

ارتريا الحديثة



تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

العدد (97) الثمن (2) نقفة

السنة الثالثة والثلاثون

الجمعة 16 / 02 / 2024

الارتريون بالمهجر يحتفلون بذكرى فنقل



وفي ذات السياق أجرى قادة التنظيمات الوطنية في سويسرا في ال 11 من فبراير نقاشاً حول القضايا المجتمعية والوطنية ووضحوا بانهم سيعملون جاهدين على توسيع وتعزيز منظماتهم فضلاً عن تنفيذ المهام المجتمعية والوطنية بفعالية، كما اختاروا فريق عمل لتنسيق برامجهم.

وخلال اللقاء، أوضح القائم بأعمال السفارة الارترية السيد/ هبتوم زراي ورئيس الشؤون العامة والمجتمعية السيد/ تولدي يوهنس، الخدمات المقدمة والدعم الذي ستقدمه السفارة للمواطنين لتعزيز منظماتهم.

واشتملت فعاليات الاحتفال على برامج ثقافية وفنية، حسب المعلومات الواردة الينا.

ومن جهة اخرى عقدت القائمة بأعمال السفارة الارترية في المملكة العربية السعودية، السيدة /ويني فرزقهر، ندوة للإرتريين المقيمين في البحرين في ال 9 من فبراير ركزت على الوضع الراهن وضرورات المرحلة.

كما قيم المشاركون في اجتماع الجالية بالبحرين البرامج المنفذة، وانتخبوا لجنة تنفيذية جديدة .

حيث تأسست الجالية الارترية في البحرين عام 2004، وتضم حالياً حوالي 500 عضو.

الشعب الإرتري أمام العالم ، وإن الاستعدادات الكبيرة لإقامة حفل إحياء هذه الذكرى يعكس ذلك.

وأشار المشاركون إلى أهمية هذه الاحتفالات في توريث التاريخ والقيم الوطنية ، مناشدين بضرورة تنظيمها باستمرار نظراً لأهميتها الكبيرة.

وفي ذات السياق ألقى السفير/ يوهنس تخلصيكاكيل كلمة في حفل نظمه أعضاء الجالية الإرترية في جوبا، بجمهورية جنوب السودان في ال 10 من فبراير، بمناسبة ذكرى عملية فنقل، تطرق فيها حول تميز عملية فنقل عن العمليات السابقة واللاحقة للجيش الشعبي.

تضمنت الإحتفال عروضاً متنوعة حول بطولات عملية فنقل ، كما قدمت فيها الهدايا للفائزين باليانصيب المعد بمناسبة الإحتفال فضلاً عن تكريم الشباب الذين ساهموا في اخراج الإحتفال بشكل بهيج.

كما أقام المواطنون الذين يعيشون في لندن وكوفنتري وشيفيلد - بالمملكة المتحدة احتفالات يومي ال 10 وال 11 من فبراير، اشتملت على تقديم العروض الغنائية والسرديات الثورية، وقال القائم بأعمال السفارة الإرترية في المملكة المتحدة السيد/ صالح عبد الله، إن العملية كانت مصدر أمل للشعب الإرتري برمته، وأعلنت انتصار نضال

تم الإحتفال بالذكرى الرابعة والثلاثين لعملية فنقل في الرياض وضواحيها في المملكة العربية السعودية والمملكة المتحدة وجمهورية جنوب السودان، تحت شعار فنقل: منارة التحرير.

وقال الإرتريون المقيمون في الرياض وضواحيها ، في الحفل البهيج الذي نظموه خلال ال 9 من فبراير، إن عملية فنقل حدث تاريخي مهم ، فتح الباب على مصراعيه لقدم الاستقلال ويجب الإحتفال بها عاماً أتر آخر لتوريث القيم الثورية والبطولات التي صاحبها، موضحين ان الإحتفالات المنظمة في الداخل والخارج تولي هذا الامر إهتماماً كبيراً.

الشباب والطلبة بمؤسسات التعليم العالي بساوا تركيز على توعية وتنظيم الطلاب

التنافس التي تعزز وحدتهم فضلاً عن تنمية قدراتهم الإبداعية ونظرتهم النقدية وتفكيرهم.

وقال مسؤول المشروعات بالفرع الشاب /ميرون أبرهام إن فرع الشباب بساوا ومؤسسات التعليم العالي ينظم دورات تدريبية لتزويد الطلاب بالمهارات المهنية الأساسية بالإضافة إلى تعليمهم الأكاديمي.

وهوجب ذلك تم تدريب 1,709 من الطلاب والموظفين بالكلية خلال عام 2023 ، بينهم حوالي 700 طالبة وموظفة في 14 مهنة، وقد شارك في البرنامج 5,671 متدرجاً منذ بدء البرنامج. وأضاف ميرون أن التدريب الذي يقدم برسوم رمزية سيكون مجانياً لأبناء الشهداء واليتامى.

قال فرع الشباب والطلبة بساوا ومؤسسات التعليم العالي بالكلية ومدرسة وارساي-يكالو، إنه يركز على توعية وتنظيم الطلاب الشباب.

وقالت رئيسة الفرع السيدة/ منصوره إسماعيل لـ إيرينا إنهم يولون اهتماماً كبيراً لمسألة تشجيع الطلاب على المساهمة في مجتمعهم سواءً أكان ذلك داخل كليتهم أو خارجها .

وأضافت أنه سيتم تنظيم ندوات ومحاضرات تتناول الجوانب السياسية والصحية والاجتماعية، بالإضافة إلى برنامج لتوريث التاريخ والقيم وتنظيم جولات إلى مختلف المواقع التاريخية.

وأضافت السيدة/ منصوره أن مهرجان الكليات السنوي يهدف إلى خلق منصة لتبادل الخبرات بين الطلاب وغرس روح

فرع الثروة البحرية بالقاش بركة ينظم ندوة حول التغذية

الى ضرورة إيلاء الاهتمام الكبير لاستخدام الأسماك في التغذية .

كما اوضحوا بانه قد تمت زراعة الأسماك في ستة سدود لتحسين المحتوى الغذائي في الاقليم.

كما حث اللجان المشكلة للتوعية العامة للإهتمام بشرح الفوائد الصحية للملح المعالج باليود ، وتنبيه تجار الملح بضرورة الامتناع عن بيع الملح غير المخلوطين باليود.

واوضح حاكم اقليم القاش - بركة السفير محمود علي حروي في الكلمة الختامية التي القاها بأن ضمان إمدادات المواد الغذائية هو جزء من برامج الأمن الغذائي بما في ذلك إنشاء منصة لاستخدام الأسماك المزروعة في السدود، ودعا إلى تعزيز دور وتنسيق الجهات المعنية بشكل عام ووزارة الثروة البحرية بشكل خاص.

في السدود الكبيرة والمتوسطة في إطار مهمة ضمان الغذاء ، موضحاً أهمية السمنا وتنظيمها في وقتها.

وقال ممثل فرع الموارد البحرية في الاقليم السيد /برهاني تخلي، إنه يجري التخطيط لبرامج قصيرة وطويلة الأجل على مستوى الوزارة للاستفادة من الثروة البحرية وموارد المياه العذبة لصالح المجتمع.

وقدم خبراء في الثروة البحرية والتغذية أوراق عمل حول الفوائد والأهمية الاقتصادية لتربية الأحياء المائية بشكل عام وتربية الأسماك بشكل خاص، والمزايا الغذائية للحوم الأسماك، وطرق ضمان جودة الأسماك، والتطور في إنتاج المحاصيل المغذية والحبوب والخضروات والفواكه في اقليم القاش- بركة وأهمية التغذية في صحة الأسرة، كما اشار الخبراء

عقد فرع الثروة البحرية باقليم القاش- بركة في ال 13 من فبراير بمدينة بارتو ندوة ركز على التغذية ، هدفت الى تعزيز الجهود المبذولة لضمان الإمدادات الغذائية وكذلك تحسين الممارسات الغذائية.

وهدف السمنا إلى تعزيز العلاقات بين وزارات الثروة البحرية والصحة والزراعة، ورفع مستوى الوعي العام حول النظم الغذائية الآمنة والصحية وأهمية الأطعمة المغذية للتخفيف من المشاكل الناجمة عن النظم الغذائية غير المنتظمة ونقص المغذيات.

اشار المدير العام لقسم الزراعة والأراضي في الاقليم السيد/ أبو بكر عثمان الى الجهود المبذولة لتحسين المحتوى الغذائي والتغذية ، مؤكداً زيادة الاستفادة من المزارع السمكية

امني حيلي: برامج تحسين نتائج الطلاب توتي ثمارها



المؤسسات التعليمية لبلوغ الهدف المنشود. بدورهم، عرض المشاركون المشاكل التي يواجهونها في عملية التعليم والتعلم، وحثوا على حل النقص في الفصول الدراسية والمقاعد الدراسية، وبناء أسوار للمدارس، ومعالجة النقص في المعلمين والكتب القديمة. توجد في مديرية امني حيلي 15 مؤسسة تمهيدية، و24 مدرسة ابتدائية، و9 مدارس إعدادية، و3 مدارس ثانوية، تقدم خدمات لـ 18670 طالبًا.

ويجب أن نعمل بقوة على تحقيق نتائج أفضل في النصف الثاني من العام. وحث مسئول التعليم بالاقليم الجنوبي الاستاذ/هبتزقي كيداني على العمل معًا لإعداد طلاب أكفاء في جميع الجوانب، داعيًا للعمل المنسق بهدف تخريج معلمين أكفاء في الوقت الذي تعمل فيه الحكومة جاهدة لضمان جودة التعليم وانتشاره. من جانبها، أشادت مديرة المديرية بالانابة السيدة/ترحاس فقاو بالأنشطة التي يتم تنفيذها لضمان نتائج التعليم، مؤكدة وقوف المديرية الى جانب

أفاد مسؤول المدارس في مديرية امني حيلي الاستاذ/ مرح كيروس إن البرامج التي ينفذها المجتمع والمعلمون والهيئات الإدارية والجهات المعنية الآخرون لتحسين نتائج الطلاب قد حققت نتائج جيدة. وفي تقريره الذي قدمه عن النصف الاول للعام الدراسي 2023 و2024، قال الاستاذ/ مرح إن نسبة النجاح بلغت 95 في المائة في المرحلة الابتدائية، و77 في المائة في المتوسطة، و69 في المائة في المرحلة الثانوية، وذكر أن هذه النتيجة لا ينبغي أن تكون هذه النتائج مريحة،

اليابان تعزم تعديل إجراءات التجاوب مع الكوارث الإشعاعية

من يعيشون في نطاق من 5 إلى 30 كيلو مترا أن يحتتموا في المنازل والإجلاء حال وصول الإشعاع لمستويات محددة.. ومن المقرر أن تعلن الإجراءات الجديدة بانتهاء العام المالي 2024. يذكر أن الزلزال الذي ضرب اليابان بداية العام الجاري تسبب في قطع الطرق وتدمير العديد من المباني قرب المفاعل النووي بمقاطعة "إيشيكاوا"، والذي تعرض لبعض الأضرار، إلا أنه لم ترد تقارير تفيد وقوع تسرب إشعاعي.

الأربعاء، بحسب تلفزيون هيئة الإذاعة اليابانية (إن إتش كيه) إنشاء فريق يضم خبراء خارجيين لوضع إجراءات أكثر مرونة فيما يتعلق بإجلاء المواطنين أو الاحتماء داخل المنازل حال وقوع تسرب إشعاعي في محطة نووية، مؤكدين أن الإجراءات التي تبنتها البلاد عقب كارثة "فوكوشيما" عام 2011 لا تزال فعالة. ووفق الإجراءات الحالية، يجب على من يعيشون في نطاق خمسة كيلو مترات من محطة نووية أن يخلوا منازلهم فور وقوع حادث خطر محطة نووية، وعلى



أعلنت هيئة الطاقة الذرية في اليابان، الأربعاء، اعتزامها تعديل إجراءات إجلاء المواطنين في أعقاب الكوارث التي قد تؤدي لتسرب إشعاعي، وذلك في أعقاب كارثة الزلزال الذي ضرب شبه جزيرة "نوتو" بداية العام الجاري. وقرر مسئولو الهيئة خلال اجتماعهم

وزير دفاع يعلن فوزه في انتخابات الرئاسة باندونيسيا



صاحب الشعبية الكبيرة جوكو ويدودو (جوكووي)، الذي لا يحق له، بحسب الدستور، الترشح مجددا بعد شغل المنصب لولايتين. ويحق لحوالي 205 ملايين شخص في رابع أكبر دولة في العالم من حيث تعداد السكان، الإدلاء بأصواتهم، في أكثر من 820 ألف مركز اقتراع مختلف أنحاء البلاد.

ووفق الفرز السريع للأصوات، الذي أجرته العديد من مراكز الاقتراع المستقلة، فقد حصل سوبيانتو (72 عاما) على ما بين 57% و59% من الأصوات حتى الآن. وتعتمد عمليات الفرز السريع هذه على عينات بطاقات اقتراع عشوائية من مراكز الاقتراع بمختلف أنحاء إندونيسيا، وهي أرقام غير رسمية فيما يتوقع ظهور أولى النتائج الرسمية مساء اول امس الاربعاء بالتوقيت المحلي. ويعتبر الجتال السابق سوبيانتو المرشح الأوفر حظا لخلافة الرئيس

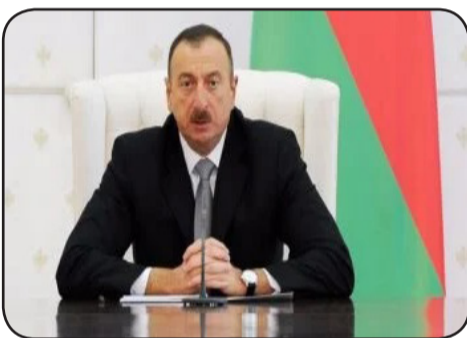
أعلن وزير الدفاع الإندونيسي براوو سوبيانتو اول امس الأربعاء فوزه بالانتخابات الرئاسية من الجولة الأولى، بعدما أشارت نتائج أولية إلى أنه في طريقه ليصبح رئيس أكبر قوة اقتصادية في جنوب شرق آسيا. وقال سوبيانتو -أمام حشد وسط العاصمة جاكرتا إن جميع أرقام الحسابات والاستطلاعات، تظهر فوزه والمرشح لمنصب نائب الرئيس جبران راكابومينغ راکا من جولة واحدة، مؤكدا أن هذا الانتصار يشكل انتصارا لجميع الإندونيسيين. وأضاف أن فريقه ممتن لجميع "الإحصاءات المبكرة" التي أظهرت أنه في طريقه للفوز بالانتخابات الرئاسية من الجولة الأولى.

اعضاء جمعية اصحاب سيارات الاجرة بالاوسط يواصلون تبرعهم لبنك الدم

قال الأمين العام للجمعية الوطنية لخدمات نقل الدم السيد/يتبارخ هيلي، إن أعضاء جمعية أصحاب سيارات الاجرة في الاقليم الاوسط سيواصلون التبرع بالدم في عام 2024. بصورة منتظمة واكثر فاعلية. صرح بذلك خلال تبرع أعضاء الجمعية بـ 50 وحدة من الدم في 13 فبراير، تحت شعار "انقاذ الحياة التي لاتعوض بدم يعوض". وقال منسق برنامج التبرع الطوعي بالدم في الجمعية الشاب /بطروس يوسف، إن الجمعية تبرع بالدم للمرة العاشرة منذ عام 2019، وقد تبرعوا بـ 500 وحدة دم حتى الآن. قال أعضاء الجمعية من جانبهم، قال أعضاء الجمعية إن التبرع الطوعي بالدم ساعدهم

على ضمان وضعهم الصحي إلى جانب الارتياح النفسي ورضى الضمير، وحثوا كافة شرائح المجتمع لإتخاذ مبادرات مماثلة. من جانبهم، قال مسئول خدمات التبرع بالدم في بنك الدم الوطني السيد /محاري أبرهام، والممرضة /سمراويت عقباي، إن ما يميز إمدادات الدم الآمنة في بلادنا عن الدول الأخرى هو اعتمادها على التبرع الطوعي بالدم، وحثا على العمل بشكل منظم لإثراء عملية التبرع بالدم في عام 2024. ووفقا لبنك الدم الوطني فقد تم جمع أكثر من 15 ألف وحدة دم من جميع أنحاء البلاد في عام 2023، مما غطى 83 بالمائة من الطلب.

إلهام عليف يؤدي اليمين الدستورية رئيسا لأذربيجان لـ 7 سنوات



أدى رئيس أذربيجان المنتخب إلهام عليف اليمين الدستورية لولاية خامسة واعدة عند ممارسته صلاحياته كرئيس الالتزام بالدستور والدفاع عن استقلال الدولة ووحدة أراضيها، وخدمة الشعب بجدارة. و كان عليف البالغ من العمر 62 عاما قد فاز في الانتخابات الرئاسية المبكرة التي جرت في البلاد يوم 7 فبراير، وتفوق على منافسيه بفارق كبير في الأصوات. وأعلن في قسمه الدستوري أنه "سيظل مخلصا للقيم والتقاليد الروحية الوطنية للشعب الأذربيجاني، التي صاغها الشعب الأذربيجاني على مر القرون". صوت لعليف 92.12% من الناخبين، وسيتم تولي عليف بذلك قيادة البلاد على مدى السنوات السبع المقبلة. وسيتم تنصيب رئيس الدولة في مبنى مجلس "ملي" (البرلمان) في أذربيجان،

ويحضره أعضاء البرلمان والوزراء وأفراد أسرة الرئيس المنتخب. وبحسب البروتوكولات السائدة، لا تجري دعوات رسمية للضيوف الأجانب لحضور حفل تنصيب رئيس أذربيجان. بدوره، قال رئيس المحكمة الدستورية الأذربيجانية فرهاد عبد اللاييف إن المحكمة وافقت في اجتماعها يوم 13 فبراير على بروتوكول لجنة الانتخابات المركزية بشأن نتائج الانتخابات وأعلنت إلهام عليف رئيسا منتخبا للبلاد.

كوريا الجنوبية تقيم علاقات دبلوماسية مع كوبا

بعثتي البلدين لدى الأمم المتحدة.

وذكرت وكالة الأنباء الكورية الجنوبية أن كوبا كانت قد اعترفت بكوريا الجنوبية في عام 1949، لكن توقفت التبادلات بين البلدين بعد الثورة الاشتراكية في كوبا في عام 1959.



أقامت كوريا الجنوبية وكوبا علاقات دبلوماسية رسمية، الأربعاء، من خلال تبادل الرسالة الدبلوماسية الرسمية بين

الأمم المتحدة: العمليات العسكرية في رفح قد تؤدي إلى "مذبحة"



الإنساني - ولا أكثر من أربعة أشهر - واصلوا القيام بما هو شبه مستحيل لمساعدة المحتاجين، على الرغم من المخاطر التي يواجهونها هم أنفسهم والصدمات التي تعرضوا لها.

حذر وكيل الأمين العام للشؤون الإنسانية ومنسق الأمم المتحدة للإغاثة الطارئة مارتن جريفيث، من أن العمليات العسكرية في رفح قد تؤدي إلى مذبحة، مشيراً إلى أن أكثر من نصف سكان غزة (ما يزيد على مليون شخص) مكتظون في رفح، ينظرون إلى وجه الموت ليس لديهم سوى القليل من الطعام والرعاية الطبية، ولا يوجد أمامهم مكان آمن يذهبون إليه.

كما حذر جريفيث، من إطلاق النار على العاملين في المجال الإنساني واحتجازهم تحت تهديد السلاح ومهاجمتهم وقتلهم، مُذكراً بتحذيره الذي كرره لأسابيع عن الحالة التي يري لها للاستجابة الإنسانية.

وقال جريفيث بحسب مركز إعلام الأمم المتحدة - إن "الموجودين في رفح، مثل جميع سكان غزة، ضحايا اعتداء لا مثيل له في كثافته ووحشيته ونطاقه. وقد أدت الحرب إلى مقتل أكثر من 28 ألف شخص - معظمهم من النساء والأطفال - في جميع أنحاء غزة". وأضاف أن "العاملين في المجال

ودق المسؤول الأممي ناقوس الخطر قائلاً: إن "العمليات العسكرية في رفح قد تؤدي إلى مذبحة في غزة، وقد تترك

العملية الإنسانية الهشة بالفعل - على أعتاب الموت".

ولفت مسؤول الشؤون الإنسانية بالأمم المتحدة إلى افتقار العاملين في مجال الإغاثة إلى ضمانات السلامة والإمدادات والقدرات لمواصلة هذه الجهود، مبيناً أن المجتمع الدولي حذر من العواقب الخطيرة لأي غزو بري في رفح، مشدداً على أنه لا يمكن لحكومة إسرائيل أن تستمر في تجاهل هذه الدعوات.

اليونيسف تدعو الأطراف المتحاربة بالكنغو الديمقراطية لحماية الأطفال



العائلات التي فرت من العنف تُقتل وتُجرح في مكان كان من المفترض أن يوفر لهم الأمن".

وحثت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسيف" حكومة الكونغو الديمقراطية على

دعت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) الأطراف المتحاربة في مقاطعة "كيغو الشمالية" بشرق جمهورية الكونغو الديمقراطية إلى حماية أرواح المدنيين الأبرياء وخاصة الأطفال.

ودعا ممثل اليونيسف في جمهورية الكونغو الديمقراطية، جرانتي ليتي جميع أطراف النزاع (المتطرفون والقوات المسلحة للكونغو الديمقراطية والمليشيات) إلى حماية أرواح المدنيين الأبرياء وخاصة الأطفال.

وجاء نداء ليتي، هذا عقب مقتل مدنيين، بينهم أطفال، إثر سقوط قذيفة على مخيم "زاين" للنازحين في مقاطعة كيغو الشمالية، وفقاً لما ذكر بيان لمكتب "اليونيسف" في الكونغو الديمقراطية. واعتبر ليتي، أنه "من غير المعقول أن

تسعى للحصول على مزيد من المعلومات بشأن عدد ضحايا هذا الهجوم، موضحة أن "عدد النازحين الجدد جراء المعارك التي احتدمت خلال الأشهر الماضية كان أعلى من الرقم القياسي الذي كان عليه في يناير 2023؛ حيث بلغ عدد النازحين في مقاطعة كيغو الشمالية حالياً 1.1 مليون نازح، مقابل 591 ألف نازح في أغسطس عام 2023".

ووفقاً لبيان اليونيسف، فإن هذا الحادث يعكس الزيادة في عدد الضحايا المدنيين خلال الأسابيع الماضية والنتيجة عن الاستهداف المتعمد أو العرضي للأشخاص في مواقع إيواء النازحين بشرق جمهورية الكونغو الديمقراطية. وأشارت المنظمة الأممية إلى أنها

الرئيس العراقي ورئيس الحكومة يدعمان إنهاء وجود التحالف



"اللقاء تطرق إلى العلاقة بين الحكومة الاتحادية وحكومة إقليم كردستان

بحث رئيس مجلس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، الأربعاء، مع الرئيس العراقي عبد اللطيف جمال رشيد، ملف وجود التحالف الدولي على الأرض العراقية، ونتائج اللقاءات التي عُقدت بين الجانبين في هذا الشأن، حيث تم التأكيد "على دعم إجراءات الحكومة في إنهاء وجود التحالف في العراق والانتقال إلى العلاقة الثنائية مع الدول الأعضاء فيه".

ونقلت وكالة الأنباء العراقية (واع)، عن بيان مجلس الوزراء العراقي، أن

العراق، وأهمية استمرار اللقاءات والمشاورات؛ للوصول إلى تفاهات تفضي لحلول جذرية لعدد من الملفات والقضايا التنفيذية والإجرائية المشتركة، استناداً إلى الدستور والقانون والمصلحة العليا للعراق".

وأضاف البيان أن اللقاء شهد التأكيد المشترك على ضرورة تضافر الجهود بين الجميع؛ من أجل المضي قدماً لإنجاز الاستحقاقات الدستورية، وإدامة الاستقرار الأمني والسياسي، واستكمال عملية البناء الاقتصادي والتنموي في العراق".

السياسي وأردوغان يطالبان بوقف فوري لإطلاق النار في غزة



أعرب الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي عن توافقه مع نظيره التركي رجب طيب أردوغان على ضرورة وقف إطلاق النار في قطاع غزة بشكل فوري

القصري.

وندد الرئيس التركي باستهداف إسرائيل للمنازل ودور العبادة والمؤسسات الأمنية في قطاع غزة دون اكتراث للمطالب الدولية باحترام القانون الدولي.

وكان أردوغان قد وصل الإبقاء إلى القاهرة في زيارة رسمية تعد الأولى من نوعها لمقابلة نظيره المصري، بعد أن رفعت أنقرة والقاهرة مستوى العلاقات بينهما بتعيين سفيرين في الرابع من يوليو الماضي.

رافق أردوغان في زيارته إلى مصر وزير الخارجية هاكان فيدان، والخزانة والمالية محمد شيمشك، والدفاع يشار غولر، والصحة فخر الدين قوجة، والصناعة والتكنولوجيا محمد فاتح كاجار. وقد تحسنت العلاقات بين البلدين منذ عام 2021 بعد فترة من الجهود الدبلوماسية، مع ظهور أول دليل على الانفراج خلال بطولة كأس العالم في الدوحة عام 2022 عندما التقى أردوغان والسيسي لفترة وجيزة للمرة الأولى. ويقول المحللون إن العلاقات بين تركيا ومصر ذات أهمية حاسمة، ليس فقط بالنسبة للبلدين، بل للمنطقة أيضاً.

وتهدئة التوتر بالصفة الغربية وصولاً لتحقيق السلام، في حين أكد أردوغان أن بلاده ستظل على تعاون مع مصر لإعادة إعمار غزة.

وقال السيسي إن زيارة الرئيس التركي إلى القاهرة تمثل صفحة جديدة في العلاقات بين البلدين، مشيراً إلى تطلعه لتلبية دعوة أردوغان لزيارة تركيا خلال أبريل المقبل.

وأضاف أن مصر سترفع مستوى التعاون الاقتصادي المشترك مع تركيا إلى 15 مليار دولار خلال السنوات القادمة.

من جهته، أعرب الرئيس التركي عن سعادته لزيارة القاهرة بعد غياب، قائلاً إن بلاده ومصر يتقاسمان تاريخاً مشتركاً، معرباً عن رغبته في رفع مستوى العلاقات الثنائية.

وفي الحديث عن الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، أفاد أردوغان بأن الوضع في غزة تصدّر جدول أعمال مباحثاته مع السيسي، لافتاً إلى أن توصيل المساعدات إلى غزة من أهم أولوياتهما. وأكد أردوغان أن بلاده لن تقبل تهجير سكان قطاع غزة، وأعرب عن تقديره لدور مصر برفض التهجير

ارتريا 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 النوزع: 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

الفواكه الصيفيّة وفوائدها !!!

الفواكه الصيفيّة، والذي يساعد على مواجهة حرارة الجو وتعويض السوائل المفقودة من الجسم، وهو قد يكون مثالي وملائم لمن يبحثون عن خسارة الوزن والتخلص من البدانة. رغم أن البطيخ يحتوي على 92 في المئة من الماء، فإن له فوائد صحية عديدة، وكل قشرة منه تحتوي على فيتامين "C" "A" ومضادات للأكسدة وأحماض أمينية، ويقال إنه كلما كان البطيخ أكثر نضجاً، ازداد مستوى الليكوبين والبيتا كاروتين فيه. ووفقاً لدراسة نشرت في دورية "كروماتوغرافي"، فإن الجزء الأبيض من قشرة البطيخ يحتوي على المزيد من السيترولين والحمض الأميني، الذي يحسن الدورة الدموية في القلب، وبالتالي صحة القلب وسلامته. بالإضافة إلى ذلك، ثمة فوائد لبذور البطيخ، التي تحتوي على المغنيسيوم والبروتين والدهون الصحية وفيتامين "ب".

وفيما يتعلق بالشمام هناك طرق مختلفة لتناوله بشكل صحي ولذيذ، مثلاً يمكن تناوله كعصير بالموز أو سلطة فواكه أو تقطيعه إلى مكعبات صغيرة والاستمتاع به. كما إن للشمام فوائد فله أيضاً أضرار مثلاً قد يواجه بعض الأشخاص عند تناولهم لفاكهة الشامم حساسية تعرف بحساسية الشامم ولكنها ليست شائعة، ومع ذلك قد يعاني البعض من ردود فعل تحسسية فور تناولهم لبعض أنواع الفواكه كالشمام ويعود السبب في حدوث ذلك إلى ما يسمى بمتلازمة الحساسية الفموية، وعند

مقارنتها مع أعراض الحساسية الحقيقية، تُصنف أعراضها على أنها خفيفة وقصيرة الأمد، ومنها الشعور بالحكة أو الحرقان في الفم بالإضافة إلى الشفاه المخدرة أو المُنْتَفخة وكذا انسداد أو سيلان في الفم ولا بد من الحرص عند تناول الشامم من عدم تحسنا من هذه الفاكهة، من أجل تلافي حدوث أي آثار صحية غير مرغوب بها.



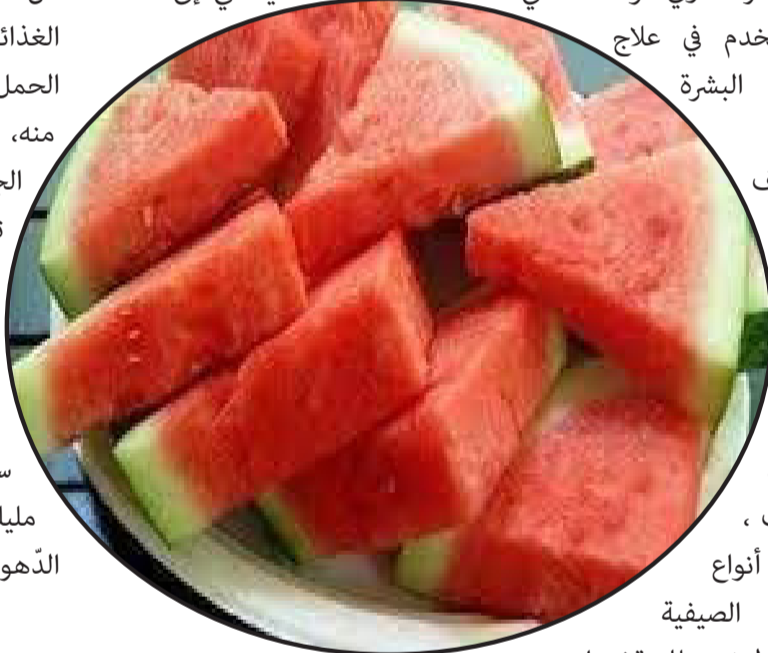
الغذائية خلال فترة الحمل، وأهمها الفولتات، إذ يحتوي الكوب الواحد من الشامم على 33.6 ميكروغراما من الفولتات، الذي يعد من العناصر الغذائية الضرورية خلال فترة الحمل، وخاصة في المراحل الأولى منه، فهو يقلل من خطر إصابة الجنين بالعيوب الخلقية التي تصيب الدماغ والنخاع الشوكي. والقيمة الغذائية الموجودة في الشامم أو البطيخ 160 غراماً من مكعبات الشامم، و السعرات الحرارية 54.4 سعرة حرارية و الماء 144 مليلتراً، البروتين 1.34 غرام، الدهون 0.304 غرام، الكربوهيدرات

القرعيات، وله فوائد عديدة منها تعزيز وظيفة الجهاز المناعي، التقليل من التهابات الجسم، والمساعدة في خسارة الوزن. ويعد الشامم مصدراً غنياً بفيتامين (ج) فهو عنصر غذائي ضروري للحفاظ على صحتك المناعية كما يحتوي الشامم على كميات جيدة من فيتامين (أ)، بحيث يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على مناعتك، والتي تعزز من قدرة جسمك على محاربة العدوى والمرض. تمتلك هذه الفاكهة مجموعة من مضادات الأكسدة الهامة، كما لها فوائد كثيرة للحوامل حيث تزداد احتياجات جسم المرأة من العناصر

13.1 غراما، الألياف 1.44 غرام، السكريات 12.6 غراما، الكالسيوم 14.4 مليغراما، البوتاسيوم 427 مليغراما، المغنيسيوم 19.2 مليغراما، الصوديوم 25.6 مليغراما، فيتامين ج 58.7 مليغراماً.

البطيخ: يحتوي البطيخ على عدة عناصر غذائية مفيدة للجسم. كما يعد البطيخ أحد أشهر

تجفيف مملوء ببذور صغيرة مُغلّفة بشبكة صمغية، ويعد الشامم أحد أصناف البطيخ المقشور الذي ينتمي إلى عائلة



المتصلة بالبطيخ، يمتلك قشورا خشنة شبكية المظهر، ولها برتقالي اللون، ويزرع الشامم بشكل أساسي في أوروبا، في المواسم الدافئة، وهو ينمو بشكل أفضل عند درجات الحرارة التي تتراوح ما بين 18.3 إلى 23.8 درجة مئوية، ومن فوائدها

بأنها تتميز بدورها في اللون البرتقالي حلو المذاق والمعطر يوجد في وسطها

احتوائه على العديد من الفيتامينات مثل فيتامينات ب، أ، ج، وعدد من العناصر المختلفة مثل البوتاسيوم، والنحاس، والزنك، وفي الوقت الحالي أصبح يُستخدم في علاج مشاكل البشرة المختلفة.

يعرف الشامم بأسماء عديدة في العالم مثل السويهلة، والفاقون، وكانتلوب، وهو أحد أنواع الفواكه الصيفيّة

المتصلة بالبطيخ، يمتلك قشورا خشنة شبكية المظهر، ولها برتقالي اللون، ويزرع الشامم بشكل أساسي في أوروبا، في المواسم الدافئة، وهو ينمو بشكل أفضل عند درجات الحرارة التي تتراوح ما بين 18.3 إلى 23.8 درجة مئوية، ومن فوائدها

بأنها تتميز بدورها في اللون البرتقالي حلو المذاق والمعطر يوجد في وسطها

جعفر محمود أحمد

يتراوح المناخ في إرتريا بين المناخ الحار الصحراوي الجاف و المناخ المعتدل الرطب و تسقط الأمطار في كل أنحاء إرتريا صيفا باستثناء الشريط الساحلي أي من يونيو حتى سبتمبر، وتصل درجة الحرارة في الشريط الساحلي صيفا إلى 45 مئوية وتنخفض شتاء إلى 18 في أقصى حالات البرودة. وترتفع درجات الحرارة في صحراء دنكاليا صيفا إلى 48 مئوية، وهي تعتبر من أعلى درجة حرارة في العالم، و تبلغ نسبة الأمطار في مصوع 7مليمتر في السنة، وفي عصب 3 مليمتر، وتسقط الأمطار شتاء من ديسمبر حتى مارس، أما في بركة فيبلغ متوسط سقوط الأمطار 15 مليمتر وفي حوض القاش وسيتت 25 مليمتر، وبالنظر إلى هطول الأمطار شتاء وصيفا فإن منطقتي قندع ولفل تتمتع بأعلى منسوب لمياه الأمطار إذ يصل إلى 45 مليمتر سنوياً.

وفي هذا الاطار تتمتع شواطئ البحر الاحمر بموسم خريف يجعل سكانها في هذا الموسم يزاولون الانشطة الزراعية بدءاً من نفاسيت وحتى مدينتي مصوع وعصب كما تزرع في تلك المناطق محاصيل حقلية مثل الذرة الشامية والذرة الرفيعة وغيرها من المحاصيل كالفواكه الموسمية. وتزرع هذه الفواكه في كل من فورو وإمبيري وقحتلاي وقندع وشعب، وفي هذه الايام تتم زراعتها ايضاً في أرجاء مدينة اسمرا. وتشمل هذه الفواكه الموسمية البطيخ والشمام و البطيخ الاصفر وبهذه المناسبة سنقدم لكم في هذا المقال فوائد الفواكه الصيفيّة الغنية بالفيتامينات والالياف كلاً على حد

قراءة شيقة نتمناها لكم .
-الشمام أو البطيخ الأصفر: هو أحد أنواع الفواكه التي تنتمي إلى الفصيلة القرعية، ويكثر نموه على الشواطئ والاماكن الرطبة، ويمتاز بشكله البيضوي، ولونه الأصفر الفاتح المائل إلى الأخضر، ومذاقه الحلو، و

وقفت فنية

إعداد جمال محمد علي

الممثلة ألبا فلوريس بطلت "لا كاسا دي بابل" تدعو لإنقاذ غزة



عبرت الممثلة الإسبانية، ألبا فلوريس، نجمة المسلسل الشهير "لا كاسا دي بابل" الذي عرض على "نتفليكس"، عن دعمها الكامل لأهل غزة، خلال حضورها حفل توزيع جوائز "Goya Awards" لسنة 2024، الذي نظم من طرف الأكاديمية الإسبانية للفنون والعلوم السينمائية.

وأطلت ألبا في الحفل، الذي أقيم يوم الأحد 11 فبراير 2024 مرتدية اللون الأسود، فيما وضعت شارة تضامن حمراء على شكل بطيخ على ملابسها، كتب عليها "غزة" و"أوقفوا إطلاق النار" باللغة الإسبانية.

يشار إلى أن الممثلة الإسبانية ألبا فلوريس اشتهرت من خلال دور "نيروي"، خلال مشاركتها في مسلسل "لا كاسا دي بابل".

وحصلت على عدة جوائز كبرى نذكر منها جائزة "أونداس" عن أفضل ممثلة في عمل درامي سنة 2015، وأفضل ممثلة مساعدة في حفل جوائز "فيروز" الإسباني، ثم أفضل ممثلة رائدة عن حفل توزيع جوائز اتحاد الممثلين الإسبان.

فيلم «أوبنهايمر»، يفوز، بجائزة نقابة المخرجين الأميركية



الذرية. وقال خلال الاحتفال: «أسف يا رفاق! الأمر كله يعتمد عليكم وعلى فرقكم. لم تحققوا يوماً نجاحاً مماثلاً لذلك الذي حققتموه في (أوبنهايمر)».

وتنافس نولان على جائزة «دي جي إي» لأفضل فيلم هذه السنة مع كل من مارتن سكورسيزي عن «كيلرز أوف ذي فلاور مون» - Killers of the Flow- er Moon و«غريتا غيروغ عن Bar-bie و«يورغوس لانتيروس عن « Things وألكسندر باين عن « The Holdovers».

وسبق لثمانية عشر من آخر عشرين فائزاً بجائزة «دي جي إي» أن حصلوا أيضاً في العام نفسه على جائزة أفضل مخرج في احتفال الأوسكار الذي يقام هذه السنة في 10 مارس المقبل. و فيما يتعلق بالأعمال التلفزيونية التي تكافئها «دي جي إي» أيضاً، فاز مسلسل The Last of Us بجائزة أفضل حلقة من مسلسل درامي، و « The Bear بالجائزة المماثلة في فئة المسلسلات الكوميدية.

فاز فيلم «أوبنهايمر»، يوم السبت، بالجائزة الرئيسية بين المكافآت التي تمنحها نقابة المخرجين الأميركية (دي جي إي) وتُشكل في العادة مؤشراً مهماً إلى ما ستكون عليه جوائز الأوسكار..

فقد حصل المخرج البريطاني ، على لقب أفضل فيلم خلال الاحتفال الخامس والسبعين بتوزيع جوائز نقابة المخرجين الأميركية.

سبق أن رشحت أربعة من أفلام نولان السابقة، وهي «ميمينتو» Memento و«ذي دارك نايت» The Dark Knight و«إنسيسشن» Inception و«دانكرك» Dunkirk لجائزة «دي جي إي» الكبرى، لكنّ أيّاً منها لم يفز بها.

وبات في إمكان المخرج أن يتوّج فيلمه الشهر المقبل في الاحتفال السادس والتسعين لتوزيع جوائز الأوسكار، بعد إخفاقه خمس مرات في الحصول على المكافأة الكبرى. ونال «أوبنهايمر» هذه السنة 13 ترشيحاً.

وأشاد نولان لدى تسلّمه جائزة «دي جي إي» بفرقه لنجاحه في ترجمة رؤاه الطموحة، ومنها إنشاء نسخة طبق الأصل مذهلة لأول اختبار للقبلة

«البوكر» العربية تضم عدد من المبدعين



ضمّت قائمة الجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر) في دورتها السابعة عشرة، ست روايات هي: «مقامرة على شرف الليدي ميتسي» لأحمد المرسي (مصر)، و«سماة القدس السابعة» لأسامة العيسى (فلسطين)، و«قناع بلون السماء» لباسم خندقجي (فلسطين) الذي ما زال يزرع لسنوات خلف قضبان السجون الاسرائيلية ، و«باهبل: مكة Multi-verse 1945 - 2009» لرجاء عالم (السعودية)، و«خاتم سليمي» لريما بالي (سوريا)، و«الشفيسائي» لعيسى ناصري (المغرب).

جرى الإعلان عن «القائمة القصيرة» في مؤتمر صحفي عُقد بالرياض وسيعلن عن الرواية الفائزة في أبوظبي، يوم الأحد 28 أبريل (نيسان) 2024.

ظافر العابدين يقدم "أنف وثلاث عيون" في تونس



قدم النجم التونسي ظافر العابدين مساء الخميس الماضي في قاعة الكوليزي بتونس العاصمة العرض الأول لفيلمه الجديد "أنف وثلاث عيون" أمام الجمهور، ويعتبر الفيلم الاقتباس الرابع لرواية أنف وثلاث عيون للأديب المصري إحسان عبد القدوس بصياغة سينمائية للمخرج أمير رمسيس وحوار وائل حمدي، وقد شارك فيه العابدين البطولة مع صبا مبارك وسلمى أبو ضيف وآمنة خليل وجهان الشماشجي ونوا شعيشع.

وقال العابدين إن "قصة الفيلم مر بها الكثير من الرجال والأزواج الذين عاشوا اضطرابات في حياتهم الزوجية تصل بهم إلى مرحلة التساؤل: هل هم مع الشخص المناسب أم لا؟ وهل مازال الحب موجوداً بينهما؟ وهذه الاضطرابات في التفكير يعيشها الإنسان في مرحلة ما من حياته". أخبار ذات صلة وأكد العابدين أن القراءة السينمائية

وفاة المغني الشعبي المغربي عمر الشريف



فقدت الساحة الفنية المغربية واحداً من ألمع نجومها، المغني الشعبي عمر الشريف، الذي توفي في الساعات الأخيرة من صباح الثلاثاء 13 فبراير، بمنزله في الدار البيضاء، المدينة الواقعة على الساحل الغربي للمغرب. الخبر المفاجئ أعلن عبر تقارير محلية وتأكيدات من زملائه الفنانين.

حسب موقع "هسبريس" المغربي، نقلت عن مصادر فنية أن الفنان الراحل وُجد متوفياً في منزله، حيث اكتُشف الأمر بواسطة أحد أصدقائه المقربين. وقد عبّرت هذه المصادر عن صدمتها من الخبر، خصوصاً أن الشريف لم يكن يعاني من أية مشاكل صحية معروفة، ما يُرجح فرضية الوفاة بأزمة قلبية، بانتظار ما ستكشف عنه التحقيقات الجارية.

عمر الشريف، الذي يُعتبر أحد رموز الأغنية الشعبية المغربية، ترك بصمة واضحة في الفن المغربي من خلال مشاركاته الفعّالة في السهرات الفنية التي كانت تُبث عبر التلفزيون والإذاعة، إضافة إلى مشاركته في المهرجانات الكبيرة وإحيائه للأعراس والحفلات الخاصة والمناسبات المتنوعة، محققاً شهرة واسعة ومحبة كبيرة بين جمهوره.

شبابيات

الإتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا يقيم برامجه للعام 2023م



محمود عبدالله / أبوكفاح

أجرى المكتب المركزي للإتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا يومي الرابع والخامس من يناير بالعاصمة أسمرا إجتماعه التقييمي لبرامج العام 2023م

وشارك في التقييم السنوي الذي تم إجراؤه على مستوى الوطن كل فروع الإتحاد السبع بما في ذلك إقليم ساوا و مؤسسات التعليم العالي والأقسام الخمسة للمكتب المركزي، وبعض فروع المديرية المختارة من كل إقليم لإنجازاتها الكبيرة في الأنشطة التي أجريت خلال العام الماضي وكذا مجموعة التسويق الإجتماعي، وبعد أن قدمت كل هيئة تقاريرها، تم إجراء مناقشات مستفيضة من خلال الأسئلة والإستفسارات التي تم طرحها وكذا الردود من قبل قيادة الإتحاد. وفي المناقشات الواسعة التي أجريت، تم التوصل إلى فهم عام حول أهمية تأثير الأقران كمعيار لحل قضايا الانضباط والرؤية لدى الشباب وكذا ضرورة التأكيد على أهمية العمل على الأعضاء النشطين (الأساسيين) في الإتحاد وتمكينهم.

كما تم الاتفاق على توجيه قوة الأنشطة الشبابية نحو العمل الجاد لتمكين الجهاز التنفيذي للإتحاد. ومن النقاط المهمة الأخرى التي تمت مناقشتها والتي تحتاج إلى إيلاء

الاهتمام الكبير ضمان التنوع والمشاركة المتساوية داخل الهيئة القيادية للإتحاد، وزيادة إشراك المرأة في المستويات القيادية، وتقوية لجان أصدقاء الشباب بالإضافة إلى تفعيل تاطيرات الشباب العامل في كل الأقاليم.

وانتهى التقييم بطرح أسئلة نقاشية متنوعة توضح المميزات وأوجه القصور في الإتحاد وعلى



السيد / صالح أحمددين

رفع مستوى الوعي والتنظيم وتجهيز الشباب، ومضاعفة الإنتاجية وزيادة الروح المعنوية والاجتهاد أكثر. كما ذكر بأن الأولوية الأولى والرئيسية للإتحاد في عام 2024 م ستكون زيادة مشاركة الطلاب والشباب في مجالات الاختراع والابتكار وتوفير الفرص التي تعينهم على ذلك، وفي نهاية كلمته أوصى السيد صالح أحمد دين أعضاء الإتحاد قائلًا (أي عضو من أعضاء الإتحاد ينبغي عند قيامه بأي نشاط، أن يعرف الدافع لقيامه بذلك



2023 م شهد تحسنا كبيرا في برامج الإتحاد بالمقارنة مع الأعوام الماضية، وتابع حديثه مؤكدا استعداد الإتحاد لاستخدام إنجازات العام السابق كمنصة للانطلاق في الأنشطة المخطط تنفيذها في العام 2024 م من خلال

ضوء الأسئلة المطروحة، أجريت مداوات ومناقشات واسعة النطاق حول الوضع الحالي للشباب وضرورة النهوض بالأنشطة الشبابية. وفي الكلمة الختامية التي ألقاها رئيس الإتحاد السيد صالح أحمددين، ذكر أن عام

النشاط، والنتيجة المتوقعة للنشاط وكيفية قياس نسبة نجاح النشاط). ومن جهتها أوضحت مسؤولة متابعة الأقاليم بالمكتب المركزي للإتحاد الشابة هيلين أميني أن هذا التقييم السنوي هو استمرار

للتقييمات الشاملة التي يتم إجراؤها كل 3 إلى 6 أشهر على المستوى الوطني. وفي ذات السياق قيمت فروع الإتحاد



السيدة / منصوره إسماعيل



الشابة / هيلين أميني

بالأقاليم انشطتها خلال العام 2023م بعمق كما قام المكتب المركزي للإتحاد بإجراء تقييم موسع لأقسامه.

ما هي الخطوات العملية التي تساعد على إختيار شريك الحياة المناسب؟

في رفع نسب الرضا وحتى الرغبة لدى الطرفين. رابعًا: تعرّف على العوامل الرئيسية التي تساهم بنجاح العلاقات:

عندما يتعلق الأمر بنجاح العلاقات، هناك عدة عوامل يجب أن تؤخذ في الاعتبار حيث تتطلب العلاقات الناجحة الجهود المشتركة والاحترام والتواصل الفعال والتفاهم المتبادل. وتعتبر العلاقات الناجحة أساسية للسعادة والتوازن في الحياة حيث إن القدرة على بناء علاقات صحية وممتعة تعزز الدعم الاجتماعي وتقدم الدعم العاطفي والعقلي الضروريين لنجاحنا الشخصي والمهني، و سواء كانت علاقة شريك حياة أو صداقة أو علاقة عائلية أو علاقة عمل، فإن العناية والاستثمار في العلاقات يؤدي إلى تحقيق الرضا والتوازن. خامسًا: اسأل الأسئلة الصحيحة حتى تكشف الآخر:

ينصح متخصصون واستشاريون في العلاج الأسري بالسؤال عن هذه المواضيع تحديداً وبشكل معمق، بصفتها تفتح الباب للكثير من الآراء والمواضيع المتصلة وهذا بدوره سيجعل التواصل في فترة التعارف أو إختيار شريك الحياة أكثر جدوى وفاعلية.

لن تجدَ شخصًا كاملاً طوال الوقت، وكلما عرفتَ "عيوبه" بشكل مبكر وحددت موقفك تجاهها، كان ذلك أفضل. فالنجاح في العلاقات الزوجية لا يكمن في تحقيق الكمال ولا الحياة السعيدة بشكل دائم، بقدر ما هو الشعور بمعنى الاتصال العميق بشخص آخر وبناء أسرة والنمو الذاتي عبر تقديم التنازلات والعطاء والتخلي عن التمرکز حول الذات.

من المهم تبعاَ لذلك أن نبقي توقّعاتنا عقلانية من الآخر ومن العلاقة ككل، وألا ندع خيالاتنا الحاملة تسيطر على مواقفنا وقراراتنا. يقول "إريك فروم" إننا مشغولون جدا بإيجاد الشريك المثالي، لكننا لسنا مشغولين بأن نكون نحن الشريك المثالي وأفضل نسخة يمكن أن نكونها. هناك شخص أفضل مني آخر بالتأكيد، لكننا عادة ما نُغفل جانبًا مهما من المعادلة هو: نحن. الكثير من البشر يعتمدون في توقّعاتهم للسعادة في العلاقات الحميمة على أفعال الآخر، لا على أنفسهم أو على تفاعلهم معه (19)، رغم أن الأبحاث تظهر بوضوح أهمية التفاعل المشترك



مثل القيم الأساسية ونقاط ضعف الشخصية والمعتقدات الدينية وطرق التعامل مع الغضب والخلافات، إلا أن هذه النقاشات الصعبة والذهاب بها إلى أقصاها هو ما يصنع التفاهات العميقة والحقيقية في معظم الأحيان، وتذكر أن الشعور بالأمان والأريحية هو أحد العوامل المهمة أصلا في إنجاح العلاقة. ثالثًا: لا تدع حبك يغطي على رؤيتك العقلانية لطبيعة العلاقات البشرية: يكاد يُجمع علماء نفس العلاقات على أننا دائما سنعرّض لشكوك في دواخلنا بخصوص القرار الذي اتخذناه بدخول العلاقة والالتزام بها، لكن هذه هي طبيعة العلاقات البشرية.

لاهتمام - كما يقول متخصصون في علم نفس العلاقات- أن الشرط الأساسي للاتصال الحقيقي مع الآخر هو قدرتنا على أن نكون وحدنا ومتصلين مع أنفسنا. وهكذا، يبدو أن معرفة شخصياتنا ونمط تعلقنا وطرفنا في حل الخلاف والتأمل الذاتي في سماتنا الشخصية هو أمرٌ في غاية الأهمية. ثانياً: تمهّل في معرفة الآخر ولا تتسرّع:

ربما يتضح من عوامل نجاح العلاقات طويلة الأمد أنها عوامل تحتاج شيئاً من الوقت لكي تظهر، بل إن معظمها لا يظهر بشكل كامل إلا داخل العلاقة ولذلك، من الجيد التريث والتفكير جيداً وبتأنٍ قبل اتخاذ القرارات المصرية، وإعطاء مرحلة التعارف حقها. قد يشعر بعض الأشخاص بضغط اجتماعي كبير لإنجاز خطوة ما على هذا الصعيد، لكن الصبر المتراقب مع المزيد من التعارف الموجه بشكل جيد عادة ما يكون هو الخيار الأفضل بحسب المتخصصين. على صعيد آخر، قد يشعر البعض بخجل من مناقشة أمور حساسة أو خلافية،

أعزائي الشباب قد يكون سؤال (كيف أختار شريك حياتي؟) السؤال المصيري الأكثر أهمية وجدية في حياتك كلها، فالإجابة عن هذا السؤال ستشكل حياتك الخاصة إلى الأبد، ما سيترتب على هذا القرار من سعادة أو تعاسة وما يعقبه من أطفال مُميزين أو سيئين. حينما يتعلق الموضوع بقرارات مصيرية مثل الزواج والارتباط الأبدي، فهذا يعني أن نقضي وقتاً أكبر لدراسة خياراتنا بعناية ولتمحيصها والتأني قبل اتخاذ أي خطوة، وأن نستشير الخبراء والأخصائيين النفسيين في هذا المجال، بعيداً عن الخرافة غير العلمية والمقولات الشعبية غير المجدية، فكيف نختار شريك حياتنا؟ وكيف أختار زوجي المستقبلي أو زوجتي المستقبلية؟ وما هي خطوات إختيار الشريك؟ وما هي السمات الشخصية التي ينبغي أن التفت إليها أثناء إجابتي عن هذه التساؤلات؟ أولاً: اعرف نفسك:

ربما تكون هذه النصيحة معتادة بعض الشيء، إلا أنها تبقى أمراً مهماً في سياق العلاقات الإنسانية، فنحن لا نستطيع التواصل جيداً مع شخص آخر إذا لم نعرف أنفسنا ولم نعرف كيف نقدّمها له. ومن التناقضات المثيرة

صفحة شبابيات يعدها مكتب الإعلام والثقافة بالإتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا وهي صفحة تهتم بعرض أنشطة الإتحاد ومناقشة قضايا الشباب

الرياضة

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

التصنيف الشهري الأول في العام الجاري 2024

الأرجنتين تحتفظ بالصدارة.. وقفزات كبيرة لقطر والأردن في تصنيف فيفا



السعودي في المركز 53 بعدما قفز ثلاث خطوات، في المقابل تراجع منتخب الإمارات 70 عالمياً. وتحرك منتخب العراق 4 خطوات ليتواجد في المركز 59 يسبقه المنتخب

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) عن التصنيف الشهري الأول في العام الجاري 2024. لم يشهد التصنيف أي تغيير على مستوى المنتخبين الفائزين بلقب كأس العالم الأخيرة في المركز الأول خلفه فرنسا وإنجلترا وبلجيكا والبرازيل وهولندا والبرتغال وإسبانيا وإيطاليا وكرواتيا. وأشار فيفا عبر حسابه الرسمي على منصة "إكس" إلى أن منتخب المغرب بقي الأول عربياً وأفريقياً وقفز خطوة للمركز الثاني عشر عالمياً خلفه السنغال (17) ونيجيريا في المركز (28) حيث قفز السنغال 14 مركزاً للأمام محققاً أفضل طفرة في التصنيف.

في المقابل تراجع منتخب مصر 3 خطوات للوراء ليتواجد في المركز 36 بينما قفز منتخب كوت ديفوار 10 خطوات للأمام ليحتل المركز 39. كما تراجع منتخب تونس والجزائر للمركزين 41 و43 على التوالي. وقفز منتخب قطر الفائز مؤخراً بكأس أمم آسيا 21 خطوة ليحتل المركز 37 عالمياً والخامس آسيوياً بعد كل من اليابان (18) وإيران (20) وكوريا الجنوبية (22) وأستراليا (23). كذلك تواجد منتخب الأردن وصيف كأس أمم آسيا بين العشرة الأوائل على المستوى الآسيوي بعدما قفز 17 خطوة للأمام ليحتل المركز 70 عالمياً. وتحرك منتخب العراق 4 خطوات ليتواجد في المركز 59 يسبقه المنتخب

كما تراجع منتخب عمان 6 مراكز ليحتل المركز 80 عالمياً والحادي عشر آسيوياً.

5 خطوات ليحتل المركز 69 عالمياً والتاسع آسيوياً.

السعودي في المركز 53 بعدما قفز ثلاث خطوات، في المقابل تراجع منتخب الإمارات

مبابي وباركولا يمنحان الأفضلية لسان جرمان على سوسيداد

من تحت الحارس (70)، ليخرج بعد دقيقتين ويحل الإسباني ماركو اسنيسو بدلاً منه. وخرج ديمبيلي ودخل راندل كولو مواني بدلاً منه (83) الذي كاد بعد 5 دقائق يضيف الثالث إلا أنه فشل في هز الشباك. وحقق فريق لانسو فوزاً غالياً ضد بايرن ميونخ بنتيجة 1-0، في المباراة التي جمعتهم على ملعب "الأولمبيكو"، ضمن منافسات ذهاب دور الستة عشر، من مسابقة دوري أبطال أوروبا 2023-2024.



وجاء هدف لانسو الوحيد عن طريق تشيرو إيموبيلي من ركلة جزاء في الدقيقة 69 من عمر المباراة، بعد نهاية الشوط الأول بالتعادل السلبي. وتعتبر خسارة اليوم هي الأولى لبايرن ميونخ في دور ال16 بطولة دوري أبطال أوروبا بعد 11 موسماً متتالياً بدون أي خسارة ذهاباً أو إياباً قبل مواجهة الفريق الإيطالي، محققاً 7 انتصارات بالإضافة إلى 4 تعادلات.

مصدية التسلسل (58). وهذا الهدف في 44 في 68 مباراة ضمن دوري أبطال مبابي مرز فيها 23 كرة حاسمة. وسجل مبابي هدفه الرابع في سبع مباريات أوروبية هذا الموسم مساهماً بتأهل فريقه وصيفاً من المجموعة السادسة التي تصدرها بوروسيا دورتموند الألمانية. وافتتح باركولا رصيده الأوروبي في مباراته الخامسة بعد تمريرة من الإسباني فابيان رويس، لينطلق سريعاً ويدخل المنطقة ويسدد كرة

وسدد ديمبيلي بجانب القائم (25)، قبل أن تقف العارضة أمام تسديدة القائد الباسكي ميكيل ميرينو على بعد 25 متراً. ونشط سان جرمان في الشوط الثاني، فحصل على عدة فرص أبرزها لمبابي (50) وباركولا بعد خطأ دفاعي من الممالي حماري تراوريه (52)، قبل أن يفتتح التسجيل أفضل هدف في مونديال قطر 2022 بعد ركلة ركنية نفذها ديمبيلي وحولها القائد البرازيلي ماركينوس برأسه انقض عليها وحولها في الشباك كاسراً

في أول مواجهة بين الباريسي والإسباني في البطولة القارية

منح المهاجم الدولي كيليان مبابي والشاب برادلي باركولا الأفضلية لفريقيهما باريس سان جرمان بتسجيلهما هدف في الفوز امام صيفه ريال سوسيداد الإسباني 2-0، في أول مواجهة على الإطلاق بينهما، في ذهاب الدور ثمن النهائي لمسابقة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم. وافتتح مبابي التسجيل في الدقيقة 58، قبل أن يضيف باركولا ابن الـ 21 عاماً الثاني في الدقيقة 70. وبدد الإسباني لويس إنريكي مدرب سان جرمان الذي انتهى مشواره عند ثمن النهائي في الموسم الماضي الشكوك حول امكانية مشاركة مبابي أساسياً، بعدما غاب عن مباراة فريقه الأخيرة في الدوري لصابية في كاحله، بعدما دفع به إلى جانب الثنائي عثمان ديمبيلي وباركولا. وتقام مباراة الإياب في الخامس من (مارس) المقبل. ويبدو أن سان جرمان سيتخلص من عقدة

الارقام التي لا تميل لصالحه حيث اقصى في خلال خمس من مواجهاته الست الأخيرة أمام أندية إسبانية في دور خروج المغلوب في المسابقة القارية الأم، علماً أنه لم يتأهل سوى مرة واحدة وكانت أمام برشلونة في ثمن نهائي موسم 2020-2021. في المقابل، افتقد سوسيداد للعديد من عناصره الأساسية، أبرزهم ميكيل أويارسابال المصاب في قدمه. وبعد ست دقائق من صافرة بداية الشوط الأول، اخترع مبابي الحارس أليخاندرو ريميرو الذي اضطر للاقتداء لصد تسديده اثر هجمة مرتدة بعد خسارة النادي الباسكي للكرة. ومرت تسديدة الياباني تاكافوسا كوبو الذي جدد عقده اخيراً مع سوسيداد حتى عام 2029 بجانب مرمى الحارس الإيطالي جانلويجي دوناروما (18)، قبل أن يمرر عرضية داخل المنطقة تابعها البرتغالي أندري سيلفا رأسية بجانب القائم الأيمن (22).

أن بي أيه: سلتيكس يسحق نتس ويعزز صدارته

كليبز يعكر على كوري انجازاً تاريخياً

26 مع 8 متابعات و7 تمريرات حاسمة وبول جورج 24 قبل أن يخرج بالأخطاء الستة. وعكر كليبز على كوري أمسيته التاريخية التي سجل فيها 41 نقطة، بينها 9 ثلاثيات من أصل 19 محاولة، ليصبح بذلك أول لاعب في تاريخ الدوري يسجل 7 ثلاثيات أو أكثر لأربع مباريات متتالية، بعدما سبق له أن سجل في 11 في الفوز على بايسرز الخميس الماضي، ثم في الفوز على فينيكس صنز السبت و7 الإثنين في الفوز على يوتا جاز. وفي أبرز المباريات الأخرى، حقق دالاس مافريكس انتصاره السادس تواليًا وجاء على حساب سان أنتونيو سبرز 116 93 بفضل 34 نقطة من كايري إيرفينغ و27 مع 9 متابعات و8 تمريرات حاسمة للسوفيني لوكا دونتشيتش الذي ترك المباراة بعد ثلاث دقائق على بداية الربع الأخير بسبب آلم في العنق. ورغم جهود "المبتدئ" الفرنسي فيكتور ويمبانا (26 نقطة، بينها 20 في الشوط الأول، مع 9 متابعات و3 اعتراضات دفاعية)، مني سيرز بهزيمته الثامنة في آخر تسع مباريات والرابعة والأربعين هذا الموسم.

موسم واحد بفارق خمسين نقطة أو أكثر (تغلب على إنديانا بايسرز 155 104 في نوفمبر) بعد ميلووكي موسم 1978 1979 وساكرامنتو موسم 1992 1993. ورفع الفريق الأخضر الأسطوري عدد انتصاراته هذا الموسم إلى 43 في 55 مباراة، في صدارة المنطقة الشرقية بفارق 6 مباريات أمام كليفلاند كافاليرز الفائز على شيكاغو بولز 108 105، وذلك بفضل 30 نقطة من دونوفان ميتشل، بينها رمية حرة في آخر 44 ثانية وضعت فريقه في المقدمة خلال لقاء تغلف فيه بفارق 17 نقطة. كما عزز سلتيكس صدارته للترتيب العام بفارق 4 مباريات ونصف عن مينيسوتا تمپروولفز و5 مباريات ونصف عن أوكلاهوما سيتي ثاندرب و6 عن كل من كافاليرز ولوس أنجلوس كليبرز الذي عوض تخلفه في الربع الرابع بفارق 12 نقطة أمام مضيفه وجاره غولدن ستايت ووريز وخرج منتصراً 130 125 بغياب كواي لينارد للإصابة في ساقه. ويدين كليبرز بالفوز إلى نورمان باول بشكل خاص، إذ سجل 4 ثلاثيات في آخر 7.03 دقيقة من اللقاء الذي أنهاه بـ 21 نقطة، وأضاف جيمس هارن

واصل بوسطن سلتيكس تألقه هذا الموسم وعزز صدارته للمنطقة الشرقية والترتيب العام بتحقيقه فوزه السادس تواليًا، وجاء بنتيجة كاسحة على ضيفه بروكلين نتس 136 86، فيما عكر لوس أنجلوس كليبرز على ستيفن كوري انجازاً تاريخياً بفوزه على غولدن ستايت ووريز 130 125 في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين. في بوسطن، تألق بايتون بريشارد بتسجيله 28 نقطة وأضاف ديريك وايت و27 وجايسون تايتوم 20 مع 9 تمريرات حاسمة و7 متابعات في الفوز الثاني لسلتيكس على نتس في غضون يومين والرابع هذا الموسم. وجاء الفوز المئة لوجو مازولا كمدرّب للفريق الذي استلم الاشراف عليه بشكل مؤقت في سبتمبر 2022 بعد إيقاف النيجيري الأصل إيمي أودوكا قبل أن يكافأ بالتوقيع معه نهائياً في 16 فبراير 2023، قبل عطلة مباراة كل النجوم "أول ستار" التقليدية المقررة الأحد في إنديانابوليس. وهيمن سلتيكس تماماً على اللقاء الذي وصل فيه الفارق إلى 56 نقطة في الربع الأخير، قبل أن يستقر عند 50 نقطة في النهاية، ليتلقى نتس ثاني أكبر هزيمة في تاريخه، فيما حقق صاحب الأرض خامس أكبر انتصار في تاريخه. وبات سلتيكس ثالث فريق فقط في تاريخ الدوري يحقق انتصارين خلال

"التشكيلة المثالية" لأمم إفريقيا.. صدمة قوية لمنتخبات العرب



إمبيما (الكونغو الديمقراطية)، أولاً آينا (نيجيريا). الوسط: تيبوهو موكوبنا (جنوب إفريقيا)، جان ميشيل سيري (كوت ديفوار)، فرانك كيسي (كوت ديفوار). الهجوم: يوان ويسا (الكونغو الديمقراطية)، أدهولا لقمان (نيجيريا)، إميليو إنسوي (غينيا الاستوائية). وتعتبر هذه المرة الأولى التي لا تضم التشكيلة المثالية أي لاعب عربي، منذ نسخة 2015، والتي حققت لقبها كوت ديفوار أيضاً.

أعلن الإفريقي لكرة القدم، عن "التشكيلة المثالية" لبطولة كأس أمم إفريقيا 2023، والتي اختتمت بفوز صاحب الأرض كوت ديفوار. وجاءت التشكيلة المثالية، خالية من أي لاعب عربي، وذلك نتيجة الإخفاق الكبير للمنتخبات العربية، التي لم تستطع تجاوز دور ال16 في البطولة. وضمت التشكيلة المثالية لاعبين من 5 منتخبات، وهي كوت ديفوار ونيجيريا والكونغو الديمقراطية وجنوب إفريقيا وغينيا الاستوائية. التشكيلة المثالية لأمم إفريقيا 2023 حراسة المرمى: رونوين وليامز (جنوب إفريقيا). الدفاع: غيسلاين كونان (كوت ديفوار)، وليام تروست إيكونغ (نيجيريا)، شانسيل

إعداد
نورة عثمان

صاعقة "تقتل" لاعبا في الملعب



أظهرت لقطات فيديو، وفاة لاعب كرة قدم إندونيسي، خلال مباراة ودية، في الملعب بصاعقة بصورة مباشرة.

وبحسب وسائل إعلام محلية ووسائل تواصل اجتماعي، فقد توفي اللاعب عندما ضربته الصاعقة الرعدية أثناء المباراة الودية التي جرت الأحد الماضي. ووفقا لوسائل الإعلام المحلية فقد قتلت الصاعقة لاعبا في غريق "أفي بي أي سوبانغ" يدعى سبتيان، ويبلغ من العمر 30 عاما.

وعلى الفور هرع اللاعبون باتجاه اللاعب في محاولة لإسعافه، إلا أنه لفظ أنفاسه الأخيرة، وسط ذهول باقي اللاعبين.

زرافتان تقتحمان بطولتا
للغولف

في فيديو طريف انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي، اقتحمت زرافتان الملاعب المخصصة للعبة الغولف في إحدى البطولات الرياضية المقامة في كينيا. وافتتحت الجولة الأوروبية للسيدات (LET) موسمها في ملعب "باواب" المعتمد من قبل رابطة لاعبي الغولف المحترفين، بمنجج "فيسينغو ريدج" في كينيا التي أصبحت ملاذا للحياة البرية عام 2020. وبالقرب من أحد لاعبي الغولف ظهرت الزرافتان تتجولان بشكل طبيعي، لينتشر مقطع فيديو رصدته الكاميرات لعملية الاقتحام اللطيفة تلك. وغالبا ما يتم رؤية الحيوانات البرية مثل الزرافة وحمار الوحش في تلك المناطق.

رائد فضاء
أمضي أطول
فترة لإنسان
خارج الأرض

قالت وكالة الفضاء الروسية إن رائد الفضاء الروسي أولوك كونونينكو سجل، رقما قياسيا عالميا لأطول وقت يقضيه إنسان خارج الأرض متجاوزا مواطنه جينادي باداكا الذي سجل أكثر من 878 يوما. وذكرت وكالة الفضاء الروسية "روسكوزموس"، أن كونونينكو حطم الرقم القياسي عند الساعة 08:30 بتوقيت غرينتش. ومن المتوقع أن يسجل إجمالي ألف يوم في الفضاء في الخامس من يونيو، و1110 أيام بحلول نهاية سبتمبر.

وأفاد كونونينكو لوكالة "تاس" الروسية للأنباء في مقابلة من محطة الفضاء الدولية على بعد نحو 423 كيلومترا من الأرض: "أسافر إلى الفضاء لأفعل الشيء المفضل لدي، وليس لتسجيل الأرقام القياسية". وأضاف: "فخور بكل إنجازاتي، ولكنني أكثر فخرا بأن الرقم القياسي للمدة الإجمالية التي قضاها إنسان في الفضاء لا يزال يحمله رائد روسي".

وانطلقت رحلة كونونينكو الحالية إلى المحطة الدولية العام الماضي، على متن المركبة الفضائية "سويوز إم إس 24".

وتعد محطة الفضاء الدولية واحدة من المشاريع الدولية القليلة التي لا تزال تشهد تعاونا بين الولايات المتحدة وروسيا. وفي ديسمبر، أعلنت روسكوزموس تمديد برنامج الرحلات المشتركة إلى محطة الفضاء الدولية مع وكالة ناسا حتى 2025.

عزيزي القارئ عمود في مثل هذا اليوم " وباقي اعمدة الصفحة مفتوحة لمساهمتم فيها سعيا منا لتنوع مواد صفحتكم المفضلة المنوعات يرجى الكتابة إلينا بالإبلاغ عن آرائكم ومقترحاتكم عندنا بالصحيفة وكذلك إرسال ما ترونه من أحداث وطنية مهمة وغيرها على البريد الإلكتروني: (nur217rihab@gmail.com)

حكمة اليوم

عقارب الساعة واعظ صامت،
يعلمنا أن الزمن لا يعود، ولا يتوقف

عبارات عن مواجهة
المشاكل

- * حين أبتسم هذا لا يعني أنني ليس لدي مشاكل، بل يعني أن المشاكل لا تستطيع هزيمتي.
- * المشاكل تقوي العلاقة القوية، وتنهاي العلاقة المؤقتة.
- * لا تفكر في المشاكل، والله ان اغلبها حلها انك تشغل ولا تفكر فيها.
- * ان تكون قليل الكلام لا يعني ان عقلك ليس مزدحم بالكلمات والمشاكل التي لا تريد التحدث عنها.
- * لا أخاف من المشاكل و إنما أخاف ان أفضل و أنا اواجهها.
- * إن لم يكن بإمكانك إيقاف المشاكل احسن استغلالها.
- * المشاكل هي اساس السعادة، لن تشعر بها الا عندما تواجه المشاكل .

في مثل هذا اليوم

- في السادس عشر من فبراير عام 1723 - تنصيب لويس الخامس عشر ملكا على فرنسا.
- في السادس عشر من فبراير عام 1785 - أنطوان لافوازييه ينجح في تحليل الماء إلى أكسجين وهيدروجين.
- في السادس عشر من فبراير عام 1815 - نابليون بونابرت يغادر إلى منفاه في جزيرة إلبا.
- في السادس عشر من فبراير عام 1863 - تأسيس اللجنة الدولية للصليب الأحمر على يد رجل الأعمال السويسري جان هنري دونانت.
- في السادس عشر من فبراير عام 1923 - اكتشاف مقبرة توت عنخ أمون في الأقصر على يد عالم الآثار هوارد كارتر.
- في السادس عشر من فبراير عام 1948 - الإعلان عن قيام الجمهورية الشعبية الكورية الشمالية بدعم من الاتحاد السوفيتي.
- في السادس عشر من فبراير عام 1949 - اختيار مدينة ستراسبورغ مقرا لمجلس أوروبا.
- في السادس عشر من فبراير عام 1971 - اليابان تطلق قمرها الصناعي الأول نانسي.
- في السادس عشر من فبراير عام 1979 - زلزال قرب ساحل بيرو بقوة 6.9 على مقياس ريختر يؤدي إلى مقتل 14 شخص.