

روحاني ولاريجاني والخارجية يهنئون..

فريقنا بطل شباب العالم برفع الاثقال للعام الثالث على التوالي

توج فريق شبابنا برفع الاثقال بلقب بطولة العالم للعام الثالث على التوالي والتي اختتمت منافساتها في طشقند عاصمة اوزبكستان.

وحلت ايران بالمركز الاول برصيد ٥١٢ نقطة (٢ ذهبية، ٣ فضية، ٣ برونزية)، وجاءت اوزبكستان بالمركز الثاني برصيد ٤٢٦ نقطة، واحتلت تركيا المركز الثالث برصيد ٤١١ نقطة.

وتقلد حسين سلطاني في وزن ٧٧ كلغم (٢ فضية في رفعة الخطف والمجموع وبرونزية واحدة في رفعة النتر)، رسول معتمدي في وزن ٩٤ كلغم (برونزية واحدة في رفعة النتر)، امير عزيزي في وزن ١٥٥ كلغم (برونزية واحدة في رفعة الخطف)، وعلي داودي في وزن فوق ١٥٥ كلغم (٢ ذهبية في رفعة الخطف والمجموع وفضية واحدة في رفعة النتر).

ترتيب الفرق حسب النقاط:

١- ايران ٥١٢ نقطة ٢- اوزبكستان ٤٢٦ نقطة ٣- تركيا ٤١١ نقطة ٤- اميركا ٤٠٧ نقاط



وفي فئة الفتيات

حلت اميركا بالمركز

الاول برصيد ٥٠٢ نقطة،

ثم تايلند بالمركز

الثاني برصيد ٤٨١ نقطة

واوزبكستان بالمركز

الثالث برصيد ٤٧٩

نقطة.

يذكر ان بطولة

شباب العالم برفع

الاثقال اقيمت في

العاصمة الاوزبكية طشقند للفترة من ٧ لغاية ١٤ تموز/يوليو الجاري، وشارك فيها في قسم الفتيات ٩٦ رابعة من ٢٨ بلدا ، وفي قسم الفتيان ١٣٦ رابعا من ٤٢ بلدا.

هذا ووجه الرئيس روحاني رسالة تهنئة لمنتخب شبابنا برفع الاثقال لفوزه بطولة العالم.

واشاد الرئيس روحاني بتالق شبابنا في منافسات بطولة شباب العالم برفع الاثقال التي جرت في طاشقند باوزبكستان، موجها التهنية للشعب الايراني واعضاء المنتخب ومدريه واداريه لتحقيق هذا النجاح الباهر باقتدار للعام الثالث على التوالي.

وجاء في رسالة التهنية التي وجهها الرئيس روحاني، ان ابطال الرابعة الايرانيين الشباب بفوزهم ببطولة العالم باوزبكستان للعام الثالث على التوالي باقتدار وروح الفتوة قد ادخلوا الفرحة في قلوب ابناء الشعب الايراني العارف للجميل.

واضاف، انني اذ اهنيئ لمناسبة هذا النجاح مواطنينا المحبين للرياضة خاصة الرياضيين الاعزاء، اتوجه بالشكر والتقدير لمدربي واداري المنتخب الوطني للشباب برفع الاثقال وامل بان تشهد دواما في ظل الجهود والامل، تحقيق المزيد من النجاحات من قبل شباب ايران الاسلامية في سائر السوح الرياضية.

من جانبه هنا رئيس مجلس الشورى الاسلامي 'علي لاريجاني' فريق شباب ايران بفوزه ببطولة العالم برفع الاثقال للعام الثالث على التوالي.

واعتبر رئيس مجلس الشورى الاسلامي ان تحقيق هذا الانجاز الرياضي يعث على السرور والفرح.

وقال في برقية التهنية: ان هؤلاء الشبان الغيورين استطاعوا للعام الثالث على التوالي بجهودهم في التنافس مع بقية الفرق من بلوغ هذه المكانة الرائعة وكانو مصدر فخر وشموخ الشعب الايراني.

واعرب لاريجاني عن امله في تحقيق شباب ايران المزيد من الانتصارات على جميع الاصعدة.

و ايضا هنا المتحدث باسم الخارجية بهرام قاسمي منتخب شباب ايران برفع الاثقال لتتويجهم ببطولة شباب العالم.

وافادت وزارة الخارجية الايرانية ان قاسمي وجه رسالة هنا فيها الشعب الايراني والرباعين الابطال ومدريهم واداريهم والاسرة الرياضية في البلاد، لمناسبة تالق منتخب شباب ايران برفع الاثقال الذي اعلى منصة التتويج لبطولة العالم.

لغاية اليوم الثالث للمنافسات..

حصيلة بشتنا ترتفع الى ١٤ ميدالية ملونة في بطولة شباب العالم للوشو

حصد فريق شباب ايران ٦ ميداليات اخرى في بطولة العالم للوشو الجارية حاليا في العاصمة البرازيلية برازيليا لترتفع الحصيلة الى ١٤ ميدالية ملونة.

وتوج 'سيد محمد حسيني' بالميدالية الذهبية في اسلوب 'داو شو' للفئة العمرية (١٥ الى ١٨ سنة).

وتقلد 'مهدي خاني' الميدالية الفضية في اسلوب 'نن داو' في الفئة العمرية (١٢ الى ١٥ سنة).

كما تقلد 'محمد علي مجيري' الميدالية الفضية في اسلوب 'نن داو' للفئة العمرية (١٥ الى ١٨ سنة).

وفازت 'نازنين بازدار' بالميدالية البرونزية في اسلوب 'نن داو' للفئة العمرية (١١ الى ١٥ سنة).

ونالت 'مينيا بناهي' الميدالية البرونزية في اسلوب 'نن داو' للفئة العمرية (١٥ الى ١٨ سنة).

وفازت 'زهراء بت شكن' بالميدالية البرونزية الثالثة في اسلوب 'داو شو' للفئة العمرية (٩ الى ١٢ سنة).

وبذلك ترتفع حصيلة ايران من الميداليات الى ميداليتين ذهبيتين و٦ فضيات و٦ برونزيات.

يذكر ان بطولة شباب العالم للوشو في نسختها السابعة انطلقت يوم الخميس الماضي في برازيليا بمشاركة ٤٠٠ لاعب ولاعبة من ٥٥ بلدا في العالم وتختتم منافساتها يوم غد الاحد.

وتشارك ايران في مسابقتي الساندا والتاولو في فئة الفتيات والفتيان.

منتخبنا يحصد ٧ ميداليات ملونة في بطولة آسيا بالكراتيه

ارتفعت حصيلة ايران الى ٧ ميداليات ملونة (٣ ذهبية وفضية و٢ برونزية) في ختام اليوم الثاني من بطولة آسيا بالكراتيه المقامة حاليا في العاصمة الاردنية عمان.

وجاءت ايران بالمركز الثاني في جدول الميداليات بحصولها على ثلاث ميداليات ذهبية بواسطة 'حميدة عباسعلي' و'مجيد حسن نيا' و'صالح اباذري'، ونال 'علي اصغر آساياري' الميدالية الفضية،

وفاز بالميدالية البرونزية 'مهدي خدابخشي' و'شيماء آل سعدي' وفريق الكاتا النسوي.

وتصدرت اليابان المركز الاول بحصولها على ٧ ميداليات ذهبية وفضيتين وبرونزية واحدة.

وزير خارجية ماليزيا: المنافسات الرياضية تسهم في تواصل الامم



قال وزير خارجية

ماليزيا ان المنافسات

الرياضية هي خير

وسيلة لتقارب وتواصل

الشعوب مع بعضها.

واضاف 'سيف

الدين عبدالله' على

هامش منافسات طلاب

الجامعات لكره السله

ان مستوي الفرق

المشاركة كان جيدا

والايرانيون خاصة حيث كانت مستوياتهم ممتازة اسوياء وقويه حيث استطاع فريقهم الفوز على الفريق الماليزي صاحب الارض.

ويشارك في بطولة كرة السلة لطلبة الجامعات الاسيوية التي انطلقت في العاصمة الماليزية كوالالمبور اربعة فرق ايرانية اثنان للرجال ومثلهما للسيدات من جامعات بيام نور وازاد وطهران.

واحتل فريق طلبة جامعة بيام نور للرجال المركز الثاني بعد خسارته امام الفريق الصيني وبنسبة ١٥-١٣.

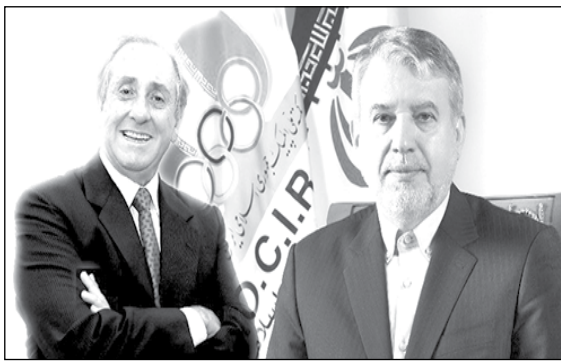
ويشارك في المنافسات ١٦ فريقا للرجال و١٣ فريقا للسيدات من ايران والصين وسريلانكا و هونغ كونغ و ماكاو وتايوان وتايلندا وماليزيا ومنغوليا والنيبال والفلبين.

رئيس الإتحاد العالمي لكرة الطائرة يرد على رسالة الإحتجاج الإيرانية

طمأن رئيس الإتحاد العالمي لكرة الطائرة آري إس غراسا رئيس اللجنة الاولمبية الايرانية رضا صالحى أميري، بأن 'جميع اللاعبين بعد الآن سيحظون باحترام ومعاملة تليق بهم؛ وذلك رداً على رسالة ايران الإحتجاجية

اثر المعاملة الأمريكية غير اللائقة التي واجهها المنتخب الإيراني لكرة الطائرة خلال منافسات بطولة العالم هناك.

وجاء في رسالة رئيس الإتحاد العالمي لكرة الطائرة رداً على الرسالة الإيرانية : لقد شعرتُ باليأس عند



سماعي ما حدث واننا هنا في الإتحاد نواصل الإتصال بمسؤولي إتحاد الكرة الطائرة الأمريكي واللجنة الاولمبية الأمريكية لمتابعة الموضوع والحصول على معلومات أكثر.

وأكد غراسا على أن الملف مازال قيد الدراسة؛ لافتا الى مساعي الإتحاد لمنع مواجهة أي وفد رياضي من أي بلد كان لعقبات أو تأخير غير مألوف تسببه السلطات الأمريكية عند دخول الرياضيين هذا البلد.

علماً أن الوفد الإيراني الرياضي المشارك في مباريات بطولة العالم لكرة الطائرة في امريكا، واجه تعقيدات ومعاملة سيئة من الجانب الأمريكي إضافة الى عدم إصدار تأشيرات لبعض أعضاء الوفد وابقاء المنتخب الإيراني لساعات طويلة في احد المطارات الأمريكية واستجواب اللاعبين.

كيربر تكتسح سيرينا في نهائي ويمبلدون



فازت الألمانية

أنجيليك كيربر بلقبها

الأول في بطولة

ويمبلدون للتنس،

السبت، بتغلبها على

الأمريكية سيرينا

ويليامز، الفائزة بالبطولة

سبع مرات، ٢/٦ و ٣/٦.

وكانت سيرينا، بطلة

ويمبلدون سبع مرات،

تسعى لانتزاع اللقب

الثامن، لمعادلة الرقم القياسي لعدد ألقاب البطولات الأربع الكبرى، البالغ ١٤ لقباً، والمسجل باسم مارجريت كورت.

لكنها ارتكبت العديد من الأخطاء، في حين سددت كيربر ضربات ناجحة بشكل جيد.

ويدت كيربر متوترة بشكل مبرر، مع إرسالها لحسم المباراة وهي متقدمة ٥-٢، لكنها تمكنت من الاحتفال عندما سددت سيرينا ضربة خلفية في الشبكة، في النقطة الأولى للحسم.

بلجيكا تعمق أحران الإنجليز وتقتنص برونزية المونديال

حصد منتخب بلجيكا، الميدالية البرونزية، في كأس العالم، بعد فوزه بهدفين دون رد، السبت، على نظيره الإنجليزي، في إطار مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع بالمونديال.

وحملت ثنائية بلجيكا، توقيع توماس مونييه في الدقيقة الرابعة، وايدوين هازارد في الدقيقة ٨٢.

وكانت أفضل مشاركة للمنتخب البلجيكي قبل البطولة الحالية، هي تلك التي حل فيها بالمركز الرابع بنتائيات كأس العالم، نسخة ١٩٨٦ في المكسيك.

وأجرى مدرب المنتخب البلجيكي، روبرتو مارتينيز، تعديلين على تشكيلته الأساسية التي خسرت ١-٠ أمام فرنسا في نصف النهائي.

وعاد الجناح الأيمن توماس مونييه بعدما غاب عن المباراة الأخيرة للإيقاف، ولعب يوري تيليمانز في خط الوسط، وغاب عن التشكيلة، مروان فيلانيي وموسى ديبلي.

في الجهة المقابلة، قام مدرب المنتخب الإنجليزي، جاريث ساوثجيت، بـ ٥ تغييرات على تشكيلته الأساسية، التي خسرت في نصف النهائي أمام كرواتيا.

ولعب لوفتوس تشيك وداني روز وفيل جونز وفابيان ديلف وايريك دابر، بدلاً من جيسي لينجارد وأشلي يونج وكايل والكر وديلي الى وجوردان هندرسون.

٧ أغذية تصاحبك في رحلة فقدان الوزن

إذا كنت تسعى إلى تخفيض وزنك فإن اتخاذ قرارات صحية فيما يتعلق بنوع الغذاء قد يساعدك، مع التأكيد على أنه لا يوجد غذاء خارق يحرق الدهون، ولكن توجد أغذية صحية



ضمن نظام غذائي

متوازن يقلل مجموع

السرعات الحرارية

ما يؤدي لفقدانك

الوزن.

ونقدم هنا لك ٧

أغذية قد تساعدك

في رحلتك لفقدان

الوزن:

- الأفوكادو ،

ويحتوي على دهون

أحادية غير مشبعة صحية، وعلى مضادات الأكسدة. ويمثل الأفوكادو مصدرا صحيا للدهون أفضل من الزبدة، ولكن عليك تناول القليل منه.

-الشاي الأخضر، وهو غني بمضادات الأكسدة ويزودك بالماء، ولكن لا تشربه مع السكر! -اللحوم الخالية من الدهون أو قليلة الدهون، مثل اللحم الأحمر الهبر، ولحم صدر الدجاج.

-البيض، وهو مصدر غني بالبروتين، ولكن تناوله مسلوفا، وانتبه إذا كنت تعاني من أمراض القلب أو ارتفاع الكوليسترول لأنه غني بالكوليسترول، حيث تحتوي البيضة الواحدة على حوالي

١٨٠ ملغراما، ويوصى بألا يتجاوز الشخص ٣٠٠ ملغرام في اليوم.

-الفلفل الأحمر الحار، ويقال إنه قد يساعد في زيادة معدل الأيض.

-الخطار الوردية مثل السبانخ والملوخية.

-البطاطس الحلوة، وهي غنية بالألياف الغذائية وتشعرك بالشبع.

لقاح للسل قد يكون علاجاً فعالاً لمرض السكري

توصلت دراسة أميركية جديدة أجراها مستشفى ماساتشوستس العام، إلى أن لقاح السل

'BCG' قد يكون علاجاً فعالاً لمرض السكري من النوع الأول.

وأوضحت الدراسة أن مستويات السكر في الدم لدى المرضى الذين أخذوا لقاح السل قبل ثلاثة سنوات، انخفضت

ووصلت إلى المستويات ذاتها عند الأشخاص الطبيعيين الذين لا يعانون السكري، حسب ما نقلت صحيفة 'ديلي ميل' البريطانية.

ويزيد لقاح السل من امتصاص 'الغلوكوز' من قبل الخلايا، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض مستويات السكر في الدم.

ويحدث مرض السكري من النوع الأول نتيجة تدمير مناعي ذاتي لخلايا 'بيتا' المنتجة للانسولين في البنكرياس، مما يؤدي إلى توقف إفراز الإنسولين، فترتفع مستويات السكر في الدم والبول، وتكون أهم أعراض المرض كثرة التبول، وزيادة العطش، والشعور المفرط بالجوع، وخسارة الوزن.

جدير بالذكر أن أبحاث علمية سابقة قد أشارت إلى أن لقاحات 'BCG' تنتج موادا تمنع الخلايا المناعية من مهاجمة أنسجة الجسم.

ويحدث مرض السكري من النوع الأول نتيجة تدمير مناعي ذاتي لخلايا 'بيتا' المنتجة للانسولين في البنكرياس، مما يؤدي إلى توقف إفراز الإنسولين، فترتفع مستويات السكر في الدم والبول، وتكون أهم أعراض المرض كثرة التبول، وزيادة العطش، والشعور المفرط بالجوع، وخسارة الوزن.

جدير بالذكر أن أبحاث علمية سابقة قد أشارت إلى أن لقاحات 'BCG' تنتج موادا تمنع الخلايا المناعية من مهاجمة أنسجة الجسم.

المشروبات الغازية "الدايت" الأخطر على الصحة

كشفت دراسة أجرتها "الجمعية الأمريكية للقلب"، أن المادة الأكثر ضررا لجسم الإنسان هي المشروبات الغازية المحلاة بدائل السكر أو المعروفة بـ "الدايت"، لذلك يصر الخبراء على ضرورة

التخلي عن تناولها نهائيا.

وتزيد المشروبات الغازية المحلاة بدائل السكر، والتي تعتبر مشروبات مناسبة للحمية، من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية والخرف، بحسب خبراء الجمعية الأمريكية للقلب.

ويؤكد خبراء الجمعية على أن "تناول حتى عبلة واحدة في اليوم من هذه المشروب، التي يفترض أنها خالية من السكر، يزيد من خطر احتمال إصابة الشخص بالجلطة الدموية بثلاثة

أضعاف، ومن خطر الإصابة بالخرف بـ ٢,٩ مرة".

ومن بين بدائل السكر المستخدمة في تحلية هذه المشروبات مادة أسبارتام، التي أظهرت النتائج الأولية للأبحاث أنها تتحلل داخل جسم الإنسان إلى فينيل ألانين (حمض أميني)

وحمض الأسبارتيك والميثانول السام للجسم.

علاوة على ذلك، فإن مادة أسبارتام كذلك تتراكم داخل دماغ الإنسان، مسببة نشاطا شادا للخلايا العصبية، في الوقت الذي يشكل فيه الأسبارتام

بالاشتراك مع مواد أخرى موجودة في المياه الغازية المحلاة عبثا ثقيلًا وساما على الكبد، ويساعد في تراكم المواد السامة في الأمعاء.

خبراء التغذية يحذرون من أخطار الحمية على الصحة!

أكد خبراء التغذية والحمية في أمريكا، أن الامتثال لنظام غذائي صارم بغية تخفيض الوزن يحرم الجسم من المواد الغذائية الرئيسية.

وأضاف أخصائيو التغذية، أن الحرمان الذي يتعرض له متبعو الحميات القاسية يؤدي إلى ضرر كبير بالصحة الفيزيولوجية والنفسية لهم، بحسب صحيفة "The Conversation".

وأظهر تحليل بيانات دراسات علمية مختلفة في هذا المجال، الآثار الجانبية الضارة للحميات، التي وإن أدت إلى تخفيض مؤشر كتلة الجسم، تسبب اضطرابات مرضية في عملية التمثيل الغذائي.

ويعتقد خبراء التغذية أن رصد مستوى تركيز المواد النافعة في المواد الغذائية المختلفة وتنوع مصادرها، مع اتباع نظام حياتي نشط، يؤدي إلى تحقيق صحة بدنية مثالية، أسرع مما تحققه الحميات الضارة التي تمنع تناول الأطعمة المفيدة في أغلب الأحيان.

وأشار الأخصائيون إلى حالة "الاستماع" إلى متطلبات جسم كل فرد بشكل خاص، كتناول المواد الدهنية أو المالحه أو غيرها، دون الإفراط، أفضل من التردد إلى عيادات الأطباء في محاولة لإنقاص الوزن بأسرع وقت مهما كانت النتائج.

ويعتقد خبراء التغذية أن رصد مستوى تركيز المواد النافعة في المواد الغذائية المختلفة وتنوع مصادرها، مع اتباع نظام حياتي نشط، يؤدي إلى تحقيق صحة بدنية مثالية، أسرع مما تحققه الحميات الضارة التي تمنع تناول الأطعمة المفيدة في أغلب الأحيان.

وأشار الأخصائيون إلى حالة "الاستماع" إلى متطلبات جسم كل فرد بشكل خاص، كتناول المواد الدهنية أو المالحه أو غيرها، دون الإفراط، أفضل من التردد إلى عيادات الأطباء في محاولة لإنقاص الوزن بأسرع وقت مهما كانت النتائج.