

## فوائد القرفة (الدارسين) الكثيرة لجسم الإنسان

يتم استخدام القرفة (الدارسين) في الكثير من المجالات في حياتنا حيث أنها تعتبر من المطبيات التي يتم تناولها في الطعام ، وستستخدم من أجل التخلص من الروائح المزعجة في اللحوم الحمراء أو اللحوم البيضاء مثل الدجاج وغيرها.

بالإضافة إلى أن القرفة تستستخدم كتوابل في عده من الأصناف الثانية من الطعام ، ويوجد بعض الأشخاص يعملون على استخدامها في صنع الحلويات.

ولقد وجد العلماء بدراسة الفوائد الصحية للقرفة أنها يساعد الجسم على محاربة المرض . القرفة تقدم فوائد غذائية ومزايا صحية وقائية . وهناك حاجة سوى كمية صغيرة من القرفة يومياً ل لتحقيق الفوائد الصحية لهذه الأعوجوبة .

**فوائد القرفة لجسم الإنسان**

١ \* تحد القرفة من خلايا السرطان أجرت وزارة الزراعة الأمريكية دراسة وجدت كمية صغيرة من القرفة يومياً مع وجة الإفطار يقلل من عدد الخلايا السرطانية في سرطان الدم وسرطان الغدد الليمفاوية . القرفة ليست علاج لهذه السرطانات ولكنها تساعدها في السيطرة على انتشارها .

٢ \* للقرفة فوائد لمرض السكري كما أكدت مجلة الكلية الأمريكية للتغذية فللت ذلك دراسة فعلت ذلك لدراسة من المتطوعين يعانون من السمنة المفرطة والسكري . وتلقى المشاركون القرفة يومياً سائل أسبوعاً .

وخلال الدراسة اتضحت أنه من فوائد القرفة تقليل من عوامل الخطير لمرض السكري ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية . تأخذ ملعقة شاي يومياً للتمتع بالفوائد الصحية الوقائية من مرض السكري وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية .

٣ \* يعمل مركب السينامالدييد الموجود بالقرفة على المساعدة في تدفق الدم بالأوردة ، مما يعني أن القرفة قد تساعد بشكل كبير على علاج ضعف الدورة الدموية باليدين والقدمين . كما أنها قد تكون فعالة بشكل خاص في علاج تورم الأصابع وتقوتها الناجمة عن بروز الطقس ، حيث تعمل القرفة على إزالة العائق التي قد يقابلها التدفق الدموي بالأوعية الدموية مثل الكوليستروл ، مما يجعل على تحسين الدورة الدموية بالجسم .

ووفقاً لمركز "إيبس" المتخصص بعلوم النبات فإن الكمية التي ينصح بتناولها من القرفة للتخلص من هذه المشكلة هي إضافة ملعقة صغيرة من القرفة إلى حوالي نصف لتر من الماء ويتم تناول هذه الكمية على جرعتين يومياً .

٤ \* تحتوي القرفة على خصائص مضادة للجراثيم ، ففي دراسة نشرت في عدد أغسطس عام ٢٠٠٣ من "المجلة الدولية لميكروبولوجيا الغذاء" أشارت إلى أن إضافة ١٠ مل من زيت القرفة إلى حساء الجزر البرد قد حال دون نمو الميكروبات العصوية مدة ما لا تقل عن ١٠ يوماً .

٥ \* فيتامينات مهمة لبناء العضلات يحتاج الإنسان إلى التغذية السليمة . والتمارين الرياضية من أجل بناء العضلات وفي سياق التغذية يجب أن يتضمن البرنامج الغذائي مجموعة من الفيتامينات والتي يمكن الحصول عليها بالطبع من الفاكهة والخضروات . ولكن في حالة عدم قدرة الجسم على امتصاص تلك الفيتامينات فيجب في تلك الحالة أن يعتمد على الفيتامينات بشكل مباشر .

وسبس آخر قد يجعل الرياضيين يحصلون على الفيتامينات بشكل مباشر . وهو طرق الزراعة السائبة أو تربية المواشي بشكل غير سليم في عدد من المزارع بالوطن العربي وهو ما يسبب سوء جودة في الطعام الذي يتم تقديمها للرياضيين . فيما يلي قائمة بعض التمارين الهامة التي يجب أن يتضمنها البرنامج الغذائي :

(١) فيتامين B٢ : (Riboflavin) وهو يساعد على زيادة التمثيل الغذائي للجلوكوز وبعمل على حرق الدهون . وهو متوازن في الكبد الحيواني . واللوز وفول الصويا والمكسرات واللحليب .

(٢) فيتامين A : وهو يساعد على تقوية العضلات بشكل كبير من خلال نمو الستركيات المخزنة بالعضلات في الجسم . بالإضافة إلى إنتاج الجيلوكين في الجسم من خلال الستركيات المخزنة بالعضلات لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأنشطة الرياضية المختلفة .

(٣) فيتامين E : وهو عبارة عن فيتامين يتم استخدامه في حماية أغشية الخلايا . حيث يعد أحد أهم مضادات الأكسدة القوية . والتي تعمل على بناء العضلات بشكل كبير وتساهم في زيادة القوة والصلابة للعضلات .

## مشروع طبيعي يخلصك من الكوش في وقت قياسي

يظل "الكرش" واحداً من أبرز المشكلات الصحية التي تؤرق صاحبه وتصيبه بالإحباط . حيث تسبب شكلها غير محظوظ للمظهر العام للشخص .

وتحتاج أخصائي التغذية العلاجية . لوضع فتوى عن مشروع طبيعي يساعدك في التخلص من الكرش في أيام .

المكونات : ملعقتان من الفلفل الأسود المطحون . كوب من الماء . عصير ليمونة .

توضع جميع المكونات في كوب من الماء الدافئ . ثم يمزج الخليط حتى يتجانس جيداً . يمكنك تناول المشروع قبل كل وجبة . لتحقيق خسارة الوزن في أيام .

## ٥ وسايا 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 ممكناً .

الوقوف كلما أمكن : يحرق الجسم المزيد من السعرات 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 ببطء . سنتيمترات عن الأرض . فهذا سيريح معدنك ويجعلها لا تشعر بال الحاجة للأكل بسرعة .

التي تقام في أميركا ..

## منتخبنا الوطني لرفع الأثقال يشارك في بطولة العالم



يتوجه منتخبنا الوطني لرفع الأثقال إلى الولايات المتحدة الأسبوع المقبل للمشاركة في بطولة العالم . وسيشارك منتخبنا في بطولة العالم في أمريكا بعد صدور تأشيرات سفر لأغلبية أعضاء الفريق . بعد ان تأجلت الرحلة بسبب إغلاق السفارة الأمريكية في الإمارات حتى يوم الاحد المقبل حتى يتمكن باقي اعضاء الفريق من الحصول على تأشيرات سفر .

وتم حتى الان تم منح تأشيرات السفر لكل من كيانوش رستمي (٨٥ كغم)، ايوب موسوي (٩٤ كغم)، علي رضا سليماني وعلى هاشمي (٩٥ كغم)، سعيد علي حسيني وبهداد سليمي (+١٥ كغم)، محسن بيرانوند (مدرب) واصرف ابراهيمي (مدرب)، يوروش رستمي (شقق كيانوش كمدرب). كاظمي نجاد (عضو الاتحاد الإيراني)، وبمجرد إصدار تأشيرات للأعضاء الآخرين . ستغادر بعثة الفريق الوطني صباح الثلاثاء المقبل إلى تايوان الأمريكية . يذكر ان بطولة العالم لرفع الأثقال ستقام لفترة من ١ ولغاية ٤ ديسمبر حيث ستشارك ايران بفريق كامل في ثمانية اوزان .

## ليفربول يدفع ثمنه جديداً.. وبين يدر كلمة السر لإشبيلية

دفع ليفربول ثمنه جديداً: بسبب خطأ دفاعه المتهالك . وقد نقطتين في المتأهل بعد تعادله أمام مضيفة إشبيلية (٣-٣) بالجولة قبل الأخيرة من دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا .

لم يكن لليفربول يتوقع هذا السيناريو . بعد أن تقدم بثلاثية على إشبيلية في عقر داره . وقدم أحد أفضل أشواطه . بتسجيل ثلاثة في نصف ساعة . وأهدر أكثر من فرصة لزيادة الفلة التهديفية .

على آمال ليفربول في حسم بطاقه التأهل للدور الثاني بدوري أبطال أوروبا ليتنظر للجولة الأخيرة . ويتصدر ليفربول المجموعة الخامسة بـ٩ نقاط، مقابل ٨ لإشبيلية . ونقط لسياراتك موسكو

## ريال مدريد يحقق أبوليناريوس بسداسية

ضمن ريال مدريد الإسباني حامل اللقب تأهل إلى ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا لكرة القدم بعد عودته بفوز ساحق من ارض أبوليناريوس القرصي ٦-٠ صفر، الثلاثاء في الجولة الخامسة قبل الأخيرة من دور المجموعات .

وسجل ليفربول الكرواتي لوكا مورتيتش (٣٢) والفرنسي كريم بنزيما (٣٩ و٤٠) وناتشو فرنانديز (٤١) والبرتغالي كريستيانو رونالدو (٤٠ و٤١) .

وعوض ريال تعثره الأخيرين أمام توتنهام ١-١، في فرصة سيئة جداً لتشكيله المدرب الفرنسي زين الدين زيدان الذي يختلف بفارق عشر نقاط عن غريميه برشلونة في الدوري المحلي .

**الدوري الأميركي للمحترفين ..**

## ليكرز يستعيد الزمن الجميل أمام بولن

حول لوس أنجلوس ليكرز تأخره أمام شيكاغو بولز بفارق ١٩ نقطة إلى فوز ٩٤-٩٣ ضمن دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين .

وهو الفوز الثامن للكرز في ١٦ مباراة خاضها إلى حد الآن في المسابقة المحلية . يذكر أن ليكرز يمر بفترة إعادة بناء، وهو فشل في بلوغ الأدوار النهائية (بلاي اوف) في المواسم الأربع الماضية .

وبقي ليكرز متأنراً بفارق ٦ نقاط حتى قبل نهاية المباراة بـ١ دقيقة، لكن كايل كورزما وكينافيس كالدويل بوب روفانهما رضا الاستسلام وحسموا النتيجة لمصلحة فريقهم بفارق ٩ نقاط .

سجل كورزما ٢٢ نقطة، وكالدويل ١١ نقطة مع ٨ متابعات و٨ تمرينات حاسمة .

براندون إينغرام ١٧ نقطة مع ٥ متابعات و٨ تمرينات حاسمة . ولدى شيكاغو، كان دنزل فالتينيان الأبرز بتسجيله ١٧ نقطة مع ٩ متابعات و٨ تمرينات حاسمة .

وأضاف روبن لوبيز ٤ نقطة . ولاري ماركان ١٣ نقطة مع ٤ متابعة . وهي الخسارة الثانية عشرة لشيكاغو في ١٥ مباراة .

## «بيتر بوس» يبرر الهزيمة أمام توتنهام

كشف الهولندي بيتر بوس، المدير الفني لفريق بوروسيا دورتموند الألماني، عن تباين النتائج في المواجهات السابقة بينه وبين المدرب الإنجليزي توتنهام الإنجليزي، في المواجهات السابقة بينهما.

وأضاف «لدينا مشكلة كبيرة في المواجهات السابقة، بينما نحن نتفوق في المواجهات السابقة، وهذا ينطبق على توتنهام».

وأوضح بوس أن توتنهام يتفوق في المواجهات السابقة، بينما نحن نتفوق في المواجهات السابقة.

وأشار بوس إلى أن توتنهام يتفوق في المواجهات السابقة، بينما نحن نتفوق في المواجهات السابقة.

وقال بوس: «لدينا مشكلة كبيرة في المواجهات السابقة، بينما نحن نتفوق في المواجهات السابقة.

وأضاف بوس: «لدينا مشكلة كبيرة في المواجهات السابقة، بينما نحن نتفوق في المواجهات السابقة.

وأوضح بوس: «لدينا مشكلة كبيرة في المواجهات السابقة، بينما نحن نتفوق في المواجهات السابقة.

وأشار بوس إلى أن توتنهام يتفوق في المواجهات السابقة، بينما نحن نتفوق في المواجهات السابقة.

## برونزيتان لمنتخبنا ببطولة العالم للمصارعة تحت ٢٣ سنة



تال منتخبنا للمصارعة الرومانية . ميداليتين برونزتين في اليوم الأول من بطولة العالم للشباب تحت ٢٣ سنة المقامة في بولندا .

حصل المصارع "بسام بويري" على الميدالية البرونزية . بنزال وزن ٧٥ كغم، اثر فوزه على منافسه الكازاخستاني باراشليكوف ٢-٠ في مباراة تحديد المراكز . كما نال المصارع "فرشاد بلطفه" البرونزية بنزال دون ٧٦ كغم، بعد تغلبه بمباراة تحديد المراكز على الإيطالي "ريكاردو بيريسا".

٢٠١٨ .. مونديال

## مدرب أستراليا يستقيل من منصبه

أعلن مدرب منتخب أستراليا نجح بوسكيوكو غلو استقالته من منصبه، برغم قيادته "سوكروز" إلى نهائيات مونديال ٢٠١٨.

وقال بوسكيوكو الذي استلم الإشراف على أستراليا في ٢٠١٣، في مؤتمر صحافي: "قررت إنهاء رحلتي كمدرب لسوكروز". وكانت أستراليا ضمن الأسبوع الماضي تأهلها إلى المونديال، بعد فوزها على هندوراس بمجموع مباراتي الملحق بين خامس تصفيات آسيا ورابع تصفيات كونكاكاف (أمريكا الشمالية والمحيط الأطلسي). وتأهلت أستراليا بطلة آسيا إلى الملحق الدولي بعد تخطيها سوريا بصعوبة بالغة في ملحق آسيا (نهائيات ٢٠١٧ وبعد التمديد إياها).

## فضائح فيفا.. إيقاف ثلاثة مسؤولين سابقين مدى الحياة

أوقف الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" مدى الحياة ثلاثة مسؤولين سابقين، أقروا بهم فساداً وجهة لهم أمام القضاء الأميركي.

وشملت عقوبات "إيقاف مدى الحياة عن جميع الأنشطة المتعلقة بكرة القدم محلياً ودولياً" والتي أصدرتها لجنة الأخلاقيات التابعة لفيفا، وفق فرانس برس.

والمسؤولون الذين طالتهم العقوبات هم بريشتارد لاي رئيس اتحاد أميركا الجنوبي، وروخيليو روشة رئيس اتحاد غامبوم وعضو جنة التدقيق في فيفا سابقاً، وروخيليو روشة رئيس اتحاد نيكاراغوا السابق، وروفاليل أسكيفيل الرئيس السابق لاتحاد الفنزويلي، بفضائح فساد كبيرة، وبخضع بعضهم للمحاكمة راهنا في نيويورك . وكان روشة مسؤولاً عن تطوير اللعبة في فيفا، فيما كان أسكيفيل نائباً لرئيس اتحاد أميركا الجنوبي (كونفيفول)، وقالت اللجنة، في بيانها، إنها "وجدت السيد لاي، السيد روشة والسيد أسكيفيل، مذنبين بانتهاكهم المادة ٢١ (رشوة وفساد) من قانون أخلاقيات فيفا".

والأشخاص الثلاثة هم من بين آئمه مسؤولو ومديري تسويفيا متهمين بدءاً من عام ٢٠١٥ من قبل القضاء الأميركي، بفضائح فساد كبيرة، وبخضع بعضهم للمحاكمة راهنا في نيويورك.

حضر عدد من نجوم فريق موناكو الفرنسي، على اعتذار لجماهير النادي، عقب الخروج المبغي من دوري أبطال أوروبا من دور المجموعات.

ونذكر صحيفة ليفربول، أن حارس المرمى الكرواتي دانييل سوباسيتش، توجه مع زميله أندريا راجي وكميل جيليك، إلى الجماهير الغاضبة التي ظلت في المدرجات عقب نهاية لقاء لايبزيج الألماني بنتيجة ٤-١.

وأضافت الصحيفة، أن اللاعبين حرصوا على مواصلة الجماهير والإعتذار لهم على الخروج من الدور الأول لدوري الأبطال والمتأخر في المواجهة، الذي كلفهم الخسارة على ملعبهم أمام الفريق المتأخر.

ملعبه أمام بشكتاش التركي ولايبزيج الألماني، بينما خسر مبارياته على ملعب لويس الثاني.

ويعذر الخروج من دوري الأبطال، ضربة موجعة لموناكو ومديريه ليوناردو جاريم، قبل أيام من اللقاء المرتقب أمام باريس سان جيرمان، المقرر له الأحد المقبل في الدوري الفرنسي.

**٤٢ مليون دولار مكافأة تأهل نيجيريا لكأس العالم روسيا ٢٠١٨**

سيقدم الاتحاد النيجيري لكرة القدم مبلغاً قدره ٤٢ مليون دولار مكافأة للاعبين في روسيا عام ٢٠١٨.

و قال المتحدث باسم الاتحاد النيجيري الأرجعي إيمولا الأرجعي وافق على تعاونه مع نجوم دوري الدرجة الأولى للمنتخب لتجنبه مشكلة الدفع التي

عانت منها مشاركة المنتخب في كأس العالم في البرازيل عام ٢٠١٤، وتخلى الدور الأول ثلاث مرات أسوأ، ١٩٩٤ و ١٩٩٥ و ١٩٩٦.