

## رعاية الأيتام في الإقليم الأوسط

تم رعاية 24 من الأيتام بتوظيف من يرعاهم في عدي قوعداد وحمبرتي وضعدا كرستيان وأمبادرو لتتسببتهم على القيم الاجتماعية.

وقد أشار إلى الدعم والتشجيع الذي يقوم به المحسنون لتدعيم العون الحكومي، والذي يسهم في رفع معنوياتهم.

أفاد مكتب وزارة العمل والرعاية الاجتماعية في الإقليم الأوسط بأن رعاية الأيتام في الأوساط الأسرية حققت نتائج مرضية.

وقال مسؤول رعاية الأيتام في المكتب السيد / تسفامكئيل قورجا بأن تأطير ورعاية الأيتام بطريقة أسرية أدخلت في العام 2003 ، وقد

## الدورات التأهيلية الصيفية تلعب دورا بارزا في تعزيز كفاءة المعلمين



التأهيلية الصيفية يعملون في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية والمتوسطة. وأن الهدف الأساسي هو فتح فرص التطور والتقدم للمعلمين العاملين في التدريس بهدف إنجاح برنامج وزارة التعليم الهادف إلى حصول جميع المعلمين على درجة الدبلوم على الأقل.

من جانبهم قال المشرفون على برامج التأهيل ومنسق البرنامج، بأن الدارسين يبذلون اهتماما أكبر للمشاركة النشطة للتأهيل المقدم، مؤكداً على تقديم الدعم والتشجيع للمعلمين من أجل الاستفادة من الفرص التعليمية المتاحة.

كما يقدم الدكتور هيلي نقوسي القادم من الولايات المتحدة الأمريكية تاهيلا في الإدارة التربوية لمدراء المدارس والمشرفين التربويين ، بالإضافة إلى المعلمين .

وقد ذكر الدكتور هيلي بأن المعلمين المسلحين بالعلم والمعرفة يعدون من أهم عناصر تقدم وازدهار الوطن، مؤكداً جاهزيته لتقديم المعارف العلمية للمواطنين من أجل تطور القطاع التعليمي.

صرح المعلمون الذين يتلقون التأهيل التعليمي في كلية التربية بأسمرأ بأن الدورات التأهيلية الصيفية تلعب دورا بارزا في تعزيز كفاءة المعلمين وتحسين مستوى العملية التعليمية.

وقد أوضح الدارسون أهمية البرنامج في تعزيز كفاءتهم ومقدراتهم ورفع مستواهم الأكاديمي ، بالإضافة إلى دوره الكبير في تبادل الخبرات والتجارب فيما بينهم، مناشدين بالدفع بمثل هذه البرامج قداما.

وقد صرح مدير الكلية الأستاذ ألم قبريقال لوكالة الأنباء الأترية بأن المعلمين الذين يشاركون في برامج التأهيل الصيفي يتخرجون بدرجات مختلفة مثل الشهادة والدبلوم ، أما طلاب الكورس الصيفي فيتلقون تلك الدورات لمدة عامين خلال الصيف ، مشيراً إلى أنهم يسعون إلى تطوير الكلية أكثر حتى درجة البكالوريوس بالتعاون مع معهد إرتريا للتقانة . وقد أشار الأستاذ ألم إلى مشاركة حوالي 6 آلاف معلم في هذه الدورات

## سكرتير الجبهة الشعبية للديمقراطية والعدالة بالقاش يؤكد بأن حملات التعبئة عززت من مشاركة المواطنين في برامج التنمية



وقد حث ممثل إدارة إقليم القاش بركة السيد / قبرسلاسي نجاش في الكلمة التي ألقاها إلى الدفع بتعزيز المشاركة الشعبية في التنمية.

كما قدم مسؤولو اقسام الشؤون السياسية والتنظيمية في الاقليم تقارير عن المهام المنفذة.

أوضح سكرتير الجبهة الشعبية للديمقراطية والعدالة في إقليم القاش بركة السيد / رزني ادوناي بأن حملات التعبئة الجارية لتقوية مشاركة المواطنين في البرامج التنموية حققت نتائج جيدة.

وقد أشار إلى تنفيذ مهام مشهودة كنتيجة لمساهمات المواطنين في أنشطة الغير التنموي المنظم ومساعدة أسر الشهداء إلى جانب المهام المنتظمة الجارية لتقوية أنشطة الجبهة التنظيمية والسياسية.

وقدمت في الاجتماع أنشطة تهدف إلى التقوية التنظيمية الجارية في المديرية كمثال من مديريات بارنتو وتسني ولقو عنسبا .

## ورشة عمل لتقوية المدارس الابتدائية في شمال البحر الأحمر

كما بحثت الورشة سبل تفعيل أندية الشباب لترسيخ ثقافة القراءة، وقدمت مدرستا فوروبيا ولعايتن تجربتهما الناجحة.

كما دعت الورشة إلى تنظيم برامج للتأهيل ، إضافة إلى المعلمين للإرتقاء بقدراتهم والاهتمام بنقص الكتب والمعلمين.

وقد أوضح مسؤول التعليم في إقليم شمال البحر الأحمر الأستاذ رشيد محمد عثمان خطة العمل للعام 2017/2018 والتي وضعت على أرض الواقع ومرت بكثير من التصحيح والتنقيح، مشدداً على الأهمية الكبيرة للمشاركة القوية للمجتمع عامة والمعلمين خاصة.

وقال مدير قسم تطوير وإعداد المناهج في وزارة التعليم السيد / أبراهام رؤسوم بأن الجهود تبذل لرفع قدرات الطلاب، مؤكداً وجود برامج لتأهيل المعلمين لكونهم القوة الفاعلة للتغيير وتوفير الكتب.

نظمت في مدينة مصوع ورشة عمل لتقوية كفاءة طلاب المرحلة الابتدائية في إقليم شمال البحر الأحمر.

وقدمت في الورشة التي شارك فيها مسؤولو الأقسام والمشرفون التربويون والمدراء والمعلمون ، نتائج الدراسة التي أجريت لعينات من الصفين الثالث والخامس في 12 مدرسة، وقد تم تقييم المميزات وأوجه القصور ووضع خطة عمل لثلاث سنوات جديدة .

## استشهاد المناضل هبتي أبرها



استشهد في السادس من أغسطس الجاري المناضل هبتي أبرها عضو وزارة الشؤون الخارجية جراء مرض ألم به عن عمر ناهز ال 69 عاماً .

وقد التحق المناضل هبتي بصوف قوات التحرير الشعبية في بدايات العام 1975 وخدم قبل الاستقلال في جهاز الإدارة الشعبية ، وعمل بعد الاستقلال في مفوضية الإغاثة واللاجئين ومفوضية المغتربين ، كما عمل بمستوى المدير العام في وزارة الخارجية .

وقد ووري جثمانه الثرى ظهيرة الثلاثاء الثامن من أغسطس بمقبرة الشهداء بأسمرأ .

الفقيه المناضل هبتي أبرها رب أسرة وأب لثلاثة من الأبناء وتغرب وزارة الشؤون الخارجية عن حزنها البالغ لوفاة المناضل هبتي أبرها وتقدم تعازيها الحارة لأسرته ورفاقه المناضلين وزملاء العمل .

## دعوة للعناية بشتول الأشجار في عنسبا

وصيانة الطرق. في غضون ذلك عُقد سمنار للطلاب المشاركين في حملة التنمية الصيفية لرفع وعيهم القانوني.

كما عقد سمنار للطلاب المشاركين في حملة التنمية بمديرية عدي خوالا حول مكافحة الجريمة والحوادث المرورية.

المجتمع العناية بها وحمايتها من الماشية.

وقد أشار منسق الحملة الطلابية التنموية في إقليم عنسبا الأستاذ كفلي سلمون بأن الحملة التنموية يشارك فيها حوالي 86 ألف طالب وطالبة في 43 نقطة في بناء المدرجات والحواجر المائية وغرس شتول الأشجار ورعاية الأشجار وحفر مجاري المياه

دعا مسؤول سلطة الغابات والحيوانات البرية السيد/ أبرها قرزا إلى القيام بالحماية اللازمة لشتول الأشجار التي يفرسها الطلاب ضمن حملة التنمية الصيفية. أوضح ذلك لدى تفقده حملة التنمية الطلابية الجارية في مديرية كرن ، مضيفاً بأن الطلاب يقومون بأعمال نموذجية ، وعلى

## رسالة من وزارة الصحة

إن حليب الأمهات يحتوي على مركبات غذائية حيوية فهو بالتالي مصدر غذائي ضروري للأطفال.

فحالا يولد الطفل، وخلال نصف ساعة، يتحمم عليه الرضع من حليب أمه.

ولأن المكونات الغذائية الإضافية الأخرى ليس لها أية أهمية خلال الرضاعة الطبيعية فتوجب عدم تغذية الأطفال الرضع بحليب الأمهات بجانب تلك المواد الأخرى.

حيث أن حليب الأم في أيامه الثلاثة الأولى من الولادة يدر من ندى الأم الرضعة بشكل كثيف ومركز مما يعطي القوة والدفع للطفل الرضيع في أيامه الأولى عقب الولادة.

ويساعد حليب الأم أيضاً على بناء أعضاء جسم الطفل الرضيع والعمل على حمايته من مختلف الأمراض. لذا يتوجب تغذية الطفل الرضيع بحليب الأم فقط حتى بلوغ سن السنة أشهر من دون إضافة مكونات غذائية أخرى وكذلك الماء.

وتعددت الكتابات القوائم الأمريكية - بحسب ما أورده البيان - بالعقاب، ودعت قادة الحشد إلى عقد اجتماع لتدارس الرد المناسب.

وتتكون قوات الحشد الشعبي من حوالي 40 جماعة مسلحة شيعية. وشاركت قوات الجيش العراقي في قتال مسلحي تنظيم الدولة الإسلامية، خاصة في معارك تحرير مدينة الموصل.

وتساعد الرضاعة الطبيعية على كمش منطقة الرحم بشكل سريع وإعادته إلى سابق وضعه.

وتساعد الرضاعة الطبيعية على إدرار الحليب من ندى الأمهات بصورة سريعة وفعالة.

وتساعد الرضاعة الطبيعية على حماية الأمهات المرضعات من خطر الإصابة بسرطان الثدي والبيض.

وتساعد أيضاً الأمهات المرضعات على الولادة في مراحل متباعدة.

لذا ينبغي على الأمهات الرضعات الإعتماد على الرضاعة الطبيعية وتغذية أطفالهن بحليبهن حتى مضي ستة أشهر من الولادة وعدم إضافة أية مكونات غذائية أخرى بما في ذلك الماء. والعمل على رضاعة أطفالهن بعد مرور ستة أشهر مع إضافة مصادر غذائية إضافية. والصادر الغذائية الإضافية لا تعني التوقف عن الرضاعة الطبيعية مطلقاً بل يجب الإستمرار في الرضاعة حتى يصل الطفل الرضيع إلى إتمام عمر الستين، والذي يساعد بدوره في الحفاظ على صحة الطفل الرضيع والأم الرضعة بشكل صحيح.

وزارة الصحة

## مقتل وإصابة العشرات من الحشد الشعبي في هجوم على الحدود السورية العراقية

ونفى المتحدث باسم التحالف الدولي الذي تقوده الولايات المتحدة شن أي غارات جوية قرب الحدود السورية العراقية.

ولم يصدر أي تعليق رسمي من الحكومة العراقية على تلك التقارير. وأضاف البيان أن القوات الأمريكية "ادعت في بيان لها أن ذخيرتها الحية قصفت مواقع مفترضة لتنظيم الدولة الإسلامية على الحدود العراقية السورية".

واتهم البيان القوات الأمريكية بتعمد قصف مواقع الحشد، مطالبا الحكومة العراقية إلى فتح تحقيق في الحادث.

وتعددت الكتابات القوائم الأمريكية - بحسب ما أورده البيان - بالعقاب، ودعت قادة الحشد إلى عقد اجتماع لتدارس الرد المناسب.

وتتكون قوات الحشد الشعبي من حوالي 40 جماعة مسلحة شيعية. وشاركت قوات الجيش العراقي في قتال مسلحي تنظيم الدولة الإسلامية، خاصة في معارك تحرير مدينة الموصل.



في وقت سابق، اتهم فيه الجيش الأمريكي بقتل العشرات من عناصره في قصف جوي. وقال الفضيل إن "جثامين القتلى وصلت إلى مطار بغداد".

ولم يذكر الموقع الرسمي للحشد شيئاً عن الحادث. بينما ندد بيان "كتائب سيد الشهداء" بالغايرة الأمريكية، التي ذكر أنها استهدفت مواقعها في الخط الحدودي المقابل لبلدة عكاشات، جنوبي سنجار في محافظة نينوى.

قتل 36 شخصاً على الأقل وأصيب أكثر من 80 آخرين من مقاتلي الحشد الشعبي في هجوم استهدف مواقع الحشد على الحدود السورية العراقية.

وأعلن تنظيم الدولة الإسلامية مسؤوليته عن القصف وقال في رسالة على تلغرام إن "الهجوم بدأ بهجمات انتحارية ثم أعقبها هجوم للمسلحين" ولكن (كتائب سيد الشهداء)، أحد فصائل الحشد الشعبي، أصدر بيانا

## في تحد للغرب.. بوتين يزور منطقة أبخازيا المنشقة عن جورجيا



وأضاف المتحدث في بيان عبر البريد الإلكتروني أن "زيارة الرئيس بوتين لمنطقة أبخازيا في جورجيا في الذكرى السنوية التاسعة للصراع المسلح تضر بالجهود الدولية للتوصل لتسوية سلمية من خلال التفاوض".

الدولي ومحاولة لإضفاء الشرعية على ظلم الاتحاد الروسي التاريخي لجورجيا".

وقال متحدث باسم حلف شمال الأطلسي "الناتو" إنه كان يجب الاتفاق مسبقاً على زيارة بوتين مع السلطات الجورجية.

زار الرئيس الروسي فلاديمير بوتين إقليم أبخازيا المنشق عن جورجيا، يوم أول أمس الثلاثاء، وأكد للمسؤولين هناك دعم موسكو العسكري للإقليم في خطوة تمثل تحدياً للحكومات الغربية التي أدانت دعم روسيا للانفصاليين.

وأعلنت أبخازيا وأوسيتيا الجنوبية، وهو إقليم جورجي آخر، انفصالهما عن تفلين في قتال اندلع في بداية التسعينيات، وعزز بوتين الدعم العسكري والاقتصادي والسياسي للإقليم الانفصاليين خلال السنوات القليلة الماضية.

ووصل بوتين إلى منتجع بيتسوندا المطل على البحر الأسود في أبخازيا بعد أسبوع من زيارة "مايك بنس" نائب الرئيس الأمريكي لتفليس وإدانته للوجود الروسي على أراضي جورجيا.

وقال بوتين خلال اجتماع مع الزعيم الأبخازي "راؤول خادجيمبا" إن موسكو ملتزمة ببناء قوة عسكرية مشتركة بين روسيا وأبخازيا لضمان أمن الناس هناك.

وأردف قائلاً خلال الاجتماع: "أهم شيء هو أننا تربطنا علاقات خاصة جداً مع أبخازيا، وسنحمي أمن واستقلال أبخازيا، وأنا على ثقة أن ذلك سيستمر في المستقبل".

وتزامنت زيارة بوتين مع ذكرى مرور تسعة أعوام على تفجر القتال في أوسيتيا الجنوبية والذي أدى إلى إرسال روسيا قوات إلى هناك والاعتراف أيضاً بأوسيتيا الجنوبية وأبخازيا دولتين ذاتي سيادة، ومازالت غالبية الدول الأخرى تعتبر المنطقتين جزءاً من جورجيا.

بدوره، قال الرئيس الجورجي جيورجي مارغفلاشفيلي بعد أن وضع أكابيل من الزهور على قبور الجنود الجورجيين الذين قُتوا نحبهم في 2008: "اليوم وفي الوقت الذي نبيدي فيه حزننا على الخسائر التي تكبدناها خلال هذه المأساة نرى رئيس الاتحاد الروسي يزور أبخازيا الجورجية".

وأضاف الرئيس الجورجي أن زيارة بوتين تمثل "خرقاً للقانون

## مسؤول فلسطيني: وقف كل أشكال الاتصالات مع إسرائيل

تتوج بتسوية دائمة بناء على القرار رقم 242 والقرار رقم 338.

وتحدث الاتفاق عن وضع «حد لعقود من المواجهة والنزاع»، وعلى اعتراف كل جانب «بالحقوق الشرعية والسياسية المتبادلة» للجانب الآخر. وفي بنود لاحقة، جاء أنه سيراجع الطرفان، بشكل مشترك، القوانين والأوامر العسكرية السارية المفعول في المجالات المتبقية.

ولكن بعد 24 عاماً على الاتفاق، لم يتحقق شيء.

وقال مجدلاوي: "المطلوب الآن مراجعة وتقييم كل الاتفاق الانتقالي. نريد أساساً جديدة تتضمن اتفاقاً محدداً بسقف زمني مع الجانب الإسرائيلي".

وتابع: «حتى ذلك الوقت كل شيء سيبقى متوقفاً (الاتصالات)». وأكد مجدلاوي أن ذلك يشمل التنسيق الأمني بطبيعة الحال.

وكان الرئيس الفلسطيني محمود عباس، أعلن الشهر الماضي، عن تجميد الاتصالات مع إسرائيل وعلى

أكد مسؤولون فلسطينيون أن الرئيس الفلسطيني، محمود عباس، أبقى على قراره وقف كل أشكال الاتصالات مع إسرائيل، على الرغم من انتهاء أزمة المسجد الأقصى، في أقوى رد فعل له حول انغلاق الأفق السياسي الحالي، وعدم التزام إسرائيل باتفاقات سابقة.

وقال أحمد مجدلاوي، عضو اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير، في حديث إلى صحيفة «الشرق الأوسط»: «المسألة ليست متعلقة فقط بالمسجد الأقصى، نحن لم نعد نقبل الاستمرار في الاتفاق الانتقالي».

ويتحدث مجدلاوي عن اتفاق أوسلو الانتقالي، الذي كان يفترض أن يكون مؤقتاً، وينتهي بإقامة دولة فلسطينية بعد 5 سنوات من توقيعه، أي في عام 1998.

ونص الاتفاق على انسحاب القوات الإسرائيلية على مراحل من الضفة الغربية وغزة، وإنشاء «سلطة حكم ذاتي فلسطينية مؤقتة» لمرحلة انتقالية تستغرق 5 سنوات، على أن



كل المستويات، بسبب الإجراءات الإسرائيلية الأمنية في محيط المسجد الأقصى التي تسببت في مواجهات.

وقال عباس في 21 يوليو المنصرم، إنه سيستمر في قطع الاتصالات "لحين التزام إسرائيل بالغاء الإجراءات التي تقوم بها ضد الشعب الفلسطيني عامة، ومدينة القدس، والمسجد الأقصى خاصة، والحفاظ على الوضع التاريخي".

ومنذ ذلك الوقت، تجمد السلطة الاتصالات مع إسرائيل، بما في ذلك الاتصالات الأمنية المعروفة بالتنسيق الأمني.

وبحسب المصادر، فإن السلطة الفلسطينية فاوضت الإسرائيليين قبل عامين حول كل هذه القضايا، وأبلغتهم أنه من دون التجاوب مع مطالبها، سيجري وقف التنسيق الأمني. لكن الإسرائيليين لم يتجاوبوا، وعرضوا التوقف عن اقتحام رام الله وأريحا بداية كاختبار يمكن التراجع عنه أو تعميمه بحسب

التطورات الأمنية، وهو العرض الذي رفضه الفلسطينيون. وأكد مجدلاوي هذه الطلبات، عندما سأله «الشرق الأوسط»، قائلاً إنه يضاف إليها وجود أفق سياسي باتفاق على سقف زمني محدد. وتحاول الإدارة الأميركية وضع آليات لعملية سلمية جديدة في المنطقة. واجتمع مسؤولون أميركيون الشهر الماضي، مع آخرين فلسطينيين وإسرائيليين كل على حدة، لاستكشاف المواقف. لكن الجانب الأميركي لم يحقق اختراقاً يذكر، بسبب المواقف المتباعدة في رام الله وقل أبيب.

## كينياتا يتصدر الانتخابات الرئاسية في كينيا والمعارضة تتهمه بالتزوير



ان انتخابات عامي 2007 و2013 قد سرقت منه، وذكر في مناسبات عديدة انه قد يخسر هذه الجولة في حال حدث تزوير فقط. ولم تمنع تصريحات أودينغا للجنة الانتخابية من مواصلة عملها. وقالت المفوضة روسلين أومبي انه بالرغم من طلب حزب سياسي لوقف نشر النتائج الأولية "قررنا لجنة الاستمرار بنشرها".

استهجن رافيل تونجا أمين عام حزب كينياتا "اليوبيل" هذه الادعاءات، وقال "لا أتوقع شيئا آخر من الناس"، أي حزب أودينغا "التحالف الوطني العظيم". وجرى التصويت بهدوء الثلاثاء بالرغم من تقارير عن حصول عمليات تأخير، وتحركت اللجنة الانتخابية لمعالجة أي شكوى.

وقال رئيس اللجنة الانتخابية وافولا تشيبوكاتي ان التصويت جرى "بسلاسة" بالرغم من بعض التأخيرات الثانوية والمشاكل التقنية في بعض مراكز الاقتراع. وقبل وقت قصير من اغلاق مراكز الاقتراع اصدر التحالف الوطني المعارض بيانا يثني فيه على الجهات الامنية والمسؤولين الرسميين في مراكز الاقتراع، لكنه اشكى من ان بعض مناصريه منعوا من الادلاء بصواتهم.

وتعتبر عملية التصويت وفرز الاصوات الجزء الاكثر حساسية في العملية الانتخابية في بلد له تاريخ في أعمال العنف بعد الاقتراع. وتأتي انتخابات الثلاثاء بعد انتخابات 2007 التي قال مراقبون اجانب انها كانت مليئة بالمخالفات، واشعلت اعمال عنف اسفرت عن مقتل اكثر من 1100 شخص وتشريد 600 الف آخرين.

رفض تحالف المعارضة في كينيا أمس الأربعاء النتائج الأولية للانتخابات الرئاسية ووصفها بأنها "مزيفة"، كما أعلن عدم صدقية نتائج الفرز الأولية التي أظهرت تقدم الرئيس أوهورو كينياتا بشكل مريح في الطريق لاعادة انتخابه رئيساً مرة ثانية.

يبدو ان ادعاءات الزعيم المعارض رايبلا أودينغا المنافس الرئيس لكينياتا قد جهزت المسرح لخلاف طويل وربما عنيف بسبب نتائج انتخابات الثلاثاء لاختيار زعيم لأكثر الديموقراطيات حيوية في شرق افريقيا.

واعترض أودينغا الأربعاء على النتائج الأولية التي اصدرتها اللجنة الانتخابية، والتي أظهرت تقدم كينياتا بـ 55% من 11 مليون صوت تم فرزها مقابل 44% لأودينغا، بفارق يبلغ 1,3 مليون صوت. واتهم أودينغا اللجنة الانتخابية بانها لم تقدم وثائق تظهر كيفية احتساب الاصوات. وقال للصحافيين "انها الآلة التي قامت بالتصويت"، مضيفاً "هذه النتيجة خاطئة".

والمح أودينغا الى مقتل كريس مساندو، المدير الرئيسي لنظام التصويت البيومتري الذي يحمي من التزوير، والذي وجد مشنوقاً بعد تعرضه للتعذيب، قبل ان ترمي جثته في غابة خارج نيروبي في بداية أغسطس. وقال أودينغا "نخشى ان هذا هو السبب الرئيس لاغتيال السيد كريس مساندو"، مشيراً الى مزاعم بحدوث عمليات تزوير.

تعتبر هذه الجولة هي المحاولة الرابعة والاخيرة لأودينغا (72 عاماً) للوصول الى الرئاسة، وهو يدعي

## السراج يشرف على تخرج الدفعة الأولى من الحرس الرئاسي ويهاجم منتقديه



للوصول إلى الهدف المنشود. وأوضح: "للأسف هناك من يحاول أن يتلاعب بالمشاعر الوطنية والمزايدة على وطنية تربينا على مبادئها ونمارسها لا ندعينا، لتحقيق مكاسب سياسية أو تحويل الاهتمام عن استحقاقات بناء الدولة. إننا نؤكد الثوابت الوطنية، وأن لا تفرط في ذرة من تراب الوطن، وإذا اضطررنا إلى طلب المساعدة مثلما فعلنا في معركة تحرير سرت، سنعلن ذلك على الملأ، ليس لدينا ما نخفيه ولا يوجد في أفعالنا ما يتسبب، وأقول للمتاجرين باسم السيادة والذين علت أصواتهم مؤخراً بعد أن لاحت في الأفق بوادر التوافق الوطني... أن كفى... فقد كشفكم الشعب وسقطت الألقعة".

تورط في السياسة أو تدخل في شؤون الحكم. وقال " أنتهز هذه المناسبة لأتحدث إلى شعبنا بشفافية وقلب مفتوح لأقول إن بلادنا تمر بمرحلة حرجة وحالة من الجمود وتقف على مفترق طرق، ولهذا علينا أن نعمل معاً لإيجاد مخرج إلى المستقبل وتجسيد آمال وأهداف كل الليبيين في بناء دولة مدنية ديمقراطية تعددية تحترم الاختلاف والتنوع الثقافي". وأشار إلى أنه بدأ سلسلة اجتماعات مع أطراف المشهد السياسي وفعاليات المجتمع المدني من أجل توحيد الرؤى، وأن ما وجده من قواسم مشتركة يبشر بقرب الخروج من الأزمة. وأنه يعول على تغلب الحس الوطني على المصلحة الشخصية لدى بعض المترددين

حيا رئيس المجلس الرئاسي الليبي فايز السراج القوات المسلحة الليبية، مشيداً بالتضحيات الجسام التي قدموها في سبيل الوطن منذ إنشاء الجيش الليبي في خمسينيات القرن الماضي، وحتى إنشاء الحرس الرئاسي.

واعتبر السراج في كلمة ألقاها أول أمس الثلاثاء، خلال تخريج الدفعة الأولى من الحرس الرئاسي أن الحرس الجمهوري نموذج عسكري تحتاجه البلاد في الظرف الحالي، فهو يتكون من كافة مناطق ليبيا ومن كافة أطراف الشعب.

وبيّن أن إنشاءه "لا يتناقض مع المكونات العسكرية والأمنية الموجودة التي تؤدي مهامها بكفاءة واقتدار"، مؤكداً أن الحرس ليس بديلاً عن الجيش أو الشرطة بل مكمل لهما، مهمته حماية الحكومة ومقارها والمؤسسات الحيوية في العاصمة وغيرها من المدن، والتدخل السريع لدعم المكونات العسكرية والأجهزة الأمنية الأخرى، إذا استدعى الأمر حتى يستتب الأمن والأمان في كافة ربوع الوطن.

وأضاف السراج، أن الإحتفال "يأتي عشية ذكرى تأسيس الجيش الليبي في 9 أغسطس عام 1952، هذه الذكرى التي طمست لعقود رغم ما تمثله للبيبيين من فخر واعتزاز بتضحيات الآباء والأجداد الذين توجوا جهادهم بإنشاء جيش وطني نظامي مبني على عقيدة الولاء للوطن والمحافظة على استقلاله وصون كرامة مواطنيه دون

## الجيش المصري يتسلم غواصة ثانية من ألمانيا

خارج حدود ألمانيا في القاهرة عام 1873 ثم توالى بعدها العديد من المدارس والمعاهد الألمانية وصولاً إلى الجامعة الألمانية في القاهرة عام 2003". وأضاف: "نحتفل اليوم باستلام الغواصة المصرية الثانية 209/42 بعد أن عايشنا خلال السنوات الماضية ومنذ بدء التعاقد على بناء غواصات 209 مراحل عديدة"، لافتاً إلى أن مصر وألمانيا بذلتا جهداً شاقاً وعملاً دؤوباً من أجل نجاح هذا المشروع الضخم.

الأوسط، لاستقبال وتوفير الخدمات اللوجستية للغواصات المنضمة لأسطول القوات البحرية حديثاً، لافتاً إلى أنه "تم إنشاء مجمع المحاكيات لتدريب أطقم الغواصات، والذي يضاهاي أحدث المحاكيات بالتعاون مع الجانب الألماني". وأشار إلى أن "الفترة السابقة أكدت أن مصر أحسنت الاختيار وكان اختيارنا مبنياً على العلاقات الثنائية بين البلدين والتي امتدت لمئات السنين، فأول مدرسة ألمانية



تسلم الجيش المصري اول امس الثلاثاء غواصة "تايب 42 طراز 209" الثانية من ألمانيا، وشهد ميناء كيل في ألمانيا، مراسم التسليم من الشركة الألمانية شركة "تيسين كروب". وحضر مراسم التسليم قائد القوات البحرية المصرية، الفريق أحمد خالد سعيد، نائب قائد القوات البحرية الألمانية الفريق راينو برتكمان، وممثل الشركة المنتجة أندرياس بورمستر، ووزير الاقتصاد والنقل والتكنولوجيا، الألماني ودرنابلورولفر.

ورفع قائد القوات البحرية، العلم المصري على الغواصة "تايب 209/1400"، يرافقه وفد رفيع المستوى من قيادات القوات المسلحة، في حضور قائد القوات البحرية الألمانية، في ميناء كيل الألماني، وسط إقامة مراسم استقبال رسمية، وعزف السلامين الجمهوريين للبلدين.

وقال قائد القوات البحرية المصرية، الفريق أحمد خالد، إن "هناك دولا تنهار في منطقتنا وأخرى تدمر من حولنا"، مشيراً إلى أن "مصر كانت وما زالت قادرة بفضل الله سبحانه وتعالى ورؤية وطنية، على المحافظة على وحدتها وتماسكها بل وتبني وتحديث قواتها وجيشها، في ظل انهيار بعض جيوش المنطقة". وذكر خالد أن مصر أنشأت ما وصفه بـ"أكبر هنجر معدني في الشرق

## بوكو حرام تقتل 30 صيادا في شمال شرق نيجيريا

إنقاذ خلفت ما لا يقل عن 37 قتيلاً بينهم أعضاء من الفريق. ونفذ عملية الخطف فصيل من بوكو حرام متحالفة مع تنظيم الدولة الإسلامية ينشط حول بحيرة تشاد. وأبلغ كاشيم شيتيما، حاكم ولاية بورنو الواقعة في قلب التمرد، الصحفيين أن مسلحي بوكو حرام قتلوا أكثر من 30 شخصاً في قرى مختلفة في أحدث موجة من الهجمات. وقال سكان ومصادر عسكرية إن المتشددون نصبوا كمائن للصيادين في سلسلة من المدهامات من السبت إلى الإثنين في قرى قرب بلدة باجا النيجيرية الحدودية.

ذكر حاكم ولاية بورنو وسكان ومصادر عسكرية الثلاثاء أن متشددى جماعة بوكو حرام قتلوا ما لا يقل عن 30 صيادا في مدهامات لتجمعات سكانية حول بحيرة تشاد في شمال شرق نيجيريا. وتأتي المدهامات في إطار هجمات متجددة تشنها الجماعة الإسلامية المتشددة التي أدت قبيل أحدث موجة من الهجمات إلى مقتل ما لا يقل عن 13 شخصاً منذ أول يونيو. وكان أعضاء من فريق للتنقيب عن النفط خطفوا الشهر الماضي في منطقة حوض بحيرة تشاد المضطربة مما دفع السلطات للقيام بمحاولة

وتقع باجا على الحدود مع تشاد والنيجر والكاميرون وكانت في 2015 موقعا لقتال ضار بين المسلحين والقوات الكاميرونية.



## أرتريا الحديثة

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

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

أخبار خارجية  
محمود شاكر  
ص.ب: 247  
فاكس: 127749

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:  
منى اسماش قبرا زقالبير  
نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

alhadisa@zena.gov.er



## HP تقدم حقيبة ظهر Z VR أكثر قوة ولكن ليست للعب



### قوة ولكن ليست للعب

بعد شهرين من تقديم حقيبة ظهر لـ HP Z VR كمبيوتر محمول للواقع الافتراضي، HP تقدم واحدة أخرى، HP Z VR، ولكن هذه المرة ليس المقصود به اللاعبين.

يتم تسويق حقيبة الظهر الجديدة HP Z VR كمحطة عمل لأجهزة الكمبيوتر لجميع أنواع الأعمال، مثل الحدائق، صالات العرض الكلي، وكالات العقارات، وأي شيء آخر قد يكون له استخدام في الواقع الافتراضي. وهي مصممة لمنحهم الأداء الرأسي بحيث، عندما يتم عرض أشياء على العملاء من خلال تكنولوجيا الواقع الافتراضي مثل سيارة أو منزل قد يصبحوا أكثر اهتماماً بالشيء، حيث أنها لا يوجد بها جرافيك في الرسومات ولا تعديلات في الإطار.

وهذا يعني أن حقيبة Z VR هي أكثر قوة من حقيبة الظهر الخاصة بالألعاب، Omen X، في حين أن كلا منها يعمل بمعالج Intel Core i7، وتمتلك حقيبة الظهر VR بطاقة Nvidia Quadro P5200 GPU، بدلاً من GTX 1080 مثل في Omen.

وتقول إنش بي إن بطاقة Quadro التي تقدمها تتضمن ضعف مساحة الإطار 1080K كما ستكون حقيبة الظهر قابلة للتكوين مع ذاكرة وصول عشوائي تصل إلى 32 غيغابايت، وتشبه حقيبة الواقع الافتراضي بشكل كبير Omen، إلا أنها سوداء صلبة، وبها شعار goofy، وبطيبة الحال، ستكون مكلفة، حيث سيبدأ سعرها من 3299 دولار أمريكي.

للمساعدة في إقناع الشركات في استخدام الواقع الافتراضي، HP سوف تفتح 13 مركز VR، حيث يمكن للناس الذهاب لتجربة الأجهزة وطرق مختلفة يمكن وضعها للاستخدام، ومن المفترض أن يبدأ تشغيل جميع هذه المتاجر الثلاثة عشر بحلول نهاية سبتمبر، مع إطلاق خمسة في أوروبا، وأربع في الأمريكتين، وأربعة في منطقة آسيا والمحيط الهادئ.

## لينوفو تعلن عن هاتفها الجديد "موتو إي4" و "موتو إي4 بلس"



أعلنت شركة لينوفو عن هاتفي جديد، هما "موتو إي4" و "موتو إي4 بلس" Moto E4 Plus، اللذين ينتهيان إلى فئة الهواتف المنخفضة ويستهدفان المستهلكين من ذوي الدخل المحدود، إذ لا تجاوز سعر أفضلها 180 دولار أمريكي.

ويقدم "موتو إي4" شاشة بقياس 5 بوصات وبدقة 720x1280 بكسلا، وذاكرة وصول عشوائي "رام" بحجم 2 جيجابايت، ومساحة تخزين داخلية بحجم 16 جيجابايتاً.

ويأتي الهاتف في خيارين فيها يتعلق بالمعالج، الأول يضم معالجا من نوع كوالكوم سنابدرجون 425، في حين يضم الآخر معالجا من نوع كوالكوم سنابدرجون 427. مع العلم أن كلا المعاليتين هما من المعالجات رباعيات النوى ويعملان بتردد 1.4 جيجاهرتز، ولكن الفرق في أنهما يدعمان شبكات الجيل الرابع بسرعات مختلفة.

ويملك "موتو إي4"، الذي يعمل بالإصدار 7.1.1 "نوجا" من نظام التشغيل أندرويد من جوجل، كاميرا خلفية بدقة 8 ميجابكسلات مع فتحة عدسة f/2.2، إلى جانب كاميرا أمامية بدقة 5 ميجابكسلات. ويمتاز الجهاز، الذي يأتي مع هيكل مصنوع من البلاستيك، بأنه يضم حساساً لبصمات الأصابع، بالإضافة إلى أن يقدم بطارية بسعة 2,800 ميلي أمبير/ساعة.

أما بالنسبة للهاتف "موتو إي4 بلس" فهو يختلف بأنه يقدم شاشة بقياس 5.5 بوصات وببنفس الدقة، كما يشترك معه في نوعية المعالج وحجم ذاكرة الوصول العشوائي ومساحة التخزين الداخلية، غير أنه يأتي مع خيار يوفّر 32 جيجابايتاً من المساحة.

ويمتاز "موتو إي4 بلس" أيضاً بأنه يقدم كاميرا خلفية بدقة 13 ميجابكسل مع فتحة عدسة f/2.0، بالإضافة إلى كاميرا أمامية بدقة 5 ميجابكسلات، كما يمتاز ببطاريته التي تبلغ سعتها 5,000 ميلي أمبير/ساعة.

وتعتزم شركة لينوفو طرح "موتو إي4" بسعر يبدأ من 130 دولاراً أمريكياً، في حين سوف تطرح "موتو إي4 بلس" بسعر يبدأ من 180 دولاراً.

## الطبيب الفيديو تساعد في تنمية

### مهارات الأطفال ذوي الإعاقة



العب الفيديو يمكن أن تكون مفتاحاً لتنمية وتحسين حالة الأطفال ذوي الإعاقة، إذ قالت دراسة حديثة أجراها الباحثون في جامعة ديكن، ونشرت في مجلة العلوم والطب، إن ألعاب الفيديو النشطة يمكن أن تساعد الأطفال الذين لا يتطورون بشكل طبيعي على تحسين مهاراتهم الحركية ما داموا يخضعون للإشراف من قبل الآباء والمتخصصين.

ووفقاً لموقع goldcoastbulletin الأمريكي، قالت "ليزا بارنيت"، مديرة المشروع، إن الأبحاث التي استعرضت 19 دراسة منفصلة، وجدت أن ألعاب الفيديو الفعالة يمكن أن تساعد على تنمية الأطفال ذوي الإعاقة، وأوضحت أنه لا يتاح الفرصة لجميع الأطفال للتطور النمطي، حيث تتعطل المهارات الحركية لدى البعض بسبب العديد من الاضطرابات التنموية، بما في ذلك الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية واضطراب طيف التوحد ومتلازمة داون والشكل الدماغى، وألعاب الفيديو يمكنها المساعدة بشكل فعال.

وأشار الباحثون إلى أن ألعاب الفيديو التي تنطوي على تحريك الجسم أثناء اللعب، غالباً ما تعكس الإعدادات الطبيعية لنشاط معين أو رياضة، مما يساعد الأطفال على إتقان مهارة معينة في بيئة الضغط المنخفض.

ووجد البحث أن الأطفال الذين يعانون من التوحد تحسنت حالتهم بشكل كبير من حيث إدراكهم للكفاءة الحركية بعد أن لعبوا ألعاب الفيديو النشطة.

## Microsoft Word

### الآن يقرأ النصوص بصوت عال



لقد قامت مايكروسوفت باختبار عدد من مميزات تحويل النص إلى كلام في Microsoft Word على مر السنين، ولكن وجدت أخيراً طريقة جيدة لتنفيذ الميزة. في أحدث تحديثات Office 365 هذا الشهر، أضافت للبرنامج العنق ميزة قراءة النصوص بصوت عال Word، وهي ماثلة لوضع القراءة الحالية التي تم تقديمها في ديسمبر، لكنه يشمل الآن القدرة على تغيير السرعة والصوت بسهولة، والتفاعل مع النص وإجراء التعديلات في نفس الوقت.

الخيارات الجديدة للتفاعل مع النص في حين يقرأ ورد النص بصوت مرتفع يعني أنها الميزة الأكثر ضبطاً تجاه المستخدمين الذين يعانون من عسر القراءة، وقراءة النص بصوت عال يجعل من الأسهل على الفور تصحيح الأخطاء، والخيار سوف يساعد أيضاً أولئك الذين يريدون فقط لقراءة جيدة لوثيقة، والقراءة بصوت عال هو على الأرجح ميزة ستترغب في استخدامها مع سماعات الرأس، وهي متاحة الآن في علامة التثبيت Office 365، مع وعد بتوفيرها للجميع في وقت لاحق من هذا العام.

## لا داع للخوف عند إصابة

### الـ "USB" بفيروس

يخشى الكثير من الأشخاص من مشكلة فقدان الملفات وتلفها عند إصابة الـ "USB" بفيروس أو برنامج خبيث، إلا أنه ليس هناك أمر مستحيل في عالم التكنولوجيا، فكل شيء له حل سريع. ولذلك، سنعلّمك كيفية استرجاع الملفات في هذه الحالة.

قم بحذف الفيروس

أول ما يجب القيام به هو تحريك احد برامج الحماية، من أجل حذف الفيروس من خلاله، ولا تتسرع بالضغط على "Format"، إذ إن هناك العديد من البرامج المجانية للويندوز 10.

- اظهر الملفات

ادخل الى ملف الـ "Memory"، واذهب الى خانة البحث، واكتب في محرك بحث الملفات داخل الـ USB الحرف التالي ( . ) النقطة او دوت، وستظهر جميع الملفات لديك.

- استعد الملفات

بعد ان ظهرت لك ملفاتك التي كنت تصاب بخيبة امل كبيرة تجاه فقدانها ليس عليك سوى ان تقوم بعملية تحديد لهذه الملفات ومن ثم تقوم بنسخها ولصقها في جهاز الكمبيوتر الخاص بك في اي مكان داخل مجلد.



## فيسبوك تطور جهاز دردشة فيديو باللمس



يبدو أن شركة فيسبوك تعمل على جهاز خاص بالدردشة المرئية، وفقاً لـ بلومبرغ، نقلاً عن "أشخاص مطلعين على المسألة"، فإن المنتج سيكون شاشة تعمل باللمس بحجم 13 أو 15 بوصة مع كاميرا واسعة الزاوية، بالإضافة إلى الميكروفونات.

وسوف يستند الجهاز في العمل أيضاً على بعض الذكاء الاصطناعي، وبالتالي فإن الكاميرات يمكن أن تتحرك تلقائياً والماسح الضوئي للأشخاص والأشياء فضلاً عن التكبير إذا لزم الأمر.

وقد أعربت شركة فيسبوك عن رغبتها في القفز إلى صناعة الأجهزة، وبصرف النظر عن هذه الشاشة التي تعمل باللمس، يشاع أنها أيضاً تعمل على المتحدث الصوتي الذكي الذي تنوي به منافسة المتحدث الصوتي Echo الخاص بشركة أمازون وأيضاً Google Home.

تمتلك فيسبوك أيضاً نظارة الواقع الافتراضي التي حصلت عليها من أوكولوس في عام 2014، وفي عام 2013 أطلقت HTC First ويعرف أيضاً باسم هاتف فيسبوك "The Facebook Phone"، والتي فشلت في الكشف عنه.

ويجري تطوير هذا الجهاز الذي يعمل باللمس تحت إشراف مجموعة في فيسبوك، والمعروفة باسم Building 8، وهو فريق أبحاث متخصص في تطوير منتجات فيسبوك والتي تسمح بإجراء البحوث وتطوير المشاريع التجريبية تحت مهلة عامين.

وتشمل المشاريع الأخرى مشروع من شأنه أن يسمح للمستخدمين بـ "سماع" اللغة من خلال الجلد، وآخر هو تطوير نظام يسمح للشخص بكتابة 100 كلمة في الدقيقة فقط من خلال التفكير في الكلمات. ولم تستجب فيسبوك على الفور لطلب التعليق.

## أبل أحدث شركة تحصل على ترخيص لاختبار شبكات 5G



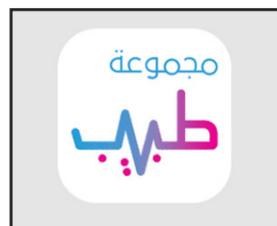
حصلت شركة أبل على تأشيرة البدء في اختبار شبكات 5G، وقد منحتها هذا الترخيص لجنة الاتصالات الفدرالية لتكون أحدث شركة تتناك فرصة عمل هذه الاختبارات، ولقد وافقت اللجنة السنة الماضية على نطاق الترددات.

وقد استحوذت أبل على هذه الرخصة التجريبية لتقوم بعمل اختبارات التكنولوجيا المطلوبة، وذلك في أماكن تقع بالقرب من مقرها في كاليفورنيا، وميليبانسا، وبالرغم من حصول علاقة التكنولوجيا الأمريكية على هذه التراخيص، إلا أنها لن تستطيع أن تطور هاتف يعمل بهذه التقنية الجديدة في الوقت القريب، وأضافت بعض التقارير التي كشفت لنا عن هذا الأمر أنه لن يستطيع أحد أن يستخدم هذه الشبكات حتى عام 2020.

وتعمل هذه الموجات في مدى يتراوح بين 30 و300 جيجاهرتز، والتي تعمل على نقل البيانات بشكل أسرع، وذلك لأنها تتفوق في السرعة عن شبكات 4G، وبالرغم من كل هذه المميزات إلا أن شبكات 5G تكون معرضة بشكل كبير للظروف المناخية من رياح وأمطار وثلوج، مما قد يسبب أضرار وأخطار على استقبال الإشارات داخل المباني.

## تطبيق مجموعة طبيب يحصل على

### تحديث جديد على أندرويد وآي أو إس



قال فريق مطوري تطبيق مجموعة طبيب إن التطبيق حظي بتحديث جديد على نظامي أندرويد وآي أو إس، قالوا إنه "تضمن مزايا مهمة وخدمات إضافية".

ويتيح التطبيق في نسخته الجديدة فرصة لعملاء التطبيق من الاستفادة من خدمة المختبر المنزلي وطبيب المنزل وهي جميعها خدمات تمكن المستخدم من طلب زيارة المختبر إلى المنزل لعمل التحليل اللازمة فضلاً عن زيارة الطبيب إلى المنزل متى ما دعت الحاجة إلى ذلك بأسعار تنافسية.

وحظي التطبيق أيضاً بتطوير خدمة المحادثة الفورية مع المساعد الشخصي لحجز المواعيد وهي خدمة جديدة تقدمها مجموعة طبيب على مدار الساعة للإجابة عن استفسارات العملاء عن العروض المتاحة لدى العيادات أعضاء المجموعة وإمكانية حجز المواعيد على مدار الساعة عبر المساعد الشخصي فضلاً عن تزويد التطبيق بتقنيات تمكن المستخدم من إمكانية التسوق وشراء العرض والبرامج الطبية عبر التطبيق وزيارة العيادة مباشرة في الموعد الذي تم اختياره العميل عند الحجز ألياً عبر التطبيق دون الحاجة للتواصل مع العيادة بصورة نهائية.

وأشار فريق مطوري تطبيق "مجموعة طبيب" إلى أن التطبيق "يسير بخطى ثابتة نحو الأفضل وتوسيع دائرة المدن لتشمل كافة مناطق المملكة والخليج العربي في ظل النجاحات التي تحققت طوال الأعوام الثلاثة السابقة من خلال طرح تحديثات بصورة مستمرة تشمل على باقات جديدة من الخدمات والحلول الطبية الذكية في مجال الصحة العامة والتي تلبي احتياجات المواطنين والمقيمين السعوديين والخليجيين قريباً بأسلوب عصري وبأسعار منافسة ومخفضة".

إعداد  
أحلام محمود محمد

## الاسرة

## قرحة عنق الرحم وتأخير الحمل



عنق الرحم هو الجزء الأسفل من الرحم، الفتحة التي تسمح بخروج دم الحيض من الرحم، تحدث القرحة نتيجة تغيير في خلايا هذا الجزء بحيث تبدو فتحة عنق الرحم حمراء.

أسبابها:

معظمها التهابي، إما عن طريق:

- إصابة فيروسية: مثل فيروس (HRV) أو (HSV). وبكتيرية مثل (E. calt).

- كيميائية: بسبب استعمال دوشات مهبلية مستمرة، أو ربما ناتجة عن احتكاك ما بعد الولادة، أو الإسقاط.

الأعراض

- إفرازات مهبلية غير طبيعية، وتكون صفراء ومدفقة، مع رائحة كريهة.

- نزيف مهبل غير طبيعي غير متوافق مع الدورة الشهرية.

التشخيص

الفحص المباشر بالعين المجردة، حيث يمكن رؤية منطقة حمراء ملتصقة غير طبيعية تغطي جزءاً من عنق الرحم، أو كامل عنق الرحم. ويمكن تشخيصها أيضاً عن طريق أخذ مسحة من عنق الرحم، والكشف عنها، وعمل مزرعة للإفرازات، مسحة (Papser) لقراءة الخلايا خاصة قبل الكاوية لمعرفة إذا ما كانت سرطانية أو قبل سرطانية.

تأثير القرحة على الحمل

قد تبقى القرحة خلال الحمل غير مرضية، وقد يحدث نزيف خفيف، وهنا يؤجل العلاج لما بعد الولادة.

القرحة وتأخر الحمل

يتأخر الحمل نتيجة أسباب مختلفة، سواء كان هناك قرحة أو لم يكن.

وأهمها:

- الأجسام المضادة للحيوانات المنوية.

- ضيق عنق الرحم: تمنع صعود الحيوانات إلى داخل الرحم

- وجود بعض الميكروبات على القرحة: تؤدي إلى تكوين إفراز مخاطي يحتوي على نسبة عالية من الصديد، وتمنع وصول الحيوانات المنوية إلى داخل الرحم.

## تعايير من تخزين الطعام في الثلاجة

الخام بشكل منفصل عن الطعام المطبوخ، مع ضرورة وضع الطعام الساخن في أطباق غير عميقة لخفض درجة حرارة الطعام بمعدل أسرع، فالوقت الذي يستغرق لتبريد الطعام في طبق عميق نسبياً يكون كافياً لنمو البكتيريا.

ونصحوا بوضع الأطعمة النيئة تحت الأطعمة المطبوخة لتجنب تساقط أي سوائل أو قطرات على الأغذية المطهية



لذا يجب الانتظار حتى يتوقف تصاعد الأبخرة من الطعام قبل وضعه في الثلاجة، ويتم تخزين المواد الغذائية الخام في أوعية مغطاة في الجزء السفلي من الثلاجة. وأوصو بحفظ المواد الغذائية

حذر مختصون في الاغذية، من إعادة تجميد الاغذية التي أخرجت من الفريز، مشيراً إلى أن التخزين غير السليم يلف المواد الغذائية. كما حذر من وضع الطعام الساخن جداً في الثلاجة،

## القرفة تعزز القوة العقلية والمناعة وتقوى العظام

العظام، حيث إن الماغنسيوم هو واحد من اللاعبين الرئيسيين جنباً إلى جنب مع الكالسيوم، في منع هشاشة العظام وتعزيز صحة العظام في سن الشيخوخة.

القرفة تقوى نظام المناعة القرفة لديها قدرة مذهلة على خفض ارتفاع درجات الحرارة بشكل طبيعي، والذي يجعلها علاجاً فعالاً للبرد والأنفلونزا.

وأضاف الخبراء أن هذه القدرة يمكن أن تساعد في خفض درجة حرارة الحمى، وكذلك منع ظهور الرعشة أو

الالتهاب الرئوي في حالات التهاب الشعب الهوائية، وذلك لأنها تعمل في الحفاظ على الجهاز التنفسي.

الدماغ ورائحة وطعم القرفة، فعندما يتم مضغ القرفة يزداد النشاط المعرفي، لذلك يفضل تناول القرفة في الصباح إذا كنت في حاجة إلى دفعة للدماغ.

القرفة تعزز

صحة العظام

أوضح الخبراء أن المستويات العالية من الماغنسيوم الموجود بالقرفة تمثل دفعة قوية لصحة

كشف الموقع الطبي الأمريكي "Health" المختص بفوائد الاغذية والعلاجات الطبيعية، أن القرفة من الأعشاب المهمة المستخدمة في العديد من العلاجات، ولها الكثير من الفوائد والتي تشمل:

القرفة تعمل على زيادة القوة العقلية

أوضح الباحثون عبر التقرير أن القرفة تعزز المهارات العقلية والتركيز، نظراً لغناها بالبوتاسيوم، وقد ثبت أن البوتاسيوم يعمل على تعزيز القدرة العقلية.

وهناك علاقة كيميائية بين



## القهوة والكاكاو يمنح بشرتك اللعاب والبريق

من المعروف أن أقنعة الوجه التي تتكون من القهوة والكاكاو تعمل على تقليل الانتفاخ في الوجه ومحيط العينين، منح الجلد لمعاناً وبريقاً وإنعاش البشرة في حال ما كانت باهتة.

والمميز في التركيبة التي تستخدم في تلك الأقنعة هو توافر مكوناتها بسهولة في كافة المنازل، وهي تركز على:

- 4 ملاعق كبيرة من قهوة إسبرسو أو حبوب القهوة المطحونة.

- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو غير المحلى.

- 8 ملاعق كبيرة من أي منتج من منتجات الألبان مثل الحليب كامل

الدهن أو القشدة الكثيفة أو اللبن الزبادي أو حليب اللوز أو حليب جوز الهند. - 2 ملعقة كبيرة من العسل ( للبشرة الجافة ) أو عصير ليمون ( للبشرة الدهنية ).

ويمكن تحضير تركيبة القناع عن طريق الخطوات البسيطة التالية:

- مزج القهوة ومسحوق الكاكاو في إناء.

- إضافة أي منتج من منتجات الألبان مع التقليب حتى تتشكل عجينة ناعمة.

- التقليب في العسل.

- وضع العجينة على بشرة الوجه والرقبة بعد تنظيفهما.

- ترك الفرصة للقناع حتى يجف.

- استخدام قطعة قماش مبللة والضغط بها على الوجه لإزالة القناع. ثم الشطف بالماء الدافئ. وبالنسبة للبشرة الحساسة، ينصح بتجنب حك الوجه.

- تخزين قطعة العجينة المتبقية في الثلاجة على مدار عدة أيام، لإستخدامها في مرات أخرى.



## اسباب اصابة الطفل بالتقيؤ

من الشائع أن يتقيأ عدة مرات في الأسابيع الأولى من ولادته، حيث يبدأ التكيف مع الرضاعة كى ينمو ويكبر، من الطبيعي أن يتقيأ الطفل كميات قليلة قبل الرضاعة أو عندما يتجشأ، لكن إذا تقيأ كميات فلا بد من استشارة الطبيب، وعادة يشعر الطفل بالخوف فيلاحظ أنه يبكي كلما حدث ذلك.

الطفل قد يتقيأ لأي سبب بدءاً من الإحساس بالدوار وهو في السيارة وحتى الاضطرابات الهضمية، كما قد يحدث أثناء السعال أو البكاء لمدة طويلة، وهكذا يحدث التقيؤ يتكرر كثيراً في السنوات الأولى من عمره، ولكن في العموم إذا كان الطفل ينمو بشكل طبيعي ويبدو بصحة جيدة، ويزداد وزنه بانتظام فلا داعي للقلق.

الأوقات التي تستدعي الشعور بالقلق منها: الإصابة بفيروس المعدة أو الالتهابات في الجهاز التنفسي أو المسالك البولية أو التهاب الأذن، وعندما يصبح الطفل كبيراً ربما يدل التقيؤ هنا على الإصابة بمرض ما، وعلى الأم هنا أن لا تتردد في استشارة الطبيب إذا لاحظت على الطفل أيًا من العلامات التالية: ألم شديد في منطقة البطن.



# من هنا وهناك

إعداد/ أسياء  
عبدالله صالح

## السباحة هي الوسيلة البديلة للمواصلات كما يفعل هذا الرجل يوميا



مطاطية لتساعده على السباحة يوميا وفي تصريح لديفيد قال إنه أصبح يصل إلى مكان عمله قبل موعد بدء العمل.

قرر بينيامين المواطن المتوسط الحال والذي يقطن بأطراف أحد المدن الألمانية القريبة من النهر أن يكون هذا النهر هو وسيلته للوصول إلى عمله في صباح كل يوم بدلا من هذه الشوارع الممتدة بأنواع المواصلات المختلفة، وبالفعل فقد أكد ديفيد على أنه ما زال يسلك هذا الطريق سباحة منذ أن بدء في تنفيذ هذا القرار قبل عامين، والغريب في الأمر أنه استطاع أن يحل مشكلة الأغراض التي من المفترض أن يصل بها إلى العمل وهي مبللة بشكل كامل إلا أنه حلا لهذه المشكلة استعان بإحدى الحقايب المضادة للماء والتي من الممكن أن تستعمل أيضا كعوامة

التاريخ الكريم صحتنا مع هنا وهناك صحتنا مشرقة، تجمع ما بين الحقائق العلمية والاكتشافات والابتكارات إضافة إلى مفاكيات، واجتماعيات تتلاقح بحياتنا اليومية لذلك بادرنا بالساهمة بكل ما نملك من مواضيع ومقترحات، حتى تتمكن من الساهمة في صحتك بكل ما هو مفيد لنا.

## عادات غريبة للشعوب



ويضعونهم في صفوف على وسائل أنيقة متباعدة ويرتدي الرجال ملابس صفراء مشرقة وأقنعة مخيفة ويقومون بترويع جميع الحضور ثم يقومون بالقفز فوق صفوف الأطفال! يعود هذا التقليد إلى القرن السابع عشر ولم يتم الإبلاغ عن أي إصابات أو حوادث إلى الآن. اما المواطنون اليونانيون لديهم تقليد خاص ومميز عندما يفقد أطفالهم أسنانهم حيث يأخذون الأسنان بعد أن تسقط ويضعونها على سطح المنزل. وهم يؤمنون أن هذا التقليد يساعد الأطفال على نمو أسنان الأطفال بشكل كامل وصحي.

على الرغم من وجود عادات وتقاليد غريبة حول العالم إلا أن إسبانيا وهولندا تفوقت على هذه العادات جميعاً، حيث تستضيف قرية كاستريلو دي مورسيا الإسبانية مهرجاناً سنوياً حيث يُعقد الآباء والأمهات أطفالهم حديثي الولادة. يرتدي بعض الرجال رداءً مثل الشيطان وأقنعة شبحية ويقفزون فوق الأطفال، يُعرف هذا المهرجان باسم إل كولاشو ويقام بعد 60 يوماً من عيد الفصح في كل عام. وفي خلال هذا المهرجان يجلب الآباء والأمهات أطفالهم حديثي الولادة

## غابة الانتحار أكثر مناطق مخيفة في العالم ويتجنب البشر الوجود فيها



تقع غابة الانتحار على سفح جبل فوجي الموجود في اليابان وسبب تسمية هذا الجبل بهذا الاسم بسبب ذهاب العديد من الأشخاص من أجل الانتحار دون سبب معن حتى الآن، وأصدرت الحكومة اليابانية بياناً تقول فيه أنها فشلت في تحديد العدد الصحيح للوفيات، في عام 2003 فقط رصدت الحكومة اليابانية أكثر من 103 حالة انتحار في الغابة. كهوف المياوات

يقع هذا الكهف المخيف في الفلبين يوجد به العديد من المياوات، وتعتبر هذه المياوات هي من أفضل حالة مياوات في العالم الآن حيث يرجع إلى 1500 سنة قبل الميلاد، ويوجد بداخل كل كهف آلاف من المياوات المحفوظة، ودخل كل كهف يوجد العديد من الممرات التي من الممكن أن يتوه بها الإنسان إذا دخله.



## ألفا سيدة في الفلبين يرضع أطفالهن في مكان عام

أقدمت ألفا سيدة في الفلبين على إرضاع أطفالهن في مكان عام السبت، بهدف الترويج للإرضاع الطبيعي الذي يساهم في حماية الأطفال من الوقاة المبكرة. وعلى وقع أغان شعبية محلية أرضعت الأمهات أطفالهن في ملعب مانيلا، لتشجيع النساء على الإرضاع في الأشهر الستة الأولى، لما له من أهمية في تقليص نسب الوفيات المبكرة بين الأطفال، وفقاً للمنظمين. وقالت روس ماكاشور من منظمة "بريست فيدينغ بنايز غير الحكومية"، "عدد قليل من النساء يرضعن أطفالهن في الفلبين". وأضافت أن النساء غالباً ما يرضعن أطفالهن في الأيام الأربعة والعشرين الأولى على الولادة، ثم يلجأن إلى حليب الأطفال الذي تنتجه الشركات الكبرى ذات القوة الدعائية الكبيرة. وكانت دراسة نشرتها منظمة الصحة العالمية في العام 2013 أظهرت أن 34% فقط من الأطفال دون الستة أشهر في الفلبين، يحظون بحليب الأم دون غيره، و36% لا يحصلون

## عارضة أزياء تشق نفسها خلال مكالمة فيديو مع زوجها

وضعت عارضة الأزياء البنغلاديشية ريزيلا بينتي (22 عاماً) حداً لحياتها في منزلها في العاصمة دكا.

وأقدمت بينتي على شق نفسها بينما كانت تجري مكالمة فيديو مع زوجها، لتنتقل فوراً إلى المستشفى، حيث تبين أنها متوفاة، فأرسلت جثتها إلى قسم التشريح.



وأوضحت الشرطة أن أسباب الانتحار لا تزال مجهولة، لتنتشر أقاويل بأن الشابة، وهي أم لابنة تبلغ من العمر 3 سنوات، أقدمت على الانتحار بسبب مشاكل زوجية.

# النشاط التنموي الصيفي للطلاب جهود مقدرة لتصحيح العلاقة بين الإنسان وبيئته



اهمية العمل الجماعي ومدى فعاليتها على ارض الواقع، بالإضافة الى ذلك انه يساعد على البنية الجسمانية للطلاب.

كما أن الطلاب يحملون بكل اقتدار رسالة وزارة الأراضي والمياه والبيئة والتي مفادها أن حماية التربة من الإنجراف يضاعف من إنتاج المحاصيل. كما أن الأشجار تخفف مستوى حرارة الجو. والأشجار تحمي البيئة من التلوث، وتحفظ التربة، يثري المياه الجوفية. حماية البيئة يعني حماية الإنسان والبهائم. ورسالة وزارة الزراعة المرادفة لها والتي تشير إلى أن الأشجار تحمي التربة وتحفظ المياه، كما أنها تخلق أجواء لطيفة. وأن الأشجار مصدر غذاء الإنسان والحيوان. وتحت ظلال لأشجار تنمي الأحياء البرية. وبالتالي فإن دمار الغابات يؤدي الى الجفاف والتسحر. ويشرد الإنسان والحيوان. ويضر اقتصاد الوطن.

وهكذا يتصدى الطلاب لهذه المهمة، إذ ينشطون في التشجير وبناء وصيانة المدرجات وصيانة الطرق، وغيرها من الأنشطة التنموية، وحماية البيئة، ومد الغطاء النباتي على صعيد الأرض. ومن المسلم به فان أنشطة التشجير التي يقوم بها الطلاب سنويا أحدثت تغييرا إيجابيا ملحوظا في استقرار التربة.

برامج التوعية التي تلازم النفيير التنموي للطلاب في غضون ذلك تعقد سمنارات للطلاب المشاركين في حملة النفيير التنموي، لرفع وعي الطلاب بالقانون.

والعمل على مكافحة الجريمة والحوادث المرورية. كما تنظم عدة دورات لطلاب النفيير التنموي للطلاب حول سلامة المرور. وذلك بالتنسيق بين فروع شرطة المرور وفروع التعليم في مختلف المديرية، وجمعية سلامة المرور، والتي تركز حول ضرورة اتخاذ الحيطة والحذر، وشارات المرور وأهميتها ومساعدة الجهات المحتاجة، وسبل الاستفادة من شارات المرور للمشاة. وغيرها من البرامج التوعوية، في مختلف مجالات التعليم، والتاريخ ومعاني الوطنية. والتلاحم الوطني.

بلغت أكثر من 925 الف شتلة والتي يتم غرسها ضمن البرنامج الذي بدأ الاسبوع الاول من يوليو المنصرم، ويستمر لأكثر من شهر. مشيرا الى أن نسبة المشاركين في العمل الصيفي لهذا العام بلغ حوالي 28 الف طالب. يرافقهم من المشرفين حوالي 1400 سواء من المعلمين أوالمهنيين الصحيين والمرشدين الزراعيين، منتشرين في 150 نقطة بـ 45 مديريةية.

كما تواصل العمل في بناء وصيانة أكثر من 2500 كيلومترا من المدرجات وأكثر من 160 الف كيلومتر مربع من الحواجز

أو بناء الطالب الواعي بأهمية العمل الجماعي، وترسيخ مبدأ الاسهام المبكر في المشاركة في برامج التنمية، وإشعاره بان الوطن دوما بحاجة الى اسهامه وغرس معاني التعاون مع الآخرين لحل الإشكالات. لذا تتفق مبالغ كبيرة لتسيير هذا العمل، من حيث إعداد الأدوات ولوازم العمل وتوفير وسائل النقل للطلاب.

وعلى هذا المنوال ينفذ برنامج الحملة الطلابية الصيفية لهذا العام، وكما هي العادة الكثير من



الأعمال

المائية، بالإضافة الى اكثر من 53 كيلومترا من القنوات المائية. وفي هذا السياق ايضا يقوم طلاب المدارس الفنية بصيانة أكثر من 15 الف من الأثاثات المدرسية.

أهمية النفيير التنموي للطلاب في ترسيخ ثقافة العمل وفي هذا يؤكد الطلاب والمشرفون الناشطون في حفظ المياه والتربة وأنشطة التشجير بمختلف مديريات البلد بان برنامج الحملة الطلابية التنموية الصيفية يرسخ أهمية ثقافة العمل الجماعي. كما أنهم يؤمنون على أهمية البرنامج، مؤكدين على انجازهم اعمالا تنموية ناجحة في اطار البرنامج الذي اكتسبوا من خلاله التعااضد والتكاتف فيما بينهم والوحدة القوية وحب العمل.

وفي ذات المعنى يقول المشرفون على البرنامج الصيفي من جانبهم: إن المشاركين استفادوا من البرنامج اضافة الى المهام التنموية التي انجزوها حيث اكتسبوا معاني

ليس من باب المبالغة القول إن البيئة والغطاء النباتي يستبران خيرا بإنهاء الطلاب عامهم الدراسي، وانطلاق أسرابهم الفنية ضمن برنامج العمل الصيفي الذي أصبح فرصة لتلاقي الإنسان والبيئة في جو من الألفة والتآخي، عكس ما عرف عن الإنسان وتصرفاته غير الودية مع البيئة، والتي تلحق الأضرار تلو الأضرار بالأشجار والنباتات. فبمجرد أن تغلق المدارس أبوابها ينطلق الطلاب في كل المواقع، ليشاركوا بكدهم وعرقهم في برامج وأنشطة حفظ المياه والتربة، واصحاح البيئة، وشق الطرق، وغرس الشتول ورعاية الأشجار التي تم غرسها على مدار أعوام الإستقلال، وفي فترات العمل الصيفي للطلاب. وقد تعززت العلاقة بين هؤلاء الطلاب وبين البيئة، لتتحول إلى مستوى من الوثاق والإحساس بتلاقي المصالح والتشوق الى رؤية كل منهم صاحبه وهو في وضع أكثر ازدهارا ونماء، وتقديم الدعم والمساعدة له لبلوغ تلك الأهداف. كيف لا وأن الطلاب في شوق إلى رؤية تلك الشتول والنباتات التي غرسوها وهي تنمو وتزدهر، وتمتد ظلها فوق الأرض، لتحضن كل من ينمو تحتها من نبات وأشجار وأحياء برية، وتمتد ثمارها لكل من حام حولها، من بشر وطير وهوام. ويستريح تحتها كل من يلجؤ اليها من بني البشر. كما أن الطلاب يستشعرون السعادة وراحة البال لما قدموه لهذه النباتات للحفاظ على حياتها وضمان بقائها ونموها. لأنهم يتعهدون غرسها حتى يصل إلى مستوى من الإنمار والنضج. إنها بحق علاقة واقعية تحتها المصالح المشتركة، وطبيعة البشر إلى رؤية الغطاء النباتي محيطا به وعلى امتداد ما تصل إليه قدرته على امتداد الأفق. بدلا من أطياف وسراب التصحر والجفاف.

لذا ووفق هذا المفهوم المبسط فإنه لا يخفى على أحد مرامي أهم الأهداف الأساسية للعمل الصيفي، والتي تأتي مهمة غرس روح حب العمل، والتعاون، والحفاظ على البيئة المحيطة ورعايتها، في مقدمة تلك الأهداف. وعلى الرغم من أن النفيير التنموي للطلاب، يعتبر من البرامج المهمة التي تشارك فيه الكثير من المؤسسات والوزارات المختلفة، إلا أن مهمة النفيير التنموي للطلاب بالأساس تمثل جزءا من النظام التعليمي، ويتم تنفيذه بأسلوب يتلاءم والدروس النظرية. لذا فإن المشاركين في العمل الصيفي هم طلاب المرحلة الثانوية الأكاديمية والمدارس الصناعية، ومعلميهم. إذ يهدف النفيير التنموي الطلابي إلى حفظ المياه وحماية التربة، ورعاية الأشجار، والحفاظ على نظافة المدارس، وترميم واصلاح أثاثات المدارس، بالإضافة الى تقديم الدعم للأسر الفقيرة واسر الشهداء. وتعزيز دور الأندية الخضراء في المدارس.

## محمد علي حميدة

مسيرة النفيير التنموي للطلاب مما لا شك فيه أن النفيير التنموي للطلاب الذي ينتظم البلاد في فترة الإجازة السنوية للطلاب، ليس بالأمر الجديد في السياسة التعليمية لإرتريا، وإنما يأتي امتدادا لجهود طلاب مدرسة الثورة، في مرحلة الكفاح المسلح. حيث كان طلاب مدرسة الثورة ومعلموهم يقضون فترة الإجازة المدرسية، كجزء من النظام التعليمي.

لذا كان من الطبيعي أن يتواصل النفيير التنموي للطلاب، منذ انطلاقة الجديدة بعد التحرير في عام 1994 على مدار 24 عاما، جنبا الى جنب مع مواصلة الدراسة، وفي هذا فإن دفعات النفيير الطلابي بلغت حتى الآن الدفعة الحادية والعشرين في هذا العام 2017م. فمنذ عام 1994 وحتى 2015 شارك في النفيير أكثر من 397.396 منهم 33% من الإناث، وفق ما أكدته تقارير وزارة التعليم. كما أشرف على الأنشطة الصيفية تلك أكثر من 19854 من المعلمين والمشرفين الزراعيين. كما أن

عدد الطلاب المشاركين في العمل الصيفي للعام الماضي 2016 بلغ 25300 طالبا. وعدد المشرفين من الإداريين والمعلمين، والمرشدين الزراعيين وغيرهم من المعنيين، بلغ 1606 مشرفا.

حيث يخطط الطلاب في العمل التنموي، بحسب برامج إغلاق المدارس، وفتح المناخ والطقس هنا في كل منطقة،

و يتم توزيعهم على المواقع والمناطق التي هي بحاجة للعمل، وفق التقارير والمعلومات المستقاه من وزارة الزراعة، او إدارات الضاحيات، علاوة على البرامج الصيفية لوزارة التعليم. وبما أن وزارة التعليم وإدارتها منها بأهمية العمل الصيفي للطلاب، سواء من حيث الإسهام في تعزيز النشاط التنموي،



# مركز التدريب المهني بساوا، غير وجهة نظر المجتمع للمرأة وقدرتها على الإبداع والإنتاج خريجات المركز.. عملنا بجد من أجل لحظة تخرجنا، وسوف نعمل

## على تطبيق ما تعلمناه لخدمة الوطن



يبرع فيه سوى الرجال والذكور، إلا أنها وبعد تقبلها للخوض في مثل هذا التحدي، أصبحت أكثر إنسجاماً وتفاعلاً وذلك بعد تلقيها للعديد من الدراسات النظرية والتطبيقية في أعمال الحدادة العامة، والأهم من ذلك أنها أصبحت قادرة على العمل والإنتاج بمستوى ما يقوم به الذكور في تلك الأعمال المليئة بالتحدي والإبداع في صنع العديد من المستلزمات المختلفة. وأوضحت الشابة/ مريم بأن هذا المجال عكس بشكل إيجابي على نظرة المجتمع للمرأة ومنحها التقدير والإعجاب بكل ما تقوم به من إنجازات تضاهي إنجازات الرجال. وأضافت بأن مبدأ الاعتماد على النفس والتفاعل مع أية تحديات بمعنوية إيجابية ساعدها كثيراً لكي تنشط وتبدع في المجال المهني وممكنها من أن تحدد لنفسها إطاراً مستقبلياً مهنياً لمزولة أعمال الحدادة بأنواعها.

وعبرت عن بالغ سرورها وشعورها بالفخر لكونها أصبحت في مصاف الشباب الذكور ممن تخرجوا في هذا المجال، وقالت بأن الإناث كن على الدوام يعتقدون بأنهم غير قادرين على العمل في مثل تلك المهن لكونها تزاو من قبل الذكور فقط، إلا أن المرحلة التي وصلت فيها المرأة للعمل والإنتاج في كل المجالات التنموية منافسة الرجال في أعمالهم جعلها مصدر فخر وإعزاز لكافة أطراف المجتمع، لذا حق لهن أن يشعرن بالتقدير والإحترام لما أنجزنه في هذا الصعيد. وأكدت الشابة/ مريم بأن الفضل في تخرجها يرجع إلى تشجيع والديها المستمر لها، بالإضافة إلى تشجيع ودعم معلمي المركز للطلاب وخصوصاً الطالبات في تلقي الدروس وأداء المهام الدراسية والأكاديمية المختلفة. ووجهت الشابة/ مريم رسالة لجميع الإناث الشابات بأن عمل المرأة ليس محصوراً فقط في أداء الأعمال المنزلية بل يمكنها عبر التسليح بالعلم والمعرفة أن تقوم بأي عمل وظيفي أو مهني مهما كان صعباً أداؤه، فالمرأة نصف المجتمع، وعليها بالتالي أن تؤدي رسالتها بلعب دور بارز في عملية التنمية والإعمار.

وهناك العديد من النساء اللائي سطرن تاريخهن الحافل بالعديد من البطولات والمعجزات خلال فترة الكفاح المسلح، لذا ينبغي على الجيل الحالي المحافظة على قيم المرأة الإرترية وتاريخها الحافل والمشرف والعمل على إنجاز وإنجاح البرامج التنموية



عبر مختلف الأعمال المهنية. من جانبها أكدت الشابة/ جولي بأنها سوف تعمل على تطوير ما اكتسبته من تجربة مهنية بساوا إلى جانب ميولها الأخرى، وأنها تتطلع إلى إنشاء ورشة أعمال نجارة خاصة بها في المستقبل.

أما الشابة/ مريم عيسى، فقد تخرجت من قسم علوم الحدادة العامة بمركز التدريب المهني في ساوا، وتشير إلى أنها ولدت كذلك بمدينة أسمرات ونشأت فيها. حيث كان مستوىها الدراسي من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الثانوية جيداً، إلا أنها لم توفق في إحراز النتيجة المطلوبة بإمتحانات الشهادة الثانوية الإرترية في ساوا. فلم تتردد الانسحاب إلى معهد التدريب المهني وتخصصت بدراسة علوم الحدادة العامة. وأضافت الشابة/ مريم بأنه في بادئ الأمر، كان من الصعب عليها وعلى غيرها من الشابات دراسة مجال الحدادة بحكم أنهن إناث وإعتقدت بأن هذا المجال لا

التصميم وبالتالي لم تواجهها أية صعوبات في تعلم مهنة النجارة، وكان الدافع الكبير الذي جعلها تواصل دراستها بالمركز هو التطلع للإبداع والعمل على صناعة مختلف الإبتكارات الخشبية.

ومن ناحية المناهج المقدمة في المركز وكفاءة المعلمين ودعمهم للطلاب بكافة المستلزمات الدراسية والتعليمية، ذكرت الشابة/ جولي بأن المركز وفر للطلاب والطالبات العديد من المستلزمات التي تساعدهم على القيام بدراساتهم بشكل إيجابي، وأثنت بدورها على التشجيع المتابعة المستمرة من قبل المعلمين المثاليين بالمركز الذين لم يألوا جهداً في الرقي بمستوى الطالبات والعمل على جعلهم أفراداً منتجين بالمجتمع.

ورداً على مدى التحدي الذي واجهها

كأنتى في مجال النجارة، أجابت

الشابة/ جولي بالقول بأن مجال النجارة وغيرها من أعمال الحدادة والبناء كانت حكرًا على الذكور في الماضي، إلا أن تلك النظرة تغيرت مع مرور الوقت، وأصبح للمرأة نصيب كبير من المساهمة في تلك الأعمال بالتوازي مع الشباب الذكور. وأضافت إلى أنه مهما كانت هناك أمام المرأة تحديات أو صعوبات وقابلتها بالعزيمة والإصرار فإنها سوف تكمل جهودها بالنجاح والقبول. وبالإستناد إلى تاريخ نضالنا الإرترية، ذكرت الشابة/ جولي بأن المرأة المناضلة قامت بكل الأعمال والمهام الصعبة التي كان يقوم بها الرجال، وكن يقمن بإنجاز كافة الأعمال المهنية والحرفية، إضافة إلى مساهمتهم في المعارك والحروب التي دارت آنذاك.

التدريب المهني في ساوا، بدأت حديثها بالقول "بأنها ولدت بمدينة أسمرات وترعرعت بها. وكانت في مراحلها التعليمية الأولى طالبة مهتمة في دروسها إلا أنها والسبب من الأسباب، لم تحرز نتيجة مرضية بإمتحان الشهادة الثانوية الإرترية في ساوا، ولم تنكسر عزيمتها في إتمام المسيرة التعليمية، فالتحقت بمركز التدريب المهني في ساوا، وتخصصت في علوم النجارة والأعمال الخشبية،

وذكرت جولي بأن مركز التدريب المهني هي الفرصة الثانية التي يمكن للطلاب أو الطالبة تحقيق النجاح المهني من خلالها، حيث مكنتها المركز من تعلم أصول النجارة وتصميم الأعمال الخشبية، وأنواع الآليات المستخدمة في تصميم وإنتاج تلك الأعمال، إضافة إلى إجراءات الوقاية والسلامة

والسلامة العمل الإنتاجي وغيرها من البرامج والمناهج ذات الصلة. وأضافت الشابة/ جولي بأنه لم يكن لديها أية خلفية عن مجال النجارة بحكم أنها كانت لديها ميول أكثر نحو فنون تصفيف الشعر وأعمال التجميل، إلا أنها لم تجد أية فروق فيما بين المجالين حيث أنهما يتشابهان بشكل كبير من ناحية

التدريب المهني بساوا، حيث حقق المركز إنجازاً متميزاً يتمثل في تخريجه أكثر من 50% من الخريجات الإناث، مما يمثل مصدر فخر لهن وإعزاز بأنهن قادرات على العمل والكفاح في الحياة العملية وبالتالي يصبح عضوات منتجات في مجتمعاتهن. وللتعرف أكثر على الحياة الدراسية بالمركز ومجالات الدراسة التقت صحيفة أرتريا الحديثة ببعض الخريجات واجرت معهن الحوارات التالية.

الشابة/ جولي زراماريام، خريجة فنون النجارة بمركز

### إعداد: نورالدين خليفة

لقد كافحت المرأة في سبيل تحقيق المساواة ونافست الرجال في العديد من المجالات التي كانت تعتبر في السابق حكرًا عليهم. والمرأة الإرترية بطبيعتها تتميز بالعديد من الصفات التي تجعلها تحتل مراكز مرموقة في مجتمعنا الإرترية وتكسبها التقدير والإحترام الذي تستحقه. وبعد ان حملت المرأة السلاح جنباً إلى جنب مع الرجل من أجل تحرير التراب الإرترية من براثن الإستعمار، هاهي الآن تمضي قدماً بالمساهمة في عملية البناء والتعمير والحفاظ على السيادة الوطنية والذود عنها بكل ونفيس، ومتسلحة بالعلم والمعرفة اللازمين.

ففي الخامس عشر من يوليو المنصرم، وفي أجواء ملؤها الفرحة والسرور، تم تخريج الدفعة الخامسة من طلاب

مركز التدريب المهني بساوا، حيث حقق المركز إنجازاً متميزاً يتمثل في تخريجه أكثر من 50% من الخريجات الإناث، مما يمثل مصدر فخر لهن وإعزاز بأنهن قادرات على العمل والكفاح في الحياة العملية وبالتالي يصبح عضوات منتجات في مجتمعاتهن. وللتعرف أكثر على الحياة الدراسية بالمركز ومجالات الدراسة التقت صحيفة أرتريا الحديثة ببعض الخريجات واجرت معهن الحوارات التالية.

الشابة/ جولي زراماريام، خريجة فنون النجارة بمركز



الخريجة/ مريم عيسى



الخريجة/ جولي زراماريام



## البيئة

إعداد  
المهندس ادريس الامين

## المناخ هو الخاسر



القارئ الكريم صفحة البيئة تهتم بكل ما يتعلق ببيئتنا، وما حولها، ومدى تأثيرها على حياتنا، لذلك بادر بالمساهمة بكل ما لديك من مواضيع مقترحات، حتى نتمكن من حماية بيئتنا، وبما يساهم في بيئة خضراء مضيئة لنا.

تشكل مسألة إحواء تغير المناخ إحدى أهم التحديات التي تقف أمام المجتمع الدولي والتي أضحت تهدد مجتمعاتنا واقتصاداتنا. هذا وقد مزق قطار تحديات ومفاوضات تغير المناخ العالمية بالعديد من المحطات المتباينة بدءاً بمؤتمر الأرض بالبرازيل في العام 1992 ووصولاً لقمة باريس العام 2015، ليخرج من واحدة ليلج أخرى مخرجاً ذيل الطغرات والجراحات العميقة من تضارب المصالح بين الدول متقدمة النمو والدول النامية تارة أو منتشياً ببعض النجاحات التي حققها تارة أخرى، وذلك في ظل التداعيات البيئية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية المعقدة لتغير المناخ في أنحاء المعمورة. فما هو شكل التعاون المشترك المطلوب لخلق إطار فعال، للانتقال إلى مجتمعات الاقتصاد الأخضر المتميز بانخفاض الانبعاثات الكربونية فيه بالإضافة إلى التنبؤ الشفاف لمسألة المسؤوليات المشتركة ولكن المتباينة للأطراف المختلفة وقدرات كل دولة في ضوء الظروف الوطنية المختلفة؟ وما هي الإنجازات التي حققتها الأطراف حتى الآن؟ وما هي التحديات التي واجهت المجتمع الدولي في هذا المجال؟ وكيف السبيل إلى تزييلها؟ وغير ذلك من المحاور ذات الصلة سيكون من صفحاتنا لليوم إن شاء الله.

وعموماً تضمنت إتفاقية باريس للمناخ التاريخية 29 مادة وهي تتصدى لعدد من المحاور الأساسية والهامة نذكر في السطور التالية بعضها على سبيل المثال لا الحصر:

- 1- الإتفاق على الحد من الإحترار العالمي تحت 2 درجة مئوية وكهدف وضع 1.5 درجة مئوية
- 2- إيصال إنبعاثات الغازات الدفيئة إلى الدرجة القصوى في أسرع فرصة ممكنة تتبع بخطوات إنقاص فوري وسريع
- 3- الإتفاق على ضرورة الحد من استخدام الفحم والبتروول والغاز لأغراض الطاقة الشمسية والهوائية
- 4- إستبدال الوقود الأحفوري بالطاقة

- 5- تقديم الدول المتقدمة 100 بليون دولار امريكي لمساعدة الدول النامية بدءاً من العام 2020 م. وتؤكد منظمة اليونسكو على أن " أن الأطفال سيكونون الأكثر تضرراً من التغير المناخي في العالم، و إن 115 مليون طفل يعيشون في مناطق هي الأكثر تعرضاً للأعاصير، وإن نحو نصف مليار طفل يعيشون في مناطق تهددها الفيضانات، في حين يعيش أكثر من مئة مليون في مناطق هي الأكثر عرضة للجفاف. بالإضافة إلى أن أفريقيا وعلى الرغم من أنها تعتبر الأقل إسهاماً في إجمالي الانبعاثات الضارة، إلا أنها تشكل الأكثر تضرراً من تداعيات تغير المناخ. لذلك ينبغي أن تشمل أية تدابير للمرونة في الإنفاق، الدول الأفريقية إلى جانب الدول الأقل نمواً والدول النامية المكونة من جزر صغيرة.

ونختم صفحة اليوم بذكر بعض الحلول التي اقترحتها الخبراء والخاصة بمسألتي التخفيف من حدة تأثير تغير المناخ والتكيف معه والتي فصلوها ضمن أربعة محاور رئيسية:

- 1- توفير لمحة عامة للجميع عن آخر التطورات المحرزة على صعيد المعارف العلمية بشأن تغير المناخ
- 2- استكشاف مجموعة واسعة من المسارات التي تجمع بين التخفيف من حدة تأثير تغير المناخ والتكيف معه والتنمية المستدامة
- 3- تقييم إمكانات إيجاد حلول قائمة على الأدلة العلمية للتحديات التي يفرضها تغير المناخ
- 4- والإسهام في حوار مستمر للمجتمع العلمي حول قضايا تغير المناخ.

(2010) وديربان (2011) والدوحة (2012) وليما (2014)، وضعت الأسس لهذا النظام البيئي الدولي الجديد، وذلك من خلال تكميل الصكوك القائمة في إطار إتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ وبروتوكول كيوتو. كما وقعت الأطراف في عام 2015 اتفاق باريس بشأن المناخ في عام 2020 والتي دخلت حيز التنفيذ في الرابع من نوفمبر 2016 بمصادقة 111 بلداً حينها والذين مثلوا أكثر من 75 في المائة من الانبعاثات العالمية من الغازات المسببة للاحتباس الحراري.

عموماً نلاحظ أن إتفاقية باريس أقرت " بأن تغير المناخ شاغل مشترك للبشرية، وأن على الأطراف أن تقوم عند إتخاذ الإجراءات الرامية إلى التصدي لتغير المناخ، بإحترام وتعزيز ومراعاة التزاماتها بحقوق الإنسان والحق في الصحة وحقوق الشعوب الأصلية والمجتمعات المحلية والمعاجرين والأطفال والأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص الموجودين في أوضاع هشّة والحق في التنمية فضلاً عن المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة والإنصاف بين الأجيال". بالإضافة إلى ذلك أسلم الأطراف بالإتفاقية " بضرورة تعزيز عالمية الوصول إلى الطاقة المتجددة في البلدان النامية ولا سيما في أفريقيا.

سنواتاً وهو ما يعادل ما تنفقه أوروبا على المشروبات الكحولية ونصف ما تنفقه أمريكا لإطعام الحيوانات الأليفة التي يقومون بتربيتها.

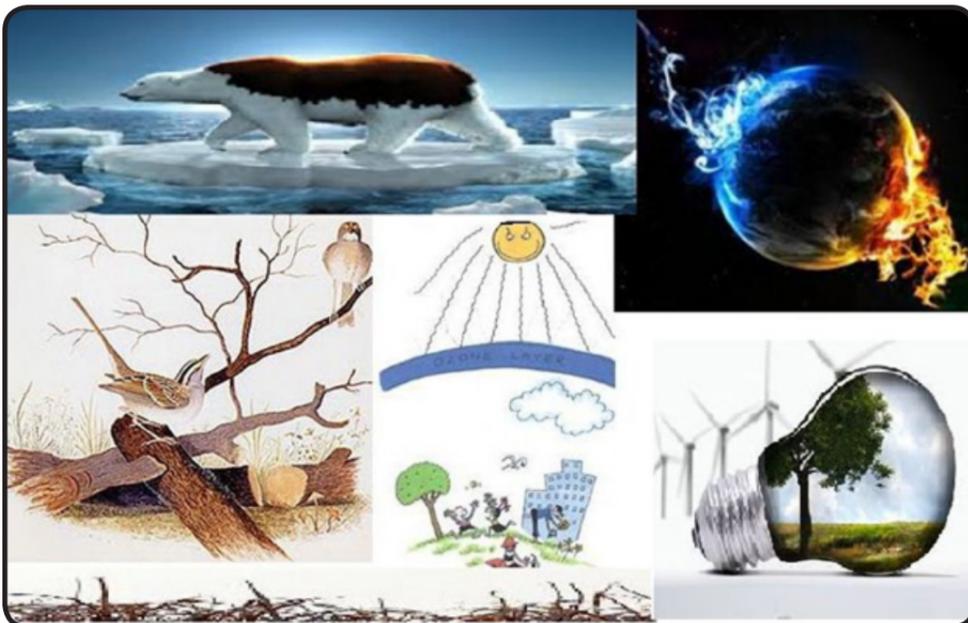
ومن الجدير بالذكر أن إتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ في العام 1992، هي إتفاقية هدفت إلى النظر في ما يمكن القيام به للحد من ارتفاع درجات الحرارة العالمية وما ينجم عنها من تغير في المناخ والتصدي لآثاره. وبحلول العام 1995، أدركت الدول أن الأحكام المتعلقة بخفض الانبعاثات في الإتفاقية ليست كافية ونتيجة لذلك فإنها بدأت المفاوضات لتعزيز التصدي العالمي لتغير المناخ. وفي العام 1997، اعتمدت بروتوكول كيوتو الذي يلزم قانونياً الدول المتقدمة النمو بأهداف محددة في مجال خفض الانبعاثات وثمة في الوقت الراهن 195 طرفاً في الإتفاقية و 192 طرفاً في بروتوكول كيوتو. وقد دخل البروتوكول حيز التنفيذ في 16 فبراير 2005 وبدأت فترة الإلتزام الأولى به في العام 2008 وانتهت في العام 2012، والثانية في 1 يناير 2013 وستنتهي في العام 2020. ومنذ ذلك الحين، واصلت الأطراف في البروتوكول المفاوضات وعدلت البروتوكول لتحقيق نتائج أكثر طموحاً بحلول العام 2030 م. عموماً يلاحظ الخبراء أن اتفاق كوبنهاغن السياسي في عام 2009 ومؤتمرات كانكون

تسببت ظاهرة " تغير المناخ" بأضرار فادحة للإنسان ومخاطر بيئية شتى. فمع الثورة الصناعية التي شهدتها البشرية، تم حرق مليارات الأطنان من الوقود الأحفوري لتوليد الطاقة والتي أطلقت غاز ثاني أكسيد الكربون والذي يعتبر من أهم أسباب تغير المناخ. وقد أدى هذا مع مجموعة الغازات الدفيئة إلى ارتفاع درجة حرارة الكوكب وخلف عواقب أثرت على عدة قضايا بما فيها الفقر والتنمية الاقتصادية والنمو السكاني والتنمية المستدامة وإدارة الموارد. بالإضافة إلى أن 90% من الكوارث الكبرى على مدى السنوات العشرين الماضية نجمت عن أكثر من ستة آلاف حالة من الفيضانات والعواصف وموجات الحر والجفاف وغيرها من الأحداث المتعلقة بالطقس.

ويشير الخبراء إلى أن قضية تلوث الهواء وإرتفاع حرارة الأرض وإضطراب الأحوال الجوية المسببة للفيضانات والسيول والعواصف في غير أوقاتها وأمكنتها هي المشكلة الكبرى في قضية الإحترار العالمي وتغير المناخ. فكما نلاحظ حالياً جفاف هنا وأمطار هناك وسيول في الصيف وشح في الشتاء وفيضانات تجرف الأخضر واليابس والتربة. ترتبط هذه الظاهرة أيضاً وكما يشير العديد من الخبراء بظاهرة نمو الإنتاج والإستهلاك خاصة في الدول المتقدمة كالولايات المتحدة وبعض الدول الأوروبية والتي تدفع كل شعوب الأرض ثمنها. فما لم تضبط مسببات التلوث والحرارة، وما لم تتغير حياة البشر وطرق الإنتاج والإستهلاك غير المستدامة وما لم تتغير وسائل النقل والوقود المستخدم لتدويرها، فإن البشرية حتماً على استحقاقات بيئية وطبيعية خطيرة جداً.

لذا فإن إنقاذ الأرض من تزايد حرارة جوها وبالتالي تهديد حياة البشرية جمعاء، يتطلب التعاون والعمل المشترك بين كافة الدول والشعوب في محوري وقف الهرولة المجنونة في دروب الإنتاج والإستهلاك غير المستدامين وإحداث تغييرات كبيرة في العادات والتقاليد البشرية فيما يتعلق بالطعام والزراعة والإستهلاك والعمل وذلك على سبيل المثال لا الحصر.

وتشير بعض الإحصاءات في مجال المياه والصرف الصحي للجميع إلى أن تزويد العالم بأسره بالمياه في نظام صحي للجميع، يحتاج إلى نفقات إضافية تقدر بعشرة مليارات دولار



إعداد  
نورالدين خليفة  
alhadisasport@zena.gov.er

بعد انتقاله إلى باريس سان جيرمان

## نيمار يشعر بالحزن بسبب قرار برشلونة



يشعر النجم البرازيلي نيمار، بالحزن، بسبب القرار الذي اتخذته برشلونة الإسباني، بعد انتقاله إلى باريس سان جيرمان، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. ونقلت شبكة "سكاي سبورتس" عن مصادر إسبانية، أن البرازيلي يشعر بـ "الحزن" بسبب قرار ناديه السابق عدم دفع 23 مليون جنيه إسترليني، مكافأة والد نيمار، عقب تجديد اللاعب لتعاقد مع الفريق خلال العام الماضي. وانتقل نيمار لباريس سان جيرمان يوم الخميس، بعد دفع 222 مليون يورو، قيمة الشرط الجزائي الموجود في عقد اللاعب. ومن المعروف أن محامي نيمار لم يقدموا حتى الآن أوراق العمل الخاصة باللاعب لـ "فيفا"، ولكن اللاعب مازال يدرس التقدم بشكوى ضد برشلونة بسبب عدم حصول والده على مكافأته. ولم يعلق "فيفا" على قضية محددة، لكن متحدثا رسميا باسم الاتحاد الدولي للعبة قال لشبكة "سكاي سبورتس": "كقاعدة عامة، فإن هيئات اتخاذ القرار سوف تكون مختصة ببحث النزاع، ما لم يتفق الطرفان على أن يتم البت فيه من قبل هيئة تحكيم مستقلة". وقال جوسيب فيفز المتحدث باسم نادي برشلونة، إن النقاط المتفق عليها مع اللاعب جرى الإخلال بها، وإن النادي استعاد المبلغ من كاتب العدل، بعد انتقال نيمار إلى باريس سان جيرمان. وأوضح فيفز "كانت هناك 3 نقاط، أولها ألا يتفاوض اللاعب مع ناد آخر قبل 31 يوليو، والثانية أن يكشف علنا قراره بالبقاء لحين انتهاء عقده، والثالثة تتعلق بعدم حصوله على المبلغ (مكافأة التجديد) حتى أول سبتمبر.

في منافسات بطولة مونتريال للتنس

## شوارتزمان يحقق مفاجآت كبرى



حقق الأرجنتيني دييجو شوارتزمان، أكبر مفاجأة ببطولة مونتريال للتنس للأساتذة، بعدما تغلب على دومينيك تيم المصنف الثالث أول أمس الثلاثاء، بعد مباراة استمرت نحو 3 ساعات. وحول شوارتزمان تأخره (2-5) في المجموعة الحاسمة ليفوز بـ 5 أشواط متتالية، وينتصر 4-6، 6-7، 5-7. وتغلب شوارتزمان على روبرتو باوتيسستا المصنف 16 في وقت سابق من العام الحالي، وخسر أمام نوفاك ديوكوفيتش في 5 مجموعات في بطولة فرنسا المفتوحة، لكن فوزه على تيم، هو الأكبر له هذا الموسم.

# الرياضة

بطلة لكأس السوبر الأوروبي

## ريال مدريد ينتصر على حساب مانشستر يونايتد



توج ريال مدريد بطلا لكأس السوبر الأوروبي، بانتصاره بهدفين لواحد على مانشستر يونايتد، في المباراة التي أقيمت على ملعب فيليب أرينا، في العاصمة المقدونية سكوبي. سجل أهداف اللقاء البرازيلي كاسيميرو (ق24)، والإسباني إيسكو (ق52)، لريال مدريد بطل دوري أبطال أوروبا، بينما سجل الهدف الوحيد لمانشستر يونايتد الفائز بالدوري الأوروبي، البلجيكي روميلو لوكاكو (ق62). ويعد اللقب هو الرابع للفريق الملكي والثاني على التوالي بالسوبر الأوروبي، ليتعد ببطولة وحيدة عن حامل الرقم القياسي في عدد مرات الفوز بها (برشلونة

وميلان). فيما فشل مانشستر يونايتد للمرة الثالثة تواليًا، في إضافة لقبه الثاني بالبطولة. وتحسن أداء مانشستر بعد الهدف وازداد ضغطه على دفاعات ريال مدريد، الذي تراجع للخلف. وأجرى زيدان تغييرين قبل ربع ساعة على النهاية بنزول لوكاس فاسكيز وماركو أسينسيو بدلا من إيسكو وبييل. حاول ريال مدريد الإبطاء من إيقاع المباراة للخروج من الدقائق الأخيرة متوجا باللقب، وهو ما حدث بالفعل حيث انحصر اللعب في منتصف الملعب، قبل أن يهدر فيلابيني فرصة التعادل من راسية قوية أمسكها نافاس.

مع تأكيده على ضرورة التعاقد مع داني روز

## كونتي يتقدم بطلب إلى مالك تشيلسي

تقدّم أنطونيو كونتي مدرب تشيلسي حامل لقب الدوري الإنجليزي بطلب لرومان أبراموفيتش، رئيس النادي، قبل نهاية فترة الانتقالات الصيفية نهاية الشهر الجاري. وقالت صحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية أمس الأربعاء، إن كونتي طلب من أبراموفيتش ضرورة التعاقد مع داني روز، ظهير توتنهام. وأشارت الصحيفة إلى أن "كونتي وضع روز على قمة أولوياته للتعاقد معه، بعد تمسك يوفنتوس بالبرازيلي اليكس ساندر، ومنافسة ليفربول للبلوز، على ضم الهولندي فيرجيل فان ديك من ساوثهامبتون". وأكدت "كونتي يرغب بشدة في إتمام الصفقة رغم أن اللاعب يعاني من إصابة منذ يناير الماضي، ولن يكون جاهزا سوى بعد نهاية الشهر الحالي". ولفتت "كونتي قد يلجأ لإعادة ريان برتراند من ساوثهامبتون بعد 3 مواسم من رحيله عن ستامفورد بريدج". وتعاقد تشيلسي مع ألفارو موراتا، مهاجم ريال مدريد، ولاعب وسط موناكو سابقا، تيموي باكايوكو، بالإضافة للمدافع الألماني أنطونيو روديجير من روما، والحارس ويلي كاباييرو بالمجان. وخسر تشيلسي، الدرع الخيرية للمرة الرابعة على التوالي، والثانية أمام أرسنال بركلات الترجيح، بعد انتهاء الوقت الأصلي (1-1)، والتي طبق فيها لأول مرة نظام ABBA في التسديد، الأحد الماضي.



بعد أن فاز بعدد من الألقاب مع اليوفي

## رسميا: ساوثهامبتون يضم لاعب يوفنتوس



أعلن ساوثهامبتون الإنجليزي، أول أمس الثلاثاء، تعاقدته رسميا مع أحد لاعبي يوفنتوس الإيطالي، لمدة 5 مواسم. وقال ليس ريد، نائب رئيس ساوثهامبتون، للموقع الرسمي للنادي على الإنترنت، بعد ضم لاعب الوسط الجابوني ماريو ليمينا "إنه موهبة مذهلة، حيث حقق بالفعل أشياء عظيمة في مسيرته، بعد أن فاز بعدد من الألقاب واكتسب خبرة اللعب في أقوى الدوريات". وأضاف "الاستثمار في لاعب لديه مميزات مثل ماريو، وشراؤه من يوفنتوس، يشير بقوة إلى نوايا النادي، وهذه الصفقة باتت إحدى أعلى الصفقات في تاريخنا". وبدأ ليمينا مسيرته مع فريق لوريان الفرنسي، قبل أن ينضم لمرسيليا في 2013، ثم انتقل بعد ذلك إلى يوفنتوس عام 2015، على سبيل الإعارة، قبل أن يتعاقد معه النادي الإيطالي بشكل دائم في الصيف الماضي. وخلال الفترة التي قضاهما مع يوفنتوس، فاز ليمينا بالدوري وكأس إيطاليا، وشارك في المباراة النهائية لدوري أبطال أوروبا في الموسم الماضي أمام ريال مدريد.

# أرتريا خضيفة

على هامش بطولة العالم للألعاب القوى الجارية حالياً بعاصمة الضباب الشاب أرون كفلي يبرز بقوة ويحسن رقمه الشخصي



قبل ختامه، وصبغ العداء الشاب يمانى هيلي سلاسي مشاركته في سباق 3 الاف متر حواجز بصورة طيبة عقب إنهاء السباق مع العشرة الأوائل في التصنيفات الأولية، وسجل يمانى في عاصمة الضباب رقم زمني استقر عند (08:35:73). هذا وتتبقى أمام المشاركة الارتيرية استحقاق وحيد للتأكيد على الذات والدخول في المنافسة على الميداليات الملونة، وهي من خلال سباق خمسة الاف متر الذي يشارك في تصنيفاته الشائى الارتيري ارون كفلي وعوت هيتي. وتعتقد الامال على الاثنان لوضع موطن قدم مع المراكز الامامية خصوصاً اليافع ارون كفلي الذي كان قد أبلى البلاء الحسن في سباق عشرة الاف متر وتحسينه لرقمه الشخصي.

نقوسي أملسوم فلم يفلح في انهاء السباق وهو العائد منذ فترة قريبة من الإصابة. في سباق الماراثون (42 كيلومتر) الذي كان قد فاز به في النسخته الماضية الارتيري قرماي قبرسلاسي بدورة بكين 2015، والذي يعتبر الغائب الاكبر عن التشكيلة الارتيرية، جاء أفضل مركزي لمنتخبنا الوطني عبر العداء يوهانس قبرقريش الحائز على المركز السابع. وتمكن يوهانس من إنهاء السباق في توقيت زمني قدره (ساعتين و12 دقيقة و7 ثواني)، في حين جاء المشارك الثاني في السباق كبروم قبر انقابهير بالترتيب الحادي والاربعين قاطعا المسافة المقررة في طرف (ساعتين و21 دقيقة و22 ثانية). بينما انسحب امانثيل مسل من السباق

في إنتظار المزيد من الانجازات لرفع الغلة .. دون العداءون الارتيريون المشاركون ببطولة العالم للألعاب القوى الثالثة عشر المقامة حالياً بالعاصمة البريطانية لندن نتائج متوسطة في كافة مشاركاتهم. وافتتح العداء الشاب ارون كفلي شريط النتائج الارتيرية بالمونديال الثالث عشر لام الألعاب، بتحقيقه المركز الحادي عشر في سباق عشرة الاف متر ضم خيرة النجوم العالميين باللعبة. وقطع ارون كفلي سباق 10 الاف متر في ظرف زمني قدره (27:09:92)، وهو أفضل ارقامه في هذه المسافة حتى الانز وشاركت البلاد في هذا الاستحقاق بثلاثة عدائين ال جانب ارون كفلي، حيث ختم هزقيل تولدي السباق بالمركز السابع عشر مسجلاً رقماً زمنياً ناهز (27:49:62)، أما

إعداد  
عبد الله محمد علي  
alhadisasport@zena.gov.er

وسط تنافس كبير بين المتسابقين والمتسابقات  
اختتام البطولة التنشيطية للدراجات الهوائية بكرن

أختتمت يوم الاحد الماضي البطولة التنشيطية للعبة الدراجات الهوائية بمدينة كرن. البطولة التي نظمها اتحاد الدراجات الهوائية بحاضرة اقليم عنسبا كانت قد عرفت في الجولتين السابقتين مشاركة فريق الاتصالات القادم من الاقليم الاوسط، بيد أن قالب المشاركة في الجولة الثالثة والاخيرة اقتصر بين نجوم اللعبة المحليين بالاقليم. وفي النتائج المسجلة، حاز روبيل يوهانس على لقب الدرجة الاولى، متقدماً على عادل احمد صاحب المركز الثاني، ليأتي يوناس برخت بالمركز الثالث.

المركز الرابع - ولدقريس يجين المركز الخامس - روبيل ارجاي المركز السادس - ميرون مرهاوي وفي الدرجة الثانية، لم يخرج اللقب عن قبضة فانجيل ولدزقي، تاركا المركز الثاني والثالث لكل من فلمون برخت وواديك راکا تباعا. والت قيادة الدرجة الثالثة لمصلحة المتسابق حين فتوي، في حين كان المركز الثاني من نصيب اسمروم ايوب والمركز الثالث ذهب لمدهني قبر سلاسي. وفي فئة السيدات، حازت سنيت حديش على المركز الاول، أما قسانت هيلي الثانية.



على خلفية تصريحاته الأخيرة حول تنظيم كأس أم أفريقيا الكاميروني عيسى حياتو ينتقد رئيس الاتحاد الأفريقي

وأضاف: " الكاميرون لديها 5 ملاعب جاهزة، بخلاف ما يتم تشييده، لذا لا يمكن أن يقول أحد أننا لسنا جاهزين لاحتضان بطولة أفريقيا، فبالبلدان الأخرى بالقارة التي تملك نفس إمكانياتنا معدودة". ومن المنتظر أن يقوم وفد من الاتحاد الأفريقي لكرة القدم، بزيارة إلى الكاميرون، خلال الفترة من 20 إلى 28 أغسطس الجاري، علماً بأن تقارير صحفية أشارت إلى إمكانية نقل نسخة البطولة المقبلة من الكاميرون إلى المغرب.

انتقد الكاميروني عيسى حياتو، رئيس الاتحاد الأفريقي السابق، الرئيس الحالي للاتحاد، أحمد أحمد، على خلفية تصريحاته الأخيرة، حول عدم جاهزية الكاميرون لتنظيم كأس أم أفريقيا 2019. ونقلت صحيفة "ليكيب" تصريحات حياتو، التي قال فيها: "من المنطقي أن يصرح رئيس الاتحاد الأفريقي بعدما تقوم اللجنة بزيارة الكاميرون، للوقوف على استعداداتها لاستضافة البطولة".

بعد طواف اسبانيا  
كونتادور ينهي مسيرته في الدراجات الهوائية

اعلن الدراج الاسباني البرتو كونتادور، المتوج بلقب طواف فرنسا للدراجات الهوائية مرتين عامي 2007 و2009، الاثنين 19 أغسطس حتى 10 سبتمبر. وقال كونتادور (34 عاماً) في شريط فيديو نشره على انستاغرام "سأشارك في النسخة المقبلة لفويلتا (طواف اسبانيا) انطلافاً من 19 أغسطس و (...) سيكون آخر سباق لي كمحترف".

وأضاف كونتادور الملقب بـ "بيستوليرو" (المسلح)، "أقولها بهدوء، دون أسف، انه قرار اتخذته بعد تفكير جيد واعتقد أنه لا توجد أفضل طريقة لقول وداعا الا من داخل بلدي وطواف اسبانيا". واستهل كونتادور المتفوق في مراحل التسلق الجبلية، مسيرته الاحترافية عام 2003. وإضافة الى لقب طواف فرنسا، نال لقب طواف اسبانيا "لا فويلتا" أعوام

2008 و2012 و2014، وطواف ايطاليا "جيو" مرتين عامي 2008 و2015. وينتمي كونتادور المولود في مدريد الى مجموعة من ست دراجين أحرزوا ألقاب أهم ثلاث دورات دراجات هوائية في العالم (فرنسا وايطاليا واسبانيا). وتلطخت مسيرة كونتادور بثبوت تناوله مادة الكليبتوتيرول المحظورة والتي ادت الى إيقافه عام 2012 لمدة عامين مع الغاء تنويجه بطوافي فرنسا 2010 وايطاليا 2011. وكان كونتادور اعلن اعتزاله نهاية 2016 لكنه قرر التمديد سنة واحدة بعد موسم جيد، الا انه خيب الآمال في طواف فرنسا 2017 بحلولة تاسعا، بفارق نحو 9 دقائق عن البطل البريطاني كريس فروم. وسيكون فروم أبرز المنافسين لكونتادور الساعي لإختتام مسيرته بإحراز لقب الطواف الاسباني المقام على أرضه وبين مشجعيه.

لم تقتنع باداء موراتا في أول مباراة رسمية له مع "البلوز" جماهير تشيلسي تتوسل كونتي لإعادة ديفغو كوستا للتشكيلة

النادي الكاتالوني يسعى لضم اللاعب لتعويض رحيل نيمار البرازيلي كوتينييو يتمرد على ليفربول من أجل الانتقال لبرشلونة



من قائمة الفريق. جدير بالذكر أن إدارة برشلونة قدمت عرضاً لليفربول بقيمة 72 مليون جنيه إسترليني، من أجل الظفر بخدمات اللاعب، لكن إدارة النادي الإنكليزي رفضت العرض الإسباني.

توجه بنفسه إلى كلوب، وطلب منه قبول عرض النادي الكاتالوني، لتعويض رحيل نيمار. ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، إذ أضافت الصحيفة أن كوتينييو بدأ في التراخي خلال تدريبات ليفربول، منذ تزايد اهتمام برشلونة به، للضغط على إدارة الريدز والسماح له بالمغادرة. ونقلت الصحيفة تصريحات للمصفي كافي سوليكيول قوله أن "كوتينييو لا يريد سوى الذهاب إلى برشلونة، حتى لو كانت المفاوضات ودية مع ليفربول، الأمر واضح هو يريد الخروج". وغاب كوتينييو عن مباراة فريقه أمام أتلتيك بيلباو، بسبب بعض المشاكل في الظهر، قرر كلوب على إثرها، استبعاده

تلقت إدارة نادي برشلونة الإسباني دفعة معنوية كبيرة، في طريقها إلى التعاقد مع النجم البرازيلي، فيليب كوتينييو، لاعب فريق ليفربول الإنكليزي. ويسعى النادي الكاتالوني للتعاقد مع كوتينييو، من أجل تعويض رحيل المهاجم البرازيلي نيمار دا سيلفا الذي انتقل إلى باريس سان جيرمان الفرنسي مقابل 222 مليون يورو. وذكرت صحيفة "ذا صن" البريطانية أن كوتينييو أخبر مدربه الألماني يورغن كلوب برغبته في الرحيل عن صفوف الريدز، والسماح له بالانتقال لبرشلونة خلال الصيف الجاري. وبحسب الصحيفة فإن اللاعب البرازيلي

لم تقتنع باداء موراتا في أول مباراة رسمية له مع "البلوز" جماهير تشيلسي تتوسل كونتي لإعادة ديفغو كوستا للتشكيلة

المباراة التي انتهت بفوز الغانرز بركلات الترجيح (4/1)، لحساب الدرع الخيرية. وتمنت الجماهير لو أن المدرب أنطونيو كونتي أدخل ديفغو كوستا إلى الميدان بديلاً للبلجيكي باتشواي، عوضاً عن الدفع بالفارو موراتا. ونشرت جماهير "البلوز" العديد من التغريدات عبر موقع "تويتتر" للتواصل الاجتماعي متوسلة لكونتي من أجل إعادة كوستا للفريق.

وقد انتظرت جماهير "البلوز" الدقيقة ال74 من مباراة فريقها مع نادي أرسنال التي جرت الأحد الماضي، لمشاهدة اللاعب الدولي الإسباني الفارو موراتا، في أول مباراة رسمية مع ناديه الجديد تشيلسي. وذكرت صحيفة "مترو" البريطانية، إن بعض جماهير تشيلسي كانت تتمنى لو أن موراتا بقي على مقاعد البدلاء، بعد إهداره لركلة ترجيح أمام أرسنال، في

طالبت جماهير نادي تشيلسي الإنكليزي مدرب الفريق انطونيو كونتي بالاحتفاظ بالمهاجم الدولي الإسباني ديفغو كوستا والاعتماد عليه في الموسم الجديد



إعداد/ حنان عبدالله جونازا

# منوعات

## فتاة تختطف حبیبها يوم زفافه على أخرى

أقدمت فتاة هندية على اختطاف صديقها تحت تهديد السلاح خلال حفل زفافه، حيث كان من المقرر أن يتزوج منافسة لها في الحب. وتعود الواقعة عندما كان أشوك ياداف من موهانبورا في الهند، يستعد للاحتفال بزفافه عندما دخلت صديقتها السابقة مع ستة رجال مسلحين، وقاموا باختطافه ووضعوه في السيارة وغادروا المكان تحت أعين مئات الضيوف



المذعورين.

ويعتقد أن هذه الفتاة كانت على علاقة مع أشوك قبل أن ينهيها في وقت مبكر من العام الماضي، بسبب ضغوط من والديه اللذان أصرا على تزويجه من أخرى. وبقي أشوك مفقودا لمدة 24 ساعة، قبل أن تتمكن السلطات من تحديد مكانه.

## اصطباحه

**أنا متأكدة أن ما نصر عليه هو ما نصبحه**

**هل تعلم:**  
أن النوم والضحك يعتبران أفضل علاجين مجانيين لجميع مشاكل الإنسان، مهما كانت. إذ يميلان إلى خفض ضغط الدم، ورفع مستوى الطاقة، وتحسين المزاج، وإزالة السموم من الجسم. فكلما ضحك الإنسان أو نام لمدة أطول كلما تعالج تلقائياً وأصبح أفضل من أي وقت مضى

Twitter: @Halbaalam, Facebook: HalbaalamCulture, Email: Halbaalam.info

محمود عبدالله - أبو كفاح  
oka.sami@yahoo.com

## الرحيل المرررر!!!

سيظل الثامن من أغسطس يوماً مشهوداً في ذاكرة الشعب الإرتري المذوق للفن والإبداع باعتباره يوماً ودع فيه هذا الوطن حكومة وشعباً احد عمالقة الفن الإرتري الحديث الا وهو الفنان المخضرم الامين عبد اللطيف... الذي وافته المنية في صبيحة السابع من أغسطس إثر علة لم تمهله كثيراً. كان الامين وسيظل تحفة فنية... يدرك أصالة فنه... القاصي والداني... فقد أهدى الساحة الفنية الإرترية كوكبة من الأغنيات الخالدة بلغتي التقرى والتقرنجة كأغنية أنا لبي بقوها وفاطمة زهرا وسيردايت وتحفنتو قبيو وعياي أبا شاوول وسب نخبدو طراي أي كونين زنبو وغيرها من الأغاني الوطنية في ثوب رومانسي تضمن بين طياته الدعوة للدفاع عن الوطن وإسترداد حقه في الحرية والإنعتاق...

ان اليتيم الذي كان قدر الامين عبد اللطيف منذ نعومة أظافره لم يكن عامل ضعف بالنسبة له بل كان عامل قوة وتحفيز... دفعه للجهد والإجتهد في تلقي العلم بالمدارس الحكومية واخيراً بمدرسة الجالية الإرترية لينخرط بعد ان تعثرت محاولاته لمواصلة الدراسة الجامعية في مصر بسلك التدريس وتحديداً بمدرسة الجالية ذاتها التي تخرج منها جنبا الى جنب مع ممارسة هوايته الفنية عبر المشاركة الفاعلة في احياء الحفلات الغنائية... وبالرغم من مساوأة الظروف المعيشية التي واجهت الأسرة آنذاك وتحديداً بعد فقد الميكرو لولي أمرها، الا ان صبر أسرة الأستاذ الامين وقوة تحملها للمعاناة كان سبباً في نجاحه... ودخوله لعالم الفن والأبداع من اوسع أبوابه.

ظل الفنان الامين وفيماً للبيئة التي تربي وترعرع فيها... لاسيما تلك الاحياء الفقيرة بالعاصمة والتي يعتبر حبه حي أباشاؤول من أكثرها شهرة... فقد تغنى الامين للفقراء ودعا في العديد من كلمات أغانيه للتكافل الإجتماعي... ولا أباغ اذا قلت بان الفنان الامين وبالإضافة الى كونه فنان جسد معاني الرومانسية والوطنية في اغنياته الخالدة فهو ايضا مصلح إجتماعي ظل يحس بالأم الناس وهمومهم العامة والخاصة... حتى ان بعض اغانيه طالها الحظر من قبل هيئة الرقابة في عهد الإستعمار الأثيوبي... والتي كانت تطارد الامين وتسعى لإيقافه من المشاركة في الساحة الفنية.

ان رحيل هذا النجم الكبير عن عالم الفن الإرتري هو بحق خسارة كبيرة يجب السعي لتعويضها بإقتفاء أثر هذا العملاق والإستفادة من خبراته وتجاريه المترامية في مجال الفن الغنائي، فالرجل قد رحل عنا هكذا فجأة وبلا مقدمات ولكن تراثه الفني سيظل باقياً أبداً الدهر في قلوب وأفئدة محبيه...

ان فقدان شهيد البلاد الأستاذ الامين في هذه الآونة... هو فقد بحجم وطن... فالقلب ليحزن والعين لتدمع ولكن ماذا عسانا ان نفعل أيها الشهم... فقد إختار المولى عزوجل.. لتلحق بركب الشهداء... وها أنت قد لبيت هذا التشريف بلا تردد لترحل عنا بكل مآثرك الجميلة وصفاتك الحميدة...

صحيح ان الموت إحدى سنن الحياة التي لا يمكن تجاوزها مهما قام المرء بإجراء الاحتياطات اللازمة، ولكن طبيعتنا البشرية تحتم علينا التفاعل سلبي أو إيجابي مع الأحداث والمواقف التي نمر بها حتى وإن كان ذلك يتعارض مع القانون الطبيعي للحياة.

وفي الختام ياترى هل نعزي اسرتك وعلى رأسها زوجتك الصابرة أختار وأبناءك خالد ونورة وأيمن على هذا فقد الجلل... أم نعزي الوطن وعموم افراد الشعب الإرتري الذين ذهلوا برحيلك المفاجئ... أم ياترى نعزي انفسنا التي دب فيها الحزن منذ ان وصل الى أسماعها خبر رحيلك المر... ان الجموع الغفيرة التي شاركت في مراسم دفنك عبرت بجلاء عن ذلك الحب الكبير الذي تكنه لك تلك الجماهير الوفية، فأنت تستحق أكثر من ذلك، أيها العملاق... وسيستمر وفاءنا لك مايقينا على قيد الحياة... فلك الرحمة والمغفرة.

## برجك اليوم...!

برج الحمل  
كن متحفظاً جداً وأنجز أعمالك ولا تترك مجالاً للانتقاد. قد تكون مراقباً أو ترم بامتحان في هذا اليوم. تصرف بليونة تامة وانتبه من مواجهة مع بعض الشرك. إذا تصرفت بذكاء قد تكسب تقديره ما يوصلك إلى مركز ما في ما بعد. فكر في قراره نفسك واتخذ القرار المناسب بشأن ما يبعدك عن هموم الآخرين تترتاح نفسياً وصحياً.

برج الثور  
قد لا تسير الأمور كما تشتهي هذا اليوم، بل تشعر أنك متعب، وأن المناخ ضاغط قليلاً، يتسبب بتأخير وتسويق وعراقيل ترعجك وتبعثر طاقاتك. أنت مدعو إلى الإصغاء إلى ما يجري حولك، والأخذ بعين الاعتبار المستجدات بإيجابية، بعيداً عن العناد والتشبث. قم برحلة أو بزيارة إلى بعض الأماكن الأثرية التي لم تطأها قدمك بعد. رقه عن نفسك.

برج الجوزاء  
تتاح أمامك فرص لتحقيق الاحلام، ويؤدي الأصدقاء دوراً في تعزيز مشروع غال على قلبك. لكن قد يحصل ما لم يكن في الحسبان، وقد تعطل بعض الأمور. تصعب الاتصالات، وتضطر إلى تقديم التنازلات، في حين أنك تلاحظ ماهرة يبعيها بعضهم ضدك وضد الشريك، أو تراقب استغلالاً لعاطفتك. عدم حصولك على النتائج المرجوة من الحمية يولد لك خيبة إلا أنك تستدرك الأمر بسرعة.

برج السرطان  
تتمتع بقدر كبير على الإقناع وأفكار غزيرة. لا تتردد في الإفصاح عن رأيك أو طرح أرائك. كما تتاح لك فرص انجاز واتمام مشاريع جديدة. تتحرك نحو أهدافك وكسر المحاوله ولا تستسلم. إذا كنت تعيش حالة من البلبلة العاطفية وتراوح مكانك، أو كنت تختار العزلة والانطواء، فإنك اليوم تتخلص منها جميعها. لا تستسلم أمام البدانة ولا أمام كل ما يفريك على تناول ما يضر بصحتك.

برج الأسد  
التناؤل من أبرز الصفات التي تميزك عن الآخرين، فحاول أن تحافظ على هذه الميزة من أجل مستقبل واعد. الاعتدال على الاحلام تقطع ليس جيداً، فالشريك بحاجة إلى وقائع ملموسة لبيادك الشعور نفسه. نم باكراً وطم باكراً، وخصص الوقت المناسب للتمارين الرياضية الصباحية.

برج العذراء  
تتمتع لاطلاق مشروع جديد وتبدو جاهزاً لتسلم الأمور وادخال تغييرات على حياتك اليومية. بوادر خلاف مع الشريك، لكن ذلك لا يتعدى كونه سوء تفاهم على بعض النقاط التي تزيد نسبة غيرته. حذار كل ما يعرض نفسيتك للقلق، فأنت لم تتعاف تماماً مما أصابك أخيراً.

برج الميزان  
تعيش يوماً قوياً يجعلك في الطليعة، إذ يجلب لك التقدير العائلي والاجتماعي وتكون السباق في طرح النقاط وصاحب ارادة ومواقف جادة تدفع الخصم أو الطرف الاخر الى التفكير ملياً قبل مواجهته. سارع إلى الاتصال بالحبيب، فهو على أحز من الجمر يعرف ما حصل معك في شأن مشروع كبير ومهم. تأبر على ممارسة الرياضة يومياً، واختر نهاية الأسبوع لتوجه الى البحر وممارسة السباحة.

برج العقرب  
لقاء مهم على الصعيد العملي، وستتحدد على أثره نتائج الرحلة المقبلة وفقاً لاتجاه الأمور. رسالة دعم من صديق قديم، لكن ذلك من شأنه العودة قليلاً بالذكريات إلى الماضي، وهو ما سيقال الشريك. قد تفرق في بحر من الأوهام تبقيك في حالة اضطراب دائم وانزعاج مستمر.

برج القوس  
تتراجع حياتك المهنية الى حد كبير فيكون هذا اليوم غير مناسب لتنفيذ أي مشروع، بل للتحضير وللقيام ببعض الاستشارات. دقق في أعمالك وتجنب ارتكاب الاخطاء. باكر الى عملك ولا تكن عنيداً. قد يرفض الشريك حالياً فكرة الارتباط، وخصوصاً أن صورتك أمامه لم تكتمل، فلا تعتبر ذلك إهانة. بدأت تصعد ما زرعت على الصعيد الصحي، جسم رشيق، نشاط غير معهود ونفسية مرتاحة.

برج الجدي  
محاولاتك لتعزيز موقعك المهني ليست بالسهولة التي تتوقعها، لكن المثابرة والعمل المتواصل هما مفتاح النجاح. هدوء واستقرار في العلاقة مع الشريك، وخصوصاً بعد وضع النقاط على الحروف. تنفذ بانتظام وعناية ما يطلبه الطبيب منك، فتشعر بأن صحتك نحو المزيد من التحسن.

برج الدلو  
قد يجعل هذا اليوم تطورات مهنية جذية ومشاريع تباشر بها، ويجعل آفاقاً واسعة جداً. حاذر من وله من حب عاصف قد يكون له تأثيرات خطيرة. لا تبيح عن المستقبل ولا تتخذ الأقدار لا توفر أي مناسبة جماعية تتطلب مشياً في الطبيعة أو القيام برحلة بحرية.

برج الحوت  
تتمتع بسرعة خاطر وتتفوق في حقل اختصاصك، كما يدفعك هذا اليوم الى اعادة الحساب ويجبرك على دفع مستحقاتك والتزام تعهداتك. لن تعاكسك الظروف على الإطلاق، شرط ألا تظهر تكبراً وانانية. لا تباع، بل كن حكيماً وعاقلاً وسترى أن القدر سيكافئك....

ملاحظة الابراج للتسليية فقط....

أن النوم والضحك يعتبران أفضل علاج لجميع مشاكل الإنسان مهما كانت إذ يعملان كمحفز قوى لمقاومة جميع الأمراض سواء كانت جسدية أو نفسية. فكلما ضحك الإنسان أو نام لمدة أطول كلما وأصبح أفضل من أي وقت مضى.

سنة (2017م) تتميز بهذه التواريخ والأيام....

|                    |         |
|--------------------|---------|
| هل تعلمون سنة 2017 | يصادف   |
| 1-1-2017           | الاثنين |
| 2-2-2017           | الاثنين |
| 3-3-2017           | الاثنين |
| 4-4-2017           | الاثنين |
| 5-5-2017           | الاثنين |
| 7-7-2017           | الاثنين |
| 8-8-2017           | الاثنين |
| 9-9-2017           | الاثنين |
| 10-10-2017         | الاثنين |
| 11-11-2017         | الاثنين |
| 12-12-2017         | الاثنين |

- هذه السلبيات لم تنل منك، ويوما ما سيكون الأمر كذلك.
- 9 - لا يوجد شيء يمنحك من التقدم للأمام سواء أنت. هناك دوما سؤال واحد تسأله لنفسك: ماذا كنت لأفعل لو لم أكن خائفاً؟ فكر دائماً في هذا السؤال.
  - 10 - الحياة ممتعة أكثر حين تتوقف عن محاولة أن تكون رائعاً، كي تركز على أن تكون أنت كما أنت بدون تكلف أو تصنع.
  - 11 - من الصعوبة بمكان معرفة مدى قربك من إدراك النجاح.
  - 12 - حين تقضي وقتك في القلق، فأنت فعلياً تستعمل مخيلتك في صنع أشياء لا تريدها.
  - 13 - على أي وجه انتهى الأمر، فالنهاية ستكون كما ينبغي لها، إما أن تنجح وإما أن تتعلم شيئاً جديداً.
  - 14 - يجب أن ترى الأشياء على حقيقتها، وليس كما تريد أو تمنيت أو توقعت لها.
  - 15 - حتى حين تشعر بأنك لا تملك شيئاً، ستجد غيرك يملك أقل منك بكثير. ابحث عنهم وساعدهم، وستعرف لماذا.

## مقولة تساعدك على تجاوز الأوقات الصعبة

- 1 - الضحك هو أفضل حل للضغط العصبي. اضحك على نفسك كثيراً. ابحث عن الجانب المضحك في كل موقف تمر به.
- 2 - لا تنتشغل بما كان من المحتمل أن تصبح عليه في الماضي، قدراتك المحتملة هي كل ما تملكه.
- 3 - لسنا وحدنا! مهما كان الموقف الذي تمر به الآن غريباً أو محرجاً أو مؤلماً، فهناك آخرون يمرون بالموقف ذاته ويشعرون بالمشاعر ذاتها. حين تسمع عقلك يقول لك أنا أقف وحدي في هذا الموقف، فاعلم أنه يكذب عليك، لكي تستمر في الشعور بالرتاء لنفسك.
- 4 - من المقبول أن تشعر بالغضب. ليس مقبولاً أن تكون قاسياً شديد الغلظة.
- 5 - لا تقصر دعائك وشكرك على