

الرياضة

السنة الرابعة والعشرون - العدد (١٥١٤) - الثلاثاء (٣٠) حزيران (٢٠٢٦) - ((١٤)) محرم (١٤٤٨هـ)

اعلان جدول مباريات دور ال٣٢ في المونديال

بغداد-المستور الرياضي
اعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم جدول مباريات دور ال٣٢ من بطولة كأس العالم ٢٠٢٦، بحسب توقيت بغداد، حيث تتنطق المنافسات اليوم الأحد ٢٨ حزيران بإقامة المباراة رقم (٧٣)، التي تجمع منتخب جنوب أفريقيا مع منتخب كندا عند الساعة ٢٢:٠٠ على ملعب لوس أنجلوس وتتواصل المواجهات القوية يوم الاثنين ٢٩ حزيران، إذ يشهد اليوم ثلاث مباريات، تبدأ بقاء البرازيل واليابان عند الساعة ٢٠:٠٠ على ملعب هوستن، تليها مواجهة ألمانيا والنميا وباراغواي عند الساعة ٢٣:٣٠ على ملعب وسطن ومنتخب مباريات هذا الدور يوم الثلاثاء ٣٠ حزيران، حيث يلتقي منتخب هولندا مع منتخب المغرب عند الساعة ٢٠:٠٠ فجراً على ملعب مونتييري، ثم مواجهة منتخب كوت ديفوار نظيره النرويج عند الساعة ٢٠:٠٠ على ملعب دالاس وتتواصل الإثارة يوم الأربعاء ١ تموز بقائمة أربع مواجهات، تبدأ عند منتصف الليل بقاء فرنسا والسويد على ملعب نيوجيرسي، تليها مباراة المكسيك والإكوادور عند الساعة ٢:٠٠ فجراً على ملعب ميسيكو سيتي، ثم مواجهة أستراليا وجمهورية الكونغو الديمقراطية عند الساعة ١٩:٠٠ على ملعب انتاشا قبل أن يلتقي منتخب اليابان وبلجيكا والسيفال عند الساعة ٢٣:٠٠ على ملعب سينتال وفي يوم الخميس ٢ تموز، تقام مباراة الأوروغواي والولايات المتحدة الأمريكية واليوستة والهرسك عند الساعة ٢٣:٠٠ فجراً على ملعب لوس أنجلوس، تليها مواجهة إسبانيا والتمسا عند الساعة ٢٢:٠٠ على ملعب ذاته.

عودة مشروطة
لرافيتا مع
منتخب البرازيل
8

ارنولد:
المستقبل
أمامنا
6

الاسود على صفيح الانتقادات

باسم عباس:
فقدنا هويتنا

الاسود بالركز
٦٣ عالميا

كريم علاوي:
اطالب بقاء ارثوذكس

شاكر محمود:
اكتسبنا الخبرة

صراع شرس في
ميركاتو دوري النجوم

ريبين سولاقا
يعتزل دوليا

حيدر سالك
يعود للمنافسة

البرازيلي سانتوس
يعزز صفوف دهوك

كاريوكا يمثل
الكهـرباء

وكاع رمضان
ينتقل للكرمة

محلي



قوية إلى الدوري التركي

بغداد-المستور الرياضي
أكمل لاعب المنتخب العراقي ونادي الزوراء حسن عبد الكريم "قوية" إجراءات انتقاله إلى نادي جوروم التركي، على أن يتم تقديمه رسمياً استعداداً للموسم المقبل إن اللاعب حسن عبد الكريم الملقب بشعبياً بـ"قوية"، حسم انتقاله رسمياً إلى نادي جوروم التركي، بعد إكمال إجراءات الترخيص إلى الفريق التركي استعداداً للموسم الكروي ٢٠٢٦-٢٠٢٧، واجتاز عبد الكريم الفحص الطبي بنجاح ليصبح لاعباً في صفوف جوروم، الذي ينشط في الدوري التركي الممتاز، وذلك بعد الاتفاق على جميع تفاصيل التعاقد ومن المقرر أن يقدم اللاعب لأخصه الجديد رسمياً أمام وسائل الإعلام والجماهير، غدا الأحد، إذ باتا يطلق مشواره الاحترافي الأول في الملاعب التركية.

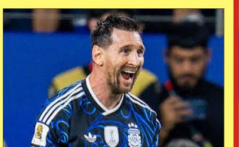
عربي



ضربة كبرى تصعق مدافع الزعيم

المسود-بغداد-المستور الرياضي
تلقى الهلال ضربة كبيرة بعد نهاية مشاركة المنتخب المسودي في كأس العالم ٢٠٢٦، وذلك بعدما كشفت تقارير إعلامية عن احتمالية غياب مدافعه حسان تمسكي عن المنافسة في الإتحاد للموسم الجديد، بسبب الإصابة التي تعرض لها مع "الأخضر"، وكان تمسكي قد تعرض لإصابة قوية خلال مواجهة المسودي والبرازيل في الجولة الثالثة من دور المجموعات، إذ سقط أيضاً بعد مرور نحو ٣٠ دقيقة متأثراً بالآلام في باطن القدم، قبل أن يعجز عن استكمال اللقاء ويقادر اللاعب على نقالة، ليشارك في لاجمى بعدها ووفقاً لما ذكرته إذاعة "الغربية FM"، فإن تمسكي سيغيب بنسبة كبيرة عن بداية متعسكر الهلال الكشعوري للموسم الجديد، في انتظار حضوره لفواصل شهرية بهدف تحديد حجم الإصابة وبرنامج العلاج والتأهيل وتأتي هذه الأنباء لتزيد من متاعب الهلال خاصة أن المدافع الدولي بعد أحمد محمد الركن الاساسية في الخط الخلفي، ويعول عليه الجهاز الفني بقيادة الإيطالي سيموني ازجي في المشروع الجديد للفريق. ومن المنتظر أن يحسم الجهاز الطبي للهلال مدة غياب اللاعب خلال الأيام المقبلة، بعد الاطلاع على نتائج الفحوصات وتحديد موعد عودته إلى التدريبات الجماعية واستعداده للمشاركة في المنافسات الرسمية.

عالمي



ميسي يكسر رقما قياسيا

مناعب-المستور الرياضي
أصبح ليونيل ميسي أول لاعب يهزم الشباك في سبع مسابقات متتالية في كأس العالم لكرة القدم، عندما سجل هدفاً لصالح الأرجنتين أمام الأوروغواي في اليوم الأول من المباراة، متجاوزاً بذلك جوسست فورتين وجابر زيركو وسجل ميسي، الذي دخل كبديل، هدفاً من ركلة جزاء من مسافة ٢٥ متراً في الدقيقة ٨٠، لتصبح النتيجة ١-٣. وبدأت سلسلة أهداف ميسي المتتالية في فوز الأرجنتين ١-٢ على أسبستراليا في كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر، كما سجل أمام هولندا وكرو اتيا، قبل أن يسجل هدفين في المباراة النهائية للمخيمية ضد فرنسا التي انتهت برفعه الكأس، وأصل مسيرته التهديفية في نهائيات ٢٠٢٦ بعد أن سجل ثلاثة ضد الجزائر وهدفين آخرين ضد النمسا في المباراة الثانية للأرجنتين، وبعدها هز شيبك الأوروغواي عزز رقمه القياسي ليصل إلى ١٩ هدفاً في البطولة، وهز فورتين الشباك في ست مباريات متتالية مع المنتخب الفرنسي عام ١٩٥٨، كما فعل جابر زيركو مع المنتخب البرازيلي عام ١٩٧٠.

أياكس يجسم اتفاقه مع تير شيفن

متابعة: السنور الرياضي
 حسم نادي أياكس استمرام اتفاقه مع الحارس مارك أندريه تير شيفن لتسليمه إلى صفوف في الميركس الجاري، ولكن العائق الوحيد الآن أمام الصفقة هو الاتفاق بين النادييين حيث يرفض النادي الهولندي تحمل الراتب كاملاً مؤكداً أنه لا يوافق على دفع 15% فقط من حجم الراتب البالغ 20 مليون يورو. وأكدت صحيفة سبورت الكاثوليكية أن نادي أياكس استمرام نتج في الاتفاق مع الحارس مارك أندريه تير شيفن على ضمه في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة الجارية. ويمكن النادي الهولندي من محسب استمرام على اللعب بين صفوفه حتى أصبح الحارس الألماني هو من يطلب تايمة برشلونة بتحويل الصفقة - استمرام على أياكس استمرام - ولكن العائق الأساسي الآن أمام الصفقة هو الاتفاق بين النادييين حول الراتب حيث يتفقون على الراتب مرتفعاً يصل إلى نحو 10 مليون يورو، ويوافق أياكس على تحمل 15% فقط من ذلك إن دفعه سوى 15% منه فقط. في أياكس يطرح أنه في موافق على أنه يستطيع الضغط على برشلونة التي يسعى جاهداً للتخلص من شيفن بعد ذلك من استمرام عليه، على حيث سيوفر الأياكس بعد حرجه مساحه مالية كبيرة والتي ستسمح لبرسا بالتعاقد مع مصعبا كير واما باقيه في فترة الاجور ورغم ذلك بحسول النادي الكاثوليكي اقتناع أياكس بتحمل 30% من راتب شيفن 15 مليون يورو، كما يوافق مساحه مالية بمشتررتا و بين اياكس و برشلونة 10 مليون يورو كعنة الراتب المأهولة من برشلونة في اياكس استمرام في اياكس استمرام بموقفه مستلحا حاجة برشلونة للتخلص من الحارس.

موقف مورينيو من رحيل فالفيدي

متابعة: السنور الرياضي
 يتعزز فيدي الرياضي بالتقادات لانتقادات قوية بعد خروج أورو غواي من كأس العالم 2016. وقد بدأ إسبانيا، وسط مطالبات لبعض الأوساط من رحيله عن ريال مدريد نتيجة موسم سيء جدا خلافاً مع التوسو ستوني و الأياكس و بارسا و هو ما لا يوافق مع موقف جوزيه مورينيو من اللاعب، حيث يؤكد على تفككه العقلية في قسارته. إن خروج النجم الأوروغوياني فيدي فالفيدي، لاعب برشلونة ريال مدريد، من مواجهة من الانتقادات اللاذعة من العديد من الإعلام الإسبانية وكنت في أعقاب الخروج المبكر والوسم والانتقادات له، أورو غواي من بطولة كأس العالم 2016 وسط تهوية أياكس منتخب الإسبانيته والانتقادات التي في ألعاب موسم صعب اللاعب، و وصف بأنه اللسان حيث على خلاله من تراجع ملحوظ في الأداء بالإضافة إلى إزيمات وخلافات داخلية مع المدربين و راسم شياشي التوسو و هو ما يبدو سلباً فضلاً عن توتر علاقته مع ميله في الفريق الأورليان تششوساموني. هذه الأوجه المشحونة رفعت نغمة المطالبة برحيل فالفيدي من ريال مدريد لسوق الانتقالات الصيفية الحالية، ومع ذلك، جاء الرد حاسماً من المدير الفني البرتغالي جوزيه مورينيو، الذي يبدد كل الشكوك المحيطة بمستقبل اللاعب إذ أنه لا يفتقر مطلقاً إلى الاستفادة من خدمات النجم الأوروغوياني بل على العكس تماماً يحفظ لمحمه دور محوري وأساسياً في تشكيلة ريال مدريد للموسم المقبل. ووفقاً لتقرير الماركا فإن مورينيو يدرك تماماً حجم الضغوط التي يمر بها فالفيدي، ويرى أن المهمة الأولى التي تكمن في إعادة اللاعب إلى أفضل مستوياته البدنية والأدائية. وفي خطوة عملية يعزز مورينيو المدرب الإسباني اجتماعاً خاصاً مع اللاعب، لتجاوز خيبة الأمل الوجودية والتعزيز الكامل على استعداده بريقه ليؤكد بذلك أن فالفيدي، ويظل بكثرة لا غنى عنه خطته المستقبلية للفريق المديري.

برشلونة يصدم فالهوفيتش

متابعة: السنور الرياضي
 بحسب ما أورده صحيفة المونودو عرض المهاجم الصربي دوشان فلاهوفيتش عرض خدماته مجدداً على إدارة نادي برشلونة بإلتزام من اقتراب نهاية عقده الحالي مع نادي يوفنتوس الإيطالي في وقت مبكر من اللاعب إلا أن النجم الأورغوياني جويان فالفيدي لا يزال يمثل الأولوية القصوى والمنتخب الأول للفريق لتدعيم خط الهجوم بينما يتم التعامل مع فالهوفيتش كبديل محتمل مطرح في السوق و ليس فالهوفيتش مركز المهاجم 9. كشفت صحيفة مونودو ويبروفيتش عن تطورات جديدة بشأن ملف تاجر خط هجوم نادي برشلونة خلال فترة الانتقالات الصيفية حيث طرق الصربي دوشان فلاهوفيتش، مهاجم نادي يوفنتوس الإيطالي، أبواب البرسا مجدداً على إدارة البتلو عبر طلبه إمكانية العودة، و جازت الصحيفة أن خطوه فلاهوفيتش تاتي مستغفلة من قراره فطر من نهاية عقده مع المدة الجوزيه. مما يتحاهه الأتقالات ومفاهة فالهوفيتش على الرجوع من الميزان المالي من النادي الكاتالونية إلا أن التقرير لا يوضح بشكل قاطع إن خطه برشلونة الهجومية لن تتغير. لا يزال الأوروغوياني جويان فالفيدي مهاجم منتخب مدريد هو الهدف الأكبر الذي تسعى الإدارة الرياضية في برشلونة لتحقيقه بكل قوتها هذا الصيف و أشارت الصحيفة إلى أن النظرة الفنية داخل النادي لم تودشان فلاهوفيتش لاتصفه أساسياً بقيادة خط الهجوم 9 كما مهاجم رقم 9 يبرسي في تشكيلة المدرب الألماني هانز فليك بل ينظر إلى الهدف الصربي في الوقت الحالي كخيار بديل محتمل يمكن اللجوء إليه فقط في حال تعثر المفاوضات المستعدة لضم جويان فالفيدي، أو كورقة هجومية إضافية لتعزيم مدة الإبداء في مناسبات الموسم الجديد.

أراوخو يدمر مخططات برشلونة

متابعة: السنور الرياضي
 بحسب ما أورده صحيفة سبورت المفاجئ لمنتخب أورو غواي من دور المجموعات في البطولة كأس العالم 2016. يدفع إدار نادي برشلونة إلى تغيير خطتها بكامل بشأن مستقبل دفاع الفريق. وروالد أراوخو يضح آمال الدارس الكاثوليكي في أن يساهم الدورديال في رفع القسيمة الهجومية للنادي، حيث إن مساهمة البرشلونيين دون المشاركة في أي بطولة كأس، وبسبب بداية خطتها في هذا الصيف، فقد خرج منتخب أورو غواي في الدور الأول بطولة كأس العالم الجارية لعام 2016. وبطولة مباشرة عن كرواتيا أرو غواي برشلونة واجبر على تراجع وتغير خطتها الرسمية مع بداية بشأن الدفاع وروالد أراوخو خلال فترة الانتقالات الصيفية. ووضحت صحيفة سبورت أن مسؤولي البلو غواي كانوا يعدون المالاعبية أن مشاركة أراوخو في البطولة كمنصة مثالية لإظهار قدرته على مهام بشكل مباشر في زيادة قيمته السوقية الحالية 20 مليون يورو. وفتح الباب أمام تسوية بشكل أفضل في الميركاتو أو تعزيز موقف النادي في المفاوضات الحالية. ما حدث في مباراة أراوخو في البطولة الأخيرة الرياضية لبرشلونة حيث حذر الدفاع الأوروغوياني الموندريال دون أن يخوض دقيقة واحدة على أرض اللعب رفقة منتخب بلاده. وجاء هذا الغياب نتيجة لمعاداة اللاعب من إدارة برشلونة ومشاكل بسيدية منعه من الجاهزية الكاملة، ليودع البطولة وهو الأمر الذي يضع إدارة البرسا أمام سيناريو جديد تماماً للتعامل مع ملف مدافعه في الأسابيع المقبلة.

العقل الذي يمنح منظومة توماس الجيأ لماذا لا يستطيع توخي الاستغناء عن بيلينجهام؟



متابعة: السنور الرياضي
 قبل عامين، خلفت جود بيلينجهام الأظفر عندما أنقذ منتخب إنجلترا بهدف مقصدي مذهل في الدقيقة الخامسة والتسعين أمام صافوكيا في بطولة أورو، بل ودفق أمام الجماهير صارا: "من غير 10" في ذلك الوقت بدت العيرة وكنتها مجرد احتفال عظيمي بلخطة تاريخية، لكنها مع مرور الوقت تحولت إلى وصف دقيق لمكانته داخل المنتخب الإنجليزي. فظني الانتصار على بارسا في 2016، ضمن منتخب كأس العالم 2016، لم يكن لبيلينجهام مجرد أفضل لاعب في العالم، بل لعب، ويسأل كان اللاعب الذي دارت حوسله المنظمة وبكلها بعد ذلك أثبت أن قيمته لا تكمن في تسجيل الأهداف أو صناعةها فقط، وإنما في قدرته على جعل أفكار توماس توخي لقيمة للتخليق، مهما اختلفت الظروف وأصبحت الأوار ومع أصابات مؤثرة ضربت المنتخب الإنجليزي، وجد المدرب الألماني في نجم ريال مدريد اللاعب الوحيد القادر على سد أكثر من ثغرة في الوقت نفسه، ليصبح محور مشروع العقلي لماتز.

توخي توخيلته مستغفلة
 منذ توليه تدريب المنتخب الإنجليزي، أكد توماس توخي أن فلسفته في هذا الفريق كغيره خلال البطولة، وإن الاستمرار التكتيكي أساس التوجه ولكن مواجهة التكتيكي ما فرضت تعديلات اضطرابية بسبب الإصابات، إرساها غير وكان راسل ريبس جويس، وهو ما أجبر المدرب الألماني على إعادة توزيع الأوار داخل الملعب. وهذا ظاهراً لبيلينجهام باعتباره الحل الأمثل فيكون في القيام بالدور الهجومي المعتاد، صانع الألعاب عندما تمتكلت إنجلترا، وبينما بدأ اللعب كان هدفه هو إشراك لاعبين في اللعب الأمثل لوجهة الأهداف الفخاسية ليتمتع بقميص المنتخب العرب الألماني على مجموعة من المميزات الواضحة: "القدرة على التصرف للضغط من ضرب بهجمات سريعة، والقدرة على العمود المباشرة نحو المساحات مفتوحة، والقدرة على تطبيق فلسفته على أرض الملعب، والقدرة على شرس فر فغان الكره، وبناء الهجمات عبر الأضراب باستخدام مثلاً هجومية، واستغلال الثغرات الثابتة بقرعة سريعة ممكنة" لكن تطبيق هذه الأفكار يحتاج إلى لاعب يستطيع التعامل بأكبر من مركز خلال المباراة نفسها، وهو ما وفره بيلينجهام بصورة مثالية.

الاستغناء عن بيلينجهام
 إن جذب مارك جيبهي ورازو كونسا، بسا، وأيضاً نيكو أوري، في حركته بحسرة في النهج البشري في اللعب، لم يعد كين خياراً مستغفلاً. كثير الأثرب في دولي بيلينجهام مهم مساندة الدفاع في بناء الفريق، لتتحول خطه لتحتل اجبر لاصعي بينما على الأكتاف على العمق، وهو ما فتح مساحات واسعة أمام الجانحين. ورغم أن هذا الأسلوب لم يكن مثمراً في منظومة توخي، فإن بيلينجهام نجح في جعله أكثر قابلية للتعامل في التحرك واستغلال الكره تحت الضغوط يعرف الجميع أن بيلينجهام يفضل اللعب في المساحات المفتوحة، لكنه أمام الملأ أثبت مثالبه وجهاً آخر، فكلما استلم الكرة وسقط لإحرام المنص، كان يبدد حوله أو تحوّلية بديلاً ينجح في توديع لاعب سريعاً نحو الأضراب. وأحياناً أخرى يحتفظ بالكرة حتى يصل على خط يفتح فريقة فرصة لإعادة التنظيم الصفح - سوف بهذه الطريقة، حسم المنتخب الإنجليزي من في قفان الكرة في مناطق خطيرة، وحافظ على إيقاع اللعب عندما اتزادت الضغوط.

المتفقد الحاسدي
 اعترف أنتوني باري، مساعد المنتخب دفاع أكثر من اللازم في البداية، وهو ما تسبب في خسارة المساحة التي ركض فيها هاري كين، مطالباً



عودة مشروطة لرافينيا مع منتخب البرازيل

متابعة: السنور الرياضي
 أفادت تقارير صحفية إسبانية بأن النجم البرازيلي رافينيا، لاعب نادي برشلونة يركز حالياً على برنامج التعافي من إصابته العضلية بهدف النحاح بالود الموندريال الإقصائية مع منتخب بلاده. وتؤكد جازت الجناح البرازيلي عن موجهه الجانبية العقلية، مع توقعات طبية بإمكانية عودته للملاعب بحلول الخامس من يوليو المقبل شرطه نجاح منتخب كامبيل في التأهل إلى دور الستة عشر. أفادت تقارير صادرة عن صحيفة سبورت الإسبانية بأن النجم البرازيلي رافينيا يملك بضع ثغرات في الوقت الراهن على عملية التأهيل والتعافي من الإصابة العضلية في الضلعة الخلفية التي ألمت به مؤخراً و رغم أنه في الوقت الراهن لا يتفكر في العودة للعب مع المنتخب الإسباني يقيم من صفات بطولته كالعالم 2016. ووفقاً للمعلومات الطبية التي نشرتها الصحيفة: فإن لاعب برشلونة يعاني من إصابة من الدرجة الأولى في الضلعة الخلفية التي أصيب بها أمام هاتفي، وبناءً على هذا التحخيص، تأكد جازت الجناح البرازيلي بشكل رسمي عن المبالاة للعودة للتعافي من الإصابة التي أصيب بها في وقتها نظرًا لاهتمامه بالمنتخب البرازيلي. وأشار النجم البرازيلي بعض جود لولا يامل من خلاله استعادة خدمات اللاعب، حيث توقع أن يكون رافينيا جاهزاً للعودة إلى الملاعب بحلول الخامس من يوليو المقبل. ومع ذلك فإن هذه العودة مشروطة بتخطي المنتخب البرازيلي تعقيد الأوار الحالية وتأهله رسمياً إلى دور الستة عشر.



شفيوتيك: لن أباغ في التوقعات بشأن بطولة ويمبلدون

متابعة: السنور الرياضي
 قالت شفيوتيك، حاملة اللقب، حاملة اللقب، إنها لا تريد المبالغة في التوقعات بشأن بطولة ويمبلدون للتنس، معترف بأن الفوز في مناسبات فردية السيدات خلال النسخ الأخيرة لم يكن من نصيب لاعبة واحدة لعدة مرات متتالية وفي ظل فوز تسع لاعبات مختلفات بالبطولة في آخر 10 نسخ. قالت اللاعبة الهنزية على ستة أعقاب ضمن البطول الأربع الكبرى إنها لا تعرف سبب صعوبة تكرار النجاح على العشب، حتى بالنسبة للبطلات المحترفات والمنافسة الشديدة في التنس، وقالت شفيوتيك للصحفيين، "السبب، بالطبع هي بطولتنا وسننتج في مناسبات مختلفة. كل مرة أعود منها عن البطولة فمن بين سبع فترات حوسله في البطولات العالمية الأربع، حصلت على خمس بطولات متتالية. لكن في كل مرة أعود البطولة حركه للتحديد، أستلذي أنني أكون في أفضل أياكس، لذلك لا أريد أن أتحدث عنها إلا في ويمبلدون العالمي، بإذاعة في ويمبلدون، حيث حصلت الأربعة الأندية الإسبانية في يونيو 2016. في صفر 7، صفر في التوقيت، حيث واجهت صعوبة في تمرير هذا الانتصار خلال الأضرب القليلة الماضية، وجاء موسمها مثملاً، حيث خرجت من دور التمهيد في بطولة أستراليا المفتوحة وفقط ويزان، وخسرت بشكل مفاجئ في الدور الثاني أمام مونيتزا بيجاج لينيت في ويستبورن، ودفعتها ذلك الأمر إلى تغيير مديريها، حيث استبدلت فيرست سترابف في ويستبورن وروج وكنت أريد التكيف لها في بطولة وولون ورايس، حيث تعرضت البطولة التي فزت باللقب أربع مرات خروج مفاجئ في الدور الرابع عشر على يد الأوروغويانية كوستيكوك كما كانت استعداتها للملاعب العشبية جيدة لئلا، حيث خسرت أمام إيمانيل في دور 16 في بطولة بباد هومبورج، حيث كانت المصنفة الأولى، مما تركها أمام تسولات يجب الإجابة فيها قبل الدفاع عن لقبها في ويمبلدون. وقالت للاعبة البالغة من العمر 25 عاماً: "أشعر بالسعادة عندما أكون في منافسة، أنا فخاف في مرحلة أياكس في وقتي منطفة". وأضافت: "أرغم الجميع تحسنت عن ذلك الأمر (كوني حاملة اللقب)، أشعر بالسعادة في الخوض في المباريات والتكيف مع الوضع. إن يكون الأمر سهلاً بسبب ما حدث لعام الماضي". وستستغل شفيوتيك، المصنفة الثالثة هذا العام بالبطولة، مشوار الثلاثاء، مع مواجهة الأميركية تيلور تانوسند، وقالت إنها تأمل في اكتساب الأربعة من بطولة ويمبلدون وقالت شفيوتيك: "عندما أشهد نفسي في العام الماضي، أشعر أنني كنت في قمة التركيز، لم يكن لدي أي شيء، لم يكن لدي أي شيء كبير". وأضافت: "في بداية البطولة، يبدو أنني لا أعرف ما هو الذي يجب أن أفعل، لكنني كنت في ذلك في المباريات الأولى. يعتني التقييم جيداً، لكنني أركز في وقتها ويطول ويمبلدون لفترة من 19 يوليو (حزيران) الحالي إلى 11 يونيو (صفر) المقبل.

مكتبات



السفر اجمل الطرق للتجديد

من منا لا يحب السفر؟؟ فالسفر فيه المتعة واللذة وتجديد الطاقة، وتتناسى الهموم حينما يشاهد الإنسان المناظر الخلابة، والبحار الكبيرة، والصروح العتيقة، والانشغال الجميلة. السفر فرصة لتجوية العلاقة مع الأهل والأولاد والأحباب، حينما تسافر بزوجتك رقيقة دربك، وأولادك أحباب قلبك، فتذهبون جميعاً، وتقيمون سوياً، وتأكلون وتشربون في آن واحد، وتعاينون وتضحكون وتصعدون على الطائرة أو على القطار أو في السفينة في لحظة واحدة، فإن هذه فرصة قوية لمزيد من الترابط والتلاحم والألفة بين أبناء هذه الأسرة. السفر فيه ثقافة وإطلاع، إن كانت الثقافة والمعرفة تؤخذ من خلال القراءة، فذلك السفر لغير لون أو نوع آخر للثقافة، فمنذما تزور إحدى البلاد التي تملك تاريخ عريق فيعيدك هذا التاريخ قروناً إلى الوراء، وتجد أن هذه البلاد تحمل في طياتها ترساة متونة من الثقافات، فإن ذلك يزيد من رصيد الثقافة والمعرفة لديك. سافر تجد عوضاً عن من تغارقه والتعب فإن لذيذ العيش في النصب إسي رايت وقوف المساء يقسده إن سار طاب وإن لم يجر لم يطب والشمس لو وقتت في الفلك دامة لمهلها الناس من عجم ومن عرب

• أم بحد

مرحلة منتصف العمر عند الزوجين

من هو المتحكم بتوازن العائلة؟!

جانبه تكون نشأتها الاجتماعية صالحة رغم مرورها بنفس الوضع النفسي، لم تترك زوجها ويحمل وحده أعباء مرحلة منتصف العمر وتقتل من حدة وقسوة هذه المرحلة لتتم على الاثنين بسلاسة. وعلى الرجل أن لا يظهر إعجابيه بالشباب الصغرى أمام زوجته أو يتحدث عنهن وهذا يضمن الاستقرار واستمرار التوافق والهدوء في الحياة.

لها تضع مستقل أسرتها وأبنائها وزوجها هدفها الذي تعسب من أجله ومن خلالها يحصل الزوج على الدعم النفسي، بسلاسة وأحياناً يتجاوز الأزمة بسرعة وإن استمرت فترة تعمل جاهدة أن لا يشعر الأبناء وكل المحيطين بالتغيرات التي تطرأ على حياتهم بسبب هذه المرحلة العمرية. وأن لا تجعلها تسيطر على مستقبلهم.

تفكير الأشخاص في هذه المرحلة وتؤثر على سلوكهم وعلى حياتهم الاجتماعية وعلى أهدافهم فتتغير تصرفاتهم وتجعل الآخرين يفنون منهم. وقد زادت أمة منتصف العمر حدة واتت على عدم ثقته بنفسه وزاد خذره وعلاقات جنسية خارج الزواج بشكل ملحوظ مع من لا سفر سناً.

مطم النساء يرتين ويتأمن حياتهن الداخية والخارجية ثم يحاولن إعادة التوازن بين رضاهن وأحسنت الشخصية ويسين طموحتهن في الدنيا. أما المرأة الأقل عقلانية فأنها تتساق لتخيلات مرضية وتعرض صبر وفوق احتمال الزوج لإمتحان عصير خاصة يتهدد بزواجها بين الإكتئاب وبغض الحياة وأحياناً برغبة قوية لتحقيق رغباتها الخاصة. من هنا تنصح الزوجية بضرورة أن تكون لها علاقاتها الاجتماعية والحسية وإدخال أعمال النساء جديدة لتعلمها في حياتها، حتى لا تؤثر هذه المرحلة على سلوكها مع زوجها وأولادها لأن المزاج المتعصب والنفرة والصعوبة كلها عوامل تجعلهم ينفرون عنها. أما بالنسبة للرجل فهو أكثر إجهاداً لكن ربهود فعل الرجل تختلف عن النساء، فالرجل يمس كما لو كان يجري بسرعة أكثر في حلبة سباق تضيق باستمرار والسبب في ذلك يرجع إلى أنه يعتقد أن مستوى أدائه هو المقاس الذي يحدد لقبه. ويحدد الكاتب الأمريكي (كارل يونغ) أن منتصف العمر في سنن (٣٥) عاماً وأزواجها تستغرق لعدة أشهر وبعضهم يتناول سنوات حسب ثقافة الفرد واقتناحه البشري، وقد أعدت ((الدكتور)) هذا التحقيق لما له من تأثير في حياة الطرفين (الرجل والمرأة) وتأثيره على سلوكهم في المجتمع.

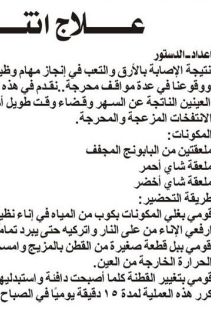
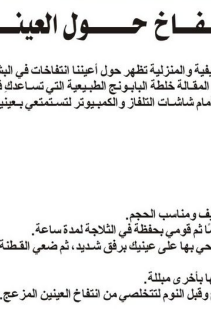
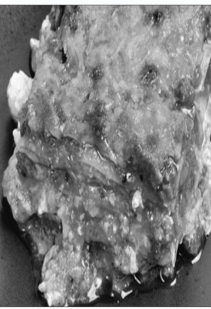
القلق والتوتر وقد يطرأ تغير مفاجئ في (سلوكه وطريقة معيشته) ويلجأ إلى الشرب والمقامرة ولطمأن أنه ما زال جاداً ومرغوباً وأحياناً كثير يكون محسناً. لذا فإنه يقسم علاقات جنسية خارج الزواج بشكل ملحوظ مع من لا سفر سناً.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في نفس المكان ويستمر مهمات جديدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.



المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

المرحلة لتمام لتمام جسمي تقول: كلنا على نفسية أكثر ويجد صعوبة في تذكر الأسماء أو الأشياء وكذلك يجد صعوبة في التكيف وجيدة تتعود في الأشياء الثقافية ويمض إذا ما وجهه إليه أحدهم انتقاداً صغيراً وإحساسه بالمناقشة يقل والاجتهاد عمله له نصيباً في حياته وفي هذه المرحلة، وقد يشرب بعض الكؤوس قبل أي عمل أو يريد التمسك به ويؤجل أعماله ويتكوى من الألام.

لازانيا من الجينة

في مقلاة يطهى اللحم المقروم مع البصل والثوم على نار متوسطة الحرارة إلى أن يفتقد اللحم لونه الوردي ويغمر في البصل، ثم يصفى الخليط ويخلط بالخلطاضرب المطاط إلى أن تنعم، ثم تصاف إلى خليط اللحم ومعها الفطر ومجموع الطماطم والبهارات ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. وفي وعاء يخلط الجينة القريش مع جينة البارميزان وجينة الشيدر ١/٢ كوب من جينة الموتزاريلا والبيض، ويغرد مقدار ٢ كوب من صوص اللحم في قاع صينية خبز غير مدهونة مساحتها ١٣x٩ بوصة. ويرص نصف مقدار التوتلز على الصوص ويرقد خليط الجينة على باقي صينية الموتزاريلا وتخبز الألتانيا على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة.

أرز مكسيكي

في قدر نشوح البصله بالزيت حتى تنبل ثم تصاف البازل لآه والذرة والجزر وتحرك لمدة دقيقتين تصاف المصلصة والمعكبن والبهارات وتحرك جيدا يضاف الفلفل والطماطم والأرز ثم يضاف ٧/١ كوب ماء مغلي ويخلط بهدوء يغلى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز

علاج انتفاخ حول العينين

اعداد: الدكتور نتيجة الإصابة بالأرق والتعب في الجناز مهام وظيفية والمنزلية تظهر حول أعيننا انتفاخات في البشرة تسبب في أذا عنقا ووقوفنا في عدة مواقف مزعجة. تقدم في هذه المقالة خلطة البايونج الطبيعية التي تساعد في التخلص من انتفاخات العينين الناتجة عن السهر وقضاء وقت طويل أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر لتستمتعي بعينين جديبتين وخاليتين من الانتفاخات المزجة والمزعجة.

خلطة طبيعية للحصول على بشرة صحية

اعداد: الدكتور استخدم المواد المغذية للبشره لأزلي القنقا بحركات دائرية خفيفة العسل تغذية البشرة. ومن العلاجات المفيدة للبشره خلطة العيون الصناعية قناع خاص للتخلص من التعب والعيون الملتهمة وجهد الحصول على الاسترخاء مخلفات طبيعية للحفاظ على النهار خلطة طبيعية لأزواج ناصعة اللون. خلطة على وجهك لمدة زرع ساعة. وبعد القضاء يوم من التعب والإرهاق، عليك بالاعتدال والاعتدال. وبشركت جيداً؛ لأنها تتأثر بسهولة الأثر، ومن هنا يفقد كل سينيكي نت في ما يلي تصانح خيسيرة التحميل Tracey Malone المرهلة على بشره صحية ناصعة يندرج: خلطة شائعة في مجال العناية بالبشره!!! ١. قومي بصنع هذا القناع الطبيعي البسيط للتخلص من التعب والإرهاق الذي تعرضت له البشره: المكونات: ٣ ملاعق من الزبادي. ٣ ملاعق من الصن. ٣ ملاعق من زيت اللوز الحلو. قطران من ماء ورد. الطريقة: اخطي الزبادي مع العسل، ثم أضفي ماء الورد وزيت اللوز. ضعي القناع على وجهك لمدة ربع ساعة، ثم أزلي القناع باستخدام قطعة خفيفة لتليك الوجه ومساعدته على الاسترخاء. بعد ذلك قومي بوضع منشفة في ماء ساخن، ثم ضعيه على وجهك لمدة ٥ دقائق لتنعومة واسترخاء العينين والبشره. ٤. والآن عليك بسترطبك بحدك، فإذا كنت تمتلكين الطاقة الكافية لترطيب

علاجات طبيعية لتساقط الشعر الجاف والدهني

اعداد: الدكتور كل يوم يفقد الإنسان كمية قليلة من الشعر، ويظهرها البعض بين ١٠ - ١٠٠ شعرة، لكن ذلك ليس سبباً يدعو للقلق فقط عندما تجد محال تساقط الشعر قد زاد، وإن حفنة من الشعر تخرج مع كل مرة تمسحه فيها بالفرشاة، أو عندما ترفع رأسك مسبقاً كل صباح، عليك استخدام بعض العلاجات المنزلية التي تحمي الشعر من الجفاف والتلف والسقوط.

علاج انتفاخ حول العينين

اعداد: الدكتور نتيجة الإصابة بالأرق والتعب في الجناز مهام وظيفية والمنزلية تظهر حول أعيننا انتفاخات في البشرة تسبب في أذا عنقا ووقوفنا في عدة مواقف مزعجة. تقدم في هذه المقالة خلطة البايونج الطبيعية التي تساعد في التخلص من انتفاخات العينين الناتجة عن السهر وقضاء وقت طويل أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر لتستمتعي بعينين جديبتين وخاليتين من الانتفاخات المزجة والمزعجة.

علاج انتفاخ حول العينين

اعداد: الدكتور نتيجة الإصابة بالأرق والتعب في الجناز مهام وظيفية والمنزلية تظهر حول أعيننا انتفاخات في البشرة تسبب في أذا عنقا ووقوفنا في عدة مواقف مزعجة. تقدم في هذه المقالة خلطة البايونج الطبيعية التي تساعد في التخلص من انتفاخات العينين الناتجة عن السهر وقضاء وقت طويل أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر لتستمتعي بعينين جديبتين وخاليتين من الانتفاخات المزجة والمزعجة.

علاج انتفاخ حول العينين

اعداد: الدكتور نتيجة الإصابة بالأرق والتعب في الجناز مهام وظيفية والمنزلية تظهر حول أعيننا انتفاخات في البشرة تسبب في أذا عنقا ووقوفنا في عدة مواقف مزعجة. تقدم في هذه المقالة خلطة البايونج الطبيعية التي تساعد في التخلص من انتفاخات العينين الناتجة عن السهر وقضاء وقت طويل أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر لتستمتعي بعينين جديبتين وخاليتين من الانتفاخات المزجة والمزعجة.

علاج انتفاخ حول العينين

اعداد: الدكتور نتيجة الإصابة بالأرق والتعب في الجناز مهام وظيفية والمنزلية تظهر حول أعيننا انتفاخات في البشرة تسبب في أذا عنقا ووقوفنا في عدة مواقف مزعجة. تقدم في هذه المقالة خلطة البايونج الطبيعية التي تساعد في التخلص من انتفاخات العينين الناتجة عن السهر وقضاء وقت طويل أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر لتستمتعي بعينين جديبتين وخاليتين من الانتفاخات المزجة والمزعجة.

