

ناشتنا يحرزون ميداليتين ببطولة العالم للمصارعة الحرة



حصل منتخب ناشئة إيران على ميدالية فضية واخرى برونزية يوم السبت في اطار منافسات الاوزان الخمسة الاولى لبطولة العالم للمصارعة الحرة ٢٠١٧ الجارية في اليونان.

ففي وزن ٨٥ كغم حصل عباس فروتن على الميدالية الفضية بعد أن خسر النزال النهائي امام الروسي آلان باغايف.

ويوزن ٦٩ كغم نال محمد نخودي الميدالية البرونزية بعد فوزه على منافسه الياباني ماساكي ساتو ٢-٥ في نزال تحديد المركزين الثالث والرابع.

٨ ميداليات .. حصاد بعثتنا ببطولة آسيا للتجديف ٢٠١٧

حصد منتخبنا للتجديف ٥ ميداليات ذهبية و فضيتين و برونزية واحدة، في بطولة آسيا ٢٠١٧ التي اختلفت فعاليتها في مدينة باتايا التايلندية يوم الجمعة.

وحصلت إيران في اليوم الختامي (الجمعة) على ميداليتين ذهبيتين وفضية واحدة، حيث نال الذهبيتين فريق التجديف المزدوج الرباعي ثقيل الوزن رجال وفريق التجديف المزدوج الرباعي ثقيل الوزن سيدات. ونال الميدالية الفضية، فريق التجديف الفردي الرباعي ثقيل الوزن سيدات. وكان الجدافون الإيرانيون قد حصلوا في اولى أيام نهائي البطولة (الخميس) على ٥ ميداليات وجاء بالتفصيل التالي: الميدالية الذهبية : فريق التجديف الزوجي مزدوج المجداف خفيف الوزن سيدات (نازنين رحماني ومريم اميدي) – فريق التجديف الزوجي مزدوج المجداف ثقيل الوزن سيدات (مهسا جاور وبريسا احمدي) – التجديف الفردي خفيف سيدات (نازنين ملائي)
الميدالية الفضية : فريق التجديف الزوجي مزدوج المجداف ثقيل الوزن رجال (مسعود محمدي وبهمن نصيري)
الميدالية البرونزية: التجديف الفردي ثقيل الوزن رجال (خشایار عباس آبادي).

حلم نادال يصطدم بالإرسال القوي لأندرسون

يصطدم سعي رفاييل نادال، المصنف الأول عالميا، لانتزاع لقب بطولة أمريكا المفتوحة للتنس، بوابل من ضربات الإرسال القوية، عندما يواجه الجنوب أفريقي كيفن أندرسون، في لقاء بين طريقتي لعب مختلفتين.

ويبلغ عمر كل منهما ٢١ عاما، لكن لا يوجد شيء آخر مشترك بينهما .

وطيلة البطولة، قدم نادال الأداء نفسه الرائع الذي قاده للفوز ببطولة فرنسا المفتوحة للمرة العاشرة في يونيو/حزيران الماضي، حيث مزج

ضرباته القوية وإرساله الدقيق بالدفاع الصارم.

ويعتمد أندرسون، الذي سيخوض أول نهائي في مسيرته باحدى البطولات الأربع الكبرى، بشدة على ضربات إرساله القوية.

ولن يكون أندرسون، المصنف ٢٢ عالميا، مرشحا للفوز أمام نادال الذي سيخوض النهائي الـ ٢٢ له في البطولات الأربع الكبرى.

وفي المواجهات الأربع السابقة بينهما، خسر نادال مجموعة واحدة فقط، وفي اللقاء الوحيد بينهما في بطولة كبرى في أستراليا المفتوحة ٢٠١٥، فاز اللاعب الإسباني بثلاث مجموعات متتالية.

وكان طريق أندرسون للنهائي سهلا بسبب إصابات اللاعبين الكبار، وأصبح أيضا أقل لاعب تصنيفا يصل نهائي احدى البطولات الكبرى منذ مشوار جو ويلفريد تسونجا إلى نهائي أستراليا المفتوحة ٢٠٠٨، عندما كان يحتل المركز ٢٨ عالميا.

وسيلعب نادال في نهائي أمريكا المفتوحة للمرة الرابعة، وفاز باللقب مرتين في ٢٠١٠ و٢٠١٢.

مؤشر جديد على اقتراب كوستا من مغادرة تشيلسي

اتخذ المهاجم الإسباني، دييجو كوستا، خطوة جديدة في طريق رحيله عن تشيلسي الإنجليزي، والعودة من جديد لنادي أتلتيكو مدريد.

وذكرت صحيفة «ذا صن» البريطانية، أن كوستا قرر إعادة أفراد عائلته لبيته القديم في مدريد، تمهيدا للانتقال إلى أتلتيكو مدريد الإسباني.

وأضافت أن كوستا لا يرغب في البقاء مع تشيلسي، ولن يشارك مع الفريق رغم أن كوستا في قائمته للدوري الإنجليزي، وبدأ بحزم

رئيس اتحاد كوريا الجنوبية لكرة القدم يهنئ نظيره الإيراني على التأهل لكأس العالم



رئيس الاتحاد الايراني لكرة القدم مهدي تاج أن تأهل المنتخب الايراني يؤكد أن هذا المنتخب بذل جهودا كبيرة للتأهل الى أكبر سباق عالمي.

وأعرب رئيس اتحاد كرة القدم في كوريا الجنوبية مونغ جيو شانك عن أمله في أن يتمكن المنتخب الايراني من الاستعداد الكامل لخوض مباريات كأس العالم المقبل في روسيا وأن يحقق أمل مشجعيه وعشاقه، معتقدا أن كلا من ايران وكوريا الجنوبية سوف تحققان نجاحات في بطولة كأس العلم.

مانشتر سيتي يذل ليفربول بخماسة نظيفة

حقق فريق مانشستر سيتي فوزا عريضا على ليفربول، بخماسية نظيفة في المباراة التي جمعتهما بملعب «الاتحاد»، في قمة مباريات الجولة الرابعة من عمر مسابقة الدوري الإنجليزي

المرتاز «البريميرليج». وسجل أهداف مانشستر سيتي في شباك ليفربول، جابريل خيسوس وليروي ساني «هدفين» وسيرجيو أجويرو «هدف» في الدقائق ٢٥ و١٥ و٥٣ و٧٧ و٩١ من عمر المباراة. وتمكن سيرجيو أجويرو من تسجيل

هدف مانشستر سيتي الأول في الدقيقة ٢٥ بعدما تلقى تمريرة رائعة من دي برون وضعت المهاجم الأرجنتيني في مواجهة الحارس منيوليه لينجح في مراوغته ويضع الكرة داخل الشباك، وبالذقيقة ٥١ تمكن جابريل خيسوس من إضافة الهدف الثاني.

وحصل ساديو ماني نجم منتخب السنغال ونادي ليفربول على البطاقة الحمراء إثر تدخل عنيف مع إيدرسون حارس مانشستر سيتي.

ومنح حكم مباراة مانشستر سيتي وليفربول البطاقة الحمراء مباشرة لساديو ماني بعدما تسبب في إصابة قوية لايدرسون حارس مانشستر سيتي وهي الإصابة التي لم يستطع على إثرها إكمال اللقاء، ليشارك كلاوديو برافو حارس منتخب تشيلي بدلا منه.

التفوق على ريال مدريد يثير حماس فالفيردى

أكد إرنيسـتو فالفيـردى، المدير الفني لنادي برشلونة، أن التقدم بفارق أربع نقاط عن الريمي التقليدي ريال مدريد، الذي سقط في فخ التعادل الإيجابي (١-١) في عقر داره أمام ليفانتي، يعطي البلوجرانا دفعة للأمام، إلا أنه أشار في الوقت ذاته إلى أن الموسم لا يزال في بدايته.

ونجح برشلونة في تحقيق فوز كاسح بخماسية نظيفة مساء السبت على إسبانيول في «ديربي كتالونيا» بإطار الجولة الثالثة للدوري الإسباني.

وقال المدرب الباسكي خلال المؤتمر الصحفي عقب المباراة: «لا نزال في بداية الموسم، الفوارق لا تعبر عن أي شيء، ولكن الأهم هو أننا متفوقين ولسنا في الخلف. التقدم على ريال مدريد يعد خطوة للأمام».

وبعدما اكتسح جاره إسبانيول خلال المباراة ، واصل برشلونة حصد العلامة الكاملة برصيد ٩ نقاط لينفرد بصدارة الترتيب.

وأوضح فالفيـردى أنه يتمنى الحفاظ على سلسلة الانتصارات مع الأداء الجيد من أجل إسعاد الجماهير.

وأكمل: «برشلونة ناد كبير، ولكن الجميع يجلس في النهاية لمشاهدة ميسي وإنيستا وسواريز، والفوز على منافس يمارس الضغط علينا».

وكان أحد أبطال المباراة، إلى جانب النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي صاحب الثلاثة «هاتريك»، الوافد الجديد الفرنسي عثمان ديمبلي، الذي سجل حضوره الأول بصناعة الهدف الخامس الذي سجله الأوروغواياني لويس سواريز.

وقال في هذا الصدد: «اللاعبين يحاولون احتضانه لأنهم يدركون أنه لا يزال صغيرا ولديه إمكانيات كبيرة، زملائه يدركون أنه الصفة الأغلى في تاريخ النادي، ولهذا يحاولون احتضانه بسبب الضجة الكبيرة المثارة حوله».

وحول المباراة أمام إسبانيول، أشار فالفيـردى إلى أنها قد تبدو سهلة بسبب النتيجة الكبيرة، ولكنها لم تكن كذلك.



ويجانب فـرنـيـخـشة، حاول نادي بشكتاش التركي التعاقد مع كوستا، بعد فشل انضمامه

فوائد مذهلة للبلح الأصفر لا تفوتك

توصل علماء التغذية إلى أن البلح غني بالفسفور، فهو أغنى من المشمش والعنب ، نجد في كل مائة غرام من البلح أربعين مليجراما من الفسفور، بينما لا تزيد كمية الفسفور الموجودة في أي فاكهة عن عشرين مليجراما في نفس الكمية، ويدخل الفسفور في تركيب العظام والأسنان.

كما أثبت العلم الحديث الفوائد الصحية والطبية للبلح وهي أنه يساعد على خفض نسبة الكوليسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين. ويمنع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والوقاية من مرض البواسير وتقليل تكون الحصيات بالمرارة.

كما يسهل مراحل الحمل والولادة لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم.

ويمنع تسوس الأسنان لاحتوائه على الفلورايد وبقي من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين (ج).

البلح يعالج فقر الدم "الأنيميا" لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين ب٢. كما يعالج الكساح ولين العظام لاحتوائه على الكالسيوم، والضعف العام وحققان القلب لاحتوائه على المغنسيوم والنحاس.

توصل العلم الحديث أن التمر والبلح الناضج يحتوي على المواد التي تساعد وتحفز انقباض الرحم ، إضافة لذلك فإن التمر والرطب والبلح الناضج تقوي عضلات الرحم في آخر أشهر الحمل فتسهل الولادة وتقلل كمية الدم الذي ينزف أثناء عملية الولادة.

يحتوي الرطب والتمر والبلح على الكثير من السكريات سريعة وسهلة الهضم والامتصاص، ومن أهم تلك السكريات الطبيعية الجلوكوز وهي من السكريات التي تعطي الجسم الطاقة للعضلات وللجسم بشكل عام، وهذه السكريات تدفع المرأة لطلب وتناول الكثير من الماء المفيد جدا والموصى به من الأطباء عند الأقدام على الولادة وبين القران الكريم ذلك حيث قال "وكلي واشربي وقرني عينا".

من مميزات التمر والبلح والرطب انه يعمل على تخفيض ضغط الدم في الجسم لفترة بسيطة أو بشكل مؤقت ثم يعيد الضغط كما هو، الأمر الذي يمنع أحداث النزيف أثناء الولادة نتيجة الضغط في الدم الذي يرافق عملية الولادة أحيانا.

فوائد جمة لعصير البقدونس تعرف عليها

يعتبر عصير البقدونس مصدرا غنيا بالموارد الطبيعية، كالكلوروفيل، و البيتاكاروتين، و الأحماض الدهنية الأساسية، و

حمض الفوليك، و الحديد، و فيتامين ك، و ج، و ب١١، كما و ينصح باستهلاكه عن طريق شربه، لتركز المواد الغذائية في عصيره، أكثر من تناوله طبيعا.

مفيد لمرضى الكلى

ثبت علمياً أنّ مغلي البقدونس يعمل على تفتيت الحصى الموجودة في الكلى؛ حيث يعمل شراب البقدونس المغلي على تطهير الكلى بطرد السموم عن طريق طرحها في البول، وبالتالي يعمل على علاج التهابات المسالك البولية.

يعد البقدونس من الأطعمة، أو العصائر الفعالة، الذي يستخدم بمثابة ملين مضاعف، ليساعد الجسم في التخلص من السموم، كما يفيد الكلى بشكل كبير، بحيث يعمل كمدر للبول، و ينصح الأشخاص الذين يتناولون الأدوية المدرة للبول، بتجنب إضافة البقدونس إلى نظامهم الغذائي الخاص، لمنع تعزيز الآثار الجانبية للدواء.

فائدة عصير البقدونس للشعر
من فوائد مغلي البقدونس أنّه يعمل على تعزيز تماسك بصيلات الشعر بفروة الرأس ، ولهذا السّبب يمنع تساقط الشّعر.

يعالج فقر الدم

يستخدم البقدونس لعلاج فقر الدم، بسبب احتوائه على تركيز عال من الحديد، لذلك ينصح عادة الأشخاص المصابين بهذا المرض، بتناول جرعات مناسبة من عصير البقدونس، لاحتوائه على تركيز عالية من الحديد، بدلا من تناول مكملات الحديد، بعد استشارة الطبيب الخاص بكل شخص، لتشخيص الكمية المناسبة التي ينصح بشربها.

يخلصك من الرائحة الكريهة

كما يعتبر البقدونس معطرا للنفس تفيد التقارير باعتبار البقدونس كمعطر طبيعي للنفس، وخاصة عند تناول الأطعمة قوية الرائحة، كالشوم والبصل، بحيث تتخلص من رائحتها الثقيلة، و المزعجة نهائيا، لذا يوصى بيقضم ساق البقدونس عند الانتهاء من تناول الأطعمة، للحفاظ على رائحة فم منعشة.

لرجيم أفضل

يعتبر البقدونس مدررا للبول، ويساعد الجسم على التخلص من الماء الزائد في الجسم، والماء الزائد مصدرٌ لزيادة الوزن عند الكثير من الناس.

ويقلّل البقدونس من الشهية للطعام إذا ما أخذ على الريق وشرب ساخنا، كما أنه فعال في إذابة الدهون والشحوم المتراكمة في الجسم، وبالأخص التي تتواجد في منطقة البطن.

الاكتئاب مرض جسدي قابل للعلاج بالأدوية

بات العلماء يعتقدون أن الاكتئاب مرض جسدي ناتج عن خلل في نظام المناعة، وأنه بالإمكان معالجته بأدوية مضادة للالتهابات.

وبدأ من العام المقبل، يعتمز علماء في جامعة كامبريدج ومؤسسة "ويلكام تروست" إجراء تجارب لاختيار مدى نجاعة الأدوية المضادة للالتهابات في معالجة الاكتئاب.

ويعتمد العلاج الحالي للاكتئاب على مواد كيميائية تنعش الدماغ وتعزز المزاج، لكن الخبراء يعتقدون الآن أن النشاط الزائد لنظام المناعة يتسبب في التهاب بكامل الجسم ينجم عنه شعور باليأس والحزن والتعب.

ويمكن لذلك الشعور أن يكون من أعراض إخفاق نظام المناعة بعد حالة الصدمة أو الإصابة بالمرض، وهو ما يشبه حالة المزاج المتعكر الذي تتناوب أشخاصا يكابدون بعض الفيروسات مثل الإنفلونزا.

وأثبتت دراسات وأبحاث كثيرة ونتائج بعض التجارب الكيميائية أن العلاج بأدوية مضادة للالتهابات أثبت أنه يخفف من وطأة الاكتئاب.

ويرى رئيس قسم علم النفس بجامعة كامبريدج إيد بالمور أن الالتهاب يتسبب في الإصابة بالاكتئاب، وخلص إلى أن هناك صلة سببية بين الالتهاب والاكتئاب، وضرب نموذجا بما ينجم عن عملية التطعيم من شعور بالاكتئاب والحزن.