



فيما يتاهل الدحيل القطري..

استقلال يتعادل مع العين وذوب آهن يخسر امام الوحدة في دوري الإبطال



تعادل نادي استقلال طهران والعين الاماراتي ١-١ في المباراة التي اقيمت مساء الاثنين في اطار الجولة الرابعة من دوري ابطال آسيا لكرة القدم.

اقيمت المباراة على ملعب آزادي بطهران بحضور اكثر من ١٠٠ ألف متفرج وادارها الحكم

"ليو ووك مان" من هونغ كونغ.

انتهى الشوط الاول لصالح استقلال طهران بهدف سجله السنغالي "مامي تيام" في الدقيقة ٤٢ من ضربة جزاء.

وفي الشوط الثاني تمكن العين الاماراتي من تسجيل هدف التعادل بواسطة الياباني "تسوكاسا شيواتاني في الدقيقة ٧٨.

وفي مباراة اخرى ضمن المجموعة الرابعة فاز الريان القطري على ضيفه الهلال السعودي ٢-١.

وبذلك يبقى استقلال طهران متصدرا المجموعة الرابعة برصيد ٦ نقاط بفارق الاهداف عن الريان القطري بالمركز الثاني، ثم العين الاماراتي بالمركز الثالث برصيد ٤ نقاط، ثم الهلال السعودي في المركز الرابع والاخير برصيد نقطتين.

وخسر نادي ذوب آهن اصفهان مباراته امام الوحدة الاماراتي ٢-٠، والتي جرت على ارض الاخير في اطار الجولة الرابعة من منافسات المجموعة الثانية بدوري ابطال آسيا لكرة القدم.

اقيمت المباراة مساء الاثنين على ملعب نادي الوحدة في ابوظبيي وادارها الحكم الاسترالي جراد غاوان غيليت.

سجل اهداف الوحدة الاماراتي، سيباستيان تيجالي (٤٦)، مراد باتنا (٥٨)، ومحمد العكيري (٦٥).

وبات الدحيل القطري أول المتأهلين الى الدور ثمن النهائي لدوري ابطال اسيا في كرة القدم بفوزه المثير والثمين على ضيفه لوكوموتيف طشقند الاوزبكستاني ١-٢ الاثنين في افتتاح الجولة الرابعة من منافسات المجموعة الثانية.

وبهذه النتيجة يبقى الدحيل القطري متصدرا للمجموعة الثانية برصيد ١٢ نقطة، يليه ذوب آهن اصفهان بالمركز الثاني برصيد ٦ نقاط، ثم لوكوموتيف طشقند الاوزبكي بالمركز الثالث برصيد ٣ نقاط بفارق الاهداف عن الوحدة الاماراتي صاحب المركز الرابع والاخير.

كريستيانو رونالدو يلقي الكرة مجددا في ملعب بيريز

عاد الحديث مجددا عن رغبة النجم كريستيانو رونالدو في الحصول على عقد جديد بشروط محسنة مع نادي ريال مدريد الاسباني.

وكان فلورنتينو بيريز رئيس النادي الملكي، وعد الدون البرتغالي بمنحه لعقد جديد، وذلك

عقب التتويج العام الماضي بدوري أبطال أوروبا على حساب يوفنتوس الايطالي في نهائي كارديف، الا أن رئيس الميرنجي لم ينفذ وعده حتى الآن. ووفقا لصحيفة موندو ديبورتيفو فإن بيريز ليس أمامه الآن سوى اتخاذ قرار حاسم بشأن التجديد لكريستيانو من عدمه، خاصة وأن صاروخ ماديرا عاد لمستواه السابق منذ بداية العام الحالي، ولعب دورا محوريا في تاهل لوس بلانكوس لدور الثمانية بدوري أبطال أوروبا. وأضافت الصحيفة أن منح كريستيانو عقدا جديد لن يكون سهلا، خاصة أن إدارة النادي الأبيض تريد دعم الفريق بصفقات قوية خلال الميركاتو الصيفي المقبل، يقال إن على رأسها نيمار. وأشارت الى أن عدم منح كريستيانو لعقد جديد يجعله الأعلى أجرا في العالم، قد يدفع اللاعب مرة أخرى للتفكير في الرحيل عن ملعب سانتياجو برنابيو نهاية الموسم الحالي، على الرغم من تصريحات صاحب الـ٢٣ عاما في أكثر من مناسبة سابقة بأن أولويته هي الاعتزال بالقميص الأبيض.

فيدرر يلتهم منافسا صربيا في أقل من ساعة

احتاج روجر فيدرر المصنف الأول عالميا إلى أقل من ساعة واحدة للقفز على فيليب كراينوفيتش في بطولة إنديان ويلز للتنس ليلعب الدور الرابع.

واضطر فيدرر للعب لليوم الثالث على التوالي بعد تأجيلات بسبب الظروف الجوية، ولم يتأثر اللاعب السويسري البالغ عمره ٢٦ عاما بذلك الأمر وفاز على منافسه الصربي ٦-٢ و٦-١ في أول مواجهة بين اللاعبين.

وسيطر فيدرر، الذي تراجع مستواه بعض الشيء خلال اللقاء الذي تأثر بالأمطار في الدور الثالث أمام فيديريكو ديلونيس، على اللقاء وفاز بنسبة ٨٩٪ من نقاط إرساله الأول، كما سجل ٦ إرسالات ساحقة وارنكب خطأ مزدوجا وحيدا. ولم يجد كراينوفيتش حلا لضربات إرسال فيدرر، وأنهى المباراة بعدما سجل ٢١ نقطة فقط من أصل ٩٣ نقطة خلال المواجهة.

وفي ظل قرار رافائيل نادال وستانيسلاس فافرينكا وأندي موراي بعدم المشاركة وخروج نوفاك ديوكوفيتش وانسحاب كي نيشيكوري، فإنه من الناحية النظرية يبدو فيدرر مرشحا لإحراز اللقب للمرة السادسة.

سيلفا يضع مان سيتي على مشارف منصة التتويج

خطا مانشستر سيتي خطوة اضافية نحو لقب الدوري الانكليزي لكرة القدم بفوزه على ستوك سيتي ٢-صفر في ختام المرحلة ٢٩.

ولم يتأثر سيتي بغياب هدافه الأرجنتيني سيرخيو اغويرو الذي سيبعد عن الملاعب لأسبوعين بسبب اصابة تعرض لها السبت في التمارين، فيما عاد الثنائي رحيم ستيرلينغ والبرازيلي فرناندينيو بعد تعافيهما من اصابة عضلية، ودافيد سيلفا الذي غاب عن لقاء بازل لأسباب عائلية تتعلق بطفله الذي ولد قبل اوانه.

ورفع سيتي رصيده الى ٨١ نقطة في الصدارة بفارق ١٦ نقطة عن جاره اللدود يونايتد الذي تغلب السبت على منافسه الأساسي على الوصافة ليفربول ١-٢، فيما تجمد رصيد ستوك عند ٢٧ في المركز ١٩ بعد أن عجز عن تحقيق أكثر من فوز واحد في آخر ١١ مرحلة.

بطلة الجودو الجزائرية بلقاضي تنتصر برفضها مواجهة إسرائيلية في المغرب



رفضت بطلة الجودو الجزائرية أمينة بلقاضي مواجهة مصارعة إسرائيلية في إطار بطولة العالم للجودو التي تقام حاليا في المغرب، بعد أن اختيرت بحسب القرعة لمواجهتها في وزن أقل من ٦٣ كيلوغرام، الخميس المقبل، إلا أنها فضّلت الانسحاب.

وتخرّجت بلقاضي من مدرسة الرمشي للجودو وهي بطلة أفريقيا في هذا الوزن.

الأهلي يتوج بلقب الدوري المصري للمرة ٤٠ في تاريخه

توج الأهلي بلقب الدوري المصري الممتاز لكرة القدم للمرة ٤٠ في تاريخه وقبل ست جولات على النهاية بعد تعادل المصري البورسعيدي سلبيا مع ضيفه الإنتاج الحربي اليوم الاثنين. وأدى هذا التعادل إلى استحالة تعويض المصري لفارق النقاط مع الأهلي فيما تبقى من مباريات المسابقة هذا الموسم.

وحصد الأهلي ٧٥

نقطة من ٢٨ مباراة مقابل ٤٩ للمصري صاحب المركز الرابع الذي خاض ٢٦ مباراة فقط وفي حال فوزه اليوم كان سيتأجل تتويج الأهلي باللقب لمباراته المقبلة.

ويحتل الإسماعيلي المركز الثاني برصيد ٥٣ نقطة من ٢٧ مباراة متقدما بفارق نقطتين عن الزمالك صاحب المركز الثالث الذي خاض ٢٧ مباراة أيضا.

كاريك سيعتزل في نهاية الموسم

أكد لاعب وسط نادي مانشستر يونايتد الانجليزي لكرة القدم مايكل كاريك انه سيضع حدا



لمسيرته في الملاعب في نهاية الموسم الحالي بعمر السادسة والثلاثين.

وانضم كاريك الى صفوف يونايتد قادما من توتنهام هوتسبر عام ٢٠٠٦، وحقق مع «الشياطين الحمر» ١٨ لقبا بينها الدوري الانكليزي الممتاز

خمس مرات، ودوري أبطال أوروبا والدوري الاوروبي «يوروبا ليغ» وكأس العالم للاندية مرة واحدة. الا ان كاريك خاض أربع مباريات فقط هذا الموسم، علما انه تلقى علاجا للتخلص من عدم انتظام في ضربات القلب، بعدما تم تشخيص ذلك في أعقاب مباراة ضمن كأس الرابطة في أيلول/سبتمبر الماضي.

وقال كاريك الاثنين «يجين وقت، أحببت ذلك أم لا، يقول لك جسديك فيه انه يجب التوقف عن مزاوله كرة القدم. ها قد بلغت هذه اللحظة».

ويتوقع ألا يعني الاعتزال انتهاء مسيرة كاريك مع يونايتد، اذ يرجح ان ينضم الى الجهاز الفني للمدرب البرتغالي جوزيه مورينيو.

وعلق كاريك على ذلك بالقول «الأمر تمت تسويته بشكل ما (...) لا زلنا نتحدث بهذا الشأن لذا لا يمكن تأكيد اي شيء في الوقت الحالي، الا ان ذلك هو المرجح».

دوناروما: سعيد مع ميلان

أشادت العديد من التقارير الصحفية في إيطاليا صباح امس الثلاثاء، إلى أن علاقة الحارس جيانلويجي دوناروما مع ميلان تدهورت، خاصة ما بين والده

والمدير الرياضي للنادي الأحمر والأسود ماسيميليانو ميرابيلي.

ويتوقع أن ينضم الحارس الإسباني بيبي رينا، إلى ميلان في الصيف القادم بعد انتهاء عقده مع نابولي، وأن يطلب دوناروما

المغادرة إلى باريس سان جيرمان.

من جانبه قال دوناروما لشبكة سكاي سبورت «أنا هادى وسعيد، وأريد المضي قدماَ بهدوء، نحن مجموعة جيدة من اللاعبين، واحتفالنا أمس بالفوز في جنوى يؤكد ذلك».

وأردف «نحن نحقق النتائج الآن وبحاجة كبيرة لذلك لنسيان ما حدث في لقاء آرسنال، ونأمل الآن في أن نستمر على هذا المنوال».

وعن الصراع على التأهل لدوري أبطال أوروبا مع إنتر، لاتسيو وروما قال جيجيو: «إنه صراع لطيف، نحن موجودين فيه ونؤمن بفرصتنا، يجب علينا أن نحاول حتى اللحظة الأخيرة».

وعن هدف أندريه سيلفا الحاسم في رمى جنوى قال: «أنا سعيد لأندريه سيلفا، لأنه كان يبحث عن هذا الهدف منذ وقتٍ طويل، وقد تسبب لنا في ٣ نقاط مهمة، وهذا الفوز يجلب لنا الثقة قبل رحلتنا إلى لندن، سنذهب إلى مواجهة آرسنال في مباراة الإياب ولا يوجد لدينا أي شيء لنخسره».

هذا هو تأثير التعرض للضوء أثناء النوم.. حتى لو كان خافتا

كشفت دراسة جديدة نشرت مؤخرا في المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة أن هنالك ارتباط قوي بين التعرض للضوء ليلا حتى على مستوى منخفض وأعراض الإكتئاب بين المسنين. وتشير النتائج إلى أن الغفوة في الظلام الدامس قد تكون مثالية ليس فقط لجودة نومك وإنما لصحتك العقلية كما يقول الدكتور المشارك في الدراسة كينجي أوبياشي وهو أستاذ في كلية الطب في جامعة نارا الطبية في اليابان.

وكتب أوبياشي في ايميل إلى مجلة TIME " إن الحفاظ على الظلام في غرفة النوم ليلا قد يكون أفضل خيار لمنع الاكتئاب".

وقام الباحثون بقياس مستويات الضوء أثناء الليل في غرف النوم وكان عددهم ٨٦٣ شخص



من كبار السن اليابانيين، وذلك عن طريق وضع عدادات ضوئية على السقف موجهة على رؤوس أسرة كل شخص لمدة ليلتين لقياس كمية الضوء التي يتعرض لها الشخص أثناء نومه بدقة، بالإضافة إلى

دراسات استقصائية أجراها الباحثون على الأشخاص لقياس تطور أعراض الاكتئاب على مدى عامين

وأشارت النتائج إلى أن ٧٢ شخص أصيبوا بأعراض اكتئابية خلال فترة المتابعة، ووجد الباحثون وجود علاقة بين هذا التقدم والتعرض للضوء أثناء النوم.

الأشخاص الذين تعرضوا لشدة ضوء مقدارها خمسة لوكس أثناء نومهم كانوا أكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب من أولئك الذين ناموا في غرف مظلمة بالكامل (للتقريب فبان ١٠ لوكس يشبه النظر إلى شمعة من مسافة قدم).

ولم تحدد الدراسة المدة التي يحتاجها الشخص من التعرض للضوء أثناء النوم لرؤية تأثيرات الاكتئاب، لكن في دراسة سابقة على الهامستر فإن المدة تبدأ عند الأسبوع الرابع من التعرض لخمسة لوكس من الضوء.

في حين أنه ليس من الواضح تماما كيف يرتبط الضوء بالاكتئاب فإن أوبياشي يقول إنه قد يكون مرتبطا باضطراب النوم، ف رؤية الضوء ليلا قد يؤدي إلى إهمال الساعة الداخلية للجسم واضعاف إفراز الميلاتونين وهو هرمون يحفز على النوم في الظلام، والذي يمكن أن يكون له عواقب نفسية.

وبينما ركزت الدراسة على المسنين يحذر أوبياشي من أن التأثيرات قد تكون أكثر وضوحا بين الأشخاص الأصغر سنا، حيث أن لديهم أعين أكثر حساسية وبالتالي ستسجل مزيدا من الضوء ويضيف " إن القدرة على الإستقبال الضوء الخفيف لعمر ٧٠ عاما هو بمقدار الخمس بالنسبة للمراهق، لذا ربما تكون فكرة جيدة أن تغلق أكبر قدر ممكن من مصادر الضوء عندما تنام، بغض النظر عن عمرك".

لا تفرش أسنانك بعد الأكل مباشرة

إن لم يكن تفريش أسنانك مرتين يومياً جزءاً من روتينك المعتاد، فمن الأفضل أن تجري بعض التغييرات بسرعة.

يمكن أن تؤدي العادات السيئة المرتبطة بالأسنان، مثل أخطاء التفريش، إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة ورائحة الفم المريعة.

لتعرف معلومات عن الأخطاء الأكثر شيوعا التي يرتكها معظمنا عند تفريش أسناننا:

١.عدم تفريش جميع الأسطح

من المهم تفريش جميع أسطح المضغ، الداخلية منها والخارجية، بزاوية ٤٥ درجة، لذا، تأكد من القيام بحركات لطيفة جيئةً وذهاباً؛ لتغطي نطاق الأسنان، وتأكد أيضاً من تغطية أسطح الأسنان الداخلية والخارجية، وجميع الأسطح التي تستخدمها في المضغ. أفضل طريقة لتنظيف داخل الأسنان الأمامية هي إمالة الفرشاة بحيث تكون عمودية، وتحريكها لأعلى وأسفل. إن محور التركيز الحقيقي لعملية التفريش هو إزالة المخلفات من المناطق التي يصعب الوصول إليها مثل المنطقة الواقعة بين الأسنان.

٢.عدم تنظيف اللسان

يمكن للأسنان إبطاء البكتيريا التي يمكنها بدورها التسبب في رائحة الفم الكريهة وغيرها من المشاكل، وفقاً لما ذكره "ماينني". لذا، فإن تفريش لسانك أو حكّه بلطف بعد الانتهاء من

العناية بأسنانك لهو أمر أساسي، مثله مثل باقي روتينك. ٣.عدم تنظيف أسنانك مدة كافية قال ماينني إن هذا هو الخطأ الأكثر شيوعا، فالوقت المستحسن لتنظيف أسنانك هو دقيقتان (٣٠ ثانية لكل رُبْعِيَّة)، ويمكنك تعيين مؤقت على هاتفك إن لم تكن متأكداً من بلوغك الدقيقتين. ٤.استخدام فرشاة أسنان قديمة جداً

إن كانت شعيرات فرشاتك مهترئة أو نهاياتها متباعدة بعضها عن بعض، فقد حان الوقت لاستبدالها. فوفقاً لـ"ماينني"، لا تتمكن الشعيرات من الوصول إلى الفجوات الصغيرة عندما تهترئ، ما يجعلها عديمة الفائدة في التنظيف. لذا، يجب استبدال فرشاة أسنانك كل ٣ إلى ٤ أشهر لفاعلية أفضل.

٥.استخدام فرشاة خشنة جداً

يقول ماينني إن الشعيرات اللينة هي المبحِنةُ عموماً عن الخشنة وحتى المتوسطة، رغم وجود خيارات مختلفة. الشعيرات الناعمة النظيفة أفضل من الخشنة؛ فالأخيرة قد تُضعِف بنية السنّ.

٦.تفريش أسنانك مرة واحدة فقط يومياً

يجب تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً، للحد من تراكم البكتيريا والبلاك؛ إذ يقلل ذلك من خطر الإصابة بأمراض اللثة ويقلل بقع الأسنان، إلى جانب تخفيف التّنفّس السيئ.

٧.التفريش بعد الأكل مباشرة

هل تُمسِكُ بفرشاتك وتسرع إلى الحوض بعد الطعام مباشرة؟ لا ينصح ماينني بالتفريش مباشرة بعد تناول الطعام، رغم أن التخلص من الثوم والبصل المتخلفين من العشاء شعور جيد فعلاً.

يكتسب ذلك أهمية خاصة إذا كنت قد أكلت شيئاً حمضياً؛ إذ إن تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول وجبة حمضية يمكنه -وفقاً لمايو كلينيك- إزالة المينا من أسنانك. في الواقع، سيخبرك طبيب الأسنان بالانتظار ٣٠ دقيقة على الأقل قبل تنظيف أسنانك.