

وزارة العدل تطلق برنامج توسيع مشاركة المجتمع في حل قضايا

والفهم والتنفيذ لحياء القيم المتلاشية لاسباب مختلفة ، وتوجيه الظواهر التي تدمر قيم المجتمع في الاتجاه الإصلاحي الصحيح.

وأشارت الى ان مجتمعنا الذي يحترم الإنسان، يخلق بيئة مؤاتية للاحترام والاجتماعي، ويخلق بيئة مؤاتية للاحترام والتعاون المتبادل الذي ستعمل على حل خلافاته سلمياً ، مؤكدة قيام الوزارة بتدريب 73% من الموارد البشرية المكونة من الشباب لتحديث وثائقنا الحقوقية والقانونية التي يبلغ عمرها 800 عام والتي ظل توثيقها لأكثر من الـ 600 عام الماضية.

واختتمت الوزيرة فوزية حديثها ، بدعوة المجتمع دعم البرامج التي تعزز قيمه وتخلق التماسك والوئام الاجتماعي موضحة بأنه ستنظم برامج إعلامية لتوسيع معرفة المجتمع حتى يتمكن المجتمع من فهم البرنامج لضمان مشاركته والاستفادة منه.



الارتري الذي دام قرناً كان نضالاً من أجل العدالة ودفعت الأجيال ثمنه غالياً . وقالت أن العدل بالنسبة لنا هو عقيدة وهدف. مشيرةً إلى أن وزارة العدل تعمل بلا كلل من حيث الكفاءة

الشعبية لتحرير إرتريا بحماية حقوق الإنسان وسمحت لهم بالذهاب إلى أي مكان يريدونه ، وذلك انطلاقاً من القيم الوطنية. وذكرت الوزيرة ان نضال الشعب

والاعراف للشعب الإرتري وتدمير ثقافته وقيمه، إلا أن المجتمع الإرتري ظل يحكم بالحفاظ على قوانينه الأساسية وذكرت انه حتى أثناء النضال من أجل الاستقلال، قامت الجبهة

أوضحت وزيرة العدل السيدة/ فوزية هاشم لوسائل الإعلام المحلية إن الوزارة أطلقت برنامجاً لزيادة المشاركة الشعبية في حل القضايا.

وأوضحت الوزيرة فوزية إن العمل بدأ بتحديد القصور في العمليات القضائية القائمة من خلال البحث والتقييم المتعمق الذي يشارك فيه المجتمع وإدخال آلية لحل القضايا التي تعزز قيم المجتمع وقوانينه الأصلية. وبناء على ذلك، تم ترشيح 3754 عضو لجنة صلح ليعملوا في 757 إدارة ضاحية في جميع أنحاء البلاد وإجراء لقاءات مع ممثلي السكان والمجلس ومدراء الإدارات في جميع المديريات في الفترة من الـ 24 من سبتمبر 2024 وحتى الـ 16 من فبراير 2025 لتحقيق ذلك.

وأضافت الوزيرة فوزية انه وعلى الرغم من أن الانظمة الإستعمارية التي حكمت إرتريا حاولت تدمير القوانين

مركز الامتحانات يعلن بدء امتحانات الشهادة الثانوية في السابع عشر من مارس

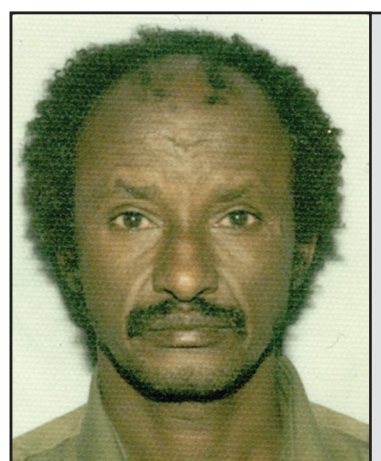


وقالت إن 84.1% من الممتحنين من مدرسة وارساي يكألو في ساوا ، وطلاب المدارس الفنية ، بالإضافة الى 3861 للاعادة.

وأشارت الى ان 61 نزيلاً في مصلحة السجن والاصلاحيات ، بالإضافة إلى النساء اللاتي تلقين برامج تعليم الكبار في افعبت وعريتاي ومنصورة وحقات سيجلسون لامتحان الشهادة الثانوية الوطنية .

وذكرت الدكتورة/ بسرات الممتحنين باستغلال وقتهم جيداً والعمل بثقة حيث أن هناك ما يكفي من الوقت أثناء الامتحان.

أعلنت مديرة مركز التقييم بالمعهد الوطني للتعليم العالي والبحوث الدكتورة/ بسرات قَبرو ، بان امتحانات الشهادة الوطنية الثانوية ستجرى في الفترة من 17 إلى 23 مارس. وأوضحت لوكالة الأنباء الإرترية "إرينا" ان امتحان هذا العام سيجري في 16 مركزاً في جميع أنحاء البلاد وفي الرياض وجدة بالمملكة العربية السعودية في اثنتي عشر مادة. وأضافت أن إجمالي عدد الممتحنين يبلغ 24,306، بزيادة قدرها 10.6% عن العام السابق، مشيرة إلى أن 50% من الممتحنين من الطالبات.

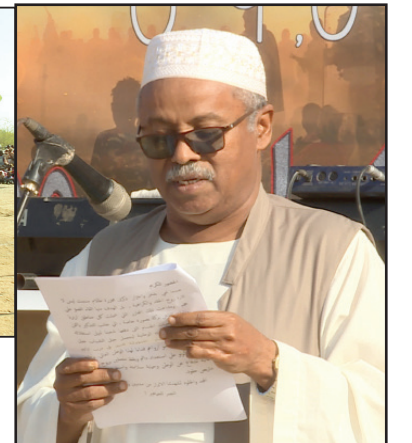


اغردات تحيي الذكرى الخميس لمجزرة الاحد الاسود



مع كامل ممتلكاتها، وقتلت العديد من الماشية بالسكاكين والرصاص. وقال حاكم اقليم القاش - بركة السفير/ محمود علي حروي إن برنامج احياء الذكرى، لا يهدف إلى التحريض على الكراهية والعداوة ، بل تعريف الشباب للمجازر الجماعية التي ارتكبت بحق الشعب والتضحيات الكبيرة المقدمة ، بهدف تجديد العهد لتنفيذ امانة الشهداء.

ن قتل أكثر من 467 مواطن واصابة 130 بجروح في المجزرة البربرية التي نفذت في التاسع من مارس عام 1975. وأوضح مدير مديرية اغردات السيد/ اسحاق طعوم في المناسبة، هدف وأهمية إحياء الذكرى، ودعا الشباب للعمل المتفاني لتنفيذ امانة الشهداء ، ادراكاً للتضحيات الكبيرة المقدمة من اجل الاستقلال. وقال ناجون من المجزرة للمشاركين في المناسبة، إن الكثير من المنازل احترقت



تم إحياء الذكرى الخمسين لمجزرة الاحد الاسود التي نفذها نظام الدرق الاستعماري بحق الابرياء العزل في مدينة اغردات.

حيث قتل في المجزرة المرتكبة انطلاقاً من مبدأ الانظمة الاستعمارية الاثيوبية القائل نحتاج ارض إرتريا وليس شعبها

إستشهد المناضل تدسي تسفالدت فطور في الحادي عشر من مارس عن عمر يناهز الـ 81 عاماً.

إلتحق الشهيد تدسي بجبهة التحرير الإرترية عام 1975، ثم بالجبهة الشعبية لتحرير إرتريا عام 1986. عمل بالقوات المقاتلة ، وجهاز النقل، وقسم البناء في مرحلة الكفاح المسلح، وبعد الاستقلال بوزارة الأشغال العامة، قسم صيانة الطرق. خدم خلالها شعبه ووطنه بتفانٍ و إخلاص.

الشهيد تدسي تسفالدت متزوج وأب لتسعة من البنين والبنات. ووري جثمانه الثرى ظهر امس 12 مارس بمقبرة الشهداء بأسمرا .

شركة بدهو للإنشاءات العامة إذ تعرب عن بالغ حزنها لإستشهاد المناضل / تدسي تسفالدت تتقدم بتعازيها لأسرته ورفاقه وزملائه. .

إستشهاد المناضل تدسي تسفالدت

التعليم بالجنوبي يبحث تحسين نتائج التعليم



والقيادة، هدف لمعالجة أوجه القصور في الأداء في المدارس. وأكد أن الإدارة المدرسية الفعالة تلعب دورا مهما في بناء نظام تعليمي وطلاب كفؤين، مضيفا أن الإدارة مهنة تتطلب القدرة والتفاني. وقال المعلم تخسني مسقنا، خبير إدارة التعليم الذي قدم التدريب، إن العملية التعليمية تكون أكثر فائدة إذا تمت إدارتها بطريقة علمية. وبهذه المناسبة تم إلقاء محاضرات حول طرق التدريس ومعاملة الطلاب لمعالجة نقاط الضعف لدى الطلاب في مجال الرياضيات.

وأوضح حاكم الاقليم الجنوبي السيد/ هنتاب تسفاطيون ان إدارة الاقليم ستلبي المتطلبات لتعزيز الأنشطة التعليمية. توجد في الاقليم الجنوبي 243 مرحلة تمهيدية، و283 مدرسة ابتدائية، و111 إعدادية، و31 مدرسة ثانوية، بإجمالي 668 مدرسة. وفي مديرية امني حيلي تم تنظيم دورة تدريبية في الرابع من مارس لـ 75 مدير مدرسة، حول تقوية ادارة المدارس. وأوضح مسؤول التعليم في المديرية الأستاذ /مريح كيروس، ان التدريب، الذي شمل أساليب وإجراءات الإدارة

وأوصى المشاركون بالتخلص من المواد الكيميائية المخبرية منتهية الصلاحية، وإجراء البحوث التي تركز على توزيع المعلمين، وأن يكون تدوير المعلمين في الزمن المحدد، والنظر في مركز إعداد المعلم، وتنظيم برامج وندوات تركز على الأخلاق والقيم للطلاب إلى جانب التعليم الأكاديمي. وقالت سكرتيرة الجبهة الشعبية للديمقراطية والعدالة بالاقليم السيدة / أمتي نقوسي، إن التقرير أعطى صورة واضحة، وحثت على التنسيق بين جميع الهيئات الحكومية والجبهة والمجتمع للتغلب على الفجوات والتحديات القائمة.

دعا مسؤول التعليم في الاقليم الجنوبي الأستاذ / هنتزي كيداني في اجتماع عقد يومي السادس والسابع من مارس على مستوى الاقليم، إلى بذل الجهود لتحسين جودة التعليم وتحسين نتائج الطلاب. وناقش الاجتماع الجهود المبذولة لتحديد نقاط القوة والضعف، وتطوير الفهم المشترك بين المعلمين، والتعرف على الطلاب الضعفاء، وتعزيز مهام الإشراف وزيادة مشاركة أولياء الأمور وتوعيتهم. وقد مسؤولي التعليم في المناسبة، تقارير عن الأنشطة التي تم تنفيذها في المديريات والتحديات التي تواجهها.

إدارة تسني تدعو للمشاركة الشعبية في أنشطة حفظ المياه والتربة



دعا مدير مديرية تسني السيد/ سيوم قرييسوس الى تعزيز المشاركة الشعبية في أنشطة حفظ المياه وحماية التربة، لرفع الانتاج الزراعي المطري. وأوضح في الاجتماع الذي عقده في السادس من مارس لادارات الضواحية وقادة المجموعات والجهات الاخرى، انطلاق أنشطة نفير تخصيب التربة قبل حلول موسم الامطار، وبجوب تنظيم السكان للمشاركة الفاعلة. وذكر اهمية تمهيد الاراضي الزراعية، داعيا الجهات الادارية، لتقوية دورهم في تنفيذ برامج التنمية. وأشار الى ان عدم دفع ضرائب ايجارات البيوت والاراضي الزراعية والمواشي يعرض الى الديون غير المرغوب فيها، ويتطلب دفع الضرائب في اوانها. من جانبه اوضح مسؤول التنمية الاقتصادية المهندس/ داويت برهاني القيام بأنشطة حفظ المياه وحماية التربة واسعة في الاراضي الزراعية والرعية. واكد المشاركون على استعدادهم، مطالبين بتوفير الآليات اعتبارا لسعة الاراضي.

صيانة طريق عدي حاربو بالنفير الشعبي

وسيتم مواصلة حملات التوعية الصحية. وقد ارتفعت نسبة اصحاب البيئة في مديرية دبارو الى 94%.

يقوم سكان عدي حاربو في مديرية دبارو بنفير للعناية بالطريق الذي تم شقه بالآليات مسبقا والمؤدي من عداقا دحنا الى قريتهم.

وذكر السيد/ كستي كداني من لجنة تنمية القرية، ان النفير يشمل بناء مجرى وقنوات تحويلية للسيول وجدار حماية وصيانة الاماكن الخربة. وافاد السكان بان شق الطريق ساهم كثيرا في تسهيل حياتهم اليومية، ويقومون بالاعتناء به بتنظيم مثل هذا النفير.

من جهة اخرى، ذكر مسؤول المرافق الصحية في مديرية دبارو بان أنشطة نظافة واصحاح البيئة المنتظمة الجارية باشراف مكتب الصحة تحقق نتائج مرضية.

وأوضح السيد /سيراك دباس انخفاض كبير لأمراض الناتجة عن نقص النظافة،

التعليم بمصوع يقيم برنامج



إلى الإشراف والتربية. واقترح المشاركون تسريع إصلاح البنية التحتية للمدارس ومعالجة النقص في معلمي اللغة الأم والكتب المدرسية وتحديد أسباب التسبب ومعالجة النقص في الاثاثات المدرسية. وذكرت مسؤولية الإدارة والمالية في مكتب التعليم باقليم شمال البحر الاحمر السيدة/ أمانة صالح، في ختام الاجتماع الجهود المبذولة لحل المصاعب مرحليا، داعية المدارس بالجديدة في التعامل مع الممتلكات وصيانتها.

افاد اجتماع تقييمي عقده مكتب التعليم بمصوع في السادس من مارس، بان الدورات التدريبية المقدمة للمدراء والمُشرفين التربويين والمعلمين لها دور ايجابي في نتائج الطلاب. وقال مسؤول مدارس مديرية مصوع الأستاذ/ إسماعيل صالح، إن الدورات التدريبية ركزت على وضع خطط أساليب التقييم للمدراء والمُشرفين ونقل المعرفة إلى المعلمين الجدد. وناقش الاجتماع التقارير التي تركز على الثقافة والرياضة والصحة، بالإضافة

صيدلانية تحذر من مستحضرات التجميل الضارة



أوضحت الصيدلانية / ليديا فيسيهاي من مستشفى كرن إن مستحضرات التجميل يمكن أن تؤدي إلى آثار جانبية إذا تم استخدامها بشكل غير صحيح. وذكرت بان مكونات مثل التاليتس والأسبستوس والرصاص من المواد الكيميائية الرئيسية المستخدمة في مستحضرات التجميل ولها آثار خطيرة مع الاستمرار في الاستخدام وسوء التخزين والاستخدام غير السليم. وقالت إن حوالي 60 % من النساء في الدول الأفريقية، ممن هن في عمر الثلاثينيات يستخدمن كريمات تبييض البشرة. ونصحت النساء المعرضات لآثار كريمات التبييض بتجنب استخدامها حفاظاً على بشرتهن وصحتهن. وأشارت الى ان التهيج وحروق الجلد وحب الشباب غير الطبيعي والطفح الجلدي والاضطرابات الهرمونية والعقم وحصول الكلى والسرطان من بين الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لمستحضرات التجميل. ونصحت الصيدلانية ليديا بأنه من المستحسن تجنب مستحضرات التجميل الضارة للحفاظ على جمالنا الطبيعي.

سمنار للجان الصلح في ظروفنا

ضرورية للمضي قدما نحو النمو وبناء أسرة تسترشد بالقيم الاجتماعية. وذكر المشاركون بضرورة تنظيم سمنارات وحملات توعية في كل منطقة لتوعية الأهالي بفوائد إنشاء لجان الصلح. ودعا ممثل مدير مديرية ظروفنا السيد /هيلى منقشا، المواطنين الى تعزيز ممارسة الوساطة باعتبارها طرقاً تقليدية لحل النزاعات وتنقذ الأطراف من السفر والنفقات غير المرغوب فيها وكذلك تساعد على عدم الكراهية والعداوة.

نظم منسق لجان الصلح في مديرتي ظروفنا وامي عيني سمنار تنويري في ظروفنا للجان الصلح في 16 ادارة ضاحية في الثاني من مارس الجاري. هدف السمنار الذي اشرف عليه منسق لجان الصلح في مديرتي ظروفنا وامي عيني السيد /موسي تخسني، بشكل أساسي، على توضيح أهداف لجان الصلح وتعزيز أنشطتها. وأكد على أن النزاعات والخلافات يمكن حلها مبكرا بالصلح، مضيفا أن الوساطة

مجموعة تنمية الجنوب الأفريقي تسحب قواتها من الكنفو



الضغوط الاقتصادية والسياسية على بعض الدول المشاركة في المهمة.

عقدت الترويكا السياسية والعسكرية للمجموعة اجتماعا حديثا لمراجعة تقرير اللجنة الفرعية للدفاع، والذي قيّم الوضع الأمني والميداني للقوات المنتشرة في شرق الكنفو.

وناقش المسؤولون الإقليميون خلال الاجتماع البدائل المتاحة بشأن مستقبل التدخل العسكري لمجموعة التنمية للجنوب الأفريقي، في ظل تصاعد هجمات الجماعات المسلحة، وعلى رأسها حركة "إم 23".

قررت مجموعة التنمية للجنوب الأفريقي سحب قواتها المنتشرة في جمهورية الكنفو الديمقراطية بعد سلسلة من الاجتماعات والمناقشات التي عقدتها الترويكا التابعة للمجموعة. ويأتي هذا القرار في ظل استمرار التحديات الأمنية شرق البلاد وتساعد

وشارك في المناقشات الرئيس الكنفوي فيليكس تشيسيكودي، حيث تباحث مع قادة المجموعة حول آليات التعامل مع تداعيات الانسحاب، وضمان عدم حدوث فراغ أمني في المناطق المتأثرة بالنزاع.

تعد جنوب أفريقيا من بين الدول التي نشرت قواتها ضمن هذه المهمة، إلا أنها تواجه ضغوطا متزايدة لإعادة النظر في التزاماتها العسكرية الخارجية.

ووفقا لتقارير صحفية، فإن حكومة بريتوريا تبحث سحب قواتها في أقرب وقت ممكن، بسبب التكاليف الاقتصادية المرتفعة والمخاوف المتعلقة بسلامة الجنود في بيئة نزاع معقدة.

امريكا وأوكرانيا تتفقان على صفقة الموارد المعدنية



اتفقت الولايات المتحدة وأوكرانيا على إبرام صفقة شاملة بشأن الموارد المعدنية الأوكرانية، بحسب بيان مشترك صدر في أعقاب اجتماع للوفدين الأوكراني والأمريكي.

وجاء في البيان المشترك الذي نشره مكتب فلاديمير زيلينسكي: "اتفقت واشنطن وكيف على إبرام اتفاق شامل بشأن تطوير الموارد المعدنية الحيوية لأوكرانيا في أقرب وقت ممكن من أجل تعزيز اقتصاد أوكرانيا وضمان ازدهارها وأمنها على المدى الطويل".

وذكرت وكالة بلومبرغ يوم الثلاثاء أن "ممثلي الولايات المتحدة وأوكرانيا في المفاوضات بالملكة العربية السعودية اتفقا على ضرورة التوقيع قريبا على اتفاق الاستثمار المشترك للمعادن النادرة الأوكرانية".

الشرع وعبدى يوقعان اتفاق دمج قوات سوريا الديمقراطية ضمن المؤسسات السورية



أعلنت الرئاسة السورية مساء الاثنين الماضي أنه تم توقيع اتفاق يقضي باندماج قوات سوريا الديمقراطية ضمن مؤسسات الجمهورية العربية السورية. وأكدت الرئاسة السورية توقيع اتفاق مع قوات سوريا الديمقراطية يقضي باندماج الأخيرة ضمن مؤسسات الجمهورية السورية، والتأكيد على وحدة الأراضي السورية ورفض التقسيم.

وأوضحت الرئاسة السورية في بيان: "بناء على اجتماع جرى بين الرئيس أحمد الشرع ومظلوم عبدى في يوم الاثنين تم الاتفاق على ما يلي:

ضمان حقوق جميع السوريين في التمثيل والمشاركة في العملية السياسية

دمج كافة المؤسسات المدنية والعسكرية في شمال شرق سوريا ضمن إدارة الدولة السورية بما فيها المعابر الحدودية والمطار وحقول النفط والغاز.

ضمان عودة كافة المهجرين السوريين إلى بلادهم وتأمين حمايتهم من الدولة السورية.

دعم الدولة السورية في مكافحتها لفلول الأسد وكافة التهديدات التي تهدد أمنها ووحدتها.

رفض دعوات التقسيم وخطاب الكراهية ومحاولات بث الفتنة بين كافة مكونات المجتمع السوري.

اللجان التنفيذية تعمل وتسعى على تطبيق الاتفاق بما لا يتجاوز نهاية العام الحالي.

وكافة مؤسسات الدولة بناء على الكفاءة بغض النظر عن خلفياتهم الدينية والعرقية.

المجتمع الكردي مجتمع أصيل في الدولة السورية وتضمن الدولة السورية حقه في المواطنة وكافة حقوقه الدستورية.

وقف إطلاق النار على كافة الأراضي السورية.

موريتانيا تستعد لحوار سياسي تعهدت السلطات بالأيستثنى أحدا

الحوار، مشددا على أهمية التوافق الوطني.

كما كشف عن تكليف السياسي موسى فال، وهو مسؤول حكومي سابق ومعارض سابق للرئيس الأسبق محمد ولد عبد العزيز، بمهمة تنسيق الحوار.

ويأتي هذا الحوار في سياق وعود الغزواني بتنظيم نقاش وطني شامل، سبق أن أشار إليه في خطابه بمناسبة ذكرى استقلال البلاد.

ومن المتوقع أن تتناول النقاشات ملفات الحكامة السياسية والاقتصادية ومكافحة الفساد وحقوق الإنسان، إضافة إلى قضايا الديمقراطية والحريات والنظام الانتخابي.

أعلن الرئيس الموريتاني، محمد ولد الغزواني، أن الحوار السياسي المرتقب سينطلق خلال الأسابيع المقبلة، مؤكدا أنه سيكون شاملا ولن يستثنى أي طرف سياسي.

وجاء هذا الإعلان خلال مأدبة إفطار نظمها الرئيس الأحد الماضي، بحضور ممثلين عن الأحزاب السياسية من الموالاة والمعارضة، إضافة إلى المرشحين في الانتخابات الرئاسية الأخيرة.

وغاب عن هذا اللقاء المعارض البارز بيرام ولد الداه ولد اعبيد، الذي حلّ في المركز الثاني في انتخابات يونيو الماضي. وخلال كلمته، دعا الغزواني الأحزاب السياسية إلى تقديم مقترحاتها بشأن القضايا التي سيتم تناولها ومنهجية

العراق يتطلع لقطر وعمان بحثا عن بديل للغاز الإيراني



الكهرباء لإيران، في حين تواصل واشنطن سياسة "أقصى الضغوط" على طهران، لكن تجارتهما الأكبر بكثير عبر الحدود هي الغاز. وتحصل بغداد

قال رئيس شركة غاز الجنوب العراقية حمزة عبد الباقي إن العراق يتطلع إلى قطر وسلطنة عمان كخيارات محتملة للغاز الإيراني.

وتأتي هذه التسيريات بعد تحرك الولايات المتحدة لمنع واردات العراق من الكهرباء من إيران.

وكشف عبد الباقي لروترز الاثنين الماضي أن العراق سيستأجر محطة عائمة للغاز الطبيعي المسال لتخفيف أثر الخسارة المحتملة لواردات الغاز الإيراني. وأضاف "هذا الإجراء تم اتخاذه بسبب قطع الغاز الإيراني، الحكومة كلفت وزارة النفط بإيجاد بدائل".

وقال متحدث باسم وزارة الخارجية الأميركية إن إدارة الرئيس دونالد ترامب ألغت يوم السبت إعفاء من العقوبات يسمح للعراق منذ عام 2018 بدفع ثمن

إيران قد يقلص بنحو الثلث إنتاج العراق اليومي من الكهرباء البالغ 27 ألف ميغاواط.

وأوضح رئيس شركة غاز الجنوب أنه سيتم توقيع اتفاقية محطة الغاز الطبيعي المسال مع شركة بريس إنفستمنت (بي آي) ومقرها الإمارات في نهاية مارس الجاري، مضيفا أنه يتوقع أن تبدأ المحطة بحلول منتصف العام. استقبال الغاز من قطر وسلطنة عمان.

حاليا على نحو 50 مليون متر مكعب من الغاز يوميا من إيران حسب احتياجاتها بموجب تمديد اتفاق مدته 5 سنوات وقّع في مارس 2024.

وقال مسؤولو طاقة عراقيون إن بغداد تدفع ما بين 4 و5 مليارات دولار سنويا لإيران مقابل استيراد الغاز.

وقال وزير الكهرباء العراقي إن فقدان المحتمل لواردات الغاز من

أرتريا الحديثة

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

اخبار خارجية
عربي محمد قيتا
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

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

عصا الأثقال تقتل بطلة في الهند



لقت بطلة رفع أثقال هندية في السابعة عشر من عمرها مصرعها بعد سقوط عصا أثقال تحمل (600 رطل) على عنقها أثناء التمرينات. وكانت ياشتيكا اشاريا تتمرن برفقة مدربها على رفع الأثقال في الجيم في إقليم بيكانير غرب البلاد عندما هبط الثقل على عنقها وسجلت الحادثة بشريط فيديو مفزع.

وسقطت اللاعبة أرضاً دون حراك، وهرع الموجودون في الجيم لمساعدتها ثم نقلت إلى المستشفى حيث أعلنت وفاتها بسبب كسر في عظام الرقبة. وحصدت اشاريا رغم صغر سنها ذهبية ألعاب الناشئين المحلية، لكن الحادثة سلطت الضوء على مخاطر رفع الأثقال، ففي 2023 لفظ الأندونيسي جستين فيكي (33 عاماً)، مدرب لياقة مشهور على مواقع التواصل، أنفاسه الأخيرة عندما نزلت عصا أثقال تحمل 460 رطل أثناء محاولته رفع وإنزال العصا وهو مستلق في جيم «ذا باراديس بالي».

عروس تفاجئ عريسها بتحدي «غرفة الهروب» خلال حفل الزفاف

الأرقام الصحيحة لفتح القفل، ما دفعه لمحاولة فك الشيفرة وسط أجواء من الحماس والتشويق.

قال «بن»: «شعرت أنني تجمدت للحظة، لكنني تمكنت من حل اللغز وفتح القفل!»، مضيفاً أنه كان ممتناً للمفاجأة التي أعدتها ميشال بعناية لتعكس شخصيتهما المشتركة وحبهما للألعاب.

من جهتها، أوضحت ميشال أنها اختارت تصميم هذا التحدي ليكون بسيطاً نسبياً، خاصة أنه يتعين على «بن» حله أمام الجميع في يوم مليء بالمشاعر.

ولم تقتصر المفاجآت على تحدي غرفة الهروب، فقد تضمن الحفل أيضاً مجموعة متنوعة من الألعاب اللوحية، بالإضافة إلى جوائز مصممة خصيصاً للحضور.

وانتشر مقطع فيديو يوثق لحظة حل العريس للغز عبر منصة تيك توك في السادس من فبراير، وحقق أكثر من 435 ألف مشاهدة و65 ألف إعجاب، حيث تفاعل المتابعون مع الفكرة واعتبروها «ممتعة وفريدة من نوعها».



صغيرة تحتوي على الخواتم، لكنها كانت مغلقة بقفل مركب ارتسمت علامات الدهشة على وجه «بن» الذي صرخ قائلاً: «أوه لا! يا إلهي»، فيما انفجر الحاضرون بالضحك.

لم يكن «بن» يعلم أن ميشال كانت قد خططت لهذا التحدي قبل ثلاثة أشهر بمساعدة 13 شخصاً، من بينهم صديقتها سميرا التي ساعدت في تنسيق المفاجأة وفجأة، وقف عدد من الأشخاص بين الضيوف، يرتدون أزياء مميزة ويحملون أرقاماً سرية، والتي كان على العريس استخدامها في حل اللغز.

استمع «بن» لخطاب ألقته «ميشال»، تضمن أدلة خفية حول

مفاجأة غير متوقعة في حفل زفاف «بن وميشال ليبي»، حيث اختبرت العروس ذكاء عريسها عبر تحدٍ خاص لحل لغز فتح خواتم الزواج أمام الحضور.

أقيم حفل زفاف بن وميشال ليبي في مركز «واليس أنينبيرج للحيوانات الأليفة» في بلانا فيستا، كاليفورنيا في الخامس من أكتوبر 2024، وسط أجواء مليئة بالمفاجآت، حيث قررت العروس أن تضيف لمسة استثنائية للحفل.

أثناء المراسم، وعندما طلب المسؤول عن الحفل تقديم خواتم الزواج، تفاجأ العريس والجمهور البالغ عددهم 110 أشخاص، بميشال تخرج حقيبة

صدمه قطار أثناء نومه على القضبان لكنه نجا بأعجوبة..!



في واقعة مثيرة للدهشة، نجا رجل من الموت المحقق بعدما صدمه قطار بضائع بطيء الحركة أثناء نومه بجانب قضبان السكة الحديد في العاصمة البيروفية ليما.

وأظهرت كاميرات المراقبة اللحظات التي كان فيها الرجل مستلقياً بلا حراك قبل أن يصطدم به القطار، لكنه تمكن بعد دقائق من النهوض على قدميه وسط ذهول المارة.

ووفقاً لمشاهد الفيديو، اقترب عدد من الشهود، من بينهم رجل يرتدي قبعة سوداء ويحمل مصباحاً يدوياً، وآخر كان يقود مركبة عابرة، للاطمئنان على الضحية، الذي كان يرتدي سترة صفراء ملطخة بالدماء، لكنه نجا بجروح طفيفة فقط.

وفقاً لتصريحات المسؤول الأمني في بلدة آتي، فإن الرجل يبلغ من العمر 28 عاماً.

كان «في حالة سُكر على ما يبدو» عندما استلقى على المسارات الحديدية ولم يشعر بقدوم القطار.

وأضاف، «القطار كان في طريقه إلى جبال الأنديز في بيرو، وعند وقوع الحادث، توقف فوراً، لكن الرجل لم يُصب إلا بجروح طفيفة في ذراعه اليسرى، وتم نقله إلى المستشفى للعلاج».

حطمت رقما عالميا قياسيا بسحبها طائرة



ووفقاً لوكالة «مهر» للأبناء فإن الرياضية الإيرانية كيتي موسوي، وهي من مدينة تبريز، حطمت رقماً قياسياً لم تحققه أي امرأة في العالم من خلال سحب طائرة وزنها 18 طناً إذ نجحت في السابق من سحب مقطورة. وأوضحت كيتي موسوي وهي رياضية وحاملة رقم قياسي في سحب الأشياء الثقيلة، كنت أتابع التدريبات الرياضية بشكل جدي منذ فترة طويلة وتمكنت في السابق من تسجيل رقم قياسي في سحب مقطورة، لكنني كنت دائماً أبحث عن تحدٍ أكبر وقررت سحب طائرة.

إعداد / هاجر حامد



الأسرة

صحة

فوائد شرب الزنجبيل والكمون قبل النوم

فوائد الزنجبيل

للزنجبيل العديد من الفوائد الصحية، لعل أبرزها:

- يحتوي الزنجبيل على عدد كبير من العناصر الغذائية التي تعمل على ضبط معدل ضغط الدم؛ فهو غني بشكل خاص بمعدن المنغنيز، الذي يُستخدم لتوليف المواد الكربوهيدراتية والدهون، وغني بمعدن البوتاسيوم الذي يلعب دوراً في الدورة الدموية، ويحول دون ارتفاع ضغط الدم.. كما أنه غني بالمغنيسيوم الذي يحافظ على معدل المياه في الجسم، ويحد من ارتفاع الضغط أو انخفاضه.

- يساهم الزنجبيل في خفض نسبة الكوليسترول الضار HDL والدهون الثلاثية في الدم، وهو بذلك يؤمن الوقاية من الجلطات وقصور عضلة القلب وتصلب الشرايين والسكتات الدماغية.

- للزنجبيل تأثير على حرق الدهون بشكل مثير للاهتمام، بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

- الجنجروول والمركبات النشطة الأخرى التي يحتوي عليها الزنجبيل، تساهم في تنشيط حركة المعدة، وتمنع بالتالي الغثيان والقيء.

- الزنجبيل له القدرة على محاربة الالتهابات في الجسم، ويُنصح بشربه في حالة الحمى ونزلة البرد والإنفلونزا.

فوائد الكمون

للكمون العديد من الفوائد الصحية، لعل أبرزها:

- المساهمة في تقوية مناعة الجسم، بفضل احتوائه على نسبة عالية من الحديد والألياف الغذائية، وبالتالي يقي من الأمراض المختلفة.

- يعالج الكمون حموضة المعدة والانتفاخات، وعسر الهضم.
- يُعتبر الكمون مسكناً طبيعياً فعالاً لآلام المعدة والبطن.. كما يساعد على إفراز الإنزيمات الهاضمة، الأمر الذي يسرع عملية الهضم.

- يساعد الكمون على خفض نسبة السكر في الدم، إذا ما تم شربه قبل الطعام؛ مما يساهم في السيطرة على مستوى السكر في الدم.

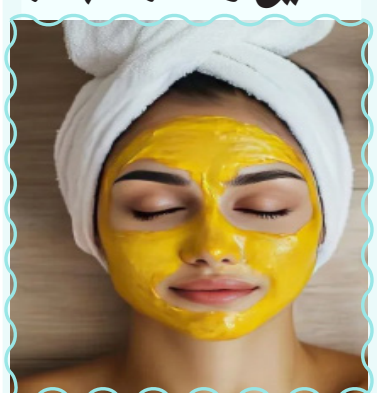
- يعزز عملية التمثيل الغذائي في الجسم، ويؤمن الشعور بالشبع، بفضل الألياف الصحية التي يحتوي عليها.

- يحتوي الكمون على معدن البوتاسيوم بنسب عالية؛ مما يساهم في ضبط معدل ضغط الدم.

- يعمل على تنظيف الكبد من السموم، ويزيد من قدرته على إفراز إنزيمات الهضم؛ مما ينعكس إيجابياً على صحة الجسم.



لجمالِك ماسك الكركم لتفتيح ونضارة البشرة



الكركم ليس مجرد مكون في مطبخك، بل هو مستحضر تجميلي بخصائص مذهلة. كما أن مزجه مع مكونات طبيعية أخرى مثل الزبادي أو العسل يمنح بشرتك ترطيباً عميقاً وتألقاً طبيعياً.

فوائد ماسك الكركم للبشرة

- تفتيح البشرة وتوحيد لونها.
- محاربة الجفاف ومنح البشرة ترطيباً طبيعياً.

- تقليل الالتهابات وتهديئة البشرة الحساسة.
- علاج حب الشباب وتنقية البشرة.

أفضل وصفات ماسك الكركم للبشرة

ماسك الكركم والزبادي لترطيب البشرة وتفتيحها

المكونات:

- ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقة كبيرة من الزبادي
- نصف ملعقة صغيرة من العسل

طريقة التحضير:

- اخلطي جميع المكونات جيداً حتى تحصلي على خليط متجانس.

- ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة 15-20 دقيقة.

- اغسلي وجهك بالماء الفاتر وجففيه بلطف بمنشفة نظيفة.

- كرري هذه الوصفة مرتين أسبوعياً للحفاظ على ترطيب البشرة وإشراقها.

ماسك الكركم وماء الورد لنضارة البشرة وحيويتها

- ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقة كبيرة من ماء الورد
- ملعقة صغيرة من الطحين (لتحسين قوام الماسك)

طريقة التحضير:

- امزجي المكونات حتى تتكون عجينة ناعمة.

- وزعيها على بشرتك واتركيها لمدة 15 دقيقة.

- اشطفي وجهك بالماء البارد وجففيه بلطف.

- يمكنك تكرار الماسك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً للحصول على أفضل النتائج.

همسة في أذنك



أهمية التقدير والكلمات الطيبة بين الزوجين

التقريب بين الطرفين

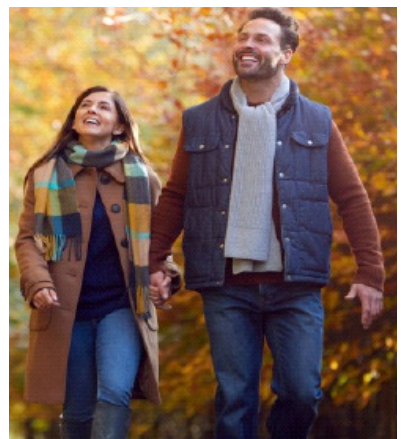
عندما تحترم الزوجة زوجها تجعله يشعر بالتقدير والحب، وإظهار الاهتمام برأي الزوج في مختلف الأمور، فمثلاً سؤاله عن رأيه بأحد الأشياء التي تمّ شراؤها، أو رأيه في بعض القرارات المنزلية أو المالية، والمبادرة بقول الكلمات المحببة التي تقرب الطرفين من بعضهما البعض، مما يجعل الزوجين على طبيعتهما مع بناء الثقة والتقريب بينهما.

الشعور بالأهمية

التقدير بين الزوجين يُشعر كل طرف بأنه مهم ومحبوب من الآخر، حيث يجعله ذلك يشعر بأنه جزء مهم في حياة زوجته ممّا يقربه لها ويزرع في قلبه الرغبة في العطاء أكثر، والتقدير أيضاً له أهمية كبيرة لنجاح الزواج واستمراره، ولبناء علاقة زوجية قوية، والإحساس بالرضا مع الطرف الآخر والقبول والاستقرار والاهتمام المتبادل بين الطرفين وجعل العلاقة قوية.

كلّما ازداد التقدير ازدادت المودة

كلّما ازداد التقدير بين الزوجين والاحترام في العلاقة الزوجية، ازداد الحب وقويّ الانسجام بينهما، والمقصود أن يكون التقدير نفسياً ومعنوياً، عبر تقديم الهدايا الرمزية، أو انتقاء الكلمات عند الحديث أو الشجار، فالمرأة تنشد من الرجل الحب والحماية، ويسعدها أن تجد منه التقدير والكلمة الطيبة.



التقدير بين الزوجين له أهمية كبيرة لنجاح الزواج واستمراره، والعلاقة الزوجية السليمة والناجحة لا بد أن تكون مبنية على التقدير والاحترام والمودة والتبادل والتفاهم، والتي تتحقق من خلال الكلمة الطيبة بينهما، والتي لها دور كبير وفعال في تحقيق هذا التفاهم وفي تعزيز الشعور بالمحبة والألفة والتقدير بين الزوجين، حتى يشعر كل من الزوجين أنه بحاجة إلى الآخر لاستكمال سعادته.

فائدة إظهار التقدير والكلمة الطيبة بين الزوجين

يبنى الإحساس بالألفة

الاحترام والتقدير بين الزوجين يبنى الإحساس بالألفة العاطفية، وهي القدرة على التكيف وخلق حالة شعورية من التوافق والانسجام بينهما، ويجعل الزوج يفعل الكثير من أجل زوجته، وعندما تظهر أيضاً الزوجة احترامها لزوجها سيزيد هذا من الروابط والمشاعر العميقة بينهما ويجعلها قوية وصحية.

مطبخ أسرتي

شوربة

العدس والقرع

المقادير

- الزيت النباتي : 2 ملعقة كبيرة
- البصل : 1 حبة (مفروم)
- الثوم : فص (مهروس)



- مرق خضار : 3 أكواب ونصف (أو ماء)

- العدس الأصفر : كوب (مغسول)
- الكمون : ملعقة صغيرة (مطحون)
- ملح : ربع ملعقة صغيرة
- القرع : كوب (مهروس طازج أو معلب)
- الزنجبيل : ملعقة كبيرة (طازج مبشور)

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في قدر واسع على نار متوسطة وأضيفي البصل وقلبي لمدة 3 دقائق حتى يطرى ويصبح شفافاً.
2. أضيفي الثوم والزنجبيل وقلبي لمدة دقيقتين.
3. أضيفي العدس والملح والقرع والمهروس والمرق واتركي المزيج حتى يغلي.
4. خففي النار وغطي القدر واتركيه لمدة نصف ساعة حتى ينضج العدس.
5. اهرسي المزيج بمحضرة الطعام أو بالخلاط الكهربائي حتى يصبح ناعماً.
6. أعيدي الخليط للقدر وسخنيه لمدة 5 دقائق.
7. اسكبي الشوربة في أطباق وقدميها ساخنة إلى جانب الخبز المحمص.

إعداد /
أبو الدرس

الغابات... بيئة ضرورية لضمان الأمن الغذائي



إرتبطت حياة الإنسان على سطح البسيطة ومنذ الأزل بالأشجار ، فهي تلازمه في إحتياجاته اليومية طوال الحياة من تفيأ ظلها و أكل ثمارها و الإستطباب بثمارها و أوراقها و جذورها و التمتع بجمالها ونسماتها العليقة والإنتفاع بأخشابها و ... إلخ . بالإضافة إلى أن مسألة نشر الغطاء الأخضر تعتبر من أهم القضايا و التحديات التي ما زالت تواجه المجتمع الدولي . لذا فإن ارتريا أطلقت حملتها للزحف الأخضر وتحدي الظروف المناخية القاهرة وإعلنت الخامس عشر من مايو يوماً وطنياً للتشجير وذلك تأكيداً عملياً على أن الغطاء الأخضر يشكل إحدى الغايات الرئيسية المستهدفة في الخطة العامة لحملة التنمية الوطنية الشاملة ، و تعزيزاً للجهود التي بذلتها و ما زالت العديد من الجهات ذات العلاقة بقضايا البيئة و نشر الغطاء الأخضر لتحقيق هذه الغاية بدءاً من وضع الخطط و الدراسات اللازمة و مروراً بتشبيد الترع و السدود و مشاريع حجز مياه الأمطار الموسمية للإستفادة منها في تنفيذ برامج الزراعة المروية و البستنة ، بالإضافة الى حماية الأشجار من القطع الجائر إلا إحدى الأدوات الهامة في هذا المجال .

يتحقق الأمن الغذائي عندما تتوافر لجميع الأشخاص في كافة الأوقات الإمكانية المادية والاجتماعية والاقتصادية التي تتيح لهم الحصول على الأغذية الغنية بالمغذيات بكميات كافية وبشكل آمن بحيث تلبى هذه الأغذية ما يحتاجونه في نظامهم الغذائي وتفي بتفضيلاتهم بما يمكنهم من عيش حياة ينعمون بها بالصحة والنشاط وعدم ترك أحد خلف الركب. فما هو الدور الحيوي الذي يتسنى لنا أن نفعله للنهوض بهذا الدور الحاسم؟ وغيرها من المحاور ذات الصلة سنتناول بينها عبر صفحة اليوم إنشاءالله تعتبر الغابات ركيزة أساسية من ركائز الأمن الغذائي والتغذية العالمية، فهي سبل عيش لملايين من الأسر، بما تتيحه من الأغذية الأساسية من الفاكهة والبذور والجذور واللحوم البرية، والموارد الأساسية للمجتمعات المختلفة. كما يشير العديد من الخبراء في هذا المجال، الى أن الغابات، تدعم خصوبة التربة وتحمي موارد المياه وتوفر موائل للتنوع البيولوجي، بما في ذلك الملقحات الحيوية. بالإضافة إلى تأمين الغذاء والوقود والدخل وفرص العمل. وهي أساسية لبقاء المجتمعات المحلية التي تعتمد على الغابات، لا سيما الشعوب الأصلية. كما تساهم الغابات في التخفيف من وطأة تغير المناخ من خلال اختزان الكربون.

ويشير الخبراء في هذا المجال إلى حقيقة أخرى _ لا يمكننا أن نغفل عنها _ وهي أن زيادة الإمدادات الغذائية لا يؤدي

بالضرورة إلى تحسين المدخيل المالية للأسر الفقيرة على سبيل المثال لا الحصر او يحسن من قوتها الشرائية _ خاصة وإن إنعدام الأمن الغذائي يعكس عدم كفاية الدخل والقوة الشرائية للسكان _ . وهنا نلاحظ العلاقة الوثيقة بين مسألتَي الحد من الفقر وزيادة الأمن الغذائي ، حيث يحقق الأخير على المدى الطويل ، التنمية الإقتصادية المنشودة وبالتالي يساهم في الحد من الفقر ، أما على المدى القصير فإن زيادة الأمن الغذائي قد يساهم في إعادة توزيع الموارد والقوة الشرائية على السكان الذين يعانون من سوء التغذية .

كما يُجمَعُ الخبراء على أن ضمان الغذاء على المستوى الوطني لا يؤدي بالضرورة إلى تحقيق الأمن الغذائي الأسري . وفي هذه المسألة بالتحديد تلعب الإستراتيجيات والسياسات الوطنية المتبعة دوراً حاسماً في قياس مدى فعالية البرامج في إنجاز المهام التي أنشأت من أجلها والتدابير التي من شأنها ضمان الأمن الغذائي على المستوى الأسري.

وبما أن الغابات والأشجار ، تشكل عنصراً أساسياً في العديد من مناحي الأنشطة البشرية الهامة، فلا بأس عزيزي القارئ الكريم ، من أن نستهل موضوعنا بالوقوف على إشارة الخبراء في هذا المجال، إلى فوائد الأشجار والحدائق الغابية في المدن والمناطق الحضرية وما حولها ، وذلك من عدة محاور وزوايا ، والتي نذكر في السطور التالية بعضها على سبيل المثال لا الحصر:

1- تساهم الأشجار بدورٍ فعّالٍ في تنشيط وجذب الإستثمار في المجال السياحي خاصةً اذا وضعنا بعين الإعتبار

بالضرورة إلى تحسين المدخيل المالية للأسر الفقيرة على سبيل المثال لا الحصر او يحسن من قوتها الشرائية _ خاصة وإن إنعدام الأمن الغذائي يعكس عدم كفاية الدخل والقوة الشرائية للسكان _ . وهنا نلاحظ العلاقة الوثيقة بين مسألتَي الحد من الفقر وزيادة الأمن الغذائي ، حيث يحقق الأخير على المدى الطويل ، التنمية الإقتصادية المنشودة وبالتالي يساهم في الحد من الفقر ، أما على المدى القصير فإن زيادة الأمن الغذائي قد يساهم في إعادة توزيع الموارد والقوة الشرائية على السكان الذين يعانون من سوء التغذية .

كما يُجمَعُ الخبراء على أن ضمان الغذاء على المستوى الوطني لا يؤدي بالضرورة إلى تحقيق الأمن الغذائي الأسري . وفي هذه المسألة بالتحديد تلعب الإستراتيجيات والسياسات الوطنية المتبعة دوراً حاسماً في قياس مدى فعالية البرامج في إنجاز المهام التي أنشأت من أجلها والتدابير التي من شأنها ضمان الأمن الغذائي على المستوى الأسري.

وبما أن الغابات والأشجار ، تشكل عنصراً أساسياً في العديد من مناحي الأنشطة البشرية الهامة، فلا بأس عزيزي القارئ الكريم ، من أن نستهل موضوعنا بالوقوف على إشارة الخبراء في هذا المجال، إلى فوائد الأشجار والحدائق الغابية في المدن والمناطق الحضرية وما حولها ، وذلك من عدة محاور وزوايا ، والتي نذكر في السطور التالية بعضها على سبيل المثال لا الحصر:

1- تساهم الأشجار بدورٍ فعّالٍ في تنشيط وجذب الإستثمار في المجال السياحي خاصةً اذا وضعنا بعين الإعتبار

لمئات ملايين الأشخاص . وتساعد الغابات أيضاً في حماية مستجمعات المياه والوقاية من الفيضانات من خلال تخزينها المياه في أعصانها وفي التربة

7- زيادة مساحة الرقعة الخضراء تساهم إيجاباً في خلق البيئة النظيفة الأمر الذي يكفل توفر الحياة الصحية للإنسان والكائنات الحية الأخرى. خاصة التأثير البيئي للأشجار في مجال تنقية الهواء وإمتصاص غاز ثاني أكسيد الكربون .

8- تؤمن الغابات والأشجار داخل المدن وفي محيطها ، في حال إدارتها بشكل جيد ، الموائل والطعام والحماية للعديد من النباتات والحيوانات وتساعد في الحفاظ على التنوع البيولوجي وفي زيادته.

ومن الجدير بالذكر أن منظمة الأغذية والزراعة، تقوم بتنفيذ المشاريع الميدانية وتقديم الدعم لها بغرض تحسين إسهام الغابات في الأمن الغذائي، كما تقدم المساعدة المطلوبة إلى البلدان بما يمكنها من ترسيخ الحقوق في حيازة الغابات وتعزيز عمليات الحوكمة في سياق الأمن الغذائي على المستوى الوطني.

ودعنا عزيزي القارئ الكريم نمر سريعاً على البعض من المحاور التي تقوم عليها الإستراتيجية الوطنية لتمكين الأسر الفقيرة وذلك على سبيل المثال لا الحصر :

1- تعزيز القدرة الإنتاجية للمزارعين وصغار الصيادين

2- تعزيز قدرتهم الشرائية من خلال برامج الأشغال العامة المكثفة كمصدر تشغيل للفقراء كأشغال البناء و صيانة شبكات الطرق والسدود والقنوات المائية.

3- التوسع في البرامج التي تقدم

المساعدات التي تستهدف الفقراء والمساكين والضعفاء .

وبحكم أن العديد من الدول والشعوب لها تجاربها الثرة والمختلفة في هذا المجال ، فإن تبادل التجارب فيما بينها البعض له فوائد جمة كما يتم مراعاة تلك التجارب أثناء صياغة دروس تلك التجارب في مسألة سلامة الأغذية وبالتالي وضع كل ذلك ضمن السياق الوطني الملأ لكل دولة والذي يلي الظروف الذاتية والموضوعية لكل دولة وشعب .

ونختتم صفحة اليوم بإشارة الخبراء إلى أن الغابات والغطاء الأخضر عامة في ارتريا ، شهد تغيرات دراماتيكية كبيرة خلال القرن الماضي ، حيث أنها تدهورت بمعدل كبير ومثير للقلق . و يرجح أن العامل الرئيسي في هذا التدهور هو سوء إدارة الموارد الطبيعية عامة مع عدم إستخدامها بالصورة المستدامة ، خاصة في ظل سياسات الأنظمة الإستعمارية التي تعاقبت على البلاد. حتماً أدت هذه الأوضاع إلى التأثير السلبي على البيئة العامة و إصابتها بالتدهور بالإضافة إلى تأثيرها على الحياة البرية . كما فاقم الجفاف المتكرر في العقود القليلة الماضية من الحالة غير المستقرة للبيئة والغطاء الغابي . ولكن ما يبعث فينا الأمل هو توفر الإرادة السياسية الإرترية في إنجاز الغايات المنشودة والمستهدفة في مجال الغطاء الأخضر بكل إصرار ، بالإضافة إلى أن الخبراء يشيرون إلى أن ارتريا مؤهلة لتخطيط وإدماج رؤية وطنية طويلة الأجل حول محور الغابات وذلك ضمن السياق الأوسع لسياساتها الإقتصادية والإجتماعية الكلية الوطنية .

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

البطولة الوطنية لكرة القدم الشاطئية تستمر بمدينة عصب

لاعب فريق إقليم شمال البحر الأحمر عمر ادريس يخطف الاضواء ويقود فريقه لتجاوز عقبة الجنوبي

مقابل خمسة أهداف ولحقق الفريق فوزه الثاني على التوالي بالبطولة.

وبرز في هذه المباراة بشكل واضح نجم فريق إقليم شمال البحر الأحمر عمر ادريس بمساهمته بخمسة أهداف لفريقه لينال لقب جائزة أفضل لاعب في المباراة للمرة الثانية على التوالي.

بهذه النتيجة يتصدر فريق إقليم شمال البحر الأحمر جدول ترتيب للبطولة بستة نقاط من فوزين.

هذا وسوف تتواصل منافسات البطولة الوطنية الأولى لكرة القدم الشاطئية اليوم الخميس من خلال إقامة مباراة واحدة تجمع بين فريق إقليم جنوب البحر الأحمر مستضيف البطولة وفريق الإقليم الجنوبي في آخر مباريات مرحلة الذهاب.



الثاني بواقع ستة أهداف مقابل خمسة أهداف.

وتوسعت النتيجة في الشوط الثالث والأخير بفضل عاملي الخبرة والممارسة اللتان تميز بهما فريق إقليم شمال البحر لتنتهي المواجهة بفوز مستحق ثاني بتسعة أهداف

واجه صعوبة كبرى بما ان فريق الإقليم الجنوبي كان يتمتع بنفس الميزة.

وظل التقارب في النتيجة سيد الموقف على مدار الشوطين الاولين ، حيث حسم الشوط الأول بنتيجة أربعة أهداف مقابل هدفين ، وانتهى الشوط

استكملت أول أمس الثلاثاء ، 11 مارس 2024 منافسات البطولة الوطنية الأولى لكرة القدم الشاطئية التي تقام تحت شعار .. شواطئنا في سبيل تطوير كرة قدمنا.. بمدينة عصب من خلال إقامة مباراة واحدة.

وجمعت المواجهة بين فريق إقليم شمال البحر الأحمر القادم من فوزاً كبيراً على حساب المستضيف فريق إقليم جنوب البحر الأحمر ، و غريمه فريق الإقليم الجنوبي الذي كان يخوض أول المباريات بالبطولة.

بين هذا وذاك انطلقت المواجهة التي كان مضمونها الابرز للاتحام البدني و الثنائيات الفردية بين اللاعبين ، حيث أن فريق إقليم شمال البحر الأحمر الذي كان قد تفوق في المباراة بفضل عامل المؤهلات الجسدية والبدنية ،



الماضي، كن ندا قويات لنظراتهن دندن من حيث المحاولات التهديدية والتصدى لها على التوالي في الشوط الاول من المباراة الذي انتهى على واقع التعادل السلبي.

لاعبات فريق التامينيات الوطنية سنحت امامهن فرصتين تهديفتين في الشوط الثاني من المباراة اهدرتها بطريقة غير مفهومة بذهاب الاولى فوق العارضة وايقاف الثانية بواسطة حارس مرمى دندن.

لاعبات الفريقين اللائي فشلن في تغيير عداد المواجهة من حالة السلبية خضن ضربات الجزاء الترجيحية لتحديد الفريق الفائز بلقب البطولة، بعد انتهاء الوقت الاصلي والوقت المحتسب بدل الضائع من المباراة بالتعادل السلبي. ضربات الجزاء الترجيحية ابتسمت للاعبات التامينيات الوطنية التي توجت لاعباتهن سامين سامثيل بجائزة افضل لاعبة في المباراة، بفوزهن باربعة ركلامت مقابل ركلتين لاعبات فريق دندن.

وقام ضيوف الشرف بتوزيع كاسي البطولة والميداليات الذهبية على لاعبي دندن ولاعبات التامينيات، والميداليات الفضية للاعبي البحر الاحمر ودندن بحلولهم في المركز الثاني في فئتي الذكور والاناث على التوالي.

لفريقه من ضربة الجزاء التي انتزعه البديل سموون اسملاش في شباك دندن في الدقيقة الـ 60، في ظل الاعتراض من لاعبي دندن على صحتها وهو ما زاد من حرارة المواجهة.

الدقائق المتبقية من عمر المباراة شهدت العديد من المحاولات والطلعات الهجومية على مرمى الفريقين ، الا ان جميعها لم تستطع تغيير عداد المواجهة الذي ظل على تقدم فريق دندن الذي ضمن لقب كاس ادارة الاقليم الاوسط بفوزه بثنائية من الاهداف مقابل هدف، وتتويج لاعبه ميرون الم بجائزة افضل لاعب في المباراة النهائية.

ضربات الجزاء تبسم للاعبات التامينيات : المباراة النهائية لفئة الاناث والتي جرت لاول مرة، جرت بمشاركة ثمانية فرق عن طريق خروج المهزوم جمعت بين اناث دندن بنظيراتهن اناث مؤسسة التامينيات الوطنية في مباراة لا تقبل القسمة على اثنين.

لاعبات فريق مؤسسات التامينيات الوطنية اللائي فقدن العديد من اللقب والتتويجات لمصلحة لاعبات دندن في الموسمين الماضيين واخرها خسارتهن للبطولة الوطنية لفئة الاناث التي نظمه الاتحاد العام لكرة القدم في شهر فبراير

في نهائي كاس ادارة الاقليم الاوسط فريقا دندن والتامينيات يحققان لقب البطولة في فئتي الذكور والاناث

الواحدة تلو الاخرى .

وعلى عكس سير مجريات

المباراة، اضاف مهاجم دندن ميرون الم الهدف الثاني لفريقه مستغلا الخاطئ الفادح الذي ارتكبه حارس مرمى البحر الاحمر عوت محارنا في ابعاد الكرة عن مرماه، لتتظم بقدّم ميرون وتتحاول في شباك معلنة تقدم دندن بثنائية من الاهداف في الدقيقة الـ 20 من عمر الشوط الاول.

جمهور فريق البحر الاحمر كان يامل في ان يظهر اللاعبين الارادة والعزيمة القويتين للعودة لاجواء المباراة بمحاولات التهديدية العديدة، الا ان الوضع جاء على النقيض من ذلك حيث قام ثنائي دندن سام تكي وناهوم تادسي بمحاولتين تهديفتين جواره كلتيهما القائم الايمن لمرمى البحر الاحمر لينتهى الشوط الاول بتاخرهم بهدفين.

لاعبو البحر الاحمر اظهروا اداء ومستوى افضل في شوط المدربين، بالعديد من المحاولات وكانت ابرزها محاولة قائد الفريق عبيلوم تخلي ازقي التي ابعده قلب دفاع دندن دانثيل سيوم عن مرماه في الوقت المناسب، ومحاولة اخرى بواسطة اللاعب بنهور امانثيل اوقفه حارس مرمى دندن. المهاجم بنهور امانثيل قلص الفارق



البحر الاحمر اصحاب مركز الوصافة في الترتيب العام لمنافسات الدوري العاصمي في قسمه الثاني.

اكدوا سعيهم الحثيث لمعاقبة المعدن النفيس وكاس البطولة بتقدمهم في نتيجة المباراة بالهدف الذي احرزها اللاعب سام ميرتهو بعد ان وضع الكرة من فوق حارس مرمى البحر الاحمر في الدقيقة الثانية من عمر الشوط الاول، من تمريرة الجناح الايسر فصوص كيروس من ضربة حرة مباشرة من خارج منطقة الجزاء.

لاعبو فريق البحر الاحمر لم يدخروا جهدا في البحث عن هدف تعديل الكفة بالعديد من المحاولات والطلعات الهجومية ، الا ان معظمها عاب عنها ابتعادها عن الخشبات الثلاث لمرمى كيروس سلمون، وتالق رباعي قلب الدفاع في ابعاد المحاولات بالتدخلات الموقفة

وسط حضور جماهيري غير مسبوق اختتمت منافسات كاس ادارة الاقليم الاوسط في التاسع من مارس الجاري باقامت مباراتي النهائي لفئتي الذكور والاناث وسط حضور رسمي تقدم المدير التنفيذي بادارة الاقليم الاوسط السيد زراييت تولدي برهان وعدد من المسؤولين بالاتحاد العام والاقليمي للعبة وعدد من المدعوين وغيرهم.

فريق دندن اكّد علو كعبه على فريق البحر الاحمر بفوزه عليه بثنائية من الاهداف مقابل هدف في مباراة لم تخلو من الكثير من التنافسية والندية والاتحامات والخشونة الزائدة من لاعبي الفريقين على مدار شوطيها الاول والثاني على التوالي.

لاعبو فريق دندن الذين يبتعدون بفارق سبعة نقاط كاملة عن لاعبو فريق

إعداد
فاطمة حمد

حكمة اليوم

حين .. يتعلق الموضوع
براحتك النفسية يحق لك ان
تستغنى عن الجميع بدون أي
تأنيب للضمير

سجون تتيح "نزهة رقمية" للنزلاء
لتحسين حالتهم النفسية

أتاحت عدة سجون في الولايات المتحدة تجربة نظارات الواقع الافتراضي للنزلاء، بهدف تحسين حالتهم النفسية؛ للحد من ارتكاب المخالفات، بالإضافة إلى تأهيلهم لحياة ما بعد العقوبة.

ونقلت صحيفة "القارديان" البريطانية عن سابرا وويليامز، مؤسسة منظمة Creative Acts، التي تقف وراء البرنامج: "إن الواقع الافتراضي يثير المحفزات، والصدمات، والعواطف، ثم يتحول إلى فن".

في برنامج الواقع الافتراضي المكثف الذي يستمر سبعة أيام، يختبر المشاركون مشاهد من الحياة اليومية، بالإضافة إلى بعض المشاهد الأكثر مغامرة مثل السفر إلى باريس، أو الطيران الشراعي، لمدة أربع ساعات كل يوم.

يطلب الميسرون من المشاركين معالجة المشاعر التي تنبعث من هذه المشاهد، من خلال تمارين فنية متنوعة تتضمن تكتيكات المسرح والشعر والرسم وما إلى ذلك.

تسعى منظمة Creative Acts، التي تتخذ من ولاية كاليفورنيا الأميركية مقراً لها، إلى العمل ضد البيئة المليئة بالصراعات بين المساجين، اعتماداً على الفنون كمورد للتغيير السلوكي، والإعداد العملي للعودة إلى المنزل من السجن.

مع وجود الواقع الافتراضي في أربع مؤسسات عقابية، تتلقى المنظمة المزيد من الطلبات من سجون أخرى في كاليفورنيا، ومع ذلك، لا يمكن تنفيذ خطط التوسع خارج الولاية بسبب نقص التمويل، بحسب ويليامز.

شهدت السجون التي نُفذت بها تجربة Creative Acts تغييراً هائلاً، إذ أفادت بانخفاض مخالفات المشاركين المسجونين بنسبة 96%، ففي سجن كوركوران في كاليفورنيا، انخفض عدد المخالفات من 735 إلى مخالفة واحدة فقط بعد جلسة واحدة استمرت أسبوعاً، حتى أن السجن أغلق أحد المباني الأربعة المخصصة للحبس الانفرادي.

تعزو المنظمة هذا التحول إلى الدور الذي يلعبه الفن في تشجيع الناس على إعادة توجيه غضبهم، ومشاركة صدماتهم ومعالجتها، وتصور عالم خارج القضبان التي تحتجزهم بمساعدة الواقع الافتراضي.

لكن هذه التجربة أثارت أيضاً الشكوك من أن توفير الأجهزة الإلكترونية في السجون يهدف إلى إفساح المجال لمزيد من الأرباح للشركات، وفي نفس الوقت زيادة القدرة على مراقبة الأشخاص المسجونين بشكل أكبر، وخلق وعود كاذبة بمزيد من الاتصال، أو التعليم، وفق "القارديان".



إن لم ترفعك أخلاقك
فلن يرفعك منصبك
وإن لم تزينك أفعالك
فلن تزينك ملابسك
هكذا هي الحياة دين
،وخلق،ومبادئ
إن فقدتها فلا تنتظر الاحترام

في مثل
هذا اليوم

- في الثالث عشر من
مارس عام 1781م:-
ويليام هيرشل يكتشف
كوكب أورانوس
ليكون الكوكب
السابع في النظام الشمسي.

- في الثالث عشر من مارس
عام 1885م:- كولومبيا
البريطانية تبني قانون
يمنع الصينيين من
الاستقرار بها.

- في الثالث عشر من مارس
عام 1930م:- اكتشاف
كوكب بلوتو.

- في الثالث عشر من
مارس عام 1938م:- ألمانيا
النازية تضم النمسا إلى
أراضيها وذلك بعد يوم من
احتلالها.

- في الثالث عشر من
مارس عام 2016م:- مقتل
34 شخصاً على الأقل
وجرح 125 آخرين في
تفجير سيارة مفخخة
وسط العاصمة التركية
أنقرة.

- في الثالث عشر من
مارس عام 2016م:- هجوم
مسلح على شاطئ منتجع
غراندي بسام في ساحل
العاج يسفر عن مقتل 16
شخصاً.

همسات
نفسية

* الإنسان إذا
عاش أشخاص لديهم
تفكير سطحي ورؤية
محدودة، فإن غباءه سيزداد
مع الوقت حتى إذا كان يتمتع
بالذكاء..

* بعض الناس يخشون من موت شخص
يحبونه أكثر من خشيتهم من الموت هم أنفسهم،
وهذه الفئة تحديداً هي الأقل أنانية والأكثر تضحية في الحياة اليومية..
* التفكير الزائد في الماضي أو المستقبل يدمر بعض الخلايا في الدماغ المسؤولة
عن السعادة وهذا قد يجعل المرء يعيش التعاسة دوماً..
* خبراء علم النفس ينصحون بتقديم الهدايا دائماً ويعتبرونها سر من أسرار
السعادة في الحياة..

* عندما تنام يستمر دماغك في استقبال واستيعاب الكلمات التي يقولها
الآخرون بجوارك لذلك من الممكن أن ترى تلك الكلمات تتجسد في أحلامك..
* الحزن المفاجئ الذي ينتابك في بعض الليالي بدون سبب غالباً ما يكون
عبارة عن دفعة من مواقف مؤلمة قديمة..

* قد يكرهك الناس لأنك مُختلف ولا تعيش وفق معايير المجتمع
ولكن في أعماقهم يتمنون لو كانت لديهم الشجاعة لفعلوا نفس
الشيء..

* كلما زاد تدقيقك في كل مسألة في حياتك زاد تعبك
النفسي.. ذلك علماء النفس ينصحون بأهمية أن
تتجاهل وتستخف بالأمر من حين لآخر..

نصائح

الخوف هو شعور نمر به بشكل شبه يومي وهو أحد المسببات الرئيسية لإفساد
حياتنا.. ومهما تعددت أسبابه إلا أن طرق مواجهته وعلاجه تكاد تكون واحدة..
فكيف نواجهه؟!...

* خذ بعض الوقت لتهدئة نفسك من خلال السير أو تناول مشروب ساخن أو
أخذ حمام دافئ.

* التنفس بعمق ثم إخراجهِ وتكرار العملية حتى يتم تصفية الذهن تماماً
والتركيز على شيء إيجابي.

* مواجهة ما تخاف منه كي تتعود على التغلب عليه حتى وإن استغرق الأمر
عدة مرات من الفشل فستنتجح في النهاية.

* الإسترخاء في مكان مناسب بعيد عن الضجة سواء البشر أو التكنولوجيا
والجلوس في ضوء خافت من أجل الراحة.

* لا تحاول أن تكون مثالياً فهذا شيء صعب التحقق يجعلك دائم القلق.

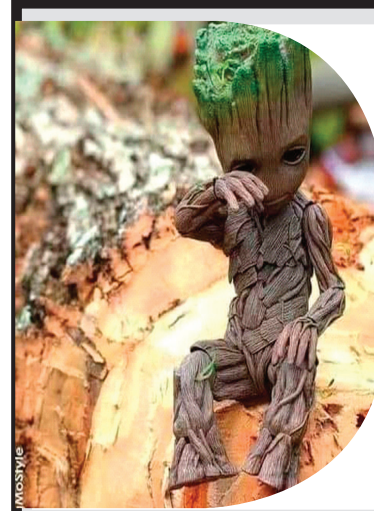
* مارس الرياضة ولو لبضع دقائق فهي العلاج السحري للتخلص من هرمونات
القلق والتوتر.

* أكتب مخاوفك في ورقة ثم تخلص منها... هذا سيخفف عنك الضغوط التي
سببتها تلك المخاوف فالدماغ ينسى بسرعة الأفكار بمجرد كتابتها.

* ناقش موضوع القلق والخوف مع شخص فهذا يساعدك في التخفيف منه.

* ثق أنك لست الوحيد الذي تعاني من الخوف... كل إنسان لديه مخاوفه...
لذلك تحدث مع من لديه خبرة في مواجهة تلك المشاكل... لا تجعل الخوف يسيطر
على حياتك لأنه سيفسدها..

* اعلم يقيناً أن حياتك من صنع أفكارك وأنت الوحيد القادر على التحكم
بعقلك..



الحياة

ليست طويلة

لنجرّب كل شيء ولا

قصيرة لتتذكر كل شيء

ولكنها جميلة اذا عرفنا

أنها لا تساوي شيء