

اولمبياد الصم.. ايران بالمركز الثالث برصيد ٣١ ميدالية ملونة

في ختام اليوم العاشر من دورة الالعاب الاولمبية الخاصة بالصم (الديفلمبياد ٢٠٢٢) الجارية حاليا في البرازيل، حلت البعثة الايرانية بالمركز الثالث بحصولها على ٣١ ميدالية ملونة.

في نهاية منافسات اليوم العاشر من دورة الالعاب الاولمبية الصيفية الرابعة والعشرين، والتي تقام في مدينة كاسياس دوسول بالبرازيل، احتلت البعثة الايرانية المركز الثالث في جدول توزيع الميداليات بحصولها على ١٢ ميدالية ذهبية و ٨ فضية و ١١ ميدالية برونزية و ما مجموعه ٣١ ميدالية.

وجاءت أوكرانيا المركز الأول برصيد ١٠ ميداليات (٤٨ ذهبية و ٢٠ فضية و ٢٢ برونزية)، ثم امريكا في المركز الثاني بـ ٤٤ ميدالية (١٨ ذهبية و ٦ فضية و ٢٠ برونزية).

وتضم البعثة الايرانية المشاركة بدورة الالعاب الاولمبية الصيفية للصم ٢٠٢٢، ١٤ لاعبا ولعبة، حيث تشارك ايران في مسابقات كرة القدم والطائرة الشاطئية والجمبوجو والمصارعة الحرة والرومانية والكراتيه (رجال + سيدات) والتايكوندو (رجال + سيدات).

وكانت ايران قد حلت بالمركز السابع في النسخة السابقة من اولمبياد الصم.

ايران تلتقي كندا وديا في اطار الاستعداد للمونديال

يلتقي المنتخب الوطني الايراني بكرة القدم نظيره الكندي وديا في اطار الاستعداد لكاس العالم في قطر ٢٠٢٢.

وبناء على الاتفاق الحاصل بين الاتحاد الايراني بكرة القدم ونظيره الكندي سيخوض منتخب ايران

المباراة مع كندا يوم الاحد ٥ حزيران/يونيو القادم في مدينة فانكوفر الكندية في اول مباراة تحضيرية له في اطار الاستعداد للمونديال.

ويسعى الاتحاد الايراني للاتفاق مع اتحادات من دول اخرى لتنظيم مباريات مع منتخباتها في اطار الاستعداد للمونديال.

يذكر ان ايران تاهلت الى مونديال قطر ٢٠٢٢ بعد ان تصدرت المجموعة الأولى من التصنيفات الآسيوية وتاهلت معها كوريا الجنوبية التي حلت في المركز الثاني بالمجموعة.

كما تاهلت السعودية واليابان من المجموعة الثانية من التصنيفات الآسيوية، وستخوض الامارات (ثالثة المجموعة الأولى) وأستراليا (ثالثة المجموعة الثانية) مباراة الملحق الآسيوي ليواجه الفائز منهما البيرو، ليتاهل من ثم الفائز الى المونديال.

كوتينيو.. متمرد ضل الطريق في برشلونة

أعلن برشلونة مساء الخميس، رحيل البرازيلي فليبي كوتينيو إلى صفوف أستون فيلا الإنجليزي، بشكل نهائي بعدما توصل كلا الناديين لاتفاق.

وأوضح البيان الرسمي لبرشلونة، أن صفقة كوتينيو بلغت قيمتها المالية ٢٠ مليون يورو، مع حصول النادي الكتالوني على نسبة ٥٠٪ من بيع البرازيلي لأي ناد في المستقبل.

ولعب كوتينيو بقميص برشلونة ١٦ مباريات بمختلف المسابقات، وسجل ٢٥ هدفا، وصنع ١٤ آخرين، وحقق ٤ ألقاب «لقب الليجا مرتين، وكأس الملك، وكأس السوبر».

حاول برشلونة التعاقد مع كوتينيو الذي كان أحد أهم نجوم ليفربول، ورفض النادي الإنجليزي التخلي عن نجمه البرازيلي.

وشعر كوتينيو أن الفرصة قد تفتوته، لذلك ضغط على إدارة ليفربول، وتقديم طلب رسمي للرحيل، كما رفض المشاركة مع الفريق في دوري أبطال أوروبا.

وفي النهاية رضخت إدارة الريدز وتم بيعه مقابل ١٢٠ مليون يورو بجانب ٤٠ مليون كعمريات إضافية، في كانون الثاني/يناير ٢٠١٨.

وأصبح كوتينيو أغلى صفقة شراء في تاريخ برشلونة في ذلك الوقت، وكانت تعتبره الإدارة هو البديل للأسطورة أندريس إنيستا في خط الوسط.

انضمام كوتينيو لبرشلونة كان في عهد إرنستو فاليردي، والذي أشركه بالتناوب على الجناحين الأيمن والأيسر.

واعتمد فاليردي على كوتينيو كجناح أيسر وهمي في طريقة لعب (٤-٤-٢)، ونجح في التفاهم سريعا مع ميسي وسواريز في

خط الهجوم حتى نهاية موسم (٢٠١٧-٢٠١٨)، إذ سجل ٩ أهداف وصنع ٧ خلال ٢٢ مباراة.

ولكن في الموسم التالي، لم تظهر فعالية النجم البرازيلي، ودخل في أزمة مع الجماهير التي أطلقت صافرات الاستهجان ضده، وقام بالرد عليهم بوضع أصابعه في أذنيه

خلال مواجهة مانشستر يونايتد بربع نهائي دوري أبطال أوروبا.

وقرر كوتينيو البحث عن وجهة أخرى، وكانت بايرن ميونخ الذي دفع ٨ ملايين يورو لاستعادته لمدة موسم.

ولم ينجح كوتينيو في تجربته مع بايرن، حيث لم يكن لاعبا أساسيا، لكن جماهير برشلونة تتذكر هدفة في شبكاتهم في مباراة (٨-٢) التاريخية بربع نهائي دوري أبطال أوروبا.

وعاد كوتينيو لبرشلونة مجدداً، وكانت بدايته جيدة مع الهولندي رونالد كومان، لكنه تعرض لإصابة قوية أبعدهت حوالي ٩ أشهر عن الملاعب.

ومع أزمة برشلونة المالية، وعدم وجود مكان لكوتينيو في الفريق، قرر النادي الموافقة على إعارته لأستون فيلا للتخلص من راتبه المرتفع.

كوتينيو يعرف الأجواء في البريميرليج جيدا، كما ساعده زميله السابق ومدربه الحالي ستيفن جيرارد، على استعادة الثقة بنفسه من جديد.

وشارك كوتينيو في ١٦ مباراة بقميص أستون فيلا وسجل ٤ أهداف وضع ٣ آخرين، حتى الآن.

ويبدو أن كوتينيو يشعر بالسعادة مع الفيلانز ومدربه جيرارد، الذي منحه فرصة التألق من جديد والعمل ليكون نجم الفريق الأول.

ويسعى كوتينيو لاستعادة تألقه من أجل التواجد مع منتخب البرازيل في نهائيات مونديال قطر بنهاية العام الحالي.

فوز كبير لناشئة ايران على سوريا ولبنان ببطولة غرب آسيا للسلة

حقق منتخب ناشئة ايران فوزا عريضا على نظيره السوري بنتيجة ٩٩-٥٠ في الجولة الأولى من بطولة غرب آسيا بكرة السلة المقامة في الاردن.

ويمثل منتخب ناشئة ايران في هذه البطولة الجارية في الاردن كل من: مهراب علم بيكي، معين رضا كاظمي زاده، محمد مهدي حيدري، محمد اميني، ياسين محمد اميني، ايمان دليرزهان، مجتبي يعقوبي، ماني ايزدبناه، حسين مهديان، صارم جعفري، محمد امين خسروي، صدرا رضائي.

وحقق منتخب ناشئة ايران بكرة السلة فوزا مهما على نظيره اللبناني بنتيجة ٧٢-٦٧ ضمن منافسات بطولة غرب آسيا تحت سن ١٦ عاما الجارية في العاصمة الاردنية عمان. وانتهى الربع الأول من المباراة التي جرت مساء الخميس الماضي بنتيجة ٢٢-١٧ لصالح لبنان وانتهى الربع الثاني بالتعادل ١٧-١٧ الا ان ايران تفوقت في الربع الثالث الذي انتهته لصالحها ٢٥-٦ وتفوق لبنان في الربع الاخير بنتيجة ٢١-١٤ لتنتهي المباراة لصالح ايران ٧٢-٦٧.

وكان منتخب ناشئة ايران قد حقق فوزا عريضا على نظيره السوري بنتيجة ٩٩-٥٠ في الجولة الأولى من تصنيفات بطولة غرب اسيا بكرة السلة.

وستلتي ايران مع الاردن ومع العراق اليوم السبت.

ويمثل منتخب ناشئة ايران في هذه البطولة الجارية في الاردن كل من: مهراب علم بيكي، معين رضا كاظمي زاده، محمد مهدي حيدري، محمد اميني، ياسين سمعي، ايمان دليرزهان، مجتبي يعقوبي، ماني ايزدبناه، حسين مهديان، صارم جعفري، محمد امين خسروي، صدرا رضائي.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من المواد المغذية و جميع أنواع الفجل مفيدة بغض النظر عن لونها الأحمر والأسود والابيض والأصفر والوردي والبنفسجي، لأن جميعها مصدر مهم لمضادات الأكسدة.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من فيتامين B، وتساعد المواد المغذية الموجودة فيه على مكافحة الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، وتساعد على تعزيز منظومة المناعة والوقاية من العدوى.

يساعد الفجل على الوقاية من السرطان لأنه يحتوي على فيتامينات مجموعة B والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم ومركبات طبيعية. وهذه جميعها تقلل الالتهاب وتحمي الخلايا من المواد المسرطنة وتكبح نمو الخلايا السرطانية.

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت إلى أن المركبات الطبيعية تحمي من نمو سرطان الثدي والبروستات والقولون والكبد والرئة.

الفجل الأحمر يفيد كثيرا في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد أيضا على تخفيض مستوى ضغط الدم وخطر النوبات القلبية. كما يحتوي على نترات طبيعية تحسن الدورة الدموية.

الفجل يحمي من مرض السكري بحيث أثبت العلماء أن الفجل يؤثر إيجابيا في تغيير مستوى الغلوكوز في الدم، ويقلل من امتصاصه في الأمعاء، مع زيادة امتصاصه في الأنسجة العظمية. كل هذه العوامل تعمل على خفض مستويات السكر في الدم.

ووفقا للعلماء، يزيد تناول الفجل بصورة منتظمة من إنتاج اديبونكتين (بروتين دهني) يساعد على كبح مقاومة الأنسولين. كما يحتوي الفجل على مساعد الإنزيم Q١٠، الذي يساعد على كبح تطور السكري.

الفجل يحسن عمل الكبد والكلى ويساهم في تطهير الكبد من السموم ويساعد على تعافيه. كما يحتوي على مركبات تساعد الكلى على إخراج السموم من الجسم.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من المواد المغذية و جميع أنواع الفجل مفيدة بغض النظر عن لونها الأحمر والأسود والابيض والأصفر والوردي والبنفسجي، لأن جميعها مصدر مهم لمضادات الأكسدة.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من فيتامين B، وتساعد المواد المغذية الموجودة فيه على مكافحة الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، وتساعد على تعزيز منظومة المناعة والوقاية من العدوى.

يساعد الفجل على الوقاية من السرطان لأنه يحتوي على فيتامينات مجموعة B والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم ومركبات طبيعية. وهذه جميعها تقلل الالتهاب وتحمي الخلايا من المواد المسرطنة وتكبح نمو الخلايا السرطانية.

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت إلى أن المركبات الطبيعية تحمي من نمو سرطان الثدي والبروستات والقولون والكبد والرئة.

الفجل الأحمر يفيد كثيرا في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد أيضا على تخفيض مستوى ضغط الدم وخطر النوبات القلبية. كما يحتوي على نترات طبيعية تحسن الدورة الدموية.

الفجل يحمي من مرض السكري بحيث أثبت العلماء أن الفجل يؤثر إيجابيا في تغيير مستوى الغلوكوز في الدم، ويقلل من امتصاصه في الأمعاء، مع زيادة امتصاصه في الأنسجة العظمية. كل هذه العوامل تعمل على خفض مستويات السكر في الدم.

ووفقا للعلماء، يزيد تناول الفجل بصورة منتظمة من إنتاج اديبونكتين (بروتين دهني) يساعد على كبح مقاومة الأنسولين. كما يحتوي الفجل على مساعد الإنزيم Q١٠، الذي يساعد على كبح تطور السكري.

الفجل يحسن عمل الكبد والكلى ويساهم في تطهير الكبد من السموم ويساعد على تعافيه. كما يحتوي على مركبات تساعد الكلى على إخراج السموم من الجسم.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من المواد المغذية و جميع أنواع الفجل مفيدة بغض النظر عن لونها الأحمر والأسود والابيض والأصفر والوردي والبنفسجي، لأن جميعها مصدر مهم لمضادات الأكسدة.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من فيتامين B، وتساعد المواد المغذية الموجودة فيه على مكافحة الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، وتساعد على تعزيز منظومة المناعة والوقاية من العدوى.

يساعد الفجل على الوقاية من السرطان لأنه يحتوي على فيتامينات مجموعة B والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم ومركبات طبيعية. وهذه جميعها تقلل الالتهاب وتحمي الخلايا من المواد المسرطنة وتكبح نمو الخلايا السرطانية.

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت إلى أن المركبات الطبيعية تحمي من نمو سرطان الثدي والبروستات والقولون والكبد والرئة.

الفجل الأحمر يفيد كثيرا في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد أيضا على تخفيض مستوى ضغط الدم وخطر النوبات القلبية. كما يحتوي على نترات طبيعية تحسن الدورة الدموية.

الفجل يحمي من مرض السكري بحيث أثبت العلماء أن الفجل يؤثر إيجابيا في تغيير مستوى الغلوكوز في الدم، ويقلل من امتصاصه في الأمعاء، مع زيادة امتصاصه في الأنسجة العظمية. كل هذه العوامل تعمل على خفض مستويات السكر في الدم.

ووفقا للعلماء، يزيد تناول الفجل بصورة منتظمة من إنتاج اديبونكتين (بروتين دهني) يساعد على كبح مقاومة الأنسولين. كما يحتوي الفجل على مساعد الإنزيم Q١٠، الذي يساعد على كبح تطور السكري.

الفجل يحسن عمل الكبد والكلى ويساهم في تطهير الكبد من السموم ويساعد على تعافيه. كما يحتوي على مركبات تساعد الكلى على إخراج السموم من الجسم.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من المواد المغذية و جميع أنواع الفجل مفيدة بغض النظر عن لونها الأحمر والأسود والابيض والأصفر والوردي والبنفسجي، لأن جميعها مصدر مهم لمضادات الأكسدة.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من فيتامين B، وتساعد المواد المغذية الموجودة فيه على مكافحة الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، وتساعد على تعزيز منظومة المناعة والوقاية من العدوى.

يساعد الفجل على الوقاية من السرطان لأنه يحتوي على فيتامينات مجموعة B والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم ومركبات طبيعية. وهذه جميعها تقلل الالتهاب وتحمي الخلايا من المواد المسرطنة وتكبح نمو الخلايا السرطانية.

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت إلى أن المركبات الطبيعية تحمي من نمو سرطان الثدي والبروستات والقولون والكبد والرئة.

الفجل الأحمر يفيد كثيرا في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد أيضا على تخفيض مستوى ضغط الدم وخطر النوبات القلبية. كما يحتوي على نترات طبيعية تحسن الدورة الدموية.

الفجل يحمي من مرض السكري بحيث أثبت العلماء أن الفجل يؤثر إيجابيا في تغيير مستوى الغلوكوز في الدم، ويقلل من امتصاصه في الأمعاء، مع زيادة امتصاصه في الأنسجة العظمية. كل هذه العوامل تعمل على خفض مستويات السكر في الدم.

ووفقا للعلماء، يزيد تناول الفجل بصورة منتظمة من إنتاج اديبونكتين (بروتين دهني) يساعد على كبح مقاومة الأنسولين. كما يحتوي الفجل على مساعد الإنزيم Q١٠، الذي يساعد على كبح تطور السكري.

الفجل يحسن عمل الكبد والكلى ويساهم في تطهير الكبد من السموم ويساعد على تعافيه. كما يحتوي على مركبات تساعد الكلى على إخراج السموم من الجسم.

تعرفوا على فوائد الفجل في مكافحة السرطان

أكدت الدراسات التي أجريت مؤخرا فوائد الفجل في عمل القلب والكبد والوقاية من السرطان.

ويشير موقع En Son Haber. إلى أنه اتضح للعلماء أن تناول الفجل يوميا يساعد على مكافحة السرطان ويحسن عمل القلب والكبد.

ويضيف الموقع، أن الفجل يستخدم عادة في السلطات والأطباق الأخرى. والفجل غني بالفيتامينات، لذلك مفيد للصحة ومن الضروري إضافته للنظام الغذائي اليومي للأسباب التالية:

- يحتوي على نسبة عالية من المواد المغذية و جميع أنواع الفجل مفيدة بغض النظر عن لونها الأحمر والأسود والابيض والأصفر والوردي والبنفسجي، لأن جميعها مصدر مهم لمضادات الأكسدة.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من فيتامين B، وتساعد المواد المغذية الموجودة فيه على مكافحة الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، وتساعد على تعزيز منظومة المناعة والوقاية من العدوى.

يساعد الفجل على الوقاية من السرطان لأنه يحتوي على فيتامينات مجموعة B والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم ومركبات طبيعية. وهذه جميعها تقلل الالتهاب وتحمي الخلايا من المواد المسرطنة وتكبح نمو الخلايا السرطانية.

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت إلى أن المركبات الطبيعية تحمي من نمو سرطان الثدي والبروستات والقولون والكبد والرئة.

الفجل الأحمر يفيد كثيرا في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد أيضا على تخفيض مستوى ضغط الدم وخطر النوبات القلبية. كما يحتوي على نترات طبيعية تحسن الدورة الدموية.

الفجل يحمي من مرض السكري بحيث أثبت العلماء أن الفجل يؤثر إيجابيا في تغيير مستوى الغلوكوز في الدم، ويقلل من امتصاصه في الأمعاء، مع زيادة امتصاصه في الأنسجة العظمية. كل هذه العوامل تعمل على خفض مستويات السكر في الدم.

ووفقا للعلماء، يزيد تناول الفجل بصورة منتظمة من إنتاج اديبونكتين (بروتين دهني) يساعد على كبح مقاومة الأنسولين. كما يحتوي الفجل على مساعد الإنزيم Q١٠، الذي يساعد على كبح تطور السكري.

الفجل يحسن عمل الكبد والكلى ويساهم في تطهير الكبد من السموم ويساعد على تعافيه. كما يحتوي على مركبات تساعد الكلى على إخراج السموم من الجسم.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من المواد المغذية و جميع أنواع الفجل مفيدة بغض النظر عن لونها الأحمر والأسود والابيض والأصفر والوردي والبنفسجي، لأن جميعها مصدر مهم لمضادات الأكسدة.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من فيتامين B، وتساعد المواد المغذية الموجودة فيه على مكافحة الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، وتساعد على تعزيز منظومة المناعة والوقاية من العدوى.

يساعد الفجل على الوقاية من السرطان لأنه يحتوي على فيتامينات مجموعة B والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم ومركبات طبيعية. وهذه جميعها تقلل الالتهاب وتحمي الخلايا من المواد المسرطنة وتكبح نمو الخلايا السرطانية.

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت إلى أن المركبات الطبيعية تحمي من نمو سرطان الثدي والبروستات والقولون والكبد والرئة.

الفجل الأحمر يفيد كثيرا في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد أيضا على تخفيض مستوى ضغط الدم وخطر النوبات القلبية. كما يحتوي على نترات طبيعية تحسن الدورة الدموية.

الفجل يحمي من مرض السكري بحيث أثبت العلماء أن الفجل يؤثر إيجابيا في تغيير مستوى الغلوكوز في الدم، ويقلل من امتصاصه في الأمعاء، مع زيادة امتصاصه في الأنسجة العظمية. كل هذه العوامل تعمل على خفض مستويات السكر في الدم.

ووفقا للعلماء، يزيد تناول الفجل بصورة منتظمة من إنتاج اديبونكتين (بروتين دهني) يساعد على كبح مقاومة الأنسولين. كما يحتوي الفجل على مساعد الإنزيم Q١٠، الذي يساعد على كبح تطور السكري.

الفجل يحسن عمل الكبد والكلى ويساهم في تطهير الكبد من السموم ويساعد على تعافيه. كما يحتوي على مركبات تساعد الكلى على إخراج السموم من الجسم.

فوائد مدهشة للزبيب المنقوع بالماء

يعتبر الزبيب، من أفضل الفواكه المجففة المغذية في العالم بأسره. يحب الناس تناوله متنوعا، لأنه قد يقدم المزيد من الفوائد.

الزبيب المنقوع مليء بالفيتامينات والمعادن والألياف، والتي يمكن أن تفيد صحتنا بطرق مختلفة، إذا لم تكن قد أضفت الزبيب إلى نظامك الغذائي بالفعل. فإن شرب ماء الزبيب كل يوم يمكن أن يحسن صحتك، وهل تعلم ما الفائدة الرئيسية من ماء الزبيب؟ يعتبر ماء الزبيب مقويا للدماع، وهذا يعني أنه مفيد لصحتك العقلية، وفقا لما نشره موقع "healthshots".

ماء الزبيب يساعد في تقوية المناعة، ويحسن فقدان الوزن الطبيعي، ويمنع ترقق الشعر، ويعالج الأرق، ويقلل من مشاكل المعدة، كما أنه يفيد صحتك العقلية بشكل غير مباشر، حيث يساعد تحسين الرفاهية الجسدية في الحفاظ على مستويات المواد الكيميائية التي تنظم الحالة المزاجية في الدماغ.

يتم إطلاق النواقل العصبية في القناة الهضمية، مثل السيروتونين والدوبامين والتي تنقل الإشارات إلى الدماغ يؤثر على مزاجك من خلال الحفاظ على صحة

أمعائك بأطعمة مثل ماء الزبيب، يمكنك تحسين حالتك المزاجية وصحتك العقلية أيضا. الفوائد الصحية الأخرى لمياه الزبيب:

١. يمنع الحموضة ومشاكل المعدة؛

إذا كنت تعاني من مشاكل الحموضة، فإن شرب ماء الزبيب يعد وسيلة رائعة لتنظيم الأحماض في معدتك، له خصائص مضادة للالتهابات تعمل على تحسين وظائف الأمعاء وتنظيم البكتيريا في الأمعاء لذا، فإن ماء الزبيب مفيد لصحة أمعائك.

٢. إزالة السموم من الجسم؛

يساعد شرب ماء الزبيب على تنظيف الدم عن طريق طرد السموم، إن شرب هذا الماء لمدة أسبوع على الأقل لن يقلل من الإصابة بأمراض القلب فحسب، بل سينظف الكبد أيضا

ويزيد من قدرته على العمل.

٣. يحسن المناعة؛

نظراً لأن ماء الزبيب يحتوي على مضادات الأكسدة، فهو يساعد في تقوية جهاز المناعة ويمنع العديد من الأمراض، كما أنه يساعد في تحسين صحة الأمعاء، كما أنه يحسن المناعة.

٤. يعزز فقدان الوزن الطبيعي؛

يساعد ماء الزبيب على منع السرعات الحرارية الزائدة وتعزيز الأكل المتوازن، يحتوي على سكريات طبيعية مثل الفركتوز والجلوكوز التي توفر طاقة كافية. يمكن للأشخاص الذين يرغبون في إنقاص الوزن اختيار شرب ماء الزبيب في الصباح.

٥. يقلل من تساقط الشعر و ترققه؛

تساقط الشعر هو صراع لكثير من الناس، يساعد ماء الزبيب على تحسين الدورة الدموية، وزيادة تحفيز بصيلات الشعر التي تمنع تساقط الشعر.

٦. يساعد على تحسين الأرق؛

يعاني الكثير من الناس من الأرق هذه الأيام، للمساعدة في التغلب على اضطرابات النوم، يمكن للأشخاص شرب ماء الزبيب لاحتوائه على مادة الميلاتونين التي تساعد على النوم بسرعة.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من المواد المغذية و جميع أنواع الفجل مفيدة بغض النظر عن لونها الأحمر والأسود والابيض والأصفر والوردي والبنفسجي، لأن جميعها مصدر مهم لمضادات الأكسدة.

يحتوي الفجل على نسبة عالية من فيتامين B، وتساعد المواد المغذية الموجودة فيه على مكافحة الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، وتساعد على تعزيز منظومة المناعة والوقاية من العدوى.

يساعد الفجل على الوقاية من السرطان لأنه يحتوي على فيتامينات مجموعة B والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم ومركبات طبيعية. وهذه جميعها تقلل الالتهاب وتحمي الخلايا من المواد المسرطنة وتكبح نمو الخلايا السرطانية.

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت إلى أن المركبات الطبيعية تحمي من نمو سرطان الثدي والبروستات والقولون والكبد والرئة.

المنتخب الإيراني للقوس والسهم يحرز البرونزية في بطولة اسيا بالسليمانية

فاز المنتخب الإيراني للرمية بالقوس والسهم، بالميدالية الذهبية خلال منافسات بطولة اسيا لهذه الرياضة التي اقيمت في السليمانية باقليم كردستان العراق.

واقامت المنافسات الجماعية المشتركة (نساء-رجال) للرمية بالقوس والسهم - فرع الريكرو، ضمن بطولة اسيا يوم الاربعاء الماضي، حيث استطاع المنتخب الإيراني الذي تضمن كلا من

السيدة «مهتا عبدلهي» و«رضا شاني»، ان يهزم غريمه الكازاخي ٢-٦ ويحرز الميدالية البرونزية.

وعلى امتداد ذلك، نازل منتخب الرجال الإيراني باعضائه «رضا شباني» و«نيمنا نادري» و«محمد حسين كلشني» منافسه من دولة اوزبكستان، لكنه خسر بنتيجة ٦-٠.

واحرزت الرامية الإيرانية «مهتا عبدلهي» الميدالية الذهبية خلال بطولة اسيا للرمية بالقوس والسهم - فرع الريكرو التي

اختتمت يوم الاربعاء الماضي في مدينة السليمانية باقليم كردستان العراق.

واقامت اليوم منافسات الريكرو النسوية الفردية ضمن المرحلة الثانية من بطولة اسيا، حيث استطاعت السيدة مهتا عبدلهي ان تهزم غريماتها الهندية ٦-٢ وتفوز بالميدالية الذهبية لهذه البطولة.

الذكرى السعيدة تدفع سيتي لتكريم أجويرو بشكل استثنائي

خلد نادي مانشستر سيتي، ذكرى الهدف التاريخي للأرجنتيني سيرجيو أجويرو مهاجم الفريق السابق، في شباك كوينز بارك رينجرز، والذي كان السبب في تتويج السيتيزنز بلقب البريميرليج.

وسجل أجويرو هدف الفوز في المباراة التي انتهت بنتيجة (٢-٠)، على ملعب الاتحاد، ضمن منافسات الجولة ٢٨ من الدوري الإنجليزي الممتاز، في الدقيقة (٩٣ و٢٠ ثانية)، عام ٢٠١٢.

ونشرت الصفحة الرسمية لمانشستر سيتي على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»: «يسعدنا كشف النقاب عن تمثال دائم لأسطورة النادي سيرجيو أجويرو، في ستاد الاتحاد في الذكرى العاشرة لهدف ٩٣:٠».

هذا الهدف وضع مانشستر سيتي في الصدارة برصيد ٨٩ نقطة، ويفارق الأهداف عن الجار اللدود مانشستر يونايتد الذي كان منتصرا بهدف دون رد على سندرلاند وخسر اللقب بفارق الأهداف.

وسجل أجويرو هدف الفوز والنقاط الثلاث ليحقق مانشستر سيتي اللقب الأول منذ ٤٤ عاما حينها، وتحديدا منذ عام ١٩٦٨ والثالث في تاريخه.

برشلونة يتحرك لصفقة تبادلية مع أتليكو مدريد

رفض ماتيو أليمانى، المدير الرياضي لبرشلونة، إعطاء تفاصيل عن الاجتماع الذي عقده مع جيل مارين المدير التنفيذي لأتليكو مدريد.

وقال أليمانى رداً عن أحد الصحفيين، حول إذا كان الاجتماع ناقش مصير أنطوان جريزمان «لا»، ورفض تناول الأمر.

ويحسب صحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن الهدف من هذا الاجتماع، كان مناقشة احتمالية انتقال المهاجم الفارو موراتا لصفوف برشلونة.

ويلعب ألفارو موراتا على سبيل الإعارة لصالح يوفنتوس الإيطالي، قائماً من أتليكو مدريد. ولن يفعل البياتكونيري خيار الشراء في عقد إعارة الفارو موراتا، والبالغ قيمته ٣٥ مليون يورو.

ويسعى برشلونة لإقناع إدارة أتليكو مدريد، بمبادلة ألفارو موراتا بأنطوان جريزمان، والذي يلعب على سبيل الإعارة من برشلونة في صفوف بلانكوس.



فاز المنتخب الإيراني للرمية بالقوس والسهم، بالميدالية الذهبية خلال منافسات بطولة اسيا لهذه الرياضة التي اقيمت في السليمانية باقليم كردستان العراق.

واقامت المنافسات الجماعية المشتركة (نساء-رجال) للرمية بالقوس والسهم - فرع الريكرو، ضمن بطولة اسيا يوم الاربعاء الماضي، حيث استطاع المنتخب الإيراني الذي تضمن كلا من

السيدة «مهتا عبدلهي» و«رضا شاني»، ان يهزم غريمه الكازاخي ٢-٦ ويحرز الميدالية البرونزية.

وعلى امتداد ذلك، نازل منتخب الرجال الإيراني باعضائه «رضا شباني» و«نيمنا نادري» و«محمد حسين كلشني» منافسه من دولة اوزبكستان، لكنه خسر بنتيجة ٦-٠.

واحرزت الرامية الإيرانية «مهتا عبدلهي» الميدالية الذهبية خلال بطولة اسيا للرمية بالقوس والسهم - فرع الريكرو التي

اختتمت يوم الاربعاء الماضي في مدينة السليمانية باقليم كردستان العراق.

واقامت اليوم منافسات الريكرو النسوية الفردية ضمن المرحلة الثانية من بطولة اسيا، حيث استطاعت السيدة مهتا عبدلهي ان تهزم غريماتها الهندية ٦-٢ وتفوز بالميدالية الذهبية لهذه البطولة.

هذا الهدف وضع مانشستر سيتي في الصدارة برصيد ٨٩ نقطة، ويفارق الأهداف عن الجار اللدود مانشستر يونايتد الذي كان منتصرا بهدف دون رد على سندرلاند وخسر اللقب بفارق الأهداف.

وسجل أجويرو هدف الفوز والنقاط الثلاث ليحقق مانشستر سيتي اللقب الأول منذ ٤٤ عاما حينها، وتحديدا منذ عام ١٩٦٨ والثالث في تاريخه.

ويسعى برشلونة لإقناع إدارة أتليكو مدريد، بمبادلة ألفارو موراتا بأنطوان جريزمان، والذي يلعب على سبيل الإعارة من برشلونة في صفوف بلانكوس.

ويلعب ألفارو موراتا على سبيل الإعارة لصالح يوفنتوس الإيطالي، قائماً من أتليكو مدريد. ولن يفعل البياتكونيري خيار الشراء في عقد إعارة الفارو موراتا، والبالغ قيمته ٣٥ مليون يورو.

ويسعى برشلونة لإقناع إدارة أتليكو مدريد، بمبادلة ألفارو موراتا بأنطوان جريزمان، والذي يلعب على سبيل الإعارة من برشلونة في صفوف بلانكوس.