

عطلة رسمية في ٩ حزيران بمناسبة احتفالات اليوبيل الفضي

عمان
بمناسبة احتفالات الملكة بإيوبيل الفضي لتتويج جلالة الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية، أصدر رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة بلاغاً يقضي بتعطيل جميع الوزارات والدوائر الرسمية، والمؤسسات والهيئات العامة، والجامعات الرسمية والبلديات ومجالس الخدمات المشتركة، والشركات المملوكة بالكامل للحكومة أعمالها يوم الأحد الموافق للتاسع من حزيران المقبل، وهو اليوم الذي تحتفل فيه الملكة بيوم جلوس جلالته على العرش.

واستثنى البلاغ الوزارات والدوائر والمؤسسات الرسمية التي تقتضي طبيعة عملها خلاف ذلك.

وجاء في البلاغ أن هذه المناسبة يستذكر فيها الأردنيون مسيرة الإنجاز والتقدم والبناء والاستمرار بخطى ثابتة نحو المستقبل الأفضل للأردن.

رئيس الوزراء يفتتح طريق السلط - العارضة في محافظة البلقاء

السلط
افتتح رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، الاثنين، مشروع تحسين وإعادة تأهيل طريق السلط - العارضة الممتد من تقاطع الصبيحي حتى تقاطع العارضة في محافظة البلقاء.

وأكد رئيس الوزراء لدى افتتاحه المشروع أهميته من الناحية الاقتصادية، كون الطريق يربط منطقتي البحر الميت السياحية والأغوار الزراعية بالعاصمة عمان.

ووجه الخصاونة بضرورة استكمال أعمال الإنارة للطريق خلال شهرين، مع التأكد من توفير متطلبات السلامة العامة، وإدانة أعمال الصيانة للحفاظ على هذا الطريق الحيوي والمهم، مشيداً بجهود كوادر وزارة الأشغال العامة والإسكان والقائمين على المشروع على إنجازهم قبل الموعد المحدد.

واستمع رئيس الوزراء إلى إيجاز قدمه وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس ماهر أبو السمح حول مراحل إنجاز المشروع وما تم توفيره من متطلبات تتناسب مع أهميته.

وقام رئيس الوزراء بجولة تفقد خلالها الطريق وأعمال التحسين وإعادة التأهيل التي أجريت له.

ويقع طريق السلط - العارضة ضمن محافظة البلقاء، بين مرتفعات السلط ومنخفضات الأغوار، ويعتبر من أهم مشاريع وزارة الأشغال العامة والإسكان، وتم تنفيذه من قبل ائتلاف مقاولين أردني وصيني بتكلفة تصل إلى ٢٦ مليون دينار لتمويل لغالبية المشروع من حكومة جمهورية الصين الشعبية.

كما يعتبر الطريق محوراً لحركة التجارة والسياحة، ومن شأنه أن يسهم في تعزيز الحركة السياحية والاستثمارية، كونه يربط العاصمة عمان ومنطقتي البحر الميت ووادي الأردن، بما يعكس إيجاباً على الحركة الاقتصادية ككل.

تابع ٢

الأمم المتحدة

الثلاثاء 20 ذو القعدة 1445 هـ الموافق 28 أيار 2024 م
السنة التاسعة / العدد (2985) / 250 فلسا / www.omamjo.com

الأزمة الإنسانية في غزة تتعمق مع استمرار إغلاق معبر رفح

وكالات
دعت ٧٠ منظمة حقوقية في بيان مشترك جميع الجهات الرسمية المعنية والمنظمات الدولية والأممية المختصة إلى إعلان المجاعة رسمياً في قطاع غزة، في ظل سرعة الانتشار الحالي للمجاعة ومعدلات سوء التغذية الحاد واتساع رقعتها جغرافياً وبين جميع الفئات، خاصة بين الأطفال.

ويحسب وكالة أسوشيتد برس الأميركية، أبرزت المنظمات الموقعة على البيان أن مستويات انعدام الأمن الغذائي تتفاقم بشكل مضطرب في جميع أنحاء القطاع، نتيجة الإصرار على ارتكاب جريمة التجويع واستخدامها كسلاح حرب ضد الفلسطينيين في قطاع غزة.

تابع ٤

الملك ورئيس وزراء النرويج يؤكدان ضرورة وقف الكارثة الإنسانية بغزة

الملك ضرورة وقف العمليات العسكرية الإسرائيلية في رفح

ضرورة دعم الشعب الفلسطيني في الحصول على كامل حقوقه



عمان
تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الاثنين، اتصالاً هاتفياً من رئيس الوزراء النرويجي يوناس غار ستوره، أكد خلاله ضرورة تضايف الجهود الدولية لوقف الكارثة الإنسانية في غزة.

وشدد جلالته الملك خلال الاتصال على أهمية تحريك المجتمع الدولي بشكل عاجل للتوصل إلى وقف فوري ودائم لإطلاق النار في القطاع.

كما أكد جلالته ضرورة وقف العمليات العسكرية الإسرائيلية في رفح وحماية المدنيين الأبرياء.

وتمن جلالته الملك خطوة النرويج تجاه الاعتراف بالدولة الفلسطينية، إضافة إلى دورها في إرسال المساعدات الإغاثية لأهالي القطاع.

وجدد جلالته التأكيد على ضرورة دعم الشعب الفلسطيني في الحصول على كامل حقوقه المشروعة، وقيام دولته المستقلة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، على أساس حل الدولتين.

الخارجية تدين استمرار الاحتلال الإسرائيلي بارتكاب جرائم الحرب البشعة في قطاع غزة

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين استمرار جرائم الحرب البشعة التي ترتكبها قوات الاحتلال الإسرائيلي في قطاع غزة، وآخرها قصف مخيم للاجئين قرب مقر لوكالة الغوث وتشغيل اللاجئين (الأونروا) غربي رفح أول أمس، في تحد صارخ لقرارات محكمة العدل الدولية وانتهاك جسيم للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة إدانة المملكة واستنكارها المطلق لهذه الأفعال والجرائم التي تمثل انتهاكاً صارخاً لقواعد القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، وتتناقض مع القيم الإنسانية والأخلاقية كافة، وتمثل جرائم حرب على المجتمع الدولي بأكمله التصدي لها ومحاسبة المسؤولين عنها.

وطالب السفير القضاة المجتمع الدولي بالتحرك بشكل فوري وفعال، والزام إسرائيل بتحمل مسؤولية ممارساتها ومحاسبتها على أفعالها، ووقف انتهاكاتها المستمرة والمتواصلة لقواعد القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، وتأمين الحماية للمدنيين العزل في غزة ومنظمات الإغاثة وموظفيها، وخاصة الأونروا التي تقوم بدور إنساني كبير في تقديم المساعدات الإنسانية والخدمات للأشخاص الفلسطينيين في الأراضي الفلسطينية المحتلة بما فيها قطاع غزة.

وفد تنزاني يطع على التجربة الأردنية في قطاع المياه

عمان
زار وفد من جمهورية تنزانيا الاتحادية، وزارة المياه والري للإطلاع على التجربة الأردنية في قطاع المياه والإنجازات والتحديات التي تواجه القطاع.

وحسب بيان صحفي صادر عن الوزارة الاثنين، استعرض أمين عام الوزارة الدكتور جهاد المحاميد الواقع المائي والتحديات التي تواجه القطاع من نقص المصادر المائية، والاعتمادات عليها، والتغيير المناخي والهجرات، وغيرها من التحديات التي أشرت على حصة الفرد من المياه لتصل إلى ٦١ متراً مكعباً سنوياً.

حظر استيراد السيارات الكهربائية غير المطابقة للمواصفات

عمان
أعلنت مؤسسة المواصفات والمقاييس الأردنية أن التعليمات لاستيراد المركبات الكهربائية إلى الأردن التي صدرت الأحد، بالجريدة الرسمية تهدف إلى الحفاظ على سلامة وأمان الاستخدام لهذا النوع من المركبات وحماية حقوق المستهلكين. في ظل الطلب المتزايد عليها. وقالت المؤسسة إن هذه التعليمات تحدد إجراءات تقييم المطابقة للمركبات الكهربائية التي ستدخل المملكة، بحيث يتم طلب شهادات مطابقة تضمن أمان المركبات الكهربائية. وأوضحت المؤسسة أن الشهادات المطلوبة للسماح بإدخال المركبات الكهربائية وفقاً للتعليمات هي ذات الشهادات المعمول بها في دول الإقليم والعالم، وهي (شهادة الموافقة النوعية الأوروبية للمركبة (European Whole Vehicle Type Approval) أو شهادة (المطابقة لمواصفات السلامة الأمريكية Federal Motor Vehicle Safety Standards | FMVSS)، والتي تتوفران آلية لضمان تلبية المركبات لمعايير البيئة والسلامة والأمان المطلوبة، عبر تطبيق عدد من متطلبات الأداء على المركبات، ابتداءً من الإطارات وحتى كامل أجزاء المركبة وأنظمتها المختلفة.

الصفدي: إسرائيل تقوض القانون الدولي برمتها

عمان
أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، أن الحكومة الإسرائيلية المتطرفة التي تستمر في عدوانها وتستمر في تحديها للعالم، لا تقتل الفلسطينيين فقط ولا تقتل فرص تحقيق السلام في المنطقة فقط، لكنها أيضاً تقوض القانون الدولي برمتها وتضع العالم أمام مواجهة حقيقية بين حماية قيمه ومبادئه وثوابته وقوانينه، أو السماح لهذه الحكومة المتطرفة برفض مبادئها على المنطقة برمتها.

وقال الصفدي، في تصريحات صحافية قبيل الاجتماع مع مجلس الشؤون الخارجية في الاتحاد الأوروبي الاثنين في بروكسل، "لاحظنا هناك تغييراً إيجابياً في المواقف الأوروبية إزاء العدوان وإزاء ضرورة التحرك بشكل فاعل لحل الصراع بأكليته، والتحدي الآن هو أن نترجم المواقف افعالاً.."

وزاد "نريد أن تتحول المواقف إلى فعل مؤثر، وضرورة حدود ذلك بشكل سريع فاعل تتبدى يوماً مع استمرار العدوان واستمرار ما ينتجه من قتل ودمار في غزة.."

الكواليت : الاضاحي متوفرة وتلبي احتياجات السوق المحلية خلال العيد

عمان - خالد حكمت الزعبي
قال رئيس جمعية مربي المواشي زعل الكواليت أن أسعار الاضاحي البلدية ستصل هذا العام في حدها الأقصى إلى ٢٥٠ ديناراً والاضاحي الرومانية إلى ٢٢٠ ديناراً.

وبيّن الكواليت في تصريح ان الاضاحي متوفرة بكميات تسد حاجة السوق المحلي حيث تتواجد بنسب لا تقل عن ٢٠٠ الف من الاضاحي البلدية، وبالنسبة للاضاحي المستوردة توجد بكميات ممتازة بنسبة لا تقل عن ٣٠٠ الف وما زال الاستيراد مفتوح ولم يتوقف.

ورجح ان أسعارها في أيام عيد الاضحي المبارك ستتراوح بين ٥ إلى ٥,٢٥ دينار للكيلو القائم، واما بالنسبة للخراف الرومانية فان أسعارها ستتراوح ما بين ٤,٢٥ - ٤,٥ دينار للكيلو القائم.

وذكر الكواليت ان الاضاحي تتوفر بكميات كبيرة سواء من البلدية أو المستوردة وتلبي احتياجات السوق المحلية، وذلك مع قرب حلول عيد الاضحي المبارك.

الكويت : الاضاحي متوفرة وتلبي احتياجات السوق المحلية خلال العيد

عمان
دعت الجمعية الوطنية لحماية المستهلك، إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة، تجاه بعض التجار الذين يتعمدون تقطيع الدجاج بهدف "التحليل" ويبيعه أعلى من الأسعار السريعة التي حددتها وزارة الصناعة والتجارة وأوائل الشهر الحالي.

وقال رئيس الجمعية، الدكتور محمد عبيدات، إن الجمعية تلقت العديد من الشكاوى من مختلف محافظات المملكة حول عدم توفر كميات كافية من الدجاج بنوعيه الطازج والنتافات.

تابع صه

الحسين إربد بطل جديد من رحم المعاناة



تابع صه

اتفاقية بقيمة ١٧٠ ألف دينار لتجهيز سوق السمك المركزي

عمان
وقع وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، الاثنين، اتفاقية مع جمعية مربي الأسماك والأحياء البحرية، بقيمة ١٧٠ ألف دينار، تدعم الوزارة من خلالها الجمعية لتجهيز سوق السمك المركزي في عمان.

وأوضح الحنيفات أن هذا الدعم يأتي في إطار الخطة الوطنية للزراعة المستدامة ٢٠٢٢-٢٠٢٥، الهادفة إلى تطوير القطاع، والمنتجات الزراعية وسلاسل القيمة للمنتجات الزراعية، لتمكين الخدمات من تطوير سلسلة القيمة وتشجيع الصادرات بتحسين البيئة التمكنية لتصدير سلاسل القيمة التي يقودها القطاع الخاص، بما في ذلك التمويل.

وأشار إلى أن الاتفاقية تأتي استمراراً لجهود بذت على مدى السنوات الماضية لتنظيم ودعم قطاع الاستزراع السمكي لرفع معدلات الاكتفاء.

الكويت : الاضاحي متوفرة وتلبي احتياجات السوق المحلية خلال العيد

عمان
دعت الجمعية الوطنية لحماية المستهلك، إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة، تجاه بعض التجار الذين يتعمدون تقطيع الدجاج بهدف "التحليل" ويبيعه أعلى من الأسعار السريعة التي حددتها وزارة الصناعة والتجارة وأوائل الشهر الحالي.

وقال رئيس الجمعية، الدكتور محمد عبيدات، إن الجمعية تلقت العديد من الشكاوى من مختلف محافظات المملكة حول عدم توفر كميات كافية من الدجاج بنوعيه الطازج والنتافات.

تابع صه

أوقاف الزرقاء تنظم لقاء تعريفياً لحجاج بيت الله الحرام

الزرقاء
أقامت مديرية أوقاف الزرقاء بالتعاون مع دائرة الإفتاء ومديرية صحة الزرقاء، مساء الأحد، على مسرح غرفة تجارة الزرقاء، لقاءً تعريفياً وإرشادياً لتوديع حجاج بيت الله الحرام للعام الحالي.

وتمن مندوب محافظ الزرقاء مساعد المحافظ للشؤون العامة الدكتور عبدالله محاميد، هذا اللقاء التوعوي وهذه المشاركة بين عدد من الجهات المعنية.

في إقامة هذا اللقاء التوعوي والتثقيفي الرامي لتقديم الخدمات الفضلى لحجاج بيت الله الحرام. من جهته، تحدث مدير أوقاف الزرقاء الدكتور الجراحشة، خلال اللقاء الذي أداره مساعد مدير الأوقاف لشؤون الوعظ والإرشاد الدكتور رائد الشوابكة، عن إرشادات إدارية تخص الحاج منذ سفره وحتى عودته إلى أرض الوطن، التي من شأنها ان تسهل على الحاج أداء مناسك الحج وتحافظ على صحة

الحاج وتمتع وقوعه في مخالقات الشرعية والقانونية.

بدوره، قدم مفتي الزرقاء الدكتور هشام ناصير، شرحاً موجزاً عن الأحكام الفقهية لرحلة الحج وأركانها وأجباته والالتزام بالتعليمات والفتاوى الشرعية الصادرة من دائرة الإفتاء الأردني ومرشدتي وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية.

وشرطه وسننه ومحظوراته وضرورة الإلتزام بالتعليمات والفتاوى الشرعية الصادرة من دائرة الإفتاء الأردني ومرشدتي وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية.

تابع صه

مجلس محافظة الكرك يبحث مشاريع قطاعي الشباب والأشغال

الكرك

بحث مجلس محافظة الكرك خلال جلسة عقدها الاثنين، مشاريع قطاعي الشباب والأشغال العامة في المحافظة. ووافق المجلس على دعم مديرية شباب الكرك بـ ٤٠٠ ألف على موازنة عام ٢٠٢٥، و ٦٠٠ ألف على موازنة عام ٢٠٢٦، كما وافق على مشاريع طاقة شمسية بتكلفة ٨٨ ألف دينار. واستهل رئيس مجلس المحافظة الدكتور عبدالله العبادلة، الجلسة بالتهاني والتبريكات بمناسبة عيد الاستقلال، مؤكداً

أن الاحتفال بعيد الاستقلال يحمل كل معاني الفخر والاعتزاز بالأردن، أرضاً وقيادة وشعباً، في ظل الإنجازات المتراكمة التي بناها الأجداد والآباء واستكملها الأبناء ملتفتين حول قيادتهم الهاشمية التي ما ادخرت جهداً لرفعة الوطن ونهضته. بدوره، استعرض مدير شباب الكرك الدكتور ثامر المجالي، مشاريع ستطرح خلال الأعوام ٢٠٢٤ و ٢٠٢٧ منها إنشاء ملعب خماسي في نادي شباب العمرو، وتركيب طاقة شمسية في أندية مؤاب، وذات راس، ومحي، وشيخان، زيد بن حارثة، وتركيب طاقة

شمسية وصيانة في لواء قصبة الكرك، ومركز شباب القطرانة النموذجي. وأشار إلى مشاريع لإنشاء ملاعب خماسية في قرية حمود، ونادي شباب العراق، ونادي مؤتة، وبناء مدرج نادي الكرك الرياضي، وشراء أرض لنادي بردى وبيضان، وصيانة وتركيب طاقة شمسية لنادي الزيتونة في بلدة راكين ونادي مؤتة الرياضي، إضافة إلى صيانة ملاعب أندية شباب الخرشة، وشيخان، ومركز شباب لواء فقوع، وصيانة مركز شباب غور الصالحي، وشراء أدوات رياضية لنادي الربة الرياضي.

فاعليات تحتفل بمناسبة عيد الاستقلال ٧٨

محافظات

نظمت فاعليات رسمية، في مختلف المحافظات احتفالات بعيد استقلال المملكة الـ ٧٨. ورفع المحتفلون إلى مقام جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، أسمى آيات التهنية والتبريك بهذه المناسبة العظيمة على قلوب الأردنيين جميعاً، داعين الله أن يحفظ الأردن وأن يديم نعمة الأمن والأمان. واحتفلت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي، بمناسبة عيد الاستقلال في مبنى الإدارة العامة وجميع فروعها في محافظات المملكة.

وقال مدير المعهد المهندس، معن دينات، إن الاستقلال منجز وطني كبير توارثته الأجيال من آل هاشم قادة الفكر وصناع الحضارة والتاريخ، لبنينا وطننا أمنًا مستقرا استطاع تجاوز التحديات. وأضاف أن استذكار معاني الاستقلال الذي سطر تضحيات الأردنيين، يقتضي مواصلة مسيرة البناء والتنمية والإنجاز التي يقودها جلالة الملك عبد الله الثاني. واشتمل الاحتفال على كلمات وقصائد وأغان وطنية عبر من خلالها الموظفون والمتدربون عن عمق المحبة للوطن وقيادته الهاشمية. وأقامت دائره النشاط في المفرق، أقامت دائره النشاط الرياضي في عمادة شؤون الطلبة بجامعة آل البيت، بطولبة في الريشة الطائرة للذكور والإناث، بمشاركة فاعلة من طلبة الجامعة والمجتمع المحلي. وقالت الجامعة في بيانها إن المشاركين في البطولة أظهرها منافسة قوية ومهارات عالية، مشيرة إلى فوز هديل الحسين بمسابقة فردي النساء، وسالم النعيمي بمسابقة فردي الذكور، في حين فاز بمسابقة زوجي الذكور، محمد فارس ومحمد عارف. ونظم نادي المتقاعدين العسكريين/ الكرك بالتعاون مع مكتب مؤسسة ولي العهد جلسة حوارية "الاستقلال في عيون شباب الكرك" احتفاءً بعيد الاستقلال الـ ٧٨ واليوبيل الفضي لجلوس جلالة الملك عبدالله الثاني وتسلمه سلطاته الدستورية. وحضر الجلسة التي رعاها محافظ الكرك فراس أبو الفغم عددا من مدراء الدوائر الحكومية في المحافظة والمتقاعدين العسكريين وأبناء المجتمع المحلي ووجهاء المحافظة.

شركة فوتوباتيو رينيوا بل فينتشرس سير فيثيوس اسبانيا ، إس إل

(أجنبية عاملة)

عمان - المملكة الأردنية الهاشمية

قائمة المركز المالي للسنة المنتهية في ٣١ كانون الأول ٢٠٢٣

Table with columns for financial metrics (Revenue, Expenses, Profit) and rows for different departments or periods.

قائمة الدخل الشامل للسنة المنتهية في ٣١ كانون الأول ٢٠٢٣

Table with columns for income components (Operating, Non-operating, Total) and rows for different departments or periods.

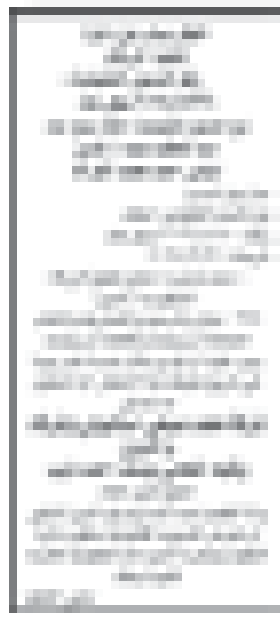
تقرير مدقق الحسابات المستقل

Independent auditor's report text, including scope of work, findings, and conclusions regarding the company's financial statements.

البقاء التطبيقية تحصد المركز الثاني في مسابقة هواوي العالمية للاتصالات

السلط

حصلت جامعة البقاء التطبيقية المركز الثاني في مسابقة هواوي العالمية للاتصالات وتكنولوجيا المعلومات للعام ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤، عن مسار الشبكات (Network Track) والتي عقدت في جمهورية الصين الشعبية بمشاركة ١٤٠ فريقاً من ٤٩ دولة من أنحاء العالم. وحقق فريق الجامعة المكون من الطلبة عمار شحادة من كلية الذكاء الاصطناعي، محمد أبو صاع من كلية الهندسة، وياسمين الرفاعي من كلية الذكاء الاصطناعي، ومشرف الفريق الدكتور عمر احمد الزعبي، إنجازاً غير مسبوق في هذه المسابقة العالمية.



A large table with multiple columns listing names of individuals, possibly winners or participants of the competition mentioned in the article.

A large table with multiple columns listing names of individuals, possibly winners or participants of the competition mentioned in the article.

الدراسات العالمية... تقرير ٢٠٢٣

Report text discussing global studies and research findings from 2023, including mentions of institutions and specific study results.

الدراسات العالمية... تقرير ٢٠٢٣

Report text discussing global studies and research findings from 2023, including mentions of institutions and specific study results.

إعلان صادر عن بلدية خيبراباد

يعلن المزارع والمربيان عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

إعلان صادر عن بلدية خيبراباد

يعلن المزارع والمربيان عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

إعلان صادر عن بلدية خيبراباد

يعلن المزارع والمربيان عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

إعلان صادر عن بلدية خيبراباد

يعلن المزارع والمربيان عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

إعلان صادر عن بلدية اربيد الكبرى

يعلن بلدية اربيد الكبرى عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

رقم الإعلان	نوع المواشي	الكمية	التاريخ	المكان
1001	مواشي	100 رأس	2024-05-28	الحيثية
1002	مواشي	200 رأس	2024-05-29	الحيثية
1003	مواشي	300 رأس	2024-05-30	الحيثية

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

إعلان طرح العطاء رقم (27/2024)

يعلن المزارع والمربيان عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

رقم الإعلان	نوع المواشي	الكمية	التاريخ	المكان
2001	مواشي	150 رأس	2024-05-28	الحيثية
2002	مواشي	250 رأس	2024-05-29	الحيثية
2003	مواشي	350 رأس	2024-05-30	الحيثية

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

إعلان صادر عن بلدية خيبراباد

يعلن المزارع والمربيان عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

إعلان صادر عن بلدية خيبراباد

يعلن المزارع والمربيان عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

إعلان صادر عن بلدية خيبراباد

يعلن المزارع والمربيان عن بيع المواشي والمنتجات الحيوانية...

معلومات إضافية: [تفاصيل الاتصال والتفاصيل]

الحسين إريد... بطل جديد من رحم المعاناة



كسر الحسين إريد حاجز نحس لازمه طويلاً، واستطاع بعد مشقة أن يحسم لقب دوري المحترفين الأردني لكرة القدم. ولم يكتفِ الحسين باقتناص لقب تاريخي، انتظره لأكثر من 60 عاماً، إذ سجل أرقاماً أخرى مميزة، أهمها أنه حقق النسبة الأعلى من الانتصارات في المسابقة (19 مرة)، وكان الأقوى دفاعياً بـ 6 أهداف فقط في شبابه. كما دخل مديره الفني، جمال محمود، التاريخ كثنائي مدرب يحقق لقبين للدوري الأردني مع ناديين مختلفين، حيث حصد البطولة من قبل مع وبقته في ذلك المدرب الراحل، مظهر السعيد، الذي حقق لقب الدوري مع الفيصلي والأهلي.

تتويج وسط المعاناة

ولم يكن تحقيق الحسين إريد لقب الدوري محض صدفة، في ظل شراسة منافسه المباشر الفيصلي، الذي تغلب عليه في الجولة قبل الأخيرة، إذ أن مجلس إدارة النادي وفر كل ما يلزم، حتى يحول لقب الدوري من العاصمة إلى محافظة إريد.

وبشكل عام، عانت الأندية الأردنية الأمرين في هذا الموسم، نظراً لظوله الذي تعدى السنة، ولم ينته بعد في ظل تبقي عدد قليل من المباريات، في بطولة كأس الأردن.

وشهد الموسم الحالي توقفات بالجملة، أرهقت خزائن الأندية مالياً، وأتعبت اللاعبين وأشعثتهم بالملل، نظراً لعدم حصولهم على رواتبهم لشهور عديدة، وهو ما يندرج بظهور ظاهرة توجههم نحو لجنة أوضاع اللاعبين لإثبات مستحقاتهم. ورغم عدم حصول فريقه على لقب دوري المحترفين، وخروجه المبكر من بطولة كأس الأردن، إلا أن محترف الفيصلي ووفالدا وإنجا كان الأبرز بين الأجانب، في ظل تسجيله 13 هدفاً على مدار 9 مباريات، ولو كان حاضراً منذ بداية البطولة مع الفيصلي، لربما انقلبت الأمور رأساً على عقب.

الهبوط

وفي القاع، ودع الليل وسحاب دوري المحترفين، وصعد بدلاً منهما الجزيرة والصريح. وكان واضحاً منذ بداية الموسم، أن الجليل لن يقوى على مقارعة المنافسين، في ظل محدودية إمكانياته المالية، والاستغناء عن لاعبيه المميزين المحليين والمحترفين، بين مرحلتى الذهاب والاياب، وهو ما سرع هبوطه. كما أن سحاب وجد نضه في موقف لا يحسد عليه، وتعاقب عليه عدد من المرشحين، قبل أن يستقر على ابن النادي محمد المحارمة، الذي حاول جاهداً

أن يفعل شيئاً، دون أن ينجح مسعاه.

أرقام وحقائق

- سجلت بطولة الدوري خلال مبارياتها كافة، إشهاراً 23 بطاقة حمراء في 13 لقاء، بينما كان الفيصلي الأقوى هجومياً، بتسجيله 63 هدفاً.
- أحرزت أندية دوري المحترفين، خلال 132 مباراة، 335 هدفاً، بمعدل 2,5 هدف في اللقاء الواحد.
- سجلت مباراة الحسين والفيصلي، التي جرت

على استاد الحسن، أعلى حضور جماهيري (أكثر من 11 ألف متفرج).

- شهدت الجولتان الأخيرتان بزوغ نجم جديد، نجح في تسجيل 3 أهداف في مواجهتين، وهو الواعد صلاح الدين فراش (17 عاماً)، الذي يلعب لفريق شباب الأردن.
- نجح نجم الحسين، حمزة الدردور، في تحقيق لقب الدوري مع 3 أندية مختلفة، وهي: الحسين والوحدات والرمنا، ليكرر إنجاز اللاعب الدولي السابق، علاء مطالقة، الذي نجح باللقب مع الفيصلي وشباب الأردن والوحدات.

جمهور الكرة متفائل بتشكيلة المنتخب وقدرتها على اجتياز طاجيكستان



عبر الشارع الرياضي المحلي، عن ثقته بقدرته المنتخب الوطني على اجتياز منتخب طاجيكستان، في المباراة التي تقام في عمان 6 الشهر المقبل، في إطار منافسات التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى مونديال 2026.

ويحتل المنتخب الوطني المركز الثاني للمجموعة السابعة برصيد 7 نقاط، فيما تتصدر السعودية الترتيب بـ 10 نقاط، وطاجيكستان ثالثاً بـ 6 نقاط. باكستان رابعاً دون نقاط، بحيث يتاهل أول فريقين من المجموعة للدور الثالث من البطولة.

وأشار متحدثون في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى أن تشكيلة المنتخب الوطني التي كشف عنها المدير الفني للمنتخب الوطني الحسين عموتة ليلة أمس، جاءت جيدة بشكل عام، حيث ضمت لاعبين مميزين قادرين على إثراء الفريق.

وأعلن عموتة قائمة ضمت 26 لاعباً، لمواجهة طاجيكستان والسعودية يومي 6 و 11 حزيران المقبل، ضمن التصفيات الآسيوية المشتركة والمؤهلة إلى نهائيات كأس العالم 2026، وكأس آسيا 2027.

وضمت القائمة 26 لاعباً، يزيد أبو ليلى، نور بني عطية، أحمد العبيدي، عبدالله نصيب، يرساء مرعي، يزن العرب، سعد الروسان، إحسان حداد، فراس شلباية، محمد أبو حشيش، سالم العجالين، رجائي عايد، محمود شوكت، نور الروابدة، إبراهيم مسعدة، نزار الرشدان، مهدي أبو طه، محمود مرضي، موسى التعمري، محمد أبو رزق، عارف الحاج، صالح راتب، يوسف أبو جليوش،

علي علوان، عبدالله العطار، يزن النعيمات. وقال أحمد العاصي إن تشكيلة المنتخب تعتبر بشكل عام جيدة، لافتاً إلى أن الهدف الآن يتمثل في الفوز على طاجيكستان لضمان التأهل للدور الثالث. وأضاف "تشكيلة المنتخب أمر جدلي، ومن الصعب أن يتم الاتفاق على تشكيلة واحدة، ولكن ما نأمل هو أن يتمكن المنتخب من مواصلة رحلته في البحث عن الصعود لمونديال 2026، وكلنا ثقة بالنشأ، ويبدأ المنتخب تدريباته على ملاعب مدينة الحسين

لكن الخسارة أمام أتلانتا لم تحبط معنويات فريق المدرب الإسباني شابي لونسو، إذ سرعان ما استعاد توازنه على حساب كايبرسلوترن الذي كان يواجه للمرة الأولى منذ الدور الثالث لمباراة الكأس في آذار/مارس 2015 (0-2 بعد التمديد)،

استكمال الاستعدادات لسباق السيدات الثالث

وضعت الجمعية الأردنية للماراثونات اللمسات النهائية على سباق السيدات الثالث، المقرر إقامته يوم الجمعة 7 حزيران المقبل. ويجري تنظيم هذا الحدث الرياضي الكبير تحت شعار "أركضي عشائك"، بالتعاون مع أمانة عمان الكبرى وعدة جهات داعمة. وشملت التحضيرات تجهيز مسارات السباق في حدائق الحسين، وضمان توفير كافة الخدمات اللوجستية اللازمة لراحة وسلامة المشاركات وتأمين نقاط المياه، وتنظيم الفرق التطوعية لتقديم الدعم والمساعدة على طول المسار. وأصبحت المدير العام للجمعية لينا الكرد، عن تفاؤلها بنجاح الحدث، مشيرة إلى أن الجهود المبذولة تعكس التزام الجمعية بتقديم تجربة مميزة وأمنة لجميع المشاركات.

يشار إلى أن هذا الحدث الرياضي يشتمل على فئتين هما 5,2 كم و 2,6 كم، حيث يبدأ تجمع المتسابقات الساعة 8 صباحاً وموعد الانطلاق الساعة 9 صباحاً، فيما تنطلق جميع سباقات ذوي الاحتياجات الخاصة والمكفوفين بعد موعد بداية كل سباق بـ 10 دقائق.

كأس ألمانيا؛ ليفركوزن يتوج موسمهم التاريخي بإحراز الثانية

فأصبح سادس فريق فقط في تاريخ ألمانيا يحرز ثنائية الدوري والكأس، حارماً في طريقه منافسه من تحقيق حلم الفوز باللقب للمرة الأولى منذ 1996 والثالثة في تاريخه. ورغم مشواره نحو النهائي الثامن في تاريخه، لعب كايبرسلوترن مواجهة واحدة في الكأس ضد فريق من الدرجة الأولى حيث تغلب على كولن الذي هبط إلى الدرجة الثانية مع نهاية الموسم، قبل أن يصطدم ليفركوزن.

الثانية فقط في تاريخه، بعد أولى عام 1993، وذلك بفضل هدف رانغ لسويسري غرايت تشاكا في الدقيقة 17 من لقاء أكمله بعشرة لاعبين منذ الدقيقة 44 بعد طرد العاجي أوديلون كوسونو بالإنذار الثاني. ويعمدا هيمان تماماً على الدوري الذي توج بلقبه للمرة الأولى وأنهاء من دون هزيمة في إنجاز لم يتحقق في السابق حتى من قبل العملاق البافاري بايرن ميونخ، كان ليفركوزن يعني

توج باير ليفركوزن موسمهم التاريخي بضم لقب مسابقة كأس ألمانيا في كرة القدم إلى الدوري، وذلك بفوزه بعشرة لاعبين على كايبرسلوترن من الدرجة الثانية 0-1 في المباراة النهائية على الملعب الأولمبي في برلين. وعضو ليفركوزن خسارته القاسية في نهائي الدوري الأوروبي "يوروبا ليغ" أمام أتلانتا الإيطالي بثلاثية نظيفة الأربعاء، وحقق الثنائية المحلية بإحرازه كأس ألمانيا للمرة

الثانية فقط في تاريخه، بعد أولى عام 1993، وذلك بفضل هدف رانغ لسويسري غرايت تشاكا في الدقيقة 17 من لقاء أكمله بعشرة لاعبين منذ الدقيقة 44 بعد طرد العاجي أوديلون كوسونو بالإنذار الثاني. ويعمدا هيمان تماماً على الدوري الذي توج بلقبه للمرة الأولى وأنهاء من دون هزيمة في إنجاز لم يتحقق في السابق حتى من قبل العملاق البافاري بايرن ميونخ، كان ليفركوزن يعني

في عهد الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود
في عهد الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

حصلت المنتخبات الوطنية للمصارعة 40 ميدالية ملونة في ختام منافسات البطولة العربية للمصارعة التي اختتمت في عمان.

ونجح لاعبو المنتخب الوطني للمصارعة (الحررة والرومانية والسيدات) في الظفر بـ 40 ميدالية ملونة (13 ذهبية و 17 فضية و 10 برونزيات). في البطولة التي شارك فيها 11 دولة عربية وسط منافسة قوية وشديدة.

وتوج المنتخب بكأس المركز الأول للمجموع العام خلال اليوم الأول في منافسات الحررة تحت 23 عاماً بتتويجه في 4 ميداليات ذهبية عبر اللاعبين زيد يعقوب (وزن تحت 65 كغم) وأورتس شاميل (وزن تحت 74 كغم) وارزو شاميل (وزن تحت 79 كغم) وعبدالكريم أبو دعيح (وزن تحت 92 كغم). و3 فضيات عبر اللاعبين صهيب المرابي (وزن تحت 57 كغم) وعمر اللحام (وزن تحت 86 كغم) والعصم بالله عبد الوهاب (وزن تحت 125 كغم) مع برونزيتين للاعبين مؤمن صب لبن (وزن تحت 70 كغم) وعبدالله عبدالقادر (وزن تحت 97 كغم).

وفي مصارعة السيدات تحت 17 عاماً، توج المنتخب بكأس المجموع العام بعد تتويج 4 لاعبات بالميداليات الذهبية، هن ليال السكر (وزن تحت 53 كغم) ومايا قطيشات (وزن تحت 57 كغم) وزينة شداد (وزن تحت 61 كغم) وتالا أبو خيط (وزن تحت 65 كغم). كما ظفرت اللاعبتان دينا عماد (وزن تحت 46 كغم) ومريم أبو حماد (وزن تحت 69 كغم) بالميدالية الفضية.

وفي منافسات اليوم الثاني، أحرز منتخب المصارعة الرومانية تحت 23 عاماً كأس المركز الثاني في المجموع العام بعدما تقلد اللاعبين أروو شاميل ضمن (وزن تحت 82 كغم) ومعتصم الكاسية (وزن تحت 130 كغم) الميدالية الذهبية، وظفر اللاعب يحيى حسين أبو طيبخ بالميدالية الفضية (وزن تحت 97 كغم). فيما أحرز اللاعبون أحمد خالد (وزن تحت 55 كغم) وصهيب الحسانات (وزن تحت 63 كغم) وزيد اسحاق (وزن تحت 72 كغم) ميداليات برونزية، وأحرز منتخب السيدات تحت 23 عاماً المركز الثالث في المجموع العام بعدما ظفرت اللاعبات بلقيس صايل بالميدالية الذهبية ضمن (وزن تحت 68 كغم). فيما أحرزت اللاعبات سدين القريني الميدالية الفضية (وزن تحت 65 كغم).

وحل المنتخب الوطني ثانياً في المجموع العام ضمن منافسات اليوم الثالث والأخير في منافسات المصارعة الحررة تحت 17 عاماً، حيث توج لاعب المنتخب عبدالرحمن المرابي بالميدالية الذهبية (وزن تحت 60 كغم). فيما تقلد اللاعبون عمر اسحاق (وزن تحت 45 كغم) وياشا شاميل (وزن تحت 48 كغم) ومحمد اسحاق (وزن تحت 51 كغم) وهاشم شابسوغ (وزن تحت 71 كغم) وأدم عودة (وزن تحت 92 كغم) وكريم الشيخ ياسين (وزن تحت 110 كغم) الميداليات الفضية، وأحرز اللاعبان عبدالرحمن ستاش (وزن تحت 55 كغم) وحذيفة أبو بكر (وزن تحت 80 كغم) الميدالية البرونزية.

كما جاء المنتخب ثانياً في المجموع العام لمنافسات المصارعة الرومانية تحت 17 عاماً بعدما ظفر لاعب المنتخب علي أبو نصير بالميدالية الذهبية (وزن تحت 60 كغم). فيما نال اللاعبون سند ناغوج (وزن تحت 45 كغم) وعمر أبو ارميلة (وزن تحت 58 كغم) وأحمد خميس (وزن تحت 51 كغم) وسلطان عادل (وزن تحت 71 كغم) الميداليات الفضية، وتوج اللاعبون أحمد الحمادية (وزن تحت 65 كغم) ووجاد جاموس (وزن تحت 80 كغم) وأدم عبدالرزاق (وزن تحت 110 كغم) بالميداليات البرونزية.

الكرولي رحيمي هديف في الدقيقتين 8 و 7، واقتنص ركلة جزاء انبرى لها الباراغوياني اليخاندرو روميرو بنجاح مسجلاً الهدف الثاني لفريقه (3-4)، كما تسبب في طرد حارس مرمر يوكوهاما مارينوس وليام بوب إثر انفراد تام قبل أن يضيف الأخير هدفه الشخصي الثاني والخامس لفريقه (6-9) مهدياً العين لقباً تاريخياً، هو الثاني بعد الأول عام 2003.

وكتب رحيمي اسمه الخاص في دوري أبطال آسيا بتسجيله 13 هدفاً منها ثمانية في الأدوار الإقصائية، فتوج بلقب الهدف في النسخة الحالية، وعادل الرقم القياسي الذي كان مسجلاً باسم البرازيليين موريكي (غوانغجو) إيفرغراندني الصيني، (2013)، وأدريانو (اف سي سيول الكوري الجنوبي، 2016)، والجزائري بغداد بونجاح (السند القطري، 2018).

وسجل البرازيلي يان ماتيسوس (40) الهدف الوحيد ليوكوهاما مارينوس الفائز 2-1 ذهاباً. وحجز العين المقعد الرابع الأخير لقارة آسيا في مونديال الأندية 2025 بصيفته الموسعة، حيث لحق بالهلال السعودي، أوراوا ردي دايوموندز الياباني وأولسان هيونداي الكوري الجنوبي.

كما بات أول وآخر من يتوج بلقب دوري أبطال آسيا بصيفتها الجديدة التي دشنت في 2003، بعدما أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عن إطلاق دوري أبطال آسيا للدرجة في 2025.

ما هو "المرض X" ولماذا يشعر الخبراء بالقلق من انتشاره؟

ما تزال السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم تتعلم من دروس جائحة "كوفيد-19"، وتحاول تحديد أفضل طريقة لمنع حدوث وباء جديد.

ويبدأ العديد من الباحثين في الإشارة إلى العامل التالي الذي يسبب مرضاً جديداً حول العالم باسم "المرض X"، ويحدد بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية في عام 2022 للمصطلح بهذه الطريقة، "يستخدم المرض X للإشارة إلى عامل ممرض غير معروف يمكن أن يسبب وباء دولياً خطيراً".

وقال توماس روسو، خبير الأمراض المعدية في كلية الطب والعلوم الطبية الحيوية بجامعة Buffalo Jacobs، إنه بالنظر إلى ما شهدته العالم عندما ظهر "كوفيد-19" من أهم الخبراء وعلماء الأمراض المعدية أن يراقبوا التهديدات الجديدة باستمرار.

وقال روسو، "كان مفهوم المرض X أحد الدروس التي تعلمناها من هذا الوباء. وبينما تكسر البشرية الحواجز بين البشر والأنواع الأخرى من خلال أسواق الحيوانات الحية وإزالة الغابات، نحتاج إلى مراقبة ودراسات مستمرة وتحسين الأمن البيولوجي في جميع أنحاء العالم".

وأوضح أن مثل هذا الاتصال الوثيق بالحياة البرية يخلق ظروفها يبدأ فيها الفيروس الذي أسباب الحيوانات فقط حتى الآن، في إصابة البشر بالمرض.

ولكي تكون واضحاً، لا يعرف العلماء حتى الآن نوع الفيروس الذي قد يسبب الوباء التالي، أو بعبارة أخرى، ما هو المرض X الذي سيتحول إليه، وقال روسو إن الكثير



من الناس يعتقدون أنه يمكن أن يكون فيروساً تاجياً - مثل SARS-CoV-2، الذي يسبب مرض "كوفيد-19" - أو سلالة جديدة من الإنفلونزا.

وأضاف، "ولكن يمكن أن يكون جديداً تماماً. لا توجد طريقة لمعرفة متى سيظهر

المرض X، ولا يمكننا إجراء أي تحقيقات مدروسة حول مدى فئته". ولكن بالنظر إلى ما شهدته العالم في

عامي 2020 و2021 قبل توزيع اللقاحات ضد "كوفيد" على نطاق واسع، فمن الأهمية بمكان أن نلخص متيقظين للأمراض المثيرة

للقلق التي تظهر. وقال روسو، "عندما نواجه أزمة، فإننا نوجه الموارد والطاقة والاهتمام إليها. وبعد ذلك تبدأ تلك الأزمة في الانحسار. نقول إننا سنتأكد من عدم تكرار هذا الأمر مرة أخرى، ولكن بعد ذلك، حتماً، تتخلى عن حذرنا تماماً".

وللحد من الضرر الذي قد يسببه المرض X، يتعين على المسؤولين وصناع السياسات الاستمرار في التركيز على منع الوباء التالي. وقال الدكتور روسو، "يحتاج المرء إلى مواصلة البحث والتمويل الطبي الحيوي والحفاظ على استمرار ذلك فيما يتعلق ببيولوجيا ما نسميه بالعوامل النموذجية".

وقال إن هذه العوامل النموذجية هي أي عوامل يتوقع العلماء أنها يمكن أن تسبب مرضاً وموت جماعي في المستقبل، مثلما فعل "كوفيد-19" عندما ظهر لأول مرة. وأضاف، "يقدر معظم الناس الآن أن هناك احتمالاً لوقوع جائحة أخرى، ولكن ليس هناك الكثير مما يمكنهم فعله حيال ذلك".

ومع ذلك، قد يكون من مسلحة الفرد محاولة تحسين صحته حتى يكون مستعداً قدر الإمكان عندما يضرب الوباء التالي، من خلال ممارسة الرياضة والحفاظ على وزن صحي والتخلص من أي عادات لمطية تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، مثل التدخين.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الناس مراقبة الأخبار والاستماع إلى النصائح المقدمة من السلطات الصحية ذات السمعة الطيبة.

ماذا يحدث عند الإقلاع عن الكافيين؟



يمتص جسم الإنسان مادة الكافيين بسرعة وتصل إلى ذروة تأثيرها خلال ساعات، على الرغم من أن خروجها من الجسم قد يستغرق نحو تسع ساعات.

ويتميز الكافيين بأنه قابل للذوبان في الماء والدهون، لذلك فهو يدخل إلى جميع أنسجة الجسم، ما يفسر تأثير الكافيين على العديد من أجزاء الجسم المختلفة.

ويضخّل ألا يستهلك البالغون أكثر من 400 ملغم من الكافيين يومياً (حوالي أربعة فناجين من القهوة)، خاصة أن استهلاك كمية أكبر قد يؤدي إلى ارتفاع العضلات والغثيان والصداع وخفقان القلب وحتى الموت (في الحالات القصوى).

وإذا كنت تفكر في التخلي عن الكافيين وتساءل عن الفوائد التي قد يقدمها، فإليك ما يقوله البحث:

وظيفة الدماغ

يمكن أن يسبب انسحاب الكافيين الصداع والتعب والإرهاق، وذلك لأن الجسم يطور القدرة على تحمل الكافيين.

ويرتبط الكافيين بمستقبل في الدماغ يستخدمه الأدينوزين، ويؤدي ارتباطه بهذه المستقبلات إلى تأخير ظهور التعب في الجسم. ولكن مع مرور الوقت، تنتج خلايا الدماغ المزيد من مستقبلات الأدينوزين لتمكين الارتباط الطبيعي للأدينوزين.

لذلك، عندما تتوقف عن تناول الكافيين، تكون هناك مستقبلات الأدينوزين الزائدة التي يجب الارتباط بها. وهذا يسمح للتعب والإرهاق بالظهور كالعادة، حيث يشعر الشخص بالتعب أكثر من ذي قبل. ويحدث الصداع نتيجة

لللعاب الذي تنتجه، والذي يحمي أسناننا عادة من التلف. الذهاب إلى المرحاض بشكل أقل يؤثر الكافيين على العضلات المساء في الأمعاء، وخاصة في القولون، ما يؤدي إلى انقباضها وتحفيز الرغبة في التبرز. ويمكن للكافيين أيضاً أن يغير قوام البراز، خاصة إذا كنت تشربه كثيراً، لأنه يؤثر على امتصاص الماء.

وقد يؤدي لتقليل تناول الكافيين إلى تقليل الرغبة في التبرز، وقد يتغير قوام البراز. ويعمل الكافيين أيضاً كمدد خفيف للبول، لأنه يربط مستقبلات الأدينوزين في الكلى، ما يغير كيفية تبادل الصوديوم، ما يؤثر على احتباس الماء.

وإذا كنت تفكر جدياً في إزالة الكافيين من نظامك الغذائي، فإن أفضل طريقة للقيام بذلك هي تدريجياً.

التقرير من إعداد آدم تايلور، أستاذ ومدير مركز تعلم التشريح السريري، جامعة لانكستر.

المريء، ما يؤدي إلى حرقة المعدة وعسر الهضم. وقد يؤدي الإقلاع عن الكافيين أيضاً إلى خفض ضغط الدم وتقليل معدل ضربات القلب، على الرغم من أن دراسات أخرى أظهرت تغيراً طفيفاً.

ويسبب أيضاً أن هناك مكوناً وراثياً لتحمل الكافيين والتمثيل الغذائي، وقد يعني هذا أن بعض الأشخاص يتأثرون بالكافيين أكثر من غيرهم، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول هذا الرابط.

إتسامة أكثر إشراقاً قد يحسن التوقف عن الكافيين بياض أسنانك، ليس بسبب الكافيين مباشرة، ولكن لأن الشاي والقهوة يحتويان على مركبات تصيب الأسنان. ويمكن أن يسبب السكر الموجود في مشروبات الطاقة أيضاً ضرراً لأسنانك.

وتشير الأدلة أيضاً إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين قد تقلل من كمية

تغيب الكافيين. ففي الرأس والرقبة، يتسبب الكافيين في تضيق الأوعية الدموية، ما يقلل من تدفق الدم إلى الدماغ.

وعند التوقف عن شرب الكافيين، بعد حوالي 24 ساعة، يؤدي ذلك إلى عودة الأوعية الدموية إلى وضعها الطبيعي، ما يسبب زيادة في تدفق الدم إلى الدماغ ويسبب الصداع.

ويؤثر الكافيين حقا على النوم فقط عند تناوله في وقت متأخر بعد الظهر وفي المساء. وذلك لأن الكافيين يؤخر إطلاق الميلاتونين (الهرمون الذي يجعلنا متعبين) لمدة 40 دقيقة.

صحة القلب والأوعية الدموية قد يعالج تقليل الكافيين أو التخلص منه حرقة المعدة وعسر الهضم، حيث يحفز الكافيين إفراز الحمض في المعدة ويضعف العضلة العاصرة للمريء، التي تتحكم في ارتداد محتويات المعدة إلى

ما الذي يحدث لعقلك عند تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بعد الاستيقاظ مباشرة؟



أصبحت الهواتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليوم لدرجة أننا نفتحها مباشرة عندما نستيقظ من النوم.

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو أمراً طبيعياً ولا ضرراً، إلا أن هذه الممارسة ليست جيدة للعقل. وفقاً لعائلة أعصاب، والتي أوضحت بالضبط ما يحدث لعقلك عندما تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح.

وشرحت إميلي ماكديونالد، التي تدرس الدماغ لسنوات وتعمل حالياً للحصول على درجة الدكتوراه في علم الأعصاب، الضرر الناتج عن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح في مقطع فيديو على "تيك توك" انتشر بشكل واسع وحصد أكثر من مليون مشاهدة.

وفي البداية، شاركت عائلة الأعصاب معلومات دلتا، وثبتا، وألفا، وبيتا، وغاما. ودلتا هي "أبغ موجات الدماغ" المرتبطة بالنوم العميق، بينما تظهر شيئاً في الأطفال الصغار والبالغين في حالة نعاس. وترتبط ألفا بالاسترخاء الجسدي والعقلي. وتحدث موجات الدماغ بيتا في شكل وهي أكثر يقظة وانتباهاً، بينما تظهر موجات غاما أثناء إدراكنا عالمنا، وتكسب العملية العرفية وحل المشكلات والتعلم.

وأوضحت إميلي، عبر حسابها الشخصي والذي يحمل اسم @emonthebrian، "أول شيء يجب أن نعرفه هو أنه عندما نستيقظ في الصباح، تنتقل موجات دماغنا من دلتا، وثبتا، وألفا، ثم إلى بيتا عندما تكون أكثر استيقاظاً وانتباهاً".

ووفقاً للعلم، ينتقل دماغك عبر كل نوع من هذه الأنواع من موجات الدماغ، قبل الوصول إلى بيتا. لكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يتخبط هذه المراحل. "إذا قمت بفتح هاتفك أول شيء في الصباح، هناك تسبب في انتقال عقلك مباشرة إلى موجات بيتا عالية وتهدئ نفسك لزيد من التوتر طوال بقية يومك". وهناك مشكلات أخرى أيضاً توضحها عائلة الأعصاب، "إن التعلق من وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح يؤدي أيضاً إلى زيادة الدوبامين وتقليل مستويات الدوبامين الأساسية لديك، ما يجعلك تستمتع في الرغبة في التعلق من وسائل التواصل الاجتماعي طوال بقية يومك".

