

مستعيدا صدارة الدوري الإيراني؛

برسبوليس يهزم غريمه التقليدي نادي استقلال طهران بهدف نظيف في ديربي العاصمة



سدددها لاعب برسبوليس مهدي ترابي في الدقيقة ٢٥ بعد ان تخلى لاعبين من استقلال الا ان كرته ذهبت الى الخارج بفارق ضئيل فوق العارضة.

وسنحت لمهاجم استقلال طهران شيخ دياباته فرصة جيدة في الدقيقة ١٤ الا انه اهدرها اذ اطاح بالكرة الى الخارج فوق المرمى.

وكانت اخطر فرصة لاستقلال طهران قد جاءت في الدقيقة ٨٢ حينما سدد لاعبه داريوش يزداني الكرة نحو المرمى الا ان لاعب برسبوليس علي شجاعبي ابعدها من على خط المرمى.

وفي الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع اشهر حكم المباراة البطاقة الحمراء بوجه لاعب برسبوليس فرشاد فرجي اثر شجار حصل بين لاعبي الفريقين.

كومان يقرر إعادة الحمض النووي لبرشلونة

قرر الهولندي رونالد كومان، مدرب برشلونة، إجراء تغيير مهم في أسلوب لعب البارسا، إذا استمر على رأس الجهاز الفني خلال الموسم المقبل.

ووفقاً لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن كومان قرر العودة في الموسم المقبل إلى خطة ٣-٢-٤، إذا قررت إدارة النادي تجديد الثقة فيه.

وتعد هذه الخطة صاحبة جذور كبيرة في تاريخ وإنجازات النادي الكتالوني.

وأشارت إلى أن كومان ينوي تغيير أسلوب لعب برشلونة، عن طريق تركيز الاستحواذ في وسط ملعب المنافس، وتنفيذ الضغط الأمامي، مع المخاطرة في خط الدفاع.

وأوضحت أن كومان يتوقع عدم نجاح أسلوب اللعب الجديد، إلا عقب وصول الصفقات الجديدة إلى برشلونة.

وطلب كومان التعاقد مع ممفيس ديباي وإريك جارسيا وجورجينيو فينالودوم منذ الصيف الماضي.

ريال مدريد يحتفل بقذيفة زيدان الذهبية

حرص ريال مدريد، على الاحتفال بلقب تاريخي للميرنجي، جاء من خلال هدف لزين الدين زيدان، أسطورة النادي الملكي، ومدربه الحالي.

ونشر الحساب الرسمي لريال مدريد على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» صورة زيدان أثناء تسجيل هدفه في باير ليفركوزن خلال نهائي دوري أبطال أوروبا عام ٢٠٠٢.

وكتب حساب ريال مدريد على الصورة «يصادف اليوم، الذكرى الـ ١٩ للتاسعة».

يذكر أن ريال مدريد انتصر في هذه المباراة بنتيجة ١-٢، ليحقق لقب دوري الأبطال للمرة التاسعة في تاريخه.

وتقدم ريال مدريد في المباراة، عن طريق راؤول جونزاليس، ثم تعادل لوسيو لباير ليفركوزن، قبل أن يسجل زيدان، هدف الانتصار للميرنجي.

انفلات المدرجات الخالية يفجر الأزمات في الدوري المصري

رغم صدور قرار رسمي من الاتحاد المصري لكرة القدم، بمنع حضور الجماهير بالبطولات المحلية بعد جائحة كورونا، بخلاف استمرار الغياب الجماهيري في المدرجات المصرية لأسباب أمنية، إلا أن المدرجات الخالية فجرت عدة أزمات مؤخرًا في الدوري.

أعداد محدودة يسمح لها الاتحاد المصري بحضور المباريات المحلية، لا تزيد عن ٢٥ فردا لكل فريق، بخلاف الحضور الإعلامي، لكن الأمور لا تسير بالشكل المقبول في اللقاءات الأخيرة، خصوصا التي يكون أحد طرفيها الأهلي أو الزمالك.

تصدرت أزمة محمود عبد الرزاق «شيكابالا»، قائد الزمالك، في لقاء القمة ضد الأهلي المشهد، بعدما أشار شيكابالا للحداء أثناء استبداله في مباراة الجولة ٢١ للدوري.

وأثار تصرف شيكابالا انقسامًا كبيرًا بين المتابعين، فالبعض يراه مظلوماً لأن تصرفه كان رد فعل لاستفزازات من بعض الحاضرين المنتمين للنادي الأهلي والذين سخروا منه وهو ما جعل الزمالك يصدر بيانًا رسميًا، أكد خلاله أن الأهلي سمح بحضور أعداد زائدة للمباراة، بخلاف وجود تمر ضد بعض اللاعبين ومن بينهم قائد الفريق.

ويرى البعض الآخر، أن شيكابالا أخطأ في هذه الواقعة وكان عليه تجاهل استفزازات الحاضرين ومن بين هؤلاء الذين يقودون هذا الاتجاه، محمد فضل عضو اتحاد الكرة السابق.

وأوقف الاتحاد المصري شيكابالا لمدة مباراتي، كما أنه قرر تغريم الأهلي لسماحه بحضور أعداد زائدة، بجانب السباب المتكرر من جانب المنتمين إليه في مباراة الزمالك.

لم تكن واقعة شيكابالا الوحيدة، فمباراة الزمالك ضد إنبي أمس الجمعة بالدوري، شهدت أيضا استفزازات لمدرّب إنبي حلمي طولان المدير الفني الأسبق للزمالك، من جانب بعض الحاضرين المنتمين إلى القلعة البيضاء.

وهتف الحاضرون لمطالبة طولان بالجلوس على مقاعد البدلاء ومناداته «أبو أحمد»، في محاولة لاستفزازة بقضية نجله أحمد الشهيرة وهو ما جعل طولان يتفعل ويطلبهم بالصمت، والا سيرد بطريقة غير مقبولة.

تصنيف الأندية... برسبوليس في المركز

الرابع آسيويا والأول ايرانيا

جاء فريق برسبوليس في المركز الرابع آسيويا والأول ايرانيا فيما حل استقلال طهران في المركز الثاني على مستوى ايران والـ ١٢ في آسيا، وفق أحدث تصنيف صادر عن موقع «فوتبال ديتا بيس».

ووفقا لهذا الموقع الذي يتولى تصنيف الأندية في دول العالم على المستويات الوطنية والقارية والعالمية، فقد حافظ فريق برسبوليس على المركز الرابع آسيويا والأول ايرانيا.

وعلى المستوى العالمي تراجع برسبوليس مركز واحدا الى المركز ١٢ فيما جاء استقلال طهران في المركز الثاني على مستوى ايران لكنه خرج من قائمة الأندية العشرة الأولى آسيويا متراجعا الى المركز الـ ١٢. وتراجع استقلال طهران ٢٤ مركزا على المستوى العالمي ليحل في المركز ١٢٤. وتأتي فرق سباهان اصفهان وتراكتور سلازي تبريز وفولاد خوزستان في المراكز الثالث والرابع والخامس على مستوى ايران والمراكز ١٧ و ٢٢ و ٤٧ على المستوى القاري.

الايрани مهدي طارمي يتألق في الدوري البرتغالي

ويسجل هدفين



واصل الإيراني

الدولي مهدي طارمي

تألقه في منافسات

الدوري البرتغالي

لكرة القدم واختير

أفضل لاعب في

مباراة فريقه بورتو

بعدها تغلب على

فارينزي ١-٥.

وفي هذه المباراة

كان المهاجم الإيراني

مهدي طارمي حاضرا في تشكيلة بورتو منذ البداية وقدم أداء رائعًا، وسجل هدفين في الدقيقتين ٦ و ٥٩ (الهدفان الأول والرابع) وقدم تمريرات حاسمة (الهدفان الثاني والثالث)، وتم استبداله في الدقيقة ٦٣.

وحافظ فريق بورتو على فرصته الضعيفة في انتزاع لقب الدوري البرتغالي الممتاز، بعدما تغلب على فارينزي ١-٥ يوم الإثنين، بالمرحلة الثانية والثلاثين من المسابقة.

ورفع بورتو رصيده إلى ٧٤ نقطة في المركز الثاني بفارق ٥ نقاط خلف المتصدر سبورتيغ لشبونة، الذي يخوض مباراته في المرحلة نفسها أمام بوفانيستا اليوم الثلاثاء، بينما تجمد رصيد فارينزي عند ٢٨ نقطة في المركز السابع عشر (قبل الأخير)

وسجل الأهداف الخمسة لبورتو، مهدي طارمي (الأول والرابع) في الدقيقتين السادسة من ضربة جزاء و٥٩، وتوني مارتينيز ولويس دياز وجواو ماريو في الدقائق ٤ و٢٠ و٨٤، بينما سجل لويس كارلوس بيريرا كارنيرو الهدف الوحيد لفارينزي في الدقيقة ٨٩.

وحصل مهدي طارمي مهاجم بورتو على ٨,٦ نقطة في هذه المباراة، واختير أفضل لاعب في هذه المباراة حسب موقع كل بونيت.

حكيهي: ٣ لحظات زينت موسم إنتر.. وهذا ما تعلمته من كونتي

تحدث المغربي أشرف حكيهي، ظهر إنتر ميلان، عن موسمه الأول بقميص النيراتزوري، كاشفا عن الأشياء التي تعلمها على يد أنطونيو كونتي مدرب النيراتزوري.

وقال حكيهي، في تصريحات لصحيفة «الجازيتا ديلو سبورت» الإيطالية: «هناك ٣ لحظات تلخص موسمنا: خروجنا من أوروبا، الفوز على يوفنتوس وتأتي انتصار لنا في ديربي ميلانو، الذي سمح لنا بالتفوق بـ٥ نقاط على الروسونيري».

وأضاف: «عندما وعدنا دوري الأبطال وجمع البطولات الأوروبية (عدم التأهل للدوري الأوروبي)، قلنا لأنفسنا (لا يمكن أن يفلت لقب الدوري مننا)

وتابع حكيهي: «نقطة قوة كونتي الرئيسية أنه يخرج كل شيء من لاعبيه. لقد علمني أن أركز ليس فقط على الهجوم، لكن على الدفاع أيضًا، وعلمني أشياء في المباراة لم أكن أعرفها جيدًا. لقد تحسنت كثيرًا خلال العام الماضي».

وواصل: «كونتي يعمل على التفاصيل وهذا يسهل علينا الدخول في أجواء المباراة، مع العلم أنه لا توجد مفاجآت، لأننا نستعد لكل موقف قد نواجهه».

واختتم حكيهي: «أنا سعيد للغاية هنا، وكذلك زوجتي وابني أمين، لكن لا أعرف ما يخبئه المستقبل، إلا أنني سعيد هنا الآن وأمل في مواصلة اللعب والفوز هنا لفترة طويلة».

دي ليخت: صفة مشتركة بين رونالدو وكيليني وبوفون

تحدث ماتياس دي ليخت، مدافع يوفتوس، عما تعلمه من زميله المخضرم جورجيو كيليني في السيدة العجوز.

وقال دي ليخت في تصريحات أبرزها موقع فوتبول إيطاليا «لقد كبرت عقليًا ونضجت منذ الانتقال لليوفي، كان علي التعود على أسلوب لعب مختلف في إيطاليا، وعلى الطريقة التي يتحرك بها المهاجمون».

وأضاف «عندما كنت في أياكس، كان التركيز على مراقبة المهاجم بشكل فردي، بينما الآن يجب أن أنظر للمنطقة التي أتواجد بها أيضًا. أنت لا تطارد اللاعب الذي لديه الكرة دائمًا، لكن عليك مراقبة المهاجم الذي يركض في المساحة».

وتابع «كيليني خبير في هذا الأمر ولديه خبرة كبيرة، وتعلمت منه الكثير. الدفاع فن في



www.korona.com @Reporter

إيطاليا، ومن الرائع أن أكون قادرًا على إظهار ما يمكنني تقديمه هنا».

وواصل «يا لها من طريقة رائعة يعيش بها كريستيانو رونالدو في الرياضة، ويحافظ على لياقته البدنية ويظل متحفزًا للغاية في سن ٣٦ عامًا، والأمر نفسه ينطبق على كيليني وحتى بوفون في سن ٤٣ عامًا. إنهم محترفون للغاية».

فوائد رائعة تدفعك لتناول الحمص يوميًا

يعد الحمص من أشهر العلاجات للعديد من الأمراض قديماً، كحصى الكلى. و مشاكل الشعر والبشرة المعقدة.ماهي أبرز فوائد الحمص للبشرة حسب موقع "بوابة أخبار اليوم" :

١- يساعد الحمص في علاج مشكلة التجاعيد وعلامات التقدم في العمر.
٢- يساعد الحمص في علاج مشكلة حب الشباب وخصوصاً لأصحاب البشرة الدهنية.
٣- يعمل الحمص على ترطيب البشرة ومنع جفافها في حالة مزك مسحوق الحمص مع الزيادي.

٤- يساعد الحمص في إزالة الجلد الميت من البشرة.

٥- يحتوي الحمص على «فيتامين سي» الذي يحافظ على صحة البشرة وحمايتها من العوامل التي تعود عليها بسبب تعرضها لأشعة الشمس الضارة.

بينها العسل واللبن..

أغذية تحارب البكتيريا والجراثيم بشكل طبيعي

يتعين على جسم الإنسان بشكل طبيعي أن يقاوم بقوة البكتيريا والجراثيم والفيروسات التي تدخل إليه بعدة طرق، سواء من خلال الأطعمة التي تتناولها أو من خلال الهواء الذي نتنفسه.

ويحتاج الجسم العديد من العوامل التي تجعل نظام المناعة لديه قويا وقادرا على مكافحة مختلف أنواع العدوى. وبحسب ما نشره موقع «أونلي ماي هيلث» الطبي، يعد النظام الغذائي الصحي أهم وأبرز تلك العوامل.

يجب أن يشمل النظام الغذائي الصحي الأطعمة المضادة للبكتيريا والمضادة للميكروبات لمحاربة البكتيريا الضارة والعوامل المسببة للمرض.

وتشمل أبرز الأغذية والأطعمة التي يمكنها محاربة البكتيريا والجراثيم بشكل طبيعي، وتتمتع بقدرة قوية على محاربة الأمراض والالتهابات البكتيرية، ما يلي:

العسل:

من المعروف أن العسل يتمتع بخصائص قوية وفريدة تجعله مضادا للالتهابات والبكتيريا، فهو مفيد في علاج التهابات الحلق ويستخدم كعلاج طبيعي لتقرحات الفم، ويستخدم أيضا في التعامل مع الجروح والحروق، ويمكن خلطه مع الماء الساخن والليمون كمشروب مسائي رائع لتهانة الجسم ومحاربة الجراثيم والحث على النوم.

الكركم:

يحتوي الكركم على خصائص مذهلة مضادة للأكسدة ومطهرة ومضادة للميكروبات، والتي تساهم في قتل أي نوع من الجراثيم والبكتيريا بشكل طبيعي، وهو من أفضل أنواع البهارات للتعامل مع الالتهابات الجرثومية.

الزنجبيل:

الزنجبيل من الأطعمة الأخرى التي تساعد في مكافحة الجراثيم والبكتيريا. إذ يساعد تناول كوبا من شاي الزنجبيل في قتل البكتيريا المسببة للعدوى، ويحتوي الزنجبيل على مجموعة من المركبات الكيميائية تسمى سيسكيتربين المعروفة بكونها تقضي على الفيروسات التي تسبب نزلات البرد.

الأناناس:

تشمل فوائد الأناناس أيضا محاربة البكتيريا والجراثيم بشكل طبيعي، وتعد الغذاء المذهل المضاد للبكتيريا الذي يساعد في مكافحة البكتيريا الضارة الموجودة في الفم والحلق. علاوة على ذلك، فإن عصير الأناناس الطازج علاج منزلي معروف لتقليل التهاب الأنف والجيوب الأنفية.

اللبن الرائب:

لا يحافظ اللبن الرائب على صحة الأمعاء فحسب، بل يتم استهلاكه أيضا لتهانة المعدة ومحاربة البكتيريا، يساعد حمض اللاكتيك الموجود في اللبن الرائب في قتل الجراثيم التي تسبب التهاب الزائدة الدودية والإسهال والدوسنتاريا، ويحتوي اللبن الرائب على البروبيوتيك التي تعد من البكتيريا الجيدة التي تساعد في مكافحة جميع أنواع العدوى.

اليكم افضل أنواع من الشاي للتغلب على الارق



يعاني تقريبا

٣٠ في المئة من

سكان العالم من

الارق ومشاكل

النوم. وهذا

ينعكس حتما

بشكل سلبي

على الصحة العامة

للجسم، إذ يعاني

الشخص من

أمراض مختلفة

بما في ذلك الآلام الجسدية والاضطرابات العقلية.

ونشر موقع «أونلي ماي هيلث» الطبي تقريرا ذكر فيه أفضل أنواع شاي الأعشاب التي تساعد على النوم بهدوء طوال الليل، وتعتبر علاجا طبيعيا للآرق ومشاكل النوم.

وتشمل أفضل تلك الأنواع ما يلي:

شاي البابونج: شاي البابونج واحد من أفضل أنواع شاي الأعشاب المهدئة للأعصاب، وأثبتت الدراسات أنه علاج طبيعي لمحاربة التوتر والقلق ومفيد للآرق أيضا، إذ يتمتع بخصائص مهدئة يمكن أن تساعد أي شخص على النوم بشكل أسرع، وتحتوي مستخلصات البابونج على مضادات الأكسدة التي تعمل على تنشيط المستقبلات الموجودة في الدماغ المسؤولة عن النوم، ولهذا، إن كنت لا تحصل على قسط كاف من النوم أو تستيقظ في منتصف الليل ثم تجد صعوبة في النوم مرة أخرى، اشرب شاي البابونج قبل النوم.

شاي اللافندر: يساعد تناول كوب من شاي اللافندر الدافئ قبل النوم على تهدئة العقل والحواس، إذ يساهم في تعزيز النوم والاسترخاء لكونه مهدئا للأعصاب، ويمنح الراحة للعقل والجسم، ويصرف النظر عن شاي اللافندر، يمكنك أيضا استنشاق رائحة زيت اللافندر للحصول على تجربة نوم أفضل.

شاي بلسم الليمون: تصنف عشبة بلسم الليمون ضمن قائمة الأعشاب ذات الخصائص الطبية العديدة والفريدة، هذه العشبة لها نفس رائحة النعناع تقريبا، وتستخدم على نطاق واسع في العلاج بالروائح العطرية نظرا لرائحتها المهدئة وخصائصها التي تقلل التوتر والقلق، وهذا ما يجعل شاي بلسم الليمون مهدئا ومحفزا للنوم والراحة والشعور بالاسترخاء، التام بعد يوم متعب.

شاي حشيشة الهر: تستخدم العشبة في مناطق كثيرة من العالم كعلاج طبيعي للتوتر والقلق والأرق، ويمكن حل أي مشكلة تتعلق بدورة النوم والاستيقاظ من خلال غلي أوراق عشبة حشيشة الهر واستهلاكها كشاي مهدئ قبل النوم.

شاي زهرة الآلام: يصنع شاي زهرة الآلام من زهرة الآلام الشائعة لمحاربة القلق، يتوفر هذا النوع من الشاي في أكياس مغلقة جاهزة، ويستهلك هذا النوع من الشاي من قبل الأشخاص الذين يعانون من الأرق أو مشاكل النوم لإراحة دماغهم، إذ يساعد في تحسين جودة النوم لذا ينصح بتناوله يوميا لمدة أسبوع لحل مشكلة الأرق بشكل دائم.