

ارتريا الحديثة



تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

الثلث (2) نقف

العدد (94)

السنة الرابعة والثلاثون

الخميس 13 / 02 / 2025

إختتام سمنارات عقدت بمناسبة ذكرى عملية فنقل

أقيمت سمنارات موسعة للشباب والموظفين الحكوميين وغيرهم من الضيوف في إطار الاحتفال بالذكرى الخامسة والثلاثين لعملية فنقل، وذلك في الفترة من 6 إلى 8 فبراير الجاري.

ركزت السمنارات على النقل البحري للثورة الإرترية بشكل عام والجهة الشعبية لتحرير إرتريا بشكل خاص، وكتاب حرب "ساليينا" 1977، بالإضافة إلى النزاعات وحلها.

وقدم الكاتب/ روزاريو تادسي شرحا مفصلا عن الخلفية التاريخية للنقل البحري وتطوره وأهميته للثورة الإرترية والظروف الصعبة التي مرت بها في كل مرحلة، مستعرضاً دوره الكبير وكفاءته في عملية فنقل.

وذكرت حاكم إقليم شمال البحر الأحمر السيدة /أسمرت أبرها إن الثورة الإرترية حققت إنجازات بطولية ورائعة ليس فقط على البر بل وعلى البحر أيضا ضد قوى ضخمة، موضحةً إن السمنارات كانت فعالة لأنها جمعت صناع الحدث مع الجيل الجديد وجها لوجه.

وأشار العقيد/ أحمد محمد علي من القوات البحرية إن قوات الجهة الشعبية دمرت قيادة نادو إز بعد مؤتمرها الثاني التوحيدي وتمكنت وبشكل لم يتوقعه العدو من إقامة جبهة بحرية وأظهرت قدرتها على تنفيذ عملية فنقل، مبرزة روحها القتالية القوية في إحباط الهجمات المتكررة للعدو من جزيرة دهلك بعد عملية فنقل.

بالإضافة إلى ذلك، تم تقديم سمنار ركز على كتاب عن حرب ساليينا عام 1977، حيث تم تقديم شرح عن التفاني والبطولة التي أظهرها المقاتلون، وخاصة النساء.

وفي السمنار الذي تطرق إلى النزاعات وحلها، تم التأكيد على أن أساليب حل النزاعات التي يتبعها مجتمعنا هي أساليب فعالة ويجب اتباعها.

الإرتريون القادمون من المهجر ينظمون مسيرة سير على الأقدام من أسمر الى مصوع تخليدا للذكرى فنقل



والاعتزاز لنجاحهم في تنظيم هذه المسيرة تمجيدا للذكرى التاريخية البلاد.

قام الإرتريون القادمون من المهجر بتنظيم مسيرة سيراً على الأقدام من أسمر الى مصوع تخليداً للذكرى الـ 35 لعملية فنقل التاريخية.

وعند وصولهم لدفاعات قندع التي شهدت معارك دامية في 1990 قاموا بالوقوف دقيقة صمت حدادا على ارواح الشهداء. وعبر المشاركون لوكالة الانباء الإرترية "إيرينا" عن عمق الرسالة التي تظهرها تنظيم هذه الفعالية مؤكداً شعورهم بالفخر

الصحة بالجنوبي تدعو لتضافر جهود مكافحة العادات الضارة



الخصوص.

وذكرت سكرتيرة الجهة الشعبية للديمقراطية والعدالة بالاقليم الجنوبي السيدة/ امتي نقوسي ومدير مديرية عرزا السيد/ رؤسوم كفلي ماريام ان القضاء على العادات الضارة التي تشهد تقدم تتطلب جهود متضافرة جادة. وأكد رجال الدين والاعيان جاهزيتهم للمساهمة في مكافحة العادات الضارة وتثوير المجتمع. ونظمت منافسات في المعلومات العامة ومحتويات فنية تتعلق بالمناسبة.

المعنية موضحا الاثار السلبية التي تسببت في إحداث اضرار صحية ونفسية واخرى جسدية. واوصى مدير عام قسم الخدمات الاجتماعية بالاقليم الجنوبي السيد/ قالأب تسفاسلاسي ومسؤول فرع العمل الرعاية الاجتماعية السيد/ هيلي قبرميكائيل المجتمع لمحاربة ومنع ممارسة ختان الاناث والعادات الضارة التي تؤثر على حياة الانسان عامة والمرأة خاصة بعد التوضيحات التي قدموها اعتمادا على الابحاث التي اجريت بهذا

دعا مسؤول فرع وزارة الصحة بالاقليم الجنوبي الدكتور /امانئيل محرتأب جميع فئات المجتمع والمؤسسات المعنية للمساهمة في المهمة الجماعية التي تهدف الى مكافحة العادات الضارة. وأشار الدكتور/ امانئيل في مناسبة يوم مكافحة ختان الاناث الذي اقيم بمديرية عرزا على مستوى الاقليم الجنوبي في السادس من فبراير في السمنار الذي قدمه والمصاحب بالامثلة المصورة الى ان مكافحة العادات الضارة لا تتجح الا بتكاتف كل فئات المجتمع والجهات

إستشهاد المناضل محاري مسل



إستشهد المناضل /محاري مسل قبرماريام الذي ظل تحت رعاية وزارة العمل والرعاية الاجتماعية في التاسع من فبراير الجاري عن عمر ناهز الـ 69 عاماً جراء مرض ألم به.

التحق المناضل /محاري بصفوف قوات التحرير الشعبية في عام 1975 وناضل ضمن الوحدات القتالية بمختلف مستويات المسؤولية. المناضل الشهيد/ محاري رب أسرة واب لابنين.

وقد ووري جثمانه الثرى في العاشر من فبراير بمقبرة الشهداء بمندفرا.

وتعرب وزارة العمل والرعاية الاجتماعية عن بالغ حزنها لإستشهاد المناضل محاري مسل وتعزي ذويه ورفاق دربه وزملاء العمل.

فرع الشباب والطلبة بعنسا ينظم دورة لعضويته

واضاف مسؤول قسم متابعة تنظيمات الشباب بالفرع السيد/ طاهر صالح في التقرير الذي قدمه ان المتدربين قدموا من 23 مدرسة ثانوية بالاقليم ، وان الدورة تضمنت سمنارات تنويرية الى جانب مواضيع تعمل على توريث القيم الوطنية.

وذكر حاكم اقليم عنسا السفير/ عبدالله موسى بدوره ضرورة تدارك الاجيال للمحطات التاريخية التي مرت بها البلاد والتضحيات التي كانت ثمناً للوطن الذي نعلم به بحرية والذي يتوجب عليهم بئانه وتنميته. وختم الحفل بتوزيع الجوائز على الفائزون في المنافسات التي اقيمت.

نظم فرع الاتحاد الوطني لشباب وطلبة ارتريا باقليم عنسا دورة لـ 170 طالبا وطالبة في الفترة من الـ 27 من يناير وحتى الخامس من فبراير الجاري لرفع الوعي وتعزيز التأطير.

واوضح مسؤول الاتحاد باقليم عنسا السيد/ ازاوي برختأب في حفل التخرج الذي اقيم في كلية الزراعة بحملمالو ان هدف الاتحاد هو رفع وعي الشباب لتعزيز مشاركتهم في الانشطة الحيوية التي تجري في بيئتهم ويلعبوا الدور المؤثر والموجه ويتحلوا بالوطنية المتميزة.

وذكر ان 58% من المتدربين هم من الطالبات المتفوقات.

جمعية المعلمين بالأوسط تنظم دورة في الإدارة والقيادة لأعضائها



سلمون، على تقديم التدريب نزولاً حتى مستوى المدرسة، نظراً إلى أهميته في عملية التعليم والتعلم. وركزت الدورة التدريبية التي قدمها خبير إداري على تقنيات القيادة، ومبادئ القيادة المدرسية، والتخطيط، والصراعات وسبل حلها، ومهام وأدوار مديري المدارس والرؤية والرسالة والأهداف.

المدارس لزيادة فعالية العمل. وقالت الاستاذة/ سنايت عقباميكائيل، سكرتيرة فرع الجمعية: "إن هدف الجمعية هو تعزيز التطور المهني وتطوير أداء المعلمين"، وقالت "لتحقيق هذا الهدف، تنظم الجمعية دورات متواصلة وستستمر في ذلك. وحث رئيس مكتب التعليم في مديرية قالا نفحي ، الاستاذ/ دانئيل

نظم فرع جمعية معلمي الإقليم الأوسط تدريباً في الإدارة والقيادة لـ 443 من مديري المدارس والإداريين والمسؤولين التربويين من جميع المدارس. وقال رئيس الفرع الاستاذ/ دانئيل منقسناب إن التدريب الذي أقيم في أسمرأ خلال الفترة من 6 إلى 8 فبراير الجاري يهدف إلى تعزيز كفاءة مديري

فرع وزارة التعليم بالجنوبي ينظم دورة للمعلمين في دقمحري

العام الدراسي مع الاعيان وادارات الضواحي ورجال الدين والجهات المؤثرة الاخرى لزيادة مشاركة الطلاب. وذكر مسؤول فرع التعليم في الاقليم الاستاذ/ هابتزقي كيداني جميع الجهات المعنية بالعمل معاً لأن القضية ليست متروكة لجهة بعينها.

وظرونا وماي عيني ودقمحري. وحث مسؤول وحدة البحث والتدريب والتخطيط بفرع التعليم في الاقليم الجنوبي الاستاذ/ ولدي قرقيس موقوس المتدربين على العمل الجاد لإحداث التغيير من خلال التدريب الذي تلقوه. وأضاف أنه سيتم إجراء مناقشات هذا

نظم فرع وزارة التعليم في الاقليم الجنوبي دورة تدريبية يومي الثامن والتاسع من فبراير في مدينة دقمحري لتعزيز دور المعلمين في مشاركة الطلاب بشكل عام والمهارة بشكل خاص. شارك في التدريب 80 معلّم ومديرٍ ومسؤولي الفروع ومشرفين من 32 مدرسة في مديريات صنعفي وعدي قيق

مهرجان كوندرا الثقافي يسهم في حفظ التراث

يسهم مهرجان كوندرا الثقافي السنوي الذي نظم في الفترة من السابع وحتى التاسع من فبراير في ادارة ضاحية تاودا في مديرية قونيا ، في حفظ التراث وقيمته والتعاش.

واوضح مدير ادارة الضاحية السيد/ محمد عجيب في ختام المهرجان ، ان احتفال كوندرا الذي ينظم منذ سنوات طويلة ، يتم الاعراب فيه بالتمنيات الطيبة لكافة المخلوقات بموسم السلام والصحة والانتاج الوفير ،وهي مناسبة لاتخاذ قرارات حماية الغطاء النباتي والحياة البرية واصدار قوانين لمنع الافعال غير المتماشية مع قيم المجتمع. وقال مسؤول الثقافة والتراث في مديرية قونيا السيد/عبدالوهاب سليمان "يشارك في مهرجان كوندرا ايضا مراهقين من عمر الخامسة عشر الى الثامنة عشر ، تعبيرا عن الوصول الى سن البلوغ، واجراء اتفاقات الزواج والمناسبات الاخرى بعد المهرجان.



وذكر المدير التنفيذي لادارة بلدة قونيا السيد/ يمان محاري ، وجود موارد ثقافية وتراثية كثيرة غير مفعلة في المديرية، مناشدا جميع قطاعات المجتمع للقيام بالدراسات والابحاث عن التراثيات والحفاظ عليها وتوثيقها.

واوضح المدير العام لقسم الخدمات الاجتماعية في اقليم القاش- بركة السيد /فرانكو كوبابا ، ان مهرجان كوندرا هو من الاحتفالات الكبيرة لقومية الكوناما ، الذي ينظم لروح ورؤى جديدة مع حلول العام الجديد، مشيدا بدور ومساهمة الاعيان ولجان القرى.

وتقع ادارة ضاحية تاودا ، التي هي احدى ادارات ضواحي مديرية قونيا الاثني عشر، على بعد 15 كيلومتر الى الغرب من مدينة بارنتو ، ومسافة 15 كيلومتر الى الجنوب الشرقي من بلدة قونيا.

امهات من هبرويكملن استعداداتهن للجلوس لامتحانات الشهادة الثانوية

واشرن الى ان التشجيع الذي وجدته من المجتمع بشكل عام والمدرسة والمعلمين وازواجهن بشكل خاص، يحملهن مسؤولية اكبر، آملات ان يحققن نتائج جيدة تؤهلهن للدراسة الجامعية. وقالت مسؤولة الاتحاد الوطني للمرأة في مديرية هبرو السيدة/زهرة عثمان ، وهي في الوقت نفسه إحدى الطالبات اللاتي سيجلسن لامتحان، إن الاتحاد يعمل مع شركائه من أجل رفع مكانة المرأة ومساهمتها. ووضح مدير مدرسة عريتاي الثانوية، الاستاذ/ علي محمد سعيد، إنهم يدعمون النساء المتزوجات وربات البيوت بتوفير المراجع وغيرها من الأنشطة. وأضاف أن عودة الأمهات إلى مقاعد الدراسة، يشير إلى ارتفاع الوعي المجتمعي، مضيفاً أن المبادرة شكلت قدوة للأمهات الأخريات.

افادت 23 من الأمهات اللاتي ابتعدن عن المدرسة بسبب الزواج، وعدن لاكمال دراستهن في مديرية هبرو باقليم عنسبا انهن يستعدن للجلوس لامتحانات الشهادة الثانوية الوطنية. وذكرت الأمهات اللاتي يتابعن تعليمهن في الصف الثاني عشر لوكالة الأنباء الإترية "إرينا" إنهن يعملن بجهد للوصول إلى أعلى مستوى.

قلعلو تشهد تزايد مشهود للحياة البرية

افاد مسؤول سلطة الغابات والحياة البرية بمديرية قلعلو السيد/ محمد احمد ان الحياة البرية شهدت تزايداً بفضل الهطول الجيد للأمطار في موسم الامطار في صيف 2024. ووضح السيد/ محمد ان الهطول الجيد للأمطار أدى الى توسع مناطق الرعي التي تمت بها النباتات التي نتج عنها تكاثر النعام، والغزلان، وحمير الوحش، الطباء والأغنام البرية وحيوانات برية أخرى بالرغم من تأخر موسم الأمطار في البدء. واذاف ان الغابات في وضع جيد إلا انه تظهر حالات قطع للأشجار للتفحيم من حين الى آخر وان المخالفين يتعرضون للمساءلة القانونية ضمن أنشطة المراقبة والمتابعة التي تقام للحفاظ على الغابات والحياة البرية. وحث السيد/ محمد المواطنين لمتابعة المساهمة الواعية في المحافظة على هذه الثروات الطبيعية وضمان تنوع الحياة البرية في المديرية.

مصانع أغذية تدخل أساليب عمل جيدة لضمان توفير منتجات غذائية صحية

من خلو منتجات الطماطم المباعة في الأسواق من التلوث بالمبيدات الحشرية وقد انخفضت الظاهرة بشكل كبير. وأشار الى إعداد دليلين إرشاديين العام الماضي لضمان جودة بذور البطاطس والخضروات. مشيراً الى القيام بدراسة للتأكد من خلو المزارع المروية في مديرتي دقي وفورتو ساوا في اقليم القاش- بركة من الملوحة.

وأشار الى تنظيم سمنارات لحوالي 2700 مزارع ومصنع أغذية وشركاء آخرين لرفع مستوى الوعي حول سلامة الأغذية والحجر الصحي والبذور والكيماويات الزراعية والموارد الطبيعية. وتنظيم منتدى وطني لسلامة الغذاء قدمت فيه 13 ورقة عمل.

اعلنت وزارة الزراعة عن تحقيق تقدم ملحوظ العام الماضي في مجال سلامة الغذاء والمنتجات الحيوانية والنباتية. ووضح المدير العام لقسم الخدمات القانونية والرقابة السيد/ تخلاّب مسقنا ، ان 18 مصنعاً للأغذية الزراعية أدخلت أساليب جيدة في محاولة لتوفير منتجات غذائية صحية للمواطنين. وأشار إلى القيام بالتنسيق مع الجهات الحكومية المعنية، للتخلص من 23 طناً من الأدوية واللقاحات الحيوانية منتهية الصلاحية بطريقة صديقة للبيئة، كما تم التخلص من 140 طناً من أدوية المحاصيل منتهية الصلاحية للتخلص الآمن منها. وقال إنه تم تنفيذ أعمال المكافحة للتأكد

ممارسات الأنظمة الإثيوبية في إريتريا

في الذكرى الخمسين للمذابح التي ارتكبتها المستعمر في أسمر

ترجمة/ عادل صالح
ادريس
الجزء التاسع

مايدفعنا إلى إسترجاع التاريخ ليس بهدف أن نظل أسرى تلك الذكرى وإستحضار الكراهية والغضب، بل من أجل إكتساب الدروس والعبر ورفع الوعي لمنع تكرار التاريخ السلبي، وبمناسبة الذكرى الخمسين لمذبحة أسمر وضواحيها تنشر صحيفة إرتريا الحديثة بشكل مختصر الجرائم التي إرتكبتها الأنظمة الإثيوبية بحق الشعب الإرتري حتى يعرفها الجيل الإرتري الناشء وكذلك الشعب الإثيوبي. هذا المقال تم نشره في مقدمة الكتاب الذي أدرج بعنوان "الظلم-قصص التجارب النضالية-المجلد الثامن" للكاتب الراحل تسفايو قزأب، ترجمة سلمون برهي. ويعتبر كتاب (الإمبراطور والدوق) الذي ترجم إلى اللغة الأمهرية من أفضل المنشورات لدار حدري للنشر.

المرحلة الرابعة (1978-1991م):

في الفترة ما بين عامي (1975-1978م) والتي تم فيها تقييم هزيمة نظام الدرق في الحرب الشرسة بإرتريا. تغير الوضع العسكري بشكل عام في أواخر عام 1978م من خلال التدخل العسكري من جانب الإتحاد السوفيتي. بناء على المساعدات التي حاز عليها نظام الدرق، ببناء أكبر جيش في أفريقيا السوداء، وزيادة قدرات الجيش الإثيوبي من القوات البرية والبحرية والجوية في غضون أشهر قليلة، حيث قام بالانتقال من حالة الدفاع إلى حالة هجوم واسعة النطاق، مما إضطر الثورة الإرترية للإنسحاب من المناطق المحررة التي كانت تتمركز فيها.

بعد الإنسحاب الإستراتيجي، تمكن نظام الدرق من تنفس الصعداء بعد النصر الذي حققه بإستمراره في إرتكاب ممارساته الوحشية ضد المواطنين الأبرياء، وكان على ثقة من قدرته لتدمير الثورة الإرترية. صرح بعض المسؤولين الإثيوبيين بكل صراحة بأن الممارسات الوحشية التي أرتكبت بحق الشعب الإرتري في ذلك الوقت تعد جريمة، وأنه من المستحيل تحقيق الإستقرار في تلك الأراضي المسلوقة عن طريق الممارسات الوحشية ضد الشعب المسلم، على ضوء ذلك قاموا بعقد إجتماعات توعوية للشعب الإرتري الذي يُكن الكراهية والحقن ضد أنظمة الحكم الإثيوبية، وأن مضمون تلك الإجتماعات هي "إن قطاع الطرق رحلوا، ومن الأفضل أن تتعاونوا مع الحكومة الإثيوبية بعد الآن"، ومن خلال استخدام أسلوب "الكشف"، شجعوا المواطنين الذين تعاونوا مع الثورة على أن يتقدموا بكشف أنفسهم تلقائياً لكي يتم العفو عنهم، وبحكم خبرة الشعب الإرتري بالتاريخ الطويل للمستعمرين الإثيوبيين بأنهم ليسوا متسامحين، ولم تكن رغبة الشعب الإرتري سوى الحرية، ولم ينخدع بتصريحات المسؤولين من السلطات الاثيوبية الماكرة.

في هذه المرحلة، بمساعدة ألمانيا الشرقية، كان نظام الدرق قادراً على إعادة

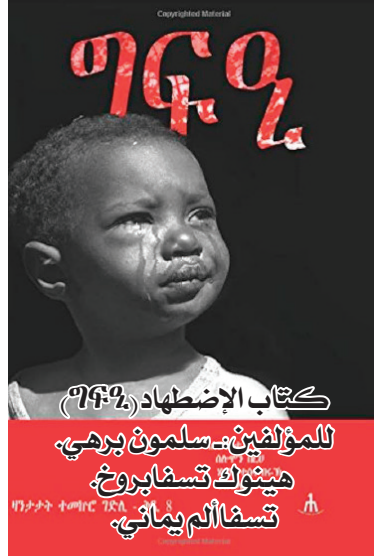
تنظيمه ليس فقط بحشد قواته العسكرية، بل وتقوية مؤسساته الأمنية والإستخباراتية. لتعقب نشاطات التنظيمات الثورية في المدن والقرى، حيث نشر العديد من الجواسيس واعتقال العديد من المواطنين بإستخدام افطع اساليب القمع لهم في السجون وإبرز تلك الممارسات ما حدث في سجن ماريام قمبي.

بعد الإنسحاب الإستراتيجي، كانت تلك المرحلة مليئة بقصص الإعتقالات والتعذيب والإعدام بحق المدنيين. يجب توثيق الجرائم الوحشية كقتل مئات السجناء من المواطنين السياسيين وعمليات تنفيذ الإعدام وغيرها وكذلك الجرائم التي ارتكبت بحق المقاتلين الأسرى في السجون بالتفصيل.

والجرائم الوحشية التي ارتكبتها المستعمرين الإثيوبيين لم تقتصر على السجون فقط، عندما كان المقاتلون ينشطون في القرى التي كانوا مسيطرين عليها خلف الخطوط الخلفية من الدفاعات الحصينة، كان الجيش الإثيوبي يواصل تنفيذ العديد من الغارات الجوية وممارسة أعمال التدمير والقتل ضد المدنيين أثناء قيامه بتلك العمليات، وفي هذه المرحلة، حاول نظام الدرق اتباع سياسة قلع الشجرة من جذورها الذي كان يستخدمها نظام هيلي سلاسي، وبذل جهوداً كثيرة لزراعة الفتن والتفرقة بين أبناء الشعب الإرتري من خلال إنشاء قوة مسلحة أطلق عليها اسم (ميليشيا القمح) باستغلال القمح الذي جاء عبر المساعدات من الخارج في تقديمه للمليشيات كمكافأة لها على مشاركتها في حملة على الشعب الإرتري وثورته، بالإضافة إلى ذلك قام بتسليح المقاتلين الذين اطلق عليهم (ودي قبا) الذين خانوا الثورة وسلموا أيديهم للنظام الإثيوبي، ولكن بدون جدوى، كانت هناك محاولات لإحياء "جمعية أدنت" التي كانت عميلة لإثيوبيا في الأربعينيات.

في الفترة ما بين فترة الإنسحاب الإستراتيجي والإستقلال، ارتكبت العديد من الجرائم الوحشية من القصف الجوي، وتكرار الحملات العسكرية من قبل جيش العدو ضد المدنيين الأبرياء في جنوب وغرب إرتريا، وكذلك في محافظات كل من بركة والساحل وسنحيت وسمهر. قبل بدء الحملة السادسة من العدو بقليل، كان "مشروع ألفا" الذي تم إطلاقه في أواخر عام 1981م للقضاء على المقاتلين خلف الخطوط الخلفية للعدو، واحداً من الحملات العديدة التي استهدفت المدنيين الأبرياء والمقاتلين. من الأمثلة على ذلك، الحادث الذي قام به العدو بالولوج إلى دمبي سحرتي كجزء من العمليات التي قتل فيها حوالي 42 من المدنيين الأبرياء الذين لا يستطيعون الفرار من تلك العمليات مأجبرهم بالبقاء في منازلهم.

في تلك الفترة كان جيش العدو بشن هجمات متكررة في جبهات نقفة وشمال شرق الساحل، بالرغم من تكبد ه خسائر فادحة في تلك الهجمات، كالعادة قام جيش العدو بالرجوع إلى تلك القرى المتواجدة في الخلف حيث قام بقتل المدنيين الأبرياء وحرق منازلهم، وتعتبر قرية هبرو، إمباها،



طحرا، ألقاغت، سرقو، أفعايون وحملت، من المناطق التي قام فيها جيش العدو بإرتكاب جرائم إنتقامية وقتل العشرات من سكانها إنتقاماً لهزيمته بتلك العمليات الهجومية.

تعتبر شبه مدينة تكمبيا بغرب إرتريا، إحدى المناطق التي عانت من الجرائم الوحشية المتكررة على يد قوات العدو في فترات 1975م، 1977م، 1983م. كما أشارت التقارير بأن تلك الواقعة في الفترة ما بين عام 1975م حتى عام 1983م، قام العدو بشن أكثر من 100 غارة جوية استهدفت المدنيين الأبرياء في تلك القرية. من الأمثلة على ذلك، قام جيش العدو بشن غارات جوية في منطقة مولقي، أسفرت عن مقتل 42 وجرح 94 من المواطنين الأبرياء. كما واصل العدو غاراته الجوية على المواطنين في منطقة بادمي، التي استهدفت المواطنين الأبرياء وإبادة المواشي وحرق المنازل، وما خلفته من أضرار جسيمة في الأهالي والممتلكات والمواشي في مناطق كل من الساحل، بركة، حلحل، (أفعبت، نقفة، أقرع، حشكب، عمربب، زارا، أسماط، عريب، مدرسة الثورة، مركز سلمونا للاجئين... إلخ) وأن عدد ضحايا تلك الممارسات لاتحصى.

شهدت الفترة ما بين عامي (1984-1988م) قيام الثورة الإرترية بإضعاف جيش الدرق المتهور بعد خمس سنوات من النضال في الجبهات المتمركزة، وإتخاذ مبادرات هجومية في تسني وشمال شرق الساحل وبارنتو، بالانتقال من فترة الدفاع تدريجياً إلى الهجوم الإستراتيجي، ووصلت الحال بنظام الدرق إلى يأس فصعد جرائمه الوحشية غير المسبوقة على نطاق واسع.

تظاهر المستعمرون الإثيوبيون في فترة الستينيات والسبعينيات بأنهم حماة للمسيحية، وعمدوا بتزك الكنائس وأحرقوا المساجد، وإرتكبهم جرائم فظيعة في حق المسلمين، وفي النهاية غيروا نظريتهم بالتظاهر في كسب إرضاء المسلمين وترك المسيحيين جانباً، وخلق الفتن والإنقسامات بين الشعب الإرتري، وتظاهروا أيضاً بأنهم حماة للمسلمين وأبناء المنخفضات، واستمالو بعض المرتزقة من ذوي القلوب الضعيفة الذين لاتتجاوز أعدادهم الأصابع، اغروهم بالمال والمكاسب الأخرى، وتنتهي مجموعة عبدالله ادريس الذين يلعبون دور الطابور الخامس، الذين قاموا بتأسيس حركة تطالب بالحكم الذاتي في المنخفضات، ويعملون على تقسيم الشعب الإرتري على

أساس الدين، وكان رد الشعب الإرتري على تلك المؤامرات في هذه المرحلة "قولوا لأحمتكم".

انتقل الجيش الشعبي في شهر مارس من عام 1988م إلى مرحلة الهجوم الاستراتيجي والذي تمركز في جبهة نقفة لتتسع سنوات، حيث قام بحصار وتدمير جيش الإستعمار الإثيوبي ودمر الجبهة المعروفة بـ "نادو إز"، بتحرير مدينة أفعبت. كان هذا الحدث التاريخي سبب صدمة وإضطراباً نفسياً للنظام الإثيوبي، وعلى حد تعبير الأمين العام للجبهة الشعبية لتحرير إرتريا في تلك الآونة المناضل/ إسياس أفورقي، قائلاً "إن هذا الهجوم الإستراتيجي كان للهولة الأولى الذي يشك فيها المستعمرين الإثيوبيين فيما إذا كان وجودهم في إرتريا سيستمر أم لا".

بعد هذه العملية العسكرية التي تمت في 31 من مارس لعام 1988م، دعا النظام الإثيوبي إلى إجتماع طارئ في البرلمان وأصدر مرسوم حالة الطوارئ وإعلان الغزو. من ثم حشد نظام الدرق قواته من مختلف أنحاء إرتريا وإثيوبيا ليشاركوا في حرب مصيرية بجبهة كرن، ومع ذلك لم يتمكن من إحداث أي تغيير يذكر. على العكس من ذلك، قامت القوات الشعبية بالسيطرة على المناطق الواسعة بإتجاه الشرق، وكذلك السيطرة التامة بالربط مناطق واسعة بين جبهة الساحل والشمال البحري ومنخفضات محافظة سمهر.

وفي عمليات الهجوم التي تمت في المنخفضات الشرقية، تكبد نظام الدرق خسائر فادحة كعاداته، وقام بالانتقام من المدنيين الأبرياء، وكان أول ضحايا مرسوم الطوارئ آنذاك المواطنين من قرى المنخفضات الشرقية. فقام جنود نظام الدرق في شهر ابريل من عام 1988م بتفتيش منازل المدنيين في عدي شوما وشيخ ومتكل أبيت، حيث جمع سكان تلك المناطق من كبار السن والأطفال والنساء الذين لا يستطيعون الهرب في مكان واحد ومن ثم قتل العشرات من المدنيين الأبرياء،

وقام جيش العدو بالمثل في شهر مايو من نفس العام، بقتل مواطنين من سكان شعب وضواحيها وبدهسهم بالدبابات والأسلحة الثقيلة. في حادثة شعب وحدها قام العدو فقط بقتل 400 مدنيا معظمهم من كبار السن والنساء والأطفال، منهم 80 شخصا تم دهسهم تحت جنازير الدبابات، وأحرقوا مئات المنازل والمحال التجارية بكل محتوياتها، وقد نهب جنود نظام الدرق العديد من المجوهرات والأموال والممتلكات الثمينة. في هذه الإبادة الجماعية التي قام بها نظام الدرق، تم القضاء على بعض العائلات دون ترك أي وارث، بينما قتل ما يصل إلى أربعة أو خمسة أفراد في عائلات أخرى.

في شهر فبراير من عام 1990م، شن الجيش الشعبي هجوما واسعة النطاق على الجيش الإثيوبي المتمركز في المنخفضات الشرقية والمناطق الممتدة من دنقولو حتى مدينة مصوع، وسيطر على ميناء مصوع في العاشر من فبراير. بعد هزيمة نظام الدرق في هذه المعركة، يأس الدرق من السيطرة على الشعب الإرتري. في الفترة من الرابع من أبريل وحتى الثاني عشر من يونيو لعام 1990م، قام نظام الدرق بشن سبع غارات جوية مكثفة على سكان مدينة مصوع، ونتيجة لهذا الاعتداء المتعمد على المدنيين الأبرياء، مات 124 شخصا جراء هذه الهجمات الفظيعة واصيب 332 ما بين جريح ومعاقد، وأحرقت ودمرت مئات المنازل والمؤسسات، ووصف الشعب الإرتري هذا العمل الأخير الذي يدل على نفاذ صبر العدو وفقدان الأمل بأنه "يأس". في هذا العام، قام جيش نظام الدرق انتقاماً للخسائر الفادحة التي تكبدها في مختلف الجبهات، بإطلاق جنوده النار العشوائي على حشد من الشباب الذين كانوا يشاهدون مباريات كأس العالم في وسط أسمر ما أسفر عن مقتل نحو 40 شاباً.

يتبع...

أرتريا الحديثة

رئيس التحرير

محمد نور يحيى

نائب رئيس التحرير

حواء سليمان عبد القادر

هاتف 117099

أخبار خارجية

عربي محمد قينا

ص.ب: 247

فاكس: 127749

هاتف التوزيع: 200454

هاتف الاعلانات: 125013

ص.ب: 1284

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

جرائم الانظمة الإثيوبية في إرتريا

بمناسبة الذكرى الخمسين لمذبحة أسمرأ

الجزء العاشر
ترجمة/ محمود عبد الله
أبو كفاح

ان السبب وراء تذكر تاريخ جرائم المستعمر لايغني العيش كأسرى للماضي او إثارة الحقد والكراهية وانما لإستقاء الدروس والعبر وخلق الوعي كي لايتكرر ذلك التاريخ السلبي،وبمناسبة الذكرى الخمسين لمذبحة اسمرأ وضواحيها تقدم صحيفة إرتريا الحديثة للقراء ”ليس فقط للأجيال الإرترية الحالية والمستقبلية وإنما أيضاً للإثيوبيين الذين ينبغي ان يعرفو هذا التاريخ جيداً ” ملخصاً للفظائع والجرائم التي ارتكبتها الأنظمة الإثيوبية ضد شعب إرتريا

المقال الذي سنقدمه الآن هو مأخوذ من المجلد التاسع لقصص النضال في كتاب التصدي”النضال الثاني للدفاع عن الوطن” وهو يوضح المظالم التي تعرض لها الشعب الإرتري المسلم إبان غزوات الوياني “1998 - 2000”

القمع، النهب والدمار أثناء غزو الوياني:-

ان مسألة إدخال الشعب المسلم كجزء من الحرب هي ثقافة الإقطاعيين الاوائل في الحبشة ،ففي ثقافة المستعمرين الإثيوبيين اثناء الغزو ينظر الى رؤية كل أفراد شعب الخصم اعداء ومن ثم قتلهم جميعاً دون تمييز بين الاطفال والنساء،وتدميرممتلكاتهم ونهب بهائهم كنوع من الأعمال البطولية ،مثلاً عمليات القمع التي كان يمارسها وبى، سوباقادس والولا خلال غزوه لمختلف المناطق فيما يعرف حالياً بإرتريا لايمكن حصرها ،وهنا اود ان أشير الى ان كتاب “**የደ-ዘመን** ” أي العصر الدموي ،والذي ألفه الكاتب الراحل تسفايو قبرآب يحتوي على معلومات كثيرة بخصوص تلك الحقبة وبهذه المناسبة أذكر الجميع بضرورة قراءة هذا الكتاب.

عندما كان يغزو المستعمرون الأوروبيون أراضي الغير ويدخلونها تحت إمرتهم فإن هدفهم لم يكن فقط الإستيلاء على الموارد وانما التفكير في الإستفادة من العمالة الرخيصة للشعوب التي يستعمرونها ولهذا السبب فإن قمعهم كان يركز أكثر على المقاومين لإستعمارهم ،وبالعكس ونظراً لأن الهدف الاساس لإقطاعي المستعمرين الأحباش هو الإستيلاء على أراضي الغير فإن غايتهم من الإستعمار هي إبادة الشعوب التي قاموا بغزوها أو تركيعها ودفعها لموالة

مستعمرتهم .

ولهذا السبب فإن الفظائع التي كان يرتكبها المستعمرون الأحباش في القرن التاسع عشر بإركاع الشعب والإستيلاء على أرضه من خلال العبور المتكرر بقواتهم الضخمة الى مرب ملاش لامثيل لها.

وبهذه الغزوات التي كانت تحمل شعار القتل والدمار والنهب تعرض الشعب الإرتري الذي لايتطلع الى ماليس له،الشعب المكذ الذي ينعم بالثروة والماشية، لنهب إنتاجه الزراعي وثروته الحيوانية،وظل يعيش حياة تفتقر الى السلام والإستقرارحتى مجيئ الإستعمار الإيطالي .

هذا الإرث الإقطاعي المتخلف لمستعمرو الحبشة تكرر مجدداً في عهد الإمبراطور هيلي سلاسى والدردق،كما هو موضح بإختصار في الأجزاء السابقة لهذا المقال ،فمنذ الوقت الذي وجدت فيه الانظمة الإستعمارية الإثيوبية خلال منتصف القرن الماضي الفرصة للمجيئ الى أرض إرتريا بالتآمر مع القوى الكبرى وحتى الإستقلال،ظل المستعمر الأثيوبي يجتهد للقضاء على كفاح الشعب الإرتري حيث ان عمليات الإبادة الجماعية

مرارات الحقبة الماضية وإختارت هي وشعبها التطلع الى المستقبل .

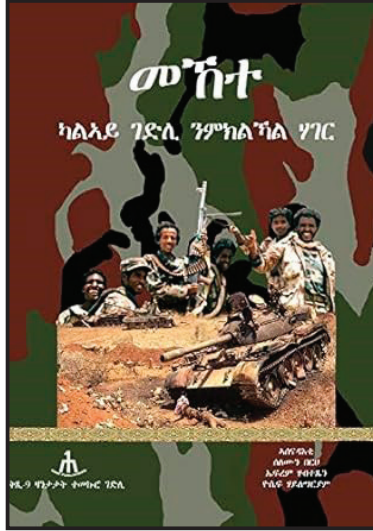
ومع الوضع في الإعتبارتطور وتوسع آفاق مستقبل ومصلة شعبي إرتريا واثيوبيا فقد بنت إرتريا علاقات سلام وجوار وصداقة مع الشعب الإثيوبي وعلاقات تعاون وتكامل مع النظام الإثيوبي الجديد وتطلعت الى العمل سوياً من اجل تحقيق سلام وإستقراروتطور شعوب هذا الإقليم.

في زمن لم يتجاوزالسبع سنوات عادت عجلة التاريخ الى الوراء مرة اخرى ،حيث إختار نظام الوياني الذي صعد الى كرسي السلطة في أرات كيلو بدعم لامحدود من الشعب الإرتري ،العمالة لصالح القوى الخارجية بدلاً من حسن الجوار والتعاون من اجل النمو المشترك ،ومن اجل تنفيذ المهام التي منحت له من قبل داعميه قرر بذريعة النزاع الحدودي غزو الشعب الإرتري ومحاولة إركاعه ،وهذا النظام كغيره من الانظمة الأثيوبية إرتكب خلال الغزو ضد الشعب الإرتري المسلم العديد من الفظائع البربرية وتسبب في إحداث أضرار كثيرة ضد الأبرياء بقصف المدافع والطائرات ،وفي القرى التي دخلتها قواته إرتكب أعمال غيرأخلاقية بدءاً من



إغتصاب الفتيات وحتى حفر مقابر الشهداء كما دمر ونهب ممتلكات تقدر قيمتها بمئات الملايين.

ان الهجوم على الشعب المسلم وتدمير ونهب الممتلكات خلال الغزو هو مواصلة للثقافة الإقطاعية للمستعمرين الأحباش. يقول الجنرال سبحت إفریم في المقابلة التي أجراها مع الفضائية الإرترية بتاريخ 25 يونيو 2000م عقب إفشال وعرقلة خطط الحملة الثالثة للوياني،وتوقف الغزو بشكل كلي ،بخصوص شرحه للفظائع واعمال النهب والتدمير التي إرتكبها الجيش الغازي في الأراضي الإرترية ”ان جعل الشعب وممتلكاته هدفاً حربياً هو مرض لازم المستعمرين الأثيوبيين منذ أمد بعيد، صحيح انه لايجود شيء جيد في الحرب،ففيه قد يتعرض الأبرياء والممتلكات للأذى،ولكن ان تصر على دخول المنازل وتبحث عن الفناجين والأكواب لسرقتها ومحاولة تدميرها



فهذا من السلوكيات المخزية للجيش الأثيوبي ، فالممتلكات يمكنها ان تضيع ويمكن استعادتها لاحقاً ولكن الشيء الأسوأ هو الأثر السلبي الذي يتركه فقد هذه الممتلكات في النفوس ،و ما يحز في النفس المأ أكثر من النهب والتدمير هو الجرح الغائر الذي يخلفه ذلك ،وان العبئ الأكبر هو تلك الكراهية التي تركوها باقية بين هذه الشعوب التي تعيش سوياً مع بعضها البعض منذ الازل. ان الإستراتيجية العسكرية التي إتبعتها إرتريا من اجل السلام والتي إقتصرت على الدفاع إبان غزوات الوياني كلفت الشعب الإرتري ثمناً باهظاً رغم ان إرتريا خرجت في النهاية منتصرة بعد إفشال الخطة الكبيرة للوياني ، أثناء تلك الغزوات كانت قوات الدفاع الإرترية تقاتل وهي ملتزمة بقرارها السياسي الصارم القائل ”في كل الأحوال لن نكون من يطلق الرصاصة الاولى”،وهذا القرار مكن الجيش الغازي من إمتلاك زمام المبادرة وعلى هذا الأساس كان لابد من ان تخوض قوات الدفاع الإرترية الحرب داخل الأراضي الإرترية،حيث صدر قرار يقضي بضرورة عدم تجاوز الحدود الدولية ،وبالرغم من حصول قوات الدفاع على العديد من الفرص فهي لم تخض اي حرب متخفية الحدود داخل اراضي اثيوبيا.

من الصعب جداً في الإستراتيجية العسكرية ان تتمكن من منع تسلل قوات العدو عبر حدود يصل طولها 1000 كيلومتر،ومن ناحية عسكرية فإن الدفاع عن مثل هذه المسافة الطويلة لايتم الا بإمتلاك زمام المبادرة الذاتية وإستغلال نقاط ضعف العدو والهجوم المباغت والسريع في الوقت والمكان اللذان تختارهما ،ولكن من خلال القرار السياسي المذكور فإن الخيار الذي كان متاحاً لقوات الدفاع عقب بدء الجيش الغازي إطلاق النار هو تقييم إتجاهات تحركاته والتصدي له بصورة مضاعفة .

ففي الحرب عامة وفي مثل هذا النوع من الحروب خاصة ،من الطبيعي ان تتقدم او تتقهقهر، ولقد عانى شعبنا من الحرب كثيراً في كل الحصون التي إحتلتها قوات العدو ، وخاصة في جنوب وغرب إرتريا.

من الأهداف الكبيرة لغزو الوياني هو تدمير الإقتصاد والبنى التحتية ومن ثم إزاحة الحكومة الإرترية من السلطة وإدخال الشعب الإرتري في ضائقة وجوع وبالتالي تحطيم معنوياته وإرهابه وخلق إرتريا ضعيفة عديمة الفائدة تتم إدارتها بالوكالة عبر الوياني ،وعلى هذا الأساس ،فبعد إعلان الوياني الحرب،فقد وضعت الزمرة مسألة إرهاب الشعب المسلم وإركاعه وتدمير ونهب ممتلكاته وإفكاره كجزء من الحرب وبهذه الروح إرتكب نظام الوياني الى جانب الحرب المعلنة الجرائم الآتية:

- طرد الإرتريين وكذا المواطنين من إصول إرترية المقيمين في أثيوبيا بإسلوب بربري ومصادرة ممتلكاتهم واموالهم. - إعتقال الشباب الإرتريين المقيمين في اثيوبيا والذين كانت تتوقع الزمرة إنخراطهم في الحرب لمواجهتها بعد طردهم الى وطنهم، ووضعهم في المعسكرات كأسرى لإرهابهم وتعذيبهم. - تشتيت الأسر عمداً أثناء عمليات الطرد من أثيوبيا،وخلق الضغوط والمعاناة من خلال طرد الأطفال والصبية بمعدل عن أسرهم.

- طرد وزيادة معاناة الفئات التي تحتاج الى الرعاية كالمرضى والحوامل والمرضعات والمعاقين والعجزة بإسلوب بشع يثير الإشمئزاز.

- إعتقال وضرب وإعدام المواطنين الإرتريين الذين كانوا يعيشون في اثيوبيا بإسلوب غير قانوني .

- في وقت الحرب،تعمدت زمرة الوياني تدمير الأهداف المدنية ومرافق الخدمات الإجتماعية بالقصف بالطائرات والأسلحة الثقيلة ،كتدمير المؤسسات الإقتصادية التي كانت موجودة في كل من تسني ، علي قدر ،بارنتو وصنعفى.

- طرد وتشريد الشعب من قراه ومدنه في المناطق التي وصل اليها الغزو ،وعلى ضوء تعليمات القيادة العليا للزمرة والتي تدعو الى القبض على الشباب الذين تصل اعمارهم حتى ال30 عاماً كأسرى فقد تم تجميع هؤلاء الشباب في المعسكرات. - ممارسة الإغتصاب ضد الإناث. - تدمير المنازل التي يقطن فيها الشعب وخلع الأعمدة وألواح الزنك والأبواب ونقلها الى تقراي. - تدمير الآثار التاريخية والثقافية كمسلة مطرا ،و الكنائس والمساجد ونهب وحرق ممتلكاتها.

- نهب ممتلكات الشعب والحكومة من أصغر شيء وحتى أكبر شيء في كل المناطق التي دخلوها”قامت الجهة التي تولت مهمة النهب بتجميع الشاحنات والدواب المتوفرة من عموم تقراي واحضارها الى إرتريا لإنجاز هذه المهمة.”

- وفوق هذا وذاك القيام بحفر مقابر الشهداء وماشباهاها من عمليات النهب والتدمير التي تقشعر الأبدان لسماعها.

إعداد / هاجر حامد



الأسرة

همسة في أذنك



الفنان / محمد درف علي....

الكرم ابرز سمات قومية البداويت..

استمراراً للقاءات التي نجريها للتعرف على نظام تربية الابناء والحياة الاسرية لدى القوميات الارترية التسعة ، هانحن ذا نجدد اللقاء مع الفنان/ محمد درف علي حيث سيعرفنا على الاسرة في قومية البداويت وعاداتها وتقاليدها الفريدة عن باقي القوميات فيما يتعلق بالزواج..اعزائنا القراء نتمنى لكم قراءة ممتعة.

حاورته/ هاجر حامد الجزء الأول

في البداية هلا عرفتنا عن نفسك، وعن خلفيتك؟

في البداية مرحباً بك، انا اسمي محمد درف علي، وانا اعمل في مكتب مفوضية الثقافة والرياضة في اسمرا، في تراث البداويت او (الحدارب).

هلا عرفتنا عن اسرة البداويت؟

البداويت هي واحدة من القوميات التسع الارترية، وبالطبع لها عاداتها وعقيدتها وتراثها. والمعروف عن قومية البداويت انها تتسم بالكرم حيث تستقبل ضيوفها بكل ترحيب ورحابة صدر، ومن الأمور الجميلة في قوميتنا هي ان الكل مشغول بأموره حيث لا يشغل احد باله بالنميمة او الفتن او الأمور التي لا تعنيهم . تتواجد قومية البداويت في عدة انحاء في ارتريا، منها: اقليم شمال البحر الاحمر ، اقليم عسبا و اقليم القاش بركا. اما حالياً فمعظمهم يتواجدون في اقليم القاش بركا وفي شمال البحر الاحمر جهة ادويعا، اما جغرافيتنا فتقع من قرورا - ضواحي عريبر و حتى ام حجر في شادا، اي غرب ارتريا. اما في القاش بركا فهم متواجدون في دمبلاس، وهناك قبيلة متواجدة هناك تعرف ب(عد-كير ري- اي بقومية التفري اهل الله).

ماهي العادات التي تتبعها قومية البداويت اثناء تكوين اسرة؟



وصفات طبيعية لتمليس الشعر



الحصول على شعر ملس وناعم لا يرتبط فقط الاستعانة بأدوات التمليس الكهربائية. إذ يمكن لبعض الوصفات الطبيعية السهلة التحضير والتطبيق أن تؤمن الحصول على هذه النتيجة، تعرفوا على أكثرها فعالية فيما يلي.

البیض وزیت الزيتون

يساهم هذا القناع في ترطيب الشعر بالعمق وتغذيته بفضل غنى البيض بالبروتينات، أما زيت الزيتون فيعيد الحيوية إلى الشعر. ويساهم اختلاط هذين العنصرين في تملیس الشعر وإزالة تجعدهاته. لتحضير هذا القناع يكفي خفق حبتين من البيض ثم خلطهما مع 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. يطبق هذا الخليط على الشعر ويترك لحوالي ساعة من الوقت قبل شطفه بماء منعش وغسله بشامبو، على أن يتم استعماله مرة أسبوعياً.

الأرز المطحون والبيض

تعمل جميع مكونات هذا القناع على تنظيف سطح الشعر من الشوائب والإفرازات الزهيمية. وهي تساهم في تغذيته وترميمه فيكتسب مظهراً صحياً ناعماً ومالساً. لتحضير هذا القناع يكفي خلط حبة من البيض و5 ملاعق كبيرة من الأرز المطحون و50 مليلتر من الحليب. يُترك هذا القناع على الشعر لمدة ساعة قبل شطفه بماء المنعش وغسله بشامبو، على أن يُستعمل مرة أسبوعياً.



وعاء الخلاط الكهربائي، واخلطي جيداً مع إضافة كوب المرق أثناء الخلط لتحصلي على قوام الشوربة المطلوب.

- أعيدي الشوربة إلى القدر لعدة دقائق حتى تسخن تماماً، ونكهي بالملح بحسب الرغبة.

وزعي شوربة القرع والبطاطس في أطباق التقديم، وقدميها ساخنة.

مطبخ أسرتي شوربة القرع والبطاطس

الحجم على نار متوسطة، ثم أضيفي البصل المفروم، وقلبيه حتى يذبل.

- أضيفي مكعبات القرع والبطاطس وقلبي المكونات قليلاً.

- اغمرى المكونات بالماء، وارفعي حرارة النار حتى تبدأ بالغليان، ثم خففي النار واتركي القدر على نار هادئة لحوالي 10 دقائق.

- ارفعي القدر عن النار وصفي خليط البطاطس والقرع، مع الاحتفاظ بكوب من المرق جانباً.

- ضعي خليط البطاطس والقرع في

المقادير

- الزيت النباتي : ملعقة كبيرة

- البصل : 1 حبة (صغير الحجم ومفروم فرماً ناعماً)

- القرع : 250 غراماً (مقشر ومقطّع إلى مكعبات)

- البطاطس : 1 حبة (مقشرة ومقطّعة إلى مكعبات)

- الماء : حسب الحاجة

- ملح : حسب الرغبة

طريقة التحضير

- سخني الزيت النباتي في قدر متوسط

صحة

أضرار كثرة البكاء على الصحة النفسية والجسدية

البكاء هو استجابة طبيعية للعواطف القوية، سواء كانت حزناً أو فرحاً، وهو وسيلة تعبيرية تعكس مشاعر الإنسان العميقة. ورغم أن البكاء يمكن أن يكون مفيداً في بعض الأحيان لأنه يساعد في تخفيف التوتر وتحسين الحالة النفسية؛ فإن كثرة البكاء قد تؤدي إلى آثار سلبية على الصحة الجسدية والعقلية.

التأثيرات الجسدية لكثرة البكاء

إرهاق العينين وتورمهما

عند البكاء المستمر، تفرز الغدد الدمعية كميات كبيرة من الدموع؛ ما يؤدي إلى انتفاخ الجفون واحمرار العينين، كما أن الأملاح الموجودة في الدموع قد تسبب تهيج العينين؛ ما يزيد من الشعور بعدم الراحة. في بعض الحالات، قد يؤدي ذلك إلى التهاب الجفون أو حساسية في العين.

الصداع والتوتر العضلي

يؤدي البكاء المفرط إلى توتر عضلات الوجه والرقبة؛ ما يسبب الصداع الناتج عن التوتر. كما أن الضغط المتكرر على الجيوب الأنفية بسبب الدموع يمكن أن يزيد من الشعور بالصداع المزمن أو الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص.

اضطرابات النوم

كثرة البكاء قبل النوم قد تؤثر في جودة النوم وتسبب الأرق. وذلك لأن البكاء يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول "هرمون التوتر"؛ ما يجعل الشخص في حالة من اليقظة المستمرة، وبالتالي يجد صعوبة في الاسترخاء والنوم العميق.

التأثير في القلب وضغط الدم

يؤدي البكاء المستمر إلى ارتفاع مؤقت في معدل ضربات القلب وضغط الدم؛ ما قد يكون خطيراً على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم المزمن. كما أن التوتر العاطفي المصاحب للبكاء يمكن أن يزيد من خطر التعرض لنوبات قلبية أو مشكلات في الأوعية الدموية.

تأثير البكاء في الصحة النفسية

زيادة الشعور بالاكتئاب

في حين أن البكاء يمكن أن يكون وسيلة صحية للتعبير عن المشاعر، فإن كثرة البكاء قد تزيد من مشاعر الحزن واليأس، خاصة إذا كان الشخص يعاني من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو القلق. ضعف القدرة على التركيز

الأشخاص الذين يكون كثيراً قد يجدون صعوبة في التركيز على أعمالهم اليومية، سواء كانت دراسية أو مهنية؛ فالعقل المشغول بالمشاعر السلبية يجد صعوبة في معالجة المعلومات بفعالية، ما يؤثر في الأداء الذهني والقدرة على اتخاذ القرارات.

العزلة الاجتماعية

قد يشعر الشخص الذي يبكي باستمرار بالإحراج أو عدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين؛ ما يدفعه إلى العزلة الاجتماعية. هذه العزلة قد تؤدي إلى تفاقم مشاعر الحزن والاكتئاب، ما يزيد من تدهور الصحة النفسية.

التأثير في الثقة بالنفس

البكاء المستمر قد يجعل الشخص يشعر بالضعف أو قلة الحيلة؛ ما يؤثر في ثقته بنفسه. كما

أن النظرة الاجتماعية للبكاء باعتباره علامة على الضعف قد تدفع البعض إلى كتمان مشاعرهم، ما يزيد من التوتر النفسي الداخلي. كيف يمكن التعامل مع كثرة البكاء؟

البحث عن الأسباب العاطفية

إذا كنت تبكين كثيراً؛ فمن المهم محاولة فهم الأسباب العاطفية وراء ذلك. قد يكون البكاء مرتبطاً بمشكلات لم تحل، مثل الصدمات العاطفية أو الضغوط النفسية؛ لذا فإن التحدث مع شخص مقرب أو معالج نفسي يمكن أن يكون مفيداً.

تحسين نمط الحياة

اتباع نمط حياة صحي يمكن أن يساعد في تقليل التوتر العاطفي. تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم كلها عوامل تساهم في تحسين التوازن العاطفي وتقليل نوبات البكاء المتكررة.

طلب المساعدة النفسية

إذا كان البكاء المفرط يؤثر في حياتك اليومية؛ فقد يكون من المفيد طلب المساعدة من مختص في الصحة النفسية. يمكن للمعالج النفسي مساعدتك في فهم مشاعرك وإيجاد طرق أفضل للتعامل مع الضغوط العاطفية.

أضرار كثرة البكاء: خاتمة

رغم أن البكاء يُعد جزءاً طبيعياً من التعبير العاطفي؛ فإن كثرة البكاء قد تؤدي إلى تأثيرات سلبية في الصحة الجسدية والنفسية. من المهم الانتباه إلى الأسباب الكامنة وراء البكاء المتكرر ومحاولة التعامل معه بطرق صحية. من خلال التوازن بين التعبير عن المشاعر والتحكم بها، يمكن للفرد أن يحافظ على صحته النفسية والجسدية بشكل أفضل.



الأعشاب البحرية للطبيعة والناس

تشير البحوث و الدراسات الدولية إلى "أن الأعشاب البحرية الصحية، تُعدّ عوامل للتخفيف من المناخ، والتكيف مع التغيرات المستقبلية، وبناء المرونة وتقديم العديد من الفوائد المجتمعية الإضافية. ولذا فالمجتمع الدولي بحاجة الى التعاون والعمل المشترك لحماية الأعشاب البحرية من خلال إعطاء الأولوية للإجراءات الطموحة والمنسقة في الوقت المناسب في مجالات الحفاظ والإدارة المستدامة والإستعادة". ويأتي هذا الإهتمام بالأعشاب البحرية جراء تعرضها وبشكل مقلق للتدهور والأخطار على مستوى أنحاء المعمورة مما أدى لتصنيف ما يزيد عن خمسمها ضمن الأصناف المهددة بالإنقراض على مستوى العالم. فما هو حال الأعشاب البحرية في بلادها ؟ وكذلك ما هي الجهود التي بذلت لحمايتها وتنميتها؟ ما هي التحديات في هذا المجال؟ وما هي أنجع السبل للتصدي لتلك التحديات والصعوبات،... إلخ . وغير ذلك من المواضيع ذات الصلة سنعرّج عليها في صده الصفحة انشاءالله.



يحتفل المجتمع الدولي باليوم العالمي للأعشاب البحرية في الأول من مارس للعام 2025 تحت شعار " أعشاب بحرية سليمة لكوكب سليم " و " العناية بالشباب... اذدهار الأعشاب البحرية". ومن الجدير بالذكر أن هذا الإحتفال يتم بناءً على قرار الجمعية العمومية للأمم المتحدة رقم 265/76، والصادر في مايو من العام 2022. وسلط القرار الضوء ، على الحاجة الملحة إلى إذكاء الوعي على جميع المستويات. وإلى تعزيز وتيسير الإجراءات الرامية إلى حفظ الأعشاب البحرية، بهدف المساهمة في ضمان صحتها وتنميتها. مع الأخذ في الحسبان أن تعزيز خدمات ووظائف النظم الإيكولوجية، مهمٌ لتحقيق أهداف التنمية المستدامة. وتوجد الأعشاب البحرية في 159 دولة موزعة على القارات الست. وهي تغطي مساحة كبيرة تصل الى 300 ألف كيلومتر مربع، كما أنها تشكل 0.1% من قاع المحيطات.

أما على المستوى المحلي ، فتعتبر الشعاب المرجانية إحدى الموارد البحرية الهامة في ارتريا ، ولذا فإن استثمارها بشكل مرشّد ومستدام حتماً سيكون له تأثير كبير على البيئة في ارتريا . وتنتشر الشعاب المرجانية على إمتداد الشواطئ و قبالة الجزر وهي كغيرها من الثروات البحرية الأخرى لم يتم إكتشافها وإستغلالها بشكل كامل . مع العلم بأن الشعاب المرجانية في ارتريا تتميز بكونها فريدة ومتميزة حيث أنها لم تدمر بواسطة طرق الصيد السيئة او الإستثمارات التنموية غير المرشدة مقارنةً بحال الشعاب حول العالم والتي تدمر بصورة يصعب معها ترميمها ، وهو ما يؤدي أيضاً إلى إحتضار وموت المرجان او تدميره او تلوينه او تآثره جراء المتفجرات التي تستخدم في صيد الأسماك. بالإضافة الى أن ارتريا اعتمدت خطةً للإدارة المتكاملة والمستدامة للمناطق الساحلية ، وذلك ضمن مساعي تطبيق خططها واستراتيجيتها العامة للتنمية الوطنية الإقتصادية الشاملة للمناطق الساحلية . وتعتبر الخطة آليةً لتنسيق الخطط وتنفيذ الأنشطة المختلفة بالإضافة إلى تقليص حجم المخاطر غير المرئية على البيئة، خاصةً الشعاب المرجانية والتي تعتبر للصناعة السياحية في إرتريا بمثابة منجم ذهب يقف شامخاً في انتظار مراسيم الإفتتاح .

عموماً، لا بأس عزيزي القارئ الكريم من أن نخوض في غمار أمواج الأعشاب البحرية لنتعرف أكثر على أهميتها من خلال المحاور التالية وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- 1- تساعد الأعشاب البحرية في تخفيف آثار التغير المناخي.
- 2- تساعد الأعشاب البحرية في إثراء التنوع البيولوجي في البيئة.
- 3- تساهم الأعشاب البحرية في تنقية

المياه، حيث تخزن الأعشاب البحرية بإعتبارها جزءاً من النظام الإيكولوجي البحري، ما يصل الى 18% من الكربون الموجود في محيطات العالم.

4- تلعب دوراً كبيراً في حماية السواحل ، حيث أنها تعمل على تخفيف حدة وقوة الأمواج الضاربة للسواحل.

5- تتيح الأعشاب البحرية الملجأ والغذاء لآلاف الأنواع من الأحياء البحرية، وذلك بتصفية المغذيات والملوثات وتدويرها وتخزينها.

6- وجودها يساعد في مكافحة الأمراض، فهي تقلل من انتشار البكتيريا المسببة للأمراض، مما يساعد في حماية البشر بشكل غير مباشر، حيث تخفف التلوث في الأغذية البحرية التي يتغذى عليها الإنسان.

7- لها أهمية بالغة في الإنتاج العالمي لمصائد الأسماك، فهي تؤمن موائل تفرّخ قيمة لأكثر من خمس عدد مصائد الأسماك الأضخم في العالم.

8- تتيح الأعشاب البحرية منافع ثقافية في شتى أرجاء العالم بتعزيز فرص السياحة والإستجمام.

ومن الجدير بالذكر أن منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)، تقوم بالإهتمام وإبراز التنوع الثقافي والطبيعي لكوكب الأرض . وتدرج المواقع الهامة والمهددة بالدمار ضمن حمايتها ووصايتها وعنايتها بإعتبار أنها ذات قيمة إنسانية تستلزم حمايتها والحفاظ عليها .

وقد تتساءل عزيزي القارئ الكريم، عن سر إهتمامنا بتسليط الضوء على حال الأعشاب البحرية في بلادنا وضرورة الإلتفات الى الإستثمار فيها وتنميتها بصورة مستدامة. فقد تم التعرف على أكثر من 200 نوعاً من

الشعاب المرجانية في ارتريا مع إحتوائها على خمسة من الأنواع النادرة مما قدم حجة قوية في إطار الترشيح ليونسكو ضمن برنامج " مواقع التراث العالمي " ، وهذا بعض من الدوافع التي تجرّفني إلى الكتابة حول هذا الموضوع والمساهمة مع الآخرين في نفث الغبار عنه وترقية الوعي المجتمعي بضرورة صيانتة وحمايته. وعموماً، يشير الخبراء في هذا المجال الى أنه يفقد سنوياً على مستوى العالم ما يصل الى 7% من الأعشاب البحرية ، وأن 21% من أنواع الأعشاب البحرية مصنفة ضمن الأنواع المهددة بالإنقراض، وذلك للأسباب التالية على سبيل المثال لا الحصر:

- 1- الضغوط المجتمعية والتنمية العمرانية للسواحل.
- 2- التلوث.
- 3- تغير المناخ.
- 4- التجريف.
- 5- أنشطة الصيد غير المرشدة.
- 6- ركوب القوارب والإبحار بها بصورة غير مرشدة وغير مناسبة لحماية الأعشاب البحرية.

ويشير الخبراء والمهتمون بالأعشاب البحرية ، إلى أن هنالك أنواع متعددة من الشعاب المرجانية، تتوزع على مناطق مختلفة من العالم ، ولكن على الرغم من ذلك تؤكد البحوث والدراسات أن أكثر من خمس الشعاب المرجانية على مستوى العالم، قد دمر جراء النشاطات البشرية غير المرشدة . كما تشير بعض التقارير الدولية إلى أن مسألة تآكل الشعاب المرجانية ستتزايد بشكل متكرر في جميع أنحاء العالم لتصل ذروتها خلال الفترة 2030م-2070م ، الأمر الذي ينذر بتدميرها والقضاء عليها في

معظم مناطق العالم بحلول العام 2100 م. ولا يفوتني في هذا المقام ذكر فقرة ضمن تقرير قدمه أحد المستشارين الفنيين السابقين لبرامج حماية الحياة البحرية في ارتريا ، أكد فيها " أن البراعم المرجانية الصغيرة في ارتريا - مقارنةً بأخذ قطع من النباتات - يمكن وضعها في المناطق التي قد مات المرجان فيها جراء الإرتفاع في درجة حرارة البحر حيث أنها تتميز بقدرتها على التعايش مع درجات الحرارة العالية ولفترات طويلة . هذا وقد شجعت نتائج تلك التجارب على إعطاء الأمل لخطط الطموحة لمستقبل الشعاب المرجانية في جميع أنحاء المعمورة كما زاد الإعتقاد بأن المرجان في ارتريا يمتلك إمكانيات كامنة لإعادة الزرع في المستقبل ، والتي على الرغم من أنها قد تستغرق وقتاً إلا أن التجارب تبشر بنجاحها ، خاصةً في حالات حوادث تحطم المرجان جراء رسو السفن و بالتالي يعتبر إستغلال هذه الميزة فرصة ذهبية للعديد من الدول التي تعاني من فقدان المرجان وتدهور الشعاب المرجانية .

ولا بأس من أن نتوسع أكثر في ختام صفحة اليوم، حول مدى أهمية الشعاب المرجانية البحرية، والتي تعد ثروة طبيعية وأحد الكنوز البحرية والهبات الربانية التي لا تقدر بثمن. فالشعاب المرجانية مورد غذائي للعديد من الأسماك والمسرطنات والسلاحف والقواقع والعناكب البحرية وغيرها من المخلوقات البحرية حيث أنها تعتبر مصدراً غذائياً يزود الأسماك وغيرها بمادة الكلس الغنية بالمواد المغذية والفيتامينات، بالإضافة إلى كونها من الكائنات الحية والمخلوقات البحرية الجميلة وذلك لتتمتعها بالعديد من الألوان والأشكال المختلفة. وتختلف

أحجام الشعاب المرجانية حسب المدخلات من الطحالب والمواد الغذائية الأخرى التي تتعايش معها في بيئة متزنة . ولنسطر في التالي البعض من الفوائد التي تعود علينا وعلى مسألة التنوع البيولوجي من وجودها وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

1- تعتبر الشعاب المرجانية البحرية، بيئة تكاثر مثالية ومأوى للعديد من الأحياء والكائنات البحرية كالقشريات والأسماك والأسفنج والطحالب والرخويات . ولذا فإنها تلعب دوراً بيئياً وبيولوجياً كبيراً .

2- تعتبر الشعاب المرجانية مناطق صيد تجاري عامرة للأسماك وخاصةً للمجتمعات الساحلية .

3- تعمل الشعاب المرجانية البحرية كمصدات طبيعية لحماية السواحل من عوامل التعرية .

4- يقوم العلماء بدراسة الشعاب المرجانية وذلك لمعرفة التحولات التي طرأت على البحار وبالتالي التنبؤ بمستقبلها. 5- تلعب الشعاب المرجانية دوراً كبيراً في تشجيع الصناعة السياحية وإزدهارها وذلك من خلال ما توفره من مناظر طبيعية جذابة .

وعلى الرغم من أن فوائد الشعاب المرجانية يصعب حصرها بين طيات هذه السطور القليلة ، إلا أن من الأهمية التوضيح بأن هنالك العديد من التحديات التي تواجهها سواء أكان على المستوى المحلي أو العالمي خاصةً في ظل تزايد معدلات النمو السكاني العالمي وبالتالي تزايد حاجاته لمصادر تكفل له الإستمرار في الحياة . وسنسترسل في العدد القادم من هذه الصفحة بين طيات تلك التحديات والعديد من المحاور ذات الصلة انشاءالله.

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

إستكمال منافسات البطولة الوطنية للأندية النسوية

دندن يمتسح القوات الجوية بسباعية... وسقن للبناء يقتنص فوزا غاليا من أمام التأمينات

سقن للبناء الذي ضيع فرصة مؤكدة للتقدم من ضربة جزاء أهدرتها اللاعبه فيونا قرقيش، برأسية المدافعة هاجر بشير، مستفيداً من النقص العددي للفريق المنافس الذي إفتقد أحد ركائزه في خطه الوسط مارتا تولدي بالبطاقة الحمراء، ليخرج فريق سقن فائزا بهدف نظيف.

ونالت لاعبة فريق سقن يودانوس فسها جائزة أفضل لاعبة في المباراة.

ونالت اللاعبه مسقانا محاري التي سجلت ثالث هاتريك لها بالبطولة، جائزة افضل لاعبة في المباراة.

هذا وفي لقاء آخر إحتدم فيه الصراع بين الغريمان اللودودان سقن للبناء والتأمينات، بقت النتيجة سلبية على حالها مع خروج الفريقان لفترة الإستراحة مابين الشوطين.

في الشوط الثاني، تكللت مساعي فريق



لتنتهي المباراة بفوز كبير لسيدات فريق سبعة أهداف مقابل لا شيء.

مع إنتصاف المباراة، حيث تبارت كل مسقانا محاري وفتحوايت يوهانس وفقادو قعمو . في الحصة الثانية، لم يتغير الكثير وكان العنوان الاوحد هو هز الشباك من طرف فريق دندن عبر ثلاثية متتالية، جاءت بأقدام مسقانا محاري في مناسبتين وفتحوايت يوهانس،

تواصلت بالأمس منافسات البطولة الوطنية للأندية النسوية بإستاد اسمر من خلال مواجهتين حاسمتين.

ففي المباراة لهذا اليوم ، تقابل حامل لقب دوري الدرجة الاولى لكرة القدم النسوية بالاقليم الأوسط فريق دندن مع القادم الجديد لدوري الأضواء فريق القوات الجوية بأمال وغايات متابينة.

ولم تهمل كتيبة المخضرمات من فريق دندن الغريم أي لحظات لالتقاط الأنفاس ودوت شبكه برباعية نظيفة

ريمونتادا مثيرة تقود الريال لعبور «سيتي» في ملحق دوري الأبطال

يوفنتوس بهدف سجله لاعب الوسط الأمريكي ويستون ماكيني في الدقيقة 34 بتسديدة بقدمه اليمنى مستغلا تمريرة فيديريكو جاتي.

وأدرك آيندهوفن التعادل في الدقيقة 56 بواسطة المهاجم الكرواتي المخضرم ايفان بيريسيتش حيث استعان بالحكم بتقنية حكم الفيديو المساعد (فار) قبل أن يقر بصحة الهدف.

وقبل ثمان دقائق من النهاية سجل مبانجولا هدف الفوز ليوفنتوس بتسديدة بقدمه اليمنى. ويلتقي الفريقان في مباراة الإياب يوم الأربعاء من الأسبوع المقبل.

هنا تفاصيل المباريات ربع ساعة ولاتزال نتائج 3 مباريات سلبية، فيما فاز فريق سان جيرمان على ستاد بريست بثلاثية.

سجل دورتموند انتصاره الاول تحت قيادة مدربه الكرواتي نيكو كوفاتش، الذي خلف التركي نوري شاهين في تدريب الفريق. واستهل كوفاتش مشواره مع دورتموند بالخسارة أمام ضيفه شتوتجارت 1 / 2 السبت الماضي بالبوندسليجا.

يوفنتوس يهزم آيندهوفن واقتنص يوفنتوس الإيطالي فوزا ثميناً من ضيفه آيندهوفن الهولندي 2-1 في ذهاب الملحق الفاصل المؤهل إلى دور الستة عشر لدوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وكانت المباراة في طريقها للانتهاه بالتعادل بهدف لمثله لكن المهاجم البلجيكي صامويل مبانجولا سجل هدف الفوز ليوفنتوس قبل ثمان دقائق من النهاية. وانتهى الشوط الأول بتقدم

دقائق خلال الشوط الثاني حيث تقدم الغيني سيرهو جيراسي بهدف في الدقيقة 60 ثم أضاف باسكال جروس الهدف الثاني في الدقيقة 68 وأكمل كريم أديمي الثلاثية في الدقيقة 82، وجاء الهدف الأول لجيراسي من ضربة رأس مستغلا تمريرة جوليان برانندت، وصنع النجم الغيني الدولي الهدف الثاني لزميله جروس الذي سدد بقدمه اليمنى في الشباك، ثم صنع برانندت الهدف الثالث لأديمي الذي سدد بقدمه اليسرى في الشباك.

ويلتقي الفريقان في مباراة الإياب يوم الأربعاء من الأسبوع المقبل، ويصعد الفائز في مجموع المباراتين لدور الـ16 وخلال خمس مواجهات مباشرة بين الفريقين في دوري الأبطال، فاز دورتموند أربع مرات مقابل انتصار وحيد لسبورتينغ.

توقيت قاتل في الدقيقة 92 ليحقق الفريق الإسباني أول فوز على السيتي في ملعبه.

ويعزز هذا الفوز من فرص ريال مدريد في التأهل لدور الـ16 قبل مباراة الإياب، التي ستجمع بين الفريقين يوم الأربعاء المقبل على ملعب سانتياجو برنابيو في العاصمة الإسبانية. ويتأهل الفائز لمواجهة باير ليفركوزن الألماني أو أتلتيكو مدريد الإسباني في دور الـ16.

وقطع بوروسيا دورتموند الألماني شوطا كبيرا نحو التأهل إلى دور الستة عشر لدوري أبطال أوروبا لكرة القدم، بعد فوزه على مضيفه سبورتنج لشبونة البرتغالي 3 / صفر في ذهاب الملحق الفاصل.

وحسم دورتموند الفوز في غضون ثمان



كسر فريق ريال مدريد عقدة ملعب مانشستر سيتي، بفوز مثير على الفريق الإنجليزي في معقله بنتيجة 3 / 2 في ذهاب الملحق المؤهل لدور الـ16 بدوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

لم يحافظ مانشستر سيتي على تقدمه مرتين في النتيجة بهدفين للنجم النرويجي إرلينج هالاند في الدقيقتين 19 و 80 من ركلة جزاء. ونجح الريال في إدراك التعادل مرتين بهدفين لكيليان مبابي وإبراهيم دياز في الدقيقتين 60 و 86، وسجل النجم الإنجليزي جود بيلينجهام هدف الفوز في

يوروبا ليغ: روما يبحث عن تعويض قاري لاختفائه المحلية



ضييفا على ألكمار الهولندي.

وكانت مباراة غلطة سراي الاخيرة في الدوري أمام أضنة ديمير سبور نهاية الأسبوع الماضي قد توقفت في الدقيقة 30 بعد انسحاب منافسه احتجاجا على قرار سابق باحتساب ركلة جزاء.

وهاجم فترهتشه منافسه غلطة سراي في بيان، متهمًا غريمه التقليدي بـ "الإضرار بالدولة والاتحاد التركي لكرة القدم".

نفسه، فاز بمواجهته القاريتين السابقتين أمام روما، في ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا لموسم 2018 / 2019 وتصفيات المسابقة ذاتها في موسم 2016 / 2017.

أيكس لمواصلة مطاردة حلمه القاري كذلك، يتطلع أيكس الهولندي الى حجز مكان له في الدور ثمن النهائي عندما يواجه أونيون سان جيلواز البلجيكي، متسلحا بسلسلة من ستة انتصارات متتالية في الدوري أسهمت في احتلاله صدارة الترتيب.

واحتل العملاق الهولندي المركز الخامس في البطولة المحلية الموسم الماضي، الا أنه عاد الى حلقه المعهودة هذا الموسم.

ويبحث فريق العاصمة الهولندية عن الظفر بلقبه القاري الأول منذ فوزه بلقبه الرابع في دوري الأبطال في عام 1995.

من جهة أخرى، يستضيف فترهتشه بقيادة مورينيو نظيره أندرلخت البلجيكي، فيما يحل العملاق التركي الآخر غلطة سراي

في وقت كان الفريق يتقدم بفارق أربع نقاط فقط عن منطقة الهبوط.

ولم يفلح روما في إنهاء الدوري بين الأربعة الأوائل منذ موسم 2017 - 2018، لكنه حقق نجاحا لافتا على المستوى القاري.

وبلغ روما الدور نصف النهائي من الدوري الأوروبي على الأقل في ثلاثة من المواسم الأربعة الماضية، فيما كان الاستثناء الوحيد عندما قاده المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو للفوز بمسابقة كونفرنس ليغ في موسم 2021 / 2022.

وما يريح روما بعض الشيء أنَّ منافسه بورتو لا يدخل الى مواجهة الذهاب على أرضه، وهو في أفضل حالاته، إذ لم يحقق الفوز في مبارياته الخمس الاخيرة في الدوري البرتغالي وآخرها التعادل امام سبورتينغ متصدر الترتيب 1 / 1.

لكن بورتو، حامل لقب دوري أبطال أوروبا عام 2004 تحت قيادة مورينيو

نظام اللعب المالي النظيف عندما سألته الصحافيون غير مرة عن سبب عدم إنفاق النادي المزيد من الأموال في سوق الانتقالات الشتوية في محاولة لإنعاش حظوظه.

ورد المدرب البالغ 73 عاما في حديث لإذاعة "راي" بعد فوز روما 1 / 0 على فينيتسيا الأحد قبل أن يوقف المقابلة "سأطلب من الرئيس أن ينفق المزيد من الأموال، ويتعرض للإيقاف لثلاث أو أربع سنوات، وبهذه الطريقة لن نذهب إلى أوروبا، ولن نذهب إلى دوري أبطال أوروبا، وسنكون جميعا سعداء".

وكان جمهور روما قد صب جام غضبه على إدارته بعد قرارها مطلع الموسم إقالة المدرب "المحبوب" دانييلي دي روسي الذي ساعد النادي على احتلال المركز السادس في "سيري أ" الموسم الماضي بعد بداية متعثرة.

ولم تدم حبه خلفه الكرواتي إيفان يوريتش طويلا حيث أقيلا ايضا من منصبه

يبحث روما الإيطالي عن تعويض قاري لإخفاقاته المحلية، عندما يحل على بورتو البرتغالي ، في ذهاب الملحق المؤهل إلى ثمن نهائي مسابقة الدوري الأوروبي لكرة القدم (يوروبا ليغ).

ويحتل فريق العاصمة الإيطالية المركز التاسع في ترتيب الدوري الإيطالي رغم سلسلة من تسع مباريات بلا هزيمة في الدوري، إلا أنه أقصى الأسبوع الماضي من الدور ربع النهائي لمسابقة الكأس المحلية على يد ميلان 3 / 1.

واحتاج روما للفوز على أينتراخت فرنكفورت الألماني 2 / 0 في الجولة الأخيرة من دور المجموعة من أجل حجز مكان له بين المراكز الـ 24 الأوائل ومواجهة بورتو في الملحق المؤهل الى ثمن النهائي.

وسلط المخضرم كلاوديو رانييري، العائد لقيادة "الذئاب" للمرة الثالثة كالث مدبر للفريق هذا الموسم، الضوء على

إعداد
نورة عثمانرسالة
لقلبك..

وإن أعطاك الوقت
عدة خيارات ، فقدم لـ
قلبك مايليق بمقامه..
علمه الحب ، علمه الخير
والرحمة والإنسانية..
إجعل من قلبك وردة
لا تفوح إلا حباً ..
لا يذبلها البغض ، ولا
الحسد..
مهما ذبل كل شيء ، تبقى زهرة في الفؤاد
متفتحة ، تقاوم الذبول ، ترجو الندى ، تميل
نحو الحياة ..
الكلمات الرقيقة نهر بارد يروي ظمأ القلوب..
والحروف الجميلة تجبر القلوب وتداوي
الجروح .. والعبارات الرائعة تطيب لها النفوس
وتسعد بها الأرواح..
فجملوا ألسنتكم بكل ما هو جميل..
” واجعلنا للمتقين إماماً ”..
ليس شرطاً أن تكون إماماً في المحراب..
يمكن أن تكون إماماً في التسامح والمحبة
والبسمة الطيبة ..
إماماً في البر والبذل .. إماماً في الصبر ..
إماماً في محبة الخير وخدمة الناس والدعاء
لهم..
فلتبقى في قلوبكم دوماً فسحة من الحب
والأمل..

احساس
انسان...

” بعض الأمراض يشفيها الكلام .. مثل
أمراض النفس و عذابات الوجدان و جراح
القلوب ..
و ليس الكلام هنا النصائح و العظات و
العبر
و الآراء السديدة ..
و لكنّه كلام الإنسان لنفسه .. إفضاؤه
.. و
نجاهه .. و إعترافه بما يؤرقه ..
الإفشاء مجرد الإفضاء .. و الإعتراف و لو
للورق ..
فض مكنون القلب و التعبير عن المشاعر
الحبيسة المخنوقة المذبوحة في طيات
الضلوع .. يشفي و يُريح ..
الدمعة المسكوبة ” لا تضيع ” .. و إمّا
هي
تفتح نافذة للعاطفة تتنفس منها ..
و الضحكة المبريرة تفكّ ضائقة الروح ..
و الآهة تُفرج عن القلب .

حكمة اليوم



أن يقوم به الجميع ، فهذا لا يعني أنه
صحيح.. أن يكون الشخص مشهوراً ،
هذا لا يعني أنه قدوة.. أنك تعلمته من آباءك هذا ، لا يعني
أنه سلوك سليم.. دائماً فكر وتساءل وابحث وراجع ، لا
تكن تابعاً بل مستقلاً صانعاً..

في مثل هذا اليوم

- في الثالث عشر من فبراير عام 962 - الإمبراطور أوتو الأول والبابا يوحنا الثاني عشر
يوقعان على اتفاقية دبلوم أوتونيانوم، يعترفان بجون حاكماً لروما.
- في الثالث عشر من فبراير عام 1795 - تأسيس أول جامعة تابعة لولاية أمريكية في
الولايات المتحدة وهي جامعة ولاية كارولينا الشمالية.
- في الثالث عشر من فبراير عام 1946 - اختيار مدينة نيويورك الأمريكية مقراً لهيئة
الأمم المتحدة.
- في الثالث عشر من فبراير عام 1960 - فرنسا تقوم بأول تفجير نووي لها، وقد اختارت
الجزائر التي كانت تحتلها مكاناً لإجراء التجربة وذلك كي تتجنب أي أضرار يمكن أن تنجم
عنها.
- في الثالث عشر من فبراير عام 2019 - وكالة ناسا تعلن اختتام مهمّة مركبة أبورتينيوتي
المريخية، التي دامت 15 سنة، بعدما فشل العلماء في إعادة تشغيلها بعد أن توقفت عن
العمل خلال شهر يونيو 2018.



”خدمة“ القندس توفر على حكومة التشيك 1.2 مليون دولار

لهم

وتشتهر القنادس بقدرتها على
بناء سدود عملاقة في مجاري المياه،
والتي تشبه إلى حد كبير السدود الحديثة.
السبب وراء بناء السدود هو إنشاء مياه عميقة توفر
الحماية من الحيوانات المفترسة.

ووفقاً للموقع، فإن السدود التي بنتها القنادس، وفرت على الحكومة التشيكية تكلفة المشروع،
التي بلغت 1.2 مليون دولار. وأتمت حيوانات القندس المهمة في يومين فقط، وفقاً للمصادر التشيكية.
وبوجود السدود الطبيعية، احتفظت البحيرات والمناطق المائية بمستوى المياه المطلوب.

قدم حيوان القندس خدمة كبيرة، لحكومة جمهورية التشيك، بقيمة أكثر من مليون دولار، في
واقعة طريفة انتشرت على وسائل التواصل الاجتماعي.
ووفقاً لموقع ”فوكس“، كان هناك مشروع لإعادة ترميم المناطق المائية في متنزه طبيعي، منذ عام
2018. وعلى مر السنين، جمعت الإدارة جميع التصاريح اللازمة وكانت جاهزة لبدء البناء.
لكن تبين أن ذلك غير ضروري، حيث تولى القنادس المحليون، الذين يعيشون في الحديقة منذ عام
2020، زمام الأمور بأيديهم، وقاموا ببناء السدود في نفس المواقع التي خططت لها الحكومة.
وقال رئيس إدارة المحميات الطبيعية: ”لقد وفر لنا القنادس 30 مليون كرونة تشيكية. لقد بنوا
السدود دون أي وثائق للمشروع وبالمجان“.

قرد يتسبب بانقطاع الكهرباء في
مختلف أنحاء سريلانكا

دخل قرد محطة فرعية لتوليد الكهرباء في سريلانكا، متسبباً في انقطاع التغذية بالتيار الكهربائي في أنحاء مختلفة من
الجزيرة، على ما قال مسؤولون حكوميون.
وبدأ الانقطاع بالتيار الكهربائي قرابة الساعة 11:30 صباحاً، ولم تستأنف التغذية بالكامل بعد مرور أكثر من ثلاث ساعات.
وقال وزير الطاقة كومارا جاياكودي للصحافيين ”دخل قرد إلى محوّل على شبكتنا مما تسبب في خلل في النظام“، مشيراً
إلى أن الحادثة حصلت في ضاحية بنجوب العاصمة كولومبو. وبينما استعيدت التغذية بالتيار الكهربائي في بعض المناطق، لم يتضح على الفور إلى متى سيستمر الانقطاع.
ووفق الوزير جاياكودي ”يعمل المهندسون على محاولة استعادة الخدمة في أسرع وقت ممكن“. وقد اضطر السريلاونكيون إلى تحمل انقطاع التيار الكهربائي لأشهر في صيف عام 2022 مع
انزلاق البلاد إلى أزمة اقتصادية خانقة.
ونفذ البنزين والديزل من محطات الوقود، مما أجبر محطات الطاقة الحرارية على تقنين الكهرباء إلى 13 ساعة كل يوم.