



أنشطة نفير تنموي بمناسبة العشرين من يونيو



لأسر وإبناء الشهداء ، بالإضافة الى نفير في مقبرة الشهداء. وموجب ذلك، قدم سكان ضاحية 6 حوالي 40 الف نقفة، وفرعان مصغران من العمال المدنيين اعضاء الجبهة 33600 الف نقفة.

كما يقوم شباب ضاحية اشرا بصيانة اسر الشهداء بطاقتهم . في غضون ذلك، أفاد مراسل ابرينا بان المواطنين وموظفي الحكومة وقوات الدفاع واطباء الشرطة وملاك وسائل النقل وغيرهم يقومون بأنشطة نفير في مقبرة الشهداء تمثلت في اعمال النظافة ورعاية الاشجار والصيانة.

للجيل الحالي. ونظم اعضاء فرقتي ال70 وال16 التعاونيتين في العاشر من يونيو برنامجا فنيا وثقافيا ورعاية الاشجار بمناسبة ذكرى الشهداء. في غضون ذلك، نظم عمال شركة عمربب التسهامية في ضاحية قرمي بمديرية سرجقا وطلاب كلية اوروتا للطب والعلوم الصحية في كليتهم برامج مناسبة العشرين من يونيو ذكرى الشهداء الابرار، فيما نظم اعضاء شركة حارات للمواصلات في منطقة ماي دمنت اعمال مدرجات قنواتية ورعاية الاشجار وربها وكذلك أنشطة اخرى. كما شهدت مدينة كرن مناسبة العشرين من يونيو ذكرى الشهداء دعم مالي وعيني

وشهد الاقليم الاوسط تنظيم أنشطة متنوعة وفقرات فنية عكست عظمة ذكرى الفخر ذكرى الشهداء الابرار، بالإضافة الى أنشطة نفير واسعة. وقد نظم اعضاء وزارة الاعلام في الثالث عشر من يونيو في قاعة هقر ميديا برنامجا ثقافيا وفنيا بالمناسبة الخالدة ذكرى الشهداء الابرار اشتمل على قصائد والحان غنائية وقصص بطولية قصيرة عكست معنى رزانة الاستشهاد. وفي برنامج مماثل نظمه اعضاء مكتب الجبهة الشعبية للديمقراطية والعدالة في الخامس عشر من يونيو حفل بفقرات فنية وثقافية اتسمت بسرد بطولات الصناديد وحماة الوطن، وتحميل امانة الشهداء

في حديقة الشهداء في منطقة بيت قرقيش بمديرية اربعتي اسمرا في الاقليم الاوسط. شارك في النفير اكثر من 600 عضو من فرقة المارشات العسكرية والاكاديمية العسكرية والفرق الرياضية والفرق الفنية والمكاتب الادارية، لبناء المدرجات واعداد الحفر للتشجير. كما قام طلاب كلية التجارة والعلوم الاجتماعية وعمال المؤسسات في عدي قيق برعاية الاشجار في مقبرة الشهداء في الثالث عشر من يونيو واعداد الحفر وصيانة المدرجات. وقام سكان عدي قيق بحملة نظافة يومي الرابع عشر والخامس عشر من يونيو بالمناسبة.

قام اعضاء وزارة المالية والتنمية الوطنية ومركز تدريب قوات الدفاع وطلاب كلية التجارة والعلوم الاجتماعية وسكان مختلف الضواحي بأنشطة نفير تنموي بمناسبة العشرين من يونيو ذكرى الشهداء. وقام اكثر من 500 من اعضاء وزارة المالية والتنمية الوطنية بأنشطة حفظ المياه وحماية التربة في منطقة ماي دمنت في التاسع من يونيو، وبناء المدرجات للاشجار التي غرسوها العام الماضي . وذكروا نمو اكثر من 90% لـ 500 شتلة في مساحة هكتار واحد من شتول الاشجار التي غرسوها العام الماضي . وقام اعضاء مكتب مركز تدريب قوات الدفاع بنفير في الرابع عشر والخامس عشر

احيت وزارة الزراعة اليوم العالمي لمكافحة التصحر والجفاف امس الموافق السادس عشر من يونيو في اسمرا.

واوضح مكتب العلاقات العامة بالوزارة ، بان يوم مكافحة التصحر والجفاف تم احياءه بالتركيز على قضية حق المرأة في الارض تحت شعار المرأة "أرضها، حقوقها". ووضح المدير العام لقسم التنوع الزراعي السيد /سمري املسوم ، ان هدف اليوم العالمي لمكافحة التصحر والجفاف ، رفع الوعي المجتمعي في القضية ،وتشجيع المشاركة الاجتماعية، وان شعار المختار كان لابراز التجارب النموذجية للمرأة في تنفيذ اهداف التنمية المستدامة عامة وخاصة الإدارة المستدامة للاراضي ، وكذلك رفع دور المرأة في القيادة وإتخاذ القرار.

وقدم تقرير مصحوبا بالارقام بالأنشطة المنفذة منذ غداة الاستقلال حول حفظ المياه حماية التربة وبناء السدود و حواجز المياه وتركيب موقد ادحت للتقليل من استهلاك الحطب وأنشطة التشجير واقامة المحميات بمشاركة قوية للمرأة. قرأت في المناسبة رسالة الامين التنفيذي لإتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة التصحر وتوضيح للاتحاد الوطني للمرأة حول المشاركة العملية للمرأة لمكافحة التصحر وفقر التربة ، ودور ومهام الاتفاقية الاممية لمكافحة التصحر والجفاف والايضاح الوطنية الراهنة وبرامج وتحديات مكافحة الجفاف وقصص حول نجاحات المرأة . قدم المشاركون في المناسبة آراء وتوصيات حول اعداد استراتيجية وخطة وطنية لمكافحة التصحر والجفاف وتقوية الدعم ومشاركة وحقوق المرأة في الاراضي وعموم التنمية والاستفادة الآمنة للاراضي الزراعية.

الزراعة تحيي اليوم العالمي لمكافحة التصحر والجفاف



إعلانات

تعلن المدعية/ نورة محمد عبدالله حمد من سكان مدينة تسني أمام محكمة تسني الشرعية بأن والدتها أمنة إبراهيم محمد توفيت بتاريخ 15 / 9 / 2012م وأنها الوريث الوحيدة.

وإذا كان هناك معترض فعليه التقدم أمام المحكمة الشرعية بتسني في مدة أقصاها شهر من تاريخ الإعلان في الجريدة.

محكمة تسني الشرعية

تقدمت إلى المحكمة السيدة/ سمية محمد برهان محمد بيان قائلة أنها زوجة شرعية للسيد/ عبدالعزيز محمد علي إسماعيل وأنها تطلب الطلاق لأنها تضررت منه من حيث النفقة والعشرة الزوجية فعلى المدعى عليه الحضور شخصياً أو من ينوب عنه بجلسة 26 / 7 / 2023م وإلا فالمحكمة سوف تتخذ الإجراء اللازم في غيابه.

محكمة أسمرا الشرعية

لقو عنسبا : تدريب شباب في صيد الاسماك

تلقى 18 شاب في دبري مديرية لقو عنسبا دورة تدريبية نظمها مكتب الثروة البحرية في اقليم القاش- بركة حول صيد الاسماك.

شمل التدريب النظري والتطبيقي الذي استمر لعشرة ايام كيفية صيد الاسماك من السدود و طهيها اضافة الى السباحة.

وقال مدير ضاحية دبري عدي حنس السيد/ ايوب تخلي مريام في مراسم التخرج في الخامس عشر من يونيو ، ان

سد المنطقة احدث تغييرا كبيرا لمساهمة الى جانب توفير المياه للشرب والسقي والري، في انتاج السمك.

من جانبه اوضح مدير مديرية لقو عنسبا السيد /ابراهيم حقوس ، ان انشطة تربية الاسماك مبشرة ، داعيا المتدربين للاستفادة الجيدة من التدريب ، ونقل المعرفة المكتسبة الى الآخرين .

تبعد دبري من مقرها مركز مديرية لقو عنسبا ، ، حوالي ثلاثة كيلومترات الى الشرق.

عبداللهيان: إيران وكوبا من رواد تنمية التقارب الإقليمي



أ و ز ير الخارجية الإيرانية ، أمير عبد اللهيان ، أن إيران وكوبا من رواد تنمية

والتقنية والطبية والطاقة.“ من جانب آخر أفادت وسائل إعلام إيرانية بأن مسؤولين رفيعي المستوى من إيران ونيكاراغوا وقعوا 3 وثائق للتعاون بحضور رئيسي البلدين.

وحسب الإعلام الإيراني، فإن حفل توقيع وثائق التعاون الثنائي بين إيران ونيكاراغوا جرى الأربعاء بحضور رئيسي البلدين إبراهيم رئيسي ودانييل أورتيغا، حيث وقع كبار المسؤولين من الجانبين على 3 وثائق ومذكرات تعاون.

وتشمل هذه المذكرات مجالات التعاون الاقتصادي والتجاري والمعدات والتجهيزات الطبية ووقعها وزيرا الخارجية والصحة والعلاج لإيران ونظيرهما النيكاراغوايان.

التقارب الإقليمي، تعليقا على زيارة الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي إلى هافانا. ووصل رئيسي، صباح اول امس الخميس، إلى كوبا المحطة الثالثة والأخيرة في جولته على عدد من دول أمريكا اللاتينية.

وفي تغريدة له على “تويتر” بهذا الخصوص، كتب عبد اللهيان: “كوبا هي المحطة الأخيرة من الجولة الإقليمية للدكتور رئيسي في أميركا اللاتينية”، مضيفا: “إيران وكوبا من رواد تنمية التقارب الإقليمي، حيث بإمكانهما توفير الفرصة لبعضهما للحضور في التحالفات التي تكونت في جانبي الكرة الأرضية.“ وأفاد بأن ”التعاون (بين إيران وكوبا) يتمركز في المجالات البيوتكنولوجية

فرع المرأة بالاوسط ينظم دورة تدريبية لأسر الشهداء



المركز درب حوالي 450 امارة راعية أسرة بينهن 280 زوجة شهيد في 12 دفعة في مجال الغزل و30 امارة تدرب المدربات.

نظم الاتحاد الوطني للمرأة فرع الاقليم الاوسط دورة تدريبية مهنية في الغزل لزوجات الشهداء.

وذكرت المتدربات بان التدريب الذي حصلن عليه مكتهن من ايجاد مصدر دخل ورعاية اسرهن، مشيرات بان المصروف المالي الذي كن يحصلن عليه اثناء الدورة التدريبية التي استمرت لسبعة اشهر ساعدهن في التركيز على تلقى التدريب دون معاناة.

واوضحن بان معدات العمل والقروض والتشجيع المقدم لهن لتسيير العمل في جمعية تعاونية ساهم في انجاز الاعمال ، اضافة الى إتاحة الاتحاد الوطني للمرأة الفرصة لتقديم منتجاتهن الى الاسواق.

وقالت المشرفات على مركز التدريب المهني للاتحاد السيدة/ ترحاس زودي ان

الامطار المصحوبة بالرياح تضر بالمنازل في عدي قيج

واوضح مدير الضاحية السيد/ سلطان انقسوم بان العواصف المطرية اقتلعت سقف ستة غرف بالكامل والحقت الاضرار

احدثت الامطار المصحوبة بالرياح القوية التي هطلت في السابع من يونيو في ضاحية حرت في مديرية عدي قيج الاضرار بالمنازل.

إدارة مدرسة اغردات الثانوية تبحث مع الآباء تعزيز كفاءة الطلاب

ودعا الاجتماع للدفع بالاسلوب الاداري الذي تتبعه المدرسة لدوره في تقوية الطلاب. وقال مسؤول التعليم في مديرية اغردات الاستاذ /قبرمكتيل الأزار ان على اولياء الامور القيام بالمتابعة الجادة للطلاب ، ويجب تقوية قانون المدرسة وقيمتين العلاقة الثلاثية

عقدت مدرسة اغردات المتوسطة والثانوية اجتماع مع اولياء الامور لبحث كفاءة الطلاب.

واوضح مدير المدرسة الاستاذ /حرقوت تخلي برهان في التقرير الذي قدمه ، ان المدرسة تقدم التعليم لـ 2378 طالب من الصف السادس وحتى الصف الحادي عشر، منوها الى اهمية تعزيز دور اولياء الامور والشركاء والمعلمين لرفع كفاءة ونتائج الطلاب.

وذكر القيام بصيانة جزئية للبنية التحتية باكثر من 210 الف نفقة بمبادرة اولياء الامور، ويوجد برنامج مستقبلي لبناء فصول اضافية وقاعة.

الامطار المصحوبة بالرياح تضر بالمنازل في عدي قيج

احدثت الامطار المصحوبة بالرياح القوية التي هطلت في السابع من يونيو في ضاحية حرت في مديرية عدي قيج الاضرار بالمنازل. واوضح مدير الضاحية السيد/ سلطان انقسوم بان العواصف المطرية اقتلعت سقف ستة غرف بالكامل والحقت الاضرار بالممتلكات . يجدر الذكر ان ضاحية حرت تبعد مسافة 17 كيلومتر الى الغرب من مدينة عدي قيج.

الإرتريون بالمهجريت يعون لأسر الشهداء وتنمية صندوق امانت الشهداء

ولجنة هاملتون 7 الاف والارتريون المهتمون في مدينتي كيتشر وواترلو 5302 ولجنة الاحتفالات في مونتريال 3665 والارتريون في مدينتي غالف وولينغتون 1160 والجالية في مدينة لندن اونتاريو 630 وكذلك لجنة مدينية ونيبيغ 7 الاف دولار كندي لصالح صندوق امانة الشهداء. كما تبرعت مجموعة ظنعت(الصمود) في المانيا 2450 واللجنة الوطنية في فوبرتال وضواحيها ألفين وفي فرانكفرت 8 الاف وفي كاسل وضوحيا 1551 واشتوتغارد وضواحيها

افادت وزارة العمل والرعاية الاجتماعية في تقريرها بان المواطنين في الخارج قدموا تبرعات مالية لصالح تنمية صندوق امانة الشهداء واسر الشهداء.

وبموجب ذلك، تبرع المواطنون في مدينة سينسيناتي بالولايات المتحدة الامريكية المتأطرين تحت جمعية امانة الشهداء خمسة آلاف دولار، فيما تبرعت لجنة الارتريين في كالغاري بكندا 16305 وفي توريننتو 12882 واعضاء ومتابعي قنديل ايوب 12 الف ولجنة مدينة ايدمنت 7492

سكان ترامني يساهمون في تقوية العملية التعليمية

وقال مدير المدرسة الاستاذ/ قرماي محاري ان الخطوة التي اتخذها السكان لحل ضيق الفصول الدراسية تخلق انسيابية نسبية للعملية التعليمية.“ يجدر بالذكر ان مدرسة ترامني الابتدائية والمتوسطة التي تضم 15 فصلا دراسيا، تقدم التعليم لـ 1763 طالب وطالبة

اتخذ سكان منطقة ترامني في مديرية دباروا الاقليم الجنوبي خطوة بناءة لحل مشكلة نقص الفصول الدراسية منسقين طاقاتهم واموالهم.

واوضح كل من المدير الاداري والمدير التنفيذي للضاحية ، ان مهام بناء 4 فصول دراسية اضافية بمبلغ مالي قدره 450 الف

نفقة جمعه سكان مناطق تاخيتا وغولا وترامني اشرفت على الاكتمال. وذكر السكان ولجنة الاباء انهم قاموا بجمع 70 الف نفقة لصيانة المدرسة التي تعرضت لأضرار امطار مصحوبة برياح عاتية عام 2021، فيما قاموا في الوقت الحالي ببناء 4 فصول دراسية.

إسرائيل: الائتلاف الحكومي يتهم الليكود بالخيانة



وتصاعدت بصورة أكبر مما كانت عليه في مارس الماضي، حيث نزل الإسرائيليون إلى الشوارع للاحتجاج على إقالة وزير الدفاع يوآف غالانت الذي طالب بتعليق العمل بما يسمى "قانون الإصلاح القضائي" المثير للجدل.

وتم انتخاب الحرار بنتيجة 56-58، مما يعني أن 4 أعضاء على الأقل من الائتلاف قد كسروا صفوفهم للتصويت لها.

وقالت "تايمز أوف إسرائيل" إن "النتائج كانت بمثابة إحراج لنتنياهو، ما يدل على اقتضاه إلى السيطرة على نوابه"، لافتة إلى أن "إحدى التذاعيات الفورية أن زعماء المعارضة قالوا إن أحداث اليوم، التي شملت محاولة نتنياهو لتأجيل التصويت لمدة شهر، أظهرت أنه لا يمكن الوثوق به، وأعلنوا أنهم سيقطعون محادثات الإصلاح التي يستضيفها الرئيس إسحاق هرتسوغ حتى انعقاد اللجنة القضائية

تبادل أعضاء الائتلاف الحكومي في إسرائيل بزعماء رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو اللوم والتهامات ليل الخميس، بعد انتخاب نائبة من المعارضة في لجنة قضائية رئيسية في البلاد.

ووجه العديد من أعضاء الائتلاف نيرانهم إلى حزب "الليكود"، الفصل الأكثر اعتدالا في الائتلاف اليميني الديني، واتهموه بالخيانة، بعد انتخاب عضو الكنيست من حزب "يش عتيد" برئاسة يائير لابيد، كارين الحرار في لجنة الاختيار القضائية، التي ترشح قضاة، بما في ذلك للمحكمة العليا.

ونقلت "القناة 12" الإسرائيلية عن مشروع من حزب الليكود قوله إنه دعم الحرار في الاقتراع السري، وسط تكهنات واسعة النطاق بأن نتنياهو سعى لتهدة المعارضة، التي هددت بالانسحاب من المحادثات التي تهدف إلى سد فجوات واسعة حول التغييرات في السلطة القضائية إذا لم يكن هناك ممثل لها.

ونقلت القناة عن المشروع، الذي لم يذكر اسمه، قوله إن "نتنياهو علم أنه سيتم اختيار الحرار ولم يفاعا بالنتيجة"، مضيفا أنه لو تم حصل كارين الحرار على الدعم الكافي، لكانت الاحتجاجات قد اندلعت

بن زايد يزور صربيا: لخفض التصعيد في منطقة غرب البلقان بما يعزز أمن المنطقة

الاهتمام المشترك، وأهمية العمل على دعم السلام والاستقرار، وتسوية النزاعات بالطرق السلمية لمصلحة جميع شعوب العالم، فضلا عن ضرورة خفض التصعيد في منطقة غرب البلقان عبر الحوار والتفاهم، بما يعزز الأمن في المنطقة.

ويرافق بن زايد، خلال زيارته صربيا، وفد يضم الشيخ حمدان بن محمد بن زايد آل نهيان، والشيخ محمد بن حمد بن طحون آل نهيان، مستشار الشؤون الخاصة في ديوان الرئاسة، والأمين العام للمجلس الأعلى للأمن الوطني، علي بن حماد الشامي، ووزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، الدكتور سلطان بن أحمد الجابر، وسفير الدولة لدى صربيا، مبارك سعيد الظاهري.

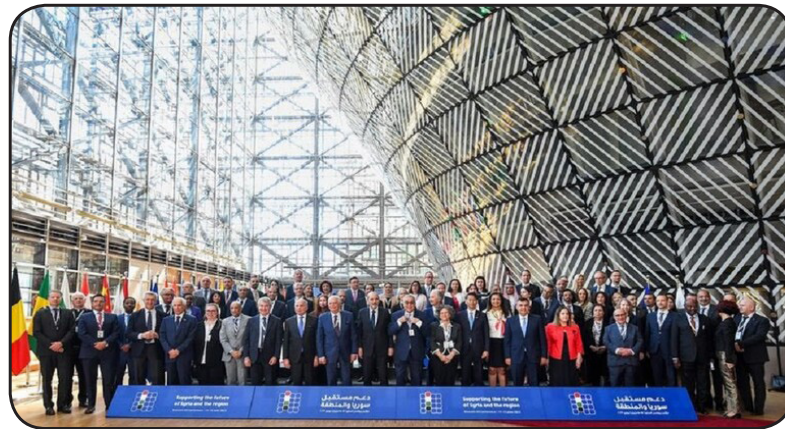
القضايا الإقليمية والدولية التي تهم البلدين. تطرقت المباحثات، إلى سبل تعزيز العلاقات الثنائية في إطار الشراكة الاستراتيجية الشاملة بين البلدين، مؤكداين الحرص على دفع هذه العلاقات إلى الأمام، خصوصا في مجالات الطاقة المتجددة، والزراعة، والأمن الغذائي، والتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، والتجارة، وغيرها، بما يعود بالخير والنماء على شعب البلدين.

كما استعرض الجانبان خلال اللقاء عددا من التطورات الإقليمية والدولية محل



أكد رئيس دولة الإمارات محمد بن زايد والرئيس الصربي ألكسندر فوتشيتش ضرورة خفض التصعيد في منطقة غرب البلقان عبر الحوار والتفاهم بما يعزز الأمن في المنطقة. وبحث الجانبان في إطار زيارة العمل التي قام بها بن زايد إلى جمهورية صربيا، الخميس، علاقات التعاون بين البلدين في مختلف المجالات، إضافة إلى عدد من

"مؤتمر بروكسل" يقدم مساعدات للسوريين



أعلن المشاركون في "مؤتمر بروكسل" تقديم مساعدات إضافية بقيمة 10.3 مليار دولار للسوريين المتضررين من الجوع والفقر والأزمة في بلادهم.

وجاء ذلك في ختام المؤتمر المنعقد في مقر البرلمان الأوروبي بالعاصمة البلجيكية بروكسل، بهدف دعم سوريا وجمع الأموال لإغاثة اللاجئين السوريين.

وتعهد الاتحاد الأوروبي بتقديم مبلغ أولي قدره 560 مليون يورو (600 مليون دولار) لعام 2024، ومن المقرر أن يرتفع خلال الأشهر المقبلة، مع إضافة مساهمات أخرى. في السياق، قال الممثل الأعلى للسياسة الخارجية بالاتحاد جوزيب بوريل، إنه كما السنوات السابقة، يلتزم الاتحاد الأوروبي بمبلغ 1.56 مليار يورو.

وشدد على أن سياسة الاتحاد الأوروبي بشأن سوريا "لم تتغير"، موضحا أن التكتل "لن يستأنف العلاقات الدبلوماسية بشكل كامل مع نظام الأسد، ولن يبدأ أعمال إعادة

الإعمار حتى يتم ضمان الانتقال السياسي الحقيقي والشامل". وأضاف: "علينا أن نظل ملتزمين بالعدالة والمساءلة عن الجرائم، التي ارتكبت خلال أكثر من عقد من الصراع". وعلى هذا النحو، وعدت الولايات المتحدة بتقديم 920 مليون دولار إضافية لمساعدات إنسانية للسوريين العام الجاري، ليصل الإجمالي خلال 2023 وحده إلى 1.1 مليار دولار.

وتعهدت بريطانيا أيضا بتقديم 150 مليون جنيه إسترليني (190 مليون دولار) على مدار هذا العام، ليصل إجمالي مساعدتها السنوية للسوريين إلى 246 مليون دولار. وضم مؤتمر المانحين الذي عقد على مدار يومي الأربعاء والخميس، ممثلين من 57 دولة وعشرات المنظمات الدولية.

والعام الماضي، أسفر مؤتمر المانحين عن تعهدات بقيمة 6.7 مليارات دولار.

الشيخ تميم يبحث مع محمد شياع السوداني التطورات في المنطقة

محمد شياع السوداني خلال كلمة له بعد المباحثات مع أمير قطر، إن قطر ستبقى واحدا من أقوى حلفاء وشركاء العراق في المنطقة.

وأوضح السوداني أن المحادثات تناولت مجالات مختلفة بينها التعاون الأمني والمعلوماتي بما يصب في الحفاظ على الأمن المشترك والإقليمي.

وهذه هي الزيارة الثانية التي يقوم بها أمير قطر إلى العراق بعد زيارته لها للمشاركة في أعمال مؤتمر بغداد للتعاون والشراكة الذي عقد في أغسطس 2021، وقد ألقى الشيخ تميم بن حمد كلمة بالجلسة الافتتاحية لذلك المؤتمر عُمن فيها الجهود التي بذلت لإرساء الأمن والاستقرار في العراق، ومواصلة بناء مؤسسات الدولة وتكريس استقلال العراق وترسيخ سيادته الوطنية.

بهدف توسيع التعاون الاستثماري والتجاري بين البلدين.

وأعرب الشيخ تميم عن عزم دولة قطر استثمار 5 مليارات دولار في عدد من القطاعات في العراق خلال السنوات المقبلة.

وخلال كلمة بعد لقائه رئيس وزراء العراق محمد شياع السوداني في بغداد، قال أمير دولة قطر تميم بن حمد إن بلاده ستواصل دعمها للعراق والشعب العراقي.

كما أوضح الشيخ تميم أنه ناقش مع رئيس الوزراء العراقي التطورات في المنطقة وتم التأكيد على تغليب لغة الحوار.



اختتم أمير دولة قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني زيارة رسمية إلى العراق، هي الأولى لزعيم عربي منذ تشكيل الحكومة الجديدة، عقد خلالها مباحثات مع رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني تناولت علاقات البلدين ومجالات التعاون والقضايا المشتركة.

وشهدت الزيارة توقيع عدد من الاتفاقيات ومذكرات التفاهم بين البلدين في مجالات البنية التحتية والسياحة والصحة

رئيس حزب حركة "عازمون": لا يمكن لتونس أن تكون شريكا لأوروبا

وتنتفع بهم البلدان الأوروبية بالإضافة إلى هجرة التونسيين غير النظامية.

واقترح زمال شراكة مع أوروبا لإعادة تأهيل مراكز التكوين حتى يهاجر الشباب وهو حامل لشهادة تكوين ضمانا لكرامته.

جدير بالذكر أن حركة "عازمون" نظمت يوم الخميس ندوة علمية في باجة حول الأمن الغذائي في تونس الواقع التحديات والآفاق، حيث أكد عياشي زمال أن الندوة المذكورة تأتي في إطار سلسلة من الندوات التي تعالج مشاكل تونس والمواطن التونسي وتقترب حلولها.

أكد عياشي زمال، رئيس حزب حركة "عازمون" التونسي، أنه لا يمكن لتونس أن تكون شريكا لأوروبا أو بلدا لتوطين غير التونسيين.

وأكد عياشي زمال أن حزب حركة "عازمون" يساند الرئيس قيس سعيد مساندة مطلقة في موقفه حول موضوع الهجرة غير النظامية. وأفاد بأن موضوع الهجرة غير النظامية موضوع حارق ولا بد أن يحظى بالعناية اللازمة من طرف رئيس الجمهورية والحكومة، ولا بد من مناقشته بصفة شاملة. وأضاف أن تونس لديها كفاءات تهاجر

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

alhadisa@zena.gov.er

صفحات من التاريخ



محراب الشهداء

إعداد / شمدي عقبا مكييل
ترجمة / محمد عمر ناير
الجزء الرابع

في الوقت الذي كان فيه أفراد كافة الوحدات المقاتلة منخرطين بكليتهم في عمليات الإستعدادات، التي كانت تجري على قدم وساق، لمواصله الرحلة ، كان معظمهم يترنم ويتميل طرباً مع أهازيج ونغمات أغنية الفنانة الشهيرة أبرهت برهاني عضوة الفرقة 23 ، التي كانت تحت عنوان ” الرحيل ليلاً ، أي ساري الليل ” . كانت تلك الانشودة تسري في دماء هؤلاء المقاتلين سريان الدم في العروق، علاوة على كونها أصبحت بالنسبة لهم بمثابة ترياق وغذاء روحي ومعنوي لاغنى عنه.

غير أن حجم المعاناة التي كابدها المقاتلون إبان مسيرة سهل الشهداء قد فاقت كل تصور، إلى الحد الذي جعلها واحدة من اعنت وأشق المواقف التي مر بها المقاتلون طيلة مسيرة الكفاح المسلح ، حيث أن قساوة البيئة الطبيعية لم تكن بأي حال من الأحوال ، تقل شراسة وضراوة عن المعركة التي يخوضها المقاتلون في سوح العمليات الميدانية.

عندما أعلنت ساعة الصفر في الخامسة مساءً ، إيذاناً بالتحرك من جديد، كان أفراد قواتنا يعانون من آثار تلك المسافة الطويلة التي قطعوها قبل بلوغهم سهل الشهداء ، يضاف إلى ذلك حالة الطقس الذي كانت درجة حرارته قد وصلت إلى أقصى معدلاتها، وكذا شح الماء الصالح للشرب ، الذي كان يصل في بعض الأحيان إلى حد العدم. وقد أدى ذلك إلى إحجام بعض الرفاق عن على مواصلة المسيرة، بل وإصرارهم على البقاء حيث هم، مهما كانت العواقب.

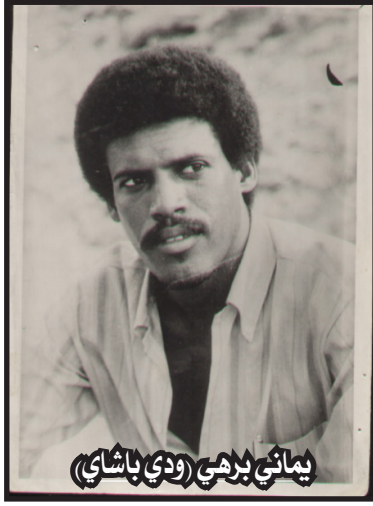
وقد حدث ذلك جراء حالة الإعياء التي كبلت أطرافهم وأنهكت قواهم ، حيث منعته من الفعل والحركة. إن أدبيات الثورة وقيمها النضالية كانت تستهجن ترك جثمان شهدائها في خضم المعركة، ناهيك أن تتخلى عن بعض افرادها في منتصف الطريق، وهم ما يزالون على قيد الحياة، نتيجة مرض ألم بهم أو عجز حال دون مواصلة السير. ولذلك أبت نفس هؤلاء المقاتلين أن يتركوا زملائهم وراء ظهورهم، وهم عرضة لمواجهة مصير مجهول. فقد بذلوا قصارى جهدهم في سبيل مساعدتهم على متابعة الركب .و أثناء المسيرة الطويلة كان هناك ثمة أمر يدعوا للعجب ، أثار دهشة الكثيرين، وهو أنه لم تتعرض أي مقاتلة للإعياء أو الإرهاق، في الوقت الذي رأينا فيه بعض المقاتلين الذين كانوا يتظاهرون بامتلاك نواصي القوة والمنعة، وقد خارت قواهم وعجزوا عن مسايرة خطى زملائهم ، بل وفضلت قلة قليلة من هؤلاء البقاء في سهل الشهداء، تاركة أمرها كله لمشيئة الأقدار تفعل فيها ما تشاء.

إن المناضلات اللاتي سبقن الإشارة إليهن كن يتحلىن بعزيمة لا تلبين ، وإرادة لا تقهر. ليس هذا وحسب ، بل كن يحملن سلاح بعض المقاتلين من المرضى أو أولئك الذين لم يستطيعوا السير حتى وهم غزل. إلى أن أصبحت قواتنا على مرمى حجر من وادي عين . ومن وجهة نظرنا نرى أنه على الرغم من خضوع عملية تحمل المشاق لجملة من العوامل ، إلا أننا نعتقد أن عامل الخبرة والممارسة يحظى بنصيب كبير في هذا المتناول. الجدير بالذكر أن نجم هؤلاء المقاتلات كان يزداد رونقا ولمعان، طيلة تلك الرحلة التي كانت بمثابة علامة فارقة في مسيرة نضال المرأة الإرترية بصفة خاصة

وقدرات المرأة على وجه العموم. وفي هذا السياق كان هذا الإنجاز مفخرة لنفر من المقاتلين الذين طامأ تبنا مبدأ حق المرأة وقدرتها على البذل والعطاء، في كافة مجالات الحياة، ومختلف ميادين العمل دون إستثناء. كما كان لتلك الملحمة دور فعال في تغيير إتجاه الكثير من الأفكار النمطية، وقناعات الأطر الإجتماعية التقليدية، التي كانت تشكك في إمكانيات المرأة وقدراتها. وهكذا واصلت قواتنا السير طوال الليل إلى أن أصبحت على بعد بضعة كيلو مترات من منطقة معطر ، كان ذلك في تمام الساعة الرابعة والنصف صباحاً ، كنا نردد أثناء السير بعض الأشعار والأغاني الوطنية والأناشيد الثورية المستوحاة من إرث مسيرة الكفاح المسلح، والأقوال المأثورة التي تحفل بها ذاكرة الأدب الشعبي الإرتري الذي يعكس منظومات القيم الحضارية والثقافية للمجتمع الإرتري في مختلف مراحل تطوره.

وهكذا واصلت قواتنا تقدمها طوال الليل إلى أن وصلت منطقة معطر في تمام الساعة الرابعة والنصف صباحا. يعتبر منخفض معطر من اعماق الأودية في تلك المنطقة. لم يسبق أن شاهدنا في هاتيك السهول المنبسطة المحيطة بتلك المنطقة وادي يمثل هذا العمق والسعة بإستثناء وادي عين . إن هذا الوادي غني ببعض الأشجار الظليلة التي تكسوها النضارة والخضرة أمثال شجر الآراك. يستهويك البقاء في ذلك المنخفض عندما ترى تلك المشاهد الأثرة والأخاذة، حيث مياه الوادي وهي تنساب في دعة وسكينة ووقار، من بين تلك الأشجار. غير أننا فوجئنا عندما وجدنا أن ماء ذلك الوادي غير صالح للشرب ملموخته.

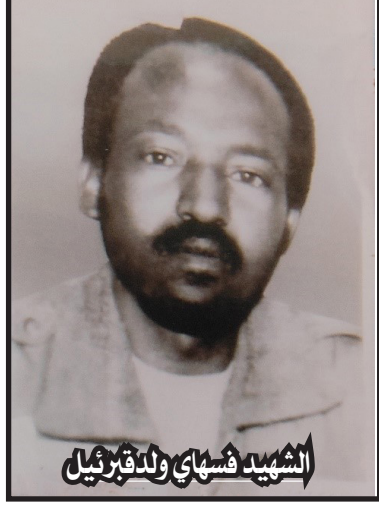
بدت علينا آثار تعب ذلك الطريق ، الذي يكاد يستهلك زهاء يومين لباليهم



يمني برهني (دوني باشي)

، لم تنحصر معاناتنا في طول المسافة وحسب ، بل كان لها صنوان آخران، هما: حرارة الطقس وندرة ماء الشرب. بيد أنه ولحسن الحظ كانت بعض عيون الماء في ذلك الوادي تحتوي على مجريين متوازيين، أحدهما مالح والأخر عذب. إن رحلة هاتان اليومان جعلت الملح يتيسر على أجسامنا، وقد بدت ملابسنا كما لو كانت جلود مدبوغة. شربنا من ذلك الماء العذب ، حتى إرتوينا وغسلنا ملاسنا، ثم إستحمنا، فسكنت وإبتلت عروقها. ذلك أننا كنا على يقين من أنه سوف لن نجد فيما تبقى من رحلتنا في هذه المنطقة، ماء يمثل هذه العذوبة والوفرة. كان من المزمع أن نغادر معطر باتجاه ولت شكر ، ولذلك تحركنا من معطر نحو ولت شكر بتاريخ 5 أبريل. وطبقا للخطة الموضوعة فيما يتصل بخط سير الرحلة، كان ينبغي أن نعبر طريق مرسى قلوبوب - أفعبت ، قبيل حلول الساعة السادسة والنصف مساءً. ولذلك تحركنا على جناح السرعة من موقع الحماية الذي كانت ترابط فيه قواتنا صوب ذلك الطريق، الذي يمثل حلقة وصل بين مدينة أفعبت ومرسى قلوبوب. تمكنا من الوصول إلى ولت شكر الواقعة في الناحية الجنوبية لمنخفض معطر في وقت وجيز، حيث أن الطريق المؤدية إليها لا تستغرق سوى 4 ساعات على اسوأ الفروض .

كان من المفترض أن غمضي بعض الوقت في منطقة (ولت) شكر، ولكن طرأت بعض الأمور التي حالت دون ذلك. وهي أنه بالرغم من أن موسم الصيف لم يكن قد حان بعد ، وأن الوقت كان في شهر أبريل، إلا أن حالة الطقس كانت تميل للحرارة، إلى الحد الذي جعل شجيرات ذلك الحزام الذي يفتقر إلى وجود غطاء نباتي كثيف، لا يوفر ظلال يمكن اللجوء إليها في النهار، هذا بالإضافة إلى



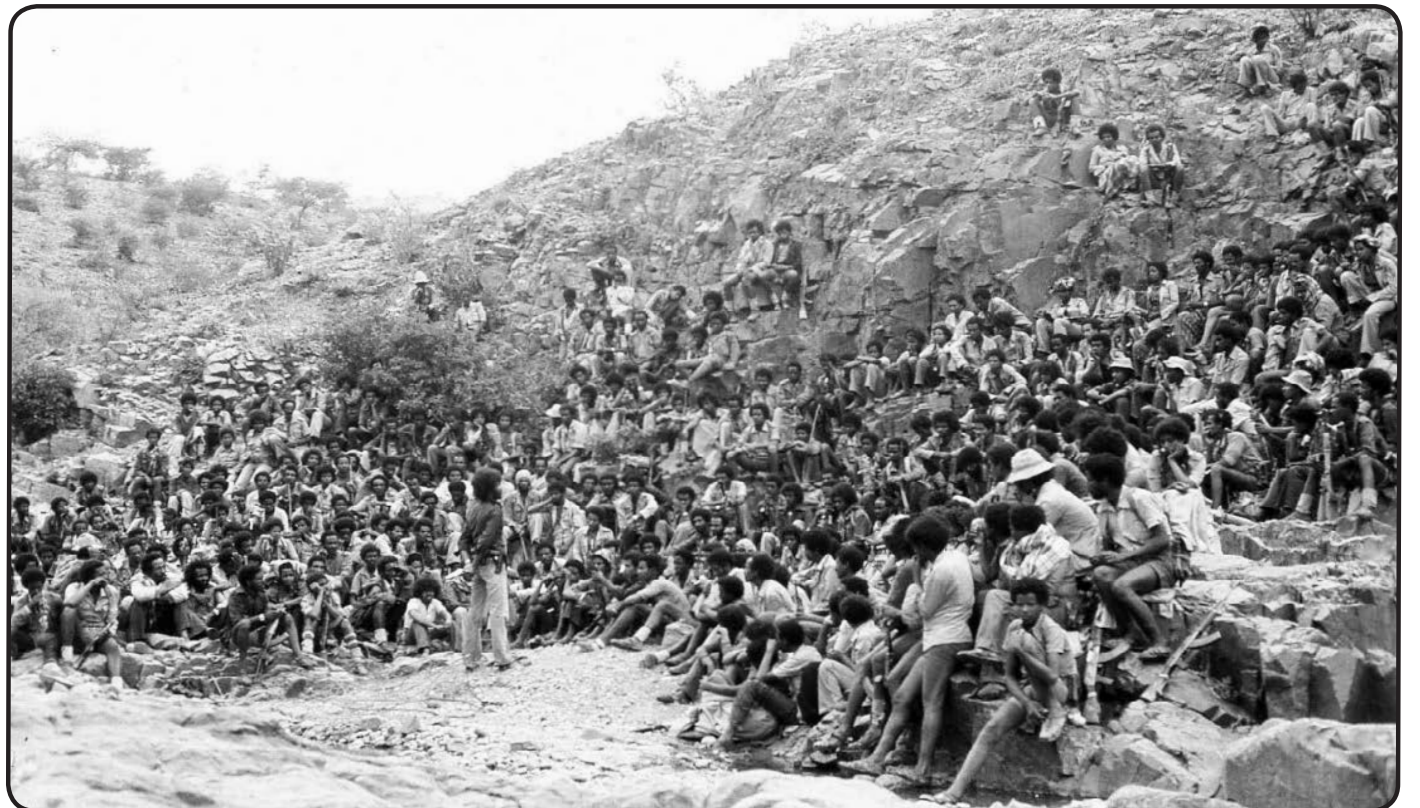
الشمدي عقبا مكييل

إحتواء أرض ولت شكر على بعض أنواع الحشرات صغيرة الحجم التي تعرف محلياً بـ ” كارسى“، والتي تكثر عادةً في نهاية النصف الأول من كل عام. ولذلك تركنا وراءنا تلك المنطقة. ولتوخي السرية التامة، كنا لا نتحرك إلا عند مغيب الشمس وحلول الظلام. كانت المناطق التي مررنا بها فيما بعد محفوفة بالعديد من المخاطر والمهددات الأمنية والمناخية واللوجستية التي كانت تزداد وتيرتها كلما تقدمنا نحو الأمام.

وفي اللحظة التي وصلت فيها قواتنا إلى عين كنا نتوق أن ننعم بمناظر مياهها البديعة بهدوء ساحر في جوف ذلك المنخفض، علاوة على ذلك كان بودنا أن نأخذ قسطاً من الراحة والإستجمام، ونتحرك في ضفتي ذلك الوادي دون قيود، حتى نتخلص من متربات تلك الرحلة الطويلة والمضنية، التي أحاطت بها العديد من المتاعب والمشاق. إلا أن الرياح هبت بعكس رغباتنا، حيث أن الوادي كان مسرحاً ومقرباً للرعاة وقطعان المواشي. الأمر الذي لا يستقيم معه تواجد قواتنا في وادي عين، لأن ذلك سيؤدي حتماً إلى إنكشاف غطاءها الأمني ، بواسطة أولئك الرعاة الذين يأتون إلى هذا الوادي من كل حذب وصوب.

ولذلك إحتمت قواتنا بمنخفض يقع بالقرب من وادي عين، حيث أمضت هناك مدة يومين كاملين، تحت أوامر مشددة بعدم التحركة والتجوال. وبينما كنا في خضم هذه الأوضاع الأمنية، التي إتسمت بطابع الحساسية المفرطة، حدث أمر جلل هز مشاعر الجميع. وهو أن أحد المقاتلين قد فجر قنبلة على نفسه، مما أدى إلى فقدانه لحياته في الحال.

لم تكن هناك ثمة معلومات مؤكدة عن الأسباب التي دفعت ذلك المقاتل إلى هذا التصرف الغريب والغير مألوف في أوساط المناضلين. غير أن معظم المقاتلين كانوا يعتقدون بأن هذا الجندي قد أقدم على إتخاذ هذه الخطوة، تحت ضغوط ومؤثرات الأوضاع الأمنية الصعبة، التي كانت تمر بها وحدات الجيش الشعبي المرابطة بالقرب من وادي عين. يضاف إلى ذلك وطأت السير على الأقدام لمسافات متباعدة ، حرارة الطقس ، شح ماء الشرب ، التحرك أثناء الليل بدواعي أمنية، إلى آخره.



زراعة وإقتصاد

المزارع النموذجي / إرمياس قبرمسقل مزارع ناجح يتبع أسلوب الزراعة المتكاملة !!!



المزارع النموذجي / إرمياس قبرمسقل

بإخلاص للمساهمة في تنفيذ الشعار الذي ظلت ترفعه وزارة الزراعة والحكومة بشكل عام أي تحقيق الاعتماد على الذات في توفير التقاوي .

أضف الى ذلك فأني لا أقلق بخصوص تسويق المنتجات بعد الحصاد لأن وزارة الزراعة لا تتركنا أيضاً في هذه المرحلة نواجه لوحدا تحديات التسويق حيث نبيع منتجاتنا كلها بدون خسارة بعد تخزين الكميات التي نحتاج اليها للزراعة والإعاشة ، وهكذا نستعد للزراعة في الموسم القادم.

ماهو سر نجاحك؟

سر نجاحي هو المبادرة والجهد الذي قمت به وكذا إتباع إرشادات أعضاء وزارة الزراعة والتي كانت عاملاً مهماً في نجاحي لأن من يقدم لك النصيح أفضل بكثير ممن يقدم لك المال.

إن آباءنا واجدادنا مزارعون محترفون ولكنهم أورتونا زراعة الكفاف أي من اليد الى الفم وهذا يعني انهم كانوا يفتقرون الى النصائح والإرشادات المهنية وبالتالي لم يتمكنوا من تطوير آداءهم كما ينبغي .

في الختام ماهي البرامج التي تود ان تنشط فيها ؟

سأواصل في برنامج إكثار التقاوي كما هو أما برامج تربية أبقار الألبان وتربية الخنازير فسأدفع بها الى الامام وسأقوم بالتوسع فيها.

مضى وقت طويل منذ ان بدأت وزارة الزراعة في تنفيذ شعارها القائل (فلنحول كل مزارعنا الى مزارعين نموذجيين)، ومن أجل تحقيق هذه الغاية ظلت تجري الوزارة إستثمارات كبيرة في المجال الزراعي وتشجع المزارعين وتقوم بحملات توعوية كبيرة في أوساطهم لزيادة الإنتاج والإنتاجية فضلاً عن تنظيم الدورات التأهيلية للمزارعين وتقديم الدعم العيني لهم ودفع الأسر الناشطة في المجال الزراعي للتأطر في نظام الحد الأدنى للزراعة المنزلية المتكاملة وتشجيعهم للإنتقال الى نظام المؤسسات الزراعية النقدية الحديثة وتوفير البيئة الملائمة لذلك من خلال تنظيم الدورات الزراعية وتقديم الإستشارات المهنية من قبل الخبراء للمزارعين.

نقدم لكم اليوم ترجمة الحوار المنشور في صفحة فري طعري و الذي أجراه الصحفي- فنان تخلي - مع المزارع النموذجي الشاب إرمياس قبرمسقل من مديرية قالانفي بالإقليم الأوسط ...المزارع الذي تمكن بجهد ومثابرته من تحقيق الشعار الطليعي لوزارة الزراعة وإنتقاله من الزراعة التقليدية الى الزراعة النقدية بمستوى متوسط ، فيلى مضابط الحوار:



تجربة جيدة في هذا المجال وقد أعود اليه في حال توفر الأعلاف المطلوبة.

إذا تطرقنا الى تربية الضأن فهو النشاط الاول الذي دفعني الى ممارسة الزراعة حيث أربي الضأن لهدفين، الأول هو للبيع والثاني للإكثار، فإكثار الضأن هو بالضبط كإكثار الدجاج لأن قطعان الضأن يمكنك التحكم في تربيتها بسهولة فإذا قمت بتغذيتها ورعايتها جيداً، ستتوالد بسرعة وبالتالي يمكنك أن تباع منها في الأسواق خلال فترة قصيرة وهذا يعني انك تدعم الإقتصاد.

ماهو المجال الزراعي الذي تنشط فيه أكثر في الوقت الحالي؟

كما ذكرت سلفاً النشاط الزراعي الذي أمارسه أكثر من غيره في الوقت الحالي هو إكثار تقاوي البطاطس والقمح وإستطيع ان أقول بانني أكتسبت خبرة جيدة في هذا المجال بفضل الدورات التأهيلية التي كانت تقدمها لنا وزارة الزراعة بين الحين والآخر بخصوص كيفية إنتاج التقاوي عالية الجودة ، وبهذه المناسبة أود أن اوضح بأنني ظلت أعمل

الطبيعي والمدخلات التي تزيد الإنتاجية أصبحنا نحصل الآن على إنتاج أكثر من ذلك بكثير وبهذه المناسبة أود ان اتقدم بالشكر لوزارة الزراعة على وقوفها معنا ومدها يد العون والمساعدة لكل المزارعين. أنت تنشط أيضاً في إنتاج اللحوم و الألبان .خبرنا عن هذه التجربة؟

نعم أنشط في هذا المجال منذ فترة لتحقيق هدفين أولهما تربية الأبقار لإنتاج الألبان والثاني هو تسمينها لإنتاج اللحوم وهذه الأنشطة تجري جنباً الى جنب مع زراعة البستان، أضف الى ذلك كنت قد بدأت تربية الخنازير بنطاق محدود ولكنني توقفت عن هذا النشاط للمعانة التي كنت أجدها في توفير الأعلاف لهذه الحيوانات ، وبهذه المناسبة أود ان أشكر السيد تسفالدت قبرو(هاني توست) الشخص الناجح والمهتم ، حيث بدأت تربية الخنازير بالإعتماد على تجربته الثرة في هذا المجال وتشجيعه لي وبالرغم من توقي عن هذا النشاط إلا أنني إكتسبت

بسمبل . متى بدأت في أنشطة إكثار البذور ؟

النشاط الذي بدأته بعد ضمان مصدر الماء في منطقتنا هو عملية إكثار البذور ونظراً لحصولي على فرصة المشاركة في الدورات الزراعية التي كانت تقدم من قبل وزارة الزراعة للمزارعين إنخرطت مباشرة في إكثار تقاوي البطاطس والقمح، وإذا أردت أن نتحدث عن عملية إكثار البذور فإن وزارة الزراعة ساعدتني فيها كثيراً، على سبيل المثال تقاوي البطاطس التي كانت تأتي إلينا لعدة سنوات من السودان عرضتنا لخسائر كبيرة لاتحصى ولا تعد حيث كنا نزرع كنتال واحد من تقاوي البطاطس لنحصل أثناء الحصاد على كنتال واحد فقط أيضاً ولكن الآن وبعد تواصلنا مع وزارة الزراعة وحصولنا على تقاوي جيدة أصبحنا نحصل على حصاد وفير حيث ان إقل إنتاج يجده المزارع من زراعة كنتال واحد من تقاوي البطاطس بات يصل الى 10 كنتال. ومن خلال إستخدامنا للسماد

ترجمة /محمود عبدالله بوكفاح
المصدر /صفحة فري طعري- حدث إرتريا

كيف إنخرطت في مهنة الزراعة؟

إنخرطت في مهنة الزراعة بفضل نصائح جدي ،فبالرغم من أنني ولدت في كنف أسرة تمتهن حرفة الزراعة إلا أنني كنت أعمل في مجال الحدادة ،ولكن بعد فترة ونتيجة لنصائح جدي عدت الى الزراعة ،وفي البداية بدأت في الحصول على دورات زراعية مختلفة ومن ذلك الوقت شرعت في البحث عن طرق تمكيني من تحويل النمط الزراعي التقليدي الذي كانت تتبعه أسرتي الى النمط الزراعي الحديث ،وأ تذكر انني إشتريت في البداية عدد من الحملان بمبلغ 500 نقفة الذي أعطاني له جدي وقمت بتربيتها بشكل جيد وعندما لاحظ جدي إهتمامي بهذا النشاط أعطاني مجدداً 2000 نقفة ،ومنذ ذلك الوقت شمريت سواعدي وإنخرطت في هذا المجال بعمق.

كيف تبدو الأنشطة التي نفذتها لاحقاً؟

الانشطة التي قمت بتنفيذها لاحقاً كثيرة، فعندما بدأت في الحصول على عوائد من إستثمار المساعدة المالية التي تلقيتها من جدي إرتفعت معنوياتي كثيراً بذلك وشرعت أولاً في حفر بئر بمنطقتنا وفي العام 2000م وبالتعاون مع المزارعين من حولي قمنا بتشييد حفير لضمان مصدر مياه في المنطقة لأن الماء عنصر مهم في ممارسة الأنشطة الزراعية ، ومن المعلوم بأن هذه الخطوة التي أقدمنا عليها لم تحقق هدفها فحسب بل ساهمت أيضاً في تغذية المياه الجوفية بالمنطقة وإمتلاء الآبار المحفورة في منطقتنا بالماء وتشبع التربة بالمياه حتى الضواحي المحيطة

قصص ميكي المصورة

مجلة ميكي المصورة

كش ملك الجزء الرابع



طعامي حتى فسد عندي وأصابني بالأمراض ، لقد ظننت أن الطعام الوفير سوف يغنيني عنكم ولن أحتاج إلى غيري ولكني عرفت الآن أن الحياة لا تصلح بغير تعاون في السراء والضراء ... وهنا قسم الحيوانات بعضهم إلى فريقين. حمل الفريق الأول الخرتيت إلى الطبيب ، وقام الفريق الثاني بتنظيف بيت الخرتيت من مخزون الحشائش الفاسدة، وقاموا بتهوية البيت وتعرضه للشمس ...

وبعد أيام استرد الخرتيت عافيته ، وانطلق مع جيرانه وأصحابه يحتفلون بظهور العشب الأخضر الذي ملأ الغابة بالطعام السعادة ، واحتفلوا أيضا بعودة الخرتيت إلى التعاون والحب ...

جميعاً : نعم .
- إذن دعونا نذهب إلي بيته ونستكشف الأمر ... وذهب وفد الحيوانات إلى بيت الخرتيت وطرقوا الباب .
-السلام عليكم يا خرتيت .
أجاب الخرتيت بصوت ضعيف :وعليكم السلام ، من بالباب ؟
- نحن جيرانك يا خرتيت افتقدناك فجئنا نسأل عنك .
قام الخرتيت بصعوبة وفتح الباب وقال : تفضلوا بالدخول ، أشرككم علي فعلكم الكريم .
- هذا واجب علينا فنحن جيران .
- أنتم جيران وأصحاب طيبون ، ثم بكى الخرتيت وقال : إني قد منعت عنكم الزيادة من

جميعاً : نعم .
- إذن دعونا نذهب إلي بيته ونستكشف الأمر ... وذهب وفد الحيوانات إلى بيت الخرتيت وطرقوا الباب .
-السلام عليكم يا خرتيت .
أجاب الخرتيت بصوت ضعيف :وعليكم السلام ، من بالباب ؟
- نحن جيرانك يا خرتيت افتقدناك فجئنا نسأل عنك .
قام الخرتيت بصعوبة وفتح الباب وقال : تفضلوا بالدخول ، أشرككم علي فعلكم الكريم .
- هذا واجب علينا فنحن جيران .
- أنتم جيران وأصحاب طيبون ، ثم بكى الخرتيت وقال : إني قد منعت عنكم الزيادة من

إعداد اهل حجر حديد

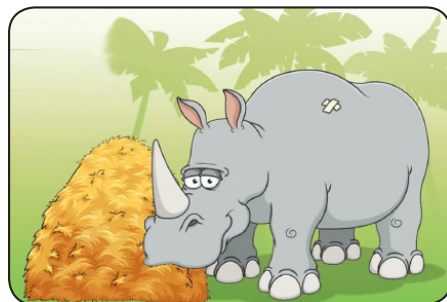
واحة الطفل

قراءنا الكرام

نقدم لكم صفحة واحة الطفل . بعد غياب في ثوب جديد وقد تنوعت فيها كل ألوان المعلومات والطرائف والحقاوي . وركن قصص ميكي المصورة ، والألغاز وغيره من أنواع الترفيه . التي تجذب المهتمين كل في مجاله أمليين متابعيكم المستمرة . وملاحظاتكم ، ومقترحاتكم لكل ما يسهم في تطوير الصفحة من حيث المحتوى و التصميم . بإرسال رسالة على صندوق بريد الصفحة : ص-ب 247 .

قصة

الخرتيت البخيل



ذات مساء نظر الخرتيت إلى كمية كبيرة من الحشائش يخزنها في منزله فشعر بالسعادة وقال : إن هناك أزمة في الطعام بين الحيوانات في هذه الأيام ، فقد تأخر المطر ، وقل العشب ، ثم قال في نشوة وسعادة : سوف أعيش في رفاهية ، إنه لشيء جميل أن تنفرد بالسعادة .

وفي الصباح قامت الغزالة من نومها فلم تجد طعاماً تأكله ، قالت : لعلني أجد شيئاً يسد رمقي عند جاري الزرافة ... طرقت الغزالة باب جارتها الزرافة وقالت : السلام عليكم يا جاري الزرافة .
- وعليكم السلام .
- أنا أسفة لمجيئي إليك في هذا الوقت ، ولكنني جائعة جداً وليس عندي ما أكله ، فهل يمكن أن تعطيني شيئاً من الحشائش التي عندك ؟

دعمت عينا الزرافة وقالت: مرحباً بك يا جاري العزيزة، ولكنني والله لم أجد ما أكله منذ أمس وقد بت ليأتي جائعة، هيا بنا سوياً نبحث عن شيء نأكله.
انطلقت الجارتان للبحث عن شيء تأكلانه ، وفي طريقهما مرا بيت القرد فسألته عن طعام ، فأجابهما أنه لا يملك إلا القليل من الموز والفول السوداني ودعاهما كي يشتركوا جميعاً في الأكل ، فاعتذرتا إليه بأنهما لا تأكلان إلا العشب .
قالت الغزالة : هيا نذهب لبيت جارتنا الخرتيت .

ذهبت الصديقتان الجائعتان إلى بيت الخرتيت ، وطرقتا الباب .
- السلام عليكم يا صديقنا الخرتيت .
- وعليكم السلام ، أجاب الخرتيت وأخذ

الخرتيت ينظر إليهم في توجس البخيل من الضيف .
- هل عندك من طعام فإننا جائعتان جداً؟
... تصنع الخرتيت التعطف وقال : من أين لي بالطعام ؟ أنتما تعلمان أن المطر قليل والعشب شحيح هذه الأيام .
- شكراً لك .
- عفواً ليتني أستطيع مساعدتكم .
- انصرفت الغزالة والزرافة الجائعتان وقد

بدتا هزليتين والخرتيت ينظر إليهما وهو يحدث نفسه وكأنه يوجه حديثه إلى الحيوانات جميعاً : اذهبوا عني ودعوني استمتع بطعامي الوفير وحدي ، ثم قال لنفسه : ماذا أستفيد إن شاركوني الطعام ، وماذا يضري إن ماتوا جميعاً من الجوع ؟ طعامي الوفير يغنيني عن كل الحيوانات ، ما أعظم سعادتك يا خرتيت !
ذهبت الغزالة والزرافة إلى النهر للشرب ، ولما

رأهم فرس النهر قال فهما : ماذا بكما ؟ أراكما هزليتين .
- لم نأكل شيئاً منذ أمس يا فرس النهر ، فالمطر قليل ، والعشب شحيح .
- توجد بعض النباتات المائية في جانب النهر هل يعجبكما الأكل منه ؟
- بالطبع فنحن جائعتان جداً .

ولكن ضَعُه بحيث يخرج عن حافة الكتاب الأول بما يكفي ليكون متوازناً.
(3) ضَع الكتاب الثالث فوق الكتاب الثاني بالطريقة نفسها.
(4) واصل رَصَالِكتب بهذه الطريقة حتى تستخدم كَلَّ الكتب. تأكَّد من موازنة الكتب لكيلا تسقط. ماذا يحدث عند إضافة المزيد من الكتب؟

الشرح

عندما ترصالكتب بهذه الطريقة، فإن الكتب تكون بمنزلة جسم واحد وتبقى مرصوفة إلى أن يعجز الكتاب السفلي عن دعم مركز الثقل. وبينما كنت تضيف كل كتاب، كان مركز الثقل يتغير، ولكن ما دام مركز الثقل مدعوماً، لا تسقط الكتب. وعندما لم يُعَدِّ مركز الثقل مدعوماً، وقعت الكتب. يستخدم المهندسون المعماريون هذه المعرفة عند تصميم الجسور.

علوم وتجارب

يمكنك القيام بهذه التجربة والاستمتاع بها مع إختوتك أو الوالدين

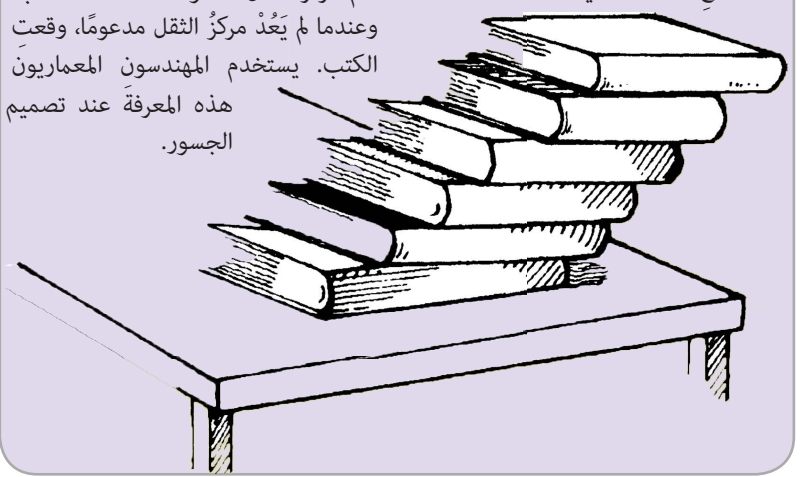
كيف يمكنك إمالة كومة من الكتب دون أن تسقط؟

أدوات التجربة

6-8 كتب

خطوات التجربة

(1) ضَع كتاباً واحداً على مسافة قدم (30 سنتيمتراً) من حافة الطاولة.
(2) ضَع الكتاب الثاني على هذا الكتاب،



لغز اليوم عبارة عن اسئلة متنوعة لتنشيط الذاكرة استمتعوا بوقتكم اثناء حلها

- للغز: أنا الشيء الوحيد الذي كلما زاد نقص، فما أنا؟
- للغز: أنا أستطيع أن أحدث جميع لغات العالم، فمن أنا؟
- للغز: شيء كلما أخذت منه كبر، كما أنه كلما أعطيته صغر، فما هو؟
- للغز: شيء إذا دخل إلى الماء لا يبتل، ما هو؟
- للغز: مفيد إن تم أكله كاملاً، لكن قاتل إن تم أكل نصفه، فما هو؟
- للغز: ما هو الشيء الذي لا يمكن فتحه؟
- للغز: من الماء، لكن يموت ما إن يلامس الماء، فما هو؟
- للغز: شيء يعيش في القاع وعائلته على السطح، كما يموت هو وعائلته إن خرج من القاع، فما هو؟
- للغز: شيء يمتلك أرجل، لكن لا يستطيع المشي، فما هو؟
- للغز: شيء ملك لك، لكن الآخرين يستخدمونه أكثر منك، فما هو؟
- للغز: ما هو الشيء الذي يسمح لك بالنظر من خلال الحائط مباشرة؟
- للغز: ما هو الشيء الذي يستطيع أن يمشي بلا قدمين؟

- أما الحلول فهي: الوعد.
- الشمعة.
- الشمعة.
- الساعة.

حل
اللغز
الفائت

حل
اللغز
في
العدد
القادم



اللغز

- المرأة.
- المرأة.
- البيض.
- حرف اللام.
- بيت الشعر.
- جميع الأشهر.



عملية تحلية مياه البحر

الثروة البحرية

إعداد المهندس مائل دبسي
ترجمة/محمود إدريس سليم

تأتي معظم المياه التي يتم توفيرها للبشر من المياه الجوفية أو المياه السطحية ويمكن وجودها في حالة قذرة أو ملوثة. الماء النقي ليس له لون أو رائحة أو طعم. يلعب الماء دوراً حيوياً ورئيسياً في حياة الإنسان اليومية. تغطي المياه أكثر من 70 في المائة من الكرة الأرضية وهي توجد على شكل محيطات، بحيرات، بحار، أنهار، جداول مائية. ثلج، جليد وندى. بالإضافة إلى ذلك

تتكون معظم أجزاء الحيوانات والنباتات من الماء.

بشكل عام عندما نتحدث عن الماء كما هو الحال دائماً فإننا نشير إلى الخدمات التي يقدمها الماء على سبيل المثال نتساءل هل الماء المطلوب هو للشرب أم للخدمات الصناعية؟ لذلك

ولهذا السبب نحن بحاجة إلى مرشح مياه لاستخدامه مباشرة في تنقية المياه لأن كل المياه الموجودة ليست نظيفة باستمرار. يجب أن تكون مياه الشرب نظيفة وذات مذاق نظيف وخالية من الملوثات الضارة بالصحة العامة.

إن وجود مواد معلقة دقيقة للغاية يجعل مياه الشرب تبدو سيئة وغير مريحة للشرب. غالباً ما يكون لون ورائحة وطعم الماء في الهواء الطلق أمراً بالغ الأهمية. قد يكون الماء أيضاً شديد الملوحة. على سبيل المثال، يصعب شرب مياه البحر أو استخدامها في عمليات مختلفة. 97.5 % من مياه الموجودة في الكرة

الأرضية مالحة والنسبة المتبقية هي مياه عذبة موجودة في الجليد الصخري أو تحت الأرض.

يتزايد الطلب على مياه الشرب النظيفة في جميع أنحاء العالم بسبب تأثير تغير المناخ لا سيما في سكان السواحل والجزر. لهذا السبب في أن التحلية من مياه البحر أمر لا بد منه. في الوقت الحاضر. حالياً تم إدخال تقنيات تحلية جديدة ومختلفة أحدها يسمى التناضح العكسي والذي يستخدم على نطاق واسع في كثير من دول العالم في الوقت الراهن. تتضمن عملية تنقية المياه أو تحليتها تمرير الماء المراد معالجته أو تحليتها تحت ضغط عالٍ للمحرك من

الغشاء عبارة عن جسم يسمح بمرور ذرات أو جزيئات معينة فقط. على سبيل المثال ، لا تمر عبر شاشة الباب أي جزيئات باستثناء جزيئات الهواء. لذلك ، فإن "التناضح العكسي" هو عملية التشبث أو الانعكاس أو التحول. لتحقيق ذلك سنحتاج إلى الضغط على الجانب المقيد نسبياً لخلية الملح المحصورة. لا يمر غشاءنا المستخدم في الحاجز النسبي أي عناصر ملح وكائنات حية وبكتيريا باستثناء جزيئات الماء. لذلك سنحتاج إلى ضغط أعلى من ضغط التقييد الطبيعي لتمرير الماء عبر هذا الغشاء المختلط. ونتيجة لذلك ، يمكن الحصول على مياه نظيفة خالية من الأملاح والمعادن والملوثات.

طريقة تشغيل التناضح العكسي عند عملية التحريك النسبي أو التناضح العكسي نستخدم محركاً عالي الضغط لتمرير محلول الملح المحصور من خلال غشاء التناضح العكسي. يتسبب ذلك في إفراز كل أو

95 إلى 99 في المائة من الملح. يعتمد نوع محرك الدفع الذي نستخدمه على إنتاجية الملح الذي نريد تنقيته. لذلك .

هناك حاجة إلى دفع أعلى لأن وحدة التغذية تحصد مياهها. عندما نرسل وحدة تغذية المياه إلى الغشاء تحت ضغط عالٍ نتوقع نوعين من الماء. الأول عبارة عن مياه نفاذة خالية من أي ملوثات وأملاح ومعادن والآخر عبارة عن جميع الملوثات التي لا يمكن أن تمر عبر الغشاء النفاث المختلط المحضر. كحاصدة إضافية ، نسميها المياه المالحة أو البقايا الفاسدة. ومع ذلك

، فإن غشاء التناضح العكسي المختلط هش ويتطلب الحذر الشديد. الأول هو المعالجة المسبقة للمياه المالحة قبل دخولها إلى الغشاء.

هناك العديد من الأجهزة التي يمكنها الاعتناء بالأغشية. واحد منهم يسمى "مرشح الوسائط المتعددة". يحتوي على معادن مثل الرمل والحصى في القاع. وغالباً يكون الأكبر والأخف في الأعلى والأصغر والأثقل في الأسفل.

تتم عملية التنظيف بطرد الأوساخ الكبيرة إلى الجانب الأعلى والأساخ الصغيرة إلى الجانب الأسفل. طريقة التنظيف هذه تحمي الجزء الحساس من المصباح من الرطوبة

المختلط. يتسبب ذلك في إفراز كل أو

95 إلى 99 في المائة من الملح. يعتمد نوع محرك الدفع الذي نستخدمه على إنتاجية الملح الذي نريد تنقيته. لذلك .

هناك حاجة إلى دفع أعلى لأن وحدة التغذية تحصد مياهها. عندما نرسل وحدة تغذية المياه إلى الغشاء تحت ضغط عالٍ نتوقع نوعين من الماء. الأول عبارة عن مياه نفاذة خالية من أي ملوثات وأملاح ومعادن والآخر عبارة عن جميع الملوثات التي لا يمكن أن تمر عبر الغشاء النفاث المختلط المحضر. كحاصدة إضافية ، نسميها المياه المالحة أو البقايا الفاسدة. ومع ذلك

السبب وغبار البحر والغبار. بالإضافة إلى ذلك ، تحمي المرشحات المختلفة مثل "الخراطيش والكربون" من تلف الأغشية عن طريق امتصاص الروائح والبكتيريا والبكتيريا الأخرى. ونتيجة لذلك ، فإنها توفر كثير من النفقات الغير ضرورية والمرغوب فيها.

غشاء التناضح العكسي هو قلب



مصاصات الكربون

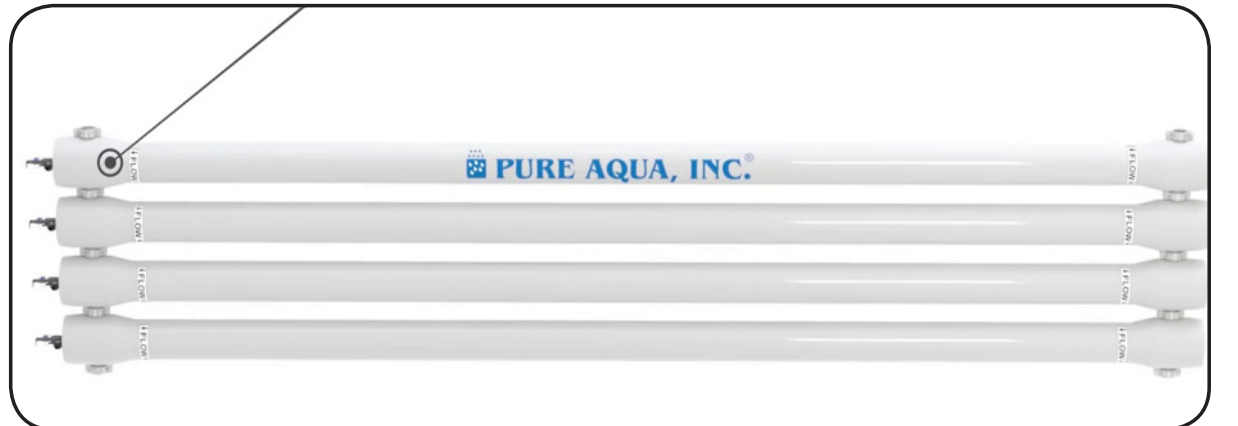
نقوم بتنظيفها. ومع ذلك يجب أن يتم ذلك فقط بواسطة خبراء ومن لهم دراية في هذا النوع من المعدات أو فنيين أو شركة على دراية بهذا الأمر.

إريتريا لديها حوالي 1350 كم من الخط الساحلي على البر الرئيسي. هناك أيضاً قرى بها عدد كبير من السكان في الجزر والسواحل لذلك ومع التزايد المستمر في عدد سكان القرى فإن مشكلة مياه الشرب النظيفة التي طال أمدها هي التحدي الأكبر في هذه الجزر والقرى الساحلية. لذلك فإن معالجة مياه البحر باستخدام مياه البحر المثبطة نسبياً مع مزاياها الإيجابية مثل



آلة معالجة مياه البحر من تصميم مهندسي وزارة الثروة البحرية

متطلبات الطاقة المعقولة والضرر البيئي المنخفض للغاية ستسهم بلا شك بشكل كبير في حل مشكلة مياه الشرب النظيفة وذلك من خلال زيادة القدرات البشرية والوعي العام. لذلك وبعد إجراء بحث واختبار مطول تم تطوير آلة تنتج 1000 لتر في الساعة الواحدة من مياه الشرب النقية من مياه البحر. على الرغم من استمرار البحث والتجريب، فقد تم إجراء تجربة واحدة ورائدة لحل النقص الحالي في مياه الشرب النظيفة والنقية في جزرنا وسواحلنا البحرية.



في ذكرى العشرين من يونيو يوم الشهداء

“الوفاء لأمانة الشهداء إرث ظلت تتوارثه الأجيال الأرترية ولا تزال تقتدي بمآثر الشهداء البطولية”

سليمان محمد سعد

أضطر الشعب الأرتري خلال نضالاته السلمية والعسكرية الطويلة التي خاضها لتحرير وطنه من المستعمرين والدفاع عن سيادته بعد الإستقلال وقراره السيادي الحر وردع المؤامرات التي حيكت ضده للنيل من كرامته ومسيرته التنموية ، إلى دفع تضحيات باهظة مكنته من تأكيد وجوده بجدارة فريدة. بالإضافة إلى العزل من الأطفال والنساء وكبار السن الذين أبادهم الإستعمار الإثيوبي في العديد من القرى الأرترية التي دمرت بالكامل وفق سياسة المستعمر القائلة “نحتاج أرض أرتريا وليس شعبها” فقد قدم الشعب الأرتري الآلاف من أبنائه الشهداء في نضاله من اجل التحرير وما صاحبها من حروب طاحنة وشرسة خيضت لثلاثين عاماً حتى تم طرد المستعمر مهزوماً من ارتريا التي أبت أن تقبع تحت أغلال المستعمرين .

ولكن الأطماع التوسعية لأعداء ارتريا لم تكتف بذلك الظلم والبطش الذي مارسوه على الشعب الأرتري لسلب حقه في إقامة دولته المستقلة والذي إنتزعه بنضاله المسلح وبتلك التضحيات الغالية، فأعلنت زمرة الوياني غزوها بتشجيع من مشغليها الأعداء التآريخين لأرتريا وشعبها، وقامت بذلك الغزو الآثم في عام 1998.

الشعب الأرتري الذي أثبت عبر تاريخه العريق بأنه لم يفكر في يوم من الأيام لغزو شعوب أخرى خارج حدوده بغرض نهب ثرواتها وإحتلال أراضيها، إلا ان الأنظمة الإقطاعية صارت تعتدي عليه في مختلف المراحل ، الامر الذي اضطره للدفاع عن كرامته وماله وأرضه بكل مايملك من قوة ، وقهر المستعمرين الذين توالوا عليه بمختلف ألوانهم ومزايهم التوسعية والإستعمارية بتقديم أبنائه الشهداء . وعندما جاء غزو زمرة

الوياني هب كل الشعب للذود عن بلاده ودفع تضحيات ليست بأقل من التضحيات التي دفعها إبان كفاحه المسلح في سبيل تحرير وطنه. فحتى في العريدات العسكرية الأخيرة التي قامت بها الزمرة بدفع من مشغليها الذين لم يهدأ لهم بال لمحاربة أرتريا وشعبها، قدم الشعب الأرتري تضحيات جسام مكنته من تأديب وردع الزمرة وأعوانها الأشرار ، وأثبت أنه شعب عظيم لا يقهر، وانه سوف لن يفرط في شبر من أرضه وتوجهه السياسي الحر مهما كلفه ذلك من إستشهاد.

أن هذا الشعب الذي ظل ولا يزال يثبت وجوده بالإعتماد على نفسه ودون سند ولا مؤازرة من أحد إعتاد على أن يكرم بكل معاني الود والإحترام شهدائه الأبرار الذين ضحوا بأرواحهم الطاهرة في كافة المراحل لضمان إستمراره كشعب وكدولة يعمها السلام والإستقرار والرخاء. إن المضي والثبات على المبادئ

أسر الشهداء مسؤولية تقع على عاتق كل مواطن أرتري سواء على مستوى الأفراد والجماعات، بالإضافة إلى الجهد المقدر الذي ظلت ولا تزال تبذله الحكومة الأرترية لدعم أسر الشهداء ، وترسيخ بطولات الشهداء الذين حموا الوطن وشعبه ليعيش عزيزاً مكرماً وتعلو راياته عالية خفاقة.

ليس هذا فقط ، بل أن الشعب الأرتري وبدءاً من إعلان كفاحه المسلح وإلى يومنا هذا نجده يحرص عند كل إفتتاح وإختتام الفعاليات و الإجتماعات و المناسبات الوطنية بوقفة حداد على أرواح الشهداء الأبرار ، تعزيزاً لكل أمر يهم الوطن و حياة إنسانه الكريم. كما نجد أيضاً القسم بإسم الشهيد إرث يمارسه كل إرتري لتأكيد الصدق والأمانة والوفاء في كل شئ ، ولا سيما لخدمة الوطن والشعب. فعلى سبيل المثال نجد شباب الخدمة الوطنية يؤدون القسم بإسم الشهداء ليعملوا بتفان

فخر و اعتزاز ذكرى الشهداء الأبرار الذين ستظل أسماؤهم وتضحياتهم علامة مضيئة في تاريخ الوطن ، وذكرى محفورة بأحرف من نور في وجدان أبنائه. هذه المناسبة الوطنية ليست مجرد تاريخ نستذكر فيه مآثر الشهيد ، وإنما هي تعبير عن التقدير والتكريم لأبطال بواصل صدقوا ما عاهدوا الوطن والشعب عليه فجادوا بأرواحهم الزكية للذود عن حماه ، وأمانه ولبوا نداء الواجب والمسؤولية الوطنية في ردع



ولهذا فإن هذه التضحيات تحظى بتقدير دولة إرتريا قيادة وحكومة وشعباً، باعتبارها دليلاً على أصالة هذا الشعب الوفي، وتجسيدا لقوة الروح الوطنية التي تسري في شرايين أبنائه، حباً وانتماء ووفاء لوطنا الغالي.

ويُحتفل بذكرى الشهداء هذا العام في مرحلة ينطلق فيها الشعب الإرتري نحو تسريع عجلة التنمية بعد أن خرج منتصراً بتضحيات أبنائه على الأعداء الذين جربوا كل وسائل الحرب لإركاعه ومحو وجوده. يتم إحياء هذه الذكرى العطرة في الوقت الذي دفع فيه الشعب الأرتري تضحيات إضافية من ابنائه الأشاوس الذين جعلوا كبرياء الوطن مفخرة تستمر إلى الأبد بأرواحهم الغالية وأن يعيش الشعب الأرتري مصان الكرامة والعزة وسيد وطنه الذي يحيا بوجوده .

إن الشعب الأرتري يعرف تماماً هدف هذه المناسبة الوطنية لذكرى الشهداء والذي يتمثل في المقام الأول على تجديد العهد لمكافأة الشهداء بالعمل المنجز لبناء ارتريا والحفاظ على المبادئ الوطنية النبيلة التي إستشهدوا من أجلها والسير على خطاهم. فها هو اليوم أيضاً يجدد عهده ليكون حريصاً على وصية الشهداء وينطلق إلى التنمية الشاملة لتحقيق رؤيتهم المتمثلة في أن تكون أرتريا مزدهرة تكافئ أبناءها بالعيش الرغيد.



المعتدي وعودة الحق لأهله. وسيظل شهداء الوطن الأبرار نماذج مضيئة وخالدة في ذاكرة الوطن ، ليس فقط لأنهم قدموا أرواحهم ودمائهم فداء ودفاعاً عن وطننا الغالي، وإنما لأنهم يضربون المثل والقُدوة في التضحية والانتماء والولاء والدفاع عن الوطن، وإعلاء مبادئه في ميادين الحق والواجب.

تضحيات شهداء الوطن الأبرار ترسم صفحة مضيئة في تاريخ أرتريا البطولي، تتجسد في قصص الأبطال الذين قدموا أرواحهم فداء للوطن وستظل مصدر إلهام للأجيال الحالية والقادمة لتعلمهم كيف يكون حب الوطن والدفاع عنه شرف وفريضة والانتماء إليه والدفاع عن مبادئه وقيمته النبيلة فخراً واعتزازاً للجميع.

وإخلاص من اجل الوطن وشعبه بعيداً عن الأفكار الرجعية والمفاهيم دون الوطنية. وهذا يدل على مدى التقدير والإحترام لمنزلة الشهداء في وجدان المواطن الأرتري.

ويمثل إحياء يوم الشهيد الأرتري في العشرين من يونيو من كل عام، علامة مضيئة في تاريخ دولة أرتريا يستذكر فيه الشعب الأرتري ما قدمه أبنائه الشهداء من تضحيات وبطولات ، وفاء لوطنهم وشعبهم، وستظل الأجيال القادمة تستلهم من تضحياتهم دروس التفاني من أجل الوطن ورفعته. تحيي أرتريا كل عام بكل



تقارير / دراسات فندت الكثير من الإعتقادات الراسخة لدينا

ذات الجهد العالي، مثل التمرينات لمدة 7 دقائق قد تكون أكثر فائدة لبناء العضلات وحماية القلب من بعض أشكال التمارين الأخرى، ويعرف هذا النوع من التمرينات باسم التدريب المتواتر عالي الكثافة (high intensity interval training) واختصاره (HIIT).

وقال كريس جوردان، وهو اختصاصي فيزيولوجيا ومؤسس مركز جونسون أند جونسون لتمرينات السبع دقائق: «تمارين التدريب المتواتر عالي الكثافة يمكن أن توفر منافع مماثلة أو أكبر في وقت أقل من التمرينات التقليدية الطويلة الأمد ذات الكثافة المعتدلة».

تناول الغلوتين:

الغلوتين هو المادة التي تعطي العجينة ملمسها المرين، لذلك عليك شكره عندما تتناول قطعة من البيتزا اللذيذة أو الكعك. لا يعتبر الغلوتين مكوناً غير هام أو غير صحي ما لم يكن لديك مرض نادر يسمى الداء البطني أو مرض حساسية القمح (celiac disease).

أشار البعض إلى ارتفاع نسبة الإصابة بمرض الداء البطني، لكن دراسة حديثة نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية وجدت بيانات تدحض هذه الفكرة بشدة.

أما بالنسبة لجميع هؤلاء الأشخاص الذين يقولون أنهم لا يعانون من الداء البطني، ولكنهم فقط حساسين للجلوتين، فإن دراسة صغيرة عام 2013 من جامعة موناخ تشير إلى أن هذا قد لا يكون صحيحاً أيضاً، حيث لم تظهر أي ارتكاسات هضمية لدى المشاركين عند تناولهم للغلوتين.



للتكنولوجيا الرقمية ليس ضاراً جوهرياً وقد يكون مفيداً في عالم متصل».

احتساء مشروب الطاقة:

أنا معتاد على نظرة الأسف في عيون زملائي عندما أفتح علبة ريدبول خالية من السكر، فالأسئلة والأحكام لا تنتهي أبداً، في الأسبوع الماضي قال لي أحدهم وهو يهز رأسه: «تلك الأشياء ستقتلك، الكثير من المواد الكيميائية!».

الحقيقة أن ريدبول (على الأقل النوع الخالي من السكر) ليس سيئاً جداً، فإلى جانب وجود 10 سعرات حرارية فقط وخلوه من السكر فإنه يحتوي على 80 ملجرام فقط من الكافيين أي حوالي ثلث الكمية الموجودة في فنجان قهوة ستاربكس الطويل، كما وجدت الدراسات العلمية أن مكوناته الأخرى وهي فيتامينات ب والتورين آمنة صحياً.



وزارة الزراعة في تسعينيات القرن الماضي، والتي تنصح باتباع نظام غذائي قليل الدهون وغني بالألياف، اختاروا السمن الخالي من الدهون على الزبدة العادية وبذلك قيدوا انغماسهم في تناول الأطعمة الدسمة، ولكن هذه الطريقة لم تنجح في الحصول على الهدف الذي سعوا إليه.

ووجدت تجربة استمرت ثماني سنوات مشتملة على حوالي 50 ألف امرأة نصفهن تقريباً اتبعن نظاماً غذائياً منخفض الدهون، أن أولئك اللواتي اتبعن ذلك النظام لم يقللن من خطر الإصابة بسرطان الثدي أو سرطان القولون والمستقيم أو أمراض القلب، بالإضافة إلى أنهن لم يفقدن الكثير من الوزن إن وجد.

تشير التوصيات الحديثة إلى أن الدهون الصحية، مثل الدهون الموجودة في المكسرات والسمك والأفوكادو، هي دهون جيدة إذا كانت بكميات معتدلة، لذلك أضفها إلى نظامك الغذائي إذا لم تقم بذلك بعد.

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

وُصف استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المبتكر وإهدار الوقت أمام الشاشة بأنه أمر سيء بالنسبة لصحتنا في جميع أنحاء العالم. لكن الكثير من الأبحاث حول هذه الظاهرة تُصنف على أنها دراسات ضعيفة ودرئية علمياً.

تشير الغالبية العظمى من الأدلة إلى أن هواتفنا الذكية ليست ضارة بشكل دائم، ففي بعض الحالات قد تكون قوة للخير. وجد الباحثون أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لم يكن ضاراً للأغلبية العظمى من المراهقين في دراسة نُشرت في العام الماضي، في مجلة العلوم النفسية، حيث تم دراسة تأثير الوقت المُستهلك أمام الشاشة على عينة تضم أكثر من 120 ألف مراهق بريطاني، في الواقع كان هذا الوقت مفيداً في بعض الأشياء مثل الشعور بمزيد من التواصل والحصول على الدعم العاطفي من الأقران.

وكتب الباحثون في الصحيفة: «تشير الأدلة بشكل عام إلى أن الاستخدام المعتدل

باحتمال وجود فوائد أخرى للصوم المتقطع، مثل الحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وإطالة العمر، ولكن يجب تكرارها على البشر.

شرب القهوة:

أصدر قاض في كاليفورنيا في شهر مارس قراراً يقضي بضرورة تضمين تحذيرات من السرطان على منتجات ستاربكس وغيرها من شركات القهوة. بالرغم من هذا الإعلان المخيف، هناك بحث علمي واسع يشير إلى أن شرب القهوة بانتظام مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بالإضافة إلى مجموعة من الفوائد الصحية الأخرى مثل الحماية من مرض السكري وتعزيز صحة القلب.

ومع ذلك يوصي الأطباء بالحد من تناول الكافيين إلى 400 ملليغرام في اليوم أو حوالي 3 إلى 4 أكواب من القهوة.

تناول البيض:

يبدو أن أحدث نصيحة عن الأكل الصحي تتغير كما تتغير الفصول باستمرار. دُمّ البيض لسنوات عديدة، لكن اتضح لاحقاً أنه صحي جداً؛ فالبيض منتج حيواني يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون والبروتينات والعديد من الفيتامينات والمعادن الرئيسية، كما اتضح أن تناول البيض فقط غير ضروري كما يدعي مؤيدي الأطعمة منخفضة الدهون حيث يزعمون أنها طريقة لتخفيف السعرات الحرارية والدهون والكوليسترول.

البيض الكامل يحتوي على حفنة من الفيتامينات والمعادن الأساسية التي لا يمكنك الحصول عليها من العديد من الأطعمة، مثل فيتامين ب 12 والفسفور وهو غني بالبروتينات التي تزيد كثافة العضلات والدهون المشبعة مما يجعلك تشعر بالشبع ولا تفرط في تناول الطعام.



الكوليسترول الموجود

في البيض لا يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول لدى الأشخاص الأصحاء؛ أظهرت الأبحاث الحديثة أن تناول الكوليسترول لا يؤدي بالضرورة إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول. الإفراط في تناول الأطعمة عالية الدهون: اختار ملايين الأمريكيين الذين يسعون إلى

حواء سليمان عبد القادر

كثيرون لديهم عادات يومية لم تتغير على مر السنوات، قد تكون بعضها اعتقادات منهم أنها تعتبر مفيدة لصحتهم، وبعضها لعدم تمكنهم من التخلص منها لكن تبين وفق أحدث الدراسات العلمية أن العديد من تلك العادات التي كان يظن العديديون أنها غير مفيدة تبين أنها تعتبر مهمة ولتعميم الفائدة للجميع نورد فيما يلي أحدث تلك الدراسات التي نشرها موقع "أنا اصدق العلم". ووفقاً للبحث العلمي، فإن العديد من العادات التي يعتقد بأنها سيئة هي عادات مفيدة للغاية، سواء كنت تحب القيلولة أو كنت لا تستطيع الالتزام بالتمرينات الرياضية لمدة ساعتين يومياً، أو كنت تشبع رغبتك أحياناً في تناول الأطعمة الدسمة فهناك دراسات تدعمك.

اعترافك بالاستمتاع بالقيلولة، أو ضرب الأريكة بدلاً من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية من حين لآخر قد يسبب لك الشعور بالخجل، ولكن هناك الكثير من الأبحاث العلمية التي تدعم هذه العادات التي يُزعم بأنها سيئة.

وبدلاً من المشاركة في هذا الذنب الجماعي، ألقينا نظرة على الدراسات التي تتمحور حول مجموعة من الاتجاهات غير الصحية من قرار التوقف عن شرب مشروب الطاقة إلى إشباع رغبتنا بتناول البيض المقلي في وجبة الإفطار.

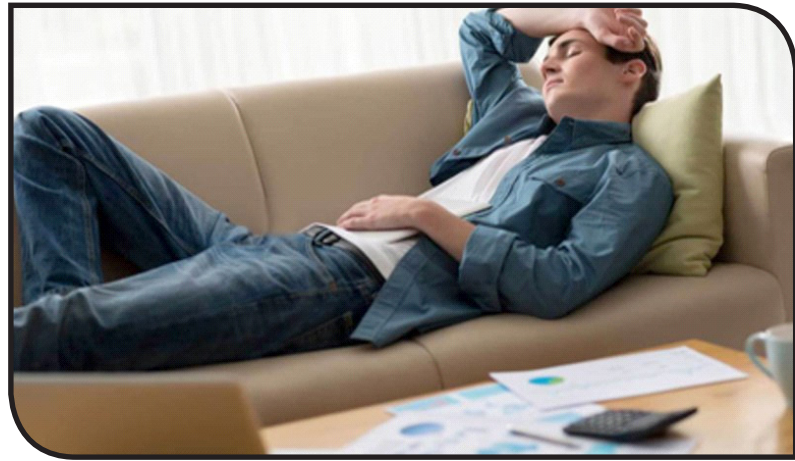
إليك ما يجب أن تعرفه قبل أن تشعر بالخجل من نفسك مرة أخرى...

حذف وجبة الإفطار:

على الرغم مما قد سمعته، فإن وجبة الإفطار غير إلزامية، كان يعتقد في السابق أن تخطي الوجبة الأولى في اليوم يؤدي إلى زيادة الوزن، إلا أن العديد من الدراسات الحديثة وجدت العكس، وجدت أن الصيام أو تخطي وجبات الطعام في بعض الأحيان قد يساعد بعض الناس على فقدان الوزن.

تعرف جداول التغذية هذه بالصيام المتقطع، وأكثرها شعبية يقتضي الامتناع عن الطعام لمدة 16 ساعة ثم تناوله لمدة 8 ساعات وبالتالي فإن الكثير من الناس يغيرون مواعيد طعامهم لتصبح من الساعة 12 ظهراً إلى الساعة 8 مساءً وهذا يعني بشكل أساسي تقديم وجبة الإفطار.

وقد وجدت دراسات واسعة أن الصوم المتقطع يمكن الاعتماد عليه كنظام غذائي تقليدي في فقدان الوزن، كما وتشير بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات



وبدلاً من ذلك؛ فإن الانتفاخ وعدم الراحة اللذين يعاني منهما العديد من الأشخاص عند تناول الغلوتين والاختفاء المفاجئ لتلك الأعراض بعد خفض المكون؛ قد يكون لهما علاقة أكبر بالتخلص من الأطعمة المصنعة غير الصحية والمبسقة الصنع، فهي تحتوي على الكثير من الغلوتين.

أخذ قيلولة:

من يأخذ غفوة في النهار ليس بالضرورة أن يكون شخصاً كسولاً، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن هذه العادة يمكن أن ترتبط في الواقع بمزايا صحية كبيرة خاصة إذا كان الشخص محروماً من النوم.

في دراسة صغيرة نُشرت في دورية الدماغ والسلوك والمناعة، قام الباحثون بمقارنة تأثيرات القيلولة لمدة 30 دقيقة مع تأثيرات 10 ساعات من النوم على الأشخاص المحرومين بشكل مقصود من النوم، ووجد الباحثون أن الأمرين يساعدان في إعادة المؤشرات الرئيسية للمناعة (التي انخفضت بسبب عدم النوم) إلى مستوياتها الطبيعية.

ووفقاً لباحث النوم في جامعة هارفارد روبرت ستيك غولد؛ فإن القيلولة قد تساعد بعض الناس على حل المشاكل عندما ينخفض تركيزهم وطاقاتهم.

إبقاء إشعاراتك قيد التشغيل:

في مؤتمر (Google I/O) الأخير للمطورين في شركة جوجل Google، كشفت الشركة عن مجموعة من الطرق التي تهدف إلى الحد من ما يطلق عليه "إدمان التكنولوجيا"، كانت إحداها ميزة جديدة توفر طريقة سهلة لمنع الإشعارات، والتي يقول الكثير من الناس أنها تسبب القلق والحد من الإنتاجية.

ولكن لا توجد دراسات تشير إلى أن قفل الإشعارات يساعد في الحصول على شعور أفضل.

في الواقع عندما حاول الباحثون حل مشكلة القلق عن طريق إقفال الإشعارات تماماً (كما فعلوا في دراسة حديثة) أدى ذلك إلى شعور الناس بمزيد من التوتر وليس أقل. كما أن الناس في تلك الدراسة الذين حصلوا على إشعارات أرسلت لهم على دفعات قالوا بأنهم شعروا بمزيد من السعادة وتوتر أقل، عكس الناس الذين حصلوا عليها بشكل طبيعي أو لم يحصلوا عليها على الإطلاق.

ممارسة التمارين الرياضية لمدة طويلة:

لا تحتاج للالتزام الدائم بالتعرق لساعات في الصالة الرياضية لتحافظ على لياقتك وشكلك.

تشير الدراسات إلى أن التمارين المدمجة



إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

الرياضة

الدوري الانجليزي

تغير محتمل يحول البريميرليج لنسخة موندiale



في نهائي دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى في تاريخه عام 2019، والذي خسره بهدفين دون رد أمام ليفربول في العاصمة الإسبانية مدريد. وكشفت تقارير صحفية إنجليزية أن آرسنال أنهى اهتمامه بالتعاقد مع مويسيس كايسيدو لاعب بيرتشوت ويلريجك البلجيكي. وأوضحت صحيفة "التايمز" البريطانية أن الجانرز يسعى لتعزيز حملته بالتعاقد مع ديكلان رايس من صفوف وست هام. وحاول آرسنال ضم كايسيدو من صفوف برايتون في الميركاتو الشتوي الماضي، ولكنه يرغب الآن في التركيز في ضم قائد وست هام. وبحسب الصحيفة انسحب المدفعية من سياق ضم كايسيدو البالغ من العمر 21 عامًا، والذي يتواجد على رادار تشيلسي حاليًا. وكان تشيلسي من أبرز المهتمين بضم الإكوادوري في الموسم الماضي، وبات قريبًا الآن من خسارة لاعبه نجولو كانتي القريب من الانتقال لصفوف الاتحاد السعودي. وبالتالي يرغب ماوريسيو بوكيتينو مدرب تشيلسي في ضم لاعب وسط جديد لمشاركة إنزو فيرنانديز. أما آرسنال فقرر التركيز على ضم رايس. يذكر أن رايس تلقى الضوء الأخضر من وست هام للرحيل هذا

تعمل رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز، على إحداث بعض التغييرات على المسابقة مع بداية الموسم المقبل. وأعلنت الرابطة، أول امس الخميس جدول مباريات البريميرليج للموسم المقبل، في أعقاب اجتماع المسؤولين في الساعات الماضية. وبحسب صحيفة "ذا صن"، فإن هناك بعض التغييرات التي قد تطرأ على مباريات الدوري الإنجليزي الممتاز في الأشهر المقبلة. وأشارت إلى مناقشة الرابطة بعض الأمور التحكيمية، من بينها الوقت المحتسب بدل الضائع في المباريات. وأفادت بأن المناقشات التي دارت بين المسؤولين أمس الأربعاء، شهدت مقترحا بالسير على خطى كأس العالم 2022، فيما يتعلق بالوقت الضائع. وشهد مونديال قطر 2022، امتداد المباريات لوقت طويل، تعويضا عن الوقت المهدر من اللاعبين، مما جعل بعض المواجهات تصل إلى أكثر من 100 دقيقة. وهناك اتجاه داخل رابطة البريميرليج بشأن إطالة وقت المباريات التي تشهد أوقاتا مهددة بكثرة، بالطريقة ذاتها التي اتبعتها الفيفا في قطر.

كما أعلن توتنهام هوتسبير عن رحيل لاعبيه، وذلك عقب نهاية فترة إعارتهما في

الدوري الاسباني برشلونته يضع خطة لإبرام صفقته الجديدة



قبل رحيله في صيف 2021 إلى مانشستر يونايتد الإنجليزي. وسبق أن ارتدى نفس القميص، نجوم كبار، مروا على ريال مدريد مثل فايو كانافارو، فرناندو هييرو، وريدونديو. كما اجتاز نجم الوسط الإنجليزي الشاب، الفحوصات الطبية اللازمة، اليوم، تمهيدا لإتمام انتقاله إلى ريال مدريد بعقد مدته 6 مواسم. وسيقدم النادي المدردي، لاعبه الجديد، جود بيلينجهام، للإعلام، في مؤتمر صحفي، سيقام بعد قليل.

أعرب خابيير تيباس، رئيس رابطة كرة القدم الإسبانية، عن رغبته في أن يوقع الفرنسي كيليان مبابي لريال مدريد. وقال



تيباس، خلال تصريحات أدلى بها أثناء مشاركته في فعالية "LaLiga Promises": "أتمنى أن يأتي مبابي.. إذا سألتني كمشجع فأعتقد أنه سيرحل هذا الموسم عن باريس". وأكد: "في الاتحاد الأوروبي لكرة القدم هناك سيطرة اقتصادية أكبر، وسان جيرمان لديه سقف رواتب مرتفع للغاية، ويجب عليه

حسم تقرير صحفي، الجدل الدائر حول صفقة انتقال فيتور روكي إلى نادي برشلونة، التي سعى البلوجرانا لإنجازها في الأسابيع الأخيرة. وكشفت صحيفة "موندو ديبورتيفو" عن عزم البارسا على ضم اللاعب هذا الصيف، ما لم تمنعه قيود رابطة الليجا المالية من ذلك. وأشارت إلى اتفاق البارسا مع أتلتيكو بارانانيسي البرازيلي، على ضم روكي، البالغ من العمر 18 عاما، مقابل 35 مليون يورو، بجانب 10 ملايين أخرى كحوافز إضافية. وأضافت الصحيفة "إذا نجح برشلونة في الوصول لهامش رواتب جيد، فإن اللاعب سينضم إلى صفوفه هذا الصيف، وإذا لم ينجح في الأمر، سيقوم بإعارته لناديه الحالي أتلتيكو بارانانيسي حتى يناير 2024".

ويستهدف نادي برشلونة، جلب المهاجم الشاب، ليكون خليفة مستقبلي للبولندي روبرت ليفاندوفسكي، البالغ من العمر 35 عاما. أزاح نادي ريال مدريد الإسباني، أول امس الخميس، الستار عن القميص الذي

سيرتيده، جود بيلينجهام، المنضم حديثا من بوروسيا دورتموند. وسيرتدي بيلينجهام القميص رقم 5، الذي سبق وأن ارتداه النجم الفرنسي، زين الدين زيدان، في مسيرته مع الملكي خلال الفترة بين عامي 2001 و2006. وكان المدافع الفرنسي، رافائيل فاران، آخر من ارتدى القميص 5 في صفوف الميرنجي

الصيف، بعد قيادته الفريق للتتويج بلقب دوري المؤتمر الأوروبي.

كما كشفت تقارير صحفية، أول امس الخميس أن مدافع مانشستر سيتي بطل البريميرليج مطلوب في السعودية بالإضافة إلى إمكانية انتقاله إلى شيفيلد يونايتد، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وقالت شبكة "Talk Sport" في تقرير لها أول امس الخميس، إن كايل ووكر ظهير سيتي يفضل الآن بين عودته إلى ناديه السابق، شيفيلد يونايتد أو الانتقال إلى الدوري السعودي. وأكدت الشبكة أن ووكر مطلوب في السعودية، دون الكشف عن اسم النادي المهتم بالظهير الإنجليزي. ويتبقى عام واحد في عقد ووكر البالغ 33 عامًا، ويفكر في مستقبله بعدما رأى أن دوره تراجع قليلا مع المدرب بيب جوارديولا في موسم الثلاثية. وانضم ووكر إلى مانشستر سيتي عام 2017، قادما من توتنهام، وكان عمره آنذاك 27 سنة، في صفقة بلغت قيمتها 50 مليون جنيه إسترليني.

كما أستعد مانشستر يونايتد لمنافسة تشيلسي في الميركاتو الصيفي الجاري بهدف تدعيم مركز حراسة المرمى لديه. ويرى ماوريسيو بوكيتينو، مدرب تشيلسي، في

الدوري الايطالي

نجم البوندسليجا ينتظر ضوء ميلان الأخضر



مدافع تشيلسي، خلال فترة الانتقالات الصيفية. وبحسب صحيفة "كوريري ديللو سبورت" الإيطالية، فإن إنتر أعرب لنظيره تشيلسي عن رغبته في ضم كوليالي، على سبيل الإعارة بداية من الموسم الجديد. وأضافت الصحيفة أن مدافع تشيلسي أعطى الضوء الأخضر للعودة إلى إيطاليا، بعد موسم صعب عاشه المدافع السنغالي مع البلوز. وتابعت الصحيفة أن إنتر سيجري محادثات مع رضاني وكيل أعمال كوليالي، من أجل إقناعه بعرقلة العروض الأخرى المتوقع وصولها على طاولة نادي تشيلسي في الفترة المقبلة، وإجبار النادي الإنجليزي على قبول عرض النيرازوري. واختتمت بأن إنتر يعتمد على السيناريو الذي نجح من خلاله في ضم روميلو لوكاكو بالصفيف الماضي، إذ سهلت إرادة اللاعب من مهمة ضمه، بالرغم من العراقيل التي وضعها نادي تشيلسي.

يخطط يوفنتوس لفسخ عقد أحد لاعبيه، خلال الفترة المقبلة، وفقا لما ذكرته تقارير صحفية أول امس الخميس. ويسعى يوفنتوس للتوصل لاتفاق لفسخ عقد الظهير الأيسر البرازيلي أليكس ساندرو. وكتب فابريزيو رومانو، خبير انتقالات اللاعبين والمدربين في أوروبا، عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر": "إدارة يوفنتوس تعمل على فسخ التعاقد مع ساندرو". وأضاف خبير انتقالات اللاعبين والمدربين في أوروبا: "إذا سار كل شيء كما هو مخطط له، سيرحل ساندرو كلاعب حر". ويرتبط ساندرو بعقد مع يوفنتوس حتى 30 يونيو 2024 المقبل، ولكن الإدارة تريد فسخ عقد الظهير الأيسر البرازيلي. وأشار رومانو، إلى أن الكولومبي خوان كوادرادو الظهير الأيمن ليوفنتوس، سينتهي عقده بنهاية يونيو الجاري، ومن المتوقع رحيله.

ينتظر أحد نجوم الدوري الألماني، حسم انتقاله إلى صفوف ميلان الإيطالي، خلال فترة الانتقالات الصيفية، وذلك بعد تأكيد رحيله عن ناديه. وكان آينتراخت فرانكفورت قد أعلن في وقت سابق، رحيل الياباني دابيتشي كامادا فور انتهاء عقده في يونيو الجاري، ليرتبط اللاعب بانتقال محتمل إلى الروسونيري. وذكر الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو عبر حسابه بموقع التواصل تويتر، عن انتظار كامادا، حصول ميلان على الضوء الأخضر لاستكمال بعض التفاصيل التقنية للصفقة. وأضاف "ميلان يبقى حذرا حتى توقيع اللاعب رسميا، لا سيما وأنه حر في التعاقد مع أي فريق مجانا". وكانت إدارة ميلان قد شهدت بعض التغييرات الطفيفة مؤخرا، أبرزها إقالة المدير التقني باولو مالديني مطلع يونيو الجاري.

أعلن نادي نابولي، أول امس الخميس، تعاقدته مع الأرجنتيني جيوفاني سيمبوني، قادماً من هيلاس فيرونا. وانضم جيوفاني (نجل المدرب ديجو سيمبوني المدير الفني لأتلتيكو مدريد الإسباني) إلى صفوف نابولي في الصيف الماضي لمدة موسم على سبيل الإعارة من فيرونا مقابل 3 ملايين يورو، مع خيار الشراء مقابل 12 مليوناً أخرى. وقال فريق الجنوب الإيطالي، في بيان رسمي له عبر موقعه الإلكتروني: "يسر نادي نابولي أن يؤكد أن سيمبوني انضم بشكل نهائي ودائم، قادماً من فيرونا". وأضاف بطل الدوري الإيطالي: "إنه يرتبط بعقد معنا حتى صيف 2026، كما يمتلك النادي خياراً لتمديد الاتفاقية لعام آخر، حتى صيف 2027". يذكر أن سيمبوني شارك في 33 مباراة بقميص نابولي خلال الموسم الماضي بجميع المسابقات، تمكن خلالها من تسجيل 9 أهداف.

يسعى مسؤولي إنتر لتعزيز الخط الدفاعي عن طريق التعاقد مع السنغالي كاليديو كوليالي،

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

بقيادة المدير الفني الجديد للمنتخب الوطني نجوسي هبتي ماريام

منتخبنا الوطني لكرة السلة يتوجه الى تنزانيا للمشاركة في التصفيات القارية



السلة المهندس/ هينوك أميني وأعضاء آخرين من اللجنة التنفيذية للاتحاد العام لكرة السلة.

وفي كلمة قدمها بالمناسبة، نصح مفوض الثقافة والرياضة السفير/ زمدي تخلي أعضاء المنتخب الوطني بضرورة التحلي بالأخلاق والقيم الحميدة في مشاركتهم الخارجية، منوها بأن تمثيل البلاد

غادرت بعثة منتخبنا الوطني لكرة السلة أرض الوطن للمشاركة في التصفيات الأولية لكأس الأمم الأفريقية لكرة السلة التي تجري في الفترة من الـ (17 ولغاية 23 من يونيو) الجاري، في تنزانيا.

البطولة القارية التي تقام بين دول المنطقة الخامسة (دول شرق ووسط أفريقيا)، ينتظر أن تشهد منافسة عشرة فرق هي (ارتريا، اثيوبيا، جنوب السودان، بوروندي، الصومال، رواندا، السودان، أوغندا، مصر وتنزانيا) لحجز بطاقة التأهل نحو الادوار المتقدمة، بما في ذلك منتخب كينيا المتأهل سلفاً لبطولة كأس أمم إفريقيا.

ويقود المنتخب الوطني لكرة السلة في هذا الاستحقاق القاري على مستوى الدكة الفنية، النجم السابق لمنتخبنا الوطني نقوسي هبتي ماريام ومعاونة أبيل أفورقي، بعد إستعدادات مكثفة إمتدت لإكثر من شهر في معسكر داخلي بالعاصمة اسمرا، أملاً في تقديم صورة أحسن بعد المشاركة الاولى للمنتخب الوطني في بطولة كينيا التي أقيمت في العام 2020م.

وحظت بعثة منتخبنا الوطني بحفل توديع رسمي من قبل مفوضية الثقافة والرياضة، بحضور السفير/ زمدي تخلي ومسؤول متابعة الاتحادات الرياضية واللجان الاولمبية بمفوضية الثقافة والرياضة العقيد/ سلمون سيوم ورئيس الاتحاد العام لكرة

بهدف تحقيق المشاركة الجيدة في البطولة، معبراً عن إرتيابه للمستوى الحالي للمنتخب الوطني والعودة بنتائج طيبة. بدوره، أوضح عضو منتخبنا الوطني المشارك بالبطولة دانييل زمهرت بأن 90% من عناصر المنتخب الوطني الحالي هم ممن شاركوا في البطولة القارية التي جرت في كينيا، متعهداً إلى تصحيح النتائج السلبية التي كانت سابقاً والعودة بنتائج أفضل. من جهته أشار الحكم الدولي المشارك للمرة الاولى في البطولات الخارجية إلى ثقته الكبيرة بقيادة المباريات مستفيداً من خبرته الكبيرة في الملاعب التي إمتد لإكثر من 13 عاماً.

رفقة المنتخب الوطني الى أرض الحدث، أشار رئيس الاتحاد العام لكرة السلة المهندس/ هينوك أميني إلى مضاعفة الجهد بغية الاستفادة من التجارب السابقة والمشاركة الفائزة للمنتخب الوطني في البطولة بعام 2020 بكينيا، من أجل تحقيق نتائج طيبة لقطع تذكرة العبور الى البطولة القارية التي ستقام نهاية العام الجاري برواندا، منادياً المواطنين الارترين في تنزانيا والدول المجاورة الى تقديم التشجيع والمواظرة للمنتخب الوطني في هذه البطولة.

بدوره، أوضح المدير الفني للمنتخب الوطني الكابتن نجوسي هبتي ماريام إلى إكمال الاستعدادات في الشقين الفني والبدني

أرون زكرياس، دانييل زمهرت، إسرائيل مولجيتا، سامثيل سيساي، سمؤون يوهنس، إيفين زروؤ، أبرهام مرسا وناهوم تكيئ. بينما سينضم الى التشكيلة لاعبان من المهجر هما اللاعب القاطن في سويسرا يافيت هيلي ويكالو أريأ من كندا، في حين سينضم إلى الجهاز الفني المدرب الكسندر سيوم من الولايات المتحدة الأمريكية.

في غضون ذلك، ستشارك البلاد للمرة الأولى في مجال التحكيم الدولي بهذه البطولة من خلال الحكم الدولي موسي مكائيل الذي سافر هو الآخر مع المنتخب الوطني الى تنزانيا.

وفي تصريحات صحفية أدلى بها قبل توجهه

والشعب في المحافل الخارجية يدر بالكثير من الفوائد واليجابيات، ولضمان ديمومة الشراكات الخارجية أكد على ضرورة تقوية المنافسات الداخلية والمحلية كونه له دافع كبير ف سبيل تقوية كفاءة المنتخب الوطني. من جهته، نوه العقيد/ سلمون سيوم أعضاء المنتخب إلى وجوب إستغلال الفرص الكامنة من وراء هذه المشاركة بهدف تقديم صورة طيبة وتحقيق نتائج ريفية، متمنياً كل النجاح للمنتخب الوطني في هذه المشاركة. تشكيلة المنتخب الوطني التي إستهلّت إستعداداتها في منتصف أبريل الماضي بضمها 37 لاعباً، تضم الآن 12 لاعباً في القائمة النهائية هم تمسفن سمري، أبيل زروؤ

عدوليس يستكمل عودته الى الانتصارات..وسمبل يخطف نقاط المباراة من ترافولو



أفضلية عدوليس على خصمه فريق مصنع البيرة، وكان الاول هو الأكثر صنعا للمحاولات التهديفية ومن إحداها تمكن اللاعب متكل تارقي من تعزيز النتيجة بالدقيقة (56).

على جائزة أفضل لاعب بالمباراة. هذا وسوف تتواصل منافسات دوري الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط من خلال مواجهتين، إذ تجمع الاولى بين فريقا ماي تمناي والبحرالاحمر، بينما تقام الثانية بين التحرير ودندن في استاد اسمرا الدولي.

واستفاد فريق مصنع البيرة من التغييرات التي أجراها ليهدد مرمى منافسه عدوليس، قبل أن يسجل اللاعب دانييل هدف تقليص النتيجة بالدقيقة التسعين من عمر المباراة التي إنتهت بفوز مستحق لفريق عدوليس بهدفين لهدف واحد. ونال لاعب فريق عدوليس أنس نورالدين

أهداف، وليخرج الفريقان من المباراة وفي رصيد كل منهما نقطة واحدة. أما ثالث مباريات هذا اليوم فجمعت بين فريقا مصنع البيرة وعدوليس، في رغبة جامحة من كليهما لنيل العلامة الكاملة. عدوليس الذي تخلص من المدرب السابق واستقدم جديد هو المدرب جمال ابراهيم كان قد إفتتح عهده الحديثة، مع الانتصارات بفوزه بالجولة الماضية وكان يريد لها الثانية من بوابة هذه المباراة، وبدت هذه الرغبة جلية على أرضية الملعب بسيطرة الفريق على المباراة، لينال مراده بهدف التقدم الاول الذي أحرزه اللاعب أنس نورالدين بحلول الدقيقة الـ(26)، لينتهي الشوط الاول بتقدم مستحق للفريق الأصفر. في الشوط الثاني، لم يتغير الكثير وتواصلت



عدا قاحموس وسقن للبناء، لتنتهي المواجهة كما بدأت على وقع التعادل السلبي دون

بدوري الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط

أستكملت أول أمس الخميس منافسات دوري الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط من خلال ثلاث مواجهات إحتضنها استاد اسمرا الدولي. وتقابل في المباراة الاولى التي جرت عند منتصف الظهر فريقا ترافولو وسمبل بهدف تصحيح المسار. فبعد شوط اول سلبي النتيجة، تمكن فريق سمبل من تسجيل هدف التقدم بحلول الدقيقة التاسعة والأربعين عن طريق اللاعب برهاني محاري الذي إنبرى لركلة جزاء محتسبة لفريقه، لتنتهي المباراة بفوز فريق سمبل بهدف دون مقابل. وحاز لاعب فريق سمبل برهاني محاري على جائزة أفضل لاعب في المباراة. ثاني المواجهات تلك التي جمعت بين فريقا

ويمكننا أن نفخر بأننا وصلنا إلى النهائي. إنه انتصار جميل وصعب، هذه هي الطريقة التي يجب أن نسير بها لتحقيق النجاح". وإذا اعتبر المدرب الإيطالي روبرتو مانشيني أن "إسبانيا استحققت الفوز حتى ولو سجّلا هدفاً في وقت متأخر"، قال إيموبيلي بعد الخسارة والإقصاء "لم نكن محظوظين لكن هذه كرة القدم ويجب أن نتقبل الهزيمة رغم كل شيء".

وأضاف أنه "عندما تلعب أمام إسبانيا يكون الأمر صعباً دائماً. ربما كانوا أفضل منا، لكن فرصهم لم تكن كثيرة، ربما النتيجة الأمثل كانت التعادل".

دافيد فراتيزي (21)، لكن الحكم أغلاه بداعي وجود تسلّل، بعد اللجوء إلى تقنية حكم الفيديو المساعد (في إيه آر). لكن الشوط الثاني كان شوط حظ "لا روخا" الذي بسط سيطرته على مجرياته، وكان له هدف الفوز القاتل عن طريق جوسيلو الذي أكمل في الدقيقة 88 كرة سددها رودري وارتطمت بالمُدافعين، ووضعها في الشباك.

وقال خيسوس نافاس الذي أصبح أكبر لاعب في تاريخ إسبانيا في سن السابعة والثلاثين "أنا سعيد جداً للجميع، المجموعة والمدرب يستحقان ذلك". وأضاف "لعبنا بقوة كبيرة، نحن سعداء

إسبانيا تقصي إيطاليا وتمضي لمواجهة كرواتيا في نهائي دوري الأمم الأوروبية

الدقيقة الثالثة من المباراة عبر ييرمي بينو، الذي خطف الكرة من ليوناردو بونوتشي المرتبك عند مشارف منطقة الجزاء، فانفرد بالحارس جانلويجي دوناروما وأسكن الكرة في الشباك.

وعاد المنتخب الإيطالي بالنتيجة في الدقيقة 11 بتسجيل تشيرو إيموبيلي هدفاً من ركلة جزاء، بعدما لمس المدافع روبن لو نورمان الوافد الجديد للمنتخب الإسباني الكرة بيده. وأحرز الإيطاليون هدفاً ثانياً عن طريق

وحلّ دي لا فوينتي بدلاً من لويس إنريكي المقال من مهامه على خلفية خروج "لا روخا" من دور ثمن النهائي لموندنال قطر أمام المغرب بركلات الترجيح.

لكن رغم ذلك، يدين منتخب إسبانيا ببلوغه نصف النهائي إلى إنريكي، الذي قاده إلى صدارة المجموعة الثانية بفارق نقطة عن البرتغال (11 مقابل 10) وأمام سويسرا وتشيكيا.

وافتح المنتخب الإسباني التسجيل في

حسم المنتخب الإسباني الدربي المتوسطي أمام نظيره الإيطالي وفاز عليه 2-1 في نصف نهائي دوري الأمم الأوروبية، ليضرب موعداً الأحد القادم مع المنتخب الكرواتي في المباراة النهائية.

وخاض رجال المدرب لويس دي لا فوينتي استحقاقهم القاري تحت ضغوطات كبيرة، بعد فوز اسكتلندا عليهم بثنائية نظيفة في مارس الماضي خلال التصفيات المؤهلة لكأس أوروبا 2024.

إعداد فاطمة حمد

عاد إلى منزله بعد عامين من إعلان وفاته بكورونا..!!

شرطة كانوان، إن كامليش باتيدار عانى من عدوى فيروس كورونا في عام 2021 وتم نقله إلى مستشفى في فادودارا (غوجارات)، وفقاً لأفراد الأسرة. لكن أعلن الأطباء وفاته بسبب الإصابة بفيروس كورونا وبعد ذلك أدى أفراد الأسرة الطقوس الأخيرة ودفنوا الجثة التي قدمتها لهم المستشفى في فادودارا ثم عادوا إلى قريتهم، على حد قوله.

قال راثور إن أفراد الأسرة عرفوا أنه كان على قيد الحياة فقط، عندما عاد إلى منزل العائلة يوم السبت. وقال مسؤولون إن الأمر سيوضح بعد إلقاء كامليش باتيدار بتصريح يكشف للغز وراء هذه الواقعة الغريبة وأين قضى العامان المنصرمان.



باتيدار للصحفيين يوم السبت بعد أن سلم المستشفى "الجثة" لهم أدى أفراد الأسرة الطقوس الأخيرة. قال ابن عمه "الآن، عاد إلى المنزل لكنه لم يكشف عن أي شيء حول مكان إقامته خلال هذه الفترة أو ماذا حدث".

قال رام سينغ راثور، المسؤول عن مركز

عاد رجل أدى أفراد أسرته الطقوس الأخيرة بعد إعلان وفاته بسبب إصابته بفيروس كورونا في أحد المستشفيات، إلى منزله بعد عامين، في منطقة دار بولاية ماديا براديش، الهند. قال أحد أفراد الأسرة إن أفراد عائلة كامليش باتيدار، البالغ من العمر 35 عاماً، فوجئوا يوم السبت، عندما طرق باب منزل خالته في قرية كارودكالا حوالي الساعة السادسة صباحاً، أي بعد عامين تقريباً من إعلان وفاته.

أصيب كامليش باتيدار بالمرض خلال موجة فيروس كورونا الثانية. وتم نقله إلى المستشفى وبعد ذلك بفترة وجيزة، أعلن الأطباء وفاته. وقال ابن عمه موكيش

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

حكمة اليوم

إذا فشلت في رفع احد لمستوى اخلاقك فلا تدعه ينجح في انزالك لمستوى اخلاقه

حكم مضحكة جدا

- تكلم وأنت غاضب، فإنك ستقول أعظم حديث تندم عليه طوال حياتك.
- التمثيل هو الكذب الوحيد الذي يصفق الناس لأبطاله.
- إذا كان لا بد أن تتحدث عن متاعبك، فلا تضيق بها أصدقاءك؛ بل قلها لأعدائك الذين سوف يسعدهم الاستماع إليها.
- حياة الإنسان كتاب. لكن قلائل هم الذين يعرفون قراءة أكثر من صفحة منه.
- عزيزي كثيراً ما أزورك ولا أجذك إمضاء ضميرك المخلص.
- الإنسان: لا لحمه يؤكل، ولا جلده يلبس، فماذا فيه غير حلاوة اللسان ؟
- الجمال بلا رشاقة، سنارة بلا طعم.
- الأغبياء وحدهم هم الذين لا يصيبهم الشك
- إننا نقضي أربعة أخماس أعمارنا في العمل لنجعل الخمس الباقي حياة مريحة وممتعة.
- عندما يتهم الرجل امرأة بأنها بلا قلب، فمن المؤكد أنها خطفت قلبه.
- ما أجمل النظافة!... ولكن ما أعظمها عندما تكون في عقولنا .
- الزواج الناجح لا يقوم على أساس الصراحة التامة؛ بل على أساس من الصمت الحكيم .
- في أول الحياة وفي آخرها نحمل على الأكتاف.
- ليس هناك مسحوق للزينة أجمل أثراً من السعادة.
- تتمنى: أنت إذن ضعيف، تفعل:أنت إذن قوي، تتمنى ولا تفعل، وتفعل ولا تتمنى: أنت إذن عاشق.

في مثل هذا اليوم

- في السابع عشر من يونيو عام 1579 - البحار البريطاني فرنسيس دريك يرسو في ميناء شمال مدينة سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا وذلك أثناء دورانه على الأرض، وأعلن ضم كاليفورنيا إلى أراضي الملكة إليزابيث الأولى.
- في السابع عشر من يونيو عام 1944 - استقلال آيسلندا عن الدمارك.
- في السابع عشر من يونيو عام 1967 - الصين تقوم بتجربتها النووية الأولى وتفجر قنبلة هيدروجينية.
- في السابع عشر من يونيو عام 1985 - انطلاق بث قناة ديسكفري الأمريكية.
- في السابع عشر من يونيو عام 2015 - ويكيبديا تفوز بجائزة أميرة أستورياس عن فئة التعاون الدولي.
- في السابع عشر من يونيو عام 2021 - انطلاق مهمة الفضاء شنتشو 12 إلى محطة الفضاء المعيارية الكبيرة الصينية. وهي الرحلة المأهولة السابعة للصين.

هذا المبنى السكني الضخم يستوعب حوالي 20 ألف شخص

الكلية أو على وشك التخرج. وفقاً لمقال نشرته وكالة الأنباء الصينية سينا، فإن الشقق الأصغر حجماً التي لا تحتوي على نوافذ تستأجر عادة بحوالي 1500 يوان (220 دولاراً) شهرياً، في حين أن الوحدات الأكبر التي تحتوي على شرفات يمكن أن تستأجر بحوالي 4000 يوان (550 دولاراً أمريكياً) شهرياً أو أكثر.

بدأت صور ومقاطع الفيديو الخاصة بالمبنى الضخم في الانتشار على وسائل التواصل الاجتماعي الغربية الشهر الماضي، حيث حصدت بعض المنشورات ملايين المشاهدات. يشعر معظم الناس بالذهول بسبب عدد السكان، حيث أعلن البعض أنهم نشأوا في مدن بها عدد أقل من السكان مما يمكن أن يستوعبه هذا المبنى الضخم.

مثل قاعة طعام عملاقة تستوعب الآلاف من السكان، فضلاً عن حمامات السباحة وصالونات الحلاقة وصالونات العناية الأظافر ومحلات السوبر ماركت والمتوسطة الحجم ومقاهي الإنترنت. يمكنك العثور على أي شيء تحتاجه في المبنى، لذلك من الناحية الفنية لا تحتاج حتى إلى الخروج من المنزل.

تم افتتاح مبنى Regent International في عام 2013 وسرعان ما أصبح أحد الصروح الأكثر شهرة في المدينة. غالبية سكانه هم من المهنيين الشباب الذين تخرجوا مؤخراً من



يشتهر مبنى Regent International السكني في هانغتشو، الصين، بوجود عدد من السكان يضاهاي بلدة صغيرة، حيث يبلغ عدد سكانه ما يصل إلى 20 ألف نسمة. المبنى على شكل حرف S ويقع في مدينة تشيانجيانج سينشري، وقد تم تصميمه في الأصل ليكون فندقاً فاخراً ولكن تم تحويله لاحقاً إلى مبنى سكني ضخم، حيث تحولت الغرف إلى آلاف الشقق السكنية الراقية. يبلغ ارتفاع المبنى المذهل 206 متراً ويتكون من 36 إلى 39 طابقاً، ويتميز بمجموعة متنوعة من وسائل الراحة والترفيه،

يتسلق 19 ألف متر احتفاء بعيد ميلاده الـ60



يرغب لايني بولادر، الذي ولد في قرية جورني، في القيام بتجربة جديدة، إذ ينوي الاحتفال بعيد ميلاده الـ60، غداً، بتسلق جبل كليمنجارو في تنزانيا، الذي يبلغ طوله 19 ألفاً و341 قدماً، برفقة ابنته. وبوجود ابنته الصغرى جوري بولارد «26 عاماً» بجانبه يصر لايني على عدم قضاء يوم عيد ميلاده الـ60 جالساً بمنزله، لذلك عندما ذكر لايني الفكرة لجوري، التي تهوى تسلق الجبال أيضاً، تحمست لها. وذكرت صحيفة «شيكاجو تريبيون»: إن الأب الذي لديه ثلاثة أبناء قال: «أريد أن أتم عامي الـ60، ولكن أنا أشعر بأنني أصغر».

يعود للغوص رغم بتر ساقيه بالزلازل

أيدن مجددا للغوص رفقة فريق احترافي. وأظهرت صور نشرتها صحيفة "ني شفق" التركية على حسابها في "تويتر"، أيدن البالغ من العمر 18 عاماً، وهو تحت الماء بصحبة الغواصين المحترفين. ووقع زلازل بقوة 7.7 درجة على مقياس ريختر جنوب شرق تركيا في 6 فبراير المنصرم، وضربت الهزات الأرضية 11 محافظة من البلاد، ومناطق من الدول المجاورة، بما فيها سوريا.

وتجاوز عدد قتلى الزلازل في تركيا 49 ألف قتيل، إضافة إلى أكثر من 500 قتيل في سوريا. وأدى الزلازل المدمر إلى انهيار 140 ألف مبنى، ما أرغم أصحابها على المكوث في الخيم والملاجئ أو الانتقال إلى مدن أخرى.

المدن التي تضررت بالزلازل المدمر في فبراير الماضي، والذي أدى لمقتل نحو 55 ألف تحت الأنقاض، في تركيا وسوريا، إضافة إلى عشرات الآلاف من الإصابات. فقد مكث عبدالرحمن أيدن

تحت الأنقاض إثر الزلازل المدمر الذي ضرب تركيا في 6 فبراير الماضي، ما تسبب في بتر ساقيه من عند ركبتيه، إلا أن إصراره على التحدي دفعه بعد أشهر من الحادثة ليعود لممارسة رياضته المفضلة وهي الغوص. فعاد



عبدالرحمن أيدن مكث تحت الأنقاض في هطاي لساعات طويلة ما تسبب في بتر ساقيه من عند ركبتيه مثال جديد على أنه "لا يأس مع الحياة.. ولا حياة مع اليأس"، برهن عليه شاب تركي من مدينة هطاي التركية، التي كانت من أكبر