

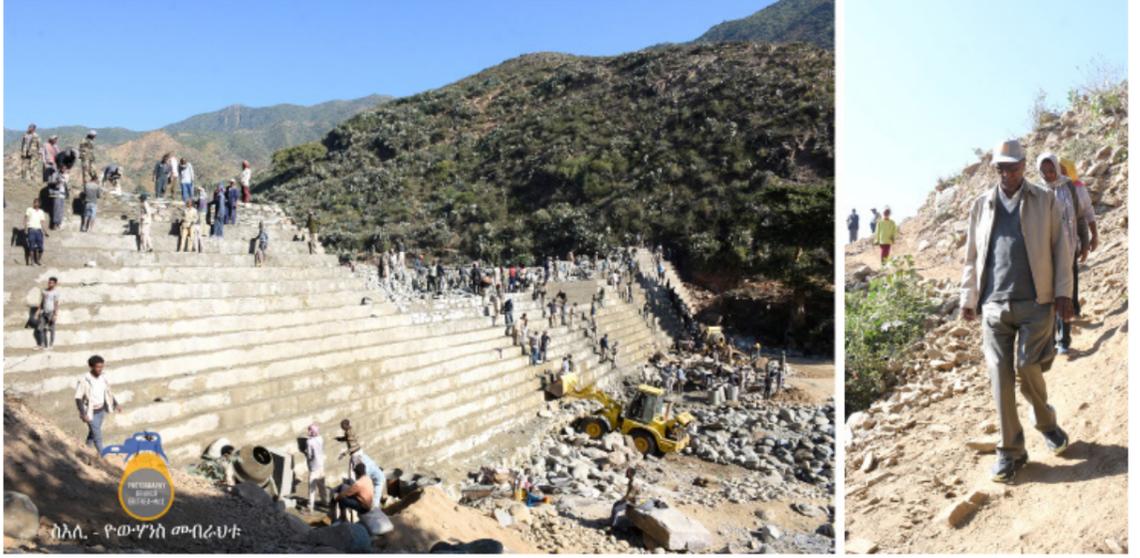
إصلاح حواجز مياه في متكل-أبيت وشب

يتم إصلاح حواجز مياه خربتها سيول موسم الخريف في ضواحي متكل-أبيت وشب باستخدام الآليات. وقال السكان لووكالة الأنباء الإرترية إن المنطقة يتم تنميتها والاهتمام بحواجز المياه، وأن مداخيلهم تتأثر سلباً عندما تنهار هذه الحواجز بسبب الفيضانات، موضحين إن الدعم بالآليات الذي قدمته الحكومة ساهم بشكل كبير في إنجاز هذا العمل. وحث خبير تطوير المحاصيل في الزراعة بمديرية قندع السيد / مبارك أبرار، المزارعين على مراقبة الحواجز وتوفير المعلومات في الوقت المناسب للوقاية من الأفات التي تسببها الأعشاب الضارة، مشيراً إلى أهمية العمل الذي يتم إنجازه لزيادة المداخيل.

تطور الخدمات الصحية في ظرت بمديرية قندع

أوضح مسؤول عيادة ظرت مساعد التمريض/ أحمد حاج، ان العيادة تقدم خدمات افضل للمرضى القادمين اليها. وقال ان العيادة تقدم خدمات قبل وبعد الولادة، والتوليد، و اللقاحات للأطفال دون سن الخامسة، وتقديم الاستشارات الطوعية والصيدلة، كما يتم منح رعاية الأمومة والطفولة أولوية قصوى. وأشار الى ان غرف انتظار الحوامل التي يتم تشييدها ستسهم كثيرا في ضمان سلامة الأم والطفل. وذكرت مديرة ادارة ضاحية ظرت السيدة /عائشة ادريس، بان انشطة التوعية الصحية، رسخت الوعي في القطاع الصحي، داعية الى الدفع ببرامج إصاح البيئة. تقع عيادة ظرت التي تخدم مناطق ظرت وشيخ عمر وعقمبسا، على بعد 8 كيلومترات جنوب شرق قندع.

وزير الزراعة يتفقد سير اعمال بناء سد درفو



وأكد قائد الفرقة 60 المقدم يوسف هيلي، إن المرحلة التي وصل إليها السد تشهد على حماسة الجنود المشاركين في العمل. وقال مزارعو البساتين "إن السد سيساهم بشكل كبير في رفع انتاجهم الذي يساعد هم في زيادة دخلهم. تقع درفو على بعد 17 كيلومترا شمال العاصمة أسمرا وتسكنها أكثر من 650 عائلة.

إن بناء السد بسعة 200 ألف متر مكعب بدأ في الربع الأول من عام 2024 بالتعاون مع وزارة الزراعة وإدارة تطوير البناء بالاقليم الاوسط والفرقة 60 من الجيش الشعبي، وقد أكمل 85 في المئة وان منسوب المياه يقدر حاليا بنحو 90 ألف متر مكعب. وأضاف أنه تم بالفعل ملء أكثر من 38 بئرا بالضاحية مضيفا أن المزارعين بدؤوا الزراعة باستخدام المياه الجارية.

تفقد وزير الزراعة الوزير أرفاني برهى صباح امس سير العمل في إنشاء سد درفو بمديرية أخريا. وفي حديثه أمام هيئات إدارة المديرية وادارات الضواحي وممثلي الشعب حث السيد أرفاني المزارعين على إدخال برامج زراعية متكاملة جنبا الى جنب بناء السد. وأوضح المشرف على بناء السد المهندس/ بنيام هيلي لووكالة أبناء إرنا

كلية العلوم تخرج طلاب وموظفين في دورة



قبراي أسقودوم أن التدريب المهني يشكل مساهمة كبيرة في بناء المواطن. وحث مسؤول وحدة المشاريع في الاتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا فرع ساوا ومؤسسات التعليم العالي الشاب/ ميرون أبرهام، المتدربين على نقل التدريب إلى أقرانهم والى المجتمعات المحلية.

هذا التدريب الذي أقيم بالتوازي مع التحصيل الأكاديمي، تم تدريب 73 في مجال تحرير الأفلام، و37 في لغة الإشارة، و28 في اللغة العربية، و22 في الأدب، و23 في تركيب الأطباق الهوائية. وقال إن 967 طالبا وطالبة و56 عضوا من هيئة التدريس بالكلية تلقوا تدريبا مهنيا خلال السنوات الأربع الماضية. وأكد عميد كلية العلوم البروفيسور/

تخرج 183 طالباً وموظفًا تم تدريبهم من قبل الاتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا فرع ساوا ومؤسسات التعليم العالي في كلية العلوم بماي نفحي في العاشر من يناير في دورة استمرت ثلاثة أشهر. وفي مراسم التخرج قال مسؤول فرع الاتحاد الوطني للشباب والطلبة بالكلية الشاب/رمضان محمد نور، إنه وخلال

لقاءات لتعزيز برامج التنمية في مديرية تشب

التربويين ومديري المدارس وغيرهم من العاملين في التعليم بالمديرية. تضمن التدريب، التعريف بمفاهيم الإدارة والقيادة، وسبل حل المشكلات، واتخاذ القرار، واحترام ومراقبة ساعات العمل، وإعداد التقارير المالية، ومراجعة المحاسبة المالية. وأوضح المشرف على التدريب الاستاذ/ جمع صالح، ان البرنامج يهدف إلى حل اشكاليات التأخير اثناء بدء العام الدراسي وتأثير حياة الترحال. وذكر مدير مدارس المديرية الاستاذ/ موسى آدم، ان حياة الترحال الرعوية وتدني اهتمام أولياء الأمور والطلاب من أبرز التحديات التي تواجه تقدم التعليم وتبذل الجهود مع الشركاء لمعرفة المصاعب وايجاد الحلول لها. كما تم استعراض ومناقشة نتائج مسح أجري في خمس مدارس ابتدائية ومتوسطة وثانوية للتعرف على اسباب التأخير في بدء التعليم الأكاديمي وعواقبه. وتوجد 23 مؤسسة تعليمية في مديرية تشب من رياض الاطفال وحتى المرحلة الثانوية.

أجرى مدير مديرية تشب السيد/ ابوبكر ابراهيم مناقشات مع الإداريين وممثلي السكان لتعزيز سبل المشاركة في برامج التنمية الشاملة. وقال إن أنشطة حفظ المياه والتربة التي يتم تنفيذها على شكل حملات في آبار المياه بمشاركة الأهالي والجيش الشعبي ساهمت بشكل كبير في منع انجراف التربة. وأوضح السيد/ أبو بكر إنه تم إجراء إصلاحات جزئية للطرق المتضررة من الفيضانات والطرق الترابية مذكراً بضرورة الاستعانة بالآليات الثقيلة لانجاز هذا العمل. واشاد بالأنشطة الفعالة التي ينفذها المجتمع والجيش الشعبي والتي تساعد في إحداث تغييرات في معيشة الناس. واقترح المشاركون بضرورة تأمين إمدادات المياه ومعالجة النقص في غرف انتظار الولادة وصيانة سيارات الإسعاف المتهالكة وتنظيم السمنارات وحملات التوعية لزيادة تشجيع مشاركة الطلاب. من جهة أخرى نظمت ادارة التعليم في مديرية تشب دورة تدريبية، في الإدارة والقيادة والمالية للمشرفين

الجمعية التعاونية لأعضاء الدفعة الأولى من الخدمة الوطنية يتبرعون بالدم



صالح إن أعداد المتبرعين بالدم في تزايد بفضل الحملات المتواصلة. وأشادت مسؤولة خدمات التبرع بالدم في بنك الدم الوطني، الممرضة/ عقباي يوهانس، بمبادرة أعضاء الجمعية التعاونية للدفعة الأولى من الخدمة الوطنية وحثت الجمعيات

تعد أعضاء الجمعية التعاونية للدفعة الأولى من الخدمة الوطنية بمواصلة حملتهم للتبرع بالدم بشكل منتظم في عام 2025. تبرعوا جميعهم بالدم للمرة السابعة في الثاني عشر من يناير الجاري. وقال رئيس الجمعية السيد/ جمال

بريخ: بناء غرف انتظار الحوامل في عيادة ظعزقا



دشن في الحادي عشر من يناير في غرفة انتظار الحوامل والولادة في ادارة ضاحية ظعزقا بمديرية بريخ في الاقليم الاوسط. كما تم في المناسبة تركيب اجهزة الطاقة الشمسية لخدمة المدرسة الابتدائية والمتوسطة والثانوية. واشاد مدير مديرية بريخ السيد/ تسفو فسهاطيون في المناسبة، بمبادرة السكان بتوظيف طاقاتهم واموالهم لتشيد غرف العيادة.

واوضح مسؤول الخدمات الصحية في المديرية السيد/ امان حديش بناء ثلاث غرف لانتظار الحوامل والولادة ودورة مياه وحمامات. وذكر المدير العام في ادارة الاقليم الاوسط السيد/ زرئيت تولدبرهان ان مبادرة سكان ظعزقا تدعم الجهود الحكومية لتخفيف المصاعب الاجتماعية والاقتصادية للمواطنين. وقدمت في المناسبة شهادات تقديرية للمساهمين في العمل.

إدارة حلحل تدعو المجتمع لتعزيز المشاركة في برامج التنمية

عقد مدير مديرية حلحل السيد/ قرامظيون ابرها في الفترة من الـ 31 من ديسمبر الماضي وحتى الثامن من يناير الجاري اجتماعات بادارات ضواحي ملبسو، وقرظت، ورهي، وحلحل، وقبي البو، وفنشبو، وماي اوالد، وأنزكوت وسكانها. وركزت الاجتماعات على سبل تعزيز مشاركة المجتمع في التنمية الوطنية الجارية بالمديرية. و اشار السيد /قرماظيون الى وجود 39 مدرسة بدءاً من مرحلة رياض الاطفال وحتى المرحلة الثانوية على مستوى المديرية، مؤكداً على ضرورة زيادة العمل لتعزيز دور أولياء الأمور والمعلمين والشركاء لتشجيع مشاركة الطلاب وتحسين نتائجهم الأكاديمية. وذكر أنه ينبغي الاهتمام بنقص الفصول الدراسية والمكاتب في بعض المدارس، فضلا عن تأثير عدم جمع المواطنين والقرى على خدمات التعليم والصحة سلباً. وأشاد بمبادرة ومساهمة الأهالي، قائلاً إن الغرف الإضافية التي تم بناؤها في عام 2024 بمشاركة المجتمع في قربت وماي اولاد وقرظت، بالإضافة إلى غرفة انتظار

نجاح جهود حفظ الأشجار والمحميات في دقي عندو

المحميات في منطقة إدارة ضاحية دقي عندو تسفر عن نتائج جيدة، مؤكداً أن المحمية الكائنة منذ فترة طويلة وفرت الأمن الغذائي للثروة الحيوانية بالإضافة إلى حماية أشجار يتراوح طولها بين متر واحد إلى 60 متراً. علاوة على ذلك، فإن 1600 شجرة من أشجار البان والصابر المزروعة في مركز بلدة دقي عندو في السنوات الست

اشار القائم بأعمال الإدارة المحلية بضاحية قدي عندو التابعة لمديرية عيلابرد السيد/ ظقاي هبتامريام، إن الغطاء الأخضر بدأ ينتشر في مساحات واسعة بفضل عمليات المراقبة الجادة وحماية الأشجار التي يتم تنفيذها بالمديرية. وذكر بأن الجهود المبذولة للحفاظ على موارد الأشجار المستوطنة

فرع المرأة بعنسا ينظم دورة زراعية في لبنا

قام فرع الإتحاد الوطني للمرأة بإقليم عنسا بتنظيم دورة تدريبية على المحاسبة وإدارة الممتلكات للنساء المشاركات في إنتاج الفول في ضاحية لبنا. وافادت مسؤولة وحدة الخدمات الاجتماعية والاقتصادية وتنسيق المشاريع لدى الإتحاد السيدة/ ترحاس

وأكدت مديرة مديرية حملمالو السيدة /امنة حاج عثمان لهن أن إدارة المديرية ستقدم الدعم اللازم في اعمالهن مستقبلاً. وحثت مسؤولة الإتحاد بإقليم عنسا السيدة/ أمنة حسن التي زارت المنطقة التي تزرعها النساء في إدارة ضاحية لبنا على العمل بجهد.

نرأبو إن الهدف هو رفع مستوى الوعي الذي سيساعدهن في عملهن وأنشطتهن التجارية الى جانب تقديم المواد والادوات الاساسية التي ترفع الانتاجية. واشادت المتدربات بالدعم الذي يقدمه الإتحاد بالتعرف على النساء المحتاجات وأكدن إنهن سيعملن بجد لزيادة دخلهن وتحسين سبل عيشهن

تقديم دعماً مادياً للاسر المحتاجة في دباروا

قام مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في مديرية دباروا، بتقديم دعم مادي لـ 25 أسرة شهيد ومعاق يصل الى 250,000 نقفة. ووضحت مسؤولة المكتب بالمديرية السيدة /ظقي بارياقابر لوكالة الأنباء الإترية "إيرينا" عن تقديم دعم لست أسرة لمزاولة بعض المهن التجارية الصغيرة الى جانب تقديم المواشي لـ 19 أسرة شهيد. ووضحت السيدة/ ظقي ان دراسة سابقة اجريت على الاسر التي قدم لها دعم مماثل اشارت الى تحسن الاوضاع المعيشية لآلها، وان القليل جدا من الاسر لم تنجح في المشروع، داعية الشعب والمؤسسات الحكومية

الى التعاون مع الاسر لانجاح برنامج الدعم. من جهتها تعهدت الاسر على العمل لتحسين ظروفها المعيشية بالاستفادة من الدعم المقدم. وفي عدي خوالا قدم مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في مديرية عدي خوالا دعماً عينياً للاسر المحتاجة والايتماء عبارة عن المواشي ومستلزمات التجارة المصغرة. وبلغ قيمة الدعم المقدم عشرة آلاف نقفة لكل أسرة. ووضح مسؤول المكتب السيد/ سقيد سيوم، ان برنامج المساعدة يستهدف تمكين الاسر اقتصادياً، داعياً لتوظيفها بشكل جيد.

توسع خطوط مياه الشرب في مديرية طرونا

ذكر مسؤول الموارد المائية بالمديرية القس/ كفلي يسوس اسمروم ان نسبة حصول سكان قرى مديرية طرونا على مياه الشرب قد وصلت 85%. وافاد القس/ ان 75 قرية من أصل 96 قرية تحصل على مياه الشرب النظيفة، مضيفاً أنها تخلصت من مشكلة عطل المولدات وتكاليف الوقود بفضل استبدال مشروع المياه باخرى تعمل بالطاقة الشمسية في ضاحية طرونا. وقال إنه تم مد أنابيب المياه داخل المنازل والمؤسسات الحكومية ودور العبادات في بلدة طرونا مؤكداً قرب انتهاء مشاريع مد المياه الى قرى حديش عدي وأخرا ومسحال أخرا. وأشاد سكان طرونا بالجهود التي مكنتهم من الحصول على مياه شرب نظيفة بفضل الطاقة الشمسية وتحقيق نتائج مرضية على الصعيدين الصحي والاجتماعي.

حصاد البيئة للعام 2024



حلول جديدة لعالم أفضل احتفلت البلاد والمجتمع الدولي في الحادي والعشرين من مارس 2024 ، باليوم العالمي للغابات والأشجار تحت شعار " الغابات والإبتكار ... حلول جديدة لعالم أفضل ". وفي مجال التشجير وإيماناً من ارتريا بأهمية الغابات ودورها في العملية التنموية ، فإنها أطلقت حملتها للزحف الأخضر وضعها البرامج الملائمة كبرنامج العمل الطلابي الصيفي بالإضافة إلى إعلانها الخامس عشر من مايو ، يوماً وطنياً للتشجير. عموماً تحتضن هذه الغابات سواء التي في البر أو البحر ما يقارب الـ 704 نوعاً من الطيور والثدييات والبرمائيات والزواحف من بينها النادرة والمهددة بالإنقراض مما يتطلب حمايتها من تغول الكائنات الأخرى عليها و خاصة الإنسان بالإضافة إلى توفير البيئة الملائمة لتكاثرها وتوالدها وحمايتها من الإنقراض.

مثل تعديل الإشعاع الشمسي والتعدين والتصحّر ودورية الصناعة الزراعية لقصب السكر والمبيدات الحشرية شديدة الخطورة، وزيادة قدرة النظم البيئية والمجتمعات المحلية على

26 فبراير 2024: لا يوجد كوكب آخر ينتظرنا للهروب إليه عقدت النسخة السادسة ، لجمعية الأمم المتحدة للبيئة التابعة لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة، في الفترة من



مواجهة الجفاف والتعاون الإقليمي من أجل جودة الهواء ، وحماية البيئة أثناء الصراعات وبعدها من بين أمور أخرى. 3 مارس 2024: الغابات والإبتكار ...

26 من فبراير واختتمت في الأول من مارس 2024، بنبروي، كينيا تحت شعار " إجراءات متعددة الأطراف فعالة وشاملة ومستدامة لمعالجة تغير المناخ وفقدان التنوع البيولوجي والتلوث ". وتم في هذه الدورة اعتماد خمسة عشر قراراً، تغطي مجموعة من القضايا

الجزء الأول:

شهد عام 2024 الكثير من الاحداث البيئية من كوارث حرائق وفيضانات هزات وزلازل وغيرها نوجز ابرزها:-
يناير 2024: الهيدروجين الأخضر لتخفيض البصمة الكربونية استهللنا صفحة البيئة للعام 2024، بالتحليق عالياً مع الطاقة المتجددة ، وذلك باعتبارها طاقة المستقبل التي تساهم في التصدي لأهم قضايا العصر ، وكان محور أولى حلقاتنا عن الهيدروجين، ذلك الغاز الذي ظل مصدراً منسياً للطاقة النظيفة . ولكن بفضل بعض التطورات التكنولوجية الحديثة، والجهود البحثية أصبحت الفرصة اليوم سانحة ، لإعتبار الهيدروجين مصدراً للطاقة البديلة أكثر من أي وقت مضى. والعملية بأكملها خالية من الكربون وانبعثاته، إضافة لكونها أكثر استدامة. وحتماً سيتطلب الأمر خطوات جريئة لإزالة انبعاثات الكربون في العديد من الصناعات، لتحقيق هدف الحد من ارتفاع درجة الحرارة العالمية في هذا القرن إلى ما دون درجتين مئويتية، وحتماً سيلعب الهيدروجين الأخضر، دوراً رئيسياً في هذه المعادلة ، الأمر الذي يؤكد على ضرورة التوجه الآن لجعله المصدر الأكثر أهمية في مزيج الطاقة النظيفة ومستقبل العالم.

26 يناير 2024: الإنتقال العادل والمنصف للطاقة النظيفة

احتفل المجتمع الدولي في السادس والعشرين من شهر يناير المنصرم 2024 ، باليوم الدولي للطاقة النظيفة . وبهذه المناسبة ذكر السيد غونزاليس غوتيريش السكرتير العام للأمم المتحدة في رسالته بهذه المناسبة ضرورة جعل الطاقة في متناول بليون شخص بأسعار معقولة - مما يساعد على ضمان وصول

هما الحياة المتشابكة" ، فالأراضي الرطبة أساسية لرفاهيتنا. ويتم تدمير الأراضي الرطبة بسبب الممارسات الزراعية غير المستدامة، والتي تعد السبب الرئيسي لفقدان الأراضي الرطبة من خلال الصرف والردم. ولذا لابد من اتخاذ خيارات واعية لوقف تلوين الأراضي الرطبة.

أرتريا الحديثة

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

اخبار خارجية
عربي محمد قينا
ص.ب: 247
فاكس: 127749

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة حمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er



22 مارس 2024: المياه من أجل

السلام

احتفلت البلاد والمجتمع الدولي باليوم العالمي للمياه في الثاني والعشرين من شهر مارس الحالي 2024، تحت شعار "المياه من أجل السلام". فالمياه من الموارد الطبيعية التي لا تعترف بالحدود السياسية بين الدول، فهي قد تكون عابرة للدول والقارات. لذا يعتبر التعاون في مجال المياه أساساً للتنمية المستدامة وعملاً حاسماً في تحقيق السلام والاستقرار الدوليين. كما يسهم التعاون في مجال المياه في الحد من الفقر وفي تحقيق العدالة الاجتماعية والمساواة بين الجنسين وفي خلق المنافع الاقتصادية المختلفة. أيضاً يعتبر الحفاظ على الموارد المائية عملاً هاماً في حماية البيئة ووضع أسس للسلام وحفظه.

30 مارس 2024: الهدر ...

ومعالجة أزمة النفايات

احتفل المجتمع الدولي في الثلاثين من مارس الماضي 2024، باليوم الدولي للقضاء على الهدر في نسخته الثانية. وسلط الضوء على الحاجة الملحة إلى تعزيز إدارة النفايات على نطاق عالمي وأهمية ممارسات الإنتاج والاستهلاك المستدامة على حد سواء. كما يحتفل في مثل هذا اليوم بالمبادرات التي تروج "للقضاء على الهدر"، على جميع المستويات. فكوكبنا يزرع تحت سيل جارف من القمامة. حيث تنتج البشرية كل عام، أكثر من بليون طن من النفايات الصلبة الحضرية. ويلقى بالطعام المتعفن والقنينات البلاستيكية والأجهزة الإلكترونية الملوثة بالمواد الكيميائية وغير ذلك الكثير دون أي مراعاة لمياهنا وأرضنا وهوائنا.



وحد برنامج "الكوكب مقابل البلاستيك" الطلاب وأولياء الأمور والشركات والحكومات والمؤسسات الدينية والنقابات والأفراد والمنظمات غير الحكومية في التزام لا يتزعزع للدعوة إلى إنهاء استخدام البلاستيك من أجل صحة الإنسان والكوكب، والمطالبة بتخفيض بنسبة 60% في إنتاج البلاستيك. البلاستيك بحلول عام 2040 والهدف النهائي هو بناء مستقبل خالٍ من البلاستيك للأجيال القادمة.

12 مايو 2024: حماية الطيور

المهاجرة والحشرات

احتفل المجتمع الدولي هذا العام 2024 باليوم الدولي للطيور المهاجرة تحت شعار "حماية الحشرات الطيور" والذي يسلط الضوء على أهمية الحشرات كمصادر غذائية أساسية للطيور المهاجرة والمخاوف المتعلقة بانخفاض أعداد الحشرات. وبالتالي الحاجة إلى اتخاذ تدابير استباقية لحمايتها وحماية مستقبل البشرية. ومن الجدير بالذكر أن الطيور تبحث بنشاط عن الحشرات في الحقول والغابات والأراضي الرطبة والموائل المختلفة أثناء توقفها. وغالباً ما يتزامن توقيت هجرة الطيور مع ذروة وفرة الحشرات في مواقع التوقف، مما يوفر التغذية للطيور لتجديد احتياطات الطاقة لديها قبل مواصلة رحلاتها. ويشير الخبراء إلى أن أرثريا لديها قائمة مرجعية مثيرة للإعجاب تضم أكثر من 560 نوعاً والتي تتزايد بسرعة من ضمنها 17 نوعاً مستوطناً.

عليها. بالإضافة إلى سد الفجوات في مجال العدالة الصحية، والوصول إليها، وجودتها. حيث

7 أبريل 2024: التمتع بالصحة ... حق إنساني أساسي أصيل

احتفلت البلاد والمجتمع



تعرض حق الملايين في الصحة وفي جميع أنحاء العالم، للتهديد بشكل متزايد.

أبريل 2024: البلاستيك الصحي ... لحماية الأرض والبشرية

احتفلت البلاد والمجتمع الدولي في الثاني والعشرين من أبريل الحالي 2024، باليوم العالمي لأمن الأرض تحت شعار "الكوكب مقابل البلاستيك". ويتم تسليط الضوء بهذه المناسبة على الوعي المجتمعي بالأضرار التي يسببها البلاستيك ودق ناقوس الخطر بالمدى الذي وصل إليه التلوث البلاستيكي وتأثيراته على البيئة والتنوع البيولوجي على الأرض وظهرها وباطنها. هذا وقد

جميع الأفراد والمجتمعات على الخدمات الصحية التي يحتاجون إليها دون التعرض لصعوبات مالية جراء سداد أجور الحصول

الدولي في السابع من أبريل 2024، باليوم الدولي للصحة، تحت شعار "صحتي.. حقي"، و"العمل العالمي من أجل



إعداد / هاجر حامد



الأسرة

همسة في أذنك



مارتا قبرو....

تعتبر الأسرة في قومية الكونا ما تزود الطفل بالخبرة ونقل القيم والتقاليد

استمراراً للحوارات التي نجريها مع القوميات التسع للتعرف على عادات الأسرة الارتية و أساليب تربيتها لأبنائها وايضاً مفهوم الأسرة لكل فرد من القوميات الأخرى...نقدم في عدد هذا اليوم حوار اجريناه مع السيدة/ مارتا قبرو من وزارة الإعلام قسم الإذاعة - الكونا ما، لتخبرنا قليلاً عن الأسرة في قومية الكونا ما وكيفية تربية الابناء تربية إيجابية... ننقلكم الى مضابط الحوار:-

حاورتها/ هاجر حامد

اخبرنا قليلاً عن مفهوم الأسرة في قومية الكونا ما، وكيفية تربية الأطفال ؟

الأسرة هي الخلية في بداية تكوين اي أسرة يجب حسن الاختيار لأن الفواد العائدة من هذا الإختيار الحسن ستكون كبيرة ومنها فيما يتعلق بتربية الأطفال... علاقة الام والاب المبنية على الحب والتفاهم والتقدير المتبادل والتواصل الإيجابي لأن كل تلك الامور تساعد على جعل الحياة الأسرية قوية ومتماسكة وبالتالي ينشأ الطفل في بيئة مليئة بالحب والراحة النفسية ويتكون لديه اخلاق حميدة نظراً لما يشاهده من هذه العوامل والتي ستتشكل بشكل كبير في تكوينه لشخصيته. وبهذا فإن حسن اختيار الشريكين لبعضهما يعد من اكثر الامور جدية وذا اهمية...اما فيما يتعلق بتربية الطفل فإنها ليست بالأمر السهل، فقد يتلقى الأطفال أساليب تربية صحيحة من الأهل، فتصبح العلاقة صحية بين الطرفين وتفتح لهم أبواب المستقبل، بينما سلوكيات الوالدين الخاطئة وتربيتهم السلبية تضعف شخصيات الأطفال، وتجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب والقلق والعدوانية، ما يؤثر على مستقبلهم. حيث تعتبر المصدر الوحيد لتزويد الطفل بالخبرة ونقل القيم والتقاليد الثقافية



السيدة/ مارتا قبرو

والاجتماعية مما يساعد في بناء هوية الأسرة وتماسكها عبر الأجيال. وتعد التربية الإيجابية نوعاً من أساليب التربية التي تهتم بالحفاظ على علاقة جيدة بين الأبناء والآباء، وقد يساعد هذا النوع من التربية في تقليل السلوك السلبي مع تنمية ثقة الأطفال وزيادة احترامهم بأنفسهم على النحو الأمثل. ... هناك بعض الأطفال الذين قد ينشؤون مع ام او اب منفصلين نظراً لأي ظرف قد تصادف المرء سواء نتيجة وفاة او طلاق او ربما اسباب اخرى ، ويمكن رؤية تأثير ذلك على الأطفال بشكل قد يكون غير ملاحظ وربما يمكن رؤية تلك العوامل السلبية من قبل المدرسين وغيره. لذلك دور كلا من الوالدين لرعاية الأطفال امر مهم وفي قومية الكونا ما نحاول بشتى الطرق تجنب مثل تلك المشاكل لكي يبقى في كنف والديه ومحاولة حل الخلاف الذي قد ينتج بين الوالدين...



لجمالك قشر البرتقال والنشا لشد وتوحيد البشرة



في ظل الكم الهائل من مستحضرات العناية بالبشرة التي تملأ الأسواق، تبقى الماسكات الطبيعية واحدة من أفضل الحلول الفعالة وغير المكلفة للعناية بالبشرة. لذلك، اخترنا أن نسلط الضوء على فوائد ماسك قشر البرتقال والنشا.

ملعقة كبيرة من مسحوق قشر البرتقال المجفف، والذي يمكنك الحصول عليه من خلال طحن قشور البرتقال بعد تجفيفها.
ملعقة صغيرة من النشا.
ملعقة صغيرة من الزبادي أو ماء الورد، ويفضل أن تستخدم ماء الورد إذا كنت من صاحبات البشرة الحساسة.

التحضير والتطبيق

في وعاء نظيف، امزجي مسحوق قشر البرتقال مع النشا جيداً.
أضيفي الزبادي أو ماء الورد تدريجياً إلى قشر البرتقال والنشا، أعيدي التحريك مجدداً إلى أن تحصلي على عجينة ناعمة ومرنة تستطيعين التحكم بها عند وضعها على بشرتك.
اغسلي وجهك بالغسل المناسب لنوع بشرتك، شطفه بالماء الدافئ جيداً وجففيه بمنشفة ناعمة.

ضعي ماسك البرتقال والنشا على وجهك مع الحرص على الابتعاد عن منطقة العينين.

اتركي الماسك على وجهك لمدة 15-20 دقيقة، أو إلى أن يجف تماماً.
افركي الماسك بلطف بأطراف أصابعك بحركات دائرية، ثم اغسلي وجهك مجدداً بالغسل الملائم وشطفه بالماء الفاتر.
جففي بشرتك بلطف باستخدام فوطة قطنية، من ثم طبقي كريم الترطيب الخاص ببشرتك.

صحة

أعشاب تساعد على تحسين الدورة الدموية

الدورة الدموية النشيطة تعني صحة أفضل، لأن هذه العملية الحيوية مسؤولة عن توصيل الأكسجين والعناصر الغذائية إلى جميع الأنسجة والأعضاء. لذلك سبق أن تناولنا مشكلة ضعف الدورة الدموية والتي قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل التعب، تورم الأطراف، وأحياناً أمراض خطيرة مثل الجلطات.

الأعشاب ودورها في تحسين الدورة الدموية

تم استخدام الأعشاب عبر التاريخ كعلاجات طبيعية لمجموعة متنوعة من الأمراض، مثل تحسين تدفق الدم وتعزيز صحة الأوعية الدموية.

نستعرض في التالي أهم

الأعشاب التي تدعم الدورة الدموية، والمدمومة بأبحاث طبية موثوقة:

الزنجبيل

الزنجبيل ليس فقط من التوابل الشهيرة، بل هو أيضاً من الأعشاب التي تساهم في تحسين الدورة الدموية. يحتوي الزنجبيل على مركبات نشطة مثل الجينجرون، التي تساعد على تحسين تدفق الدم وتقليل الالتهابات. دراسة من National Institutes of Health أظهرت أن تناول الزنجبيل بانتظام قد يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم ويعزز صحة القلب. كما أن الزنجبيل يعمل على تحسين الدورة الدموية وتقليل الالتهابات.

كيفية الاستخدام: يمكن تناوله طازجاً في أصناف الأكل المختلفة أو كمسحوق يجهز مثل الشاي مع الماء المغلي، كما يمكن إضافة الزنجبيل لأصناف الحلوى مثل الكيك.

الفلفل الحار

يحتوي الفلفل الحار على مركب الكابسيسين، الذي يساعد على تنشيط الدورة الدموية عن طريق تحسين تدفق الدم وتقوية جدران الأوعية الدموية. تناول الفلفل الحار قد يساعد في خفض ضغط الدم وتحسين صحة الأوعية الدموية، وتعزيز صحة القلب، وتخفيف آلام العضلات.

كيفية الاستخدام: يمكن إضافة الفلفل الحار لوصفات مختلفة كتوابل للأطعمة أو

تناوله كمكمل غذائي.

الكرم يعرف الكرم بخصائصه المضادة للالتهابات والأكسدة، ويرجع ذلك إلى احتوائه على مركب الكركمين. ثمة دراسات سابقة أوضحت أن الكركمين يساعد على تحسين تدفق الدم وتقليل خطر تراكم الترسبات في الشرايين، ما يعمل على تحسين صحة الأوعية الدموية وتقليل خطر الجلطات.

كيفية الاستخدام: يمكن إضافة الكرم لوصفات عديدة مثل الأرز و اللحم وحتى الدجاج لأنه يضيف لونا طبيعياً وقيمة غذائية، كما يمكن تناوله مع الحليب الساخن، أو كمكمل غذائي بعد استشارة الطبيب.

الثوم الثوم غني بمركب الأليسين، الذي يساهم في تحسين تدفق الدم عن طريق تقليل

تصلب الشرايين و خفض



ضغط

الدم .

تناول الثوم بانتظام يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. كيفية الاستخدام: فوائد الثوم يمكنك الحصول عليها سواء عند تناوله نيئاً أو مطهواً في الأطعمة.

إكليل الجبل

إكليل الجبل يحتوي على مركبات تعزز الدورة الدموية وتحسن تدفق الدم إلى الأطراف. كما أن زيت إكليل الجبل العطري قد يساعد على تحسين الذاكرة والتذكير عبر تعزيز تدفق الدم إلى الدماغ والأطراف.

كيفية الاستخدام: إكليل الجبل متوافر في عدة حالات سواء العشبة الخضراء الطازجة أو على شكل مسحوق مجفف. وكذلك يمكن استخدامه كزيت عطري.

الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة مثل الكاتيكين، التي تساعد على تحسين تدفق الدم وتعزيز صحة الأوعية الدموية. دراسة نشرت في مجلة Circulation أوضحت أن تناول الشاي الأخضر بانتظام يقلل من خطر أمراض القلب، لأنه يعمل على تقوية الأوعية الدموية، تحسين صحة القلب ويحسن وظائف الشرايين.

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

مركبة كهربائية من مواد معاد تدويرها لمكافحة التلوث



من مشغله الصغير في فريتاون، يعمل جيمس سامبا على نموذج أولي لسيارة كهربائية مصنوعة بالكامل من مواد معاد تدويرها. وفي ساعة الذروة، يطغى في شوارع عاصمة سيراليون

التابعة للشركة.

ومن جانبها تقول إيمانويلا ساندي المشاركة في تأسيس الشركة ومديرة العمليات "لدينا أسطول من مئة دراجة ثلاثية العجلات و3 محطات شحن ونقاط تغيير بطاريات لزبائننا".

وتضيف "إن مركباتنا تشهد ازدهارا" موضحة "تبدل البطاريات لخفض مدة انتظار السائقين، ودرنا ستن طالباً من قسم الهندسة الميكانيكية بالجامعات على تجميع السيارات الكهربائية وصيانتها".

ويواجه تطوير السيارات الكهربائية عقبات عدة في سيراليون، إذ إن شبكة الكهرباء غير فعّالة وتواجه انقطاعات كثيرة، فموسم الأمطار يستمر 6 أشهر، مما يحد من عمل الطاقة الشمسية. ويحصل ما يزيد قليلاً على 20% من الأسر على الكهرباء، بحسب تقرير البنك الدولي للعام 2024.

ولتزويد نقاط الشحن بالكهرباء، تستخدم "نيف سالونه" الطاقة الشمسية والمولدات والشبكة الوطنية. يؤكد سامبا أن استخدام الطاقة الشمسية مريح أكثر للسائقين، بسبب انخفاض تكاليف الصيانة وتوفير البنزين. ولكن يتعين أن يدفع نحو 5 آلاف دولار لشراء أحد موديلات "نيف سالونه" وهذا المبلغ كبير جداً في بلد يصنف بأنه من البلدان الأفقر في العالم. ولم تكن هذه التكلفة بعض السائقين عن الاستثمار، على غرار توماس كانو. ويقول هذا السائق البالغ 25 سنة إن "الدراجة ثلاثية العجلات التي تعمل بالطاقة الشمسية مريحة وتشكل عملاً مربحاً، ولم يعد لدي ما يدعو للقلق بشأن نقص البنزين".

مشهد ازدحام الحافلات الصغيرة والدراجات النارية وسيارات الأجرة والدراجات ذات العجلات الثلاث التي تسمى بـ"كيكي" مساهمة كلها في تلوث الهواء.

وبعد وفاة عمه الذي يقول سامبا إنه قضى جراء إصابته بمرض في الجهاز التنفسي نتيجة استنشاقه انبعاثات سامة من المركبات، خطرت في بال الطالب البالغ 23 عاما فكرة ابتكار "كيكي" يعمل بالطاقة الكهربائية.

ويقول سامبا "أردت إنقاذ الأشخاص الآخرين بسبب أمراض الجهاز التنفسي الناجمة عن تلوث الهواء".

وتشبهه مركبته الكهربائية الوردية، المصنوعة بالكامل من مواد معاد تدويرها، عربة غولف صغيرة، وباتت تتجول حالياً في شوارع فريتاون.

وتهدف مبادرة سامبا إلى توفير بديل بيئي للمركبات التي تعمل بالوقود. وتسجل سنوياً 4,2 ملايين حالة وفاة مبكرة بسبب تلوث الهواء، بحسب منظمة الصحة العالمية.

وكما الحال في عدد كبير من دول غرب أفريقيا، يفاقم الازدحام المروري في فريتاون وسوء صيانة المركبات مشاكل التلوث.

سبق للمخترع الشاب أن صنع كرسياً متحركاً كهربائياً لعمه الذي كان عاجزاً عن الوصول إلى وسائل النقل العامة. وبفضل مبادرته، تعاون سامبا مع شركة "نيف سالونه" الناشئة التي تقوم بتجميع وبيع دراجات كهربائية ثلاثية العجلات. وقد خطرت في بال سامبا فكرة إضافة لوح شمسي إلى سقف المركبات الصغيرة

حقيبة محلية تقلد باتقان أخرى عالمية



يصل سعر حقيبة "بيركين" التي تصنعها شركة "هيرميس"، وهي شركة فرنسية متخصصة في صناعة السلع الفاخرة، حد 400 ألف دولار لحقيبة اليد الجلدية.

لكن متاجر "وول مارت" قد وفرت نسخة مقلدة من إكسسوار الموضة الشهير أسمتها "ويركن"، التي حققت نجاحاً كبيراً بين المستهلكين المهتمين بالشؤون المالية، وباعتها لقاء 78 دولاراً فقط، تبعاً للحجم واللون.

ومعلوم أن شركة "هيرميس" لا تبيع حقبتها عبر الإنترنت، لكن شركة Maison de Luxe التي تأخذ من لوس أنجلوس مقرّاً لها، تبيع حقائب "بيركين من هرمس" الجديدة، وتلك المملوكة سابقاً، بسعر يتراوح بين 26500 و399999 دولاراً.

كما يبدأ سعر "النموذج القياسي" لحقيبة اليد "بيركين" التي يستغرق صنعها يدوياً من قبل حرفي واحد، بحوالي 7200 دولار وفقاً لسوق SA-

الحقيقية مصنوعة من جلد البقر الأصلي، لكنها استخدمت جلدًا صناعياً داخل الحقيبة.

و"كاموجو" ليست العلامة التجارية الوحيدة التي تحاول تقليد حقائب "بيركين"، إذ هناك شركة BESTSPR، وYMTQ وJudy. وهي بعض العلامات التجارية الأخرى المدرجة على موقع "وول مارت" التي تبيع حقائب مماثلة.

CLÁB، ومقره ميونيخ..

وعليه، هل يحتمل أن يرفع شراء حقائب "بيركين" دعوى قضائية في مارس، بحجة، أنه لشراء حقيبة "بيركين"، يحتاجون أولاً إلى شراء ملحقات وعناصر "هيرميس" الأخرى، الأمر الذي يزيد بقوة من كلفة شراء إحدى حقائب اليد رفيعة المستوى. من جهتها، تقول شركة "كاموجو" المصنعة لحقيبة "ويركن"، إن

تغيب عن المدرسة لحضور مباراة..!

به بعدما رصدت الكاميرا الفتى الذي من المفترض أن يكون مريضاً في منزله حسبما ادعت والدته.

وجاء في البريد الإلكتروني: "بسبب لقطات إعلامية تظهره في مباراة كرة قدم. يرجى الاتصال بنا في المدرسة إذا كنتم ترغبون في مناقشة الأمر أكثر."

وبعد تداول خبر سامي على نطاق واسع دعم كثيرون الفتى، حيث قال المهاجم السابق بيتر كراوتش: "يجب أن تمنحوا هذا الصبي بعض التساهل".

كما نشرت صفحة مشجعي نيوكاسل على "إكس" صورة سامي مرفقة بالبريد الإلكتروني الذي أرسلته المدرسة لعائلته، إلى جانب تعليق تضمن "ذكريات تدوم مدى الحياة. كن مثل سامي".



النادي الذي يشجعه بهدفين دون مقابل.

وقال مارك والد سامي لصحيفة "ذا صن" البريطانية، إنه تلقى الكثير من الرسائل على هاتفه تخبره بظهوره مع ابنه في المباراة، إلى جانب بريد إلكتروني من مدرسة الابن، تفيد بأن غيابه سيسجل على أنه "غير مصرح

سافر سامي سكوت، البالغ من العمر 9 سنوات، إلى لندن مع والده مارك لحضور المباراة، بعدما أبلغت والدته المدرسة أن ابنها مريض ولن يستطيع حضور دروسه.

وكشفت كاميرا في الملعب سامي وهو يحتفل بأهداف نيوكاسل بمرمي إرسال في اللقاء الذي انتهى لصالح

أفادت قناة NHK اليابانية بوفاة أكبر معمرة على كوكب الأرض اليابانية توميكو إيتوكا عن عمر ناهز 116 عاماً، حيث جرت مراسم جنازة إيتوكا.

توفيت المسنة في 29 ديسمبر الماضي بأسباب طبيعية في دار لرعاية المسنين في مدينة أشيا في محافظة هيوغو.

وولدت توميكو إيتوكا في 23 مايو عام 1908 في مدينة أوساكا. وكانت الأكبر بين 3 شقيقات. منذ حوالي 30 عاماً، انتقلت إلى مدينة أشيا. وبعد أن توفيت أكبر معمرة في العالم في إسبانيا العام الماضي عن عمر يناهز 117 عاماً، احتلت توميكو إيتوكا محلها. وكانت تعتبر في السابق أكبر معمرة في اليابان.

وفاة أكبر معمرة في العالم عن
عمر ناهز 116 عاماً

إعداد

عبدالله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

مباريات كأس إدارة الاقليم الأوسط لكرة القدم تبلغ مرحلة ربع النهائي



بلغت بطولة كأس إدارة الاقليم الأوسط لكرة القدم التي تجري منافساتها بمشاركة فرق الدرجتين الأولى والثانية بالاقليم الأوسط الى مرحلة دور الثمانية. وشهد إستاد أسمر الدولي أول أمس الثلاثاء، إقامة مباراة مؤجلة ضمن هذه البطولة، جمعت بين فريقا سكن للبناء والقوات الجوية، لحجز آخر المقاعد المتبقية بدور ربع النهائي للبطولة.

وفي أطوار المباراة، سجل اللاعب زمن أمباساجر هدف الفوز الوحيد بالدقيقة (40) لفريقه سكن للبناء في اللقاء، ليقوده لتحقيق الانتصار بهدف دون مقابل.

بهذه النتيجة، إنضم سكن للبناء

للفرق المتأهلة سلفاً بالبطولة وهي البحر الأحمر، دندن (ب)، التحرير، براديزو، مصنع البيرة، شركة ساوا ودندن (أ) مع سكن للبناء.

هذا وفي اليوم ذاته، أستكملت

دندن (ب)، ويصطدم مصنع البيرة مع براديزو والتحرير مع شركة ساوا ودندن (أ) مع سكن للبناء.

التعادل الإيجابي يهيمن على 3 مواجهات في الدوري الإنجليزي



شهدت مباريات الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، ثلاث تعادلات لكل من تشلسي ومانشستر سيتي وليفربول مع كل من بورنموث وبرنتفورد ونوتنغهام فورست على التوالي.

وأقذريس جيمس قائد تشيلسي فريقه من الخسارة أمام بورنموث بتسديدة من ركلة حرة في الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع، لينتهي اللقاء بين الفريقين بنتيجة 2-2.

وتغلب البديل جيمس، الذي شارك في الشوط الثاني وعاد من إصابة طويلة في نهاية الأسبوع، على مارك ترافيرز بتسديدة متقنة غيرت اتجاهها لتسكن في الزاوية البعيدة للمرمى.

وسجل كول بالمر لتشلسي في الشوط الأول قبل أن يعادل بورنموث من ركلة جزاء عن طريق جاستن كلوفيرت في وقت مبكر من الشوط الثاني.

وبعد ذلك فاجأ أنطوان سيمينيو الجماهير في ستامفورد بريدج عندما أطلق تسديدة صاروخية باتجاه القائم القريب تجاوزت روبرت سانشير لتصبح النتيجة 2-1 لصالح بورنموث.

وسجل بالمر هدفه الرابع عشر في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم بعد أن تلقى تمريرة متقنة من نيكولاس جاكسون الذي تخلص من ثلاثة من لاعبي وسط بورنموث عند خط منتصف الملعب. وأرسل نجم تشيلسي حارس المرمى ترافيرز إلى الأرض بحركة خادعة وسدد الكرة في الشباك.

وظل تشيلسي، الذي فشل في الفوز بمبارياته الخمس الأخيرة في الدوري الإنجليزي الممتاز، في المركز الرابع في جدول الترتيب برصيد 37 نقطة بفارق 10 نقاط عن ليفربول المتصدر، بينما جمع بورنموث 34 نقطة.

وأهدر مانشستر سيتي تقدمه بهدفين

بعد أن سجل يواني ويسا وكريستيان نورغارد هدفين في وقت متأخر من المباراة ليمنحا برنتفورد تعادلا مثيرا 2-2 أمام ضيفه في الدوري الإنجليزي.

وبعد تعرضه لست هزائم في الدوري في نوفمبر وديسمبر، استعاد سيتي عافيته بالتعادل مع إيفرتون والفوز على ليستر سيتي ووست هام يونايتد لكن انهياره في وقت متأخر من مباراة الثلاثاء أوقف صحوته التي لم تدم طويلا وتوقفت فجأة.

وبالنقطة التي حصل عليها من المباراة أصبح سيتي في المركز السادس في جدول الترتيب برصيد 35 نقطة بينما يحتل برنتفورد المركز العاشر برصيد 28 نقطة بعد تحقيقه عودة غير متوقعة.

وبعد أن عانى من صعوبات في صناعة الفرص في الشوط الأول، اقترب سافينو جناح مانشستر سيتي من افتتاح التسجيل في الدقيقة 50 إذ تقدم من الجهة اليسرى قبل أن يسدد كرة اصطدمت بالقائم.

وجاء التقدم أخيرا لصالح سيتي في الدقيقة 66 عندما أرسل كيفن دي بروين تمريرة رائعة من الناحية اليمنى قابلها فودن بتسديدة باتجاه القائم البعيد.

وكان من المفترض أن تحسم المباراة عندما سجل فودن الهدف الثاني بعد 12 دقيقة أخرى.

لكن بعد أربع دقائق، نجح يواني ويسا في قلب الفارق في الدقيقة 82 بتسديدة

هامتين، تنطلق الأولى عند الثانية ظهراً بين فريقا براديزو وقودايف، بينما تدور الثانية بين الغريمان التقليديان التحرير وعدوليس في مباراة ذكرى من الزمن الجميل لهذا الفريقان.

يذكر بأن فريق دندن يتصدر جدول ترتيب الدوري العاصمي لكرة القدم بعد مرور خمس جولات بعدما حصد رصيد كامل من النقاط، يليه فريق البحر الأحمر بفارق نقطتين وله 13 نقطة، بينما يأتي فريق القوات الجوية مفاجأة الموسم والصاعد حديثاً لدوري الأضواء بالمركز الثالث وله 9 نقاط.

باستاد اسمر الدولي مباريات بطولة كرة القدم النسوية، بإقامة مواجهة نارية جمعت بين سكن للبناء والتأمينات، حيث حسمها فريق التأمينات بالهدف الذي أحرزته لاعبة فتحاويت ماجور بالأنفاس الأخيرة من عمر اللقاء، لتهدي فريقها فوزا مستحقاً بهدف نظيف.

ونالت جائزة أفضل لاعبة في اللقاء اللاعبة فتحاويت ماجور من فريق التأمينات.

إلى ذلك، تتواصل اليوم الخميس مباريات دوري الدرجة الأولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط من خلال مواجهتين

بطولة أستراليا المفتوحة: دجوكوفيتش يعبر إلى الدور الثالث



بلغ النجم الصربي نوكا دجوكوفيتش الدور الثالث من بطولة أستراليا المفتوحة، أولى البطولات الأربع الكبرى، ضمن الغراند سلام في كرة المضرب.

وتجاوز

دجوكوفيتش، المصنف السابع عالمياً، في الدور الثاني عقبه البرتغالي خايمي فاريا بواقع 6-1 و6-7 (4-7) و6-3 و6-2.

وسيلقي الصربي في الدور الثالث نظيره التشيكي توماس ماهاش الذي تخطف الأمريكي ريلي أوبلوكا بواقع 6-3 و6-7 (7-1) و6-7 (5-7) و7-6 (4-7) و6-4.

وحطم دجوكوفيتش (37 عاماً) الرقم القياسي للسويسري روجيه فيدرر بخوض أكبر عدد من المباريات في منافسات الفردي بالبطولات الكبرى "غراند سلام" إذ خاض الصربي مباراته الـ 430 لينفرد بالرقم القياسي على مستوى الرجال والسيدات في الحقبة المفتوحة، أمام فيدرر (429) والنجمة الأمريكية السابقة سيرينا ويليامس (423).

هذا وتأهل النجم الإسباني كارلوس ألكاراز إلى الدور الثالث من بطولة أستراليا المفتوحة. وتخطى ألكاراز، المصنف الثالث عالمياً، في الدور الثاني عقبه الياباني يوشيهيتو نيشيوكا بسهولة بواقع 6-0 و6-1 و6-4.

ويلتقي ألكاراز في الدور الثالث، البرتغالي نونو بورجيس، الذي أنهى مشوار الأسترالي جوردان تومسون المصنف 27 على البطولة، بالتغلب عليه بنتيجة (6-3) و(6-2) و(6-4). وعبر التشيكي جيري لهيشكا المصنف 24 على البطولة إلى الدور الثالث، مع تقدمه في النتيجة (6-3) و(3-1)، قبل انسحاب خصمه الفرنسي هوجو جاستون بسبب الإصابة.

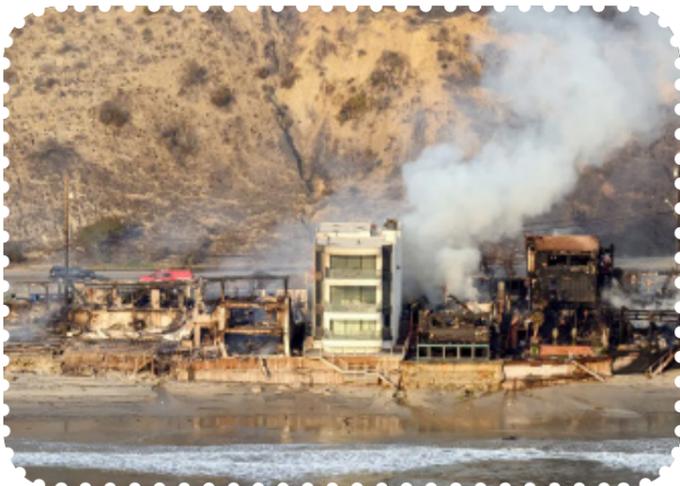
ويواجه التشيكي في الدور الثالث الفرنسي بنجامين بونزي، والذي تغلب بدوره على الإيطالي فرانشيسكو باسارو بنتيجة (6-2) و(6-4) و(3-6) و(6-4).

إعداد
فاطمة حمد

في مثل هذا اليوم

- في السادس عشر من يناير عام 1761م: بريطانيا تستولي على إقليم بودوتشيري بالهند من فرنسا.
- في السادس عشر من يناير عام 1777م: استقلال فيرمونت عن نيويورك.
- في السادس عشر من يناير عام 1909م: بعثت إرنست شاكلتون بعثة على القطب الجنوبي المغناطيسي.
- في السادس عشر من يناير عام 1920م: عقد الاجتماع الأول لعصبة الأمم المتحدة.
- في السادس عشر من يناير عام 1979م: زلزال بقوة 6.7 على مقياس ريختر يضرب إيران ويؤدي إلى وفاة 200 شخص على الأقل.
- في السادس عشر من يناير عام 2006م: تنصيب الناشطة السياسية إلين جونسون سيرليف رئيسة على ليبيريا لتكون أول امرأة تتولى الرئاسة في بلد أفريقي.

المنزل "المعجزة" .. كشف سبب نجاة من جحيم لوس أنجلوس



أثار المنزل "المعجزة" الذي لم يصب بالأذى رغم الحرائق التي التهمت أحياء بأكملها في لوس أنجلوس، دهشة الكثر وسط تساؤلات عن الأسباب التي أبقت سليما في محيط من الخراب والدمار.

ويعود البيت الذي تبلغ قيمته 9 ملايين

دولار في مالىبو إلى رجل الأعمال الأميركي ديفيد ستاينز.

وبينما التهمت حرائق الغابات في لوس أنجلوس كل شيء في طريقها، ظل منزل ستاينز المكون من 3 طوابق سليما بشكل لا يصدق. وقال ستاينز لشبكة "إيه بي سي" إنه اشترى المنزل في عام 2015 ولا يعيش فيه بشكل دائم.

وأضاف: "بقاء المنزل سليما يتعلق بالهندسة المعمارية الرائعة ورجال الإطفاء الشجعان وربما القليل من المعجزة".

ولفت إلى أن "التصميم الخرساني" للمنزل ساعده على البقاء.

يقول خبير السلامة من الحرائق دانييل فاسيليفسكي، من شركة برايت فورس إلكترونيكال: "يمكن أن يُعزى بقاء منازل سليمة، في الواقع إلى مزيج من التخطيط الدقيق والسلامة البنوية والعوامل البيئية والجهد الهائل".

وأضاف: يعود ذلك إلى البناء بمواد مقاومة للحريق مثل الجص والمعادن والحجر، وأسقف مصنوعة من الطين أو المعدن، كما يمكن أن تكون النوافذ ذات زجاج مزدوج، مما يمنعها من التحطم من الحرارة وعدم السماح للهب

النار بدخول المنزل".

يقول فاسيليفسكي: "إن اختيار المواد ليس مجرد قرار جمالي أو قرار يتعلق بالتكلفة. بل إنه يؤثر بشكل مباشر على قدرة الهيكل على تحمل ظروف الحرائق الشديدة أيضاً".

يوضح فاسيليفسكي: "أساسات المنازل القوية تجعلها أكثر مقاومة لحرائق الغابات أيضاً".

لا تضع معروفك عند

فاحش، ولا أحرق، ولا أحمق، ولا لئيم، فإن

الفاحش يرى ذلك ضعفاً، والأحمق لا يعرف

قَدْر ما أتيت إليه، واللئيم سبحة لا يبت،

ولا يثمر، ولكن إذا أصبت المؤمن، فازرع

معروفك تحصد به شكراً



الشيء

الوحيد الذي يجعلنا أقوى
كلما انكسرنا هو: اليقين التام
بأن الأمر كله بيد الله وأن الحياة
ستمضي مهما حدث

حكمة
اليوم

سمكة "غريبة" تحير الصيادين..!!



أثارت سمكة جدلاً كبيراً في تايلاند بسبب مظهرها الغريب الذي تميّز بشفاها ممتلئة وعملاقة.

وفي التفاصيل، اصطادت مجموعة من الصيادين سمكة البلطي في تايلاند.

وقال أحد الصيادين: "لقد كنا في حيرة شديدة لأننا لم نر هذا النوع من الأسماك من قبل وقررنا إطلاقها مرة أخرى في الماء".

ولفت الصياد إلى أن السمكة تشبه إلى حد ما المشاهير الذين خضعوا إلى عمليات تجميل، وقال مازحاً: "هذه السمكة حصلت على علاجها مجاناً خلافاً للمشاهير".

كلمات في الحب والقهوة

وحده فنجان القهوة ما يمتلك القدرة على احتواء الوجع حين يأتي المساء معبق برائحة الحنين.

فنجان قهوتي هو مستودع أسراري، الذي لا يخذلني حينما تتزاحم في صدري أوجاع الحياة، فرائحته تنعشني، ودفوه يحييني ويجعلني أتمنى لو أن له يدين كي تكتمل لحظتي بضمته منه.

أحتسي فنجان قهوتي، وأتأمل بخارها المتصاعد، وأتي إليك بفكري ونبضي، ارتشفها رشفة بعد رشفة مز مذاقها كبعذك، حارق ملمسها كأشواقك لك، ولكنها تعدل مزاجي كأمل بلقائك.

فنجان قهوة مرة المذاق تسري في أوردتي، وتعيد سريان دم تباطأ تدفقته. قهوة فيروزية بنكهة الشوق الماكث بين همسات نبض قلبي هي ما أشتهي في هذا الوقت.

قهوة مسائية على أنغام فيروزية تملأ القلب بالراحة لكل قلب أتعبه الحنين إلى من كان يحتسي القهوة معه.

قهوتي اليوم بنكهة الأمان، بعقب طمانينة أنت زرعتها، فحين تصبح الحلول مستحيلة نحتاج حتماً لأذن صديق نبث له بعضاً من هواجسنا ليمحو القلق من دواخلنا ويزرع مكانه بعضاً من الطمانينة، وقد فعلت، فأقبل ولا تتردد، تستحق اليوم أن تشاركني قهوتي.

مع فنجان القهوة وتسرب شمس الحروف الذائبة بالسكر، جئت هنا لأنثر الفرح، وأبحث عن طيفك لأتوسد العشق وأبقى معك.