

كأسهان الفربيذ

كاسياس.. أسطورة محفورة في قلوب الإسبان



ولا يزال مرحًا كما كان دائمًا، كما أن حياته

تظل كما هي في اتسامها بالبساطة والطيبية وممارسة ألعاب الطاولة، فضلًا عن مساعدة الآخرين وكونه صديقًا جيدًا.

أما إيكير اليوم، فهو رب أسرة في مرحلة النضج والتأمل، يتأنى في حديثه ويتوقف بين لحظة وأخرى، وهو الشخص المثالي لتولي منصب إداري في عالم كرة القدم، وجاهر تمامًا لنقل فلسفته وموهبته للأجيال الصاعدة.

وأضى كاسياس، فترة شبابه في غرف خلع ملابس ريال مدريد، التي لا تزال شاهدة على عبارته الأصلية التي ابتكرتها مخيلته وهي "ما الأمر أيها الرائعون !".

كانت هذه هي طريقته في إلقاء التحية على زملائه، ومنحهم الشعور بالراحة وأنهم جزء من الكيان، وكان أسلوبه في الحوار، كلمة السر وراء استمرار مسيرة منتخب إسبانيا إلى الأمام في الكثير من الأوقات الحالكة.

وعن طريق كرة القدم، بنى كاسياس جسورًا ووحد إرادات، وأخذت صداقته مع الكتالوني تشافي، نيرانا بفضل القيادة المشتركة التي صاغها المدرب المخضرم فيسنتي ديل بوسكي، وبالتعاون مع تشافي وبويول وفرناندو توريس، حصد هؤلاء أول كأس عالم في تاريخ الماتادور. وعرفت إسبانيا في ذلك اليوم، احتفالات عارمة بطول البلاد وعرضها من الشرق إلى الغرب ومن الشمال للجنوب.

واشترك كاسياس وتشافي، الصديقان منذ تزاملهما في منتخب الشباب تحت ٢٠ عامًا، في رفع الكأس أعلى الحافلة، ليفوزا بحب جميع الإسبان.

ويعد كاسياس أحد نجوم كرة القدم العالمية، وحرص باستمرار على المشاركة في المناقشات مع الأشبال الذين يتمتعون أن يصبحوا لاعبين كرة قدم بقاعات المدينة الرياضية بالديببياس الخاصة بريال مدريد.

وبعد رحيله عن مدريد، لم يتعد كاسياس كثيرًا عن الديار، وفضل الذهاب إلى بورتو منزله الثاني، حيث اكتسب صداقات جديدة، وبدأت مرحلة ثانية مع رفيقة دربه سارة كاربونارو، وتبدأ الآن في حياة كاسياس، قصة جديدة يسيطرها بنفسه.

فولهام يعود سريعًا للبريميرليج

عاد فولهام إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، بعد عام من هبوطه، إذ أحرز هدفين في الوقت الإضافي عبر المدافع جو برايان، ليفوز ١-٢ على برينتفورد، في ملحق الترقّي، يستاد ويمبلي، اليوم الثلاثاء.

افتتح برايان التسجيل قرب نهاية الوقت الإضافي الأول، عندما لاحظ ابتعاد ديفيد رايا حارس برنتفورد عن مرماه، في انتظار عرضية من مسافة بعيدة، لكنه نفذ الركلة الحرة مباشرة في الشباك.

وكان رد فعل

الحارس بطيئًا في

التعامل مع تسديدة

برايان، لكن التقدم كان

مستحقًا لفريق المدرب

سكوت باركر، الذي كان

الطرف الأفضل أغلب

فترات المباراة.

وحسم برايان،

الانتصار بتسجيل



وقال برايان مع احتفال زملائه بالعودة السريعة إلى البريميرليج، وهو إنجاز سيمنح النادي حوالي ١٣٥ مليون إسترليني على مدار ٢ سنوات "أنا لست البطل". وأضاف "كل لاعب من هؤلاء اللاعبين وكل أفراد الجهاز الفني والمشجعين، كانوا معنا خلال الموسم بأكمله، هذا أمر لا يصدق حقًا".

يويفا يحاصر أندية أوروبا بتهديد مباشر

قال الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (اليويفا)، إن الأندية المشاركة في المسابقات القارية خلال الموسم المقبل، قد تخسر مباريات، إذا لم تبلغ الاتحاد بقيود السفر الهادفة لتجنب انتشار عدوى كورونا.



وأوضح الاتحاد الأوروبي، أنه إذا فشل صاحب الضيافة في اقتراح مكان مناسب للعب سيخسر المباراة. ومن المنتظر، أن تطبق القواعد في الأدوار التأهيلية والملحق في المسابقات الأوروبية بالموسم المقبل.

وستلعب المباريات المتبقية بدوري الأبطال والدوري الأوروبي، بدءا من إياب دور ١٦، والتي تأجلت بسبب جائحة كورونا في مارس/آذار الماضي، في ملاعب مغلقة لدى أصحاب الضيافة.

وتقام المباريات من دور الثمانية في بطولة مصغرة بالبرتغال، بينما تقام منافسات الدوري الأوروبي في ألمانيا.

حظر الجماهير في سباق إندي ٥٠٠

سيقام سباق إنديانابوليس ٥٠٠ دون جماهير، بعدما تراجع مسؤولو حلبة «إنديانابوليس موتور سبيدواي» عن قراهم، أمس الثلاثاء، بحضور نحو ١٠٠ ألف في السباق، الذي سيقام في وقت لاحق من الشهر الحالي.

ومع زيادة حالات الإصابة بفيروس كورونا، في العديد من المناطق بالولايات المتحدة، و وفاة أكثر من ١٥٠ ألفا، قال مسؤولو الحلبة إن الحذر هو السبب في تغيير قراهم، بالنسبة للسباق المقرر في ٢٣ أغسطس آب.

وشهدت إنديانا زيادة في حالات الإصابة، وأشار مسؤولو الحلبة في بيانهم إلى أن مقاطعة



وتابع «قلنا منذ بداية الجائحة، إننا سنضع صحة وسلامة مجتمعنا أولا، وبينما تعززت آمالنا في حضور عدد محدود من الجماهير، في الخطة التي تم وضعها في نهاية يونيو (حزيران)، غير أنه لم يعد الطريق المناسب في الوقت الحالي».

ومثل العديد من الرياضات، توقفت سلسلة إندي كار في منتصف مارس آذار، بسبب الجائحة، وتم تغيير موعد سباق إندي ٥٠٠ إلى ٢٢ أغسطس، بدلا من موعدة المعتاد في ٢٤ مايو أيار. ويشهد سباق إندي ٥٠٠ في المعتاد، حضور أكثر من ٢٥٠ ألف متفرج. وخطط مسؤولو الحلبة لحضور ٥٠ في المئة من السعة، ثم تقلص العدد إلى ٢٥ في المئة.

وأقيمت ستة سباقات فقط في سلسلة إندي كار، بعد استئناف الموسم في السادس من يونيو حزيران، وحضر عدد محدود من الجماهير في بعض السباقات.

هيت يعبر سيلتيكس في غياب باتلر

لم يتأثر ميامي هيت بغياب جيمي باتلر وفاز ١١٢-١٠٦ على بوسطن سيلتيكس في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، الثلاثاء. وتألّق بام أنيبايو وسجل رقمين مزدوجين حيث أحرز ٢١ نقطة واستحوذ على ١٢ كرة مرتدة، ليقود هيت للفوز دون أبرز مسجليه للنقاط باتلر المنضم لفريق كل النجوم خمس مرات.



ويغيب باتلر بسبب إصابة في الكاحل الأيمن، لكن هيت عزز سجله إلى ٦-١ في المباريات التي خاضها دون هذا اللاعب البارز.

واستفاد ميامي أيضا من ٢١ نقطة من دنكان روبنسون و٢٠ نقطة من البديل جوران دراچيتش، وإن كان الأخير غادر المباراة قبل خمس ثوان من النهاية بسبب إصابة في الكاحل الأيسر. وتصدر جيسون تيتوم قائمة مسجلي النقاط في سيلتيكس برصيد ٢٣ نقطة كما استحوذ على سبع كرات مرتدة وأضاف زميله جايلين براون ١٨ نقطة واستحوذ على عشر كرات مرتدة. واشترك هذا الثنائي في تسجيل ٦٤ نقطة أمام بورتلاند تريل بليزرز يوم الأحد عندما سجل تيتوم ٢٤ نقطة. وشارك كيما ووكر لاعب سيلتيكس لفترة قصيرة في ظل استمرار تعافيه من إصابة في الركبة وسجل ١٥ نقطة ومرر أربع كرات حاسمة على مدار ٢٦ دقيقة ومن ضمن هذه النقاط رمية من منتصف الملعب في الثانية الأخيرة للربع الثالث.

الدوري الأوروبي يعزز طموح ألمانيا لتنظيم الأولمبياد

عندما تستأنف منافسات الدوري الأوروبي بإقامة المباريات التسع الأخيرة، اعتبارا من أمس الأربعاء وحتى ٢١ آب/أغسطس الجاري، في (راين-رور) غرب ألمانيا، سيكون ذلك بمثابة ترويج للمنطقة، وتعزيز لطموحها لاستضافة أولمبياد ٢٠٢٢.

وكذلك ستكون البطولة المصغرة، بمثابة تعويض لمنطقة (راين-رور) بعد إلغاء «نهائيات راين-رور ٢٠٢٠»، الحدث الذي كان من المفترض أن يتنافس فيه ما يقرب من ٢٧٠٠ رياضي في ١٩ رياضة، بملن دوسلدورف وديويسبورج وأوبرهاوزن وأخن ونيوس.

وتقرر إلغاء ذلك الحدث، الذي كان مقررا في حزيران/يونيو الماضي، بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد.

وقال أرمين لاشيت، رئيس وزراء ولاية شمال الراين-فيستفاليا: «إنني مسرور للغاية بأن المبادئ (المتعلقة بالإجراءات الوقائية) التي وضعناها أقيمت اليويفا (الاتحاد الأوروبي لكرة القدم)». وتابع: «الثقة في منطقتنا بمثابة إشادة بالرياضة في الولاية، والهياكل الرائعة لأنديةها واستاداتها، وكذلك سلطاتها المعنية».

كما أبدى مايكل مرونز، صاحب مبادرة التقدم بطلب استضافة أولمبياد ٢٠٢٢، ترحيبه بتنظيم منطقة (راين-رور) مثل هذه الأحداث الكبرى.

وستقام جميع مباريات الدوري الأوروبي دون جماهير.

وأعلنت قوات الأمن، أنها لا تتوقع تجمع أعداد كبيرة من المشجعين خارج الاستادات، أو انتهاكات لقواعد التباعد الجسدي.

وقال متحدث باسم شرطة جلسنكيرشن: «ليس لدينا مؤشرات على سفر مجموعات كبيرة من المشجعين، من إيطاليا وإسبانيا.. لا نتوقع مشكلات أو اضطرابات».

وتابع: «نطبق نفس خطط مباريات البوندسليجا التي تقام دون جمهور، نرصد ما يحدث في المدينة ومواقع محددة».

فوندرسوفنا تغادر بطولة باليرمو.. وماريتش تتخطى أليسون

مرت أول مصنفتين في بطولة باليرمو المفتوحة للتنس، بيوم متقلب إذ تاهلت الكرواتية بثرا ماريتش فيما ودعت ماركيتا فوندرسوفنا المصنفة الثانية المنافسات بخسارتها أمام السلوفينية كايا يوفان القادمة من التصفيات في الدور الأول. الثلاثاء.

وفازت ماريتش على البلجيكية أليسون فان أوتيفانك بنتيجة (٦-١ و-٦-٣) في أول مباراة لها في بطولات المحترفات عقب توقف ٥ أشهر بسبب جائحة فيروس كورونا وحسمت المواجهة في ٦٥ دقيقة وكسرت إرسال منافستها ٤ مرات.

وفي النصف الآخر من القرعة، قلبت يوفان تأخرها لتفوز على التشيكية فوندرسوفنا بنتيجة ٦-١ و-٧-٥ و-٦-٤ لتحقق أبرز انتصار في مسيرتها.



دراسة تحذر من استخدام الصابون أثناء الاستحمام

نشرت صحيفة «الغارديان» البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن سر عدم استخدام طيبب معروف ومحاضر بجامعة ييل الأمريكي العريقة للصابون أثناء الاستحمام.

وقالت الصحيفة إنه عندما يخبر جيمس هامبلين الناس أنه لا يستخدم الصابون أثناء استحمامه وأنه يفعل هذا منذ خمس سنوات، يميل العديد إلى النفور منه والتعبير عن اشمئزازهم، ولكن على الرغم من «الأحكام» التي يلقهاها الناس، إلا أن هامبلين لا يستخدم الصابون كسلا منه أو قلة في النظافة، فهو قبل كل شيء طبيب يحاضر في كلية ييل للصحة العامة، وكاتب في مجال الطب.

وتابعت الصحيفة: «تطورت عادة الاستحمام لديه تدريجيا، فبعد أن انتقل إلى شقة استوديو في بروكلين كان بحاجة لتوفير الوقت والمال والمساحات المستخدمة» ويقول: « لقد بدأت بالتعلم عن علم الأحياء الدقيقة الناشئة وقررت أن أقوم بشيء لبعض الوقت».

وتوضح الصحيفة أن هناك تريليونات من الميكروبات التي تعيش حياة تكافلية مع البشر، وتستعمر البشرة والأمعاء، لافتة إلى وجود عبارات غامضة على منتجات الاستحمام مثل «ميكروبيوم لطيف»، هذا لأن علماء الأحياء الدقيقة -والعلامات التجارية- يتعلمون أكثر فأكثر عن العلاقة المعقدة التي لدينا مع الجراثيم، والتي تشمل أدوارهم البطولية في تطوير أنظمتنا المناعية، وحمايتنا من مسببات الأمراض -من خلال إنشاء مواد مضادة للميكروبات والتنافس معها على المساحة والموارد-، وتقليل احتمالية الإصابة بأمراض المناعة الذاتية مثل الأكزيما. لذلك هناك وعي متزايد بأن تنظيفها، وإزالة الزيوت الطبيعية التي تتغذى عليها، أو غمرها بمنتجات مضادة للبكتيريا قد لا تكون أفضل فكرة على الإطلاق.

ولكن على الرغم من التقدم المحرز في العناية بالبشرة والطب الحديث، إلا أننا لا نزال نشهد حالات مثل حب الشباب والأكزيما والصدفية، بالإضافة إلى أمراض المناعة الذاتية بشكل مطرد.



«أصبحت بشرتي ببطء أقل دهنية، وتخلصت من العديد من الأكزيما. وبدأت رائحة العرق تقل ولم أعد أشم رائحة البصل التي كانت تباغتني عندما أذهب يوما للعمل دون وضعه». وكتب أيضا حول موضوع المضادات الحيوية، وقال عادة ما يتم وصفها لعلاج حب الشباب، «لكن المضادات الحيوية تلعب دوراً مهماً في التسبب بأمراض المناعة الذاتية وتفاقمها. ناهيك عن أن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية قد تشكل تهديداً أكبر لبيئة الميكروبيوم».

وقالت الصحيفة إن علماء الأحياء الدقيقة وأطباء الجلدية وشركات العناية بالبشرة يسعون جاهدين لإنشاء أدوية جديدة للأمراض الجلدية، إلى جانب منتجات التجميل السائدة التي تحتوي على بكتيريا حية أو مكونات يمكن للميكروبات لدينا أن تتغذى عليها.

وأشارت إلى أنه ومن يدري فربما يوما ما سنحصل على منتجات مصممة خصيصا لميكروبات بشرتنا، ولكن يجب أن نكون حذرين من أن نخدع بالإعلانات البراقة والمزيفة. ووجد علماء الأحياء الدقيقة أن الصيادين والمزارعين والأشخاص الذين يعيشون في بيئات طبيعية، لديهم ميكروبات متنوعة بشكل مثالي، ولديهم الحد الأدنى من فرص الإصابة بأمراض المناعة الذاتي والإلتهابات المرتبطة بها. سيستفيد الحضريون الذين يرغبون بتعزيز ميكروباتهم المتوازنة من الإتصال الوثيق مع الناس والحيوانات وقضاء أكبر وقت ممكن في الطبيعة، مع التعرض للإتساخ حتى تكون النتائج أفضل.

لكن ما آلت إليه الأمور في عام ٢٠٢٠ ومع تفشي فيروس كورونا غير من قواعد اللعبة، مما جعل الإغلاق والتباعد الجسدي بين الناس يمكن أن يشكل تحديا، يقول هامبلين «لا أعرف متى سنعود إلى المصافحة ومشاركة أنواعا مختلفة من الميكروبات مع بعضنا البعض».

وتختتم الصحيفة بالقول: «بعد تقليل استخدام المضادات الحيوية هو مفتاح نجاح الميكروبيوم، إلى جانب مقاومة الفسل بشكل مستمر».

ما المقدار الضروري لأجسادنا يوميا من فيتامين «د»؟

يستفيد جسم الإنسان من فيتامين (د) في كل شيء، بداية من نمو العظام إلى الحد



من الالتهابات، إذ يساعد في امتصاص الكالسيوم المهم في الحفاظ على قوة العظام والأسنان وتعزيز المناعة.

يوجد الفيتامين، الذي يطلق عليه أيضا اسم «فيتامين أشعة الشمس»، بشكل طبيعي في بعض الأطعمة، ويُضاف إلى الأطعمة الأخرى وينتج عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس. لكن إنتاج فيتامين (د) يعد تحديا حقيقيا لأجسامنا في فصل الشتاء إذ يقل إنتاجه نظرا لاحتجاب أشعة الشمس أغلب الأوقات.

مقدار فيتامين (د) الضروري لأجسادنا؟

تختلف كمية فيتامين (د) الموصى بها يوميا بناء على العمر والظروف الصحية والموقع وعوامل أخرى، وفقا لمعهد الصحة الوطني التابع لوزارة الصحة الأمريكية.

بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد، تبلغ القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين (د) ٤٠٠ وحدة دولية أو ٤ ميكروغرام في اليوم.

وأما الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عام واحد، والمراهقين والبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٠٧، والنساء الحوامل أو المرضعات، فإن الكمية اليومية الموصى بها هي ٦٠٠ وحدة دولية أو ٦ مايكروغرام.

ويجب على البالغين الذين تزيد أعمارهم عن ٧١ عاما تناول ٨٠٠ وحدة دولية يوميا أو ٨ مايكروغرام.

يشار إلى أن نقص الفيتامين قد يتسبب في ترقق العظام وهي حالة تعرف باسم الكساح عند الأطفال وهشاشة العظام.