

دوري ابطال آسيا لكرة القدم..

استقلال الإيراني يتعادل مع العين الإماراتي ١-١



تعادل نادي استقلال طهران الإيراني والعين الإماراتي ١-١ في المباراة التي أقيمت مساء الثلاثاء لحساب الجولة الثانية من دور المجموعات بمسابقة دوري أبطال آسيا لكرة القدم.

واقامت المباراة على استاد آزادي بطهران في إطار منافسات المجموعة الثالثة وإدارها الحكم العماني احمد ابوبكر اكاف.

سجل استقلال طهران هدف السبق في الدقيقة ٢٥ بواسطة فرشيد باقري، وتعادل العين الاماراتي في الدقيقة ٨٥ بواسطة تسوكاسا تشوتواني.

وضمن المجموعة ذاتها تغلب الهلال السعودي على الدحيل القطري ١-٠، ليتصدر المجموعة الثالثة برصيد ٦ نقاط يليه الدحيل القطري بالمركز الثاني برصيد ٣ نقاط، ثم العين الإماراتي ثالثا برصيد نقطة واحدة بفارق الاهداف عن استقلال الإيراني.

خسارة برسبوليس امام السد بهدف مشكوك في الوقت القاتل

خسر فريق برسبوليس الإيراني امام مضيفه السد القطري بهدف مشكوك في الوقت بدل الضائع في المباراة التي اقيمت مساء الثلاثاء في إطار الجولة الثانية من دور المجموعات بمسابقة دوري أبطال آسيا لكرة القدم.

وفي هذه المباراة التي اقيمت في إطار منافسات المجموعة الرابعة سجل هدف الفوز للسد، الجزائري بغداد بوضيف من وضع مشكوك بالتسلل.



وكانت المباراة سجلا بين الفريقين اللذين سنحت لهما العديد من الفرص وكان اخطرها التي تهيأت لبرسبوليس حينما انطلق مهاجمه علي غليسيور منفردا من منتصف الساحة الا انه تباطا ولم يحسن التصرف بالكرة التي ضاعت هباء.

وبهذه النتيجة احتل برسبوليس المركز الاخير في المجموعة الرابعة برصيد نقطة واحدة من تعادله مع باختاكور الأوزبكستاني، الذي تصدر المجموعة برصيد ٤ نقاط بفوزه ١-٠ صفر علي الاهلي السعودي الذي احتل المركز الثاني برصيد ٣ نقاط بفارق الاهداف عن السد القطري.

من جانبه أكد الكرواتي برانكو إيفانكوفيتش، مدرب فريق بيرسبوليس الإيراني، أنه يشعر بالصدمة والإحباط لخسارة فريقه في الوقت بدل الضائع.

وقال برانكو، خلال المؤتمر الصحفي: "أشعر بالصدمة من خسارة هذا اللقاء، أتحت لنا العديد من الفرص التي لم نستثمرها بالصورة المطلوبة، لذلك خسرننا في آخر ثواني من اللقاء، وكنا نأمل في الحصول على نقطة التعادل".

وأضاف برانكو: "أعتقد أن الجميع استمتع بالمباراة، حيث قدم الفريقان عرضا رائعا وفي النهاية السد نجح في تحقيق الفوز في الدقيقة الأخيرة، وأعلنها صراحة نحن لا نستحق الخسارة، أي أن هدف السد تسلل".

مانشستر سيتي يتزعم انتصارات الإنجليز في دوري الأبطال



أصبح مانشستر سيتي ثالث فريق إنجليزي، يتأهل إلى ثمن نهائي مسابقة دوري أبطال أوروبا، بفوزه على شالكه (٠-٧) مساء الثلاثاء، في إياب ثمن نهائي مسابقة دوري أبطال أوروبا.

وجاءت أهداف مانشستر سيتي بإمضاء سيرجيو أجويرو بواقع (هدفين)، وليروي ساني، ورحيم ستيرلينج، وبرناردو سيلفا، وفيل فودين، وجابريل جيسوس، علما بأن لقاء الذهاب انتهى لصالح سيتي بنتيجة (٢-٢).

ووفقا لإحصائيات شبكة "أوبتا"، فإن تفوق سيتي على شالكه (٢-١) بمجموع نتيجتي الذهاب والعودة، هو بمثابة أكبر انتصار لفريق إنجليزي في الأدوار الإقصائية من دوري الأبطال.

وكان مانشستر يونايتد وتوتنهام قد تأهلا في وقت سابق إلى ربع النهائي، وعدد الفرق الإنجليزية في هذا الدور مرشح للزيادة إلى ٤، عندما يلعب ليفربول أمام مضيفه بايرن ميونيخ مساء غد الأربعاء.

ليبرون جيمس يقود ليكرز لإسقاط بولز

تعافى لوس أنجلوس ليكرز من تسجيل أقل عدد من النقاط للفريق، بالربع الأول هذا الموسم، واستغل تألق العملاق ليبرون جيمس ليفوز



(١٧-١٣٣) على شيكاغو بولز، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، الثلاثاء، وأحرز ليبرون ٣٦ نقطة، واستحوذ على عشر كرات مرتدة، وأضاف البديل كنتافوس كالدويل-يوب ٤٤ نقطة، كما سجل

كايل كوزما ٢١ نقطة، لينهي ليكرز سلسلة من خمس هزائم متتالية.

كما ساهم راجون رونلو في الانتصار بتسجيل ٤٤ نقطة، وتعيرير عشر كرات حاسمة، فيما اكتفى زميله فارغ الطول جفالي مكجي بإحراز عشر نقاط، والاستحواد على ١١ كرة مرتدة.

سلة شيميدر تُسقط بتروشيبي ببطولة غرب آسيا



حقق فريق شيميدر الإيراني، فوزاً مثيراً على موطنه بتروشيبي بنتيجة (٧٤ - ٧٢)، في اللقاء الذي أقيم مساء الثلاثاء، بصالة الشعب أربنا بالعاصمة بغداد، ضمن منافسات بطولة أندية غرب آسيا لكرة السلة.

وشهد الربع الأول

من المباراة تقدم بتروشيبي (٢٠ _ ١٦) وفي الربع الثاني (٢٢ - ٢٨)، لمصلحة بتروشيبي، فيما عاد شيميدر للمباراة في الربع الثالث وعادل النتيجة حيث انتهى (٤٩ - ٤٩).

واستمر التعادل مع نهاية المباراة (٦٢ - ٦٢)، لتذهب المباراة إلى التمديد لشوط من ٥ دقائق، ليحسمها شيميدر بفارق نقطة واحدة (٧٤ - ٧٣).

وحسم شيميدر المباراة بعد ندية عالية لتنتهي بالرمية الأخيرة وتحسم بالتشاور بين حكام الطاولة، حيث اعترض بتروشيبي على أساس أن الرمية أطلقت بعد صفارة النهاية.

وفي النهاية توصل حكام الطاولة، إلى أن الرمية قانونية ليحسم شيميدر المباراة ويشعل المنافسة على اللقب.

منتخبنا يواجه اليابان بربع نهائي آسيا لكرة الشاطئية

يخوض منتخبنا حامل اللقب مواجهة صعبة أمام اليابان يوم الخميس على ملعب بالي هاي، ضمن ربع نهائي بطولة آسيا للكرة الشاطئية ٢٠١٩ في تايلاند.

وتحصل المنتخبات الثلاثة الأولى في البطولة على بطاقات التأهل للمشاركة في نهائيات كأس العالم للكرة الشاطئية ٢٠١٩ في بارغواي.

ويتأهل الفائز من هذه المباراة لمقابلة الفائز من مباراة فلسطين ولبنان في الدور قبل النهائي يوم الجمعة.

وكان المنتخب الياباني تصدر الدور الأول ترتيب المجموعة الثالثة برصيد ٩ نقاط من ثلاث مباريات، حيث فاز على الكويت ١-٨ وعلى قطر ١-٧ وعلى البحرين ٢-٦.



في المقابل حصل منتخب إيران على المركز الثاني في المجموعة الرابعة برصيد ٣ نقاط من مباراتين، بعد فوزه على العراق ٢-٥ وخسارته أمام عمان ٤-٢.

وطالب ماركو اوكتافيو مدرب منتخبنا لاعبي فريقه باستغلال الفرص التي تسنح لهم في المباراة، واستعادة التوازن بعد الخسارة أمام عمان.

وقال المدرب: أننا فخور جداً بلاعبي فريقنا، وهنئنا منتخب عمان، ولكننا لم تكن فعالين مثل منتخب عمان، سدنا ٣٧ مرة على المرعى في حين سد المنتخب العماني ١٧ مرة، وقد سجلوا ٤ أهداف في حين أننا سجلنا ثلاثة أهداف.

وأضاف: يجب أن نتعلم، سواء من الفوز أو الخسارة، والآن يجب أن نركز لأنه لدينا فرصة.. نحن ندرك أننا سنواجه فريق قوي مثل اليابان، ولكننا سنحاول ما بوسعنا من أجل تشريف علم إيران ومكانتها في البطولة.

ويغيب عن منتخب إيران في هذه المباراة اللاعب أمير أكبري بسبب الإيقاف.

يوفنتوس يصعق أتلتيكو مدريد بسحر رونالدو



خطف يوفنتوس الإيطالي، بطاقة التأهل إلى ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، بعدما حول هزيمته في الذهاب (-١) أمام أتلتيكو مدريد الإسباني، إلى انتصار ثمين في الإياب على أرضه بثلاثية دون رد، ثلاثية السيدة العجوز، حملت توقيع البرتغالي كريستيانو رونالدو في الدقائق ١٧ و ٤٨ و ٨٦ من ركلة جزاء.

من جانبه أوضح البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم يوفنتوس الإيطالي، عن سبب قرار النادي بشرائه في الصيف الماضي عقب قيادته للبياتونيري للتأهل لربع النهائي بعد الفوز على أتلتيكو مدريد (٢-٢) بمجموع مباراتي دور ال١٦.

وقال رونالدو، في تصريحات لشبكة «سكاي سبورت إيطالية»: «كان يجب أن تكون تلك الليلة هي ليلة خاصة وبالفعل كانت كذلك، ليس فقط بسبب الأهداف، لكن بالنسبة للفريق وموقفه الهائل».

وأضاف «هذه هي العقيلة التي نحتاجها في دوري أبطال أوروبا، ونحن على المسار الصحيح». وحول يوفنتوس هزيمته في الذهاب بنتيجة (٠-٢)، إلى فوز بنتيجة (٢-٠)، ليحقق الريموننادا لأول مرة في تاريخه بالمرحلة الإقصائية بعد هزيمته بثنائية في «واندا ميتروبوليتانو».

وتابع الدون: «هذا هو السبب في خطوة يوفنتوس بشرائي، لكي أساعد في صنع ليالي سحرية مثل هذه. أتلتيكو فريق صعب مواجهته، لكننا كنا أقوياء أيضاً وأثبتنا أننا نستحق المرور والتأهل».

وختتم: «أمر مبكر جداً الحديث عن النهائي، علينا أن نأخذها خطوة بخطوة في ذلك التوقيت».

فيدرر يلقي بفافرينكا خارج إنديان ويلز



تغلب السويسري روجر فيدرر، المصنف الرابع بين لاعبي التنس المحترفين، على مواطنه ستانيسلاس فافرينكا (٤)، في بطولة إنديان ويلز الأمريكية للتنس، أولى بطولات الأساتذة ذات الألف نقطة في الموسم.

واحتاج فيدرر، المرشح الرابع للقب، إلى نحو ساعة للفوز على فافرينكا، بواقع ٦-٢ و٦-١ و٤-٤، والتأهل إلى الدور التالي لمواجهة البريطاني، كايل إدmond.

أطعمة تساعد على محاربة الشيخوخة



تصدر موناكو واليابان وسنغافورة قائمة الدول الأطول عمراً وفقاً لإحصاءات عام ٢٠١٥، ويزيد متوسط الأعمار في هذه الدول عن ٨٤ عاماً. ويلعب الطعام دوراً هاماً في مقاومة مظاهر التقدم في العمر وإطالته، إلى جانب ضمان شيخوخة سعيدة، إليك أهم الأطعمة التي تبيّن أنها ترتبط بطول العُمُر: * الفول الأخضر أو فول الصويا ومنتجاته مثل التوفو من أهم عناصر المطبخ الآسيوي، وهو غني بمضادات الأكسدة التي تكبح نمو السرطان، والبروتين النباتي الخالي من الدهون والكوليسترول، إلى جانب أنه يحتوي على مضادات للبكتريا.

* الجزر مصدر رائع لمضادات الأكسدة التي توجد في الأطعمة برتقالية اللون والتي تكافح الالتهابات والسرطان، إلى جانب أن الجزر من أغنى الأطعمة بفيتامين "أ" الذي لا يستطيع الجسم إنتاجه.

* الملفوف (الكرنب) والبروكلي والقرنبيط من الأطعمة التي تطيل العُمُر، لأنها غنية بمضادات الالتهابات والسرطان، كما أنها غنية بالألياف التي تسهل الإخراج والتخلص من السموم والطعام الزائد عن الحاجة.

* السلمون من أفضل مصادر البروتين الحيواني والدهون الصحية المفيدة للدماغ والقلب والأوعية الدموية.

* الحمضيات كالبرتقال واليوسفي والجريب فروت والليمون (الحامض) أطعمة توفر فيتامين "سي" اللازم ليستطيع الجسم إنتاج الكولاجين، والذي يعمل كمضاد للأكسدة يحارب الالتهابات، ويحمي صحة القلب.

الخبز والأرز والمعكرونة مفيدة للإمساك

قال خبير التغذية الألماني هارالد زايتس إنه يمكن محاربة الإمساك ببعض الأغذية، مثل منتجات الحبوب الكاملة من الخبز والأرز والمعكرونة؛ حيث إنها غنية بالألياف الغذائية، التي تعمل على تنشيط حركة الأمعاء، مع مراعاة شرب الماء بكمية كافية، كي تؤتي الألياف مفعولها.



وأضاف زايتس أنه يمكن أيضاً مواجهة الإمساك بالإكثار من تناول الخضروات بمعدل ٢ حصص على مدار اليوم، مشيراً إلى أن منتجات اللبن المخمر تعد مفيدة أيضاً لصحة الأمعاء كالزبادي واللبن الرائب والكفير.

وإذا لم تفلح هذه التدابير في علاج الإمساك لمدة تزيد عن ٤ أيام، فيجب حينئذ استشارة الطبيب، خاصة إذا كان الإمساك مصحوباً بأعراض مثل تقلصات البطن والحمى ووجود دم في البراز وفقدان الوزن غير المبرر؛ حيث قد ينذر ذلك بالإصابة بمرض خطير كسرطان القولون.

هل جميع الدهون ضارة بالصحة؟



يسود لدى الكثيرين اعتقاد بأن كل الدهون ضارة بالصحة، فما مدى صحة هذا الاعتقاد؟ للإجابة على هذا السؤال قالت خبيرة التغذية الألمانية داجمار فون كرام إن هذا الاعتقاد خاطئ؛ حيث يتوقف الأمر على نوع الدهون؛ فبعض الدهون ضارة، ألا وهي الدهون المشبعة، وأخرى غير ضارة، ألا وهي الدهون غير المشبعة.

وأوضحت فون كرام أن الدهون المشبعة توجد في الأغذية الحيوانية كالزبدة ومنتجات الألبان واللحوم والنقانق، وبعض الدهون النباتية مثل زيت جوز الهند والزيتون النباتية المهدرجة، والتي تدخل في صناعة الحلوى والمخبوزات والوجبات الجاهزة والوجبات السريعة.

وتتسبب الدهون المشبعة في إبطاء عملية الأيض وترفع مستوى الكوليسترول الضار LDL، ما يمهّد الطريق للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وكذلك الأمراض الروماتيزمية. ولتجنب هذه المخاطر، لا يجوز أن تشكل الدهون المشبعة أكثر من ثلث الاحتياج اليومي للدهون.

أما الدهون غير المشبعة فتتقسم إلى أحادية ومتعددة. وتعمل الدهون غير المشبعة الأحادية على خفض مستوى الكوليسترول الضار LDL وزيادة مستوى الكوليسترول المفيد HDL. وتتمثل مصادر هذه الدهون في زيت الزيتون وزيت اللفت، وبعض الأغذية النباتية كالزيتون والأفوكادو والمكسرات.

وتعد الدهون غير المشبعة المتعددة مفيدة لبنية الخلايا، وتحمي الجسم من الالتهابات كالأمراض الروماتيزمية، وتشمل هذه الدهون أوميغا ٣ وأوميغا ٦، وتتمثل مصادرها في الأسماك البحرية كالسلمون والرنجة والمكاريل والتونة وزيت الصويا وزيت دوار الشمس.

ويشكل عام ينبغي تناول الدهون باعتدال بغض النظر عن نوعها سواء كانت مشبعة أو غير مشبعة.

بذور الرمان تقوي جهاز المناعة وتمنح بشرة رائعة

ذكرت مجلة "فريندين" الألمانية أن بذور الرمان تعد مفتاحاً للصحة والجمال، حيث أنها غنية بمركبات النبات الثانوية، التي تساعد على نمو الخلايا وتحفز تجددتها، وتسهم في تقوية جهاز المناعة والتمتع بشرة جميلة.

كما تزخر بذور الرمان بفيتامينات B والحديد، وهي عناصر تتمتع بأهمية كبيرة لبناء الدم، ومن ناحية أخرى، أشارت المجلة المعنية بالصحة والجمال إلى أنه يمكن التعرف على ثمار الرمان الطازجة من خلال القشرة ذات اللون الساطع واللامع، والتي لا تتجه إلى الداخل عند الضغط عليها.

وفي درجة حرارة الغرفة يمكن الاحتفاظ بثمار الرمان لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، في حين يمكن الاحتفاظ بها لعدة أشهر في درج الخضروات بالثلاجة، فضلاً عن إمكانية تجميد بذور الرمان للاحتفاظ بها طازجة لما يصل إلى ستة أشهر.