

أرتريا الحديثة



تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

الثلث (2) نقفة

العدد (196)

السنة الثالثة والثلاثون

الخميس 2024/08/08

إستقبال رسمي وشعبي للدراج بنيام قرماي

الرئيس اسيااس افورقي : بنيام والرياضيين الآخرين الذين يحققون إنتصارات، يبرزون القدرات الكامنة، لتحقيق إنتصارات في المستقبل

إن سر انتصاره كان نتيجة العمل الجاد والإيمان بالفوز ، وكان نتيجة تأثير الدراجين المحترفين السابقين، والأهم من ذلك دعم وتشجيع الجمهور الذي كان له الدور الكبير في انتصاره.

في غضون ذلك خرجت حشود المواطنين على طول الشوارع التي يبلغ طولها 7 كيلومترات من مطار أسمرا الدولي إلى ساحة الفاتح من سبتمبر ، مرددة الأغاني المشيدة بالدراج /بنيام وإنجازاته ، مرتدين قمصان خضراء مزينة بالعلم الإرتري.

تخلل حفل الاستقبال عروض فنية متنوعة نظمتها اللجنة الوطنية المنسقة للاحتفالات في ساحة الفاتح من سبتمبر. حصل الدراج / بنيام قرماي على ثلاث ميداليات ذهبية في المراحل الثالثة والثامنة والثانية عشرة في طواف فرنسا الذي غطي مسافة حوالي 3500 كيلومتر، واحتفظ بقميصه الأخضر من المرحلة الخامسة وحصل على لقب الإفريقي الأول في تحقيق هذا الانجاز.



المستقبل، و الانتصار على ارض الواقع من جانبه قال الدراج /بنيام قرماي " الشباب. قد ترك التأثير الكبير على المواطنين خاصة سيتم تحقيق انتصارات غير محدودة في الكامنة في البلاد، ومما لا شك فيه أنه

خرجت امس الجماهير في اسمر من كل اركان المدينة في طوفان بشري لم يشهد له مثيل ، في استقبال رسمي وشعبي للدراج بنيام قرماي الفائز بالقميص الأخضر في طواف فرنسا للدراجات لعام 2024. وهنا الرئيس أسيااس أفورقي في حفل الاستقبال الذي نظم في عدي هالو الشعب الارترية عامة ، وقال إن بنيام هو فخر البلاد والشعب - فليكن فخورا. وأعرب عن ثقته في تدعيم هذا الانتصار مستقبلا برياضيين آخرين.

وقدم الدراج بنيام قرماي القميص الأخضر للرئيس اسيااس افورقي . حضر المناسبة مفوض الثقافة والرياضة السفير /زمني تخلي ، والمشرفين على اتحاد الدراجات والمدربين ومتسابقو الدراجات المخضرمين الذين رفعوا اسم بلادهم في المحافل الدولية واسرته .

واوضح الرئيس اسيااس افورقي في تصريح لوكالة الانباء الارترية ، ان بنيام والرياضيين الآخرين الذين يحققون انتصارات مشهودة ، يبرزون القدرات



حاكم اقليم عنسبا يعقد سمنارات للسكان

عقد حاكم اقليم عنسبا السفير/ عبدالله موسى سمنارات في الفترة من السادس والعشرين من يوليو الماضي وحتى الثاني من اغسطس في مديريات قلب وهبرو وعيلابرد وحقات وحملماو ، حول برامج التنمية.

واوضح تنفيذ اعمال بناء لحفظ المياه وحماية التربة خلال السنوات الثلاثة الماضية في الاقليم، داعيا المزارعين لمضاعفة الجهد واتباع ارشادات خبراء الزراعة لانتاج وفير مدعوم بالاعمال المنفذة في الاراضي الزراعية ، مستغلين غزارة الامطار هذه السنة.

وناشد بترشيد استهلاك المياه المخزنة للتخفيف من اشكالية نقص المياه الذي قد يحدث مع ظاهرة التغير المناخي، والتوسع في استخدام البذور المحسنة والسماذ الطبيعي.

وحث على تنفيذ جاد للتصصيل الضريبي للاراضي والمواشي.

واكد المشاركون في السمنارات على الجاهزية لانجاح برامج التنمية، منادين للاسراع في تفعيل بناء مستشفى قلب المتوقفة اعمال تشييده ، وتخصيص الآليات في اعمال صيانة طريق قلب افعبت الجاري بمبادرة شعبية وايجاد حل لنص الخدمات الصحية والمواصلات في هبرو طليم.

وتفقد سعادة السفير/ عبدالله موسى ، برامج التنمية والخدمات الاجتماعية في مديريتي قلب وهبرو.

ودعا لدى تفقده اعمال بناء السدود من قبل قوات الدفاع ، وكذلك السدود العاملة في مديريات مرات ومزباط ومحلاب ، دعا الى تدعيم التجارب المكتسبة في حماية التربة وحفظ المياه.

كما زار السد وخزانات المياه التي تخدم هبرو طليم وهبرو طعدا ، والتقى الجهات المعنية.

ومن جهة أخرى يتواصل برنامج النفير الصيفي الطلاني باقليم عنسبا في تسعة و ثلاثين مركز وذلك بالتعاون المشترك بين وزارتي التعليم و الزراعة، إدارة الإقليم و سلطة الغابات و الحياة البرية بالإقليم.

وأوضح مساعد منسق البرنامج الأستاذ/ ملس قلاتي في إفادته لوكالة الأنباء الأرترية، أن عدد المشاركين في البرنامج يصل إلى سبعة آلاف طالب في نفير هذا العام الذي يركز في أنشطة حفظ المياه والتربة و التشجير و مساعدة أسر الشهداء.

وأشار إلى ان برنامج التشجير تأخر في بعض المناطق بسبب تأخر هطول الأمطار ، لكن الأنشطة الأخرى تتم حسب البرنامج المعد، شاكرًا في الوقت نفسه جهود المشاركين.

وناشد الأستاذ /ملس في ختام حديثه المجتمع بالعمل على رعاية الأنشطة التنموية المنفذة خاصة الأشجار المشتولة بالحفاظ عليها .

كما عبر الطلاب المشاركين بجانبهم أنهم فخورين بمشاركتهم في مشاريع النفير التنموية كما ذكروا أن البرنامج ساهم إيجابيا في رفع رغبة العمل عندهم.

قائد مركز تدريب الخدمة الوطنية يقدم تنويرا لاعضاء الدفعة 37



مثل الدفعات السابقة. وافاد أعضاء الدفعة 37 في الخدمة الوطنية إنهم يتفهمون الامتيازات الممنوحة لهم من قبل الشعب والحكومة. مؤكدين بما ان ساوا هي مائدة التعليم والقيم الوطنية ، لذلك هم على استعداد لاكتساب الاتنتين.

وحثهم على التركيز على دراستهم وأنشطتهم الأخرى لان الحكومة وفرت لهم جميع اللوازم خلال إقامتهم لمدة عام . وقال نائب قائد مركز تدريب الخدمة الوطنية المقدم/ تمسقن سامثيل، إنه يتوقع منهم تنفيذ التوجيهات الصادرة لهم من خلال تبادل المحبة والتجارب

وتطوير نظرتهم الوطنية والمدنية، وامتلاك القوة العقلية والبدنية. داعيا الشباب الى الاستفادة من الفرص المتاحة واكتساب المعرفة لضمان مستقبلهم والوصول الى المبتغى. وقال " إن ساوا لها هدفان رئيسيان، وهما إكمال التعليم الأكاديمي للصف الثاني عشر وأداء الواجب الوطني.

قدم قائد مركز تدريب الخدمة الوطنية العقيد/ دبساي قدي في الخامس من اغسطس الجاري سمنارا تنويرا لاعضاء الدفعة 37 للخدمة الوطنية في ساوا ، ووضح العقيد/ دبساي ، ان ساوا مركز معرفي يعمل فيه الشباب على تعزيز مهاراتهم الأكاديمية والمهنية،

الكليات تخرج 2296 طالبا وطالبة هذا العام

أروتا للطب والعلوم الصحية 275 طالب وطالبة في بدرجة البكالوريوس والدبلوم وكلية العلوم في ماي نفحي 260 بدرجة البكالوريوس والدبلوم وكلية اعداد المعلمين في اسمر 294 طالب وطالبة بدرجة البكالوريوس والدبلوم.

وتضمن تخرج كلية أورتا للطب والعلوم الصحية ، أربعة اخصائيين في طب الاطفال وواحد في تخصص أمراض النساء والولادة.

كما ان خريجو كلية إعداد المعلمين في أسمر البالغ عددهم 294 طالبا وطالبة تلقوا دراسة في اصول التدريس ، بعد اكمال دراساتهم الجامعية سابقا .

واكد الخريجون ، ان عليهم مسؤولية كبيرة لاستخدام المعرفة التي اكتسبوها لصالح مجتمعهم.



350 طالبا وطالبة بدرجة البكالوريوس والدبلوم ، وكلية الهندسة والتكنولوجيا في ماي نفحي 381 طالبا وطالبة بدرجة البكالوريوس والدبلوم ، وكلية

أغسطس هذا العام. فقد خرجت كلية التجارة والعلوم الاجتماعية 736 طالبا وطالبة بدرجة البكالوريوس والدبلوم ، وكلية الزراعة

خرجت ست كليات في مختلف مناطق البلاد 2296 طالبا وطالبة بدرجات البكالوريوس والدبلوم في مراسم التخرج التي جرت في الفترة من 13 يوليو إلى 3

نظم سكان قلب في الرابع من أغسطس حفل غداء لاعضاء الفرقة العسكرية 37 التي تقوم بتشبيد سدود في مديرية قلب.

القى مدير مديرية قلب السيد/ عثمان آدم كلمة في المناسبة التي اقيمت بضاحية رورة ، شكر فيها اعضاء الفرقة العسكرية السابعة والثلاثين و القيادة الغربية على الأعمال التنموية التي يقومون بها.

عبر قائد الفرقة السابعة و ثلاثون العقيد/ قبرئيل ولدي سلاسي عن شكره بالمناسبة مذكرا أن القيام بالأعمال التنموية بالتعاون ما بين قوات الدفاع و الشعب هي من أساسيات قيم مجتمعاتنا و كفاحنا التحرري.

و اوصى حاكم اقليم عنسبا السفير/ عبدالله موسى بجانبه الشعب بتشجيع قوات الدفاع، مشيدا بدور قوات الدفاع في المشاريع التي تنفذ لحفظ كل قطرة مياه.

يقام في الوقت الراهن بتشبيد سدي مرات و مزباط في مديرية قلب.

سكان قلب يقيمون حفل غداء لقوات الدفاع

تحسن الخدمات الصحية في حلحل

الإستعمال الصالح للإسعاف. وتشمل خدمات المركز الصحي بحلحل ضاحية حلحل ، فنشبكة و ماي أوالد. يجدر بالذكر انه يوجد مركز صحي واحد و ثلاث عيادات في مديرية حلحل.

حملهن. وأشاد مسؤول الخدمات الصحية بالمديرية الممرض/ صالح ابو بكر، بالمساعدات التي تقدمها سيارات الإسعاف في تسهيل و ضمان الخدمات الصحية. كما ذكر بضرورة المحافظة على

مستشفى كرن الإقليمي. ووضح مسؤول المركز الصحي في مديرية حلحل الممرض /هيثم إبراهيم أن توفر سيارة الإسعاف يساهم في العناية الصحية للمجتمع عامة ، خاصة للامهات الحمل و الامهات اللواتي وُضعن

لتوسيع الخدمات الصحية في مديرية حلحل تم توفير سيارة إسعاف. وشكر سكان مديرية حلحل بان توفير سيارة الإسعاف قد حل مشكلة التكاليف الباهظة التي كانوا يدفعونها لإنقاذ الحالات المرضية الحرجة بتوصيلها إلى

إستقبال رسمي وشعبي لبنيام فخر الوطن



تصميم: تازاز أبرها
تصوير: تازاز أبرها
أخيلو زرازي
كروم ظهاي
أبرهام بين
صالح عبدالقادر

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

رائدان عالقان في الفضاء.. مع تأجيل

عودتهما



أجلت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" عودة رائدي الفضاء بوتش ويلمور وسوني وليامز من محطة الفضاء الدولية إلى أجل غير مسمى وفقاً لتقرير صحيفة "واشنطن بوست"، سيظل رائدا الفضاء في محطة الفضاء الدولية بسبب فشل بعض محركات مركبة بوينغ "ستارلاينز" أثناء رحلتها

ويحاول مهندسو ناسا وبوينغ تحديد السبب وراء فشل عدة محركات في المركبة.

وكان الرائدان قد وصلا إلى المحطة في 6 يونيو الماضي في مهمة كان من المفترض أن تستمر 8 أيام، ولكنها امتدت إلى 51 يوماً.

وأثناء اقتراب المركبة من محطة الفضاء الدولية، توقفت فجأة 5 محركات وتعرض نظام الدفع لتسريبات صغيرة ومستمرة للهيليوم.

ومنذ ذلك الحين، يعمل مهندسو بوينغ وناسا على إجراء اختبارات لتحديد ما حدث وضمان سلامة المركبة لإعادة الرائدان إلى الأرض.

وقال مسؤولو ناسا إنه لم يتم تحديد موعد لعودة الرائدان، ولكنهم أشاروا إلى أن "ستارلاينز" قد تكون بحالة جيدة بما يكفي لنقل الطاقم إلى الأرض، مع قرار سيتم اتخاذه بعد مراجعة مكثفة من قبل

ثعبان بحر مشوي يتسبب في وفاة امرأة وإصابة 140 شخصاً في اليابان



تسبب ثعبان بحر مشوي -وهو أحد الأطباق الصيفية الشهيرة في اليابان- في تسمم غذائي أدى إلى وفاة امرأة وإصابة أكثر من 140 شخصاً بالمرض، وفق ما أعلن مدير أحد المتاجر الكبرى.

ويحظى ثعبان البحر الذي يُستهلك في كل أنحاء العالم، بشعبية خاصة في آسيا، وتظهر بقايا موجودة في المقابر اليابانية أنه مستهلك في الأرخيل منذ آلاف السنين.

وأوضح متجر "كيكيو" أن تحقيقاً أجراه المسؤولون الصحيون كشف وجود نوع من البكتيريا يسمى المكورات العنقودية الذهبية في المنتجات.

وكان مطعم "إيسيسادا" الواقع في طوكيو، والذي يدير جناحاً داخل متجر "كيكيو"، مسؤولاً عن طهو منتجات ثعبان البحر وبيعها.

وقدم شينجي كانيكو، مدير متجر "كيكيو" في يوكوهاما، اعتذاراته بعدما أصيب زبائن، اشترى الأسبوع الماضي وجبات تحتوي على ثعبان بحر مشوي، بالقيء والإسهال.

وقال كانيكو للصحفيين -- إن واحدة من الزبائن، أورد أنها امرأة في التسعينيات من العمر، توفيت، مقدماً "تعاذيه الصادقة".

وتضمنت الوجبات ثعبان بحر مطبوخاً على طريقة "كاباياكي" التقليدية، أي أنه مشوي ومغطى بمزيج من صلصة الصويا ونبيد أرز للطهو.

والعائلة في الوطن. ويلمور، البالغ من العمر 61 عاماً، هو قائد سابق في البحرية الأمريكية وطيار مقاتل، بينما وليامز، البالغة من العمر 58 عاماً، هي أيضاً قائدة سابقة في البحرية الأمريكية.

تجدر الإشارة إلى أن هذه ليست المرة الأولى التي يُضطر فيها رواد فضاء إلى تمديد إقامتهم في المحطة الدولية بسبب أحداث طارئة.

ففي عام 2022، اضطر رائد الفضاء الأمريكي فرانك روبيو إلى تمديد إقامته بعد تسرب في مركبة فضائية روسية، مما جعله يحطم الرقم القياسي لأطول إقامة متواصلة لرائد فضاء أمريكي بنحو 371 يوماً.

القيادة العليا في ناسا وبوينغ.

وأكد المسؤولون أن الرائدان لم يُتركوا بدون وسيلة للعودة، ففي حالة الطوارئ يمكنهما العودة على متن "ستارلاينز"، كما يمكن استخدام كبسولة "دراغون" التابعة لشركة "سبيس إكس" كبديل إذا لزم الأمر.

تعتبر هذه الرحلة الأولى لمركبة "ستارلاينز" من بوينغ التي تحمل أشخاصاً، في اختبار لأداء المركبة قبل أن تسمح ناسا لفرق كامل من 4 رواد فضاء بالسفر إلى المحطة الفضائية للإقامة لمدة تصل إلى 6 أشهر.

ورغم التحديات التي واجهها، أكد ويلمور ووليامز أنهما يثقان في "ستارلاينز" ويستمتعان بإقامتهما الطويلة في الفضاء حيث يبقيان على اتصال مع الأصدقاء

في الصين.. حضانات أطفال تتحول إلى مراكز للمسنين

وتقول هي ينغ (63 عاماً) إن مجيئها إلى المركز ساعدها في زيادة الثقة بالنفس بعد التقاعد وفي تكوين صداقات جديدة.

وأغلقت نحو 15 ألف روضة أطفال في الصين أبوابها العام الماضي، مع تراجع عدد الملتحقين بها بواقع 5.3 ملايين طفل مقارنة بعام 2022، وفق بيانات حكومية.

وفي مقاطعة شانشي الصناعية، حيث يتراجع عدد السكان بشكل مطرد، كان هناك 78 ألف حالة وفاة أكثر من المواليد في العام الماضي. ووفقاً لوسائل الإعلام المحلية، نجحت مؤسسات أخرى عدة في مختلف أنحاء الصين في التحول من رياض أطفال إلى مرافق لتعليم المسنين.

وتشير سون لينزي، وهي طالبة تبلغ 56 عاماً، إلى أن هناك "حاجة إلى جامعات لكبار السن"، قائلة: "أشعر كأنني استعدت شبابي" من خلال ارتداد المركز في تاي يوان.

وفي العام الماضي، شهدت الصين زيادة كبيرة في عدد كبار السن، مع ما يقرب من 17 مليون شخص إضافي تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر، وفقاً للإحصاءات الرسمية. وتمثل هذه الفئة العمرية بالفعل أكثر من 20% من السكان، وهي نسبة من المتوقع أن ترتفع لتطال ثلث السكان تقريباً بحلول عام 2035، بحسب مجموعة "وحدة الاستخبارات الاقتصادية" للأبحاث. وتخطط بكين لإنشاء نظام وطني لرعاية المسنين بحلول عام 2025، لكن البلاد تفتقر إلى دور رعاية المسنين وتعاني من فوارق مناطقية كبيرة. وسيتم تخصيص اجتماع اقتصادي كبير المقبل لمستقبل كبار الاقتصاديين. لكن الحكومة الصينية تناضل من أجل إنعاش معدل المواليد المنخفض، وهو أحد العوامل الرئيسية في التركيبة السكانية غير المتوازنة في البلاد.

وتقول هي ينغ (63 عاماً) إن مجيئها إلى المركز ساعدها في زيادة الثقة بالنفس بعد التقاعد وفي تكوين صداقات جديدة.

وأغلقت نحو 15 ألف روضة أطفال في الصين أبوابها العام الماضي، مع تراجع عدد الملتحقين بها بواقع 5.3 ملايين طفل مقارنة بعام 2022، وفق بيانات حكومية.

وفي مقاطعة شانشي الصناعية، حيث يتراجع عدد السكان بشكل مطرد، كان هناك 78 ألف حالة وفاة أكثر من المواليد في العام الماضي. ووفقاً لوسائل الإعلام المحلية، نجحت مؤسسات أخرى عدة في مختلف أنحاء الصين في التحول من رياض أطفال إلى مرافق لتعليم المسنين.



للغاية.. لقد جاؤوا لتحقيق بعض من أحلام شبابهم".

وتشرف مدربة عروض أزياء على عرض نساء سرحن شعرهن بعناية، ويرتدين فساتين تقليدية مع مظلات ورقية وردية.

وفي حصة أخرى، يجلس الطلاب في شكل نصف دائرة ويقرعون الطبول الأفريقية لمصاحبة أغنيات.

الماضي. وأعيد افتتاح المكان في ديسمبر بمختلفة تحت اسم "انطباعات الشباب"، مع تحويله مركزاً ترفيهياً للمتقاعدين.

ويقع المركز في عاصمة المقاطعة تاي يوان، ويرحب بحوالي 100 شخص بالغ يرغبون في تعلم الموسيقى والرقص وغيرهما من الأنشطة. وتقول لي شيولينغ: "الفكرة تقدمية

يتفاعل مسنون بفرح على إيقاع أغنيات قديمة في روضة أطفال سابقة في شمال الصين حُولت إلى مركز ترفيهي للمتقاعدين لمواجهة تسارع معدلات الشيخوخة السكانية وأزمة الولادات في البلاد.

وتغلق الآلاف من رياض الأطفال أبوابها في جميع أنحاء البلاد بسبب عدم وجود عدد كافٍ من المسجلين.

وهناك مؤسسات أخرى بدأت تتكيف مع هذا الواقع، بينها هذه المؤسسة في مقاطعة شانشي، التي استبدلت ضحكات الأطفال بحكمة نزلاء أكثر نضجا.

وتقول مديرة الموقع لي شيولينغ (56 عاماً) لوكالة الصحافة الفرنسية إن "المشكلة أصبحت واضحة بشكل خاص مع التراجع المستمر في عدد الأطفال".

وقد استضافت حضانتها منذ تأسيسها عام 2005 ما يصل إلى 280 طفلاً، قبل أن تغلق أبوابها العام

الأسرة

إعداد / هاجر حامد



إتيكيت

كيفية التعامل عند نسيان الأشخاص



كنت لا تتذكره بالمرّة فعليك أن مصافحته و تتبسم له مع الإبتعاد الشديد له مع طلب ذكر اسمه و تذكره لك

إتيكيت التعامل مع شخص من معارفك القديمة ولاتنكره، دائماً ما نتقابل مع أشخاص يسعدون بمقابلتنا ويصافحونا بحرارة بحكم تعارف تم بيننا من سنوات، و لكن قد نجد أننا قد نعرفه و لكن لا نتذكر اسمه، في هذه الحالة، لا بد من الهدوء و التعامل معه بشكل ودي وبشوش مع الإبتعاد عن ذكر اسمه أو مناداته بألقاب لطيفة تؤكد صلتكم و لا تظهر نسيانك، أما في حالة إذا



وصفات لتنعيم الشعر الخشن



طريقة تنعيم الشعر سنذكرها لك في هذا المقال بل سنذكر لك أكثر من طريقة تعمل على تنعيم الشعر الخشن وترطبه وتفرده وتجعل تمشيطه سهل كما تجعله صحي ولامع، وكل هذا بطرق طبيعية خالية تماماً من أي مواد كيميائية.

خلطة الزيوت الطبيعية

- اخلي خمس ملاعق كبار من كلاً من زيت اللوز الحلو، زيت الزيتون، زيت جوز الهند.
- تكفي هذه الخلطة لعمل حمام زيت للشعر مرتين أو ثلاثة.
- استخدم الوصفة قبل غسل الشعر من خلال أخذ ملعقة كبيرة من الزيت وعمل مساج للشعر لمدة 3 دقائق.
- لفي شعرك ببونيه بلاستيكي واتركي خلطة الزيوت عليه لمدة ثلاث ساعات ثم اغسليه بالماء الدافئ والشامبو ثم بالبلسم والماء الفاتر.

وصفة البيض لتنعيم الشعر

- يحتوي البيض على نسبة عالية من البروتين التي تساعد على فرد الشعر، كما أن صفار البيض عبارة عن دهون طبيعية تعمل على الترطيب والتنعيم.
- أضيفي 2 بيضة، على ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، على 2 ملعقة كبيرة من المايونيز.

- استخدم الوصفة على شعر نظيف واتركيها لمدة ساعتين أو ثلاثة ثم اغسلي شعرك بالماء الدافئ ثم بالماء الفاتر.

جل الصبار لتنعيم الشعر

- نتيجته ممتازة جداً في الفرد والتنعيم وتظهر من أول مرة.

- كل ما عليك أو أن تضربي كوب من جل الصبار الطازج في الخلط وتوزيعه على شعرك بالكامل.

- اتركيه لمدة ساعة ثم اشطفي شعرك بالماء الدافئ، ثم ضعي الشامبو واغسليه بالماء الفاتر.

- كرري وصفة الصبار لتنعيم الشعر مرتين في الأسبوع.

همسة في أذنك



أهمية الرسم والتلوين للطفل

وهذا يساعد على تطوير مهارات إكمال المهام بصورة منتظمة. تنمية الإبداع والخيال



التلوين والرسم من الأنشطة التي يحبها معظم الأطفال، كما تعد من الأنشطة التي تر فيهم

يوفر الرسم

والتلوين مساحة للطفل ليعبر عن أفكاره وأحلامه بحرية، كما ينمي قدرات الطفل الإبداعية والابتكارية، ويساعد على تطوير مهارة حل المشكلات وصنع القرارات.

تعزيز الثقة بالنفس والاستقلالية

إنجاز الطفل لرسومات ملونة يعزز من ثقته بقدراته الذاتية، ويشعر الطفل بالفخر والإنجاز عند إنهاء عمل فني، كما يساعد على تنمية الاستقلالية والاعتماد على النفس.

التعبير عن المشاعر والانفعالات

يمكن للطفل التعبير عن مشاعره وانفعالاته من خلال الرسم والتلوين، كما يخلصه من القلق والتوتر، ويوفر للأباء والمعلمين فرصة لفهم وضع الطفل النفسي بشكل عام؛ حيث إن الرسم والتلوين يلعبان دوراً محورياً في تنمية مهارات التركيز والانتباه لدى الأطفال.

والمفيدة التي تسهم في تنمية مهاراتهم وقدراتهم المختلفة، وتطوير فهمهم الشامل. إذ لم يعد الرسم والتلوين مقصوراً على تسليّة الطفل، بل إن الرسم والتلوين يدربان الطفل على التركيز، بجانب تحفيز العديد من المهارات الحيوية والفكرية والاجتماعية داخل الطفل، لهذا يجب منحها بعض الأولوية والاهتمام في حياة أطفالنا.

فائدة الرسم والتلوين

ينمي المهارات الحركية الدقيقة للطفل وذلك عبر استخدام الأصابع والأدوات، كما يساعد على تطوير الإدراك البصري والقدرة على التنسيق بين العين واليد.

تحسين مهارات التركيز والانتباه

يتطلب الرسم والتلوين من الطفل التركيز لفترات زمنية أطول، ما ينمي قدرة الطفل على الانتباه والتركيز على المهمة المطلوبة،

مطبخ أسرتي

خلية النحل المالحه

المكونات

- 3 اكواب دقيق
- ملعقة كبيرة خميرة
- ملعقة صغيرة بيكنج باوور
- رشة ملح
- علبة زبادي
- 2 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 كوب زيت
- 3/4 كوب مياه دافئة
- جينة بيضاء للحشوه او جينة كيري
- للتغطية (صوص البيتزا، طماطم مجففة)
- للزينة (حبة السوداء)

الخطوات

- الخطوة العجينة
- * اولاً في الخلاط (نضيف الزبادي الزيت الماء والسكر) و نخلطهم جيداً حتى يذوب السكر.
- * نخل الدقيق والخميره مع الملح



مسبقاً من تحت ١٧٠ ونضعها بالرف الوسط لربع ساعة حتى تتحمر من تحت و بعدها نطفي الرف التحتاني ونقوم بتشغيل الرف العلوي لمدة خمسة لثمانية دقائق.

وتقدم مع الشاي او من الممكن أيضاً التقديم معها صوص حار و بالعافيه.

صحة

9 نصائح للتغذية والصحة السليمة

يتطلب دخول فصل الصيف الذي يبدأ معه موسم العطلات الداخلية والخارجية، نظاماً صحياً وغذاً آمناً لقضاء الأوقات الممتعة بشكل يساهم في الحفاظ على الصحة والسلامة.

وفيما يلي أبرز النصائح

1 - الإكثار من شرب المياه لترطيب الجسم
من الضروري الإكثار من شرب المياه في فصل الصيف الحار، بكميات لا تقل



عن 12 كوباً يومياً، وذلك لمواجهة التعرق الزائد، حيث يفقد الشخص كميات كبيرة من السوائل، فالماء يمنع الإصابة بالجفاف ويقي الجسم بقوة ونشاط، كما يمكن إضافة أوراق النعناع الطازجة وشرائح الليمون للماء لتحسين طعمه فيما يمكن أيضاً شرب الشاي البارد الخالي من السكر.

2 - الإبتعاد عن شرب المياه الغازية والمحللة

لأنها تحتوي على ثاني أكسيد الكربون المذاب تحت الضغط، ومواد تحلية مثل سكر الطعام أو سكر الفاكهة، ومواد حمضية ومنكهات وملونات، فالمشروبات الغازية تزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، وتؤثر سلباً على الكبد، وتؤدي إلى

زيادة الوزن جزاء كميات السكر الكبيرة التي تحتويها، فهي خالية من الفيتامينات وغنية بالأصباغ والنكهات الاصطناعية.

3 - الإكثار من الخضروات وعصائر الفاكهة الطازجة

ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالمياه في فترة النهار تحديداً، مثل الخيار والبطيخ والفراولة والشمام والدراق والمشمش، حيث تعد مصدراً مهما لتزويد الجسم بالسوائل، إضافة لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن مثل الصوديوم، والفسفور، والبوتاسيوم، وتعدّ عصائر الفاكهة مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن، فهي توفر للجسم البيتا كاروتين وتعوض عن الفيتامينات والأملاح الناتجة عن فقدان السوائل بسبب التعرق الزائد في الصيف.

4 - عدم الإكثار من تناول البقوليات والمقالي لأن تناول البقوليات مثل العدس والفاصوليا وغيرها

في فصل الصيف يعطي زيادة في السعرات الحرارية، وتوليد الطاقة للجسم، إضافة إلى احتياج البقول إلى وقت طويل للهضم، والتقليل قدر المستطاع من تناول المقالي، لأنها تزيد من الكسل وتعطي الشعور بالخمول.

5 - ممارسة الأنشطة البدنية

التغذية الجيدة تكتمل بنظام من التمارين مثل ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة كحد أدنى، وخاصة في الصباح، فضلاً عن أهمية كبيرة للمشي الذي يعمل على إعادة النشاط للجسم وتجديد الأكسجين وتنشيط الدورة الدموية وحرق الدهون والسعرات الحرارية.

إعداد /
أبو المدرس

الهواء النقي ملك أيدينا



يبدأ جوهر الحياة بنفس، وهو شهقة من الهواء ترمز إلى بداية واستمرارية وجود الأنواع المتنوعة على الأرض. ومع ذلك، بالنسبة للكثيرين في جميع أنحاء العالم، أصبح هذا الفعل الأساسي للحياة، وهو التنفس، خطراً ومقاومة تهدد الحياة، يفرضها التلوث والمحن الناجمة عن المناخ. فلنقاوة الهواء أهمية لصحة الناس وحياتهم اليومية، وبوجه خاص إذا ما اعتبرنا أن تلوث الهواء هو أكبر خطر بيئي منفرد على صحة الإنسان. ويدرك المجتمع الدولي اليوم بأن تحسين نوعية الهواء يمكن أن يعزز التخفيف من آثار تغير المناخ. كما يدرك أن جهود التخفيف من آثار تغير المناخ يمكن أن تؤدي إلى تحسين نوعية الهواء. عموماً، يعد تلوث الهواء، قضية عالمية الطابع وذات أولوية، كونه يحاصرنا من كل اتجاه، فمعظم سكان العالم، يعيشون في مناطق ذات مستويات مرتفعة من التلوث. وتترتب على تلوث الهواء، تكاليف مرتفعة على المجتمع بسبب آثاره الضارة على الاقتصاد وعلى إنتاجية العمل وتكاليف الرعاية الصحية والسياحة وخلافه، وبالتالي الهواء الملوث يضر بصحة الإنسان ورفاهيته كما يقلل نوعية الحياة. وبالتالي فإن للاستثمار في السيطرة على تلوث الهواء فوائد متعددة، وأنه توجد بالفعل حلول فعالة من حيث التكلفة لمعالجة تلوث الهواء.

إلى توفير العديد من الفوائد. ويؤكد الخبراء على أنه "يعتبر تلوث الهواء حالة طوارئ عالمية. فتسعة وتسعون في المائة من البشر، يتنفسون هواءً محملاً بالسنج والكبريت وغيرهما من المواد الكيميائية السامة. والبلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل هي الأكثر تعرضاً لهذا التلوث. ويشهد العالم كل عام، سبعة ملايين حالة وفاة مبكرة جراء ذلك كما أن تلوث الهواء يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاحترار العالمي". بالإضافة إلى أن "تلوث الهواء لا يعرف حدوداً، فهو ينتقل عبر آلاف الكيلومترات وينشر الملوّثات عن طريق الرياح. وأزمة المناخ تحدث آثاراً فادحة ومتزايدة في كل قارة على وجه المعمورة". و "إن المشاكل العالمية تتطلب حلولاً عالمية. ولذلك يجب أن نعمل معاً لكي يعود الهواء نظيفاً". وبالتالي لا بد من أن يعمل المجتمع الدولي بشكل مشترك والتعاون للإسراع بالتحول عن الوقود الأحفوري، وخاصة الفحم، والانتقال بشكل عادل ومنصف إلى الطاقة المتجددة النظيفة، مع ضمان ألا يُترك أحد خلف الركب. وحتماً لا بد من أن تبذل البلدان الأكثر تسبباً في الانبعاثات، جهوداً إضافية لخفض انبعاثاتها هذه، وتعمل البلدان الأكثر ثراءً على حشد الموارد المالية والتقنية لدعم الاقتصادات الناشئة في القيام بذلك. كما لا بد من دعم الانتقال إلى طرق الطهي النظيف وإلى استعمال السيارات الكهربائية، وتشجيع المشي

وركوب الدراجات في المدن وإرساء أنظمة تجعل من الإدارة المسؤولة للنفايات أمراً بديهياً. كما يجب على الدول من أن تفي بتعهداتها بالحد من انبعاثات غاز الميثان، خاصة وأن الهواء منفعلة مشتركة، نتمتع بها جميعاً، كما أنه مسؤولة تقع على عاتق الكل. ولا بد من العمل معاً على تنقيته وعلى حماية صحتنا ولنترك للأجيال المقبلة كوكباً موفور الصحة".

ويؤكد الخبراء في هذا المجال على أن هنالك تدابير سياسية عملية يمكن للمدن تنفيذها مثل سكن أفضل والنقل والنفايات وأنظمة الطاقة، كما أن هنالك إجراءات يمكن للناس القيام بها على الصعيد الشخصي أو المجتمعي كوقف حرق النفايات وتعزيز المساحات الخضراء والمشى أو ركوب الدراجات لتحسين نوعية الهواء الذي تننشقه والمضي "نحو كوكب خالٍ من التلوث". بالإضافة إلى أن أهم مجالات التعاون بين المنظمات تتمثل في نوعية الهواء وذلك عبر زيادة فعالية رصد نوعيته وغير ذلك من المواضيع ذات الصلة. أما في السطور التالية فلا بأس عزيزي القارئ الكريم، من أن نجدف سوياً، بين دفتي بحر مجالات التعاون ذات الأولوية بين منظمة الصحة العالمية وبرنامج الأمم المتحدة للبيئة والمتمثلة في الآتي:

المتحققة من تنفيذ استراتيجيات التخفيف من آثار تغير المناخ والتكيف معه.

3- الماء من حيث ضمان فعالية رصد البيانات المتعلقة بنوعية الماء وبوسائل منها تبادل البيانات والتعاون في تحليل مخاطر تلوث المياه على الصحة.

4- النفايات والمواد الكيميائية، وذلك بالتشجيع على إدارة أكثر استدامة للنفايات والمواد الكيميائية ولا سيما في مجالات مبيدات الآفات والمخضبات واستعمال مضادات الميكروبات. ويستهدف التعاون في هذا المجال النهوض بالهدف المتمثل في الإدارة السليمة لدورة حياة المواد الكيميائية. لنختم صفحة اليوم بذكر أهم المحاور في هذا المجال، والتي تم تحديدها باعتبارها بؤر لا بد من تحسينها ومن أنها قابلة للقياس:

1- خفض غاز الميثان من المتسرب والمشتعل في مرافق إنتاج النفط والغاز
2- خفض غاز الميثان المنبعث من النفايات الصلبة في المدن
3- خفض انبعاثات الكربون الأسود الصادر من المركبات التي تعمل بالديزل في سلاسل الشحن والإمدادات العالمية
4- خفض انبعاثات الكربون الأسود التي تولدها أفران الطوب التقليدية ومواقد الطهو المنزلية

5- استبدال كربون الهيدرو فلورو المستخدم في التبريد ببدائل صديقة للمناخ

الأمم المتحدة للبيئة ومنظمة الصحة العالمية. وقد قام هذا البرنامج أساساً لرفع مستوى الوعي حيال مخاطر تلوث الهواء على صحة الإنسان والكوكب والحث على أهم الإجراءات التي يمكن للناس القيام بها على الصعيد الشخصي أو المجتمعي كوقف حرق النفايات وتعزيز المساحات الخضراء والمشى أو ركوب الدراجات لتحسين نوعية الهواء الذي تننشقه والمضي "نحو كوكب خالٍ من التلوث". بالإضافة إلى أن أهم مجالات التعاون بين المنظمات تتمثل في نوعية الهواء وذلك عبر زيادة فعالية رصد نوعيته وغير ذلك من المواضيع ذات الصلة. أما في السطور التالية فلا بأس عزيزي القارئ الكريم، من أن نجدف سوياً، بين دفتي بحر مجالات التعاون ذات الأولوية بين منظمة الصحة العالمية وبرنامج الأمم المتحدة للبيئة والمتمثلة في الآتي:

1- نوعية الهواء وذلك عبر زيادة فعالية رصد نوعية الهواء، بما في ذلك وضع مبادئ توجيهية للبلدان بشأن إجراءات تشغيل موحدة وزيادة دقة التقديرات البيئية والصحية، بما يشمل التقديرات الاقتصادية والدعوة، بما في ذلك حملة "تنفس الحياة" المرؤجة لخفض مستويات تلوث الهواء تحقيقاً لفوائد مناخية وصحية.

2- المناخ، وذلك عبر برامج التصدي للأضرار المحمولة بالنواقل وغيرها من المخاطر الصحية المتصلة بالمناخ بوسائل منها تحسين تقدير الفوائد الصحية

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

البلاد تستقبل الدراج الارترى بنيام قرماي في أبهى صورة ...

«بنيام فخر البلاد والشعب - فليكن فخورا»... الرئيس إسياس أفورقي



انطلقت المواكب مزينة بالأعلام والصور... واحتشد آلاف من الجماهير.. وصبغت كبرى شوارع العاصمة اسمرا باللون الأخضر... واصطف الأمهات وكبار السن والأطفال على جانبي الطرق... وتعالق الزغاريد والصيحات... وتعاقت الفرحة مع زخات المطر... كلها تعبيرا وإمتنانا بقدوم بطل الذهب... هو البطل الارترى بنيام قرماي. عند الثامنة صباحا من يوم أمس الأربعاء (07 أغسطس)، كانت البلاد عامة والعاصمة اسمرا خصوصا على موعد مع حفل إستقبال أسطوري بكل معنى الكلمة على شرف الدراج الارترى بنيام قرماي. الموعد الذي تأجل ليوم واحد بسبب تأخر وصول طائرة الدراج العائد من المشاركات الخارجية والوفد المرافق له من يوم الثلاثاء ليوم الأربعاء، لم يغير من الأمور شيئا، حيث أعادت الجماهير اللاهفة لرؤية نجمها تموضعها مجدداً بعد يوم واحد، وأكملت اللوحة الجميلة، وامتثلت الشوارع عن بكرة أبيها.

واقترح بنيام قرماي يومها "الخاص" بقاء هرم الدولة رئيس البلاد فخامة الرئيس إسياس

من جانبه قال بنيام قرماي في هذه المناسبة أن سر انتصاره هو العمل الجاد والإيمان بالفوز، وكان تأثير الأوكسو وسط فرحة هيسيرية من الجماهير الغفيرة التي توزعت بين جانبي الطريق،

وإستكمالا لمبادئه الدراج السابق دانئيل تخلي هيمنوت في هذا الصعيد. وأبدى رأيه حول الفرحة الكبيرة لعموم الشعب الارترى بهذا الانتصار بالقول، أن الشعب الارترى عندما خرج الى الشوارع اليوم (في إشارة للأمس)، لم يخرج من فراغ، وإنما إبتهاجا لمعاقته الحلم الذي كان يعيشه لسنوات طويلة وفرحة بتحقيق مبتغاه الذي تمناه لفترة طويلة، وبنيام قرماي عندما حقق هذا التتويج لم يكون فقط لنفسه أو لعائلته بل إنما لكافة أطياف الشعب الارترى.

وتخلل حفل الاستقبال عروض فنية متنوعة، أعدت بوجه الخصوص تمجيدا لانتصار بنيام قرماي لعدد من اللغات الارترية، نظمتها اللجنة الوطنية المنسقة للاحتفالات.

جدير بالذكر إلى أن بنيام قرماي كان قد دخل التاريخ من أوسع أبوابه، بنيله لقب ثلاثة مراحل مختلفة في طواف فرنسا الدولي 2024م، وهو أول أفريقي من ذوي البشرة السمراء، قبل أن يضاعف الإنجاز بتتويجه بلقب القميص الأخضر الخاص بصاحب أفضل رصيد نقاطي في الطواف.

هذا وكانت لجريدة ارتريا الحديثة، ووقفات جانبية مع بعض الشخصيات للوقوف على مدى شعورهم بفرحة الانتصار، حيث أشار أولا رئيس إتحاد الدراجات الهوائية بالاقليم الاوسط المنتخب حديثا الأستاذ/أيوب رؤوم بان إنتصارات لعبة الدراجات الهوائية جاءت في الوقت المناسب، لكن قبل ذلك كان هناك دراجون على مستوى عالي وكفوءين لكنهم لم ينالوا الفرصة والأرضية المناسبة، وأن ماحققه بنيام قرماي ليس بالأمر السهل، مشدداً أنه إذا جرى الاستثمار المناسب في هذه الرياضة، فإنه بلاشك سيتم المضي قدما في هذا المجال.

وعن دور هذا الإنجاز في تأهيل نجوم شباب في الاقليم الاوسط، أكد بأنه يحمله مسؤوليات جسام ويجب العمل بقوة في تنشئة المواهب الناشئة.

وفي مداخلة له مع أحد النجم السابق للمنتخب الوطني ومدرب فريق الاقليم الجنوبي للدراجات الهوائية حاليا/مكئيل تكوء بان تحقيق هذا التتويج من قبل بنيام قرماي ونيله القميص الأخضر، يمثل حجر زاوية للعبة الدراجات الهوائية الإترية،

ومن ثم عبر مدرسة البحر الاحمر الثانوية، سار الموكب الى دوار فيات، قبل أن يواصل سيره الى دوار شدة وعبر شارع الشهداء توجه الموكب الى شارع الحرية ومنه ختاماً إلى ساحة الفاتح من سبتمبر، وسط حشود غفيرة من الجماهير لم يسبق لها مثيل في هذه المواعيد.

في ساحة الفاتح من سبتمبر، كانت جموع الجماهير والوزراء والمسؤولين الذين غصت بهم المدرجات، في إنتظار وصول بنيام قرماي ومفوض الثقافة والرياضة اللذان إعتليا المنصة، وكان أول من ألقى كلمة هو السفير/ زمدي تخلي الذي رحب بالجوهرة السوداء، مشيراً إلى أن بنيام قرماي أدخل البلاد التاريخ من أوسع الأبواب.

بدوره، تسلم بنيام قرماي الكلمة وأشار في تصريحه المقتضب بأن هذا اليوم هو أسعد أيامه على الإطلاق، وان سعادته لاتوصف بهذا الأستقبال، مقدماً شكره للجماهير التي إستقبلته دون مبالاة بعناء الشمس والانتظار الطويل، مؤكداً بان فرحته هي فرحة الشعب الارترى وأن فرحة الشعب الارترى هي فرحته...!

الدراجين المحترفين السابقين، والأهم من ذلك دعم وتشجيع الجمهور كان له الدور الكبير في انتصاره.

عقب ذلك توجه الموكب إلى مطار اسمرا الدولي، الذي شهد الإنطلاقة الاولى بعدد كبيرة من السيارات تتقدمها أعداد غفيرة من الرياضيين أصحاب الدراجات الهوائية، بلغ عددهم أكثر من (الف و20 دراجا)، رسموا لوحة جميلة مرتدين قميص صاحب الشرف بنيام قرماي، في مشهد مزج بين الدراجين الواعدين (الذين يتطلعون لحذو حذو أيقونتهم كما فعل سابقاً بنفسه في حفل إستقبال المخضرمين السابقين دانئيل تخلي هيمنوت ومرهاوي قدوس في مراسم استقبالهم عقب مشاركتهم في طواف فرنسا الدولي)، وأولئك السابقين الذي مروا بهذا المنشط وكانوا منصة دفع جديرة بالاحترام في هذا المنشط الذي يمتد عمره بالبلاد لما يقرب من قرن من الزمان.

وتحرك موكب بنيام قرماي مستهلاً طريقه بعرض للمارشات العسكرية، قبل أن يشق طريقه من أمام مجمع سمبل السكني وصولاً إلى فندق اسمرا بالاس، وليعبر عبر الطريق المؤدي من أمام أرض المعارض

أفورقي في مكتبه بعدي هالو، وتبادل معه أطراف الحديث حول الإنجاز الذي تحقق ودوره في تقدم ورفي الرياضة الارترية على المستوى العالمي.

وفي كلمته، هنأ الرئيس إسياس / الشعب الارترى عامة، وقال "إن بنيام هو فخر البلاد والشعب - فليكن فخورا". وأعرب عن ثقته في تدعيم هذا الانتصار مستقبلا برضايين آخرين.

وقدم الدراج بنيام قرماي في المناسبة التي حضرها مفوض الثقافة والرياضة السفير زمدي تخلي، والمشرفين على اتحاد الدراجات والمدربين والدراجين الاولمبيين السابقين والحاليين الذين رفعوا اسم بلادهم في المحافل الدولية واسرته، قدم القميص الأخضر للرئيس اسيساف افورقي.

واوضح الرئيس اسيساف افورقي في تصريح لوكالة الانباء الارترية، ان بنيام والرياضيين الآخرين الذين يحققون انتصارات مشهودة، يبرزون القدرات الكامنة في البلاد، ومما لا شك فيه أنه سيتم تحقيق انتصارات غير محدودة في المستقبل، وقد خلق الانتصار على ارض الواقع التأثير الكبير على الشعب، وخاصة الشباب.

إستقبال رسمي وشعبي كبير لفخر الوطن



تصميم: تازاز أبرها
تصوير: تازاز أبرها
أخيلو زرازقي
كروم ظهاي
أبرهام بين
صالح عبدالقادر