

فريق ناشتتنا يهزم الأردن بطولة غرب آسيا لكرة السلة

فاز منتخب ايران للناشئين على نظيره الاردني ٩٤-٥٢ يوم السبت، وذلك في اطار الجولة الثالثة من منافسات بطولة غرب آسيا لكرة السلة تحت ١٦ عاما المقامة في طهران.

وانتهت ايران الشوط الاول بنتيجة ٥٣-٢٠ والشوط الثاني ٤١-١٣. وفي المباراة الثانية تمكن المنتخب اللبناني من هزيمة نظيره السوري ١٦-٨٠.

وبذلك ضمنّت ايران ولبنان التأهل من غرب آسيا لبطولة آسيا لكرة السلة تحت ١٦ عاما التي ستقام الحريد المقبل بمشاركة استراليا ونيوزلندا، فيما سيتواجه امس الاحد لتحديد الفائز بالمركز الاول بهذه المسابقات.

ايران تحرز ٥ ميداليات بطولة كازاخستان الدولية للتايكواندو

أحرز اللاعبون الإيرانيون باليوم الاول (السبت) من فعاليات بطولة كازاخستان الدولية للتايكواندو، ميداليتين ذهبيتين وأخرتين فضيتين وبيرونية واحدة.

ويشارك ٤٧٢ لاعبا ولعبة في البطولة الدولية التي تشمل فئتي الناشئين والمتقدمين في اطار مجموعتين رجال وسيدات.فيما تخوض ايران البطولة بفريق المتقدمين رجال

وأحرز الميداليات لفريق ايران كل من:

الذهبية : مهدي اسحاقى ٥٤ كغم ومحمد صادق دهقاني ٥٨ كغم.

الفضية : جعفر خليل زادة ٥٤ كغم – احمد محمدي ٨٧ كغم.

البرونزية: فرشاد قياس شندي ٨٧ كغم.

إنتر يقط في «أرتيميو فرانكي» بخصاسية

حقق فيورنتينا فوزاً صახباً على ضيفه انتر ٥-٤ السبت في المرحلة الثالثة والثلاثين من الدوري الإيطالي لكرة القدم، فيما ارتقى أتالانتا إلى المركز الرابع بفوزه الصعب على بولونيا ٢-٢.

وقلص فيورنتينا الثامن الفارق مع انتر السابع إلى نقطة يتيمة، علماً بأن مباراة الذهاب بينهما جاءت غزيرة بالأهداف أيضاً وانتهت بفوز انتر ٤-٢.

في المباراة الأولى على ملعب «أرتيميو فرانكي» وأمام ٢٦ ألف متفرج، تقدم المضيف عن طريق الأوروغوياني ماتياس فيسينو (١٣)، بيد أن انتر رد بسرعة بثنائية الكرواتي ايفان بيريسيتش الذي سجل هدف العاشر في الدوري (١٩) والقائد الأرجنتيني ماورو ايكاردي (٢٤).

لكن في الشوط الثاني، وبرغم اهدار «فيولا» لركلة جزاء

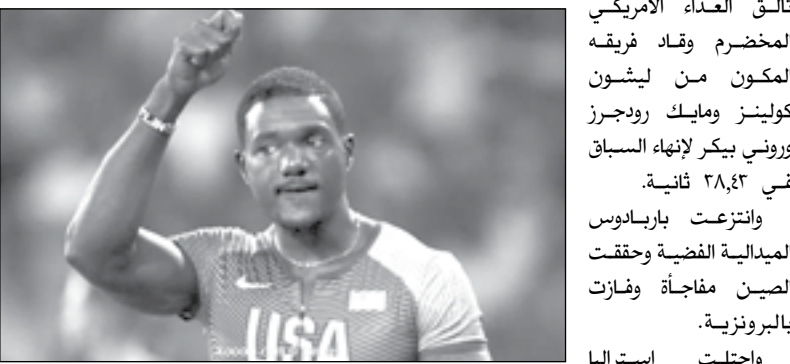
سددها باستهتار فيديريكو برنارديسكي (٥٢)، سجل أصحاب الأرض هدفين في غضون ٧٤ ثانية ليقلبوا تأخرهم إلى تقدم ٢-٢ عن طريق دافيد أستوري (١٢) وفيسينو (١٤).

وقضى السنغالي خوما بابكار على آمال انتر بتسجيله الهدفين الرابع والخامس (٧٠ و٧٩)، بيد أن ايكاردي أعاد الأمل لنيراتسوري بتقليصه الفارق إلى ٢-٥ في الدقيقة ٨٨، ثم ٥-٤ في الدقيقة الرابعة من الوقت المحتسب بدلاً عن الضائع، رافعاً رصيده إلى ٢٤ هدفاً في المركز الثالث في ترتيب الهدافين بعد اندريا بيلوتي (تورينو) والبوسني ادين دجيكو (روما) اللذين سجلا ٢٥ هدفاً حتى الآن.

جاتلين يقود أمريكا للفوز في بطولة العالم لسباقات التتابع

قاد جاستن جاتلين الفريق الأمريكي للفوز بسباق ٤ في ١٠ متر بعد سقوط العصا من فريقي كندا وجاميكا في بطولة العالم لألعاب القوى بسباقات التتابع في جزر الباهاما السبت.

وبعدما تفوق الكندي أندريه دي جراسي صاحب الميدالية الأولمبية على جاتلين ضمن التصنيفات



المركز الرابع وجاءت فرنسا بالمركز الخامس وتأهلت أول ٥ فرق لبطولة العالم في أغسطس/ آب المقبل.

ولم تستنج الفرصة لدى دجراسي، الذي يصفه البعض بخليفة المخضرم المعتزل الجاميكي يوسين بولت صاحب الرقم القياسي العالمي، لتكرار تألقه كما حدث خلال التصنيفات.

نابولي يفشل في اقتناص الوصافة من روما

أهدر نابولي فرصة انتزاع المركز الثاني بالدوري الإيطالي لكرة القدم من روما، بعدما تعادل مع مضيفه ساسولو ٢/٢، امس الأحد، في المرحلة الثالثة والثلاثين من المسابقة.

واكتفى نابولي بنقطة التعادل ليرفع رصيده إلى ٧١ نقطة في المركز الثالث، بفارق نقطة واحدة خلف روما الذي يحل ضيفًا على بيسكارا، غداً الاثنين، في ختام منافسات المرحلة ، كما رفع ساسولو رصيده إلى ٢٦ نقطة في المركز الرابع عشر.

وافتح درايس ميرتنز التسجيل لنابولي في الدقيقة ٥٤ بمساعدة خوسيه كليخون، ليرفع اللاعب رصيده هذا الموسم إلى ٢٢ هدفاً.

وأرذك دومينيكو بيراردي التعادل لساسولو في الدقيقة ٥٩، مستغلاً خطأً من ماريك هامسيك.

وعاند الحظ نابولي ، حيث تصدى القائم لكرتين من ميرتنز ولورينزو إنسيني، ثم تقدم ساسولو بهدف سجله لوكا مازيتيلي في الدقيقة ٨٠، قبل أن يخطف البديل أركاديوز ميليك هدف التعادل لنابولي في الدقيقة ٨٥.



دياز يستبعد ثلاثي الهلال من مواجهة برسبوليس



وجاء إبعاد الشلهوب بسبب النزلة المعوية التي شعر بها عشية مباراة الشباب، فقرر الطبيب بقاءه في الرياض، وإلزابل سالم الدوسري يعاني من إصابة المفصل، ويواصل برنامجه العلاجي، فيما يعاني القحطاني من إصابة التمرق في الفخذ، ويتوقع دخوله في التدريبات بعد خمسة أيام، وعودته للملاعب خلال لقاء الهلال مع النصر، في دوري جميل، أو مواجهة الريان القطري في ختام لقاءات دور المجموعات الآسيوي.

أستراليا المفتوحة للتنس تخطط لبناء استاد جديد

قال تيم بالاس، وزير الخزانة في ولاية فيكتوريا الأسترالية إنه سيتم تشييد استاد متعدد الأغراض تبلغ سعته خمسة آلاف متفرج في ملبورن بارك ضمن جهود للاحتفاظ بطولة أستراليا المفتوحة للتنس في مكانها الحالي.



وأضاف تقرير الوكالة أنه سيتم استخدام الاستاد في مباريات التنس وكرة السلة والحفلات الموسيقية ورياضات أخرى. وأقيمت بطولة استراليا المفتوحة، أولى البطولات الأربع الكبرى بالعالم، في ملبورن وسيدني وأبليد وبرزبين وبيرث ونيوزيلندا منذ انطلاقتها في ١٩٠٥ لكنها أصبحت تقام في ملبورن بارك منذ ١٩٨٨.

وذكرت تقارير في السنوات الأخيرة أن عدة مدن أخرى مثل سيدني وشنغهاي ودبي ترغب في استضافة هذه البطولة لكن بالاس أكد أن مكان البطولة لن يتغير.

وقال بالاس: "هذه منشأة تتمتع بإمكانات كبيرة لكننا نريد أفضل منشأة ليس فقط في البلاد لكن في العالم، يحب اللاعبون هذه المنشآت، كما أن سكان ولاية فيكتوريا أصبحوا يحبونها أيضا".

واربورز يعزز تقدمه على بليزرز في أول الأدوار الفاصلة

واصل جولدن ستيت واريورز انطلاخته القوية أمام بورتلاند تريل بليزرز، وتغلب عليه في عمر داره بنتيجة ١١٩/١١٢، مساء السبت (صباح الأحد بتوقيت جرينيتش)، وذلك في أول الأدوار الفاصلة (بلاي أوف) بدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

وحقق واريورز بذلك الانتصار الثالث على التوالى، ليتقدم على بليزرز ٠/٢ في المواجهة التي تُحسم لصالح الفريق صاحب أكبر عدد من الانتصارات خلال سبع مباريات، وبذلك بات واريورز على بعد انتصار واحد من حسم المواجهة.

وتألق ستيفن كيوري في صفوف واريورز، وسجل للفريق ٢٤ نقطة، وأضاف زميله كلاي طومسون ٢٤ نقطة، ليستعيد واريورز توازنه بعد تأخره في الربيعين الأول والثاني بالمباراة، بنتيجة ٢٠/٢٧ و٢٤/٢٠.

وغاب النجم كيفن دورانت عن واريورز للمباراة الثانية بسبب الإصابة، كما غاب ستيف كير المدير الفني للفريق عن المباراة بسبب وعكة صحية.

وتعادل ممفيس جريزليس مع سان أنطونيو سبيرز ٢/٢، بعدما تغلب عليه ١١٠/١٠٨ في المباراة الرابعة والتي حسمت في الوقت الإضافي.

وأنعش أتالانتا هوكس آماله واشنطن ويزاردز، بعدما تغلب عليه ١١٦/٩٨، مستفيداً من تألق بول ميلساب الذي سجل ٢٩ نقطة، ودينيس شرودر الذي سجل ٢٧ نقطة، ليتقلص بذلك تقدم ويزاردز إلى ١/٢.

وتعادل تورونتو رابترز مع ميلواكي بكس ٢/٢، بعدما تغلب عليه في عمر داره ٨٧/٧٦ في المباراة الرابعة.

تشيلسي يوجه ضربة معنوية لوصيفه ويبلغ

نهائي الكأس

بلغ تشيلسي المباراة النهائية لمسابقة كأس الاتحاد الإنجليزي عقب فوزه السبت على وصيف الـ"بريميرليغ" توتنهام هوتسبير (٢-٤) على أرض ويمبلي في مباراة الدور نصف النهائي.

وجمعت المباراة بين متصدر ترتيب الدوري تشيلسي ومطارده توتنهام بفارق أربع نقاط قبل ٦

مراحل على انتهاء البريميرليغ.



النجم الذي ما انفك يلفت الانتباه هذا الموسم هدفه الـ٢٠ في جميع المسابقات، كما أعلن الدولي الصربي نيمانيا ماتيتش عن نفسه بتوقيع أول هدف له منذ أيار/مايو ٢٠١٦. وستينظر تشيلسي، حامل لقب المسابقة الأعرق في العالم ٧ مرات آخرها في ٢٠١٢، هوية منافسه في النهائي الذي سينكشف غداً بعد التعرف على الفائز من مواجهة أرسنال ومانشستر سيتي على أرض ويمبلي أيضا.



عادات غريبة تمارسها يومياً تكشف حالتك الصحية

قضم الأظافر وفرقة الأصابع وحتى دس الأصابع في الأنوف، عادات يمارسها جميع الناس على اختلاف جنسياتهم وأعراقهم، لكنها ليست عادات بلا مضاعفات صحية، كما أنها لم تبدأ من العدم؛ فلكل عادة دلالة خاصة بها.

البعض يقوم بقضم أظافره والبعض ما ينفك يلامس وجهه أو يتناول أقرب قلم إليه ويبدأ بعضه، عادات يومية تحولت عند البعض إلى تصرفات لا تلقائية يقومون بها دون أن يدروا، لكنها ليست ممارسات لا تأثيرات لها على صحة الإنسان، كما أن كل واحدة منها تدل على حالة الشخص النفسية.

قضم الأظافر

قضم الأظافر من الأنماط السلوكية الشائعة التي تختلف الدراسات حول أسبابها، سابقاً كان الاعتقاد السائد بأنها طريقة لتخفيف الضغط النفسي في أوقات الشدة أو الإثارة أو الملل أو الخمول، وصفت على أنها عادة تدل على العصبية بحيث يقوم الشخص بقضم أظافره من دون وعي أحياناً.

في المقابل صدرت دراسة قبل أشهر قليلة أكدت أن قضم الأظافر دليل الكمال والمثالية، فهؤلاء ينشدون الكمال في كل ما يقومون به، وعند شعورهم بالضغط فهم يقومون بتوجيه طاقتهم بشكل إيجابي لأنهم يريدون نتيجة مثالية.

وسواء كانت العصبية أو الكمال فإن قضم الأظافر له مضاعفات صحية خصوصاً حين يصل «المدمن» عليها إلى مرحلة قضم الجلد واللحم المحيط بالظفر.

نتف الشعر

هي هوس في الواقع أكثر من كونها عادة. يقدم الأشخاص المبتلون بهذا الهوس بنتف الشعر من أماكن معينة في الجسد، كشعر الرأس أو الشارب أو اللحية أو اليدين أو الرجلين. هناك أشكال عدة لهذا الهوس. النتف الاندفاعي يكون استجابة لرغبة ملحة للشعور بالذلة.

أما النتف القهري فهو الحالة المتطورة، وهو مرتبط بالوسواس القهري، أما النتف التلقائي فهو الذي يحدث عند اختيار الشخص الضغوطات النفسية سواء في العمل أو في المنزل، وهي الحالة الأكثر شيوعاً وتحدث خلال الشroud الذهني.

الحالات المتقدمة من نتف الشعر تتطلب علاجًا نفسيًا؛ لأن أصحابها يقومون حرفيًا بنتف غالبية الشعر على رؤوسهم، أما الحالة الشائعة فهي لا مضاعفات فعلية لها لكن عادة مزعجة يسهل التخلص منها.

دس الأصابع في الأنوف

عادة عابرة للقرارات والطبقات الاجتماعية يمارسها غالبية البشر على اختلاف جنسياتهم ومكاناتهم الاجتماعية. البعض يصنفها باعتبارها عادة سيئة نتيجة الكسل لكون الأصابع أسهل طريقة لتنظيف الأنف بدلاً من استعمال المناديل الورقية، بينما البعض يعتبرها تصرفات تتبع من انعدام اللياقة الاجتماعية.

لكن لم يتمكن العلماء من اكتشاف الأسباب الفعلية؛ لأنهم لم يبدأوا إلا مؤخرًا بدراستها واعتبارها حالة مرضية رغم أنها لم تصنف رسمياً كذلك بعد.

العادة هذه غير آمنة؛ لأنها تؤدي إلى الإصابة بالعدوى البكتيرية، كما إن احتمال وجود البكتيريا المكورة العنقودية الذهبية تتضاعف، ناهيك بأنها تصبح عند البعض حالة مرضية لا يمكنهم التخلي عنها، ويا للغرابة؛ فإن كبار الشخصيات في العالم يقدمون على هذه العادة المقرزة.

فرقة الأصابع



رغم أنها عادة واسعة الانتشار فإن الأسباب التي تدفع الناس إلى القيام بذلك ما زالت غير واضحة. السبب الأكثر استعمالاً هو أن الذين يمارسون هذه العادة يعيشون صوت الفرقة، البعض الآخر يرد ذلك إلى الملل أو التوتر، وهو السبب الأكثر إقناعاً بطبيعة الحال.

نشر مؤخرًا دراسة عن سبب صدور صوت الفرقة عند البعض وعدم صدوره عند البعض الآخر وحول مضار هذه العادة. وفي حال كنتم تتساءلون عن سبب الصوت، فهو بسبب تكون تجويف مملوء بالغاز بسرعة داخل أنسجة المادة الزلقة «السائل الزالي» التي تعمل على تسهيل الحركة في المسافة الفاصلة بين سلاميات الأصابع لتحث الفرقة في أقل من ٢٠ أجزاء من ألف جزء من الثانية. الدراسة هذه أكدت أن الفرقة لا تسبب هشاشة العظام، لكنها تلحق أضراراً بأربطة المفاصل.

كما أنها في مراحل معينة تتحول إلى عادة إدمانية.

الضغط على الأسنان

التوتر هو السبب الأول لجز الأسنان، ويمكن أن يحصل خلال النوم وخلال ساعات النهار. هناك أسباب أخرى مرتبطة به وهي مشكلات النوم أو عدم التقاء الفكين أو التراس غير الطبيعي للأسنان العلوية والسفلية. جز الأسنان خلال النوم يدوم ثلاثين ثانية لا أكثر، لكنها تتكرر خلال ساعات اليقظة.

ومع الوقت تؤدي هذه العادة الى اهتراء الأسنان وتخلخلها وتصدعها، والسى أمراض بالثة، بالإضافة إلى الصداع المزمن. التوتر والضغط يدفعان الشخص إلى الضغط على الأسنان؛ لذلك يجب حل تلك المشكلة أولاً قبل اللجوء لطبيب الأسنان.

عض الأقدام

عادة سيئة تبدأ منذ الصغر، ورغم أن البعض يتخلص منها لكنها تستمر مع البقية خلال سنوات النضوج. السبب قد يكون الملل أو التوتر أو حتى الاكتئاب، وكما هي حال جميع العادات؛ فهي في نهاية المطاف تتحول إلى تصرف لا تلقائي إيماني يصعب التخلص منه.

قد تظن أنها عادة غير مؤذية، لكنها في الواقع أشبه بوضع مستعمرة من البكتيريا داخل فمك، ناهيك بالأضرار التي تلحقها بأسنانك ويصورتك العامة أمام محيطك.

نقر القدمين

دليل على التوتر والعصبية، وأحياناً قد تكون نتيجة انعدام الصبر أو الانزعاج من المحيط. لا أضرار صحية لها، لكنها تثير توتر كل من يحيط بالشخص المتوتر أصلاً الذي لا ينفك عن نقر قدميه على الأرض.

أفضل طريقة للتخلص من هذه العادة هي من خلال تجنب الجلوس خلال مراحل التوتر أو وضع راحتي يديك على ركبتك لمنعهما من التحرك.

ملامسة الوجه

عادة غير صحية على الإطلاق ودليل على التوتر وانعدام الثقة بالنفس، بالإضافة إلى الشعور بعدم الأمان أو محاولة إخفاء أمر ما. يلجأ إليها بعض الناس لمحاولة تهدئة أنفسهم، فمثلاً حين يشعر الرجل بالتوتر يلجأ عادة إلى حك وجهه أو ذقنه.

هذه العادة تساعد على نقل الجراثيم والأوساخ إلى الوجه، وستجعلك تصاب بالرشور والرؤوس السوداء، ولا أحد يود أن يعيش المعاناة تلك في سنوات النضوج.