



## برسبوليس يحسم ديربي طهران بهدف وحيد



فاز فريق برسبوليس على جاره وغريمه التقليدي استقلال في ديربي طهران الـ ٨٥ الذي اقيم على ستاد آزادي في طهران مساء الخميس وذلك في اطار منافسات الجولة ١١ من الدوري الايراني الممتاز لكرة القدم.

وأفتتح الهدف الوحيد بمباراة الديربي التي حضرها أكثر من ١٠ الف متفرج، مهاجم برسبوليس علي علي بوراد (٢٠) الذي حصل على ضربة جزاء بعد انفراده بالحارس، وعرقلته من قبل المدافع "روزبه جشمي" من الخلف.

وبالشوط الثاني حاول استقلال تعديل النتيجة وسيطر على مجريات الشوط دون خطورة باستثناء بعض الهجمات التي لم تترجم لأهداف.

وبهذه النتيجة صعد رصيد برسبوليس الى ٢٠ من اصل ٨ مباريات في المركز الثاني مؤقتا متخلفا بفارق نقطتين عن المتصدر بارس جنوبي.

أما استقلال طهران الذي يمر بأسوأ حالاته بالموسم الحالي فتجمد رصيده عند ٩ نقاط في المركز ١٣.

## ميلان يستضيف يوفنتوس في قمة كلاسيكية.. ونابولي يصطدم بساسولو

يسعى يوفنتوس لمواصلة صحوته ببطولة الدوري الإيطالي وتحقيق انتصاره الثالث على التوالي، حينما يخوض المواجهة الكلاسيكية، أمام مضيغه ميلان في افتتاح المرحلة ١١ للبطولة اليوم السبت.

ويبدأ أن يوفنتوس، حامل لقب البطولة في المواسم الست الأخيرة، لم يصل بعد للمستوى الذي كانت جماهيره تأمله، لكن لاعبيه يتطلعون لاستمرار قوة الدفع التي حصلوا عليها عقب فوزهم في المرحلتين الماضيتين.

وبعدما اكتفى يوفنتوس بحصد نقطة وحيدة من مباراتين، فإذّنه سرعان ما استعاد اتزانه مرة أخرى، ليفوز (٢-١) على مضيغه أودينيزي يوم الأحد، قبل أن يتغلب (٤-١) على ضيفه سيال، أول أمس الأربعاء.

ويمتلك يوفنتوس أقوى خط هجوم في البطولة حتى الآن بـ٣ هدفاً، غير أنّ دفاعه لم

يتسم بصلابته المعتادة، بعدما اهتزت شباك الفريق في ١٠ مناسبات خلال ١٠ لقاءات.

ومازال ماسيميلانو أليجري مدرب يوفنتوس، الذي قاد الفريق للتتويج باللقب في المواسم الثلاث الماضية، يعتقد أنّ المحافظة على نظافة الشباك، تبدو أمراً حاسماً للحصول على نتائج إيجابية في النهاية.

وحذّر أليجري: "إذا لعبنا بنفس المستوى الذي ظهرنا به أمام سيال، فإنّنا سنعود من ملعب سان سيرو (معلق ميلان) بخفي حنين يوم السبت".

وأوضح أليجري "كنا نلعب بطريقة جيدة حتى تقدمنا بهدفين نظيفين، لكن بدلاً من أن نزيد من وتيرة إيقاعنا، تراجع مستوانا بشكل مفاجيء بلا مبرر، ليستغل سيال الفرصة ويقلص الفارق من فرصته الوحيدة".

وأضاف مدرب يوفنتوس "ما حدث في المباراة الماضية ينبغي ألا يتكرر مجدداً، يتعين على اللاعبين أن يدرکوا بضرورة القتال حتى الرmq الأخير، إذا أردوا التتويج باللقب".

ولا يختلف الحال كثيراً بالنسبة لمارويرتسيو ساري مدرب نابولي، الذي شعر بعدم الرضا من أداء لاعبيه، رغم فوز الفريق (٢-٢) على مضيغه جنوى في المرحلة الماضية أول أمس.



وشدّد مدرب نابولي: "إذا أردنا المنافسة على اللقب، فليس من المعقول أن تكون لدينا

تلك العقلية، كان ينبغي علينا قتل المباراة ميكراً الليلة".

ويلتقي نابولي، مع ضيفه ساسولو غدا الأحد، حيث يتربع على الصدارة بفارق نقطتين، أمام أقرب ملاحقيه إنتر.

وبعدما سقط إنتر في فخ التعادل السلبي أمام مضيغه نابولي، اقتنص الفريق في المرحلة الماضية فوزاً عسيراً (٢-٢) على ضيفه سامبدوريا، الذي سيختتم مباريات المرحلة ١١١ا عندما يستضيف كفيفو يوم الإثنين.

من جانبه، يرغب ميلان، صاحب المركز الثامن بـ١٦ نقطة، في الحصول على نقطة التعادل، على أقل تقدير أمام يوفنتوس.

ويفتقد ميلان خدمات مدافعه ليوناردو بونوتوشي، للمباراة الثانية على التوالي، بعدما غاب عن فوز الفريق اللومباردي (١-٤) على مضيغه كفيفو.

وتعزّزت معنويات ميلان، عقب الفوز الكبير على كفيفو، لاسيما وأنّه أتى بعد إخفاق الفريق، في تحقيق أي انتصار في المباريات الأربع السابقة.

ويطمح لاتسيو، صاحب المركز الرابع بفارق الأهداف فقط خلف يوفنتوس، في مواصلة التواجد وسط الكبار، حينما يخرج لملاقاة مضيغه بينفينتو، القابع في مؤخرة الترتيب، بعد غد.

وتبدو الفرصة، مواتية أمام تشيريو إيموبيلي، مهاجم فريق العاصمة لتعزيز صدارته في قائمة هدافي البطولة، بعدما أحرز ١٣ هدفاً في المسابقة حتى الآن.

ويلتقي روما، صاحب المركز الخامس، الذي مازال يمتلك مباراة مؤجلة أمام سامبدوريا، مع ضيفه بولونيا اليوم.

ويواجه كروتوني ضيفه فيورنتينا غدا، فيما يلتقي أودينيزي مع ضيفه أتانلنتا، وتورينو مع كالياري، وسبال مع جنوه في نفس اليوم.

اكتوبر الجاري..

## سندج تحتضن بطولة ملاكمة الكبار بمشاركة ٣٦٠ ملاكما



ستبدأ فعاليات بطولة ملاكمة الكبار للمنتخب الوطني وذلك في السادس والعشرين من شهر أكتوبر الجاري في مدينة سندج مركز محافظة كردستان الايرانية.

وأفادت وكالة مهر للانباء أن بطولة ملاكمة الكبار للمنتخب الوطني

ستقام في مدينة كردستان لمدة خمسة ايام في ١٠ اوزان مختلفة بمشاركة جميع محافظات ايران.

وسوف يتنافس الملاكمون في اوزان ٤٩ و ٥٢ و ٥٦ و ٦٠ و ٦٤ و ٦٩ و ٧٥ و ٨١ و ٩١ و ٩١+

يذكر أن هناك ٢٠ حكما في المسابقة، و ٢٥ عضواً في الاتحاد سيكونون حاضرين في تلك المبارات.

## إبراهيموفيتش لن يتخلى عن تحقيق حلمه بعد العودة لمانشستر يونايتد

حدّد السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم مانشستر يونايتد، هدفه خلال الموسم الجاري مع الشياطين الحمر، بعد العودة من الإصابة.

وقال إبراهيموفيتش في حوار مع شبكة «سكاي سبورتس» البريطانية الجمعة: «أرغب في العودة لمانشستر يونايتد سريعاُ لإنهاء ما بدأتُه». وأضاف «الموسم الماضي كان عبارة عن

مرحلة بناء، وحتى بعد تحقيق ٢ بطولات، لكن النهاية، لم تكن كما توقعت على الإطلاق. فالرغبة

دائماً كانت الفوز بلقب الدوري».

وتابع: «لم أتمكن من تحقيق هذا الحلم الموسم الماضي، لكن هذا الموسم لن أتخلى عنه».

وواصل: «بعد تعرضي للإصابة كان الأمر بمثابة تحدٍ جديد: لأدّئي لم أعترض لأي إصابة خطيرة، مثل هذه من قبل، وكان الجميع يقول لي إنّني كبير في السن، وأن الوقت حان لأعتزل كرة القدم».

وأوضح: «عندما حدث ذلك، كان هذا الأمر بمثابة قوة دفع قوية حتى أفوز بالتحدي، وأعود مجدداً لخوض المباريات، وأعرف مدى قدرتي على الاعتناء بجسدي».

واختتم: «الموسم الماضي كان الجميع يتحدث عن أنّ مسيرتي الكروية اقتربت من الانتهاء، الآن تغيرت الأمور بعدما تمكنت من العودة في وقت أسرع من المتوقع، وأنا دائماً أحب الفوز بالتحديات والآن أستطيع الركض، وإن أردت السير على الماء سأتمكن من ذلك».

وتعرض إبراهيموفيتش للإصابة بقطع في الرباط الصليبي أثناء مباراة أندرلخت البلجيكي بيايب ربع نهائي الدوري الأوروبي، في أبريل/نيسان الماضي.

## يوفنتوس يفكر في التخلي عن بياتسا



يفكر نادي يوفنتوس المنافس بالدوري الإيطالي لكرة القدم، منح لاعبه الكرواتي الشاب، ماركو بياتسا، فرصة خارج جدران السيدة العجوز خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

وأكدت تقارير شبكة «الكاشيو ميركاتو» أن إدارة يوفنتوس وبياتسا

البالغ من العمر ٢٢ عاماً يفكران في الانفصال على سبيل الإعارة في الميركاتو الشتوي المقبل، من أجل حصوله على المزيد من الدقائق لاكتساب خبرة المباريات.

وفشل اللاعب في الظهور بقميص البيانكونيري منذ مارس/آيار الماضي، بعد تعرضه للإصابة، وخرج بعدها من حسابات المدرب ماسيميلانو أليجري.

وارتبط، بياتسا، بالانتقال إلى فيورنتينا الإيطالي في الصيف الماضي كجزء من صفقة انتقال فيديريكو بيرنارديسكي للبيانكونيري.

وأنضم، بياتسا، إلى صفوف السيدة العجوز مقابل ٢٢ مليون يورو قادماً من دينامو زغرب الكرواتي عام ٢٠١٦.

## سليتكس يتغلب على بكس في دوري السلة الأمريكي

سجل آل هورفورد ٢٧ نقطة وتسع متابعات، وأضاف كيري إيرفينج ٢٤ نقطة وسبع تمريرات حاسمة ليقودا بوسطن سلتيكس إلى الفوز على مضيغه ميلواكي بكس ٩٦ / ٨٩، مساء الخميس (صباح الجمعة بتوقيت جرينيتش) ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين. وكان جينيس أنيتونومبو أبرز عناصر ميلواكي بكس، حيث سجل للفريق ٢٨ نقطة، وأضاف كل من كريس ميدلتون ومالكولم بروجدان ١٥ نقطة للفريق، الذي كان قد تغلب على سلتيكس في عقر داره ١٠٨ / ١٠٠ في ١٩ تشرين أول/أكتوبر الجاري.

وواصل لوس أنجليس كليبر انطلاقته، محققا الانتصار الرابع له على التوالي في بداية مشواره في الموسم، حيث تغلب على مضيغه بورتلاند تريل بليرزز ١٠٤ / ١٠٢.

وسجل بليك جريفين ٢٥ نقطة، منها ١٦ نقطة في الربع الأخير، وتألّق في الوقت القاتل ليقود كليبرز إلى فوز صعب بفارق نقطة واحدة.

وظل كليبرز بذلك إلى جانب سان أنطونيو سبيرز، بدون أي هزيمة خلال الموسم الجديد حتى الآن.

وسجل كل من دانيلو جاليناري وأوستين ريفرز ١٦ نقطة لكليبرز، وأضاف دياندري جوردان سبع نقاط للفريق و١٨ متابعة.

وعلى الجانب الآخر، سجل داميان ليارد ٢٥ نقطة ليليرزز، منها ٤٤ نقطة في الربع الثالث، لكنه لم ينجح في إنقاذ الفريق من الهزيمة الثانية له هذا الموسم مقابل ثلاثة انتصارات.

وفي مباريات أخرى، تغلب شيكاغو بولز على أتلانتا هوكس ٩١ / ٨٦ وممفيس جريزليس على دالاس مافريكس ٩٦ / ٩١ ونيو أورليانز بليكانز على مضيغه ساكرامنتو كينجز ١٤ / ١٠٦.

## دراسة جديدة تؤكد بان نقص النوم يتسبب بازدياد وزن الانسان

دراسة جديدة تؤكد بان نقص النوم يتسبب بازدياد وزن الانسان دراسة جديدة تؤكد بان نقص النوم يتسبب بازدياد وزن الانسان

ووجدت دراسة جديدة أن النوم أقل من سبع ساعات في الليل يؤدي إلى تناول الناس لسعرات حرارية إضافية تقدر بـ٢٨٥ سعرة حرارية في اليوم، وهو ما يعني زيادة في الدهون في منطقة الخصر بحوالي رطل كل أسبوع.

وتوصلت الدراسة إلى أن نقص النوم يشكل خطرا على الأشخاص لأنه يؤدي إلى تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالدهون في اليوم التالي بدلا من تناول وجبة خفيفة من الفواكه والخضروات.

وأجرى الباحثون من كلية كينغز في لندن تحليلا لـ١١ دراسة لتحديد ما إذا كان لمدة النوم مساهمة في زيادة الوزن .

ودرس الباحثون ١٧٢ شخصا لمعرفة ما إذا كانت مدة النوم مرتبطة بزيادة الوزن، ووجدوا أن نقص النوم لديهم لم يدفعهم لتناول كمية أكبر من الطعام بل جعلهم يلجؤون لخيارات غير صحية.

وتأتي السعرات الحرارية الزائدة من تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية بما في ذلك الشوكولاتة ورقائق البطاطس والحلويات، وينصح الخبراء الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ و٤٥ عاما، بالحصول على ما بين ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة، وفقا لما ذكرته مؤسسة النوم الوطنية، ويشدد الخبراء على أن هذا الأمر حتمي للحفاظ على نظام غذائي صحي.

ويعد النوم بشكل غير كاف في الليل، يعتقد الأشخاص بأنهم في حاجة لبعض الطاقة وهذا يؤدي إلى اتباع نظام غذائي غني بالدهون ولا يتضمن سوى كميات قليلة من البروتينات التي هي ضرورية لعمل خلايا الجسم.

وعلاوة على ذلك، وجد الباحثون أيضا أن الذين ناموا أقل من ٧ ساعات كانوا أقل عرضة للقيام بأي أنشطة في اليوم التالي، لذا فإن هذا ما يؤثر على قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية ومنع زيادة الوزن.

وفي المتوسط، يحتاج الجسم إلى حرق ٢٥٠٠ سعرة حرارية في الأسبوع (أو ٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم) لفقدان رطل واحد من الوزن. لذلك، إذا كان الشخص يكتسب حوالي ٤٠ سعرة حرارية يوميا بدلا من حرقها، فإن ذلك سينتهي بزيادة في الوزن في كل أسبوع.

ويوصي الخبراء بأن يولي الناس اهتماما أكبر لعادات النوم الخاصة بهم، بحيث لا يعوق هذا الأمر نظامه الغذائي في اليوم التالي.

## فوائد عظيمة "للخس" تجعلك لن تتخلي عنه أبداً.. تعرف عليها

يصفن الخس على انه من الخضروات الوريقيّة التي تعتبر هامة للصحة ، ويُعتبر الخس أحد أكثر الخضروات استهلاكاً وتناولاً في جميع أنحاء العالم ، فهو جزء أساسي في الكثير من أنواع السلططات التي تشهد إقبالا كبيرا .

ويُعتبر الخس منخفضاً باحتوائه على السّعرات الحراريّة والدّهون، كما أنّّه يمنح نشويات منخفضة الهضم وأليافاً غذائيّة، ممّا يجعله غذاءً مناسباً لخسارة الوزن ، وتساهم الألياف الغذائيّة التي يمنحها الخس في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، عن طريق خفض مستوى الكوليسترول السيّء وخفض ضغط الدّم، ووجدت دراسة أجريت على فئران التجارب، التي تمّت تغذيتها بحمية عالية الدهون وعالية الكوليسترول، أنّ تناول الخس الأحمر بنسبة 1٨ ٪ من الحمية قد نتج عنه انخفاض في مستوى الكوليسترول الكليّ والكوليسترول السيّء، الأمر الذي

يقترح أيضاً دوراً لتناول الخس في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وقد أعزى الباحثون هذا التأثير إلى محتوى الخس من الكاروتينات وبعض المركبات الفينوليّة والفلافونويدات

يُحفّض تناول الألياف الغذائيّة التي يمنحها الخس في خفض خطر الإصابة بمرض السكّري عن طريق تحسين عمليّات تمثيل الجلوكوز، وقد وجدت دراسات أجريت على فئران التجارب أن تناولت نوعاً من الخس الأحمر، أنّ الخسّ يُحفّض من سكر الدم المرتفع، ويُحسّن من حساسية

الإنسولين ، يُحفّض تناول الألياف الغذائيّة من خطر الإصابة بسرطان القولون، وقد وجدت دراسة أن تناول الخس يرتبط ارتباطاً عكسيّاً مع خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم ، يُعتبر الخس

مصدراً منخفض الصوديوم، في حين أنه وبحسب النّوع يمنح كميّة جيدة من البوتاسيوم الذي يرتبط تناوله بانخفاض ضغط الدم، ويشترك كل من الخس الأحمر والأخضر في هذه الخاصيّة.

ويُعتبر محتوى الخس من الحديد منخفضاً مقارنةً بالسبانخ على سبيل المثال، رغم ذلك فإنّه يمنح كميّات لا بأس بها من الحديد قد تصل إلى ١٥ ٪ من الاحتياجات اليوميّة بحسب كميّة تناوله ، يُعتبر الخس مصدراً غنيّاً بالفولات ، أو ما يُعرف باسم حمض الفوليك، الذي تظهر أهميّته في

تصنيع الحمض النّووي DNA، وفي الوظائف الخلويّة والنّمو والتطوّر، وفي خفض خطر الإصابة بالتشوهات الخلقيةّ للمولود، ويرفع نقصه من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

## نبات عشبي شهير يقي من الأمراض

مهما تقدمت التكنولوجيا يوماً بعد يوم، وتفاقت الاختراعات العلمية في تبسيط وتسهيل حياتنا اليومية.. يظل جسم الإنسان بمثابة أعقد ماكينة بشرية على الإطلاق.

فجسم الإنسان يؤدي العديد والعديد من المهام الحيوية في نفس الوقت.. تنفس وهضم ودفع للدم وإخراج وتنقية للدم وتجديد خلايا ومحاربة ضد الأمراض... إلخ.. ومن أجل القيام بكل المهام على أكمل وجه، يجب أن يتمتع كل عضو من جسم الإنسان بصحة جيدة، لضمان نقة وأنسيابية المهام الحيوية.

ولحسن الحظ فطبيعة من حولنا غنية بالخيرات التي تعود بالنفع على كل عضو من أعضاء جسم الإنسان، سواء الداخلية أو الخارجية.

ومن أمثلة الأعضاء الداخلية في جسم الإنسان التي تقوم بمهام حيوية خطيرة هي الكلى والكبد والبنكرياس. فالكلس مسؤولة عن تنقية الدم وتساعد الجسم في التخلص من الفضلات. أما الكبد فهو، عن طريق إفراز الصفراء، مسؤول عن تنقية كل العناصر التي تدخل الجسم.. أما عن البنكرياس، فهو يفرز الأنسولين الذي ينظم مستوى الغلوكوز في الجسم.

إلا أن مهام هذه الأعضاء الشلات يمكن أن تتعرض لبعض الإعاقات، نظراً لوجود بعض الملوثات والسموم، وبالتالي سيعود ذلك بالضرر البالغ على الجسم، وقد يتسبب بأمراض قد يصعب علاجها.

فمنط حياتنا المعصري يفرض علينا اتباع بعض العادات الحياتية السيئة أو تناول العديد من الأطعمة السريعة التي قد تضر بأجسامنا، إلا أن هناك عناصر طبيعية إذا ما داومنا على تناولها فسوف تساعدنا في التخلص من تلك الملوثات.

فوائد عديدة للكزبرة

وبحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى" المعنى بالشؤون الصحية، فإن "الكزبرة" التي لا يخلو أي مطبخ منها، من النباتات العشبية التي "تكمن" السموم خارج الجسم، فتيحه من العديد من الأمراض.

فالكزبرة تساعد في تنقية كل من الكبد والكلى والبنكرياس.. فهي تساعد في تنقية الكبد من الدهون وتعزز وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات الكلوية وتحافظ على المستوى المعتدل للسكر في الدم.

فهذا النبات العشبي له فوائد لا تعد ولا تحصى، فهو غني بالمعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، كما أنه يجذب المعادن الثقيلة من مجرى الدم ويقوم بتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة.

وهناك عدة طرق لتحقيق الاستفادة العظمى من الكزبرة.. ومنها:

١- مياه الكزبرة

فهذه ربما تعد من أسهل الطرق لتناول الكزبرة. فيمكن غلي حزمة من الكزبرة الطازجة في ٢ كوب من الماء النقي لمدة ١٥ دقيقة، ثم نقوم بتصفيتها داخل زجاجة، ونشرب الماء باردا على مدار اليوم. ونقوم بتكرار ذلك لعدة أيام، وسنلاحظ الفرق الكبير في صحة الجسم، فهذا الشراب فعال لصحة الكلى.

٢- حساء الكزبرة والليمون

هذه طريقة أخرى لديئمة لتناول الكزبرة. فهذا الحساء يسهل تحضيره عن طريق غلي حزمة طازجة من الكزبرة في كوب واحد من الماء لمدة ١٥ دقيقة، ثم نخلط المكونات جيداً بعد إضافة القليل من كريمة الطهي والملح والفلفل والليمون، كما يمكن إضافة القليل من النشا للحصول على قوام سميك للحساء، الذي يفضل تناوله ساخناً.