



## منتخبنا يستعد لمواجهة تونس والجزائر وديا



استدعى البرتغالي كارلوس كيروش مدرب منتخبنا لكرة القدم، ٢٨ لاعبا لمواجهة منتخبى تونس والجزائر وديا وذلك ضمن استعدادات خوض نهائيات كأس العالم ٢٠١٨.

وستتوجه منتخبنا السوم الاثنتين السى تونس، لمواجهة

منتخبها في ٢٣ مارس/ آذار الجاري، فيما سيلقي الجزائري ٢٧ مارس/آذار في فيينا، وضمت قائمة اللاعبين كل من:

حراس مرمرى: علي رضا بيرانوند – اميرعابدإداة- رشيد مظاهري- حسن حسيني

خط الدفاع: ميلاد محمدي – محمد خانزادة – مرتضى بور علي كنجي – بيجمان منتظري – راميين رضائيان – روزبه جشمي- جلال حسيني – سعيد آقائي – فريا غفوري.

خط الوسط: علي قلبي زادة – علي كريمي- احسان حاج صفي – مسعود شجاعي- اميد ابراهيمي- سعيد عزت الهي –سامان قدوس.

خط الهجوم: علي رضا جهانبخش – كريم انصاري فرد-كاوه رضائي – مهدي طارمي- مهدي ترابي- رضا قوچان نجاد – سردار آزمون – وحيد اميري.

يذكر أن قرعة نهائيات كأس العالم روسيا ٢٠١٨، أوقعت إيران بالمجموعة الثانية مع اسبانيا والبرتغال والمغرب.

## "سعيد ملائي" يحرز الميدالية البرونزية في مسابقات روسيا للحدود

احرز لاعب الجودو الايراني "سعيد ملائي" الميدالية البرونزية في وزن تحت ٨١ كلغم في مسابقات الفراند سلام في روسيا، في ختام المرحلة الثالثة من منافسات الفراند سلام العام ٢٠١٨ في روسيا، تمكن "سعيد ملائي" من احراز الميدالية البرونزية في وزن تحت ٨١ كلغم بعد تغلبه على الهولندي "فرانك دي ويت" المصنف الثاني في ترتيب الاتحاد الدولي للتايكواندو.

ويت" المصنف الثاني في ترتيب الاتحاد الدولي للتايكواندو.

## مانشستر يونايتد يبلغ نصف نهائي كأس انجلترا

على ملعب "اولدترافورد" وضع يونايتد خلفه خيبة الخروج من الدور ثمن النهائي لدوري أبطال أوروبا بالخسارة على أرضه أمام اشبيلية الإسباني ٢-١، وذلك بفوزه على ضيفه بريتون ٢-صفر ليبلغ نصف نهائي كأس انجلترا لكرة القدم، ويدين يونايتد بتأهله الس نصف النهائي للبلجيكي روميلو لوكاكو الذي مهد الطريق أمامه بتسجيله الهدف الأول في المحاولة الفعيلة الوحيدة لفريقه في الشوط الأول، وجاء من كرة رأسية اثر عرضية متقنة من الصربي نيمانيا ماتيتش (٣٧)، ليساهم بذلك بالتسجيل أو التعرير في مبارياته الخمس الأخيرة (ثلاثة أهداف وتمريرات حاسمتان). وانظر يونايتد حتى الدقيقة ٨٢ ليؤكد تأهله بهدف ثان سجله ماتيتش بكرة رأسية محققا تعريرة حاسمة وهدفا في مباراة واحدة للمرة الأولى منذ آب/اغسطس ٢٠١٤ مع فريقه السابق تشلسي ضد ايفرتون (٦-٢ في الدوري).

وأبقى يونايتد بهذا الفوز على أمه بانهاء الموسم مع لقب بعدما فقد أي حظوظ باحراز لقب الدوري الممتاز، فيما تنازل عن لقب كأس الرابطة لجاره مانشستر سيتي.

## دي بياجيو يعيد بوفون عن اعتزاله الدولي

استدعي حارس يوفنتوس وقائده المخضرم جانلويجي بوفون المعتزل دوليا السى تشكيلة المنتخب الإيطالي من أجل المبارتين الوديتين المقررتين الشهر الحالي ضد الأرجنتين وإنجلترا، فيما بقي مهاجم نيس الفرنسي ماريو بالوتيلي خارجها رغم التقارير التي تحدثت عن إمكانية عودته السى "الأتزوري".

وأعلن المدرب الموقت للمنتخب لويجي دي بياجيو السبت عن تشكيلته المكونة من ٢٦ لاعبا، وضمت ثلاثة مهاجمين هم تشيرو ايمبولي (لاتسيو) واندريا بيلوتي (تورينو) وباتريك كوتروني (ميلان) الذي يسجل بدايته مع المنتخب الأول، على غرار الجناح فيديريكو كييزا (فيورنتينا).

وأعاد دي بياجيو استدعاء لاعب وسط ميلان جاكومو بونافنتورا للمرة الأولى منذ تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠١٦، كما ضم ايضا ظهير يوفنتوس ماتيا دي شيليو الغائب عن التشكيلة منذ اوائل ٢٠١٧.

لكنه قرر عدم استدعاء بالوتيلي، الغائب عن المنتخب الوطني منذ مونديال ٢٠١٤ حين خرجت إيطاليا من الدور الأول، رغم المستوى الذي يقدمه مع فريقه نيس حيث سجل ١٦ هدفا في ٣٠ مباراة خاضها في جميع المسابقات.

ولم يكن استدعاء بوفون (٤٠ عاما) مفاجئا، إذ سبق لحارس يوفنتوس الذي أعلن اعتزاله اللعب دوليا بعد فشل المنتخب في التأهل لنهائيات مونديال روسيا ٢٠١٨، أن أعرب عن استعادته للعودة من أجل المبارتين الوديتين الوديتين ضد الأرجنتين في مانشستر وإنجلترا في لندن يومي ٢٣

بطولة غرب آسيا لكرة السلة..

## بتروشيمي يتوج باللقب على حساب الرياضي



وكان نادي «بتروشيمي» قد هزم في مباراته الاولى «سرية رام الله» الفلسطيني بنتيجة ١١٨-٥٩ وفاز على الجيش السوري بنتيجة ٢٠-٥٥.

فيما فاز «الرياضي» اللبناني على «الجيش» السوري بنتيجة ٩٥-٦٦ وعلى «سرية رام الله» الفلسطيني بنتيجة ٨٤-٦٨.

واحرز المركز الثالث «سرية رام الله» الفلسطيني بتغلبه على «الجيش السوري» ٧٨-٧٧، ليتأهل مع «بتروشيمي» الايراني و«الرياضي» اللبناني السى نهائيات اندية آسيا لكرة السلة التي ستقام في الصين.

## فريقنا يحرز الفضية في الدوري العالمي لكرة الطائرة الساحلية في عمان

اعلن اتحاد الكرة الطائرة للجمهورية الاسلامية، ان الفريق الايراني لكرة الطائرة الساحلية احرز اول ميدالية فضية بعد هزيمته بنتيجة ٢ مقابل صفر مقابل منافسه الالمانى ضمن نهائيات الدوري العالمي لكرة الطائرة الساحلية في عمان.

واردف المصدر نفسه، ان مرحلة التصفيات النهائية لهذه المسابقات بدأت عصر

اليوم السبت بمبارتين في الميادين الساحلية بمدينة مصنعة العمانية.

وقد واجه الفريق الف الايراني المكوّن من اللاعبين بهمن ساملي ورحمان رؤوفي، منافسه الالمانى ليهزم امام بنتيجة ٢ مقابل صفر.

وشهدت المرحلة النهائية لهذه البطولة ايضا مباراة اخري بين الفريق الايطالي والعماني والتي

بدأت في الساعة الثانية والنصف من مساء اليوم السبت لتنتهي بفوز الايطاني بنتيجة ٢ مقابل لا شيء وحصوله علي الميدالية البرونزية في هذه المسابقات.

## المغرب يرصد ١٥,٨ مليار دولار لاستضافة كأس العالم

كشفت لجنة ترشيح المغرب لاستضافة كأس العالم ٢٠٢٦ لكرة القدم عن اعتماد ١٢ ملعبا في ١٠ مدن تليبي معايير الاتحاد الدولي (فيفا) ورصد ١٥,٨ مليار دولار اميركي بحال الحصول على شرف التنظيم.

وسيقوم المغرب بتجديد وزيادة من الطاقة الاستيعابية لخمسة ملاعب في العاصمة الرباط ومدن مراكش وفاس (وسط) وأغادير (جنوب) وطنجة (شمال)، حتى تستجيب للمعايير التي يشترطها فيفا.

وأضاف لجنة الترشيح التي تقدمت رسميا بالخمس في زيورخ بملف ترشحها، أن المغرب بصدد تشييد ملاعب في مدن الدار البيضاء ووجدة (الشرق) وتطوان (شمال)، وسيخصص ملعبان لكل من العاصمة الاقتصادية الدار البيضاء والعاصمة السياحية مراكش، فيما أكملت الناظور والجديدة ومكناس وورزازات لأتحة المدن المرشحة، بحيث سيعتمد في نهاية المطاف ١٢ ملعبا من اصل ١٤ رشحتها للجنة، وبخصوص الكلفة الإجمالية للمونديال، كشف أن البطولة ستكلف المغرب ١٥,٨ مليار دولار اميركي، منها ٢,٦ مليار دولار استثمارات القطاع الخاص، وسيخصص المغرب مليار و٢٠٠ مليون دولار لتشييد ستة ملاعب جديدة، فيما سيخصص ٩,٦ مليار دولار للاستثمار في البنى التحتية المرتبطة بالموصلات والمستشفيات والمراكز الصحية حتى تستجيب للمواصفات الدولية.

وكان المغرب اعلن في آب/اغسطس الماضي ترشحه للمرة الخامسة لاستضافة العرس العالمي بعد ١٩٩٤ و١٩٩٨ و٢٠٠٦ و٢٠١٥، ويواجه منافسة ترشيح مشترك بين الولايات المتحدة وكندا والمكسيك. وفي ترشيحه للمونديال، يعول المغرب بشكل أساسي على دعم الدول الأفريقية (٥٤)، ويعتبر ان ترشيحه هو «ترشيح للقارة الإفريقية بأكملها»، سعيا لمونديال «أفريقي» ثان بعد جنوب افريقيا ٢٠١٠، عندما خسر المغرب حق الاستضافة ١٠-١٤، ويمواجهة المغرب، رشحت اللجنة المنظمة للترشيح الثلاثي الاميركي-المكسيكي-الكندي، قائمة من ٢٣ مدينة لاقامة المنافسات.

# رباعية تاريخية لمحمد صلاح

تعملق النجم محمد صلاح وقاد ليفربول السى فوز سهل على وانفورد ٥-صفر رفعه مؤقتا السى المركز الثالث في الدوري الانكليزي الممتاز لكرة القدم.

وعلى ملعب «انفيلد» وامام ٥٢ الف متفرج سجل صلاح السوبر هاتريك واصبح أول مصري يسجل رباعية في الدوري الانكليزي لكرة القدم، واصبح افضل مسجل يخوض موسمه الاول مع ليفربول، بعدما رفع رصيده السى ٢٦ هدفا في جميع المسابقات، متخطيا الاسباني فرناندو توريس صاحب ٢٣ هدفا في موسم ٢٠١٨.

كما انفراد صلاح، افضل لاعب افريقي لعام ٢٠١٧، بصدارة ترتيب هدافى البرميرليغ مع ٢٨ هدفا، ويفارق ٤ اهداف عن مهاجم توتنهام الدولي هاري كاين المصاب راهنا. ووحده العاجي يدييه دروغبا (١٩ هدفا في موسم ٢٠١٠) يتقدم على صلاح كأفضل مسجل افريقي في موسم واحد في البرميرليغ.

واصبح النجم المصري اول لاعب يسجل رباعية لليفربول في الدوري لليفربول منذ الاوروغوياني لويس سواريز في مرمرى نوريتش ٢٠١٢، واول لاعب يسجل ثلاثية أو أكثر تحت اشراف المدرب الالمانى يورغن كلوب.

## لن تصدق ما يحدث لك عند استخدام نظارات الواقع الافتراضي!

تقوم تقنية الواقع الافتراضي Virtual Reality بالأساس على دمج الواقع بالخيال فأصبحت تقنية هامة في عالم التقنية وأصبحت من المجالات التي تهتم بها جميع الشركات العالمية وخاصة الشركات المتخصصة في التكنولوجيا.

يتم استخدام تلك التقنية عن طريق نظارات الواقع الافتراضي ويوجد العديد منها في الأسواق حالياً.



ومع مرور الوقت يزداد عدد مستخدمي نظارات الواقع الافتراضي وبالطبع يوجد تأثير سلبي على جسم الانسان منها وخصوصا عند الاستخدام طويل المدى للنظارات.

وتوصي العديد من الشركات المصنعة لتلك النظارات بأخذ استراحة من حين لآخر أثناء استخدامها على الأقل ١٠ السى ١٥ دقيقة وسوف تقدم في السطور القادمة المخاطر والاضرار التي ترتب على استخدام النظارات لفترات طويلة.

مستخدمو نظارات الواقع الافتراضي قد يصيهم حالة تشبه فقدان الوعي عن المكان المحيط بهم، وأيضا الانشغال تماما عن الأجهزة والمؤثرات المحيطة بهم بسبب التركيز الكلى والنشاط المبدؤل أثناء استخدام نظارة الواقع الافتراضي.

قد يصيب مستخدمي النظارات بحالات دوار قد تستمر لوقت طويل وخصوصا عند لعب العاب السباق والطيران والسرعة والتي في الواقع تسبب الدوار ولأن النظارة تنقل لك الخيال كأنه حقيقة فيجب عليك الحذر وأخذ استراحة بعد كل ٣٠ دقيقة استخدام.

يتسبب استخدام النظارة لوقت طويل السى إجهاد العين بسبب التركيز بشدة أثناء استخدامها مما يؤدى السى الشعور بالصعاع وأيضا قلة التركيز.

## بشرى لمرضى السكري.. اكتشاف سبب التئام جروح اللثة بسرعة كبيرة

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الخلايا الجذعية الموجودة في أنسجة اللثة يمكن أن تساعد على التئام الجروح بسرعة كبيرة، تفوق مثيلاتها من أنسجة الجلد الأخرى.

الدراسة أجراها باحثون من كلية طب الأسنان بجامعة بنسلفانيا الأمريكية، ونشروا نتائجها، في دورية (Science Translational Medicine) العلمية وأوضح الباحثون أنهم لاحظوا أن

الجروح في منطقة اللثة تلتئم بسرعة أكثر من أنسجة الجلد الأخرى، حيث تصلح أنسجة اللثة نفسها بسرعة تبلغ ضعف سرعة نمو والتئام الجلد في بقية الجسم.

واكتشفوا أن أحد الأسباب يمكن في خصائص الخلايا الجذعية اللحمية الموجودة في اللثة، وقلبان الباحثون الأكسوزومات أو الحويصلات التي تطلقها أنسجة اللثة بمثيلتها الموجودة في الجلد بمناطق أخرى من الجسم، حيث تقوم تلك الحويصلات بوظائف علاجية متعددة أبرزها التئام الجروح.

ووجدوا أن الخلايا الجذعية اللحمية الموجودة في اللثة تحتوي على المزيد من البروتينات بشكل عام، بما في ذلك بروتين IL-١RA المضاد للالتهاب.

ولتحديد العلاقة بين هذا البروتين والتئام الجروح، فحص الفريق أنسجة الجروح لدى الفئران، ووجدوا أن بروتين IL-١RA موجود بنسبة متزايدة في الخلايا الجذعية اللحمية الموجودة باللثة، واستغرقت الفئران التي تفتقر لهذا البروتين وقتًا أطول للالتئام الجروح. وعندما عزل الباحثون بروتين IL-١RA، الذي تم سحبه من الخلايا الجذعية اللحمية الموجودة في اللثة، وحقنوه في الجروح، تسارعت بشكل كبير وتيرة التئام تلك الجروح. وقال قائد فريق البحث الدكتور شياو شينغ كو: «وجدنا أن الخلايا الجذعية الموجودة في اللثة تطلق كمية كبيرة من بروتين IL-١RA الذي يساعد على التئام الجروح».

وأضاف أن «هذا الاكتشاف له أهمية خاصة بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض السكري، الذين يجدون صعوبة كبيرة في التئام الجروح لديهم».

وأوضح: «وجدنا أن الخلايا الجذعية اللحمية الموجودة في اللثة تتواجد بنسب أقل لدى الفئران المريضة بالسكري، مقارنة بالفئران السليمة، وكانت هذه الخلايا أقل إفرازًا لبروتين IL-١RA، وهو ما يفسر تباطؤ التئام الجروح».

ومن أهم مضاعفات مرض السكري عدم التئام الجروح بشكل سريع، وعادة ما يصعب على الجسم المريض بالسكري الدفاع عن نفسه أمام البكتيريا والعوامل المرضية، وذلك بسبب ضيق الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى تأخر التئام الجروح في الجسم.

## دراسة: أسماك تقلص خطر الوفاة المبكرة بنسبة الثلث

بشرى سارة لعشاق تناول الأسماك "الزيتية"، مثل السلمون والسردين والرنجة والمكاريل والأنشوجة، تعلنها دراسة أجريت في جامعة ساوث داكوتا الأمريكية. فقد كشفت الدراسة أن هذه العادة الغذائية الصحية، تقلل من فرص الوفاة المبكرة بنحو الثلث.

وأجريت الدراسة على ٢٥٠ شخص، وأثبتت أن من تحتوي أجسادهم على كميات أكبر من الحمض الدهني "أوميغا ٣" المتوفر بكثرة في الأسماك الزيتية، كانت فرص وفاتهم خلال السنوات السبع المقبلة أقل بنسبة ٢٤ بالمئة من الآخرين.

وحسب الدراسة، فإن نسبة الأحماض الدهنية، الموجودة بوفرة في الأسماك الزيتية، تعد مؤشرا أكثر دقة على الحالة الصحية للإنسان مقارنة بنسبة الكوليسترول في الدم. كما كشفت الدراسة التي نشرت نتائجها في صحيفة "كلينيكال ليبيدولوجي" أن النظام الغذائي الغني بهذا النوع من الأسماك، يقلل فرص الإصابة بالنوبات والسكتات القلبية، بنسبة ٢٩ بالمئة.

ويربط العلماء بين طول العمر وتوافر مادة "أوميغا ٣" لدى البشر، ويعتقد أنها تقلل خطر المشكلات التي تواجه المخ والجهاز الدوري وباقي الخلايا.

ويرى خبراء التغذية أن الأنظمة الصحية يجب أن تحتوي على وجبتي أسماك أسبوعيا على الأقل، بينها واحدة من الأسماك الزيتية، على أن تزن الوجبة نحو ١٤٠ غراما.