

بعد زيارته المثيرة .. رئيس الفيفا: «إسرائيل»

قد تستضيف كأس العالم!

أعتبر رئيس الفيفا، جيانى إنفانتينو، أن توقيع ما يسمى «اتفاقيات إبراهيم» قد يؤدي في نهاية المطاف إلى مشاركة «إسرائيل» في استضافة كأس العالم لكرة القدم مع جيرانها العرب.

وفي حديثه عن اتفاقيات إبراهيم، قال إنفانتينو في خطاب ألقاه في افتتاح مركز فريدمان للسلام في متحف «التسامح» في القدس إن هذه الخطوة قد تؤدي إلى تعاون إقليمي في استضافة بطولات كرة القدم.

وأضاف أن الهيئة الحاكمة لكرة القدم العالمية تبحث في توسيع بطولات الرجال والسيدات إلى أحداث سنوية، وبالتالي يمكن أن يشهد مشاركة «إسرائيل» في الاستضافة.

وتساءل: «لماذا لا نحلح بكأس العالم في إسرائيل والدول المجاورة؟»

مع اتفاقيات إبراهيم لماذا لا نفعل ذلك هنا في إسرائيل مع جيرانها في الشرق الأوسط والفلسطينيين؟» ورحب وزير الرياضة والثقافة الإسرائيلي، حيلي تروبير، الذي التقى بإنفانتينو في وقت سابق من مساء أمس الثلاثاء، بتصريحاته، قائلاً إنهما ناقشا التعاون المستقبلي بين الفيفا وتل أبيب.

من جهتها فإن مشاركة رئيس الفيفا في الحدث أثارت غضب الفلسطينيين الذين ألغوا لقاء بينه وبين رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم جبريل الرجوب في رام الله.

وانتقدت وزارة الخارجية الفلسطينية الحدث، قائلة إن فريدمان «معروف بمواقفه المتطرفة ودعمه للضم والاستعمار والجرائم الأخرى بموجب القانون الدولي بالإضافة إلى جهوده سيئة السمعة لإنكار حقوق الشعب الفلسطيني غير القابلة للتصرف».

وأشارت السلطة الفلسطينية إلى أن متحف «التسامح» أقيم على مقبرة إسلامية: «أحد المتطلبات الأساسية للسلام هو احترام الأماكن الدينية، والحفاظ على وضعها الراهن».

مونديال ٢٠٢٢ ينقل تجربة البوكسنج داي للدوري الفرنسي

أعلنت رابطة الأندية الفرنسية المحترفة، أجندة الدوري للموسم المقبل ٢٠٢٢/٢٠٢٣، الذي سيتخلله منافسات كأس العالم، شتاءً، في قطر.

وقررت الرابطة الفرنسية أن تنطلق البطولة أحد يومي ٦ أو ٧ أغسطس/آب ٢٠٢٢، وستقام ١٥ جولة من المسابقة حتى يومي ١٢ و١٣ نوفمبر/تشرين الثاني، ثم تتوقف البطولة قبل أسبوع من انطلاق منافسات كأس العالم.

وتقرر أيضا إلغاء فترة الراحة الشتوية، بل ستخوض الأندية الفرنسية جولتين متتاليتين يومي ٢٨ ديسمبر/كانون الأول، والأول من يناير/كانون الثاني ٢٠٢٣، مثل البوكسنج داي في الدوري الإنجليزي. وسيتم الموسم المقبل من الدوري الفرنسي حتى يوم ٤ يونيو/حزيران ٢٠٢٣.

يشار إلى أن البوكسنج داي، هو نظام متبع في الدوري الإنجليزي، حيث تلعب المباريات، في فترة أعياد الميلاد، وهي مخصصة للراحة الشتوية، لدى معظم الدوريات في أوروبا.

نيران صديقة تنهي سلسلة تاريخية لمنخب الأسود

حملت الدقيقة ٣٠ من مواجهة غينيا والمغرب، المؤجلة من الجولة الثانية بتصفيات كأس العالم، نبأ سيئا لمنخب الأسود، الذي فاز بنتيجة ١-٤.

واستقبل المنتخب المغربي أول هدف في مرماه بعد ٩ مباريات متتالية، في تصفيات مونديال روسيا والتصفيات الجارية، دون أن تهنز شبابه.

وكان المنتخب المغربي قد أنهى مجموعات تصفيات ٢٠١٨ دون استقبال أي هدف (٦ مواجهات)، كما صمد في أول ٣ مباريات بتصفيات النسخة الحالية، وجاء هدف غينيا من تسديدة لمامادو كانتي، تغير مجراها بعد أن اصطدمت بعيميد منتخب الأسود رومان سايس، لتستقر في مرمى الحارس ياسين بونو.

بهذا الهدف، تنتهي آمال حارس إشبيلية في معادلة إنجاز الحارس السابق منير المحمدي، بالصمود طوال مجموعات التصفيات (مونديال ٢٠١٨)

ويرجع آخر هدف استقبلته الشباك المغربية في تصفيات المونديال، إلى مواجهة غينيا الاستوائية يوم ١٥ نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠١٥، حين خسر الأسود (٠-١) في مدينة باتا بيايا الدور الثاني، بعدما انتصروا ذهابا بهدفين دون مقابل في أكادير.

ويتصدر المغرب ترتيب المجموعة التاسعة برصيد ١٢ نقطة (العلامة الكاملة)، متقدما على غينيا بيساو صاحب المركز الثاني (٤)، بينما تأتي غينيا ثالثة (٣) والسودان في قاع الترتيب (١).

نيوكاسل يدخل سباق التعاقد مع كين

أكد تقرير صحفي إنجليزي، يوم الإثنين الماضي، أن نيوكاسل يخطط لضم هاري كين، نجم توتنهام، في الصيف المقبل.

وأبدى كين رغبته في الرحيل عن توتنهام خلال الميركاتو الصيفي الماضي، بحثًا عن نادي يحقق من خلاله الألقاب، إلا أن السبيرز تمسك ببقاء نجمه.

وحاول مانشستر سيتي ضم كين في الصيف، إلا أن المطالب المالية لتوتنهام أفسدت الصفقة.

وبحسب صحيفة «إكسبريس» البريطانية، فإن نيوكاسل مستعد لدخول سباق ضم كين، بعد بيعه لصندوق الاستثمار السعودي الأسبوع الماضي.

وأضافت الصحيفة، أن توتنهام ليس مستعدًا للتفاوض على أي صفقة بأقل من ١٥٠ مليون جنيه إسترليني.

وأوضحت أن نيوكاسل يملك الآن أموالًا طائلة خُصصت لتدعيم الفريق بصفقات ضخمة، من أجل المنافسة على الألقاب.

رونالدو يهتلك بمرمى لوكسمبورغ

أعرب البرتغالي كريستيانو رونالدو، عن سعادته بالفوز الكبير الذي حققه منتخب بلاده على حساب لوكسمبورغ، يوم الثلاثاء الماضي، ضمن الجولة الثامنة لتصفيات أوروبا المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٢.

وأحرز رونالدو ثلاثية «هاتريك» ليساهم في فوز البرتغال بخماسية دون رد.

وأصبح رونالدو بعد هذه الثلاثية، أكثر لاعب يسجل «هاتريك» مع منتخب بلاده في تاريخ كرة القدم (١٠ هاتريك)، كما وصل إلى هدفه الـ١١٥ مع منتخب البرتغال في ١٨٢ مباراة.

معززًا رقمه القياسي في قائمة أكثر اللاعبين تسجيلًا للأهداف في المباريات الدولية.

وكتب رونالدو بعد مواجهة لوكسمبورغ، عبر حسابه الرسمي على «إنستغرام»: «انتصار آخر، خطوة أخرى نحو هدفنا. ليلة تاريخية أخرى دفاعًا عن ألواننا».

وأضاف: «يصبح كل شيء أسهل عندما نلعب في ملعبنا وأمام جمهور يهتم بنا من اللحظة الأولى إلى الأخيرة.. لقد وعدت أنني سأبحث دائمًا عن المزيد والمزيد، هذا أمر موجود في حمضي النووي، وفي حمضنا النووي جميعًا (البرتغاليون)، فنحن لا نشعر بالرضا أبدًا، ولا نخذل أذرعنا أبدًا، وستقاتل دائمًا من أجل كل ما يمكننا تحقيقه».

ورفع منتخب البرتغال رصيده بعد هذا الفوز إلى ١٦ نقطة من ٦ مباريات، ويحتل المركز الثاني في المجموعة الأولى، بفارق نقطة واحدة خلف المتصدر منتخب صربيا، بينما توقف رصيد منتخب لوكسمبورغ عند ٦ نقاط ويشغل المركز الثالث على سلم الترتيب.

وكتب رونالدو بعد مواجهة لوكسمبورغ، عبر حسابه الرسمي على «إنستغرام»: «انتصار آخر، خطوة أخرى نحو هدفنا. ليلة تاريخية أخرى دفاعًا عن ألواننا».

وأضاف: «يصبح كل شيء أسهل عندما نلعب في ملعبنا وأمام جمهور يهتم بنا من اللحظة الأولى إلى الأخيرة.. لقد وعدت أنني سأبحث دائمًا عن المزيد والمزيد، هذا أمر موجود في حمضي النووي، وفي حمضنا النووي جميعًا (البرتغاليون)، فنحن لا نشعر بالرضا أبدًا، ولا نخذل أذرعنا أبدًا، وستقاتل دائمًا من أجل كل ما يمكننا تحقيقه».

ورفع منتخب البرتغال رصيده بعد هذا الفوز إلى ١٦ نقطة من ٦ مباريات، ويحتل المركز الثاني في المجموعة الأولى، بفارق نقطة واحدة خلف المتصدر منتخب صربيا، بينما توقف رصيد منتخب لوكسمبورغ عند ٦ نقاط ويشغل المركز الثالث على سلم الترتيب.

مونديال قطر.. اليابان تشعل المنافسة في مجموعة السعودية وعمان

حقق المنتخب الياباني فوزًا ثمينًا على ضيفه الأسترالي (١-٢) في اللقاء الذي جمعهما يوم الثلاثاء الماضي، في الجولة الرابعة من التصفيات الآسيوية النهائية المؤهلة لبطولة كأس العالم ٢٠٢٢.

وافتتح لاعب خط الوسط الياباني أوه تاناكا التسجيل مبكرًا لمنتخب «الساموراي» في الدقيقة

الثامنة من انطلاق صدارة البداية، ورد الأسترالي لاعب خط الوسط أجدين هروستيك بهدف التعادل عند الدقيقة ٧٠، ولكن زميله المدافع عزيز بيهيش أهدى هدف الفوز لليابان في الوقت

القاتل في الدقيقة ٨٥ من عمر المباراة، تابع الكرة في شبابه لدى محاولته تشتيتها.

ورفع منتخب اليابان رصيده إلى ٦ نقاط، ويحتل المركز الثالث في المجموعة الأولى، لينعش آماله في المنافسة على إحدى بطاقتي التأهل مباشرة إلى نهائيات بطولة كأس العالم

لكرة القدم في قطر شتاء ٢٠٢٢، أول المنافسة على الأقل على البطاقة الثالثة المؤهلة للملحق.



بينما توقف رصيد منتخب أستراليا عند ٩ نقاط، ويحتل صدارة المجموعة حتى الآن، بانتظار نتيجة مباراة وصفه السعودي أمام ضيفه الصيني مساء اليوم الثلاثاء أيضًا على ملعب مدينة الملك عبدالله الرياضية «الجوهرة المشعة» بمدينة جدة.

وفي ما يلي ترتيب المجموعة الأولى:

١- أستراليا ٩ نقاط (٤ مباريات)

٢- السعودية ٩ نقاط

٣- اليابان ٦ نقاط (٤ مباريات)

٤- سلطنة عمان ٣ نقاط

٥- الصين ٢ نقاط

٦- فيتنام من دون نقاط.

مدرب أستراليا يطالب بحضور الجماهير

طالب جراهام أرنولد مدرب أستراليا حكومة نيو ساوث ويلز بالسماح للجماهير بحضور مباراة السعودية في سيدني الشهر المقبل بتصفيات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٢.

واضطرت أستراليا لخوض ١١ من ١٢ مباراة بالتصفيات خارج أرضها بعد إغلاق الحدود أمام غير المقيمين بالبلاد مع فرض حجر صحي لمدة ١٤ يومًا في فندق على العائدين ضمن إجراءات مشددة لمقاومة وباء كوفيد-١٩.

وقال أرنولد إن الجماهير ساعدت اليابان في الفوز ١-٢ في سايتاما أمس الثلاثاء لتنتهي سلسلة مثالية لأستراليا تشمل ١١ انتصارًا متتاليًا.

وأبلغ وسائل إعلام أسترالية اليوم الأربعاء «التمس الدعم من حكومة نيو ساوث ويلز وأطلب مساعدتها لنا في رحلتنا إلى كأس العالم».

وأضاف «لم أعب على أرضنا خلال ستة أشهر لكن الآن طمعت الحكومة أكثر من ٨٠ في المئة من الأشخاص وتبقى أربعة أسابيع على المباراة وأتمنى حقا أن تساعدنا بالسماح بحضور الجماهير في الاستاد».

وتابع «شاهدنا الاختلاف الذي حدث في بريطانيا وحول العالم بعد حصول ٨٠ في المئة من الأشخاص على اللقاح وعادت الجماهير بسعة كاملة مجددا».

وكانت آخر مباراة لأستراليا على أرضها قبل عامين حين سحقت نيبال ٥-٠ في الجولة الثانية من التصفيات.

ويحتل أستراليا المركز الثاني بالمجموعة الثانية بفارق ثلاث نقاط خلف السعودية التي تواجهها يوم ١١ نوفمبر/ تشرين الثاني.

وتبتعد اليابان وعمان بفارق ثلاث نقاط عن أستراليا.

ويتأهل أول فريقين من المجموعتين مباشرة إلى النهائيات في قطر بينما يلتقي صاحب المركز الثالث في ملحق آسيوي لتحديد الفريق الذي سيخوض الملحق العالمي.

رسميًا.. إصابة نجم فرنسا بكورونا

أعلن نادي ميلان الإيطالي، امس الأربعاء، إصابة لاعبه الفرنسي ثيو هيرنانديز الظهير الأيسر للفريق، بفيروس كورونا المستجد.

ثيو شارك رفقة منتخب بلاده الفرنسي في نهائي دوري الأمم الأوروبية أمام إسبانيا، يوم الأحد الماضي، في اللقاء الذي انتهى بفوز الديوك بنتيجة (١-٢)، ليتوجوا بالبطولة.

وأصدر ميلان بيانًا رسميًا عبر موقعه، قال فيه: «يؤكد نادي ميلان إصابة ثيو هيرنانديز الظهير الأيسر للفريق، بفيروس كورونا المستجد، وذلك بعد المسحة التي أجراها اللاعب في منزله بعد عودته من المهمة الدولية مع منتخب فرنسا».

وأضاف «لقد تم إبلاغ السلطات المختصة بذلك، واللاعب في حالة صحية جيدة».

وبات من المؤكد غياب ثيو عن لقاء ميلان القادم أمام هيلسا فيرونا، المقرر إقامته السبت المقبل بملعب سان سيرو، في منافسات الجولة الثامنة من الدوري الإيطالي.

ويحتل ميلان المركز الثاني في الدوري الإيطالي، برصيد ١٩ نقطة خلف نابولي المتصدر برصيد ٢١ نقطة.

علامتان في الفم تكشفان احتمال الإصابة

بمرض السكري

يعد اكتشاف أعراض مرض السكري مبكرًا أمرًا صعبًا للغاية إذا كنت لا تعرف العلامات التي يجب البحث عنها.

ومن بين الأعراض الأكثر شيوعًا لمرض السكري من النوع الثاني هو التغيير الطفيف لرائحة الأنفاس.

ويقول الدكتور نيل سيكا، كبير مسؤولي طب الأسنان في مؤسسة Bupa UK للتأمين إن الكثيرين لا يدركون ما يمكن أن تعنيه أمراض اللثة لصحتهم العامة.

وأوضح الدكتور سيكا: "ما لا يعرفه معظم الناس هو أن طبيب أسنانك يمكن أن يكون خط دفاعك الأول في اكتشاف أعراض المشاكل الصحية الأوسع نطاقًا. وباستخدام بعض الحواس، مثل البصر واللمس والشم، سيكون أطباء الأسنان في موقع ممتاز لاكتشاف الظروف الصحية

المعاكسة في الفم والتي يمكن أن تؤثر على بقية الجسم".

ويمكن أن تكون الأنفاس واللثة من أعراض مرض السكري، وربما أولى العلامات التحذيرية لأمراض القلب والسكتات الدماغية.

العلامات في الفم التي يجب البحث عنها

١- رائحة الفم الكريهة: تقول الدكتورة سيكا: "أطباء الأسنان مدربون على التعرف على الرائحة المنبعثة من الأسنان واللثة، والروائح

المعينة تعني أشياء مختلفة. يمكن أن تكون رائحة قطرات الكمثرى أو رائحة الفم الكريهة مؤشرا

على مرض السكري غير المنضبط، وهو أمر يحتاج

المرضى إلى زيارة الطبيب بشأنه".

وهذا بسبب المستويات العالية من الكيتونات، الناتجة عن حرق الجسم للدهون بدلا من السكر لأنه لا يستطيع إنتاج الإنسولين، وهو أمر ضروري لتفكيك الجلوكوز.

٢- التهاب اللثة ونزيفها: من الموثق جيدا أن مرضى السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض اللثة. ومع ذلك، فقد بدأ

البحث في إظهار رابط يعمل في كلا الاتجاهين.

ويمكن أن تزيد أمراض اللثة والعدوى من مستويات السكر في الدم، وكلاهما يؤثران على بعضهم البعض، ما يشير إلى أنه إذا تطور أحدهما، فهناك خطر متزايد من تطور الآخر أيضا.

ونظرا لأن مرض السكري يمكن أن يرفع مستوى الجلوكوز في فمك، فإن هذا يمكن أن يجعل فمك مكانا خصبا لنمو البكتيريا.

كما أن ارتفاع نسبة السكر في الدم يجعل من الصعب على جسمك مقاومة العدوى، ما يعني أن اللثة يمكن أن تظل مصابة برائحة الفم الكريهة.

وبالإضافة إلى كونه عرضا محتملا لمرض السكري، يمكن أن يؤدي ذلك إلى أحداث أكثر خطورة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وقد يؤدي هذا المزيج من زيادة مستويات البكتيريا والالتهابات إلى تلف الأوعية الدموية التي تغذي القلب والدماغ، ما قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

كيف تحافظ على صحة لثتك

ويقول الدكتور سيكا: "من الواضح أن هناك صلة بين صحة الأسنان والحالات الخطيرة الأخرى".

وتابع: "إن الحفاظ على صحة الفم، وخاصة اللثة، سيساعد في تقليل مخاطر حدوث مضاعفات من مجموعة من الحالات الصحية ويساعد في تحسين صحتك العامة. كن منفتحًا مع طبيب أسنانك بشأن أي مخاوف صحية أوسع قد تكون

لديك. إنه يساعدنا على أداء واجب الرعاية بشكل صحيح، والتأكد من أن الجميع يمكن أن يعيشوا حياة أطول وأكثر صحة وسعادة".

فيما يلي أهم سبع نصائح للدكتور سيكا للحفاظ على صحة اللثة:

- لا تنس أن تنظف ما بين أسنانك بالخيوط، أو الفرشاة، ودايما الخيط أولا ثم الفرشاة.

- نظف مرتين في اليوم لمدة دقيقتين بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.

- قم بتغيير فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر على الأقل، أو قبل ذلك إذا كانت الشعيرات متآكلة.

- إذا كنت تستخدم غسول الفم، فانتظر لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة.

- سوف يغسل غسول الفم أي فلورايد من معجون الأسنان قد يتبقى على الأسنان.

- قم بزيارة طبيب الأسنان وأخصائي الصحة لإجراء فحوصات منتظمة.

- تعرف على علامات أمراض اللثة، إذا نزلت اللثة عند تنظيف أسنانك، أو احمرارها وتورمها.

- اتخذ خيارات نمط حياة صحية، عدم التدخين، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

والحفاظ على نظام غذائي صحي، كلها تساعد في تقليل مخاطر التعرض لمضاعفات صحية خطيرة، في فمك وفي أي مكان آخر من جسمك.

تعرف على فائدة مذهلة لشرب الماء قبل النوم

أكدت دراسات أن شرب الماء قبل النوم له فوائد صحية عديدة، وأبرز هذه الفوائد هي تحسين المزاج وتهدئة الأعصاب، حيث كشفت الأبحاث أن الأشخاص الذين غير معتادين على شرب الكثير من الماء لم يكونوا هادئين ولم يتحسن مزاجهم، إلا بشرب الماء قبل النوم

حسب ما أشار موقع "health line".

وأضافت الأبحاث أن شرب الماء قبل النوم، وخصوصًا الماء الساخن أو الدافئ هو أحد الطرق الطبيعية للمساعدة في إزالة السموم من الجسم وتحسين عملية الهضم.

ويعتبر من أفضل الطرق التي تحافظ على جسمك رطب مما يؤثر بشكل جيد على البشرة والشعر ويقي أعضاء الجسم التي تحتاج للماء بشكل دوري.

وصفة خارقة لتقليل خطر الوفاة المبكرة.. لم تسمع بها من قبل

يقلل تناول الطعام الحار بشكل منتظم من احتمال الوفاة المبكرة لدى الإنسان بواقع ٢٥٪، وهذا مظهر في دراسة علمية جديدة، فإذا كنت ممن يقبلون بنهم على تناول الطعام الحار، فإن خبراء الصحة يدعونك إلى الحرص على هذه العادة، لأنها تقيك من عدة اضطرابات وأمراض كثيرة.

ومن يأكلون الفلفل الحار أربع مرّات أسبوعيًا، يصبحون أقل عرضة للوفاة المبكرة والسكتة الدماغية بنسبة ٢٣ ٪ مقارنةً بالأشخاص الذين يعرضون عن تناول الفلفل الحار.

وأوردت نتائج الدراسة أن تناول الطعام الحار، يقلل عرضة الإصابة بكافة الوفيات الناجمة عن مشاكل القلب، بنسبة ١٤٪، وأن مادة الكابسيسين التي تمنح الفلفل مذاقه الحار هي التي تحمي

الصحة من عدّة اضطرابات تسبّب الوفاة، وتحمي من الإصابة بمرض السرطان.