

الأردنية تعلن نتائج الانتساب
للأندية الطلابية

عمان

أعلنت الجامعة الأردنية، الخميس، نتائج الانتساب للأندية الطلابية التي جرت فيها على مدار أسبوعين. وقال عميد شؤون الطلبة في الجامعة، الدكتور إسماعيل الزبيد، في بيان، إن إجراءات الانتساب تمت في أجواء تنافسية وفق أسس مهنية وموضوعية، ما عكس رقي الطلبة في ممارساتهم الديمقراطية. وأضاف أن الجامعة حرصت على توفير جميع الإمكانيات اللازمة لإجراءات انتساب 6 آلاف طالب وطالبة، وتطبيق القوانين الناظمة، ما أفرز نتائج حازت على قبول الجميع.

وبيّن أن ضمان الجامعة لممارسة الديمقراطية بأدق صورها يعزز تجربة الطلبة في حياة جامعية متنوعة وثرية تصقل شخصياتهم؛ ليكونوا بناة للوطن وحماة لمؤسساته ومقدراته، تطبيقاً للرؤية الملكية لتحديث المنظومة السياسية الرامية إلى إشراك طلبة الجامعات في العملية الحزبية.

وأشار إلى أن عمادة شؤون الطلبة أنجزت تنظيم الانتساب للأندية الطلابية، التي تنوعت بين أندية ثقافية وأدبية وعلمية بلغ عددها 14 نادياً، وهي: نادي الخدمة العامة، نادي أصدقاء الشرطة، نادي البرجمة والنقاء الاصطناعي، نادي الصحافة والإعلام، نادي حقوق الإنسان، نادي البيئة والطاقة، نادي ريادة الأعمال، نادي التراث الأردني، نادي الصحة والتغذية، نادي الثقافة والفنون، النادي الطبي، نادي هواة الفلك، نادي شباب المستقبل، نادي هواة التصوير.

وتهدف الأندية الطلابية إلى تشجيع الميول التطوعية والخدمة العامة والعمل الجماعي بين طلبة الجامعة، وتنمية الميول والهوايات وتشجيعها، وإفساح الفرص لطلبة الجامعة للمشاركة في النشاطات التي تتناسب مع ميولهم وقدراتهم واستعداداتهم، إضافة إلى إفساح المجال للطلبة غير الأردنيين للمشاركة في النشاطات الطلابية وإظهار ثقافتهم ومهاراتهم وتنمية اهتمامهم بالتواحي الجمالية والتذوقية والتراث الحضاري في الأردن والوطن العربي والعالم الإسلامي، مع العناية بالثقافة المحلية والعالمية. يُشار إلى أن مهمة الإشراف على تنظيم وإدارة العملية الانتخابية أسندت لكادر من عمادة شؤون الطلبة من مختلف الدوائر، وقد أجريت عمليات الانتساب بدعم من دائرة الأمن الجامعي ووحدة الشؤون المالية ووحدة القبول والتسجيل.

ندوة حول اللاجئين وحقوق العودة في ضوء نتائج الانتخابات الإسرائيلية بمنتهى الوساطة

عمان

نظم المنتدى العالمي للوساطة وبالتعاون مع الجمعية الأردنية للعودة واللاجئين ندوة بعنوان «اللاجئون وحقوق العودة في ضوء نتائج الانتخابات الإسرائيلية» شارك فيها مدير عام مركز القدس للدراسات وعرب اليرتواوي والصحفي عاطف الجولاني وأستاذ القانون الدولي محمد موسى حيث أدار جلستها الأولي كاظم عايش و الثانية الوزير الأسبق الدكتور محمد الحلايقة.

وعرض اليرتواوي في ورقته التي جاءت تحت عنوان حق العودة وافتقارها للسلام على ضوء صعود اليمين المتطرف إلى الحكم التي تتهدد حق العودة في ضوء وصول اليمين المتطرف إلى الحكم في إسرائيل، كما عرض للمراحل التاريخية والمحطات السياسية المختلفة التي مر بها حق العودة على مدار العقود الماضية، سواء على مستوى اتفاقيات السلام العربية الإسرائيلية والمفاوضات الثنائية أو المبادرات الدولية.

وتناول الجولاني في ورقته دور فلسطيني الخارج في الدفاع عن حق العودة مشيراً إلى أن عدد الفلسطينيين اليوم 14 مليوناً تقريبا، نصفهم خارج الوطن الفلسطيني وهناك توزيع جغرافي لهذه الأعداد على مساحات واسعة من الكرة الأرضية وهذا يؤثر في أدوارهم تجاه النضال الفلسطيني، تلك الأدوار التي تحتاج إلى مزيد من التطوير. بدوره، تحدث الموسى حول قانون قومية الدولة وانعكاساته على الأردن وقضية اللاجئين، موضحاً أن قانون الدولة القومية للشعب اليهودي أقر ليكون الكيان الصهيوني كتلة واحدة من حيث السكان، بمعنى لا رغبة في وجود سكان عرب في فلسطين.

كير العالمية تنظم تدريباً لبناء القدرات في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي

عمان

نظمت منظمة كير العالمية في الأردن برنامجاً تدريبياً لبناء القدرات لتعزيز خدمات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي في الأردن.

وشارك في البرنامج التدريبي المدعوم من الوكالة النرويجية للتنمية نحو 100 متدرب، بينهم 60 متدرباً من وزارة التنمية الاجتماعية، و20 موظفاً من وزارة التربية والتعليم، في حين كان 16 منهم موظفين من شركاء رئيسيين آخرين من المنظمات غير الحكومية، بالإضافة إلى 4 مدراء حالات من منظمة كير الأردن، وأشار رئيس مكتب الأردن لمنظمة كير، عامر أبو زياد، «أن الغرض الرئيسي من هذا البرنامج تعزيز الحماية والتكتمين من خلال استخدام نظام إدارة الحالات من أجل معالجة أفضل للقضايا لتراعي النوع الاجتماعي والتركيز على الناجين والأطفال والضحايا.

ويهدف البرنامج كذلك إلى تمكين المشاركين من استخدام الإرشادات المشتركة بين المنظمات، لإدارة حالات العنف والمواد التدريبية المتخصصة في توفير الرعاية، وتوفير التدريب على إدارة الحالات لمقدمي الخدمات في البيئات الإنسانية، ولوضع معايير الجودة والرعاية الرحيمة للناجين من العنف في مختلف الأوضاع الإنسانية.

بجوراء، أكدت مديرة النقد والاحتياجات الأساسية في منظمة كير الأردن، زينة أبو جبارة «أن هذا البرنامج التدريبي يستخدم نماذج وخبرات من منظمة كير تخصص في إشراك الرجال والفتيات (من جميع أنحاء العالم، لضمان حصول المشاركين على القدرة الكافية للكشف عن العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له، وتقديم الخدمات الرئيسية للناجين من الرجال في برامج الحماية والعنف، كجزء من آليات الإدارة الشمولية للحالات.

شركة كهرباء إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2022/11/05 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستغرق من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد / شارع وصفي اللث غرب حدائق الملك عبدالله وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن شمال حنيبا، المجاورين لمسجد البشراوي، المجاورين لمدرسة إربد الأهلية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً بمحافظة إربد.

وعن الطررة، الشجرة اول ابلد من الساعة الثانية عشرة ظهراً ولغاية الساعة الخامسة مساءً وعن الرمثا شارع ٢٠، الرمثا وادي الشياح من الساعة الثامنة والنصف صباحاً، ولغاية الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرمثا.

قسم العلاقات العامة

بحث الخطوات المشتركة بين وزارتي التنمية والصحة لتنفيذ خطة تحديث القطاع العام



عمان

وأنة لا بد من إعداد تصور شامل يبين واقع حال الأشخاص ذوي الإعاقة في مراكز الرعاية، بحيث أن من يحتاج إلى رعاية صحية سيكون في مكانه الأمثل، وبخلاف ذلك سيتلقى الأشخاص من ذوي الإعاقة من الفئات الأخرى الخدمات التعليمية والاجتماعية بهدف دمجهم في مجتمعهم وإفساح المجال أمام قدراتهم وإبداعاتهم.

من جهته، قال الهوراني إن وزارة الصحة ملتزمة بما جاء في خطة تحديث القطاع العام، وبما ينسجم مع تقديم الخدمات الصحية لشرائح المجتمع كافة ضمن الإمكانيات والقدرات المتاحة، وفقا للمصلحة الفضلى لمتلقي الخدمات الصحية، مبيّنا أن عملية نقل المهام الواردة في الخطة تحتاج إلى تحديثات تشريعية وقانونية وتعديلات في الهياكل التنظيمية.

واتفق الوزيران على تشكيل فريق مشترك متخصص إضافة إلى الجهات الأخرى المعنية، لإعداد التصور العام والخطة التنفيذية الواجب اتخاذها على أرض الواقع، ضمن إطار زمني محدد لتنفيذ المهام المشتركة.

وبحثت وزيرة التنمية الاجتماعية، وفاء بني مصطفى، ووزير الصحة، الدكتور فراس هوراني، الخطوات المشتركة لتنفيذ ما ورد في خطة تحديث القطاع العام حول عمل الوزارتين، وتحديدًا نقل المهام المتعلقة بدور الرعاية للأشخاص ذوي الإعاقة، والمتعلقة كذلك بدور كبار السن من وزارة التنمية إلى الصحة.

وأكدت بني مصطفى أن موضوع نقل المهام تحكمه المصلحة الفضلى والمثلى للمتلقين،

«التعليم العالي» تعلن النقاط المحتسبة للطلبة المتقدمين للمنح

عمان

من اليوم، وحتى الساعة الثانية عشرة مساء يوم السبت الموافق 10 / 12 / 2022، على أن يقوم الطالب بحمل الوثائق المعززة لاعتراضه ضمن طلب الاعتراض الإلكتروني.

ونبهت الوزارة إلى أن عملية تقديم طلبات الاعتراض ستكون إلكترونية فقط، وأنها لن تستقبل أي طلب اعتراض ورقي، ولن يتم النظر في أي طلب اعتراض إلكتروني في ما لم يكن مدعماً بوثائق معززة تثبت صحة الاعتراض.

كما يمكن للطلاب الإطلاع على معايير وآليات احتساب النقاط لكل مستند، وفي حال رغب الطالب بالاعتراض على نقاط أي من المعايير المحتسبة فعليه أن يتقدم باعتراض إلكتروني، وسيبدأ تقديم طلبات الاعتراض إلكترونياً للاستفادة من الحالات الإنسانية.

وبيّنت الوزارة أنه يمكن للطلاب الدخول للموقع الإلكتروني الخاص بمديرية البعثات للإطلاع على البيانات والمعلومات والنقاط المحتسبة من خلال الرابط التالي: www.dsamohe.gov.jo/Internal/Announcements.aspx

كما يمكن للطلاب الإطلاع على معايير وآليات احتساب النقاط لكل مستند، وفي حال رغب الطالب بالاعتراض على نقاط أي من المعايير المحتسبة فعليه أن يتقدم باعتراض إلكتروني، وسيبدأ تقديم طلبات الاعتراض إلكترونياً للاستفادة من الحالات الإنسانية.

الأميرة بسمة بنت علي ترعى انطلاق مؤتمر الأمن الغذائي بعمان الأهلية



السلط

الغذائي في الأردن وانعكس عليه في تحسن أدائه على المؤشر الدولي للأمن الغذائي وأصبح في المرتبة 47 عالمياً بعد أن كان في المرتبة 62 ما قبل عام 2021.

ولفت الخوالدة إلى أن القطاع الزراعي يعد من أهم ركائز الأمن الغذائي عالمياً، لذلك كانت أولويات الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي هي اعتماد 2021 عاما لمواجهة تحديات الغذاء، لافتاً إلى أن انطلاقة المؤمية الثانية للمملكة بأن يكون الأردن مركزاً إقليمياً واستراتيجية من حيث توفير الخدمات اللوجستية والتخزين والإنتاج الزراعي، وأنظمة الري ونقل المعرفة والتقنيات الحديثة.

من جهته، بين نائب سمو رئيس المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، العميد الركن حاتم الزعبي، أن من مسؤوليته مركز الأمن الوطني فكرة الإنذار المبكر بما هو موجود من سلع استراتيجية وأساسية مطلوبة، إضافة إلى توقع سلاسل التوريد المتعلق بالبحر والمنتجات، ووجود لوحة معلومات حديثة باستمرار عن وضع الغذاء في الأردن والتأكد من وجود الأمن الغذائي.

وقالت رئيسة قسم كلية التكنولوجيا الزراعية، الدكتورة صباح سعيفان، إن مؤتمر الأمن الغذائي الذي تنظمه كلية التكنولوجيا الزراعية جاء للمساهمة في الجهود الوطنية المبذولة لتحقيق الرؤية الملكية حول الأمن الغذائي في الأردن وانعكس عليه في تحسن أدائه على المؤشر الدولي للأمن الغذائي وأصبح في المرتبة 47 عالمياً بعد أن كان في المرتبة 62 ما قبل عام 2021.

ولفت الخوالدة إلى أن القطاع الزراعي يعد من أهم ركائز الأمن الغذائي عالمياً، لذلك كانت أولويات الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي هي اعتماد 2021 عاما لمواجهة تحديات الغذاء، لافتاً إلى أن انطلاقة المؤمية الثانية للمملكة بأن يكون الأردن مركزاً إقليمياً واستراتيجية من حيث توفير الخدمات اللوجستية والتخزين والإنتاج الزراعي، وأنظمة الري ونقل المعرفة والتقنيات الحديثة.

من جهته، بين نائب سمو رئيس المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، العميد الركن حاتم الزعبي، أن من مسؤوليته مركز الأمن الوطني فكرة الإنذار المبكر بما هو موجود من سلع استراتيجية وأساسية مطلوبة، إضافة إلى توقع سلاسل التوريد المتعلق بالبحر والمنتجات، ووجود لوحة معلومات حديثة باستمرار عن وضع الغذاء في الأردن والتأكد من وجود الأمن الغذائي.

وقالت رئيسة قسم كلية التكنولوجيا الزراعية، الدكتورة صباح سعيفان، إن مؤتمر الأمن الغذائي الذي تنظمه كلية التكنولوجيا الزراعية جاء للمساهمة في الجهود الوطنية المبذولة لتحقيق الرؤية الملكية حول الأمن الغذائي في الأردن وانعكس عليه في تحسن أدائه على المؤشر الدولي للأمن الغذائي وأصبح في المرتبة 47 عالمياً بعد أن كان في المرتبة 62 ما قبل عام 2021.

ملتقى البرلمانيات الأردنيات يرفض رواية ميروا ويطالب بمحاسبة المسؤولين

عمان

رفض ملتقى البرلمانيات الأردنيات رواية (ميروا) المشؤومة.

وأكد، في بيان صحفي أصدره على لسان رئيسته النائب آمال الشقران، وقوفه الى جانب عقيدتنا وقيمنا الدينية وما تربينا عليه من اخلاق كريمة وعفة وحشمة تعبر عن هويتنا الاردنية.

وشددت الشقران على ضرورة الوقوف على تداعيات وحيثيات هذا الحادثة، مطالبة بمحاسبة كل من له يد في هذا التطاول.

وقالت الشقران «نحن شعب لنا قيماً وارثنا التاريخي المستمد من مشروعية دينية، فقيادتنا الهاشمية المخطرة هي ليست قيادة سياسية فقط وانما هي اراث لعقيدة وديانة ينتسب اليها ملايين البشر.

وقالت نحن شعب يحمل قيم التسامح والحرية والعدالة واحقاق الحق فلا مكان بيننا لمن يروج لهذه الافكار المسومة سواء كانت بالروايات والقصص والافلام.

وأضافت الشقران نحن نحترم الثقافة فمكتبتنا العربية تحوي الاف الادبيات من قصص وروايات وأشعار واداب تتسامى بالقيم العليا وتحترم مجتمعها وعاداته وتقاليده، محربة عن رفضها لكل من يقدم لنا افكاراً تشبه (ميروا) وقيمتها وعاداتها).

النزاهة تلتمح مسؤولي الإعلام في الجهات المستهدفة بمؤشر النزاهة الوطني

عمان

أكد رئيس مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي، أن فرق العمل التي تولت مهمة تنفيذ المرحلة الأولى من مشروع «مؤشر النزاهة الوطني»، نفذت عملها بحرفية ومهنية تركت انطبعا إيجابياً مريحاً.

وأضاف خلال لقاء مع مسؤولي وحدات الإعلام والاتصال والناطقين الإعلاميين في الجهات المستهدفة في المرحلة الأولى من المشروع، أن مؤشر النزاهة يسير على الطريق الصحيح ووفق الخطة المرسومة بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني، مشيداً بجدية ومسؤولية الجهات المستهدفة في تعاملها مع فرق العمل.

وقال حجازي، إن مجلس الهيئة واللجنة التوجيهية العليا المشرفة على تنفيذ مشروع المؤشر، على ثقة بأنه سيجري التعامل مع استبيان قياس آراء وتصورات الموظفين حول النزاهة والوقاية من الفساد في جهات الإدارة العامة، بكل مسؤولية وموضوعية، بما يعكس بشكل جلي واقع مؤسساتنا الحكومية التي تتطلع إلى الارتقاء بها، مبيّنا أن الاستبانة تستهدف استطلاع آراء وتصورات موظفي الجهات ذات العلاقة عن مدى امتثال مؤسساتهم لمعايير النزاهة بحرفية تامة ومعزل عن إداراتهم.

وأشار مدير مركز الحياة (راصد) الدكتور عامر بني عامر، إلى أن المرحلة الثانية من مؤشر النزاهة الوطني تضمنت إطلاق قافلة للنزاهة، صباح اليوم، تركزت في ماهيتها على توجيهات جلالة الملك، مؤكداً أن تنفيذ مؤشر النزاهة سيجري في تحديدهم الفجوات واكتشافها والعمل عليها وإغلاقها بشكل مكر سواء على الصعيد التشريعي أو التنفيذي. وأضاف أن الأردن يعيش مسارات تحديث اقتصادي وسياسي وإداري، مشيرة إلى ضرورة ربط هذه المسارات بمنظومة النزاهة الوطنية، لما في ذلك من أثر حقيقي في تعزيز الثقة بأداء المؤسسات العامة.

وبيّن مستشار التخطيط الاستراتيجي في الهيئة الدكتور أحمد الزعبي، خلال عرض تقديمي، مكونات وعناصر مؤشر النزاهة الوطني وأهدافه الرئيسية، شارحاً الجوانب الفنية وآليات تنفيذ وتعبئة استبيان «قياس آراء وتصورات الموظفين حول النزاهة والوقاية من الفساد في جهات الإدارة العامة».

وفي نهاية اللقاء، أجاز الزعبي عن أسئلة واستفسارات الحضور التي تركّزت حول مضامين الاستبيان وآليات التواصل مع الهيئة بشأنها، مشيرين إلى أهمية مراعاة التفاوت في أعداد الموظفين واختلاف طبيعة الأعمال بين المؤسسات. وفي ذات السياق، أطلق نائب رئيس مجلس الهيئة الدكتور أسامة المحيسن، بالتعاون مع مركز «راصد»، و«رشيد» للنزاهة والشفافية (الشفافية الدولية – الأردن)، صباح اليوم، قافلة النزاهة، بهدف تنفيذ المرحلة الثانية من مؤشر النزاهة الوطني والمتمثلة بقياس آراء وتصورات الموظفين حول النزاهة والوقاية من الفساد في جهات الإدارة العامة كأحد أدوات المؤشر الرئيسية المستخدمة لقياس مدى امتثال عدد من الوزارات والدوائر الحكومية في عمان والمحافظات لمعايير النزاهة الوطنية.

وبيّن المحيسن أن ذلك يعد مرحلة أساسية من مراحل تنفيذ مشروع «مؤشر النزاهة الوطني»، مشيراً إلى أن ذلك ينسجم مع رؤية جلالة الملك بأهمية إصلاح مسيرة القطاع العام وتجويد عمل مؤسسات الدولة.

وحضر اللقاء، أعضاء مجلس الهيئة وعدد من مديري المديريات والوحدات التنظيمية في الهيئة، والمستشارون.

الأردن يترأس المجلس الدولي للزيتون للعام الثاني

عمان

افتتح وزير الزراعة رئيس المجلس الدولي للزيتون المهندس خالد الحنيفات، في مدينة خاين بإسبانيا اجتماعات الجلسة العامة للمجلس الأعلى للزيتون، حيث يتولى الأردن مهام رئاسة المجلس الدولي للزيتون لهذا العام.

وحضر الجلسة المدير التنفيذي للمجلس عبداللطيف غديرة، ورئيس البعثة الأردنية الدكتور مراد المعايطة، وممثلو الدول الأعضاء.

وفي سابقة تعد الأولى من نوعها في المجلس الدولي للزيتون، فقد أجمع المجلس الدولي للزيتون بكافة أعضائه على تكليف الأردن برئاسة المجلس الدولي للزيتون للعام 2023 وللسنة الثانية، وأشاد الحنيفات باختيار الأردن رئيساً للمجلس الدولي للزيتون بالإجماع من قبل الأعضاء، مؤكداً أن الأردن يحظى باحترام كافة دول العالم وهذا يعود إلى حكمة القيادة الهاشمية في صناعة علاقات طيبة مع دول العالم على أساس من المحبة والاحترام والتشراكة المبرمة لصالح الإنسانية. وأكد أهمية الزيتون وزيت الزيتون ودوره في الأمن الغذائي، ودوره في تحقيق السلام في جميع دول العالم.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب. كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

كشفت دراسة جديدة من جامعة كولومبيا أن قلة النوم هي أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والبدانة خاصة لدى النساء. ويتأثر انتظام نوم المرأة أثناء الليل بمسؤوليات الأمومة، ما يجعل استغراقها في موجة نوم طويلة أمراً نادراً في بعض الأحيان خلال سنوات الخصوبة، ثم يتكرر اضطراب النوم بعد سن اليأس نتيجة التغيرات الهرمونية.

- 1- تجنب بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل: التحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
- 2- تجنب الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
- 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
- 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
- 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض الطهي وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، ويسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

وينصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- 2) تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

- 3) سلطة النعناع يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأحماض وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثاق. وكشفت الأبحاث أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



الذين يقيمون بعقدتهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة العظام والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية. إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 612 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجدوا حمية متوسطة مدتها 12 أسبوعاً، أفضل من الحمية الجيدة "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 100.000.

"ضعف الجسم" لدى المسنين وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم". وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الخلايا فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن". وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلاً: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليصبحوا بـ"تحسن سريري

وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطية".

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
- الموز

ما يجب تجنبه قبل الطيران أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جواً، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمالحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر ومن حوله.

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توأم

بعد عام على زواجها، وهي في الثانية عشر من عمرها، أنجبت الأوغندية مريم ناباتانزي توأمين، وتبعهما ٥ مجموعات من التوائم، ثم ٤ مجموعات من التوائم الثلاثية، و٥ مجموعات من التوائم الرباعية، ليصبح عدد أبنائها ٣٨ ولدا وبناتا كلهم من التوائم.

ليس هذا فحسب، بل ذات مرة أنجبت مجموعة توائم سداسية، لكنهم ماتوا عقب الولادة وفقا لتقرير أعدته وكالة رويترز.

وقبل ٣ سنوات، عندما أصبحت في التاسعة والثلاثين من العمر، هجرها زوجها، وتركها لتقوم على رعاية هؤلاء التوائم لوحدها. وتعيش مريم وأولادها حاليا في ٤ منازل ضيقة أسقفها من الصفيح في إحدى القرى وسط حقول القهوة على بعد ٥٠ كيلومترا من العاصمة الأوغندية كمبالا.

ووفقا لما تقوله مريم، وبعد أول حالة ولادة للتوائم، توجهت إلى الطبيب الذي أبلغها أن حجم مبيضها كبيران بصورة غير عادية، ونصحها بعدم اللجوء إلى وسائل تحديد النسل عن طريق الأقراص بحجة أن ذلك سيتسبب لها بمشكلات صحية.

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي.

ولكن حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "منطرفة" للغاية.

وتقاومت أوضاع مريم سوءا عندما تخلى عنها زوجها وهجرها، بعد فترات من الغيابات الطويلة عن المنزل.

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها

وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

وأوضحت أنها تقضي جل وقتها في رعاية أولادها، إضافة إلى عملها من أجل إعانتهم.

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس.

وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والدتهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

وكان إيفان ترك الدراسة في المرحلة الثانوية من أجل مساعدة والدته في إعالة أشقائه وشقيقاته.

ويبدو أن حياة مريم عبارة عن أساة مستمرة، إذ كانت والدتها قد هجرت أسرتها (زوجها وه أشقاء) عقب ولادتها بثلاثة أيام.

وبعد زواج والدها، قامت زوجته بتسميم الأولاد الخمسة، الأمر الذي تسبب بوفااتهم جميعا، ونجت مريم، التي كانت في السابعة في ذلك الحين، لأنها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

وكانت مريم تريد أن تنجب ٦ أبناء عندما تتزوج، لكن ما حدث فاق رغبتها بكثير.

فإلى جانب الأبناء والبنات الثماني والثلاثين، كانت مريم قد أنجبت مجموعة من التوائم السداسية لكنهم ماتوا عقب الولادة، وإلا لكان أصبح لديها ٤٢ ابنا وبناتا.

ولإطعام تلك الأفواه، تحتاج مريم إلى ٣٥ كيلوغراما من الطحين (طحين النرة) يوميا، أما السمك واللحوم فهي من العناصر النادرة على مائدة الأسرة.

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

أظهرت مقاطع فيديو، منتشرة على المواقع الاجتماعية، تجمد حيوانات بشكل مروع في كاراخستان، بعد انخفاض كبير في درجات الحرارة.

ووفق ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن كاراخستان، الواقعة بأسيا الوسطى، شهدت انخفاضا كبيرا في درجات الحرارة بلغ "ناقص ٥٦ درجة".

وتظهر مقاطع فيديو أرانب وكلابا مجمدة حتى الموت، بعدما حوصرت في إحدى السيارات.

فيما لم تذكر المصادر ذاتها المنطة التي التقطت بها هذه الفيديوهات.

ودعا ناشطو حقوق الحيوانات السلطات إلى بذل المزيد من الجهود لإنقاذ الحيوانات غير القادرة على مقاومة هذه الظروف الجوية الصعبة.

وقالت إحدى المجموعات الناشطة في هذا المجال "نقوم بكل ما في وسعنا وعلى مدار الساعة لإنقاذ الحيوانات من هذا الصقيع القاتل".

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

ولم يصب الطيار الأميركي، جون غريغوري، في الحادث الذي وقع، مساء

الاثنين، والذي حدث عندما فقدت طائرته ذات المحرك الواحد من طراز " بايبر كب بي ايه -١٨" قوتها واشتكت دعامة جناح بشجرة، وفقا لما ذكرته إدارة الإطفاء في بلدة ماكول.

وتم إنقاذ غريغوري من فوق شجرة تنوب أبيض عملاقة بواسطة رجل الإطفاء

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

وقال أكر: "كانت فكريتي، أن على أن أصعد إلى أعلى ورؤية ما يجري".

كان أكر قد طلب من غريغوري الوقوف في الطائرة حتى يتمكن من قطع حزام الطيار وربطه بحبل أمان للنزول. ثم تم إنزال

قضت محكمة صينية بتغريم رجل آلاف الدولارات، بعد أن ارتكب "مجزرة" بحق آلاف الأرناب في مقاطعة جيانغسو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار شرقي البلاد، وذلك خلال احتفاله بتجديد منزله.

وأصدرت محكمة صينية أوامرا بأن يدفع الرجل تعويضا بقيمة ٦٥ ألف دولار أميركي، إلى صاحب مزرعة أرانب، بعد أن تسبب احتفاله مطلع العام ٢٠١٨، من خلال إطلاق ألعاب نارية، بنفوق ١٠ آلاف أرنب.

وبدأت "المأساة غير العادية"،

كما وصفتها وسائل إعلام صينية، عندما قرر رجل يدعى تساي نان الاحتفال بتجديد منزله في سوزهو بمقاطعة جيانغسو، مما أثار ضجة كبيرة أزعجت السكان المحليين.

وأطلق الرجل ألعابا نارية من على سطح المنزل، واستمر إطلاقها ٤ دقائق. لكنه لم يتخيل أبدا أن الانفجارات الصاخبة ستؤثر على الأرناب في مزرعة جيرانه، فقد خاف الآلاف منها حتى الموت.وقال جار تساي تشانغ، وهو صاحب مزرعة

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

تمنّى مصوّر هندي من النقاط صورة تجمع ٣ حيوانات نادرة مهددة بالانقراض على مستوى العالم، وتحدي رواد مواقع التواصل الاجتماعي من تمييز تلك الزواحف بسهولة.

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

وكان شيفاكومار هيرجوجا، ٣٢ عاما، يجري دراسة على الزواحف التي تعرف باسم "السحالي الطائرة" أثناء زيارة مدينة مونتودي في ولاية كارناتاكا بالهند، وفقا لصحيفة "ديل ميل".وأوضح هيرجوجا أن

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

يذكر أن الشجرة العملاقة من نوع التنوب الأبيض تحملت وزن الطائرة، إلا أن وجود شجرة أخرى ملاسمة لها ساعد في عملية الإنقاذ، وفقا لأوسويتيد برس.

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق



الأرناب، لقاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق ١٥٧٣ أرنبيا الاحتفال القصير بالألعاب ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠ الضوضاء التي أحدثها إطلاق

الأرناب، لقاضي المحكمة، إن تضخ بالحويوة إلى مشرحة، وفق ١٥٧٣ أرنبيا الاحتفال القصير بالألعاب ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠ الضوضاء التي أحدثها إطلاق

هذه الشجرة". وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، وليست موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

الألعاب النارية، في حين أن ١٥

ألف أنثى عاين من الإجهاض

التلقائي.

وطلب تشاغل من جاره نان، الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار القاضي الأول.

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

أن أجنحتها تعتبر الأغرب، فهي أجنحة صغيرة جداً و عبارة عن أغشية جلدية تمتد بين أضلاع تنمو خارج صدرها وجسمها، وليست كالأجنحة العادية التي نعرفها في جميع الطيور.

هذه الشجرة". وتعد السحلية الطائرة أو كما يطلق عليها البعض دراغون (التنين) من أندر الزواحف في العالم، وليست موطنها الأصلي هو إندونيسيا.

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

وأشار إلى أن تلك السحلية بقيت ثابتة مع سحليتين أخريين لمدة دقائق حتى طار النسر مبتعدا ليزلزل الخطر، وختم كلامه: "لم أر السحلية الطائرة سوى في الكتب، لذا كان من المدهش العثور على العديد منها على

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبيديل، فستعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخّ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزّز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:
الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب
مثل الدم
التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة
الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة
مثل تلقي خبر غير جيد
الشعور بالخزي بشكل كبير
الوقوف لفترة طويلة من الزمن
التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة
القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة
تغيير الموضعية من الجلوس إلى الوقوف
بسرعة كبيرة
الإصابة بالجفاف
الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

الإغماء: أسباب وإسعاف
هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى فقدان المفاجئ، والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء. ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

يجب أيضاً إستخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة
ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.
هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابية.

٣- الفصال العظامي
عند إصابتك بالفصال العظامي تشعخ بصعوبة في نثي ركبتيك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.
من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا
لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إتهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابية يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حيوية بعد القضاء عليها.

ينصح

بالإصابة بالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.
إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بالألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس
الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل
تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)
الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك
عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

إن بقي الشخص قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

فوائد عصير البرتقال الصحية

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ، وهو من المشروبات المغضلة لدى جميع أفراد العائلة، وبالأخص في الأجواء الدافئة اللطيفة، تعرف معنا على أهم فوائد هذا العصير.

فوائد عصير البرتقال الصحية

يتم صنع عصير البرتقال عن طريق عصر ثمار البرتقال، بالتالي هو غني بالكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة، وهذا يجعل له العديد من الفوائد الصحية المختلفة.

القيمة الغذائية للبرتقال

كما ذكرنا، فإن هذا العصير غني بالمغذيات المختلفة، حيث أن ٢٤٠ مل

منه يحتوي على:

- ١١٠ سعر حراري
- ٢ غرام من البروتين
- ٢٦ غرام من الكربوهيدرات
- ٦٧٪ من الحصص اليومية الموصى بها من فيتامين سي
- ١٥٪ من الحصص اليومية من الفولات
- ١٠٪ من الحصص اليومية من البوتاسيوم
- ٦٪ من الحصص اليومية من المغنيسيوم.

أهم ما يميز عصير البرتقال أنه غني جداً بفيتامين سي، وهو من الفيتامينات الذاتية بالماء، والتي تمتاز بخصوصها المضادة للأكسدة.

فوائد عصير البرتقال

بما أن العصير يحتوي على كل ما سبق، فهذا يعني أنه تناولو يمدك بالفوائد الصحية التالية:

١- يقوي من عمل وكفاءة جهاز المناعة
بما أن عصير البرتقال يحتوي على كمية هائلة من فيتامين سي، فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل الجهاز المناعي وتعزيزه، حيث يعمل فيتامين سي كضاد أكسدة في الجسم، ويساهم في التقليل من عدد الجذور الحرة الضارة فيه، كما يساهم في إصلاح الخلايا المتضررة ونمو أخرى سليمة.

٢- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

في النقطة السابقة قمنا بتوضيح دور فيتامين سي الضروري في الجسم، هذا يعني أن لعصير البرتقال دوراً في خفض خطر الإصابة بالسرطان أيضاً.

التفسير البسيط أن فيتامين سي يقلل من تراكم الجذور الحرة الضارة والتي ترفع من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان، كما أنه يعزز من نمو الخلايا السليمة ويصلح الضرر في المتضررة.

٣- ينظف الجسم من السموم

من أهم المغذيات التي يحتوي عليها عصير البرتقال فيتامين أ، والذي يلعب دوراً في تنظيف الجسم من السموم.

فيتامين أ يعزز من عمل الكلى في الجسم، وبالتالي يساعد ذلك في التخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيه.

٤- يزيد من تدفق الدورة الدموية

يحتوي عصير البرتقال على الفولات، وهو من مركبات فيتامين ب، وبالأخص ب٩.

هذا الفيتامين مهم جداً في عملية صنع خلايا الدم الحمراء، والتي تساعد في تعزيز تدفق الدورة الدموية في الجسم.

٥- فوائد عصير البرتقال الأخرى
فوائد هذا العصير لا تقتصر على سابقة الذكر فقط، بل من الممكن أن تشمل أيضاً:

خفض خطر الإصابة بالتهابات المختلفة

التقليل من مستويات ضغط الدم المرتفعة

إعادة التوازن لمستويات الكوليسترول في الجسم

الحماية من الإصابة بحصى الكلى

تعزيز صحة القلب ككل.

تخديرات من عصير البرتقال

على الرغم من وجود العديد من الفوائد المرتبطة بهذا العصير، إلا أنه من الضروري معرفة التحذيرات التالية:

يحتوي العصير على كمية عالية من السرعات الحرارية والسكر لا يحتوي العصير على الألياف الغذائية التناول المستمر والمفرط لعصير البرتقال من شأنه أن يؤدي إلى زيادة

الوزن
يفضل اللجوء لعصير البرتقال الطبيعي ١٠٠٪ وخلطه مع القليل من الماء لخفض السرعات الحرارية فيه.

التدخين؛ هكذا يؤثر على قلبك وأوعيتك الدموية

المستقبلية بمرض الشريان التاجي، وذلك لما يساهم به التدخين من:

التقليل من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم.

الإضرار بأنسجة القلب.

وتأثير التدخين السلبي يظهر بشكل خاص لدى الأطفال الخدج

خاصة المصابين منهم بأمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو، ويكون تأثيره مضاعف الخطورة عادة عليهم!

تأثير أنواع منتجات التبغ المختلفة التدخين

ويعرف العلماء القليل عن مضار استخدام الغليون والسيجار الكوبي، ولكنهم يرجحون بأنهما يحملان

الأضرار ذاتها، إذا أن التبغ يتكون من ذات المواد الكيميائية السامة، ولكن تبقى هناك حاجة للمزيد من الدراسات والبحوث للجزء ومعرفة

المعطيات الدقيقة بهذا الخصوص. إن التدخين بأي قدر ووتيرة

كان، حتى العرضي منه، يلحق الضرر بالأوعية الدموية ووظائف القلب، وتتضاعف خطورة التدخين

على الصحة لدى النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أو لدى المصابين بمرض السكري. وعلينا

أن لا ننسى المخاطر التي يفرضها التدخين السلبي على الأشخاص

الموجودين في محيط المدخن. إذا سيجارته لتدخن، فكر مرتين.



إن التدخين السلبي كذلك، له حصته من زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يستنشق غير المدخن العديد من

المواد الكيميائية الضارة ذاتها التي يستنشقها المدخن. والتدخين السلبي يتخذ شكلين، هما:

استنشاق غير المدخن للدخان الخارج من الطرف المشتعل

للسجارة مباشرة. استنشاق غير المدخن للدخان

الذي يخرج مع زفير المدخن. التدخين السلبي والأطفال

التي تستنشق الدخان من المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

منه قد يتسبب بالإصابة بالغرغرية (Gangrene)، حيث تبدأ الأنسجة بالموت ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الحاجة ليتر الساق.

عوامل الخطورة تتضاعف فرص الإصابة بأمراض القلب لدى المدخن، إذا ما تزامن ذلك مع إصابته بحالات مرضية وأعراض أخرى، مثل:

معاناته من مستويات غير صحية من الكوليسترول الضار.

إصابته بارتفاع في ضغط الدم. السمنة أو الوزن الزائد.

التدخين السلبي وأمراض القلب والأوعية الدموية

وهذا المرض قد يؤثر بشكل خاص على القدمين، فيعزل عملية وصول الدم إلى الرجلين، الأمر الذي قد يؤدي إلى:

تشنجات وآلم. ضعف عام.

خدر في منطقة الحوض أو الفخذين أو عضلات الساق.

في الحالات الشديدة والحادة

يكاد التدخين لا يترك عضواً أو جزءاً في الجسم دون أن تطاله أضراره وتأثيراته، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية تحديداً، وهي ما سوف نتناوله بالتفصيل في هذا المقال.

لا يخفى على أحد أضرار التدخين العديدة بأنواعه المختلفة على الصحة، حتى للمدخنين أنفسهم، وهنا سوف نستعرض

تأثير التدخين على جهاز الدوران في الجسم، أو بكلمة أخرى القلب والأوعية الدموية.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

تلحق المواد الكيميائية التي يحتوي عليها التبغ الضرر بخلايا

الدم، وتؤثر بشكل سلبي على وظائف القلب عموماً وبنية وتكوين

وظائف الأوعية الدموية كذلك، وكل هذه العوامل المذكورة مجتمعة

تصب سوية لتزيد من فرص الإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية، والتي نذكر منها الأمراض

التالية:

التدخين ومرض تصلب الشرايين

ينشأ مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis) عندما تبدأ مادة شمعية الطبيعة تسمى

بلاك (Plaque) بالتراكم على جدران الشرايين. ومع مرور الوقت،

تزداد هذه المادة المتراكمة صلابة، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين، والتقليل

من مرور الدم المحمل بالأكسجين في هذه الحالة، يتراكم البلاك

في الشرايين التاجية في القلب. ومع مرور الوقت، قد يسبب التراكم

الحاصل نمواً في الصدر، أو ذبحة صدرية، أو فشلاً في القلب، أو عدم

انتظام في ضربات القلب، أو حتى الموت.

التدخين ومرض الأوعية الدموية المحيطية

في هذه الحالة، يتراكم البلاك

سيروم فيتامين سي؛ فوائده للوجه



إليك ما يميز استخدام سيروم فيتامين سي للبشرة والوجه:

١- امن لمعظم أنواع البشرة
من الممكن أن يتم استخدام هذا السيروم

من قبل الجميع، بغض النظر عن النوع البشرة، فهو امن عليها.

٤- الحث على إنتاج الكولاجين
من أهم فوائد سيروم فيتامين سي للبشرة، أنه يحفز على إنتاج الكولاجين.

٥- يحتوي سيروم فيتامين سي على مواد مهمة تعمل على ترطيب البشرة، وحمايتها

من الإصابة بالجفاف. يقلل استخدام هذا السيروم من فقدان

البشرة للماء والحفاظ عليه داخل خلاياها.

٦- فوائده الأخرى التي من الممكن أن تنعكس على البشرة نتيجة استخدام المنتظم للسيروم تشمل:

التقليل من احمرار البشرة وتهيجها المساهمة في علاج الهالات السوداء

شد البشرة حماية البشرة من أضرار الشمس وتهتدتها

الحروق الناتجة عنها التسريع من عملية شفاء والتئام الجروح.

أخيراً، لتجنب تهيج البشرة نتيجة استخدام سيروم فيتامين سي، من المهم تجربته على بقعة صغيرة من الجسم

والانتظار لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من مأمونيته بشرتك.

يشيع مصطلح سيروم فيتامين سي في عالم التجميل وبين النساء، ولكن ماذا يعني وما هي فوائده الجمالية وأهم استخداماته؟

سيروم فيتامين سي؛ فوائده للوجه

سيروم فيتامين سي يستخدم للعناية بالبشرة، وله العديد من الفوائد، إليك كل

المعلومات التي يجب معرفتها حوله.

ما هو سيروم فيتامين سي؟ يعتبر فيتامين سي واحد من أفضل

المكونات التي تعمل على محاربة الشيخوخة، ويتم إدخاله في منتجات العناية بالبشرة نظراً

لدوره وأهميته في هذا المجال.

على الرغم من حصولنا على فيتامين سي من خلال النظام الغذائي الصحي الخاص بنا،

إلا أننا لا نضمن أن هذا الفيتامين يصل إلى البشرة، وهنا يأتي دور سيروم فيتامين سي

تحديداً.

هذا السيروم يحتوي على الفيتامين، ويتم تطبيقه بشكل مباشر على البشرة لتقوم

بامتصاصه والاستفادة منه.

فوائد سيروم فيتامين سي للوجه

تمرين منزلي لمدة ١٠ دقائق لشد العضلات

حتى تصبح بزاوية قائمة تقريبا، مع جعل أرفادك متوازية للأرض.

واجعل ظهرك مستقيماً ولا تجعل ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

الدفع للأمام - مجموعة بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة مع كل ساق

قف في وضعية فتح الساقين مع تمدد ساقك اليمنى إلى الأمام

وارجاع ساقك اليسرى للخلف، اثن كليهما لمزيد من التحدي. إبقى بطنك

مستوية مع الضغط على مؤخرتك. امسك رباط المقاومة مع تمدد

ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك وتمديد راحة اليدين للخارج. اثن

جسمك ببطء من جهة المرفق رافعاً قبضة يديك إلى كتفيك، دون تحريك

مرفقيك. ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف في وضع مستقيم مع مبادعة الساقين بعرض وركب، وضع رباط المقاومة تحت إحدى القدمين أو

كليكهما لمزيد من التحدي. إبقى بطنك مستوية مع الضغط على مؤخرتك.

الساقين بعرض وركب. ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين. وإبقى بطنك مستوية مع الضغط على

مؤخرتك. وأمسك رباط المقاومة بكلتا اليدين، ومدم ذراعيك إلى جانبيك.

إمعاناً في وضع مستقيم، حتى تصالن إلى مستوى ارتفاع كتفيك. احرص على ألا تقوم برقع كتفيك.

ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء مع التكرار.

الرفق الجانبي - مجموعتين بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

قف مع فتح قدميك بعرض كتفيك وخفض يديك إلى جانبيك أو قم بتمديدهما للأمام من أجل

الحصول على مزيد من التوازن. اخفض نفسك من خلال ثني ركبتيك

على مرفقيك، وخفض صدرك حتى يرفع عن الأرض بمسافة

٢ بوصة مع فتح ذراعيك بزاوية تسعين درجة. إبقى ظهرك وساقيك

مستقيمتين طوال الوقت كما لو أن جسدك لوح من الخشب. حاول ألا

تنثني أو تقوس أعلى وأسفل ظهرك. ادفع ظهرك لأعلى مع التكرار.

تمرين العضلة الثلاثية - مجموعتين بتركار من ١٢ إلى ١٥ مرة.

اجلس على الأرض مع ثني ركبتيك على أن تكون قدميك على

الأرض، مع وضع يديك على الأرض خلف ظهرك على أن تكون

أصابعك يديك موجهة لجسدك. ولكي تبدأ، ارفع وركبك بعيداً عن

الأرض. والان، اثن ببطء مرفقيك واسفل ظهرك قريباً من الأرض وقم

برقع جسمك للأعلى ببطء لكن لا تعدد مرفقيك. ولمزيد من التحدي،

ثبت يديك على مفعد ثابت أو درج. ضغط الكتف - مجموعتين

بتركار من ١٥ إلى ٢٤ مرة.

ضع رباط المقاومة تحت كلا الساقين، قف في وضع مستقيم مع

ثني ذراعيك ووضعهما إلى جانبيك على أن ترتفع قبضة يديك لمستوى

كتفك مدد ذراعيك ببطء فوق رأسك دون رفع كتفيك حتى يتساوا وبعد

ذلك وسع قبضة يديك عند إنزال ذراعيك.

ضغط الكتف مع الدفع للأمام - مجموعة بتركار من ١٢ إلى ٢٤ مرة

ضع يديك تحت كتفيك مع تمديد كامل للذراعين، وبتثبيت

راحة يديك على الأرض على أن تكون أصابع يديك ممتدة للأمام.

إبقى ساقيك مستقيمتين وركبتيك بعيدة عن الأرض. اثن ذراعيك



مقاومة (والمعروف أيضاً برباط تمرين) للقيام ببعض التمارين.

فإن لم يكن لديك واحداً، فيمكنك استخدام زجاجات المياه أو أشياء

أخرى ذات أوزان ثقيلة. وحسب روتين تمرين شد العضلات ضمن النشاط الأسبوعي

الموصى به والذي يهدف لتقوية العضلات. اعرف المزيد حول

إرشادات النشاط البدني للبالغين. قم بالإحماء من خلال ممارسة

تمرين المقاومة لمدة ٦ دقائق، قبل أن تبدأ. وبعد ذلك، استرخ لمدة ٥

دقائق وقم بروتين التبريد. معتقدات خاطئة عن بناء العضلات

ضغط يعمل لمدة ٤/٣ من الحركة أو ضغط يعمل حركة كاملة -

علامات تحذيرية لتضرر الكلى

تعتبر الكلى من الأعضاء الهامة جداً في جسم الإنسان، والحفاظ على صحتها من الأمور الضرورية، ولكن ماذا يحدث في حال تضررها وكيف من الممكن أن تعرف ذلك؟

تقوم الكلى بعدد من الوظائف الهامة بالجسم مثل تصفية النفايات وإنتاج خلايا الدم الحمراء، ولذلك من المهم معرفة العلامات التحذيرية لتضرر الكلى.

١- ألم في الظهر
يعد ألم الظهر من أول العلامات التي تشير إلى وجود مشكلة في الكلى.

حيث إن التهاب الكلى من شأنه أن يسبب ألم حاد في منطقة الظهر، الذي قد يمتد إلى أسفل الظهر في بعض الحالات.

٢- تعب شديد
عندما تتوقف الكلى عن العمل بالشكل المطلوب، لا تعمل على تصفية

النفايات من مجرى الدم، لذا ستشعر بأنك متعب. إن شعرت بالتعب الشديد بشكل مفاجئ لعدة أيام متتالية من المهم

استشارة الطبيب والخضوع للفحوصات اللازمة.

٣- الدوار
الأشخاص المصابين بفق الدم، عادة ما يكون لديهم نقص في هرمون

معين تنتجه الكلى والذي يحث إنتاج كريات الدم الحمراء. هذا النقص يسبب الشعور بالدوار للمصاب، ويكون الشخص أكثر

عرضة للإصابة بفق الدم أيضاً.

٤- حكة شديدة
في حال عدم قيام الكلى بعملها بالشكل اللازم، ترتفع مستوى اليوريا

(Urea) في مجرى الدم، الأمر الذي من شأنه أن يسبب حكة شديدة في الجلد. كلما تقدمت الإصابة وتطورت، من الممكن أن يلاحظ المصاب زيادة حدة

الحكة.

٥- الشعور بالبرد
هل تشعر بالبرد حتى في الأيام الدافئة؟ هل تحتاج إلى ارتداء قطعة

إضافية حتى لا تشعر بالبرد؟ إذا يجب أن نلاحظ الكلى لديك. كما ذكرنا سابقاً فإن تضرر الكلى في بعض الأحيان ينتج عنه الإصابة

بفق الدم، والذي يسبب الشعور بالبرد أكثر من المعتاد.

٦- تورم اليدين
في بعض الأحيان قد تلاحظ أن يديك قد تورمتا، وقد لا تتمكن من وضع

الخواتم في أصابعك، في هذه المرحلة من الضروري استشارة الطبيب. في حالات كثيرة يكون السبب وراء ذلك هو عدم قدرة الكلى على التخلص

من السوائل الإضافية في الجسم.

٧- رائحة النفس الكريهة
بما أن الكلى تعمل على تصفية الأوساخ من الجسم، فإن تضررها وعدم

قيامها بذلك يسبب تراكم النفايات في الجسم، بالتالي تظهر رائحة نفس كريهة.

٨- التبول المتكرر
يعتبر التبول المتكرر واحد من أعراض تضرر الكلى، ففي حال عدم

قدرتها على تصفية النفايات من الجسم، ستشعر بحاجة ملحة ومتكررة للتبول.

تركيا ترد على «الطلب الأميركي» بشأن عملياتها العسكرية بسوريا

وكالات

قال وزير الدفاع التركي، خلوصي أكار، إن الأميركيين طلبوا من بلاده «إعادة دراسة العملية العسكرية» التي تشنها أنقرة على الأكراد في شمال سوريا، موضحا أن الرد التركي كان بـ«مطالبة الولايات المتحدة بالوفاء بتعهداتها».

وأوضح خلوصي أكار: «الأميركيون طلبوا منا إعادة دراسة العملية العسكرية المحتملة ضد الإرهاب شمالي سوريا، وفي المقابل طلبنا منهم الوفاء بتعهداتهم».

جاء ذلك بعد إعلان وزارة الدفاع الأميركية «البيتاغون»، أن وزير الدفاع الأميركي، لويد أوستن، أبلغ نظيره التركي بأن «واشنطن تعارض بشدة شن أنقرة عملية عسكرية ضد الأكراد في شمال سوريا».

وشن سلاح الجو التركي في 20 نوفمبر، سلسلة غارات شمال شرقي سوريا، استهدفت مواقع لمسلحين أكراد ينتمون إلى منظمات تصنفها أنقرة «إرهابية».

وأعلن الرئيس التركي، رجب طيب أردوغان، الأسبوع الماضي، عزمه على شن هجوم بري ضد الأكراد في شمال سوريا، «عندما يحين الوقت لذلك»، والأربعاء، قالت وزارة الدفاع الأميركية في بيان، إن أوستن «دعا في مكالمة هاتفية أكار إلى خفض حدة التصعيد، وأبلغه بأن البيتاغون يعارض بشدة شن عملية عسكرية تركية جديدة في سوريا».

وأضاف البيان: «الوزير الأميركي قدّم نظيره التركي تعازيه في ضحايا التفجير الذي وقع في إسطنبول في 13 نوفمبر، وأسفر عن 6 قتلى وأكثر من 80 جريحا».

واتهمت تركيا بتنظيمات مسلحة كردية بالوقوف خلف هذا التفجير، وهو ما نفاه الأكراد.

وكان المتحدث باسم وزارة الدفاع الأميركية، الجنرال بات رايدر، قد حذر، الثلاثاء، من أن «شن أنقرة عملية برية في سوريا، من شأنه أن يعرض للخطر مكتسبات الحرب ضد تنظيم داعش في هذا البلد»، داعيا الحكومة التركية إلى «ضبط النفس».

رئيس الحكومة اللبنانية يطالب بإنهاء أزمة النزوح السوري

بيروت

طالب رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي مجددا المجتمع الدولي بالتعاون في إنهاء أزمة النزوح السوري باعتبارها تشكل ضغطا على بلاده في مختلف الصعد.

جاء ذلك خلال لقاء ميقاتي، المفوض السامي لشؤون اللاجئين في الأمم المتحدة فيليبو غراندي، داعيا إلى التنسيق مع الحكومة اللبنانية عبر أجهزتها المختصة لحل هذه المعضلة، لأنها تشكل ضغطا على العمل اللبناني، ولم يعد لبنان يمتلك القدرة المالية والخدماتية والسياسية على تحمل تداعيات هذا الملف.

وشدد على أن الأولوية في هذه المرحلة هي إعادة النازحين السوريين تبعاً إلى بلادهم بعد استقرار الأوضاع في سوريا».

بدوره، قال غراندي إن استضافة آلاف السوريين وغيرهم من اللاجئين هي مسؤولية ضاغطة جدا على لبنان، مشيراً إلى أن الأمم المتحدة ستستمر في دعم لبنان والشعب اللبناني، بما في ذلك الدعم الإنساني. وأضاف، أن المفوضية السامية لحقوق الإنسان مسؤولة عن اللاجئين، وسنواصل حشد الموارد الدولية لهم، وللأشخاص الذين يرغبون منهم في العودة إلى سوريا، وهناك دفعات عادت منذ أسابيع، ونحن نواصل تقديم الدعم لهم.

البرازيل: قتيان و30 مفقودا على الأقل جراء انهيار أرضي

عمان

قتل شخصان وقد 30 شخصا على الأقل على طريق سريع جنوب البرازيل جراء انهيار أرضي.

ونقلت وكالة الأنباء الألمانية (د ب أ)، عن الحكومة البرازيلية الإقليمية لولاية بارانا اللبلة الماضية، قولها إن فرق الإطفاء والدفاع المدني البرازيلية كثفت جهودها لمحاولة إنقاذ عشرات المفقودين بعد انهيار أرضي وقع الاثنين الماضي في ولاية بارانا البرازيلية.

وقال قائد فرقة الإطفاء مانويل فاسكو «ليس لدينا طريقة لتحديد العدد الدقيق للضحايا، حيث كان من الممكن أن يكون هناك بين شخص واحد وخمسة أشخاص في كل مركبة، لهذا السبب نفترض أن 30 إلى 50 شخصا في عداد المفقودين»، واستخدمت قوات الإنقاذ كاميرات التصوير الحراري لمحاولة العثور على المحاصرين تحت أطنان من الرمال والطيني، فيما تشكل الأمطار المستمرة خطرا لإمكانية حدوث مزيد من الانهيارات الأرضية وعرقلة جهود الإنقاذ.

قطر تستقبل الزوار دون شرط حملهم لتذاكر الموندنيل اعتبارا من الغد

الدوحة

تبدأ قطر اعتبارا من الجمعة، باستقبال الزوار دون شرط حملهم لتذاكر موندنيل كأس العالم 2022، لإتاحة الفرصة أمام الجماهير كافة، والمهتمين من أنحاء العالم الاستمتاع بفعاليات وأجواء البطولة.

وأعلنت اللجنة العليا القطرية للمشاريع والإرث في بيان الخميس، أنه واعتبار من يوم غد الجمعة، سيكون باستضافة الجماهير من غير حاملي تذاكر مباريات الموندنيل، الدخول على استخدام بطاقة ضيافة التي ستكون بمثابة تأشيرة دخول إلى قطر.

وأوضحت أن آلية الدخول تستوجب فقط وجود حجز فندقي، ثم التقديم عبر منصة هيا.

الأمم المتحدة تعتمد قرارات بشأن فلسطين

نيويورك

اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة، الليلة الماضية عدة قرارات بشأن قضية فلسطين، ضمن البند رقم 33 المدرج على جدول أعمال الجمعية. وتم اعتماد مشروع القرار المتعلق بعمل «اللجنة المعنية بممارسة الشعب الفلسطيني لحقوقه غير القابلة للتصرف» بتصويت تأييد 101 دولة، وعارضته 17، فيما امتنعت عنه 53 دولة.

وحصل مشروع القرار المتعلق بـ «شعبة حقوق الفلسطينيين بالأمانة العامة» على تأييد 90 دولة ومعارضة 30 دولة وامتناع 47 دولة.

كما اعتمد مشروع قرار بعنوان «برنامج خاص للحصول على معلومات بشأن مسألة فلسطين التابع لإدارة شؤون الإعلام التابعة للأمانة العامة» وحصل على تأييد 149 دولة ومعارضة 11 دولة وامتناع 13 دولة عن التصويت. كما حصل مشروع قرار بعنوان «تسوية قضية فلسطين بالوسائل السلمية على تأييد 153 دولة ومعارضة 9 وامتناع 10 دول. الى ذلك، اعتمدت الجمعية العامة قرارا بشأن الحالة في الشرق الأوسط تحت البند رقم 32 بخصوص «الجولان السوري» واعتمد المشروع بتصويت مسجل بتأييد 92 دولة ومعارضة 9 فيما امتنعت 65 دولة عن التصويت.

اشتية يحذر من التبعات الخطيرة لجرائم الاحتلال الاسرائيلي



رام الله

حذر رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية من التبعات الخطيرة للجرائم التي يواصل الاحتلال الإسرائيلي ارتكابها بحق أبناء شعب فلسطين الأعزل، داعيا المجتمع الدولي الى التدخل العاجل لوقفها.

وأشار رئيس الوزراء الفلسطيني في بيان الخميس الى «استشهاد محمد أيمن السعدي، ونعيم جمال الزبيدي فجر اليوم في مخيم جنين، ليلحقوا بكوكة الشهيد، بعد إصابتها برصاص جنود الاحتلال، الذين يستمرّون قتل أبنائنا شهوة للقتل، ولمضاعفة ألامنا، في تصعيد يعكس وعيد الجنّة مستقيدين من غياب المسألة، والعقاب، في ظل سياسة دولية قائمة على المعايير المزدوجة»، وتقدم اشتية من عائلتي الشهيدن، بأحر التعازي، وصادق مشاعر المواساة، سائلا المولى عز وجل، أن يتفهمها وجميع الشهداء بوسع رحمته، ويسكنهم فسيح جنّاته.

منظومة «باتريوت» تقترب من أوكرانيا.. وتبعد آمال نهاية الحرب

وكالات

دفاعي محض، أوكرانيا على استعداد لاستخدامها بأكثر الطرق أمانا وكفاءة، وتحتاجها لحماية البنية التحتية الحيوية، وستمكنها من الحد من الخسائر البشرية وانقطاع الكهرباء وتعزيز الأمن على حدودها الشرقية.

الرد الروسي من جهتها، أعلنت موسكو على لسان نائب رئيس مجلس الأمن القومي دميتري مدفيديف، أن تزويد «الناتو» لكيف بـ«باتريوت» ستكون نتاجه: جعل تلك البطاريات هدفا مشروعا للقوات الروسية، وخنود النااتو مع أنظمة باتريوت سيصبحون فورا هدفا مشروعا للجيش الروسي.

ما هي منظومات «باتريوت»؟ صاروخ «أرض جو» تنتجه شركة «رايفيون» الأميركية للحماية من الصواريخ المهاجمة والطائرات، وموجهة بتقنية عالية تعتمد على نظام رادار أرضي خاص بها ليكشف الهدف ويتبنته. ويعترض الصواريخ ذاتية الدفع التي يمكن أن تحمل رؤوسا كيميائية أو نووية أو بيولوجية، كما

أثار إعلان واشنطن الاستعداد لتزويد أوكرانيا بصواريخ «باتريوت»، تصعيدا جديدا بين الغرب وروسيا، يبعد الآمال في نهاية قريبة للحرب المتواصلة منذ 9 أشهر.

يتوقع خبيران تحندا لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن نشر هذه المنظومة في أوكرانيا، إن لم يتسبب في اندلاع صدام مباشر بين روسيا وحلف الناتو، فإنه سيقلق الحرب إلى منطقة رمادية معقدة.

وقال مسؤول في وزارة الدفاع الأميركية، الأربعاء، إن شحنة صواريخ باتريوت ربما تصل لأوكرانيا عبر دولة ثالثة، لم يسمها، متوقعا بأن هذا «سيغير قواعد اللعبة مع روسيا».

في وقت سابق من نوفمبر، طلب وزير الدفاع البولندي من ألمانيا تسليم أوكرانيا صواريخ باتريوت أرض جو مخصصة لبولندا المساعدة كيف لمناظرة روسيا.

وقد وزير الخارجية الأوكراني دميترو كوليبا، فإنها سلاح:

بعد سبات استمر 38 عاما.. بركان «مونا لوا» يثور مجددا

وكالات

نفث أكبر بركان في العالم أنهارا من الحمم المتوهجة مما جذب الآلاف من المشاهدين المذهولين الذين احتشدوا على طريق سريع في هاواي يمكن أن يعطيه تدفق الحمم قريبا.

استيقظ بركان «مونا لوا» في جزر هاواي من سبات استمر 38 عامًا يوم الأحد، مما تسبب في انسكاب الرماد البركاني والحطام من السماء.

أصبح الطريق السريع الرئيسي الذي يربط بين المدن الواقعة على السواحل الشرقية والغربية للجزيرة الكبيرة تقطعة مشاهدة مرتجلة، حيث تتحشّد آلاف السيارات على الطريق السريع بالقرب من حديقة البراكين الوطنية.

تركّت أن أندرسن نوبتها الليلية كمرصّة لمشاهدة المشهد مساء الأربعاء، خائفة من إغلاق الطريق قريبا.

قالت: «إنها الطبيعة الأم التي تظهر لنا وجهها»، وأضافت بينما كان البركان ينفث الغاز في الأفق «إنه أمر مثير للغاية».

تمكن غوردون براون، زائر من لوميس بولاية كاليفورنيا، من رؤية الحمم البرتقالية الساطعة من غرفة نوم منزله المستأجر. لذا توجه مع زوجته إلى الخارج لالتقاط صورة عن قرب.

قال براون: «أردنا فقط... إن تأتي ونرى هذا أقرب ما يمكن... إنه ساطع للغاية، إنه مذهل».

كانت الحمم تتدرج ببطء أسفل المنحدر وكانت على بعد حوالي 10 كيلومترات من الطريق السريع المعروف باسم طريق سادل. ولم يتضح متى أو ما إذا كانت ستغطي الحمم الطريق الذي يمر عبر تدفقات حمم بركانية قديمة.

يسطر الطريق الجزيرة ويربط بين مدينتي هيلو وكايلوا كونا، سيحتاج الأشخاص الذين يسافرون بينهما إلى اتخاذ طريق ساحلي أطول إذا أصبح طريق سادل غير صالحا، مما يضيف عدة ساعات من وقت القيادة.

قال كين هوبن، العالم المسؤل في مرصد بركان هاواي، إنه وفقًا لمعدل التدفق الحالي، فإن أقرب وقت تصل فيه الحمم إلى الطريق هو يومين، ولكن من المرجح أن يستغرق الأمر وقتًا أطول.

قال هوبن: «مع انتشار تدفق الحمم البركانية، فمن المحتمل أن تتداخل مع تقدمه». نار بركان مونا لوا آخر مرة في عام 1984، وأصبح الثوران الحالي هو الرابع والثلاثين منذ بدء حفظ السجلات المكتوبة في عام 1843.

جاره الأصغر، كيبويا، يثور منذ سبتمبر 2021، لذلك تم التعامل مع زوار الحديقة الوطنية بمشهد نادر لثلاثين من الأحداث المتزامنة: التوهج من بحيرة كيبويا للحمم البركانية والحمم البركانية المتدفقة من شق مونا لوا.

أوكرانيا تتأهب لغارات روسية في «جميع أنحاء البلاد»

كيفيف

وأصدرت السلطات في أوكرانيا، يوم الخميس، إنذارات من غارات تستعد القوات الروسية لشنها جميع أنحاء البلاد.

يأتي ذلك بعد أن حذر مسؤولون أوكرانيون من موجة جديدة من الضربات بالصواريخ والطائرات المسيرة.

«إنذار شامل من الغارات الجوية في أوكرانيا. انهبوا إلى الملاجئ».

يوم الثلاثاء الماضي، دوت صفارات الإنذار في جميع أنحاء أوكرانيا، للتحذير من غارات جوية، ولكن لم ترد أنباء عن أي هجمات صاروخية.



السعودية تغادر في ذيل المجموعة للمرة الرابعة.. وتحسن تهديفي



غادر المنتخب السعودي دور المجموعات للمرة الخامسة في تاريخ مشاركاته بالمونديال. وقشل الصقور الخضر في تكرار إنجاز مونديال 1994 في الولايات المتحدة الأمريكية بتأهلهم لدور 16 للمرة الأولى والوحيدة في تاريخهم بعد احتلال اللوصافة في مجموعته خلف هولندا ومتقدمين على بلجيكا والمغرب. وتذيل الأخضر مجموعته للمرة الرابعة في تاريخ مشاركاته من أصل ست مشاركاته رغم احتلاله لثلاث نقاط من فوز مقابل خسارتين، في حين أنهى مونديال 2018 بمرکز الثالث في مجموعته بثلاث نقاط من فوز على مصر وخسارة ضد روسيا والأوروغواي. وأنهى الأخضر مشاركته في مونديال فرنسا 1998 متذيلًا للمجموعة برصيد

نقطة وحيدة من تعادل مع جنوب إفريقيا وخسارتين أمام الدنمارك وفرنسا. وفي مونديال كوريا واليابان 2002 سجل أسوأ مشاركة له على الإطلاق بعد ثلاثة خسائر ضد ألمانيا والكاميرون وإيرلندا ليتذيل مجموعته بدون نقاط. ورغم تعادل الأخضر مع تونس بمونديال 2006 لكنه خسر أمام أوكرانيا وإسبانيا، ليغادر البطولة في المركز الأخير في مجموعته بنقطة واحدة. أما على مستوى الأهداف فقد تلقى الأخضر ثاني أقل عدد أهداف في تاريخ مشاركاته، حيث اهتزت شبكاه خمس مرات مقابل ثلاثة في مونديال أمريكا. وخزرت السعودية من مونديال 1998، 2006، 2018، وفي شبكاه سبعة أهداف، في حين ولج مرماه في مونديال 2002 12

حراك نشط للاعب المحلي بحثا عن فرصة احتراف خارجية

الحاج لفرقي جبل المكبر الفلسطيني. رئيس وكيل أعمال اللاعبين شادي الدرابسة قال إن اللاعب الأردني بدأ يبحث عن فرص احتراف خارجية، حتى لو لم تلب الطموح، وذلك للهرب من فترة الركود الكروي التي تعيشها الكرة الأردنية حاليا، نتيجة حاجة الموسم الكروي المقبل لأشهر عدة قبل الانطلاق. وأشار في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إلى أن الأيام المقبلة ستشهد احتراف عدد كبير من اللاعبين الأردنيين في الخليج وفلسطين، مبينا أن المبالغ المالية التي يتقاضاها اللاعب من فرصة احترافه ليست بمستوى الطموح، ولكن الاحتراف يشكل فرصة للاعب للحفاظ على مستواه الفني، مع الحصول على مبلغ مالي جيد بدلا من الجلوس في المنزل خلال الفترة الحالية. ولفت لاعب فريق السلط عبدالله ذيب إلى أن

يشهد الشارع الرياضي المحلي حاليا، حراكا لافتا للاعب الأردني، بحثا عن فرصة احتراف خارجية، في ظل السبات الكروي الذي تعيشه الأردنية حاليا، نتيجة حاجة الموسم الكروي المقبل لأشهر عدة قبل انطلاق الموسم الكروي الجديد 2023، ما يجعل اللاعبين يعيشون في فترة فراغ قاتل. وتشهد الأيام الحالية حراكا كبيرا من اللاعبين الأردنيين في الخليج وفلسطين، خاصة في بطولتي الدرجة الأولى والثانية السعوديتين، والدوري الفلسطيني وغيرها من الدوريات التي ما تزال منافساتها مستمرة، حيث انتقل لاعب فريق الحسين إربد محمد ابو عرقوب رسميا لصفوف فريق الريان السعودي، وهو أحد اندية الدرجة الثانية، فيما انتقل لاعب فريق الصريح عارف

كوريا الجنوبية تبحث عن بصيص أمل في موقعة البرتغال

يسعى منتخب كوريا الجنوبية لاقتناص بطاقة الصعود لدور الـ16 في نهائيات كأس العالم لكرة القدم، المقامة حاليا في قطر، حينما يلتقي نظيره البرتغالي غدا الجمعة، على ملعب المدينة التعليمية، ضمن منافسات الجولة الثالثة والأخيرة بالمجموعة الثامنة من مرحلة المجموعات. ويخوض منتخب البرتغال المباراة بأعصاب هادئة، بعدما حسم التأهل للدور الإقصائي منذ الجولة الماضية، حيث يتربع على الصدارة برصيد 6 نقاط، إثر فوزه في أول جولتين. ليتحصّر الصراع على بطاقة الصعود الثانية بتلك المجموعة بين منتخبات كوريا الجنوبية وغانا وأوروغواي.

مجموعة معقدة ويأمل منتخب كوريا الجنوبية، الذي يشارك في المونديال للمرة الـ11 في تاريخه، في الحصول على تذكرة التأهل الثانية عن تلك المجموعة، رغم صعوبة المهمة التي تنتظره، حيث يحتل المركز الثالث برصيد نقطة واحدة، بفارق الأهداف أمام منتخب أوروغواي، متذيل الترتيب، الذي يمتلك نفس الرصيد من النقاط، في حين يوجد منتخب غانا في المركز الثالث برصيد 3 نقاط. وربما يلعب فارق الأهداف العام، والتي يتم اللجوء إليها حال تساوي منتخبتين أو أكثر في رصيد النقاط وفقا للائحة البطولة، دورا مهما في تحديد المنتخب الفائز بالصاعد من المجموعة لدور الـ16 برقعة البرتغال. وأحرز منتخب غانا 5 أهداف وتلقّت شبكاه مغلّما (0)، بينما سجلت كوريا الجنوبية هدفين واستقبلت 3 أهداف (-1)، وعجز منتخب أوروغواي عن هز الشباك في أول جولتين، ومني مرماه بهدفين (-2).

سياريوهات التأهل ويتعين على المنتخب الكوري الفوز على نظيره البرتغالي، في انتظار نتيجة المباراة الأخرى التي تقام في نفس التوقيت بذات الجولة بين منتخبي غانا وأوروغواي. وفي حال فوز كوريا الجنوبية وانتهاء المباراة الأخرى بالتعادل، سوف يتعادل المنتخب الآسيوي مع غانا في رصيد 4 نقاط، ليحتكم المنتخبان إلى فارق الأهداف وفقا للائحة البطولة، لتحديد الفريق المتأهل. أما في حال انتصار المنتخب الكوري ومنتخب أوروغواي، فسوف يتساوى المنتخبان في رصيد 4 نقاط أيضا، ليتم اللجوء أيضا إلى فارق الأهداف، للتعرف على صاحب المركز الثاني في المجموعة. أما في حال اجتياز كوريا الجنوبية عقبة المنتخب البرتغالي، وانتصار غانا على أوروغواي، فسوف يعني خروج الشمشون الكوري من المسابقة، في ظل تأخره في رصيد النقاط عن منتخب النجوم السوداء. وبطبيعة الحال، فإن تعادل أو خسارة كوريا الجنوبية أمام البرتغال، سوف يتسبب في خروج الفريق رسميا من البطولة، دون النظر للقاء الأخر.

وكان منتخب كوريا الجنوبية بدأ مشواره في المجموعة بالتعادل بدون أهداف مع منتخب أوروغواي، قبل أن يخسر (3-2) أمام نظيره الغاني في الجولة الماضية. راية التحدي ويتعين على البرتغالي بالولو بيتنو، المدير الفني لمنتخب كوريا الجنوبية، مشاهدة مباراة فريقه الحاسمة ضد منتخب بلاده من المدرجات، بعدما تلقى بطاقة حمراء عقب انتهاء مباراة الفريق ضد غانا، لاقحامه أرض الملعب واحتجاجه بشكل عنيف ضد الحكم الإنجليزي أنتوني تالور، الذي أدار المباراة، لإطلاقه صافرة النهاية قبل تنفيذ ركلة ركنية للمنتخب الكوري. ورغم ذلك، رفع بيتنو راية التحدي قبل مواجهة البرتغال، حيث قال: «سنحاول التحضير للقاء بأفضل طريقة ممكنة، بالتأكيد لن تكون مباراة سهلة، ضد فريق جيد للغاية، لكنني أمل أن يسير كل شيء على ما يرام».

وشدد بيتنو، على أهمية الفوز، لعد أن أرى أننا مجموعة صعبة حقا، بالطبع ليس الأمر سهلا الآن بالنسبة لنا، لكننا سنحاول حتى النهاية». إراحة النجوم أما المنتخب البرتغالي، فمن المرجح ألا يدفع فرناندو سانتوس، مدرب الفريق بجميع أوراقه الرابعة في المباراة، من أجل إراحة نجومه قبل خوض غمار الأدوار الإقصائية، التي يتطلع المنتخب الملقب ببرازيل أوروبا في المضى قدما بها.

كوورة يرصد انقسام المشجعين السعوديين بعد توديع المونديال

سادت حالة من الحزن بالوسط الرياضي السعودي، بعد أن فشل الأخضر في بلوغ نمن النهائي نهائيات كأس العالم بقطر 2022. وقشل المنتخب السعودي في بلوغ نمن نهائي المونديال، بعد الخسارة 1-2 أمام المكسيك، الأربعاء، على ستاد لوسيل، في ختام دور المجموعات. ورصد كوورة، ردود فعل الجمهور السعودي المتواجده بالدوحة، الذي سيطرت عليه حالة من الحزن وخيبة الأمل، وقال عبدالعزيز الدوسري: «أصبحت بخيبة أمل كبيرة، لم يقدم المنتخب مستوى يتفوق له بالتأهل، كان بإمكان المنتخب المكسيكي أن يسجل علينا لاعبين من الأندية لولا أن تألق محمد العويس». وتابع: «المدرّب يتحمل المسؤولية في ظهور المنتخب بهذا الأداء السيئ، لم يدخل المباراة بالتشكيلة المناسبة في ظل الغيابات التي نعاين منها». وأيد المشجع السعودي مالك الرويلي، القادم من شمال المملكة حديث مواطنه قائلا: «تعبت مشقة السفر من الشمال ثم الشرقية وأخيرا قطر، من أجل مازرة الأخضر، وكنت أمني النفس بأن أكون شاهداً على إنجاز تاريخي، لكن بسبب رينارد أشعر بخيبة أمل كبيرة». وتابع: «رينارد هو المسؤول عن الوضع الحزين الذي تعيشه الجماهير.. كنت أود مشاهدة أجواء المونديال وفرحة الجماهير السعودية، لكنني سأعود غدا الجمعة إلى تبوك». بينما يرى على السعيد أن رينارد لا يتحمل المسؤولية وحده، إذ يرى أن اللاعبين ضيعوا فرحتهم بما عاشه أثناء مساندة الأخضر. وتقول: «حضرنا 3 مباريات للأخضر في المونديال لن أنساها أبدا، فرحة الفوز التاريخي على الأرجنتين وأجواء الجماهير ستكون عاقلة في ذهني، وأرى أن اللاعبين ورينارد شرفوا الكرة السعودية». وشهد محمد هوساوي، على ضرورة الوقوف بجانب الأخضر ودعم لاعبيه لأنهم قدموا أكثر مما كان متوقعا، من ناحية الأداء وكذلك النتائج. وقال: «وقعنا في مجموعة صعبة ولم يتصور أكبر مقاتل أن نظهر بهذا المستوى، الفوز على الأرجنتين رفع سقف الطموحات لدى المشجعين، لذلك اعتقد أن ردة الفعل كانت كبيرة .. لا لوم على رينارد أو اللاعبين وشكرا لهم».

سويسرا وصربيا تتطلعان لمواصلة المغامرة في المونديال

من جانبه، لا يملك منتخب صربيا، الذي يشارك في المونديال للمرة الثالثة في تاريخه تحت هذا المسمى، بعدما كان يلعب تحت اسم يوغوسلافيا في أكثر من مناسبة، مصيره في يده، حيث يتعين عليه الفوز على سويسرا في انتظار نتيجة المواجهة البرازيلية - الكامبونية، من أجل الصعود للدور المقبل. كما أن الفوز على المنتخب السويسري وكذلك انتصار الكاميرون على البرازيل، ربما يجعل الصعود من نصيب منتخب صربيا، حال تفوقه على المنتخب الكاميروني في فارق الأهداف، الذي سوف يحكم إليه المنتخبان في ظل تساويهما في رصيد 4 نقاط في تلك الحالة.

واستهل منتخب صربيا مشواره في المجموعة بالخسارة (0-2) أمام البرازيل في الجولة الافتتاحية، قبل أن يفترط في الفوز على الكاميرون، ليتعادل معه (3-3) في الجولة الأخيرة. وستكون هذه المواجهة هي الثانية على التوالي بين منتخبي سويسرا وصربيا في كأس العالم، بعدما سبق أن التقيا في مرحلة المجموعات بنسخة المسابقة الماضية التي أقيمت في روسيا قبل 4 أعوام، حيث انتهت المواجهة بفوز السويسريين (1-2) على الصرب.



مرات. ويتأهل المنتخب السويسري رسميا لدور الـ16 حال فوزه على صربيا في مواجهتهما الأوروبية الخالصة، التي تجرى على ملعب (974) دون النظر لنتيجة المباراة الأخرى بين منتخبي البرازيل والكاميرون، التي تجرى في ذات التوقيت بنفس الجولة. أما التعادل، فربما يعرض منتخب سويسرا للخروج من البطولة، حيث سيتساوى حينها في رصيد 4 نقاط مع منتخب الكاميرون، حال فوز منتخب الأسود غير المروضة على البرازيل، ليحسم فارق الأهداف المنتخب

يتطلع منتخب سويسرا لحسم التأهل إلى دور الـ16 في نهائيات كأس العالم «قطر 2022»، حينما يواجه منتخب صربيا، الجمعة، في الجولة الثالثة الأخيرة من المجموعة السابعة بمرحلة المجموعات. ويملك منتخب سويسرا، الذي يشارك في كأس العالم للمرة الـ12 في تاريخه، أمالا كبيرة في الصعود للدور الإقصائية للمونديال للمرة الثامنة في تاريخه والثالثة على التوالي.

ويحتل منتخب سويسرا المركز الثاني في ترتيب المجموعة برصيد 3 نقاط، وبفارق 3 نقاط خلف منتخب البرازيل المتصدر، الذي ضمن صعوده للدور المقبل في البطولة، قبل لقائه مع منتخب الكاميرون، صاحب المركز الثالث بنقطة واحدة، الذي يتفوق بفارق الأهداف على منتخب صربيا متذيل الترتيب الذي يمتلك نفس الرصيد. وأصبح الصراع محصورا بين سويسرا والكاميرون وصربيا، وتتنازع ورقة العيوب الثانية في هذه المجموعة إلى الدور المقبل برقعة البرازيل. وربما يلعب فارق الأهداف العام، الذي يتم اللجوء إليه حال تساوي منتخبتين أو أكثر في رصيد النقاط وفقا للائحة البطولة، دورا مهما في تحديد المنتخب الثاني الصاعد من المجموعة لدور الـ16. وأحرز منتخب سويسرا هدفا وتلقى مثله، بينما سجل منتخب الكاميرون 3 أهداف وسكن مرماه 4 أهداف، في حين يمتلك منتخب صربيا 3 أهداف واهتزت شبكاه 5

مفاجأة.. اللوائح تهدد بضياع انتصار تونس أمام فرنسا

فجر تقرير صحفي فرنسي، مفاجأة تهدد بضياع الانتصار التاريخي لمنتخب تونس أمام الديوك، مساء الأربعاء، في الجولة الثالثة لكأس العالم «قطر 2022».

وذكرت شبكة «راديو مونت كارلو» أن المادة رقم 10 من لائحة مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB، تبطل قرار إلغاء هدف أنطوان جريزمان، الذي سجله في مرعى تونس بالفناني الأخيرة. وأوضحت الشبكة الفرنسية، أن هذه المادة تمنع حكم المباراة لتقنية الفيديو حال استئناف المباراة بعد توقفها باستثناء حالات معينة، مثل الخطأ في تحديد الهوية أو حدوث سلوك غير لائق مثل العنف والبصق والغض أو الأنفاظ النابية وغيرها من التصرفات الخارجة عن النص. ونشرت «مونت كارلو» صورة من ملعب المباراة، تؤكد أن الحكم النيوزلندي ماتيو كونجر، استأنف بالفعل المباراة مجددا بركلة بداية من منتخب تونس قبل أن يطلق صافرة النهاية، وهي اللقطة التي لم يلقطها البث التلفزيوني مباشرة. وأكدت أيضا «وفقا لهذه الصورة»، فإن قرار الحكم باللجوء مجددا لتقنية الفيديو، يبقى باطلا وتعارض مع لوائح الفيفا، وقد يعطى منتخب فرنسا فرصة التعادل، ويحرم تونس من انتصارها الأول على الديوك. وختمت الشبكة الفرنسية تقريرها، بأن القرار الآن في يد لجنة اللوائح والقوانين بالاتحاد الدولي، لكن لم يتحدد بعد موعد الرد على شكوى الاتحاد الفرنسي.

اتحاد الملاكمة يكرم نجوم المنتخبات الوطنية

كرم اتحاد الملاكمة نجوم المنتخبات الوطنية الفائزين بالميداليات في بطولتي آسيا للشباب والشابات والناشئين والناشئات التي أقيمت في الأردن خلال شهر آذار الماضي. وحصد فيها المنتخب الوطني ميدالية ذهبية و4 فضيات و18 ميدالية برونزية وبطولة آسيا للرجال والسيدات التي أقيمت أيضا في الأردن الشهر الماضي، وحصد فيها أبطال المنتخبات الوطنية ميداليتين ذهبيتين وميداليتين فضيتين وميداليتين برونزيتين.

جاء ذلك خلال الحفل الذي أقيم في فندق اللاند مارك ليلة أمس الثلاثاء، حيث شهد الحفل أيضا تكريم الجهات الداعمة والمؤسسات التي ساهمت في إنجاح هذين الحدثين الكبيرين اللذين تخللهما حصد الكثير من الميداليات، بعد تألق لافت لنجوم المنتخبات الوطنية في مختلف الفئات. وأشاد الحضور خلال الحفل، بالمستوى المتميز الذي ظهر عليه لاعبو المنتخبات الوطنية في البطولتين، مؤكداً أن الملاكمة الأردنية تسير في الطريق الصحيح نحو مزيد من الألق.

بدوره أثنى اللاعبون على اهتمام اتحاد اللعبة بالمنتخبات الوطنية، الأمر الذي ساهم بفاعلية في تحقيق هذه الإنجازات.

إنجاز عربي غير مسبوق في مونديال قطر

يخفل مونديال قطر 2022، بإنجاز عربي غير مسبوق، حيث نجحت 3 منتخبات عربية لأول مرة في تاريخ البطولة بالفوز على 3 منتخبات كبرى ومصنفة ضمن أفضل 5 منتخبات في العالم، خلال منافسات دور المجموعات في نسخة واحدة. ورغم مغادرة منتخب السعودية وتونس من دور المجموعات، إلا أن الأخضر نجح في تفجير أكبر مفاجآت المونديال، بالفوز على صاحب التصنيف الثالث عالميا وأحد المرشحين للبطولة منتخب الأرجنتين بنتيجة (2-1) في الجولة الأولى.

أما المنتخب التونسي، فقد سجل فوزا شرفيا على حامل اللقب وصاحب التصنيف الرابع فرنسا بهدف وهبي الخزري، مساء أمس في نهاية الجولة الثالثة عن المجموعة الرابعة.

وسار المنتخب المغربي على نفس الدرب، بإسقاط نظيره البلجيكي المصنف ثانيا على مستوى العالم بهدفين نظيفين في الجولة الثانية، ليقربه هذا الفوز من التأهل لدور الـ16 شريطة تجاوز كندا اليوم، كممثل العرب الوحيد في هذا الدور بحال تأهله. ومثل العرب في هذا المونديال 4 منتخبات، غادر 3 منها دور المجموعات (قطر، تونس والسعودية)، فيما يملك المنتخب المغربي فرصة للتأهل عندما يواجه كندا اليوم، وخاض العرب في هذا المونديال حتى اليوم، 11 مواجهة، فازوا في 3 مباريات وتعادلوا مرتين وخسروا 6 مباريات.

مرتضى يحسم الجدل حول عودة بن شرقي ورحيل عاشور إلى الأهلي

كشف المستشار مرتضى منصور، رئيس نادي الزمالك، حقيقة عودة المغربي أشرف بن شرقي، لاعب الجزيرة الإماراتي، إلى صفوف القلعة البيضاء مجدداً. وقال مرتضى منصور عبر قناة الزمالك: «لا يوجد أي حديث مع أشرف بن شرقي، كل ما ينشر عن عودته للزمالك غير صحيح». وأضاف: «أتعجب ممن يؤكدون عودة أشرف بن شرقي للزمالك». وعن إمكانية رحيل مصطفى شلبي أوضح: «لاعب لا يمكن الحكم عليه حتى الآن، لذلك نناق في جميع اللاعبين».

وواصل: «سيتم تجديد التعاقد مع خالد الغندور لاستمرار بقناة الزمالك، كما أن محمد صبري نجم الفريق الأسبق، سوف يظهر كمقدم برنامج زملكاوي، لأنه منقطع».

وأكمل: «محمود علاء لديه عقد إعاره مع الاتحاد السكندري، ومحمود شبانة لا ينظر طويلا في سوحه بسبب فرج عامر رئيس النادي». وأتم: «هناك شائعات كاذبة عن رحيل إمام عاشور لصفوف الأهلي، هذا كلام لا يصح، ويتم الضغط على الإدارة لتجديد التعاقد مع اللاعب، بالإضافة إلى أن إمام عاشور لا يفكر في الأهلي من الآن أساس».