

الاتحاد الآسيوي يفرم الهلال وأهلي جدة لاجدات مبارياتهم مع برسبوليس



قررت لجنة الانضباط بالاتحاد الآسيوي، تغريم فريقَي أهلي جدة والهلال السعوديين، بسبب بعض الأحداث التي صاحبت، مباريات الأدوار الإقصائية في دوري الأبطال هذا العام.

ويستضيف الهلال، نظيره أوراوا ريد دياموندز الياباني، في ذهاب نهائي النسخة الحالية من دوري الأبطال، في ١٨ نوفمبر/تشرين ثان المقبل، قبل أن يحل ضيفًا عليه، بعدها بأسبوع كامل.

وفي ما يلي، ننشر قرارات لجنة الانضباط بالاتحاد الآسيوي:
غرامات نادي الهلال

تعرض نادي الهلال، لغرامة قدرها ألف دولار، لتأخير انطلاق مباراة ذهاب برسبوليس الإيراني، كما تعرض لغرامة ٦ آلاف دولار، لإلقاء الجماهير، زجاجات مياه في نفس المواجهة.

وفرض الاتحاد، غرامة قدرها ٢٠ ألف دولار، على الزعيم السعودي، لعدم إجراء لاعبيه، المقابلات السريعة، بعد إياب ربيع النهائي وذهاب نصف النهائي.

كما تقرر فرض غرامة، بحق السوري عمر خريبين، نجم الهلال، قدرها ٢٠ ألف دولار، لعدم حضوره لمنطقة المقابلات السريعة بعد مباراتي العين وبرسبوليس، أما نواف العابد تعرض لغرامة قدرها ١٠ آلاف دولار.

وتعرض مترجم نادي الهلال، لغرامة قدرها ألفي دولار، بسبب أحداث ما بين شوطي لقاء الذهاب ضد برسبوليس.

غرامات أهلي جدة

اكتفى الاتحاد الآسيوي، بعقوبة طرد معزز هوساوي أمام برسبوليس، وهي إيقافه مباراة، بجانب غرامة قدرها ألف دولار.

كما فرض الاتحاد القاري، غرامة قدرها ١٠ آلاف دولار بحق عمر السومة، لعدم حضوره المقابلات السريعة، بعد إياب مواجهة بيرسبوليس.

برسبوليس يهزم سايبا ويتصدر ترتيب الدوري الممتاز

تصدر فريق برسبوليس ترتيب الدوري الممتاز لكرة القدم، أثر فوزه على مضيفه سايبا بهدفين دون رد الثلاثاء، وذلك في اطار المرحلة ١١ من المسابقات.

وأستهل برسبوليس -المنتشي من انتصاره على غريمه التقليدي وجاره استقلال طهران الخميس الماضي - التسجيل (د ٢٠) عندما عرض الظهير محسن ربيع خواه كرة أصطدمت

بالدفاع محمد حسين كتعاني ودخلت على يمين حارس سايبا.

بعدها بخمس دقائق أضاف برسبوليس الهدف الثاني بعد تمريرة خلف المدافعين، أتاحت للمهاجم علي علي بور الانفراد والسديد بقوة بالمرمى من مسافة قريبة (د ٢٥).

وبهذا الفوز تصدر برسبوليس الترتيب بـ ١٢ نقطة ولديه مباراة مؤجلة، متوفقا بنقطة واحدة عن ملاحقه «بارس جنوبی».

من جهة ثانية تعادل فريق تراكتورسازي تيريز على أرضه امام ضيفه ذوب آهن اصفهان دون اهداف.

وبهذا التعادل صعد رسيد تراكتور نقطة واحدة، الـ ١٢ نقطة وبقي بالمركز ١٢ فيما ارتقى ذوب آهن اصفهان للمركز السابع مؤقتا برصيد ١٢ نقطة.

وايورز يهزم كليبرز في دوري السلة الأمريكي

استعاد حامل اللقب جولدن ستيت وايورز، توازنه بعد تلقي الهزيمة الثانية على ملعبه هذا الموسم، وتغلب على لوس أنجلوس كليبرز، بنتيجة ١٤١-١١٢، في عقر داره مساء الإثنين، ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

وسجل ستيفن كاري ٢٦ نقطة، وأضاف زميله كيفن دورانت ١٩ نقطة لوايورز، الذي رفع رصيده من الانتصارات هذا الموسم إلى ٥ مقابل ٢ هزائم، وتصدر مجموعة المنطقة الغربية.

وواصل وايورز بذلك سلسلة انتصاراته في سجل المواجهات أمام كليبرز، حيث أنه الفوز الـ ١١ له على التوالي.

وعلى الجانب الآخر، كان دانيلو جالينزاري أبرز عناصر كليبرز، وسجل للفريق ١٩ نقطة، وأضاف زميله لويليامز ١٧ نقطة، لكن الفريق مني بالهزيمة الثانية له في الموسم مقابل ٤ انتصارات.

وتلقى سان أنطونيو سبيرز، الهزيمة الثالثة له على التوالي حيث تغلب عليه بوسطن سلتيكس ١٠٨-٩٤، كما تغلب تورونتو رايتورز على مضيفه بورتلاند تريل بليزرز ٩٩-٨٥، ويوتا جاز على دالاس مافريكس.

كذلك تغلب تشارلوت هورنتس على مضيفه ممفيس جريزليس ١٠٤-٩٩، وفيلادلفيا سيغنتي سيكسرز على مضيفه هيوستن روكتس ١١٥-١٠٧، وأورلاندو ماجيك على مضيفه نيو أورليانز بيكانز ١١٥-٩٩، ونيويورك نيكس على دنفر ناجتس ١١٦-١١٠.

العقبات تطارد اللجنة المنظمة لأولمبياد بيونغ يانغ

بدأ العد التنازلي على انطلاق منافسات دورة الألعاب الأولمبية الشتوية المقبلة «بيونغ يانغ ٢٠١٨»، ورغم الإيقاع السريع للاستعدادات النهائية، للحدث الذي ينطلق بعد ١٠٠ يوم، فإن عمليات بيع التذاكر تتسم بالبطء، بجانب وجود أزمة سياسية بين كوريا الجنوبية ونظيرتها الشمالية.

وفي ظل درجات الحرارة المعتدلة في بيونغ يانغ، تسير الاستعدادات النهائية على قدم وساق، تأهبًا لانطلاق أول دورة أولمبية شتوية تحتضنها كوريا الجنوبية في شباط/فبراير المقبل.

وتركزت وعود كوريا الجنوبية لضيوف الأولمبياد، على سهولة الدخول إلى مواقع استضافة المنافسات، وتوفير منشآت على طراز كبير، بجانب الجودة العالية في الإجراءات التنظيمية.

وأبدت عدة دول، مخاوفها، إزاء الوضع الأمني في البلاد خلال الأولمبياد الشتوي، لكن حكومة كوريا الجنوبية أكدت مرارا وتكرارا، على ضمان تأمين زوارها خلال الدورة الأولمبية، إلى جانب فرصة

مشاركة اثنين من محترفي التزلج على الجليد من كوريا الشمالية في الدورة.

ومن المأمور أن تصبح بيونغ يانغ، واجهة للألعاب الرياضية الشتوية بعد نحو ٢٠ عاما من استضافة كوريا الجنوبية لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية «سيئول ١٩٨٨».

وأشاد مراقبون من اللجنة الأولمبية الدولية، بمظلمي بيونغ يانغ ٢٠١٨ طوال عدة أشهر، لكن اللجنة المسؤولة طالبت مؤخرا بوضع خطط مناسبة للإرث بالمواقع التي تحتضن المنافسات.

منتخبنا يواجه الباراغواي..

٨ منتخبات ت دشن النسخة السابعة لكأس القارات لكرة الشاطئية

دشنت المنتخبات الثمانية الأفضل على مستوى العالم مساء الثلاثاء ٢١ أكتوبر/تشرين الأول، منافسات النسخة السابعة من بطولة هواوي لكأس القارات لكرة القدم الشاطئية، في الإمارات والمستمرة حتى ٤ نوفمبر/تشرين الثاني المقبل.

ويستهل منتخب الإمارات مشواره بمواجهة البرتغال ضمن مباريات المجموعة الأولى، وتسبقها مواجهة البرازيل حامل اللقب مع مصر ضمن نفس المجموعة.

فيما تتواصل منافسات اليوم الأول بإقامة مباراتين ضمن المجموعة الثانية، حيث يلتقي منتخب روسيا نظيره المكسيك، كما يواجه منتخب إيران منافسه باراغواي.

وكشف علي عمر مدير البطولة، أن الترتيبات جاهزة بالكامل لانطلاق ضربة البداية للبطولة التي باتت محطة تنشدها أفضل المنتخبات حول العالم، ويسعى من خلالها مجلس دبي الرياضي إلى إبراز دبي كوجهة رياضية رائدة، إلى جانب تعزيز الجانب السياحي من خلال التنوع في أماكن إقامة البطولة.

من جانبه أشاد جوان كوسكو، المدير التنفيذي لكرة القدم الشاطئية في الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، بالتحضيرات لانطلاق الحدث ودور البطولة ودولة الإمارات عموما في نشر رياضة الكرة الشاطئية.

وقال في تصريحات صحفية: «إقامة بطولة جيدة بات ليس معيارنا حينما يتعلق الأمر بدبي،

حيث اعتدنا دائما على إقامة بطولة مذهلة، هذا المعيار الذي يجعلنا في كل عام ننتظر التفوق والإبداع في التنظيم وروعة المكان والحدث في بطولة كأس القارات الشاطئية».
وبدأت وسائل الإعلام العالمية تسليط الضوء على كأس القارات

الشاطئية التي انطلقت في دبي امس الثلاثاء، حيث أفردت صحيفة جلوبو سبورت البرازيلية تقريرا موسعا عن مشاركة منتخب بلاده في المنافسات، مع التركيز على المسيرة المذهلة للسامبا الشاطئية بقيادة المدرب جيلبرتو كوستا.

وتحت عنوان مسيرة لا تعرف الهزيمة عالميا، عبرت الصحيفة الأشهر في البرازيل في تغطية الألعاب الرياضية، عن تطلعها بقدرة المنتخب على تكرار نجاحه العام الماضي والحفاظ على اللقب الذي حققه في دبي، حيث لم يعرف الفريق الخسارة في أي من التسع بطولات الماضية بقيادة المدرب جيلبرتو كوستا.

وفي البطولات التسع الماضية لم يعرف الفريق الخسارة في ٤٤ مباراة على التوالي، ليقدم موسمين رائعين للغاية، وهو يسعى لمواصلة السير على درب الانتصارات في دبي مرة أخرى بعد التتويج باللقب عامي ٢٠١٤ و٢٠١٦.

واحتفظ المدرب جيلبرتو كوستا بجميع العناصر التي حقق معها الانصارات في قائمة الفريق، لكنه أضاف لاعِبًا جديدًا حيث استدعى أنطونيو مدافع فريق فاسكو دي جاما، الذي يشارك للمرة الأولى مع «السامبا».

وفيما يلي سجل النسخ الماضية:

- ٢٠١١- البطل: روسيا الوصيف: البرازيل المركز الثالث: سويسرا
- ٢٠١٢- البطل: روسيا الوصيف: البرازيل المركز الثالث: الإمارات
- ٢٠١٢- البطل: إيران الوصيف: روسيا المركز الثالث: الإمارات
- ٢٠١٤- البطل: البرازيل الوصيف: روسيا المركز الثالث: إيران
- ٢٠١٥- البطل: روسيا الوصيف: تاهيتي المركز الثالث: إيران
- ٢٠١٦- البطل: البرازيل الوصيف: إيران المركز الثالث: روسيا

تشيلسي يحسم مصير فابريجاس

كشفت تقارير صحفية إنجليزية، موقف إدارة تشيلسي الإنجليزي، من تجديد عقد الإسباني سيسك فابريجاس، نجم البلوز.

ويحسب صحيفة «إكسبريس» الإنجليزية، فإن إدارة البلوز تسعى لحسم ملف تجديد عقد فابريجاس خلال الفترة المقبلة، وإنهاء كل الشكوك حول رحيله عن صفوف الفريق.

وارتبط اسم فابريجاس خلال الفترة الماضية، بالرحيل عن تشيلسي، خاصةً وأنه لم يشارك بشكل كبير الموسم الماضي، ولكن أنطونيو كوتشي المدير الفني للفريق أصر على التمسك به، حيث لم يغب سوى عن مباراة واحدة في الريميرليج هذا الموسم بداعي الإيقاف.

ويسعى فابريجاس لتجديد عقده مع البلوز لمدة عامين. فيما تقدم إدارة النادي للاعبين أعلى من ٢٠ عاما.

وشارك فابريجاس مع تشيلسي هذا الموسم في ١٥ مباراة بمختلف المسابقات، وسجل هدفاً وحيداً، وضع ٤ أهداف.

هاميلتون مرشح للحصول على لقب فارس

أصبح البريطاني لويس هاميلتون بطل العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات، مرشحا لنيل لقب «فارس» في العام الجديد.

وبات هاميلتون أنجح سائق بريطاني على الإطلاق في فورمولا ١ بعدما انتزع لقب بطولة العالم للمرة الرابعة في المكسيك يوم الأحد.

ومنحت بريطانيا من قبل لقب فارس إلى سائقي فورمولا ١ ستيرلينج موس، الذي يعد على نطاق واسع أنجح سائق فورمولا ١ لم يفز ببطولة العالم، وجاكي ستياورت بطل العالم ٢ مرات، ونال هاميلتون وسام رتبة الإمبراطورية البريطانية، وهو درجة أقل في نظام الجوائز البريطاني، وذهب إلى قصر بانكجهام ليتسلمه من الملكة إليزابيث.

وردا على سؤال حول فرصه في الحصول على لقب فارس قال السائق البريطاني (٢٢ عاما) الفائز في ٦٢ سباقا إنه يريد دائما العودة إلى القصر.

وأضاف «دعوتي مجددا ستكون شرفا عظيما. أحاول تمثيل إنجلترا بأفضل طريقة ممكنة، إذا كان ذلك يحظى في مرحلة ما بتكريم من الملكة فأنا أشرف بذلك كثيرا».

ووضع هاميلتون العلم البريطاني حول كتفيه أثناء احتفاله يوم الأحد، وكانت أغلب رحلته على عكس التوقعات، بداية من خلفيته الفقيرة في بلدة ستيفنيدج بشمال لندن.

وكان جده لوالده مهاجرا من جزيرة جرينادا في الكاريبي.

وقال هاميلتون يوم الأحد «أتساءل عما يفكر فيه من كان معي في المدرسة/ كان هناك بعض المدرسين يقولون إنك لن تنجح في أي شيء، لذا أنا أتساءل كيف يفكرون الآن».

لاتشارك طفلك أدوات المائدة.. وإليك السبب

يعتقد كثير من الآباء أن مشاركة القليل من الطعام من صحن الطفل أو بملعقته لا يضره، وأن

تناول رشفة من كوب العصير الخاص به لا يستدعي القلق. بل إن البعض يظن أن مثل هذه التصرفات البسيطة قد تساعد مناعة الطفل، لكن الحقيقة أن لهذا الأمر تأثير سلبي على صحة الفم والأسنان.

استعمال نفس

ملعقة الطفل أو تناول رشفة من كوبه الخاص يساعد على نقل بكتريا الفم المسببة للتسوس إليه، وقد يؤدي ذلك إلى مشاكل الأسنان في سن مبكر جدا إذا لم يهتم الأبوان بتنظيف أسنان الصغير جيدا.

ولا يقتصر الأمر على نقل بكتريا التسوس، فمشاركة أدوات المائدة يمكن أن تنقل عدوى التهاب الرئوى أو أي التهابات أخرى قد تكون لدى الشخص البالغ. في وقت لاتزال مناعة الطفل الصغير تنمو ولم تكتمل بعد.

من ناحية أخرى، من المفيد إكساب الطفل عادة استخدام أدوات المائدة الخاصة به فقط، والتأكيد على استقلاليته.

استشر الطبيب قبل تناول مكملات فيتامين "د"



قالت هيئة صحية ألمانية إنه لا يجوز تناول مكملات فيتامين "د" إلا تحت إشراف الطبيب؛ نظرا لأن فيتامين "د" الزائد عن الحد قد يؤدي إلى تزايد الشعور بالعطش وزيادة الرغبة في التبول، بالإضافة إلى الشعور بالغثيان أو الضعف .

وأضافت غرفة الصيدالة بولاية ساكسونيا السفلى الألمانية أنه يمكن إمداد الجسم بفيتامين 'د' بشكل طبيعي من خلال تناول الأسماك الدهنية وصفار البيض واللحوم الحمراء والكبد ومنتجات الألبان. كما أن المشي في الأيام المشمسة خلال فصل الشتاء يساعد الجسم على تخزين فيتامين "د" في الكبد أو في الأنسجة الدهنية.

الريحان يعالج عسر الهضم والانتفاخ والغثيان

أشارت دراسة أجرتها الخبيرة الفرنسية 'فيجويه فسنون' في 'مركز البحوث الزراعية الفرنسي'، أن زيت ورق الريحان هو العلاج الأمثل لعملية الهضم المتعسر كما أنه يعالج الانتفاخ والغثيان. وأوضحت الخبيرة

الفرنسية أن أوراق الريحان تساعد في علاج الإرهاق والضعوط النفسية وحالات الربو والتهاب المفاصل. ويتم استخدام زيت

الريحان المضاف إليه الليمون مرة في اليوم لعلاج الآلام في الجسم، كما يتم على ١٥ نقطة من الزيت وتناولها لعلاج مشاكل الهضم والربو.

٨ فوائد صحية لعصير الخوخ

يحتوي الخوخ على قيمة غذائية عالية، لوجود النشويات فيه بنسبة جم، ووجود الألياف بنسبة قليلة تتراوح إلى جم، كما نجد في الخوخ نسبة من السكر ١٢ جم، ونسبة قليلة من البروتين.



ولعصير الخوخ فوائد عديدة للجسم وذلك لغناه الشديد بالفيتامينات والمعادن وستتعرف هنا على فوائد عصير الخوخ وفوائد الخوخ للحامل وللأطفال وغيرها من فوائد اللدراق.

١ * إن عصير

الخوخ له الكثير من الفوائد الصحية للبشرة فهو يعمل على ترطيب البشرة والحماية من الجفاف والتشقق ويقلل من أعراض الشيخوخة وظهور التجاعيد المبكرة ، ويستخدم أيضا كمشقر طبيعي للبشرة عن طريق هرسه ومزجه مع القليل من السكر وتدليك البشرة به.

٢ * يستخدم عصير الخوخ في إنقاص الوزن لأنه قليل السعرات الحرارية ويحتوي على كمية كبيرة من الماء ويحقق لك الشبع سريعا .

٣ * يعمل عصير الخوخ على تحسين وظائف الجهاز الهضمي وعلاج مشاكل الجهاز الهضمي فهو غني بالقولبات التي تعمل على تخفيف أعراض التهابات المعدة وعسر الهضم والإمساك والانتفاخ ، يعمل عصير الخوخ أيضا على محاربة مشكلات الهضم الناتجة عن التوتر والصداغ والضغط النفسي وانقطاع الطمث .

٤ * يحتوي عصير الخوخ على الكثير من مضادات الأكسدة وفيتامين سي الذي يعمل على تقوية مناعة الجسم ومواجهة الكثير من الأمراض ،

٥ * يحتوي أيضا على نسبة كبيرة من الحديد مما يعالج الأنيميا وفقر الدم .

٦ * يعمل عصير الخوخ على تحسين وظائف الكلى والكبد والمثانة لأنه يحتوي على الكثير من العناصر والخصائص الطبيعية .

٧ * يعمل عصير الخوخ على تقوية عضلة القلب وتنشيط الدورة الدموية مما ينتج عنه تحسين ضغط الدم وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم والتقليل من مخاطر تصلب الشرايين وغيرها من الأمراض المتعلقة بصحة القلب.