

بحصدها ٧٦ ميدالية ملونة؛

إيران في المركز الرابع بدورة الألعاب الآسيوية للشباب

وحققت الرابعة «حسيني» في منافسات الوزن ٦٩ كـلـغ، إنجازا جديدا بحصولها على الميدالية البرونزية – فئة النتر، حيث تمكنت من رفع ١١٢ كـلـغ، مسجلة أفضل رقم شخصي لها ورقما قياسيا جديدا على مستوى الرياضة في ايران.

وتمكنت هذه الرابعة التي تحمل في سجلها الرياضي الفوز بالمركز الثالث عالميا لفئة الناشئات، من رفع ١١٥ كلغ في النسوية.

***تتويج فتيات ايران بكرة الصالات**
توَّج منتخب ايران للفتيات ببطولة كرة الصالات بدورة الألعاب الآسيوية للشباب في البحرين بفوزه على الصين بركلات الترجيح ٣-٢.

وانتهت المباراة بالتعادل السلبي في الوقت الأصلي، ليحتكم الفريقان إلى ركلات الترجيح لتحديد الفائز.

وفي ركلات الترجيح، حققت ايران الفوز



بنتيجة ٢-٢ لتتوج بلقب البطولة، واحراز الميدالية الذهبية ، فيما حَلَّت الصين في مركز الوصافة ونالت الميدالية الفضية.

وفي مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع تغلبت تايوان على هونغ كونغ بنتيجة ١-٦ لتحثل المركز الثالث في البطولة.

***عراقجي يهنئ فتيات كرة اليد وكرة الصالات في الألعاب الآسيوية للشباب المقامة في البحرين.**

هناً وزير الخارجية عباس عراقجي في رسالة تتويج فتيات ايران ببطولة كرة اليد وكرة الصالات في الألعاب الآسيوية للشباب المقامة في البحرين. واعرب وزير الخارجية في رسالته عن ثقته بان النجاحات المتتالية التي ترفع اسم ايران في الميادين العالمية، باتت ملهمة لاجيال الصاعدة على طريق النمو والجهد وتحقيق الافئحارات.

واضاف: اقدم التهاني ببطولة الفريقين الوطنيين لكرة اليد وكرة الصالات للفتيات في الالعاب الآسيوية في البحرين، للشعب الايراني النبيل والوسط الرياضي لا سيما الفتيات الرياضيات.

***بنيامين فرجي يتقلد البرونزية في كرة المنضدة**

حصد الفتى «الظاهرة» بنيامين فرجي برونزية كرة المنضدة، وذلك بعد خسارته في النصف النهائي أمام منافس عنيد من الصين. ويشترك فرجي «١٦ عاماً» في هذه المنافسات بعد ان هزم ابطال قاريين وعالميين كبار في اللعبة ببطولات دولية مختلفة.

***فتيان ايران في مركز الوصافة لكرة الصالات**

حلّ منتخب إيران لكرة الصالات للشباب وصيفاً في دورة الألعاب الآسيوية للشباب في البحرين بعد خسارته أمام أفغانستان بنتيجة ١-٢. تقدمت أفغانستان في الشوط الأول بهدف سجله عباس حيدري، وفي الشوط الثاني عززت أفغانستان رصيدها بهدف ثان سجله علي احمدي. كثفت ايران هجماتها لتعديل النتيجة حيث تمكنت من تقليل الفارق بهدف جاء بتوقيع حسين رضا يوسفى الا انه لم يكن كافيا لتفادي الخسارة في المباراة التي انتهت بنتيجة ١-٢ لصالح أفغانستان التي توجت بالبطولة للمرة الأولى في تاريخها. وفي مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع فازت تايلاند على أوزبكستان ٦-١ لتحرز المركز الثالث وتحصد الميدالية البرونزية.

***حسين يزداني يحرز الذهبية في رفع الأثقال**

احرز الرباع حسين يزداني، في فئة الوزن فوق الثقيل، الميدالية الذهبية الأخيرة لإيران في دورة الألعاب الآسيوية للشباب، برفعه ٢٠١ كيلوغرام في الخطف. وتتنافس يزداني مع ستة ربابعين من أوزبكستان، وكوريا الجنوبية، والمملكة العربية السعودية، وتركمانستان، ولبنان، وتايوان، والإمارات العربية المتحدة. ففي رفعة الخطف، تمكن يزداني من رفع ١٤٣ كغم في المحاولة الأولى وفشل في رفع ١٤٩ كغم في المحاولة الثانية ومن ثم تمكن من رفع ١٥١ كغم في المحاولة ليتقلد الميدالية البرونزية.

وفي الخطف، فاز خولمارتوف من أوزبكستان بالميدالية الذهبية برفعه ١٥٣ كغم، ونال "لي" من كوريا الجنوبية الميدالية الفضية برفعه ١٥٢ كغم. وفي رفعة النتر تمكن يزداني من رفع ١٨٦ كغم في المحاولة الأولى ومن ثم ١٩٥ كغم في المحاولة الثانية و ٢٠١ كغم في المحاولة الثالثة، محرزاً الميدالية الذهبية. وكانت حصيلة المنتخب الوطني الإيراني لرفع الأثقال للفتيان والفتيات في الدورة، ميدالية ذهبية واحدة وميداليتين فضيتين وست ميداليات برونزية.

***وزير الرياضة يهنئ البعثة الرياضية الإيرانية بتألقها في الالعاب الآسيوية**

بعث وزير الشباب والرياضة الإيراني «أحمد دنيا مالي»، برسالة تهنئة إلى بعثة «سفرء الأمل» الرياضية الإيرانية على تألقها في الدورة الثالثة للألعاب الآسيوية للشباب ٢٠٢٥.

وأكد «دنيا مالي» في رسالته، أن الحضور في هذه الدورة من الألعاب الآسيوية لم يشكل الهدف النهائي للرياضة الإيرانية، وإنما اتاح فرصة لتقييم القدرات واكتشاف المواهب الواعدة في مختلف الفروع الرياضية داخل البلاد، لافتاً بأن المشاركة بهذا الحدث جاءت في إطار التحضير للمدروس للألعاب الآسيوية في «ناغويا» باليابان والألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس.

سيدة إيرانية تتقلد الذهبية ببطولة العالم للرمية لذوي الاعاقة

طهران / إرنا - احرزت عضو المنتخب الايراني للرمية لذوي الاعاقة، السيدة «نسرین شاهی»، الميدالية الذهبية ولقب البطولة خلال منافسات كأس العالم التي تستضيفها مدينة العين الاماراتية.



وافادت «تناء»، بأن اعضاء المنتخب الايراني حققوا التألق بعد احرازهم ميداليات ملونة في مختلف المنافسات ضمن هذه البطولة العالمية. وفي اليوم الثالث (الجمعة) من المنافسات الفردية ضمن كأس العالم للرمية لذوي الاعاقة المقامة بالامارات، سجّلت اللاعبة الايرانية نسرین شاهی رقما قياسيا وقدره ٢٣٩ لتحرز الميدالية الذهبية وتقف على منصة البطولة، بينما حلت مواطنتها «فائزَة احمدي» بالمركز الثالث وحازت على الميدالية البرونزية بعد تسجيل رقم قياسي وقدره ١٩٤,٦.

كما في المنافسات الجماعية لهذه البطولة، تمكّن فريق الرماية بمسدسات الهواء الايراني - لفتتي النساء والرجال، من احراز الميدالية الفضية. وتقام منافسات كأس العالم للرمية لذوي الاعاقة، في الفترة من ٢٨ أكتوبر إلى ٤ نوفمبر ٢٠٢٥، على ارض نادي الفروسية والرماية والغولف في مدينة العين الاماراتية، بمشاركة ١١٣ رياضياً من ٢٩ دولة، يتنافسون في ٤٠ فرعاً فردياً وجماعياً في مجالات البندقية، المسدسات، وبندقية الشوزن.

أفضل ١٠ مشروبات مسائية لتخفيف الوزن بطريقة طبيعية

يُمكن لبعض المشروبات التي يتم تناولها قبل النوم أن تلعب دوراً مهمّاً في تحسين عملية الهضم، تنظيم مستويات السكر في الدم، وتعزيز حرق الدهون. ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة Times of India، فإن إدراج مشروبات طبيعية تُحسّن الأيض ضمن الروتين الليلي يُعد وسيلة بسيطة وفعّالة لدعم نمط حياة صحي.

لماذا تهتم الأيض قبل النوم؟ الأيض هو العملية التي يحوّل فيها الجسم الطعام إلى طاقة. فزيادة معدل الأيض تساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية حتى أثناء الراحة. بينما يحسّن النشاط البدني الأيض بشكل طبيعي، فإن بعض المشروبات الليلية تساعد على تعزيز وظائف الجسم من خلال الاسترخاء، موازنة الهرمونات، تحسين امتصاص العناصر الغذائية، ودعم التعافي الليلي. أفضل المشروبات لتعزيز الأيض والهضم قبل النوم

الكفير غير المحلى: مشروب ألبان مخمّر غني بالبروبيوتيك والبروتين، يعزز صحة الأمعاء، يحسّن الهضم، ويزيد الشبع لتجنب الوجبات المتأخرة. يمكن إضافة رشّة قرفة أو بعض التوت دون سكر لتعزيز النكهة والفوائد.

شاي البابونج: مشروب مهدئ يقلل التوتر ويعزز النوم العميق. ما يدعم وظيفة الأيض وتنظيم هرمونات الشبهة. يمكن نقعه مع شريحة ليمون أو رشّة عسل للحصول على فوائد إضافية للهضم والمناعة.

ماء الليمون الدافئ: يساعد على طرد السموم وتحسين الهضم، ويقلل الانتفاخ بفضل فيتامين C ومضادات الأكسدة. يمكن إضافة قليل من العسل لتحسين الطعم.

شاي القرفة: يعمل على رفع درجة حرارة الجسم قليلاً وتحفيز الأيض، ويُسّاعد في استقرار مستويات السكر وتقليل الرغبة في تناول الطعام. يُفضّل تناوله بدون سكر.

مشروب خل التفاح: يدعم الهضم، ينظم مستويات السكر في الدم، ويُسّاعد في إدارة الوزن. يمكن مزجه مع ماء دافئ ورشة قرفة أو قليل من العسل، مع استخدام ماصة لحماية الأسنان.

شاي الزنجبيل: مضاد للالتهابات ويساعد على تهدئة المعدة، تقليل الانتفاخ، وتحفيز الأيض. يمكن إضافة عصرة ليمون أو أوراق نعناع لمزيد من الفوائد.

الشاي الأخضر منزوع الكافيين: غني بمضادات الأكسدة "الكاتشين" التي تعزز أكسدة الدهون وتحسّن معدل الأيض، مع الاستمتاع بالنوم دون قلق من الكافيين. يمكن نقعه مع الزنجبيل أو النعناع الطازج.

حليب الكركم الذهبي: يجمع بين الكركم المضاد للالتهابات والقرفة والفلفل الأسود لتعزيز الأيض، دعم الهضم، وتحسين جودة النوم.

شاي النعناع: مهدئ للجهاز الهضمي، يقلل الانتفاخ ويعزز النوم، ما يدعم الأيض بشكل غير مباشر.

ماء الخيار والنعناع: مشروب منخفض السعرات الحرارية ومنعش، يحفز الهضم، يرطب الجسم، ويقلل الانتفاخ مع تأثير لطيف في تعزيز الأيض.

إدراج أي من هذه المشروبات في روتينك الليلي يمكن أن يُحسّن الهضم، يدعم التمثيل الغذائي، ويعزز النوم الصحي، مما يساهم في الحفاظ على وزن متوازن وصحة عامة أفضل.

الدبس أم العسل.. أيهما الخيار الأنسب لصحتك؟

أثار مقطع فيديو على منصة «تيك توك» جدلاً واسعاً بعد أن زعم أن الدبس يتمتع بقيمة غذائية أعلى من العسل، مما دفع الكثيرين للتساؤل عن أيهما يُعد الخيار الأفضل كمُحلّ طبيعي. لكن الخبراء يؤكدون أن الإجابة ليست بهذه البساطة، وأن كل من الدبس والعسل له خصائصه الغذائية واستخداماته المميزة.

دبس أم عسل: مقارنة دقيقة

استند الفيديو المتداول إلى ما يُعرف بـ «درجة التغذية» (Nutrivore Score) لقياس القيمة الغذائية. موضحاً أن الدبس يحصل على درجة ٣٦٧١ مقابل ٢٠ فقط للعسل. ومع ذلك، يشير الخبراء إلى أن هذه المقارنة لا تعكس الصورة كاملة.

جوليا زومبانو، اختصاصية التغذية في مركز كليفلاند كلينك، قالت: «لا يمكن القول إن الدبس أفضل

بشكل قاطع من العسل، فالأمر يعتمد على ما تبحث عنه من استخدامه، إذ يتميز كل منهما بتركيبة غذائية مختلفة واستخدامات متنوعة».

مقارنة السعرات ليست كافية

وأوضحت أميليا شيري، من مستشفى ماونت ساياني، أن طريقة المقارنة «لكل سعرة حرارية» غير دقيقة، لأنها تضخم الأرقام ولا تعكس طريقة استهلاكنا للطعام فعلياً. وأضافت:

«الأفضل أن نقارن بالكمية الفعلية المستخدمة، مثل ملعقة الكبيرة».

القيمة الغذائية لكل نوع

الدبس غني بالمعادن، فهو يحتوي على مستويات أعلى من الكالسيوم والحديد والمنغنيز والبيوتين والبوتاسيوم مقارنة بالعسل. إلا أن هذه الفروقات، رغم أهميتها، لا تؤثر بشكل كبير على الصحة العامة، حيث أن إضافة ملعقة من الدبس إلى الشاي توفر نحو ١٪ فقط من الاحتياج اليومي للبالغين. كما يحتوي الدبس على نسب أعلى من النياسين والمغنيسيوم والكولين وحمض البانتوثينيك.

أما العسل فيتميز بانخفاض محتواه من الصوديوم بشكل ملحوظ، إذ يحتوي على كمية أقل بنحو تسعة أضعاف مقارنة بالدبس، إلا أن الكمية الإجمالية لا تتجاوز ١٪ من الحد اليومي الموصى به، وبالتالي لا تشكل خطراً صحياً.

كيف تختار بين الدبس والعسل؟

يرى الخبراء أن الاختيار يعتمد على التفضيلات الشخصية والاحتياجات الغذائية. فمثلاً، الأشخاص الذين يتبعون نظاماً نباتياً صارماً قد يستفيدون أكثر من محتوى الكالسيوم والحديد الإضافي في الدبس، بينما قد لا يكون ذلك ضرورياً لمن يتناولون منتجات الألبان أو اللحوم بانتظام.

من جهة الطعم، يتميز الدبس بنكهة أعمق وأكثر مرارة، بينما العسل أخف وأكثر حلاوة، مما يجعل القرار النهائي مرتبطاً بالذوق الشخصي أكثر من كونه مسألة صحية بحتة.

باختصار، كل من الدبس والعسل يقدم فوائد غذائية مختلفة، واختيار الأنسب يعتمد على الاحتياجات الفردية وطريقة استخدامهما في النظام الغذائي اليومي.



وأكد الجانبان، في هذا اللقاء، على أهمية تعزيز العلاقات والتعاون الرياضي بين البلدين، كما دعيا إلى التعاون الثنائي في تنظيم معسكرات تدريبية ومناسبات رياضية مشتركة لدى كل من البلدين.

وورد في هذا التقرير، ان التوقيع على مذكرة التفاهم الرياضي بين اللجنتين الأولمبيتين الإيرانية والبحرينية، يهدف الى رفع مستوى التفاعل الرياضي، وتبادل الخبرات، وتطوير البنية التحتية، وتوسيع الأنشطة المشتركة في مختلف المجالات ذات الصلة بين طهران والرياضة. وفي ختام حفل التوقيع، وجّه «خسرو وفا» دعوة رسمية إلى رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية، لزيارة الجمهورية الاسلامية في أقرب فرصة ممكنة ومتزامنة مع إحدى الفعاليات الرياضية الدولية. ومن المقرر أن تتضمن الزيارة لقاءات مع كبار مسؤولي الرياضة في ايران، بالإضافة إلى القيام بجولات ميدانية للاطلاع على المنشآت والبنى التحتية الرياضية داخل البلاد.