



السفيرة صوفيا تسفاماريام تخاطب إجتمع أصدقاء الدفاع عن ميثاق الأمم المتحدة

القت سفيرة ارتريا في الامم المتحدة السيدة صوفيا تسفاماريام ، كلمة في الاجتماع الثالث لمجموعة اصدقاء الدفاع عن ميثاق الامم المتحدة الذي عقد في الرابع من ابريل في موسكو ، موضحة رؤية وموقف ارتريا. وقالت إن الاجتماع الثالث لمجموعة اصدقاء الدفاع عن ميثاق الامم المتحدة ينعقد في فترة انتقالية حرجية، أثبتت فيها الأحادية القطبية خطأها وعدم استطاعتها حل الأزمة العالمية القائمة والناشئة ، وفي ظل هذا النظام الجائر، كانت ولا تزال دولنا، ولا سيما دول الجنوب العالمي، تعاني من وطأة المصالح السياسية والعسكرية والاقتصادية المهيمنة لقلة من الأقوياء. وذكرت بالرغم من ان التطورات العالمية الأخيرة تبين على أن النظام الدولي المختل ومؤسساته لم يعد فيه روح ، ينبغي لمجموعة أصدقاء الدفاع عن ميثاق الأمم المتحدة أن تُصمَّم على اغتنام الزخم من أجل نظام دولي عادل وسلمي وقميلي. ووضحت السفيرة صوفيا بان ارتريا ، مثلها مثل بعض دول المجموعة تعرضت ولا تزال، لتدابير قسرية أحادية الجانب غير قانونية وغير مبررة، تحرم الدول من حقها في التنمية. داعية إلى رفض جميع أنواع هذه التدابير وإلغاؤها فوراً ودون قيد أو شرط.



مدرسة مساعدي التمريض بقلاس تخرج دفعة جديدة



خرجت مدرسة مساعدي التمريض في قلاس بمديرية حقات 122 طالب زطالبة في الثاني عشر من أبريل بمستوى شهادة. وأكد مدير المدرسة الأستاذ/ قبرهان هبتي قرقيش ان الخريجين، وهم من منتسبو الدفعة 34 للخدمة الوطنية أكملوا بنجاح تدريبهم العملي في المستشفيات والمؤسسات الصحية في بارتو، ودقمحري، وكرن، ومندفرا، وتسني موصيا إياهم بتعميق معرفتهم وخبراتهم المهنية في العمل. وذكر مدير مستشفى قلاس العسكري المركزي المقدم/ أريأ تخلي هيمنوت، ان مهنة الطب تتطلب الضمير والأخلاق والصبر والمعرفة الكفؤة معربا عن امله ان يخدم الخريجين وطنهم وشعبهم بكل تفان وإخلاص. وأكدت ممثلة الخريجين استعدادهم لخدمة أبناء شعبهم في المجال الذي تخرجوا فيه.

حضر مراسم التخرج قائد الجيش الشعبي العميد/ تخلي لبسو ورئيس أركان الجيش الشعبي العميد/ ميكائيل هانس والمدير التنفيذي لمعهد التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور هاييلي محظون. تشير الانباء الواردة ان مدرسة قلاس لمساعدتي التمريض، التي بدأت عملها في فبراير من عام 2013، تخرج مساعدي التمريض للمرة الخامسة هذا العام، وقد تخرج منها حتى الآن 436 طالبا، بما في ذلك 188 طالبة.

إدارة كرن تدعو أصحاب المحلات للمحافظة على نظافة المدينة



دعا مدير مدينة كرن السيد/ رزني أريأ التجار واصحاب المحلات التجارية الى تحمل مسؤوليتهم في الحفاظ على نظافة المدينة واحترام القوانين والنظام. ووضح في اجتماع عقده في التاسع من ابريل ، ان النظافة والنظام انعكاس للسلوك المتحضر للمجتمع ، وعليهم مسؤولية ضمان نظافة مرافقهم ومدينتهم وجماها. ودعا اصحاب المرافق الخدمية الى ممارسة الأنشطة المسموحة قانونيا ، وان تكون المنشورات والصور المتعلقة في المرافق التجارية تراعي إرشادات السياحة ووضع حد للوضوء العالية الصادرة من محلات الموسيقى. وقال إن مسؤولية دعم أسر الشهداء تقع على عاتق كل مواطن، وحث أصحاب الأعمال على متابعة البرنامج الذي أطلقه موظفو الحكومة لدعم أسر الشهداء.

وحث أصحاب القراجات على التخلص من المياه المتسخة بالطريقة الصحيحة لمنع حدوث تلوث يؤثر سلبا على البيئة ، كما دعا مقدمي الخدمات للتخلص من نفاياتهم في الأماكن المخصصة لها حفاظاً على نظافة البيئة هو ضمان لصحة المجتمع، كما حث التجار الذين يقومون بمزاولة العمل دون رخص تجارية بالتوقف عن ذلك. من جانبهم أكد المشاركون استعدادهم لتلبية ما يطلب منهم ، داعين الى السيطرة على بيع المواد الاستهلاكية والمبيدات الحشرية وغيرها من المواد في الطرقات.



تنظيم اسبوع طلابي في هيكتوتا وفورتو ساوى



نظمت المدارس في مديرتي هيكتوتا وفورتو ساو باقليم القاش- بركة اسبوعا طلابيا رياضيا وثقافيا .

تضمن الاسبوع الطلابي منافسات رياضية وفعاليات ثقافية وفنية وقرية تعليمية وابتكارات وحرف يدوية، شهد مشاركة 502 طالب و93 معلماً في مديرية هيكتوتا و292 طالب و14 معلماً في مديرية فورتو ساوا.

وصرح مسؤول التعليم في مديرية هيكتوتا الأستاذ/ عبد القادر عبدالله ورئيس لجنة الاسبوع الطلابي الأستاذ صالح محمد بأن الفعاليات أقيمت تحت شعار ”رؤيتنا وأهدافنا للتميز التعليمي“، وقال إن المحتوى المقدم يعكس أداء الطلاب ويسلط الضوء على أهمية البرنامج.

من جانبه، حث مدير المديرية السيد/ شيخ الدين صالح، ادخال اساليب تسهم في دفع ومشاركة شعبية وحكومية لتعزيز الاسبوع الرياضي والثقافي ، لدوره الكبير في عكس الأنشطة التعليمية والاستعدادات الثقافية والرياضية التي أجريت في المدارس. وقال المنظمون إن الاسبوع الطلابي المنتظم في مديرية فورتو ساوا الذي أقيم تحت شعار ” رؤى متناغمة للدفع بالتنمية“ تضمن أنشطة رياضية من بينها منافسات في كرة القدم وألعاب القوى وبرامج تعليمية واستعدادات أخرى.

بنك ارتريا التجاري بعدي وقرى يوسع خدماته



المستويات المعيشية. وإدارات وانه يعمل في ساعات الدوام وذكر ان الفرع يقدم خدمات لـ 6 الرسمي .

أوضح المدير التنفيذي لفرع بنك ارتريا التجاري بعدي وقرى السيد يوسف تسفاي ان الفرع يقدم خدمات الغروض، والحسابات المصرفية والتحويلات كما يعمل على توسيع خدماته.

وأضاف السيد يوسف ان الفرع لديه 55 ألف حساب مصرفي للإدخار و1,500 حساب مصرفي متنقل مشيراً الى توسع خدمات التحويلات المصرفية للمواطنين. وشرح الفوائد المالية في إدارة الأموال وضمان توفيرها وسلامتها لتوظيف الثروات المالية بشكل جيد في مختلف

تقييم برامج تعليم الكبار في الاقليم الجنوبي

الذي تم إنجازه لم يتطور البرنامج في المرتفعات الغربية للاقليم ، موصيا الجهات المختصة للتركيز في هذه المنطقة.

وذكر المدير العام لقسم تعليم الكبار والاعلام بوزارة التعليم السيد/ قيرقي دمام ان الوزارة تنظم برامج تعليمية وتدريب مهني لمحو الامية ، وتعليم من فاتتهم الفرص الدراسية عبر التعليم المسائي الذي يتناسب مع أنشطتهم اليومية مناشدا المجتمع

لي لعب دوره الاساسي في هذا الصدد.

وابدى مسؤول التعليم بالاقليم الجنوبي الاستاذ/ هبتزقي كداني في كلمته الختامية توجيهات إدارات مكاتب التعليم لبحث وتحديد الفترة الزمنية لإعلان محو الامية كليا بمشاركة الشركاء والمعنيين .



قدمه، تمكن أكثر من 14 ألف مواطن من محو اميتهم ودراستهم حتى الصف الثالث الابتدائي خلال الـ15 عاما الماضية. وأشار الى ان تعليم الكبار توسع بشكل جيد في المديرية خاصة تلك التي تتمركز فيها إدارات المديرية والضواحي ، وانه بالرغم من العمل

قيّم فرع التعليم في الاقليم الجنوبي في الاجتماع الذي عقده بمندفرا في الحادي عشر من ابريل الجاري برامج تعليم الكبار ،واوضح أن جهود محو الامية تسجل نتائج مرضية.

واوضح مسؤول برنامج تعليم الكبار الاستاذ/ بلاي نورحسين في التقرير الذي

دعم مالي لأبناء الشهداء في هبرو



قدم في العاشر من ابريل ، أكثر من 53 ألف نفقة تبرع بها موظفو القطاع العام في مديرية هبرو للطلاب أبناء الشهداء.

واوضح مدير مديرية هبرو السيد فتوي قبرمسقل ان المساعدات هي استمرار للدعم الذي يقدمه الشعب والمؤسسات الحكومية لابناء الشهداء والمحتاجين.

وقال مسؤول وحدة الخدمات الاجتماعية الشاب/ محمد سعيد محمود إن المبادرات التي تجرى لدعم أبناء الشهداء تتزايد. مشيراً الى وضع برنامج متابعة ودعم كل معلم لطلاب واحد.

وذكر سكرتير الجبهة الشعبية للديمقراطية والعدالة في المديرية ، الشاب/ موسى عبد الرحمن، جميع المواطنين على العمل بجدية أكبر لاعالة أسر الشهداء لكونه جزء من تحقيق امانة الشهداء.

تقديم دعم للمحتاجين في اقليم عنسبا



قدم مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في اقليم عنسبا دعم لـ 118 ملن يعانون مصاعب صحية واجتماعية ومن يقومون برعاة المعاقين ، تم تحديدهم من قبل الادارات، عبارة عن ماشية بقيمة مليون و180 ألف نفقة في مديريات كرن وحلحل وحملمالو وقلب وعيلابرع.

وتم تقديم الدعم بمعدل بقرة بقيمة عشرة ألف نفقة لكل منهم، .

وذكرت مسؤولة الرعاية الاجتماعية في مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في اقليم عنسبا السيدة/ قنت هبتي ، ان الهدف الاساسي من الدعم هو تهيئة الارضية المناسبة لتحسين ظروفهم المعيشية من خلال ايجاد مصدر دخل. وكان دعما ماثلا قد قدم في مديريات اسماط وهبرو وحقات وعد تكليزان.

دعا ممثل سلطة الغابات والحياة البرية في مديرية سلعا السيد/ محمود عثمان المجتمع الى تعزيز دوره في الجهود المبذولة للحفاظ على موارد الأشجار والحياة البرية وتنميتها في المديرية.

وقال لوكالة أنباء إيرنا ، إن الأشجار التي توجد في أجزاء مختلفة من المديرية عامة ، وعلى طول نهري عنسيبا وزارا خاصة، معرضة للخطر بسبب انتشار المسكيت (تمر موسى).

واوضح بان الماعز الجبلي والحمر البرية والأيل والنمور والغزلان من بين الحيوانات البرية الأكثر مشاهدة، وينبغي اتخاذ تدابير جادة حتى لا تختفي مع تدمير موارد الأشجار.

وذكر بأنه يجب اتخاذ مبادرات للحد من انتشار اشجار المسكيت ، إلى جانب الجهود المبذولة لتنمية موارد الاشجار والحياة البرية.

سلطة الغابات بسلعا تدعو المجتمع لحمايتها

أمير قطر يعقد جلسة مباحثات رسمية مع الرئيس السوري



وزير الدولة بوزارة الخارجية، وعدد من كبار المسؤولين.

ومن الجانب السوري حضر وزير الخارجية السوري أسعد الشيباني وعدد من أعضاء الوفد الرسمي المرافق للرئيس الشرع.

وفي وقت سابق ، وصل الرئيس الشرع إلى قطر في أول زيارة رسمية له إلى الدوحة بعد توليه منصبه وكان الأمير تميم بن حمد آل ثاني في مقدمة مستقبليه لدى وصوله ووفده المرافق إلى مطار حمد الدولي.

وعلى القائم بأعمال السفارة القطرية في سوريا خليفة عبدالله آل محمود عل الزيارة: "زيارة الرئيس الشرع إلى الدوحة تمثل مرحلة جديدة من الانفتاح والتنسيق بين البلدين".

السياسي والدبلوماسي.

وتناولت المباحثات أبرز التطورات الإقليمية والدولية، وتبادل وجهات النظر حول سبل تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة.

من جانبه، أعرب الرئيس السوري عن بالغ الشكر والتقدير لأمير قطر على حفاوة الاستقبال وكرم الضيافة، وعن سعادته بهذه الزيارة، مؤكدا حرص بلاده على تطوير العلاقات الثنائية وتعزيز التنسيق المشترك بما يخدم مصالح البلدين والشعبين الشقيقين.

حضر الجلسة رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية القطري محمد بن عبدالرحمن بن جاسم آل ثاني، وعبدالله بن محمد الخليفي رئيس الديوان الأميري، ومحمد بن عبدالعزيز الخليفي

عقد أمير قطر تميم بن حمد آل ثاني مع رئيس سوريا أحمد الشرع جلسة مباحثات رسمية بالديوان الأميري وعبر خلالها عن تطلعه بأن تسهم الزيارة في دفع مسيرة التعاون بين البلدين إلى آفاق أوسع.

وفي بداية الجلسة، رحب أمير قطر بالرئيس السوري والوفد المرافق، معربا عن سعادته بالزيارة الأولى للشرع إلى دولة قطر.

كما جرى خلال الجلسة استعراض العلاقات الثنائية بين البلدين وسبل دعمها وتطويرها، خاصة في المجالين

مقديشو تجري أول عملية تسجيل في الانتخابات البلدية



ووفقا لجدول الانتخابات،

يتوقع أن تستمر عملية التسجيل في انتخابات مجالس البلديات لمدة 30 يوما، في 4 ولايات فدرالية من أصل 6 تتكون منها البلاد، حيث لن تشارك ولايتا صومالي لاند وبونت لاند باعتبار أنهما قد أجرتا انتخابات البلديات مؤخرا.

وتعد انتخابات المجالس المحلية في الصومال أول انتخابات ديمقراطية بعد عقود من الصراعات، حيث كان نظام تقاسم السلطة في البلاد قائما على نظام تقاسم قبلي للسلطة، لكن هذه المرة ومن خلال هذه الانتخابات تسعى الصومال لبناء مؤسسات سياسية، تستند إلى شرعية شعبية حقيقية بعيدة عن

أطلقت اللجنة الوطنية المستقلة للانتخابات والحدود، أول امس الثلاثاء، إجراءات تسجيل الناخبين في انتخابات البلديات لأول مرة منذ 60 عاما، وبحسب اللجنة فإن المرحلة الأولى من انتخابات مجلس البلديات ستجرى في العاصمة مقديشو، لتشمل بعدها الولايات الفدرالية في البلاد.

الهند ودول أفريقية تجري أول مناورات بحرية لتعزيز التعاون الإقليمي



في بيان لهم "تعكس هذه المناورات التزامنا المشترك بضمان السلام والأمن في منطقة المحيط الهندي"، وأضافوا أن هذه المناورات تعزز من قدرة الدول المشاركة على الرد على التهديدات البحرية وتعزز التعاون الإقليمي.

من أبرز المشاركين في التمرين، السفن الهندية مثل "مدمرة مزودة بصواريخ موجهة" (INS Chennai)، و"سفينة إنزال دبابات" (INS Kesari)، و"سفينة دورية بحرية" (INS Sunayna). ويعتبر التمرين جزءا من رؤية الهند "الأمن

بدأت الهند مع عدة دول أفريقية أول مناورات بحرية مشتركة على سواحل مدينة دار السلام بتنزانيا، في خطوة مهمة نحو تعزيز العلاقات الدفاعية بين الهند وأفريقيا.

التمرين البحري، الذي أطلق عليه اسم "التمرين البحري الرئيسي بين الهند وأفريقيا"، يستمر 6 أيام، وهو من تنظيم البحرية الهندية وقوات الدفاع الشعبي التنزانية.

شاركت في المناورات 10 دول هي: جزر القمر، جيبوتي، كينيا، مدغشقر، موريشيوس، موزمبيق، سيشل، جنوب أفريقيا، الهند والدولة المضيفة تنزانيا. وقال مسؤولون في البحرية الهندية

الرئيس اللبناني: 2025 سيكون عام حصر السلاح بيد الدولة ولن نستنسخ تجربة "الحشد الشعبي"



أعلن الرئيس اللبناني جوزيف عون أنه يسعى لأن يكون عام 2025 عام حصر السلاح بيد الدولة، مؤكدا اتفاقه مع رئيس مجلس النواب نبيه بري على "كل المواضيع خصوصا حصر السلاح بيد الدولة".

وقال عون في مقابلة مع موقع وصحيفة "العربي الجديد": "لن نستنسخ تجربة الحشد الشعبي في استيعاب حزب الله في الجيش ولا أن يكون وحدة مستقلة داخل هذا الجيش"، مشيرا إلى أنه "يمكن لعناصر حزب الله الالتحاق بالجيش والخضوع لدورات استيعاب مثلما حصل في نهاية الحرب (في لبنان) مع أحزاب عديدة".

وفي ما يتعلق بالاستعجال الأمريكي للبنان من أجل نزع سلاح الحزب، كشف عون عن أنه أبلغ الأمريكيين، ممثلين بنائبة المبعوث الأمريكي إلى الشرق الأوسط مورغان اورتاغوس بحرصه على

عدم المخاطرة بالسلم الأهلي وباندلاع حرب أهلية، مجددا مطالبة واشنطن بالضغط على إسرائيل لوقف اعتداءاتها على لبنان، واحتلالها أراضي لبنانية، وترك مسألة حل قضية سلاح حزب الله للدولة اللبنانية.

وأعلن أن "قرار حصر السلاح بيد الدولة اتخذ وبقي التنفيذ عبر الحوار"، مشيرا إلى أن التغييرات التي حصلت في سوريا (سقوط نظام الأسد) ومواقف طهران المتقدمة تجاه الحوثيين والحشد الشعبي، "تساعد على إنجاحه".

"حماس": مستعدون لإطلاق جميع المحتجزين الإسرائيليين مقابل وقف النار والانسحاب من غزة

نقلت الوكالة الفرنسية للأنباء عن مسؤول في حركة "حماس" قوله إن الحركة مستعدة لإطلاق سراح جميع المحتجزين الإسرائيليين مقابل وقف إطلاق النار والانسحاب من قطاع غزة. وأضاف المسؤول في الحركة الاثنين الماضي أن إسرائيل "لا تزال تعطل اتفاق وقف إطلاق النار وتتصل من التزاماتها"، مشيرا إلى أن "حماس" أكدت للوسطاء "ضرورة توفر ضمانات لإلزام الاحتلال تنفيذ الاتفاق".

وأوضح "تعاملنا بإيجابية ومرونة كبيرة مع الأفكار التي عرضت في المفاوضات لوقف إطلاق النار وتبادل الأسرى والمحتجزين الإسرائيليين".

وقال إن إسرائيل تريد إطلاق سراح محتجزيه دون الانتقال إلى قضايا المرحلة الثانية المتعلقة بوقف إطلاق النار الدائم والانسحاب الكامل من غزة.

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد: أسماء
عبدالله صالح

نائبة أميركية تحمل رضيعها إلى اجتماع مجلس النواب..!

يواجهها الأعضاء -هذه الأحداث الحياتية- حيث يجب أن تظل أصواتنا مسموعة، وأن يظل ناخبونا ممثلين“. وشددت على أن هذه التعديلات ضرورية لضمان أن يبقى تمثيل الناخبين قائماً حتى في حال تعذر الحضور الفعلي للأعضاء بسبب ظروف صحية.

الاقتراح، الذي قدمته النائبة الجمهورية آنا بولينا لونا من فلوريدا وبيتزن، يهدف إلى تمكين الأعضاء الجدد من التصويت عن بُعد خلال فترة تصل إلى 12 أسبوعاً بعد الولادة أو التبني.

ورغم المعارضة من بعض قادة الحزب الجمهوري، بما في ذلك رئيس مجلس النواب مايك جونسون، فإن الاقتراح حظي بدعم كافٍ للمضي قدماً.



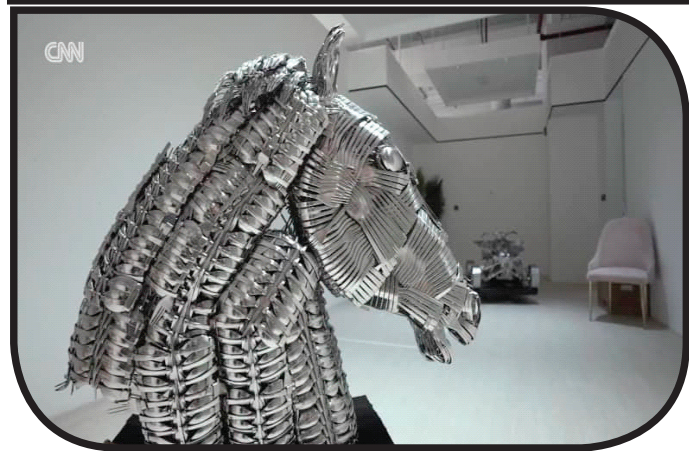
سام، وهو يبيكي، "من غير المعقول أننا في عام 2025 لم نقم بتحديث الكونغرس لمعالجة هذه التحديات الفريدة التي

ظهرت النائبة الديمقراطية بريتن بيترسن، عن ولاية كولورادو، في مجلس النواب الأمريكي وهي تحتضن طفلها سام، البالغ من العمر 9 أسابيع، أثناء إلقاءها كلمة لدعم حق الآباء الجدد في التصويت عن بُعد.

جاءت هذه الخطوة تأييداً لمقترح يتيح لأعضاء الكونغرس الجدد التصويت بالوكالة لمدة تصل إلى 12 أسبوعاً عقب ولادة طفلهم أو تبنيهم له.

وأشارت بيترسن، التي تُعد النائبة الـ 13 التي تُرزق بطفل خلال فترة عضويتها في الكونغرس، إلى أهمية تحديث السياسات المعمول بها داخل المجلس لتراعي احتياجات الأعضاء الذين يواجهون تحديات الأبوة والأمومة المبكرة.

وقالت بيترسن في قاعة مجلس النواب، وهي تحمل ابنها



يبتكر داني بونس، وهو فنان يقيم في العاصمة القطرية الدوحة، تماثيل باستخدام مواد غير مألوفة مثل أدوات المائدة، وذلك من خلال ثني الشوك والملاعق ومن دون الحاجة إلى اللحام، حيث يصنع تماثيل شديدة الواقعية، مثل الروبوتات والخيول.

فنان يثني الملاعق والشوك لصنع تماثيل مبهرة

من العادات والتقاليد في اليابان

السريعة (شينكانسن)، حيث يُسمح بتناول الطعام خلال الرحلات الطويلة.

تجنب النظرات المباشرة: من غير اللائق التحديق في الآخرين، حيث يُعتبر ذلك تطفلاً.

2. تجنب الإشارة إلى الأشخاص بالأصابع

تعد الإشارة بالإصبع لشخص سلوكاً غير مهذب وغير لائق في الثقافة اليابانية، ولذلك يُفضل اليابانيون استخدام طرق أكثر احتراماً عند الإشارة إلى شخص أو شيء معين لا عند التفاعل مع الأطفال أو في العروض التوضيحية، وهذا بسبب ما يلي:

ترتبط بالسلوك العدواني: قد تُستخدم الإشارة بالإصبع أثناء الجدل أو التوبيخ، مما يجعلها تبدو وقحة أو عدائية.

قد تعكس عدم الاحترام: يُنظر إلى الإشارة بالإصبع على أنها فعل متعال أو استعلائي، خاصة عند استخدامها مع كبار السن أو الأشخاص ذوي المكانة العالية.

التقاليد والأعراف اليابانية: تقدر الثقافة اليابانية التواصل واللباقة، لذا يفضل اليابانيون طرقاً أكثر احتراماً للتواصل غير اللفظي.

عدم التحدث بصوت مرتفع: سواء كنت تتحدث مع شخص بجانبك أو عبر الهاتف، يُفضل التحدث بصوت منخفض جداً أو عدم التحدث إطلاقاً.

إيقاف صوت الهاتف: يُطلب من الركاب ضبط هواتفهم على الوضع الصامت وعدم إجراء مكالمات أثناء الرحلة.

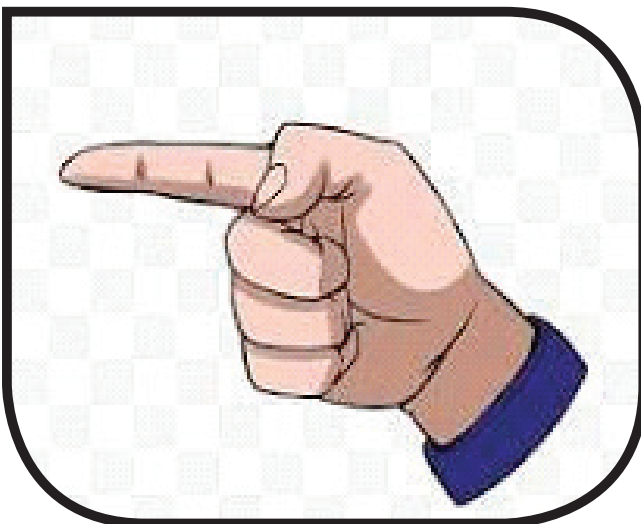
عدم تشغيل الموسيقى بصوت عالٍ: حتى عند استخدام سماعات الرأس، يُفضل خفض مستوى الصوت حتى لا يسمعه الآخرون.

عدم تناول الطعام أو الشراب: باستثناء القطارات



1/ عادة الهدوء في المواصلات العامة

يُعتبر الحفاظ على الهدوء في وسائل النقل العام من أهم العادات والتقاليد في اليابان، لذلك يُفضل الركاب تجنب الضوضاء أو المحادثات الصاخبة، مما يجعل القطارات والحافلات أماكن هادئة للغاية مقارنة بدول أخرى، ويرجع ذلك لازدحام القطارات جداً خلال ساعات الذروة، يُفضل الناس الصمت لتجنب التوتر، في حالة تحدث شخص بصوت مرتفع أو أجرى مكالمات هاتفية، فمن المرجح أن يتلقى نظرات غير مريحة من الركاب الآخرين، ولتجنب ذلك تعرف على وقواعد وآداب المواصلات العامة في اليابان هي:



إعداد / هاجر حامد



الأسرة

همسة في أذنك



أخطاء تربوية تجعل طفلك انطوائياً



والإجابة على الأسئلة وإظهار الاهتمام بأنشطتهم.

كونك والداً لطفل انطوائي له تحدياته الخاصة، لذلك إليك نصائح للتعامل مع الأطفال الانطوائيين:

* فهم احتياجات وسمات الأطفال الانطوائيين.

* احترام شخصيات الأطفال ومساعدتهم على تطوير إمكاناتهم وفهم ما يشعر به الطفل.

* تجنب إجبار الأطفال على الاختلاط بالآخرين وعدم مقارنتهم بأطفال آخرين.

* توفير مساحة هادئة ومريحة في المنزل، حيث يمكن للأطفال أن يكونوا بمفردهم ويستعيدوا طاقتهم.

* بناء ثقة الأطفال بأنفسهم والثناء بجهود طفلك وإنجازاته، مهما كانت صغيرة.

* دعم الأطفال الانطوائيين، يمكن للوالدين مساعدتهم على النمو ليصبحوا أفراداً ناجحين.

* اظهري لطفلك كيفية احترام الاختلافات. ففي النهاية يجب الانتباه إلى أن الأطفال الانطوائيين يمكن أن ينموا ليصبحوا أفراداً واثقين ومستقلين وناجحين.

غالباً ما يُعتبر الانطواء لدى الأطفال عاملاً وراثياً وفي المقابل، أظهرت الأبحاث الحديثة أن أسلوب التربية والبيئة الأسرية يلعبان أيضاً دوراً كبيراً في تشكيل شخصية الطفل، بما في ذلك ميوله الانطوائية، فقد يفضل الأطفال الانطوائيون عادةً البقاء بمفردهم ويشعرون أنه يتعين عليهم إنفاق الكثير من الطاقة عند التواصل الاجتماعي، وفي المقابل قد يتحدث الأطفال الانطوائيون كثيراً إذا شعروا بالراحة مع البيئة المحيطة بهم بل يختارون في المقابل التزام الصمت فقط عندما يكونون بصحبة أشخاص لا يعرفونهم أو في بيئة جديدة. إليك أهم الأخطاء التربوية التي تجعل طفلك انطوائياً.

إطلاق لقب "الطفل الخجول"

غالباً ما يرتكب الآباء أخطاء عند تقديم أطفالهم، وذلك من خلال إعطائهم ألقاباً بصفات مثل "خجول" و"هادئ". يتم ذلك عادةً عند تعريف الأطفال بأشخاص آخرين.

مقارنة الأطفال

تعتبر مقارنة الأطفال الانطوائيين مع الأطفال الآخرين، وخاصة الأطفال المنفتحين، من الأخطاء التي يرتكبها الآباء في كثير من الأحيان عند تربية الأطفال.

إحراج الأطفال الانطوائيين

غالباً ما يشتمك الآباء أيضاً من أطفالهم ويقومون بانتقادهم من دون قصد أمام الآخرين، مما يترك أثراً مؤلماً وعميقاً على نفسية الطفل.

عدم تشجيع الإبداع

غالباً ما يتمتع الشخص الانطوائي بالعديد من المواهب الإبداعية، مثل الرسم والكتابة والتأليف فإنهم يتمتعون بشكل طبيعي بالملاحظة الدقيقة والقدرات الإبداعية، لذا لا تقللي من مشاعر طفلك إذا كان انطوائياً.

عدم قضاء وقت معاً

عدم قضاء وقت ممتع مع الأطفال سيكون له تأثير سلبي عليهم، فقد يحتاج الأطفال الانطوائيون بشكل خاص إلى قضاء وقت ممتع مع والديهم وأن يكونوا "حاضرين" جسدياً وذهنياً للاستماع



نصائح للعناية بالبشرة القمحية



البشرة القمحية الفاتحة تقع ضمن الطيف المتوسط للألوان، ما بين البشرة البيضاء الناصعة والبشرة السمراء. فتجمع ما بين نعومة الشرق ودفء الجنوب، لتمنح من تملكها هالة من التوهج الطبيعي الذي لا يحتاج إلى مجهود كبير لإبرازه. نادراً ما تعاني من الاحمرار الشديد كبقية أنواع البشرة الفاتحة. وقد تتغير قليلاً بحسب التعرض للشمس.

للحفاظ على صحة البشرة القمحية وجعلها، لا بد من اتباع روتين دقيق ومتوازن. إليك الخطوات المثالية:

- قشري بشرتك مرة أسبوعياً باستخدام مقشر كيميائي لطيف أو طبيعي، لتجديد الخلايا.

- أضيفي ماسكات طبيعية مرطبة إلى روتينك، مثل ماسك العسل واللبن أو الألوفيرا.

- الحرص على شرب ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً.

أفضل المستحضرات المناسبة للبشرة القمحية الفاتحة

* اختاري كريم الأساس بدرجات البيج الدافئ أو العسلي.

* اعتمدي أحمر الشفاه بالألوان التوتية، والمشمشية، والنحاسية تبرز دفاً بشرتك.

* اختاري الهالايتر بتدرجات البيج النيود، أو الذهبي الهادئ، لتعزيز التوهج الطبيعي.

* تذكرتي دائماً أن البشرة القمحية الفاتحة لا تحتاج إلى الكثير لتتألق، بل إلى القليل من الانتباه والكثير من الحب.

صحة

فوائد المرحجازي للعلاج التهابات الحلق

المرحجازي أو "المرة" واحدة من المواد المستخدمة والمعروفة في الطب التقليدي، ويعود ذلك إلى فوائدها الطبية الرائعة التي أيدتها التجارب الشعبية. وتتميز بمادة صمغية وتُستخلص من جذوع شجرة الكوميفورا التي تنمو في شمال شرق إفريقيا وشبه الجزيرة العربية، وتُعرف برائححتها العطرية القوية وطعمها المر الذي ميز حتى اسمها.

صحيح أنها مرة المذاق، غير أنها غنية بخصائص علاجية أثارت اهتمام العلماء، خصوصاً في ما يتعلق بصحة الفم والحلق.

يُوصف المرحجازي كعلاج منزلي عند أول علامة لاحتقان الحلق، حيث تُنقع في الماء الدافئ وتُستخدم في المضمضة أو تُستعمل بوضفها غسولاً موضعياً، وأحياناً تُضاف إلى العسل وتُشرب لعلاج التهاب الحنجرة.

لكن الأمر لم يقف عند الطب الشعبي، فالعلم عزز هذا التوجه. ووفقاً لموقع Medical News Today المرّ على مركبات نشطة بيولوجياً مثل "السينامالدهيد" و"التيربينات"، وهي مواد تحتوي على خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للالتهاب.

كما يوضح الموقع أن المرّ استخدم تاريخياً لعلاج التقرحات في الفم، والتهابات الحلق، وأعراض نزلات البرد، وذلك لقدرته على تطهير الأغشية المخاطية والقضاء على الجراثيم التي تسبب العدوى.

يُشار كذلك إلى أن المرة تُستخدم في مكونات بعض غسولات الفم والمستحضرات الطبية، لأنها تُقلل من الالتهابات، وقد تساعد في علاج التهابات الحلق والحنجرة، وإن كان ذلك بحاجة إلى مزيد من التجارب السريرية لتأكيد.

كيفية استخدام المرة للحلق:

لا يمكن القول إن هناك توصية طبية معينة وقاطعة تخص استخدام المرة لعلاج التهاب الحلق، لكن التجارب أثبتت فاعليتها حال استخدامها بطرق معينة، مثل:

المضمضة بماء المرة

يتم نقع ملعقة صغيرة من المرّ حجازي في كوب ماء مغلي ويترك لعدة ساعات، ثم يستخدم الماء لمضمضة الحلق، فهذا يعمل على تخفيف التهابات الحلق وتقرحات اللثة.

استنشاق البخار

يمكن إضافة المرة إلى وعاء ماء مغلي واستنشاق البخار ما قد يساعد في فتح الشعب الهوائية وتخفيف احتقان الحلق.



خلط المرة بالعسل:

يمكن أيضاً خلط كمية بسيطة من مسحوق المرة مع العسل، ثم تناولها ببطء ما يحقق شعوراً

بتهدئة التهابات الحلق.

صحيح أن ما ذكرناه آنفاً يُعتبر من الطرق الآمنة لتناول المرة وتخفيف آلام الحلق، لكن يجب توخي الحذر لأن الاستخدام المفرط أو بتركيز عالي قد يؤدي إلى تحسس الأغشية المخاطية بدلاً من تهدئتها.

مخاطر عشبة المرة:

هناك بعض المحاذير التي تجب مراعاتها عند استخدام المرحجازي:

* عند الحمل: قد تؤثر في الرحم، لذا يجب تجنبها في أثناء الحمل.

* مرضى السكري: قد تخفف نسبة السكر في الدم ما يتطلب متابعة دقيقة للغلوكوز.

* الخضوع للجراحة: نظراً لتأثيرها في سكر الدم يُنصح بعدم استخدامها قبل الجراحة بأسبوعين.

والفلفل الأسود، ثم أضيفي المزيج في القدر

فوق خليط اللحم والفاصولياء.

- صبي كوب من الماء فوق المكونات في القدر، واتركي القدر على نار خفيفة لحوالي 15 دقيقة.

- في مقلاة على النار، ذوّبي الزبدة، ثم أضيفي الثوم والكزبرة، وقلبي حتى تذبل المكونات، ثم أضيفي الخليط إلى القدر وحركي قليلاً.

- ضعي يخنة الفاصوليا البيضاء باللحم في طبق التقديم، وقدميها ساخنة إلى جانب الأرز الأبيض.

يذبل.

- أضيفي قطع اللحم، وقلبي المكونات مع بعضها لعدة دقائق، ثم اغمري المكونات بالماء، واتركيها حتى ينضج اللحم.

- اسلقي الفاصوليا بالماء حتى تنضج، ثم أضيفيها إلى القدر فوق اللحم والبصل.

- في وعاء عميق، ضعي حبات الطماطم، وصبي فوقها الماء المغلي، واتركيها لمدة 10 دقائق حتى تذبل، ثم قشريها وقطّعيها ناعماً، ثم أضيفيها إلى قدر اللحم.

- اخلطي معجون الطماطم مع ثلاث أرباع كوب من الماء وعصير الليمون والملح

- طماطم : 4 حبات

- معجون الطماطم : 2 ملعقة صغيرة

- ملح : ملعقة صغيرة

- الزبدة : ملعقة صغيرة

- عصير الليمون :

- ملعقة صغيرة

- فلفل أسود : رشّة

- ماء ساخن : 2 كوب

طريقة التحضير

- سخني الزيت النباتي في قدر على النار، ثم أضيفي البصل المفروم، وشوحيه حتى



المقادير

- الفاصولياء البيضاء : نصف كيلو (جافة ومنقوعة بالماء لمدة يوم كامل)

- لحم العجل : نصف كيلو (قطع)

- البصل : 1 حبة (صغير الحجم ومفروم)

- الزيت النباتي : 2

ملعقة كبيرة

- كزبرة خضراء : 2 ملعقة كبيرة (مفرومة)

- الثوم : 4 فصوص (مهروس)

إعداد /
أبو الدرس

الأرض ... طاقة كوكبنا بأيدينا

من المتوقع أن تكون الطاقة الشمسية المصدر الرئيسي لتوليد الكهرباء على الأرض بحلول مطلع ثلاثينات القرن الحادي والعشرين. ولا ننسى أن التحول الهائل إلى استخدام الطاقة المتجددة، يتطلب دعماً كبيراً من الشعوب. و يعتبر هذا التحول بمثابة خطوة نحو ثورة انسانية حقيقية، تحدث لأول مرة في تاريخ البشرية. ومن الجدير بالذكر أن هنالك قدرة كبيرة على توفير قدر غير محدود من الطاقة بأسعار منخفضة للجميع، مما يحسن الظروف المعيشية للمليارات من البشر حول العالم. وقد يبدو التغيير مهمة شاقة، إلا أن المجتمع الدولي بحاجة إلى التخلي عن الاعتماد على الوقود الأحفوري واستبداله بمصادر طاقة مستوحاة من رؤيتنا المستقبلية المستدامة. لذا تسعى الإستراتيجيات و السياسات الوطنية في معظم الدول النامية في مجال الطاقة إلى تطبيق وإستخدام تقنيات و تكنولوجيا مناسبة لإنتاج الطاقة بشكل مأمون ومتوائم مع البيئة، وتنويع مصادرها والحفاظ عليها و تطوير نظم توزيع الطاقة وكذلك إستخدامها بصورة فعّالة ومستدامة، بالإضافة إلى خلق أرضية ملائمة للقطاع الخاص للإستثمار في هذا المجال. وفي ظل تدهور البنية التحتية لقطاع الطاقة التقليدية من الناحيتين الكمية و النوعية، إشرأبت الأنظار نحو الطاقة المتجددة وإلتجأت إليها. فما هو واقع تلك الطاقة في ارتريا وتأثيراته البيئية؟ وما هي الغايات المنشود إنجازها في هذا المجال؟ هذه المحاور وغيرها ذات العلاقة ستشكل متن حلقاتنا تحت هذا العنوان إنشاء الله.



، إلا أنه لم يولي قضية تطوير وإستخدام الطاقة البديلة والمتجددة والمستدامة الإهتمام والتقدير اللذان يتناسبان وتلك الأهمية والوفرة ودهومة العطاء. وتقر أهداف وغايات السياسات التي تتبعها الجهات الحكومية المعنية بتوفير الطاقة بأنه يتعين على قطاع الطاقة أن يضمن إتاحة فرص توفير إنتاج وتوزيع طاقة كهربائية كافية وموثوقة ومستدامة في جميع أنحاء البلاد. كما تدعو السياسات العامة لتوفير خدمات الطاقة من مصادر متنوعة وذلك لتحقيق الغايات التالية:

- 1- تسهيل النمو الإقتصادي عبر ضمان طاقة مصفة وكافية وموثوقة ومستدامة
- 2- توفير الطاقة بأسعار متاحة للجميع وإقتصادية
- 3- توفير الطاقة في مواقع تكون مناسبة للجميع
- 4- تحسين الظروف المعيشية للسكان عبر توفير الطاقة للجميع
- 5- تطبيق السياسات المذكورة أعلاه مع الوضع بعين الإعتبار عوامل التدهور البيئي
- 6- الحاجة لإستخدام مصادر الطاقة المحدودة بكفاءة ومردودية عالية وخاصة في المراحل الأولية والإنشائية للمشروعات التنموية.

محطات الإتصالات المنتشرة في ربوع البلاد وتغذيتها بالطاقة الكهربائية المطلوبة والمتولدة من الطاقة الشمسية وكذلك مشاريع المياه والصحة والتعليم والإنارة وتسخين المياه والتبريد والتعقيم والتجفيف وغيرها من المجالات الهامة التي تعمل بالطاقة الشمسية. فالطاقة الشمسية هي الضوء والحرارة المنبعثان من الشمس، اللذان قام الإنسان بتسخيرهما لمصلحته منذ قديم الزمان وذلك باستخدام مجموعة متنوعة من وسائل التكنولوجيا التي تتطور باستمرار. على كل حال يشير الخبراء إلى أن البرامج التطبيقية الفعلية لإستخدام وتركيب أجهزة الطاقة الشمسية في البلاد شهدت نجاحاً مقدرًا ومُؤمًا واضحاً منذ العام 2004 م بتركيب العديد من المنشآت في العديد من المناطق في البلاد، وبناء على الحاجة المتزايدة للطاقة في البلاد، فإن المراجع المعنية تؤكد أن برامج التوسع في الإستثمار في مجال الطاقة الشمسية له مستقبل مشرق ومزهر في البلاد انشاء الله

عموما، وعلى الرغم من تنامي وعي المجتمع الدولي _ وخاصة الدول النامية _ بحقيقة كون أن مصادر الطاقة التقليدية مصيرها الفناء وهي محدودة وشحيحة و قصيرة الأجل ولا تتمتع بخاصية التجدد

وعلى المستوى الوطني، فإننا نلاحظ أن البلاد، تشهد توجهها قوياً وجهوداً جبارة للإستفادة من الإمكانيات الكامنة للطاقة النظيفة في البلاد وخاصة الطاقة الشمسية والهوائية والمائية. وعموماً يشهد برنامج الطاقة النظيفة في البلاد، خطوات ملموسة وجدية كما في سد عدي هالو والذي سيليه سدي قرقرا وكركبت وغير ذلك من مشاريع الطاقة المتجددة في البلاد وخاصة في مجال الطاقة الشمسية. وبالعودة قليلاً إلى الوراء فلا بد من الذكر أنه وبعد سنوات قليلة من الإستقلال تم تأسيس إدارة تنمية موارد الطاقة المتجددة ضمن وزارة الطاقة والتعدين الإرترية، والتي أصبحت من أكثر الأدوات فعالية في دفع وتشجيع الدراسات حول كيفية الإستفادة من مشاريع الطاقة الخالية من التلوث والمتجددة في البلاد. من تلك الدراسات والمشاريع يمكننا أن نذكر مشاريع وتطبيقات طاقة الرياح (بسرعة 12 كلم في الساعة) في عدد من المدن والقرى في اقليم جنوب البحر الأحمر كعصب وطيعو وعدي وبرعسولي وغيرها. وكذلك إنتشار إستخدام الطاقة الشمسية في العديد من المناطق في البلاد خاصة في مجال تشييد البنيات التحتية لقطاع الإتصالات والمتمثلة في

الصحراء الكبرى في أفريقيا. ولا بأس عزيزي القارئ الكريم، من المرور في عجالة على البعض من المحاور التي تمت الدعوة إليها بهذه المناسبة للعام الحالي وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- 1- الإتحاد تحت مظلة الطاقة المتجددة وذلك بهدف زيادة توليد الكهرباء النظيفة بثلاثة اضعاف على مستوى العالم بحلول العام 2030.
- 2- حث الجميع على استكشاف خيارات ذكية لإستخدام الطاقة في المنازل.
- 3- الدعوة الى تسريع وتيرة نشر مصادر الطاقة المتجددة من قبل الحكومات المحلية والوطنية وقطاع الصناعة والشركات.

إن الطاقة المتجددة ليست فقط أكثر نظافة وأمنًا، ولكنها تمنح العديد من الفرص الإقتصادية الهائلة. كما أنها تحد من المخاطر الصحية والكوارث الناجمة عن تغير المناخ، مثل الفيضانات المدمرة وموجات الحر الشديد وانتشار الأمراض المعدية وتحد من امراض الجهاز التنفسي، الربو والقلب والسكتات الدماغية.

ومن المتوقع أن يحقق قطاع الطاقة المتجددة نمواً كبيراً يصل الى 17.2% سنوياً خلال الفترة من 2024 الى 2030.

يتزامن احتفال البلاد والمجتمع الدولي في الثاني والعشرين من ابريل الجاري 2025، باليوم الدولي للأرض الأم تحت شعار " طاقة كوكبنا بأيدينا"، مع الذكرى الخامسة والخمسين ليوم الأرض. ويأتي هذا الإحتفال السنوي وفقاً لقرار الأمم المتحدة رقم 63 / 278 والصادر في 22 ابريل من العام 2009. وحتماً لابد للمجتمع الدولي من إغتنام الفرص المتاحة لاتخاذ إجراءات حاسمة شاملة وتحويلية لبناء عالم أكثر أمناً وعدلاً ومرونة وصالحاً للسكن لأنفسنا وأولئك الذين يأتون من بعدنا. صحيح أننا معشر البشر سرعان ما نشب عن الطوق ونستغني عن الحاجة المستمرة إلى رعاية الأم. لكن لا فكاك أبداً من اعتمادنا على " أمنا الأرض " مهما كبرنا. فما دُمنا على قيد الحياة، نحن حتماً بحاجة إلى الهواء والماء والتربة الخصبة وكل الهبات الأخرى الجمّة التي يمنحنا إياها ويسبغها علينا كوكب الأرض. ولذا تتمثل الغاية من هذا الإحتفال في لفت الانتباه إلى المشاكل البيئية التي تعاني منها الكرة الأرضية بهدف معالجة أسباب ونتائج تلك المشاكل. ويتم بهذه المناسبة للعام الحالي، تسليط الضوء إلى أن الطاقة المتجددة، تستمد من مصادر لا تفنى كالشمس، ولا تنتج غازات مسببة للإحتباس الحراري، وبالتالي لا تسهم في تغير المناخ. بالإضافة إلى أن الطاقة المتجددة تضع حداً لإعتمادنا على الوقود الأحفوري وأضراره التي تؤثر سلباً على البيئة وصحة الإنسان على حد سواء. ومن الجدير بالذكر أن هنالك ما لا يقل عن تسع وأربعون دولة حول العالم تعتبر رائدة في مجال الطاقة المتجددة، حيث تستمد أكثر من نصف طاقتها الكهربائية من مصادر متجددة للطاقة، ككندا وسويسرا والبرازيل والسويد والدنمارك. بالإضافة إلى أنه من المتوقع أن تشكل الطاقة المتجددة 90% من احتياجات الولايات المتحدة خلال عشر سنوات، ولديها التقنيات التي تمكنها من تلبية احتياجاتها العالمية من الطاقة بإستخدام مصادر الطاقة المتجددة.

ففي خضم صراع عالمنا المعاصر مع التغير المناخي، واضمحلال عصر الوقود الأحفوري، فلا مناص للشك في الدور الحيوي والمحوري للطاقة النظيفة في الحد من انبعاثات غازات الدفيئة، فضلاً عن عودتها بالنفع كذلك على المجتمعات التي تفتقر إلى مصادر الطاقة الموثوقة خاصة ممن يعيشون في منطقة جنوب

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

مشاركة 12 مدرسة ابتدائية / إختتام المنافسات الرياضية للطلاب ذوي الإعاقة الحركية والذهنية بالاقليم الاوسط



دوريس أندرياس ديمبي سمبل، الأول سامثيل أسمروم من عوت، الثاني سانت سلمون، الرابع أسمرا، الثالث ناثن أنغسوم. المركز الثاني للسيدات: الأولى سمهر منجيستاب البحر الأحمر، الثاني شالوم أمين إمبهارا، الثالث شارون ليول ديمبي سمبل. وقد حصلوا على المضارب والميداليات من حاكم الاقليم الأوسط السيد/ فساهبي هيلي، وحاكم إقليم شمال البحر الأحمر السيد/أسمرت أبرها، ورئيس فرع وزارة التعليم بالاقليم الاوسط السيد/ بيلاي هبتي قابر، وعدد من المسؤولين. إلى جانب مباريات كرة اليد في المدارس الثانوية، تأهلت المدارس التالية للمنافسة على اللقب.

سمبل، الثالث سيناى هايلي فنوت طب. وفي مسابقة الشطرنج فاز بالمركز الأول سامثيل منجس من مدرسة سمبل، والمركز الثاني إيشالوم إسياس من مدرسة دمبي سمبل، والمركز الثالث موسى أرايا دندن.

جوبل من مدرسة ديمبي سمبل الابتدائية، ومدرسة عدوليس الثانوية، ومدرسة الشهداء الثانوية حصلوا على جوائز من مسؤولين مختلفين. وأقيمت المباريات النهائية على ملعب ديمبي سمبل بحضور العديد من عشاق الرياضة وأولياء أمور الرياضيين والطلاب والمسؤولين. وبعد التقرير الختامي الموجز الذي قدمه رئيس فرع الرياضة بوزارة التربية والتعليم، الأستاذ/موسازقي كيداني، قال إن المدارس تم تصنيفها ضمن المدارس الابتدائية على المدى الطويل. في فئة التنس الأساسي للسيدات، الأولى قسانت تخلي هايمانوت إيراغاييلي، الثانية كنعان موسى إيراغاييلي، الثالث

روفائيل، الثالث هياي اسميروم، الأول عبد الرزاق عبد الرحمن، الثاني ريان عبد النور، الثالث كبرون جبريوهانس. وفي فئة 100 متر للكبار، فازت نورا عبد الله وسوزانا تسفاليم وميلات سامسوم. جميع المتسابقين من مدرسة أسمرا للصم. كما تنافس طلاب مدرسة أبرها بهتا للمكفوفين في ملاعب مدرستهم في مسابقة / كرة الهدف / كرة الهدف ثلاثة بثلاثة وكانت النتائج على النحو التالي:

وفي فئة السيدات، حصل الفريق الأول على المركز الأول فريق بديهو، والثاني فريق تسفا، والثالث فريق بانا. كذلك أقيمت منافسات بطولة مدارس الاقليم الاوسط للشطرنج التي ينظمها فرع وزارة التربية والتعليم بالاقليم الأوسط. وكانت النتائج على النحو التالي. في مسابقة الشطرنج، فاز بالمركز الأول يوهنس يوسف من فريق قودايف، والمركز الثاني ناريمان يمانى من عدي قعداد، والمركز الثالث صموئيل إرافائيل. في فئة الشطرنج المتوسطة، الأول فيكور يمانى بانا، الثاني ليوهان رؤسوم



وفي سباق 100 متر سيدات، فازت فتاويت ستيفانوس من مدرسة سمبل بالمركز الأول، وسابرينا ظهاي من مدرسة حامد إدريس عواتي بالمركز الثاني، وجوهر من مدرسة فري هيوت بالمركز الثالث. وفي فئة السيدات، حصل جوهر من مدرسة فري هيوت على المركز الأول، و سابرينا ظهاي من مدرسة حامد إدريس عواتي على المركز الثاني، وفنان يارد على المركز الثالث، وفي فئة الرجال، حصل يافيت ولدكيدان عدي قعداد على المركز الأول، ونود أرايا فري هيوت على المركز الثاني، وأبيل حديش فنوت طب على المركز الثالث. وفي سباق 70 متر للصم، جاء بالمركز الأول بحر داود، الثاني عزب قبر

نظم فرع وزارة التعليم بالاقليم الأوسط منافسات رياضية للطلاب ذوي الإعاقة الحركية والذهنية بين 12 مدرسة ابتدائية مقسمة على أربع فئات شارك فيها 123 طالب وطالبة من ذوي الإعاقة الحركية والذهنية. وفي النتائج المسجلة بمسابقة كرة القدم للسيدات حصلت مدرسة سمبل على المركز الأول ومدرسة قودايف على المركز الثاني ومدرسة عدق قعداد على المركز الثالث. وفي منافسات ألعاب القوى للسيدات في مسافة 70 متر، حازت فانان يونس من مدرسة دهلك على المركز الأول، وفيغن عقبامكايل من مدرسة عدي قعداد على المركز الثاني، وأارات سيمون على المركز الثالث.

بين كبار اللاعبين القدامى في الاقليم الاوسط

بطولة كرة القدم على شرف ذكرى الاستقلال تشهد فوز البحر الاحمر



وفي مباراة أخرى اليوم، فاز فريق البحر الاحمر للقدامى على عدوليس بنتيجة 1-0. وتقدم البحر الأحمر في الدقيقة 34 بهدف عن طريق دانييل قبر إقزابهير. وبعد الاستراحة، شن عدوليس هجمات متكررة لكنه فشل في تحقيق أهدافه، لتنتهي المباراة بفوز البحر الاحمر 1-0. تم اختيار لاعب كرة القدم السابق راهيل زراطين كأفضل لاعب في المباراة.

إنطلقت منافسات بطولة كرة القدم للاعبين القدامى لملاعب ضاحية براديزو (كامبو تشيتشيرو)، التي تقام على شرف ذكرى عيد الاستقلال المجيد، حيث شهدت عدد من النتائج، وفيها تعادل تشيوليوني مع مصنع البيرة بينما تغلب البحر الاحمر على عدوليس. كانت أول الفرق التي لعبت هي الفريقان المتنافسان، تشيوليوني ومصنع البيرة، وانتهى الشوط الأول بينهما بالتعادل السلبي 0-0. وتقدم تشيوليوني بهدف في الشوط الثاني في الدقيقة 59 من ركلة جزاء نفذها البديل هينوك برهاني، لكن مصنع البيرة عادل النتيجة من ركلة جزاء في الوقت الإضافي عن طريق يونس محرتأبو. تم اختيار دانييل مبرهتو من مصنع البيرة كأفضل لاعب في المباراة.

بدوري أبطال أوروبا لكرة القدم

برشلونة وباريس سان جرمان ينجوان من "انتفاضة أصحاب الأرض"



ملعب أستون فيلا الإنجليزي. وتفوق بطل فرنسا بنتيجة

4-3 في مجموع المباراتين، بعد فوزه ذهابا 3-1. ولم يستغل الفريق الباريسي تقدمه بهدفين سجلهما أشرف حكيمي ونونو مينديس في الدقيقتين 11 و27، من المباراة التي أقيمت على ملعب "فيلا بارك". ورد الفريق الإنجليزي بثلاثة أهداف، سجلها يوري تيليمانس وجون ماكين وإزري كونسا في الدقائق 34 و55 و57. وتأهل باريس سان جرمان للدور قبل النهائي للمرة الرابعة في تاريخه بعد أعوام 2020 و2021 و2024.

مرماه في الدقيقة 54. وكان دورتموند في حاجة للفوز بفارق 4 أهداف على الأقل لتعويض خسارته في مباراة الذهاب، لكن ذلك لم يتحقق، ليغادر البطولة بانتصار معنوي. وضرب برشلونة موعدا في نصف النهائي مع إنتر ميلان الإيطالي أو بايرن ميونيخ الألماني، علما أن الأول فاز ذهابا خارج ملعبه بنتيجة 2-1. كما حافظ باريس سان جرمان على حلمه في الفوز باللقب الأوروبي لأول مرة في تاريخه، رغم خسارته 2-3 على

نجا برشلونة الإسباني وباريس سان جرمان الفرنسي من انتفاضتين لأصحاب الأرض، وتأهلا إلى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا.



وفي المباراة الأولى، خسر برشلونة 1-3 على ملعب بوروسيا دورتموند الألماني، لكنه تأهل بنتيجة 3-5 في مجموع اللقاءين بفضل فوزه ذهابا برباعية نظيفة. وشهدت المباراة تألقا لافتا من جانب المهاجم الغيني سيرهو جيراسي، الذي سجل الأهداف الثلاثة لدورتموند (هاتريك) في الدقائق 10 و49 و76، بينما جاء الهدف الوحيد لبرشلونة بنيران صديقة وسجله المدافع الجزائري رامي بنسبعيني بالخطأ في

إعداد
نورة عثمان

”العشرة غالية ، لا يعرف قيمتها إلا الأصيل“..
العشرة ليست مجرد وقت نقضه مع الناس ، ولا أياماً نعدّها على أصابع الذكريات..

العشرة موقف ، وفاء ، حنية ، ستر ، وكثف وقت التعب..
هي ذاك الحضور الصامت الذي لا يُشترى ، ولا يُصطنع ، ولا يُنسى..
العشرة غالية ، لا يشعر بقيمتها إلا من ذاق مرارة الغدر ، ومن جُزّب صلبة الموقّنين..

من عرف وجوهاً تبتسم له حين الرخاء ، وتنساه عند أول عثرة ،
ومن اكتشف أن ليس كل من كان قريباً كان وفيّاً..
الأصيل وحده هو الذي يدرك أن العشرة عُمر ، وأن من عاش معك تفاصيلك يستحق الإحترام ، حتى لو فرّقت بينكما الأيام..
الأصيل لا ينسى من وقف معه يوماً ، لا يُبدّل مشاعره بتقلبات الظروف ، ولا يُضحي بالقلوب من أجل مصلحة عابرة..

العشرة عند الأصيل لا تُقاس بطول المدة ، بل بما تركته من أثر ، وكم مرة تقاسمت فيها الخبز والوجع ، الضحك والدموع ، الصمت والحديث الصادق.. هو الذي يعرف كيف يخبئ سيرتك الطيبة في قلبه ، لا يذكرك بسوء ، حتى لو اختلف معك..

العشرة عند الأصيل عهد غير مكتوب ، هو الذي إن اختلف لا يفضح..
وإن ابتعد لا يجرح.. وإن عاد لا يعاتب كثيراً ، لأن عينه وحدها تقول:
”أنا ما نسيت“..

*** أما غير الأصيل ، فالعشرة عنده لحظة ، مصلحة ، أو مرحلة مؤقتة..
ينساک ما إن تُغلق الأبواب ، ويستبدلك كما يُبدّل ثوبه..
لا يحفظ جميلاً ، ولا يذكر معروفًا ، ولا يعرف من الوفاء إلا اسمه..

فاختر بعناية من تعاشر ، لا تُسرف في قلبك مع كل عابر..
واعلم أن في هذه الحياة القليل من الناس يُعوّل عليهم ، أولئك الذين لا

تغيّرهم المسافات ، ولا تبدّلهم الأيام..
الذين يُحبّونك لله ، ويقفون معك دون حسابات..
هؤلاء هم الرزق الحقيقي ، والكنز الذي لا يُشترى..

فإن وجدت أصيلاً فتمسك به ، وإن كنت أنت الأصيل فلا تغيّر الدنيا وابقَ كما أنت ، نقي القلب ، ثابت المبدأ ، لأن العشرة غالية لا يعرف قيمتها إلا من كان غالياً بقيمته ، نبيلًا في أخلاقه ، أصيلاً في قلبه..

علم
النفس
عن الحب

* عندما تحب شخص قلبك
وقلبه ينيضان معا

* الشخص الذي يحبك
ويعتذر منك دائماً فهو يحبك
بصدق ولا يريد خسارتك
* الشخص الذي ينظر اليك
نظرة حادة وخجولة فهو
يحبك

* عندما تنظر في الساعة
وترى 11:11 او 12:12 فاعلم
ان شخص يفكر بك

* اذا حلمت بالشخص الذي
تحبه فاعلم انه يحبك ايضا
* غالبا يكون الحب الحقيقي
عندما يكون العاشق كما
لحبه

* عندما ترى الشخص الذي
تحبه سوف تفقد تركيزك
بنسبة 75 %

* عندما يؤلمك قلبك فجأة
فاعلم ان الشخص الذي تحبه
حدث له شئ سيئ

* سبب عدم القدرة على
اخراج شخص من تفكيرك فهذا
لان الشخص ذاته يفكر فيك
ايضا

* عندما تكون حالتك
المزاجية ليست جيدة بدون
سبب فاعلم ان يوجد شخص
يفتقدك

حكمة
اليوم

أسعد الناس ،، لكن ليس على حساب حياتك
وسعادتك ..

كن طيباً دائماً،، لكن لا تكن نبعا متدفقا
فيشربوك حتى نهايتك ..

كن متواضعا ،، لكن افرض حدود الاحترام
لشخصك حتى لا تفقد مهابتك ..

كن اجتماعيا ،، لكن لا تفتح كتاب حياتك
لأحد حتى تبقى معززا في مكانتك ..

كن رقيقا لطيفا ،، لكن تعامل بحزم وصرامة
مع كل من حاول التناول على كرامتك ..

في مثل هذا اليوم

- في السابع عشر أبريل عام 1963 - توقيع ميثاق الوحدة
الثلاثي بين مصر وسوريا والعراق.

- في السابع عشر أبريل عام 2000 - افتتاح المركز العلمي
التابع لمؤسسة الكويت للتقدم العلمي بحضور أمير دولة
الكويت الشيخ جابر الأحمد الصباح ورئيس الجمهورية
اللبنانية إميل لحود.

- في السابع عشر أبريل عام 2014 - وكالة ناسا الأمريكية
تعلن عن اكتشاف الكوكب كيبلر 186 ف الذي ينتمي لكوكبة
الدجاجة والذي يقع خارج المجموعة الشمسية في النطاق
الصالح للسكن.

- في السابع عشر أبريل عام 2019 - علماء يُعلنون اكتشاف
أيونات هيدريد هيليوم طبيعية في السديم الكوكبي NGC
7027.

شاب تعلق بمروحية أثناء حفل زفاف!



وذكر الشاب الذي أقدم على
هذه الحركة الخطيرة أنه استمتع
بالرحلة بالرغم من استياء حضور
الحفل الذين طالبوا باعتقاله
لأنه عرض حياته وحياة الآخرين
للخطر.

وتشبث الشاب الذي يدعى
أبسالوم كومانندو بأذرع
هبوط المروحية وحلّق معها،
ما اضطر الطيار للهبوط
بالطائرة في إحدى المزارع بعد
فترة قصيرة من الإقلاع، ليسرع
الحضور لإنقاذ الشاب المتهور.

نجم موسيقى الأوهانغلا إيفانس
أوتشينغ، بحفل زفافه الذي حضره
العديد من المشاهير والسكان
المحليين، وعندما أقلعت مروحية
أوتشينغ في الهواء قفز شاب من
حضور الحفل وتعلق بالمروحية
بشكل خطير.

تداولت بعض مواقع الإنترنت
مقطع فيديو يظهر قيام شاب
كيني بالتعلق بمروحية أثناء
إقلاعها خلال حفل زفاف أحد
المشاهير.
وتبعا للمعلومات المتوفرة فإن
الحادثة وقعت أثناء احتفال