حكم رياضي دولي هندي يعتنق الاسلام في ايران

اعتنق الحكم الرياضي الدولي الهندي الاسلام اثناء زيارته لايران لممارسة التحكيم في رياضة التيكواندو
واعتنق الحكم الهندي لرياضة التيكواندو ساندارماني بتل الاسلام وغير اسمه الى أمير علي اثناء مشاركته في تحكيم مسابقات كأس نوادي آسيا وكأس الفجر لآسيا.
واعتنق الحكم الهندي بتل الاسلام اثناء زيارته ضريح أحد الشهداء المجهولين في مقر اتحاد التيكواندو.
وقال (أميرعلي): إنني بحثت في مختلف الاديان وأدركت ان القرآن الكريم هو كتاب كامل مقارنة ببقية الكتب ووجدت أن الاسلام هو دين الانسانية والعدل والمحبة.
ويبلغ (امير علي) ٥٧ عاماً ويحمل شهادة الدكتواره في الرياضيات وهو من ضباط سلاح الجو الهندي.

استقلال طهران يستهل مشواره في الدوري الممتاز بفوز صعب

استهل استقلال مشواره في الموسم الجديد من الدوري الايراني الممتاز لكرة القدم ، بفوز صعب على ضيفه وجاره هوادار بهدف دون رد في الجولة الافتتاحية.

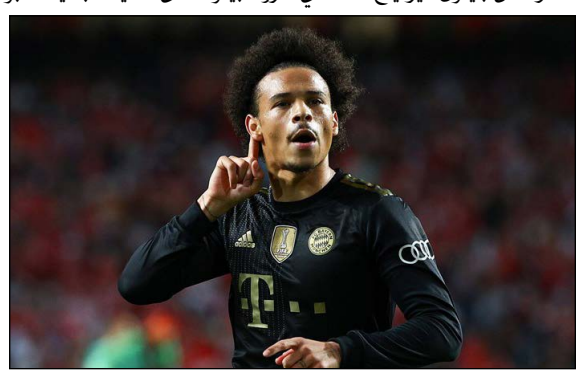
وأهدر استقلال العديد من الفرص قبل أن يتمكن من الوصول إلى شباك ضيفه الصاعد حديثا إلى دوري الأضواء بهدف لجعفر سلماني في الدقيقة التاسعة والخمسين.
ويسعى إستقلال إلى إيقاف سيطرة غريمه التقليدي برسبوليس المتوج بلقب الدوري المحلي في الأعوام الخمسة الأخيرة، علما أن فريق أزرق العاصمة كان قد حل ثالثا في ختام الموسم الماضي.

البايرن يفوز على بنفيكا ٤-صفر في ربع ساعة

أحرز بايرن ميونيخ أربعة أهداف خلال ١٥ دقيقة محمومة قبل نهاية الشوط الثاني ليفوز على مضيفه بنفيكا ٤-صفر ويحقق انتصاره الثالث على التوالي في المجموعة الخامسة بدوري أبطال أوروبا لكرة القدم.
وافتتح ليروي ساني التسجيل عبر ركلة حرة قوية في الدقيقة ٧٠، وأضاف هدفه الثاني في الدقيقة ٨٥ بعدما حول البديل إيفرتون تمريرة عرضية بضربة رأس في مرمى فريقه بنفيكا بالخطأ في الدقيقة ٨٠، وسجل روبرت ليفاندوفسكي الهدف الثالث بعدها بدقيقتين.
ورد إطار المرمى فرصتين للنادي البافاري، الذي غاب عنه مدربه يوليان ناجلزمان لمرضه بالأنفلونزا، في وقت مبكر وألغى الحكم هدفين له أيضا، لكن بنفيكا سنحت له عدة فرص خطيرة في هذه المباراة المثيرة قبل أن ينهار بعد الدقيقة ٧٠.
ويتصدر بايرن، الذي سجل الآن ١٢ هدفا في مبارياته الثلاث واهتزت شباكه بهدف واحد، المجموعة الخامسة بتسع نقاط، بينما يأتي بنفيكا في المركز الثاني بأربع نقاط.
ومدد النادي الألماني رقمه القياسي إلى ٢٠ مباراة متتالية خارج أرضه بدون هزيمة في دوري أبطال أوروبا.

دوري الأبطال: بايرن ميونيخ لا يرحم أحداً!

بايرن ميونيخ الألماني يحقق فوزاً كبيراً على بنفيكا، ضمن منافسات الجولة الثالثة في دوري أبطال أوروبا.
وحقّق بايرن ميونيخ الألماني فوزاً كبيراً، على مضيفه بنفيكا البرتغالي، بأربعة أهداف في مُقابل لا شيء، ضمن منافسات المجموعة الخامسة، في دوري أبطال أوروبا.



وافتتح ليروي ساني التسجيل في الشوط الثاني في الدقيقة الـ٧٠، وأضاف لاعب بنفيكا، إيفرتون، الهدف الثاني للبايرن بالخطأ في مرماه (د٨٠)، ليعود روبرت ليفانودفسكي ويُسجّل الهدف الثالث (د٨٢)، واختتم ليروي ساني رباعية البايرن (د٨٥).
وتصدّر بايرن ميونيخ المجموعة الخامسة بالعلامة الكاملة برصيد ٩ نقاط من ثلاثة انتصارات متتالية، وتجمّد رصيد بنفيكا عند ٤ نقاط في المركز الثاني.
وضمن منافسات المجموعة نفسها، حقّق برشلونة فوزه الأول في دور المجموعات، على ضيفه دينامو كييف.

تصنيف الفيفا: ايران في الصدارة آسيويا و ٢٢ عالميا

حل المنتخب الوطني الايراني بكرة القدم في مركز الصدارة آسيويا والمركز ٢٢ عالميا .
ووفق احدث تصنيف صادر عن الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» جاء المنتخب الوطني الايراني في مركز الصدارة آسيويا والمركز ٢٢ عالميا بحصوله على ١٥٤٥,٠٢ نقطة فيما جاءت اليابان في المركز الثاني واستراليا في المركز الثالث ومن ثم كوريا الجنوبية وقطر والسعودية والامارات.
وعلى الصعيد العالمي حلت ايران في المركز ٢٢ فيما تصدرت بلجيكا التصنيف برصيد ١٨٣٢,٣٣ وبعدها البرازيل وفرنسا وايطاليا وانجلترا والارجنتين واسبانيا والبرتغال والمكسيك.

رونالدو يحرج عمالقة أوروبا بإحصائية تاريخية

تألق الأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو، بعد نجاحه في تحقيق فوز قاتل لفريقه مانشستر يونايتد على ضيفه أتالانتا الإيطالي ٣-٢ ، في ثالث جولات دور مجموعات دوري أبطال أوروبا.

وهذا يعني أن رونالدو فاز حتى الآن بـ ١١٤ مباراة لا تصدق في دوري أبطال أوروبا من أصل ١٧٨ منذ بداية البطولة في عام ١٩٩٢، وفقا لصحيفة «ذا صن".
وهذا العدد يضعه في المركز الخامس في قائمة أكثر من حقق الفوز في تاريخ المسابقة خلف ٤ من الأندية الكبرى في أوروبا، ويتفوق رونالدو على أندية كبرى مثل يوفنتوس وتشيلسي وميلان وأرسنال وبورتو.
وحصد ريال مدريد أكبر عدد من الانتصارات في البطولة، بواقع ١٦٦ فوزا، يليه برشلونة بفارق ٦ انتصارات أقل، ثم بايرن ميونخ في المرتبة الثالثة ١٥٥، ويأتي مانشستر يونايتد رابعا بـ١٢٥ انتصارا.
ويتأخر النجم البرتغالي عن ناديه الحالي بفارق ١١ فوزا فقط، بينما يسبق فريقه السابق، يوفنتوس الإيطالي ، صاحب الـ١٠٧ انتصارات، يليه تشيلسي بـ٩١ فوزا.
كما يتفوق الهداف التاريخي لكرة القدم على أندية كبرى أخرى، مثل أرسنال (٨٣) وميلان (٨٢).

فاتي يوقع عقداً جديداً مع برشلونة

بعد بيدري، برشلونة يجدد عقد لاعبه الشاب آنسو فاتي البالغ من العمر ١٩ عاماً، بشرط جزائي بلغ مليار يورو.
أعلن برشلونة تجديد عقد لاعبه آنسو فاتي البالغ من العمر ١٩ عاماً، وسيمتد عقد اللاعب الجديد حتى ٣٠ حزيران/يونيو ٢٠٢٧.
ويعتبر الشرط الجزائي في العقد الجديد من الأعلى في تاريخ كرة القدم، ويبلغ مليار يورو.
وتوّجه اللاعب بعد مباراة فريقه أمام دينامو كييف مع عائلته إلى مكاتب النادي، حيث وقع على العقد الجديد.
وأصبح آنسو فاتي ثاني لاعب في التشكيلة المستقبلية المرتقبة لبرشلونة يتم تجديد عقده، بعد لاعب خط الوسط بيدري، الذي وقع عقداً جديداً بشرط جزائي مماثل، بقيمة مليار يورو أيضاً.

بوكا جونيورز يواصل ملاحقة ريفر بليت

بوكا جونيورز يتقدم إلى المركز الثالث ويواصل ملاحقته لريفر بليت في رحلة المنافسة على لقب الدوري الأرجنتيني.
وحقّق بوكا جونيورز فوزاً مهماً على جودوي كروز، فجر الخميس، ضمن منافسات الجولة الـ١٧ من الدوري الأرجنتيني لكرة القدم.
وفاز بوكا بهدفين في مقابل هدف، بحيث سجل ثنائية الفريق كل من الكولومبي فران فابرا ولويس فاسكيز، بينما أحرز توماس بادالوني هدف الضيوف الوحيد.
ويعول بوكا جونيورز على الاستمرار في درب الانتصارات وسقوط ريفر بليت في الجولات الـ٨ المقبلة ليحيي آماله في المنافسة على اللقب.
وتقدم بوكا إلى المركز الثالث بـ٣٠ نقطة، بفارق ٦ نقاط عن المتصدر ريفير.
كما وصل لانوس إلى النقطة الـ٣٠ بفضل انتصاره خارج أرضه ١-٣ على سان لورنزو.
ويسدل الستار على منافسات هذه الجولة مساء اليوم الخميس في مواجهات بين تاييريس كوردوبا وريفر بليت، ويلتقي أرخنتينوس جونيورز مع كولون، ونيويلز أولد بويز مع ألدوسيفي، واندبنديتي ضد سارمينتو.

أرسنال يضم لاعباً عمره ٥ سنوات!

ضم أرسنال الإنكليزي طفلاً موهوباً، ليصبح أصغر لاعب تتعاقد معه أكاديمية المواهب في أرسنال.
وأعلن نادي أرسنال، يوم الخميس، التعاقد مع الطفل زين علي سلمان، البالغ من العمر ٥ أعوام، قادماً من أكاديمية «فيرست تاتش لكرة القدم".
وذكرت تقارير صحافية أنّ سلمان لفت أنظار النادي عند رؤيته يلعب مع أطفال يبلغون من العمر ضعف عمره.
وقال أوستن سكوفيلد، وهو مدرب سلمان في الأكاديمية، «إننا وضعناه مع لاعبين من سنّه، لكنه كان متقدّماً على الجميع. إنه أسرع كثيراً من الباقين، وأكثر استعداد للذهاب إلى الكرة. إنه أفضل كثيراً من الآخرين".
وأضاف سكوفيلد «تحدثت مع والد الطفل، وأراد منا أن نجعله يلعب مع الفئات العمرية.
وأشاد ستيفن دينز، مُكتشف المواهب في أرسنال، بطريقة لعب سلمان، وقال إنّه تلقى عروضاً من أندية كبرى أخرى.
يُذكر إنّ سلمان يُعتبر أصغر صفقة في أكاديمية المواهب التابعة للنادي «اللندني».

دراسة توضح...الفستق أفضل علاج لارتفاع ضغط الدم

يُعرف ارتفاع ضغط الدم باسم «القاتل الصامت» لأن هذه الحالة الخالية من الأعراض يمكن أن تؤدي إلى أمراض قلبية مميتة تودى بحياتك دون سابق إنذار، لذا يلعب النظام الغذائي دورا في الوقاية من المرض ويعد أكثر الطرق فعالية لخفض مستويات الضغط.
وطبقا لتقرير نشر في موقع اكسبريس كشف عن وجبة خفيفة يمكن أن تخفض ضغط الدم.
وأوضح التقرير أنه تم تشخيص إصابة الملايين من البريطانيين بارتفاع ضغط الدم، الذى يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، لكنك تنجح إذا نجحت في تغيير نظامك الغذائي ونمط حياتك، ويمكنك تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
ويعد ارتفاع ضغط الدم، علامة تحذيرية لحالات صحية خطيرة بما في ذلك النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، فأن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عامًا يجب أن يتم فحص ضغط الدم لديهم كل خمس سنوات، حتى لو كانوا يشعرون بصحة جيدة وليس لديهم عوامل خطر، ومع ذلك، فإن اتباع نمط حياة صحي هو أفضل طريقة للتحكم في ضغط الدم.
وأشار الباحثون إلى أن الفستق ليست مجرد وجبة خفيفة نباتية لذيذة، بل أنها من أبرز الأطعمة التي تسهم في إنقاص الوزن وخفض ضغط الدم والكوليسترول والحفاظ على صحة الأوعية الدموية، نظرا لأنه غنى بالبروتين ومنخفض السعرات الحرارية، مقارنة بالمكسرات الأخرى، لاسيما أن ضغط الدم هو قياس القوة التي تتعرض لها الأوعية الدموية والأعضاء أثناء ضخ الدم في أنحاء الجسم.
وأشارت الدراسة إلى أن تناول الفستق خفض من الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم، بمقدار ١,٨٢ ملم / زئبق والعدد الانقباضي (الرقم السفلي) بمقدار ٠,٨ ملم / زئبق، لكنك لابد من اختيارك للفستق غير المملح، فيجب تجنب الملح عند اتباع نظام غذائي لخفض ضغط الدم.
ويحتوى الفستق أيضا على حمض أمينى يتحول إلى أكسيد النيتريك عند تناوله، الذى هو ضروري لعملية تسمى توسع الأوعية الدموية، حيث تتمدد الأوعيةمما يزيد من تدفق الدم.

تعرف على الفوائد الصحية لتناول الملفوف

يعرف الملفوف باسمه العلمي الشائع "الكرنب"، وهو نبات يلعب دورًا داعمًا في العديد من الأطباق، يتمتع الكرنب بسمعة طيبة على أنه طعام كامل لذيذ ومليء بكمية مذهلة من الفيتامينات والعناصر الغذائية.
فإذا كنت تعتقد أن الملفوف مجرد مكون في سلطة الكولسلو، فإليك حقائق مثيرة للاهتمام بتناول الكرنب قد لا تعرفها.
جميع أنواع الكرنب غنية بفيتامين سي:
لا يهم نوع الكرنب الذي ترغب في الوصول إليه حيث إنها مليئة بفيتامين سي، وفقًا للأبحاث، يحتوي نصف كوب فقط من الكرنب على حوالي ٤٥٪ من فيتامين "سي" الموصى به يوميًا، ويشتهر فيتامين سي بشكل خاص بخصائصه العلاجية، والتي تشمل الوقاية من بعض أنواع السرطان وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
تعرف على الفوائد الصحية لتناول الملفوف
كوب واحد يحتوي على ٢٢ سعرة حرارية:
الكرنب منخفض جدًا في السعرات الحرارية، على سبيل المثال، يحتوي كوب من الملفوف المفروم على ٢٢ سعرة حرارية فقط، مما يجعل هذه الخضار سهلة الأكل مناسبة تمامًا للأفراد المهتمين بالسعرات الحرارية، نظرًا لانخفاض عدد السعرات الحرارية في الكرنب، يعد عنصرًا رائعًا لاستخدامه بدلاً من المنتجات الغنية بالكربوهيدرات، مثل المكرونة والخبز والأرز.
الكرنب الأحمر أكثر صحة من الأخضر:
على الرغم من أن جميع أنواع الكرنب مليئة بالفيتامينات والعناصر الغذائية، إلا الكرنب الأحمر مليء بالأنثوسيانين، الذي يتميز بخصائص مضادة للالتهابات ومضادة للفيروسات ومضادة للسرطان تساعد في الوقاية من المرض.
الكرنب الأحمر مؤشرًا لدرجة الحموضة:
قد تكون قادرة على إضافة وظيفة أخرى لسيرتها الذاتية، وهو مؤشر الأس الهيدروجيني وفقًا لبحث علمي، فإن أنثوسيانين الملفوف الأحمر يغير لونه بناءً على مدى تلامس الشيء الحمضي معه على سبيل المثال، عندما يتم خلط عصير الكرنب الأحمر بشيء حمضي (يكون مستوى الأس الهيدروجيني أقل من ٧)، سيتحول إلى اللون الأحمر، وعندما يتم مزجه مع شيء قلوي (يحتوي على مستوى pH أكبر من ٧) فإنه سيتحول إلى اللون الأخضر المزرق.
الكرنب مصدر كبير للألياف:
الكرنب غني بالألياف الغذائية القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وكلاهما له عدد كبير من الفوائد الصحية، على سبيل المثال، قد تساعد الألياف القابلة للذوبان في خفض نسبة الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يمكن أن تساعد الألياف غير القابلة للذوبان في الحفاظ على انتظامك، يعمل كلا النوعين من الألياف أيضًا بجد لمحاربة الأمراض، مثل مرض السكري، ويمكن أن يساعد في إبقائك ممتلئًا لفترة أطول.

مشروب دافئ يحرق دهون الجسم «الخطرة» أثناء النوم

تعتبر الدهون الحشوية خطيرة لأنها تغلف الأعضاء الحيوية الموجودة في وسط الجسم، وتشمل المخاطر المرتبطة بالدهون النوبات القلبية والسكتات الدماغية.
ويمكن لجسم الإنسان تخزين كمية مدهشة من الدهون، ولكن ليس كل ذلك مرئيا دائما بالعين المجردة. وتلتصق الدهون الحشوية بالأعضاء، ما يجعلها عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري. ويقدم النظام الغذائي أفضل إجراء مضاد ضد الدهون، مع وجود مشروب واحد على وجه الخصوص يبشر بالخير.
وتشير الدلائل المتزايدة إلى أن شاي أولونغ يقلل بشكل كبير من الدهون الحشوية.
وفي إحدى التجارب العشوائية، خصص الباحثون مشروبا يوميا يحتوي على ٦٠٩,٣ ملغ من الكاتشين - المغذيات الرئيسية في أولونغ - للمشاركين على مدار ١٢ أسبوعا.
وقاس الباحثون منطقة الدهون في البطن ووزن الجسم وتكوينه عند الأسبوع صفر والأسبوع الثامن والأسبوع الثاني عشر من الدراسة.
وكشفت النتائج أن المشروبات كثيفة الكاتشين تقلل بشكل كبير من متوسط مساحة الدهون الحشوية، وكذلك الدهون في الجسم.
وخلص الباحثون إلى أن: «استهلاك مشروب الشاي الأخضر المخصب بمضادات الأكسدة لمدة ١٢ أسبوعا، تسببت في فقدان الدهون الحشوية لدى البالغين الصينيين ممن لديهم نسبة عالية من الدهون الحشوية في البطن».
وكُررت هذه النتائج في دراسة مماثلة أظهرت أن شرب ٣٠٠ مل من شاي أولونغ أربع مرات في اليوم يمكن أن يساعد الناس على خسارة كيلوغرام واحد من الدهون في ستة أسابيع.
واقترح الباحثون أن الشاي فعل ذلك من خلال تحسين التمثيل الغذائي للدهون في الجسم.
وفي الواقع، ثبت أن شاي أولونغ يمكن أن يزيد من معدلات التمثيل الغذائي بنسبة ٢,٢٩٪ مقارنة بالماء. وهذا يعادل حرق ما يقرب من ٢٨١ سعرة حرارية في اليوم، في المتوسط.
ويُستشهد بدراسة أخرى نشرت في مجلة Nutrients، والتي اقترحت أن شاي أولونغ يمكن أن «يحرق الدهون أثناء النوم».
وقال كبير معدي الدراسة، البروفيسور كومبي توكوياما: «مثل جميع أنواع الشاي، يحتوي أولونغ على مادة الكافيين، التي تؤثر على استقلاب الطاقة من خلال زيادة معدلات ضربات القلب لدينا. ومع ذلك، تشير الدراسات إلى أن استهلاك الشاي قد يزيد أيضا من تكسير الدهون، بغض النظر عن تأثيرات الكافيين. أردنا دراسة آثار استهلاك أولونغ مقابل الكافيين وحده على التمثيل الغذائي للطاقة والدهون بين مجموعة من المتطوعين الأصحاء».