

خسارة فريقينا امام البرازيل في كأس ابطال العالم لكرة الطائرة



خسرت إيران امام البرازيل ٣-٠ في المباراة التي اقيمت امس الجمعة في اطار الجولة الثالثة بكأس ابطال العالم الكبرى للكرة الطائرة التي تستضيفها اليابان.

وكانت نتيجة الاشواط الثلاثة ٢٥-٢٥، ٢٥-٢٥ و ١٩ و ١٥ لصالح البرازيل.

وكانت إيران قد فازت في مباراتها السابقتين على ايطاليا وامريكا الفائزين بالميداليتين الفضية والبرونزية في اولمبياد ريو بنفس النتيجة ٣-٢.

فيما خسرت البرازيل الحائزة على ذهبية اولمبياد ريو امام ايطاليا ٢-٣ وفازت على فرنسا ٣-٠.

وتخوض إيران مباراتها الرابعة اليوم السبت امام اليابان البلد المضيف.

وكانت ايران قد شاركت في الدوريتين السابقتين لكأس الابطال للكرة الطائرة عامي ٢٠٠٩ و ٢٠١٢ وحصلت على المركزين الثالث والرابع على التوالي.

يذكر أن النسخة الخامسة من بطولة كأس الابطال الكبرى للكرة الطائرة، تشارك فيها اليابان (المضيف) وفرنسا والبرازيل والولايات المتحدة وإيطاليا وإيران.

روزبرج يساعد كويتسا على العودة إلى فورمولا ١

أعلن المتحدث باسم السائق المعتزل، الألماني نيكو روزبرج، امس الجمعة، أنه انضم إلى الفريق الإداري للسائق البولندي، روبيرت كويتسا، الذي يسعى للعودة من جديد إلى منافسات فورمولا ١.

وقال جورج نولت، المتحدث باسم روزبرج، الذي اعتزل عقب تويجه في الموسم الماضي بلقب بطولة العالم، لسباقات سيارات فورمولا ١، إن النجم الألماني قرر أن يكون ضمن الفريق المعاون لكويتسا. وكان كويتسا قد تعرض لإصابات بالغة الخطورة، في حادث بمنافسات فورمولا ١، خلال عام ٢٠١١، ويسعى للعودة من جديد، وقد أجرى تجربتين لفريق رينو خلال العام الجاري.

وقال روزبرج، الذي توج ببطولة العالم بسيارة مرسيدس، متفوقا على زميله لويس هاميلتون، في تصريحات نشرتها صحيفة "بيلد" الألمانية: "روبرت (كويتسا) ولويس أسرع سائقين تنافست معهما، وبالتالي فإنتي متحمس للمشاركة في جهود عودة روبرت إلى المنافسة".

مورينيو يغضب من بوجبا



انتقد البرتغالي جوزيه مورينيو، المدير الفني لنادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، الفرنسي بول بوجبا، لاعب الشياطين الأحمر. وكذرت صحيفة 'نا صن'، أن مورينيو غاضب من بوجبا، لأنه لم يتبع التعليمات الطبية مما تسبب في تكرار الإصابة في الأوتار، خلال مباراة بازل السويسري بدوري أبطال أوروبا. وأشارت الصحيفة إلى أن بوجبا تعرض للإصابة ذاتها الموسم الماضي، وغاب عن ٣ مباريات، كما أن اللاعب قرر تعيين معد بدني خاص له، وتجاهل تعليمات الجهاز الطبي للشياطين الأحمر. وخرج بوجبا، من اللقاء بعد ١٨ دقيقة، في أولد ترافورد، ويرجع غيابه لمدة شهر على أقل تقدير. وقال مورينيو لموقع الفريق على الإنترنت 'لا أعرف مدى إصابة بوجبا، لكنني أدرك من واقع الخبرة السابقة أنّها إصابة عضلية، خبرتي تقول إن الإصابة العضلية تسبب في الابتعاد عدة أسابيع، وأضاف يبدو بالنسبة لي أنّه يعاني من إصابة في عضلات الفخذ الخلفية، لكن لم يحدث حوار بيني والجهاز الطبي".

محمد صلاح يتفوق على ميسي ورونالدو أوروبا

أعلن الحساب الرسمي للاتحاد الأوروبي لكرة القدم، عن فوز نجم ليفربول الإنجليزي محمد صلاح بجائزة لاعب الجولة الأولى لدوري أبطال أوروبا بتصويت الجمهور، بينما حصل ميسي على ٦٢٪ ورونالدو ١٦٪.

واختار ٥١٪ من الجمهور الذين قاموا بالتصويت على الموقع الرسمي للاتحاد الأوروبي، النجم المصري محمد صلاح، متفوقًا على الأرجنتيني ليونيل ميسي، لاعب برشلونة الإسباني، والهداف التاريخي لريال مدريد والتشامبيونزليج، كريستيانو رونالدو.

وبجانب محمد صلاح وميسي وكريستيانو ورنالدو، شملت القائمة أيضًا هاري كين، لاعب توتنهام الإنجليزي ونيمار دا سيلفا، جناح باريس سان جيرمان الفرنسي، وجيمس رودريجز، لاعب بايرن ميونخ الألماني وروميلو لوكاكو، مهاجم مانشستر يونايتد الإنجليزي، بالإضافة إلى تايسون، لاعب شاختر دونيبيستك الأوكراني.

وسجل محمد صلاح هدفًا في لقاء التعادل ضد إشبيلية بهدفين لمثلهما، فيما أحرز رونالدو ثنائية ضد أوبيل نيغوسيا القبرصي، وكسر ميسي عقدهٓه أمام جيانلوجي بوفون بتسجيل هدفين ضد يوفنتوس الإيطالي.

وأحرز كين هدفين ضد بروسيا دورتموند الألماني فيما سجل نيمار هدفًا أمام سيلتك

منتخبنا ينزل للمرتبة ٢٥ عالميا بتصنيف فيفا

25	 ITA	885 (8٩4.5٥)	883	↓	
40	 JPN	787 (79٥.5٥)	694	↑	
50	 AUS	682 (٥٩١.8٦)	691	↓	
51	 COR	659 (6٥٦.4)	674	↓	
53	 JAP	641 (6٩١.03)	621	↑	
62	 CHN	54٨ (6٩3.87)	487	↑	

في تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) لشهر أيلول الحالي، جاء المنتخب الإيراني بكرة القدم في الترتيب الأول بين المنتخبات الآسيوية، وحل في الترتيب الخامس والعشرين عالميا.
وصدر الشهرى للفيفا، الخميس، إذ تراجع المنتخب الإيراني مركزا واحدا وحاز ٨٦٥ نقطة ليحتل المركز ٢٥ه عالميا. و جاء المنتخب الالماني في صدارة المنتخبات، وتلاه المنتخب البرازيلي، فيما حل المنتخب البرتغالي ثالثا .

و بين منتخبات آسيا لازال المنتخب الإيراني يحتل الصدارة ومن ثم اليابان واستراليا.

أرسنال يهز شباك كولن بثلاثية

نجح أرسنال في تحويل تأخره بهدف إلى تقدم بثلاثة أهداف لهدف، أمام كولن في إفتتاح مباريات الفريقين في الدوري الأوروبي.



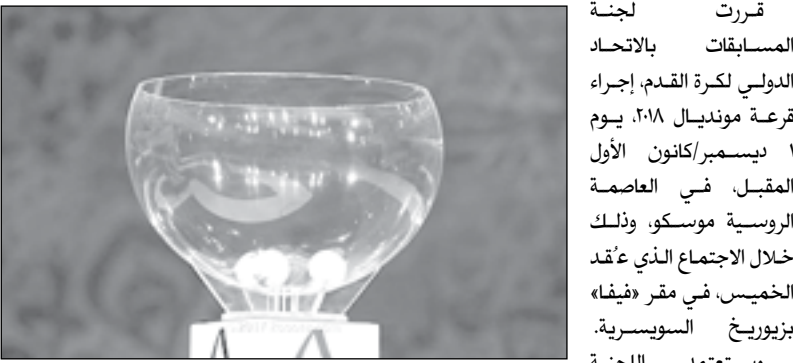
وأفادت وكالة تسنيم الدولية للانباء ان كولن تقدم في الدقيقة التاسعة بواسطة اللاعب الكولومبي جون كوردوبا وفي الشوط الثاني انتفض أصحاب الأرض فافتتح البوسني سياد كولازيناتش التسجيل في الدقيقة (٤٩).

وأضاف التشيلي ألكسيس سانشيز الهدف الثاني في الدقيقة (٦٧) واختتم الإسباني هيكتور بيليرين صحوة أرسنال بهدف ثالث في الدقيقة ٨٢.

وفي ذات المجموعة، تعادل ريد ستار بلغراد الصربي مع باتي بوريسوف البيلاروسي بهدف

لنيمايا راونونييتش (٥٤) مقابل هدف نيكولاي سيفيغيتش (٧٦).

تحديد موعد قرعة مونديال ٢٠١٨



قررت لجنة المسابقات بالاتحاد الدولي لكرة القدم، إجراء قرعة مونديال ٢٠١٨، يوم ١ ديسمبر/كانون الأول المقبل، في العاصمة الروسية موسكو، وذلك خلال الاجتماع الذي عقد الخميس، في مقر «فيفا» بزيوريخ السويسرية. وستعتمد اللجنة

المنظمة على تصنيف فيفا لشهر أكتوبر/تشرين أول المقبل، لتحديد بقية الفرق ال٧ التي سترافق

روسيا، في التصنيف الأول للمونديال.

وباستثناء منتخبات أوروبا، لن يتم وضع منتخبين من نفس القارة في مجموعة واحدة.

كما صادقت لجنة مسابقات فيفا على تواريخ البطولات التالية:

- كأس العالم للأندية بالإمارات: من ١٢ إلى ٢٢ ديسمبر/كانون الأول ٢٠١٨.

- كأس العالم للسيدات تحت ١٧ سنة في أوروبا: من ١٢ نوفمبر/تشرين الثاني إلى ١ ديسمبر/كانون الأول ٢٠١٨.

- كأس العالم للسيدات تحت ٢٠ سنة في فرنسا: من ٥ إلى ٢٤ أغسطس/آب ٢٠١٨.

- كأس العالم للسيدات في فرنسا: من ٧ يونيو/حزيران إلى ٧ يوليو/تموز ٢٠١٩.

يوفنتوس يُصحح أخطاء ثلاثية برشونة أمام ساسولو

يفكر ماسيميليانو أليجرى، مدرب يوفنتوس، في الأخطاء التي وقع فيها مؤخرا، وإجراء بعض التعديلات على الجانب التكتيكي للفريق، الذي يستعد لمواجهة مضيفه ساسولو، غدا الأحد، بالدوري الإيطالي لكرة القدم.

ويتصدر يوفنتوس، وصيف دوري الأبطال في الموسم الماضي، الدوري الإيطالي بتسع نقاط، متفوقا على ملاحقيه نابولي وإنتر ميلان بفارق الأهداف، ولكن الثلاثاء الماضي في إسبانيا ظهر يوفنتوس بعيدا عن مستواه تماما، وخسر أمام برشونة بثلاثية نظيفة.

وقال أليجرى «لقد منحننا برشلونة ٢ فرص، استطاعوا من خلالها تسجيل ٣ أهداف. ارتكبنا

العديد من الأخطاء خلال الشوط الثاني».

وأشار ميراليم بيانيتش، إلى أن الفريق يحتاج أن يكون أكثر حسما أمام المرعى، ولكنه يتطلع لتعافي سريع على الرغم من غياب كلاوديو ماركيزيو وجورجيو كيليني وسامي خضيرة. وقال اللاعب البوسني «مباراة برشونة بمثابة درس لنا». وهناك أيضا قضايا، يجب تحليلها في نابولي، الذي يلتقي مع بينفنتو غدأ الأحد بعد خسارته

٢-١ أمام شاختر دونيبيستك.

مشكلات مشابهة، أثلقت روما الثلاثاء الماضي بعد مباراته الأولى في دوري الأبطال ضد أتلتيكو مدريد، الذي شعر بفرق صغيرة بعد التعادل في روما سلبيا.

وكان الحارس أليسون، حاسما لفريق روما، ويتوقع أن يستمر في تألقه خلال مباراة الفريق المقبلة بالدوري أمام هلاس فيرونا اليوم السبت.

ولم تكن هناك مباريات في وسط الأسبوع الماضي لفريق إنتر ميلان، الذي سيحل ضيفا على كروتوني، قبل مباراة فيورنتينا مع بولونيا.

ويلعب ميلان، المنتشي بفوزه الكبير ٥-١ على مضيفه أوستريا فيينا النمساوي بالدوري الأوروبي يوم الخميس، مع أودينيزي غدا الأحد، فيما يلعب لاتسيو مع مضيفه جنوى في نفس اليوم.

ويحل أتلانتا، الذي تغلب ٣-٢ على ضيفه إيفرتون الإنجليزي في الدوري الأوروبي، ضيفا على كيفو فيرونا، فيما يلعب سيال مع كالياري، وتورينو مع سامبدوريا.



٥ وصايا لإنقاص الوزن بدون مغادرة المكتب

يقضي كثير من الموظفين ساعات طويلة وراء مكاتبهم كل يوم، ورغم تحذيرات الخبراء المتكررة بشأن مغادرة المكتب بين الفينة والأخرى من أجل الحركة، ينصح بالقيام ببعض الممارسات التي من شأنها إنقاص الوزن أثناء الجلوس في المكتب.

ومن هذه الممارسات:-

أكل الشمندر:

وجدت أبحاث أن أكسيد النيتريك الموجود في الشمندر يحسن الدورة الدموية على الفور، الأمر الذي يساعد في عملية التمثيل الغذائي الخاص بك.

الفلفل الحار:

يسرع الفلفل الحار عملية التمثيل الغذائي في الجسم، لذلك ينصح الخبراء بإضافته إلى الطعام كلما كان ذلك ممكنا.

الوقوف كلما

أ ممكن :

يحرق الجسم

المزيد من السرعات

الحرارية وهو في

وضعية الوقوف أو

المشي، لذلك ينصح

بالذهاب لإعداد كأس من الشاي أو التحرك

حول المكتب مرة واحدة في الساعة.

رفع القدمين:

حاول أن ترفع ذراعك بمساند صغيرة على مستوى المكتب، وكذلك رفع قدميك بضعة سنتيمترات عن الأرض، فهذا يسريع معدتك ويجعلها لا تشعر بالحاجة للأكل بسرعة.

تغيير المشروبات:

يقول خبراء التغذية أن للشاي الأخضر فوائد كثيرة من بينها المساعدة في فقدان الوزن، لذلك ينصحون بتناوله عوضا عن القهوة اليومية

٩ فوائد مذهلة لعصير الطماطم

ينصح الأطباء دائما بشرب السوائل حفاظا على الصحة ونضارة البشرة، فتناول السوائل يعود بالنفع على كل جزء بجسم الإنسان بشكل كبير، ولكن عندما نسمع كلمة "سوائل" غالبا ما يحضر إلى أذهاننا المياه وعصائر الفواكه الطبيعية والمعلبة والألبان وهكذا.

فهل جربتي من قبل تناول عصائر الخضروات؟ نعم سيدتي فتناول الخضروات كعصائر له مزايا كبيرة وفوائد مذهلة، فلا تعتمدى فقط على أكل الخضروات في طبق السلطة أو تناولها كثمار، بل عليك أن تخوضي تجربة العصائر، فهي طريقة مختلفة وشهية ومفيدة كثيرا، واليك بعض النماذج "الجرجير الطماطم، الخيار، السبانخ، الليمون، وغيرها.

كل ما عليك فعله هو تقطيع الطماطم ووضعها بالخلاط الكهربائي ويمكنك إضافة عصير الليمون أو كمية قليلة من ماء ورد أو أوراق الريحان وقومي بضربها معا ثم اشربه، ولتناول عصير الطماطم ١٠ فوائد مذهلة، جاءت بموقع "newhealthguide":

١-يساهم عصير الطماطم في تقليل احتمالية الإصابة بجلطات الدم.

٢-يعمل عصير الطماطم كمظهر جيد للمعدة، فيساعد في تحسين أداء الجهاز الهضمي، ويقي من الإصابة بالإمساك أو الإسهال.

٣-ينشط وظائف الكبد والكلى.

٤-يحتوي عصير الطماطم على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات كفيتامين B، A، K، بالإضافة للحديد، البوتاسيوم، المغنيسيوم، والفسفور.

٥-يساهم في الحفاظ على صحة القولون لأنه غني بالألياف الطبيعية.

٦-يساعد في نمو الشعر ولمسه، فاحتوائه على فيتامين K يجعله عنصرا هاما في تقوية خلاصات الشعر وزيادة لمعانه.

٧-أما بالنسبة للبشرة، فيساهم بشكل كبير في محاربة الحبوب والبثور وأثارها.

٨-أشارت الدراسات إلى أن عصير الطماطم يقي من الإصابة بأمراض السرطان، فاحتواؤه على مادتي البيكوتين والبيتا كاروتين يعملان على تقليل خطر الإصابة بسرطانات البنكرياس والمعدة والقولون.

٩-يعتبر مصدرا هاما لإمداد الجسم بفيتامين C الذي يساهم في تقوية جهاز المناعة وتقليل التوتر والضغط العصبي.

١٠-يساهم في الحفاظ على صحة العظام وتقويتها لاحتوائه على الكالسيوم.

أطعمة تخفض الإصابة بسرطان القولون.. تعرف عليها

خلصت دراسة حديثة أجراها المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان والصندوق العالمي لبحوث

السرطان الدولية، إلى أن استهلاك ٢ حصص يوميا من الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل أو الأرز



البرني، وغيرهما، يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة ١٧ في المئة، وفي المقابل أشارت الدراسة، إلى أن الاستهلاك المنتظم للحوم المصنعة مثل النقانق واللحم المقدد يزيد

من خطر الإصابة بسرطان القولون، كما أظهرت أن النشاط البدني كتمارسة الرياضة يحمي

أيضا من هذا النوع من السرطان.

وبينت نتائج هذه الدراسة على تحليل ١٠٠ ورقة بحثية من مختلف أنحاء العالم مع مراعاة عوامل مثل النظام الغذائي والنشاط البدني والوزن، مما كان له تأثير على خطر الإصابة بسرطان القولون.

وقد تم تشخيص حوالى ٢٥ ألف حالة إصابة بسرطان القولون بين ٦٩ مليون شخص المشاركين في الدراسات.

كما تبين حسب الدراسة التي نقل نتائجها موقع «بولدسكاي» المعنى بالصحة، أن سرطان القولون يزداد باستهلاك كميات زائدة من اللحوم الحمراء، أي أكثر من ٥٠ غرام من اللحم المطبوخ أسبوعيا. والبدانة أو زيادة الوزن، وشرب ٣٠ غراماً من الكحول يوميا.

وخلص الباحثون إلى أن الاستهلاك اليومي لما يقرب من ٩٠ غراماً من الحبوب الكاملة يمكن أن تقلل من خطر سرطان القولون بنسبة ١٧ في المئة، وهذا يكمل النتائج السابقة التي تشير إلى أن الأطعمة الغنية بالألياف تقلل من خطر هذا السرطان.

وبالنسبة لممارسة الرياضة، فتبين أن الأشخاص الأكثر نشاطاً بديناً ينخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان القولون أكثر من الأشخاص الأقل نشاطاً بديناً.