

برونزيتان لمنتخبنا بطولة العالم للمصارعة تحت ٢٣ سنة



نال منتخبنا للمصارعة الرومانية، ميداليتين برونزيتين في اليوم الاول من بطولة العالم للشباب تحت ٢٣ سنة المقامة في بولندا.

حصل المصارع 'بيام بويري' على الميدالية البرونزية، بنزال وزن ٧٥ كغم، اثر فوزه على منافسه الكازاخستاني

'بارشيليكوف ٦-٢ في مباراة تحديد المراكز.

كما نال المصارع 'فرشاد بلفكه' البرونزية بنزال دون ٧١ كغم، بعد تغلبه بمباراة تحديد المراكز ١-٢ على الايطالي 'ريكارنو ابريسا'.

مونديال ٢٠١٨ ..

مدرب أستراليا يستقيل من منصبه

أعلن مدرب منتخب أستراليا آنج بوستيكوغلو استقالته من منصبه، رغم قيادته "سوكروز" إلى نهائيات مونديال ٢٠١٨.

وقال بوستيكوغلو الذي استلم الإشراف على أستراليا في ٢٠١٢، في مؤتمر صحفي: "قررت إنهاء رحلتي كمدرّب لسوكروز".

وكانت أستراليا ضمنّت الأسبوع الماضي تأهلها إلى المونديال، بعد فوزها على هندوراس

١-٢ بمجموع مباراتي الملحق بين خامس تصفيات آسيا ورابع تصفيات كونكاكاف (أميركا الشمالية والوسطى والكاريبي).

وتأهلت أستراليا، بطلاة آسيا إلى الملحق الدولي بعد تخطيها سوريا بصعوبة بالغة في ملحق أسوي (١-١ نهاباً و١-٢ بعد التمديد إياباً).

فضائح فيفا.. إيقاف ثلاثة مسؤولين سابقين مدى الحياة

أوقف الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، مدى الحياة ثلاثة مسؤولين كرويين سابقين، أقروا بتهم فساد موجهة اليهم أمام القضاء الأمريكي.

وشملت عقوبات "الإيقاف مدى الحياة عن جميع الأنشطة المتعلقة بكرة القدم محليا ودوليا"، والتي أصدرتها لجنة الأخلاقيات التابعة ليففا، وفق فرانس برس.



والمسؤولون التي

طالتهم العقوبات هم ريتشارد لاي رئيس اتحاد غوام وعضو لجنة التدقيق في فيفا سابقا،

وخوليو روشا، رئيس اتحاد نيكاراغوا السابق،

ورافايل اسكيڤيل الرئيس السابق للاتحاد الفنزويلي.

وكان روشا مسؤولا

عن تطوير اللعبة في فيفا، فيما كان اسكيڤيل نائبا لرئيس اتحاد أميركا الجنوبية (كونميبول)، وقالت اللجنة، في بيانها، إنها "وجدت السيد لاي، السيد روشا والسيد أسكيڤيل، مذنبين بانتهاكهم المادة ١٢ (رشوة وفساد) من قانون أخلاقيات فيفا".

والأشخاص الثلاثة هم من بين ٤٢ مسؤولا ومديرا تسويقيا متهمين بدءا من عام ٢٠١٥ من قبل

القضاء الأميركي، بفضائح فساد كبيرة، ويخضع بعضهم للمحاكمة راهنا في نيويورك.

نجوم موناكو يعتذرون للجماهير بعد النكسة الأوروبية

حرص عدد من نجوم فريق موناكو الفرنسي، على الاعتذار للجماهير النادي، عقب الخروج المهيّن من دوري أبطال أوروبا من دور المجموعات.

وذكرت صحيفة ليكيب، أن حارس المرمى الكرواتي دانييل سوباسيتش، توجه مع زميله أندريا راجي وكاميل جيليك، إلى الجماهير الغاضبة التي ظلت في المدرجات عقب نهاية لقاء لايبزيغ الألماني.

وأضافت الصحيفة، أن اللاعبين، حرصوا على مواساة الجماهير والاعتذار لهم على الخروج من الدور الأول لدوري الأبطال والمستوى المتواضع، الذي كلفهم الخسارة على ملعبهم أمام الفريق الألماني بنتيجة ٤-١.

وحصد حامل لقب الدوري الفرنسي، نقطتين فقط في مشواره بدوري الأبطال، بالتعادل خارج ملعبه أمام بشكتاش التركي ولايبزيغ الألماني، بينما خسر مبارياته على ملعب لويس الثاني.

ويعد الخروج من دوري الأبطال، ضربة موجهة لموناكو ومديره ليوناردو جارديم، قبل أيام من اللقاء المرتقب أمام باريس سان جيرمان، المقرر له الأحد المقبل في الدوري الفرنسي.

٢ر٤ مليون دولار مكافأة تأهل نيجيريا لكأس العالم روسيا ٢٠١٨

سيقدم الاتحاد النيجيري لكرة القدم مبلغاً قدره ٢,٤ مليون دولار مكافأة للاعبي المنتخب بعد التأهل إلى نهائيات كأس العالم في روسيا عام ٢٠١٨.

وقال المتحدث باسم الاتحاد النيجيري اديمولا الاجيري الأربعاء "إن الاتحاد النيجيري وافق على منح المنتخب ٢,٤ مليون دولار من مبلغ ٨ ملايين دولار نتوقع أن نحصل عليها من الفيفا".

كما وافق الاتحاد النيجيري على دفعات ومكافآت أخرى للمنتخب لتجذب مشكلة الدفع التي عانى منها خلال مشاركة المنتخب في كأس العالم في البرازيل عام ٢٠١٤.

وتأهل منتخب نيجيريا إلى كأس العالم للمرة السادسة في تاريخه، وتخطى الدور الأول ثلاث مرات أعوام ١٩٩٤ و١٩٩٨ و٢٠١٤.

التي تقام في اميركا..

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 امريكا بعد صدور تأشيرات سفر لأغلبية أعضاء الفريق ، بعد ان تأجلت الرحلة بسبب

إغلاق السفارة الامريكية في الإمارات حتى يوم الاحد المقبل حتى يتمكن باقي اعضاء الفريق من الحصول على تأشيرات سفر.

وتم حتى الآن تم منح تأشيرات السفر لكل من، كيانوش رستمي (٨٥ كلغم)، ايوب موسوي (٩٤ كلغم)، وعلي رضا سليمانى وعلي هاشمى (١٥٥ كلغم)، سعيد علي حسيني و بهداد سليمي (+ ١٥٥ كلغم)، محسن بيرانوند (مدرّب) واصغر ابراهيمي (مدرّب)، يوروش رستمي (شقيق كيانوش كمدرّب)، كاظمي نجاد (عضو الاتحاد الإيراني)، وبمجرد إصدار تأشيرات للأعضاء الآخرين، ستغادر بعثة اء الفريق الوطني صباح الثلاثاء المقبل إلى أنهيام الامريكية.

يذكر ان بطولة العالم لرفع الأثقال ستقام للفترة من ٦ ولغاية ١٤ ديسمبر حيث ستشارك ايران بفريق كامل في ثمانية اوزان.

ليفربول يدفع فاتورة جديدة.. وبن يدر كلمة السر لإشبيلية

دفع ليفربول، فاتورة جديدة؛ بسبب أخطاء دفاعه المتهالك، وفقد نقطتين في المتناول بعد تعادله أمام مضيفه إشبيلية (٢-٣) بالجولة قبل الأخيرة من دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

لم يكن ليفربول يتوقع هذا السيناريو، بعد أن تقدّم بثلاثية على إشبيلية في عقر داره، وقدم أحد أفضل أشواطه، بتسجيل ثلاثية في نصف ساعة، وأهدر أكثر من فرصة لزيادة الغلة التهديدية.

انتفاضة إشبيلية في الشوط الثاني، قضت

على آمال ليفربول في حسم بطاقة التأهل للدور الثاني بدوري أبطال أوروبا، لينتظر للجولة الأخيرة.

ويتصدر ليفربول المجموعة الخامسة بثـ٤ نقاط، مقابل ٨ لإشبيلية، و٦ نقاط لسبارتاك موسكو.

ريال مدريد يسحق أبويل نيقوسيا بسداسية

ضمن ريال مدريد الاسباني حامل اللقب تأهله الى ثمن نهائي دوري ابطال اوروبا لكرة القدم بعد عودته بفوز ساحق من ارض ابويل نيقوسيا القبرصي ٦-٠، صفر، الثلاثاء في الجولة الخامسة قبل الاخيرة من دور المجموعات.

وسجل لريال الكرواتي لوكا مودريتش (٢٢) والفرنسي كريم بنزيمة (٢٩ و١٩٥) وناتشو فرنانديز (٤١) والبرتغالي كريستيانو رونالدو (٤٩ و٥٤).

وعوض ريال تعثره الاخيرين امام توتنهام (١-١ و٣-٠)، في فترة سيئة جدا لتشكيلة المدرب

الفرنسي زين الدين زيدان الذي يتخلف بفارق عشر نقاط عن غريمه برشلونة في الدوري المحلي.

الدوري الاميركي للمحترفين..

ليكرز يستعيد الزمن الجميل أمام بولز

حول لوس أنجليس ليكرز تأخره أمام شيكاغو بولز بفارق ١٩ نقطة إلى فوز ١٠٢-٩٤ ضمن دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين.

وهو الفوز الثامن لليكرز في ١٨ مباراة خاضها إلى حد الآن في المسابقة المحلية.

يذكر أن ليكرز يمر بفترة اعادة بناء، وهو فشل في بلوغ الأدوار النهائية (بلاي اوف) في المواسم الأربعة الماضية.

ويبقى ليكرز متأخراً بفارق ٦ نقاط حتى قبل نهاية المباراة بـ٦ دقائق، لكن كايل كوزما وكينافايوس

كالدويل بوب ورفاقهما رفضا الاستسلام وحسموا النتيجة لمصلحة فريقهم بفارق ٩ نقاط.

سجل كوزما ٢٢ نقطة، وكالدويل ٢١ نقطة مع ٨ متابعات و٤ تمريرات حاسمة، و اضاف زميلهما

براندون اينغرام ١٧ نقطة مع ٥ متابعات و٥ تمريرات حاسمة.

ولدى شيكاغو، كان دنزل فالتاين الأبرز بتسجيله ١٧ نقطة مع ٩ متابعات و٤ تمريرات حاسمة،

وأضاف روبن لوبيز ١٤ نقطة، ولاوري ماركانن ١٣ نقطة مع ١٤ 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،

أسباب الهزيمة ٢-١ أمام

توتنهام الإنجليزي، في

إطار الجولة الخامسة

بدور المجموعات

لدوري أبطال أوروبا.

وبهذه الخسارة،

ودع أسود الفيستفال،

منافسات دوري أبطال

أوروبا، بعدما حسم توتنهام وريال مدريد، التأهل لثمن النهائي عن المجموعة الثامنة.

وقال بوس، خلال تصريحاته للموقع الرسمي لناديه "بعد أن كانت النتيجة تشير إلى التعادل، عانى لاعبو دورتموند من انعدام الثقة للاستمرار".

وأضاف "لعبنا بشكل جيد في الشوط الأول، دافعنا بقوة وخلقنا بعض الفرص، ولم نواصل ذلك العمل بعد التعادل".

وتابع "نحن بحاجة لكي نكون صادقين، الأخطاء الفردية غير مسموح بها في هذا المستوى الذي نلعب فيه".

وأتم "كنا نفتقر للثقة، ومن المنطقي ألا نحقق الفوز منذ فترة لهذا السبب، وفي الواقع كنت فخور جداً بعد الشوط الأول، ولكن بعد التعادل تغيرت الأمور".



فوائد القرفة (الدارصين) الكثيرة لجسم الإنسان

يتم استخدام القرفة (الدارصين) في الكثير من المجالات في حياتنا حيث أنها تعتبر من المطيبات التي يتم تناولها في الطعام , وتستخدم من أجل التخلص من الروائح المزعجة في اللحوم الحمراء أو اللحوم البيضاء مثل الدجاج وغيرها.

بالإضافة إلى أن القرفة تستخدم كتوابل في عدة 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 يوميا لتحقيق الفوائد الصحية لهذه الأعجوبة .

فوائد القرفة لجسم الإنسان

١ * تحد القرفة من خلايا السرطان أجرت وزارة الزراعة الاميركية دراسة وجدت كمية صغيرة من القرفة يوميا مع وجبة الإفطار يقلل من عدد الخلايا السرطانية في سرطان الدم وسرطان الغدد الليمفاوية. القرفة ليست علاج لهذه السرطانات ولكنها تساعد في السيطرة على انتشارها.



٢ * للقرفة فوائد

لمرض السكري كما

أكدت مجلة الكلية

الأمريكية للتغذية

فعلت ذلك لدراسة

من المتطوعين

يعانون من السمنة

المفرطة والسكري.

وتلقى المشاركون

سائل القرفة يوميا

لمدة ١٢ أسبوعا.

وخلاصة الدراسة اتضح انه من فوائد القرفة تقليل من عوامل الخطر لمرض السكري ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية. تأخذُ ملعقة شاي. يوميا للتمتع بالفوائد الصحية الوقائية من مرض السكري وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

٣ * يعمل مركب السينامالدهيد الموجود بالقرفة على المساهمة في تدفق الدم بالأوردة، مما يعني أن القرفة قد تساعد بشكل كبير على علاج ضعف الدورة الدموية باليدين والقدمين، كما أنها قدتكون فعالة بشكل خاص في علاج تورم الأصابع وتقرحها الناجمة عن برودة الطقس , حيث تعمل القرفة على إزالة العوائق التي قد يقابلها التدفق الدموي بالأوعية الدموية مثل الكولسترول , مما يعمل على تحسين الدورة الدموية بالجسم.

ووفقا لمركز "إبسي" المختص بعلوم النبات فإن الكمية التي ينصح بتناولها من القرفة للتخلص من هذه المشكلة هي اضافة ملعقة صغيرة من القرفة إلى حوالي نصف لتر من الماء ويتم تناول هذه الكمية على جرعتين يوميا.

٤ * تحتوي القرفة على خصائص مضادة للجراثيم , ففي دراسة نشرت في عدد أغسطس عام ٢٠٠٢ من "المجلة الدولية لميكربيوبيولوجيا الغذاء" أشارت إلى أن اضافة ١٠ مل من زيت القرفة إلى حساء الجزر المبرد قد حال دون نمو الميكروبات العصوية مدة ما لا تقل عن ٦٠ يوما.

٢ 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.

وسبب آخر قد يجعل الرياضيين يحصلون على الفيتامينات بشكل مباشر، وهو طرق الزراعة السيئة أو تربية المواشي بشكل غير سليم في عدد من المزارع بالوطن العربي، وهو ما يسبب سوء جودة في الطعام الذي يتم تقديمه للرياضيين، وفيما يلي قائمة ببعض التمارين الهامة التي يجب أن يتضمنها البرنامج الغذائيـ:

١) فيتامين B٢ (Riboflavin) : وهو يساعد على زيادة التمثيل الغذائي للجلكوز، ويعمل على حرق الدهون، وهو متوافر في الكبد الحيواني، واللوز وفول الصويا والمكسرات والحليب.

٢) فيتامين A : وهو يساعد على تقوية العضلات بشكل كبير من خلال نمو البروتين وتعظيمه في الجسم، بالإضافة إلى إنتاج الجليكين في الجسم من خلال السكريات المخزنة بالعضلات لامداد الجسم بالطاقة اللازمة للأنشطة الرياضية المكثفة.

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

مشروب طبيعي يخلصك من الكرش في وقت قياسي

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

وكشف أخصائي التغذية العلاجية، لموقع فيتو عن مشروب طبيعي يساعدك في التخلص من الكرش في أيام.

المكونات:

ملعقتان من خل التفاح.

عصير ليمونة.

معلقتان من الفلفل الأسود المطحون.

كوب من الماء

الطريقة:

توضع جميع المكونات في كوب من الماء الدافئ، ثم يمزج الخليط حتى يتجانس جيدا، يمكنك تناول المشروب قبل كل وجبة، لتحقيق خسارة الوزن في ٢ أيام.

ه وصايا لإنقاص الوزن بدون مفادرة المكتب

يقضي كثير من الموظفين ساعات طويلة وراء مكاتبتهم كل يوم، ورغم تحذيرات الخبراء المتكررة بشأن مفادرة 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 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 بضعة سنتيمترات عن الأرض، فهذا سيرجع معدتك ويجعلها لا تشعر بالحاجة للأكل بسرعة.