بلاتر: لا بد من إيقاف إنفانتينو

دعا سيب بلاتر الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم لإيقاف الرئيس الحالي للفيفا جياني إنفانتينو بعد فتح تحقيقات جنائية بحقه في سويسرا.

وقالت السلطات السويسرية يوم الخميس إنها بدأت تحقيقات جنائية بحق إنفانتينو فيما يتصل بلقاءات عقدت بينه والمدعي العام السويسري مايكل لاوبر، في حين ينفي الطرفان ارتكاب أي مخالفات.

وقال بلاتر في بيان لرويترز: «بالنسبة لي الأمور واضحة وهي أنه لابد للجنة القيم التابعة للفيفا التحقيق مع السيد إنفانتينو ومن ثم فإنه لابد لها من إيقافه».

وتعرض بلاتر نفسه للإيقاف من جانب لجنة القيم التابعة للفيفا والمنع من ممارسة أي نشاط يتعلق باللعبة بعد ذلك بعد إجراء تحقيقات جنائية بحقه في سويسرا في ٢٠١٥.

والتحقيقات لا تزال مستمرة ولم توجه أي تهمة إلى بلاتر الذي ينفي ارتكاب أي مخالفة.

موراي: أتوقع انسحاب النجوم من أمريكا المفتوحة

توقع البريطاني آندي موراي، أن يتبع بعض المصنفين الأوائل من الرجال خطوات آشلي بارتي المصنفة الأولى عالميا، بعدم المشاركة في بطولة أمريكا المفتوحة للتنس في نيويورك، وسط مخاوف من انتشار فيروس كورونا.

وأعلنت الأسترالية بارتي، يوم الخميس، أنها لا تشعر براحة للسفر إلى الولايات المتحدة في خضم الجائحة، للمشاركة في البطولة التي تنطلق في ٣١ أغسطس/آب المقبل.

وأبلغ موراي المصنف الأول عالميا سابقا وسائل إعلام بريطانية «سمعت أن مجموعة من المصنفين الأوائل لن يشاركوا. أتوقع هذا الأمر».

وأضاف «إنه قرار شخصي لكل لاعب. لو لم يشعروا بالأمان وعدم الراحة بالسفر والذهاب إلى هناك ووضع أنفسهم وفرقهم في مخاطر مرتفعة فهذا يمكن تفهمه».

وسيشارك نوفاك ديوكوفيتش ورفائيل نادال وسيرينا وليامز في بطولة سينسناتي التي نُقلت إلى نيويورك في الفترة من ٢٠ وحتى ٢٨ أغسطس/آب المقبل، بسبب الجائحة وستكون بمثابة استعداد لأمريكا المفتوحة.

وتقام البطولتان بدون جماهير وأعلن منظمو أمريكا المفتوحة عن خططهم لعزل جميع المشاركين عن العالم الخارجي للحد من مخاطر الإصابة بالفيروس.

وكان موراي قال من قبل إنه «متخوف» من السفر إلى نيويورك لكنه يستعد ذهنيا للمشاركة في البطولة.

في ١٠ دقائق.. كيف تقضي على الصداع وآلام الظهر

تعد اضطرابات النوم وآلام الظهر والصداع وانخفاض ضغط الدم، من أبرز الأعراض المرضية المزعجة، التي يعاني منها كثير من الناس، لكنه هناك بعض الطرق التي تساعدك في التخلص منها في وقت قياسي.

وينصح الخبراء بممارسة بعض التمارين الرياضية التي يمكن أن توفر حلولا سريعة للقضاء على الكثير من الأعراض المرضية المزعجة، إضافة إلى بعض تمارين اليوغا، بحسب موقع "بينك فيلا" الأمريكي.

وتعد تلك التمارين وسيلة مناسبة للأشخاص الذين لا يستطيعون ممارسة التمرينات الرياضية، التي تعتمد على الحركة الكبيرة بشكل منتظم، بحسب الموقع الذي أوضح أن هناك وضعية لليوغا بسيطة تُسمى "Asana"، مدتها ١٠ دقائق وتستطيع ممارستها لمدة لا تتجاوز ٢٠ دقيقة من شأنها حل العديد من المشكلات الصحية.

وهذه الوضعية معروفة بوضع الأقدام على الحائط وتتميز بسهولة أدائها في أي مكان، فكل ما تحتاجه هو الاستلقاء على الظهر ورفع الجزء السفلي منه على وسادة ورفع الأقدام على الحائط بحيث يتخذ الجسم شكل حرف "L".

ويجب على الشخص، خلال وقت التمدد، أن على آداء تمرين الشهيق والزفير، حيث يؤدي الزفير لإبطاء معدل ضربات القلب وتهدئة المخ.

ولهذا الوضع فوائد كثيرة على صحة الجسم، تشمل تقليل آلام التهابات المفاصل، وتنشيط الدورة الدموية بشكل جيد، ويخفف من حدة التوتر ونوبات القلق، ويخفف من آلام الظهر والصداع الشديد.

كما يفيد هذا التمرين في منحك شعورا بالراحة لأوتار الركبة وأسفل الظهر، ويقلل من تورم القدمين والكاحلين، ويعزز من قدرة الجهاز الهضمي ويعالج مشكلات الهضم المزعجة.

ويساعد هذا التمرين أيضا على علاج الأرق واضطرابات النوم، وعلاج حالات الاكتئاب البسيطة، إضافة إلى أنه يلعب دورا مهما في استرخاء العمود الفقري والأطراف، ويعطي شعورا بالراحة النفسية والعقلية.

لكن الموقع حذر من خطورة هذا التمرين على بعض الأشخاص الذين يعانون من بعض المشاكل الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو الجلوكوما أو مشاكل الفتق في الظهر والرقبة.

فيتامين "د".. ما هي مخاطر نقصه وكيف يتم تعويضه؟

يعاني كثير من الناس في العالم من انخفاض مستوى فيتامين "د" في الجسم، ولذلك فإن الأطباء يوصونهم بجرعات دوائية أو مكملات غذائية للتعويض عن هذا التراجع، أو النقص في الفيتامين الضروري للجسم.

وفي ظل الظروف الحالية التي يشهدها العالم بسبب تفشي فيروس كورونا، تشير دراسات إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين د قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالفيروس ويموتون بوباء كوفيد-١٩.

وبحسب واحدة من الدراسات المقارنة، قارنت متوسط مستويات فيتامين د في بلد يعاني من وفيات كوفيد-١٩، عثر على رابط واضح بين انخفاض مستويات فيتامين د وارتفاع معدل الوفيات بالفيروس.

ولكن، ماذا يعني نقص فيتامين د عندما يكون مستواه في الجسم منخفضا جدا، وما هي وظيفته؟ وماذا ينجم عن نقصه؟

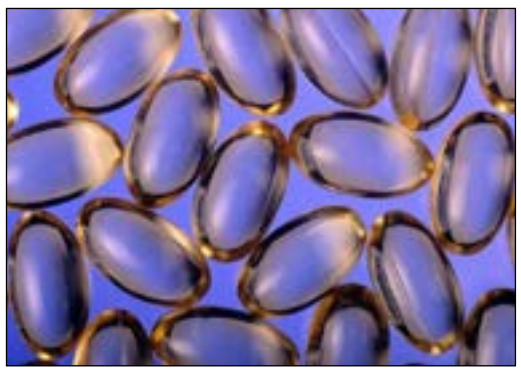
بداية، يمكن أن يتسبب النقص في فيتامين د في جعل العظام رقيقة أو هشة أو مشوهة، كما أنه يلعب دورا في إنتاج الأنسولين وفي وظيفة المناعة، أما كيف يرتبط ذلك بالوقاية من الأمراض المزمنة والسرطان، فما زالت هذه المسائل قيد التحقق، بحسب مقال نشر في موقع "مايو كلينيك".

وعلى الرغم من أن كمية فيتامين د، التي يحصل عليها البالغون من وجباتهم الغذائية غالبًا ما تكون أقل مما هو موصى به ، إلا أن التعرض لأشعة الشمس يمكن أن يعوض عن الفرق.

بالنسبة لمعظم البالغين، فإن نقص فيتامين د ليس مصدر قلق كبير.

ومع ذلك، فإن بعض المجموعات، خصوصا الأشخاص الذين يعانون من السمنة، والذين لديهم بشرة داكنة، والذين تزيد أعمارهم على ٦٥ عاما، قد يكون لديهم مستويات أقل من فيتامين د بسبب نظامهم الغذائي أو قلة التعرض لأشعة الشمس أو عوامل أخرى.

أما البديل الغذائي الموصى به للبالغين فهو ٦٠٠ وحدة دولية من فيتامين د يوميا، ويمكن أن يصل إلى ٨٠٠ وحدة دولية في اليوم لمن تزيد أعمارهم على ٧٠ عاما.



ولتحقيق هذا المستوى، ينبغي اختيار الأطعمة الغنية بفيتامين د، مثل الأسماك الدهنية، كالسلمون والتراوت والتونة والهلبوت، التي تقدم كميات أكبر من فيتامين د، أو الأطعمة المدعمة، مثل الحليب واللبن، واللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض والمواد الغذائية الأخرى مثل بعض حبوب الإفطار.

كم يحتاج الإنسان من فيتامين "د" في اليوم الواحد؟

مع ذلك، ينبغي عدم المبالغة في تناولها، إذ لم يثبت أن المستويات العالية جدا من فيتامين د توفر فوائد أكبر، ففي الواقع، تم ربط الزيادة في فيتامين د بعدد من المشاكل الصحية الأخرى.

وفي حال القلق بشأن ما إذا كان المرء يحصل على ما يكفي من فيتامين د، فعليه التحدث إلى طبيبه حول نظامه الغذائي وما إذا كان مكمل فيتامين قد يفيده.

وكان المسؤولون في هيئة الصحة الوطنية في بريطانيا قد وجهوا دعوة للمواطنين بتناول المكملات الغذائية من فيتامين د لتعزيز مناعتهم، خاصة للملازمين في منازلهم بسبب إجراءات الإغلاق والحجر الصحي جراء تفشي جائحة فيروس كورونا في البلاد.

وقالت كبيرة أخصائيي التغذية في هيئة الصحة العامة في إنجلترا، أليسون تيدستون، إن الناس قد لا يحصلون على حاجتهم الكاملة من فيتامين د بسبب الإغلاق وعدم التعرض لأشعة الشمس، وأضافت في بيان عبر البريد الإلكتروني "لحماية صحة العظام والعضلات، يجب على الجميع تناول مكمل يومي يحتوي على ١٠ ميكروغرام من فيتامين د."

يذكر أن هيئة الصحة الوطنية في بريطانيا قد وجهت إرشادات للعامة بتناول المكملات الغذائية من فيتامين د خلال فصلي الخريف والشتاء بسبب قلة التعرض لأشعة الشمس.

إيموبيلي يلاحق رقما قياسيا.. وجنوى وليتشي آخر معارك الكالتشيو

مع فوز يوفنتوس باللقب وهبوط سبال وبريشيا إلى دوري الدرجة الثانية وحسم جميع مراكز المشاركات الأوروبية، سيكون التركيز في المرحلة الأخيرة من مباريات الدوري الإيطالي منصبا على الفريق الثالث الذي يرافق سبال وبريشيا في رحلة الهبوط إضافة للرقم القياسي المرتقب لهداف المسابقة.

ويحل لاتسيو ضيفا على نابولي اليوم السبت بنفس الملعب الذي حقق عليه الأرجنتيني جونزالو هيجواين الرقم القياسي الحالي في ٢٠١٦، حيث سجل وقتها ٣ أهداف (هاتريك) ليرفع رصيده إلى ٣٦ هدفا.

ويتطلع شيرو إيموبيلي مهاجم لاتسيو في الجولة الأخيرة من المسابقة لتحطيم الرقم القياسي لعدد الأهداف التي سجلها أي لاعب في موسم واحد على مدار تاريخ الكالتشيو.

وهز إيموبيلي الشباك خلال المباراة التي فاز فيها لاتسيو على بريشيا ٢-٠ الأربعاء، ليرفع رصيده إلى ٣٥ هدفا في صدارة الهدافين، ليضمن واقعيا جائزة الحذاء الذهبي لأفضل هداف بأوروبا هذا الموسم.

ويتفوق إيموبيلي بفارق هدف واحد فقط على البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم بايرن ميونخ الألماني.

وسيكون المنافس الوحيد لإيموبيلي على الجائزة حتى مباريات الغد هو كريستيانو رونالدو، الذي سجل ٣١ هدفا ليوفنتوس حتى الآن.

وحسم يوفنتوس لقب الدوري التاسع تواليا، رسميا، بالفوز على كالياري ٢-٠ منتصف هذا الأسبوع.

وضمن لاتسيو (الرابع) التأهل لمجموعات النسخة المقبلة من دوري الأبطال، لكنه يستطيع القفز إلى المركز الثاني في الدوري المحلي، حال فوزه على نابولي اليوم، مع تعادل إنتر وأتالانتا في مباراتهما.

ويتأخر لاتسيو (٧٨ نقطة) بفارق الأهداف فقط خلف أتالانتا، وبفارق نقطة عن إنتر ميلان ثاني الترتيب.

وحسن لاتسيو هذا الموسم الرقم القياسي الخاص به في عدد النقاط التي يحصدها خلال موسم واحد، بعد فوزه في ٢٤ مباراة.

وكان إنزاجي، الذي تسلم المهمة أواخر

موسم ٢٠١٥-٢٠١٦، أحد أفراد الجيل المتوج بآخر دوري للفريق، عام ٢٠٠٠.

وعندما يتواجه لاتسيو ونابولي ، ستكون المباراة رقم ٢٠٣ لإنزاجي في منصب المدير الفني للفريق ليتفوق على المدرب السابق دينو زوف، ويصبح أكثر المدربين خوضا للمباريات في تاريخ الأزرق السماوي.

ويعاني نابولي صاحب المركز السابع، الذي ضمن مقعدا بالدوري الأوروبي، بعد فوزه بكأس إيطاليا، من إصابة قلبي دفاعه نيكولا ماكسيموفيتش وكوستاس مانولاس، مما يسهل مهمة إيموبيلي.

ويفتتح بريشيا، الذي هبط فعليا للدرجة الثانية، الجولة الختامية، بلقاء سامبدوريا فيما تشهد مباريات اليوم أيضا المواجهة بين يوفنتوس وروما وكذلك لقاء ميلان مع كالياري.

وحسم روما المركز الخامس لصالحه وضمن المشاركة المباشرة مع نابولي في مجموعات الدوري الأوروبي فيما يخوض ميلان (السادس) دورا فاصلا للتأهل إلى الدور نفسه من البطولة القارية.

وتحسم مباريات غدا الأحد، هوية الفريق الثالث الهابط للدرجة الثانية مع سبال وبريشيا، حيث يحتل جنوى المركز ١٧ بفارق نقطة واحدة أمام ليتشي لتنحصر معركة البقاء بينهما.

وفي باقي مباريات المرحلة، غداً الأحد، يلتقي سبال مع فيورنتينا وبولونيا مع تورينو وساسولو مع أودينيزي.

جيمس يتعملق ويخطف فوزا مثيرا لليكرز أمام كليبرز

أحرز ليبرون جيمس نقطتين، قبل ١٢,٨ ثانية من النهاية، ودافع ببسالة ضد كواي ليونارد وبول جورج، ليقود لوس أنجليس ليكرز للفوز ١٠٣-١٠١ على لوس أنجليس كليبرز، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

وتوقف الدوري في ١١ مارس/آذار الماضي، بعد ظهور أول حالة إصابة بفيروس كورونا بين اللاعبين.

وقررت رابطة البطولة، استئناف الموسم في منتجع ديزني وورلد بفلوريدا، على أن ينتهي بحد أقصى ١٣ أكتوبر/تشرين الأول المقبل.

ويشارك ٢٢ من بين ٣٠ فريقا في فلوريدا، وهي الفرق التي تملك فرصة التأهل للأدوار الإقصائية التي تنطلق في ١٧ أغسطس/آب المقبل.

ويلعب كل فريق ٨ مباريات في فلوريدا وبعد ذلك سيتأهل أصحاب المراكز السبعة الأولى في كل قسم إلى الأدوار الإقصائية.

وسيقام ملحق لتحديد صاحب المركز الثامن، المؤهل للأدوار الإقصائية في كل قسم، إذا كان صاحب المركز التاسع يبتعد بـ٤ انتصارات أو أقل عن صاحب المركز الثامن.

وتقاسم الفريقان الفوز في ٤ مواجهات بينهما هذا الموسم إذ انتصر ليكرز في آخر مباراتين.

ودخل كليبرز المباراة وهو يعاني من غياب مونتريزل هاريل، بعد خروجه من معسكر الفريق في أورلاندو لأسباب عائلية لكنه سيعود مرة أخرى، ولو وليامز الذي فُرض عليه العزل الذاتي لـ١٠ أيام.

وانتهك وليامز قواعد الرابطة بعدم الخروج من المنتجع في فلوريدا بدون إذن وشوهد في ملهى للتعري وهو ما تسبب في خضوعه للعزل لفترة أطول في ظل ارتفاع حالات الإصابة بالفيروس في الولاية.

هيلكنبرج يحل بديلا عن بيريز في سباق فورمولا ١ البريطاني

ذكر تقرير إخباري الجمعة أن السائق الألماني نيكو هيلكنبرج أعلن أنه سيحل مكان سيرجيو بيريز سائق فريق ريسينج بوينت، خلال سباق الجائزة الكبرى البريطاني.

وينطلق السباق، غدا الأحد، على مضمار سيلفرستون، ضمن منافسات بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١.

وأوضحت قناة «آر.تي.إل» التليفزيونية الألمانية أن هيلكنبرج كشف لها أنه سيشارك في السباق البريطاني بدلا من سيرجيو بيريز الذي تأكد الخميس غيابه، بعد إصابته بعدوى فيروس كورونا.

ولم يعلن فريق ريسينج بوينت عن القرار بعد، حيث تتبقى بعض الإجراءات، منها خضوع هيلكنبرج لفحوص كورونا والتأكد من سلبية النتائج.

وأضافت قناة «آر.تي.إل» أن الفحوص أجريت بالفعل وأن هيلكنبرج سيشارك في السباق الآخر المقرر على مضمار سيلفرستون في ٩ أغسطس/ آب.

وتردد أن هيلكنبرج يتواجد بالفعل في مضمار سيلفرستون الذي إحتضن أمس الجمعة التجربتين الحرتين الأولى والثانية للسباق البريطاني.

وتجدر الإشارة إلى أن هيلكنبرج كان من المفترض أن يكون أحد المحللين لسباق غدا الأحد لدى قناة «آر.تي.إل».

ولم يرتبط هيلكنبرج «٣٢ عاما» بأي عقد خلال هذا الموسم، وذلك بعد أن قرر فريق رينو عدم تمديد التعاقد معه بعد ٣ أعوام قضاها مع الفريق بين عامي ٢٠١٧ و٢٠١٩.

وكان هيلكنبرج قد قضى ٣ مواسم مع فريق فورس إنديا (ريسينج بوينت حاليا).

ديربي لندني خارج التوقعات بين آرسنال وتشيلسي

يسدل الستار، اليوم السبت، على فعاليات الموسم الحالي لكرة القدم الإنجليزية، بمواجهة مثيرة بين آرسنال وتشيلسي في ديربي لندني بنهائي كأس الاتحاد الإنجليزي على ستاد ويمبلي.

وتجمع المباراة بين أكثر فريقين حصدا لقب الكأس خلال القرن الحالي، حيث توج كل منهما باللقب ٦ مرات منذ موسم ١٩٩٩-٢٠٠٠ وحتى الآن.

ويتطلع آرسنال لإحراز اللقب من أجل ضمان المشاركة في مسابقة الدوري الأوروبي بالموسم المقبل، فيما يسعى تشيلسي إلى الفوز باللقب، لتتويج الموسم الأول للمدرب فرانك لامبارد مع الفريق.

وسيكون الضغط الأكبر على آرسنال، الذي لم يعد أمامه سوى الفوز باللقب، لضمان

المشاركة الأوروبية في الموسم المقبل.

في المقابل، ضمن تشيلسي مشاركته بدوري الأبطال في الموسم المقبل، من خلال احتلال المركز الرابع في الدوري الإنجليزي هذا الموسم.

ويحتاج تشيلسي للفوز في المباراة، من أجل الحفاظ على معنويات اللاعبين قبل استكمال مسيرته في دوري الأبطال للموسم الحالي.

ويدرك مايكل أرتيتا المدير الفني لآرسنال، أن فريقه قدم موسما متواضعا في الدوري الإنجليزي، حيث أنهاه في المركز الثامن.

ويفتقد أرتيتا، جهود مدافعه الألماني موستافي بسبب الإصابة، كما يغيب اللاعب جابرييل مارتينيللي عن صفوف الفريق.

وفي تشيلسي، يواجه فرانك لامبارد، مأزقا يتمثل في الدفع بلاعب الوسط البرازيلي ويليان ضمن تشكيلة الفريق من عدمه، نظرًا لأن اللاعب يقترب من الانتقال لآرسنال خلال فترة انتقالات اللاعبين هذا الصيف.

ويأمل لامبارد في أن يكون لاعب خط الوسط نجولو كانتي جاهزًا للمشاركة في المباراة، بعدما استأنف التدريبات في الأسبوع الماضي بعد التعافي من الإصابة.