

دراسة تحدّر من آثار خفية للصوم المفطّع على الجسم



من الذكور الآسيويين، تراوحت أعمارهم بين ٢١ و٣٥ عاماً، ويعانون من زيادة في الوزن.

واعتقدت التجربة على تقسيم المشاركون إلى مجموعتين: الأولى ابتعت نظام الصوم المفطّع فقط، بينما تناولت الثانية مكملات بروتينية خلال أيام الصوم.

وينضمن نظام "اليوم البديل" للصوم المفطّع، التناوب بين يوم صوم و يوم أكل عادي، وفي أيام الصوم، يسمح بتناول وجبة واحدة صغيرة تراوحت بين ٤٠٠ و٦٠٠ سعرة حرارية.

وبدأت أربعة أيام ابتعت من المتابعة، سجلت المجموعتان انخفاضاً ملحوظاً في الوزن وتكتلة الدهون، لكن الباحثين لاحظوا أيضاً انخفاضاً في الكتلة العضلية لدى جميع المشاركون، بما فيهن من تناولوا مكملات البروتين.

وارجع الباحثون هذه النتيجة إلى أن نسبة البروتين التي تناولها المشاركون ظلت أقل من المستويات الموصى بها يومياً، كما أن الفروق في إجمالي كمية البروتين بين المجموعتين كانت طفيفة، ولم تسجل الدراسة أي تغيرات مهمة في ضغط الدم أو مستويات السكر في الدم على المدى الطويل. ويعتني الباحثون بإجراء مزيد من الدراسات لبحث تأثير الجمع بين تناول البروتين وممارسة تمارين القاومية، المفاظ على الكتلة العضلية أثناء انتهاء انتفخة فقدان الوزن.

وشهدت الدراسة التي أجريت في سنغافورة، ٣٧ مشاركاً

الأمّم

حافظاً على صحتك.. احذّر تناول هذه الأدوية مع القهوة



٨. أدوية السكري

يمكن لجرعتين من القهوة القوية (٢٠٠ مل) الكافيين أن تغير استجابة الجسم للإنسولين، مسببة ارتفاعاً مفاجئاً في السكر أو انخفاضاً غير مرغوب فيه. لذلك يُنصح مرضى السكري الذين يعانون اضطراباً في التحكم بسكر الدم بتناول الكافيين.

٩. أدوية الروو

الكافيين يشبه كيميائياً دواء "فيوفيلين"، ما قد يضاعف آثار الأخير ويزيد من أعراض العصبية والارتياب. لكن بعض الدراسات تشير إلى أن القهوة قد تساعد قليلاً على تحسين التنفس، ولذلك يجب الامتناع بحذر.

١٠. بعض المضادات الحيوية

وتناول بعض المضادات الحيوية، خاصة "الكونيلون"، الذي يبطئ تكسير الكافيين، ما يجعل تأثيره يدوم أطول ويزيد الاسترداد والارتكاب.

١١. أدوية المتابعة: النتائج متباينة

لكنه قد يؤدي أيضاً إلى فقدان الكتلة

العضلية.

تشير الإحصائيات إلى أن حوالي ٤٤٪ من البالغين

حول العالم يعانون من زيادة الوزن والمسمنة على التوالي، وقد ظهرت العديد من استراتيجيات فقدان الوزن المكافحة

المسمنة، حيث حظي الصوم المفطّع باهتمام كبير نظراً إلى

فوائد المحتفظة على الصحة الأيضية والقلبية الوعائية

ومستويات الدهون.

وتشتمل هذه التجربة على التناول بين فترات الصلب

وتناول صور المفطّع

الدهون، لكنه قد ينبع من فقدان الدهون

وأرجح الباحثون هذه النتيجة إلى أن نسبة البروتين

التي تناولها المشاركون ظلت أقل من المستويات الموصى

بها يومياً، كما أن الفروق في إجمالي كمية البروتين بين

المجموعتين كانت طفيفة، ولم تسجل الدراسة أي تغيرات

مهمة في ضغط الدم أو مستويات السكر في الدم على المدى

الطويل. ويعتني الباحثون بإجراء مزيد من الدراسات

لبحث تأثير الجمع بين تناول البروتين وممارسة تمارين

القاومية، المفاظ على الكتلة العضلية أثناء انتهاء انتفخة

فقدان الوزن.

وشهدت الدراسة التي أجريت في سنغافورة، ٣٧ مشاركاً

"ليفوافوكسين"، ما يجعل علاج قصور الغدة الدرقية تأثيراً مفاجئاً مع أدوية مثل الإيبوبروفين والباراسيتامول، إذ يمكنه تعزيز فاعليتها بنسبة تصل إلى ١٠٪. ويرجع الباحثون أن الكافيين يساعد الجسم على امتصاص الدواء بسرعة أكبر، وبقائه في الدم لفترة أطول.

لذلك يمكن تناول فنجان القهوة مع جرعة المسكن، لكن يُنصح بعد تناول الدواء لتجنب آلام المعدة أو زيادة ضربات القلب.

٢. أدوية الباربر

هذا وتحتوي كثير من هذه الأدوية على مادة "سودو إيفيربرين" المحببة، التي تصبح أكثر قوة عند مزجها مع القهوة، ما قد يسبب أعراض مثل الحرج والتوتر والأرق وارتفاع السكر لدى

مرضى السكري.

أما مضادات الهواية المسبيبة للنعاس مثل "بيتاريل"، فلا تملك التفاعل نفسه، لكنها قد تُنطّل تأثير الكافيين وتزيد الشعور بالشغاف.

٣. أدوية الضغط

ويزيد الكافيين ضغط الدم ويرفع معدل ضربات

وكلات تُعدّ القهوة جزءاً أساسياً من الروتين الصباحي للملائكة البشر، غير أن هذا المشروع المفتوح يمكن أن يتوصّل إلى مشكلة صحية غير متوقعة عند تناوله مع بعض الأدوية.

إذ حذر خبراء الصحة من أن الكافيين قد يقلل من فعالية بعض العقاقير، أو يزيد آثارها الجانبية، أو يسبّ تفاعلات خطيرة، وفق موقع WebMD الطبي.

وفيما يلي أبرز الأدوية التي يُفضل عدم تناولها مع القهوة.

١. مسكنات الألم الشائعة

يُبيّد الكافيين تأثيره مفاجئاً مع أدوية مثل الإيبوبروفين والباراسيتامول، إذ يمكنه تعزيز فاعليتها بنسبة تصل إلى ١٠٪. ويرجع

الباحثون أن الكافيين يساعد الجسم على امتصاص الدواء بسرعة أكبر، وبقائه في الدم لفترة أطول.

لذلك يمكن تناول فنجان القهوة مع جرعة المسكن، لكن يُنصح بعد تناول الدواء لتجنب آلام المعدة أو زيادة ضربات القلب.

٤. ميعادن الدم

هذا وتحتوي كثير من هذه الأدوية على مادة "سودو إيفيربرين" المحببة، التي تصبح أكثر قوة عند مزجها مع القهوة، ما قد يسبب أعراض مثل الحرج والتوتر والأرق وارتفاع السكر لدى

مرضى السكري.

أما مضادات الهواية المسبيبة للنعاس مثل "بيتاريل"، فلا تملك التفاعل نفسه، لكنها قد تُنطّل تأثير الكافيين وتزيد الشعور بالشغاف.

٥. أدوية الدرقة

ويزيد الكافيين ضغط الدم ويرفع معدل ضربات

أسباب الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية وطرق العلاج



يُبيّد الكافيين تأثيره مفاجئاً في الليل

يسُبّب ألم في الصدر

يصدر صوت نياج ويجعل من الصعب التحدث

باتّي مع فقدان الوزن غير المبرر

عِلاجات التهاب الشعب الهوائية

في أغلب الأحيان، يختفي التهاب الشعب الهوائية

في الحاد من تلقاء نفسه خلال بضعة أيام، لكن

إذا كان سبب التهاب الشعب الهوائية غير مبرر،

بكثير، فقد يصف لك طبيب مكملات حيوية،

أما إذا كنت تعاني من تغير في الصدر، فقد يقترح

عليك استخدام هايز استنشاق، حيث ساعد

هذا على فتح مجاري الهواء وتسهيل التنفس.

لتخفيف أعراض التهاب الشعب الهوائية الحاد،

يمكن القيام بالخطوات التالية:

١٢-٨ شرب الكثير من الماء، تناول ما يقارب

٥٠٠ مل يومياً يساعد على تخفيف المخاط، مما

يسهل إخراجه من الجسم.

- احصل على قسط كافٍ من الراحة

- تناول مكملات الألم التي تُصرف دون وصفة

طبية: لكن تجنب إعطاء الأسيزيرلين للأطفال

البالغ

- تناول أنوبيotic التي تُصرف دون وصفة

طبية: الواقية من التهاب الشعب الهوائية

للتقليل من تأثيره على الشعب الهوائية

للتقليل من تأثيره على

تعاني من إرهاق مزمن؟.. 8 جرائم يومية ترتكبها بحق جسمك توقف عنها فوراً



.

الطاقة داخل الجسم.

٥. الجلوس الطويل دون حركة
يُفوت على القاء جالساً لساعات يبطي الدورة الدموية ويؤثر على عملية التمثيل الغذائي. ينصح بالتحرك لبعض دقائق كل ٣٠ دقيقة لكسر هذا الحموم.

٦. الإفراط في السكريات والمشروبات الغازية
تمتن السكريات طاقة سريعة لكنها قصيرة الأمد، يعقبها انخفاض حاد في مستوى النشاط، ما يترك الجسم في دائرة منكحة من الصعود والهبوط.

٧. الإنكار من القبوة
رغم أنها تُعد مفتاحاً مؤقتاً، إلا أن الاستهلاك المفرط قد يرقق الغدة النظرية ويزيد المفاصيل وتقلبات السكر، ما يؤدي إلى تعب أكبر على المدى الطويل.

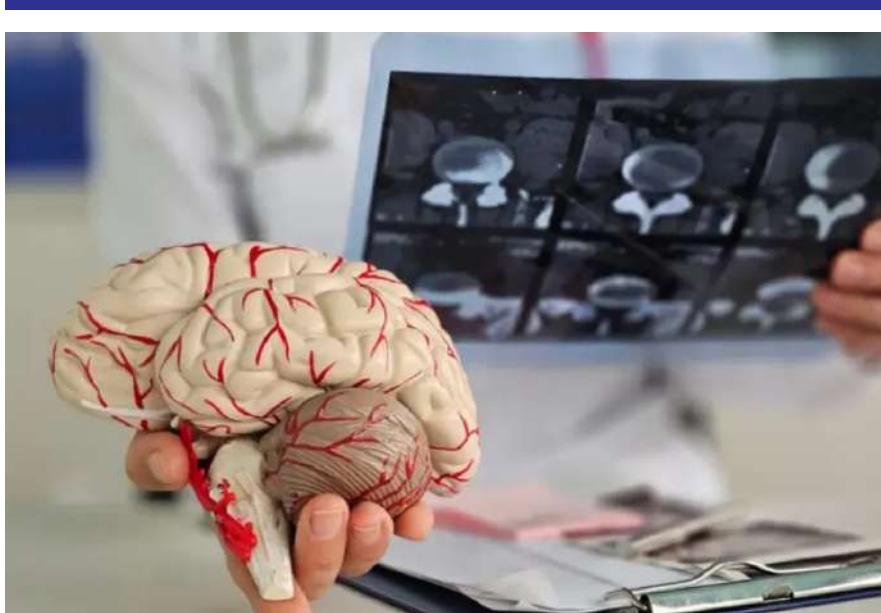
٨. اضطرابات الأعاء
اختلال توازن البوتاسيوم المغذية أو مشكلات الهضم قد يقلل امتصاص العناصر الغذائية الأساسية، ما يعكس ابها على الطاقة.

ويُنصح بالداخل الأطعمة المختمرة والخضروات والفاكهه ضمن النظام الغذائي لتحسين صحة الأعاء.

متى يشير الإرهاق إلى مشكلة أكبر؟
استمرار التعب رغم تقليل نمط الحياة قد يدل على مشكلة صحية مثل:

٩. فقر الدم أو نقص الحديد وفيتامين B١٢
اضطرابات هرمونية. آخر جانبي للأدوية
اضطرابات نقصية
خلال في البوتاسيوريا (وهي مهارات إنتاج الطاقة في الخلايا) وينصح الخبراء بمراجعة الطبيب إذا كان الإرهاق مصووباً بأعراض مثل فقدان الوزن، أو الحمى، أو فقدان الشهية.

عادتان يوميتان تلحقان الضرر بخلايا الدماغ مع مرور الوقت



الذكريات والتخلص من السموم والحفاظ على الوظائف الإدراكية العامة. فرقاً للدكتور لوف، يُصنف قلة النوم المزمنة الترتكز وينطوي رود الفعل ويفوت على الخيارات والقرارات. قد يؤدي الحرمان من النوم طويلاً للأداء إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف وغيرها من الاضطرابات الإدراكية.

كما يؤدي الحرمان من النوم إلى ارتفاع مستويات هرمونات التوتر التي تُدمر الخلايا العصبية وتؤثر على الاتصالات الدماغية، أي قد تؤثر على التكيف وتكون روابط جديدة.

يوصي الدكتور لوف أن ينام الجميع من ٧ إلى ٩ ساعات كل ليلة، مع اتباع جدول نوم ثابت يومياً. يمكن تحسين ذلك بوضع روتين نوم يُريح الدماغ، والحمد من وقت استخدام الشاشات قبل النوم لدعم صحة الدماغ.

يمكن أن يعزز الحفاظ على بيئة نوم باردة ومظلمة وهادئة الراحة المنشطة. كما أن ممارسة النشاط البدني المنتظم والتنفس الوعي وتقليل تناول الكافيين في وقت لاحق من اليوم، تساعد أيضاً على تحسين جودة النوم ودعم الصحة الإدراكية على المدى الطويل.

نصائح لحماية الدماغ
ينصح الدكتور لوف ببعض الخطوات للحفاظ على صحة الدماغ، وتشمل:

• تجنب التدخين: هذه الممارسة، مع مرور الوقت، قد تؤدي إلى مشاكل صحية أخرى لا رجعة فيها.

• النوم الجيد: ينبعح الحفاظ على جدول نوم منتظم، يجعل البيئة المناسبة للنوم.

• أنشطة مهنية: ثبت أن ممارسة الرياضة والقراءة وحل الألغاز والتفاعل الاجتماعي هي أنشطة تحافظ على صحة الدماغ.

• نظام غذائي صحي: يجب اتباع نظام غذائي عن بمضادات الأكسدة وأمراض أوميغا-٣ الدهنية والأطعمة الكاملة.

ذيت نباتي شائع قد يساهم في زيادة الوزن

وكالات

ووجدت دراسة جديدة أن نوعاً شائعاً من الزيوت النباتية قد يساهم في زيادة الوزن بسبب طريقة معالجتها داخل الجسم.

وسلطت الدراسة الضوء على زيت فول الصويا الذي يستخدم على نطاق واسع في الأطعمة المصنعة، مثل تبيات السلاطة ورقائق البطاطا، على الرغم من أنه لا يستعمل عادة كأساس للطهي. وقد أظهرت أبحاث سابقة صلة بين استهلاكه وزنادة الوزن، لكن بحسب هذا التأثير لم يكن واضحاً.

وبعد ذلك، أوضح فريق من العلماء في جامعة كاليفورنيا، ريفيسايد، أن الزيت نفسه ليس السبب المباشر، بل طريقة معالجتها في الجسم ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن عند الإفراط في تناوله.

وقالت ريفنسايد، أستاذة علم الأحياء الخلوي: "زيت فول الصويا ليس ضاراً بحسبه، لكن الكيمايات التي تستهلكها منه تتحف مسامات لم تتطور أجسامنا للتعامل معها".

تفاصيل التجربة على الفئران
قام الباحثون بتجذيد مجموعة مجموعتين من الفئران بنظام غذائي غني بزيت فول الصويا:

المجموعة الأولى: فئران عادي لم تخضع لأي تعديل وراثي، وكانت سبباً كبيراً خارج الترتير.

المجموعة الثانية: فئران معدلة وراثياً ميسماً لقليل انتاج بعض الإنزيمات في الكبد، المسئولة عن تحويل حمض الستيوليك (حمض دهني أساسي في الزيت) إلى جزيئات تسمى "أوكسيبيتات". ترتبط بالانزيمات وتركم الدهون عند استهلاك حمض الستيوليك بكميات كبيرة، وهذه الفئران لم تزد وزناً، وتبين أن كيماياً أكثر سمية، كما تحسنت وظائف البوتوكوندرية لديها (محطات الطاقة داخل الخلايا).

وتشير هذه النتائج إلى أن الاستقلاب الداخلي للدهون في الجسم، وليس الزيت نفسه أو السعرات الحرارية فقط، يلعب دوراً رئيسياً في زيادة الوزن، وأن العوامل الوراثية قد تحدد مدى تأثير الزيت على الجسم.

وقالت سوتيني بولو، عالمة الطبع الحيوي والمعدة المراسلة للدراسة: "قد تكون هذه الخطوة الأولى في سبيل اكتساب بعض الأشخاص للوزن بسهولة أكبر عند اتباع نظام غذائي غني بزيت فول الصويا".

ويشير خارقون إلى الزيت إلى أن الزيت يسبب السمنة حتماً لدى كل فأر، لكنها تكشف أن الزيت على الجسم.

العادية الثالثة - تناول الوجبات الخفيفة باستمرار
تعود بعض الدراسات الغذائية إلى تناول وجبات صغيرة عدة مرات في اليوم، لكن هذا ليس صحيحاً للبنكرياس، لأن كل وجبة تحفز إنتاج الأنسولين، وعندما تكون الفترات بين الوجبات قصيرة، لا تتعافى البنكرياس. النتيجة: إرهاق مزمن، نعاس، وزيادة في الوزن. ويشير غادزيان إلى أن الوجبات الخفيفة المترددة "الصححة" - مثل المكسرات، الموز، واللواح البروتيني - قد تكون ضارة لأنها تعيق إنتاج الأنسولين فوراً لإنحدار السكر، ما يهدى بالبنكرياس يومياً.

يبدأ الكثيرون يومياً بتناول زبادي محللي، حبوب مع الحليب، كعكة، أو عصير. قد يديو الأمر غير صار، بل صحي، لكنه يمثل ضربة للبنكرياس. فيعد الأطعمة السكرية يرتفع مستوى الغلوكوز في الدم بشكل حاد، ويختصر الجسم لإنتاج الأنسولين فوراً لإنحدار السكر، ما يرهق البنكرياس يومياً.

يقول غادزيان: "تناول رغيف واحد في الصباح يسب

ارتفاعاً حاداً في مستوى السكر، كما لو حقن الشخص نفسه بالغلوكوز عن طريق الوريد". ومع مرور السنوات، تنهك خلايا البنكرياس، مما يزيد انتاج الأنسولين، ما يزيد خطر الإصابة بقدرات السكري أو داء السكري.

ويؤدي وفقط انتاج الأنسولين في جهازه إلى ارتفاع الأنسولينية بالبروتينين، وينظم مستوى السكر في الدم عبر هرمون الأنسولين والغلوکاغون. وعندما يعمل

أفاد الدكتور بانشـة على تشـنـقـة الـرـقـبةـ قـدـ يـكـوـنـ أحـدـ الأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـاـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـشـنـجـاتـ الـرـقـبةـ تـنـتـجـ عـنـ جـمـعـةـ مـنـ الـعـوـاـمـ

الـجـلـوـسـ الطـوـلـيـ أـمـ الـكـتـبـ أـمـ الـأـسـيـابـ الـخـفـيـةـ لـلـصـدـاعـ النـصـفيـ

وـلـنـقـدـ إـنـ ٩٠ـ٩ـ٠ـ مـنـ تـ

الأندية تعبّر عن مساندتها للمنتخب في بطولة كأس العرب والمونديال

عرب أندية كرة القدم الأردنية عن مساندتها للمنتخب الوطني المشاركون حالياً ببطولة كأس العرب في قطر، ويستعد كذلك للمشاركة بكأس العالم ٢٠٢٦ في الولايات الأمريكية المتحدة والمكسيك وكندا. وإن رئيس نادي السلط خالد عربات لوكاله الأبناء الأردنية (بترا) إن الأندية في مختلف الدرجات تساند المنتخب الوطني، وتفخر بإنجازاته على أعلى مستوى. مشاركته، ولا سيما ببطولة كأس العرب والمونديال، مؤكداً دعم أن الأندية تتضمن المنتخب في مقدمة أولوياتها ومساندتها في مهمته الوطنية. وأضاف: إن المنتخب الوطني نجح في تحقيق تفاصيل لافتة ساهمت في رفع العلم الأردني في المحافل الرياضية الدولية، وسط دعم كبير من قبل الأردنيين، ولا سيما القطاع الرياضي.

وقال رئيس نادي عجلون رجائي الصمادي، إن الأندية تقرّرت لمساندة المنتخب في بطولة كأس العرب، وتسعد مساندته في بطولة كأس العالم، مشيراً إلى أن المنتخب الوطني محظوظ بدعم رسمي وشعبي كبير، ما أسهم في تحقيق نتائج جيدة.

وقال عضو مجلس إدارة نادي الجزيرة السابق مازن الصغيرة، إن الأندية أعلنت دعمها الكامل وتغفّلها مساندة منتخب الشامي في رحلته ببطولتي كأس العرب والمونديال، معتمداً أن اللاعبين على قدر المسؤولية وسيحققون النتائج المأمولة.

فوز الرمثا على البقعة ببطولة الدرع

فاز فريق الرمثا على فريق البقعة بنتيجة ١-٢، في مباراة جرت الأربعاء، على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في افتتاح منافسات الجولة الثامنة من بطولة دوري المحترفين لكرة القدم.

ويند هو في الرمثا عبد الله المناسقة، ومؤمن الساكت، فيما سجل للبقعة ميدو العطاطر.

ويعد هذا الفوز هو الأول للرمثا في البطولة، حيث رفع رصيده إلى ٤ نقاط، تجمد رصيده البقعة عند ٨ نقاط.

وتواصت الباريات بقاء الجزيرة وشباب الأردن عند الخامسة مساء، والوحدات والأهلي عند الثامنة مساء.

وتختتم منافسات الجولة يوم السبت المقبل من خلال مبارياتي الدرع والسرحان عند الخامسة مساء، والفصيلي البطولة برصد ١٨ نقطة.

العربي يصعد لمصاف أندية المحترفين لكرة القدم

صعد فريق العربي رسميًا لمصاف أندية المحترفين لكرة القدم، بعد تعادله مع فريق معان بنتيجة ٠-٠، في المباراة التي جرت اليوم الأربعاء، على ملعب الأمير هاشم بالرمثا، إطار منافسات الجولة الثانية عشرة وقبل الأخيرة من دوري الدرجة الأولى.

ورفع العربي رصيده إلى ٢٧ نقطة في المركز الثاني خلف فريق نادي دورقة صاحب الـ ٢٨ نقطة والذي سبقه وانضم تالعه لمصاف أندية المحترفين.

ويعتبر الفرقان هوية الفريقين الصاعدتين للمحترفين، ما يزال الصراع مشتعلًا في القاع، للهروب من شبح الهبوط.

أرسنال يواصل تألقه أوروبياً في ليلة "عودة الغائب"

سجل نوني مادويكي هدفين وأحرز غابرييل مارتينيلي هدفاً آخر، في فوز أرسنال ٣-٠ صفر على مضيفه كلو بروج، الأربعاء، ليحقق الفريق الضيف العلامة الكاملة بعد ٦ جولات بدورى أبطال أوروبا.

وبهذا يقترب أرسنال من ضمان أحد أول ثمانية مراكز تأهل مباشرة لأدوار خروج المغلوب.

وبعد خسارته أمام أستون فيلا مطلع الأسبوع في الدوري الإنجليزي الممتاز، أجرى أرسنال ٥ تغييرات على تشكيله الأساسية.

وشهدت المباراة أول مشاركة للمهاجم البرازيلي غابرييل جيسوس منذ ما يقرب من عام واحد، عندما نزل بدلاً في الشوط الثاني.

وافتتح مادويكي التسجيل بتسديدة مدوية في الدقيقة ٢٥، بعدما استلم الكرة عند خط المنتصف واطلق بسرعة نحو الأمام قبل أن يطلق تسديدة قوية استقرت في الزاوية العليا للمرمى.

واستقبل بروج الهدف الثاني بضررية رأس من مادويكي بعد دقيقة من بداية الشوط الثاني.

وبعد ٩ دقائق، أضاف مارتينيلي الهدف الثالث، عندما انطلق من الجناح الأيسر وسدد كرة قوية بالقدم اليمنى في الشباك، مسجلاً هدفه الخامس في مبارياته في دوري الأبطال هذا الموسم.

مانشستر سيتي يعود من مدرب بأثمن ٣ نقاط

قلب مانشستر سيتي الإنجليزي تأخره بهدف إلى فوز بنتيجة ١-٢ على ريال مدريد في استغلال عالي الأرض والجمهور، بعد أن تقدم في الدقيقة ٢٨ عبر مهاجمه البرازيلي رودريゴ.

وفي الدقيقة ٣٥، حطف الضيوف التعادل عبر نيكو أوريلي، قبل أن يضيف إبريل هالاند هدف الفوز في الدقيقة ٤٣ من ركلة جزاء.

وسيطط الفريق الملكي أمام سلتا فيغو في الدوري الإسباني، الأحد.

ورفع مانشستر سيتي رصيده إلى ١٣ نقطة في المركز الرابع بترتيب دوري أبطال أوروبا، ليعزز حظوظه في التأهل المباشر لدور الـ ١٦ مواجهة خسارته في الجولة الماضية أمام باريس فوزن الألماني.

أما ريال مدريد تجمد رصيده عند ١٢ نقطة في المركز السادس.

منتخب الشامي يهزم العرب ويفرح قلوب الأردنيين

منتخبهم في الدور الأول من بطولة كأس العرب، مؤكداً أنهم يتقربون المزيد من الأداء المميز في الأدوار المتقدمة للبطولة التي تشهد حضوراً جماهيرياً كبيراً وتنافسياً أخترافيًا على أعلى مستوى.

أنه قرر إيقاف جميع أنشطةه اليومية خلال أوقات مباريات المنتخب، لوقايةه من تفاصيله الفرقية وتشجيع لاعبيه، سعيًا إلى أن يضفي إنجازًا جديدًا برفع اسم الأردن عاليًا على الساحة العربية والدولية.

من جانبه، أكد المنشط عيسى فريد، أن نتائج المنتخب في كأس العرب أدخلت السرور إلى قلبه، معرباً عن أمله الكبير بأن تكون الفرحة الكبيرة عند تحقيق كأس العرب، الذي طال انتظاره بالنسبة لجميع الأردنيين.

بدوره، أشار المنشط عيسى فريد، إلى تقطيمه تجمعات جماهيرية لمحيي المنتخب متباقة المباريات بشكل جماعي، مشدداً على أن أجواء الحماس وتشجيع الشامي في المدرجات وخارجه ساهمت في رفع المعنويات.

وأضاف: أن تغيير المزاج العام للمواطنين.

وعلى السيارات، فيما رفعت الأعلام الأردنية في مختلف

الاماكن، تعبيراً عن الفخر بما حققه منتخب الشامي

إن الأردنيين جميعاً يشعرون بفخر عارمة بما يقدمه

ورفع سقف طموحات الجماهير الأردنية نحو التتويج



باللقب العربي. وقال مشجع المنتخب الشامي إن الأردنيين جميعاً يشعرون بفخر عارمة بما يقدمه المنتخب في مختلف الألعاب.

وعلى السيارات، فيما رفعت الأعلام الأردنية في مختلف

الاماكن، تعبيراً عن الفخر بما حققه منتخب الشامي

إن الأردنيين جميعاً يشعرون بفخر عارمة بما يقدمه

ورفع سقف طموحات الجماهير الأردنية نحو التتويج

وأدى الأداء القوي للشامي إلى أن تحاول بعض

المنتخبات العربية تقadi مواجهة الأردن في الدور

الثانية، في ظل اعتقاده أحد أبرز المرشحين للفوز باللقب.

وعلى الصعيد المحلي، أدى منتخب الشامي بانتصاره مصدر فرحة

وانتقال واسع في جميع محافظات المملكة.

وبناءً على الصور الخاصة بالمنتخب تزداد داخل المنازل

أبهر المنتخب الوطني لكرة القدم الجماهير العربية وأثار إعجاب المنتخبات المشاركة، بعد عروضه المتميزة في الدور الأول من بطولة كأس العرب لفترة حاليًا في قطر.

ونجح منتخب الشامي في تصدر المجموعة الثالثة بالعلامة الكاملة، بعد تحقيقه ٣ انتصارات متتالية على منتخبات الإمارات والكويت ومصر، ليواجه المنتخب العراقي الجمعة المقبلة في ربع النهائي.

وأصبح المنتخب حديث الجماهير العربية ووسائل الإعلام بعد عروضه اللافقة، وكان آخرها الفوز على منتخب مصر أمس الثلاثاء بنتيجة ٣-٠ دون مقابل رغم الاعتماد على تشكيلة بدبلة في المباراة.

وأجتاز الأداء المميز الذي يعيشه المنتخب العربي الذي يسعى لنقطة كل تفاصيل مشاركته ولاعبيه، في ظل تأثير اللاعبين وتفاعل جمهورهم الكبير في مدرجات ملاعب قطر.

وأدى الأداء القوي للشامي إلى أن تحاول بعض المنتخبات العربية تقadi مواجهة الأردن في الدور الثاني، في ظل اعتقاده أحد أبرز المرشحين للفوز باللقب.

وعلى الصعيد المحلي، أدى منتخب الشامي بانتصاره مصدر فرحة

برايون السبورت، قبل سفره إلى مصر للمشاركة مع "الفراعنة" في كأس الأمم

الإفريقية بال المغرب.

ذكرت تقارير صحفية، الأربعاء، أن ليفربول لن ينظم أي دعاء لنجمة

محمد صلاح في ملعب "أنفيلد" السبت، في إطار سعيه لاحفاظ على الفيفا

وبحسب صحفية "تغرايف"، فإن عدة أندية سعودية أبدت استعدادها

لـ" فعل كل ما يلزم " للتعاقد مع محمد صلاح، مشيرة إلى أن المسؤولين يتربّون وصصفرون عرض رسمي الشهر الماضي، من دون أن يلتقي النادي أي عرض فعلي حتى الآن.

وأوضحت الصحيفة أن ليفربول يشدد على أن صلاح يعتقد حتى عام

٢٢٧، وأن النادي، رغم اهتمام الأندية الراغبة في ضمه، لا يريد إغلاق باب

عودة اللاعب إلى "أنفيلد". وترى إدارة ليفربول أن ظهور صلاح في الملعب

وهو يلوح في الأفق لمواهعه قد يضعف موقف النادي التفاوضي، باعتبار أنه يستحق الحصول على سوامن انتقال مناسبة إذا غادر.

ولم ينضج بعد ما إذا كان المدرب أرنى سلوت سيلشوك صلاح في مباراة

برايون السبت، قبل سفره إلى مصر للمشاركة مع "الفراعنة" في كأس الأمم

الإفريقية بال المغرب.

أسد المغرب تنهي صمدود سوريا

حقق منتخب المغرب فوزاً متيناً على حساب منافسه

سوريا بهدف دون رد مساء الخميس على ملعب "خليفة"

الدولي بالعاصمة القطرية الدوحة في افتتاح منافسات دور

ربع النهائي ببطولة كأس العرب المقامة في قطر.

أحرز هدف المباراة اللاعب أليد أزارو في الدقيقة ٧٩ بعد متابعة لتسديدة زيليه مدير سويف بعد استقباله من

الحارس السوري إيلاس هاديا أحد نجوم المباراة التي شهدت حالة طرد من نصيب محمد مفید لاعب المغرب في

الدقيقة ١٩٠.

وبهذا الفوز، تأهل منتخب المغرب بقيادة مدربه طارق

الستونى إلى نصف النهائي ويتربّق مواجهة الصاعد من

لقاء الجزائر والإمارات.

ووعد منتخب سوريا بقيادة مدربه الإسباني

خوسى لانا بعد صعود كبير ومبارة مليئة بالخال

والحماس أرهقاً خاللها أسود الأطلس.

بداية حاسمة وإصابة تيسبيس

بدأ المنتخب المغربي المباراة بضغط مكثف على

الدفاع السوري بقيادة إدراك هدف مبكر بينما أرسل الكرتي

كرة طولية ضاعت بعيداً عن مرمى شسور قاسيون.

وتلقى الحارس إيلاس هاديا في إبعاد فرصة خطيرة

لمنتخب المغرب بضررية رأس خطيرة وجهاً مرتقاً

ولكن الحارس السوري تألق بشكل لافت في إبعادها.

وفي الدقيقة ١٢، تعرّض طارق تيسبيس

لضغط مكثف من ألعاب منتخب سوريا

من العارضة في الدقيقة ٢٠-٢٠.

أحرز هدف المباراة اللاعب أليد أزارو في الدقيقة ٧٩

بعد متابعة لتسديدة زيليه مدير سويف بعد استقباله

الصالة زيليه وليد أزارو.

وأرسل زيليه كرة عرضية خطيرة لم يستغلها كريم

البركاوي في ظل تقطيم دفاعي مكثف من لاعبي منتخب

سوريا.

ازدادت المباراة إثارة بعد إرسال لاعب سوريا زكريا

حنان كرة طولية وصلت إلى محمود الأسود الذي سقط في

منطقة جزاء المغرب إثر التحام مع المدافع مروان سعدان

وسقط مطالبات باحتساب ضربة جزاء للمنتخب السوري.

وراح الحكم العلبة غير تقنية الفيديو مؤكداً عدم

وجود مخالفة ضد منتخب المغرب وسط اعتراضات لافتة

من محمود الواس نجم المنتخب السوري، ونشط شسور

قاسيون جومبيا بمحاولات أخرى من جانب محمود الأسود

ولكن زيلوح أوقف الخطورة.

رئيس التحرير: عبد اللطيف القرشي

هاتف: ٥١٦٦٠٦٥ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥

عنوان: عمان / شارع الملك رانية (الصحافة سابقاً)

العنوان: عمان / شارع الملك رانية (الصحافة سابقاً)