

بعد الفوز الصعب للمنتخب الاسباني امام فريقنا..

قائد الثورة يشيد بأداء المنتخب الوطني في المونديال



اشاد قائد الثورة الاسلامية آية الله السيد علي الخامنئي بآداء المنتخب الوطني بكرة القدم امام نظيره الاسباني في مونديال روسيا ٢٠١٨.

وافاد الموقع الرسمي لاتحاد كرة القدم الايراني ان مكتب قائد الثورة الاسلامية الايراني ان مكتب قائد الثورة الاسلامية الايراني اتصل هاتفيا مع بعثة المنتخب الوطني الايراني للمونديال وابلغ رسالة سماحة القائد للبعثة وللاعبي المنتخب الوطني.

ووفقا للمكتب فقد خاطب سماحته لاعبي المنتخب الوطني بالقول: «مباراتكم مساء امس كانت رائعة. آرزكم الله».

يذكر ان المنتخب الوطني خسر مباراته مساء الاربعاء امام نظيره الاسباني بهدف يتيم جاء عن طريق الصدفة حينما اراد المدافع الايراني رامين رضائيان ابعاد الكرة داخل منطقة الجزاء الا انها ارتطمت بالمهاجم الاسباني دييغو كوستا ودخلت المرمى، كما الفى حكم المباراة هدفا لايران بداعي التسلل.

وجاءت المباراة في اطار الجولة الثانية لمنافسات المجموعة الثانية في مونديال روسيا ٢٠١٨، والتي تتقدم فيها اسبانيا والبرتغال المجموعة ولكل منها ٤ نقاط وتاتي ايران في المرتبة الثالثة برصيد ٣ نقاط واخيرا المغرب بلا نقاط في ذيل المجموعة.

وتخوض ايران مباراتها الثالثة والاخيرة في المجموعة مساء الاثنين القادم امام

البرتغال ولا خيار امامها سوى الفوز للتاهل الى المرحلة التالية. وقد كان حقق المنتخب الاسباني فوزا صعبا جدا ويشق الانفس على نظيره الايراني مساء الأربعاء، في الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثانية في

كأس العالم روسيا ٢٠١٨، واقيمت المباراة على استاد «ارينا كازان» في مدينة كازان ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثانية لمونديال روسيا ٢٠١٨.

وإدار المباراة الحكم الأوروغواياني أندريس كونها.

وسجل هدف الفوز للماتادور المهاجم الاسباني، دييغو كوستا، في الدقيقة ٥٤، بعد ان حاله الحظ وارتطمت الكرة بقدم المدافع الايراني.

ومنذ بداية المباراة دانت السيطرة لاسبانيا ولكن دون فرصة أو تهديد حقيقي على الحارس الإيراني علي رضا بيرانوند، حيث أخذ لاعبو اللاروخا في تبادل التمريرات بشكل عرضي على أمل إحداث فجوات بين وسط و دفاع إيران، ولكن دون جدوى. وقد بدت إيران منظمة للغاية دفاعيا، كما لم يترك لاعبوها فرصة لإنيسيتا أو سيلفا للقيام بمهام تمرير الكرات بين المدافعين. وفشل لاعبو إسبانيا في التسديد من بعيد على المرمى أيضا، أمام التكتلات الإيرانية، فيما اعتمدت ايران بشكل أساسي على الضربات الحرة والركنية لصنع الخطورة. وفي الشوط الثاني، كثف الماتادور هجماته منذ الدقائق الأولى، وتمكن دييغو كوستا من التسجيل في الدقيقة ٥٤، بعدما

كيروش: كنا نستحق نتيجة افضل مع اسبانيا



علق البرتغالي كارلوس كيروش مدرب ايران على الخسارة امام اسبانيا بهدف دون مقابل مساء الأربعاء في الجولة الثانية من المجموعة الثانية بمونديال روسيا ٢٠١٨ ، مؤكدا ان ايران قدّمت مباراة قوية أمام اسبانيا وأن لاعبيه كانوا مميزين.

وقال كيروش في تصريحات صحفية: لقد أظهرنا قدرتنا على المنافسة، اشعر اننا نستحق نتيجة افضل من الخسارة، ربما التعادل.

واضاف مفيدا : لا شك أن اسبانيا لعبت بطريقة رائعة وقدمت كرة قدم جميلة، ولكني اظن أننا كنا نستحق اكثر وفقا للطريقة التي لعبنا بها . واستطرد قائلاً: ولكن في النهاية اجمل التهاني لإسبانيا وفيرناندو هييرو على الفوز، سنتعلم الكثير من هذه المباراة، لو ظننت انها مثل لعبة التنس فإننا نملك نقطة اليوم.

واضاف كيروش: شكراً لإسبانيا التي ساعدتنا على تقديم أداء رائع. وانتهى تصريحاته: ستكون لنا مباراة اخرى أمام البرتغال، كل شيء مفتوح على مصراعيه، مازلنا نملك أمل الصعود والحلم ممكن.

حاول الظهير الأيمن لإيران رامين رضائيان تشتيت الكرة، لكنها اصطدمت بكوستا وسكنت الشباك.

وجاء رد ايران سريعا، فمن ضربة حرة مباشرة استطاع لاعب الوسط سعيد عزت اللهي أحرز هدف التعادل، لكن الحكم الغاه بداعي التسلل، بعد العودة لحكم الفيديو. ودخل ميلاد محمدي بدلا من الكابتن احسان حاج صفي المصاب، كما حل علي رضا جهانبخش بديلا عن كريم انصاري فرد.

وفي الدقيقة ٨٢، تخلى وحيد اميري ببراعة مدافع اسبانيا جيرارد بيكيه في الجناح الايسر، ورفع كرة عرضية متقنة ارتقى لها مهدي طارمي الذي كاد ان يسجل هدف التعادل الا ان راسيته مرت من فوق مرمى الحارس دي خيا.

ولم تشهد الدقائق المتبقية خطورة تذكر على المرميين رغم محاولة لاعبي ايران ادراك التعادل، لتنتهي المباراة بفوز اسبانيا بهدف وحيد.

وارتفع رصيد المنتخب الإسباني إلى ٤ نقاط ، ليشارك الصدارة مع البرتغال التي فازت يوم امس ايضا على المغرب بالنتيجة نفسها، فيما تحتل إيران المركز الثالث بعدما توقف رصيدها عند ٢ نقاط من فوزها على المغرب ١-٠. وفيما يلي تشكيلة المنتخب الوطني الايراني لكرة القدم: حراسة المرمى: علي رضا بيرانوند خط الدفاع: سيد مجيد حسيني، مرتضى بورعلي كنجي، احسان حاج صفي(ميلاد محمدي ٦٩)، رامين رضائيان خط الوسط: اميد ابراهيمي، سعيد عزت اللهي، مهدي طارمي خط الهجوم: كريم انصاري فرد (علي رضا جهانبخش ٧٥)، وحيد اميري (سامان قدوس ٨٦)، سردار آزمون.

الدنمارك تتعادل مع استراليا ايجابيا



فرض التعادل كلمته على مواجهة منتخبى الدنمارك وأستراليا بهدف لكل منهما، على ملعب «كوزموس أرينا» في الجولة الثانية للمجموعة الثالثة ببطولة كأس العالم ٢٠١٨ في روسيا. سجل منتخب الدنمارك هدفاً عن طريق كريستيان إريكسين في الدقيقة ٦ وتعادل منتخب أستراليا بهدف ميلي جيندك في الدقيقة ٢٨ من ضربة جزاء.

ورفع منتخب الدنمارك مع مديره الفني أوجي هاردي رصيده إلى ٤ نقاط معتلياً صدارة ترتيب المجموعة قبل مواجهة فرنسا ويبرو بينما حصد منتخب أستراليا نقطة واحدة بقيادة مديره الفني الهولندي بيرت فان مارفيك.

وداع بيرو للمونديال في مباراته امام فرنسا

انتزع منتخب فرنسا فوزا بشق الأنفس على بيرو بهدف وحيد في المباراة التي جمعتهما الخميس في الجولة الثانية بالمجموعة الثالثة لكأس العالم، وسجل كيليان مبابي هدف المباراة الوحيد بالدقيقة ٢٤ ليحقق الفرنسيون فوزهم الثاني على التوالي ويتأهلون للدور الثاني في الصدارة برصيد ٦ نقاط.



وانضم منافسه البيرو في قائمة المودعين لمونديال ٢٠١٨ بعدما تلقى خسارته الثانية.

الاتحاد الأرجنتيني يدرس التعجيل بإقالة سامباولي

كشفت تقارير صحفية أن خورخي سامباولي، المدير الفني للمنتخب الأرجنتيني، اقترب من الرحيل عن منصبه، بعد الخسارة المدمرة للفريق أمام كرواتيا ٠-٢ في بطولة كأس العالم ٢٠١٨ بروسيا. وأكدت صحيفة «موندو ديپورتيفو» أن الاتحاد الأرجنتيني يدرس إقالة سامباولي قبل مباراة نيجيريا في الجولة الأخيرة بدور المجموعات.

وأوضحت أن اللاعبين هم من طالبوا برحيل المدرب عن منتخب التانجو، بعد الخسارة المذلة أمام كرواتيا.

ولفتت إلى أن هناك أزمة بين اللاعبين والمدرب الذي انتقدهم عقب المباراة وقال إنهم لا يساعدون ميسي، ليرد سيرجيو أجويرو: «الركوه يقول ما يريد».

ونكرت أن خورخي بروتشاجا، مدير المنتخب، قريب من تولي زمام الأمور الفنية بدلاً من سامباولي، وقيادة الفريق أمام نيجيريا.

لاعب كاراتيه إيراني يحرز مركز الوصافة في بطولة آسيا للكيوكوشن



أحرز لاعب الكاراتيه الإيراني احسان بيربابي مركز الوصافة في وزن ٧٠ كغم فئة الشباب ببطولة آسيا للكاراتيه كيوكوشن. وفي تصريح ادلي به لـ إرنا الخميس على هامش مراسم استقبال لاعب الكاراتيه الإيراني احسان بيربابي قال

رئيس اتحاد الكاراتيه في مدينة بوكان بمحافظة انزليجان الغربية (شمال غرب) أمير بخشيده: إن بطولة آسيا للكاراتيه كيوكوشن أقيمت في كازاخستان بمشاركة ٨٠ لاعبا من ١٣ دولة آسيوية وإن بيربابي تسابق في فئة الشباب مع منافسيه في وزن ٧٠ كغم حيث أحرز لاعب من كازاخستان البطولة فيما حل لاعب من طاجيكستان ثالثاً.

وكان بيربابي قد أحرز المركز الثالث في بطولة ارمينيا الدولية للكاراتيه كيوكوشن في أبريل الماضي.

ديوكوفيتش يُرشح فيدرر لحصد لقب بطولة ويمبلدون



قال نوفاك ديوكوفيتش، إنه ليس مرشحا للفوز ببطولة ويمبلدون للتنس، التي ستنتقل الشهر المقبل، ويرى أن روجر فيدرر، حامل اللقب، هو المرشح لتمديد رقمه القياسي بالانتصار التاسع، على ملاعب نادي عموم إنجلترا. وفاز اللاعب الصربي الذي عاد من إصابة طويلة في المرفق، على جريجور ديميتروف ليبلغ دور الثمانية ببطولة كوينز، أمس الخميس.

ولم يفز ديوكوفيتش، الحاصل على ١٢ لقباً في البطولات الأربع الكبرى بويمبلدون منذ ٢٠١٥، ويعتقد أنه من المبكر التفكير في اللقب الرابع. وقال ديوكوفيتش لوسائل إعلام بريطانية «دعونا لا نسبق الأمور. بالتأكيد لست من بين المرشحين للفوز بويمبلدون.

وتابع «روجر هو المرشح الأول بدون شك. نادال ربما لم يلعب بشكل جيد في ويمبلدون وفقا لمعايير، لكنه حصد اللقب مرتين وبالتأكيد من بين المرشحين». ويؤمن ديوكوفيتش، أن نظيره أندي موراي، الذي عاد في بطولة كوينز بعد غياب عام بسبب الإصابة، قبل أن يخسر بصعوبة أمام الأسترالي نيك كيربوس، يمكنه تقديم أداء قوي في ويمبلدون.

هل تناول بيضة واحدة يوميا يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب؟

أفادت دراسة، شملت نحو نصف مليون شخص في الصين، بأن تناول بيضة واحدة يوميا قد يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ويؤكد خبراء أن أي استهلاك للبيض يجب أن يكون جزءا من نمط حياة صحي كي يكون مفيدا.

لكن يبدو أن المخاوف من وجود مخاطر صحية جراء الإفراط في تناول البيض قد تلاشت. وتعليقا على الدراسة، تقول نيتا فيروهي الأستاذة بجامعة كامبريدج "يمكن للمرء أن يتأني، في ضوء القيود والمحاذير الكثيرة الواردة في الأبحاث بمجال التغذية، لكن الرسالة المستخلصة من هذه الدراسة الواسعة، التي أجريت في الصين، هي على أقل تقدير أن تناول بيضة واحدة يوميا لا يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفي أحسن الأحوال، فإن تناول بيضة واحدة يوميا يمكن أن يكون له فوائد صحية".

ما هو أفضل وقت للأكل؟ وتأتي الدراسة، التي نشرت في دورية "هارت" الطبية، بعد سنوات من تداول وسائل الإعلام مسألة أكل البيض بشكل سلبي، بدءا من المخاوف من بكتيريا السالمونيلا، وحتى المخاوف بشأن زيادة نسبة الكوليسترول.

كم بيضة؟ في الوقت الحالي، يشجع أغلب الأطباء على تناول البيض كجزء من نظام غذائي صحي، لأنه طعام طبيعي غني بالعناصر الغذائية، ويحوي مستويات عالية من البروتين، وفيتامينات



إيه ودي وبيبي وبيبي ١٣، وكذلك صيغة اللوتين و ١ ل ز يكسا نثين ، اللتين تساعدان على وقاية العين من الضرر بفعل الأشيخوخة . وتقول الطبيبة فرانكي فيليبس، من جمعية الحمية

البريطانية، إن "تناول بيضة واحدة وربما اثنتين يوميا أمر جيد تماما". وتضيف "لا يجب على الناس أن يقلقوا من تناول كميات كبيرة من البيض". ربما يكون أحد المحاذير، وفقا لفيليبس، هو أن تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام "يؤدي إلى تفويت فرصة الاستفادة بعناصر غذائية موجودة في أطعمة أخرى". وعلى الرغم من أن البيض يعد 'مصدرا وفيرا للبروتين"، إلا أن فيليبس تحذر من أننا عادة نتناول بالفعل كميات كبيرة من البروتين في أنظمتنا الغذائية، وأن ذلك يمكن أن يسبب إجهادا للكل.

وفي عام ٢٠٠٧، ألفت مؤسسة القلب البريطانية توصيتها بعدم تناول أكثر من ثلاث بيضات أسبوعيا، وذلك في ضوء دليل علمي تم التوصل إليه بشأن الكوليسترول. طريقة طهو البيض تلعب دورا مهما في تحديد فوائده الصحية

وفقا للتوصية الحالية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، فإنه 'على الرغم من أن البيض يحوي بعض الكوليسترول، إلا أن كمية الدهون المشبعة التي نأكلها يكون لها تأثير أكبر على كمية الكوليسترول في الدم، مقارنة بالكوليسترول الذي نحصل عليه من تناول البيض'. ويتعبير آخر، فإنه حين يتعلق الأمر بالكوليسترول فإن البيض لا يعد مشكلة، وإنما المشكلة هي في الدهون المشبعة. ولذلك فالأهمية تكمن في الطريقة التي تطلو بها البيض. فوائد تناول بيضة واحدة تثبت صحتها في كثير من الأنظمة الغذائية، ومن بينها حمية أتكينز عالية البروتين.

ووفقا لمؤسسة القلب البريطانية، فإن بيضة واحدة متوسطة تحوي ٦،٤ غرام من الدهون، أي نحو ملعقة صغيرة. لكن ربع هذه الدهون فقط مشبعة، أي من النوع الذي يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم، أضف الزبد أو القشدة إلى البيض، وستختلف القصة تماما.

السالمونيلا سيرتبط لأبد اسم وزيرة الصحة البريطانية السابقة، إدوينا كاري، بالفزع الصحي الذي أثارته تعليقاتها عن البيض وبكتيريا السالمونيلا.

في ديسمبر/ كانون الأول من عام ١٩٨٨، قالت كاري إن 'معظم إنتاج البيض في بلدنا، للأسف، مصاب بالسالمونيلا'.

وأدى تصريح كاري في نهاية المطاف إلى استقالتها. لكن كانت هناك بالفعل مشكلة تتعلق بوجود السالمونيلا في البيض في ذلك الوقت. وبحلول التسعينيات من القرن الماضي، بدأ المنتجون برنامجا للتحصين.

الآن وبعد نحو ٢٠ سنة، أصبح البيض في بريطانيا من بين الأكثر سلامة للصحة في العالم، على الأقل في ما يتعلق بالسالمونيلا.

ويقول خبراء إن مخاطر السالمونيلا في البيض السائل "تعد الآن منخفضة للغاية، ولا تدعو للقلق".

كيف تطلو البيض؟ في ما يتعلق بطريقة طهو البيض، يمكن القول إن أبسط طريقة وأكثرها فائدة غذائية هي البيض المسلوق.

كيف تخزن البيض؟ لا تشتري البيض المكسور أو المشقوق، إذا ما كان قد تلوث بالغبار أو البكتيريا. ويوصى بتخزين البيض في الثلاجة داخل صندوق البيض، أو داخل أحد الأدراج المغلقة بالثلاجة.

يجب الالتزام بأفضل مواعيد الاستهلاك، مع العلم بأن معظم البيض له فترة صلاحية ٢٨ يوما من تاريخ التعبئة.

كما يجب اتباع تعليمات النظافة الأساسية للمطبخ. حساسية البيض

بعض الأشخاص يعانون من حساسية البيض. هذا الأمر شائع جدا بين الأطفال دون سن الخامسة، لكنها من النادر أن تصيب الأشخاص بعد سن البلوغ.

ومعظم أعراضها طفيفة: احمرار وانتفاخ حول الفم. ألم في البطن. قيء. إسهال.

ونادرا ما يكون لها تداعيات تهدد الحياة. لكن عليك دوما استشارة الطبيب.

وتقول الطبيبة فيليبس إنه بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من الحساسية، فإن 'كل التوصيات والأدلة تقول إن تناول البيض في كل أشكاله مفيد، لكن طريقة طهوه بحاجة إلى نظر'. كذلك، عليك ألا تتجاوز الكمية المناسبة من الملح في وجبتك من البيض.