بحصدها ٧٦ ميدالية ملونة؛

*تتويج فتيات ايران بكرة الصالات

كرة الصالات بدورة الألعاب الآسيوية

توج منتخب ايران للفتيات ببطولة

وانتهت المباراة بالتعادل السلبي في

بنتيجة ٢-٢ لتتـوج بلقـب البطولـة، واحـراز

الميدالية الذهبية ، فيما حلّت الصين في

وفى مباراة تحديد المركزين الثالث

والرابع تغلبت تايوان على هونغ كونغ بنتيجة

*عراقجی یهنئ فتیات کرة

اليد والصالات

في رسالة تتويج فتيات ايران ببطولة كرة

اليد وكرة الصالات في الألعاب الاسيوية

واعرب وزير الخارجية في رسالته عن

ثقته بان النجاحات المتتالية التى ترفع

اسم ايران في الميادين العالمية، باتت

ملهمة للاجيال الصاعدة على طريق النمو

واضاف: اقدم التهاني ببطولة الفريقين

الوطنيين لكرة اليد وكرة الصالات للفتيات

في الالعاب الاسيوية في البحرين، للشعب

الايراني النبيل والوسط الرياضي لا سيما

*بنيامين فرجي يتقلد البرونزية

في كرة المنضدة

برونزية كرة المنضدة، وذلك بعد خسارته

في النصف النهائي أمام منافس عنيد

المنافسات بعد أن هزم أبطال قاريين

وعالميين كبار في اللعبة ببطولات دولية

ویشارك فرجی «۱٦ عاماً» فی هذه

حصد الفتّى «الظاهرة» بنيامين فرجى

للشباب المقامة في البحرين.

والجهد وتحقيق الافتخارات.

الفتيات الرياضيات.

هنأ وزير الخارجية عباس عراقجي

٦-١ لتحتـل المركـز الثالـث فـي البطولـة.

مركز الوصافة ونالت الميدالية الفضية.

السبت ١٠ جمادي الاولى ١٤٤٧ هـ ق ١٠ آبان ١٤٠٤ هـ ش، ١ تشرين الثاني ٢٠٢٥م

يُعد وسيلة بسيطة وفعَّ الــة

لماذا تهتم الأيض قبل النوم؟

الأيض هو العملية التي

يحول فيها الجسم الطعام

إلى طاقة. فزيادة معدل الأيض

تساعد على حرق المزيد من

السعرات الحرارية حتى أثناء

الراحة. بينما يحسن النشاط

لدعم نمط حياة صحي.

أفضل ١٠ مشروبات مسائية لتخفيف

الوزن بطريقة طبيعية

يُمكن لبعض المشروبات التي يتم تناولها قبل النوم أن تلعب دورًا مهمًا في تحسين

عملية الهضم، تنظيم مستويات السكر في الـدم. وتعزيـز حـرق الدهـون. ووفقًـا لتقريـر نشـرته

صحيفة Times of India، فإن إدراج مشـروبات طبيعيـة تـُحسـن الأيـض ضمـن الروتـيـن الليلـي

البدني الأيض بشكل طبيعي، فإن بعض المشروبات الليلية تساعد على تعزيز وظائف الجسم من

خـلال الاسـترخاء، موازنــة الهرمونــات، تحســين امتصــاص العناصــر الغذائيــة، ودعــم التعافــى الليلــى.

الكفيـر غيـر المحلـى: مشـروب ألبـان مخمّـر غنـى بالبروبيوتيـك والبروتيـن، يعـزز صحـة

شاى البابونج: مشروب مهدئ يقلل التوتر ويعزز النوم العميق، ما يدعم وظيفة الأيض

ماء الليمون الدافئ: يساعد على طرد السموم وتحسين الهضم، ويقلل الانتفاخ بفضل

شاي القرفة: يعمل على رفع درجة حرارة الجسم قليلًا وتحفيز الأيض،

مشروب خل التفاح: يدعم الهضم، ينظم مستويات السكر في الدم، ويـُساعد في

شاي الزنجبيـل: مضاد للالتهابـات ويساعد علـى تهدئــة المعـدة، تقليـل الانتفـاخ، وتحفيـز

الشاى الأخضر منزوع الكافيين: غنى بمضادات الأكسيدة "الكاتشين" التي تعزز أكسيدة

حليب الكركم الذهبي: يجمع بين الكركم المضاد للالتهابات والقرفة والفلفل الأسود

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

ماء الخيار والنعناع: مشروب منخفض السعرات الحرارية ومنعش، يحفز الهضم، يرطب

إدراج أي من هذه المشروبات في روتينك الليلي يمكن أن يُحسِّن الهضم،

يدعم التمثيل الغذائي، ويعزز النـوم الصحـي، ممـا يسـهم فـي الحفـاظ علـى وزن

الدهون وتحسن معدل الأيض، مع الاستمتاع بالنوم دون قلق من الكافيين. يمكن نقعه مع

إدارة الـوزن. يمكن مزجه مع ماء دافئ ورشة قرفة أو قليل من العسل، مع استخدام

ويُساعد في استقرار مستويات السكر وتقليل الرغبة في تناول الطعام. يُفضل

وتنظيم هرمونـات الشهية. يمكن نقعه مع شـريحة ليمـون أو رشـة عسـل للحصـول علـى فوائـد

فيتاميـن C ومضادات الأكسـدة. يمكـن إضافـة قليـل مـن العسـل لتحسـين الطعـم.

الأيـض. يمكـن إضافـة عصـرة ليمـون أو أوراق نعنـاع لمزيـد مـن الفوائـد.

لتعزيــز الأيــض، دعــم الهضـم، وتحســين جــودة النــوم.

الجسم، ويقلل الانتفاخ، مع تأثير طفيف في تعزيز الأيض.

الأمعاء، يحسن الهضم، ويزيد الشبع لتجنب الوجبات المتأخرة. يمكن إضافة رشه قرفة أو

أفضل المشروبات لتعزيز الأيض والهضم قبل النوم

بعض التوت دون سكر لتعزيز النكهة والفوائد.

إضافية للهضم والمناعة.

تناوله بدون سكر.

ماصة لحماية الأسنان.

الزنجبيل أو النعناع الطازج.

إيران في المركز الرابع بدورة الألعاب الآسيوية للشباب

اختتمت دورة الالعاب الاسيوية للشباب في العاصمة البحرينية المنامة مساء الخميس، وبعد منافسات استمرت لمدة سبوعين حلت إيران بالمركز الرابع. وشاركت إيران بهذه المسابقات تحت

شعار «سفراء الأمل» في ٢٢ فعالية رياضية، وحصلت من خلالها على عدة إنجازات ناريخية، حيث حصدت على أوسمة وميداليات لم تكن في سجلات الرياضة لايرانية وخصوصاً في فعاليات الرياضة

وحصلت إيران على ٧٦ ميدالية ملونة «۲۲ ذهبیــة، ۱۸ فضیــة، ۳٦ برونزیــة»، وارتقـت يران عن الدورة السابقة بـ١٦ مرتبة لتحل بالمرتبة الرابعة.

وفى هذه البطولة بالاضافة الى الصعود الى المركز الرابع فقد حصلت إيران على الميداليات في كل من «كرة السلة لفتيات، كرة اليد للفتيات، كرة الصالات فتيات وفتيان، الكرة الطائرة فتياناً وفتيات، لكبدى فتاناً وفتيات».

وحلت كل من «الصين، اوزبكستان، كازاخستان» بالمراكز من الاول وحتى لثالث، وحلت تايلنه بالمركز الخامس. وفيما يلى أهم انجازات شباب إيران في اليوم الاخير من البطولة:

*تتويج ايران بالكرة الطائرة للفتيان والفتيات

احرز منتخبا إيران للكرة الطائرة للفتيان والفتيات ذهبية دورة الألعاب الآسيوية لشباب في البحرين، بعد تغلبهما على منافسيهما في النهائي.

اذ حقق منتخب شباب ايران الفوز على نظيره الباكستاني بثلاثة اشواط متتاليــة بنتيجــة ٢٥ – ٢١ و و ٢٥ – ٢٣ و ٢٥ – ٢٢ ، ليحرزوا بذلك الميدالية الذهبية للدورة لثالثة للألعاب الآسيوية للشباب.

أما منتخب الفتيات، فقد واجه إندونيسيا نب المباراة النهائية. ففي الشوط الأول، نغلبت ايران بنتيجة ٢٨ – ٢٦ الا انها خسرت لشوطين الثاني والثالث بنتيجة ٢٥ – ٢٠ و ٢٥ - ١٨ لكنها عادت وحققت الفوز في الشوط

ومن ثم في الشوط الخامس والحاسم ١-١٤ لتنتهي المباراة بفوزهن بنتيجة ٣ – ا والحصول على الميدالية الذهبية للمرة

لأولى في هذه الفئة العمرية. *الما حسيني تحرز برونزيتين

في رفع الاتقال تمكنت لأعبة المنتخب الإيراني لرفع الأثقال الفتاة «آلما حسيني»، من تسجيل فضل رقم شخصي لها، ورقما قياسيا جديدا على مستوى البلاد، باحرازها ميداليتين برونزيتين خلال منافسات لدورة الثامنة للألعاب الآسيوية للشباب-٢٠٢٥م المقامة في البحريـن، لتضيـف إنجـازا

ثمينا إلى سجل الرياضة الإيرانية.

وحققت الرباعة «حسيني» في منافسات الوزن ٦٩ كلغ، إنجازا جديدا بحصولها على الميدالية البرونزية - فئة النتر، حيث تمكنت من رفع ١٢١ كلغ، مسجلة أفضل رقم شخصي لها ورقما قياسيا جديدا على

سجلها الرياضى الفوز بالمركز الثالث عالميا لفئة الناشئات، من رفع ١١٥ كلغ في

للشباب في البحرين بفوزه على الصين بركلات الترجيح ٢-٢. مستوى الرياضة في ايران. وتمكنت هذه الرباعة التي تحمل في الوقت الأصلي، ليحتكم الفريقان إلى

ركلات الترجيح لتحديد الفائز. وفي ركلات الترجيح، حققت ايران الفوز



محاولتها الأولى، ثـم نجحـت فـى رفع ١٢١ كلغ في المحاولة الثانية لتضمن الميدالية البرونزيـة، بينمـا اخفقـت فـي محاولـة رفـع

وكانت «حسيني» قد أحرزت سابقا

*محمد مهدي غلامي يتقلد الذهبية

فى اليوم الاخير من منافسات السباحة حصد محمدمهدي غلامى الميدالية الذهبية بمنافسات ٢٠٠ متر فراشة، وهذه هي الميدالية الثانية لغلامي؛ حيث انه حصل على الاولى في اليوم الاول من

*٣ ذهبيات وفضية وبرونزيتين في المصارعة الحرة

بلغت حصيلة ايران بالمصارعة الحرة في دورة الألعاب الآسيوية للشباب ٣ ميداليات ذهبية وميدالية فضية واحدة وميداليتين برونزيتين.

ففي اطار دورة الالعاب الاسيوية الثالثة للشباب في البحرين، نال الميدالية الذهبية لايران كل من مرتضى حاج ملا محمدي في وزن ٦٥ كغم، وبارسا طهماسبي في وزن ٤٥ كغم، وأميـر محمـد زريـن كام فـي وزن ٧١ كغـم، واحـرز الميداليـة الفضية، آرمان إلهي في وزن ٥١ كغم. ونال الميدالية البرونزية كل من محمد

بارسا كرمي في وزن ٨٠ كغم وطه هاشمي في وزن ٦٠ كغم.

الميدالية البرونزية خلال منافسات الخطف - فئة ٩٢ كلغ، ضمن دورة الألعاب الآسيوية بالبحرين، وبهذه النتيجة اضافت برونزيتين آسيويتين سلة إنجازاتها الرياضية.

الثانية في السباحة

المسابقات بمنافسات ١٠٠ متر فراشة.

*فتيان إيران في مركز الوصافة

لكرة الصالات

حلّ منتخب إيران لكرة الصالات للشباب وصيفًا في دورة الألعباب الآسيوية للشباب في البحرين بعد خسارته أمام أفغانستان بنتيجة ٢-١. تقدمت افغانستان في الشوط الاول بهدف سلجله عباس حيدري، وفي الشوط الثاني عززت افغانستان رصيدها بهدف ثان سجله على احمدي. كثفت ايران هجماتها لتعديل النتيجة حيث تمكنت من تقليل الفارق بهدف جاء بتوقيع حسين رضا يوسفى الا انه لم يكن كافيا لتفادى الخسارة في المباراة التي انتهت بنتيجة ٢-١ لصالح افغانستان التبي توجبت بالبطولية للمرة الاولسي في تاريخها. وفى مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع فازت تايلند على أوزبكستان ٦-٦ لتحرز المركز الثالث

*حسين يزدانى يحرز الذهبية في رفع الأثقال

الوزن فوق الثقيل، الميدالية الذهبية الأخيـرة لإيـران فـي دورة الألعـاب الآسـيوية للشبباب، برفعه ٢٠١ كيلوغبرام في الخطيف. وتنافس يزداني مع ستة رباعين من أوزبكستان، وكوريا الجنوبية، والمملكة العربية السبعودية، وتركمانستان، ولبنان، وتايـوان، والإمـارات العربيـة المتحـدة.

رفع ١٤٣ كغم في المحاولة الاولى وفشيل في رفع ١٤٩ كغم في المحاولة الثانية ومن ثم تمكن من رفع ١٥١ كغم في المحاولة ليتقلد الميدالية البرونزية.

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، محرزا الميدالية الذهبية. وكانت حصيلة المنتخب الوطنى الإيراني لرفع الأثقال للفتيان والفتيات في الـدورة؛ ميداليـة ذهبيـة واحـدة وميداليتيـن فضيتيـن وست ميداليـات برونزيـة.

بعث وزيسر الشسباب والرياضة الإيرانس

في هذه الدورة من الألعاب الآسيوية لم يشكل الهدف النهائي للرياضة الإيرانية، وانما اتاح فرصة لتقييم القدرات واكتشاف المواهب الواعدة في مختلف الفروع الرياضية داخل البلاد؛ لافتا بأن المشاركة بهذا الحدث جاءت في إطار التحضير المدروس للألعاب الآسيوية في "ناغويا" باليابان

احرز الرباع حسين يزداني، في فئة

*وزير الرياضة يهنئ البعثة الرياضية الإيرانية

«أحمد دنيا مالي»، برسالة تهنئة الى بعثة «سفراء الأمل» الرياضية الإيرانية على تألقها في الدورة الثالثة للألعاب الآسيوية

والألعاب الأولمبية في لـوس أنجلـوس.

متوازن وصحة عامة أفضل. الدبس ام العسل.. أيهما الخيار الأنسب لصحتك؟ أثار مقطع فيديو على منصة «تيك توك» جدلاً واسعاً بعد أن زعم أن الدبس يتمتع بقيمة

غذائيـة أعلى من العسـل، ممـا دفع الكثيريـن للتسـاؤل عـن أيهمـا يـُعـد الخيـار الأفضـل كمـُحـلٌ 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 القيمـة الغذائيـة، موضحـاً أن الدبس يحصل على درجة

٢٦٧١ مقابل ٢٠ فقط للعسل. ومع ذلك، يشير الخبراء إلى أن هذه المقارنة لا تعكس الصورة كاملة.

جوليا زومبانو، اختصاصية التغذية في مركز كليفلاند كلينـك، قالـت: «لا يمكـن القول إن الدبس أفضل

بشكل قاطع من العسل، فالأمر يعتمد على ما تبحث عنه من استخدامه، إذ يتميز كل منهما بتركيبة غذائية مختلفة واستعمالات متنوعة». مقارنة السعرات ليست كافية

وأوضحت أميليا شيرى، من مستشفى ماونت سايناي، 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 الملعقة الكبيرة».

القيمة الغذائية لكل نوع

الدبس غنى 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 الشباي توفر نحو 1⁄2 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 مقارنـة بالدبس، إلا أن الكميـة الإجماليـة لا تتجـاوز ١/١ من الحـد اليومـي 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، يمتاز 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 يُقدم فوائد غذائية مختلفة، واختيار الأنسب يعتمد على الاحتياجات الفرديـة وطريقـة اسـتخدامهما فـي النظـام الغذائـي اليومـي.

سيدة ايرانية تتقلد الذهبية ببطولة العالم للرماية لذوي الاعاقة

طهران / إرنـا - احرزت عضو المنتخب الايرانـي للرمايـة لـذوي الاعاقـة، السيدة «نسـرين شـاهـي»، الميدالية الذهبية ولقب البطولة خلال منافسات كأس العالم التي تستضيفها مدينة العين الاماراتية.

«تنــا»، كاس العالم للرماية البارالمبية بأن اعضاء المنتخب الايراني حققوا التألق 2025 paigi 5 - pgi5l 25 بعد احرازهم ميداليات Al Ain 2025 World Cup ملونة في مختلف المنافسات ضمن هذه 25 OCT وفي اليوم الثالث (الجمعة) من المنافسات الفردية ضمن كأس



كما في المنافسات الجماعية لهذه البطولة، تمكّن فريق الرماية بمسدسات الهواء الايراني -لفئتى النساء والرجال، من احراز الميدالية الفضية.

وتُقام منافسات كأس العالم للرماية لـذوي الاعلاقـة، في الفتـرة مـن ٢٨ أكتوبـر إلـى ٤ نوفمبـر ٢٠٦٥، على ارض نـادي الفروسـية والرمايـة والغولـف في مدينـة العيـن الاماراتيـة، بمشـاركة ٢١٣ رياضيـًـا من ٣٩ دولـة، يتنافسون في ٤٠ فرعا فرديا وجماعيا في مجالات البندقية، المسدسات، وبندقية الشوزن.



٢٠٢٥ م فسي البحريسن. وأكد الجانبان، في هذا اللقاء، على أهمية تعزيـز العلاقـات والتعـاون الرياضـي بيـن البلديـن، كمـا دعيـا إلـى لتعاون الثنائي في تنظيم معسكرات تدريبية ومناسبات رياضية مشتركة لبدى كل من البلدين. وورد في هذا التقرير، ان التوقيع على مذكرة التفاهم الرياضي بين اللجنتين الأولمبيتين الايرانية

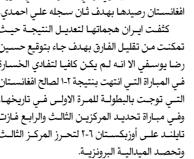
إيران والبحرين توقعان مذكرة تفاهم لتوسيع

التعاون الرياضي بين البلدين

طهران / إرنـا - وقعت اللجنـة الوطنيـة (الإيرانيـة) الاولمبيـة مع نظيرتها البحرينيـة، مذكرة تفاهـم لتعزيز التعاون

والبحرينيـة، يهـدف الـى رفـع مسـتوى التفاعـل الرياضـي، وتبـادل الخبـرات، وتطويـر البنيــة التحتيــة، وتوسيع الأنشطة المشتركة في مختلف المجالات ذاتُ الصلة بين طهران والمنامة. وفى ختام حفل التوقيع، وج ّـه «خسروي وفا» دعوة رسمية إلى رئيس اللجنـة الاولمبيـة البحرينية، ـزيـارة الجمهوريـة الاسـلامية فـي أقـرب فرصـة ممكنـة ومتزامنة مع أحدى الفعاليـات الرياضيـة الدوليـة.

ومن المقرر أن تتضمن الزيارة لقاءات مع كبار مسؤولي الرياضة في ايران، بالإضافة إلى القيام بجولات ميدانية للاطلاع على المنشآت والبنى التحتية الرياضية داخلَّ البلاد.



ففى رفعة الخطف، تمكن يزداني من

وفى الخطف، فاز خولماراتوف من أوزبكستان

بتألقها في الالعاب الاسيوية

وأكد «دنيا مالي» في رسالته، أن الحضور

