*السياحة

– محمـد قاسـمى، مهـدي غلامـى، علـى

رشید بور، ومتین سهران (برونزیة ۲۰۰ متر × ٤)

– محمد مهدي غلامي (برونزية ٢٠٠ متر فراشة)

*موی تای

– فرشته حسن زاده (فضية وزن ٥٠-٤٥ كغم)

- زهراء أكبرى (فضية وزن تحت٦٠ كغم)

– فاطمة حسيني (فضية وزن ٦٠-٦٠ كغم)

– مجید هاشم بیغی (فضیة وزن ۸۰ -۷۵ کغم)

*الجوجيتسو

*الميارزة

- منتخب المبارزة - سلاح ابه (برونزية)

- منتخب المبارزة - سلاح سابر (برونزية)

*الجودو

- مريم بربط (برونزية وزن تحت ٧٠ كغم)

*الملاكمة

*كرة الصالات

- المنتخب الوطنى للرجال -الميدالية الذهبية

*الكرة الطائرة

- المنتخب الوطني للكرة الطائرة للرجال (ذهبية)

- المنتخب الوطنى للكرة الطائرة للسيدات (برونزية)

*كرة اليد

*إيران في الدورات السابقة من ألعاب التضامن الإسلامي:

العربية السعودية؛ حلت إيران في المركز الرابع

ب ١٠ ميداليات ذهبية و٩ فضية واً برونزية.

الدورة الثانية: ٢٠٠٩ في إيران؛ ألغيت.

الـدورة الأولـى: ٢٠٠٥ فـى الريـاض، المملكـة

- منتخب كرة اليد للسيدات (برونزية)

- دانیال شه بخش (برونزیة ٦٠ کغم)

– هستي حمودي (برونزية)

– ياسمين نظري (برونزية)

– علي أكبربور (برونزية)

– محمد قاسمي (برونزية ٢٠٠ م حرة)

- ساميار عبدلي (ذهبية ٥٠ متر فراشة)

– هومر عباسي (فضية ٥٠ متر ظهر)

بحصدها ٢٩ ميدالية ذهبية...

ايران تحرز المركز الثالث بدورة ألعاب التضامن الإسلامي

اختتمت دورة ألعاب التضامن الإسلامي السادسية لَى الرياض بالسعودية، بحلول ايران في المركز الثالث برصيد ٢٩ ميدالية ذهبية بعد تركيا واوزيكستان. شاركت البعثة الرياضية الايرانية في هذه

لـدورة بإسـم "سـفراء الاقتـدار" وشـعار "أمـل يران"، بـ ١٩٠ رياضيًا ورياضية في ٢٠ لعبة، وفازت ـ ۲۹ ميداليـة ذهبيـة و۱۹ فضيـة و۳۳ برونزيـة، تحتل المركز الثالث بعد تركيا وأوزبكستان. ومن بين النتائج البارزة حصول جميع اعضاء منتخبى المصارعة الحرة والرومانية على ميداليات الرومانية ٤ ذهبية و ٢ برونزية) و(الحرة ٤ ذهبيات وفضية واحدة وبرونزية واحدة) وحصل فريق الووشو على ٦ ميداليات (٤ ذهبيات وفضية واحدة وومثلها برونزية) وفريـق رفع الاثقـال ١٦ ميداليـة (٣ ذهبيـات و٤ مضيات و٩ برونزيات) وفي ألعاب القوى ٩ ميداليات ٤ ذهبيات و٣ فضيات وبرونزيتين) وفي الكاراتيه ، ميداليات (٣ ذهبيات وفضيتين) والتايكوانـدو ٨ میدالیات (ذهبیتان وفضیتان و ٤ برونزیات).

وضمن الالعاب الفرقية؛ نال فريقا كرة لصالات والكرة الطائرة للرجال الميدالية الذهبية، وفريق كرة اليد للسيدات الميدالية البرونزية. وجاء ترتيب الدول العشير الاولى في المسابقات كالتالي: ١- تركيا ١٥٥ ميدالية (٧٢ ذهبية و ٤٤ فضية و ٣٠ برونزيـة). ٢- اوزبكستان ٩٦ ميداليـة (٢٩ ذهبيـة و٣٥ فضية و٣٢ برونزية). ٣- ايران ٨١ ميدالية (٢٩ ذهبية و١٩ فضية و٣٣ برونزية). ٤- السعودية ٥٧ ميدالية (١٨ هبية و١٢ فضية و٢٧ برونزية). ٥- مصر ٥٥ ميدالية (١٧ هبية واا فضية و١٧ برونزية). ٦- البحرين ٣٤ ميدالية ١٦ ذهبيـة و١١ فضيـة و٧ برونزيـات). ٧- كازاخسـتان ٥ ميدالية (١٥ ذهبية و٢٠ فضية و٢١ برونزية). ٨-يجيريا ٢٠ ميدالية (١١ ذهبية و١٢ فضية و٧ برونزيات). ٥- المغرب ٢٦ ميدالية (١٠ ذهبيات و٧ فضيات و٩ برونزيات). ١٠- جمهورية أذربيجان ٥٩ ميدالية (٩ هبيات و١٩ فضية و٢١ برونزية).

الفائزون بالميداليات في البعثة الإيرانية ـدورة العاب التضامـن الاسـلامـي السادسـة هـم:

*المصارعة الحرة

- امير حسين زارع (ذهبية وزن ١٢٥ كغم) – امير على آذربيرا (ذهبية وزن ٩٧ كغم) – يونس امامي (ذهبية وزن ٧٤ كغم) - رحمان عموزاد خليلي (ذهبية وزن ٦٥ كغم) – علي مؤمني (برونزية وزن ۵۷ كغم)

– كامران قاسم بور (برونزية وزن ٨٦ كغم) *المصارعة الرومانية

– سعيد إسماعيلي (ذهبية وزن ٦٧ كغم) - غلام رضا فرّخی (ذهبیة وزن ۸۷ کغم)

ضمن منافسات دور الـ٣٦ لبطولة الكأس في إيران .. استقلال يعود من بعيد ويتأهل الى دور الـ١٦ فقد واجه فريـق



استقلال طهران في هذا الدور فريق كشت وصنعت بادياب خلخال - وهو أحد فرق الدرجة الثانية - في طهران وعلى ملعب تختى، أحرز الضيوف هدف المباراة الاول قبل حلول الدقيقة العاشرة من عمر المباراة؛ وطرد لاعب فريق بادياب

خلخال في الدقيقة ٢٢ من الشوط الاول سبجاد تقوى، ليكميل 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 ستقلال انبرى لها اللاعب الالباني ياسر آساني وسجل من خلالها هدف التعادل لاصحاب الارض. وبعد التمديد نصف ساعة احرز نفس اللاعب لاستقلال الهدف الثاني الذي تأهل من خلاله لفريـق الـى الـدور الاخـر مـن البطولـة، وجـاء هـدف آسـانس الثانـى مـن ضربـة حـرة مباشـرة أودعهـا لالبانس بشكل جميل داخل الشباك.

وجرت مساء الجمعة ثلاث مباريات اخرى ضمن نفس الدور جاءت نتائجها بالشكل التالى:

مس كرمان صفر - سباهان اصفهان ١ مس شهر بابك صفر (٥) – فجر سباسي شيراز صفر (٣)

شمس آذر قزوین ۳ – نیروي زمینی ۲

بدوره على سويسبرا بهدفيين من دون رد.

البرازيل تقضي على أحلام المغرب بهدف قاتل في كأس العالم

أطاح منتخب البرازيـل بنظيـره المغربـي مـن الـدور ربـع النهائـي لـكأس العالـم لكـرة القـدم تحـت ١٧ عاما، إثر فوزه عليه (١-١) في الوقت القاتل من اللقاء الـذي جمعهما مساء يـوم الجمعـة، في قطر. وضع المهاجم البرازيلي ديـل "السيليسـاو" في المقدمـة بهـدف مبكـر سـجله بعـد مـرور ١٦ دقيقـة نقط من انطلاق صفارة البداية.

ورد اللاعب المغربي زياد باها بهدف التعادل لمنتخب "أسود الأطلس" من ركلة جزاء في نهائية الشوط الأول. ولكن ديـل عـاد واقتنـص الهـدف الثانـى لبـلاده فـي الوقت القاتـل فـي الدقيقـة الخامسـة المحتسـبـة

بدلا من الضائع من عمر المباراة التي جرت في العاصمة الدوحة. وضرب منتخب البرازيـل بذلـك موعـدا فـي الـدور قبـل النهائـي مـع نظيـره البرتغالـي الـذي تغلـب

لذوي الاحتياجات الخاصة) – هادي ساروي (ذهبية وزن ٩٧ كغم)

– فردین هدایتی (ذهبیة وزن ۱۳۰ کغم) – أمير عبدي (فضية وزن ٧٧ كغم) – علي أحمدي وافا (برونزية وزن ٦٧ كغم)

*الووىثىو

- سهيلا منصوريان (ذهبية)

المجموع لوزن ٦٩ كغم) – سارا شفيعي (ذهبية) – أمير حسين همتي (ذهبية)



– عرفان محرمي (ذهبية)

- فربد تالشي (فضية)

- شهربانو منصوريان (برونزية)
- *الكاراتيه - سارا بهمنيار (ذهبية)
- اتوسا كلشاد نجاد (ذهبية) - فاطمة صادقي (ذهبية - كاتا فردي)
- مرتضى نعمتى (فضية)
 - صالح أباذري (فضية) *التايكواندو
- ساینا کریمی (ذهبیة) - علي أصغر علي مراديان (ذهبية)
- أمير رضا صادقيان (فضية)
 - يلدا والي نجاد (فضية)
- على خوش روش (برونزية)
- هستي محمدي (برونزية) - روزهان كودرزي (برونزية)
- مليكا مير حسيني (برونزية)

*رفع الاثقال

- إيليا صالحى بور (ذهبية الخطف وبرونزية النتر وفضية المجموع في رفع الاثقال وزن ٨٨) - مهسا بهشتی (ذهبیة النتر وبرونزیة الخطف وبرونزية المجموع في وزن ٨٦ كغم) – روح اللَّه رستمي (ذهبية الوزن فوق الثقيل

- ريحانــة كريمــي (برونزيــة النتــر وبرونزيــة - زهراء حسيني (برونزية الخطف في وزن ٧٧ كغم) - رضا حسن بور (برونزیة النتر وبرونزیة

النتر وفضية المجموع في وزن ٩٤ كغم)

- على رضا معينى (فضية الخطف وبرونزية

- على رضا نصيري (فضية النتر في وزن ١١٠ كغم)

المجموع في وزن ١١٠ كغم)

- ياسين خسروي (ذهبية رمي الثقل)
- على أميريان (ذهبية الجري ٨٠٠ م)
- فاطمة محيطى زاده (ذهبية السباعي)
- مهيا ميرزا طيبي (برونزية رمي الرمح)
- الزوجي للسيدات)
- ندا شهسواري (ذهبية الفردي للسيدات)
- ومحمد موسوي (فضية الفرقي للرجال) – نـدا شهسـواري، شـيما صفائـي، وسـتايش
- أميـر حسـين هدائـي وبنياميـن فرجـي (برونزية الزوجي للرجال)

*العاب القوى

- هاشمية متقيان (ذهبية رمى الرمح)
- محمد رضا طيبي (فضية رمي الثقل)
- فريق كرة السلة الثلاثي للرجال (فضية)
- زينب مرادي (فضية رمي الرمح لـذوي الاحتياجات الخاصة)
- برستو حبيبي (برونزيـة رمـي المطرقـة "اف ٢٢" لـذوي الاحتياجـات الخاصـة)

*تنس الطاولة

- نـدا شهسـواري وشـيما صفائـي (ذهبيـة
- أميـر حسـين هدائـي، بنياميـن فرجـي،
- إيلوكاني (برونزية الفرقي للسيدات)

الـدورة الثالثة: ٢٠١٣ في إندونيسيا؛ حلت إيـران في المركز الثانب بـ ٣٠ ميدالية ذهبية و١٧ فضية و١٢ برونزية. الـدورة الرابعـة: ٢٠١٧ فـي أذربيجـان؛ حلـت إيـران فـي المركز الثالث بـ ٢٩ ميدالية ذهبية و٢٦ فضية و٢٣ برونزية. البدورة الخامسية: ٢٠٢١ في تركيبا؛ حليت إيبران في المركز الثالث بـ ٣٩ ميدالية ذهبية و٤٤ فضية و٥٠ برونزية.

السعودية؛ حلت إيران في المركز الثالث بـ ٢٩ ميدالية ذهبية و١٩ فضية و٢٣ برونزية.

الـدورة السادسـة: ٢٠٢٥ فـي المملكـة العربيـة

أولمبياد الصم .. «ميثم دزفولي» يحرز أول ذهبية لإيران في المسابقات

أحرز المصارع ميثم قبشه دزفولي الذهبية الاولى لايران في منافسات أولمبياد الصم في دورته الخامسة والعشرين الجارية مسابقاتها في اليابان.

وتنافس دزفولي مع مصارع من ارمينيا في النزال النهائي لوزن ٨٧ كغم، وتغلب دزفولي على خصمه بنتيجة ١٠ – ٢، واحرز الذهبية الاولى لايران في المصارعة وفي هذه

وكان دزفولي قد تغلب على منافسين من روسيا واوكرانيا قبل ان يصل الى النزال

وهذا هو الوسام الذهبي الاول لايران في البطولة والعاشر من حيث عدد الميداليات. واحرز ابوذر ربيع زاده الذهبية الثانية لإيران في منافسات المصارعة الرومانية بوزن

إيران تحرز عدة ميداليات في البومسه

تقلدت مريم خدابنده الميدالية الفضية في منافسات البومسه، حيث خسرت اللقاء

A TOTAL S

النهائي أمام منافسة من كوريا الجنوبية. حيث كسبت خدابنده ٨,٣٨٢ نقطة وحلت بالمركز الثاني، وتشرف على تدريب منتخب

السيدات فاطمة اسدبور بينما يشرف على تدريب منتب الرجال للبومسه مهدی صمدیان تبار.

وانطلقت منافسات اولمبياد الصم في دورته الـ٢٥ في العاصمة اليابانية طوكيو اعتباراً من الخامس عشر من نوفمبر ولغاية ٢٧ منه.

هذا واحرز مرتضى صفت الميدالية الفضية في البومسه ايضاً، حيث خسر في النزال النهائي أمام منافس من الصين واحرز بذلك المركز الثاني. واحرز مرتضى صفت ٨,١٤٩ نقطة حقق من خلالها المركز الثاني في هذه المسابقات.

هذا وكان صفت قد تغلب أولاً على منافسين من تايوان واوزبكستان. وخطف الفريق المختلط لإيران الميدالية البرونزية، حيث واجه في نزال النصف

النهائس الفريق الصينس، وفاز الاخير بهذا اللقاء وتأهل للنزال النهائس فيما حصلت ايـران علـى البرونزيـة، ويتكـون فريـق ايـران المختلـط بالبومسـه مـن «رضـا صفـت ومريم خدابنده».

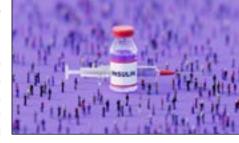
ثورة في علاج السكري.. ابتكار طبي يوصل الأنسولين بلا حقن

يقترب علاج جديد من إحداث تحول جذري في طريقة حصول مرضى السكري على الأنسىولين، بعد أن نجح باحثون في تطوير صيغة موضعية قادرة على عبـور الجلـد بفاعليـة عالية دون حاجة للحقن.

فقـد أثبت فريـق مـن جامعـة تشـجيانغ فـي الصيـن، مـن خـلال تجـارب علـى الفئـران والخنازيـر الصغيرة ونماذج جلـد بشـري منمّـى مخبريـا، أن مركبـا يجمـع بيـن الأنسـولين وبوليمـر متحـوّل الشحنة يسمى N-oxide-N,N-dimethylamino)ethyl methacrylate)-١]poly) أو OP) يمكنه اختراق الحاجز الجلدى الصلب الذي يمنع عادة مرور الجزيئات الكبيرة المحبّة 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،



ليصل إلى الطبقات الداخلية ويطلق الأنسولين داخل الجسم. وعند ربطه بالأنسولين لتكوين مركب OP-I، يصبح النظام قادرا على إيصال الهرمون إلى

خـلال سـاعة واحـدة، وحافـظ علـى تأثيـره لمـدة ١٢ سـاعة. بفاعليـة مشـابهة للحقـن. وحققـت التجارب على الخنازير الصغيرة نتائج موازية، حيث تراجعت مستويات الغلوكوز خلال ساعتين واستقرت لمدة ١٢ ساعة أيضا.

ليطلق الأنسولين داخل الخلايا، منشِّ طا مساراته الحيوية ومسهلا 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 النوويـة، الأمر الـذي قـد يوسـّع آفـاق العلاجـات 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 كوليسترول أحسن، ما ينعكس بشكل إيجابي على صحة الجسم. الدراسة المنشورة في مجلة "القلب الأميركية" استمرت لمدة ٦ أشهر، وشملت ٩٦٩ شخصا بالغا في الولايات المتحدة ممن يعانـون من السمنة البطنية، وكانـوا لا يتناولـون أكثر من ثمرة

تناولت حبة أفوكادو يوميا، بينما التزمت المجموعة الأخرى بثمرتين أو أقل شهريا. بهدف دراسة تأثر 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.

وأضاف أن تناول وجبات منتظمة

والبروتين يساعد على دعم الساعة البيولوجية، والإيقاع اليومس.

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، وتحمى 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

وأضافت موك أن أطعمة أخرى قد تقدم فوائد صحية مشابهة، خاصة للنوم، مثل الجوز،

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.

تبييض الأسنان. بل على العكس، قد يؤدي هذا الفعل إلى أضرار مثل تآكل طبقة المينا المسـؤولة عـن حمايـة الأسـنان، وربمـا إلـى اصفـرار الأسـنان علـى المـدى الطويـل. أفضل الطرق للحصول على أسنان صحية وبيضاء

زيارة عيادة الأسنان مرة كل ٦ أشهر للفحص والتنظيف.

إزالة الجير والبلاك خلال الزيارات الدورية لطبيب الأسنان. الحد من التدخين، حيث يؤثر سلبًا على لون الأسنان وصحة اللثة.

استخدام غسول مضمضة مناسب للحفاظ على صحة الفم.

استخدام خيط الأسنان لإزالة بقايا الطعام العالقة بين الأسنان.

إلى طرق غير مثبتة علميًا مثل فرك الأسنان بالموز.

عالم الـ.. وي اهر ق الفاني ١٤٠٥ هـ ق ٢ آذر ١٠٤٤ هـ ش ، ١٣ تشرين الثاني ١٠٠٥م

فيخف الالتصاق بالدهون ويصبح قادرا على الانزلاق بين خلايا الجلد،

وخلال التجارب، نجح المركب في إعادة مستويات الغلوكوز إلى طبيعتها للدى الفئران

وبعد دخوله الجسم، يتركز المركب في الأنسجة المنظمة للسكر — مثل الكبد والدهون والعضلات

أو ثمرتين من الأفوكادو شهريا.

وذكر موقع "فيريويل هيلث" أن الباحثين قسموا المشاركين إلى مجموعتين؛ إحداهما

وقال جون سيت، الطبيب والمتحدث باسم الأكاديمية الأميركية لطب النوم، إن الأفوكادو ليس دواء منوما، ولكنه يحتوى على عناصر غذائية تحفز النوم مثل المغنيسيوم، والبوتاسيوم،

والدهون الصحية. ومتوازنة تحتوي على مزيج من الدهون، والكربوهيدرات المعقدة،

الدهـون جـدا".

وعصير الكرز الحامض، والأسماك الدهنية مثل السلمون، وشاي الأعشاب. حقيقة تبييض الأسنان بقشر الموز: خرافة أم حقيقة؟

هل فرك الأسنان بقشر الموز يبيضها؟ في الحقيقة، لا توجد أي دراسات علمية تثبت أن فرك الأسنان بقشر الموز يساهم في

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

تفريش الأسنان يوميًا من مرتين إلى ثلاث مرات، وخصوصًا بعد تناول الطعام وقبل النوم.

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

باتباع هذه العادات الصحية، يمكن الحفاظ على أسنان بيضاء وابتسامة صحية دون اللجوء

