

## الاتحاد الآسيوي يتراجع ويمنح الأندية الإيرانية حق الاستضافة

قال المدير التنفيذي لنادي برسبوليس طهران محمدحسن انصاري فرد ان الاتحاد الاسيوي لكرة القدم تراجع عن قراره القاضي بحرمات أندية إيران المشاركة بدوري أبطال آسيا ٢٠٢٠ من حق استضافة نظيراتها الاسيوية.
واضاف انصاري فرد وفقا لارنا ، ان القرار جاء بعد اجتماع في كوالالمبور الخميس، لمدراء أندية برسبوليس و"استقلال" و"سياهان" و"شهرخودرو" ومساعد وزير الشباب الرياضة الإيراني مع أمين عام الاتحاد الاسيوي 'فينسدور جان'، حيث نجح الوفد الإيراني بالحصول على ضمانات بشأن حق الاستضافة .

فبذلك تقرر إقامة الاندية الاربعة، بداية جميع مباريات الذهاب خارج إيران في دور المجموعات ببطولة دوري الابطال.
على أن تستضيف مباريات الاياب على ملاعبها في كل من طهران ومشهد واصفهان.
علما أن "استقلال" و"شهرخودرو" سيخوضان مباريات الدور التمهيدي في الخارج، حتي يتسنى لهما بلوغ دور المجموعات.

## لملاقاة الكويت.. استقلال الإيراني يتوجه لدبي

أعلن نادي استقلال الإيراني أن بعثة الفريق ستتوجه لامارة دبي استعدادا لملاقاة نادي الكويت الكويتي في اطار الدور التمهيدي لبطولة دوري أبطال آسيا لكرة القدم المزمع اقامتها اليوم السبت. وأوضح نادي

استقلال على موقعه الرسمي الخميس، أن بعثة الفريق ستتوجه للامارات إثر الاتفاق مع الاتحاد الاسيوي على اقامة كافة مباريات الاياب بدور المجموعات في إيران.
ويحسب الموقع فان مباريات الاياب بدور المجموعات ستقام لكل من نادبي استقلال وبرسبوليس في طهران و"سياهان" في اصفهان و"شهرخودرو" بمشهد ( في حال تأهل استقلال وشهرخودرو من الدور التمهيدي).

وكان مدراء الاندية الإيرانية الاربعة التي ستخوض منافسات دوري الابطال. اجتمعوا بامين عام الاتحاد الاسيوي 'فينسدور جان' في كوالالامبور.
حيث تم الاتفاق على استضافة الاندية الإيرانية نظيراتها الاسيوية بدور المجموعات، فيما يلعب كل من "استقلال" و"شهرخودرو" مباريات الدور التمهيدي بحسب جدول الاتحاد خارج إيران.

وكان الاتحاد الاسيوي قد قرر بداية حرمان الاندية الإيرانية من حق الاستضافة، بدعوى الامن والسلامة.

## فوز جديد لديوكوفيتش في بطولة أستراليا

تقدم لاعب التنس الصربي نوفماك ديوكوفيتش، خطوة جديدة على طريق الدفاع عن لقبه في بطولة أستراليا المفتوحة، بتغلبه على الياباني يوشيهيتو نيشيوكا ٢-٦ و٦-٢ و٦-٢، أمس الجمعة، في الدور الثالث للمسابقة.
واستغرق ديوكوفيتش ساعة واحدة و٢٥ دقيقة، ليطيح بمنافسہ الياباني ويتأهل لدور الـ ١٦.

ويلتقي ديوكوفيتش مع الأرجنتيني ديجو شوارتزمان الذي واصل انطلاقته الناجحة في البطولة وتأهل بجدارة على حساب دوشان لايفيتش.

وتغلب المجري مارتون فوسوفيكس على تومي بول ١-٦ و٦-١ و٤-٦ في مباراة أخرى اليوم، ليواجه الفائز من لقاء روجر فيدرر وجون ميلمان.

## الكشف عن طبيعة إصابة ماني

كشفت الموقع الرسمي لنادي ليفربول، طبيعة الإصابة التي تعرض لها نجمه السنغالي ساديو ماني، خلال الفوز على وولفرهامبتون بنتيجة ١-٢، الخميس، في إطار الجولة الـ ٢٤ من عمر البريميرليج.

وسقط ماني على أرضية الملعب في الدقيقة ٢١ من اللقاء، واشتكى من إصابة عضلية، حيث أشار إلى عدم قدرته على الاستمرار، ليدفع يورجن كلوب المدير الفني للريدز، باللاعب الياباني تاكومي مينامينو بدلاً منه.

ووفقا لموقع ليفربول، فإن ساديو ماني يعاني من إصابة في العضلة الأمامية للفخذ، لكن لم يتم تحديد حجمها حتى الآن.

يذكر أن ماني بات مهدداً بالغياب عن مباراتي ليفربول في الأسبوع المقبل، أمام شروسبري تاون (الأحد) في الدور الخامس من كأس الاتحاد الإنجليزي، وضد وست هام (الأربعاء) في لقاء مؤجل بالبريميرليج.

## ليونيسا يفجر مفاجأة ويقصي أتلتيكو خارج كأس الملك

ودع أتلتيكو مدريد، بطولة كأس ملك إسبانيا من دور الـ ٣٢ بعد سقوطه المدوي ٢-١ على يد كولتورال ليونيسا، مساء الخميس.

وفي مباراة كولتورال ليونيسا وأتلتيكو مدريد، وسط جمهور الأول، بلعب رينودى ليون، تقدم أنخيل كوريا أولا للأتلتسي في الدقيقة ٦٣.

لكن جولين كاستانيدا نوين أدرك هدف التعادل لكولتورال ليونيسا في الوقت القاتل، ليفرض اللجوء إلى الوقت الإضافي.

ونجح سرجيو نيتو في الدقيقة ١٠٨، في خطف هدف التقدم لليونيسا الذي تمكن من التأهل لنصفي أتلتيكو خارج البطولة.

بالتعادل امام كوريا الجنوبية...

## منتخب كرة يد إيران يفحق في التأهل الى نصف نهائي

## بطولة آسيا ونهائيات كأس العالم



اخفق المنتخب

الوطني الإيراني لكرة اليد في التأهل الى نصف نهائي بطولة آسيا ونهائيات كأس العالم بعد تعادله مع نظيره الكوري الجنوبي ٢٤-٢٤.

وكان المنتخب الإيراني التأهل إذ كان في العديد

من لحظات المباراة التي جرت مساء الخميس متقدما على نظيره الكوري الجنوبي الا ان انه فقد التركيز في الدقيقة الأخيرة من المباراة ليخرج متعالا ويفقد فرصة ذهبية للتأهل الى نصف نهائي بطولة آسيا ونهائيات كأس العالم ٢٠٢١ في مصر، حيث مال فارق الاهداف لصالح كوريا الجنوبية.

وكانت إيران قد فازت في الدور الثاني ضمن المجموعة الثانية على الكويت ٢٨-٢٤ وخسرت امام قطر ٢٦-٢١ فيما فازت كوريا الجنوبية على الكويت ٢٤-٢٧ وخسرت امام قطر ٢٤-٢٧.

وبهذه النتائج فقد تاهلت قطر وكوريا الجنوبية من المجموعة الثانية الى الدور نصف النهائي فيما تاهلت البحرين واليابان من المجموعة الأولى، حيث ستلاقي قطر البحرين وكوريا الجنوبية اليابان في الدور نصف النهائي لبطولة آسيا علما بان هذه المنتخبات الاربعة تاهلت الى نهائيات كأس العالم.

وكانت المجموعة الاولى في الدور الثاني تضم البحرين والامارات والسعودية واليابان، فيما ضمت الثانية إيران وقطر وكوريا الجنوبية والكويت.

وكانت البطولة قد انطلقت باستضافة الكويت بمشاركة ١٣ منتخببا قسمت على ٤ مجموعات، وفي الدور الاول كانت إيران قد فازت على نيوزيلندا ١١-٥ وخسرت امام البحرين ٣-٢٠.

## ليكرز يهزم نتس في عقر داره بفضل تألق جيمس



حقق ليبرون جيمس ٢ أرقام مزدوجة للمرة ٩١ في مسيرته ليقود لوس أنجليس ليكرز للفوز (١٢٨-١١٢) على مستضيفه بروكلين نتس، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، فجر أمس الجمعة .

وسجل برادلي بيل

٢٠ نقطة ليقود واشنطن ويزاردز للفوز (١٢٤-١١٢) على مستضيفه كليفلاند كافاليرز. وأحرز لوكا دونتشيتش، الذي اختير للمشاركة في مباراة كل النجوم لأول مرة في مسيرته، ٢٧ نقطة ليفوز دالاس مافريكس (١٣٢-١٢٥) في ملعب بورتلاند تريل بليزرز.

## نوفيل يتصدر رالي مونت كارلو

تصدر تيبيري نوفيل سائق هيونداي، رالي مونت كارلو في افتتاح بطولة العالم للراليات، الخميس، بعد أول مرحلتين ليليتين، وجاء سيباستيان أوجيه الفائز باللقب ٧ مرات في المركز الثاني، متأخرا بفارق ١٩,١ ثانية في ظهوره الأول مع تويوتا.

وانتصر أوجيه، بطل العالم ٦ مرات والذي استهل مسيرته مع

هيونداي بعد رحيله عن سبوتوين، في المرحلة الأولى في جبال الألب الفرنسية، وسيطر البلجيكي نوفيل بعد ذلك في المرحلة الثانية التي امتدت لمسافة ٢٥,٤٩ كيلو متر على أرض تغطيها الثلوج ليتنزع الصدارة.

وقال نوفيل بعدما أنهى المرحلة الثانية متفوقا بفارق ٢٥,٥ ثانية عن أوجيه «الأجواء كانت خادعة، كنت أحاول قراءة الطريق بقدر الإمكان وعدم المخاطرة، أعتقد أننا حققنا زمنا جيدا».

ويأتي أوت تاناك حامل اللقب، والذي انتقل من تويوتا إلى هيونداي، في المركز الثالث.

## إنتر ميلان يضع الرتوش النهائية على صفقة انتقال إريكسن



كشفت تقرير صحفي إيطالي، أمس الجمعة، عن تطور جديد بشأن انتقال الدنماركي كريستيان إريكسن

للاعب وسط توتنهام، إلى صفوف إنتر ميلان، خلال الميركاتو الشتوي الجاري.

ووفقا لصحيفة «لاجازيتا ديللو

سبورت» فإن مسؤولي إنتر ميلان عقدوا جلسة جديدة من المفاوضات، الخميس، لحسم صفقة إريكسن.

وأشارت إلى أن السبيرز لم يتنازل عن تقاضي ٢٠ مليون يورو رحيل اللاعب الدنماركي إلى إنتر ميلان.

وأوضحت أن النادييين اتفقا على إتمام الصفقة مقابل دفع إنتر ميلان ١٨ مليون يورو مقدمًا، بالإضافة إلى مليوني يورو كإضافات.

وكشفت أن عقد إريكسن مع إنتر ميلان سيتمت حتى صيف ٢٠٢٤، وسيحصل اللاعب على راتب سنوي يبلغ ٨ ملايين يورو.

وذكرت «لاجازيتا ديللو سبورت» أن الكشف الطبي لإريكسن في إنتر ميلان، ربما يكون الإثنتين المقبل.

## تعرف على أضرار الشاي الأخضر

الشاي الأخضر مشروب ذو طعم رائع ورائحة عطرية قوية ومذاق مميز. له العديد من الفوائد الصحية وهو من المشروبات التي تستخدم لعلاج الكثير من الأمراض الصحية والمزمنة. لكن مع كثرة فوائد الشاي الاخضر الصحية إلا أن له بعض الآثار السلبية وقد يخلق الضرر بأعضاء الجسم. حيث يحتوي الشاي الأخضر على نسبة من الكافيين تعتبر ضارة إذا تم الإفراط في تناوله أكثر من مرتين في اليوم، ومن اضراره أيضا:

\*يسبب هشاشة العظام وفقر الدم

من أبرز الأضرار الصحية الناجمة عن تناول مشروب الشاي الأخضر باستمرار هو إصابة الجسم بهشاشة العظام وضعف المفاصل والعضلات. يحدث هذا بسبب أن الشاي الأخضر يقوم بامتصاص نسبة الكالسيوم الموجودة في الجسم وإفرازه في البول فتُصاب العظام بهشاشة والضعف.

لذلك يُنصح بتناول كوب واحد فقط في اليوم لمن يعاني من مشكلة هشاشة العظام. كما يتسبب الشاي الأخضر في إصابة الجسم بالأنيميا الحادة وفقر الدم الشديد وهذا لأنه يقوم بمنع الجسم من امتصاص نسبة الحديد مما يتسبب في فقدان الجسم للحديد ويبدأ الجسم يشعر بالهزال والضعف وعدم القدرة على الحركة والنشاط.

\* يضر المرأة الحامل

من الأفضل أن تتبعد المرأة الحامل تمامًا عن تناول مشروب الشاي الأخضر خلال فترة حملها. حيثُ يعمل على زيادة خطر الإجهاض. كما يجب تجنبه أثناء فترة الرضاعة لأنه يخفض من إنتاج حليب الرضاعة في الثدي مما يؤثر بشكل سلبي على الطفل الرضيع وعلى المرأة المرضعة. أما من ترغب أو تخطط لحديث الحمل فعليها أن تتبعد عن تناول الشاي الأخضر لأنه يقلل من فرص حدوث الحمل. حيث أن الشاي الأخضر له تأثيره السلبي على الأعضاء التناسلية الأنثوية عند المرأة. يعمل الشاي الأخضر على تقليل نشاط قناتي فالوب التي تقوم بنقل البويضات من المبيض إلى الرحم وهذا بسبب نسبة الكافيين العالية التي تتخلل جذور الشاي الأخضر.

\* يؤثر على الكبد والبنكرياس

من الآثار الجانبية الشائعة لمشروب الشاي الأخضر إلحاق الضرر بخلايا الكبد وأكسدة خلايا البنكرياس وذلك بسبب احتواء الشاي الأخضر على مادة البوليفينول المضادة للأكسدة. يسبب الإكثار من تناول أعشاب الشاي الأخضر زيادة نسبة المواد المضادة للأكسدة التي يتأثر بها عمليات التمثيل الغذائي مما يمنع الجسم من هضم الغذاء وبالتالي لا يتم تحويله إلى طاقة. هذا يسبب اليرقان والتهابات الكبد وفشله. كما يؤثر الشاي الأخضر على الخلايا الموجودة في البنكرياس والمسؤولة عن إنتاج هرمونات الأنسولين ومن ثم يسبب داء السكري.

\* يزيد من حالات التوتر والقلق

الشاي الأخضر قد يساهم في زيادة الشعور بالقلق والتوتر وخاصة اذا كنتِ تعانين من التوتر الزائد فهو يؤدي إلى ارتفاع الهرمونات المسؤولة عن تنشيط التوتر والاضطرابات العصبية. كما أنه يسبب صداع وغثيان وأرق واضطرابات في النوم، كما يسبب الإفراط في تناول مشروب الشاي الأخضر في ارتفاع ضغط الدم وارتفاع ضغط العين. لذا يُنصح بعدم تناول الشاي الاخضر للمرأة التي تتعاطى أدوية كثيرة السكر والضغط والقلب وقطرات العين المحفزة للضغط. ذلك لأن الشاي الأخضر يتفاعل مع هذا الأدوية ومن الممكن أن يسبب نزيف معوي وتقرحات شديدة للمعدة.

## علماء يكتشفون مكونا جديدا في دم الإنسان

أعلن باحثون في معهد "مونيليه" الفرنسي لبحوث السرطان، عن اكتشاف مكون جديد يجري في دم الإنسان، مؤكدين أنهم تمكنوا من رصد بشكل كامل لأول مرة في تاريخ الطب. ويحسب موقع "نيو أتلس"، فإن هذا المكون الذي يعرف في الوسط العلمي بـ"الحيبيبات الخيطية" أو "الهيوتكنديون" يبقى عادة داخل الخلية، لكن الفريق العلمي اكتشف أنه يتنقل في الدم.

وهذه "الحيبيبات الخيطية" هي جزء من الخلية، وتؤدي دورا مهما في حصول الجسم على الطاقة، ويعرف عنها أنها تكون داخل الخلية.

والى جانب الطاقة، تساعد "الحيبيبات الخيطية" على التواصل بين الخلايا، وتوصف من قبل الباحثين بـ"بطارية الخلية".

وأورد الباحثون في الدراسة التي استغرقت سبعة أعوام كاملة، ونشرت في مجلة The FASEB أن "الحيبيبات الخيطية" تنشط وتتنقل بشكل مستقل وكامل في صفائح الدم لدى الإنسان، والمذهل في الأمر، أنها تبدو في هيئة مستقرة جدا، رغم وجودها خارج مكانها الطبيعي. واعتمد الباحثون على المجهر الإلكتروني، ثم قاموا بفحص عينات من صفائح دم تم أخذها من مئة شخص.

ووجدت النتائج أكثر ٢,٧ مليون من البنيات الخاصة بـ "الحيبيبات الخيطية" في كل ميليلتر من صفائح الدم.

ويراهن العلماء على هذه الكشف الطبي لأجل فهم الطريقة الدقيقة التي تعمل بها الخلايا، كما أنه من المحتمل أن يساعد الاكتشاف على تطوير علاجات الجهاز المناعي والالتهابات.

## دراسة: لهذا السبب يشتعل الرأس شيبا

تروي القصص الشعبية أن شعر ماري أنطوانيت شاب تماما قبل إعدامها بالمقصلة عام ١٧٩٢ أثناء الثورة الفرنسية، في مثال صارخ على الشيب المرتبط بالتوتر.

ظلت الآلية البيولوجية المسببة لهذا النوع من الشيب غامضة لفترة طويلة، لكن الباحثين قالوا يوم الأربعاء إنهم اكتشفوا كيف يحدث ذلك إذ أن الأمر يتعلق بآلية "لا مفر من القتال" التي يستخدمها الجسم في مواجهة الخطر.

واستخدم الباحثون تجارب على الفئران لدراسة كيف يؤثر التوتر على الخلايا الجذعية في بصيلات الشعر المسؤولة عن صنع الخلايا الصغية، وهي الخلايا التي تنتج الصبغة التي تعطي الشعر لونه سواء أسود أو بني أو أشقر أو أحمر أو ما بين هذه الألوان. ولدى الإنسان عادة نحو مئة ألف بصيلة شعر في فروة رأسه.

كان الباحثون في بادئ الأمر يشتبهون في أن الهجمة المناعية الناجمة عن التوتر تستهدف الخلايا الصغية الجذعية، لكن هذه الفرضية لم تتأكد. وبعد ذلك بحثوا فيما إذا كان هرمون كورتيزول الذي يفرزه الجسم أثناء التوتر هو السبب، لكن ذلك أيضا لم يوصل إلى شيء.

لكنهم وجدوا أن الجهاز العصبي الودي (السمبثاوي) الذي يتحكم في رد الفعل عند مواجهة الخطر أو ما يطلق عليه آلية "لا مفر من القتال" يلعب دورا محوريا، ويتكون ذلك الجهاز من شبكة أعصاب تمتد في كل مكان بالجسم بما في ذلك الجلد، حيث تمتد مثل شرائط تربط كل بصيلة شعر وتكون قريبة جدا من الخلايا الصغية الجذعية.

وعندما تعرضت الفئران لألم قصير الأمد أو وُضعت في حالة توتر معملية أُفترزت هذه الأعصاب مادة كيميوية تأخذها الخلايا الجذعية في بصيلات الشعر التي تخزن الخلايا الصغية. وقالت يات-تشيه شو الأستاذة المساعدة المتخصصة في الخلايا الجذعية وعلم الأحياء التجديدي في جامعة هارفارد "لذلك يعني أنها لا تترك شيئا، في غضون بضعة أيام يُستنفد مخزن الخلايا الجذعية التي تجدد الصبغة، وفور النفاذ، لا يمكن تجديد الصبغة".