

كبهان الحربي

"مس سونغون" يحرز وصافة اندية آسيا لكرة الصالات



انسختها العاشرة عصر السبت في بانكوك، وانتهت بفوز الفريق الياباني بهدفين سجلهما كل من "هيراتا" و"اندو".

وكان مس سونغون الفائز باللقب في الدورة السابقة، قد حصل في الدور الأول على المركز الثاني في المجموعة الرابعة برصيد ٦ نقاط من ثلاث مباريات، حيث فاز على كاظمة الكويتي ٨-٢، وعلى الظفرة الإماراتي ٥-٠، وخسر أمام ناغويا اوشنز ٢-٢. ثم فاز في ربع النهائي على بنك بيروت اللبناني ٢-٢ بعد التمديد، وفي قبل النهائي على AGMK الاوزبكستاني ٧-٢.

في المقابل ناغويا اوشنز تصدر ترتيب المجموعة الرابعة برصيد ٩ نقاط كاملة من ثلاث مباريات، بعدما تغلب على الظفرة الإماراتي ٤-٢، وعلى كاظمة الكويتي ٣-١، وعلى مس سونغون الإيراني ٢-٢، قبل أن يفوز في ربع النهائي على فاموس الإندونيسي ٢-١، وفي قبل النهائي على ثاي سون نام الفيتنامي ٢-١.

وفي مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع فان نادي "ثاي سون نام" الفيتنامي على AGMK الاوزبكستاني ٦-٤.

وفازت الاندية الإيرانية اربع مرات باللقب الآسيوي وهي فرق مس سونغون، كيتي بسند اصفهان، فولاد ماهان وتأسيسات دريائي، فيما فاز فريق ناغويا الياباني اربع مرات باللقب.

وحصل فريق مس سونغون الإيراني ايضا على جائزة اللعب النظيف في هذه الدورة.

كما سيشارك "مس سونغون" الإيراني في بطولة اندية العالم لكرة الصالات ٢٠١٩ التي تستضيفها تايلاند للفترة ٢٦ أغسطس/آب لغاية ١ سبتمبر/ أيلول بمشاركة ٩ فرق.

ذهبية وبرونزيتان لايران في بطولة العالم للمصارعة الرومانية للشباب

قال امين اتحاد المصارعة في خوزستان (جنوب ايران) ان مصارعاً ايرانياً من اهالي خوزستان

احرز ميدالية ذهبية فيما حصل مصارعان آخران على برونزيتين في بطولة العالم للمصارعة الرومانية للشباب في استونيا.

وقال "محمد امين كجياف" امس الاحد في حديث لمراسل ارنا ان المصارع الخوزستاني وعضو المنتخب الوطني

الايراني "محمد ناقوسي فاز بالميدالية الذهبية في وزن ٧٧ كلغ مساء السبت. كما حصل" بوبا دادامرز"وشاهين بداعي" وهما مصارعان من خوزستان في وزني ٥٥ و٦٣ كلغ على ميداليتين برونزيتين.

الملكى يفتتح موسمه بشكل رائع



وفي الشوط الثاني وبعد إلغاء حكم المباراة لهدف سجله سلتا فيغو بداعي التسلل بعد العودة للفر مع نهاية الشوط الأول، لم يهدأ الميرنفي وسجل الثاني عبر الألماني طوني كروس ١٦، والثالث بواسطة فاسكيز ٨٠، رغم طرد لوكا مودريتش بعد ١٠ دقائق تقريبا من بداية الحصه الثانية. وسجل سلتا هدفا شرفيا بواسطة إيكر لوسادا ١٤٩٠.

إيطاليا تواجه خطر الاستبعاد من الألعاب الأولمبية

وجهت اللجنة الأولمبية الدولية رسالة تحذيرية إلى اللجنة الاولمبية الإيطالية على خلفية مشروع قانون من شأنه تقويض استقلاليتها، ويمكن أن يؤدي على الأقل إلى استبعاد إيطاليا عن الألعاب الأولمبية.

وكشفت صحيفة "كورييري دي لا سيرا" عن رسالة حصلت وكالة فرانس برس على نسخة منها، عبرت فيها اللجنة الأولمبية الدولية عن "قلقها الشديد" من مشروع مرسوم - قانون الذي في حال الموافقة عليه، "سيؤثر بشكل واضح على استقلالية اللجنة الاولمبية الإيطالية".

ونكرت اللجنة الأولمبية الدولية أن "الانتماء إلى الحركة الأولمبية يفرض الامتثال بالميثاق الأولمبي"، معتبرة أن اعتماد هذا النص سيؤدي الى عدم تطابق اللجنة الوطنية "مع مبادئ الميثاق الأولمبي".

واقترح جيمس ماكلاود مدير العلاقات مع اللجان الأولمبية الوطنية، في رسالته الموجهة إلى جوفاني مالاغو رئيس اللجنة الإيطالية تعديلات على مشروع المرسوم، مشددا على أنه لا ينبغي إعادة تنظيم اللجنة الوطنية بقرارات أحادية من جانب الحكومة"، على النحو المنصوص عليه في النص الأصلي.

إيران تعلن استعدادها لاستضافة الدورات

التدريبية الآسيوية للوشو



أعلن الإيراني للوشو استعداده لاستضافة الدورات التدريبية في منطقة غرب وآسيا ا لوسطى .

وعقدت الجلسة الأولى للجنة الفنية للاتحاد الآسيوي للوشو في الفترة الجديدة بحضور أعضاء اللجنة

السبت في بروناى وحضرها «مهرداد شيرازى» بصفته نائبا لرئيس اللجنة الفنية. وشارك رئيس الاتحاد الآسيوى ونائب رئيس الاتحاد الآسيوي «مهدي علي نجاد «كمشرف على اللجنة الفنية في اجتماع اللجنة الفنية.

وتم في الاجتماع البحث حول عقد الدورة العاشرة للبطولة الآسيوية في بروناى بشكل أفضل

وظروف المنافسات وكيفية التأثير على صراعات ساند.

وقرر بأن تجري المسابقات الآسيوية العام القادم حسب قوانين الاتحاد العالمي التي تغيرت.

وتم في الاجتماع استعراض وجهات النظر حول إقامة الدورة الثانية للمسابقات الآسيوية التقليدية للوشو والمصادقة على القوانين المتعلقة بها.

وقدم علي نجاد اقتراحا لأعضاء اللجنة الفنية بشأن إقامة الدورات التدريبية في كل منطقة من قبل الاتحاد الآسيوي.

وأعلن استعداد إيران لإقامة هذه الدورة التدريبية في منطقة غرب وآسيا الوسطى.

سانشيز يتنازل عن راتبه من أجل إنتر

اقترح التشيلي أليكسيس سانشيز، لاعب مانشستر يونايتد، من الانتقال إلى صفوف إنتر

ميلان، في الميركاتو الصيفي الجاري. وبحسب موقع «سكاي إيطاليا»، اتفق اللاعب التشيلي على شروط عقده الجديد مع إنتر ميلان، ومن المقرر أن يجتمع وكيله قريبًا مع مسؤولي مانشستر يونايتد، للاتفاق على تفاصيل الصفقة.

ووافق سانشيز على تخفيض راتبه من أجل الانتقال إلى إنتر ميلان، خاصة أن النيراتزوري لن يستطيع دفع الراتب الذي يحصل عليه في أولد ترافورد، والذي يصل إلى ٥٠ ألف إسترليني أسبوعيًا.

جدير بالذكر أن سانشيز يرغب في الرحيل عن مانشستر يونايتد، لخروجه نوعا ما من حسابات أولي جونار سولسكاير، إذ لا يشارك مع الفريق بشكل أساسي.

ميدفيديف يقصي ديوكوفيتش

خرج الصربي نوفاك ديوكوفيتش المصنف الأول عالمياً وحامل اللقب من الدور نصف النهائي من دورة سينسيناتي الأميركية للماسترز في كرة المضرب. وخسر ديوكوفيتش أمام الروسي دانييل ميدفيديف ٢-٦ و ٢-٦ و ٦-٢. وبدأ ديوكوفيتش اللقاء السبب بقوة محرراً المجموعة الأولى ٦-٢، ولكنه فشل في مقارعة منافسه الروسي عندما رفع الأخير من مستوى لعبه ليفرض التعادل بمجموعة لكل منهما، محققاً في طريقه الفوز في ١٢ نقطة من النقاط الـ ١٤ الأخيرة في المجموعة الثانية.

ليعود ويتقدم ٢-٢ في المجموعة الثالثة وبحسم المباراة لصالحه في أول فرصة له للفوز. وتأتي خسارة ديوكوفيتش الذي لم يخسر أي مجموعة في سينسيناتي قبل مواجهته مع ميدفيديف، قبل أسبوعين من انطلاق بطولة الولايات المتحدة المفتوحة، رابعة البطولات الأربع الكبرى.

الفار ينقذ توتنهام مجدداً أمام مانشستر سيتي

سيطر مانشستر سيتي حامل اللقب وتقدم امام توتنهام مرتين، لكن ضيفه نجا السبت بنقطة (٢-١)، في موقعتهما المشوقة ضمن المرحلة الثانية من الدوري الانكليزي لكرة القدم. واحتفل سيتي بتسجيل هدف التقدم في اللحظات الأخيرة قبل أن تلغي تقنية الفيديو المساعد (فار) هدف البرازيلي غابريال جيزوس، على غرار ما فعلت في إياب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا عندما تأهل توتنهام بشق النفس في نيسان/أبريل الماضي.

وحقق مانشستر سيتي ثلاثية محلية رائعة الموسم الماضي، بيد انه أهدر فرصة بلوغ نصف نهائي المسابقة القارية الأولى بعد تأخره ذهابا صفرًا-١ ثم فوزه إيابا على توتنهام ٤-٢ في مباراة دراماتيكية.

وأصبح الفنلندي تيمو بوكي أول لاعب يسجل ثلاثية لنوريثش سيتي في الدوري منذ إيفان ايوكو في ايلول/سبتمبر ١٩٩٢، عندما قاد الفريق الاصفر الى الفوز على نيوكاسل يونايتد ٢-١.

وسجل بوكي أهدافه في الدقائق ٢٣ و ٦٢ و ٧٥، مقابل هدف متأخر لجونجو شيلفي (٩٠).

وحقق البرتغالي ماركو سيلفا مدرب ايفرتون فوزا على فريقه السابق وضيفه واتفورد بهدف البرازيلي برنارد (١٠).

وألحق بورنموث بمضيفه استون فيلا خسارته الثانية تواليا ١-٢ بهدف النرويجي جوشوا كينغ (٦) من ركلة جزاء) والويلزي هاري ولسون (١٢)، مقابل هدف للبرازيلي دوغلاس لويز (٧١).

وتعادل برايتون مع ضيفه وست هام ١-١ بهدف المكسيكي خافيير هرنانديز «تشيتشاريتو» (٦٥) مقابل هدف البلجيكي لياندرو تروسار (٦٥).

اللاعبة

الرياضة

عالم الرياضة

كرة

كرة

٦

الاثنين ١٧ ذو الحجة ، ١٤٤٠ هـ
رق ٢٨ مرداد ١٣٩٨ هـ
ش، ١٩ آب ٢٠١٩م

لائحة الأطعمة التي لا تحتوي على كربوهيدرات!

في الأونة الاخيرة انتشرت الكثير من انواع الحميات الغذائية التي تهدف الى الحفاظ على رشاقة المرأة وصحتها في آن، بعضها ما يرتكز على الامتناع عن تناول بعض الماكولات واخرى تهدف الى تنظيم كمية تناولها. ومن الاطعمة التي نخشاها المرة اكثر هي تلك الغنية بالكاربوهيدرات، وتماما كما سبق وكشفنا لك أطعمة أساسية لصحة المرأة، نعرفك في ما يلي على لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات

اطعمة خالية من الكربوهيدرات.

هل تتبعين حمية غذائية ولا تريدین ان تعبثي بها حفاظا على الرشاقة؟ تابعينا في هذا الموضوع الذي نكشف لك فيه لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات، تماما كما سبق وقدمننا لك انواع اطعمة لتقوية المناعة:

-الافوكادو: احرصي على ان يضم نظامك الغذائي الافوكادو الغني بالدهون المفيدة للجسم والخالي من الكربوهيدرات، فالافوكادو يمنحك الشعور بالشبع من دون ان يساهم في زيادة الوزن لا سيما اذا تناولتها على الفطور

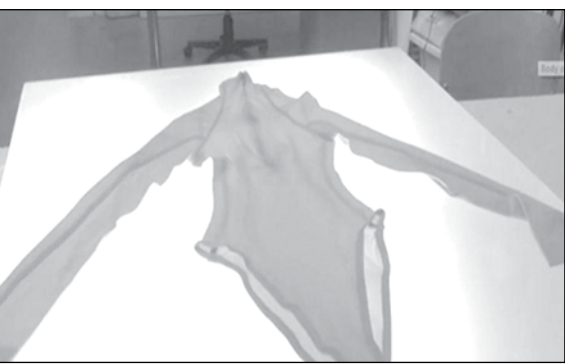
-الزبادي: كذلك، من الاطعمة التي لا تحتوي على كربوهيدرات، نذكر الزبادي قليل الدسم الذي يمكنك تناولها مع شرائح الخيار على وجبة العشاء

-اللحوم الطبيعية: الاطعمة التي لا تحتوي على كربوهيدرات ايضا نذكر اللحوم الطبيعية وشرائح الديك الرومي التي تعزز شعورك بالشبع خصوصا ان بإمكانك تناولها على وجبة الغذاء مع السلطة

-البیض: يعتبر البيض مصدرا غنيا بالبروتينات وهو من الاطعمة الخالية من الكربوهيدرات ويمكنك اضافته بالتالي الى نظامك الغذائي

الاسماك: ليست الاسماك خالية من الكربوهيدرات وحسب بل هي غنية بالوميغا ٢ والاحماض الدهنية ايضا، وبالتالي تعتبر اساسية في نظامك الغذائي.

رداء بكتيري للتخلص من رائحة العرق



ألا يكفي مزيل العرق لمنع انبعاث روائح من الجسم؟ قد تساعدك قطعة ملابس جديدة ذات شكل حديث ومزودة ببكتيريا حية في التغلب على هذه المشكلة المزعجة، وقالت المصممة

روزي بروهيد إن

"سكين ٢" -وهي قطعة ثياب تشبه لباس البحر بلون رمادي فاتح وأكمام- تحتوي على بكتيريا مفيدة تقلل الروائح التي تنفوح من الجسم.

وأضافت "ليس العرق ما يسبب انبعاث روائح الجسد وإنما البكتيريا. لذا أدخلنا بكتيريا نافعة في القماش بما يتيح وجود كائنات دقيقة مفيدة تساعد في تقليل الروائح المنبعثة".

وأضافت "هذا التغير في الكائنات الدقيقة مرتبط بالحد من الرائحة المنبعثة من الجسم، ويشجع على تجديد الخلايا وهو مفيد حقا لمناعة الجلد".

وطورت مصممة الأزياء "سكين ٢" في إطار دراسات عليا بجامعة سنترال سانت مارتينز للفنون في لندن.

وتعاونت مع البلجيكي كريس كالفيرت، وهو عالم أحياء دقيقة بجامعة خنت، لصنع "سكين ٢". وأمدّها كالفيرت بالبكتيريا النافعة (البروبايوتيك) الموجودة عادة على الجلد، وقام أيضا بأبحاث مكثفة عن أسباب الروائح التي تنبعث من الجسد.

وينوي كلاهما طرح "سكين ٢" للبيع، وتأمل بروهيد تصميم مجموعة ملابس رياضية باستخدام نفس التقنية.

وتقليل الروائح الصادرة من الجسم يقلل الحاجة لغسل قطعة الملابس كثيرا، كما أثبتت الاختبارات بقاء البكتيريا حية بعد غسلها بمياه درجة حرارتها ٢٠ درجة.

مكوناته صحية.. جربوا هذا الآيس كريم اللذيذ!

يعتبر الآيس كريم إحدى الحلويات الأكثر شعبية في مختلف بلدان العالم. وفي السنوات القليلة الماضية، ظهرت العديد من النكهات الجديدة منه مثل الكرز والكراميل وعرق السوس المملح إلى جانب النكهات الكلاسيكية المعروفة كالفانيليا والشوكولاتة وغيرها.

ورغم أن كثيرا من الناس لا يروق لهم تلك النكهات الجديدة، إلا أن هناك نوعا آخرًا صحيًا ومفيدًا للغاية، حتمًا سيحرص على تناوله معظم محبي الآيس كريم، ألا وهو آيس كريم الكركم بالكاجو.

واليكم فيما يلي طريقة إعداده وفوائده العظيمة. وفق ما جاء في موقع "ديلي هيلث" المعني بالصحة.

ولنبدأ أولاً بالمكونات:

٢٠٠ غرام من حليب جوز الهند

ملعقة كبيرة من كريم جوز الهند

كوب كاجو خام

٢ ملاعق كبيرة من جوز البقان الخام المطحون

ربع كوب شراب القيقب

٢ ملعقة صغيرة من الكركم

ملعقة صغيرة قرفة

نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

ربع ملعقة صغيرة من الهيل المطحون

وكل ما عليك فعله هو خلط جميع المكونات بالخلاط جيداً بعد نقع الكاجو في الماء ليلة كاملة ثم تصفيته وطحنه جيدا. وبعد ذلك يوضع المزيج الناعم في الفريزر ليلة كاملة حتى يصبح جاهزاً لتناوله.

فوائده الصحية

يعرف الكركم بأنه أحد أكثر الأطعمة الصحية في العالم، فهو أكثر فعالية من الأدوية الصيدلانية في علاج معظم الأمراض. حيث يعمل بمثابة مضاد للالتهاب، ويقلل من الألم ويحسن الحركة لدى المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل. بالإضافة إلى ذلك، يحارب الكوليسترول السيئ، ويحسن الهضم، إلى جانب قدرته على خفض ضغط الدم وتحسين الحالة المزاجية.

أما الكاجو فيمنح هذا الآيس كريم ملمساً قشطيًا لذيذًا، لكن هذا ليس كل شيء، فالكاجو من المكسرات المغطاة بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، بالإضافة إلى المعادن مثل النحاس والفسفور والزنك والمغنيسيوم والحديد والسيلينيوم.

وتعمل هذه العناصر الغذائية على محاربة أمراض القلب عن طريق مساعدة الجسم في تكوين خلايا الدم الحمراء والاستفادة منها.

ويحتوي الكاجو على الأرجينين، وهو مركب يحمي البطانة الداخلية لجدران الشرايين. كذلك يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب بفضل احتوائه على دهون صحية.