

هل ستحسم خيرسون مصير الحرب؟ أوكرانيا تتعهد وروسيا تتوعد

تابع ص 7

الأحزاب العربية تعيش هاجس الخسارة بانتخابات الكنيست

تابع ص 7

178 قتيلا مع تجدد الاشتباكات القبلية بمنطقة النيل الأزرق

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الحنيطي يستقبل رئيس أكاديمية الدراسات الاستراتيجية والدفاعية العُماني والممثل لهيئة الأمم المتحدة للمرأة

عمان

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، اليوم الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وفداً عسكرياً عُمانياً برئاسة رئيس أكاديمية الدراسات الاستراتيجية والدفاعية اللواء الركن جوي صالح بن يحيى بن مسعود العسكري. وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف، بحضور الملحق العسكري العُماني، أوجه التعاون وسبل تعزيز العلاقات الثنائية بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الشقيقين.

أوقات الصلاة

الصبح	05:19
التغرب	12:22
العصر	03:36
المغرب	06:08
العشاء	07:24

25 ربيع الأول 1444 هـ الموافق 21 تشرين الأول 2022م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2891)

سعر النسخة دينار واحد

رئيس الوزراء يلتقي وزراء شؤون اجتماعية ويتسلم تقرير هيئة النزاهة ومكافحة الفساد

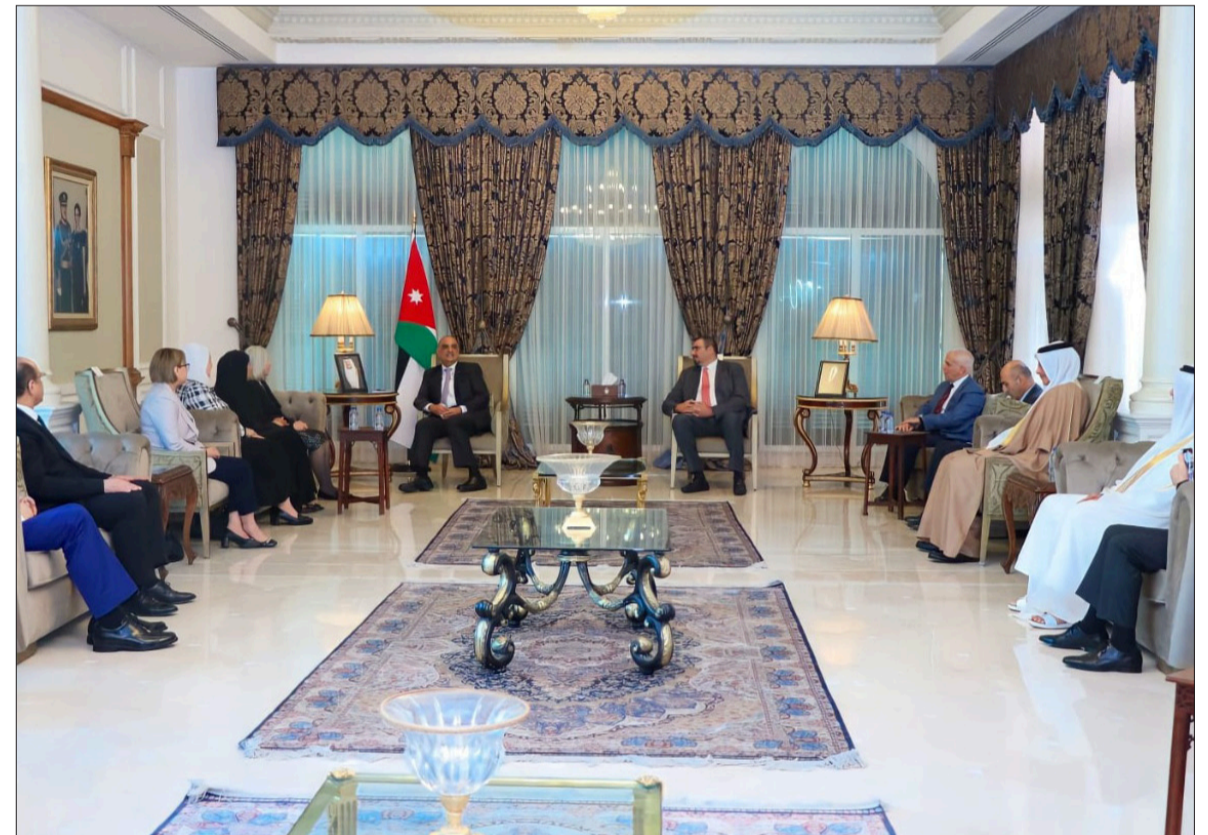
الخصاونة: التزام الحكومة بمحاربة جميع أشكال الفساد



أمام المحاكم والمحالة من الهيئة بلغت نحو 83 بالمئة. وعرض رئيس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي أبرز ما تضمنه التقرير من إنجازات لعمل الهيئة والتوصيات المتعلقة بتعزيز دورها وتطوير أساليب عملها لجهة المحافظة على المال العام والتصدي للتجاوزات المالية والإدارية. ولفت إلى أن قيمة الأموال العامة التي تم استردادها خلال العام 2021 زادت على 141 مليون دينار منها 40 مليون دينار تم استردادها مباشرة عن طريق الهيئة ونحو 101 مليون دينار تسويات أمام القضاء نتيجة قضايا حولتها الهيئة. تابع ص 2

رئيس الهيئة الدكتور مهند حجازي وبحضور وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي وأعضاء الهيئة، التزام الحكومة بمحاربة جميع أشكال الفساد وحماية المال العام من أي اعتداءات. كما أكد رئيس الوزراء دعم الحكومة لجهود الهيئة في مجال محاربة الفساد وتعزيز منظومة النزاهة الوطنية والعمل على معالجة التوصيات والملاحظات التي يتضمنها التقرير. ولفت إلى التماسك القانوني للقضايا التي تحيلها الهيئة للقضاء حيث تشير إحصائيات الهيئة إلى أن نسبة نجاح الملفات التحقيقية في قضايا الجنائيات

العربية والمساهمة في تنفيذ غايات وأهداف التنمية المستدامة وسياسات الحماية الاجتماعية. ولفت وزير التنمية الاجتماعية أيمن المفلح إلى أن اجتماعات الدورة الحالية لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب سترفع توصيات تختص بالحماية الاجتماعية إلى القمة العربية في الجزائر وكذلك للقمة الاقتصادية العربية القادمة في موريتانيا. وتسلم رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الخميس، نسخة من التقرير السنوي لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد عن العام 2021. وأكد رئيس الوزراء لدى تسلمه التقرير من



عنها. ولفت الخصاونة إلى أن القمة العربية المقبلة في الجزائر والتي تنعقد بعد انقطاع استمر 3 سنوات بسبب جائحة كورونا، تكتسب أهمية خاصة في ظل الظروف والتحديات التي تواجه الأمة العربية في وقت بدأت فيه الدول العربية بالتعاقد من الجائحة التي أثرت على منظومة التنمية الاجتماعية وكمرست مفهوم الحماية الاجتماعية وتوسعت مظللتها خاصة خلال الإزمات. من جهتهم أكد وزراء الشؤون الاجتماعية العرب أهمية هذه الاجتماعات التي يستضيفها الأردن في مواجهة التحديات التي تشهدها المنطقة

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب المشاركين في أعمال الدورة 77 للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب التي يستضيفها الأردن. وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي ووزير التنمية الاجتماعية / رئيس المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب أيمن المفلح، ترحيب الأردن بعقد هذه الاجتماعات في عمان وتطلعه للنتائج والتوصيات التي ستخرج

الصفدي يلتقي مسؤولاً سنغافورياً

عمان

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي والوزير في مكتب رئيس الوزراء والوزير الثاني في وزارتي التعليم والشؤون الخارجية في جمهورية سنغافورة الدكتور محمد مالي بن عثمان عمق العلاقات التي تربط البلدين الصديقين. وبحث خلال لقاء في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين أفاق تطوير العلاقات في عدة مجالات تشمل التعليم والتجارة والسياحة والاستثمار والترتيب الفني. وأكد الوزيران الاستمرار في برامج تبادل الخبرات الفنية والتبادل الثقافي والطلابي وبناء آليات مؤسسية للتعاون في قطاع الشباب. واستعرضا عدداً من القضايا الإقليمية والدولية وفي مقدمها القضية الفلسطينية، حيث أكد الصفدي خطورة التصعيد الذي تشهده الأراضي الفلسطينية المحتلة وضرورة وقف كل العمليات العسكرية الإسرائيلية والإجراءات الاستثنائية ضد الفلسطينيين ووقف كل الإجراءات اللاشعورية التي تقوض حل الدولتين. وأشاد الوزيران بما تشهده العلاقات الأردنية السنغافورية من تقدم في مختلف المجالات.

وضع حجر أساس مشروع إعادة تأهيل طريق السلط العارضة

البلقاء

وضع وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الخميس، حجر الأساس لمشروع إعادة تأهيل طريق السلط/ العارضة مندوباً عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة. وقال الكسبي في كلمة له خلال الحفل الذي حضره وزير النقل المهندس جيه عزازية والداخلية مازن الفراية إن مشروع إعادة تأهيل طريق السلط / العارضة، ممول بمنحة كريمة من جمهورية الصين الشعبية، لافتاً إلى أن هذا المشروع جاء ترجمة لعلاقات التعاون بين الأردن والصين، والتي أرسى قواعدها جلالة الملك عبدالله الثاني، ورئيس الجمهورية الصينية شي جين بينغ. وأكد حرص الحكومة على تعزيز التعاون بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات، معرباً عن شكره لجمهورية الصين الشعبية على المنحة الكريمة لتنفيذ المشروع، ودعمها الدائم والمستمر للأردن. تابع ص 2

نقابة الصحفيين تثمن رفع سعر الإعلان الحكومي

عمان

وحدها، بعيداً عن وكلاء الإعلان؛ لتتمكن من الاستمرار والاستقرار في ظل تحديات مالية صعبة. ويأمل المجلس أن يسهم القرار الحكومي في إحداث حالة من الاستقرار في الصحف والمؤسسات الصحفية والإعلامية، تنعكس إيجاباً على تحسين مداخل الزملاء والزميلات، وتجويد العمل الصحفي. واعتبر البيان أن ما قامت به الحكومة الأردنية تجاه الصحف الورقية يعد انتصاراً للمهنة الصحفية ووفاء لالتزامها بدعم مهنة تحمل في تفاصيلها تاريخ الوطن وتوثق مسيرته.

ويرى البيان أن استجابة الحكومة لمطالب النقابة والصحافيين بدعم الصحف الورقية يعتبر طوق نجاة لتواصل الصحف والمؤسسات الإعلامية مسيرتها في التطوير والتحديث والإستدامة، وتمكين الصحافيين من الاستمرار في أداء واجباتهم الوطنية وضمان مستقبلهم. ودعا المجلس إلى مواصلة الجهود والإجراءات التي من شأنها دعم الإعلام الأردني وضمان استمرارية الصحف اليومية في أداء دورها الوطني وحمل رسائل الدولة الأردنية إلى المواطنين والعالم أجمع، ولا سيما أن برنامج الاستدامة الوطني على وشك الانتهاء.

جامعة الأميرة سمية تتأهل للمسابقة العالمية للبرمجة ICPC 2022

عمان

تأهل فريق جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا إلى المسابقة العالمية للبرمجة ICPC 2022 المزمع عقدها في العاصمة البنغالية دكا أوائل الشهر المقبل، بمشاركة 1600 شخص يمثلون 140 جامعة من 45 دولة. وجاء تأهل الفريق، بحسب بيان صحفي الخميس للجامعة، عقب فوزه بالمركز الأول في مسابقة البرمجة الوطنية Jordanian Collegiate Programming

للمسابقة ICPC Contest Seniors بفرقة المتقدمين، التي نظمتها اللجنة الوطنية لمسابقات البرمجة وجمعية المبرمجين الأردنيين، المكون من عصام قفاحة، محمد كياني، وأحمد حمودة، بإشراف الدكتور أشرف أحمد والدكتور فراس غانم. وجاء هذا التأهل إلى المسابقة العالمية، وهو السادس من نوعه لفريق من الجامعة، دون المرور بالمسابقة الإقليمية المنوي عقدها قريباً في جمهورية مصر العربية لتميز الفريق وقدرته البرمجية العالية. يذكر، أن الجامعة حققت البطولة الوطنية

إرادة ملكية بتعيين أعضاء جديد في المحكمة الدستورية

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين أعضاء جدد في المحكمة الدستورية، اعتباراً من 2022/10/20، وهم: عطوفة السيد «محمد طلال» «محمد علي» ذيب الحمصي، عطوفة السيد هاني عطا الله جريس قاقيش، و عطوفة السيد محمد إبراهيم أحمد اسعيد، و عطوفة السيد حسين عطية موسى القيسي. ويص الدستور وقانون المحكمة الدستورية، التي أنشئت عام 2012، على أن مدة العضوية في المحكمة الدستورية هي ست سنوات غير قابلة للتجديد. وبناء على ذلك، انتهت المدة الدستورية والقانونية لأعضاء المحكمة التالية أسماؤهم: محمد العلوقة، ومحمد المبيضين، وقاسم المومني، وفايز الحمارة.

اللواء المعاينة: حلول ذكية للارتقاء بخدمات المواطنين

عمان

أكد مدير الأمن العام، اللواء عبيدالله المعاينة، ضرورة البناء على ما تحققت والحفاظ عليه، وإيلاء أهمية لتعزيز الإنجاز بخدمات نوعية غايتها خدمة المواطن والتسهيل عليه بنحو ملموس. وقال اللواء المعاينة، خلال زيارته إدارة ترخيص السواقين والمركبات الخميس، إن تطوير خدمات ترخيص السائقين والمركبات، وإنجاز المعاملات بحلول ذكية توفر الوقت والجهد بأداء يفوق التوقعات، هو غاية لن تتوانى عن المضي بها، تنفيذاً لتوجهات القيادة الهاشمية الحكيمة الداعية لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والتسهيل عليهم. وأثنى اللواء المعاينة على جهود العاملين في إدارة الترخيص، والتي باتت موضع إشادة وتقدير من جميع المواطنين، داعياً إياهم لاستثمار الأفكار الخلاقة وبذل المزيد من العطاء للحفاظ المكانة المتميزة، وتعزيز عناصر قوتها محاكاة تطور المجتمع.

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

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

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

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

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

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

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



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

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

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

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



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

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

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

وينصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

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

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

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

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



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

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

وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطية تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

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

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

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

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

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

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

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

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



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

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

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

المراة الخارقة أنجبت ٣٨ ابنا وبناتا . كلهم توأم

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

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

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

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

وقالت إنه لهذا السبب استمرت حالات الولادة.

يشار إلى أن معدل الخصوبة في أوغندا يعتبر بين الأعلى في أفريقيا إذ يصل إلى ٥,٦ طفل للمرأة الواحدة، وهو تقريبا ضعف معدل الخصوبة العالمي، الذي يقدر بحوالي ٢,٤ طفلا للمرأة، بحسب بيانات البنك الدولي. ولكن حتى بمقاييس معدل الخصوبة في أوغندا تظل حالة مريم أعلى بكثير، بل تعتبر حالة "منطرفة" للغاية.

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

وقالت مريم إن اسم زوجها تحول إلى "لعنة" وأنه كان دائما يتركها وسط معاناتها، قبل أن يتخلى عنها ويهجرها نهائيا.

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

وأوضحت أن كل الأموال التي تحصل عليها تذهب في سبيل شراء الطعام والعلاج والملابس لأولادها، بالإضافة إلى رسوم المدارس. وقال ابنها الأكبر إيفان كيبوكا (٢٣ عاما) إن الأولاد يحاولون مساعدة والديهم ما أمكنهم ذلك، فهم يطبخون ويغسلون الأواني، مشيرا إلى أنها مع ذلك تتحمل العبء الأكبر في الاضطلاع بمسؤوليات المنزل.

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

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

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

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

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

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

تجمد حيوانات بشكل مروع بكاراخستان

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

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

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

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

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

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

قال مسؤولون إن طيارا كان يحاول

الهبوط على الأرض هذا الأسبوع في أحد حقول ولاية أيداهو الأميركية أوقف طائرته الصغيرة أعلى شجرة يبلغ ارتفاعها ٦٠ مترا.

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

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

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

المتطوع، راندي أكر، الذي يملك شركة لإزالة الأشجار.

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

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

غريغوري بأمان بينما ظلت الطائرة متعلقة بالفروع.

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

من جانبه، أوضح مسؤول الإطفاء

حاول الهبوط بطائرته . . فأنتهى مصيره فوق شجرة

في ماكول، كابته براندون سوين: "كانت أجنحة الطائرة متمركزة بشكل مثالي على قمة الشجرة".

وأضاف: "سقطت قطعة من مروحة الطائرة وإحدى عجلاتها على الأرض، لكن بقية الطائرة كانت سليمة، عالقة في الشجرة".

جدد منزله . . فقتل ١٠ آلاف أرنب في ٤ دقائق

الألعاب النارية، في حين أن ١٥ ألف أنثى عاين من الإجهاض التلقائي.

وطلب تشاغن من جاره نان،

الذي أطلق الألعاب النارية

التعويض، وعندما رفض نان

الطلب، رفع تشاي ضده دعوى

قضائية لدى المحكمة، التي أمرت

أخيرا بالتعويض.

وعلى الرغم من أن نان طعن

في الحكم، فإن محكمة شعبية

متوسطة رفضت طعنه في ٢٢

أبريل الجاري، وأيدت قرار

القاضي الأول.



آلاف أرنب صغير، و١٥٧٣ أرنبيا كبيرا، وثقوا بسبب الخوف من الضوضاء التي أحدثها إطلاق

الأرانب، لقاضي المحكمة، إن

ما ذكر موقع "أوديبي سنترال".

وأضاف أن أكثر من ١٠

الاحتفال القصير بالألعاب

النارية حول مزرعته التي كانت

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

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

وبدأت "المأساة غير العادية"،

باحث يتحدى الآخرين للعثور على ٣ حيوانات نادرة في صورة بعدسته

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

هذه الشجرة".

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

واللائق في هذ النوع من السحالي

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

"السحلية الطائرة يصعب العثور

عليها، فقد بقيت أبحث عنها مدة عامين إلى أن وجدت واحدة كانت تنتم للثمل على شجرة، وفضأة بدأ نسر يلحق قوتنا، مما جعل تلك السحلية تلجأ إلى التمويه".

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

مؤسس تسلا متهم بالسرقة . . وممثل أميركي "يفضحه"

ويلسون،ولفت أحد المغردين نظر ماسك بشأن ادعاء الكوميدي الأميركي بأنه طرح الفكرة من قبل.

ورد عليه ماسك قائلا إن الأمر اقترحه كثيرون داخليا وخارجيا.

بحيث يكون هادئا؟".ولاحقا، قال مؤسس تسلا" على "تويتر" إن شركته ابتكرت جهازا جديدا لتفاح أوراق الشجر، يتميز بأنه

صامت. خلافا للأجهزة الحالية التي تصدر ضجيجا عاليا، ليبدو الأمر وكأنه تطبيق لكلام

المغردين، ما إذا كان حديث ويلسون، مجرد مزحة أم لا. ورغم ذلك حازت تغريدته على تفاعل كبير.

وقال فيها موجها كلامه إلى ماسك "هل يمكن أن تصنع جهازا تفاحا لأوراق الشجر،

البريطانية، الجمعة، فإن ويلسون يريد من ماسك نسب فكرة جهاز حديث، قالت "تسلا" إنها صنعته، إليه، وقد المطلب عبر تغريدة

على "تويتر". لكنه لم يلق جوابا.

وليس واضحا بالنسبة إلى كثير من

اتهم الممثل الكوميدي الأميركي، راين ويلسون، مؤسس شركة "تسلا" للأجهزة الكهربائية وخاصة السيارات، إيلون ماسك، بعدم إيفائه حقه في فكرة تحولت إلى ابتكار علمي.وحسبما أوردت صحيفة "ديلي ميل"

سريلانكا تخفض بشكل كبير جدا عدد قتلى المذبحة . . وتعترف بالخطأ

للأبناء التابعة له، ظهر فيه ٨ رجال منهم ٧ ملثمون وهم يقفون تحت راية التنظيم، ملطحن البيعة لزعيم التنظيم أبو بكر والبغادي.

وأعلنت الحكومة، حالة الطوارئ، وفرضت حظر التجول خلال الليل، وقالت إنها حجبت أيضا مواقع وتطبيقات للتواصل عبر الإنترنت لمنع انتشار شائعات تحريضية تخشى أن تثير اشتباكات طائفية.

عنصر من الشرطة السريلانكية يحرس مسجدا في منطقة كاندي حكومة سريلانكا تدعو لعدم إقامة صلاة الجمعة وزير الدولة لشؤون الدفاع روان ويغيورادين مذبحة" عيد القيامة" تطيح بوزير الدفاع السريلانكي ونشر التنظيم تسجيلا مصورا، في ساعة متأخرة من مساء الثلاثاء، عبر وكالة أعلام

بفندق في سريلانكا وأعلن تنظيم "داعش" المسؤولية عن التفجيرات المنسقة على كنائس وفنادق، وقالت حكومتا سريلانكا والولايات المتحدة إن حجم وتعقيد الهجمات يشيران إلى ضلوع جماعة خارجية مثل تنظيم "داعش".

إلهام يونس إبراهيم الابن الأصغر لتاجر التوابل،يونس إبراهيم. المليونير والد الانتحاريين في مذبحة سريلانكا

وأوضحت وزارة الصحة في بيان أن الطاقم الطبي أنهى جميع عمليات التشريح مساء الخميس، وخلص إلى أنه تمّ تعداد بعض جثث الضحايا المشوهين بالخطأ عدة مرات، مما خفض عدد القتلى بمقدار ١٠٦ أشخاص.

الثواني الأخيرة قبل "مذبحة عيد القيامة" في فندق سريلانكا لحظة تحول بوفيه الإفطار إلى "جحيم

خفّضت سلطات سريلانكا بشكل كبير، الخميس، عدد ضحايا اعتداءات الفصح يوم الأحد الماضي إلى ٢٥٣ بدلاً من ٣٥٩، حسبما أعلن في وقت سابق.

وضربت ٧ انفجارات دامية عاصمة سريلانكا في وقت مبكر من صباح الأحد الماضي، حيث كان مئات المسيحيين يحتفلون بعيد القيامة مما أوقع عشرات القتلى والجرحى.

تركيا تتحول لواحدة من أكبر وجهات النفايات في العالم

مشاكل البلد الخاصة فيما يتعلق بنظام إعادة التدوير الخاص بها".

وتشير تقديرات خاصة بوزارة البيئة التركية إلى أن تركيا تستخدم سنويا ما بين ٣٠ مليار و ٣٥ مليار كيس بلاستيكي، وهو ما يمثل حوالي ٤٤٠ كيسا بلاستيكي للشخص الواحد سنويا.

النفايات البلاستيكية، لم تعلن الحكومة التركية عن أي قيود لوقف استيرادها.

ونقل موقع "أحوال" عن المستشار القانوني في "غرين بيبس ميديتران"، نديم بيرم، قوله: "تركيا دولة لا تستطيع حتى إدارة نفاياتها. لذلك، يمكن أن تزيد واردات النفايات غير الخاضعة للرقابة إلى تركيا من

وإندونيسيا، اللتين أصبحتا المستوردتين العالميتين الرئيسيتين.

وارتفع واردات تركيا من نفايات البلاستيك من ٤ آلاف طن شهريا في أوائل سنة ٢٠١٦ لتصل إلى ٣٣ ألف طن شهريا في بدايات العام المنصرم ٢٠١٨.

وبالتزامن مع هذا الارتفاع في استقبال

الصين لحظر على واردات النفايات البلاستيكية.

وبحسب البيانات المذكورة في التقرير والتي نقلها موقع "أحوال" التركي، فإن كلا من أميركا وألمانيا وبريطانيا واليابان، تأتي في طليعة مصدري النفايات البلاستيكية عالميا، وقد أعادت توجيه نفاياتها تلك إلى تركيا

كشفت تقرير صادر عن منظمة "غرين بيبس" لحماية البيئة في شهر أبريل، أن تركيا باتت واحدة من أكبر مناطق العالم استقبالا للنفايات البلاستيكية.

وأشار التقرير إلى أن تركيا وإندونيسيا أصبحتا الموقعين الجديدين للنفايات البلاستيكية في العالم، وذلك عقب فرض

الموقع الذي صنع فيه انتحاريو سريلانكا "أم الشيطان"

والمال. لا يمكن تصور أن ابنه فعلا ذلك، بسبب ما فعله، سيعامل جميع المسلمين كمشتبه بهم".

وقال سانجيا جياسينغي (٣٨ عاماً)، الذي يعمل مهندسا في شبكة كابلات بجوار منزل عائلة إبراهيم: "لقد صدمت، لم نتعتقد أبداً أنهم على هذه الشاكلة".

وقد تسبب التفجيرات التي وقعت في ساعة مبكرة من صباح الأحد الماضي في انهيار الهدوء النسبي الذي كان سائداً في سريلانكا، ذات الأغلبية البوذية، منذ انتهاء الحرب الأهلية ضد

معلم الانفصاليين التاميل العرقيين من الهند قبل ١٠ سنوات، وإثارة المخاوف من عودة العنف الطائفي.

بشريط تحذيري لعدم الاقتراب من مسرح الجريمة، قالت ربة المنزل السريلانكية فاطمة فضلة جارة العائلة الإرهابية لروبيرتز : "بدوا وكأنهم أشخاص طبيون".

وحتى الآن لم تفصح السلطات السريلانكية عن هوية أي من المفجرين، بحسب رويترز.

يونس محمد إبراهيم، في تحقيقاتها الجارية بشأن من يقف وراء الهجمات، ويونس، وهو تاجر توابل ثري، لديه ستة أبناء، وثلاث بنات. وقد أعجب به الكثير ممن عرفوه، بحسب رويترز.

وعن الأب، قالت فضلة وهي تتطلع إلى طفليتها: "كان مشهورا في المنطقة بمساعدة الفقراء بالطعام

وكان إلهام إبراهيم عبر عائلية عن الإيديولوجيات المنطرفة التي يعتقدقا، وشارك في اجتماعات جماعة التوحيد الوطنية، وهي جماعة متشددة محلية يشتهب في تورطها في التخطيط للهجمات، حسب المصدر المقرب من الأسرة.

وفي المقابل، أوضح المصدر أن شقيقه صاحب مصنع النحاس، إيشاف، كان ظاهريا أكثر اعتدالا في آرائه، وكان معروفا بالسخاء بالتبرعات لموظفيه والأسر التي تعاني الفقر. إيشاف كان متزوجا من ابنة أحد مصنعي المجوهرات الأثرياء، ولم يواجه أي مشاكل مادية.

وقبالة منزل عائلة يونس إبراهيم، الحاط

إبراهيم (٣٣ عاماً)، وهو صاحب مصنع النحاس، فجر عبوته الناسفة في بوفيه الإفطار المزدهم بفندق شانغري-لا الفاخر.

وأضاف المصدر، الذي طلب عدم الكشف عن هويته خوفا من الانتقام، أنه بمجرد أن وصلت الشرطة في وقت لاحق من يوم التفجيرات لمنزل العائلة لداهمته، كان شقيقه الأصغر إلهام إبراهيم (٣١ عاما) فجر قنبلة قتلته هو وزوجته وأطفالهما الثلاثة.

وتخالف هذه الرواية ما نقلته وسائل إعلام، الثلاثاء، بشأن تفجير زوجة إلهام الحامل نفسها عند اقتحام الشرطة للمنزل، وتنفيذ إلهام لتفجير في فندق آخر.

منوعات

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بصدمات حيوية وعليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من المرض.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

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

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

٧- الفقرس

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا
وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

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

المساعدة الطبية.

اشتباك مع الاحتلال خلال مسيرة لكسر الحصار عن دير شرف

رام الله

أصيب خمسين، عدد من الفلسطينيين بحالات اختناق خلال قمع قوات الاحتلال الإسرائيلي، المشاركين في مسيرة لكسر الحصار على مدخل دير شرف، غرب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة.

وأفادت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني أن قوات الاحتلال استهدفت المشاركين في المسيرة بقنابل الصوت والغاز السام المسيل للدموع، ما أدى إلى إصابة عدد منهم بحالات اختناق.

وذكرت الجمعية أن الشبان الفلسطينيين حاولوا إزالة السواتر الترابية بواسطة المعاول والمجارف، إلا أن قوات الاحتلال استهدفتهم بشكل مباشر بقنابل الغاز والصوت.

من جانب آخر، دمرت قوات الاحتلال مضخة مياه تغذي 4 قرى جنوب نابلس، وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة الغربية غسان دغلس إن جرافة عسكرية تابعة لقوات الاحتلال طمرت بالتراب مضخة مياه، تغذي قرى، بورين، ومادما، وعصيرة القبلية، وعوريف، ما أدى إلى انقطاع المياه عن أكثر من 20 ألف مواطن.

من جهتها قالت وزارة الخارجية الفلسطينية، إنها وجهت سفارات ويعتات دولة فلسطين حول العالم، لمهددات موسكو الأرضية التي تضمنتها موسكو، إذ تسيطر على كل من الطريق البري الوحيد المؤدي إلى شبه جزيرة القرم التي انضمت إلى روسيا في عام 2014، وكذلك مصب نهر دنيبرو الذي يبلغ طوله 2200 كيلومتر والذي يقسم أوكرانيا إلى شطرين.

تتحوم أجواء معركة كبرى بالفعل حسب الخبير الأوكرايني بالعلاقات الدولية قسطنطين جريدين، وقوات كييف تتابع عن قرب، مؤكداً أن جميع تحركات روسيا هدفها نصب فخ لأوكرانيا من أكثر من جهة، مؤكداً أن كييف تحقق بالفعل انتصارات على الأرض وتعمل الآن على تضيق الخناق على الروس في خيرسون.

وأشار جريدين، خلال تصريحاته لسكاي نيوز عربية، إلى بيان الهيئة العامة للقوات المسلحة الأوكرانية، الذي أوضح أنه تحت ستار اجتماع تدريبي، تجري تعبئة سرية في القوات المسلحة الميلاروسية، وتجري الأحداث لتدريب متفلي أنظمة الصواريخ المضادة للطائرات وأطقم الدبابات، للمشاركة في العمليات العسكرية من الحدود الغربية، على الجانب الآخر في الشيشان يتم التعبئة علنياً وبشكل صريح ومباشر على الحدود.

وقالت السلطات الأوكرانية إن قواتها تحاصر أكثر من 1000 جندي روسي في إقليم خيرسون مع اشتداد المعارك خلال 48 ساعة الماضية.

واعتبرت الوزارة في بيان صحفي اليوم الخميس، أن الإضراب الشامل الذي يعم الأراضي الفلسطينية يعد شكلاً من أشكال المقاومة الشعبية السلمية رفضاً للتصعيد الإسرائيلي الحاصل وجرائمه المتواصلة، وباعتباره أيضاً خطوة لرفض الاحتلال والمطالبة بإنهائه.

خطة إسرائيلية لتوسيع الاستيطان بحي الشيخ جراح القدس المحتلة

القدس المحتلة

تعتزم سلطات الاحتلال توسيع الاستيطان في حي الشيخ جراح بمدينة القدس المحتلة، بحسب ما كشفت صحيفة «يسرائيل هوم» في عددها الصادر اليوم الخميس، وأشارت الصحيفة إلى ثلاثة مشاريع تبعد عشرات الأمتار عن مستوطنة «مخلات شعوعن»، وأن رجال أعمال يهود يقفون خلفها، موضحة أن المشروع الأول عبارة عن خطة لبناء مبنى سكني جديد من ستة طوابق، والثاني إنشاء مبنى سكني من 5 طوابق، والثالث يقوم على تشييد مبنى تجاري ومكاتب من ستة طوابق.

وقالت، إن من شأن هذه المشاريع مضاعفة أن يضاعف عدد الأسر اليهودية في حي الشيخ جراح من 21 عائلة إلى 40 أو أكثر، مشيرة إلى أن ما يسمى «صندوق أرض إسرائيل» الذي أسسه أرييه كينغ (نائب رئيس بلدية القدس حالياً) يقف خلف كواليس هذه المشاريع.

مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، بأن عشرات المستوطنين اقتحموا الأقصى، من جهة باب المغاربة وذلك بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي ونفذوا جولات استفزازية، وأدوا طقوساً تلمودية في باحاته.

إضراب شامل وحداد عام يعم الضفة الغربية والقدس

رام الله

عم الإضراب الشامل والحداد العام كافة محافظات الضفة الغربية بما فيها القدس المحتلة وذلك حدادا على روح الشهيد عدي التميمي، وتنديدا بجرائم الاحتلال الإسرائيلي المتواصلة بحق أبناء الشعب الفلسطيني. (وكان الشاب عدي التميمي (22 عاماً) قد استشهد مساء أمس الأربعاء، برصاص الاحتلال الإسرائيلي قرب مستوطنة «معالية أودوم» المغامة على أراضي المواطنين شرق مدينة القدس المحتلة والذي نفذ عملية عبثاً وأسفرت عن مقتل مجتهد إسرائيلي وإصابة ثلاثة آخرين قبل نحو أسبوعين. ونعت القوى الوطنية والإسلامية في محافظة القدس الشهيد التميمي، وأعلنت اليوم الخميس، يوم حداد وإضراب على روحه، ويوم «غير عام» في كل أرجاء القدس المحتلة، ورفع الرايات السوداء على المؤسسات والمنازل.

البرلمان العربي يدين التصعيد الإسرائيلي في الأراضي الفلسطينية المحتلة

القاهرة

دان البرلمان العربي، التصعيد الإسرائيلي الأخير بحق الشعب الفلسطيني في جنين والقدس وعموم الأراضي الفلسطينية المحتلة والذي أسفر عن وقوع عدد من الضحايا والمصابين.

وحذر البرلمان من خطورة تداعيات الممارسات الإسرائيلية التي تنذر بتفجر الأوضاع وتهديد الأمن والسلام في المنطقة.

وحدد البرلمان العربي بالاستخدام المفرط للقوة من قبل القوة القائمة بالاحتلال وإرهاب المستوطنين ومنظمتهم للشعب الفلسطيني، خاصة ما يتعلق بسرقة المزيد من الأراضي الفلسطينية، وعمليات تهويد القدس وفرض السيادة الإسرائيلية عليها. وطالب البرلمان العربي المجتمع الدولي والأمم المتحدة بالضغط على دولة الاحتلال لوقف جميع أشكال العنف وعدوانها وتصعيدها ضد الشعب الفلسطيني، وضرورة توفير نظام حماية دولية فعال للشعب الفلسطيني، وإجبار القوة القائمة بالاحتلال على الانصياع لإرادة السلام الدولية، من خلال الانخراط في عملية سلام ومفاوضات حقيقية تقضي ضمن زمن محدد بإنهاء الاحتلال وفقاً لمرجعيات السلام الدولية ومبادرة السلام العربية وقرارات الأمم المتحدة.

مدير العمليات البحرية الأميركية: على واشنطن الاستعداد لغزو صيني لتايوان

واشنطن

قال مدير العمليات البحرية الأميركية، الأدميرال مايكل غيلديا، ليلة الأربعاء، أنه يجب على الجيش الأميركي أن يكون جاهزاً للرد على غزو صيني محتمل لتايوان في أي وقت، بعد ارتفاع مؤشر القلق التايواني المتزايد بشأن نوايا بكين تجاه الجزيرة البحرية التي تشكل فصلاً مهماً في تاريخ السياسة الأميركية الصينية، بحسب واشنطن بوست. وكان غيلديا يرد على سؤال «للمجلس الأطلسي» بشأن احتمال استيلاء بكين على تايوان بحلول 2027.

وقال إن «الأمر لا يتعلق فقط بما يقوله الرئيس (الصيني) شي جينبينغ، بل يتعلق بكيفية تصرف الصينيين وماذا يفعلون».

هل ستحسم خيرسون مصير الحرب؟ أوكرانيا تتعهد وروسيا تتوعد

وكالات

بدأت السلطات الموالية للكرملين الانسحاب من مدينة خيرسون وإخلائها من المدنيين، تزامناً مع حشد كييف «عشرات الآلاف» من قواتها؛ والتقدم لاستعادة المدينة.

تندرج هذه التحركات بمعركة كبرى في تلك المدينة، الواقعة جنوبي أوكرانيا، إذا تمكنت القوات الأوكرانية من محاصرة الجيش الروسي.

العملية العسكرية بحسب الخبراء، دخلت منحني خطيرا للغاية عقب إعلان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين مؤخرًا، فرض الأحكام العرفية في المناطق الأوكرانية الأربع التي جرى ضمها أخيراً ومن ضمنها خيرسون، فماذا تحمل الساعات القادمة؟

كانت التحركات الأخيرة من جانب موسكو في أكثر من اتجاه بحسب الباحثة في الشؤون السياسية سمر رضوان، حيث قالت إن روسيا تعمل الآن على إنهاء سريع للحرب بعملية كبرى وحاطفة، وهذا واضح من خلال عدة خطوات.

الوصول للحد المطلوب من قرار التعبئة العامة في الجيش مع استمراره أيضاً في حالة أي متغيرات. تعيين الجنرال سيرغي سوروفيكين الملقب برجل الإطفاء قائداً للقوات الروسية في أوكرانيا.

تأمين محطة زابوريجيا من جانب القوات الروسية حتى لا تكون هدفاً في المعركة القادمة.

استمرار استهداف مراكز الطاقة في كييف لمدة أربعة أيام متواصلة.



تدمير منشآت الطاقة والبنى التحتية المهمة في أوكرانيا، مهدت موسكو الأرضية لتنفيذ السيناريو الأهم.

قطعت القوات الروسية شرايين المدن الأوكرانية، لتنفيذ الهجوم الكبير فيما يبدو أنه اقتراب، قبل دخول الشتاء.

إجلاء سكان منطقة خيرسون باتجاه الأراضي الروسية لتجنب استغلال حصار ماريوبول على خيرسون.

زيادة تشكيل مجموعة القوات الروسية وإنشاء احتياطيات وبناء مواقع دفاعية على طول خط التماس بأكملها.

هذه العوامل بغالبيتها ستكون عاملاً

تقوم الشيشان بعملية تعبئة عامة كبيرة منذ أيام بالتزامن مع التعبئة الروسية وتحضير عدد من الكنايب القتالية.

في تلك الزاوية، يقول الخبير الروسي في تاريخ العلاقات الدولية سولونوف بلافريف، إنه بالنظر إلى التصعيد على الحدود الغربية لبيلاروسيا، اتفق الرئيس بوتين ونظيره البيلاورسي لوكاشينكو،

على نشر تجمع إقليمي من روسيا وبيلاروسيا، خاصة بعد أن وصل مستوى التهديد إلى المستوى الحائي، كما هو الحال الآن؛ وأوضح أن الهدف من تلك التحركات يتلخص في الآتي:

وصلت القوات الروسية بالفعل إلى بيلاروسيا حيث بلغ قوامها نحو 9 آلاف فرد، ومعهم نحو 170 دبابة، و200 مركبة قتالية مدرعة ونحو 100 مدفع ومدفع هاون من عيار يزيد على 100 ملم.

وفقاً للتحركات على الأرض، بحسب نائب رئيس تحرير مركز ريالبيست للدراسات بموسكو، تنتشر القوات الروسية في أربعة مواقع تدريب في شرق ووسط بيلاروسيا، حيث ستشارك في تدريبات تشمل الرماية القتالية وإطلاق صواريخ مضادة للطائرات.

على الجانب الآخر وليس بعيداً،

الأحزاب العربية تعيش هاجس الخسارة بانتخابات الكنيست

عمان

في الانتخابات البالغة 3.25%، حيث يبدو القلق واضحاً في حملاتها الانتخابية، وعلى عكس العداية الانتخابية العامة، التي يركز بعضها على الحملات السلبية تجاه الأحزاب والمرشحين، فإن الأحزاب العربية اختارت عدم التشهير أو مهاجمة بعضها، كي لا تنفر الناخبين من مراكز الاقتراع.

وحسب استطلاعات الرأي الداخلية التي أجريت داخل الأحزاب العربية، يبدو الاقتراع، خاصة في مواجهة الإحباط والغضب التي أجريت داخل الأحزاب العربية، يبدو أن العرب لا يذوقون الهزات إلى صناديق الاقتراع.

في الشارع العربي، لكن رغم المخاوف، لم يتم توقيع اتفاقيات فائض الأصوات بين الأحزاب العربية، كما أن هناك خمولاً في الحملات على الأرض التي من المفترض أن تشجع الناخبين.

بدوره، أوضح الأستاذ في العلوم السياسي الدكتور سليم بريك، «إذا وصلنا إلى ما لا يقل عن 42% من أصوات الناخبين في المجتمع العربي، فإن الأحزاب العربية لن تتجاوز نسبة الحسم».

وأشار بريك إلى أن وجود صراعات داخلية على السلطة بين الأحزاب العربية، حيث يعمل حزب التجمع الوطني الديمقراطي، برئاسة سامي أبو شحادة، على الإطاحة بالقائمة العربية المشتركة، فهم يدركون جيداً أنهم لن يتجاوزوا نسبة الحسم في الانتخابات، وفق استطلاعات الرأي المختلفة، لكنهم ما يزالون يريدون الوصول إلى الناخبين، حتى لو احترقت أصواتهم، انتقاماً واستعراضاً

كشفت تقرير صحفي إسرائيلي عن أن الأحزاب العربية في إسرائيل، تخشى من تدني نسبة التصويت في الوسط العربي، في انتخابات الكنيست المقبلة، وذلك بسبب عدم توحيدها وتشبثها إلى ثلاث قوائم انتخابية، هي القائمة العربية المشتركة، والقائمة الموحدة، وحزب التجمع الوطني الديمقراطي، وخوضها الانتخابات بشكل منفصل.

وقالت صحيفة «يديعوت أحرونوت»، في تقرير لها اليوم الخميس، إن الأحزاب العربية تحتاج إلى ما نسبته 42% على الأقل من أجل الفوز بمقاعد في الكنيست المقبلة، علماً بأن نسبة المشاركة وصلت في الانتخابات الأخيرة إلى مستوى تاريخي متدنٍ بلغ 46.5%، في حين وصلت نسبة التصويت في الانتخابات السابقة إلى ذروتها وبلغت 65%.

ورات الصحيفة أن نسب التصويت في المجتمع العربي تعتبر من العوامل التي يمكن أن تؤثر على أوضاع كتلتي القائمة العربية المشتركة والقائمة الموحدة في الانتخابات المقبلة. لكن الأطراف العربية قلقة هذه الأيام من سؤال صعب جداً، هو «هل يعني انخفاض الإقبال على التصويت أنه لن يكون لحزب عربي تمثيل في الكنيست لأول مرة؟».

وأضافت الصحيفة، إن السيناريو الأسوأ من وجهة نظر المجتمع العربي، هو عدم تجاوز أي من القوائم الانتخابية الثلاث نسبة الحسم

مسؤول صيني: دبلوماسية بكين حققت تقدماً رائداً في ظل وضع دولي معقد

بكين

قال مسؤول صيني إن الدبلوماسية الصينية تغلبت على العديد من الصعوبات في العقد الماضي وحققت تقدماً رائداً وسط وضع دولي معقد، فقد زاد عدد البلدان التي أقامت علاقات دبلوماسية مع الصين من 172 إلى 181 دولة، في حين زاد عدد البلدان والمناطق الإقليمية التي أقامت شراكات مع الصين من 41 إلى 113 دولة ومنظمة، وأضاف عضو لجنة الحزب الشيوعي الصيني التابعة لوزارة الخارجية الصينية ونائب الوزير، ماو تشاو تشو، أن الصين كذلك عززت شراكة التنسيق الاستراتيجية الشاملة الجديدة مع روسيا، وفيما يتعلق بالعلاقات الصينية الأمريكية طرحت الصين المبادئ الثلاثة المنطلقة في الاحترام المتبادل والتعايش السلمي والتعاون المريح للجانبين، كما دعت إلى بناء شراكات من أجل السلام والنمو والإصلاح مع الاتحاد الأوروبي، وزاد ماو تشاو تشو أنه في مواجهة جهود الاحتواء والتدخل من الخارج، عززت الصين من وضع التزام المجتمع الدولي بعبء «صين واحدة»، مضيفاً أنه بعمق وعرض قوة غير مسبوقة تنضم الصين إلى الحوكمة العالمية لتصبح دعامة أساسية لحماية التعددية. وقال خلال مؤتمر صحفي عقد المركز الصيني للمؤتمر الوطني العشرين للحزب الشيوعي الصيني، اليوم الخميس في بكين، بمشاركة نائبة وزير الإدارة الدولية للجنة المركزية للحزب الشيوعي، شين بيلي، وعضو لجنة الدبلوماسية الصينية والمضي قدماً والسعي لفتح أرضية جديدة لدبلوماسية الدول الكبرى ذات الخصائص الصينية، وفقاً لرؤية وأفكار الرئيس الصيني شي جين بينغ. من جانبها، قالت شين بيلي إن القيادة السياسية للصين المتمثلة بالحزب الشيوعي الصيني ستواصل تبادل الخبرات في مجال الحوكمة مع الأحزاب السياسية الأخرى حول العالم، وسيقوي الحزب بشكل مشترك بناء الخاص ويحسن قدرته على الحكم؛ من أجل تعزيز رفاهية الشعب والإسهام بشكل أكبر في تنمية الحضارة الإنسانية.

178 قتيلا مع تجدد الاشتباكات القبلية بمنطقة النيل الأزرق

الخرطوم



طويلاً، وخلال الأشهر الماضية؛ أفز الصراع القبلي في النيل الأزرق تداعيات خطيرة واتسعت رقعته لتشمل مناطق أخرى في شرق ووسط البلاد مما أثار مخاوف من حدوث حرب قبلية أوسع نطاقاً.

وبسبب الاشتباكات فقدت آلاف الأسر المأوى والنشاط الاقتصادي حيث يعتمد معظم سكان المنطقة على الزراعة والرعي. وتحدثت تقارير عن أزمة غذاء حادة في مناطق النزاع

إلى مقتل أكثر من 400 شخص حتى ذلك التاريخ. ويئنه العاقب إلى أنه بسبب طبيعة المنطقة وصعوبة الوصول إلى معظم القرى المتضررة يصعب الوصول إلى الأعداد الحقيقية للقتلى.

وبعد اندلاع موجة القتال الأولى في يوليو، نزح عشرات الآلاف من السكان المحليين إلى مناطق أخرى في وسط وشمال البلاد بحثاً عن الأمان، لكن معظم النازحين عادوا مؤخراً إلى مناطقهم الأصلية بعد الاتفاق على هدنة لم تصمد

أكد شهود عيان مقتل أكثر من 178 شخصاً وإصابة العشرات في ولاية النيل الأزرق السودانية في اشتباكات قبلية جديدة اندلعت ظهر الأربعاء.

وحذر مفوض العون الإنساني في ولاية النيل الأزرق، رمضان يسن، من أن المنطقة تعيش أوضاعاً إنسانية معقدة وخظيرة.

وقال لموقع سكاى نيوز عربية إن فرق الإغاثة تواجه صعوبات كبيرة في الوصول إلى المتضررين بسبب خطورة الأوضاع الأمنية وانعدام المعينات اللوجستية.

وقال مصدر طبي في مدينة الدمازين، عاصمة الولاية المتاخمة للحدود مع إثيوبيا، لموقع سكاى نيوز عربية، إن مستشفيات المدينة تستقبل عشرات الجرحى والمصابين على مدار الساعة؛ موضحاً أن معظم المصابين تعرضوا لإطلاق نار وبترا أعضاء وحروق في أجزاء متفرقة من الجسم.

وأشار المصدر إلى أن المشكلة الأكبر تكمن في أن المئات من المصابين يجدون صعوبة كبيرة في الوصول إلى المستشفيات بسبب التوتر الأمني الشديد.

وفي سياق متصل؛ قال الناشط الاجتماعي حسن العاقب حسن لموقع سكاى نيوز عربية عبر الهاتف من مدينة الدمازين إن توترا شديدا يسود المنطقة في ظل اتساع رقعة القتال وعمليات الحرق التي طالت مناطق سكنية زراعية وتجارية واسعة.

وتأتي الاشتباكات الجديدة ضمن سلسلة من أعمال العنف التي تسود المنطقة منذ يوليو الماضي بين قبيلة «الهورا» ومجموعات قبلية أخرى بسبب خلافات على الإدارة الأهلية في المنطقة التي تضم أكثر من 8 مجموعات إثنية. وقدرت إحصاءات رسمية عدد ضحايا الاشتباكات حتى سبتمبر بنحو 105 قتلى؛ إلا أن تقارير مستقلة أشارت

تشافي: خالفنا التوقعات أمام ريال مدريد

أثنى تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، على رد فعل لاعبيه عقب الهزيمة، التي مني بها الفريق على يد غريمه ريال مدريد (1-3) في الكلاسيكو، وذلك بالعودة للانتصارات بالفوز على فياريال (3-0)، الخميس، ضمن منافسات الليجا.

وخلال تصريحات أبرزتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية، قال تشافي: «لقد لعبنا مباراة رائعة، حيث كان يتوجب علينا إظهار رد فعلنا».

وأضاف: «لم تكن الخسارة في مدريد سهلة، حيث كانت هناك توقعات هائلة بعد وقتنا من هناك بنتيجة جيدة».

كرة قدم: دوري أبطال أوروبا: \ «دوري الأبطال لا يغير» - تشافي بعد التعادل الدراماتيكي أمام انتر

تشافي بأسف للأخطاء التي جعلت برشلونة على مشارف الإقصاء من دور المجموعات

وأبرز تشافي قدرة الفريق الكتالوني على إظهار شخصيته وفاعليته الهجومية، في مباراة الليلة، بالإضافة للصلاية الدفاعية.

ويؤاله عن التغييرات التي أجراها في تشكيلته الأساسية، أجاب: «كان يتحتم علينا ذلك، في ظل الإرهاق وحاجة البعض للتعافي جيدا بعد الخسارة».

وأتم: «يوم الأحد ستقوم بتغييرات أخرى (أمام أنتيك بيلباو)، ويجب أن يمضي الفريق قدما بغض النظر عن سيلعب».

معان ينتفض ليصعق

سحاب في الرمق الأخير

قلب معان تأخره بهدفين إلى فوز قاتل على سحاب «2-3»، خلال لقاء جمعهما مساء الخميس، على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، في افتتاح الجولة 20 من دوري المحترفين الأردني.

وأحرز هدي سحاب: أحمد الصغير والغاني محمد أنس، في الدقيقتين «50-66».

في المقابل، سجل هدي معان: إبراهيم الرواد بالدقيقة «75»، والسوري أحمد المنجد في الدقيقة «90-1»، وسليمان أبو زمع في الدقيقة «90-4».

كرة قدم: كأس العالم - روثالدو

عظيمة المنتخب البرازيلي ستخفف الضغط على نيمار في كأس العالم وكان معان قد فاز أيضا في مرحلة الذهاب على سحاب «1-2».

ورفع معان رصيده بهذا الانتصار إلى «22»، نقطة، ليتقدم من المركز العاشر إلى الثامن، فيما بقي سحاب سادسا ب«24»، نقطة.

مهاجم معان: اقتربنا

من حسم البقاء

قال إبراهيم الرواد، مهاجم معان، إن فريقه حصد 3 نقاط مهمة، بعدما قلب الطاولة على سحاب «3-2»، في لقاء جمعهما الخميس ضمن منافسات دوري المحترفين الأردني.

وأعتبر الرواد أن معان بات قريبا من حسم بقائه في دوري المحترفين، للمرة الثالثة على التوالي، بعدما وصل للنقطة «22»، قافزا من المركز العاشر إلى الثامن.

وأوضح في تصريحات لفاة «الأردن» الرياضية: «أحرزت هدفا ثميننا، حيث دخلت كورقة رابحة.. والحمد لله زملائي تعاونوا وتكاتفوا لتقلب الطاولة، ونخرج بنتيجة الفوز».

وأضاف: «أهدي هذا الفوز للمهندس عمر المعاني، والذي جاء بفضل العمل المتقاني من المنظومة ككل.. جهاز فني وإداري ولاعبين».

الهاشمية يتعد بصدارة الدوري الدرجة الأولى

ابتعد فريق الهاشمية بصدارة ترتيب الدوري الأردني للدرجة الأولى بكرة القدم، بعد فوزه على لبعما بهدف نظيف، ليرفع رصيده إلى 25 نقطة، مع احتكام مواجهات الجولة 10 من البطولة.

في المقابل، تغلب فريق اليرموك على منافسه الطرة «4-0»، وفاز الأهلي على السرحان «2-0»، فيما تعادل الجليل والبقعة «1-1».

ذات الجولة.. كما فاز فريق اتحاد الرما على العربي «2-0»، والمعالية على الكرم «1-0»، وعمان FC على كفرسوم «3-2». كرة قدم: الدوري الفرنسي: مياي يعلق على المزاعم عن استقالته في باريس سان جيرمان

علق كيليان مياي على الروايات التي تتحدث عن عدم سعاده في باريس سان جيرمان. ومع احتتام الجولة 10، ابتعد الهاشمية بصدارة ترتيب الفرق برصيد 25 نقطة، يليه الجليل والأهلي 21 نقطة لكل منهما، والسرحان 20 نقطة، واتحاد الرما 18 نقطة، واليرموك 15 نقطة، والمعالية 14 نقطة، وعمان FC والبقعة 12 نقطة لكل منهما، والطرة 10 نقاط، والعربي 8 نقاط، والكرمل وكفرسوم وبلعما 6 نقاط لكل منهما.

نقل مباريات من ملعب البتراء بدوري الدرجة الأولى

قرر الاتحاد الأردني لكرة القدم، نقل المباريات المقررة على ملعب البتراء في مدينة للشباب خلال الفترة 23 - 25 تشرين الأول الحالي، ضمن الأسبوع 11 من دوري الدرجة الأولى.

وجاء قرار نقل المباريات بناء على كتاب وزارة الشباب لغايات عمل الصيانة اللازمة لأرضية الملعب.

وحسب التعديل، يلتقي اليرموك مع بلعما عند الرابعة عصر الأحد المقبل على ملعب السلط، على أن يواجه الأهلي نظيره الطرة في اليوم التالي على ذات الملعب، فيما تقام مباراة عمان والبقعة عند الرابعة عصر الثلاثاء على استاد الأمير محمد.

لوكاكو يرفض تشيلسي..

وإنتر يستعد للتحرك

يبدو أن مستقبل المهاجم روميلو لوكاكو، مهاجم إنتر ميلان، المعار حاليا من تشيلسي، بات بعيدا عن أسوار ملعب ستامفورد بريدج.

وأفادت صحيفة «لاجازيتا ديلو سبورت»، بأن المهاجم البلجيكي لا يرغب في العودة إلى تشيلسي، ويستعد إنتر لتمديد إعارته حتى 2024 قبل التحرك لضمه بصورة نهائية.

وعاد لوكاكو لإنتر ميلان الصيف الماضي، بعد قضاء موسم مخيب في قلعة ستامفورد بريدج، حيث انتقل إلى تشيلسي في صيف 2021.

عبر صفقة ضخمة جعلته اللاعب الأعلى في تاريخ النادي مقابل 115 مليون يورو.

لكن لوكاكو اكتفى بتسجيل 8 أهداف فقط في 26 مباراة خاضها في البريميرليج تحت قيادة المدرب السابق للبلوز، توماس توخيل.

وعاد لوكاكو إلى إنتر الصيف الماضي على سبيل الإعارة، إلا أن عقد إعارته لا يحتوي على بند الشراء النهائي.

شباب الأردن يؤزم موقف الصريح بهدف أبو عابد



وضع شباب الأردن، منافسه الصريح في موقف صعب، بعد الفوز عليه بهدف دون رد، على استاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة 20 من عمر دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

أحرز زيد أبو عابد هدف الفوز لفريق شباب الأردن في الدقيقة 50، بعدما أطلق تسديدة قوية استقرت في الزاوية اليسرى للحارس محمد الشطناوي.

وأهدر فريق الصريح، ركلة جزاء عن طريق معاذ العجلوني في الدقيقة 64.

واحتفظ فريق شباب الأردن بالمركز الرابع حيث رفع رصيده إلى 29 نقطة، وبقي الصريح في المركز الأخير برصيد 14 نقطة، وبات بحاجة إلى معجزة لتجنب الهبوط، مع بقاء جولتين فقط من عمر البطولة.

برشلونة يداوي جراح الكلاسيكو

بثلاثية في شباك فياريال

الحارس تير شتيجن، في الدقيقة 72.

ومسر عثمان ديمبلي، جناح برشلونة، كرة عرضية داخل منطقة

الجزء، نحو زميله رافينيا الذي سدد برعونة شديدة بجانب القائم الأيمن

لمرمى فياريال، وأضاع فرصة تسجيل الهدف الرابع في الدقيقة 79.

وسدد بيدري، لاعب خط وسط الجارسا، كرة من خارج منطقة الجزاء، مرت بجانب القائم الأيمن للمرمى في الدقيقة 85.

وأهدر موراليس لاعب فياريال فرصة تلقى الفارق، في الدقيقة 92، عندما سدد خارج الخشبات الثلاث، لتنتهي المباراة بفوز البلوجرانا بثلاثية دون رد.

تمريرة من جاني، ليلنطق ويسدد قذيفة صاروخية على أقصى يسار الحارس، واستمر الضغط الكتالوني، الذي

نجم عنه الهدف الثالث بتوقيع من الشاب أنسو فاتي، بعدما تلقى كرة عرضية من فيران توريس، ليصوبها في

القائم الأيمن وترتد له مجددا فيضعا في الشباك الخالية، في الدقيقة 38.

ومع بداية الشوط الثاني، انطلق فيران توريس وسدد كرة من داخل منطقة الجزاء، تصدى لها روي في الدقيقة 49.

في المقابل، أرسل باريوخو لاعب فياريال كرة عرضية من الطرف

الأيمن، نحو زميله أليخاندرو باينا الذي وجه الكرة برأسه أعلى مرمرى

الأرض، إذ سدد أنسو فاتي من الطرف الأيسر لمنطقة جزاء فياريال،

كرة ارتطمت بالقائم الأيسر لمرمي روي حارس الغواصات الصفراء، في

الدقيقة 3، وعاد فاتي لتهديد مرمرى فياريال

بكرة رأسية، مرت أعلى العارضة في الدقيقة 19.

ونجح روبرت ليفاندوفسكي في تسجيل الهدف الأول، في الدقيقة 31، بعدما تلقى كرة عرضية داخل منطقة

الجزء من جوردي ألبا، ليدير بها ومعه الحارس روي قبل أن يضعها في الشباك.

وأضاف ليفاندوفسكي الهدف الثاني، في الدقيقة 35، إثر تلقيه

انتفض برشلونة بالانتصار «3-0» على ضيفه فياريال، مساء الخميس، ضمن منافسات الجولة

العاشرة من الليجا، في معقل البلوجرانا «سويتياي كامب نو»،

وعاد فاتي لتهديد مرمرى فياريال بكرة رأسية، مرت أعلى العارضة في

الدقيقة 19، وتسجيل أهداف اللقاء كل من: روبرت ليفاندوفسكي في الدقيقتين 31

و35، وأنسو فاتي في الدقيقة 38، وبهذا الانتصار، رفع برشلونة

رصيده إلى 25 نقطة، في وصافة جدول ترتيب الليجا، بينما جمعد فياريال عند 15 نقطة، في المركز

التاسع. بدأت المباراة بضغط من أصحاب

«مواهب 87» في الميزان... لماذا نجح

بنزيم وفشل نصري وبن عرفة؟

صاحب الأصول الجزائرية توقفت منذ 2020، حيث لم يحقق هذا اللاعب الموهوب النجاح المتوقع

في مسيرته الكروية على الرغم من الأندية الكبرى التي لعب في صفوفها.

وكانت بداية تراجع مستوى نصري منذ رحيله عن أرسنال في عام 2011، حيث ظهر بمستوى

مخيب مع مانشستر سيتي، ومن ثم إشبيلية وأظاليا سبور ووست هام وأندلخت.

كما أن مسيرته شهدت محطات سوءة مثل إيقافه من قبل الاتحاد الأوروبي لكرة القدم لمدة

6 أشهر، بسبب انتهاك قواعد مكافحة تعاطي المنشطات في 2016، وكان نصري يلعب آنذاك مع

إشبيلية معاراً من مانشستر سيتي. أما الدولي الفرنسي حاتم بن عرفة، من أصول

تونسية، والذي لعب بدوره في صفوف نخبة من الشهر الأندية العالمية مثل ليون ومارسييا

يذكر جمهور الكرة صورة ثلاثي منتخب فرنسا من أصول عربية حاتم بن عرفة وكريم

بنزيم وسمير نصري، عندما توجهوا بكأس بطولة أمم أوروبا تحت 17 عاماً،

حيث عكفت الجماهير التحقيقات الإنجازات والبطولات، خاصة وأنهم يحملون نفس الأحلام

والطموحات. وعلى الرغم من العوامل المشتركة الكثيرة التي

ترتبط بين اللاعبين الثلاثة، إلا أن النتيجة لم تكن نفسها في ختام المشوار الكروي، حيث نجح بنزيم

في التتويج بالكرة الذهبية، ليترتب على عرش أفضل لاعبي العالم، بينما سرعان ما أقل نجم كل

من نصري وبن عرفة من الساحة الكروية. ومريد الاسباني، ويعانق الألقاب والبطولات في سن

34 سنة، فإن مسيرة سمير نصري الدولي الفرنسي

بن سودا والكعب يتصدران نتائج اليوم

الأول من بطولة الأردن المفتوحة للجولف



وتشهد البطولة مشاركة 50 لاعبا ولاعبة يمثلون 15 دولة، هي: قطر وتونس والعراق وكندا والسودان

وبلغارييا ولبنان وسولوفينيا والسويد والمغرب وصربيا والبحرين وقبرص والسعودية والأردن، التي يمثلها

في البطولة اللاعبون: حمزة سلمان ومحمد الرواشدة وسالم العبدلات وياسمين ظاهر ودانييل ظاهر، وريان

حسان، وعبدالرحمن الظاهر، وأدم طحان عن فئة الناشئين، واللاعبان عصام جيجي وجوزيف فادي عن

فئة الرجال، تحت قيادة المدرب عامر راضي.

وفي فئة السيدات، تصدرت القطرية ندى رزوان الترتيب، تليها السعودية حنين محمود في المركز الثاني،

ثم لاعبة المنتخب الوطني ياسمين ظاهر في المركز الثالث.

وفي فئة اللاعبين تحت 14 سنة، احتل لاعبو المنتخب الوطني، محمد الرواشدة وسالم العبدلات

ودانييل ظاهر، المركز الثالث الأولى على الترتيب، فيما حل لاعبا المنتخب الوطني حمزة سلمان وأدم طحان في

المركزين الرابع والخامس تواليا بفترة تحت 19 سنة.

انطلقت، الخميس، منافسات اليوم الأول من

النسخة 31 لبطولة الأردن الدولية المفتوحة للجولف، والتي تحتضنها مدينة العقبة، وتستمر حتى مساء يوم

بعد غد السبت. وتشارك المغربي كميل بن سودا بصدارة ترتيب

اليوم الأول مع القطري صالح الكعبي، وحل السعودي فيصل السلهب في المركز الثالث، يليه مواطنه سعود

الشريف «حامل اللقب» في المركز الرابع، ثم التونسي إلياس بروهومي في المركز الخامس.

مبابي يفجر الانقسام داخل سان جيرمان

كشفت تقرير صحفي مساء الخميس، أسرار توتر علاقة كيليان مبابي مع ناييه باريس سان جيرمان، مشيرا إلى تسبب النجم الفرنسي بانقسامات داخل الفريق.

ووقع مبابي عقداً جديداً في الصيف، يحصل من خلاله على راتب أسبوعي قدره 650 ألف جنيه إسترليني، بعد أن رفض عرضاً من ريال مدريد.

وحجزه من الصفقة الجديدة، تم منح كيليان مبابي صاحب الـ23 عاماً، صلاحية التأثير على الشؤون الرياضية وطريقة إدارة باريس سان

جيرمان. وكانت تقارير صحفية قد أشارت في وقت سابق إلى رغبة مبابي في مغادرة سان جيرمان،

بعد أن شعر «بالخيانة» من قبل مجلس الإدارة. والآن، يزعم تقرير نشرته صحيفة «ليكيب»،

أن السخط يزداد في صفوف فريق باريس سان جيرمان، من تصرفات كيليان مبابي.

وبحسب ما ورد، فإن العديد من زملاء مبابي، غير راضين عن موقف النجم الفرنسي، الذي

تتزايد عزلته في الفريق كل أسبوع. وأشادت «ليكيب» إلى أن نجوم أمريكا

الجنوبية في الفريق يبتعدون عن مبابي، بعد أن علما برغبته في الرحيل، علما بأن البرازيلي

نيمار، لديه خلافات علنية مع اللاعب.

وبالمثل، فإن قلب الدفاع ماركينوس واللاعبين المتحدثين بالإسبانية، غاضبون أيضاً

من قوة كيليان مبابي المتزايدة داخل باريس سان جيرمان.

وتتقلص قاعدة دعم مبابي، حيث لا يحظى سوى بدعم الفرنسيين بريسيل كيميبي

ونوردي موكلي وهوجو وكيكيتيكي، إلى جانب المغربي أشرف حكيمي. وأضافت «ليكيب»، أن

ماركينوس والصفقات اللاتينيين والإسبان، زاد تأثيرهم في المجموعة في الآونة الأخيرة، حيث عبر

الكثيرون عن غضبهم في السر، لأن مبابي حصل على الكثير من السلطة والسيطرة على شؤون

النادي. ويتحدث الموظفون في ملعب تدريب النادي،

عن مبابي على أنه لاعب يمكن أن يتغير مزاجه على الفور للأفضل أو للأسوأ، لكنه تدهور خلال

الموسم الحالي. ونقلت الصحيفة عن أحد المطلعين على النادي: «ذات يوم، وصل إلى ملعب

التمارين، كل الابتسامات والتكاتك والترحيب من الجميع، وفي اليوم التالي وصل دون أن ينظر إلى

أحد. وكان الأمر كذلك منذ بداية الموسم». علاوة على ذلك، العديد من زملاء مبابي في

الفريق مرتبكون بشأن سبب حرصه على الرحيل، لا سيما بالنظر إلى حقيقة أنه حصل على تقيؤض

مطلق للتدخل بصفقات النادي الجديدة. وتابعت الصحيفة، بأن مبابي يشعر بالإحباط

بشكل ملحوظ من النظام الهجومي للمدرب كريستوف جالتيه، وشرح علناً أنه يفضل اللعب

في خط هجومي رفقة مهاجم صريح، كما فعل مع أوليفيه جيرو في المنتخب الفرنسي.

رونالدو يرد على

بيان استبعاده

قال الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد، «سأستمر في العمل جاهدا» مع

النادي. يأتي ذلك بعد ساعات من إعلان نادييه

استبعاده عن قائمة الفريق الذي يحل ضيفا على تنلسي، السبت المقبل، ضمن المرحلة 13 من

الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، بعد سلوكة خلال المباراة أمام توتنهام.

وجاء في بيان للنادي «لن يكون كريستيانو رونالدو ضمن فريق مانشستر يونايتد لمباراة

السبت ضد تنلسي في الدوري الممتاز. باقي الفريق يصب كامل تركيزه على التحضير لهذه

المواجهة». وكان رونالدو (37 عاماً) الذي جلس على مقاعد البدلاء خلال فوز يونايتد على ضيفه

توتنهام 2-صفر الأربعاء، غادر الدكة في الدقيقة الأخيرة من المباراة إلى غرفة تبديل الملابس في

حين كان للقاء لا زال مستترا. وأشارت تقارير صحافية إلى أن رونالدو أبلغ

مدربه الهولندي إريك تن هاغ أنه لا يريد الدخول كبديل في الدقائق الأخيرة.

وأنتبه لما حصل اليوم، سأتعامل مع المسألة غدا.. أريد أن أركز على الفريق وعلى الأداء الرائع».

وبعد ساعات قليلة علق رونالدو في منشور عبر حسابه على إنستجرام «كما فعلت دائما في

مسيرتي، أحاول أن أحترم زملائي وخصوصي ومدربي. هذا لم يتغير وأنا لم أتغير. أنا الشخص

ذاته واللاعب المحترف ذاته الذي كنت عليه على مدى السنوات العشرين الماضية التي لعبت فيها

كرة قدم محترفة، والاحترام لعب دائما دورا في قراراتي».

وتابع: «لطالما حاولت أن أشكل مثالا للشباب الذين نشأوا في جميع الفرق التي مثلتها.. للأسف

هذا ليس ممكنا دائما وأحيانا ننجح في خضم اللحظة».

وأكد: «رأينا، أشعر فقط أنه على الاستمرار في العمل جاهدا في كارينغتون (مركز تدريب

يونائيتد)، أن أدمع زملائي وأكون جاهزا لكل شيء في أي مباراة. الاستسلام للضغط ليس خيارا.. لم

يكن يوما، هذا مانشستر يونايتد ويجب أن تبقى موحدين. قريبا ستكون معا مجددا».

وكررت التكهينات بشأن مستقبل رونالدو في الفريق بعد أن بات يبدأ على دكة البدلاء في

غالبية المباريات في الدوري الممتاز، إذ شارك أساسيا مرتين فقط هذا الموسم، في الخسارة أمام

برنتفورد صفر4- في بدايته، والتعادل السلبي مع نيوكاسل نهاية الأسبوع الماضي.

وحاول رونالدو دون جدوى مغادرة الفريق في الصيف بعد أن فشل النادي في التأهل إلى دوري

أبطال أوروبا.