

نص ثوم سيجعلك تشاهد المعجزات أمام عينيك!

يعتبر الثوم من المواد الأساسية في الكثير من العلاجات القديمة لما يحتويه من مواد تؤثر إيجابيا على الصحة، تُوج في ألمانيا بلقب «النبات الطبي للعام» عام ١٩٨٩.

إن الثوم ليس فقط في المطبخ لإستخدامه على نطاق واسع في تعزيز نكهة الأطباق، بل أنه قوة غذائية غنية بالعناصر الغذائية الأساسية مثل فيتامين B٦ والمنغنيز وفيتامين C والسيلينيوم والألياف وغيرها، يمكنك التغلب على الأرق والنوم بهدوء أكبر مع فص ثوم تحت وسادتك وهو من خلال رائحة المركبات الكبريتية الموجودة فيه مثل «الأليسين»!

فيما رغبت في تجربة ذلك يمكنك

قطع ثلاثة فصوص من الثوم أو فرمها إلى قطع صغيرة ووضعهما في طبق صغير على طاولة قرب السرير وسترى أنها تجلب نومًا هادئًا هانغا. كما أنها تقصر فترة الاستغراق في النوم.

أجل!.. تنفق على أن هذا يبدو غريبًا؛ لكن بحسب ما نشره موقع Jagran الهندي، تعمل فصوص الثوم الصغيرة أيضا على تحسين مستويات الكوليسترول وتفيد صحة القلب وتعزز المناعة وترخي الأوعية الدموية في الجسم وتساعد على إنقاص الوزن، كما يلي:

١ - صحة القلب

وفقا لموقع كليفلاند كلينك، فإن تناول الثوم له آثار إيجابية على الشرايين والأوعية الدموية.

تقوم خلايا الدم الحمراء بتحويل الكبريت الموجود في الثوم إلى غاز كبريتيد الهيدروجين، الذي يؤدي إلى توسيع الأوعية الدموية، مما يسهل تنظيم ضغط الدم.

٢ - خصائص طبية

إن الثوم هو عشب كثيف المغذيات يوفر عددا مذهلا من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة في قطعة واحدة.

عند تناول الثوم النيء أو المطبوخ، فإن الجسم يفوز ببعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن والمنغنيز والزنك والكبريت والحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والسيلينيوم وغيرها من العناصر التي تعزز صحة الجسم.

٣- تعزيز الطاقة

تؤيد العديد من الدراسات أنه عندما يستيقظ الشخص متعبًا أو عندما تنخفض الطاقة، فإن تناول الثوم يمكن أن يعزز على الفور مستويات الطاقة ويجعل الشخص أكثر إنتاجية.

إن الثوم مصدر غني للمواد الكيميائية النباتية المعروفة بقدرتها على درء الأمراض وتقوية جهاز المناعة.

٤ - فقدان الوزن

يساعد المظهر الغني بالمغذيات للثوم في تعزيز عملية التمثيل الغذائي، والتي يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن. عند تناول الثوم على معدة فارغة، فإنه يعزز الشعور بالامتلاء ويقلل الشعور بالجوع.

يمكن اعتبار الثوم مثبط شهية فعال وآمن يمنع من الإفراط في تناول الطعام.

٥ - تحسين مستويات الكوليسترول

إن الثوم غني بالأليسين، وهو مركب نشط معروف بخفض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم.

يمكن أن يساعد الاستهلاك المنتظم للثوم في تقليل مستويات الكوليسترول السيئ وتعزيز صحة القلب.

هل تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي ، مثل ارتجاع المريء؟

فاشرب كوبا من الماء مع القليل من الثوم الطازج فيه، رغم صعوبة التعود على الرائحة في بادئ الأمر، لكنك بعد أيام ستتعود عليها.

وأخيرًا.. إن الثوم كان يستخدم منذ قرون ماضية في علاج أمراض عديدة وفي تبسيل الأطعمة وحتى كتعويذة جالبة للحظ وكحماية من الشياطين والأشباح ومصاصي الدماء!!، وهو أحد أكثر الأطعمة استهلاكًا في جميع أرجاء العالم..

الإضاءة الليلية تهدد بفقدان البصر!

اكتشف علماء كلية الطب بجامعة جيجو الوطنية الكورية الجنوبية أن لمستوى الإضاءة الليلية العالي علاقة بتسارع الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

وتشير مجلة JAMA Network Open، إلى أن الضمور البقعي هو السبب

الرئيسي لفقدان كبار السن حاسة البصر.

ووفقا للمجلة، حلل الباحثون بيانات أكثر

من ١٢ ألف مواطن كوري أعمارهم ٥٠ عاما وأكثر، واكتشفوا

أن حوالي ٤١٠ منهم شخصت إصابتهم

بالضمور البقعي. وبعد ذلك قارنوا إضاءة أماكن سكن هؤلاء الأشخاص بصور الأقمار الصناعية التي تظهر

مستوى الإضاءة في الليل.

واتضح أن كبار السن المقيمين في أحياء المدينة ذات الإضاءة الليلية الاصطناعية العالية في المناطق المفتوحة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالضمور

البقعي بنسبة ٢,١٧ مقارنة بسكان الأحياء التي فيها مستوى الإضاءة الليلية منخفض.

أما مقارنة بالأحياء التي مستوى الإضاءة الليلية فيها منخفض جدا، فإن هذا الخطر يرتفع إلى ١٢ بالمئة.

ووفقا للباحثين، تبين أن العوامل الإضافية من السمنة والتدخين تعزز العلاقة بين الإضاءة الخارجية ليلا والضمور البقعي المرتبط بالعمر.

ويوصي الباحثون المرضى الذين يعانون من هذا المرض بالإقلاع عن التدخين، وإتباع نظام غذائي متوازن من الفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، وارتداء النظارات الشمسية أينما كان ممكنا.

عداءة إيرانية تفوز بالميدالية الذهبية في بطولة ألعاب القوى التركية

حصلت العداءة الإيرانية حميدة إسماعيل نجاد على الميدالية الذهبية في بطولة تركيا لألعاب القوى داخل الصالات.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، عبرت إسماعيل نجاد خط النهاية في ٧:٥٥ ثانية في مسابقة ٦٠ مترا للحدث الرياضي. وفي الجولة التمهيدية للمسابقات، حقق إسماعيل نجاد معيار التأهل بزمن قدره ٧,٥٥ ثانية وتأهل إلى المرحلة النهائية.

واحتل رياضيان من تركيا المركزين الثاني والثالث بزمن قدره ٧,٩١ و ٨,١٣ ثانية على التوالي.



هاميلتون: حققت حلم الطفولة بالانضمام إلى فيراري

قال السائق البريطاني لويس هاميلتون، إنه حقق حلم طفولته بالانضمام إلى فيراري لسباقات الفورمولا ١، اعتبارا من عام ٢٠٢٥، مشددا على رغبته في إنهاء مسيرته مع فريقه الحالي مرسيدس بأعلى مستوى.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية، أن هاميلتون وقع عقدا جديدا لمدة عامين مع مرسيدس في آب/أغسطس الماضي مقابل ١٠٠ مليون جنيه إسترليني.

لكن السائق البريطاني، قام بتفعيل الشرط الجزائي، زاعما بأن عرض فيراري لا يمكن رفضه.

وقال هاميلتون عبر حساباته على مواقع التواصل «عشت لحظات مثيرة ومجنونة في الأيام القليلة الماضية، ولكن بعد ١١ عاما مذهلة في مرسيدس، حان الوقت لكتابة فصل جديد في مسيرتي بالانضمام إلى فيراري في ٢٠٢٥».

وأضاف «أنا محظوظ، فبعد كل الإنجازات التي حققتها مع مرسيدس والتي حملت بها عندما كنت طفلا، الآن لدي

فرصة لتحقيق حلم آخر من أحلام طفولتي وهو ارتداء قميص فيراري».

وتابع «أنا مرتبط للغاية بفريق مرسيدس منذ بلوغي ١٣ عاما، وهو جزء مهم من حياتي، ولذلك قرار الرحيل عن صفوفه يعد الأصعب

في حياتي».

ونوه «فخور بكل الإنجازات والأرقام القياسية التي تحققت، وأنا ممتن لكل الدعم والمساندة والتعاون من جانب جميع المسؤولين في مرسيدس».

ولفت «لكن الوقت مناسب للتغيير وخوض تحديات جديدة، وأتذكر ما شعرت به بأبني سأواجه المجهول عندما انضمت لفريق مرسيدس في ٢٠١٣».

وأضاف «أعلم أن البعض لا يفهم قرار رحيلي، ولكنني مقتنع تماما بأنني اتخذت القرار الصحيح ومتحمس للغاية».

وأتم «لا أفكر في ٢٠٢٥ في الوقت الحالي، وكل تركيزي على الموسم المقبل مع مرسيدس، فأنا أكثر لياقة من أي وقت مضى، ولدي رغبة في مساعدة فريقتي الحالي على تحقيق إنجاز جديد».

خيار مفاجئ يحلم بتدريب برشلونة

ظهر خيار مفاجئ يحلم بقيادة برشلونة، في ظل بحث النادي الكتالوني عن مدير فني للموسم الجديد.

وكان تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، أكد رحيله بشكل رسمي عن البارسا بنهاية الموسم الحالي.

ووفقا لصحيفة "أس" الإسبانية، فإن جوردو كرويف، المدير الرياضي السابق لبرشلونة، يبحث الآن عن فريق يعيده إلى عالم التدريب.

وأشارت إلى أن المقربين من كرويف يعرفون جيدا أن حلمه الكبير هو قيادة برشلونة يوما ما، على الرغم من إراكمهم صعوبة فرصة

خلافة تشافي في الموسم المقبل.

وأوضحت أن كرويف عقب رحيله عن برشلونة في مايو/ أيار الماضي تلقى عدة عروض للاستمرار كمدير رياضي (أهمها

من توتنهام).

كما تلقى كرويف عروضاً للعودة إلى التدريب، أبرزها من السعودية، لكنه رفض كل الاقتراحات، لأنه لم يتلق شيئا يقنعه بشكل كامل.

وأوضحت أن كرويف عقب رحيله عن برشلونة في مايو/ أيار الماضي تلقى عدة عروض للاستمرار كمدير رياضي (أهمها

من توتنهام).

كما تلقى كرويف عروضاً للعودة إلى التدريب، أبرزها من السعودية، لكنه رفض كل الاقتراحات، لأنه لم يتلق شيئا يقنعه بشكل كامل.

صلاح يوجه رسالة غامضة وسط موجة انتقادات

وجه الدولي المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، رسالة غامضة إلى متابعيه، أمس الأحد، وسط موجة انتقادات تعرض لها مؤخرا.

ونشر صلاح مقطعاً من أحد الكتب، يقول فيه المؤلف: «دي أهم واحدة.. كن نفسك.. ما تكونش زي ما أي حد عاوز.. ما تسجنش نفسك في آراء الآخرين.. وما تفصلش نفسك على

مقاس أي حد، اللي عاوز ٢٧ واللي عاوزك ٢٩ واللي عاوزك ٢٢».

ويتابع: «ما تسمجش لأي حد يشوف فيك نفسه، ويحاول يحقق من خلالك أحلامه الشخصية.. ما توافقش إن أي حد يشوفك امتداد ليه أو مشروعه الاستثماري الخاص.. ما تسمجش لأي حد

يقبلك بشروط أو يحبك بشروط، أو يحترمك بشروط.. أنت نفسك.. نفسك ويس».

يذكر أن صلاح تعرض مؤخرا للكثير من الانتقادات، بسبب بعض مواقفه خارج المستطيل الأخضر، بالإضافة لظهوره بمستوى باهت مع الفرانعة، في أول مباراتين من كأس الأمم الإفريقية.

ويعد تعرضه للإصابة أمام غانا، في مباراة الجولة الثانية من دور المجموعات، قرر نجم ليفربول العودة لتلقي العلاج في نايه، وهو ما أدى لزيادة الانتقادات الموجهة إليه في الشارع الرياضي المصري.

أمير قلعة نوئي: إيران استحوطت التأهل بادائها الرائع امام اليابان

طهران / ارنا- أكد أمير قلعة نوئي، المدير الفني للمنتخب الوطني الإيراني، أن المنتخب قدم أداءً رائعاً، استحق عليه التأهل للدور قبل النهائي من بطولة كأس أمم آسيا، المقامة حالياً في قطر، متغلباً على نظيره الياباني (١-٢) في دور الثمانية.

وقال قلعة نوئي، خلال المؤتمر الصحفي عقب المباراة التي جرت عصر السبت، إن المنتخبين قدما أداءً عالياً طيلة اللقاء، وعلى الاتحاد الآسيوي أن يفخر بذلك.

وأضاف: بالنسبة لنا، قدمنا كل شيء من أجل الشعب الإيراني، وهذه النتيجة ستمثل منعطفًا في كرة القدم الإيرانية، وحان الوقت لمساندتها.

وتابع: منتخب اليابان عريق، ويضم بين صفوفه العديد من اللاعبين المميزين والمحترفين في الدوريات الأوروبية، لكننا نجحنا في الضغط على منافسنا وإيقاف خطورته.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

الإيقاف ٦ شهور يهدد نجوم السعودية بعد أزمة مانشيني

بات سداسي منتخب السعودية مهدداً بالإيقاف لمدة تصل ل ٦ شهور، على خلفية أزمة التمرد التي أثارها المدرب الإيطالي روبرتو مانشيني في كأس أمم آسيا ٢٠٢٢.

وفجر مانشيني مفاجأة بعدما كشف أن ٦ لاعبين من المنتخب رفضوا الانضمام لمعسكرات الأخضر، وهم سلمان الفرج، ونواف العقيدي، وسلطان الغنام، ومحمد مران، وعلي هزازي، وخالد الغنام.

ووفقاً لإذاعة "العربية FM" السعودية، فإن سلمان الفرج وسلطان الغنام ونواف العقيدي سيمثلون اليوم الأحد أمام مسؤولي الاتحاد

السعودي للاستماع لأقوالهم، وأخذ إفتادهم وفقاً للتقرير المرفوع من قبل مدير المنتخب السعودي، حسين الصادق، فيما سيحضر وكلاء اللاعبين للدفاع عن موكلتهم.

وأضافت الإذاعة أن جلسة استماع الثلاثي محمد مران، وعلي هزازي، وخالد الغنام ستكون اليوم الإثنين.

وحسب المصدر نفسه، فإن اللاعبين مهددين بعقوبة الإيقاف لمدة تتراوح من ٢ إلى ٦ شهور.

كانت تقارير صحيفة ذكرت أن الاتحاد السعودي لكرة القدم فتح تحقيقاً في الأزمة، كما قرر منع اللاعبين المتهمين بالتمرد من المشاركة مع أنديتهم.

لكن ياسر المسحل، رئيس الاتحاد السعودي، قال في تصريحات تلفزيونية مؤخراً، إن الاتحاد لم يصدر بعد أي قرارات رسمية في هذا الشأن.

وودع المنتخب السعودي البطولة القارية من الدور ثمن النهائي على يد نظيره الكوري الجنوبي بنتيجة ٤-٢ بركلات الترجيح، بعد التعادل بهدف لمثله في الوقتين الأصلي والإضافي.

وحسب المصدر نفسه، فإن اللاعبين مهددين بعقوبة الإيقاف لمدة تتراوح من ٢ إلى ٦ شهور.

كانت تقارير صحيفة ذكرت أن الاتحاد السعودي لكرة القدم فتح تحقيقاً في الأزمة، كما قرر منع اللاعبين المتهمين بالتمرد من المشاركة مع أنديتهم.

لكن ياسر المسحل، رئيس الاتحاد السعودي، قال في تصريحات تلفزيونية مؤخراً، إن الاتحاد لم يصدر بعد أي قرارات رسمية في هذا الشأن.

وودع المنتخب السعودي البطولة القارية من الدور ثمن النهائي على يد نظيره الكوري الجنوبي بنتيجة ٤-٢ بركلات الترجيح، بعد التعادل بهدف لمثله في الوقتين الأصلي والإضافي.

ريال مدريد يفشى سخرية جديدة في صفقة مبابي

كشفت تقرير صحفي فرنسي، أمس الأحد، سر صمت ريال مدريد تجاه صفقة الفرنسي كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان.

وينتهي عقد مبابي مع باريس في الصيف المقبل، ويستطيع التفاوض والتوقيع مع أي ناد، بدءاً من شهر يناير/ كانون الثاني المنصرم.

وذكرت العديد من التقارير، يوم السبت، أن مبابي اختار الانتقال إلى ريال مدريد عبر صفقة مجانية.

ووفقاً لإذاعة "مونت كارلو" الفرنسية، سيواصل ريال مدريد الصمت تجاه صفقة مبابي ولن يشير أي ضجة بشأن انتقال اللاعب إلى «سانتياجو برنابيو».

وأشارت إلى أن ريال مدريد لن يعلن عن صفقة مبابي بشكل مفاجئ، لكنه سينتظر أولاً أن يعلن اللاعب بشكل رسمي عن رحيله، عقب

التحدث مع باريس سان جيرمان.

وأوضحت أنه عقب الإعلان الرسمي لرحيل مبابي، سيجري معه ريال مدريد مفاوضات، لمعرفة إذا كان يرغب في الانتقال إلى صفوف الميرنجي.

وذكرت أن هناك الكثير من الهدوء من جانب ريال مدريد في صفقة مبابي، ويريد النادي ألا تكون المبادرة من الميرنجي، ثم يغير اللاعب رأيه في اللحظة الأخيرة ويتعرض

الملكي للسخرية مرة أخرى.

وأكدت أن مسؤولي ريال مدريد واثقون «إلى حد ما» أن مستقبل كيليان مبابي سيكون في الميرنجي.



العديد من اللاعبين المميزين والمحترفين في الدوريات الأوروبية، لكننا نجحنا في الضغط على منافسنا وإيقاف خطورته.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.

ورداً على سؤال وهو مع أي فريق يفضل اللعب ، مع قطر أم أوزبكستان في الجولة المقبلة قال: لقد أخبرت لاعبي فريقتي أنه إذا أردنا الفوز بالبطولة، فيجب أن نلعب مع جميع الفرق بقوة وكلا الفريقين جيدين. حتى عداً الساعة ١٢ ظهرًا عندما تبدأ الحصص التدريبية، من حق اللاعبين الاحتفال ، لكن هذه المباراة انتهت وأصبحت تاريخاً وعلينا أن نفكر في المباراة التالية.

وفي الرد على سؤال لمراسل ياباني بأن إيران كانت متفوقة تكتيكياً وبدنياً وذهنياً في هذه المباراة ودمرت خصمها، قال : كرة القدم ليست مكاناً للتدمير، كرة القدم مكان للاستمتاع. أوافق على أنه من الناحية الفنية، خاصة بعد الهدف الذي سجلناه، لعينا واحدة من أفضل مبارياتنا. في بداية المباراة، لم يكن لاعونا واثقين من أنفسهم وربما كان ذلك بسبب نتائجهم قبل البطولة.

وقال: تحظى اليابان دائماً باحترام الجميع، فهم يلعبون كرة قدم جيدة. لقد أظهر هذا الفريق أنه فريق كبير بلاعبيه المحترفين في أوروبا، لكننا اليوم كنا أفضل بكثير.

وأشار إلى إن المنتخب الإيراني لم يفز على نظيره الياباني، منذ أكثر من ١٩ سنة، ولم يسجل أبداً ضده طيلة هذه الفترة، لكنه نجح اليوم في إزاحة كل الأرقام السيئة، وتحقيق إنجاز كبير.