اخبار کوتاه

تکذیب حضور کامران قاسمپور در وزن ۹۷ کیلوگرم جام‌جهانی

بر خلاف ادعای اتحادیه جهانی کشتی مبنی بر حضور کامران قاسمپور در وزن ۹۷ کیلوگرم، این کشتی گیر در جام جهانی آمریکا در این وزن مبارزه‌ای نمی‌کند.

به گزارش پیام آشنا، اتحادیه جهانی کشتی چند روز پیش در خبری که بر روی سایت خود منتشر کرد، ضمن اعلام ترکیب تیم ملی کشتی آزاد ایران در جام جهانی آمریکا، از حضور کامران قاسمپور در وزن ۹۷ کیلوگرم و مبارزه او در وزن جدید خبر داد.

اتحادیه جهانی روز گذشته جمعه نیز از احتمال مبارزه کامران قاسمپور و کایل اسنایدر قهرمان جهان و المپیک از آمریکا در وزن ۹۷ کیلوگرم در صورت راضی ایران و آمریکا به رقابت فینال اشاره کرد.

اما یکی از اعضای کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد در گفتگو با ایسنا، با رد این موضوع اظهار کرد: کامران قاسمپور قرار است در وزن ۹۲ کیلوگرم در جام جهانی آمریکا به میدان برود.

منچستر یونایتد به دنبال پر کردن خلاء رونالدو با موسا دیابی

پایگاه خبری "تیم تاک" نوشت منچستر یونایتد به دنبال جذب موسا دیابی، وینگر فرانسوی بایگاه بایر لورکوزن است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از پایگاه اینترنتی بی ساکر، باشگاه منچستر یونایتد به دنبال اعلام جدایی کریستیانو رونالدو، ستاره پرتغالی از این تیم مجبور به یافتن یک مهاجم جدید شده است. این باشگاه انگلیسی برای پر کردن خلاء رونالدو یک بازیکن را در نظر گرفته است. به نوشته پایگاه تیم تاک، منچستری ها به دنبال جذب موسا دیابی مهاجم بایر لورکوزن آلمان هستند.

او از بازیکنان شناخته شده تیم ژلی آلوسوا است و قبل از جام جهانی قطر، ۲۲ بازی را تجربه کرده است. علاوه بر آن او هشت گل را برای تیمش به ثمر رسانده است.

قرارداد دیابی با بایرلورکوزن در سال ۲۰۲۵ به پایان می رسد و منچستر یونایتد مجبور خواهد بود برای جذب او قیمت قابل توجهی را پیشنهاد کند. چون بر اساس این گزارش، تیم آلمانی مایل به رفتن او از این تیم نیست.

نیمار: سخت‌ترین روزها را تجربه می کنم

مهاجم تیم ملی فوتبال برزیل اعتراف کرد که سخت‌ترین روزهای فوتبالی خود را تجربه می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لیسوت، نیمار در بازی مقابل صربستان از ناحیه مچ پا آسیب دید و مجبور به تعویض شد. حالا تیم ملی برزیل در دو بازی باقی مانده گروهی جام جهانی قطر باید بدون نیمار بازی کند. این بازیکن ۳۰ ساله به دلیل مصدومیت از ناحیه مچ پا نمی تواند روز دوشنبه برابر سوییس و در ادامه مقابل کامرون بازی کند. رودریگو لامار، پزشک تیم گفت که مهاجم بازی سن ژرمن آسیب دیده است و به نظر می رسد که حوادث تلخ ۲۰۱۴ ممکن است که بار دیگر برای نیمار تکرار شود.

این فوق ستاره برزیلی اعتراف کرد که بدترین روزهای فوتبالی خود را تجربه می کند.

نیمار در بست جدیدی که در فضای مجازی منتشر کرد، نوشت: سخت‌ترین روزهای زندگی خود را تجربه می کنم. بازهم جام جهانی فرا رسید و دوباره من باید با آسیب دیدگی مواجه شوم. بله من از مصدومیت درد می کنم و این بسیار آزار دهنده و دردناک است. با این حال اطمینان دارم که دوباره فرصت بازی کردن در این جام را پیدا می کنم. نهایت تلاشم را برای کمک به برزیل و هم تیمی هایم به کار می گیرم. ایمان من تمامی ندارد.

او ادامه داد: افتخار و عشق چیزی است که به هنگام پوشیدن پیراهن تیم ملی برزیل در خود احساس می کنم و این بدون توضیح است. اگر خداوند به من فرصت دهد تا دوباره شرکت مورد علاقه خود را انتخاب کنم بدون شک برزیل خواهد بود.

نیمار در پایان نوشت: در زندگی هیچ چیزی آسان نیست. باید همواره رویاهای خود را دنبال کرد. من برای هیچ کسی آرزوی شرنکردهام و همواره تلاش می کنم که تا حد امکان به افرادی که به من نیاز دارند کمک کنم.

تیم ملی فوتبال برزیل در دیدار آغاز خود در جام جهانی با دو گل صربستان را شکست داد.

آمریکا میزبان ووشو قهرمانی جهان شد

میزبان شانزدهمین دوره رقابت‌های ووشو قهرمانی جهان در سال ۲۰۲۳ مشخص شد.

به گزارش پیام آشنا، شانزدهمین دوره این رقابت‌ها قرار است طی روزهای ۱۶ تا ۲۰ نوامبر ۲۰۲۳ (۲۵ تا ۳۰ آبان ۱۴۰۲) در «فورت ورث» واقع در ایالت تگزاس در کشور آمریکا برگزار شود؛ رویدادی که نزدیک به ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ شرکت کننده از بیش از ۸۰ کشور دنیا در آن شرکت خواهند کرد.

این برای اولین بار پس از سه دهه است که مسابقات جهانی ووشو به میزبانی آمریکا برگزار می‌شود. آخرین میزبانی این کشور در سال ۱۹۹۵ و در شهر بالتیمور ایالت میریلند بود.

رقابت‌های جهانی ووشو هر دو سال یکبار برگزار و بالاترین سطح از مسابقات این رشته محسوب می‌شود.

لژیونرها زیر ذره‌بین سرمربی تیم ملی والیبال

سرمربی تیم ملی والیبال ایران برای نظارت بر عملکرد لژیونرها راهی ترکیه شد.

به گزارش پیام آشنا، بهروز عطایی سرمربی تیم ملی والیبال ایران بامداد شنبه، پنجم آذر برای تماشای مسابقه گالاتاسرای و تورشاد از سری مسابقات لیگ والیبال ترکیه راهی استانبول شد.

مرتضی شریفی عضو تیم گالاتاسرای ترکیه است و بر دیاسمارت هم در تیم تورشاد بازی می کند.

سرمربی تیم ملی والیبال در این سفر علاوه بر دیدار با این بازیکنان، عملکرد آن ها را در مسابقه نو تیم نظاره گر خواهد بود.

همچنین عطایی هفته آینده برای نظارت بر عملکرد امیرحسین اسفندیار راهی روسیه خواهد شد.

هر روز با جام جهانی

۶ حالت صعود ایران به مرحله حذفی جام جهانی

تیم ملی ایران به احتمال زیاد به مرحله حذفی جام جهانی صعود می کند.

به گزارش پیام آشنا، با پیروزی ایران مقابل ولز و تساوی انگلیس و آمریکا در دیدارهای دوم مرحله گروهی جام جهانی، اتفاقات به نفع شاگردان کارلوس کی‌روش تمام شده است.

در جدول رده‌بندی گروه A، انگلیس با ۴ امتیاز اول است و ایران با ۳ امتیاز در رده دوم قرار دارد. آمریکا با ۲ امتیاز سوم و ولز با یک امتیاز در رده چهارم جای گرفته‌اند.

با توجه به بازی ایران با آمریکا در دور پایانی مرحله گروهی و دیدار ولز و انگلیس، ایران در صورت پیروزی یا تساوی در بازی خودش به مرحله حذفی جام جهانی صعود می‌کند.

پس از انجام بازی‌های ایران-آمریکا و ولز-انگلیس در هشتم آذر از ۹ حالت ممکن، در ۵ حالت ایران به دور حذفی صعود می‌کند و در یک حالت هم این شانس را دارد که با توجه به تعداد گل‌های رد و بدل شده در این دو بازی رقابی مرحله حذفی شود. تیم‌های در ۳ حالت به طور قطع نمی‌توند راهی مرحله بعد شود و از جام جهانی خداحافظی خواهد کرد.

اگر تیم‌های مقابل آمریکا به پیروزی برسد و انگلیس مقابل ولز با باخت یا تساوی متوقف شود، شاگردان کی‌روش اتفاق دگفته‌انگیزی را رقم می‌زنند و به عنوان تیم اول گروه به مرحله بعد صعود می‌کنند.

حالت‌های صعود به مرحله حذفی جام جهانی

۱-برد ایران و برد انگلیس: صعود انگلیس به عنوان تیم اول و ایران به عنوان تیم دوم

۲-برد انگلیس و تساوی ایران: صعود انگلیس به عنوان تیم اول و ایران به عنوان تیم دوم

۳ - برد انگلیس و شکست ایران: صعود انگلیس به عنوان تیم اول و آمریکا به عنوان تیم دوم

۴ - تساوی انگلیس و برد ایران: صعود ایران به عنوان تیم اول و انگلیس به عنوان تیم دوم

۵ - تساوی انگلیس و تساوی ایران: صعود انگلیس به عنوان تیم اول و ایران به عنوان تیم دوم

۶ - تساوی انگلیس و شکست ایران: صعود انگلیس به عنوان تیم اول و آمریکا به عنوان تیم دوم

۷ - شکست انگلیس و برد ایران: صعود ایران به عنوان تیم اول و (ولز/انگلیس) به عنوان تیم دوم

۸ - شکست انگلیس و تساوی ایران: صعود (انگلیس/ ولز/ایران) به عنوان تیم اول و (انگلیس/ولز/ایران) به عنوان تیم دوم

۹ - شکست انگلیس و شکست ایران: صعود آمریکا به عنوان تیم اول و (ولز/انگلیس) به عنوان تیم دوم

* بازی‌های دور سوم این گروه روز سه‌شنبه، هشتم آذر ساعت ۲۲:۳۰ به صورت همزمان برگزار می‌شوند.

توضیح سردار آزمون درباره جشن گل «خطرناک» با کی‌روش!

تیم ملی فوتبال ایران روز جمعه در دومین بازی خود در جام جهانی قطر برابر ولز به پیروزی ۲ بر صفر رسید. یکی از صحنه‌های پربازتاب این مسابقه، مربوط به حرکت سردار آزمون مهاجم ایران بود.

آزمون که در نیمه دوم تعویض شده بود و روی نیمکت حضور داشت، بعد از گلزنی ایران از شدت خوشحالی گلو و صورت کارلوس کی روش سرمربی ایران را فشار داد تا جشن پیروزی ایران را به شکل عجیبی انجام بدهد!

این مهاجم بعد از مسابقه در گفتگو با خبرنگاران ایرانی توضیحی درباره این حرکتش نداد اما سایت bombardir روسیه نقل قولی از آزمون درباره دلیل حرکتش انجام داده است.

آزمون گفت: همه چیز خوب است. ما فقط کی روش را خیلی دوست داریم!

سایت sportbox روسیه هم جشن گل آزمون را «خطرناک» توصیف کرد و نوشت: «واکنش آزمون به گل دوم یک شوک واقعی برای کارلوس کی روش سرمربی ایرانی بود. در حین شادی، سردار به سمت سرمربی دوید و با دو دست گلوی او را گرفت. برای یک ثانیه، این برتغالی رامات ومبهوت کرد! او از تعجب بسیار ترسید. حتی نزدیک بود بطری آبش را از دستش بیفتد. سپس مربی ۶۹ ساله با این وجود متوجه شد که آزمون به این شکل در حال جشن گرفتن پیروزی تیم است و لبخندی بر لبانش نقش بست.»

اسپینار ۱۶ تخت برای مصدومان جام جهانی رزرو کرد

مرکز درمانی فوق پیشرفته قطر اعلام کرد که ۱۶ تخت برای مصدومان جام جهانی ۲۰۲۲ رزرو کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الرای، اسپینار یکی از تخصصی‌ترین مراکز پزشکی درمانی در جهان است که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای و قهرمانان جهان برای مداوا راهی آن می‌شوند.

آسیب دیدگی ها در جام جهانی ۲۰۲۲ زیاد شده است و تاکنون چند صحنه خطرناک دیده شده است و این نشان می دهد که نیاز به مراکز درمانی در سطح و کیفیت بالا است. بیمارستان بزرگ اسپینار که یک مرکز درمانی فوق پیشرفته در قطر است اعلام کرده است که ۱۶ تخت برای مصدومان جام جهانی ۲۰۲۲ رزرو کرده است. مدیریت این بیمارستان همچنین اعلام کرد که حاضر است متخصصان خود را در اختیار هر تیمی پزشکی که اعلام نیاز کند قرار دهد.

آلمانی‌ها به دنبال جلوگیری از تکرار خاطره تلخ جام جهانی ۲۰۱۸

ضمن حواشی که از بابت اعتراضشان به ممنوع شدن داشتن دستبند با مضمون حمایت از همجنسبازان در بازی های جام جهانی ۲۰۲۲ ایجاد کردند، در اولین بازی خود در جام مقابل تیم ژاپن با نتیجه دو بر یک شکست خوردند. برخی ناظران تیم هانس فلیک را متهم به نداشتن تمرکز بر فوتبال در زمانی که باید روی تکرار نشدن خاطره تلخ حذف از جام جهانی ۲۰۱۸ در جام جهانی فعلی متمرکز باشند، کرده‌اند.

کای هاورتز، هافبک تهاجمی تیم ملی فوتبال آلمان و باشگاه چلسی گفت: «هر تیمی ما‌یش به ما و رهایمان پایبند نباشد اما در جلش پیش رو خود مقابل اسپانیای مدعی که در بازی نخستش در جام، کاستاریکا را با نتیجه هفت بر صفر در هم کوبید و افقد.»

هاورتز در نشستی خبری قبل از دیدار با اسپانیا اظهار کرد: همه نقطه نظرات ما و نحوه تفکر ما را می‌دانند. واقعا تمرکز ما صد در صد روی فوتبال است نه هیچ چیز دیگر. ما افکار و نقطه نظرامان را گفتیم و همه آنها را می‌دانند و حالا مساله مربوط به فوتبال بازی کردن است.

شکست مقابل ژاپن برخی تیمات را برای آلمانی‌ها در پی داشت. شرکت Rewe، مالک سوپرمارکت‌های زنجیره‌ای اعلام کرد از اسپانسر بودن برای آلمانی‌ها کنار می‌کشد و بازی مقابل ژاپن رکورد جدیدی را در کسب نمرات پایین در شبکه‌های تلویزیونی آلمان در طی بیش از ۳۰ سال اخیر ثبت کرد. هاورتز تاکید کرد: چالش‌های آلمانی ها تنها روی زمین بازی نیست. او تاکید کرد: من می‌دانم همه پشت سر ما نیستند.

هاورتز فاش کرد که اعضای تیم ملی آلمان و فلیک یک نشست مهم را در روز پنجشنبه داشتند و قبول کردند: "زمان آن رسیده که به خودمان حقیقت را بگوییم." یولیان برانت، هافبک دیگر آلمانی هم نیز در حالی که کنار هاورتز نشسته بود تایید کرد: ما تعامل خوبی داشتیم. همه ما این جلسه را در حالی ترک کردیم که احساس عزم پیدا کردن برای بردن بازی بکشیم را داشتیم.

هاورتز اما گفت بازی مقابل اسپانیا می تواند ورق را برای آلمانی‌هایی که تحت فشار هستند برگرداند.

مربی تیم ملی هندبال زنان: با برد استرالیا جهانی می‌شویم

مربی تیم ملی هندبال زنان ایران در ادامه گفت: مقابل ایکستان بازی حساسی داشتیم. هر چند دقایقی از بازی را عقب بودیم اما بازی پایانی پیش رفت و خدا‌ترسکار بازیکنان ما توانستند پیروز میدان باشند. اولین بازی ازبکستان مقابل تیم ما بود اما بازیکنان ما در روز نخست هم یک بازی سخت مقابل هند داشتند. دو بازی به فاصله ۲۴ ساعت برای بازیکنان ما سخت بود.

وی افزود: حریف بعدی ما استرالیا است. باید بازیکنان را ملی پوشان داشتیم از عملکرد آنها راضی هستیم.

مربی تیم ملی هندبال زنان ایران در ادامه گفت: مقابل ایکستان بازی حساسی داشتیم. هر چند دقایقی از بازی را عقب بودیم اما بازی پایانی پیش رفت و خدا‌ترسکار بازیکنان ما توانستند پیروز میدان باشند. اولین بازی ازبکستان مقابل تیم ما بود اما بازیکنان ما در روز نخست هم یک بازی سخت مقابل هند داشتند. دو بازی به فاصله ۲۴ ساعت برای بازیکنان ما سخت بود.

وی افزود: حریف بعدی ما استرالیا است. باید بازیکنان را آماده کنیم تا در بازی بعدی هم پیروز شویم و دستمان برای صعود بر باشد. امیدوارم با روحیه بالایی که ملی‌پوشانمان دارند در این دیدار هم به برتری برسیم.

قالع در مورد استرالیا حریف بعدی تیم ملی هندبال ایران گفت: استرالیا تیم خوب و به مراتب بهتر از هند و ازبکستان است. البته تاکنون فقط یک بازی برابر کره داشته که با توجه به قدرت کره بازی کاملا یک طرفه بود و نمی‌توان درست استرالیا را آنالیز کرد.

او جهانی شدن تیم ایران را در گرو برد استرالیا عنوان کرد و گفت: امیدوار هستیم که در بازی مقابل استرالیا جهانی خواهد شد.

او در پایان گفت: به این دلیل که آمادگی جسمانی خوبی نداشتیم، بازیکنان آسیب‌های جزئی دارند. دو بازی پشت سر هم نیز مزید بر علت شده و بدن بازیکنانمان کمی خسته است. با این وجود بازیکنان ما با تمام توان می‌جنگند.

داودی در آستانه وزنه‌برداری قهرمانی ۲۰۲۲ جهان: امید مدال دارم

نایب قهرمان وزنه‌برداری المپیک توکیو گفت: پیش‌بینی من این است که سنگین‌ترین رقابت را در دسته فوق سنگین قهرمانی جهان شاهد باشیم؛ با این حال تلاش می‌کنم روی سکو بروم.

به گزارش پیام آشنا، علی داودی درباره وضعیت آمادگی خود برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۲ که اولین مرحله گزینشی المپیک پاریس نیز است، بیان کرد: رکوردگیری که برگزار شد برای انتخاب نفرات اعزامی به قهرمانی جهان بود. من در این رکوردگیری ۲۰۲ در یک ضرب و ۲۴۰ کیلوگرم در دوضرب زدم البته در دوضرب وزنه ۲۵۰ کیلوگرم در حرکت قیچی افتاد و به نوعی این وزنه را هم مهار کردم. نسبت به قهرمانی آسیا وزنه های بهتری زدم. فکر می‌کنم هنوز تا مسابقات قهرمانی جهان جا دارد که مقداری بهتر شوم. او ادامه داد: رقابت دسته فوق سنگین قهرمانی جهان ۲۰۲۲ قطعا سنگین خواهد بود و می توانم بگویم که در سال‌های اخیر بی‌سابقه‌ترین رقابت را شاهد خواهیم بود و من هم تلاش می‌کنم در این مدت زمان باقی مانده تا مسابقه، وزنه‌های خود را به مدال نزدیک‌تر کنم و اتفاقات خوبی بیفتد.

بدنم آماده‌تر از قهرمانی آسیا است

داودی در پاسخ به این پرسش که فکر می کند در قهرمانی جهان بتواند باز هم افزایش رکورد داشته باشد؟ تاکید کرد: افزایش رکورد خیلی زیاد نه ولی می‌توانم افزایش رکورد جزئی داشته باشم. بدنم آماده‌تر از قهرمانی آسیا است و فکر می‌کنم مسابقه من ۲۵ آذر باشد و تا آن موقع عملکردم بهتر می‌شود. بعد از قهرمانی آسیا روی مشکلات تکنیکی که در یک ضرب داشتم، کار کردم و خیلی بهتر شده‌ام. اگر افزایش رکورد جزئی هم داشته باشم، می‌توان به مسابقات قهرمانی جهان امیدوار بود.

جذاب ترین رقابت در دسته فوق سنگین خواهد بود

نایب قهرمان المپیک توکیو در مورد افزایش مدعیان در دسته فوق سنگین گفت: دو سه نفر از ۱۰۹ کیلوگرم به فوق سنگین آمده اند. نفراتی چون تالخادزه و لالایان از ارمنستان که از ایجاد فوق سنگین بوده اند هم حضور دارند و فکر می کنم سنگین ترین رقابت قهرمانی جهان در دسته فوق سنگین باشد. پیش بینی من این است که در ۱۰ سال اخیر چنین رقابتی در قهرمانی جهانی وجود نداشته است و جذاب ترین رقابت باشد. از لحاظ جسمی در وضعیت خوبی قرار دارم و از لحاظ روانی هم تلاش می کنم در بهترین شرایط خودم باشم. قهرمانی جهان ۲۰۲۲ اولین گزینشی المپیک محسوب می‌شود و اگر خوب کار کنم گام بلندی برای حضور در المپیک پاریس محسوب می‌شود.

او افزود: تمام تلاشم را می کنم روی سکو باشم. بعد از المپیک، آسیب دیدگی من از عقب انداخت. تمرینات ۱۰۰ درصدی یک ضرب را بعد از قهرمانی آسیا شروع کردم. خدا را شکر اوضاع آسیب دیدگی ام بهتر شده است. این چند روز باقی مانده تا قهرمانی جهان روزهای مهمی هستند و باید از لحاظ بدنی و روحی روی خودم کار کنم. هر هفت نفری که به قهرمانی جهان اعزام می شویم، لیست مدال داریم و امیدوارم خدا کمک کند اتفاق خوبی رخ دهد.

بعد از مدال المپیک انگیزه‌ام کم نشد

داودی در مورد اینکه با وجود گرفتن مدال المپیک توکیو، هنوز انگیزه حضور در المپیک پاریس را دارد؟ تصریح کرد: انگیزه نباید کم شود و معمولا ورزشکاران حریص‌تر می شوند تا مدال بیشتری بگیرند. امسال رقابت قشنگی را در فوق سنگین شاهد خواهیم بود چون سطح آن بالا است و اگر کسی مدال بگیرد، به نوعی دارنده رکورد سطح بالایی محسوب می‌شود. امیدوارم که نتیجه خوبی بگیرم.

آگهی مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی شیشه و آینه (نوبت اول)

بدینوسیله از کلیه اعضای شرکت تعاونی جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی نوبت اول عادی سالیانه بطور فوق العاده که در روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۹/۳۰ ساعت ۱۵ درمحل شرکت تشکیل میگردد دعوت بعمل می آید.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره وبازرس

۲- تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۸-۱۳۹۹-۱۴۰۰

۳- تعیین بودجه سال ۱۴۰۱

۴- انتخاب هیئت مدیره وبازرس

نکته

ورزشکاران در روزهای آلوده چه بخورند؟

در روزهای آلوده هوا ورزش و فعالیت‌های بدنی نباید در فضای باز انجام شود و تا حد ممکن باید آب مصرف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آلودگی هوا این روزها به یکی از مهمترین مشکلات زیست محیطی کلان شهرها تبدیل شده است و این پدیده ناگوار باعث افزایش بیماری‌های تنفسی، ریوی و قلبی می‌شود.

هوای آلوده باعث کاهش فعالیت سیستم ایمنی بدن می‌شود بنابراین تاکید بر افزایش مصرف آنتی اکسیدان‌ها از جمله ویتامین C، ویتامین A، ویتامین E و سلنیوم است.

بر اساس این مطلب که توسط لاله کیولمرز تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: همچنین با افزایش مصرف مرکبات، کیوی و انار می توان ویتامین C بیشتری دریافت کرد و باید بدانیم مصرف میوه و سبزی‌های به رنگ قرمز، نارنجی و بنفش مثل کلم بنفش، چغندر و کدو حلوایی نیز بسیار مفید است. در عین حال با مصرف انواع جوانه‌ها مثل جوانه گندم یا ماش می‌توان دریافت ویتامین E را افزایش داد.

در روزهای آلودگی هوا مصرف قسرت قسود و غذاهای چرب و صنعتی باید به حداقل ممکن برسد و از مصرف روغن‌های جامد و ترانس، کله پاچه، خامه، کره وسرشیر اجتناب شود. همچنین باید مصرف گوشت‌های قرمز را نیز محدود کرد و از پروتئین‌های گیاهی و گوشت سفید بیشتر استفاده کرد.

اخبار

آمریکا را راحت شکست می‌دهیم

یک پیشکسوت فوتبال ایران می گوید بازیکنان تیم ملی مقابل ولز نی نقص بازی کردند و ستاره‌های این تیم را کار از کار انداختند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بهروز سلطانی پس از پیروزی ۲ بر صفر ایران مقابل ولز اظهار کرد: ما بازی بدی با انگلیس انجام داده بودیم و واقعا نگران شده بودیم. اکثر بازیکنان ولز هم در انگلیس بازی می‌کنند و همین مساله باعث نگرانی همه می‌شد. اما به نظرم بازیکنان ما به خوشش آمدند و بسیار بازی زیبایی را به نمایش گذاشتند. آن چیزی که در توان‌شان بود را در زمین ارائه دادند و به نظر من می‌توانستند ۴ تا ۵ گل در این دیدار به تمر برسانند. لذت فوتبال همین است که بلور نمی‌کنید و فکرش را نمی‌کنید می‌توانستید گل‌های بیش‌تری هم به ولز بزنید. بازی بسیار زیبایی بود و توانستیم آمیدواری بیش‌تری برای صعود به دست بیاوریم.

او ادامه داد: روزنه چشمی بازی قبل خیلی بد بود اما در این دیدار گل زیبایی را به ثمر رساند. ما نباید تیم را تخریب کنید و در هر صورت باید به تشویق تیم بپردازیم. در بازی قبل حسینی روی گل‌ها مقصر نبود و هر دو روز بعدی در دروازه بود، گل می‌خورد اما دیدید حسینی امروز چقدر خوب بازی کرد. یکی از عوامل پیروزی ما حسینی بود. همیشه دروازه‌بان تاثیر بسیار زیادی در پیروزی دارد. به جزیکی دو اشتباه کوچک، مقابل ولز در خط دفاع، هافبک و حمله هم بی نقص بودیم. حسینی در این بازی بهترین بازیکن ما بود و بعد از آن طارمی، حاج صفی و رضاییان را می‌توانم نام ببرم.

این پیشکسوت فوتبال اضافه کرد: رامین رضاییان هم یکی از بهترین روزهای زندگی‌اش را ثبت کرد و این روز را فراموش نمی‌کند. ایران ۹۰ دقیقه بدون اشتباه و به نحو احسن بازی کرد. همه ما از این بازی لذت بردیم و مردم از این پیروزی‌ها خوشحال می‌شوند. این شادی به مردم تزریق شده است و از این بابت من هم بسیار خوشحالم.

او درباره بازی ایران و آمریکا گفت: اگر با سیستم بازی مقابل آمریکا به میدان برویم، نتیجه‌می گیریم. ولز و آمریکا به تساوی رسیدند و با توجه به این مساله باید گفیم آمریکا را راحت شکست می‌دهیم. ما مقابل ستارگان ولز عالی بازی کردیم و رمزی و گرت بیل در زمین بی‌اثر شده بودند. ایرانی‌ها بسیار خوب بازیکنان ولز را از کار انداخته بودند و ما هم لذت بردیم.

کاپیتان تیم ملی آمریکا: شایسته برد مقابل انگلیس نبودیم

کاپیتان تیم ملی فوتبال آمریکا بعد از تساوی دیشب این تیم مقابل تیم انگلیس گفت: آمریکایی‌ها شایسته برد در این بازی نبودند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از روزنامه دیلی میل، تیم ملی آمریکا در بازی دومش در مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر در روز "جمعه مبارک" با متوقف کردن انگلیس مدعی جام در یک تساوی بدون گل، یک امتیاز کسب کرد.

تیم آمریکا در این بازی خوب عملکرد و حتی فرصت‌های گلزنی بیش‌تری را به وجود آورد؛ در یک موقعیت دیرک دروازه مانع گل شدن شوت کریستین پولیسچ هافبک تهاجمی تیم ملی آمریکا در دقیقه سی و نوم شد.

تایلر آدامز، کاپیتان و هافبک تیم ملی فوتبال آمریکا با وجود ارزیابی‌های نسبتا مثبت از بازی هم‌تیمی‌هایش گفت: تیم آن‌ها شایسته پیروز شدن در دیدار دیشب مقابل انگلیس نبود.

آدامز در مصاحبه با رادیو بی‌بی‌سی ۵ گفت: مطمئن نیستم که شایسته برد بوده باشیم. در نهایت این بازی یک رقابت ۵۰-۵۰ بود. آن‌ها فرصت‌هایی را داشتند و ما هم داشتیم اما ما واقعا خوب رقابت کردیم و خیلی از کیفیت‌های خودمان را به نمایش گذاشتیم.

آمریکا هم چنان باید برای صعود از مرحله گروهی به مرحله حذفی در جام جهانی به تلاشش ادامه دهد.

تیم ملی کشورمان روز سه شنبه هشتم آذر در آخرین بازی مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر به دیدار تیم آمریکا می‌رود و آمریکایی‌ها برای صعود نیاز به برد در این بازی دارند.

آدامز گفت: او و هم تیمی‌هایش باید کاملا تمرکز بر آخرین بازی مرحله گروهی مقابل ایران باشند.

او بیان کرد: هنوز ماموریت ما انجام نشده است. ما حتما در مقابل ایران با تیمی با کیفیت روبه‌رو می‌شویم، ما باید صد درصد تمرکز ذهنی داشته باشیم.

آدامز که در تیم لیدز یونایتد، تحت مربی‌گری جسی مارش، هموطن آمریکایی‌اش در لیگ برتر انگلیس بازی می‌کند، هم‌چنین بیان کرد که فشار مسابقات جام جهانی حتی شدیدتر از بازی های لیگ برتر انگلیس است.