

كبهان الفربج

بحصدها ٢٩ ميدالية ذهبية...

ايران تحرز المركز الثالث بدورة ألعاب التضامن الإسلامي

– هادي ساروي (ذهبية وزن ٩٧ كغم)
– فردين هدايتي (ذهبية وزن ١٣٠ كغم)
– أمير عبدي (فضية وزن ٧٧ كغم)
– علي أحمدي وafa (برونزية وزن ٦٧ كغم)

***الووشو**

– سارا شفيعي (ذهبية)
– سهيلا منصوريان (ذهبية)
– أمير حسين همتي (ذهبية)

لذوي الاحتياجات الخاصة)
– علي رضا معيني (فضية الخطف وبرونزية النتر وفضية المجموع في وزن ٩٤ كغم)
– علي رضا نصيري (فضية النتر في وزن ١١٠ كغم)
– ريحانة كريمي (برونزية النتر وبرونزية المجموع لوزن ٦٩ كغم)
– زهراء حسيني (برونزية الخطف في وزن ٧٧ كغم)
– رضا حسن بور (برونزية النتر وبرونزية



– عرفان محرمي (ذهبية)
– فريد تالشي (فضية)
– شهربانو منصوريان (برونزية)

***الكاراتيه**

– سارا بهمنيار (ذهبية)
– اتوسا كلشاد نجاد (ذهبية)
– فاطمة صادقي (ذهبية – كاتا فردي)
– مرتضى نعمتي (فضية)
– صالح أبازري (فضية)
*التايكواندو
– ساينا كريمي (ذهبية)
– علي أصغر علي مراديان (ذهبية)

– أمير رضا صادقان (فضية)
– يلدا والي نجاد (فضية)
– علي خوش روش (برونزية)
– هستي محمدي (برونزية)
– روزهان كوردزي (برونزية)
– مليكا مير حسيني (برونزية)

***رفع الاثقال**

– إيليا صالحي بور (ذهبية الخطف وبرونزية النتر وفضية المجموع في رفع الاثقال وزن ٨٨)
– مهسا بهشتي (ذهبية النتر وبرونزية الخطف وبرونزية المجموع في وزن ٨٦ كغم)
– روح الله رستمي (ذهبية الوزن فوق الثقيل

ضمن منافسات دور الـ٣٢ لبطولة الكأس في إيران ..

استقلال يعود من بعيد ويتأهل الى دور الـ١٦

حقق فريق استقلال طهران فوزاً صعباً ضمن منافسات دور الـ٣٢ لبطولة الكأس في إيران بكرة القدم.



خلخال في الدقيقة ٢٢ من الشوط الاول سجاد تقوي، ليكمل الضيوف المباراة بعشرة لاعبين. وحاول لاعبو استقلال بعد ذلك كثيراً أن يحرزوا هدف التعادل ولكن باءت كل محاولاتهم بالفشل، حتى حلت الدقيقة ٨٩ من عمر المباراة حيث احتسب حكم المباراة ضربة جزاء لفريق استقلال انبرى لها اللاعب اللبناني ياسر أساني وسجل من خلالها هدف التعادل لأصحاب الارض. وبعد التمديد نصف ساعة احرز نفس اللاعب لاستقلال الهدف الثاني الذي تأهل من خلاله الفريق الى الدور الاخر من البطولة، وجاء هدف أسانس الثاني من ضربة حرة مباشرة أودعها اللبناني بشكل جميل داخل الشباك.

وجرت مساء الجمعة ثلاث مباريات أخرى ضمن نفس الدور جاءت نتائجها بالشكل التالي:

مس كرمان صفر – سباهان اسفهان ١

مس شهر بابك صفر (٥) – فجر سياسي شیراز صفر (٣)

شمس آذر قزوین ٣ – نیروی زمینی ٢

البرازيل تقضي على أعلام المغرب بهدف قاتل في كأس العالم

أطاح منتخب البرازيل بنظيره المغربي من الدور ربع النهائي لكأس العالم لكرة القدم تحت ١٧ عاما، إثر فوزه عليه (١-٢) في الوقت القاتل من اللقاء الذي جمعهما مساء يوم الجمعة، في قطر. وضع المهاجم البرازيلي ديل "السيليساو" في المقدمة بهدف مبكر سجله بعد مرور ١٦ دقيقة فقط من انطلاق صفارة البداية.

ورد اللاعب المغربي زياد باها بهدف التعادل لمنتخب "أسود الأطلس" من ركلة جزاء في نهائية الشوط الأول. ولكن ديل عاد واقتنص الهدف الثاني لبلاده في الوقت القاتل في الدقيقة الخامسة المحتسية

بدلا من الضائع من عمر المباراة التي جرت في العاصمة الدوحة.

وضرب منتخب البرازيل بذلك موعدا في الدور قبل النهائي مع نظيره البرتغالي الذي تغلب بدوره على سويسرا بهدفين من دون رد.

الأسن

عالم الـ...دياضة

الأسن

الأسن

الأحد ٢ جمادي الثاني ١٤٤٧ هـ ق ٢ آذار ١٤٠٤ هـ ش، ٢٣ تشرين الثاني ٢٠٢٥ م

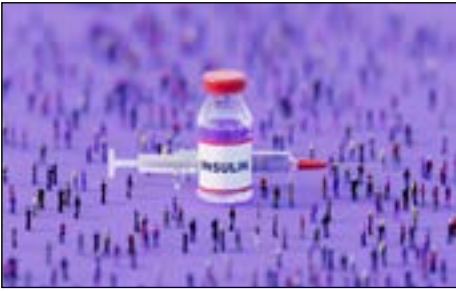
ثورة في علاج السكري.. ابتكار طبي يوصل

الأنسولين بلا حقن

يقترّب علاج جديد من إحداث تحول جذري في طريقة حصول مرضى السكري على الأنسولين، بعد أن نجح باحثون في تطوير صيغة موضعية قادرة على عبور الجلد بفاعلية عالية دون حاجة للحقن.

فقد أثبت فريق من جامعة تشجيانغ في الصين، من خلال تجارب على الفئران والخنازير الصغيرة ونماذج جلد بشري منمّـى مخبريا، أن مركبا يجمع بين الأنسولين وبوليـمـر متحوّل الشحنة يسمى [N-oxide-N,N-dimethylamino)ethyl methacrylate]-٢]poly أو OP، يمكنه اختراق الحاجز الجلدي الصلب الذي يمنع عادة مرور الجزيئات الكبيرة المحبّبة للماء مثل الأنسولين. آلية عمل البوليمر:

على سطح الجلد، الذي يتميز بحموضة طفيفة، يحمل البوليمر شحنة موجبة فتلتصق الدهون والزيوت الموجودة على الجلد، ما يضمن ثبات المركب على السطح. عند انتقاله إلى طبقات أعمق حيث تميل الحموضة إلى التعادل، يفقد البوليمر شحنته الموجبة، فيخفـف الالتصاق بالدهون ويصبح قادرا على الانزلاق بين خلايا الجلد. ليصل إلى الطبقات الداخلية ويطلق الأنسولين داخل الجسم.



وعند ربطه بالأنسولين لتكوين مركب OP-I، يصبح النظام قادرا على إيصال الهرمون إلى داخل الجسم بكفاءة.

وخلال التجارب، نجح المركب في إعادة مستويات الغلوكوز إلى طبيعتها لدى الفئران خلال ساعة واحدة، وحافظ على تأثيره لمدة ١٢ ساعة، بفاعلية مشابهة للحقن. وحققت التجارب على الخنازير الصغيرة نتائج موازية، حيث تراجعت مستويات الغلوكوز خلال ساعتين واستقرت لمدة ١٢ ساعة أيضاً.

وبعد دخوله الجسم، يتركز المركب في الأنسجة المنظمة للسكر — مثل الكبد والدهون والعضلات — ليطلق الأنسولين داخل الخلايا، منشطاً مساراته الحيوية ومسهلاً امتصاص الغلوكوز. كما لم تسجل التجارب أي مؤشرات على التهاب أو آثار جانبية ملحوظة، ما يبرهن على سلامته الأولية. ويرى الباحثون أن هذه التقنية قد تمهد الطريق لتوصيل أنواع أخرى من الجزيئات الحيوية الكبيرة عبر الجلد، بما في ذلك البروتينات والببتيدات والأحماض النووية، الأمر الذي قد يوسّع آفاق العلاجات غير الباضعة (طرق علاجية لا تتطلب اختراق الجسم بواسطة إبر أو جراحة) مستقبلا.

ثمرة واحدة من الأفوكادو يوميا تغير حياتك..

كشفت دراسة حديثة أن تناول الأفوكادو يوميا يرتبط بجودة نوم أحسن، ونظام غذائي أفضل، ومستويات كولسترول أحسن، ما يعكس بشكل إيجابي على صحة الجسم. الدراسة المنشورة في مجلة "القلب الأميركية" استمرت لمدة ٦ أشهر، وشملت ٩٦٩ شخصا بالغاً في الولايات المتحدة ممن يعانون من السمنة البطنية، وكانوا لا يتناولون أكثر من ثمرة أو ثمـرتين من الأفوكادو شهريا.

وذكر موقع "مَيرِويل هيلث" أن الباحثين قسموا المشاركين إلى مجموعتين؛ إحداهما تناولت حبة أفوكادو يوميا، بينما التزمت المجموعة الأخرى بثمرتين أو أقل شهريا، بهدف دراسة تأثير هذه الفاكهة على القلب.

وتوصل الباحثون إلى أن حصص الأفوكادو اليومية لم تعزز صحة القلب بشكل عام، لكنها حسنت مدة وجودة النوم، والنظام الغذائي، ومستوى الدهون في الدم.

وقال جون سيت، الطبيب والمتحدث باسم الأكاديمية الأميركية لطب النوم، إن الأفوكادو

ليس دواء منوما، ولكنه يحتوي على عناصر غذائية تحفز النوم مثل المغنيسيوم، والبوتاسيوم، والدهون الصحية. وأضاف أن تناول وجبات منتظمة ومتوازنة تحتوي على مزيج من الدهون، والكربوهيدرات المعقدة، والبروتين يساعد على دعم الساعة البيولوجية، والإيقاع اليومي. أظهرت دراسات سابقة أن الأفوكادو يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب، لكونه مصدرا جيدا للدهون الأحادية الصحية غير المشبعة. وتحتوي كل حبة أفوكادو على ١٠ غرامات من الألياف، التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول، وتحمي من أمراض القلب.

وقالت جيمي موك، أخصائية التغذية في لوس أنجلوس، تقول: "لن يستفيد الشخص من تناول ثمرة أفوكادو يوميا إذا كان لديه حساسية من الأفوكادو، أو يتبع نظاما غذائيا منخفض البوتاسيوم، أو نظاما غذائيا منخفض الدهون جدا". وأضافت موك أن الأطعمة أخرى قد تقدم فوائد صحية مشابهة، خاصة للنوم، مثل الجوز، وعصير الكرز الحامض، والأسماك الدهنية مثل السلمون، وشاي الأعشاب.

حقيقة تبييض الأسنان بقشر الموز: خرافة أم حقيقة؟

يلجأ بعض الأشخاص إلى عادات منزلية يعتقدون أنها تساعد في الحصول على أسنان بيضاء ولامعة، وخالية من تراكم الجير والبلاك، ونفس منعش. ومن أبرز هذه العادات فرك الأسنان بقشر الموز.

هل فرك الأسنان بقشر الموز يبيضاها؟

في الحقيقة، لا توجد أي دراسات علمية تثبت أن فرك الأسنان بقشر الموز يساهم في تبييض الأسنان. بل على العكس، قد يؤدي هذا الفعل إلى أضرار مثل تآكل طبقة المينا المسؤولة عن حماية الأسنان، وربما إلى اصفرار الأسنان على المدى الطويل.

أفضل الطرق للحصول على أسنان صحية وبيضاء

للحفاظ على أسنان بيضاء وخالية من الجير والبلاك، يمكن اتباع النصائح التالية:

زيارة عيادة الأسنان مرة كل ٦ أشهر للفحص والتنظيف.

تفريش الأسنان يوميا، من مرتين إلى ثلاث مرات، وخصوصاً بعد تناول الطعام وقبل النوم.

إزالة الجير والبلاك خلال الزيارات الدورية لطبيب الأسنان.

الحد من التدخين، حيث يؤثر سلباً على لون الأسنان وصحة اللثة.

تجنب الإفراط في تناول مشروبات الكافيين، مثل القهوة والشاي، لأنها من أبرز أسباب تراكم طبقة البلاك.

استخدام غسول مضمضة مناسب للحفاظ على صحة الفم.

استخدام خيط الأسنان لإزالة بقايا الطعام العالقة بين الأسنان.

باتباع هذه العادات الصحية، يمكن الحفاظ على أسنان بيضاء وإتسامة صحية دون اللجوء إلى طرق غير مثبتة علمياً مثل فرك الأسنان بالموز.