

**رقابت های قهرمانی دوچرخه سواری و چشم‌انتظاری برای کسب مدال**



رقابت های دوچرخه سواری قهرمانی آسیا در شرایطی پنجمین روز خود را سپری کرد که تیم ایران همچنان در کسب مدال ناکام مانده است. به گزارش خبرنگار ایرنا، در ادامه مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی آسیا ۵ رکابزن کشورمان در رشته های کاپرین و مدیسون بانوان و آقایان به رقابت پرداختند. محمدامین رحیم آبادی نماینده کشورمان در مرحله مقدماتی کاپرین رده سنی بزرگسالان از رسیدن به فینال بازماند، در ادامه پرسنا مجنون و پائته آقایی در ماده مدیسون در رده هفتم قرار گرفتند. در این بخش نمایندگان ژاپن، ازبکستان و هنگ کنگ اول تا سوم شدند. رقابت رکابزبان کشورمان در مدیسون قهرمانی آسیا هندوستان هم برگزار شد که آیدین علیاری و بهنام آربین در رده دهم قرار گرفتند. این مسابقات فردا در شرایطی پیگیری می شود که نمایندگان کشورمان در آخرین روز به مصاف رقیای خود می روند.

**مطهری تراکتوری شد**



امیراسلان مطهری به تراکتور پیوست. به گزارش ایسنا، مهاجم پیشین تیم فوتبال استقلال پس از مذاکره و توافق با مدیرعامل باشگاه تراکتور به جمع شاگردان خمس اضافه شد. مطهری سابقه پوشیدن پیراهن تیم های نفت تهران، پارس جنوبی جم، تراکتور، ذوب آهن و استقلال را در کارنامه دارد و توانسته آمار ۶۳ گل و ۲۳ پاس گل را در ۷۸۳ بازی به نام خود ثبت کند.

**کار صعود بلندقامتان مس سونگون به لیگ برتر دشوار شد**



مس سونگون ورزشان در دور رفت مرحله نیمه نهایی لیگ دسته اول والیبال مغلوب مهرگان نور مازندران شد. تیم مهرگان نور و مس سونگون ورزشان در دور رفت مرحله نیمه نهایی لیگ دسته اول والیبال در سالن خانه والیبال به دیدار هم رفتند که در نهایت این بازی با برتری ۳ بر یک نماینده مازندران به اتمام رسید. نتایج این بازی به شرح زیر است: مهرگان نور ۲۵ مس سونگون ۲۳ مهرگان نور ۲۵ مس سونگون ۲۷ مهرگان نور ۲۵ مس سونگون ۲۳ مهرگان نور ۲۵ مس سونگون ۲۱

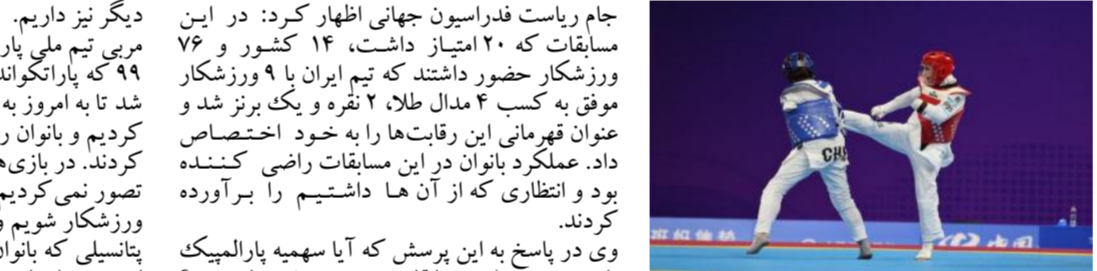
به گزارش ایسنا، دیدارهای این مرحله به صورت ۲ برد از سه بازی برگزار می شود که تیم پیروز ضمن صعود به فینال جواز حضور در لیگ برتر والیبال را کسب می کند.

**مقصر ۲ سال محرومیت ژیمناست ایران کیست؟**



در حالی ژیمناست شانس سهمیه المپیک ایران دو سال محروم شده که باید مستولان ورزش پیگیر یافتن مقصر این اتفاق عجیب باشند. به گزارش ایسنا، مهدی احمد کهنی ملی پوش ژیمناستیک ایران یکی از شانس های کسب سهمیه المپیک پاریس بود. احمد کهنی سال گذشته در جام های جهانی آلمان و باکو نایب قهرمان و در جام جهانی قطر ششم شد. احمد کهنی در این سال نیز برای کسب سهمیه المپیک تلاش کرد تا امتیازهای لازم را برای المپیک پاریس را بدست آورد. او در جام جهانی مصر که حدود ۱۰ روز قبل برگزار شد در رده ۲۵ اینستاد اما اخیرا در حالی که به فینال جام جهانی آلمان راه یافت، این مسابقات را از دست داد. او در حالی که با امتیاز بسیار خوب و با فرآیند بازی در رده دوم به فینال صعود کرده بود اعلام کرد به دلیل محرومیت، در فینال مسابقه نخواهد داد. احمد کهنی: محرومیت را قبول کردم مهدی احمد کهنی علت محرومیت خود را پرنکردن

**دختران تکواندوکار به دنبال افتخار آفرینی در پارالمپیک پاریس**

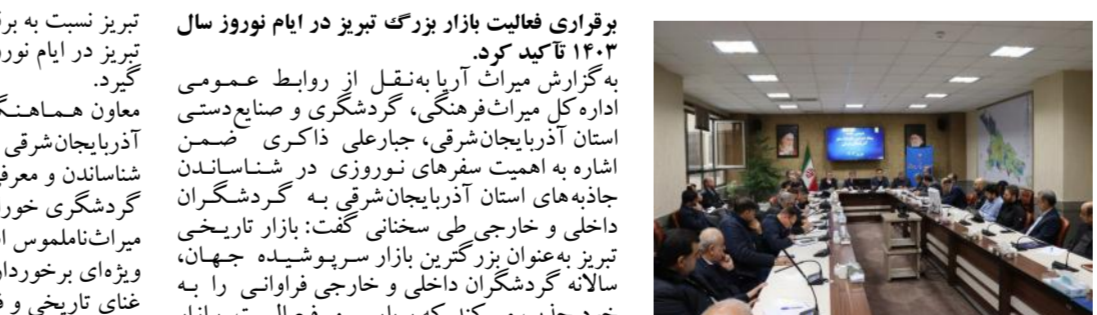


جام ریاست فدراسیون جهانی اظهار کرد: در این مسابقات که ۲۰ امتیاز داشت، ۱۴ کشور و ۷۶ ورزشکار حضور داشتند که تیم ایران با ۹ ورزشکار موفق به کسب ۴ مدال طلا، ۲ نقره و یک برنز شد و عنوان قهرمانی این رقابت ها را به خود اختصاص داد. عملکرد بانوان در این مسابقات رضای کننده بود و انتظاری که از آن ها داشتیم را برآورده کردند. وی در پاسخ به این پرسش که آیا سهمیه پارالمپیک پاریس نیز در این مسابقات تویز می شد یا خیر؟ افزود: این مسابقات چون رنکینگ داشت برای افزایش امتیازات ورزشکاران بود و سهمیه پارالمپیک پاریس در آن توزیع نمی شد. در حال حاضر در پارانکواندو بانوان یک سهمیه توسط عبدالله پور کسب شده و امید به کسب دو سهمیه

**لزوم تقویت گردشگری سلامت بین ایران و قطر**

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن اعلام آمادگی وزارت بهداشت جمهوری اسلامی ایران برای گسترش همکاری های سلامت با قطر بر تقویت مناسبات حوزه سلامت این دو کشور تأکید کرد. به گزارش ایرنا از ویجا، دکتر بهرام عین اللهی در دیدار با دکتر حنان الکوار، وزیر بهداشت قطر، که در حاشیه همایش بین المللی کیفیت و ایمنی در مراقبت های بهداشتی و درمان در دوحه برگزار شد، با اشاره به لزوم همکاری های منطقه ای برای مقابله با بیماری ها، یادآور شد: ما می توانیم به کمک بسیاری از کشورهای منطقه در زمینه بیماری های واگیر بشتاییم. وی از آمادگی دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران برای همکاری با کشور قطر در زمینه های علمی، پژوهشی و آموزشی

**ضرورت فعالیت بازار بزرگ تبریز در ایام نوروز**



در دومین جلسه ستاد خدمات اجرایی خدمات سفر استان آذربایجان شرقی معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی بر ضرورت برپایی و

**با ورزش چگونه به جنگ اضافه وزن برویم؟**



افراد که اضافه وزن دارند علاوه بر رعایت مسائل مربوط به تغذیه، می توانند با ورزش نیز این معضل را از خود دور کنند. به گزارش ایسنا، اضافه وزن نتیجه انباشته شدن ذخایر چربی اضافی است و افراد زیادی آن را تجربه می کنند. شایع ترین علت چاقی، تغذیه نامناسب و کم تحرکی است. خطر اضافه وزن این است که می تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود. درک این نکته مهم است که چاقی یک بیماری است که نیاز به درمان دارد. سوخت و ساز و ترشح هورمون ها در بدن افراد چاق با افراد عادی متفاوت است. معمولاً افراد چاق نمی توانند توصیه های ورزشی که به افراد عادی می شود را انجام دهند. بنابراین بهتر است که افراد تحت نظر مربی و در باشگاه ورزش کنند تا احتمال آسیب دیدگی آنها کمتر شود. ژورنال اسپورت ۲۴ در رابطه با این معضل توضیحاتی ارائه داده است. چرا اضافه وزن خطرناک است؟ اضافه وزن منجر به بیماری ها و ناهنجاری هایی مانند موارد زیر می شود: فشار خون بالا (فشار خون بالا) بیماری عروق و نارسایی قلبی دیابت بیماری کبد آرتروز تشکیل لخته خونی در بدن سرطان افرادی که چاقی مفرط دارند معمولاً با مشکل تعادل مواجه هستند. بنابراین می توانند از تردمیل برای ورزش کردن شروع کنند. تردمیل راه مناسبی برای کاهش وزن است. لازم است خطرات چاقی را به صورت جامع به همراه علائم، سابقه پزشکی و سایر شاخص هایی که پزشک تشخیص می دهد ارزیابی کنید. اگر اضافه وزن دارید، می توانید با یک متخصص تغذیه یا متخصص غدد مشورت کنید. علائم و نشانه های چاقی: تنگی نفس که حتی با فعالیت بدنی خفیف رخ می دهد رسوب چربی در ران ها، بازوها، شکم افزایش عرق کردن درد مفاصل، تورم پا سوزش سر دل، رفلاکس خروپف

بعضی از افرادی که چاق هستند اعتماد به نفس کافی برای رفتن به باشگاه را ندارند، در این صورت می توانید لیستی از حرکات ورزش و فعالیت هایی که می توانید انجام دهید و لیستی از حرکاتی که انجام آنها برای شما سخت است را تهیه کنید و در ابتدا بر روی انجام سه یا چهار حرکت از لیست اول تمرکز کنید و خودتان را با یک حرکت از لیست دوم به چالش بکشید. سعی کنید افرادی را پیدا کنید که شما را در راه ورزش کردن حمایت می کنند. حمایت دوستان و خانواده برای ورزش و کاهش وزن بسیار تأثیر گذار است. چگونه از چاقی جلوگیری کنیم باید رژیم غذایی داشته باشید و به غذاهای کامل، سبزیجات، میوه ها و گیاهان توجه کنید و غذاهای بی ارزش را حذف کنید. فعالیت بدنی یکی دیگر از جنبه های مهم در مبارزه با اضافه وزن است. پیاده روی، دو و شنا فعالیت های بدنی موثر در این زمینه هستند. علاوه بر این، باید به رفع کمبود ویتامین ها و ریز عناصر مهم برای سلامتی توجه ویژه ای شود. بهتر است به نتایج ورزش کردن خود توجه کنید و نکات مثبت این کار را همیشه در نظر داشته باشید.

دیگر نیز داریم. مری تیم ملی پارانکواندو خاطرنشان کرد: از سال ۹۹ که پارانکواندو بانوان به صورت رسمی تشکیل شد تا به امروز به نتایج خیلی خوبی دست پیدا کردیم و بانوان راه چند ساله را طی ۳ سال سپری کردند. در بازی های پارآسیایی هانگکوز چین اصلاً تصور نمی کردیم موفق به کسب ۶ مدال توسط ۶ ورزشکار شویم و واقعا عملکرد آن ها عالی بود. با پتانسیلی که بانوان پارانکواندو دارند یقین دارم در این دوره از بازی های پارالمپیک پاریس روی سکو قرار خواهیم گرفت. کشاورز گفت: دوره قبل رایجه شهاب که برای اولین بار به پارالمپیک تویکو اعزام شده بود پنجم شد اما این دوره تنها برای کسب سکو به پارالمپیک خواهیم رفت.

**خبرگزاری ارک**  
 www.ark-news.ir  
 جای مناسب تبلیغ کالا و خدمات شما  
 دریاوار ایران و دنیا  
 شماره تماس: ۳۵۴۰۱۹۱۴ و ۳۵۴۱۲۷۱۹

قطعا ایمیل ها و اختطاریه های مربوط به پرنشدن فرم های وادا همانطور که برای احمد کهنی ارسال می شده برای فدراسیون نیز ارسال شده و باید فدراسیون در خصوص این ورزشکار پیگیری لازم را انجام می داده، اما به نظر می رسد بی توجهی فدراسیون و خود ورزشکار، سبب دو سال محرومیت این ورزشکار شد؛ ورزشکاری که احتمال شانس سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس را داشت. البته فدراسیون ژیمناستیک چند سال است که بلا تکلیف است و سرپرستان زیادی مسئولیت این فدراسیون را برعهده داشتند. عابد حقدادی هم از اسفند ۱۴۰۱ ریاست این فدراسیون را به مدت ۹ ماه برعهده داشت. البته اینکه درگاهی بعد از پایان دوره ریاستش (۱۹ تیر ۱۴۰۰) ایمیل فدراسیون را در اختیار خود نگه داشت و تمامی ایمیل ها را شخصاً دریافت می کرد و به همین دلیل هم عابد حقدادی و حمزه امین منش رییس و دبیر سابق می گویند هیچ اختطاریه ای مبنی بر این موضوع دریافت نکرده اند.

خبر داد و تأکید کرد: باید ارتباط دانشمندان دو کشور در زمینه کارهای پژوهشی، عملیاتی و میدانی توسعه یابد. وزیر بهداشت کشورمان ضمن اعلام آمادگی وزارت بهداشت جمهوری اسلامی ایران برای گسترش همکاری های سلامت با قطر، افزود: این همکاری ها می تواند در زمینه گردشگری سلامت، تبادل استاد و دانشجو، تدابیر بهداشتی و مقابله با بیماری ها شکل گرفته و تقویت شود. خانم حنان الکوار، وزیر بهداشت قطر نیز در این دیدار از آمادگی این کشور برای گسترش همکاری های منطقه ای و مشترک با ایران در حوزه سلامت خبر داد و گفت: تبادل استادان علوم پزشکی بین دو کشور به ارتقای سلامت همگانی و دانش پزشکی می انجامد.



وی از دیگر زمینه های تقویت روابط دو کشور را تسهیل گردشگری سلامت دانست.

تبریز نسبت به برقراری و دایر بودن بازار بزرگ تبریز در ایام نوروز هماهنگی های لازم صورت گیرد. معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی ادامه داد: ایام نوروز در جهت شناساندن و معرفی جاذبه های صنایع دستی، گردشگری خوراکی و شیوه های تهیه حوزه میراث ناملموس استان آذربایجان شرقی از اهمیت ویژه ای برخوردار است که بازار مسقف تبریز با غنای تاریخی و فرهنگی خود در حوزه های مختلف، جاذبه ویژه ای برای معرفی جاذبه های استان در سطح کشوری و جهانی به گردشگران و علاقمندان است.