

تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

السئة الثامئة والعشرين



نظم مجلس شعبي الاقليم الاوسط في الثلاثين من يناير المنصرم اجتماعه الدوري الثامن عشر تحت شعار" خطوة السلام الثابتة للتقدم

وفي الاجتماع الذي شارك فيه حاكم الاقليم الاوسط اللواء رمضان عثمان اولياي وسكرتير

للديمقراطية الشعبية والعدالة في الاقليم السيد / يوسف صايغ ومسؤولي الاقسام الوزارات، ذکر رئیس المجلس السيد/ ابرهام سمري استثنائية الاجتماع الذي يعقد في الوقت الذي تفتح فيه آقاق السلام

المفروض على ارتريا، مشيرا الى ان المجلس ، ظل يساهم في متابعة تنفيذ البرامج بالتفاكر والتباحث مع مختلف الجهات المعنية قدم المشاركون آراء وتوصيات

بناءة بعد ان استمعوا الى التقارير التي قدمتها لجان

الاجتماعية والثقافة والتقاليد والقانون والنظام، اراء وتوصيات بناءة منها اعادة النظر في تعرفة الخدمات الكهربائية والهاتف النقال، ومنح خدمات مياه الشرب الاولوية وايجاد الحلول لها. وفي الكلمة التي القاها حاكم الاقليم الاوسط، اكّد فيها تنفيذ المشاريع

الجارية بإمكانات الاقليم والوطن حسب اولوياتها. اصدر مجلس شعبي الاقليم الاوسط الجيدة من الجلود.

ورشة عمل حول مكافحة الجريمة المنظمة تختتم فعالياتها | احتجاز اشخاص يبيعون عسل مغشوش

الجديدة ، ورفع الحظر الجائر



اختتمت امس في فندق اسمرا بلاس ورشة عمل حول الجريمة المنظمة التى نظمها مكتب الأمم المتحدة المعنى بالمخدرات والجريمة

بالتعاون مع وزارة الشئون الخارجية و الشرطة الدولية 'الانتربول"، للدفع بالتعاون الدولي والاقليمي لقوى الشرطة في شرق افريقيا.

ورشة العمل التي استمرت لثلاثة ايام ، والتي شارك فيها المدعون العامون بالاضافة الى ارتريا من كل من الصومال واثيوبيا وكينيا واوغندا ، وكذلك خبراء مكافحة الجريمة ، تخللتها

نقاشات ومحاضرات حول معاهدات الامم المتحدة عن الجريمة العابرة للحدود والانشطة غير القانونية والاتجاربالبشر والتهجير وتاثير الجريمة.

كما تناول المشاركون ضمان فعالية اساليب التحقيق في قضايا الجريمة المنظمة وانشطة الشرطة الدولية، والدفع بالعمل الشرطي الدولي والتحقيقات الرقمية والتحقيقات المالية.

واوضح المشاركون لإيرينا: ان الهدف من ورشة العمل الاقليمية، جاء لتمكين العاملين في النيابة العامة في شرق افريقيا من

الجريمة ، والجريمة العابرة للحدود وكيفية السيطرة عليها ، لما لها دور كبير في تهيئة الارضية لتبادل المعلومات بشكل اسرع فيما بين الجهات المختصة . وأتاحت المناقشات المفتوحة امكانية تطوير التعاون فيما بين النيابات العامة حول مكافحة الجريمة ، وأشاروا الى ان هذه الورشة تتيح الفرصة لعقد ورشة عمل اخرى لإعداد برامج

تأهيل وتدريب تساعد على

ضمان السلام والاستقرار.

تبادل الخبرات حول مكافحة

القاءالقبض على اشخاص ظلوا يخلطون السكر بمادة غريبة ومن ثم بيعه للمواطنين على أنه عسل، في المحال التجارية التي قاموا بفتحها في مختلف انحاء البلاد، وذلك من خلال متابعة الشرطة وتعاون المواطنين.

وفي التوضيح الذي ادلى به قسم العلاقات العامة بالشرطة لايرينا نقلا عن مراكز الشرطة في الاوسط والقاش- بركة، اشار الى ان المتهمين السبعة كلهم من مديرية سرجقا بالاقليم الاوسط.

وتوضح تقارير الشرطة بان المتهمين كانوا يجهزون كمية قدرها 10 كيلو سكر ومن ثم خلطها بمادة " الشب" وبعد التأكد من برودتها كانوا يقومون باضافة كمية من

تصريح يشمل 19 نقطة الاستمرارية في انجاز الطرق ومجاري الصرف الصحى وخلق اجواء ملائمة للاستفادة



العسل الصافى اليها يتراوح وزنها بین نصف الی واحد کیلو ، وبعد أن تاخذ هذه الكمية مجتمعة لون وسلوك العسل يقومون ببيعها للمواطنين بالتحرك الى الارياف والمدن.

وشهد المتهمون المشاركون في هذه الاعمال المخالفة للقانون بانهم كانو يقومون بهذا العمل منذ سنوات عديدة، وقد جنوا ارباح طائلة من هذا التحايل.

كما علم عن ضبط اكثر من 100 كيلو من ذلك العسل المعد لبيعه. هذا وقد دعت الشرطة المواطنين لشراء المواد الغذائية ذات الارتباط المباشر بصحة الانسان من الاماكن الموثوق بها، والمساهمة في كشف المخالفين للقانون. ∥ تعثر محادثات الروس والأميركيين حول

معاهدة الاسلحة النووية المتوسطة المدى

وقال نائب وزير الخارجية الروسي سيرغي ريابكوف في تصريح بثته وكالة

وكان يتحدث بعد لقاء في بكين مع نائب وزير الخارجية الاميركي اندريا تومبسون، على هامش اجتماع بين الدول الخمس الدائمة العضوية في مجلس الامن الدولي. واضاف ان "الأميركيين يناقضون أنفسهم ولم يؤكدوا استعدادهم لاجراء مزيد من المناقشات معنا حول اي اجراء شفاف"، واصفا الموقف الأميركي حول هذا الملف بأنه "صلب الي حدَّما" و"مدمر" وأشبه "بإنذار"

وفي اكتوبر، اعلن الرئيس الاميركي دونالد ترامب عزمه على الانسحاب من معاهدة الاسلحة النووية المتوسطة المدى، الموقعة بين الاتحاد السوفياتي وواشنطن في 1987، وتلغى استخدام الصواريخ الأرضية التي يبلغ مداها من

والشهر الماضي، أمهلت الولايات المتحدة روسيا ستين يوما، تنتهى في

الثاني من فبراير، لتفكيك الصواريخ الجديدة التي تنتهك المعاهدة، مهددةً

عنسبا : تنظيم ورشة عمل حول برنامج تعليم الكبار





نظمت في الثامن والعشرين والتاسع والعشرين من يناير المنصرم في مدينة كرن ورشة عمل تساعد على انجاح برنامج محو الامية بتعزيز المساهمة في برامج تعليم الكبار.

واوضحت مسؤولة تعليم الكبار في الاقليم السيدة/ ابرهت قبرآب ، اختتام برنامج محو الامية الذى جرى بتنظيم انشطة فعالة في مديريتي كرن وعيلابرعد ، إلاً بعض الاشكاليات التى تواجه اثناء العمل، فيما تجرى في المديريات الاخرى جيدا.

وذكرت السيدة /ابرهت مشاركة

4 الاف طالب منهم 2159 طالبة فى العام الدراسى 2017/ 2018 في تلك المديريات، وقد حقق 538 منهم نتائج تؤهلهم الى المرحلة المتوسطة والثانوية، ويواصلون دراستهم جيدا، موضحة بان هناك بعضا من المواطنين حصلوا على فرص العمل من خلال برنامج تعليم الكبار في المكاتب الحكومية خلال

الخمسة عشر عاما الماضية. من جانبه اوضح مسؤول الخدمات الاجتماعية في الاقليم السيد/ تسفاظيون قرماى بان على المديريات مهاما كبيرة من اجل العمل لتحقيق نتائج عالية بالتعرف على جوانب

القصور والايجابيات.

في الختام دعا المشاركون الي ايجاد آليات حلول لعدم تجمع القرى واشكاليات المواصلات وعدم توفر المكتبات الاهلية ، وقلة المستلزمات الدراسية وقدموا افكارا واراء بناءة تساعد على انجاح تلك المهام.

من جانبه قال السيد /قبرزقى

دمام المدير العام لبرنامج تعليم الكبار بوزارة التعليم، "ان برنامج تعليم الكبار في ارساء الخدمات القانونية يلعب دورا لايستهان به،" داعيا كافة المواطنين للمساهمة حسب المستطاع من اجل البرامج الموضوعة.

بالانسَحاب. وتنفى روسيا هذه الاتهامات "التي لّا اساس لها"، متهمة في المقابل واشنطن بانتهاك المعاهدة.

اعلن مسؤول روسي كبير اول امس الخميس ان روسياً والولايات المتحدة لم تحققا "أي تقدم" خلال لقاء خصص للمعاهدة حول الأسلحة النووية المتوسطة المدى الخميس، قبل يومين من انتهاء المهلة التي

الأنباء "ريا نوفوستي" إنه "لم يحصلُّ تقدم مع الاسف"

500 الى 5500 كلم، بحجة أن موسكو لا تحترمها

حددتها واشنطن لموسكو .



اعتقلت السلطات الألمانية ثلاثة عراقيين للاشتباه في أنهم خططوا لهجوم إرهابي باستعمال متفجرات

وجاء في بيان للمدعى العام أن اثنين من المعتقلين "قررا في عام 2018 تنفيذ هجوم إرهابي في ألمانيا".

ولم يحدد الموقوفون، حسب

وقالت السلطات الألمانية إن المعتقلين هم شاهين ف، وهرش ف البالغين من العمر 23 عاما، فضلا عن رؤوف س البالغ من العمر 36 عاما، والذي يوفر الدعم لهما.

التحقيق، هدفا معينا لهجومهم، ويجري التأكد من أن الثلاثة ينتمون إلى تنظيم مسلح .

والقي القبض على الثلاثة في منطقة ديثمارشن قرب الحدود الدنماركية.

على كيفية صناعة القنابل وطلب من شخص في بريطانيا تزويده بفتيل كهربائي. وقد أحبطت الشرطة البريطانية خطته تلك.

ويعتقد أن ساهين اطلع في الانترنت

وتقول السلطات الألمانية أيضا أنه جمع مع هرش مواد متفجرة من

وطلب الاثنان، حسب بيان الادعاء العام، من رؤوف تزويدهما بمسدس، ورفضا اقتناء مسدس من نوع ماكاروف 9 ملم لأنه باهظ الثمن، عرضه عليهم رجل يدعى وليد

وقال المدعى العام إن العراقيين الثلاثة كانوا يعتزمون استعمال سيارة في الهجوم، وهو ما جعل شاهين يشرع مطلع هذا العام في تعلم قيادة السيارات.

ونقل موقع صحيفة دى شبيغل إن الثلاثة دخلوا ألمانيا في خُريف 2015 مع موجة المهاجرين واللاجئين الذين تدفقوا على ألمانيا وفاق عددهم المليون شخص.

وقالت دير شبيغل إن أحد المشتبه فيهم اعترف أنه كان يريد استهداف مكان فيه أكبر عدد من "الكفار، ولكن

في كوبا بسبب مرض غامض

وقالت

الكوبية لدى كندا

جوزفينا فيدال في

بيان إن هافاناً

تعتبر قرار أوتاوا

"غير مفهوم" بالنظر

إلى أنه لن يساعد

كشف

الوقائع

قررت كندا خفض عدد موظفيها الدبلوماسيين في كوبا بما يصل إلى النصف، بعد شعور شخص أخر بالإعياء، مما يرفع عدد الكنديين الذين أصيبوا بأعراض غامضة منذ 2017 إلى 14.

وبدأ دبلوماسيون أميركيون وكنديون في هافانا الشكوى من الدوار والصداع والغثيان في ربيع

وخفضت الولايات المتحدة عدد العاملين في سفارتها إلى 18، مما يزيد على 50، بعدما شعر أكثر من 25 شخصا بأغراض مرضية غير معتادة.

وذكر مصدر بالحكومة الكندية أن الطاقم الدبلوماسي في كوبا سينخفض إلى ثمانية من 16.

وقال مسؤول كندي آخر للصحفيين: "خفض آخر في الكندية) (السفارة الاستجابة المناسبة"، لوكالة "رويترز".

وكانت الواقعة التي حدثت في نوفمبر هي أول حالة كندية جديدة يجرى الإبلاغ عنها منذ أشهر، مما دفع الحكومة لاتخاذ قرار خفض عدد العاملين المتبقين، فيما غادرت زوجات الموظفين ومن يعولونهم العام الماضى.

حصيلة ضحايا انهيار سد منجمي

ارتفع عدد ضحایا کارثة"

برومادينيو إلى 110 قتلى و238

مُفْقُودا، وذلك بعد استخراج مزيد

من الجثث اول امس الخميس من

أطنان الوحول التى تدفقت إثر

انهيار سد في جنوب شرق البرازيل،

وكانت الحصيلة مساء الأربعاء

وفق ما ذكر رجال الإطفاء.

بالعلاقات وسيضر الثنائية وأضافت: "هذا التصرف يساعد الذين يستخدمون هذه القضية في الولايات المتحدة لمهاجمة كوبا

غموض

الصحية

وتشويه سمعتها". وتتعاون الحكومة الكوبية مع تحقيق كندى في سبب المرض

الذي لم يتحدد بعد. وقال مسؤول بالحكومة الكندية للصحفيين "أعتقد أنني أستطيع القول إن المسؤولين الكوبيين محبطون مثلنا لعدم اقترابنا من

وأفادت فيدال بأنه لا توجد "أدلة ربما تكشف عن أي تلف دماغي أو قد تفسر الأعراض المختلفة التى جرى الإبلاغ عنها أو من شأنها توضيح أن هذه الأعراض حدثت بسبب إقامة الدبلوماسيين المتأثرين بها في كوبا".

الماضي 99 قتيلًا، فضلاً عن 259

وكتبت تقول إن كوبا لا تزال ملتزمة بالحفاظ على العلاقات الثنائية الجيدة مع كندا على الرغم من القرار الذي اتخذته يوم الأربعاء.

وزار أكثر من مليون كندي الجزيرة الواقعة في البحر الكاريبي العام الماضي، مما يجعل كندا أهم سوق سياحي لكوبا مثلما كانت منذ عقود.

وكندا أيضا من بين أكبر عشرة شركاء تجاريين لكوبا، إذ بلغ حجم التبادل التجارى بينهما 790 مليون دولار عام 2017، وتشير أحدث أرقام التجارة الكوبية إلى أن كندا هي الشريك التجارى الوحيد لكوبا بين هذه الدول العشر التي يميل ميزانها

السدّ في منجم للحديد الخام قرب مدينة بيلو أوريزونتي عاصمة

وكانت ولاية ميناس جيرايس

التجارى لصالح هافانا. بالبرازيل ترتفع إلى 110 قتلي عندما تسبب انزلاق للتربة بانهيار

وقال اللفتنانت كولونيل فلافيو غودينيو، المتحدّث باسم الدّفاع المدنى في ولاية ميناس جيرايس، إنّ منّ بين الجثث الـ110 التي عثر عليها، تم التعرف إلى 71 جثة. ووقعت الكارثة في 25 يناير،

ولاية ميناس جيرايس.

في البلاد

تضرّرت في العام 2015 جرّاء انهيار سد منجمي آخر قريب من ماريانا التي تبعد 120 كلم من برومادينيو، وأسفر عن 19 قتيلاً وتسبب بكارثة بيئية غير مسبوقة

تعتزم تأجيل "بريسكت" تحدث وزير الخارجية البريطاني، جيريمي هانت، اول امس الخميس، عن

إمكانية تأخير بريكست إلى ما بعد موعده المحدد في 29 مارس في حال عدم المصادقة على اتفاق انفصال، حتى يتم التصويت على القوانين الضرورية لتنفيذه.

وقال جيريمي هانت متحدثا لإذاعة "بي بي سي 4": "صحيح أننا إذا توصلنا في نهاية المطافُّ إلى المصادقة على اتفاق في الأيّام التي تسبق 29 مارس، قد نحتاج إلى مزيد من الوقت لإقرار التشريعات الضرورية

وتآبع: "لكننا إذا تمكنا من إحراز تقدم في وقّت أبكر، فقد لا يكون ذلك ضروريا"، مضيفا: "لا يمكننا أن نعرف في المرحلة الراهنة أيا من هذين السيناريوين قد يتحقق"

وينبغي أن تصادق دول الاتحاد الأوروبي الـ27 الأخرى على أي طلب تأجيل. ومع اقتراب موعد بريكست، تدرس رئاسة الحكومة إمكانية الغاء العطلة البرلمانية لأسبوع المتوقعة في فبراير أو تمديد جلسات المناقشات في البرلمان.

وصادق البرلمان على 5 من القوانين الـ13 الواجب إقرارها قبل بريكست، وما زال يتحتم التصويت على 8، في حين لم تبدأ المناقشات بعد بشأن بعضها ومنها قانونين بشأن البيئة والحفاظ على الحيوانات، وفق ما أفادت بيانات مركز الدراسات "إنستيتيوت فور غوفرنمنت"

ومع رفض النواب اتفاق الانسحاب الذي توصلت إليه رئيسة الوزراء، تيريزا ماى، مع الاتحاد الأوروبي، أعلنت أنها تعتزم العودة إلى بروكسل لمعاودة التقاوض بشأنه، سعيا لأنتزاع تنازلات تسمح لها بالحصول على غالبية في مجلس العموم.

غير أن القادة الأوروبيين أعلنوا رفضهم الحازم لهذا الاحتمال. وتواجه المملكة المتحدة خطر الخروج من التكتل بدون اتفاق في حال عدم

التوصل إلى تفاهم، وهو ما تحذر منه الأوساط الاقتصادية

وحدها"

منحازًا،

مؤهل لرعاية المفاوضات

وبين بأنه وضعها بصورة

الانتهاكات الإسرائيلية من قتل

وحرق واقتحامات، موضحًا

لها بأن إسرائيل "تتصرف

كدولة فوق القانون، بدعم

من الولايات المتحدة الأمريكية".

وأكد الرئيس الفلسطيني على

أهمية الدور الذي يمكن أن تلعبه

"مالطا" في دعم تحقيق السلام

من خلال عضويتها في الاتحاد

بدورها، أكدت رئيسة مالطا على

دعم بلادها لقيام دولة فلسطينية،

إلى جانب إسرائيل، لتعيشا بأمن

وسلام وحسن جوار، وفق مبدأ حل

ووضعت " لويز كوليرو"، فور

وصولها رام الله، إكليلًا من الزهور

على ضريح الرئيس الفلسطيني

الراحل ياس عرفات

الدولتين.

"عباس" يجدد دعوته لمؤتمر دولي للسلام وصولا لحل الدولتين

أردّرا ﴿ الْمِهِمُةِ

الكويت: رئيس مجلس الأمة يتهم جهات يحتاج إلى مواجهة". واعرب عن اعتقاده ان "أي موضوع

رأى رئيس مجلس الأمة الكويتي، مرزوق الغانم "ان هناك جهات خَارُجَية كويتية لا تريد استقرارا في

وتابع خلال مقابلة مع قناة الراي أن "هناك من يهدف فقط للتصعيد حتى تحدث أزمة والمستفيد جهات خارجية لها نواب تريد حل المجلس والهدف تعليق الدستور"، وكشف، أن هناك أوامر بأن يقدم استجواب

مجلس الأمة ولديها أدوات بداخله،

وتحاول استثمار أي امر من اجل حل

في القريب العاجل لسمو رئيس مجلس الوزراء والمحاور وذلك لإبقاء الوضع غير مستقر وهذا

يثير أزمة يعتقدون أنها فرصة لهم ولكن المتضرر هو الشعب الكويتي والمستفيد جهات خارجية لا تريد ان يكون هناك استقرار بالكويت ولديها أدواتها داخل المجلس. هناك نواب اجتهاداتهم اصلاحية وان اختلفنا معهم، لكن أتكلم عن بعض من يسعى إلى حل المجلس وتعليق الدستور وتكريه الناس بالديمقراطية".

وأوضح "أنه وفق المعطيات التي لدى وبناء على لقاءاتي البروتوكولية مع صاحب السمو اجد رغبة لدى سموه بأن يكمل المجلس مدة اربع سنوات، وسفينة الكويت قوية ومتينة وسنعبر الأمواج بسهولة ويسر وتوقعي لا يوجد حل للمجلس

وإن شاء الله يستمر المجلس والمهم أن يقدم شيء للمواطن."

وليد الطبطبائي وجمعان الحربش، قال رئيس مجلس الأمة "ان حكم المحكمة الدستورية ليس قرار المجلس أو الحكومة والمحكمة قضت بعدم دستورية المادة 16 من اللائحة الداخلية وترتب عليها إنفاذ المادة 84 من الدستور.

وأضاف "أن عضوية النائبين

وعن قضية خلو مقعدى النائبين

جمعان الحربش ووليد الطبطبائي سقطت بقوة الدستور وبحكم المحكمة الدستورية وأحكامها نهائية ونافذة"، متابعا، "أؤكد احترامي وتقديرى للحربش والطبطبائي والأمر ليس كما يحاول البعض تصويره بأنه موجه لأشخاص، فلو كان خالد الغانم وفهد الغانم مكان الطبطبائي والحربش لاتخذت هذا

الصومال بمقتل

قال مسؤولون عسكريون في البنتاغون اول امس الخميس إن القوات الأميركية شنت غارة جوية في الصومال أسفرت عن مقتل 24 إسلاميا من حركة الشباب.

وفى بيان، أشارت قيادة الجيش الأميركي في إفريقيا إلى أن الضربة حصلت الأربعاء بالقرب من "موقع معسكر إرهابي" في هيران بوسط الصومال.

وتأتى هذه الضربة بإطار مهمة متواصلة تتعاون فيها القوات الأميركية مع الاتحاد الإفريقي وقوات

الأمن الصومالية لمحاربة حركة الشباب. وقال مدير عمليات القيادة

الأميركية في إفريقيا الجنرال غريغ اولسون إن هذه الضربات "تُواصل مساعدة شركائنا على إحراز تقدم في كفاحهم ضد الإرهابيين العابرين للحدود الذين

يعارضون السلام في الصومال و المنطقة".

وزاد البنتاغون وتيرة ضرباته في الصومال خلال السنوات الأخيرة.



والشهر الماضي، أعلن الجيش الأميركي أنه قتل 62 عنصرا من حركة الشباب في ست غارات جوية

بالصومال

سنوات والحوامل والذين يعانون من

أمراض مزمنة "إلى مزيد من اليقظة

واتباع نظام صحى والتلقيح ضد

وكان الدكالى أكد، صباح

الخميس، في اجتماع الحكومة وفاة

سيدتين بهذا الفيروس، وقال إن

الأولى كانت حبلي، والثانية عمرها

وذكر الدكالى أن هناك عمليات

مراقبة في المغرب للإنفلونزا، منذ

عام 2004، من خلال 375 مركزا

صحيا عاما موزعة في مختلف أنحاء

الإنفلونزا".

لبنان: توافق على تشكيل حكومة جديدة



(89) seed

أكد عباس، خلال مؤتمر صحفى

مع رئيسة مالطا مارى لويز

كوليرو بريكا، أنه وضع الرئيسة

فى صورة التطورات السياسية عقب

تولى دولة فلسطين رئاسة مجموعة

الـ+77 الصين" في الأمم المتحدة.

السياسة في ضوء انسداد الأفق

السياسى؛ بسبب رفض إسرائيل

حل الدولتين، وقرارات الشرعية

وأضاف الرئيس الفلسطيني

خلال المؤتمر الصحفي: "وضعت

الرئيسة في صورة القرارات

الأمريكية المدمرة بشأن مدينة

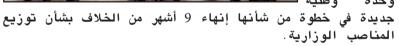
القدس واللاجئين الفلسطينيين،

الأمر الذي جعل الولايات المتحدة

الدولية.

كما أطلعها، على آخر مستجدات

وطنية وحدة



وستكون هذه ثالث حكومة برئاسة سعد الحريري، الذي تعهد بإجراء الإصلاحات اللازمة لوضع المالية العامة على مسار مستدام والحصول على مليارات من التمويل لدفع النمو الاقتصادي

ووصل رئيس الوزراء المكلف إلى القصر الجمهورى في بعبدا لتسليم التشكيلة، التي تم التوافق عليها مع الأطراف السياسية.

وبدأت النقاشات حول تشكيل حكومة وحدة وطنية عقب الانتخابات البرلمانية التي جرت في مايو الماضي، وهي الأولى منذ 9 سنوات وكان هدفها توزيع الحقائب الوزارية بين الكتل السياسية الرئيسية في لبنان حسب التوازن الطائفي الدقيق.

وانعكست المخاوف على الأقتصاد وعلى وجه الخصوص على السندات اللبنانية وأسعارها.

وحذر صندوق النقد الدولي في يونيو من أن هناك حاجة ملحة لوضع القطاع المالي في لبنان على أسس مستدامة

المغرب: ارتفاع حالات أنس الدكالي، في تصريح



أكدت الحكومة المغربية، اول امس الخميس، ارتفاع حالات الوفيات بمرض إنفلونزا الخنازير (إتش1إن1) داخل مستشفيات عامة وخاصة، بعد أقل من 24 ساعة على تسجيل حالتي وفاة فقط.

وقال وزير الصحة المغربي،

الخنازير ، اليقظة الوبائية".

خطرا منذ عام 2011".

ودعا الوزير المغاربة وخاصة من

وتابع أن إنفلونزا (إتش1إن1) أصبحت "إنفلونزا بشرية.. تنتقل من شخص لآخر" وأنها "أصبحت أقل

قال إنهم في "وضعية هشة" مثل كبار السن والأطفال بين ستة أشهر وخمس

لوكالة المغرب العربي الرسمية للأنباء، مساء اول امس الخميس، إن الوزارة سجلت 5 حالات وفاة بإنفولنزا مضيفا أنها "ستواصل جهودها في إطار

أعلن الحليف الأبرز لحزب الرئيس الجزائري، عبدالعزيز بوتفليقة، اول امس الخميس، دعمه ترشح الرئيس لولاية خامسة في انتخابات

أبريل المقبل.

وقال الأمين العام للتجمع الوطني الديمقراطي رئيس الوزراء، أحمد أويحيى، خلال اجتماع للمجلس الوطنى للحزب «إذا كان المستقبل يمثل للبعض التغيير، فالتجمع الوطنى الديمقراطي يدعم الاستمرارية، ما يدفع فينا الأمل الكبير لإعلان الرئيس ترشحه للانتخابات».

ويستخدم بوتفليقة، الذي يحكم منذ عام 1999 والبالغ من العمر 81 عاما، كرسيا متحركا ونادرا ما شوهد علنا منذ تعرضه لجلطة في الدماغ عام 2013.

ولم يؤكد الرئيس حتى الآن ما إذا

كان سيسعى للحصول على ولاية جديدة.

وقال أويحيى رئيس وزراء بوتفليقة منذ عام 2003 إن السنوات الخمس الماضية وضعت الأساس «لمستقبل واعد».

وأمام المرشحين للرئاسة مهلة تنتهي منتصف ليل الثالث من مارس

لتقديم طلباتهم. وفى السايق، قال المتحدث الرسمى باسم التجمع الديمقراطي إن «من المحتمل» أن يعلن بوتفليقة

قراره مطلع فبراير. كما نحى جانبا المخاوف بشأن صحة الرئيس قائلا إنها لا تشكل عقبة أمام ولاية أخرى.

وأوضح «كلنا نعرف أن حالة الرئيس بوتفليقة الصحية ليست



كما كانت في الانتخابات السابقة، لكن منذ عام 2014، لم نلاحظ أن مرضه كان عقبة بوجه صلاحياته الدستورية».

وكان الأمين العام لجبهة التحرير الوطنى، حزب بوتفليقة، أعلن أن الرئيس سيكون مرشح الجبهة في الانتخابات المقبلة.

وقد ظهر بوتفليقة للمرة الأخيرة علنا في الأول من نوفمبر وبعدها على التلفزيون الرسمي في 27 ديسمبر في اجتماع لمجلس الوزراء.



محمد نور يحيى نائب رئيس التحرير حواء سليمان عبد القادر هاتف 117099

> اخبار خارجية محمود شاكر ص.ب: 247 فاكس: 127749

هاتف التوزيع: 200454 هاتف الاعلانات: 125013 ص.ب: 1284

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

منى اسملاش قبرازقابهير نورة عثمان محمد فاطمة حمد إدريس أحلام محمود محمد

راسلونا على العنوان التالى: alhadisa@zena.gov.er



القارئ الكريم صفحة من هنا وهناك صفحة منوعة، تجمع ما بين الحقائق العلمية والاكتشافات والابتكارات إضافة الى مفاكهات، واجتماعيات تتعلق بحياتنا اليومية للالك بادر بالساهمة بكل ما للديك من مواضيع ومقترحات، حتى تتمكن من الساهمة في صفحتك کیل ما هو مقیل نکا .

سبب عاطفي يدفع امرأة للأحتفاظ بقطعة شوكولاتة لنصف قرن من الزمان



عادة ما يتخلص الغالبية العظمى من ذكريات الحب وهدايا الحبيب السابق حتى لا تظل عالقة في الأذهان طوال العمر، لكن على عكس ما تنصح به الدراسات العلمية للتخلص من ذكريات التجارب العاطفية السابقة، احتفظت سيدة اسكتلندية بنوع من الشوكولاتة لحوالي

نصف قرن من الزمان دون أن تفتحها ، كانت تلقتها هدية من حبيبها في مقابلتهما الأولى.

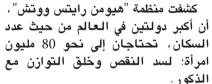
والسيدة التي تدعى جان بيترز، قررت الاحتفاظ بالشوكولاتة لحوالي نصف قرن دون أن تفتحها، كانت تلقطها من حبيبها منذ حوالي 50

وفى لقائهما الأول قدم لها بيضة الكريمة من إحدى شركات الشوكو لاتة

الشهيرة باعتبارها هدية رومانسية، ثم تزوجها وقررا الاحتفاظ بهذه البيضة سويا.

وعلى الرغم من مرور الزمن والسنوات الطويلة على هذه الحلوى، إلا أن حالتها لا تزال جيدة، كما أنها تذكر السيدة بذكريات شبابها

دولتان تحتاجان 80 مليون امرأة لخلق توازن



وذكر موقع "لو فيغارو" الفرنسي، أن الصين والهند تعانيان من نقص "مهول" في عدد النساء؛ مشيرا إلى أن تقريرا حديثاً لـ"هيومن رايتس ووتش"، سلط الضوء على الاختلال الحاصل في التركيبة السكانية للدولتين.

وقال التقرير: يوجد في بعض المناطق بالصين والهند 120 رجلاً لكل 100 امرأة؛ وهو ما يؤكد اختلال التو ازن بين الجنسين؛ الأمر الذين يثير قلقاً كبيراً لدى سلطات الدولتين؛ مضيفا: "في المجموع، تحتاج الصين والهند 80 مليون امرأة لسد هذا النقص. . هذا الرقم قد يرتفع مستقبلاً".

ويرى مراقبون أن سياسة "الطفل الواحد"، التي تبنتها الصين منذ 1979 وإلى غاية 2015، كانت من بين أسباب الخلل الحاصل في تركيبتها السكانية اليوم؛ لافتين إلى أن عددا من الأسر الصينية لا تزال تلجأ إلى الإجهاض للتخلص من الأجنة الإناث. وذكرت تقارير سابقة أن سياسة الابن الواحد أسفرت عن نقص كبير في عدد نساء الصين،

يقدر بعشرات الملايين. وتنبأت الصين بأن عدد الرجال سيفوق عدد النساء بثلاثين مليوناً بنهاية هذا العقد. وأفاد موقع "لو فيغارو" بأن هذا التفاوت بين الجنسين أدى إلى كثير من المشكلات؛ خصوصا في الصين، من بينها "شراء نساء ميانمار". ويلجأ الصينيون إلى شراء نساء وفتيات ميانمار والزواج بهن قسراً؛ وفق ما ذكرته منظمة "هيومن رايتس ووتش"، في تقرير سيصدر شهر

وقال التقرير: يجري بيع نساء ميانمار مقابل مبلغ بين 3 آلاف و13 ألف دولار للمرأة.. وبعدها يتم حبسهن في المنازل وعدم السماح لهن بالخروج.. كما يُفرض عليهن الإنجاب بشكل سريع من أجل زيادة النسل. وأضاف: بعدما ينجبن، يُسمح لهن بمغادرة البلاد والعودة إلى وطنهن دون أطفالهن؛ وكأن مهمتهن انتهت. . هِذه التصرفات تستهدف كذلك نساء كمبوديا وفيتنام.

عاشت 30 عاما معتمدة فقط على شرب الشاي لا



مع ارتفاع نسبة البدانة في العالم، أصبح هناك تعدد في أنواع الحميات الغذائية، وطرق التخلص من الوزن الزائد، تتفق جميعها على عدم الحرمان من الطعام، إلا أن هناك طريقة غريبة أتبعتها فتاة هندية خرجت عن المألوف.

وقررت الهندية بيلى ديفي عندما



(89) seed

لطالما كانت الأفلام السينمائية مصدر إلهام للبشر، وخصوصاً الرومانسية منها، استلهمت أسرة بريطانية فكرة العيش على متن قارب في النهر بعدما ضاق بها الحال ولم تستطع

الحصول على قرض عقارى لشراء بيت والشابة العشرينية جيسيكا بيتس (24 عاما) وزوجها ليام، لم يتمكنا من الحصول على قرض

عقارى لشراء منزل بسبب دخلهما المنخفض، فقررا شراء قارب وتحويله إلى منزل والعيش

وفي إحدى السهرات، شاهدت جيسيكا فيلم كابتن فانتاستك، الذي ظهر فيه بطل الفيلم وهو يبنى منزلا لأطفاله فوق إحدى الأشجار، الأمر الذي جعلها تفكر في التخلي عن فكرة العيش في منزل تقليدي وامتلاك قارب مناسب

وقررت جيسيكا وزوجها وليام، شراء قارب طويل بمبلغ 40ألف جنيه استرليني، ومنذ ذلك الحين، أصبح القارب هو منزل دائماً للزوجين

وعلى الرغم من جمال القارب من الداخل، إلا أنه يفتقر إلى بعض مقومات الحياة الحديثة مثل شبكة الإنترنت، ومصادر الطاقة.

وفقا لعادات الزواج في تركيا يقوم أصدقاء العريس بضربه وإهانته أمام الجميع حيث يوضع على ظهره سرج أحد الأحصنة ويسكب فوق رأسه الماء وذلك لضمان حياة سعيدة وطويلة للعروسين.

ولهذا التقليد بالتحديد قرر شاب تركى الهروب من حفل زفافه خوفًا مما سيفعله أصدقائه به، لذلك قرر الشباب وضع مكافأة مالية قدرها 500 ليرة تركية لمن يجد العريس أو يُدلى بمعلومات عن مكان

فالعريس فرهاد بالبان كان قد بالغ في ضرب أصدقائه خلال حفلات زفافهم لذلك هم يتوعدونه برد الأفعال مضاعفة والانتقام منه بعد هروبه من الحفل.

الجدير بالذكر أن تركيا بها الكثير من العادات والتقاليد المتعلقة بالزفاف بعضها غريب جدًا مثل وضع الملح بالقهوة عند طلب العريس ليد العروس وهي عادة منتشرة في مختلف المدن التركية.



خطف شخص إيطالي الأضواء إليه بعدما قدم طبقاً غريباً وفريداً من نوعه لحلويات مُطعّمة بالأوزون، أطلق عليها طبق الهواء المقلي. والطبق الغريب، يقدمه مطعم "فيفا" الواقع

في بلدة كاستلفرنكو فينيتو الإيطالية، وأبتكره رئيس الطهاة "نيكو لا ديناتو" الذي أراد أن يلتقط جوهر الهواء الطلق ويضعه في طبق يُسمى "آريا فريتا" أو "الهواء المقلى"

الحلوى المقرمشة ، يتم إعدادها بواسطة نبات التابيوكا التي يتم خبزها أولاً ثم قليها، مع إشراك الهواء أو مادة الأوزون لمدة 10 دقائق في هذه العملية حتى تنتفخ وتصبح مملوءة بالهواء من الداخل، ثم يتم تقديمها على طبق من الحلوى القطنية.

وأصبح هذا النوع من الطعام حديث رواد مواقع التواصل الاجتماعي، ويقدم لجميع زوار المطعم كترحيب بالضيوف، وفاتح لشهية

> كانت بعمر 11 عاما، الامتناع عن تناول أى شكل من أشكال الطعام، والاكتفاء فقط بشرب الشاى كقوت يومى لها.

وفي الوقت الحالي تبلغ ديفي من العمر 44 عاما، وتعرف بين سكان قريتها بمدينة بيلاسبور الهندية، بأنها سيدة بالغة الصحة، امتنعت عن الأكل منذ ما يزيد عن 30 عاما .

وفي بداية الحمية الغريبة، تناولت ديفي البسكويت والخبز مع الشاى بالحليب،

لكنها توجهت تدريجيا لتناول الشاي الأسود مرة واحدة في اليوم، وبالتحديد بعد غروب الشمس.

عائلة ديفي طلبت تلقى المساعدة الطبية لضمان عدم معاناتها من أي مرض، بيد أن الأطباء لم يتمكنوا من تشخيص أي مشكلة أو عارض صحى وراء سلوكها.

ومن الناحية العلمية، فالأمر مثير للدهشة، إذ لا يمكن لأى بشر البقاء على قيد الحياة بشرب الشاى لمدة 30 عاما.

المخلفات النباتية والحيوانية ـ مصادرها وأهميتها 444

إعداد: محمود عبدالله /أبوكفاح

مفتاح تحسين الإنتاج الزراعي واستدامته يعتمد أساسا على الإدارة والخدمة المثلى لمصادر التربة والمياه مع الإضافة المستمرة للمخلفات العضوية. ودور المادة العضوية هام فى تحسين الخواص الطبيعية والكيمائية والحيوية للتربة مما ينعكس بدرجة كبيرة على زيادة الإنتاجية.

وللاستفادة القصوى من المخلفات العضوية يلزم إلقاء الضوء على مصادر تلك المخلفات وخصائصها حتى يكون التخطيط صحيحاً لتدوير هذه المخلفات والاستفادة المثلى منها في زيادة الإنتاج الزراعى ويمكن وضع تلك المخلفات العضوية في ثلاث مجاميع رئيسية هي:

1- مخلفات المحاصيل الزراعية.

-2 المخلفات الحيوانية. - 3 مخلفات التصنيع الزراعي.

مخلفات المحاصيل الزراعية: وهذه تتمثل في القطن ، الذرة الشامية ، الذرة الرفيعة ، فول الصويا ، الأرز ، قصب السكر ، بنجر السكر ، الكتان ، الشعير ، عباد الشمس ، السمسم ، الترمس ، الفول البلدى ، العدس ، الحمص و الحلبه. ...الخ كما يمكن استخدام مخلفات جميع أنواع الخضر والمخلفات الناشئة عن تصنيع البعض منها، كذلك يمكن استخدام نواتج تقليم أشجار الفاكهة والنخيل.

المخلفات الحيوانية

تمثل المخلفات الحيوانية الروث والبول للأبقار والمختلطة مع التراب والمفروشة تحت الحيوانات. وبالإضافة للأبقار تمثل مجموعة الأغنام والماعز

والجمال وحيوانات المزرعة الأخرى مصدراً أخر من المخلفات العضوية

3/ مخلفات التصنيع الزراعي: وتشمل مخلفات الصناعات العضوية والمواد الغذائية مثل مخلفات مصانع قصب السكر والبنجر ومخلفات صناعة النشا والجلوكوز وكذلك مطاحن القمح وتبييض الأرز و كذلك صناعة الزيوت وما ينتج فيها من البقايا (كسب) مثل بذرة القطن ـ عباد الشمس ـ الذرة وفول الصويا. ومخلفات تلك الصناعات يستفاد بها في تحضير الأعلاف الحيوانية.

ومن المخلفات الأخرى مخلفات الصناعات الغذائية التي تنتج عند إعداد العصائر والمرطبات وتعليب وتجميد الخضر والفاكهة وفي المتوسط تقدر كمية المخلفات حوالى %25 للخضر و%40 للفاكهة وتقدر كمية المخلفات في الصناعات الغذائية بحوالي 4.7مليون طن سنوياً عبارة عن قشور وبذور وتفل . وهى مخلفات بها نسبة رطوبة عالية وقد تستعمل كعلف حيواني مباشرة أو بعد تجفيفها كما يمكن تجميعها ودفنها تحت الظروف الهوائية لتحضر كسماد عضوی صناعی .

كذلك من المخلفات العضوية الأخرى مخلفات ذبح الحيوانات مثل الدم والعظام كذلك مخلفات ذبح وإعداد الدواجن وما ينتج عنها من مخلفات مختلطة من بقايا وريش وكذلك مخلفات مصانع تجهيز وتنظيف الأسماك.

دور المادة العضوية في إذابة العناصر الغذائية:

تنطلق العناصر الغذائية من المادة العضوية عند تحللها في التربة في صورة معدنية مثال ذلك النيتروجين والفوسفور والكبريت والعناصر الأخرى الغذائية وتصبح صالحة

فالمواد العضوية تعتبر مخزن لهذه العناصر الأساسية الكبرى والصغرى والتى يحتاجها

التربة. المادة العضوية والنشاط الحيوي:

مرتبط أساسا بوجود المخلفات العضوية. وتحلل المخلفات العضوية بواسطة الكائنات الدقيقة يؤدى إلى انطلاق ثاني أكسيد الكربون واستكمال الدورة بتثبيته خلال عملية التمثيل الضوئي.

وسماد الدواجن):

سماد عضوى يضاف للتربة في جميع دول العالم وذلك لتحسين خواصها الطبيعية والكيمائية

ويمكن تقسيم سماد المزرعة إلى سماد الماشية وسماد الدواجن: أ- سماد الماشية (السماد البلدي):

وسماد الماشية أو ما يعرف السماد البلدي



ب- سماد الدواجن (سماد

تنتشر مزارع الدواجن الخاصة

بالتسمين وإنتاج البيض في

مناطق مختلفة حيث تبلغ سعة

المزرعة الواحدة من خمسة آلاف

حتى 450ألف طائر في الدورة

الواحدة وفي مزارع التسمين

تربى أكثر من دورة خلال العام

الواحد بالإضافة إلى الطيور

وفي المتوسط يقدر ما يخرجه

الطائر بحوالى %5 من وزنه

الحى وفي المتوسط فإن الطائر

بمتوسط وزن 2كجم يفرز حوالي

0.1كجم مخلفات يومياً بها

حوالي %25 مادة جافة أي تقدر

كميات المخلفات سنويا بحوالي

6مليون طن مادة طازجة سنوياً

أو 1.5مليون طن مادة جافة ومن

المعلوم ان مخلفات الدواجن

الناتجة من مزارع التسمين التي تستخدم تبن القمح أو الفول

أو نشارة الخشب كفرشة تقوم

بامتصاص السوائل والإفرازات مع تجميع خليط المخلفات

مع الفرشة كل شهرين تقريبا بعد نهایة کل دورة حیث تکون

ويتميز سماد دواجن التسمين بجفافه وارتفاع محتواه من

العناصر الغذائية والمادة

أهمية المخلفات النباتية

والحيوانية ثروة عظيمة وكبيرة

لا يستغلها المزارعون والمربون

الاستغلال الأمثل، نظرا لنقص

النباتية

صالحة للاستخدام.

العضوية.

والحيوانية:

تعتبر البقايا

التي تربي في المنازل.

المخلفات.

الكتكوت):

خليط من روث وبول الماشية والحيوانات الأخرى مثل الأغنام مضافاً على فرشة تتكون أساساً من التراب وقد يستعمل قش النبات والكائنات الحية في الأرز وخاصة لحيوانات اللبن أو للخيول كفرشه لامتصاص

النشاط الحيوى في التربة

سماد المزرعة (السماد البلدي

يعتبر سماد المزرعة أفضل والحيوية.

الوعى لدى معظم الأفراد، أو عدم المعرفة بالوسائل التي يمكن من خلالها تحويل هذه المخلفات أو البقايا النباتية إلى أشياء نافعة، مثل استنبات وإنتاج الأعلاف الخضراء على تلك البقايا النباتية والحيوانية، والتى يتخلص منها الإنسان بالتجفيف أو التغذية للحيوانات بصورة مباشرة.

-تعتبر المخلفات الزراعية ومخلفات التصنيع الزراعي من أفضل المخلفات العضوية الغنية بمحتواها الغذائي حيث تلعب تلك المخلفات دورا كبيرا في صناعة الأعلاف الغير تقليدية أو في تحسين تركيبة الموازنة العلفية من خلال رفع قيمتها الغذائية " وفي تجارب تحليل " المحتوى الغُذائي " للعديد من المخلفات الزراعية ومخلفات التصنيع الزراعي والتي أجريت فى مختبرات متخصصة أظهرت تفوق العديد من تلك المخلفات النباتية بمحتواها الغذائي الكلى عن المنتج الأساسي من الأعلاف المستوردة " وتعتبر تلك المخلفات أساسا هاما في صناعة " الأعلاف العضوية .

تلعب أغلب المخلفات الزراعية دورا هاما ورئيسيا في صناعة " المتممات العلفية العضوية " وهذا أيضا تم تجربته وإستخدامه بنجاح في العديد من مزارع تربية الحيوانات المتخصصة بإنتاج المنتجات العضوية مثل " اللحم العضوى والحليب العضوي والبيض العضوي".

وبالنتيجة فإن المخلفات الزراعية بكافة أنواعها تكون في الصدارة في قائمة المخلفات العضوية والتى يمكن الإعتماد عليها بتصنيع شريحة واسعة جدا من المنتجات ذات العائد المادي الكبير .



باسم والحاسب الألي

معلومات

ا لحما ر الوحشي الحمار المخطط Zebra وهو من الحيوانات التى تلد وترضع صغارها كبقية الثدييات.

الحمار الوحشى هو كالحمار العادى شكلا إلا أنه مخطط باللونين الأبيض والأسود وغير مستأنس ويعيش في أفريقيا وجنوب الصحراء الكبرى فى مجاميع بمنطقة السافانا وقرب الأنهار والمجمعات المائية يفتات على الحشائش والنباتات.

فريسة سهلة الحمار الوحشى

للحيوانات المفترسة، مع أنه سريع في الجرى ويستخدم قدميه الخلفيتين بالرفس دفاعا عن نفسه، ألا انه يصبح فريسة سهلة عند طلبه للماء قرب الغدران.

فهو حيوان يشبه الحصان يعيش على شكل قطعان بريّة في المناطق الحارّة الجافّة شبه الصحراويّة، والمناطق الجبليّة من أفريقيا الشرقيّة والجنوبيّة، يتميّز جلده الأبيض المائل إلى الصفرة بخطوطه البنيّة الواضحة. يتغذّى على الأعشاب والشجيرات الغضة، تلد الأتان وهي أنثى الحمار في أي وقت من أيّام السنة، وترضع مولودها نحو عام كامل، بالإضافة إلى تناوله الأعشاب الغضّة بعد عدّة أيّام من ولادته، ويتضاعف وزنه خلال عدّة أسابيع من ولادته، وينضم إلى القطيع الذي يؤمّن له الحماية من الحيوانات المفترسة . الحمار الوحشى فريسة سهلة للحيوانات المفترسة، مع أنه سريع في الجرى ويستخدم قدميه الخلفيتين بالرفس دفاعا عن نفسه، ألا انه يصبح فريسة سهلة عند طلبه للماء قرب الغدران. وتتعرّض قطعان حمار الوحش للانقراض بسبب نقص المياه الحاصل في أماكن تواجده، وبسبب الصيد الجائر للاستفادة من جلده الجميل، ولحمه أحياناً . الأتان هو الاسم الذي يطلق على أنثى الحمار.



وبشكل مبالغ فيه، ويقضى باسم كل وقته الثمين في تصفح كل ما يخص الحاسب ألآلي وبرامجه العديدة والمتنوعة، فباسم يعرف كل برنامج جديد يخص الحاسب الآلى، ويقوم باسم بتحميل كل لعبة إلكترونية جديدة على الحاسب الآلى الخاص به. فأصبح باسم الصغير وقته الغالى كله أمام شاشة الحاسب الآلي، فلا يقوم بتاتا

كان بأسم يحب كثيرا الحاسب

من أمام شاشة الحاسب الآلى ولا حتى يلعب مع رفاقه مثل باقى الأولاد، ولا يتحدث مع أبوه وأمه، ولاحظتُ أم باسم ذلك، فقالت لهُ ياً باسم حافظ على صحتك يا بني، وقلل من استخدام الحاسب الآلى فأنت تستخدمه لوقت

(89) and

فرد باسم الصغير على كلام أمه، وسألها هل الحاسب الآلي مضرياً أمى الحبيبة، قالت أم باسم نعم يا ولدى العزيز مضر، فجميع الأجهزة الذكية مثل ألحاسب الآلى والهاتف الذكى والكمبيوتر اللوحى وغيرها من الأجهزة الإلكترونية تؤثر على العين.

فجميع هذه الأجهزة الذكية والمتنوعة صدر أشعة تضر بصحة وسلامة العين فتؤذيها على المدى الطويل، والجلوس مدة طويلة وبشكل متواصل أمام شاشة الحاسب الآلى يضر بالظهر والعامود الفقرى والرقبة، ويسبب لهم الآلام كثيرة تظهر بعد مدة طويلة من استعمال الحاسب الآلي. كما أن الحاسب الآلى يهدر ويضيع الوقت بشكل كبير، ويضلل العقُّل والذهن البشرى كليا، والجلوس طويلا

أمام البرامج الموجودة في الحاسب الآلي يهدر الوقت يا ولدي، فالوقت كالسيف أن لم تقطعه قطعك يا ولدى.

قال باسم بعد أن أستوعب وعرف خطورة كثرة الجلوس أمام الحاسب الآلى لوقت طويل، معك كل الحق يا أمى الغاليّة، فأنا لم أعرف كل هذا الضرر الذي يسببه الحاسب الألي، لقِد كنت جاهلًا تماماً بها يا أمى، وكنت لا أرى سوى الجمال والمميزات الكثيرة

التي يوفرها الحاسب الآلي. وأقول لك من هذه اللحظة يا أمي الغالية سأقلل من استخدام الحاسب الآلي، وسأحدد مواعيد وساعات معينة للجلوس على الحاسب الآلي، وسأنظم وقتى أكثر من ذلك،

وسَّأُوفر الوقت البَّاقي كله في قراءة الكتب العلمية والثقافية و التي تناسب عمري وسني وتتلاءم مع دراستي، ، كما سأقوم يا أمي بتخصيص وقتا لممارسة رياضة من الرياضًات التي تفيد الجسم والعقل معا، بعد أنتهى باسم من كلامه مع أمه الحبيبة، قالت الأم لولدها باسم أحسنت يا بني .

جما و زوجته تشاجر جحا وزوجته يوما ما فترك لها المنزل، وبعد عدة أيام أتى أصدقاء جحا لجحا وقالوا له لقد ماتت زوجتك يا جحا،

فقال جما لو لم تمت لكنت قد طلقتها الآن



سألوا حكيم لماذا لا تنتقم ممن يسيؤن إليك ؟ فرد ضاحكاً: وهل من الحكمه أن اعض كلباً عضني ؟

كن مِثل القمر ... يَرفَع النَّاس رؤوس لِيَرُوه .. وَلَيسَ مِثْلَ ... الدُّخَان يَرتَفع ليراه النساس...

الطيبة .. ليست غياء !! و إنما هي نعمة .. فقدها الأغبياء

هل تعلم

1/أنّ حرير العنكبوت أقوى 5 مرّات من الفولاذ.

2/ أنَّ الصّوت الذي تصدره علبة المشروبات الغازيَّة عند فتحها يصدر بسبب فقاعات غاز ثاني ً أكسيد الكربون المضغوط في العلبة.

3/⊳ أنَّ أستراليا هي سادس أكبر دولة عالميّا.

4/أنّ للورد أكثر من 100 ألف نوع وصنف. ⊲

5/⊳ أنّ اليونان القديمة اكتشفت الطّاقة البُخارية في حوالي 50 قبل الميلاد.

6/ أنّ تاريخ 16 أيلول (سبتمبر) من كلّ عام هو اليوم العالميّ للمُحافظة على طبقة الأوزون 7/⊳ أنّ لندن لم تكن هي العاصمة الأولى لإنجلترا، بل أصبحت عاصمةً رسميّةً لها في عام 100

8/ أنَّ أوَّل تعداد عالمَيْ للسُكَّان كان في الصِّينِ التِّي تُعتبرِ أكبر دولة عالميًّا من حيث عدد ً السُكان؛ إذ وصل عدد سُكانها إلى 295 مليون بسمه .

9/ أنَّ الاستخدام المتوازن للملح يُساعد على ضمان عيش حياة صحيّة.

10/ أنَّ أول قاموس للُّغة الإنجليزيَّة صدر في 1755م، وكتبه صموئيل جونسون.

11/ أنَّ أول قواربَ بحريَّة عُرفت في سنة 4000 قبل الميلاد في الحضارة المصريَّة القديمة.

12/ أنّ أول هاتف خلوي من طراز آيفون لم يحتوي على متجر لشراء التّطبيقات.

13/ أنَّ نسبة الأشخاص الذين يحتفظون في التَّطبيقات التي جربوها للمرّة الأولى على هواتفهم

الخلويّة تتر اوح بين %80 - %90، حيث يقومون بحذف أغلب التّطبيقات بعد تجربتها . 14/أنّ ما يُقارب 205 مليار رسالة إلكترونيّة تُرسَل عبر البريد الإلكترونيّ بشكل يوميّ.

15/ أنَّ كلاً من شركتَى مايكروسوفت وآبل كانتا في الماضي شريكتَين في عالم صناعة الحاسوب؛

إذ كانت شركة آبل تصنع الحواسيب، ومايكروسوفت تُزوّدها بالتّطبيقات البرمجيّة.

16/ أنَّ الموسيقا التي تُباع عبر الإنترنت حقَّقت مبيعات أعلى بكثير من المُوسيقا المُباعة على الأقراص الرقمية المدمجة



البروتينات التي توفرها الحيوانات

<u>ترجمة/ محمدعلي حميدة</u> <u>اعداد/ سامؤئيل كيروس</u>

لا يخفى على أحد إسهام التصنيع السمكي في تحقيق الأمن الغذائي لمختلف الدول، حيث يعتبر في عدد من الدول الجزرية وفي شو اطئ البحار والمحيطات، مثل دولة ايسلاند، وناميبيا، والمالديف وغيرها من الدول المشابهة، يعتبر الإنتاج السمكى في مقدمة المصادر الغذائية لتلك الدول. كما أن معظم تلك الدول والتى تعيش في غرب إفريقيا، وجنوب الباسفيك، فإنها تحقق أرباحا واسعة من تصدير الأسماك، وجمع مبالغ ضخمة من العملة الصعبة. بالإضافة الى الرسوم التى تجمعها من سفن أخرى تتحرك في تلك المنطقة. لذا فإن النشاط البحرى لهذه الدول يحتل المرتبة الأولى كمصدر للدخل الوطني. إذ أن الدور الذي يلعبه التصنيع السمكي ومن خلال توفير المواد متكاملة الغذاء ، والتوسع في استهلاك الأسماك في الغذاء، وايجاد فرص للعمل، وبالتالي تحسين الوضع المعيشي سواء للشعوب القاطنة بالقرب من الشواطئ والجزر، وحتى البعيدة من تلك الشواطئ. وكما تشير سجلات تاريخ النشاط الصيدي، فإن صيد الأسماك يعتبر اهم نشاط يمارسه سكان شواطئ البحر والجزر. بإعتباره المصدر الرئيس للغذاء والدخل بشكل عام، ويلعب دورا مهما في تحسين مستواهم المعيشي ووضعهم الصحي. وفي هذا السياق تؤكد بعض الأبحاث بإن

على مستوى العالم، تعتبر الأسماك المصدر الأساسي لتلك البرتينات. مثلا الدول التي تعد ضمن الدول النامية في أسيا تستخرج نحو %17 من البروتينات من الأسماك. لذا فإن النشاط الصيدي الذي يتم في جو من الترفيه، وحتى وإن لم يتم التعرف على دوره في التنمية الإقتصادية، وضمان الأمن الغذائي، بشكل مفصل، إلا أنه لا يمكن التقليل من الدور الذي يلعبه في التنمية الإقتصادية. وبالتالى فإن الإنتاج السمكى ظل يلعب دورا مهما في تحسين المستوى المعيشى، والإسراع من وتيرة تطور ونمو الأقتصاد، في دول مثل الهند. وإذا ما نظرنا الى اسهامات الإنتاج البحري في الدخل المحلي، بلغة الأرقام، فسنجد اسهامه بنسبة %4.6 في مجال الزراعة والاقتصاد الوطني، وفي جانب تحسين الوضع المعيشي يسهم بنسبة %1.3 بالإضالفة الى توفر فرص عمل لنحو 11 مليون

> وبما أن مجال الإنتاج السمكى يحتل مرتبة عالية في تحسين الإقتصاد المجتمعي للدولة. كونه مصدرا العالى، للدخل وتوفير فرص العمل، ومصدر لغذاء رخيص متكامل التغذية، بالإضافة

الصعبة، إذ يلعب دورا كبيرا في تحسين ورفع المستوى المعيشي للمجتمعات حول العالم. وفي هذا فإن التحدي الأكبر الذي يواجه مجال الإنتاج السمكي، هي التكاليف التي يتم صرفها في مجال البحوث فيما يتعلق بالشواطئ، وما يحويه البحر

مواطن في تلك الدولة. الى دوره فى جلب العملة

من ثروات طبيعية، واتباع أساليب الصيد التى تضمن استمرارية هذه



إداري قوى وفاعل. وبما أن سكان الشاطئ لهم دور كبير في مجال الإنتاج السمكي، لذا يعتبرون صيد السمك من اهم الأسس لمختلف جوانب الحياة عندهم. وفي هذا الإطار أوضحت المنظمة العالمية للأغذية والزراعة في عام 2004م وجود نحو 4 مليون سفينة صيد تجارى بمختلف الأحجام، ، منها، 1.3 مليون تعتبر من سفنت الصيد



مناطق التسويق، ومن ثم تسويقه. ما يساعد المجتمع في إدارة حياته بشكل عملي.

كثيرون هم من ينشطون في مجال انتاج السمك والمشاريع الإستثمارية التابعة له، وقد قدرت بعض الدراسات أعدادهم في الدول النامية بنحو 39 مليون انسان، وترتكتز حياتهم المعيشية بشكل كلى

على التصنيع السمكي. كما هو معلوم فإن التصنيع السمكي يشمل إنتاج أسماك البحار، إنتاج أسماك المياه العذبة، الزراعة البحرية، زراعة المياه العذبة. بشكل أوسع هناك عوامل تساعد في الإسراع بتطور مشاريع إنتاج الأسماك، من قبيل مستوى الثروات البحرية، والجوانب الأخرى

سياسية كانت واقتصادية.

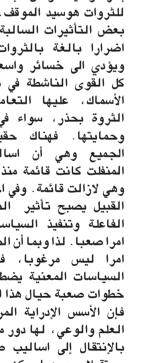
إن أنشطة الإنتاج السمكي ليست دائما ذات تأثيرات ايجابية فقط، فربما تكون لها تأثيرات خطرة أحيانا، وهذا في حال لم تكن هناك إدارة واعية، وكان الإستغلال السيئ للثروات هوسيد الموقف. حيث نجد بعض التأثيرات السالبة التي تلحق اضرارا بالغة بالثروات البحرية، ويؤدى الى خسائر واسعة. لذا فإن كل القوى الناشطة في مجال تنمية الأسماك، عليها التعامل مع هذه الثروة بحذر، سواء في إستغلالها وحمايتها. فهناك حقيقة يدركها الجميع وهي أن اساليب الصيد المنفلت كانت قائمة منذ زمن بعيد، وهي لازالت قائمة. وفي اجواء من هذا القبيل يصبح تأثير النظم الإدارية الفاعلة وتنفيذ السياسات المعنية امرا صعبا. لذا وبما أن الصيد المنفلت امرا ليس مرغوبا، فإن واضعى السياسات المعنية يضطرون لإتخاذ خطوات صعبة حيال هذا الأمر. وعليه فإن الأسس الإدراية المرتكزة على العلم والوعى، لها دور مهم في الدفع بالإنتقال إلى اساليب صيد منتظمة مستقبلا. ومهما يكن فإن تطوير السياسات بالنظر الى المصاعب التي تواجه التنمية الإجتماعية، أمر

وابحاث تبين أن الأسماك مصدر مهم لغذاء متكامل على مستوى العالم. وفي هذه المرحلة فإن تنمية الأسماك وتصنيعها حول العالم تشهد تطورا متسارعا، لذا فإنها بلا شك تساهم اسهاما كبيرا في دعم الدخل العام لأى بلد. مثلا نجد في نيجيريا نحو 120 نوعا من أسماك المياه العذبة، يتم تنميتها في الاودية والسدود. ويمكن الحديث عن آثار هذا النشاط في الإقتصاد، وتوفير الغذاء الملائم، وتوفير فرص العمل، وتحسين الوضع المعيشي، وضمان الإمن الغذائي. فالإنتاج السمكي في تلك الدولة يصل إلى 356.2 متر مكعب في العام. كما خلق فرص عمل لـ 264.601 انسان. كذلك فإن دول غرب إفريقيا مشهورة بتجارتها في الأسماك. فحتى المرأة في تلك الدول تعمل بجد في هذا المجال على الرغم من المسافات البعيدة التي تقطعها ، حيث تعمل في انتاج الأسماك ومن ثم بيعها وتسويقها، وبالتالي لا يمكن التقليل من دور هذه النشاط في تحسين وضعهن المعيشي. وكما تشير الأبحاث فإن معظم تلك الدول، لا سيما غانا، وبنين، وتوغو، وغينيا، والسنغال. نجد فيها النساء ينشطن بشكل فاعل في تسويق وبيع الأسماك .

إن إرتريا وبإعتبارها واحدة من الدول النامية، وبالنظر إلى الثروات البحرية التي تزخر بها، فإنه وفي حال تمت إدراة استغلال هذه الثروة بالشكل المطلوب، فإنها يمكن ان تلعب دورا كبيرا في تحسين الوضع المعيشى لسكان الشواطئ والجزر. كما ان صيد الأسماك يعتبر من أهم الأنشطة التى تمارسها المجتمعات القاطنة في الشواطئ والجزر. حيث ينشط معظمهم في صيد وبيع الأسماك. فيعمل الذكور في صيد الأسماك وترميم المراكب واصلاح المحركات، وما شابهها من انشطة الصيد، وتعمل الإناث في ترميم واصلاح شبكات الصيد، وجمع الظفرة والقواقع البحرية. إن أعضاء جمعية الصيادين الإرترية يعتمدون بشكل كلى في معيشتهم على منتاجات الأسماك التي يصطادونها. لذا فإن الإنتاج السمكى الذي يدار بشكل منظم له اسهامه الفاعل في ضمان الأمن الغذائى وتحسين المستوى المعيشي. الكبيرة والمتطورة، في حين أن العدد المتبقى 1.8 مليون تعتبر من المراكب الصغيرة والتقليدية. وبالتالي فمن السهولة بمكان ادراك مدى فرص العمل الكثيرة التى توفرها هذه السفن سواء تلك الصغيرة أو الكبيرة

تعتبر أفريقيا من المناطق التي تستثمر مبالغ كبيرة في انتاج الأسماك، ونشاهد الكثير من مشاريع الزراعة السمكية يتم الأستثمار فيها. ففى حال وجود إدارة فاعلة لمشاريع إنتاج الأسماك، يمكن انشاء مؤسسات استثمارية اخرى ضخمة بجورا تلك المشاريع. مثلا انشاء ميناء لتفريغ وشحن الإنتاج السمكي، ومراكب رفیه، ما یؤدي الی جلب مزید

من المستثمرين والسياح. وكنتيجة لذلك تتوفر المزيد من فرص العمل المتنوعة، ويتضاعف الدخل الوطني. وفي هذا لا يمكن التقليل من الدور الذي يلعبه مجال انتاج الأسماك في تحسين الوضع المعيشي لقاطني الشواطئ البحرية والجزر، وما يمكن ان يوفره من فرص عمل لهم. ويشمل مشروع انتاج وتصنيع الأسماك، برامج عدة منها مشروء لترميم وانتاج المراكب، انتاج واصلاح شباكات الصيد، طرق واساليب التعامل مع



ضروري تتطلبه المرحلة. تطالعنا بين الفينة والأخرى تقارير

(89) seed

محينة الإثار التاريخية والمناظر الطبيعية

ترجمة /سليمان محمد سعد إعداد / خالد سعيد شفا

تعتبر بلادنا ارتريا محل جذب للسياحة بفضل ثرائها بالمورثات الطبيعية والثقافية المتعدة، حيث تمتلك المراسى والجزر والشواطئ النظيفة والمهيئة للسباحة والغوص على مياه البحر الأحمر، وطرازالبنيان المعمارى القديم والأثار القديمة والتأريخيّة. ويشكل ميناء مصوع البوابة المفضلة امام الذين يرغبون في القدوم للإستمتاع بتلك الموروثات التي تدعو للفخر والإعتزاز.

فهذه المدينة العريقة التي

تحتوى على مقومات طبيعية تبشر بأن تكون واحدة من اكبر الموانىء الإفريقية ، تمتلك مبانى معمارية جميلة تعكس مهارات من إحتلوها في تلك العصور القديمة. كما يشكل شاطئها البحرى غير الملوث ملاذ مريح وممتع للسياح وخاصة الراغبين منهم في رياضة الغوص. ليس هذا فحسب بل المنظر البهيج للطيور البحرية التي تشاهد محلقة فى سماء تلك المدينة والمنتشرة على إنبساط ضفاف شواطئها وجزرها يبعث في النفوف مشاعر التعجب والمتعة. وتحظى أيضا مدينة مصوع بالسمات الحضارية التى تتميز بها بلادنا مثل دوام إستتباب الأمن وثقافة سكانها الكريمين بالضيافة حيث يجعلها ذلك موقعاً جذابا للزوار.

وقد طغت على تاريخ هذه المدينة الأنيقة على مر العصور الاحدات المختلفة حيث تشير سجلات التاريخ بأن البحر الأحمركان المنفذ الإستراتيجي والاهم منذ القدم للحركة التجارية والتنقلات البشرية من وإلى مناطق القارات الأوروبية وأسيا وشرق افريقيا عبر السفن. وقد دفع اهمية الموقع الإستراتيجي لميناء مصوع والبحر الأحمر العديد من المستعمرين والتجار والشعوب لينظروا إليها كمكان مناسب للنشاطات التجارية ، حيث جعلها ذلك أن تكون محل صدام بين العديد من القوى التوسعية في العالم.

وكما تشير الاثار القديمة والمستندات التاريخية فقد استقبلت الشواطئ الارترية لمدينة مصوع الديانة المسيحية في القرن الرابع والإسلامية في القرن السابع. وتعتبر أيضاً تلك الشواطئ اول من احتضنت الهجرة الأولى للصحابة وعلى رأسهم بنت الرسول وزوجها عندما امرهم النبى محمد للهجرة الى بلادنا ليجدوا المأمن والسلام من مواجهات القتل والتشريد التي كانت تحدث حين ذاك من قبل الذين كانوا يعادون الرسول والرسالة الإسلامية. وعند قدوم هؤلاء الصحابة الى ارتريا بنوا جامع الصحابة الذي يعتبر الأول في أفريقيا في منطقة رأس مدر بمصوع والذي يبلغ عمره الآن 1400 عام. وهناك ايضا جوامع اثرية إضافية

تحظى بالأقدمية على مستوى القارة الإفريقية توجد على ظهر ميناء مصوع والتي تشمل جامع الشافعي المشيد في القرن الثاني عشر وجامع حمال الذي تم بنأه في القرن السادس عشر .

تحتوى مدينة مصوع ايضاً على الكثير من الموروثات الاثرية الاخرى التي تعكس انشطة الاتراك ابان إحتلالهم لها. ومن ضمن الاثار التركية يمكن ذكر تلك المنازل التي بنيت بشعاب المرجان المنحوتة بدقة عالية في التصاميم الفنية وأحواض المياه الموجودة في حى أم كلو و الخطوط الدفاعية. ومن اثار الإستعمار المصرى الذي مكث في ارتريا فترة قصيرة مقارنة بالمستعمرين الاخرين، يمكن ذكر المبنى الذى يعرف حاليا بقبى في مصوع والذي تم تشيده على يد ورنر موزينقر الذي كان مندوبهم **في العا**م 1872 و1875 . واستخدم هذا المبنى كمقر للشؤن الإدارية لمختلف المستعمرين الذين تعاقبوا على هذه المدينة.

وهناك ايضاً اثار واحداث تارخية تثري الكنوز التاريخية لهذه المدينة حيث كانت مصوع وجزر دهلك المعقل الرئيسى للحملات التي كانت تنطلق ضد الثورة الأرترية أبان فترة الكفاح المسلح بالإضافة الى الحروب التي قادتها الثورة لتحريرها من دنس الإستعمار ومنهامعركة سالينا في عام1977 ومعارك عملية فنقل في 1990 التى تعتبر من المورثات التاريخية القيمة لتلك المدينة والوطن وقد الحقت الحروب الطاحنة التي جرت من أجل تحرير مصوع من قبضة الدرق اضرار بالغة على بنيتها التحتية. ولكن بعد التحرير وبفضل المشاريع التنموية التي نفذت من أجل إعادة تعميرها اصبحت تسعد ناظريها

بجمالها الذي عاد الى طبيعته. مدينة مصوع التي تحتوى على الطقس الحار في أشهر يوليو واغسطس وتمتلك فصل خريف يمتد من شهر ديسمبر الى فبراير، تتكون من احياء مشهورة تشمل عداقا وقرقسم وحطملو واماترى ،سالينا

وحى كوريا وجزر طوالوت ورأس مدر المرتبطة بالجسر.وتعتبر قرقسم المكان المناسب لمزاولة أنواع السباحة المختلفة حيث يوجد فندق ساحل قرقسم على بعد 12 كيلو مترمن مركز المدينة والذي يحتوى على جميع المستلزمات والخدمات المطلوبة للإقامة والإستجمام مما ساهم في 'إشباع رغبات السياح من

المسائية عند غروب الشمس حيث ينخفض الحر ويحل مكانه الهواء البارد نسبيا لتكون مشجعة للتجول وممارسة النشاطات الحياتية. وتحتضن هذه المدينة القديمة التي شيدت في ضواحي رأس مدر الكثير من المبانى القديمة ومنعطفات الشوارع الضيقة والجوامع القديمة التى تذكرنا بالأتراك ومدى تعدد الحضارات التي تداخلت فيها عبر العصور الماضية. ونجد أيضا ابواب متاجرها ومطاعمها وفنادقها مفتوحة على الدوام لإستقبال الزبائن حيث يعتبرتناول وجبات الطعام المطبوخ من السمك أمر مألوف وتشكل بوابات بيوت المطاعم المعمولة من الاخشاب المعدة بالطرق الفنية والجدران المنقوشة وبنك الطليان التاريخي الموجود عند مدخلها وشاح يعبر رأس مدر مع طوالوت التي تحتوي على كنيسة القديسة مريم العزراء وتمثال الدبابات التاريخية الثلاثة جاقوار وكوماندر وتايقر بالجسر المعروف بسقالت قطان.

وعندما يتجول المرء متجها الى المبانى الحديثة والمعروفة بإندا كوريا يجد مكتب قسم وزارة السياحة ومتحف اقليم شمال البحر الاحمر الذي تم تاسيسه في الذكرى العاشرة للإستقلال والذي يحتوى في داخله على أقسام الاثار القديمة والتاريخية والثقافية، حيث يمكن ذلك المتحف من تعريف الزائر بعادات وثقافة سكان مصوع وحضارتهم في خلال نصف ساعة.

الزائر عندما يتجه الى جزر دهلك

داخل الوطن وخارجه. يعتدل مناخ مصوع في الفترة

هناك ايضا جمال اخر يشاهده المحيطة بمصوع حيث توجد بها

الشوطئ غير الملوثة الصالحة للسباحة والغوص، بالإضافة إلى وجود الانواع المختلفة من الاسماك والكائنات البحرية الأخرى مما جعل تلك الجزر البالغ عددها 360 تتحلى بجمال خاص. تحتفظ شوطئ ميناء مصوع ايضا بأشياء تاريخية أخرى تفيد الباحث حيث توجد السفن الحربية الغارقة في عمق يصل مابين 8 الى 20 متر والتى يرجع البعض منها الى

> من دور في تلك الحروب. الجزر القريبة من مصوع:

الحرب العالمية الثانية وما لعبته

جزر شیخ سعید ودسی ومادوت تعتبر من ضمن جزر دهلك القريبة من مصوع فعلى سبيل المثال جزيرة شيخ سعيد التي تبعد من مصوع واحد كيلو متر نجدها تعج بزيارات السياح المستمرة بسبب اهميتها التاريخية والطبيعية. وتمتلك هذه الجزيرة العديد من العوامل الجذابة للسياح التي تشمل الشاطئ النظيف والمريح للسباحة والغوص بالإضافة الى مناظر اشجار المانجروف والهلوفايتن التي تشكل بعضا من الثروة الطبيعية للجزيرة. كما تحتوى ايضا هذه الجزيرة على معالم تاريخية من ضمنها سلاح ثقيل تركته القوات الإستعمارية الإيطالية وجامع قديم شيد من قبل الاتراك تقديراً لله سعيد ومقبرة اثرية.

اما جزيرة دسى التى تبعد من مصوع نحو 33 كيلو متر تعتبر احدى الجزر الارترية الغنية بمختلف انواع الأسماك والورود البحرية الجميلة بالإضافة إلى السلاحف التى تحظي بأهمية عالمية وتوشك على الزوال في مختلف بقاع العالم. ويوجد في الطرف الجنوبى لهذه الجزيرة جملة من المنازل بنيت على الطراز التقليدي الشعبي بالإضافة إلى إحتوائها على العديد من الاثار القديمة وشاطئها المناسب لترسي عليه السفن دون أي عائق.

وفيما يتعلق بجزيرة مادوت التي تبعد من مصوع 34 كيلو متر نجدها ايضا تحفل بالزيارات المتتالية للسياح بسبب طبيعتها الخلابة

ومناظرها الأنيقة حيث تغطى الرمال ثلاثة ارباع من شواطئها الغربية والجنوبية الغربية لتصبح مريحة لممارسة السباحة

والغوص. ولمعرفة الأثار القديمة المحيطة بمدينة مصوع لابد أن يخطر ببال الزائر ميناء عدوليس التاريخي حيث ينبغي عليه ان يتجه اولا إلى مديرية فورو التي تبعد من مصوع 56 كيلومتر ثم يتجه الى الشمال الغربي ستة كيلو مترات من فورو ليصل إلى ذلك الميناء المشهور الذي كان مقبورا تحت الارض لعصور طويلة .ولكن يحتاج السفر لزيارة ميناء عدوليس إلى موافقة من الجهات المسؤلة من قبل متحف الأقليم.

هذه الشواطئ الارترية التي تم سردها في هذا الموضوع والتي يبلغ طولها 1350 كيلومتر وتضم نحو 360 جزر، دون شك ستشكل العمود الفقري والاهم للبرامج والاهداف المستقبلية الرامية لتطوير المجال السياحي وستكون المصدر الإضافي والفاعل لتنمية الإقتصاد الوطني إذا أجريت النشاطات اللازمة للحفاظ عليها من التلوث.

وفي الختام يجب التنويه بان هذه الثروات الطبيعية والاثار القديمة والتاريخية التي ذكرت تعتبر جزء مصوع التاريخية.ولذا يمكن لمن يرغب في معرفة الكثير بخصوص هذا الشأن الإتصال بمكتب قسم وزارة السياحة بأقليم شمال البحر الأحمر عبر أرقانم الهواتف التالية (540231:540115:540007) أو يمكن التأكد بالحضور شخصيا الى مكتب قسم وزارة السياحة في أحد مبانى إندا كوريا بمصوع.

هذا وتناشد وزارة السياحة المواطنين بمناسبة ذكرى عملية فنقل البطولية التي سيحتفل بها بعد ايام قلائل بأن يحافظوا على ثرواتهم الطبيعية والثقافية ويستمتعوا بزيارتها، مع تمنياتها لهم بان يقضوا اوقات ممتعة مع تلك الذكريات التي تبعث على الفخر بالتاريخ البطولي وأن ينعموا بزيارة شواطئهم البحرية. قد تسبب لك الإصابة بالبواسير

أيضا! فأنت مع جلوسك لوقت طويل

على المرحاض المفتوح ذاك ستجعل

الجاذبية تشكل ضغطاً لا مبرر له على

أوردتك، لذلك عندما تنتهى من قضاء

4. النظام الغذائي: ما تدخله جسمك

حاجتك، لا تستمر في الجلوس أبدا.

من طعام یشکل عامل مهم فی حمایة

جسمك من الإصابة بالبواسير، لذلك

عاداتك الغذائية الخاطئة التي تعتمد

فيها على الأطعمة السريعة والمعلبات

والدهون لن تسبب لك سوى الضرر،

خاصة مع افتقاد تلك الأطعمة للألياف

المطلوبة لجسمك، التي تساعد على

الحفاظ على مرونة حركة الأمعاء

لديك، كما أظهرت الأبحاث أن تناولك

للألياف يساعد في تخفيف أعراض

البواسير والنزيف، حتى وإن أخذ

5. إهمال الإمساك: يتسبب الاصابة

بالإمساك في تشكيل الضغط على

الكتل في تلك المنطقة من الجسم،

بالإضافة إلى ضغط البراز الصلب

على وسائد الشرج وهو ما يسبب

انتفاخ الأوردة، لذلك يجب ممارسة

الرياضة، وتناول الألياف المطلوبة

للجسم، وشرب كمية كافية من الماء،

من اجل المحافظة على انتظام حركة

6. إهمال الإسهال: هو واحد من أكثر

أسباب الإصابة بالبواسير شيوعا،

والذهاب عدة مرات للحمام يسبب

الضغط والانتفاخ للاوردة، لذلك من

المهم معرفة السبب وراء الإصابة

بالإسهال، والذي قد يكون بسبب

فيروسى مثل الإنقلونزا، أو الأدوية،

أو مرض منقول بالغذاء، أو تعديل

7. الحمل: يشكل الضغط في البطن

بالإضافة إلى توسع الرحم والتغيرات

الهرمونية أو الإمساك من أعراض

الحمل الشائعة التي يمكنها ان تسبب

الإصابة بالبواسير، لذلك سيساعد

تناول الألياف وشرب الماء وأخذ

الملينات على تخطى الإصابة بتلك

علاج البواسير

فان علاج البواسير مهم، لأنها تميل

إلى أن ترداد سوءا مع مرور الوقت،

و يتم التعامل مع البواسير من خلال

مجموعة متنوعة من التدابير بما في

ذلك النظام الغذائي، وأكثر من وصفة

موقع صحيفة اليوم السايع

الحالة مع استشارة الطبيب.

بعض الوقت.

الأمعاء لديك.

النظام الغذائي.

<u>حواء سليمان عبد القادر</u>

وفقاً للمعجم الوسيط فإن البواسير هي جمع كلمة "باسور"و هو طية سميكة من الغشاء المخاطى في أسفل شق شرجي، و تطلق البواسير عامة على مرض يحدث فيه تمدد وريدى 'دوالى الشرج على الأشهر"، تحت

والبواسير (Hemorrhoids) هي عبارة عن أوردة بارزة ومنتفخة (متورمة)، أي كتل من الأوعية الدموية المتوسعة في فتحة الشرج والمستقيم السفلى (Ānus) وفي الجزَّءَ السفلي من المستقيم (Rectum). تتكون نتيجة لمجهود أثناء عمل الأمعاء أو نتيجة لضغط شديد على هذه الأوردة، كما يحدث في فترة الحمل، مثلًا. حيث تكون ابرزّ الاعراض الشعور بالحكة، وعدم الراحة والنزيف التي من الممكن أن تشكل علامات المرض. ``

وحسب موقع كل يوم معلومة فإن البواسير في مراحلها الأولى يكون لها إجراءات بسيطة للغايةً قُد تساعد بشكل كبير في التخلص من المشكلة في مهدها دون الحاجة لإجراءات طبية معقدة. ومن أهم هذه الاجراءات الأولية: تناول طعام عالى الألياف لانه يساعد على تسهيل حركة الأمعاء بشكل طبيعي، ومن أشهر مصادر الألياف: الفواكّه و الخضروات الطازجة ، الحبوب الكاملة و البقوليات ،القمح.

في بعض الحالات التي يتم اللجوء فيها لتقنيات علاج أولية يكون هناك احتمالية لمعاودة حدوث البواسير، وهذا يعني أنها تحتاج إلى حلول جذرية بشكَّل أكبر.

ويشير موقع اليوم السابع ان موقع 'on health" الطبي يبين، أبرز أسباب الإصابة بالبواسير وكيفية التعامل معها ، خاصة وان هذا التورم يمكن أن يكون له عدة أسباب وهى: البدانة، الحمل، الوقوف والجلوس لفترات طويلة، الإمساك المزمن أو الإسهال، تناول نظام غذائي منخفض الألياف، السعال، العطس والقيء.

غير ان الاصابة بالأمساك المزمن سبب هام من اسباب الاصابة بالبواسير لزيادة الضغط على الاوردة الدموية الذي يساعد على تمدد الاوردة وبروزها وبالتالى فأن اهم خطوات العلاج تكون بمقاومة حدوث الامساك.

أنواع البواسير

هناك أربعة أنواع من البواسير وهى: البواسير الخارجية: تتواجد على فتحة الشرج مباشرة على السطح الذي تخرج منه حركات الأمعاء. فهي غير مرئية دائمًا، ولكنها تُرى أحيانًا على شكل كتل على سطح الشرج وهي عادة ليست مشكلة طبية خطيرة.

<u>البواسير الداخلية:</u> تتواجد عادة في المستقيم. لا يمكن رؤيتها دائمًا لأنهآ عميقة جدًا فلا تكون مرئية من فتحة الشرج، لكنها ليست خطيرة وعادة

THE PAIN

تميل الى الاختفاء من تلقاء نفسها. <u>البواسير الهابطة:</u> تظهر البواسير

حمراء متورمة أو نتوءات خارج فتحة

البواسير المخثورة: اي المصابة بالخثار. يحتوى الباسور الخثرى على جلطة دموية (تخثر) داخل نسيج البواسير. قد تظهر على شكل كتل أو تورم حول فتحة الشرج. يمكن أن تحدث جلطات الدم في كلّ من البو اسير الداخلية والخارجية

أحيانا يمكن ملاحظة القليل من

الحكة أو التهيج في منطقة فتحة الشرج، احد اعراض البواسير، الألم أو الإحساس بعدم الراحة،البواسير الظاهرة والبارزة خارج فتحة الشرج، انتفاخ (ورم) حول الفتحة الشرجية، نتوء مؤلم أو شديد الحساسية، بجانب فتحة الشرج، تسرب (ارتشاح) البراز.

تختلف اعراض البواسير باختلاف موقع البواسي<u>ر ففي البواسير الداخلية:</u> لايمكن رؤية او الشعور باعراض البواسير الموجودة داخل المستقيم. وعادة لا تسبب شعورا بعدم الراحة. لكن الجَهد أو الحرثق، عند عبور البراز قد يؤديا إلى جرح السطح الخارجي الدقيق من البواسير، مما يسبب النزف. أحيانا وخاصة عند بذل الجهد، قد تندفع البواسير الداخلية إلى الخارج، أي إلى خارج فتحة الشرج. هذه تدعى "البواسير البارزة" أو "البواسير الهابطة"، ومن الممكن أن تسبب الألم والحكة

شديدا، انتفاخا (تورما) والتهابا.

كثير من المرضى الأفاضل يقرر

الهابطة عندما تتورم البواسير الداخلية وتلتصق بفتحة الشرج. تبدو البواسير المتدلية مثل كتل

أعراض البواسير

الدم الأحمر اللامع على ورق التواليت أو على حوض المرحاض، دون ان يصاحبه الشعور بالالم.

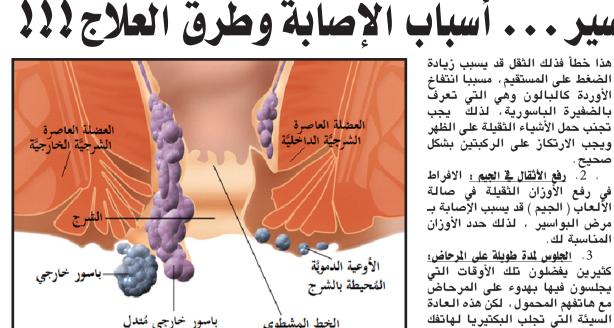
اعراض البواسير الداخلية والخارجية

(التهيج). <u>اما في البواسير الخارجية:</u> فمن اهم اعراضها الحكة أو النزف، وفي بعض الأحيان، قد يشدّ الدم البواسير الخارجية ويجذبها نحو الداخل فتتكون خثرة / جُلطة (كتلة دم متخثرة – Thrombus) تسبب ألما

مضاعفات بقاء البواسير دون علاج

تجاهل المشكلة، بسبب الإحراج من مراجعة الطبيب في هذا الشأن، لكن للأسف يكون هذا قرّار خاطئ لأن الأمر يتطور لمراحل الغير محمودة العواقب وينتهى الأمر بمراجعة الطبيب بشكل اضطراري، ولكن يكون الوقت قد فات على التمتع بحسنات الاكتشاف المبكرة وتقليل المضاعفات.

ويشير احد المواقع ان هناك عادات تسبب الاصابة بالبواسير ذكر منها سبع عادات قد لاينتبه اليها الناس وهى: 1- حمل أشياء ثقيلة: اذ قد يعتقد الناس أنه من الآمن أن يقوموا بحمل الأشياء الثقيلة مع ذلك الضغط الذي يشعرون به على ظهورهم، في الواقع



(89) and

مما يؤدي إلى تأخر الحالات دون داعي. الطبيب هو الشخص الوحيد المؤتمن على مثل هذه المشكلات الصَحية، كما أنه ملتزم بفعل القسم و أخلاقيات المهنة والقوانين المنظمة لها على التعامل مع المشكلة الصحية باحترافية دون إخلال بكرامة المريض أو الإساءة له.

الخط المشطوي

للبواسير الداخليَّة

التدخل المبكر في مشكلة، مثل البواسير يساعدك على استئصالها من جذورها بإذن الله دون أي مضاعفات. النظافة الشخصية لا تتهاون في الاهتمام بإجراءات النظافة الشخصية الخاصة بمنطقة الشرج بشكل دقيق لمنع حدوث أى تلوث . لا تنسى استعمال فوط ناعمة لتجفيف منطقة الشرج دون أن تسبب إصابات. غالبًا ما يكون الصابون دون أهمية كبرى، لكن الأهم هو تنظيف المنطقة برفق وبشكل كأمل. تجنب استعمال المواد المحتوية على كحول؛ لأنها قد تزيد من تهيج الجلد.

العلاجات الطبيعية المتاحة للبواسير

حمام دافئ: الجلوس في حمام ماء دافئ يساعد في تخفيف أعراض الحكة وتهيج الجلد وانقباض العضلات. ينبغى أن يغطى الماء منطقة الحوض والفخَّذين. ينصبح أن يكون الحمام لمدة 20 دقيقة بعد كل مرة تبرز، أو 3 مرات في اليوم. ينبغى التأكد من نظافة حوضَ الاستحمام لمّنع التلوث. ينبغى الحرص على تجفيف منطقة الشرج برفق باستخدام فوطة ناعمة دون أي عنف بعد انتهاء الحمام.

<u>الزيوت العطرية؛</u> يمكن تجربة تدليك المنطقة المصابة ببعض أنواع الزيوت العطرية والمهدئة، مثلّ الكاموميل و اللافندر. يمكن إضافة هذه الزويت العطرية للحمام الدافئ. تتميز بسهولة امتصاصها وتغلغلها في الجلد.

كما انه من السهل جدا علاج البواسير وتخفيف الأعراض مع طرق بسيطة وباستخدام المكونات الطبيعية . ويورد موقع رأي اليوم أهم العلاجات المنزلية للبواسير:

1. الجليد (الثلج): في علاج المرضى في المنازل النصائح الأولى التي ينصح بها هي الجليد . سوف يساعد الجليد على انقباض الأوعية الدموية ، والحد من التورم وتساعد على تخفيف الالام بطريقة فورية .

<u>الطريقة : وضع</u> كيس الجليد أو قطعة من الجليد ذائبة جزئيا ملفوفة في قطعة قماش مباشرة على المنطقة المصابة لمدة 10 دقيقة . القيام بذلك عدة مرات في اليوم حتى تخف الاعراض والألم الناتج عن البواسير. 3. عصير الليمون: يمكن أن يقلل من الم البواسير عن طريق تقوية الشعيرات الدموية وجدران الأوعية

الدموية <u>الطريقة :</u> تشبع كرات القطن بعصير الليمون الطازج ووضعه على المنطقة المصابة، في البداية سيكون هناك احساس بالوّخز الخفيف أو الحرقان ، ولكن بعد قليل سوف يخف الالم

تدريجيا . واذا لم يرغب المريض باستخدام الطريقة السابقة يمكنه وضع نصف ليمونة في كوب من الحليب الساخن وشربة كل ثلاث ساعات لأفضل النتائج .

باسور خارجى مُتدلٍّ

او القيام بمزج نصف ملعقة صغيرة من كل من عصير الليمون، وعصير الزنجبيل وعصير النعناء والعسل معا واستخدامه مرة واحدة يوميا.

تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل أو الكافيين: هذا النوع من الأطعمة يمكن أن يسبب تهيج الأمعاء وتفاقم البواسير وعلاوة على ذلك، قد تعمل على زيادة الالتهاب الموضعى ، وتسبب الألم حتى لايمكنك الجلوس أو استخدام المرحاض .

خل التفاح: ويضيف موقع ثقف نفسك اهمية استخدام خل التفاح بسبب خصائص الدواء القابض من خل التفاح ، فإنه يساعد على تقليص الأوعية آلدموية المنتفخة ويعطى الإغاثة من التورم والاحمرار كلّ من البواسير الداخلية والخارجية. تأكد من استخدام الخل المفلتر وغير

المبستر لتحقيق نتائج أسرع . الطريقة : في حالة البواسير الخارجية، اضغط بلطف كرات القطن الغارقة في خل التفاح على المنطقة الملتهبة . في البداية سيكون هناك إحساس بالوخز، ولكن سرعان ما ستحصل تخفيف من الحكة والاحمرار. القيام بذلك عدة مرات في اليوم حتى

يقلل من التورم . في حالة البواسير الداخلية، إضافة ملعقة من خل التفاح إلى كوب من الماء وشربه مرتين على الأقل يوميا. يمكنك إضافة العسل لجعل طعمه أفضل.

 أكياس الشاي الأسود : وجود حمض التانيك في الشاي هو نوع من الأدوية القابضة الطبيعية التي من شأنها أن تساعد على تقليل التورم والألم الذي يصاحب البواسير .

<u>الطريقة : ترطيب</u> أكياس الشاي الأسود فى الماء الساخن وإزالتة من الماء وندعه حتى يبرد قليلا ثم وضع كيس الشاي الرطب الدافئ على الأوردة المنتفخة لمدة 10 دقائق. القيام بذلك مرتين أو ثلاث مرات في

-10<u>الرمان ؛</u> يمكن استخدام الرمان لانه من الفواكه الطبيعية والعلاجية لمرض البواسير. فهو غنى بمضادات الأكسدة التي تساعد على تقليص الأوعية الدموية وتقوم بتقوية الأوردة الشرجية وتحميها من البواسير. يمكنك استخدام قشر الرمان في علاج مرض البواسير. وذلك بغلى قشر الرمان وتصفيته ثم غمس قطنة في مياه قشرالرمان ودهن الفتحة الشرحية به. ستدهش من النتائج لأن قشر الرمان يحتوى على المواد القابضة والمطهرة التي تساعد على الشفاء وتعزز من التبام الجروح وتسكنها. قشر الرمان أيضًا مضاد للإلتهابات ويعمل على محاربة الألم والحكة في منطقة الشرج.



البواسير رغم بساطتها كمرض وسهو لة علاجها ، إلا أن أغلب مشكلاتها تنتج عن شعور المريض بالحرج من مراجعة الطبيب بخصوص المسألة،

إعداد نورالدين خليفة

alhadisasport@zena.gov.er

حاجته لضم نجوم جدد:



يرغب ريال مدريد، في التعاقد مع باولو ديبالا وأليكس ساندرو، نجمى يوفنتوس، خلال الفترة المقبلة. ووفقًا لموقع "كالتشيو ميركاتو"، فإن ريال مدريد مهتم بضم ساندرو وديبالا، حيث إنه في حاجة ماسة للتعاقد مع بعض النجوم، بعد الظهور المهزوز للفريق في النصف ا<mark>لأول</mark> من الموسم الجاري. وأضافت أن يوفنتوس لن يكون في عجلة من أمره بشأن الصفقتين، لاسيما وأن البيانكونيري يمكنه الحصول على ثمن باهظ من وراء بيعهما، إذا تقدم النادى الملكى بعرض لهم<mark>ا. وارت</mark>بط ديبالا وساندرو بالرحيل عن صفوف يوفنتوس في الفترة الأخيرة، في ظل اهتمام العديد من الأندية بخدماتهما. ومن جهة أخرى، قال تقرير صحفي، إن يوفنتوس يخطط لإبرام صفقة دفاعية من يوفنتوس الإيطالي، خلال الساعات المتبقية في الميركاتو الشتوي الجاري. وذكرت صحيفة "إكسبريس" البريطانية أن يوفنتوس لا يرغب في دفع مبلغ كبير خلال الشهر الجاري للتعاقد مع مدافع، لذلك حول أنظاره إلى جارى كاهيل، مدافع البلوز، الذي ينتهى عقده في الصيف المقبل، ولا يشارك كأساسى مع المدرب ماوريسيو ساري. ويعاني يوفنتوس حاليا على مستوى الدفاع بعد رحيل المغربي المهدى بنعطية للدحيل القطرى، بالإضافة لإصابة ليوناردو بونوتشى، وغيابه عن الفريق لمدة 4 أسابيع، كما أصيب جورجيو كيليني أمس أمام أتالانتا في الكأس. ونجح يوفنتوس في التعاقد مع المدافع الأوروجوياني مارتن كاسيريس، من لاتسيو خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية على سبيل الإعارة لنهاية الموسم.

<u>في الجولة الرابعة والعشرين من الدوري الإنجليزي المتاز:</u>

لندن تقف في طريق مانشستر سيتي لمطاردة ليفربول



السيتي مباراة ضد تشيلسي في مباراة قمة يوم الأحد. وفي الوقت الذي يملك ليفربول فيه الأفضلية في السباق على اللقب فإنه وقبل آخر 14 جولة أظهرت الجولات الأخيرة أن أي قريق معرض للتعثر، وهو ما يسفر عن الكثير من التقلبات بين الفريقين المتنافسين ولا يمر وست هام، الذي يواجه ليفربول في استاد لندن يوم الإثنين المقبل، بأيام سعيدة إذ خسر 0–3 أمام وولفرهامبتون يوم الثلاثاء الماضي، بعد أنّ ودع كأس الاتحاد الإنجليزي أمام ويمبلدون المنتمي لدوري الدرجة الثالثة. وعانى ليفربول لفترات أمام ليستر ولم يصل خط الهجوم إلَّى إيقاعه السريع المعتَّاد لكن القائد جوردان هندرسون، الذي لعب في مركز الظهير الأيمن، يدرك أنه لا مجالً لإهدار الوقت في الحديث عن النتيجة. وسيزداد الضغط على الفريقين المتنافسين مع العودة أيضا لى دوري أبطال أوروبا الشهر المقبل واللعب في دور الـ16. ويتأخر توتنهام بفارق نقطتين فقط عن السيتي ولا يزال يعتقد أن بوسعه تحقيق مفاجأة والدخول بقوة في الصراع على اللقب. وربما يجتاز توتنهام منافسه السيتي، لمدة 24 ساعة على الأقل، إذا فاز على ضيفه تيوكاسل اليوم السبت. ويبدو الصراء مثيرا أيضا في القاع حيث سيلعب ساوتهامبتون صاحب المركز 16 في ضيافة بيرنلي، الذي يتأخر عنه بمركز واحد، اليوم السبت. ويستضِيف كريستال بالاس، الذي يملك نفس رصيد ساوتْهَامبتونَّ وبيرنلى، منافسه فولهام صاحب المركز قبل الأخير الذي تلقى دفعة للهروب من الهبوط بالفوز 2-4 على برايتون يوم الثلاثاء المقبل.

<u>في الاسبوع الثاني والعشرين من دوري الليجا الإسبانية:</u>



كوتينيو هدفين في الفوز الساحق 1−6 على إشبيلية في كأس الملك، وقدم أفضل أداء له بقميص الفريق الكتالوني، وسيتطلع للحفاظ على هذا المستوى في الدوري، عند زيارة فالنسيا، الذي تأهل أيضا للمربع الذهبي. وقضى فالنسيا نصف موسم محبط، لكنه حقق 4 انتصارات في 5 مباريات بجميع المسابقات، تتضمن الفوز في الوقت بدل الضائع على خيتافي في الكأس، ليصعد للمركز السابع في الدوري. وسيلتقي ريال مدريد صاحب المركز الثالث، الذي يبتعد بفارق 10 نقاط خلف المتصدر برشلونة، مع ضيفه ألافيس الخامس في جدول الترتيب يوم غد الأحد، ومن المنتظر أن يلعب جاريث بيل الذي عاد من الإصابة مطلع الأسبوع بجوار كريم بنزيما في الهجوم. لكن تظل الشكوك قائمة بشأن مستقبل لاعب الوسط إيسكو والظهير الأيسر مارسيلو في ظل عدم إتاحة الكثير من دقائق اللعب لهما، منذ وصول المدرب سانتياجو سولارى. ومن المتوقع أن يخوض ألفارو موراتا مهاجم تشيلسي السابق مباراته الأولى مع أتلتيكو مدريد، عندما يزور ريال بيتيس يوم غد الأحد، كما يلتقي ريال سوسيداد مع أتلتيك بيلباو في قمة بإقليم الباسك اليوم السبت.

جدول مباريات الدوريات الأوروبية

الدوري الإنجليزي الممتاز:- (السبت <u>02</u> فبراير) توتنهام هوتسبير -- : -- نيوكاسل يونايتد 15:30 تشيلسي — : — هيديرسفيلد تاون 18:00 إيفرتون — : — وولفرهامبتون 18:00

كَريستال بالاس —: — فولهام 18:00 بيرنلي —: — ساوثهامتون 18:00

برايتون – - : -- واتفورد 18:00 كارديف سيتى --: -- بورنموث 22:30

(الأحد 03 فبراير) ليستر سيتى — : — مانشستر يونايتد 17:05 مانشستر سيتى --: -- آرسنال 19:30

الدوري الإسباني للدرجة الاولى: – (السبت 02 فبراير) ليفانتي -- : -- خيتافي 15:00 ريال سوسييداد —: — أتلتيك بيلباو 18:15 برشلونة—: — فالنسيا 21:30 سيلتا فيغو — : — إشبيلية 22:45

> <u>(الأحد 03</u> فبراير) فياريال -- : -- إسبانيول 14:00 ريال بيتيس -- : -- أتلتيكو مدريد 18:15 إيبار --: -- جيرونا 20:30

ريال مدريد — : — ديبورتيفو ألافيس 22:45

إمبولى" -- : -- كييفو فيرونا 17:00 نابولي --: -- سامبدوريا 20:00 يوفنتوس -- : -- بارما 22:30 (الأحد 03 فبراير)

الدوري الإيطالي للدرجة \underline{A} :- (السبت $\underline{02}$ فبراير)

سبال - : - تورينو 30:41 أودينيزي - : - فيورنتينا 17:00 جنوی --: -- ساسولو 17:00

انتر ميلان -- : -- بولونيا 20:00 روما ---: --- ميلان 22:30 يتسلح فريق مصنع البيرة الذي إستعان

للمرة الاولى هذا الموسم بخدمات لاعبه

السابق مكئيل هبتوم ، ويطمح لأن يحقق

مستويات متقدمة تمسح خيبة الامل التي

هذا وسوف يقص فريقا التحرير

وشركة سمبل شريط مباريات الموسم

الجديد بالمواجهة الساخنة التي تنطلق في

ويقود التحرير في هذا الموسم الجديد

جهاز فني جديد بقيادة المدرب يوناس محرتاب أملا في تحسين مشواره هذا

الموسم ورفع التحدي ، من جهته يرفع

فريق شركة سمبل شعار الاستقرار في الدُكة الفنية بعد الابقاء على معظم

المهزوم من خلال مواجهتين (DO –

وسوف تساهم البطولة في غعادة

النشاط والحيوية الى بطولات كرة السلة

بالاقليم الاوسط بعد فترة طويلة من

بأني جزءٌ من عائلة يونايتد، كما أشعر

بالتواضع وغمرت بدفء ومحبة المعجبين

وأردف قائلاً "أود أن أشكر أولي

(المدرب المؤقت النروجي اولي غونار

سولسكاير) وطاقمه التدريبي لايمانهم

بى ومساعدتي على رفع مستوى ٍلعبي.

بيدور هذا النادي حول الفوز بالالقاب

وانا واثق من ان الكاس المقبلة ليست

ورد سولسكاير التحية إلى مارسيال

معتبرا أن "أنطوني هو إحد اللاعبين

الموهوبين الذي يتمنى اي مدرب ان

يعمل معه" وتابع "بالنسبة للاعب صغير

السن، يملك عقلية كرة قدم جيدة، والتي

عندما تمتزج مع موهبته الاستثنائية،

الذين يتابعون إدهإشي يدعمٍهم".

. (BLE KNOCKOUT

لازمته في الاعوام الاخيرة.

أعمدته وطاقمه الفني.

الثانية ظهرا.

ضمن مباريات الدوري العاصمي

للمشاركة ببطولة افريقيا لدون 23 عاما

منتخبنا الوطني متسلحا بالعزيمة والأصرار يتوجه الي الكاميرون



غادرت بعثة منتخبنا الوطني للشباب لدون (23 عاماً) أمس الجمعة أرضُ الوطن متوجهة الى الكاميرون للإنخراط في في بطولة افریقیا (طواف دا لیسبور) التی تقام خلال الفترة من الرابع ولغاية التاسع من فبراير الجاري.

التشكيلة التي يقودها فنيا المدرب / يوناس زكرياس تضم ستة دراجين شباب هم دانئیل هبتی مکائیل ، داویت يماني ، روبيل تولدي ، ناتنائيل تسفاظين ، ناتبائیل مبرهتوم ، ویعقوب دبسای، وقد أكملت الاستعدادات اللازمة لخوض غمار البطولة.

وخظيت البعثة بمراسم توديع رسمي من قبل مفوض الثقافة والرياضة السفير/ زمدي تخلي وبحضور كبار المسؤولين في الاتحاد العام للدراجات

وفي تلك المناسبة ، أوصى السفير/ زمدي تخلي الدراجين الشباب الى إظهار التناسق الكامل من أجل الظفر بنتائج تضاهي تلك التي ظلت تسجل عبر منتخبات الشباب على مستوى افريقيا

أسفرت قرعة الدور نصف النهائي

لبطولة كأس ملك إسبانيا، التي أجريت

عصر امس الجمعة، عن مواجهة من العيار

الثقيل بين القطبين ريال مدريد

وتخطى ريال مدريد، جيرونا العنيد في

الدور ربع النهائي، بينما حقق برشلونة

ريمونتادا تاريخية ضد إشبيلية، لحجز

وتقإم مباراتا الذهاب لنصف النهائي

يوم الاربعاء المقبل، فيما تُلعب مباراتا

مُقعده في نصف النهائي.

وبرشلونة.

والعالم علي حدا سواء.

بدوره أشار مدرب منتخبنا الوطني الكابتن / يوناس زكرياس إلى إكتمال الاستعدادات اللازمة التي تساعد أعضاء المنتخب الوطني لتقديم مستويات تنافسية عالية والتميز بالنتائج المتقدمة خلال البطولة.

وتعتبر هذه النسخة الثانية من

وينطلق الاستحقاق عبر مرحلة

لمسافة بالغة (403.7 كلم).

الذي يحظى بإعتراف من الاتحاد الدولي للدرّاجات الهوأئية (ÜCI) ، ويعنى على وجه الخصوص بالفئات الشبابية ، 19 منتخبا وفريقا قاريا بمافيهم منتخبنا

فيما تتواجد في القائمة منتخبات اليابان ، الارجنتِين ، الاكوادور ، البرتغال وفريق موناكو أوروبا.

وعلى ضوء هذه المعطيات ، ينتظر أن يرتقي سقف التنافس في البطولة الى مستويات عليا ، وسوف يواجه متنخبنا الوطني الذي لطالما عرف بتوهجه في الاستحقاقات القارية منافسة شرسة وصعوبات جمة من أجل إحكام قبضته مرة

ومن المنتظر أن تشارك في الاستحقاق

وتتسع دائرة المشاركة في البطولة لتشمل كل من الجزائر ، بنين ، بوركينافاسو ، الكاميرون ، كوت ديفوار ، أُثيوبيا ، كينيا ، المغرب ، موريشوس ، نيجيريا ، رواندا ، تونس من قارة افريقيا بالاضافة الى منتخب افريقيا المختلط.

اخرى على الريادة.

جاريث بيل الشهير في الدقيقة 85 من

المباراة، وهو آخر لقب حققه الميرنجي في

البطولة والذي يملك 19 لقبا في خزائنه.

أوقعت القرعة برشلونة في طريق ريال

مدريد في نصف نهائي كأس الملك،

مرتين من قبل، ونجح ريال مدريد في

ُوكانت أول مواجهة في موسم

1993–1992، حيث حسم التعادل

الإيجابي (1-1) لقاء الذهاب في معقل

رِيال مدريد "سانتياجو برنابيو"، قبل

ان يُحقق الميرنجي الانتصار في الإياب

بنتيجة (1–2) في معقل البارسا "كامب

نو"، ونجح ريال مدريد في التتويج

باللقب في النهائي على حساب ريال

بينما ثانى المواجهات، كانت في موسم 2013–2012، وانتهت موقعة الذهاب بالتعادل الإيجابي (1–1) في معقل ريال مدريد "سانتياجو برنابيو"، ثم حقق الميرنجي الانتصار في العودة بنتيجة (1–3) في معقل البارسا ٍ"كامب نو"، قبل ان يخس النهائي ضد اتلتيكو

مدريد بنتيجة (1–2).

الإطاحة بغريمه التقليدي في المرتين.

عقدة مدريدية

تجدر الاشارة بأن منتخبنا الوطني يتبواء الصدارة في الترتيب القاري لمنتخبات الشاب لمادون 23 عاما.

طواف دي لاسبير (دون 23 عاما) التي تستضيفها الكاميرون ، وكانت النسخة الاولى قد شهدت تتوييات ارترية على مستوى المراحل ، قبل ان تتحول دفة التتويجات في ختِام البطولة لصوب منتخب رواندا الَّذِي أحرز لقب البطولة عبر الدراج جوسيب أروريا.

إستهلالية لسباق السرعة ضد الساعة لَلفردِي يمتد لمسافة (18.6 كيلومتر) على أن يغطى الدراجين خمسة مراحل

كلاسيكو ناري في نصف نهائي كاس ملك إسبانيا

(89) عصا

إعداد عبدالله محمد على alhadisasport@zena.gov.er

يشهد إستاد اسمرا الدولي غدا الاحد

(03 فبراير الجاري) ضربة البداية لدوري

الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم

منافسة مستعرة بين كافة الفرق للتربع

وسوف يستهل البحرالاحمر مشوار

الرابعة عصرا عندما يصطدم في لقاء ناري

ويعتمد مدرب الفريق البحرالاحمر إرمياس تولدي على جل العناصر

الموسم الماضي ، وذلك في رحلة البحث

بتقارب المستويات بين الطرفان.

تستمر لمدة أسبوعين

ينظم الاتحاد العام لكرة السلة بطولة تنشيطية على شرف الراحل كيداني تولدبرهان تنطلق اليوم السبت (2 فبراير) وتستمر لمدة أسبوعين على

البطولة التي تشارك فيها الدرجات الاولى والثانية والثالثة بالاضافة الى فئة السيدات ، سوف تقام بنظام خروج

ملعب اسمرا بوتشوفيلا.

التوقف والجمود رافقت رياضة العمالقة بالساحة الاقليمية. سيبقيه في صفوفه حتى يونيو 2024

وخاض ابن الـ 23 عاما 162 مباراة وسجل 46 هدفا بقميص "الشياطين الحمر" منذ مباراته الأولى في الدوري الإنجليزي الممتاز بمواجهة ليفربول في

أن مهاجمه الفرنسي أنطوني مارسيال وقع عقدا جديدا سيبقيه في صفوفه حتى يونيو 2024، مع إمكانية التمديد لعام اصافی.

سبتمبر 2015. وكان عقد اللاعب، الذي انضم إلى

وعلقٍ مارسيال على التمديد بالقول:

الفريق الإنجليزي قادما من موناكو

منذ اليوم الذي انضممت اليه، تم إشعاري

أعلن نادى مانشستر يونايتد الإنجليزي

الفرنسي مقابل نحو 80 مليون يورو،

الإياب يوم 27 فبراير، حيث يوجد 20

يوما بين المباراتين نظرا لمباريات دوري الأبطال والدوري الأوروبي. تفوق ملكي

التقى ريال مدريد وبرشلونة في بطولة كأس الملك بشكل عام في 11 مباراة من قبل، حقق فيها الملكي الانتصار في 4 مباريات، مقابل 3 انتصارات لبرشلونة، وحسم التعادل 4 مباريات.

وأخر مواجهة في بطولة الكاس جمعت الفريقين، كانت في نهائي موسم 2014-2013، حيث حقق الملكي الانتصار بنتيجة (1-2)، بهدف الويلزي



يمتد حتى نهاية الموسم المقبل.

"أحب الأوقات التي أمضيها مع الفريق.



اعداد: عادل صالح

يبدأ الرضيع العادي النطق عندما

يبلغ العام تقريبا، لكن رضيعا

اعتراف الأم أن رضيعها لفظ بالكلمة

ي سطور

درية شفيق (n1975 - 1908)

من رواد حركة تحرير المرأة في مصرفي النصف الأول من القرن العشرين وينسب لها الفضل في حصول المرأة المصرية على حق الانتخاب والترشح في دستور مصر عام 1956. ومؤسسة لدوريات أدبية وباحثة ومناضلة ضد الوجود البريطاني في مصر.

ولدت درية في مدينة طنطافي دلتا النيل عام 1908م، ودرست في مدرسة البعثة الفرنسية في طنطا، وأرسلت ضمن أول فوج طالبات من قبل وزارة المعارف المصرية للدراسة في جامعة السوربون في باريس على نفقة الدولة، وهي نفس الجامعة التي حصلت منها على درجة الدكتوراه في الفلسفة عام 1940م، وكان موضوع الرسالة "المرأة في الإسلام" حيث أثبتت في رسالتها أن حقوق المرأة في الإسلام هي أضعاف حقوقها في أي تشريع آخر .

لدى عودتها من فرنسا برفقة زوجها، رفض عميد كلية الأداب بجامعة القاهرة تعيينها في الجامعة لأنها "امرأة"، وعرضت عليها الأميرة شويكار منصب رئاسة مجلة المرأة الجديدة التي تصدرها، لكنها لم تستمر في منصبها طويلا فأصدرت مجلة بنت النيل والتي كانت أول مجلة نسائية ناطقة بالعربية وموجهة لتعليم وتثقيف المرأة المسرية. أسست في أواخر الأربعينيات حركة لـ (التحرر الكامل للمرأة المصرية) عرفت بإتحاد بنت النيل. ولقد أسست حركة للقضاء على الجهل والأمية المتفشية بين الفتيات والنساء في عدة مناطق شعبية من القاهرة فأسست مدرسة لحو الأمية في حي بولاق.

وفي فبرايرعام 1951م قادت مظاهرة برفقة 1500 امرأة اقتحمت بها مقر مجلس النواب المصرى (البرلمان)، حيث كانت تهدف بأن ينظر المجلس ورئيسه بجدية في قضايا ومطالب المرأة المصرية، ويعتبر الكثيرون هذه اللحظة لحظة تاريخية بالنسبة للحركة النسائية. وبعد أسبوع من المظاهرة عرض على المجلس قانون ينص على منح المرأة المصرية حق الانتخاب والترشيح للبرلمان. وفي عام 1951م قامت بإعداد فرقة شبه عسكرية من النساء المصريات للمقاومة ضد وحدات الجيش البريطاني في قناة السويس تضمنت الاستعداد للقتال وتدريب ممرضات للميدان. كما حوكمت لقيادتها مظاهرة نسائية من اتحاد بنت النيل حيث قمن بمحاصرة بنك باركليز البريطاني في القاهرة في يناير عام 1951م 1 ودعين لمقاطعته . بعد قيام ثورة 23 يوليو عام 1952م طلبت من الحكومة تحويل اتحاد بنت النيل إلى حزب سياسي فتم الأمر ليصير حزب اتحاد بنت النيل أول حزب نسائي سياسي في مصر. وفي وقت اعداد لجنة مشكلة من قبل حكومة الثورة لاعداد دستور مصري جديد وذلك عام 1954م، احتجت درية شفيق لعدم وجود امرأة واحدة بين أعضاء اللجنة، وقامت برفقة نساء أخريات بإضراب عن الطعام لمدة 10 أيام، حينها وعدها الرئيس محمد نجيب في رسالة نقلها إليها محافظ القاهرة وقتها بأن الدستور المصري الجديد "سيكفل للمرأة حقها السياسي"، وهو ماتحقق بمنح المرأة المصرية حق التصويت والترشح في الانتخابات العامة لأول مرة في تاريخ مصر الحديث. وبسبب الأوضاع السياسية المتغيرة في البلاد بعد الثورة وعدم وجود نشاط سياسي حقيقي، فقد ظلت درية شفيق في عزلة نحو 18 عاما. وأصدرت عدة دوريات أدبية منها مجلة المرأة الجديدة ومجلة بنت النيل ومجلة الكتكوت الصغير للأطفال، في سنوات العزلة ترجمت درية شفيق القرآن الكريم إلى اللغتين الإنجليزية والفرنسية، كما ألفت عدة دواوين شعرية وكتب إضافة إلى مذكراتها الخاصة.

توفيت درية شفيق في 20 سبتمبر عام 1975م على أثر سقوطها من شرفة منزلها في حي الزمالك بمدينة القاهرة، ولقد قيل أنها انتحرت بعد عزلة عاشتها لمدة 18 سنة.

المنوعات يرجى الكتابة إلينا بالإبلاغ عن أرائكم ومقترحاتكم عندنا بالصحيفة وكذلك إرسال ما ترونه من أحداث وطنية مهمة.

في مثل هذا اليوم

- في الثاني من فبراير عام 1260م: سقوط دمشق في يد التتار بقيادة كتبغا أحد قادة هولاكو.
- في الثاني من فبراير عام 1848م: الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك توقعان "معاهده جوادالوب هيلداجو" التي أنهت الحرب المكسيكية الأمريكية.
- في الثاني من فبراير عام 1878م: اليونان تعلن الحرب على الدولة العثمانية تضامنا مع الإمبراطورية الروسية.
- في الثاني من فبراير عام 1943م: استسلام قائد الجيش الألماني لسادس للقائد السوفيتي غيورغي جوكوف وذلك في معركة ستالينغرادفي الحرب العالمية الثانية.
- في الثاني من فبراير عام 1971م: عيدي أمين يستولي على السلطة ية أوغندا في انقلاب عسكري.



من اقوال العظماء

- من كل الطرق التي توصل الى محبة المرأة تكون الشفقة أسهلها . (بینینی بواسنو)
- التعليم زينة في الرخاء وملاذ في الشدة. (أرسطو) – لا يوجد في قاموسي
- كلمة فشل ، يوجد تجارب وخبرات (زیج زیجلار) - كل ما حدث أو قد يحدث هو
- مُحتّم ، فكل شيء يحدث وفقا للقدر. (سيغريد أوندست)
- ينضج الناس من خلال الخبرة إذا واجهوا الحياة بشجاعة و مصداقية. فهكذا تُكتسب الصفات التي تميز الإنسان. (إليانور روزفلت)
- نحن نحب حتى عندما نعجز عن ايجاد من يعوضنا عن ذلك الحب.(مورتيمر أدلرد)
- إن حبك الاول ليس حبك الاخير بل ان حبك الاخير هو حبك الاول. (إحسان عبد القدوس)
- للصمت المفعم بالشعور حكم أقوى من كل الكلمات، وله إشعاء وله قدرته الخاصة على (مصطفی محمود)
- الخبير هو الشخص الذي وقع في كل الأخطاء الممكنة في مجال معين. (نيلز بور) - الحب في مفهومه الحقيقي عطاء بلا تحفظات ولا حسابات يقابله غالبًا عطاء مماثل إن لم يزد عنه من جانب الشريك المحب. (عبد الوهاب مطاوع)
- لا تبادل الكراهية بالكراهية مع أحد، احرجه بالطيب، فيصبح بين أمرين: إما أن يكفيك شره، أو يخجل ويتحول إلى صديق. (غازي القصيبي)

أقوال ماثورة

السئة الشامئة والمشرين



"لأول مرة" في مركز لرعاية ما بعد الولادة، في مدينة تشانغتشون بمقاطعة جيلين شمالي الصين، في 20 يناير

وتم تصوير المشهد في لقطة فيديو وثقتها والدة الرضيع، وشاركتها عبر وسائل التواصل، وفي الثانية العاشرة من المقطع، يظهر الرضيع وهو نائم على طاولة بينما تدلَّك ممرضة ظهره بلطف. وفجأة، يسمع المولود الجديد يقول 'aiya'، فعلقات أمه بلهفة: "هذا الطفل مضحك جدا". لكن بعد ثوان ينطق الرضيع فجأة "ماما"، تاركا والدته وطاقمه الطبي في حالة ذهول. وقالت والدة الرضيع لمحطة تلفزيونية:− إن ابنها أنهى درسا في السباحة في ذلك اليوم، وإنها لم تطعمه سوى القليل من الحليب قبل التمرين لمنعه من التقيؤ، لذلك ربما يكون الجوع سببا وراءه تلفظه بأصوات غير عادية. وأضافت الأم الجديدة: "كان يبكي قبّل وأثناء التدليك. ربما كان غاضبا لأنني لم أمده بما يكفي من الحليب، وفي وقت لاحق قال فجأة ماما. رغم أنها لم تكن مقصودة، فقد كانت أسرة زوجي سعيدة للغاية". ويمكن للرضع التفوه بكلماتهم الأولى ما بين عمر 12 إلى 18 شهرا، وحينها تبلغ المفردات من 10 إلى 20 كلمة

وتعليقا على مقطع الفيديو، قال طبيب من مستشفى "تشانغتشون" للأطفال، إن الرضيع أصدر صوتا بكلمة ماما دون قصد وأضاف تشانغ شياو مينغ، مدير قسم علم نفس الطفل في المستشفى: "الأطفال بين شهر وشهرين من العمر يصدرون أصواتا بأعضاء النَّطق مثل الحلق والشفتي". وتابع: - "رغم أن هذا الطفل قال ماما بشكل واضح جدا، فإن نطقه لهذه الكَلْمة غير مُقصودً"



عثر في مقاطعة كرافن، بولاية كارولينا الشمالية في الولايات المتحدة الأمريكية، على طفل صغير فقد في الغابة لمدة 3 أيام. وذكرت صحيفة غارديان، أن الطفل كيسى هاثاوي، البالغ من العمر ثلاث سنوات فقط، كان يلعب في الفناء الخلفي لدار جدته مع طفلين آخرين، يوم الثلاثاء 22 يناير الجارى، حيث اختفى ولم يعد إلى المنزل. وكانت درجة الحرارة قد انخفضت في ذلك المساء إلى 6 درجات مئوية، ولم يكن الطفل يرتدى ملابس مناسبة تدفئه

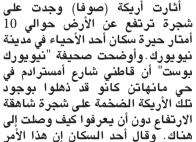
وأطلقت عملية بحث عن الطفل

في هذا الطقس البارد.

بمساعدة مروحيات ومتعقبى أثر وغواصين. كما مشطت الغابة مجموعة من المتطوعين بحثا عن الطفل المفقود، والذين لم يتوقفوا عن البحث إلا بعد أن طلب منهم ذلك بسبب الرياح الباردة والمطر الغزير.

وسمع عناصر الشرطة طفلا يبكى في الغابة، يوم الخميس 24 يناير. وعثر على الطفل الذي تبللت ثيابه وأصابه البرد، على جزيرة في أيكة شجرية شائكة، لكنه كان سليما ولم يصب إلا بخدوش بسيطة. وأوضح كيسى للشرطة أنه يمتلك "صديقا في الغابة، كان يهتم به طوال الوقت، وهو دب أسود". ولم يطلب الطفل من الشرطة إلا بعض الماء لأنه يشعر بالعطش وأراد العودة إلى والدته. وقالت عمة الطفل الذي سرد لها ما حصل معه في الغابة: "لقد أرسل له الرب صديقا ليعتنى به، المعجزات تحدث".

أريكة "على شجرة تثير حيرة المارة... ١١١





شكل له لغزا غامضا، فيما رأى آخرون أن عاصفة قوية ربما تكون هي السبب وراء طيران تلك الأريكة قبل أن تستقر على تلك الشجرة، بينما رأى رهط آخر أنها ربما تكون سقطت من أحدى الطائرات. ولكن في النهاية عبر الجميع عن خشيتهم من وقوع الأريكة على أحد المارة أو السيارات مما قد يسبب الأذى الكبير، وقال أحدهم: "قوة السقوط قد تؤدي إلى تحطم سيارة وتهشيمها". ولاحقا، تمكن عمال هيئة المنتزهات والحدائق من إنزال تلك الأريكة ، دون أن يتمكن أحد حتى الآن من معرفة حل لغز وجودها على ارتفاع 30 قدما عن سطح الأرض