

## رئيس اتحاد الكرة الإيراني يزور أربيل ويبحث مع نظيره العراقي توطيد العلاقة بين الاتحادين



بحث رئيس الاتحاد الإيراني لكرة القدم مهدي تاج مع نظيره رئيس الاتحاد العراقي للعبة عبد الخالق مسعود توطيد العلاقة بين الاتحادين وتفصيل بروتوكول التعاون الموقع بين الاتحادين. جاء ذلك في الزيارة التي يقوم بها تاج لمحافظة أربيل ولقائه برئيس الاتحاد العراقي الذي أكد على متانة العلاقة بين الاتحادين باعتبارهما من الاتحادات المهمة والكبيرة في القارة الآسيوية. وأضاف مسعود في بيان للاتحاد العراقي لكرة القدم، ان الطرفين بحثا تفعيل بروتوكول التعاون الموقع بين الاتحادين وتبادل الخبرات بما يضمن الاستفادة منها لتطوير المنظومة الكروية في البلدين.

وأشار مسعود الى ان الطرفين ناقشا الكثير من القضايا التي تهم الاتحادين وخرجا برؤى مشتركة من المؤكد انها ستسهم في تطور المنظومتين.

## وفاة الكيني بيت بطل العالم السابق في سباق ٤٠٠ متر حواجز في حادث سير

قال وزير التراث والرياضة الكيني يوم الاربعاء إن نيكولاس بيت بطل العالم السابق في سباق ٤٠٠ متر حواجز توفي اثر حادث سير عن ٢٨ عاما.

وتوفي بيت في مقاطعة ناندي الواقعة في غرب كينيا عقب اصطدام سيارته بعدة مطبات قبل ان تنقلب وتندفع نحو حفرة. وكان بيت عائدا الى منزله عقب مشاركته في بطولة افريقيا في نيجيريا يوم الثلاثاء.

وقال رشيد ايشيزا وزير الرياضة الكيني عبر تويتر "توفي نيكولاس بيت بطل العالم السابق لسباق ٤٠٠ متر في حادث سير...نيابة عن اخوته في عالم الرياضة ووزارة التراث والرياضة الكينية فأنني اعرب عن خالص تعازي لعائلته. ارقد في سلام".

واعادت وزارة الرياضة لاحقا نشر الرسالة التي بعث بها الوزير. وأكد الاتحاد الكيني للاعب القوي نيا الوفاة.

وفاز بيت بسباق ٤٠٠ متر حواجز في بطولة العالم ٢٠١٥ في بكين ليمنح كينيا أول ميدالية ذهبية في مسافة أقصر من ٨٠٠ متر.

## بوغبا أبلغ زملاءه رغبته بترك مانشستر يونايتد

أبلغ لاعب الوسط بول بوغبا، المتوج مع فرنسا بكأس العالم، زملاءه في نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي رغبته بترك النادي، بحسب ما ذكرت 'دايلي ميل' البريطانية الأربعاء، مشيرة إلى إقترابه من برشلونة.

وأشارت الصحيفة إلى أن بوغبا أبلغ زملاءه في الساعات الـ٨ الأخيرة رغبته بترك الشياطين الحمر، كما أرسل رسالة نصية قصيرة إلى نائب الرئيس التنفيذي إد وودورد يبدي فيها رغبته بالرحيل.

وانضم بوغبا إلى يونايتد من يوفنتوس الإيطالي قبل سنتين بصفقة قياسية عالمية بلغت ٨٩ مليون جنيه استرليني، بيد ان اللاعب البالغ ٢٥ عاما والذي انضم للفئات العمرية في النادي الإنجليزي في ٢٠٠٩، ارتبط اسمه هذا الصيف بالانتقال إلى برشلونة الإسباني.

لكن يونايتد يصر أن بوغبا ليس للبيع، وذلك قبل يومين من انطلاق منافسات البرميرليغ، حيث يستقبل يونايتد ليستر سيتي على أرضه.

وأضافت الصحيفة أن بوغبا الذي يتقاضى راتباً سنوياً يبلغ ٩,٦٢ مليون جنيه استرليني (١٢,٤ مليون دولار أميركي) سنوياً زائد ٢,٧٨ مليون جنيه (٤,٧٨ مليون دولار) من مكافآت الولاء، اتفق عبر وكيله الشهير مينو رايولا مع برشلونة بصفقة لمدة خمس سنوات بقيمة ٨٩,٥ مليون جنيه (١١٥,٤ مليون دولار)، ويراتب سنوي يبلغ ١٨ مليون جنيه (٢٢,٢ مليون دولار).

في المقابل، أشارت صحيفة 'ذي صن' أن بوغبا طالب برفع راتبه الأسبوعي من ١٨٠ ألف جنيه استرليني (٢٢٢,٢ ألف دولار) إلى ٢٨٠ ألف جنيه (٤٩٠,٢ ألف دولار)، للتساوي مع المهاجم التشيلي الكسيس سانشيرز.

ولم تكن العلاقة جيدة بين بوغبا ومدربه مورينيو في الموسم الماضي، علماً بأن الأخير واصل انتقاد تصرفاته خارج الملعب خلال جولة الفريق الأمريكية هذا الصيف.

وكانت تقارير أشارت إلى أن يونايتد رفض عرضاً من برشلونة بالتخلي عن بوغبا مقابل ٤٤,٦ مليون جنيه، بالإضافة إلى قلب الدفاع الكولومبي ييري ميña ولاعب الوسط البرتغالي أندريه غوميش.

## سكاي سبورتس: كورتوا الخميس في مدريد

بات البلجيكي تيبو كورتوا، حارس مرمرى تشيلسي الإنجليزي، على أعتاب الانضمام لريال مدريد الإسباني، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

وأكدت شبكة 'سكاي سبورتس'، أن الحارس البلجيكي سيصل مدريد، اليوم الخميس، تمهيداً للإعلان عن انضمامه للنادي الملكي، خلال الميركاتو الجاري.

ونجح تشيلسي في العثور على بديل كورتوا، حيث سدد الشرط الجزائي في عقد كيبا أريزابالاجا، حارس مرمرى أتلتيك بلباو، والبالغ ٨٠ مليون يورو، تمهيداً لضمه للبلبلز.

وأوضحت إذاعة 'أوندا سيرو'، أن ريال مدريد لن يتخلى عن خدمات الحارس كيلور نافاس، بعد قدوم كورتوا، حيث ينوي جولين لوبيتيجي، المدير الفني للنادي الملكي، الاعتماد على الحارسين. وذكرت الإذاعة، أن إدارة ريال مدريد ستفتح الباب أمام الحارس كيكو كاسيا، للخروج من النادي، بينما ستحتفظ بخدمات الحارس لينون.

وفي نفس السياق، أكدت إذاعة 'كادينا كوبي' الإسبانية، أن ريال مدريد يرغب في بقاء نافاس خلال الموسم المقبل، ولكن النادي لن يقف في وجه الحارس إذا طلب الرحيل.

وأشارت إلى أن الشباب الأوكرايني أندري لونين سيكون الحارس الثاني أو الثالث مع ريال مدريد في الموسم المقبل، وفقا لموقف نافاس من البقاء.

## فافرينكا يقاتل لإقضاء كيربوس وتأهل ديوكوفيتش بدورة تورونتو



حقق السويسري ستانيسلاس فافرينكا الطامح لاستعادة مستوياته بعد جراحة بركبته، فوزاً هاماً وصعباً على الأسترالي نيك كيربوس ٦-١ و٥-٧ في الدور الأول من دورة تورونتو الكندية لكرة المضرب، إحدى دورات الماسترز ألف نقطة.

واقصى فافرينكا، حامل لقب ٣ دورات كبرى، خصمه الأسترالي المصنف ١٦ في الدورة، بعد أداء قوي برغم خسارته الساحقة في المجموعة الأولى.

وعانى فافرينكا لاستعادة مستوياته بعد خضوعه لجراحتين في الركبة قبل سنة وتراجع إلى المركز ١٩٥ في تصنيف اللاعبين المحترفين.

وتأهل النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش المصنف تاسعا بفوزه على البوسني ميرزا باشيتش ٢-٦ و٦-٧ و٣-٧.

ويلتقي ديوكوفيتش في الدور المقبل الكندي المخضرم والمشارك ببطاقة دعوة بيتر بولانسكي، وسقط الياباني كي نيشيكوري أمام الهولندي روبن هازه بمجموعتين، لينضم إلى مواطنيه يوشيهيتو نيشيوكا ويوتش سوجيتا.

وتوج الألماني ألكسندر زفيريف بلقب السنة الماضي بفوزه في النهائي على الاسطورة السويسري روجيه فيدرر.

وضف الإسباني راميل نادال في المركز الأول هذه السنة، أمام زفيريف والارجنتيني خوان مارتن دل بوترو.

## توتنهام يتوج بكأس الأبطال.. وبرشلونة في القاع

اختتمت النسخة التاسعة من بطولة الكأس الدولية للأبطال في الولايات المتحدة بانتصار لريال مدريد على روما (٢-١)، والتي توج بها توتنهام الإنجليزي كتناسع بطل، في منافسة شهدت إقامة ١٧ مباراة خلال ١٩ يوماً في ١٨ مقراً مختلفاً.

وأنتهى «السيبيرز» البطولة بحصولهم على ٧ نقاط بعد فوزهم في مباراتين وتعرضهم لهزيمة وحيدة بركلات الترجيح (٥-٢) أمام برشلونة، بعد انتهاء الوقت الأصلي من اللقاء بالتعادل الإيجابي (٢-٢).

كما حصد بوروسيا دورتموند الألماني نفس الرصيد من النقاط، لكنه سجل هدفاً أقل، ليحل وصيفاً.

وجاء نادبان إنجليزيان آخران في المركزين الثالث والرابع، وهما أرسنال وليفربول، بـ٥ نقاط، وخلفهما بطل دوري أبطال أوروبا، ريال مدريد، بفارق الأهداف أيضاً.

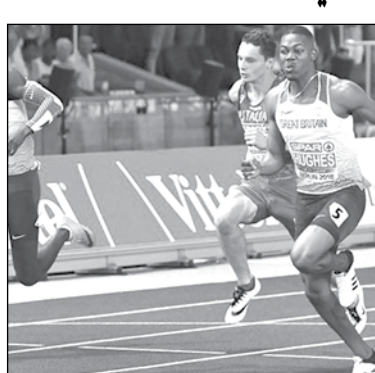
وحقق الريال انتصارين على روما (٢-١) ويوفنتوس (٢-١) الذي غاب عن صفوفه النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، بينما خسر المرنجي أمام مانشستر يونايتد (٢-١) في أول لقاء.

وحل بطل الليجا الإسبانية، برشلونة، في قاع جدول الفرق المشاركة، رغم انتصاره على توتنهام في مستهل مبارياته، قبل أن يخسر ٤-٢ أمام روما و١-٠ أمام ميلان.

ويعيدا عن النتائج التي حققها برشلونة، فقد كان متأثراً بشكل كبير بغياب نجمه الأرجنتيني، ليونيل ميسي، الذي لم يسافر معه في جولته بالولايات المتحدة، مثله كباقي اللاعبين الدوليين بالفريق الكتالوني.

ولكن رغم ذلك، فقد كان اسمه هو الأكثر انتشاراً بين القمصان التي كان يرتديها المشجعون الذين كانوا يذهبون لمؤازرة برشلونة في مبارياته الثلاثة.

## البريطاني هيوز يفوز بذهبية ١٠٠ متر في بطولة أوروبا لألعاب القوى



توج البريطاني زارنل هيوز، بالميدالية الذهبية لسباق ١٠٠ متر عدو للرجال، في بطولة أوروبا لألعاب القوى في برلين.

وفي ظاهرة تحدث للمرة الأولى في التاريخ، جمعت بريطانيا بين الميدالية الذهبية لفتى الرجال والسيدات لسباق ١٠٠ متر بعد أن فازت دينا اشير سميث في وقت سابق بذهبية السيدات.

وسجل هيوز ٩,٩٥ ثانية ليحقق أول انتصار له في البطولات الكبرى.

وتفوق هيوز بفارق ٠,١ ثانية عن مواطنه ريكي بريسكود الذي حل ثانياً ونال الفضية فيما ذهبت الميدالية البرونزية إلى التركي جاك الـ هارفي المولود في جامايكا.

وحطم هيوز الرقم القياسي السابق لبطولة أوروبا للقوى بفارق ٠,٢ ثانية عن الرقم السابق المسجل باسم الفرنسي جيمي فيكو في وقت سابق من الاربعا في الدور قبل النهائي للسباق.

وحققت اشير سميث الفوز في ١٠,٨٥ ثوان لتتخطى أفضل زمن شخصي لها بفارق ٧,٠ ثانية.

وبلغت اشير سميث أول بريطانية تحصد الذهب في سباق ١٠٠ متر منذ ٥٦ عاماً وتحديدا منذ أن فعلت مواطنتها دوروثي هيمان الأمر ذاته في ١٩١٢.

## فيورنتينا يستعير لاعب من يوفنتوس الإيطالي

ذكر كل من نادي «يوفنتوس» و«فيورنتينا» يوم الثلاثاء إن «ماركو بياتسا» جناح «يوفنتوس» الإيطالي قد ترك بطل إيطاليا.

ترك «ماركو بياتسا» جناح «يوفنتوس» الإيطالي وانضم إلى غريمه في دوري الدرجة الأولى لكرة القدم «فيورنتينا» لمدة عام على سبيل الإعارة مقابل مليوني يورو ميعادل ٢,٢٢ مليون دولار، بحسب «رويترز».

ولعب «بياتسا» جناح منتخب «كرواتيا» قبل نهائي كأس العالم في «موسكو» يوم ١٥ يوليو تموز ٢٠١٨.

وأضاف «يوفنتوس» في بيان للبرصة الإيطالية أن «فيورنتينا» يملك خياراً لجعل صفقة الانتقال دائمة مقابل ٢٠ مليون يورو في نهاية الموسم.

## أضرار مكيف الهواء على مرضى القلب والسكري



تحدث عدد من الأطباء واختصاصيي الصحة عن الأضرار السلبية لمكيفات الهواء والأعراض الناجمة عنها بالإضافة لتأثيرها على مرضى القلب والسكري.

يؤثر اختلاف درجة الحرارة بشكل سلبي على جسم الإنسان، الأمر الذي يسبب تشنجا معويا، بالإضافة لنزلات برد مرتبطة بانخفاض الحرارة، كما يؤدي التشنج لتفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب ما تحدث به طبيب الأمراض الحوية فيتالي فورونتسوف.

كما تحدث أخصائي علم الأحياء والأكاديمي في أكاديمية العلوم الروسية، فيكتور مالييف، عن المخاطر التي يمكن أن يتسبب بها المكيف للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة ومرض السكري.

ويوصي الخبراء بالتعرض للبرودة تدريجياً، حيث يجب أن يكون هناك انتقال سلس ما بين درجات الحرارة.

بدوره أضاف مالييف أنه لا يجب وضع مكيفات الهواء بدرجات حرارة منخفضة للغاية، الأمر الذي قد يعكس سلباً على من يعاني من هذه الأمراض وبشكل سريع.

## ما هي كمية الماء الصحيحة التي يحتاجها الجسم بشكل يومي؟

لطالما سمعنا النصيحة التقليدية بشرب ٨ أكواب من الماء بشكل يومي، على الرغم من عدم وجود أي أساس علمي لهذا الرقم، وينصح الخبراء بدلاً من ذلك، بأن يشرب كل شخص الكمية المناسبة من الماء، بحسب وزن الجسم ومستوى النشاط البدني والمناخ.

إذا كان رقم ٨ أكواب غير دقيق، فما هي الكمية التي يحتاجها جسم الإنسان؟ الإجابة العلمية التي يتفق عليها معظم أخصائيي الرعاية وخبراء الصحة توصي بشرب ٢,٧ لتراً من الماء بشكل يومي للنساء البالغات، و٢,٧ لتراً من الماء للرجال البالغين، بحسب موقع لايف هاك الإلكتروني.

ومع ذلك، هناك حالات قد تكون محتاجاً فيها إلى شرب المزيد من الماء، على سبيل المثال إذا كان المناخ حاراً، أو شاركت في نشاط بدني، ووفقاً للكلية الأمريكية للطب الرياضي، يجب إضافة نحو ٢٠٠ غرام من الماء مقابل كل ٢٠ دقيقة من النشاط البدني.

## هذا المشروب بديل للقهوة والشاي.. وبفوائد مذهلة

ينمو في جنوب شرقي الولايات المتحدة نبات محلي دائم الخضرة، يطلق عليه اسم yaupon الذي يعرف أيضاً باسم 'كاسيتا'، أو 'توت عيد الميلاد'. اعتاد سكان أميركا الأصليون تحميص أوراق وبراغم شجيرات يوبون لتناوله كشاي شعبي محبب، خاصة أن يوبون كان النبات الوحيد المعروف في أميركا الشمالية الذي يحتوي بشكل طبيعي على الكافيين.



ويحسب ما نشره موقع 'Care2' يعود حالياً شاي يوبون إلى الظهور مجدداً، ولعل هناك أسباباً وجيهة لتجربة تناول مشروب يوبون بدلاً من الشاي أو القهوة المعتادة.

منذ قرون مضت، كان يوبون سلعة ثمينة قام التجار الأميركيون الأصليون بشحن أوراقها المجففة من الولايات الجنوبية الشرقية على طول الطريق إلى كاهوكيا، وهي مدينة قديمة كانت تقع بالقرب من سانت لويس العصر الحديث، بولاية مسسوري، في رحلة تمتد مئات الكيلومترات.

كما أن السكان الأصليين كانوا يستهلكون شاي يوبون المعروف باسم 'الشراب الأسود' كممشروب يومي ويقدم يوبون إلى الضيوف كبادرة صداقة وكرم ضيافة.

وذكر عالم الطبيعة ويليام بيرترام، في ملاحظات حول جولاته في ولاية نورث كارولينا في عام ١٧٧٥، أن قبائل شيروكي كانوا يطلقون على يوبون اسم 'الشجرة المحبوبة'، وقام المستوطنون الأوائل بتصدير يوبون إلى أوروبا، لحين تفوق الشاي الآسيوي عليه وأصبح الأكثر شعبية.

مميزات شراب يوبون أثبتت الأبحاث، التي أجريت على يوبون أنه يحتوي على الكافيين وكذلك الثيوبرومين، وهو مركب يعطي الشوكولاتة مذاقها المر المميز. ومن المعروف أيضاً أن الثيوبرومين يعزز الحالة المزاجية ويعطي شعوراً بالسعادة. ويحتوي يوبون على كمية كافيين أقل من تلك الموجودة بالشاي أو القهوة العادية، ولكنه يحتوي على المزيد من الثيوبرومين. ويقال إن هذه النسبة تعطي 'شراباً' مماثلاً للشاي والقهوة، دون الشعور بالتوتر الذي يمكن أن يسببه الشاي والقهوة.

كما يحتوي يوبون أيضاً على التانينات، وهي المركبات التي تعطي الفم شعوراً بالجفاف بعد شرب الشاي أو القهوة، كما أنه غني بمضادات الأكسدة، والتي تكافح الالتهاب وتساعد على منع الأمراض الانتكاسية.

بديل للقهوة والشاي على الرغم من شعبية الشاي والقهوة الحديثة، يمكن لهذه المحاصيل أن يكون لها جانب مظلم.

ففي العديد من أنحاء العالم، ربما لا تحصل المزارعون على أجور كافية، ويتعين عليهم تحمل ظروف عمل سيئة، فضلاً عن أنه يتم تدمير الغابات لإفساح المجال أمام إقامة مزارع كبيرة للبن والشاي، بما يهدد النظم البيئية المحلية، فضلاً عن الإفراط في استخدام الأسمدة الكيماوية الضارة والمبيدات الحشرية.

ومن ثم يمكن أن يكون استخدام يوبون كبديل، اختيار مناسب من الناحية الصحية بالإضافة إلى كونها خطوة إيجابية لحماية البيئة.

## رائحة الفم الكريهة قد تكون بسبب؟

صرح البروفيسور الألماني سيباستيان باريس، أن سبب رائحة الفم الكريهة قد يكون بسبب التهاب دواعم السن الذي قد يتسبب في سقوط الأسنان في حال عدم علاجه.

وينصح الخبراء باستشارة طبيب أسنان للتحقق من الإصابة بهذا الالتهاب من عدمه، وللوقاية من هذه المشكلة، يوصي اختصاصي طب الأسنان والفم والتنظيف اللسان يومياً بواسطة كاشطة أو غسول فم خاص، مع العناية الجيدة بصحة الفم بشكل عام، إضافة لتجنب الأطعمة المسببة لانبعاث الرائحة الكريهة مثل الثوم مثلاً.