

في مارس ، والذي انتهى بالفشل في
تمديد قطع الإمدادات وحرب الأسعار
بين السعودية وروسيا، وصعد خام
برنت ٥٩ سنتاً أو ١,٨٥٪ ليتداول عند
٣٢,٤٦ دولار للبرميل بعد انخفاضه
٢,٦٪ الثلاثة الماضية. وارتفع خام
غرب تكساس الوسيط الأمريكي
١,٢٧ دولارًا أو ٥,٣٧٪ ليتداول عند
٣٤,٩ دولارًا للبرميل.

اختلفت العادات والدااء واحد

الدول العربية تواجه كورونا بـ"حكومات المنازل" و"السلاح الأقوى"

وفي تونس كان التساؤل الأهم هو من سيطعم الفقراء وكيف سيتم مساعدة أكثر من 250 ألف عائلة معوزة تبحث عن قوت يومها بالكاد، تعيش تحت خط الفقر؟ وكان عدد على شاشات التلفزيون وعلى موجات قواوات الأمن وبقرارات اتخذتها الدولة وتحتضن لقانون العرض المواد الغذائية بكتافة، فقد اضطرت وبيعته كميات كبيرة من هذه المادة في الأسواق الماضية وفقا لما أكدته التجار، ما دفع السلطات للتدخل أكثر من مرة لطمأنة المغاربة بأنه لن يحدث أي نقص في هذه المادة الأساسية بسبب توفر مخزون كاف لأشهر يفوق الطلب.

وفي الأردن مع حظر التجول دخلت على خط طول الأزمة معايير صارمة (إلى حد ما) في التألق مع الطرف الراهن. وفي وقت يتدافع في الناس خلال ساعات فك الحظر إلى المحال سيرا على الأقدام، فإن إغلاق المحال الكبيرة التي تزيد مساحتها عن 200 متر مربع، أنعش اقتصاد البقالات الصغيرة ومحال الخضار، التي حلت مكانها في أوقات سابقة مراكز التسوق الكبيرة وسلسلة الأسماء التجارية. ومن خلال سلوك المواطنين أنماطا جديدة من التسوق، خصوصا أن ثقافة التسوق مشيا على الأقدام تعود من جديد في ظل الظروف الراهنة.



الازدحام قاتل عندما تقترب سيارات توزع الخبز المدعوم من الحكومة. لذلك ليس مفاجئا أن ينقل عن أحد المواطنين قوله في قلب الزحمة وسط العاصمة السورية: «غيف الخبز أهم من كورونا»، فيما يقول آخر: «تسع سنوات ونحن نلعب مع الموت. وهذا الفيروس لن يقتلنا».

وفي لبنان، غير انتشار فيروس «كوفيد - 19» وحال التعبئة العامة التي يعيش في ظلها المواطن اللبناني عادات التسوق والتموين، فقد أصبحت المقارنة بين الأسعار واختيار المنتج الأرخص والأكثر حاجة إليه ضرورة لدى المواطن كما تقول لبنى، وهي أم لولدين بات زوجها يتقاضى نصف راتبه.

أما في مصر رغم تطمينات الحكومة وسائل الإعلام الحكومية ولوحات الإعلانات الطرقيّة، الخوف من الوباء، مؤجل لصالح حمى تامين الحاجات الضرورية خصوصا من الفقراء الذي هم أكثر من ثمانين في المائة من الناس.

وتحتوي أكياس الإعانات الموجهة لبيوت عائلات معينة، تعيش عادة على مداخيل أعمال يومية، على دقيق وزيت وسكر وقهوة وعجائن. وتم تكليف رؤساء البلديات بإحصاء المعنيتين بهذه المساعدات، فهم أدري بالأسر المحتاجة، حسب الهدف الذي ينطوي عليه المسعى الحكومي.

أما في سوريا، من يتجول في شوارع دمشق خلال ساعات التسوق البزورات (التسالي). وفي الأردن، استبدل المواطنون بالزيارات الاجتماعية حزم الإنترنت لـ«جلسات سمر» عن بعد، وتختلف العادات الجديدة من دولة عربية لأخرى، لكن «الدااء» واحد.

اضطرت الحكومة الجزائرية، على إثر تداول مشاهد، خلفت سخطا، تتعلق بنهاية مئات الأشخاص في بؤرة اللوباء على أكياس البطاطا، إلى منع توزيع الأساسيات الغذائية في الشوارع. وطالبت رؤساء البلديات بنقل المنتجات الضرورية إلى المحتاجين إليها في بيوتهم، مرة واحد كل أسبوع.

بغداد / متابعة الزوراء: فيروس كورونا المستجد، وباء طال الحياة. العرب لم يستثنوا من ذلك. فيما تحارب دولهم الجائحة بقرض قواشرين جديدة، أجبروا هم على التأقلم. يومياتهم اختلفت، وموّن بيوتهم تغيرت. منهم من أصيب بهلع شرائي لتعبئة تلاجحات ترد قلقهم، والبعض الآخر أجبر على اللجوء للسواد الأكثر زهدا في دول تأثرت اقتصاداتها.

منع التجول والتباعد الاجتماعي، احترازا منظمة اتخذتها بعض الدول العربية، إلا أنها مجرد مظاهر ترف غير موجودة في قلب الطواير المزدهمة لشراء الأساسيات في دول أخرى.

السعوديون اختاروا السلل الإلكترونية لسد احتياجاتهم، وفي لبنان لم تعد تخلو بيوتهم من البزورات (التسالي). وفي الأردن، استبدل المواطنون بالزيارات الاجتماعية حزم الإنترنت لـ«جلسات سمر» عن بعد، وتختلف العادات الجديدة من دولة عربية لأخرى، لكن «الدااء» واحد.

اضطرت الحكومة الجزائرية، على إثر تداول مشاهد، خلفت سخطا، تتعلق بنهاية مئات الأشخاص في بؤرة اللوباء على أكياس البطاطا، إلى منع توزيع الأساسيات الغذائية في الشوارع. وطالبت رؤساء البلديات بنقل المنتجات الضرورية إلى المحتاجين إليها في بيوتهم، مرة واحد كل أسبوع.

القدس/ ميدل ايست اونلاين: دفعت المخاوف المتزايدة في إسرائيل من تفشي فيروس كورونا ولأول مرة إلى إثارة ملف تبادل الأسرى مع حركة حماس الفلسطينية التي تقول إنها تحتجز 4 إسرائيليين منذ حرب العام 2014 التي شنها الجيش الإسرائيلي على القطاع.

وتريد الحكومة الإسرائيلية استعادة مفقودين وقاتل من جنودها تحتجزهم حماس وتكتزم على مصرهم. وقبل أيام ربطت أي مساعدات يتم تقديمها في المستقبل بشأن فيروس كورونا في غزة بالتقدم في جهود استعادة رفات الجنودين الذين قالت إنهم قُتلوا في حرب غزة عام 2014 والمدنيين الذين دخلوا قطاع غزة في واقعيتين منفصلتين.

وبدا رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو إلى إجراء "حوار فوري عبر وسائط حول الإسرائيليين المفقودين في قطاع غزة". وقال مكتب نتنياهو في تصريح مكتوب "إن منسق شؤون الأسرى والمفقودين يارون بلوم وطاقيه تتعاون مع هيئة الأمن القومي والمؤسسة الأمنية، مستعدون للعمل بشكل بناء من أجل استعادة القتلى والمفقودين وإغلاق هذا الملف ويدعون إلى بدء حوار فوري من خلال الوسطاء".

وهذه هي المرة الأولى التي تعلن فيها إسرائيل، استعدادها للحوار حول الإسرائيليين المفقودين في غزة. وكانت قد قالت إن حركة 'حماس' تحتجز 4 إسرائيليين منذ الحرب على غزة

بعد رفع السلطات الصينية العجر عن بؤرة تفشي كورونا

لأول مرة منذ العزل.. سكان "ووهان" يتنفسون الحرية



ووهان/ أ ف ب:

تدفق آلاف السكان من ووهان امس الأربعاء بعدما رفعت السلطات الصينية الإغلاق التام الذي فرض منذ شهور على المدينة التي ظهر فيها فيروس كورونا المستجد أول مرة، ما يمنح العالم بعض الأمل رغم أعداد الوفيات القياسية المسجلة في أوروبا والولايات المتحدة.

وتعرضت الصين لانتقادات واسعة جزاء طريقة تعاملها مع أزمة كورونا المستجد الذي بدأ تشيحه من ووهان أواخر العام الماضي، وهدد الرئيس الأمريكي دونالد ترامب الثلاثاء بتجميد دفع حصة بلاده من تمويل منظمة الصحة العالمية على خلفية ما اعتبره انحيازها لبكين.

ومن ووهان، انتشر الفيروس بشكل متسارع فوصل إلى كل بلد في العالم تقريبا وأودى بحياة أكثر من 80 ألف شخص في حين شكل ضربة للاقتصاد العالمي وزج بنحو نصف البشرية في شكل من أشكال العزل.

وأثر على المجتمعات على كل المستويات من العمال وصولا إلى شخصيات سياسية ومكلمية، وبينهم رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون الذي يحارب الفيروس من قسم العناية المشددة في إحدى مستشفيات لندن.

لكن سعادة أهالي ووهان بمنحهم حرية مغادرة مدينتهم أعطت بعض الأمل للعالم، إذ شكلت دليلا على أن الفيروس لن يستمر إلى ما لا نهاية. واصطف العديد منهم للخروج من المدينة مرتدين بزات واقية.

وقالت هاو مي (39 عاما) وهي تستعد لروية أطفالها للمرة الأولى منذ شهرين "لا يمكنكم تصوّر حالتي! استيقظت منذ الساعة الرابعة صباحا. يرادوني شعور جيد للغاية. وأطفالي متحمسون إذ ستعود في محطة القطارات، صرخ رجل كان ينتظر

تبادل الأسرى بأن يقوم الاحتلال الإسرائيلي بعمل طابع إنساني أكثر منه عملية تبادل، بحيث يطلق سراح المعتقلين الفلسطينيين (المرضى والنساء وكبار السن) من سجونهم ويمكن أن تقدم له مقابلا جزئيا"، لكنه لم يقد المزيد من التوضيحات.

وفي جولات المحادثات السابقة، لعبت مصر وقطر والأمم المتحدة أدوار الوسطاء.

ويرفض السنوار ربط المسألة بالمساعدات بشأن مواجهة فيروس كورونا لكنه قال يوم الخميس، مؤكدا "لكن المقابل الكبير لصفقة تبادل الأسرى هو ثمن كبير يجب أن يدفعه الاحتلال".

وتريد حماس التي لديها 13 حالة إصابة مؤكدة بفيروس كورونا المستجد في غزة المحاصرة وتأمل في الحد من انتشاره، أن تخفف إسرائيل من حدة الظروف الاقتصادية. كما أن إسرائيل ترفض التعامل مع أزمة إنسانية جديدة على حدودها مع غزة المغلقة الآن من كلا الجانبين.

وأفرجت إسرائيل في الماضي عن مئات السجناء الفلسطينيين ومنهم كثير من النشطاء، مقابل استعادة جثامين قتل أو أسرى إسرائيليين، لكن اليمينيين في حكومة نتنياهو الائتلافية ومنهم وزير الدفاع نفتالي بينيت، يعارضون أي عمليات إفراج أخرى عن نشطاء فلسطينيين.



عام 2014. وتصر حركة حماس على عدم إعطاء أي معلومات حول الإسرائيليين، إلا بعد أن تفرج إسرائيل عن أسرى مصريين، أعادت إسرائيل اعتقالهم بعد أن أفرجت عنهم خلال صفقة تبادل أسرى جرت عام 2010.

وكان يحيى السنوار رئيس حركة حماس في قطاع غزة قد أعلن في لقاء عرضته فضائية الأقصى المحلية مساء الخميس الماضي، استعداد الحركة لتقديم "مقابل جزئي" لإسرائيل، لتفرج عن معتقلين فلسطينيين.

وقال السنوار "هناك إمكانية أن تكون مبادرة لتحريك الملف

امتداد كورونا حتى "تراويح رمضان" وفرض حظر التجول الكامل

ماذا يعني تحذير السعودية من انهيار نظامها الصحي؟

أوساط سعودية، يأتي للتأكيد على تحمّل الحكومة السعودية مسؤولياتها في مواجهة الفيروس، وعدم لومها لاحقا بالنقص في حال فشل نظامها الصحي، وهو ما لخصه الربيعية حين قال تحديدًا "الدولة لم تُفَضّر إطلاقاً أعزها الله في تلبية جميع الميزانيات المرفوعة لها من قبل وزارة الصحة"، كما تجنب الانتقادات وتزعم توفير الإمكانيات الضخمة لتدعيم القطاع الصحي مادياً طوال السنوات لا الأزمات كونها دولة نفطيّة مُقتدرة، ويجب لنظامها الصحي أن يتفوق على الدول العظمى فالآلاف الأطباء يجري استقدامهم سنوياً للمملكة، وباستطاعتها جلب الخبرات.

أما المصاحرة "من باب الشفافية" بخصوص تقدير الإصابات بالفيروس، تقول التفسيرات فهي لتحضير المزاج الشعبي السعودي للأسوأ (200 ألف إصابة)، وعدم دخوله في ردة فعل سلبية غير محسوبة، وذعر الفطرة الإنسانية بحيث يُهدد الفرع منظومة الأمن والأمان، وسجلت العديد من دول العالم مظاهر عنف دمويّة، خلال الصراع على تخزين الطعام، أو التكنس على المستشفيات، بحثاً عن العلاج وأجهزة التنفس، للنجاة من دول الفيروس التاجي، وما يحدث في إيطاليا وإسبانيا، والولايات المتحدة الأمريكية، مثال واقعي وحى على تعريف معنى انهيار النظام الصحي في البلاد، والذي باتت تشهده السعودية بطبيعة الحال. (المصدر / رأي اليوم)

ولكن ومع هذا ستبقى تساؤلات مطروحة، حول عدم قدرة النظام الصحي السعودي على المواجهة، في ظل القدرات الماليّة الموهلة لحكومة المملكة، للاستثمار به وتدعيمه للمضود في أزمتات الوباء هذه، وأمام القدرات الماطلة التي يجري صرفها في حرب على اليمن، زاد التصعيد العسكري فيها للمُفارقة من التحالف السعودي خلال أزمة تفشي الفيروس حسب مُنتقدين.

وزير الصحة السعودي توفيق الربيعية ذاته، وفي تزامن مع تصريحاته الناطق باسم وزارته العبد العالي، وفي كلمة له عرّج على مسألة الشفافية، "وإن كانت مُؤلمة"، حذر من عدم اتباع التعليمات والإجراءات الاحترازيّة والتباعد الاجتماعي، وقد لا يكون عابراً تطرّقه أو مشاركته السعوديين، ومن "مبدأ الشفافية" التي نحن بها مُلتزمون كما قال، نتائج أربع دراسات مختلفة قام بها خبراء سعوديون ودوليون، حيث توقعت تلك الدراسات أن تتراوح عدد الإصابات خلال الأسابيع القليلة المقبلة ما بين 10 آلاف حالة إصابة "في حددها الأدنى"، وصولاً إلى 200 ألف حالة في حدها الأعلى، داعياً الجميع الالتزام بالتعليمات والإجراءات لتقليل الأعداد، كما تحدث الوزير عن اعتماد بلاده 15 مليار ريال، وذلك لرفع جاهزيّة القطاع الصحي وتأمينه بالأدوية، وهي أرقام جري تطرّق الوزير الربيعية إلى تخصيص مبلغ 15 مليار ريال بحسب تفسيرات

سيطالها التعليق أيضاً شأنها شأن صلاة الجماعة في المساجد، فأدأهاها (التراويح) من عدمه بحسب العبد العالي مُقرّين بالمخاطر الحاليّة التي ستبقى أشهراً. الناطق باسم الصحة السعودية، قرع جرس الإنذار، حين حذّر صراحة من انهيار النظام الصحي في بلاده، وهو مشهد أثار الخوف لدى الشارع السعودي، حين حوله محمد العبد العالي إلى سيناريو واقعي يُمكن أن يقع، وتحديدًا قوله: "هذا ليس سيناريو خياليّاً"، وإن كان قد ربط وقوعه بعدم التزام الناس بالإجراءات الاحترازيّة خلال الأشهر القادمة، وبالتالي تعرّض مئات الآلاف للإصابة، وهو سيناريو يزيد نسبة وقوعه، في مُقابل التزام 14 بالمئة من المواطنين التقيدّ بالبقاء في المنازل وهي النسبة التي أشار إليها العبد العالي، وهو ما يُفسّر لجوء السلطات إلى الحظر الكامل، منعا لتفشي الوباء، وانهيار نظامها الصحي.

تصريحات الصحة السعودية تعد تحذيريّة في المقام الأوّل، لكن فيها نسبة مُصارحة عالية، وشفافية غير مسبوقه، قد تشي وفق مراقبين نحو إعلان عدد أكبر من المصابين، وارتفاعه، والكارتة لو وقعت وهي انهيار النظام الصحي التي جاءت على لسان الناطق باسم الصحة تقع هنا على عاتق الفيروس أولاً الذي يعصف بأنظمة صحة لدول عظمى، وثانياً على عاتق عدم الالتزام الشعبي، والذي اقتصر على ما نسبته 50 بالمئة بحسب الناطق العبد العالي،



أسلوب أكثر مُصارحة، وإبلاغ الداخل السعودي، بحقيقة تطوّرات الأمور. المتحدث باسم وزارة الصحة السعودية محمد العبد العالي، وفي تصريحات تلفزيونيّة على شاشة "روتانا"، قرن وضع بلاده بوضع العالم، من ناحية النهاية القريبة لكورونا، والعالم بحسبه ليس قريباً منها، وقد بشر مواطنيه بأن الحديث عن المواجهة مع الفيروس القاتل تضمنن أشهراً، لا أسابيع، واستبق العبد العالي التساؤلات حول الوضع في شهر رمضان، وأكد أن الإجراءات ستبقى سارية في حال بقيت مخاطر الفيروس، وبدا أنّ صلاة التراويح

إلى ما قبل ساعات من تصريح الصحة السعودية، اللافت، وربما المقلق للبعض، كانت السلطات تحاول إبراز إجراءاتها الاحترازيّة الصارمة على طول وعرض البلاد، والتي أخرجت وصول الفيروس والقول للمُحدّث باسم الصحة، وابتعدت كما يرد معلقون عن بثّ الذعر والخوف في نفوس المواطنين، والمقيمين عن أراضيها، ولكن أمام تواصل تحذيرات منظمة الصحة العالميّة كان آخرها حاجة العالم إلى 6 ملايين مرَض، وقبلها بأنّها لا تعرف ولا أحد يعرف نهاية الفيروس، هذا كله يبدو أنه دفع الصحة السعودية، إلى اتباع

أراضي المملكة، وعدد سكّانها البالغ 34 مليون، لكنّه يظل رقم غير ثابت، وقابل للزيادة، لأسباب عديدة، منها سرعة انتشار المرض، وتسجيله الإصابات، وطول مُدّة الحضانة التي قد تصل 24 يوماً، ولا تظهر أعراضه، وأسباب أخرى تتعلّق بشفافيّة الأرقام الصادرة عن بعض حكومات الدول، حيث تقرير سرّي صادر للبيت الأبيض، كشفت عنه وكالة "بلومبرغ" الأمريكيّة، يتحدّث عن عدم كشف دول لأرقام المصابين الحقيقي فيها، ومن بينهم أيضاً، الصين، روسيا إيران، وكوريا الشماليّة.

عمان / متابعة الزوراء: لم تدم تساؤلات "رأي اليوم" ساعات حول الغاية من الإجراءات الاحترازية المتصاعدة في العربيّة السعودية لمواجهة فيروس كورونا "كوفيد 19"، وزيادة العمل بساعات الحظر "الجزئي"، وإمكانية دخول البلاد في حظر كامل، حتى دخلت المملكة بالفعل في ذلك الحظر الكامل، ومنع التجوّل "الكلي"، في إجراء يثني بمعركة طويلة وصعبة تنتظر النظام الصحي فيها، والعاملين فيه، وسط اتهامات تقارير استخباريّة تقول بأن السعودية واحدة من الدول التي قد تكون قلّت من أعداد المصابين فيها.

المدن الرئيسيّة، الرياض، جدة، تبوك، الدمام، الخبر، الظهران، الهفوف، الطائف، القطيف، فرضت عليها وزارة الداخلية السعودية، وعلى مدار 24 ساعة منع التجوّل الكلي، وهو إجراء سيّطوّل، وسيتمكّن فيما لو جرى النّظر بتمعّن إلى تصريحات وزارة الصحة السعوديّة الأخيرة (سجري التّطرق لها خلال الحظر الكلي، العمل في أي أنشطة تجاريّة، عدا بعض المرافق الحيويّة، كما واقتصر الخروج على داخل الحي السكني للأفراد، ويستمر الحظر الكامل "حتى إشعار آخر".

147 حالة جديدة أعلنتها الصحة السعودية الثلاثاء، وأحقتها ب43 إصابة، وبذلك يرتفع العدد الرسمي المعلن إلى 2795، والمتعافين 615، وهو رقمٌ صغير، مُقارنة بمساحة

التجارة تكشف عن قرب وصول أرز العنبر إلى إقليم كردستان

لهذا الغراض، وهي ضمن خزين الحبوب المتوفر في مخازن الوزارة، لأن الموازنة الاتحادية لم تطلق إلى الآن»، مبينا أن «أسطولاً من سيارات وزارة التجارة سيتوجه خلال الأيام الثلاثة المقبلة لنقل كميات من أرز العنبر المحلي إلى إقليم كردستان».

وأوضح أن «حصّة إقليم كردستان من حبوب الحنطة هي (٦١,٣١٦) طناً لتصنع وتحول إلى طحين، في حين يستهلك الإقليم (١٦,٥٩٩) طناً من مادة الرز، وهي مؤمنة لهم»، موضحاً أن «لجنة التسويق المركزية في الشركة تناقش خطط التسويق لعام ٢٠٢٠ من ضمنها خطة إقليم كردستان».

وطمأن مدير التسويق في مديريةية الحبوب العامة «إقليم كردستان وعموم البلاد بوفرة الحبوب بالرغم من أزمة كورونا».

النفط تخصص ١٠٠ مليون دينار للمؤسسات الصحية في بغداد

قررت وزارة النفط، تخصيص ١٠٠ مليون دينار لدعم المؤسسات الصحية في محافظة بغداد تعزيزاً لجهودها في حملة الوقاية من انتشار فايروس كورونا.

وقال المتحدث باسم الوزارة، عاصم جهاد، في بيان تلقى «الزوراء» نسخة منه «انه تنفيذاً لتوجيهات نائب رئيس الوزراء لشؤون الطاقة وزير النفط، ثامر الغضبان، ان الشركات النفطية بتقديم الدعم للمحافظات للوقاية من انتشار وباء فايروس كورونا، قامت الشركة العامة لتعبئة وخدمات الغاز بتخصيص مبلغ ١٠٠ مليون دينار الى محافظة بغداد لدعم المؤسسات الصحية».

وأضاف ان «الشركة والشركات الوطنية بادرت بتقديم الدعم الى العوائل المتعففة والقديرة من خلال تنظيم حملات تكتافية لتجهيزهم بالسلات الغذائية شملت الإف العوائل في محافظة بغداد والمحافظات الأخرى».

وأشار جهاد الى أن «مبالغ الدعم للمحافظات وللجهات الصحية تهدف الى توفير المستلزمات الطبية العاجلة للمستشفيات والمآجر الصحية، تعزيزاً لجهودها في حماية المواطنين ومعالجة المصابين، وتأتي تنفيذاً لقرارات مجلس الوزراء».

وكانت وزارة النفط قد قدمت دعماً مالياً كبيراً للجهات الصحية في المحافظات من خلال تشكيل اللجان المشتركة لدراسة توفير الإبلية و الاحتياجات والمستلزمات الصحية الأساسية العاجلة، ضمن الحملة الوطنية لمواجهة انتشار وباء فايروس كورونا.

أمانة بغداد تواصل إدامة وتزيين شارع المطار



نسخة منه ان «ملاكات امانة بغداد اعلنت امانة بغداد، امس الاربعاء، عن استمرار ادامة شارع مطار بغداد الدولي.

وقالت الامانة في بيان تلقت «الزوراء» والسقي في شارع مطار بغداد الدولي».

نينوى تفتتح ثلاثة معامل لإنتاج الكمادات الوقائية

أعلن محافظ نينوى، نجم الجبوري، امس الأربعاء، عن افتتاح ثلاثة معامل لإنتاج الكمادات الوقائية في الموصل لسد الاحتياجات والنقص الحاصل في هذه الكمادات. وقال الجبوري في بيان اطلعت عليه «الزوراء» ان «افتتاح هذه المعامل يعد إعادة إعمارها وترميمها جاء من أجل تصنيع الكمادات الوقائية التي تعاني المحافظة من نقص أعدادها في معظم الصيدليات»، وأضاف الجبوري إن «العمل بدأ في هذه المعامل بعد تزويدها بالمواد الأولية لصناعة هذه الكمادات واليد العاملة وبطاقة إنتاجية تصل الى (٢٠٠٠) كمامة يوميا ستوزع بين المآذر والمحال والمواطنين أيضاً من الذين ليست لديهم القدرة على شراء أعداد كبيرة من هذه الكمادات في الموصل وضواحيها»، وأوضح أن «افتتاح هذه المعامل يأتي كخطوة لمساعدة وتقديم الدعم لأهالي محافظة نينوى ولل قضاء على فيروس كورونا في عموم المحافظة».

أبطل مفعول ٢٠ عبوة ناسفة في عكاشات

الحشد يطيح بـ"مهندس داعش" في ديالى ويقتل إرهابيا في الأنبار

بتهمة الإرهاب، وكان بمثابة مهندس التنظيم ويقف وراء الكثير من التفجيرات التي راح ضحيتها العشرات من الإبرياء»، مؤكدا: «ان اعتقاله تمثل صفعوة قوية لداعش بعدما نجح البعد الاستخباري للحشد الشعبي في اختراق خيلته وصولا الى تحديد موقعه واعتقال بعملية نوعية باسناد من قبل الخلايا الاستخبارية».

وقال صادق الحسيني في تصريح صحفي ان" قوة قتالية خاصة من الحشد الشعبي نجحت في التوغل الى عمق وادي ثلاب (٩٠ كم شمال شرق بعقوبة) واعتقال احد ابرز قادة تنظيم داعش والذي كان وراء نصب مئات العبوات الناسفة وتفخيخ منازل الأسر المهجرة والنازحة وتفجير المباني خاصة بعد احداث حزيران ٢٠١٤.

وأضاف الحسيني ان" المعتقل والذي يعد من القيادات المهمة فيما يعرف بولاية ديالى في تنظيم داعش الإرهابي هارب من وجه العدالة منذ ٦ سنوات

الصحة توضح إجراءات عزل المناطق المصابة

خلية الأزمة: المسح الميداني أثبت فعاليته في جهود مكافحة «كورونا»

وخلية الأزمة لن تسترخي وتتماهل لحين انقضاء جائحة فيروس كرونا».

من جانبها، أوضحت وزارة الصحة، امس الأربعاء، بشأن إجراءات عزل المناطق بسبب كورونا.

وأكد الناطق باسم الوزارة، سيف البدر: «ظهور اصابات في مدينة الحربية والمناطق المحيطة بهـا، اضافة الى اجزاء من منطقة الزعفرانية ومدينة الصدر»، وقال إن «إجراءات عزل المناطق تأتي ضمن عملية فرض حظر التجوال».

وأضاف أن «واجبنا في وزارة الصحة شمول جميع المناطق بعملية المسح الوبائي، إلا ان التركيز ينصب حاليا على المناطق التي تتوقع فيها اصابات كثيرة غير مكتشفة»، وأوضح أن «الموقف يقيم بشكل يومي، وان خلية الأزمة في وزارة الصحة وفريق الخبراء في حالة اجتماع مستمر لتقييم كل مستجد».

الأمن النيابية تحذر من استغلال العفو الخاص وشائعات كاذبة عن سجن الحوت

”سجن الحوت في الناصرية محصن بشكل كامل، يصعب لأية جهة اقتحامه»، مشيراً إلى أن «الدولة لايمكن لها ان تستغفر عبر مواقع التواصل الاجتماعي”.

وأضاف الركابي، وهو نائب عن ذي قار: أن ”سجن الحوت محصن بالكامل وهناك قوة ضاربة يصعب اختراقها من أي جهة كانت“.

وحذر الركابي من وجود ”جهات خارجية وأخرى داخلية تمول أصحاب المواقع التواصل الاجتماعي والسوشل ميديا بأموال لبث هكذا أخبار”.



كبيرة جداً من أجل الحد من تفشي الفيروس»، لافتاً إلى أن «العراق من أكثر دول العالم، وأفضل حالا اذا ما قورن العراق بدول الجوار، نجد أننا أفضل، ولا يقارن البلد بحجم الإصابات المتواجدة لديهم، لذلك فإن الصحة

لافتاً الى أن «من السابق لأوانه القول الانتهاء من المرض من عدمه فهناك العديد من المعايير للتقييم، وحال انتهاء الأزمة من الممكن بعد عملية المسح نعطي حالة تقييم نهائي أن للموقف الوبائي».

وتابع أن «وزارة الصحة تبذل جهوداً

تطبيق لوائح منظمة الصحة العالمية وتعليمات وقرارات خلية الأزمة». وأضاف أن «وزارة الصحة تلتزم بأعلى معايير الشفافية، ونحن نطلع النظام الصحي والإجراءات الجدية التي تقوم بها ملاكات وزارة الصحة والمخاطر التي تتعرض لها من أجل

الأمن النيابية تحذر من استغلال العفو الخاص وشائعات كاذبة عن سجن الحوت

إن «الحديث عن مخاطر انتشار وباء كورونا داخل السجون، هي سلاح ذو حدين فمن ناحية من الممكن ان يكون وسيلة للتنبيه لأهمية تعفير السجون وتوزيع السجناء باماكن مفتوحة والمتابعة الصحية الدائمة وتوفير مستلزمات التعقيم والتنظيف والكمادات بشكل اكبر ووضع برامج للمتابعة والتثقيف داخل السجون بخطر وباء كورونا واليات الحماية منه».

وأضاف «نحن مع الافراج عن المتهمين الذين قضوا اكثر من نصف المحكومة وأيضا الذين

بغداد / الزوراء: حذر عضو لجنة الامن والدفاع البرلمانية النائب، كريم عليوي، امس الأربعاء، من استغلال قضية العفو الخاص، وإخراج الإرهابيين ومن تلطخت ايديه بدم الأبرياء «تحت عنوان الخشية من انتشار وباء كورونا داخل السجون». من جهته، قال عضو اللجنة كاطع الركابي في تصريح صحفي إن «سجن الحوت في الناصرية محصن بشكل كامل، يصعب لأية جهة اقتحامه».

وقال كريم عليوي في حديث صحفي

جهزت صحة الأنبار بـ ١٠٠ قنينة أوكسجين

الصناعة تعلن تصنيع بدلة بالمواصفات الطبية وتجهيزها للقطاع الصحي



وإنتاج الكمادات لدعم وزارة الصحة في ظل الظروف الراهنة. مؤكداً جهود المديرية واستمرارها بمتابعة عمل وإنجازات شركات القطاع الصناعي الخاص وتوفير التسهيلات اللازمة لها لديمومة عملها وإنتاجها ورقد القطاع الصحي بمنتجات طبية عراقية لإثبات قدرة هذا القطاع على مواجهة الأزمات التي يمر بها البلد.

على صعيد اخر، أعلنت وزارة الصناعة إنتاج دفعة جديدة من مادة الديتول المعقم، بينما جهزت مديريةية صحة الأنبار بـ ١٠٠ قنينة من الاوكسجين لاستخدامها في عملية الانعاش الرئوي. وذكرت الوزارة في بيان تلقت «الزوراء» نسخة منه ان «مركز بحوث ابن البيطار التابع للهيئة قام بإنتاج وجبة رياضية من مادة الديتول المعقم وإجراء الفحوصات اللازمة لها ومطابقتها مع المواصفات المعمول بها وطرحها في الأسواق المحلية»، مبينة انه «سيتم إنتاج وجبات أخرى من مادة الديتول حال توفر المواد الأولية والمستلزمات المطلوبة».

وأشارت الى”قيام مركز بحوث ابن البيطار ومركز بحوث ابن سينا، في وقت سابق، بتحضير وإنتاج وجبات رياضية من المعقمات والمطهرات بعد تأمين المواد الأولية اللازمة للإنتاج ومواد التعبئة الخاصة بها وفحص المواد المنتجة مختبريا وبيان مطابقتها للمواصفات المعمول بها للوقاية من فيروس كورونا والحد من انتشاره“.

الى حدود محافظتي الموصل وصلحاح الدين”.

يذكر ان القوات الامنية شرعت قبل ثلاثة ايام بحملة امنية استباقية تهدف تطهير تلك المناطق من خطر وجود خلايا اراهابي داعش وتعقب اماكن اختباء اسلحتهم.

بينما نفذ اللواء ٥٢ بالحشد الشعبي، امس الأربعاء، عملية مسح في جبال شيخ إبراهيم، حيث عثر على جثة مغدور من أهالي تلعفر.

وذكر بيان لإعلام الحشد الشعبي تلقت «الزوراء» نسخة منه، إنه “بناءً على معلومات استخباراتية تشير لقيام داعش باختطاف مواطن من سكان ناحية المحلبية شرق قضاء تلعفر في الموصل، نفذت قوة من اللواء ٥٢ بالحشد الشعبي عملية مسح في جبال شيخ إبراهيم”.

وأضاف البيان أنه “تم العثور على جثة المواطن المغدور في أحد أوكار الدواعش، فضلا عن العثور على مواد لوجستية وغذائية في الوكر نفسه“.

امس الاربعاء، ان القوات الامنية ابطلت مفعول اكثر من ٢٠ عبوة ناسفة بالحملة الامنية التي تشهدها مناطق غربي الانبار .

وقال العبيدي في تصريح صحفي ان “ القوات الامنية تمكنت من ابطال مفعول اكثر من ٢٠ عبوة ناسفة وجسم مفخخ من مخلفات عصابات داعش الاجرامية ابان سيطرته على منطقة الكصيريات باتجاه مناطق جنوب محافظتي صلاح الدين والموصل، ضمن خطة القيادات الامنية تطهير كافة المناطق المحررة من خلايا التنظيم الاجرامي”.

واضاف ان” الحملة الامنية استندت على معلومات استخباراتية مكنتها من ضبط العبوات الناسفة والاجسام المفخخة وابطال مفعولها دون وقوع اي اصابات في صفوف القوات الامنية»، مبينا ان” الحملة مازالت مستمرة، وتسير على وفق الخطة المرسومة لها لتعقب خلايا اراهابي داعش في المناطق الصحراوية وصولا



الامنية في تلك المنطقة“.

من جهته، افاد القيادي في حشد محافظة الانبار، قطري العبيدي،

واضاف مصلح أنه “تم قتل عنصر اراهابي واصابة اخر اثناء زرع عبوات ناسفة في نيتهم استهداف القوات

من افشال زرع عبوات ناسفة من قبل عدد من الدواعش على طريق عكاشات“.

المركزي يبيع 234 مليون دولار في مزاد العملة



بغداد / الزوراء: أعلن البنك المركزي العراقي، امس الأربعاء، عن بيع 234 مليون دولار عبر مزاده الذي اجراه اليوم الأربعاء. بلغت مبيعات البنك، امس، 234 مليوناً و 710 ألف و 676 دولاراً غطاها البنك بسعر صرف أساس

دعوات نيابية لتأجيل استيفاء الديون المترتبة على العراق



بغداد / الزوراء: دعت النائبة، عالية نصيف، امس الأربعاء رئيس الوزراء ووزيري التخطيط والمالية إلى تقديم طلبات إلى البنوك الدولية والشركات بتأجيل استيفاء الديون المترتبة على العراق بسبب وباء كورونا أسوة ببقية دول العالم. وقالت نصيف في بيان تلقت «الزوراء» نسخة منه: ان هناك قرارات كثيرة صدرت مؤخراً من البنوك الدولية والشركات بتأجيل استيفاء الديون المترتبة على الدول المتضررة من وباء كورونا وهبوط أسعار النفط، والأمم سهل، ولا يحتاج سوى تقديم طلب من العراق للتأجيل بسبب الظروف الاقتصادية الصعبة الذي نمر به. وشددت نصيف على ضرورة الإسراع بتقديم الطلب للحصول على فرصة لتقليل أضرار الأزمة على الشعب قدر الإمكان إلى حين عودة الأوضاع إلى طبيعتها.

ذي قار تعلن استعدادها تشغيل حقل الغراف النفطي بعد موافقة الوزارة



بغداد / الزوراء: أعلنت شركة نفط ذي قار، امس الأربعاء، استعدادها لتشغيل حقل نفط الغراف المتوقف حالياً في حال وافقت وزارة النفط. وقال مدير الشركة علي خضير، في تصريح صحفي ان «شركة نفط ذي قار لديها الاستعداد لتشغيل حقل الغراف النفطي المتوقف في حال وافقت وزارة النفط على التشغيل». وأضاف أن «حقل الغراف هو

النفط: انخفاض الأسعار لم يؤثر في معدلات الإنتاج والتصدير

أكدت عدم القدرة على خفض الإنتاج حالياً



أوبك الى المليون ونصف المليون بشروط عدم المساس بإنتاجه»، مشدداً على أنه «لا يمكن خفض معدلات الإنتاج نتيجة الوضع الراهن والظرف الاستثنائي الذي يمر به العراق». وأشار الى أن «العراق أجرى اتصالات

مكثفة مع وزراء النفط لدول أعضاء منظمة أوبك والمتحالفين معها من خارج المنظمة في الأيام

وأضاف جهاد أن «العراق وافق خلال الاجتماع السابق على تخفيض إنتاج

بغداد / الزوراء: أكدت وزارة النفط، امس الأربعاء، أن تراجع أسعار النفط عالمياً لم يؤثر في معدلات الإنتاج والتصدير. وعاود النفط الارتفاع، امس الأربعاء بعد انخفاض استمر يومين، إذ تلقى الدعم من آمال بأن اجتماعاً بين أعضاء أوبك ومنتجين حلفاء اليوم سيطلق تخفيضات إنتاج تستهدف دعم الأسعار التي تراجعت في ظل جائحة فيروس كورونا. وقال المتحدث باسم الوزارة، عاصم جهاد، في تصريح لوكالة الأنباء العراقية «واع»، اطلعت عليه «الزوراء»: إن «تراجع أسعار النفط لم يؤثر في معدلات الإنتاج والتصدير، لأن الطاقة المتاحة للإنتاج تقدر بنحو 5 ملايين برميل يومياً». وبين أن «إنتاج العراق وبحسب الالتزام باتفاق (أوبك+) بلغ نحو 4 ملايين و 500 ألف برميل يومياً، أما الصادرات فإنها تتراوح ما بين 3 ملايين و 300 ألف برميل إلى 3 ملايين و 500 ألف برميل يومياً». وأضاف جهاد أن «العراق وافق خلال الاجتماع السابق على تخفيض إنتاج

مؤسسة تكشف معدل الناتج المحلي للعراق في 2019 ومساهمة القطاعات



بغداد / الزوراء: كشفت «مؤسسة عراق المستقبل» الاقتصادية، امس الأربعاء، عن معدل الناتج المحلي الفصلي للعراق خلال الفصول الثلاثة من العام الماضي، مشيرة إلى أن نسبة قطاع النفط من مجمل الناتج بلغت 63%. وقالت المؤسسة في بيان تلقت «الزوراء» نسخة منه، إن «معدل الناتج المحلي الفصلي للعراق خلال الفصول الثلاثة الأولى من 2019 بالأسعار الثابتة والجارية أساس (2007=100)، بلغ 51 تريليون دينار، واحتل قطاع النفط النسبة الأكبر من مجمل الناتج بنسبة بلغت 63%، يليه قطاع النقل والخزن والاتصالات بنسبة 9%، ثم قطاع الحكومة العامة بنسبة 7%، وبعده قطاع تجارة الجملة والمفرد والفنادق بنسبة 6.89%». وأشارت البيان، إلى أن «أقل القطاعات مساهمة في الناتج المحلي كان قطاع الكهرباء والماء بنسبة 1.2%، وقطاع التأمين والبنوك فلم بنسبة 1.1%، ثم

إيران تستأنف تصدير شحنات الوقود إلى العراق



بغداد / الزوراء: أكد عضو في غرفة التجارة الإيرانية العراقية المشتركة عن إستئناف تصدير شحنات الوقود الى العراق. وأوضح حميد حسيني في تصريح صحفي، امس الأربعاء، أنه «ومع إعادة فتح المعابر الحدودية بين البلدين إثر التحسن النسبي في اجراءات السيطرة على فيروس كورونا، فقد تم إستئناف تصدير انواع السلع للعراق باستثناء المشتقات النفطية». وأشار الى أن «السبب يعود الى أن سائقي صهاريج الوقود من الجنسية الإيرانية، ويتوجب عليهم الدخول الى الأراضي العراقية لإيصال الشحنات للجهة الموردة، على عكس السلع الأخرى التي يتم نقلها في الحدود». وبين حسيني أن «الصهاريج الناقلة للوقود الإيراني لتزويدها لاقليم كردستان العراق تعطلت نحو 10 أيام بالحدود، غير أن العملية التصديرية إستؤنفت مجدداً قبل يومين بعد متابعة من القنصلية الإيرانية في الاقليم».

أسعار الفواكه والخضر

السلعة	السعر للكغم الواحد	السلعة	السعر للكغم الواحد
الطماطة	٧٥٠ دينار	البرنقال	١٢٥٠ دينار
الخيار	٧٥٠ دينار	للكي	١٢٥٠ دينار
البطاطا	١٠٠٠ دينار	التفاح	١٠٠٠ دينار
الباذنجان	١٢٥٠ دينار	الموز	١٢٥٠ دينار
الفلفل	١٥٠٠ دينار	نارنج	٧٥٠ دينار
باقلام	٥٠٠ دينار	ليمون	٢٥٠٠ دينار
خس	٥٠٠ دينار	رقي	٥٠٠ دينار
شمندر	٥٠٠ دينار	بطيخ	٥٠٠ دينار
شجر	١٠٠٠ دينار	جزر	٧٥٠ دينار
قرنبيط	٥٠٠ دينار	رمان	٢٥٠٠ دينار
لهانة	٥٠٠ دينار	شلغم	٥٠٠ دينار
البصل	١٢٥٠ دينار	العنب	٢٠٠٠ دينار

الذهب يتراجع بفعل مخاوف ارتفاع وفيات «كورونا»

سكاي نيوز / متابعة الزوراء: تراجعت أسعار الذهب، امس الأربعاء، مع تفوق قوة الدولار وجني الأرباح على الاتجاه للعرزوف عن المخاطر بسبب المخاوف المتعلقة بارتفاع عدد الوفيات الناجمة عن فيروس كورونا المستجد في شتى أنحاء العالم. وتراجع الذهب في المعاملات الفورية 0.1 بالمئة إلى 1646.26 دولاراً للأوقية (الأونصة) بحلول الساعة 0559 بتوقيت جرينتش، بعد الصعود إلى أعلى مستوى منذ العاشر من مارس/ آذار، الثلاثاء، عند 1671.40 دولاراً. وارتفعت العقود الأمريكية الآجلة للذهب 0.1 بالمئة إلى 1685.70 دولاراً للأوقية. وصعد الدولار 0.1 بالمئة أمام عملات رئيسية، مما تسبب في ارتفاع تكلفة الذهب بالنسبة للمستثمرين الحائزين لعملة أخرى. وكان الدولار قد تكبد، الثلاثاء، أسوأ انخفاض مقابل سلة من العملات في نحو أسبوعين. ومن بين المعادن النفيسة الأخرى، صعد البلاتيوم واحداً بالمئة إلى 2197.09 دولاراً للأوقية، بينما جنى البلاتين 0.7 بالمئة ليصل إلى 739.02 دولاراً للأوقية. وارتفعت الفضة 0.3 بالمئة إلى 15.05 دولاراً للأوقية، بعدما لامست أعلى مستوى في أكثر من ثلاثة أسابيع في الجلسة السابقة.



تباين أداء بورصات الأسهم الخليجية قبيل اجتماع أوبك+

لندن / متابعة الزوراء: تراجعت بورصتا الأسهم في الإمارات عند الإغلاق، امس الأربعاء، بعد مكاسب على مدى جلستين، إذ عزف المستثمرون عن المخاطرة بفعل مخاوف فيروس كورونا، بينما ارتفعت الأسهم السعودية قبيل اجتماع لأوبك+ بشأن تخفيضات الإنتاج. وتراجع مؤشر بورصة دبي الرئيسي 1.6 بالمئة، ونزل سهم بنك أبوظبي إعمار العقارية 2.6 بالمئة وتكدس سهم بنك دبي الإسلامي خسارة بنسبة 1.9 بالمئة. وفي أبوظبي، تراجع مؤشر البورصة واحداً بالمئة مع انخفاض سهم إعمار العقارية 2.6 بالمئة وتكدس سهم بنك دبي الإسلامي خسارة بنسبة 1.9 بالمئة. وفي أبو ظبي، تراجع مؤشر البورصة 1.6 بالمئة، ونزل سهم بنك أبوظبي إعمار العقارية 2.6 بالمئة وتكدس سهم بنك دبي الإسلامي خسارة بنسبة 1.9 بالمئة. وتراجع مؤشر البورصة 1.6 بالمئة، ونزل سهم بنك أبوظبي إعمار العقارية 2.6 بالمئة وتكدس سهم بنك دبي الإسلامي خسارة بنسبة 1.9 بالمئة. وتراجع مؤشر البورصة 1.6 بالمئة، ونزل سهم بنك أبوظبي إعمار العقارية 2.6 بالمئة وتكدس سهم بنك دبي الإسلامي خسارة بنسبة 1.9 بالمئة.

تدهور محتمل للأصول بسبب تفشي فيروس كورونا لكنها ستزيد من احتمالات القروض الرديئة. وفي السابع من أبريل/ نيسان، سجلت الإمارات إجمالاً 2359 حالة إصابة. وأجبرت الجائحة قطاعات حيوية من اقتصاد الإمارات، مثل السياحة والنقل، على توقف شبه تام. وأضاف مؤشر سوق الأسهم القطرية 0.6 بالمئة بدعم من ارتفاع سهم قطر للوقود 0.6 بالمئة وصعود سهم بنك قطر الدولي الإسلامي 1.2 بالمئة. و باعت قطر سندات بقيمة عشرة مليارات دولار على شرائح لأجل خمس وعشر و 30 سنة، الثلاثاء، وهي أول دولة خليجية تجمع سيولة من أسواق الدين في مواجهة انخفاض لأسعار النفط وضبابية في السوق ناجمة عن جائحة فيروس كورونا. وأغلق المؤشر السعودي الرئيسي مرتفعاً 0.2 بالمئة في تعاملات

مقلبة، مع تحرك أسهم البنوك وشركات البتروكيماويات انخفاضاً وارتفاعاً. وتقدم سهم مجموعة سامبا المالية 4.6 بالمئة وأضاف سهم البنك السعودي الفرنسي 3.5 بالمئة. وقالت ثلاثة مصادر بأوبك+ لرويترز، الاثنين، إنه من المرجح أن يوافق منتجون كبار للنفط من بينهم السعودية وروسيا على خفض الإنتاج في اجتماع اليوم الخميس، فقط إذا انضمت الولايات المتحدة إلى التحرك. وخارج منطقة الخليج، ربح المؤشر المصري الرئيسي اثنين بالمئة، ليواصل مكاسبه للجلسة الثالثة، مع ارتفاع سهم البنك التجاري الدولي مصر 5.1 بالمئة. وقال رئيس الوزراء المصري، مصطفى مدبولي، امس الأربعاء إنه تقرر تمديد العمل بحظر التجول الليلي 15 يوما حتى 23 أبريل/ نيسان نيسان لمواجهة انتشار فيروس كورونا.

بغداد/ متابعة الزوراء
أقر البرتغالي جوزيه مورينيو، مدرب توتنهام هوتسبير، بأن ما قام به مؤخراً لم يكن يتناسب مع تعليمات الحكومة البريطانية. والتقطت صور لجوزيه مورينيو في حصة تدريبية بحديقة هادلي كومون مع لاعب الوسط تانجي ندومبيلي رغم إرشادات الحكومة للناس بالبقاء في المنازل بسبب جائحة فيروس كورونا. وقال مورينيو إن أفعالي لم تم تكن على نفس الخط مع بروتوكول الحكومة، وأنه يجب علينا التواصل فقط مع من نتواجد معهم في المنزل». وأضاف: «من الضروري أن يلعب كل منا دوره وأن نتبع تعليمات الحكومة، من أجل دعم أبطالنا في الهيئات الصحية ومن أجل إنقاذ حياتنا».

Thu 9 Apr 2020

www.alzawraapaper.com

الخميس 9 نيسان 2020

الحياة متوقفة بسبب جائحة كورونا

مدربون يطالبون بإطلاق رواتب اللاعبين ومواصلة التدريبات في المنزل



بغداد/ حارث النعيمي
لم تقتصر جائحة كورونا الفتاكة على محاربة البشر والمجتمع العالمي بحسب بل فرضت هيمنتها على جميع مفاصل الحياة الرئيسية أبرزها كانت (السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والرياضية) وهناك خوف كبير من قبل الأطباء النفسيين من أن يعاني عدد كبير من الناس من الأمراض النفسية والانهايارات العصبية والاختئاب خلال وبعد فترة الحجر المنزلي بسبب انتشار فيروس كورونا، حيث أثر الفيروس على نفسية الرياضيين وبدأت علامات الخطر تؤثر على صحتهم النفسية والمعنوية والمادية نتيجة انتقالهم من نمط الحياة النشطة إلى حياة العزلة والملل.

وللحديث عن هذا وأكثر ارتأت صحيفة (الزوراء) الأخذ بأراء مجموعة من المختصين للتعقيب عن أزمة هذا الفيروس على الرياضة العراقية، حيث فسر البعض منهم أن هذا النمط جديد ولم يحصل من ذي قبل، والبعض فسر العكس عن ذلك، هناك عدة عوامل ينصح المختصون والمنطق باتباعها خلال هذه الفترة بعيدا عن الجلوس على الأريكة لتقليل كمية الضغط الذي يعاني منه أغلب الرياضيين العالقين خلف أبواب مؤصدة بسبب حظر التجول.

يجب تداركها وحلها والمفترض على وزارة الشباب والرياضة التدخل الفوري في إيجاد صيغة مناسبة لهذا الموضوع بإسعاف الرياضيين بوضعهم المادي نتيجة تدهور أوضاع البلد كي تضمن حقوق الجميع، وفيما يخص الحجر المنزلي المفروض على جميع اللاعبين المحافظة على جزء لياقتهم البدنية لأن من المستحيل أن يخرج اللاعب بعد انتهاء فترة الحضر جاهزا ١٠٠٪ فعليه أن يتبع نظام الرشاقة والقوة، هذا ما يمكن فعله فقط داخل المنزل وبعدها يتبع نظام غذائي صحي للمحافظة على الوزن، لأن ترك التمارين خطأ كبير ولقد بلغت هذه النقطة لاعبين وهي المحافظة على كمية النظام الغذائي وممارسة التمارين البدنية أي اتباع نظام القوه المكتسبة والحركة في المنزل.

المربين تخصيص جدول بالتمارين المنزلية للاعبين لغرض الحفاظ على جزء من لياقتهم البدنية.

ومن جهته قال مدرب نادي ديالى بكرة اليد خالد عدنان أن حالنا حال بقيه الدول التي تعرضت لهذا الوباء لكن المشكلة الأساس التي نواجهها هي ان المرض والوباء جاء باخر لحظات انتهاء الموسم لكل الألعاب مما يشكل مشكلة كبيرة اذا ما رفع الحظر، مؤكدا أن إيقاف الدوري كان مهم جدا وقرار وزارة الشباب والرياضة سبقت كل الوزارات حتى سبق قرار خلية الأزمة المشكلة، كون الملاعب تغص بالجماهير. واعتقد أن اكبر مشكلة تعاني منها انديتنا الرياضية هي الضائقة المالية وحتى اندية المؤسسات والى الآن لن تصرف حقوق اللاعبين والمدربين لأغلب الأندية وهذه مشكلة

من لياقته فهو قادر من تأدية بعض التمارين الفردية في منزله وتقتصر على تمارين الفريك والحديد وتمارين وزن الجسم وبعض التمارين المهارية للحفاض على نسبة متوسطة من لياقته تحسبا لانطلاق الدوري مجدداً بع انتهاء هذه الأزمة، او في حال استمرار الأزمة لمدة طويلة لا يستنزف اللاعبين الشيء الكثير من مستواهم ويكون الحجر المنزلي مصدر مؤثرا حتى على الموسم القادم، فعلى المدربين متابعة لاعبيهم في هذه الفترة ولو في وسائل التواصل الاجتماعي ويمكن ارسال لهم مناهج تدريبية اسبوعية او يومية يلتزم بها الجميع، وواجه كلمتي للجمهور الرياضي هي يجب ان نتعلم ونأخذ دروس من هذه الازمة ونكون متكاتفين للمستقبل.

ومن جانبه اكد مدرب منتخب الناشئين

في جميع العالم وخصوصاً تأثيره بشكل خاص على الألعاب الجماعية لكونه يجبر الحجر والابتعاد شخص عن شخص ولا يسمح بأداء التدريبات الجماعية نتيجة توقف الدورات كافة وبالأخص تقوف الدوري المحلي بكرة القدم كان طبيعي والزامي وهذا ما حدث بجميع دول العالم، وفي حال تم الغاء الدوري لا تأجيله لفترة طويلة هنا سترز عدة مشاكل بسبب من ضمنها عقود اللاعبين والمدربين وعلى الأندية التفاهم والتوافق بين جميع الأطراف. أكد العزل المنزلي سيؤدي الى فقدان اللاعبين نسبة كبيرة من اللياقة البدنية ونسبة كبيرة من الجوانب الأخرى الفنية والمهارية لكن انصح بأن يكون اللاعبين على مستوى كبير من الثقافة والاحترافية فممكن بدل من فقدان اللاعبين مستوى كبير

وتوقف اللاعبين حتى على التدريبات مع أنديتهم، منها بأنه سيكون هناك فارق فني واضح في هبوط مستوى اللاعبين فنيا وبيدينا كونهم سيواجهون الكثير من المعوقات حال عودتهم مجددا للتدريبات نتيجة الحجر المنزلي الذي بالتاكيد سيسبب في استهلاك طاقاتهم وفقدان لياقتهم البدنية وزيادة بأوزانهم، خاصة لاعبين الذين لن يتمرنوا طوال فترة قضائهم داخل المنزل، وبدوره نصح اللاعبين بأن يكونوا متواجدين في الملاعب القريبة عن محل مساكنهم او داخل المنزل عن طريق الأجهزة الرياضية وعدم الجلوس بشكل مستمر.

وقفتنا الأولى كانت، مدرب منتخب الناشئين بكرة القدم عماد محمد الذي أكد: أن فيروس كورونا له تأثير سلبي واضح على الرياضة العالمية بشكل عام وعلى الرياضة العراقية بشكل خاص، كذلك أثر بشكل واضح وملحوس على متعة مشاهدة الدوري المحلي من قبل الجماهير العراقية، لكن بالتالي نحمد الله على أية حال كون أن هذا الوباء الفتاك نفث في سائر أنحاء العالم وليس على مستوى العراق فقط، وبالرغم من أن بلدنا العزيز وعلى مر العصور واجهته الكثير من التحديات والظروف الصعبة من حروب ومعوقات، لكن ليس مثل هذا الوضع الذي نمر به حالياً توقف إجباري عن مزاولة النشاطات الرياضية كافة، منها الدوري المحلي لكرة القدم والدوريات الأخرى بالنسبة لبقية الألعاب الرياضية،

الاهلي المصري يسعى للتعاقد مع علاء مهاوي



وبعد علاء علي مهاوي مسيرته الرياضية عام ٢٠١٣ مع نادي الكهرباء ومثل المنتخب الأولمبي العراقي في أولمبياد ريو. ٢٠١٦ وقد اشتهر بمباراة العراق لكنه فسح عقده مع الباطن بالتراضي بين الطرفين في تاريخ ٢٩ سبتمبر ٢٠١٧.

نجم الكرة الايطالية مالديني يتعافى من كورونا

للمنادي، باولو مالديني. وكان مالديني ونجله دانيال قد أصيبا بفيروس كورونا في ٢١ آذار الماضي، قبل أن يتعافى الأخير الأسبوع الماضي. وذكرت صحيفة «لاجازيتا» ديللو سبورت، أن دانيال أكد الأسبوع الماضي أنه لم يعد يظهر عليه أي أعراض، ليعلن تعافيه من الفيروس المسجّد.

وأضافت أن مالديني أيضا قد تعافى بشكل كامل وعاد لاستئناف مهامه مع الروسونيري بشكل طبيعي.

ولفتت إلى أنه رغم كون مالديني هو المدير التقني لميلان، إلا أن مستقبله من المتوقع أن يكون بعيداً عن سان سيرو، في ظل اقترابه من الرحيل عن الروسونيري.

بغداد/ متابعة الزوراء: يسعى نادي الاهلي المصري، للتعاقد مع نجم منتخبنا الوطني ونادي الشرطة. وذكرت قناة الكاس الرياضية نقلًا عن مصدر، إن «نادي الاهلي المصري يرغب بالتعاقد مع الدولي العراقي علاء مهاوي».

بغداد/ متابعة الزوراء
الاربعة عن تطورات جيدة بشأن الحالة الصحية لأسطورة ميلان، المدير التقني



بغداد/ متابعة الزوراء
أثقت أزمة فيروس كورونا بظلالها السلبية، على أصحاب الدخل المحدود بالعراق.

وفي هذه المحنة، ظهر عدد من نجوم كرة القدم، الذين ساهموا بشكل كبير في تقديم المساعدات الإنسانية للعوائل الفقيرة.

ويأتي على رأس هؤلاء، نجم الكرة العراقية عماد محمد، مدرب منتخب الناشئين الحالي، الذي وضع فندقا يملكه تحت تصرف خلية الأزمة، في مدينة كربلاء، ليكون جاهزا للحجر الصحي.

ولم يكتف عماد محمد بهذا القدر، فلجأ إلى تشغيل معمل للخياطة تكفل بصناعة الكمادات، وتوزيعها على المحتاجين والمستشفيات، بالإضافة إلى تقديم سلات غذائية للفقراء.

كما كان للجهاز الفني لنقط الوسط، المؤلف من راضي شنيشل وجبار هاشم وصالح حميد، وقفات إنسانية غير معلنة.

حيث أن السلات الغذائية، تخرج من منزل

جستن ميرام يختار فريقه المفضل في العراق



بغداد/ متابعة الزوراء
اختار لاعب المنتخب الوطني بكرة القدم جستن ميرام، فريقه المفضل في العراق.واكد ميرام انه «يحب نادي الزوراء من الفرق المحلية المتنافسة في الدوري المحلي».ولم يسبق لميرام، ان مثل احدى الفرق العراقية حيث بقيت مسيرته مرتبطة بالدوري الامريكي.

تدريبات بدنية لحكام الدوري الإماراتي عبر الاتصال المرئي

بغداد/ متابعة الزوراء
تواصل مختلف الاتحادات والأقسام واللجان في اتحاد الإمارات لكرة القدم، اتباع الإجراءات الوقائية؛ للحد من انتشار فيروس كورونا، وذلك من خلال عقد الاجتماعات والورش بنظام الاتصال المرئي وأجهزة العرض الحديثة. وأجرت إدارة الحكام تدريبات إحصاء وتدريبات لرونة وتقوية عضلات الجسم.

وتابع تدريبات اللياقة البدنية عن بعد كل من علي الطريقي، مدير إدارة الحكام، وخالد الدوخي، المدير الفني للحكام، وتحت إشراف مباشر من علي حمد البدواوي، رئيس لجنة الحكام وأعضاء اللجنة.

بغداد/ متابعة الزوراء
تواصل مختلف الاتحادات والأقسام واللجان في اتحاد الإمارات لكرة القدم، اتباع الإجراءات الوقائية؛ للحد من انتشار فيروس كورونا، وذلك من خلال عقد الاجتماعات والورش بنظام الاتصال المرئي وأجهزة العرض الحديثة. وأجرت إدارة الحكام تدريبات إحصاء وتدريبات لرونة وتقوية عضلات الجسم.

وتابع تدريبات اللياقة البدنية عن بعد كل من علي الطريقي، مدير إدارة الحكام، وخالد الدوخي، المدير الفني للحكام، وتحت إشراف مباشر من علي حمد البدواوي، رئيس لجنة الحكام وأعضاء اللجنة.

تجليات في زمن كورونا.. مدربون ولاعبون يقدمون مساعدات انسانية

بفندقه الخاص في مدينة النجف، حيث وضعه تحت إشراف خلية الأزمة.

وهناك عدد كبير آخر من النجوم، الذين عملوا في الظل، ومنهم نجم المنتخب الوطني علاء عبد الزهرة، واللاعب السابق عباس عبيد، ومدرب الصناعات الكهربائية عادل نعمة.

وهذا بالإضافة لدرب الطلبة أحمد خلف، ومساعد مدرب القوة الجوية لؤي صلاح، والمدير الإداري للمنتخب الوطني، النجم السابق مهدي كريم، والمدرب السابق ثائر أحمد، وغيرهم.

شنيشل وتذهب للمناطق الفقيرة.

ومن جانبه، شكل المدرب المساعد بالجهاز الفني للطلبة، فريد مجيد، خلية إنسانية لمساعدة المحتاجين، فانضم لفريقه محمد ناصر شكرين، نجم المنتخب الوطني والكرة البصرية، وحيدر جبار لاعب الزوراء، وعدد آخر من النجوم السابقين.

ولم يكتف هؤلاء بالتبرع بالمواد الغذائية، بل أنهم ذهبوا بأنفسهم لتوزيعها في المناطق النائية.

وتبرع المدرب النجفي المعروف، هاتف شمran،

اعلام الكتروني



توتنهام يحذر مدربه والعديد من لاعبيه من خرق العزل التام



حذّر نادي توتنهام الإنكليزي لكرة القدم مدربه البرتغالي جوزيه مورينيو والعديد من لاعبيه من خرق قوانين العزل التام في المملكة المتحدة بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد، وذلك بعد نشر صور لهم على شبكات التواصل الاجتماعي وهم يتدربون في إحدى المساحات الخضراء بالعاصمة لندن. والتقطت صور لمورينيو مع الصديقة القياسية للنادي اللندني، الفرنسي تانغوي دومبيلي في حصة تدريبية في حديقة عامة في الضواحي الشمالية للعاصمة حيث شوهد لاعبان آخران من توتنهام هما الكولومبي دافينسون سانشيز وريان سيسينيون يركضان جنباً إلى جنب. وقال ممثل لنادي توتنهام: "لقد ذكرنا جميع اللاعبين باحترام مبدأ التباعد الاجتماعي خلال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق"، مضيفاً: "سنواصل تعزيز هذه الرسالة". كما نشر مدافع توتنهام الدولي الإيفواري سرج أورييه شريط فيديو له على حسابه في إنستغرام وهو يركض مع شخص آخر، في وقت تفرض فيه الحكومة البريطانية سلسلة من الإجراءات الصارمة التي تسمح بالتجول أو ممارسة الرياضة مرة واحدة في اليوم وتفرض التباعد بين شخصين بمسافة مترين على الأقل ما لم يكونا عضوين في نفس الأسرة. وتم تعليق الدوري الإنكليزي الممتاز منذ منتصف آذار/ مارس الماضي بسبب انتشار وباء كوفيد-19. في بريطانيا حيث أودى بحياة 6159 شخصاً وفقاً للرقام الرسمية الصادرة أول أمس الثلاثاء. وتم تسجيل أكثر من 786 حالة وفاة خلال 24 ساعة، وهو رقم قياسي جديد للبلاد.

كلارك يحذر من انهيار الأندية



حذر غريغ كلارك رئيس الاتحاد الإنكليزي لكرة القدم من انهيار أندية داخل البلاد بسبب الأزمة المالية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا. ولم تتوصل الأندية وربطة اللاعبين المحترفين لاتفاق من أجل خفض الرواتب لمساعدة الأندية خلال فترة التوقف. وقال كلارك في خطاب لمجلس الاتحاد الإنكليزي: "تواجه كرة القدم تحديات اقتصادية تفوق الخيال وسيبثع الويباء نتائج اقتصادية وستعاني كل قطاعات الأعمال".

مغامرة الأندية الألمانية

التسرّع في العودة إلى ملاعب كرة القدم خطر على اللاعبين والأندية



التي بقوا فيها في الحجر الصحي. إذا امتدت خمسة أو ستة أسابيع، سنحتاج أقله ثلاثة أسابيع قبل تأكيد إمكانية العودة للمنافسة والتقليل من خطر الإصابة". في المقابل، يعتبر الفرنسي كزافييه فريزا، وهو مدرب لياقة بدنية يشرف على عدد من المحترفين الفرنسيين، أن "اللاعبين لم يختبروا أمراً مماثلاً في حياتهم. يأخذ لاعب محترف فرصة تتراوح بين ثلاثة وأربعة أسابيع فقط في الصيف، ومع ذلك يقوم العديد منهم بتمارين خفيفة" في هذه الفترة. وتابع: "إن فترة (التوقف) شهرين ستكون غريبة جداً بالنسبة إليهم". ويشدد أوكو على الحاجة إلى عدد معين

فرانس برس / متابعة الزوراء
تطمح الدوريات الأوروبية الكبرى في كرة القدم إلى معاودة نشاطها في أقرب فرصة ممكنة لتفادي كارثة مالية بسبب فيروس كورونا المستجد، لكن مدربين ومتخصصين بدنيين يحذرون من أن التسرع في ذلك سيضخ اللاعبين تحت خطر الإصابة، والأندية في موقع غير متكافئ. وفرض تفشي "كوفيد-19" - شللاً شبه تام في مختلف النشاطات الرياضية حول العالم. وأدى الوباء الذي تسبب حتى أول أمس الثلاثاء بأكثر من 75 ألف وفاة معلنة حول العالم، بتعليق منافسات كرة القدم في معظم الدول.

ومع استمرار هذا التوقف من دون موعد محدد لوضع حد له، بدأت بعض الأندية بمعاودة التمارين الجماعية لاسيما في ألمانيا التي تعد أقل تأثراً من غيرها بالوباء. وأعلن بايرن ميونيخ بطل البوندسليغا في المواسم السبعة الأخيرة، استئناف تمارينه الإثنين الماضي لكن مع اعتماد إجراءات صحية صارمة.

أما غالبية الأندية، فلا تزال تعتمد حتى الآن على التمارين المنزلية الفردية أو الجماعية عبر تقنية الفيديو، في ظل القيود الواسعة المفروضة على حركة التنقل والتجمع في مختلف الدول سعياً للحد من تفشي "كوفيد-19".

ويبقى السؤال الأكبر المطروح حالياً، هو عن الوقت الذي يحتاج إليه اللاعبون لاستعادة لياقتهم البدنية الطبيعية والقدرة على خوض مباريات تنافسية، لاسيما بعد فترة توقف بدأت تقترب من إتمام شهر كامل.

ويقول الإسباني خوانخو دي أوكو، مدرب اللياقة البدنية في نادي موناكو الفرنسي، لوكالة فرانس برس: "يعتمد ذلك على الفترة

الدوري في كل من فرنسا وإيطاليا وألمانيا وإنجلترا، إضافة إلى ثلاثة ألقاب في دوري أبطال أوروبا: إن "أحد أهم الأمور هو أن تعاود الأندية التدريبات في الوقت ذاته من دون أي تمييز، لئلا يحصل أي منها على أفضلية على حساب الأخرى". وتابع: "اللاعبون في الزمن الحالي يستطيعون أن يكونوا في جاهزية بدنية خلال أسبوعين".

وتطرح الأندية الألمانية السؤال بعدما أوصت رابطة الدوري بتعليق التمارين حتى الخامس من نيسان/ أبريل، بغض النظر عن إجراءات الإقفال التام التي تختلف بين المقاطعات في أنحاء البلاد.

ورأى توماس روتجرمان، المدير الرياضي لنادي فورتونا دوسلدورف: أن "قرار السماح بالتمارين الجماعية من عدمه يجب أن يكون على مستوى وطني، لضمان تكافؤ الفرص عند استئناف المنافسات".

ففي مقاطعة ساكسونيا الواقعة في شرق البلاد والتي لا تفرض فيها إجراءات إقفال تام، واصل نادي لايبزيغ صاحب المركز الثالث في الترتيب، تدريباته على أرض الملعب ولكن من دون احتكاك جسدي.

وقال المدرب يوليان غاغلسمان: "لم يخسر لاعبي الكثير من لياقتهم البدنية، سيستعيدون كامل لياقتهم بعد أسبوع ونصف أو أسبوعين".

وحذر القائد السابق لبوروسيا دورتموند سيكاستيان كيهل من تسجيل بعض النتائج "الجوفية" في البوندسليغا عند استئناف المنافسات. وأوضح في تصريحات لجلة "كيكر" الألمانية نشرت: "تقديري أن النتائج ستكون غير قابلة للتوقع بشكل أكبر، سيكون ثمة تحركات في جدول الترتيب مع تسجيل مفاجأة أو اثنتين".

وقارياً في وقت أقصر من المعتاد. ويثير هذا الواقع التساؤلات حول ما إذا ستمتتع الأندية القادرة على استئناف التمارين قبل غيرها، بميزة تفضلية على حساب الأندية التي اضطر لاعبوها للبقاء في الحجر لفترة أطول. ويقول فريزا: "أسبوع واحد، عندما لا تحظى بثلاثة أسابيع من التحضرات، يشكل فارقاً كبيراً من الناحيتين البدنية والفنية". وسبق للبطاني كارلو أنشيلوتي، مدرب نادي إيفرتون الإنكليزي، أن أثار هذه المسألة في مقابلة مع صحيفة "الليكيب" الفرنسية الأسبوع الماضي. وقال أنشيلوتي (60 عاماً) المتوج بلقب

أندية ولاعبو الدوري الفرنسي يوافقون على تخفيض الرواتب

ولن يكون اللاعبون الذين يحصلون على أقل من 10 آلاف يورو في إطار النشاط الجزئي، أي 70 بالمئة من إجمالي راتبهم الشهري، معنيين بهذا النظام. وسيتم خفض على الأقل 20٪ في نيسان/ أبريل للاعبين الذين يتقاضون ما بين 10 آلاف و20 ألف يورو، و30٪ من تتراوح رواتبهم بين 20 و50 ألف يورو، و40٪ من تتراوح أجورهم بين 50 و100 ألف يورو، وأقل من 50٪ لمن يحصلون على أكثر من 100 ألف شهرياً. وأوضح بيات أن الأمر يتعلق بمجرد توصية طبقاً لقانون العمل، وقال: "لا يمكننا إجبار أي شخص على تطبيقها"، مشيراً إلى أن "الغالبية العظمى لن تعارض" هذا الاتفاق.

لتسوية التفاصيل النهائية، توصل ممثلو الأندية واللاعبين إلى "توصية" مشتركة يقبل فيها اللاعبون بتخفيض مؤقت للرواتب، التي سيستلمونها لحظة دفع حقوق النقل التلفزيوني، المجمدة حالياً، مؤكداً المعلومات التي أشارت إليها الصحفتين اليومييتين "لوموند" و"الليكيب". وتابع أن هذا التخفيض المؤقت الذي يضاف إلى المدخرات التي تم الحصول عليها بالفعل بفضل نظام النشاط الجزئي الذي أنشأته الحكومة وقامت بتفعيله العديد من الأندية، سيتم حسابه على أساس جدول تدريجي، وبالتسقيط حسب مستوى الراتب المستلم.

توصل مسؤولو ولاعبو دوري الدرجتين الأولى والثانية الفرنسية إلى اتفاق يخفض "مؤقت" للرواتب من أجل الحفاظ على ميزانية الأندية في مواجهة الأزمة الصحية بحسب ما علم لدى نقابة اللاعبين. وأكد رئيس النقابة فيليب بيات في تصريح لوكالة فرانس برس: "صداقتنا على التوصية هذا الصباح"، مضيفاً: "الفكرة هي أن يقوم اللاعبون بتأجيل استلام جزء من رواتبهم في نيسان/ أبريل للسماح للأندية للخروج من الأزمة". ودعا إلى "جهد مؤقت" في مواجهة "الوضع الصحي المأساوي" بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد. وأوضح بيات أنه بعد اجتماع مع وزارة الاقتصاد

توصل مسؤولو ولاعبو دوري الدرجتين الأولى والثانية الفرنسية إلى اتفاق يخفض "مؤقت" للرواتب من أجل الحفاظ على ميزانية الأندية في مواجهة الأزمة الصحية بحسب ما علم لدى نقابة اللاعبين. وأكد رئيس النقابة فيليب بيات في تصريح لوكالة فرانس برس: "صداقتنا على التوصية هذا الصباح"، مضيفاً: "الفكرة هي أن يقوم اللاعبون بتأجيل استلام جزء من رواتبهم في نيسان/ أبريل للسماح للأندية للخروج من الأزمة". ودعا إلى "جهد مؤقت" في مواجهة "الوضع الصحي المأساوي" بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد. وأوضح بيات أنه بعد اجتماع مع وزارة الاقتصاد



مولر يمدد تعاقده مع بايرن ميونيخ

أعلن نادي بايرن ميونيخ الألماني تمديد التعاقد مع مهاجمه توماس مولر حتى عام 2023.

جاء مولر من بافاريا العليا إلى بطل الدوري الألماني من نايه الأصلي تي أس في باهل في سن العاشرة. شق طريقه بعدها في كافة الفرق العمرية لبايرن وكان عصرها دائماً في الفريق المحترف منذ عام 2009". وتوج مولر خلال هذه المسيرة الطويلة مع النادي البافاري بلقب الدوري المحلي ثماني مرات، بينها المواسم السبعة الأخيرة، كما نال لقب الكأس المحلية خمس مرات، إضافة إلى تتويجه بدوري أبطال أوروبا وكأس العالم للأندية عام 2013. وقال مولر بعد تجديد العقد: "وقع الجانبان بشعور جيد حقاً، أنا متأكد من أنه بمجرد أن تلعب مرة أخرى، سنستمر في النجاح، وهذا ما يحفزني. بالنسبة لي، كانت الأولوية رقم واحد هي التمديد، وشعر النادي بنفس الشعور. نحن نقاثل من أجل بعضنا البعض، هذا النادي ليس مجرد صاحب عمل قديم بالنسبة لي، إنه شغفي، أنا سعيد لأنني سأبقى هنا لمدة عامين إضافيين، وسأقدم كل شيء داخل الملعب وخارجه". وبهذه المناسبة قال الرئيس التنفيذي للنادي

رونالدينيو يخرج من السجن

أعلن القاضي المكلف بقضية نجم كرة القدم البرازيلية رونالدينيو الموقوف منذ أكثر من شهر في أحد السجون في باراغواي بسبب استخدامه جواز سفر مزور، وضعه قيد الإقامة الجبرية في أحد الفنادق في العاصمة أسونسيون. وقال القاضي غوستافو أمارييا خلال مؤتمر صحافي "إنه إجراء بديل لرونالدينيو وشقيقه واستمرار إيقافهما في فندق". وأضاف القاضي: "لدي تأكيدات من إدارة الفندق بأنهما سيكُونان تحت الإقامة الجبرية هناك على نفقتهما". وأوضح القاضي أن محاميي رونالدينيو عرضوا كفالة بقيمة 1.6 مليون دولار لإطلاق سراح الشقيقتين، والتي قبلها القضاء الباراغواياني. وبسبب وباء كورونا المستجد، تم إبلاغ القرار رقمياً للمتهمين بحضور ممثل الادعاء والدفاع. وأوقف رونالدينيو (39 عاماً) وشقيقه روبرتو دي اسيس موريرا في السادس من آذار/ مارس الماضي في أسونسيون، بعد اتهامهما بدخول البارغواي بجوازي سفر مزورين. ووصل رونالدينيو وشقيقه



سوزا: البحرين تريد أن تصبح الأفضل في قارة آسيا



عملت مع منتخبات الفئات السنية على اختلافها في البرتغال لفترة طويلة امتدت قرابة عشرة أعوام وحققت خلالها العديد من الإنجازات أبرزها الفوز بلقب بطولتي أوروبا تحت 17 و19 عاماً وهي الدولة الوحيدة التي حققت ذلك بجبل واحد من اللاعبين (1999) بالإضافة للتواجد في المراحل النهائية لكأس العالم تحت 20 عاماً. وبعد تلك الفترة الطويلة في البرتغال وبعد تلك الإنجازات المتعددة أيضاً شعرت أن لحظة البحث عن تحد جديد قد حان، كان خيار الذهاب للتدريب في آسيا وتحديداً مع المنتخب البحريني هو الخيار المناسب نظراً لأن الكرة البحرينية لم تحصل على الألقاب فكان ذلك بمثابة التحدي الأمثل.

– كيف وجدت التنافس بين منتخبات القارة لا سمية في التصفيات الآن؟ بعد أن تم سحب القرعة اعتبرنا أننا وقعنا ضمن المجموعة الأقوى وذلك بسبب التصنيف الخاص بالمنتخبات، فمثلاً إيران تحتل المرتبة 33 عالمياً والثانية على قارة آسيا بعد أن كانت الأولى وقت سحب القرعة وإنجازات الفريق وإمكاناته تتحدث عن نفسها، كذلك المنتخب العراقي الذي يمتلك مجموعة رائعة من اللاعبين الشباب الذين لديهم المهارات المميزة. ومن الناحية النظرية فيمكن القول بأننا في المرتبة الثالثة في المستوى قبل منتخبى هونغ كونغ وكمبوديا، وعلى الرغم من أن حظوظنا كانت صعبة في حسم البطولة الأولى أو المنافسة كأحد أفضل المنتخبات التي تحتل المركز الثاني، إلا أننا فرضنا واقعاً مغايراً واستطعنا التنافس القوي مع المنتخبات المرشحة للتأهل وهو ما يؤكد الصراع الشديد والمستويات المتقاربة بينها.

– نهنك على الفوز بلقبى بطولة غرب آسيا وكأس الخليج ... ما هي مشاكر بهذه الإنجازات؟

هي مشاعر لا تُصق بالفعل، وما تحقق لم يأت من فراغ بل من مجهود جماعي متكامل لا سيما من اللاعبين الذين استطاعوا التغلب على كل اللقطات الصعبة التي واجهوها، لقد أبدى اللاعبون التزاماً مذهباً للغاية على الرغم من أنهم غير محترفين – بمعنى غير متفرغين – لكرة القدم. شعور رائع عندما تساهم في أن تصبح أحلام حقيقة وأنها لم تعد مؤجلة، لقد عملنا منذ اللحظة الأولى على خلق عقلية الانتصار والمحافظة على تحقيق الانتصارات في نفوس اللاعبين وكل أركان المنتخب، نؤمن كثيراً بهذا الفكر الذي يمنحنا الإمكانيات اللازمة للفوز في كل مباراة بغض النظر عن هوية المنتخب الذي سنواجهه وهو ما أصبح شعوراً سائداً في الفريق وعند الجماهير وحتى المنافسين الذي أصبحوا ينظرون لنا بكل احترام.

AFC / متابعة الزوراء
بعد ما يقارب 50 عاماً من الانتظار، وتحديداً منذ النسخة الأولى التي أقيمت في النمامة عام 1970، حقق المنتخب البحريني لقبه الأول والتاريخي المتمثل بلقب بطولة كأس الخليج التي أقيمت في الدوحة شهر كانون الأول/ ديسمبر من العام الماضي لتعم الأفراح أرجاء البلاد احتفالاً بذلك الإنجاز الرائع.

ولم يكن الإنجاز الخليجي محض صدفة للبحرين، فالأحمر كان قد ظفر أيضاً بلقب بطولة غرب آسيا التي أقيمت في العراق شهر آب/ أغسطس من العام ذاته، مما عكس انطباعاً على العمل الكبير الذي قام به المدير الفني للمنتخب، البرتغالي هيليو سوزا ونجوم المنتخب.

وسلط موقع (AFC) الضوء على المدرب البرتغالي هيليو دي سوزا عراب الإنجازات البحرينية ليطلعنا خلال هذه المقابلة الموسعة على تجربته مع الأحمر التي تعتبر الأولى له في قارة آسيا.

– كيف تقيم التجربة التدريبية الأولى لك في قارة آسيا بشكل عام؟

إنها بالطبع تجربة غنية جداً، في منطقة الخليج والتي تعتبر في غرب القارة الآسيوية هناك تنافس كبير بين المنتخبات كما أن هناك تنوع كبير في المستويات لا سيما بطولات كرة القدم التي منها ما يصنف بأنها قوية ومنها ما هو متوسط.

وعلى الرغم من اختلاف الثقافات الكروية، لكن هناك لاعبين على مستوى عالي من الجودة والإمكانات، كما أن الجماهير تمتلك الكثير من الشغف نحو كرة القدم، وعليك أن تكون قادراً على التكيف مع هذا التنوع التنافسي لأن ذلك أبرز المقومات التي تقودك لتحقيق النجاح.

تجربتي حتى الآن تبعت على الارتياح، نعمل مع اللاعبين لكرة القدم وفق خطة عمل ولدينا الدعم اللازم من قبل المسؤولين وهناك التزام كبير من اللاعبين وهو ما ساعدنا على تحقيق النتائج الإيجابية، وقد بدأ بإعداد الفريق للمنافسة في البطولات وتمكننا كمنظومة متكاملة من إسعاد الشعب البحريني من خلال لقي كأس غرب آسيا وكأس الخليج.

– لماذا أسيا لتكون محطتك التدريبية الجديدة؟



الورشة النقدية في ثقافة الزوراء تقدم :

الأسلوب السردى المنكسر في رواية الغبار الأمريكي



لأعشاب البحر) للاديب السوري حيدر ، وبعد ١٧ عاما أعيد طبعها في مصر ، ومع خروجها الى النور خرجت الأصوات منددة بها ، وتلقت الرواية

كلما يتسع حجم الفجعة ، وتتأصل الهزيمة السياسية والاجتماعية والنفسية في قلم الروائي يبدأ الأسلوب السردى بالانكسار ، يخطى حدود المعقول والمتعارف عليه ويدخل الى فضاء المكشوف التي تسقط فيه صنوف البلاغة والنسق المضمير والدلالات المستورة ، ويبدأ قلمه بحفر باللحم الحي فيتجرد القلم من حياته الذي أنتجه الوهم نتيجة تراكم الأحكام عليه ، هذا القلم الراض يسافر وراء الحدث ، يحاول تعرية الواقع بكل قبجه وزيفه وهزيمته بأسلوب لا يعرف العفة ولا الخوف .

رواية الغبار الأمريكي للاديب العراقي زهير الهيتي واحدة من الروايات التي تخطت حدود الحشمة الغوية ، والعبث المحضن لكل العيوب ، والإخلاق الخارجة من مستنقعات الانحطاط والريضة .

وما دمنما بصدد عرض الرواية فلا بد من التنويه بأن الأسلوب السردى الذي نتحدث عنه خرج واضحا بعد نكسة الخامس من حزيران عام ١٩٦٧ وتجل وضوحه في أعمال عبد الرحمن منيف وجبرا ابراهيم جبرا وعبد مينا وحيدر حيدر وجمال الغيطاني وغيرهم من الذين فقدوا السيطرة على اقلامهم نتيجة الهزة النفسية العنيفة التي احدثتها هزيمة حزيران وما تمخض عنها من تداعيات وانكسارات طالت المشاعر والاعراف التي كانت سائدة آنذاك .

عام ١٩٨٣ صدرت رواية (وليمة

مع المكان ليس باعتباره حاويا للحدث وانما هو المتفاعل مع الحدث من خلال عدساته الفنية القادرة على التعامل مع المكان ونقله من حالته الميكانيكية الى حالة ديناميكية متحركة وفاعلة وتحريك الساكن فيه ابتداء من بغداد / عمان / قبرص / برلين وغيرها من الاماكن التي تشهد الرواية والتي ساهمت في تصعيد وتجسيد الأحداث باستخدام الوصف الدقيق الذي اضفى وضوحا على شخصيات الرواية من خلال وضوح المكان ، وباستخدام عنصر الحوار الذي زاد في الوضوح وكسر رتابة السرد وزرع على جسد الرواية عنصر الترغيب والتشويق .

عندما يتحرك الزمن ومن طبيعته الحركة يستطيع الروائي ملاحقة حركته وتدوين ما يراه مناسباً تمثيلاً مع السياق العام للبناء الروائي ، الا ان المكان ليس له صفات الزمن وان كان يشترك معه الا ان تحريكه يمنحنا مؤشراً على براعة الكاتب على نجاح لعبته الفنية الكبيرة والتي يطلق عليها (الرواية) .

لقد استطاع الكاتب زهير الهيتي من جعل المكان حاملاً للدلالة عن طريق استحضار الرموز وتوظيفها مع التعامل الحسي للمكان رغم ان الامكنة في الرواية غير متخيلة الا ان الخيال لعب دوراً أبعد عن المكان صمته وجموده مما أدى الى مصداقية الفعل ونقله من حدوده الفيزيائية الى المشاركة الوجدانية وهذه العملية لا يتقنها غير الروائي الناجح .

ولا بشر (٩ ص) ٨٧ .

رواية (الغبار الامريكي) تعتمد في معماريتها على بناء الزمن الروائي الممتد من احتلال امريكا للعراق وحتى اللقاء الذي تم مع أبيها في برلين عبر هبوط وصعود في زمن الحدث الهامشي وعبر الاسترجاع للأحداث التي حصلت قبل الشخصية المحورية (فاطمة) وما حصل لأمرها منذ أن كانت طالبة في اعدادية الاظممية للبنات عام ١٩٦٣ وانخراطها في تنظيمات الحزب الشيوعي والعلاقة التي حصلت مع سعيد الشيوعي والتي تمخض عنها ولادة (فاطمة) التي رفضها سعيد وهي ما زالت في رحم أمها : (كاد سعيد يجن عندما عرف أني حامل بل طالبيني فوراً بإسقاط الجنين ، أنت) ص ١٩٧ .

بطلة الرواية تتشعر بالخبية لأنها مرفوضة قبل ان ترى النور ومرفوضة كأنثى وهي خريجة كلية وتجد عدة لغات ومرفوضة وهي مفضوة بالدخان والعبث الجريء ، الزمن في الرواية لا يسير بخط تصاعدي وفقاً لتصاعد الأحداث ، فهو يتقدم ويتراجع وينكفي من خلال الرجوع الى الماضي البعيد والتوقف عند محطاته المثيرة مما جعل الرواية تزدهم بالأحداث الجانبية والحكايات والقصاص الا انها رغم كل هذا فقد حافظت على رشاقتها باستثناء بعض المقاطع السردية التي ظهر عليها الترهل واضحا .

والنص الروائي (الغبار الامريكي) اعتمد على بناء المكان الوائي ، وتعامل

وبين سعي البلطجية على النهب ، الامر الذي يجعلها تستسلم دون وعي منها ، ومع اللبلة الاولى التي تتمدد بين ذراعي (جوزيبه) المرتزق الايطالي يبدأ الحدث ينمو في أشعاء اللغة الساخنة ، ويأخذ الاسلوب السردى يأخذ مسارا عنيفا ثرسا عاصفا يطيح بكل الثوابت التي تعشش تحت جناح قدسية الكلمة وتلوذ بين دهاليز المحرمات والمسكوت عنه ، هذا الاسلوب الذي يتناسب مع الحدث الفائز رسم لنا هيكله الرواية عبر مشاهد استرجاعية معتمدة على تقنية الفلاش باك ، وعبر استخدام الكولاج الذي جعل الرواية قريبة الى الملحمة . (لم أشعر بالخوف طوال حياتي كما أشعر الآن . بل ما أشعر به هو أكبر من الخوف ، انه الهلع) ص ٥٤ .

(بحر من الكراهية نغرق فيه بوعي أو غير وعي . هل نحن بحاجة الة نوح جديد) ص ٥٤ .

الرواية تريد احتواء العالم الخارجي وما في هذا العالم من أحداث ، والاسلوب السردى يريد الغوص الى الأعماق ليخرج أسرار الداخل الى السطح ، بهدف الى عرضها عارية أمام الشمس بلا رتوش وبلا بهرجة أو زخارف ، فاطمة أرادت كشف الغطاء دون خجل ، قفزت فوق نمط المؤلف لتعرض ما حدث لها بطريقة غير مألوقة بأسلوب قائم على الإيقاع السريع والضربات العنيفة حتى بدت الرواية سمفونية اختلفت فيها كل الاصوات الا انها خرجت لنا مثيرة مدهشة : (هل أصرخ ؟ من سيسمعني في بلد محتل لا ضوء فيه

وصاحبها صفعات قاسية وأثارت جدلا واسعا بين الأوساط الثقافية والدينية ، وفي عام ٢٠٠٩ خرجت رواية (الغبار الأمريكي) للاديب العراقي زهير الهيتي وهي لا تختلف عن رواية حيدر حيدر من حيث خروجها على اخلاقية اللغة السائدة ولو توفر الظرف الذي واجه رواية الكاتب السوري لخرجت الاصوات مستنكرة لهذه الرواية الجريئة في عرض افكارها المثيرة وأحداثها الساخنة وفي اسلوبها السردى القائم على الواقعية والتكثيف التي شكلت جميعها بناء الهرم الدرامي للرواية .

الغبار الأمريكي رواية يدخل اليها القارئ وهو مطمئن من خلال عتبتها الاولى ، فتاة تبحث عن عمل في زمن لا تتوفر فيه فرص العمل الا في المنطقة الخضراء ، أو من خلال الأحزاب السياسية التي انتشرت على عموم الساحة العراقية أو عند طبقة السماسرة التي نشطت ابان تلك الفترة ، البداية تنطلق من بغداد ، والاستهلال يأخذ نمطا غير مستقر : (هل يجب أن ندين الماضي أن نتعامل معه فقط على كونه ماضيا) ص ٧ .

بطلة الرواية فاطمة تواجه الخطر أثناء بحثها عن العمل وخروجها ليلا الى شوارع بغداد ، ومع أول مواجهة يتخلل الاسلوب السردى عن رتابته عندما تنثر الكراهية قذارتها على ايل بغداد ، ويكسر الحقد وهو يزرع الخوف في نفوس أهل بغداد ، وتجد فاطمة نفسها بين سكانين المتطرفين ورضاص المرتزقة

الأمثال الشعبية في ثلاثية (محطات) للروائي حميد الحريزي



وحسن المعنى ولطف التشبيه وجودة الكناية، ولا تكاد تخلو منه أمة من الأمم، وميزة الأمثال أنها تنبع من كل طبقات الشعب .. فالعناوين في البيوت تُولف الأمثال، وطبقة الفلاحين ينبع منها أمثال، وكذلك طبقات الصناع والتجار وغيرهم.)

فيما عرّف المثل الشيخ محمد رضا الشيببي في تقديمه لكتاب (الأمثال البغدائية) بقوله: (الأمثال في كل قوم خلاصة تجاربهم ومحصلو خبرتهم، وهي أمثال تدل على إصابة المحز وتطبيق المفصل، هذا من ناحية المعنى، أما من ناحية المبنى، فإن المثل الشرود يتميز عن غيره من الكلام بالإيجاز ولطف الكناية وجمال البلاغة. والأمثال ضرب من أحسن ضروب التعبير عما تزخر به النفس من علم وخبرة وحقائق واقعية بعيدة البعد عن الوهم والخيال، ومن هنا تتميز الأمثال عن الأقاويل الشعرية.)

البيئة العراقية وطبيعة المجتمع العراقي أرض خصبة لولادة الأمثال الشعبية بشكل واسع، فأينما يُمتم وجهك، وحيثما أصغيت السمع، تجد الأمثال الشعبية متوفرة لكل حادثة، ولكل أمر، ولكل

عبدالله الميالي (لا شيء يبني عن روح الشعب أكثر من أمثاله) مثل غربي المثل: جُملة من القول مُقتطعة من كلام أو مُرسلة لذاتها، تنقل ممن وردت فيه إلى مُشابهه بلا تغيير، مثال ذلك: «في الصيف ضيعت اللبن» يُقال المثل لمن لم يستفد من الفرصة المناسبة في وقتها، وحاول ذلك متأخراً .. والمثل أيضاً هو كناية في غاية الإيجاز تُروى على لسان حيوان أو جماد، ويكون لها مغزى إصلاحي أو خلقي، كما جاء في (كناية ورمزة) لابن المقفع، وفي (الصراح والباغ) لابن الهبّارية، و (أمثال) الشاعر الفرنسي لافونتين.

ولأن المثل قطعة أدب شعبي ينطوي على انتقاد لاذع للحياة، فقد عرّ (ابن عبد ربه الأندلسي) عن اهتمام الأدباء بجمع الأمثال: (ونحن قائلون بعون الله وتوفيقيه في الأمثال التي هي وشي الكلام وجوهر اللفظ، وحلي المعاني والتي تختبرتها العرب وقدمتها العجم ونطق بها في كل مكان، وعلى كل لسان، فهي أبقي من الشعر وأثرف من الخطابة، لم يسر شيء مسيرها، ولا عمومها، حتى قيل: أُسئِر من مثل.)

وتعدّ الأمثال الشعبية صياغة لغوية قد تكون بالعامية أو باللغة الفصحى تجسد بشكل مفهوم تجربة معينة لحدث أو قصة وأحياناً تكون صياغة تحكي تجارب وخبرات الآخرين تقدم للأجيال من باب توارث المعرفة وهي أقوال قصيرة ذات إيقاع لغوي قصير ولها دلالة أوسع من نقل الخبرة، فيرتقي في بعض الأحيان إلى الحكمة والتي تعد حروفها من ذهب كونها نصيحة تقدم على طبق من ذهب للأجيال وتعتبر مبلورة لسلوك مثالي يوافق قيم المجتمعات.

وعرّف أحمد أمين الأمثال الشعبية بأنها: (نوع من أنواع الأدب، يمتاز بإيجاز اللفظ

قصيدة

يا (ناصريتي)



ناهض الخياط

يا (ناصريتي) !
ما زال قلبي ممثلاً بفراقك
ناضاً منه
برؤى شبابه
وأحلام طفولته
ومع الليالي التي أبعدته عنك
أطلق قصائدي
شجيةً بيضاء
بأطوار أغانيك
وحفيف أياك المبدعة في صفتيه
بصباحاته ومساءته
منذ أن طلعت الشمس منه
وتنزل فيه !
وظل وفيّاً في انتسابه
لسمره شمسهِ
وجذور نخيلها الوارفة
وما تركته من بياضها نوارسه
في قميصه النظيف
فيا لجمال طلعتهِ
وشموخ قامته
في مدياته المجرّة
بين صواري البحار
حين تضربها العاصفة !

في العهد العثماني، كان قد فرض ضريبة على بعض القبائل تجبى منهم كل عام، وكانت عبارة عن جرّة صوف لكل عشرة رؤوس من الماشية، فلم يلق ذلك قبولا من أفراد القبائل، فذمّروا منه، وصاروا يدفعون الضريبة حيناً ويتهربون من دفعها أحياناً .. شاءت الأقدار وتم تبديل الوالي بوالي غيره، أشدّ حرماً وأكثر قسوة من سلفه، علم بتذمر أفراد القبائل من تلك الضريبة البسيّرة، فغضب لذلك غضباً شديداً وأمر بزيادة تلك الضريبة فجعلها (جرّة صوف وخروف) لكل عشرة رؤوس من الماشية، وأتبع ذلك بالتهديد والوعيد، فراح أفراد القبائل يدفعون الضريبة الجديدة صاغرين، فقالوا: (المارضه بجزه، رضه بجزه وخروف)

١١ – (ضرط وزّانهه وتاه الحساب) : وهو من الأمثال التكميّة، يُضرب للأمر يضطرب ملاكه ويختل حبله.

١٢ – (البجي بغير عزيمة، يكعد بغير فراش) : يُضرب المثل للتعبير عن تطفل وتدخل البعض بما ليس لهم فيه حظ ولا نصيب.

١٣ – (الفرس ذيج الفرس، ما تغير بس جلالهه) : وهو مثل شعبي يُضرب في أن تبدّل المظاهر لا أثر له على الطبايع والداخل، والجلال بردة الحمار.

١٤ – (أبو كروة يبين بالعبرة) : (الكروة) هو الفتق الذي يصيب الرجل فتنتفخ بسببه الخصية، مما يعيقه من القفز، والمثل يسخر من أصحاب العنترتات الكلامية الذين سرعان من تتكشف عاهاتهم عند الشدائد.

وهكذا نجد أنّ الروائي حميد الحريزي، قد زين روايته (محطات) بأمثال شعبية متعدّدة، بالرغم من اختلاف مشاربها، ولكنها تتفق على خلاصة تجارب معاشه من الواقع الاجتماعي والإنساني للفرد.

وعَدّ صاحبه أن يطعمه من عنبه، وطلب منه أن يجلب له سلّة ليضع فيها الهدية، ولكن صاحب البستان لم يفي بوعه ولم يُرجع السلّة وإن كانت فارغة، فاضطر صاحب السلّة أن يطالب صاحبه بإعادتها قائلاً: «جزّنه من العنب ونريد سلّته»، فذهبت مثلاً.

٢ – (رادله كرون، كصوا أذانه) : يُضرب لمن يتناول إلى شيء فُحْرِم ما دونه.

٤ – (عرب وين طنبورة وين) : مثل شعبي عراقي يدل على عدم فهم الشخص لما يقوله شخص آخر، يضرب للمفارقات من الأمور .. وقد يورد تعجبا ممن لا يعي القول رغم إيضاحه وتكراره .. والمراد بالعرب هنا أعراب البادية الذين لا تروق لهم الآلات الموسيقية ونحوها .. وقبل أنّ طنبورة اسم امرأة .. وربما كان المراد بالطنبورة «هنكامة العبيد» ورقصاتهم التقليدية.

٥ – (البجي هندي والبسمعون أهل الجريبات) وهو شبيه بالمثل الرابع – (صوت ديج المتخاضة) : مثل عراقي ليأس الزوجة الزعلانة على زوجها بأن لا أحد سيعيدّها إلى بيت زوجها، بعد أن ينفذ ديوان الضيوف بوقت متأخر من الليل.

٧ – (من قلة الخيل شدّوا على الجلاب سروج) : يُضرب في الاضطراب إلى الاستعانة بمن لا ينبغي الاستعانة به.

٨ – (العين بصيرة والإيد كصيرة) يُضرب المثل للتعبير عن العجز أو عدم القدرة على المساعدة.

٩ – (لن تريد الحيل يا بو سكيّنة) : يخاطب المثل من يملك القوة البدنية ويقف عاجز عن الأخذ بحقه.

١٠ – (المارضه بجزه، رضه بجزه وخروف) : يضرب لمن لم يقبل بشيء، فيبتلى بأخر أفسى منه، وأصل المثل: رُوي أنّ أحد الولاة

« خارج الجوق » للشاعر أمير الحلاج .. عرّف شعري منفرد



سنّارتها المزينة بأغنيات الجمال ،
قرب بابي ،
مفتاح الموصد من طريقها تحمّل
فاتركها وأمضي ، ليطرق بعدها العطر
الباب
وأمضي ، (صفحة ٣٨)

بُعداً آخرأ لما يعيشه ونعيشه ، وهكذا في عديد قصائد المجموعة التي منحها « جمالية سوداء » كما أسلفنا ، منها « تضاريس » ، « على تنقل » ، « على خط الحدود » ، « عودة » ، وقد لاحظت أن هذه القصائد والتي تلها تقترب من القوى الوصفية للشاعر الإنكليزي جون كيتس ، بإسهابه الصوتي، ونظمرته الجمالية وبقررتها السليبية المحيطة بها ، تذكرنا هنا بالسرح اللغوي المطلق له ، وإعادة إنشاء بعض من ذلك السحر كما في « وضوء » ، « عبيد » ، « غبار » ، « فزاعة » ، « تعريف » ، « استراحة » ، « فعل » التي نقرأ منها قراءة أخرى ، والتي قد نعود لنكلم ما بدأنا من قراءة لها ، لأنها بتوتراتها المختلفة ، تبدو كخطابات قاسية شديدة الصرامة ، حتى مع عواطفها المنسابة كدليل وشاهد على قسوة ما يحيط بنا :

سوى العصا من تهيمن في فعلها . (صفحة ١٤)
يبدو أن مقاطع هذا النص يستدعيها ذكرناه من « جمالية سوداء » حروفه وسردية شعره الملغزة برمزية تكاد تعلن أن الراعي هنا الشعب ، والذنب السلطة بعواثي :
بيديه الزمائر
ومعصاه تحت الذراع ،
ومقوده الكلب ،
يمزج الأنغام مع الهواء ،
فينعشنا الشفيق ،
ويمضي باستقامته القطيع ،
ومن حنّ خطاه تتبسم الحقول ،
هذا الراعي
المسلح بالعصا لم يستخدمها للتهديد (صفحة ١٣)
شاعرنا الحلاج وهو يضع أمامنا حروفه هذه فإنه يستبطن رّواه بوعي ، ليقول في نهايتها :
لبقى على عدده القطيع ،

لاحقة تدل على براعة حرفية دقيقة ، ففي « الراعي » يقدّم الحلاج مرة أخرى دلّيلاً محسوساً على سبب ما ذكرناه من « جمالية سوداء » حروفه وسردية شعره الملغزة برمزية تكاد تعلن أن الراعي هنا الشعب ، والذنب السلطة بعواثي :
بيديه الزمائر
ومعصاه تحت الذراع ،
ومقوده الكلب ،
يمزج الأنغام مع الهواء ،
فينعشنا الشفيق ،
ويمضي باستقامته القطيع ،
ومن حنّ خطاه تتبسم الحقول ،
هذا الراعي
المسلح بالعصا لم يستخدمها للتهديد (صفحة ١٣)
شاعرنا الحلاج وهو يضع أمامنا حروفه هذه فإنه يستبطن رّواه بوعي ، ليقول في نهايتها :
لبقى على عدده القطيع ،

حيث تناول من خلالها إشكالية أن نعيش وسط الفوضى :
يقطف الهمُّ أشواك صدّ انبثاق الرقصات ،
وللذراعين تحملائي أرجوحة ،
كسّارة
تسحبّ مني ،
مقنّ قوة الريح المدفوعة
بثقل أحلامها ،
أن يفلق البرقّ راجية السماء ،
وينعش قلب الرعِ السّاكِتِ
فيغسلنا التغيّر
ويحيطنا بسطوته السؤل ،
ما الذي سيكون ؟ (صفحة ١١ - ١٢)
الذي نستكشفه هنا هو « جمالية سوداء » إذا جاز لنا إطلاق هذا التعبير على مجمل حروف هذا النص ، وإلا كيف لا يكون ذلك والشاعر يحمل ما يحمل من عاطفة وإنسانية أذهبتها زواجب حيل بالماسي ؟
« خارج الجوق » تزين منها قصائد

المنطقي فهو حفري حشوي جاف واخر ، لكنه معني بالإنسان والذات الإنسانية عبر مركزية ذاته كما أسلفت وميزة أمير أنه يكتب قصيدته ويمضي دون ضجيج ولا يدعي أكثر مما هو فيه ، واثق من شغله ، متمكن من أداته ولغته ، عارف بالصنعة ، وهو فوق هذا وذاك قارئ متابع ذواق ..

بعد هذه الصورة ، الشهادة ، يبدو إن تأثير الحلاج الشعري كان من القوة بحيث داوم على إصداره لعدد مجاميعه الشعرية ، كان آخرها « خارج الجوق » ، هي الأقوى بينها على مدى السنوات الحادية والثلاثين الماضية ، لاكتمال تجربته الشعرية التي شملت العشرات من مختارات كلماته العاطفية والوجدانية والوطنية ، هذه المجموعة التي نتعرف من خلال نصوصها على عازني الموسيقى الغناء ، والحب وما الذي سيكون بعده ؟ كما في قصيدة « ما الذي يتلور »

(رؤية نقدية)

أحمد فاضل في صورته القلمية عنه ، يكتب صديقه القاص صلاح زكنة أنه :
« منذ ما يقرب من عشرين عاماً وأنا أعرف الشاعر أمير الحلاج أخوا وصديقاً أتابع منجزه الشعري أولاً بأول وأكاد أقن قارنه الأول بعد انتهائه من كتابة قصيدة جديدة .

بدأ منشواره بالشعر العمودي الذي كان بمثابة تمارين شعرية وصبوات عاطفية بيد أنه سرعان ما تحول الى شعر التفعيلة (الحر) حيث أصدر مجموعته البكر- موجيد الحلاج (عام ١٩٨٩ في مطلع التسعينات راح يكتب قصيدة النثر وتمرس على راح حيث أصدر مجموعته الثانية (نقطة فوق هامش التوضيح) عام ١٩٩٧ ثم تلاها بمجموعة ثالثة عام ٢٠٠٠ (من النقطة الى الدائرة) ، إلى أن يقول : « وأستطيع القول أن شعر أمير الحلاج على العموم يميل الى الذنية والقياس

سر الاعشاب

مطهر طبيعي للوقاية من "كورونا" يُمكن الحصول عليه بسهولة



أن زيت شجرة الشاي يعد مطهرا طبيعيا؛ حيث يتمكن هذا الزيت الطيار المستخلص من أوراق شجرة الشاي من قتل البكتيريا والفيروسات مثل بكتيريا E.Coli والمكورات الرئوية والأنفلونزا.

لذا يمكن غسل اليدين بزييت شجرة الشاي لتطهيرها وتعقيمها من أجل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

وأشارت المجلة المعنية بالصحة والجمال إلى أن زيت شجرة الشاي يتمتع بفوائد صحية وجمالية أخرى؛ حيث إنه يحارب البثور وفطريات الأظافر وتهيج البشرة والصدفية.

كما يمتاز زيت شجرة الشاي بتأثير معقم في حالة الجروح الصغيرة ويساعد على شفاء الجروح.

وينبغي تجربة زيت شجرة الشاي على الجلد قبل استخدامه؛ نظرا لأنه قد يؤدي في استجابات تحسسية.

نصائح طبية

ما يجب على مرضى الحساسية معرفته عن كورونا؟

مع حلول فصل الربيع، يبدأ فصل من "المعاناة" لدى شريحة واسعة من الناس، والتي تعاني من حساسية الربيع. ويزداد الأمر صعوبة في هذه السنة مع تفشي وباء كورونا، الذي قد تتشابه بعض أعراضه مع حساسية الربيع.

إلا أنه يمكن التمييز بين أعراض حساسية الربيع وفيروس كورونا المستجد.

أن أبرز أعراض الإصابة بفيروس كورونا هي الحمى والسعال الجاف. أما حساسية الربيع، فإنها لا تسبب الحمى، لكن أبرز أعراضها هي: العطس وسيلان الأنف والحكة في الأغشية المخاطية للأنف والعين، وكذلك الإعيى الدائمة.

أما بخصوص الإجراءات، التي يجب على المصابين بالحساسية اتخاذها للحماية من العدوى، فهي نفس الإجراءات، التي أشارت إليها السلطات الصحية المختصة على غرار: التباعد الاجتماعي، غسل الأيدي بالصابون بشكل منتظم، تجنب لمس الوجه والعين، تجنب الأشخاص المرضى بالفيروس.

يذكر أن فيروس كورونا المستجد، فرض على أكثر من دولة اتباع استراتيجية الحجر الصحي، من أجل احتواء الفيروس، ومنع انتشاره في مناطق واسعة. وينتظر ملايين الناس بفارغ الصبر، إيجاد دواء أو لقاح ضد هذا الفيروس، الذي ظهر في الصين لأول مرة منذ أكثر من ثلاثة أشهر، وألحق عدة خسائر بشرية واقتصادية ونفسية كبيرة.

نحو مستقبل افضل .. لهم

في ظل كورونا.. أهمية نشر الإيجابية من حولنا؟



بلا شك أنّ الوباء الذي حلّ على البشرية في عامنا الحالي، والذي يُعرف بـ«COVID-19»، فيروس كورونا المستجد، ليس كبقية الأوبئة؛ إذ اضطرت العديد من حكومات العالم ومؤسسات المجتمع أن تواجه خطر انتشاره؛ من خلال فرض بعض الإجراءات الاحترازية، التي قد وصل البعض منها إلى التشديد وتطبيق العقوبات الصارمة، وذلك للحد من انتشاره وتفشيهِ.

وفي ظل ذلك، بقيت الأسر في الحجر المنزلي، ولجأ البعض إلى متابعة كل الأخبار المتعلقة بالإصابات والوفيات، والأنباء الصادمة وغير المحببة في غالبية الأوقات، من هنا برزت الكثير من السلوكيات والأفكار السلبية التي قد تُساهم في تدمير نفسية الفرد، وبالتالي التأثير على صحته ومناعته بشكل عكسي.

في التالي نحاول تعلم كيفية التحلي بالروح الإيجابية في ظل هذه الأزمة العالمية، ونشر تلك الإيجابية على من حولنا.

ركز على ما تملك!

إنّ الحياة البشرية مزيج من الأفعال والأفعال المضادة التي تشكل

في بناء مجتمع إيجابي وسعيد، وذلك يتم من خلال:

- أن يقوم الفرد ببناء أجواء إيجابية داخل أسرته أولاً، ومن ثمّ مجتمعه، وذلك من خلال التمسك بالقيم والمبادئ، ومنها الالتزام بالإرشادات وعدم الإضرار بالآخرين.

- تعزيز الشعور بالمسؤولية تجاه نفسه والبيئة المحيطة به.

- إدخال السرور والارتياح في نفوس الآخرين وطمأنتهم بالقدرة على تخطي العقبات والارتقاء بالمجتمع.

- حث الآخرين على التفاعل الإيجابي مع الأحداث.

- الفناء على مجهود الآخرين، سواء كانوا أفراداً أو جهات مختصة، وعلى أداؤهم الجيد.

- مراعاة التغيرات الوجدانية العاطفية لدى الأشخاص في شبكات التواصل الاجتماعي، ومحاولة التواصل معهم بشكل لطيف.

- الاهتمام بفئات المجتمع المختلفة؛ من خلال عمل مبادرات وأنشطة ونشرات تثقيفية وندوات بطابع إلكتروني في وقتنا الراهن؛ لتعزيز مفهوم التفكير الإيجابي، والذي بدوره يُساعد على خفض مشاعر

يكون سعيداً فيه، والشعور بالامتنان بما لديه، والتفكير بإيجاد أمور حسنة في أكثر المواقف بإيلا، كما أنّها قدرة الشخص على أن يكون عضواً مفيداً في المجتمع، وقادراً للتطلع إلى المستقبل بثقة.

كيف تسهم بإيجابية؟

وعلى الفرد المواطن وغير المواطن دور ينبغي القيام به، حتى يُساهم

خطوطاً يسير عليها الأشخاص، ومنها انقسم الأشخاص أثناء هذه الأزمة إلى فريقين، أحدهم تفاعل بشكل سلبي، والآخر بات إيجابياً في التعاطي مع قضايا مجتمعه المصرية.

ويرى أنّ مفهوم الإيجابية يتلخص في القدرة بالتركيز على ما يملكه الشخص، والوعي بالوقت الذي

المطبخ

طريقة عمل كرات الشوكولاتة

البسكويت واعجنهما حتى يصبح قوامهما سهل التشكيل.
3- كوري الخليط السابق إلى كرات متوسطة الحجم.
4- غمسي الكرات في الشوكولاتة ومن ثمّ في المكسرات أو الفرميسيل.
5- أدخل كرات الشوكولاتة إلى الثلاجة حتى تبرد ثمّ قديمها باردة.

شوكولاتة مذوبة - 250 غرام
مكسرات مجروشة أو فرميسيل (أي حبيبات شوكولاتة صغيرة) - بحسب الرغبة
طريقة العمل
1- إطحني البسكويت طحناً ناعماً جداً ثمّ ضعيه في وعاء عميق.
2- أسكبي الزبدة المذوبة فوق

من اشكال الكيك اللذيذة والتي يحبها الاطفال ويمكنك عملها بالشوكولاتة البيضاء او الشوكولاته البني، تابسي معنا لتعرفي طريقة عمل كرات الشوكولاتة .

المكونات
بسكويت - باكيثان كبرتات
زبدة مذوبة - 100 غرام

طبيبك في بيتك

10 اكواب ماء في اليوم تغني عن الحمية الغذائية



شرب كمية وفيرة من الماء يومياً أن يُخفّض كتلة جسمك من خلال تحفيزك على استهلاك كمية قليلة من الطعام والمشروبات الغنية بالسعرات الحرارية.

يشرب كمية وفيرة من الماء يومياً أن يُساعد جسمك في حرق الدهون، إذ يُقال بأنّ الإنسان القدرة على حرق نسبة 50% إضافية من الدهون بمجرد شربه الماء بكثرة.

شرب كمية وفيرة من الماء يومياً أو حتى أكثر أن يُعطيك الكثير من الفوائد من دون أيّ سعرة حرارية في المقابل، مُتجاوزاً بذلك كل المشروبات الصحية الأخرى.

ووقّر عل جسمك سعرات حرارية لا معنى لها، وإن لم يفعل، فتتصحك "عائتي" بأن تجزبي حظك مع الخيارات الصحية المتاحة من الوجبات الخفيفة.

ويُساعدك في هضم الطعام واستقلاب الدهون، كما يمكنه أن يُحسن قدرة العديد من أعضاء جسمك بما فيها الكبد، على تأدية وظائفها بشكل طبيعي. إشارة إلى أنّ الجسم يحتاج لليتر من المياه لكل 1000 سعرة حرارية

و يمنع احتباس فائض المياه داخل أنسجتك، الأمر الذي سيساعدك في خسارة الوزن

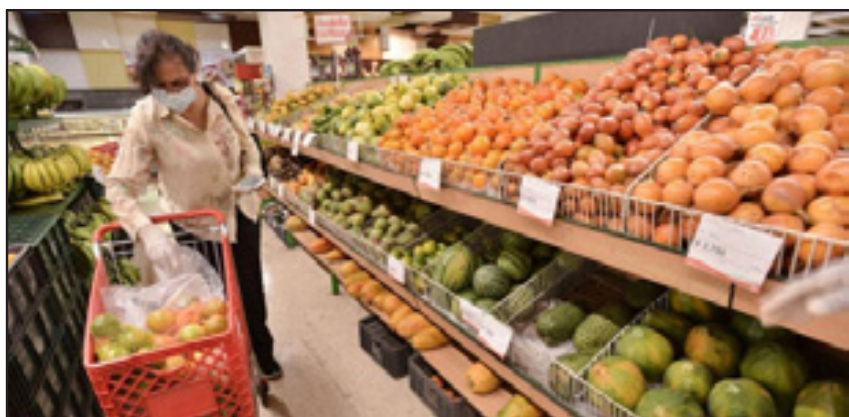
يساعد إستهلاك المياه في شكل منتظم، وبمعدل 8 أكواب في اليوم وصولاً إلى 10 أكواب في اليوم، المرء على التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، عدا عن الفوائد الصحية والجمالية التي يمنحها إياها، كالبشرة النضرة والحيوية والجسم السليم.

حيث انها تخفّف أوجاعك البسيطة ويُحسن قدرتك على التركيز، ويزيدك نشاطاً لتتمكني من ممارسة التمارين الرياضية لخسارة الوزن.

يُمكن لشرب المياه قبل تناول الطعام أن يمنحك شعور الشبع والقدرة على التحكم بشهيتك. ولأنّ الماء لا يبقى في المعدة طويلاً، ننصحك باستهلاكه بانتظام (وصولاً إلى 10 أكواب في اليوم) حتى تُحافظي على شعورك بالإنشاطات طويلة.

شرب الماء يساعده جسمك في التخلص من الملوثات والسموم، ومعها الدهون غير المرغوب فيها، الأمر سيؤديك طاقة ويُساعدك في خسارة الوزن الزائد.

يُمكن لكوب واحد من الماء أن يقضي على رغبتك في تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية الفارغة والسكر. جزيبي هذه الحيلة في كل مرة تسوقك شهيتك إلى المطبخ، وانتظري بعدها 10 دقائق. في أكثرية الحالات، ستلتحطين بأنّ الماء نفّك



تماماً كما يحدث عندما ننظف وننظف الخضروات والفواكه التي يتم شراؤها بشكل جيد. كما دعا علماء إلى ضرورة ارتداء القفازات عند التسوق في محال البقالة، خاصة عند لمس المواد التي يتهافت الناس لشرائها، مثل الخضروات والفواكه. ومن المهم أيضاً ارتداء الكمادات، والحفاظ على مسافة كافية بينك وبين المشتريين الآخرين، لا تقل عن 1,5 متر.

اتباع سبل الوقاية من المرض، وتنظيف الخضروات والفواكه التي يتم شراؤها بشكل جيد. وتابع: "أفضل طريقة يتم اتباعها عند شراء الخضروات والفواكه، هي غسلها بالماء والصابون فور العودة إلى المنزل، داعياً إلى عدم الاكتفاء بغسلها بالماء فقط، وفق ما ذكر موقع "news.com.au" الأسترالي.

وأوضح أنه من المهم أن يتم غسلها بالماء الدافئ والصابون،

نشرت دراسة اختبرت فترة بقاء فيروس كورونا مستقراً على أنواع مختلفة من الأسطح داخل بيئة معملية خاضعة للرقابة، ووجدت أنه لا يزال من الممكن اكتشافه على النحاس بعد مدة تصل إلى 4 ساعات، وعلى الورق المقوى لمدة تصل إلى 24 ساعة، وعلى البلاستيك والفولاذ لمدة تصل إلى 72 ساعة.

ويشير هذا الأمر مصدر قلق لدى الكثير من الأشخاص، خاصة عند اضطراهم لمخالطة الآخرين في متاجر البقالة وأسواق الخضروات والفواكه، التي عادة ما تباع "بالحبة"، أي أن الناس يكونون قادرين على معاينتها باللمس لاختيار القطع التي يفضلونها.

وبالتالي، فإن الشخص قد يلتقط حبة فاكهة التقطها قبله شخص آخر مصاب بالفيروس. وبالرغم من أن طرق انتقال الفيروس تكون في الأغلب عن طريق الاحتكاك المباشر مع المصاب، فإنه من الضروري أيضاً الحرص عند شراء الخضروات والفواكه.

احذر وامتنع من اخطاء شائعة....؟؟!!؟

عادة خاطئة تصيب طفلك بالسمنة والقلب والسرطان



وجهه أمام التلفزيون وعلى شبكات التواصل الاجتماعي بالجلوس لساعات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر والآي باد وعبر التليفونات المحمولة التي تؤثر على صحته بالسلب بسبب موجاتها وذبذباتها والكهرومغناطيسية، علاوة على تعويد الطفل على الكسل والسهو والجلوس لفترات طويلة دون حركة فتزيد احتمالات إصابته بالسمنة وأمراضها وخشونة المفاصل وضعف العضلات.

طبقاً للفلكلور الشعبي يتبع المصريون عادات خاطئة في تغذية أطفالهم وإطعامهم كميات كبيرة من الطعام بغرض "تأسيسهم"، كما يقولون، ودعمهم بالأطعمة التي تدعم صحتهم ونموهم خاصة في السنتين الأولى والثانية من عمر الطفل. لكن المبالغة في ذلك تسبب الكثير من المتاعب والأمراض والسمنة أيضاً لطفلك.

احذر فقد تؤذي طفلك أثبتت دراسات علمية حديثة أن الطفل الذي يعاني من السمنة في السنتين الأولى والثانية من حياته ترتفع احتمالات إصابته بالأمراض المزمنة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم والسرطان وأمراض القلب وتصلب الشرايين ويصبح من الصعب بعد ذلك التخلص من الوزن الزائد عنده نتيجة ارتفاع عدد الخلايا الدهنية في جسده. عادات طفلك الصحية تبدأ منذ الطفولة أكد العلماء في منتدى التغذية والصحة بالجامعة الأمريكية في بيروت، أنه كى تحافظ على صحة ابنك وتيساعده على تفادي الأمراض المزمنة بعد البلوغ فعليك بتعويده على نمط حياة ونظام غذائي صحي منذ الطفولة، وذلك من خلال تثقيفه بحيث يصبح الاختيار الصحيح لديه عادة وليس أمراً صعباً يتطلب مجاهدة ومقاومة من قبله. ابعد طفلك عن وسائل التكنولوجيا الحديثة عود طفلك منذ الصغر على ممارسة الرياضة والهوايات التي يفضلها بدلاً من إنفاق وقته

دراسات حديثة

هل يمكن أن يبقى فيروس كورونا على قيد الحياة في ثلاجتك؟



على النجاة في الفريزر أم لا. وتابع العالم، ثم عليك نقع منشفة في المحلول وعصرها لمسح الأسطح وخزونات الثلاجة والبقالة.

ومن غير المعلوم إن كان فيروس كورونا قادرا

وجدت دراسة أجرتها الجمعية الأمريكية لعلم الأحياء الدقيقة، أن الفيروسات التاجية قادرة أن تبقى على قيد الحياة في درجات حرارة منخفضة.

وأجريت الدراسة عام 2010، حيث أظهرت أن الفيروسات التاجية (من بينها فيروس كورونا المستجد) قادرة على العيش في درجات حرارة تصل إلى خمسة درجة مئوية تقريباً أو أقل وهي درجة الحرارة القريبة من بيئة التلاجة. ونصح عالم الفيروسات في سان فرانسيسكو، وارنر غرين، أنه من الضروري تطهير المنتجات قبل وضعها في الثلاجة أو المجمد.

وقال غرين: "عليك تحضير وعاء من المظهرات، ويفضل أن يكون ذلك بقاعدة كحولية، فالكحوليات والماء والصابون يذويون غشاء الفيروس".

ولاحظ العالم أنه من الصعب العثور على المظهرات الآن، لذا يمكنك صنعها بنفسك من خلال إضافة ثلث كوب من ماء جافيل أو الكلور في 4 لتر من الماء تقريباً، أو يمكنك مزج

صورة وحشة



1963 – الولايات المتحدة تقرر منح المواطنة الفخرية للزعيم البريطاني ونستون تشرشل ليكون أول أجنبي يحصل على هذه الصفة.

1965 – مناوشات عسكرية حدودية بين الهند وباكستان وذلك في بداية الحرب الثانية بينهم.

1967 – أول طائرة بوينغ 737 تقوم برحلة تجريبية.

1969 – طائرة كونكورد البريطانية الصنع تقوم بأول رحلة لها من فيلتون إلى فيرفورد سلاح الجو الملكي البريطاني.

1980 – اعدام المفكر والفيلسوف الإسلامي السيد محمد باقر الصدر وأخته العلوية أمنة الصدر.

1981 – اصطدام غواصة نووية أمريكية بسفينة شحن يابانية.

1989 – قوات سوفيتية تقوم بقتل 20 شخص وإصابة المئات أثناء قمع مظاهرة سلمية في تبليسي ضد الحكم السوفيتي،



حدث في
مثل هذا
اليوم

اختبارات شخصية

(الجزء الثاني)

كيف تحافظين على زوجك من خلال برجه؟



امراة متسلطة ومزاحة غير مترددة اذا رغبت بان لا ينفصل عنك زوجك الميزان لا تتركى التلفزيون يعمل بصوت عال وحاولي ان لا تتسرب رائحه الماكولات الى بقية الغرف لان هذا يثير اشتمزاز وامني الاطفال من الصراخ والركض في انحاء المنزل .

لا تقفي لزوجك الميزان ولغانف الشعر على راسك والكريم وما شابه على وجهك ...

نصيحة ذهبية : فكري مليا قبل اتخاذ قرار الموافقة على الارتباط به وتذكري بانك وبعد موافقتك على الزواج منه فانك ستمضين نصف حياتك غير راضية ...

الزوج العنقرب ...كوني حذرة جدا واياك واستفزازه ..

اذا كنت مخلصه له وتثقين به بشكل كامل وتشاطرينه افكاره وطموحاته فانه سيتفهمك جيدا ويهتم بك او سيكون لطيفا معك بشكل رائع ويبادلك الحب والحنان وعندها كثرات من السيدات سيحلمن فقط بمثل هذه العلاقة مع ازواجهن ...

تذكري بان الزوج العنقرب صاحب طبيعة حساسة يجب التفاهر ويميل الى الاسراف في كل شيء ,الماكل والمشرب ,يسعى الى الحب بكل مشاعره وحيويته وهو لن يسمح لنفسه بالهزيمة .قد يسمح الزوج العنقرب بالتخفيف من قدرك امام الآخرين ,لكن عندما تصبحان على انفراد سيعترف لك بحبه

نصيحة ذهبية : مسالة الغيرة ليست بسيطة وشديدة الحساسية لدى العنقرب لان زوجته كزوجة القيصر يجب ان تكون فوق جميع الشبهات ...اذا كنت تغارين عليه فمن الافضل ان تقنعي نفسك بعكس ذلك حتى تكوني مرتاحة النفس ..



حكاية



أكرم من حاتم الطائي



سأل رجل حاتم الطائي، وهو مضرب أمثال العرب في الكرم، فقال: يا حاتم هل عليك أحد في الكرم؟ قال: نعم غلام يتيم من طي نزلت بفنائه وكان له عشرة رؤوس من الغنم، فعمد إلى رأس منها فذبحه، وأصلح من لحمه ، وقدم إلي وكان فيما قدم إلي الدماغ فتناولت منه فاستطبته.

فقلت : طيب والله ، فرخ من بين يدي وجعل يذبح رأساً رأساً ويقدم لي الدماغ وأنا لا أعلم ، فلما خرجت لأرحل نظرت حول بيته دما عظيما وإذا هو قد ذبح الغنم بأسره

فقلت له : لم فعلت ذلك؟ فقال: يا سبحان الله تستطيب شيئا أملكه فأقبل عليك به ، إن ذلك لسبة على العرب قبيحة! قيل يا حاتم : فما الذي عوضته؟ قال: ثلاثمائة ناقة حمراء وخمسمائة رأس من الغنم فقيل: إذا أنت أكرم منه فقال: بل هو أكرم، لأنه جاء بكل ما يملك وإنما جدت بقليل من كثير.

هل تعلم

❖هل تعلم انك اذا تمددت خمس دقائق على البحر وعينيك الى السماء نضرا عميقا الى الغيوم فانك سوف تجد نفسك بالجانب الآخر من الكرة الارضية.

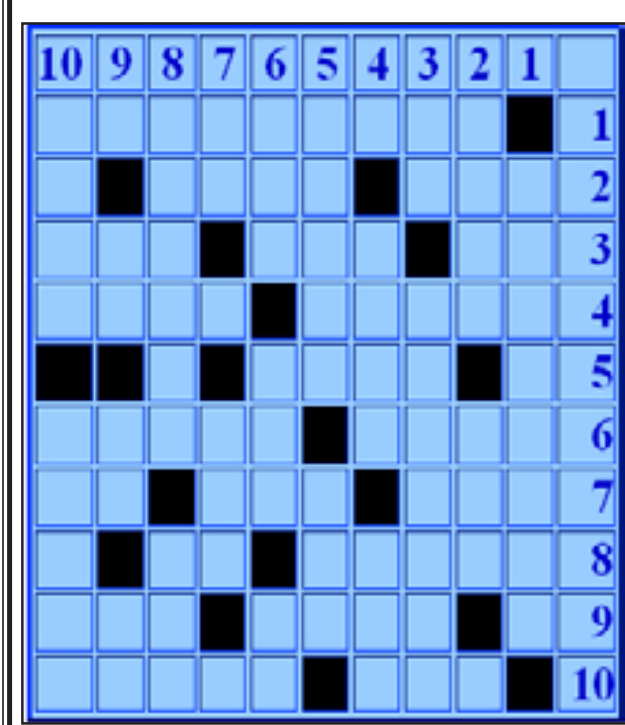
❖هل تعلم ان أكل تفاحة بعد القهوة مباشرة يؤدي توقّف القلب بالكامل وبعد 22 ثانيه وأجزاء الثانية سوف تموت !

❖هل تعلم انك اذا جلست على الحاسوب لمدة ساعة متواصله يؤدي الى تدمير الشبكيه في العين واذا بأستمراريه لمدة سنة ونصف يؤدي الى فقد البصر.

❖هل تعلم ان سماع الموسيقى من اجهزة الموبايل لمدة اقصاها ساعة متواصله يؤدي الى فقر الدم وفقدان الذاكره .



كلمات متقاطعة



الكلمات العمودية

1- إسم أبو بكر - إسم سيف عمر بن الصديق- رضي الله عنه

- في الجاهلية

2- حيوان ضار مقترس - وصمات - أرشد

3- أحذية (م) - متشابهان - مرض

4- إشتري - الميل إلى - أحد رجال الطاقم

5- يغادر المكان - من فنون الأدب -

6- من بحور الشعر للنصب

7- جزء قليل من شيء (م)

8- ضيق شديد - بيتها من أهون البيوت

9- أول ما يخرج من ماء البئر عند حفرها (م)

10- دائرة مضبّطة - عالم

الكلمات الأفقية

1- إسم أبو بكر - إسم سيف عمر بن الصديق- رضي الله عنه

2- حيوان ضار مقترس - وصمات - أرشد

3- أحذية (م) - متشابهان - مرض

4- إشتري - الميل إلى - أحد رجال الطاقم

5- يغادر المكان - من فنون الأدب -

6- من بحور الشعر للنصب

7- جزء قليل من شيء (م)

8- ضيق شديد - بيتها من أهون البيوت

9- أول ما يخرج من ماء البئر عند حفرها (م)

10- دائرة مضبّطة - عالم



وزع الأرقام من 1 الى 10 داخل كل مربع من المربعات التسعة الصغيرة، ثم أكمل توزيع باقي الأرقام في الأعمدة التسعة الرأسية والأفقية في المربع الكبير ولا تستخدم الرقم إلا مرة واحدة.

أبراج

الحمل

الامور المالية هي الاكثر سيطرة على تفكيرك فانت تعاني من ضائقة مالية خائفة وذلك للاسراف خلال الايام الماضية، في فترة ما بعد الظهر قد يؤثر بك خلاف مع من تحب مما يؤدي الى تغيير مزاجك الهادئ منذ الصباح، لكن الاوضاع ما تلبث ان ترجع الى ما كانت عليه في المساء ، حاول ان تعطي عائلتك بعض من اهتمامك ايضا .

الثور

احساسك بالقبوة ما زال مسيطراً عليك فحاول ان تستغل هذا اليوم لتسيير امورك العملية التي تشهد تطوراً ممتازاً هذا اليوم وخاصة لما اديت من عمل جيد في الفترة الماضية، اليوم جيد للمبادرات و اتخاذ القرارات المهمة . اما المساء سوف يكون هادئاً في بدايته ما يلبث ان يصبح كثير المواعيد و البرامج ، الاكثر حظا هم مواليد 12 الى 20 أيار نسب النجاح لهذا اليوم

الجوزاء

ما زالت الضغوطات واعياء الحبية تلقي بظلها عليك، وخاصة في فترة الصباح و الظهيرة التي تتضمن مفاجآت عديدة وخاصة على المستوى العملي في العمل او بعض التعطيلات في بعض مبادراتك ، في فترة بعد الظهر والمساء عليك بالتزام البيت فهذا افضل لك وخاصة لمن كان من مواليد 5 الى 16 حزيران فهم الاكثر توتراً هذا اليوم.

السرطان

اليوم فيه العديد من التغييرات ففي الصباح تبدأ يومك بهدوء وجو خال من الاحداث الى فترة الظهيرة التي بها مفاجآت عديدة وخاصة على المستوى العملي و ممكن ان تجعلك عصبيا و مزاجيا . في المساء تتحسن الامور وخاصة على المستوى العاطفي الذي يكون في افضل وضع لديه لكن عليك بتقليل كلامك كي لا تخطئ نسب النجاح لهذا اليوم

الأسد

حاول ان تعرف ماذا تريد ولا تحاول ان تعند على رأيك وهو خاطئ وخارج تماماً عن الحكمة، ففي فترة الظهيرة سوف تخسر فرصة او شيئاً تندم عليه كثيراً وذلك لأفعاك وقراراتك المتسريعة فحاول ان تهدأ وان تعد للعشرة ، المساء قد تصيبك بعض الكآبة فالأفضل لك الخروج للترفيه عن نفسك وخاصة مواليد 1 الى 11 آب فهم الاكثر ضغط

العذراء

تبدأ بعزيمة هابطة في هذا الصباح وتبدأ نهارك ببطء شديد مما قد يجلب لك بعض الانتقادات من المحيطين بك. لكن تشعُر بالقبوة والشجاعة في فترة الظهيرة وما بعدها مما يجلب لك التقدم على المستوى العملي.في فترة ما بعد الظهر قد تشغفل بالتسوق فانتبه على مصاريفك . اما المساء جيد للخروج و الاستمتاع مع اصدقائك بليلة جميلة جدا

الميزان

الاعمال كثيرة هذا اليوم وقد لا تجد الوقت لحك رأسك والقيام بخصوصياتك وخاصة على صعيد العائلة او العاطفة ، لذلك لا ترتبط بمواعيد شخصية هذا اليوم حتى في فترة المساء، لانك سوف تكون منقلا بالاعمال وحتى ساعة متأخرة، في فترة المساء تخف الاعياء قليلا وتقرر الخروج و الاستمتاع مع اصدقائك بمساء هادئ جدا .

العقرب

يوم اخر صعب يا صديقي العقرب ، فنصيحة هذا اليوم اترك نفسك ولا تحمل السلم بالعرض ، فالامور لن تسير بصالحك وعصبيتك سوف تصل الى اعلى مستوياتها في فترة الظهيرة حيث التعب وضغط العمل. في فترة المساء لا انصحب برؤية من تحب لان الامور بينكما لن تكون على ما يرام فارجح مع اصدقائك و رفه عن نفسك

القوس

كن اكثر سلاسة في التعامل مع غيرك هذا اليوم لانك تصر على رأيك بشكل منفر وعنادتك لا مثيل لها، يوم به بعض الامور المهمة على نطاق العمل و قد تنشغل بالكثير من المواعيد . جاذبيتك تزداد لدى الجنس الاخر في فترة ما بعد الظهر والمساء لذلك لا ترفض طلب احد لك بالخروج وقضاء سهرة جميلة لان هناك ما سيفرحك

الجدي

سوف تكون مبتسم حال نهوضك من النوم يا صديقي الجدي ، فانت نشيط و و الحظ يجعلك تسمح بعض الاخبار الجيدة في فترة الصباح . في فترة الظهيرة و بعدها قد يكون لديك بعض الضغوطات العملية لكنت تنجزها بشكل جيد . في المساء قد تتغير مواعيدك الموضوعية سابقا لكن النهاية سوف تستمتع بيليتك ، مواليد 14 الى 14 كانون ثاني الاكثر حظا

الدلو

خفف مزاجيتك يا صديقي الدلو وحاول ان تركز على ما تفعله هذا اليوم ولا تكن مهملا وعجولا في كل عمل تفعله لانك قد تخطئ و يكون الحساب شديدا ، في فترة المساء احذر على صحتك وخاصة على منطقة المعدة والارجل، وخاصة مواليد 2 الى 11 شباط، اما باقي المواليد فلديهم تغيير بالخطط والبرامج لم يتوقعوها ابداً.

الحوت

لن تجلس في مكان واحد لمدة طويلة وذلك للعمل الكثير الذي ينتظرك منذ الصباح، لكنت مع هذا سعيد ومبتسم الى ابعد الحدود، مناقشة كلامية في فترة ما بعد الظهر بينك وبين زملائك في العمل لكنها لن تؤثر عليك، في المساء قد يكون بعضكم على سفر و البعض الاخر قد يكون لديهم دعوة او مناسبة لكن بكلا الحالتين لا تتكلم كثيرا



هيئة الصحة بدبي تتعاون مع «تيك توك» لإطلاق تحدي «شكراً خط دفاعنا الأول»



تقديرهم لجهود العاملين في مجال الرعاية الصحية في مواجهة فيروس «كورونا المستجد» انضمت هيئة الصحة بدبي اليوم إلى «تيك توك» لإطلاق تحدي «شكراً خط دفاعنا الأول» الذي يُوفّر منصة لمجتمع «تيك توك» في مواجهة تفشي فيروس «كوفيد - 19». وقال عبد الله جمعة، مدير إدارة الاتصال لدى هيئة الصحة بدبي: «أخذنا تدابير استباقية وشاملة لوقاية أفراد المجتمع من وباء (كوفيد - 19)، بمساعدة فريقنا في جميع أنحاء الإمارات. وتهدف حملة «شكراً خط دفاعنا الأول» التي ننظمها بالتعاون مع (تيك توك) لمواصلة رفع الوعي بهذا الفيروس والاحتياطات الواجب اتباعها لضمان الوقاية من الإصابة، وأيضاً لتشجيع أفراد المجتمع في الإمارات للانضمام إلينا في توجيه الشكر للعاملين في مجال الرعاية الصحية في البلاد على التضحيات التي يقدمونها كل يوم لحماية الصحة العامة». وأضاف

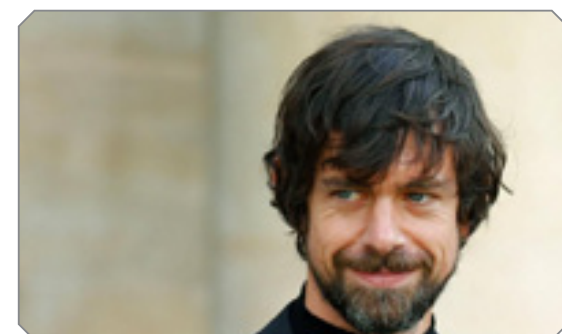
جمعة: «نحن على ثقة بأن رسائل التشجيع هذه سترفع من معنويات جميع الأطباء والمرضى والممرضات والمساعدات الطبيين والإداريين والعاملين في القطاع الصحي الذين يعملون على مدار الساعة ويُقدّمون تضحيات كبيرة لضمان سلامة وصحة سكان الدولة». وعلى مدار الأسابيع الماضية، تعاون «تيك توك» مع هيئات حكومية ومنظمات دولية من بينها منظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونسيف في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لمساعدة أفراد المجتمع في الوصول إلى معلومات دقيقة حول طرق الوقاية من فيروس «كوفيد-19». كما أطلق تطبيق «تيك توك» مجموعة تحديات لتشجيع الناس على البقاء آمنين إيجابيين في منازلهم من بينها تحدي «خلك فإليبت». واعتباراً من اليوم، يمكن مستخدمي «تيك توك» في مختلف أنحاء الإمارات المشاركة في التحدي والتعبير عن تقديرهم للكوادر الطبية الذين يحاربون تفشي فيروس «كوفيد - 19».

شركة مجوهرات تبهر العالم بقلادة فيروس (كورونا)



حظيت شركة مجوهرات طبية روسية باهتمام كبير خلال الأسابيع القليلة الماضية، بعد إنتاجها قلادة على شكل فيروس كورونا المستجد، حيث لقيت السلعة رواجاً واسعاً لدى كثيرين مقابل انتقادات من آخرين. وبدأت الشركة، التي تتخذ من مدينة كوستروما مقراً لها، في إنتاج وبيع القلادة الفضية مع تفشي فيروس كورونا مطلع العام الجاري، مقابل ألف روبل روسي (نحو 13 دولاراً أميركياً). وبينما اشترى عدد كبير من القلادة عبر الإنترنت أو من بعض المتاجر، اعتبر آخرون إنتاجها في هذا التوقيت «استغلالاً للأزمة التي يمر بها العالم» بسبب انتشار وباء «كوفيد 19». وقال مؤسس الشركة التي صنعت القلادة، بافيل فوروييف، إنها «تعبير عن دعمنا للأطباء والمرضى الذين يواجهون فيروس كورونا هذه الأيام، وليست طريقة لاستغلال الأزمة الحالية»، وفقاً لتقارير صحفية محلية. وأضاف: «متابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي أشخاص محترمون، فهم أطباء وممرضون وآخرون لهم علاقة بالطب». وأكد أن كثيراً من المرضى الذين تعافوا من فيروس كورونا قدموا القلادة هدية للأطباء الذين أشرفوا على علاجهم، وكان لهم دور كبير في إنقاذ حياتهم. ونشر عدد كبير ممن اشتروا القلادة صوراً لهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وهم يعلقونها على رقابهم وتتدلى على صدورهم، مبدئين إعجابهم بالفكرة. وباعت الشركة حتى الآن أكثر من ألف قلادة في جميع أنحاء العالم، ويتوقع أن يزيد الطلب على المنتج بمجرد أن تتحسر أزمة فيروس كورونا.

مؤسس تويتر يتبرع بمليار دولار لمكافحة كورونا



تعهد جاك دورسي، مؤسس موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» وتطبيق الدفع الإلكتروني «سكوير»، بالتبرع بمليار دولار لدعم جهود الإغاثة ومكافحة فيروس كورونا. وقال دورسي إن التبرع يمثل حوالي ثمانية وعشرين في المائة من ثروته الصافية التي تقدرها مجلة فوربس بأكثر من ثلاثة مليارات دولار. وقال إنه سيبيع أسهمه في «سكوير» لإنشاء الصندوق، الذي سيركز في البداية على جهود الإغاثة الفورية ولكن سيتم استخدامه بعد ذلك لتعزيز صحة الفتيات وتعليمهن. وينضم دورسي بذلك إلى قائمة أصحاب المليارات في مجال فيروس كورونا. وقال دورسي إن التكنولوجيا والذين تعهدوا علناً بالتبرع بجزء من ثرواتهم لمكافحة فيروس كورونا، ومن بينهم بيل جيتس ومارك زوكربيرج وجيف بيزوس.

لإنشاء الصندوق، الذي سيركز في البداية على جهود الإغاثة الفورية ولكن سيتم استخدامه بعد ذلك لتعزيز صحة الفتيات وتعليمهن. وينضم دورسي بذلك إلى قائمة أصحاب المليارات في مجال فيروس كورونا. وقال دورسي إن التبرع يمثل حوالي ثمانية وعشرين في المائة من ثروته الصافية التي تقدرها مجلة فوربس بأكثر من ثلاثة مليارات دولار. وقال إنه سيبيع أسهمه في «سكوير»

ملكة جمال إنجلترا «تتخلّى عن تاجها» لمكافحة كورونا



قررت ملكة جمال إنجلترا التخلي عن لقبها والعودة إلى مزاولة مهنتها من أجل المساهمة في مكافحة فيروس كورونا الجديد. وقالت حاملة لقب ملكة جمال إنجلترا حالياً، بهاشا موخرجي، إنها ستضع «تاج الجمال» جانباً حتى تتمكن من العودة إلى وظيفتها كطبيبة أثناء أزمة وباء «كوفيد-19». وأوضحت موخرجي قرارها قائلة: «أنا طبيبة مدربة، وستكون خدماتي أكثر فائدة في المستشفى»، بحسب ما ذكر موقع «سكاي نيوز» البريطاني. وكانت موخرجي قد عادت إلى بريطانيا بعد مشاركتها في واحدة من النشاطات الخيرية بالهند، للانضمام إلى زملائها في مستشفى «بيلغريم» بمقاطعة لينكولنشاير. ويُنبت موخرجي أنه في حين أن العمل الذي كانت تقوم به في الهند مهم، إلا أنها شعرت أن وقتها ومهاراتها ستكون ذات فائدة أكبر لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية خلال تفشي فيروس كورونا الجديد. وأكدت أنها لا تستخف بالعمل «العمل الخيري الذي كنت أقوم به، ولكن بطريقة ما، هذا ما تدربت على القيام به، لذلك أردت العودة والقيام بذلك».

حسام الجمل يطلق «خليك بالبيت» على تطبيق أنغامي

بطريقة طريفة، حيث تتكرّر بضرورة غسل اليدين والبقاء في البيت لتجنب فايروس كورونا. وعن هذه الأغنية قال حسام الجمل: «اعتمدنا على البساطة والدعوة إلى التفاعل في إنتاج الأغنية لتكون قريبين من الجمهور العربي، بهدف إيصال رسالتنا لكل الناس لأن هذا العمل بطريقة مبهجة يغلب عليها طابع الفرح والأمل، لأن الانطباع الإيجابي عند الإنسان يقوّي مناعته وأيضاً لنشر من خلال الأغنية إلى أهمية عدم الخروج من المنزل وضرورة التعقيم». وقد لاقت الأغنية استحسان الجمهور حيث دخلت الترتيد في العديد من الدول العربية منذ الساعات الأولى من إطلاقها.



أطلق حسام الجمل «الحس» أغنية جديدة على تطبيق أنغامي تحمل عنوان «خليك في البيت» وقد شاركة الغناء مغني الراب لفتي إم. «خليك بالبيت» رسالة إيجابية قدّمت

نادر الآتات يعلن موعد طرح أغنيته الجديدة «يا تارك»

بدأ العد العكسي لصور أحدث أغنيات الفنان اللبناني نادر الآتات، والتي تحمل عنوان «يا تارك» من كلمات أحمد عبد النبي وألحان محمد عيسى وتوزيع عمر صباغ. وطرح «الآتات» خلال الساعات الماضية الصورة الرسمية للأغنية الجديدة، وأعلن أنه من المقرر إطلاقها يوم السبت القادم في الحادي عشر من نيسان/أبريل الحالي. وشدد الآتات على أن إرادة الحياة أقوى من كل الظروف، خاصة في ظل الأوضاع الصعبة التي يشهدها العالم بسبب انتشار فيروس كورونا، وقال عبر صفحاته الرسمية في مواقع التواصل الاجتماعي: «لأن إرادة الحياة فينا أقوى غنيتي الجديدة «يا تارك» مني لكن. يتسعوها السبت ١١/٤/٢٠٢٠».

أمير إمارة عسير إلى التدخل الفوري ومحاسبة القائمين على المسلسل، فهل يتكرر ماحدث مع مسلسل «رحلة إلى الجحيم»؟

يكم يد يمر يومين على عرض مسلسل «رحلة إلى الجحيم» الخليجي عبر «شاهد»، حتى لاحظ الجمهور أن لقطاته دخيلة على الدراما الخليجية. ووصف الجمهور اللقطات بالجرئية والمثيرة للجدل، حين ظهرت الفنانة ليلى عبدالله ممثلة والممثل علي كاكوي يحاول تثقيفها على الأرض، ثم ظهر وهو يحملها على ظهره، ثم

يكم يد يمر يومين على عرض مسلسل «رحلة إلى الجحيم» الخليجي عبر «شاهد»، حتى لاحظ الجمهور أن لقطاته دخيلة على الدراما الخليجية. ووصف الجمهور اللقطات بالجرئية والمثيرة للجدل، حين ظهرت الفنانة ليلى عبدالله ممثلة والممثل علي كاكوي يحاول تثقيفها على الأرض، ثم ظهر وهو يحملها على ظهره، ثم

جويل ماردينيان تصدم متابعيها بصورة على كرسي متحرك



كانت أستمع بحياتي مع عائلتي في المنزل، كنت سعيدة بتواجد أولادي في المنزل وعدم ارتياهم المدرسة، كنت أقدر الوقت الذي أصبح متاحاً لي لكي أطبخ لهم وإطعامهم وأخذهم في حضني في أي وقت وكلما سحت لي الفرصة. وأردفت: «استمعت ببقائي في المنزل لأنني أم جاهدة حرمتها عملها لسنوات طويلة من قضاء هذا الوقت الثمين مع الأشخاص الذين تحبهم، كما أنني لم أكن بحاجة من فيروس كورونا لكي يوقظ بداخلي ما هي الأمور الجيدة في حياتي»، لا بل كنت أدرك ما هو أكثر شيء أحبه في الحياة».

الماضيين، حتى ألم الولادة كان نقطة بجزر ما تمرّ به حالياً. وفي التفاصيل أن جويل وأنشاء التقاطها شيء ما من الأرض، يبدو أنه حصل النساء في رجلها، ما تسبب لها بألم كبير وألمها الفراش. هذا الأمر انعكس بالطبع على نمط حياتها في فترة قضائها الحجر المنزلي مع ولادتها وأولادها، فجيل التي عودتنا على نشاطاتها اليومية من المنزل من خلال إضفاء على هذه الحالة المستجدة روحاً من المرح والمحبة والسعادة، لم يعد بإمكانها التمتع بهذه النعمة كما في السابق. فقد أشارت إلى أنها لم يعد بإمكانها الآن اللعب مع أولادها، ولا الطبخ ولا المشي ولا الجلوس ولا التنقل من جانب إلى آخر في الفراش من دون مساعدة وغيرها من الأمور.... وأكملت جويل، لقد

في صورة شكّلت صدمة لمتابعيها، نشرت جويل ماردينيان وهي تبدو على كرسي متحرك، وقد ظهرت فقط رجليها، فماذا حدث معها؟ جويل كتبت في التعليق أن لا وجم يمكن مقارنته بالآلم الذي مرّت به في اليومين

هواجس صبا مبارك عن أزمة فيروس كورونا

نشكر الله العالتم البسيطة أضافت، «الي ما بتعملوا اليوم ممكن ما تقدر تعملوا بعدين.. بدون اي تشاؤم بكرا مش مضمون.. و اذا بكرا كان عتمة بيجوز، الي بنحبهم يروحو و يتركوا و الأسباب تتعدد، أحلامنا بتسيطر عليها الأولويات وحدثنا بتزيد.. لانو ما تعلمنا نقعد مع حالنا و مع هيك و بنص هالحو الغائم عالاسانية.. في إحساس دافي عم يقرب الناس من بعض كمان مرة بكل عزلتهم، رجعنا نشقات و موبالانتا.. لكي لا ننسى.

بديهية.. وانو في اثني بيتاؤل». وأضافت، «الي ما بتعملوا اليوم ممكن ما تقدر تعملوا بعدين.. بدون اي تشاؤم بكرا مش مضمون.. و اذا بكرا كان عتمة بيجوز، الي بنحبهم يروحو و يتركوا و الأسباب تتعدد، أحلامنا بتسيطر عليها الأولويات وحدثنا بتزيد.. لانو ما تعلمنا نقعد مع حالنا و مع هيك و بنص هالحو الغائم عالاسانية.. في إحساس دافي عم يقرب الناس من بعض كمان مرة بكل عزلتهم، رجعنا نشقات و موبالانتا.. لكي لا ننسى.

خلال قضائها فترة العزل المنزلي، للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد، نشرت الفنانة صبا مبارك مجموعة من الصور، عبر حسابها الرسمي على موقع «إنستغرام». وعلقت على الصور قائلة: «غريبة الحياة.. بس واضحة وصريحة و بتعطينا علامات أحياناً بنختار ما نقرأها، سنن بفضل عايشين ببرات حالنا، و عم نركض بالحياة.. وعم بنوسخ هالكوب عالمهم وعالمش مهم.. وبلحظة بنفكرها مفاجأة، بتذكرنا الحياة انو التفاصيل مش



alzarwanews@yahoo.com
http://alzarwraapaper.com
https://www.facebook.com/alzarwraapaper
https://twitter.com/alzarwanews

مطر ساخن



اتقوا الله في عراقكم يا محسنين

■ أحمد الجنديل

المحللون السياسيون شأنهم شأن الشعراء الذين غضت بهم صفحات المجلات والصحف، ففي كل صباح يولد فوج من أصحاب الحرف المعاق، ويموت فوج من أدعياء الخلق والإبداع كل مساء، ومثلهم مثل السياسيين الذين اعتلوا منابر السياسة، وهم لا يفهمون منها أكثر ممّا تفهمه (صاحبة اللسان السليط) عندما أرادت أداء فريضة الحج، دون أن ترفع الأذان يوماً في بيتها، ولا مارسّت الصلاة وطقوسها، ولم تفرّق بين شهري رمضان وشعبان

عشائر المحللين، ينظرون إلى ما يحدث اليوم باعتباره حدثاً عراقياً خالصاً لوجه الله، وأن الحكومة تمتلك مفاتيح السيطرة الفعلية على العراق، ويموت فوج من أدعياء الخلق والإبداع كل مساء، ومثلهم مثل السياسيين الذين اعتلوا منابر السياسة، وهم لا يفهمون منها أكثر ممّا تفهمه (صاحبة اللسان السليط) عندما أرادت أداء فريضة الحج، دون أن ترفع الأذان يوماً في بيتها، ولا مارسّت الصلاة وطقوسها، ولم تفرّق بين شهري رمضان وشعبان عشائر المحللين، ينظرون إلى ما يحدث اليوم باعتباره حدثاً عراقياً خالصاً لوجه الله، وأن الحكومة تمتلك مفاتيح السيطرة الفعلية على العراق، ويموت فوج من أدعياء الخلق والإبداع كل مساء، ومثلهم مثل السياسيين الذين اعتلوا منابر السياسة، وهم لا يفهمون منها أكثر ممّا تفهمه (صاحبة اللسان السليط) عندما أرادت أداء فريضة الحج، دون أن ترفع الأذان يوماً في بيتها، ولا مارسّت الصلاة وطقوسها، ولم تفرّق بين شهري رمضان وشعبان

عشائر المحللين، ينظرون إلى ما يحدث اليوم باعتباره حدثاً عراقياً خالصاً لوجه الله، وأن الحكومة تمتلك مفاتيح السيطرة الفعلية على العراق، ويموت فوج من أدعياء الخلق والإبداع كل مساء، ومثلهم مثل السياسيين الذين اعتلوا منابر السياسة، وهم لا يفهمون منها أكثر ممّا تفهمه (صاحبة اللسان السليط) عندما أرادت أداء فريضة الحج، دون أن ترفع الأذان يوماً في بيتها، ولا مارسّت الصلاة وطقوسها، ولم تفرّق بين شهري رمضان وشعبان عشائر المحللين، ينظرون إلى ما يحدث اليوم باعتباره حدثاً عراقياً خالصاً لوجه الله، وأن الحكومة تمتلك مفاتيح السيطرة الفعلية على العراق، ويموت فوج من أدعياء الخلق والإبداع كل مساء، ومثلهم مثل السياسيين الذين اعتلوا منابر السياسة، وهم لا يفهمون منها أكثر ممّا تفهمه (صاحبة اللسان السليط) عندما أرادت أداء فريضة الحج، دون أن ترفع الأذان يوماً في بيتها، ولا مارسّت الصلاة وطقوسها، ولم تفرّق بين شهري رمضان وشعبان

عشائر المحللين، ينظرون إلى ما يحدث اليوم باعتباره حدثاً عراقياً خالصاً لوجه الله، وأن الحكومة تمتلك مفاتيح السيطرة الفعلية على العراق، ويموت فوج من أدعياء الخلق والإبداع كل مساء، ومثلهم مثل السياسيين الذين اعتلوا منابر السياسة، وهم لا يفهمون منها أكثر ممّا تفهمه (صاحبة اللسان السليط) عندما أرادت أداء فريضة الحج، دون أن ترفع الأذان يوماً في بيتها، ولا مارسّت الصلاة وطقوسها، ولم تفرّق بين شهري رمضان وشعبان

معلومة طبية

٧ طرق للتخلص من مسح الوجه تجنباً لعدوى كورونا

- ١- اكتب على الكمبيوتر: «كرة ضغط» لتبعد يدك عن وجهك.
- ٢- المكياج واقي الشمس او المرطبات او الغسول المعطر يقلل من تفكيرك في «مسح الوجه».
- ٣- اليد الرطبة باستخدام الكريم أو الغسول «رائحته» تذكرك بعدم «مسح الوجه».
- ٤- استعن بصديق أقرب أو فرد من العائلة ينبهك بعدم مسح وجهك .
- ٥- استخدم تطبيقاً ذكياً أو منها، يذكر كل ١٥ دقيقة بضرورة ألا تمسح على وجهك .
- ٦- لو فكرت بأنك لا يجب ان تمسح وجهك بيدك ستذهب مباشرة الى وجهك.
- ٧- أشياء تجنبك المسح :
 - لاستخدم طلاء الاظافر - استخدم قطرة العين - استخدم مرطباً للبشرة - استخدم اداة اضم الشعر.



تغريدات

العراق ، حلقة الشرق الاوسط الكبرى وبؤرة التعديات والمنافسة ، الصراع الداخلي فيه وصل إلى مرحلة الألا عودة صراع تتاح فيه جميع الاسلحة بما فيها المعرمة والمجزمة نوع من صراع العروش ، ولن ينتهي قريباً الا بكثيّر من الدماء والنعوش . استفيقوا ، لتخسّ عروش الدم وليسلم العراق .



د. محمد أقبال

بمناسبة يوم الصحة العالمي ندعو الحكومة لاعتبار الاطباء وذوي المهن الصحية الذين يتوقفون بالوباء بسبب اذانهم الوظيفي، اعتبارهم شهداء من الدرجة الاولى ويكامل الحقوق لعاونهم.



محمد الكربولي