

## مستشفى ماي عيني ينظم سمنار مكافحة الملاريا

نظم مستشفى ماي-عيني العمومي سمنار لسكان مناطق المديرية، لرفع مستوى الوعي العام حول الوقاية من مرض الملاريا. وقال مدير المستشفى العمومي الدكتور/ تسفو قبهوت إنه يمكن الوقاية من مرض الملاريا من خلال إجراء النظافة وإصحاح البيئة واستخدام الناموسيات. وحث ممثل صحة المجتمع الشاب/ اخيلو سيوم السكان على المواظبة في النظافة وإصحاح البيئة واستخدام الناموسيات التي توزعها وزارة الصحة من وقت لآخر، حيث توجد آبار وأنهار مفتوحة في المنطقة يمكن أن تعرضهم للإصابة بالملاريا. من جانبه، حث مدير المديرية بالانابة على مواصلة الحملات التوعوية الصحية الرامية الى رفع مستوى الوعي الصحي. وبدورهم، قال المشاركون إن السمنار المقدم عزز من معارفهم وساعد على تعزيز مساهمتهم في الوقاية من الملاريا، وطالبوا برش المبيدات الحشرية في المناطق التي يمكن أن تكون أرضاً خصبة للبعوض. من جهة أخرى نظم مكتب التعليم في ماي مني دورة تدريبية حول الإدارة المالية وإدارة الممتلكات. وقال القائم بأعمال مسئول الفرع الأستاذ/ بهتا ولدا، إن مسؤولي الإدارة والمالية، ومسؤولي المستودعات، وأمناء الصناديق، ومديري جميع المدارس من رياض الأطفال إلى المرحلة الثانوية شاركوا في التدريب. الذي نظم على مستوى المديرية. وقال المدربون إن الهدف من التدريب هو تقديم إدارة عادلة وكفاءة وفعالة للأموال والممتلكات في جميع المدارس، وذكر المتدربين بضرورة اتباع الإجراءات والنماذج الصحيحة عن الدخل والمنصرفتات. وأشار المشاركون إلى أهمية التدريب وحثوا على مواصلة التدريبات المماثلة على مختلف المستويات واتخاذ الإجراءات التصحيحية الفورية للأخطاء التي تحدث.

## فرع جمعية معاقى الحرب بعنسا تجرى فحوصات طبية لأعضائها



محاري المقيم في المانيا. وذكرت السيدة/ بسرات قباريت التي سلمت المبلغ المالي في مراسم جرت في الخامس عشر من ابريل ان السيد/ مانا كان من طلاب مدرسة الثورة الفرقة الـ 96، وهو مواطن قام في الماضي ايضا بدعم مماثل.

من جانبه اوضح مسؤول قسم النمو الاقتصادي في الجمعية السيد/ تسفاميكائيل هيلي بعد ان اشاد بدعم المقدم، اوضح بان الدعم مواصلة للدعم المستمر الذي يقدمه المواطنون في الخارج.

لقد تبرع السيد/ مانا في نوفمبر عام 2023 بـ 160 الف نقفة للجمعية، ولاسيما قد تبرع بـ 160 الف نقفة بمناسبة العشرين من يونيو في ذكرى الشهداء لصالح اسر الشهداء، وفقا لوثائق مستندات الجمعية.

## اشادة بمساهمة الشباب العامل في المؤسسات الصناعية الزراعية

وقال الشباب العامل في ورشة الحدادة والمعدات الزراعية في أبو "إن الفرص مكنتهم من تعلم أكثر من مهنة وتمكنوا من العمل والإنتاج بثقة".

واوضح المشرفون والمهنيون أن الشركات والمؤسسات الصناعية الزراعية التي أقيمت في أجزاء مختلفة من اقليم القاش-بركة تساهم بشكل كبير في تعزيز القدرة المهنية للشباب، داعين الشباب لاستغلال الفرص جيدا.

استمرارية الحملة. وقال أعضاء الجمعية الذين تلقوا الخدمات إن الفحوصات الطبية ساعدتهم في معرفة أوضاعهم الصحية، ودعوا المعاقين للانضمام تحت راية الجمعية لكي يتمكنوا من الاستفادة من جميع الفرص المتاحة.

استفاد من الفحوصات 234 من أعضاء الجمعية من بينهم 55 معاقا، قدموا من تسع مديريات الاقليم، بينما تلقى 164 شخصاً علاجاً للعيون، فيما تلقى 70 شخصاً آخر خدمات صحية للعظام وكذا الجراحة. وتم التبرع بالمعدات الطبية والنظارات التي تم توزيعها على المعاقين من قبل المتخصصين الطبيين المعروفين باسم "إيري حبن" المقيمون بالخارج.

من جهة اخرى حصلت الجمعية الوطنية لمعاقين حرب التحرير على دعم مالي قدره 200 الف نقفة لصالح المرأة المعاقا، حيث تبرع بها السيد/ مانا

أجرت الجمعية الوطنية لمعاقين الحرب و بالتنسيق مع وزارة الصحة فحوصات طبية بهدف تقييم الحالة الصحية لأعضائها في اقليم عنسا. وخلال الفحوصات التي جرت في الثالث عشر من الشهر الجاري وقدمها المهنيون الطبيون القادمون من أسمر، قال مسئول الجمعية في الاقليم السيد/ شَمولي ولدقريس، إنه بالإضافة إلى الدعم الطبي المجاني المستمر في الموقع، يتم إجراء فحوصات طبية مرتين سنوياً للتحقق من وضعهم الصحي.

وأشار إلى أنه تم استئناف الخدمة بعد توقفها بسبب جائحة كورونا، داعيا المعاقين للاستفادة الجيدة من الفرص المتاحة والتأكد على حالتهم الصحية. وقال مسئول الخدمات الطبية في الجمعية السيد/ رزني مبرهتو إن البرنامج هو استمرار للمتابعة الصحية التي يتم إجراؤها من وقت لآخر، موضحا

يساهم الشباب الذين تخرجوا من الكليات ومراكز التدريب المهني وتم تعيينهم في الشركات والمؤسسات الصناعية الزراعية في اقليم القاش-بركة بشكل كبير في أنشطة هذه المؤسسات إلى جانب المهارات العملية التي يكتسبونها.

وقال مدير مصنعي باناتوم - أبو وأفهمبول المقدم/ تكتي ولدو، لوكالة الأنباء الإرترية "إيرينا" إن الشباب لم يحلوا مشكلة النقص في القوى العاملة

## عيلابرد: حملات الحفاظ على الغابات والحياة البرية

وأعيان القرى وأعضاء الجيش الشعبي وغيرهم من الشركاء، حيث ينشطون في عملية الرقابة الجادة فاتحين ثلاثة مراكز مراقبة في كل من ضواحي شعب سلبا وحليب منتل وحديش عدي، مشيرا الى عدم تقلص أنشطة قطع الأشجار لأغراض منزلية وغيرها.

تتميز مديرية عيلابرد بكثافة الأشجار المحلية المعمرة مثل اشجار التين والزيتون البري وغيرها التي تعاني من خطر الانقراض، مما يستوجب ذلك مزيد من أعمال الرقابة الجادة.

تنفذ حملات تثقيفية وتوعوية مكثفة للمواطنين في 14 ضاحية مديريةية عيلابرد باقليم عنسا تركز على الحفاظ على الغابات والحياة البرية.

وقال مسؤول مراقبة الغابات والحياة البرية في المديرية السيد/ هبتميكائيل نقوسي " إن المديرية، احدى المديريات التي تتميز بأشجار محلية ومعمرّة متنوعة، داعيا الى تعزيز جهود المواطنين الجارية للحفاظ عليها.

وذكر بانهم ينظمون حملات توعية مكثفة بالتنسيق مع مدراء الضواحي

## شمبرو: تنفيذ أنشطة حفظ المياه والتربة

يقوم سكان 16 إدارة ضاحية في مديريةية شمبرو بإجراء أنشطة حفظ المياه و التربة ثلاث مرات في الأسبوع.

وقال مسئول مكتب الزراعة في المديرية السيد/ مأكلي قلتا، إن أكثر من 4000 مواطن يعملون يوميا في جميع إدارات الضواحي.

وأضاف أن المساحة الإجمالية المقرر تغطيتها تبلغ حوالي 1500 هكتار، وتم العمل في 500 هكتار حتى الآن، مشيرا الى توقعاته بانتهاء البرنامج في الوقت المحدد بمشاركة المواطنين الفعالة.

## شهر ابريل- دروس وعبر

” حُرْم الشعب الأرتري من حقه في التعبير عن رغباته بشكل قانوني وسلمي لسنوات عديدة. ما أدى ذلك الحرمان إلى حرب طويلة سببت دماراً هائلاً. لقد لقن الاستفتاء الجميع درساً عظيماً لكونه وسيلة حضارية لحل القضايا سياسياً وسلمياً بدلاً من استخدام القوة لقمع إرادة الشعوب.“

حديث الأمين العام للجنة الشعبية لتحرير إرتريا الرفيق ياسين أفورقي خلال استفتاء أبريل 1993.

### طبيعة الشعب الإرتري

تميز الشعب الإرتري في تاريخه ما قبل الإستعمار بثقافته المتحضرة وتغلبه على العنف ومنطق القوة بوعي، وعاش كل في منطقته بسلام ووثام بإنشائه نظام قائم على العدالة. وبما أنه يمتلك موارد برية وبحرية وفيرة لم يتمنى يوماً أو يرغب في انتزاع ملكية غيره. فإن مقولته الشهيرة ”نحن لا نريد ما ليس لنا، ولا نعطي ما هو لنا“ تعبر بصدق عن ثقافته المتحضرة. لم يغزو في تاريخه أحداً غير أنه تعرض للغزو، ولا يعتبر الغزو وإحتلال ملكية الغير بطولية. اعتزازه الوطني هو تاريخه في الدفاع عن النفس. لقد أنتجت ملوك البحر النبلاء الذين سقطوا من أجل حماية أرضهم، وليس إقطاعيين يلامون إلى الأبد بتأريخ الغزو والتوسع والقمع.

### نضال لاتقيقه مؤامرات

إلا أن هذا الشعب المسلم والمتحضر، اضطر إلى النضال لعدة قرون، وكان باستمرار ضحية للغزاة القريين والبعيدين، بسبب موقع أرضه وبحره المرغوب. وبغض النظر عن التاريخ البعيد، يكفي أن ننظر إلى الثمانين سنة الماضية. وخلال فترة إحتلال المستعمرين، كان شعب إرتريا يستحق الحرية مثل جميع الشعوب المستعمرة. ولكن من أجل المصالح الإستراتيجية لقوى الهيمنة، تم انتهاك حقوقه وتم إحقاقه بالمحتلين. لقد قاوم شعب إرتريا، بثقافته الثورية، هذا الظلم في البداية بشكل قانوني وسلمي. لكن المتخلفين الذين لم يهتموا بالقانون، لم يبالوا أو إستهانوا بعزمته وحاولوا إركاعه بالقوة. فتعامل معهم بلغتهم أي لغة البندقية وهزم داعمهم بالعتاد الحربي وخبراء الحرب، حتى حقق حريته بمآثر بطولية باهرة. لقد عمل شعب إرتريا بلا كلل من أجل إيجاد حل سلمي وقانوني لقضاياها حتى أثناء حرب التحرير. فإن الاستفتاء ليس مفهوماً طرأ في عام 1993، بل هو اقتراح طرحه تنظيم الجبهة الشعبية الرائد في نوفمبر من عام 1980.

كما عمل شعب إرتريا المحب للسلام وحسن الجوار على تعزيز السلام الإقليمي أثناء قيامه بنضاله من أجل التحرير. لقد دفع ثمناً باهظاً لبناء الصداقة وحسن الجوار من خلال إعادة مئات الآلاف من أسرى الحرب إلى وطنهم مع رعاية إنسانية، وأحتضن من قالو سنناضل من أجل تحقيق العدالة، وزودهم بالتدريب والدعم اللازمين حتى إدخالهم ”آرات كيلو“ بدباباته. وبعد هذا الانتصار اللافت، دعا إلى استفتاء شعبي شارك فيه المجتمع الدولي، وأعلن استقلاله بنسبة 99.8% من الأصوات، وبنى تاريخاً نموذجياً في ضمان حقوق الشعوب. وقد لقن بذلك هذا الشعب القليل العدد، الشجاع والقوي والمسلم المتحضر درساً عظيماً للعالم!

### التكرار

كما يقول المثل المحلي العادة تستمر حتى الموت، قد خانت الزمرة الخائنة التي إعتلت السلطة في إثيوبيا بدعم الشعب الإرتري، القضية التي سقطت من أجلها الأبرياء واختارت مكافأة غير مستدامة مقابل عمل رخيص على مبدأ حسن الجوار. وبحجة الحدود وقامت بثروات وحياء الشعب الإثيوبي. وحتى بعد أن تعرضت لهزيمة مخزية وانتهى بها الأمر أمام القانون الذي نطق بالعدالة، لكنها إختارت التعنت والتحجج بالأعداء الواهية دون الاهتمام بشعبها. وفي نهاية المطاف عجلت هذه الزمرة بسقوطها بعد أن أغرقت البلاد والشعب في بؤرة الخراب.

أما الشعب الإرتري فالنصر حليفه دائماً. لقد أعطى مراراً وتكراراً دروساً عظيمة للمعربين والحالمين مملكة غيرهم، ورفع بلاده إلى مستوى لم تعد تتعرض فيه للغزو من قبل الأقوياء والضعفاء. النصر للجماهير! واليأس للمعربين، يجلب السلام إلى الشعب المجاور الذي كان ضحية الأحلام الخرافية وسالت دماؤه هدراً وعانى الكثير.

### هيئة قسم الصحافة

## منظمة التجارة والتنمية بالأمم المتحدة تحذر من تباطؤ النمو خلال 2024



الأمل في تخفيف الضغط على الميزانيات الخاصة والعامة في جميع أنحاء العالم. وفي السياق، أكدت المنظمة الحاجة لعمل متضافر متعدد

الأطراف بجانب مزيج متوازن من السياسات المالية والنقدية وتدابير تعزيز الطلب والاستثمار؛ لتحقيق الاستدامة المالية وخلق فرص العمل وتحسين توزيع الدخل.

ودعت إلى بذل جهود منسقة متعددة الأطراف لمعالجة أوجه التباين في التجارة الدولية وتركيز السوق، لافتة إلى أن البلدان المقترضة تحتاج مزيد من المرونة المالية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، مشددة على أنه لا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال إصلاح شامل وعالمي لشبكة الأمان المالي العالمية.

وتابعت المسؤولية الأهمية أن البنوك المركزية بمعظم الاقتصادات المتقدمة قامت برفع أسعار الفائدة بقوة منذ أوائل عام 2022 لمكافحة التضخم، ومع ذلك فإن هذا النهج لم يأخذ في الاعتبار بشكل كامل مشكلات سلسلة التوريد الناجمة عن فيروس كورونا وزيادة الهيمنة على السوق، مما أدى لارتفاع الأسعار والأرباح.

ودعت لإنشاء شبكة أمان مالية عالمية

حذرت منظمة التجارة والتنمية (أونكتاد) من تباطؤ النمو خلال العام الجاري، مستشهدة بانخفاض الاستثمارات وديناميكيات التجارة العالمية الضعيفة.

وذكرت المنظمة أنه من الممكن أن يؤدي احتمال خفض أسعار الفائدة لتحسين التوقعات المالية للحكومات والشركات، حيث إن كانت السياسة النقدية وحدها لا تستطيع حل جميع التحديات العالمية الضاغطة. وأكدت أن استراتيجيات إحياء الاستثمار والتجارة ودعم العمالة الكاملة والتوزيع العادل للدخل تعد أمراً بالغ الأهمية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، حيث إن التباطؤ الاقتصادي العالمي في عام 2023 كان أقل حدة مما كان متوقعاً إلا أنه من الممكن توقع المزيد من تباطؤ النمو هذا العام.

وقالت مدير عام المنظمة ربيكا غرينسبان إن تنسيق السياسات العالمية يظل المفتاح لحماية الاقتصاد العالمي وسط أمط التجارة المتغيرة والديون المتزايدة وتساعد تكاليف تغير المناخ، وهي الأمور التي تؤثر بشكل غير متناسب على البلدان النامية. وأضافت أنه بالنظر إلى عام 2024 فإن توقعات السوق لانخفاض أسعار الفائدة تثير

## رئيس وزراء الهند: الممر الاقتصادي مع الشرق الأوسط

### وأوروبا سيمائل طريق الحرير



إلا أنه تمكن من المضى قدما نحو التوصل لإعلان حظي بإجماع أثار الدهشة خلال قمة مجموعة العشرين.

وأضاف إن دول الخليج

لعبت دوراً إيجابياً بشأن موضوع الممر الاقتصادي الذي يمر بين الهند والشرق الأوسط وأوروبا، وقد أيدت أوروبا الهند أيضاً فيما يتعلق بهذا الشأن لأنها تعمل من أجل الصالح العالمي. وتابع إن الفرصة أتاحت للهند لكي تقوم بدور طيب، وقد وقفت الولايات المتحدة أوروبا معنا، وكان الجميع يعتقدون أننا سنحقق نتيجة إيجابية وملموسة، مؤكداً

أكد رئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي أن الممر الاقتصادي بين الهند والشرق الأوسط وأوروبا الذي تم التوصل لاتفاق بشأنه أثناء قمة مجموعة العشرين في الهند خلال العام الماضي سيمائل طريق الحرير، الذي كان يربط بين الصين وأوروبا، وأنه سيؤدي إلى حدوث تغيير كبير في قواعد اللعبة .. حسب وصفه. وقال رئيس الوزراء الهندي، في تصريحات نشرت أول أمس الثلاثاء، إنه على الرغم من تردد تكهنات في بعض الأوساط عن صعوبة التوصل لنتيجة بهذا الشأن نظراً لاختلاف المواقف بشأن الصراع الروسي - الأوكراني

## باكستان: أمطار وعواصف وصواعق

### تسبب في مقتل العشرات

ما أدى إلى تأخير عودة الطلاب بعد عطلة عيد الفطر المبارك.

وكان رئيس الوزراء شهباز شريف قد أصدر في وقت سابق أوامر للسلطات بتقديم مساعدات إغاثة في المناطق التي هطلت عليها الأمطار بغزارة كما أعرب عن قلقه إزاء الأضرار الناجمة عن الأمطار وعن حزنه لسقوط ضحايا.

بسبب توقعات بهطول المزيد من الأمطار خلال الأيام المقبلة. وشهد إقليم البنجاب سقوط أكبر عدد من الضحايا، حيث لقي 21 شخصاً مصرعهم بسبب صواعق البرق بين يومي الجمعة والأحد الماضيين.

أما في إقليم بلوشستان فقد أصدرت السلطات أوامر بإغلاق المدارس لمدة يومين بسبب مياه الأمطار الغزيرة، وهو

أعلن مسئولون في باكستان ارتفاع حصيلة ضحايا الأمطار الغزيرة والعواصف وصواعق البرق في جميع أنحاء البلاد خلال الأيام الماضية إلى 41 قتيلًا. وحذرت الهيئة الوطنية لإدارة الكوارث في باكستان، حسبما نقلت قناة تشانيل نيوز آسيا في نشرتها الناطقة بالإنجليزية، من احتمالية حدوث انهيارات أرضية وفيضانات

## الكنغو الديمقراطية: اعتقال ضباط بالجيش والشرطة بتهمة الخيانة



أعلن رئيس أركان القوات المسلحة لجمهورية الكونغو الديمقراطية للفتنة جنرال تشيو يوي،

استئناف عمليات الإعدام للجنود المتهمين بالخيانة.

من جهة أخرى، تجددت الاشتباكات صباح اول امس الثلاثاء، بين مجموعات الدفاع الذاتي الموالية للحكومة وزاليندو وعناصر حركة 23 مارس المتمردة بعدة مواقع في التلال المطلة على مدينة "ساكي" التي تقع على بعد نحو 20 كم من مدينة "جوما" عاصمة مقاطعة كيفو الشمالية.

وقال أوليفيه مونجيكو، ممثل المجتمع المدني في مدينة ساكي، إن "أعمال القتال اندلعت منذ الساعة الرابعة فجرا. وتصدت عناصر وزاليندو لمتبردي حركة 23 مارس الذين يحاولون الاستيلاء على مدينة ساكي"، مؤكدا أن المعارك مازالت مستمرة حتى الآن.

وأشار إلى أن حركة 23 مارس المتمردة استهدفت بالقتال معسكرات للقوات المسلحة لجمهورية الكونغو الديمقراطية وقوة مجموعة تنمية الجنوب الأفريقي سادك وبعثة منظمة الأمم المتحدة لتحقيق الاستقرار في جمهورية الكونغو الديمقراطية مونوسكو، مضيفا أن هناك قبلة سقطت بالقرب من مسجد ساكي.

عن اعتقال العديد من ضباط الجيش والشرطة بتهمة الخيانة.

ونقلت وسائل إعلام محلية عن تشويوي قوله في كلمة خلال عرض عسكري بمعسكر كوكولو أمام وحدات من الجيش والشرطة إننا في حالة حرب. وهناك بيننا فاسدون ومحرضين على الخيانة، وأحيانا من قبل سياسيينا. لقد جرت اعتقالات في لوبومباشي ثاني أكبر مدينة في البلاد وهنا في كينشاسا.. إن الأمر خطير، إلا أنه لم يكشف عن أي أرقام عن عدد الضباط المعتقلين.

وانتقد رئيس الأركان بشدة السياسيين المتورطين في مثل هذه الأنشطة، وشدد على أهمية الإدانة وتغليب العقوبات التي يتكبدها أولئك الذين يرفضون التعاون.

وكان آدم تشالوي وبانيك تشيسولا وهنري ماجي وليفييتو، الأعضاء بحزب الشعب لإعادة الإعمار والديمقراطية، بزعامة جوزيف كابيل، قد عقدوا اجتماعا في نهاية مارس الماضي مع قادة للمتمردين.

وعلى خلفية تزايد التوتر مع متمرد حركة 23 مارس في مقاطعة كيفو الشمالية بشرق الكونغو الديمقراطية، أعلنت حكومة كينشاسا مؤخرا

## رئيس جنوب أفريقيا يزور جنوب السودان



إن رئيس جنوب أفريقيا سيلتقي بكل أطراف اتفاقية السلام في جنوب السودان للوقوف على سير عملية تطبيق هذه الاتفاقية. وأوضح أن

ومن المتوقع أن يقدم رئيس جنوب أفريقيا خلال زيارته مقترحا لحل الخلاف بين الموقعين على اتفاق السلام حول إجراء الانتخابات، خصوصا وأن بلاده تقود جهود تقريب وجهات النظر باعتبارها أحد الأطراف الضامنة لمعاهدة السلام التي وقعت في أغسطس 2018.

الرئيس رامافوزا سيبحث الترتيبات الجارية لإجراء الانتخابات في جنوب السودان بقاء الرئيس سلفاكير، ونائبه ريك مشار و"أطراف أخرى في الاتفاقية، إلى جانب رئيس مفوضية الانتخابات، ومجلس الأحزاب السياسية، ومكتب الإحصاء".

استهل الرئيس الجنوب أفريقي سيريل رامافوزا اول امس الثلاثاء زيارته إلى دولة جنوب السودان التي تستغرق يومين ويلتقي خلالها نظيره الجنوب سوداني سلفاكير ميارديت، ونائبه الأول ريك مشار، وقيادات بارزة في الحكومة الانتقالية بغرض التشاور مع أطراف السلام في البلاد قبل إجراء الانتخابات العامة. وأعلنت مفوضية الانتخابات في جنوب السودان عن بدء تسجيل الناخبين في يونيو المقبل، لكن أطرافا داخلية عديدة ترفض إجراء الانتخابات قبل حسم قضايا عديدة عالقة في اتفاق السلام. وقال رمضان محمد عبدالله، نائب وزير خارجية جنوب السودان

## وزير الخارجية الجزائرى يبحث مع باتيلي آخر المستجدات على الساحة الليبية



وكان المبعوث الأممي إلى ليبيا عبدالله باتيلي قد قدم مساء الثلاثاء استقالته للأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، وذلك في مؤتمر صحفي عقده بمقر الأمم المتحدة في نيويورك عقب إحاطة تقدم بها إلى مجلس الأمن

المنظمة الأممية لن تستطيع العمل في ليبيا بنجاح، بسبب "أنانية" القادة الليبيين وتفضيل مصالحهم الشخصية على مصلحة ليبيا حسب تعبيره.. ولم يكن باتيلي هو أول مبعوث أممي في ليبيا يقدم استقالته، حيث سبقه يان كوبيش في عام 2021 بتقديم استقالته بصورة مفاجئة، بسبب أيضا فشله في تقريب وجهات النظر بين الأطراف الليبية.

وقدم المبعوث الأممي في ليبيا عبد الله باتيلي استقالته للأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، وذلك لما وصفه بتعنت القادة الليبيين وعدم رغبتهم في التوصل لحل للأزمة الليبية. وقال باتيلي في تصريحات صحفية له عقب إحاطة له بمجلس الأمن، إن

بحث وزير الخارجية الجزائرى، أحمد عطاق، مع المبعوث الشخصي للأمين العام للأمم المتحدة إلى ليبيا، عبد الله باتيلي، آخر المستجدات على الساحة الليبية. جاء ذلك خلال استقبال عطاق، الثلاثاء، بمقر بعثة الجزائر لدى الأمم المتحدة، بنيويورك، للمبعوث الأممي عبد الله باتيلي، وذلك عقب تقديمه آخر تقرير له لمجلس الأمن وإعلان تقديم استقالته من هذا المنصب. وبحسب بيان وزارة الخارجية الجزائرية، أثنى الوزير الجزائري على الجهود والمساعي التي بادر بها باتيلي خلال فترة عهده للمساهمة في تقريب وجهات النظر بين الفرقاء الليبيين وتمكين دولة ليبيا من طي صفحة الخلافات والأزمة بصفة نهائية.

## الجنوب الأفريقي يواجه أسوأ حالات الجفاف منذ عقود



حياة وسبل عيش الفئات الأكثر ضعفاً. ووفق التقرير الأممي أنه يواجه في الجنوب الأفريقي، نحو 20 مليون شخص الآن مستويات أزمة الجوع الحاد بسبب الجفاف الناجم عن ظاهرة النينو حيث تشكل الظواهر المناخية المتطرفة مثل الجفاف والفيضانات تهديداً كبيراً لاقتصاد المنطقة حيث يعيش أكثر من 70 في المائة من السكان سبل عيشهم من خلال الأنشطة الزراعية.

جاء ذلك على خلفية الاجتماع الذي عقده الأمين العام للمساعد للأمم المتحدة ومنسق أزمة المناخ ومدير برنامج الأغذية العالمي؛ والأمين العام للمساعد للأمم المتحدة والمدير العام للمجموعة الأفريقية لمواجهة المخاطر (ARC)، وناقشا خلاله الاستجابة لحالة الطوارئ الناجمة عن الجفاف لتقليل تأثيرها على

حذر تقرير للأمم المتحدة أن منطقة الجنوب الأفريقي تشهد واحدة من أسوأ حالات الجفاف منذ عقود، ويواجه الملايين انعدام الأمن الغذائي الشديد ونقص المياه، وسط أزمة مناخية متنامية تغذيها ظاهرة النينو.

## أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:  
فاطمة حمد إدريس  
نورة عثمان محمد

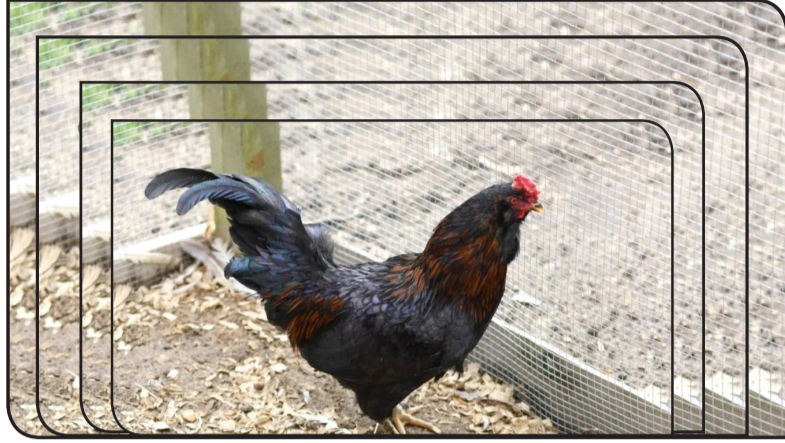
راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

# من هنا وهناك

إعداد/ أسماء  
عبدالله صالح

## إشتكى ديكاً صداداً للسلطات..!



ذلك، فإن البلدة لم تقم بإبعاد الديك «براوي»، الذي استمر في الصياح بشكل لا يمكن السيطرة عليه كل صباح. ومن المقرر أن

بسبب الضوضاء، وأن أطفاله لم يعودوا يرغبون في البقاء معه، لأنهم لا يستطيعون النوم. واشتكى الرجل مراراً وتكراراً إلى المسؤولين في البلدة من صياح الديك، وقام بكتابة العشرات من العرائض بأوقات وتواريخ كل يوم مزعج. ووفقاً لوثائق المحكمة، فإن الشكاوى أسفرت عن تحقيق في البلدة استمر لعدة أشهر. ومع

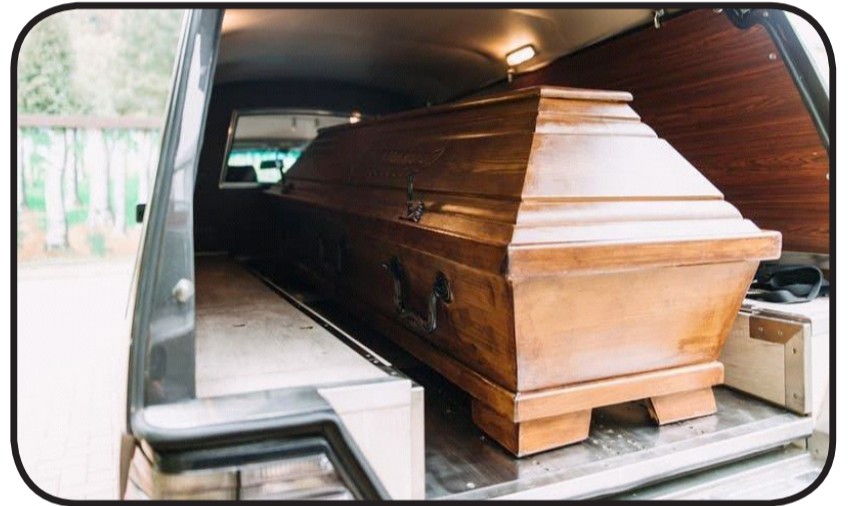
صباحاً يومياً، ثم يستمر ويستمر حتى الساعة 8 صباحاً، وفقاً لوثائق المحكمة. وقال أورباخ لصحيفة «واشنطن بوست»: «اعذروني، لكن الأمر كان سخيلاً للغاية. كان علي أن أذهب إلى الطبيب، وأتناول الحبوب المنومة للتعامل مع الأمر». وأشار الرجل إلى أنه خسر مستأجراً بقيمة 1750 دولاراً شهرياً

خاض سكان منطقة هامبتونز بمقاطعة سوفولك في ولاية نيويورك نزاعاً شرساً دام أشهراً بسبب ديك صداد. وبدأت القصة في مايو الماضي، بعد أن سئم مارك أورباخ، 53 عاماً، من صياح الديك الأليف «براوي» الخاص بجاره إفرين مايورجا. ولاحظ أورباخ أن هذا الديك، يبدأ بالصياح في حوالي الساعة 4:45

## رغم تحرك جثمانها يؤكد الأطباء وفاتها..!

أنه عقب استخراج تصريح الدفن توجه أهلها للمسجد لأداء صلاة الجنازة عليها، وأثناء الصلاة داخل المسجد لاحظ أحد المشيعين تحرك الجثمان داخل نعش الأمر الذي دفع أسرة المتوفاة في الجنازة لكشف الكفن بالفعل عن وجهها والتوجه بها إلى مستشفى بسيون المركزي مرة أخرى، لكن الأغرب أن الأطباء أكدوا وفاتها.

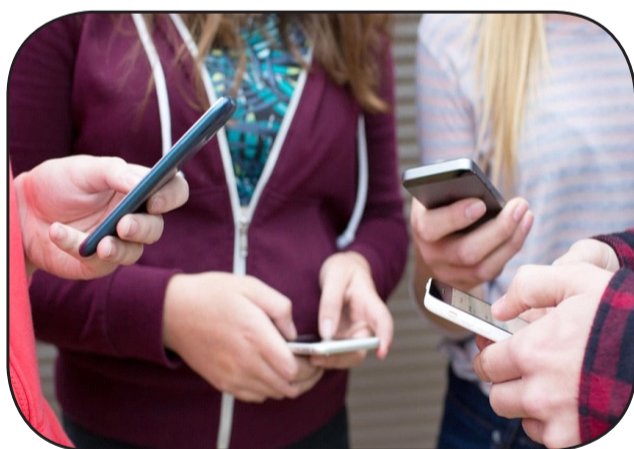
طبيعية، نتيجة الإصابة بأزمة قلبية وهبوط حاد بالدورة الدموية. وأفاد شهود عيان أن جثة السيدة المتوفاة قد نقلت من منزلها محل الإقامة استعداداً لإنهاء الإجراءات القانونية اللازمة واستخراج تصريح الدفن، حيث انتقل مفتش الصحة إلى منزل المتوفاة وبتوقيع الكشف الطبي عليها تبين أن الوفاة طبيعية نتيجة أزمة قلبية وهبوط حاد في الدورة الدموية. كما تابع شهود عيان من المشيعين



من وفاتها أم لا، وذهبوا بها إلى المستشفى مرة أخرى لتوقيع الكشف عليها للتأكد من وفاتها. وأكدت التقارير الطبية لمستشفى بسيون المركزي بمحافظة الغربية أنه تم استقبال سيدة جثة هامة، وبالكشف عليها تبين أن الوفاة

شهدت محافظة الغربية في مصر واقعة غريبة، أثناء تشييع جنازة لسيدة، حيث إنه أثناء صلاة الجنازة عليها بالمسجد لاحظ أحد المصلين عليها تحرك الجثة، مما أثار الرعب في نفوس المشيعين، ودفع أهل المتوفاة إلى الكشف عن وجهها للتأكد

## بريطانيا قد تحظر على من هم دون الـ 16 عام من شراء الهواتف المحمولة



تتجه لندن إلى حظر تقل أعمارهم عن 16 عاماً من استخدام منصات التواصل الاجتماعي حتى شراء الهواتف الذكية.

يجب أن تُثبت على الهواتف حتى يصلوا إلى سن معينة، حسبما ذكرت صحيفة «صندي تايمز». وقال أحد الآباء: «لقد أعدنا عريضة، للمطالبة بسن قانوني تكون هناك هواتف مناسبة لمن هم دون الـ 16، وإذا كان الطفل أكبر من 16 عاماً، يمكنه الحصول على هاتف للبالغين. ولكن إذا كان أقل من ذلك، يمكنه الحصول على هاتف مخصص للأطفال خال من كل تطبيقات منصات التواصل المتاحة الآن. كما نود أيضاً أن يكون لدينا برنامج يتم تنزيهه تلقائياً على هواتف الآباء يكون مرتبطاً بهواتف الأطفال، من أجل تسليط الضوء على الكلمات الرئيسية تظهر على هواتف الأطفال.

فقد ذكرت التقارير أن الحكومة البريطانية تفكر في تقديم قواعد ولوائح تنظيمية جديدة حول مدى وصول الأطفال إلى خدمات الإنترنت المتنوعة والمفتوحة. وتحصل هذه التطورات مع منصات التواصل حالياً للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 13 عاماً بإنشاء حسابات، ولكن بعض أولياء الأمور أطلقوا حملة في بريطانيا لرفعه إلى 16 عاماً. ومن المتوقع أن يسأل الوزراء أولياء الأمور إذا كانوا يعتقدون أن الضوابط التي قد تتيح لهم مراقبة وصول أطفالهم إلى مواقع التواصل الاجتماعي

## سرعة بديهة طفلة تنقذ أسرتها من موت محتم



وأوضحت أن العائلة تقيم في منزل مؤقت، كما تم إنشاء صفحة لجمع التبرعات عبر منصة «غو فاند مي» Gofundme من قبل أصدقاء لورا للمساعدة في دعم الأسرة. وفيما لا تزال التحقيقات مستمرة في ملابس الحريق الذي قضى على المنزلين، تظهر المؤشرات الأولية أن الحريق ناجم عن عطل في شاحن الهاتف الموصول بالكهرباء.

سالمين. وإذ عبرت الجدة عن فخرها الكبير بتصرف الفتاة الشجاعة لإنقاذ عائلتها من الحريق، أوضحت أنها مصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. لفتت إلى أنه رغم مرور الحادثة بسلام، إلا أن العائلة أصبحت مشردة، بعدما قضت النيران على منزلهم بالكامل.

بفضل شجاعتها وسرعة بديعتها، تحولت طفلة بريطانية إلى بطلة في منطقتها بعدما أنقذت حياة والدتها وشقيقتها من موت محتم نتيجة حريق في منزلهم. وروت الجدة سادي غيلدر (54 عاماً) تفاصيل الموقف البطولي لحفيدتها أوليفيا باترسون (6 سنوات)، مشيرة إلى أن أنها كانت تلعب في الخارج مع صديقتها عندما لاحظت اشتعال النيران في منزلهم نتيجة حريق المنزل المجاور في ريكال، شمال مقاطعة يوركشاير البريطانية. وحسب مجلة «ميور» الإنجليزية سارعت الطفلة إلى دخول المنزل المشتعل وأيقظت والدتها لورا (29 عاماً) التي كانت نائمة على أريكة الصالة وفي حضنها الطفلتين جويل جيمس (عام واحد) وتيفاني (عامان)، والذين تمكنوا من الهروب

إعداد / هاجر حامد



## الأسرة

### إتيكيت

## السفر بالطائرة



قد يكون السفر في الطائرة من أكثر المواقف العملية التي تقترن بقواعد الإتيكيت، فأثناء الرحلة الجوية نتعرف إلى أشخاص جدد، لذا لابد من التصرف معهم بلياقة

- لا تستخدموا الحمام لفترة طويلة، وتذكروا بأن هناك أشخاصاً آخرين ينتظرون دورهم لدخول الحمام، واحرصوا على الحفاظ على نظافة الحمام بعد استخدامه.  
- يفضل في البداية معرفة مدى استعداد الشخص المجاور للكلام، فمثلاً يمكن سؤاله ما إذا كانت رحلته بهدف السياحة أو العمل. ومن خلال طريقة إجابته، يمكن التعرف إلى مدى رغبته في متابعة الحديث.  
- تجنبوا قراءة الصحيفة التي يقرأها جارك أو من يجلس أمامك من فوق كتفه، والأفضل استئذانه واستعارة الصحيفة منه حالما يفرغ من قراءتها.  
- لا تخلعوا الحذاء في الطائرة إلا عند الضرورة القصوى، كأن تكونوا مثلاً في رحلة طويلة.

وتهديب من خلال اتباع القواعد الآتية:  
- احرصوا على الحضور في الوقت المحدد لوزن الحقائق وتسجيلها وإجراء المعاملات المطلوبة، قبل الصعود إلى الطائرة.  
- ضعوا العطر الخفيف الذي لا يسبب الصداع أو الحساسية للآخرين.  
- لا تبدوا انزعاجك من إرجاع الكرسي إلى الورا؛ لأنه حق طبيعي للراكب الأمامي.  
- تروا في وضع كاتم الصوت في الأذن، أو ارتداء القناع المخصص لحجب النور عن العينين، لعدم تفويت سماع إرشادات القبطان.  
- حضروا النقود سلفاً في حال الرغبة بشراء شيء ما من الطائرة.  
- لا تستدعوا المضيف/ة، إلا في حالات الضرورة.



### لجمالكم نصائح للرجال للعناية بالبشرة في الشتاء



دائماً تكون الرياح الجافة والباردة في الشتاء قاسية على الجلد، ما يؤدي إلى جفاف البشرة وتشققها إذا لم يتم الاعتناء بها بشكل صحيح، وبينما تقوم النساء بالاهتمام والعناية بشرتهم في كل موسم، نادراً ما يتخذ الرجال أي خطوة لحماية بشرتهم طوال العام.  
ولأن الرجل أكثر عرضة للطقس والخروج في بعض الأحيان بسبب طبيعة عمله، فهناك بعض النصائح لحماية الجلد وترطيبه والتغلب على موسم الجفاف حتى يظل محتفظاً بأناقته وإطلالته الجذابة ومن أهمها تلك التي نقدمها لكم نقلاً عن موقع "boldsky".

الاهتمام بالشفاه  
الشفاه تعاني الكثير خلال فصل الشتاء بسبب عوامل الجو وقلة شرب المياه، مما يجعل التشققات تظهر بشكل كبير، لذا فإن بلسم الشفاه مفيد ويجب الاحتفاظ به معك في جميع الأوقات، واستمر في تطبيقه على شفتيك طوال اليوم عندما تشعر أن شفتيك تجف تشققات القدم  
الكعب المتشققة أمر شائع خلال فصل الشتاء بين الرجال والوضع يزداد سوءاً مع إهماله، خاصة أن هذا الموسم يتطلب وضع أقدامنا بالأحذية والجوارب، وبالتالي لا تحصل على فرصة للتنفس، وهذا يؤدي إلى أقدام جافة ومتشققة، ولمعالجة هذه المشكلة، ننصح بنقع قدميك في الماء الفاتر كل بضعة أيام ووضع كريم القدم المغذي مباشرة قبل الذهاب إلى النوم  
زيت اللحية  
في فصل الشتاء يمكن أن تصبح لحيتك جافة وهشة، ويمكن أن تكون البشرة الجافة أسفلها هي مصدر تهيجها، لذا فاستخدام زيت اللحية هو ما تحتاجه في مثل هذه الحالة، ضعه على كل لحيتك وعلى الجلد أسفلها ما يساعد في الحفاظ على اللحية ناعمة ورطبة.

## همسة في أذنك



### كيف يمكنك تحقيق التماسك الأسري



توفير البيئة المناسبة داخل المنزل، مع العمل على تهيئة الجو الذي يُساعد في تشجيع أفراد الأسرة على التواجد في المنزل.  
تطبيق فكرة التماسك والترابط عن طريق الاجتماع في المناسبات، وتبادل الهدايا لأنها تُساعد في نشر السعادة بين الأفراد.  
التحاور بأسلوب حضاري في المسائل العائلية، وبمشاركة جميع الأفراد، والاهتمام بأرائهم مع الحرص على الحفاظ على خصوصية المشاكل وعدم مناقشتها أمام الغرباء.  
تشجيع الأفراد على تنمية مهاراتهم عن طريق نصحتهم بزيارة المكتبات، أو بالتصفح على الإنترنت.  
تشجيع كل فرد على إنجاز مهامه وعدم تجاهلها من أجل الحفاظ على توازن الأسرة.  
إنشاء العلاقات الاجتماعية التي تكون قائمة على المحبة والتبادل.  
تناول الطعام خارج المنزل بأخذ جميع الأفراد وإبعادهم عن الجلوس

المستمر أمام الأجهزة الحديثة. الخروج في أيام ترفيهية من أجل تفريخ التوتر الذي يحصل من ظروف الحياة.  
تجنب الروتين في الحفاظ على العلاقة بين الأفراد وذلك عن طريق اتباع بعض الطرق الحديثة في التحدث.  
احترام الكبير وأخذ النصائح منهم وذلك لأنهم يمتلكون الخبرة الكافية.

## لياقة

### مشروبات ضرورية

### لترطيب الجسم للرياضيين

عصير الفاكهة المفضل لديك إلى زجاجة سعة 1 لتر، وأضف نصف ملعقة صغيرة من الملح أو 1 إلى 2 قرص منحل بالكهرباء، ثم قم بتغطية الزجاجة بالماء.  
مشروب رياضي بالعسل  
يعتبر العسل مُحلياً طبيعياً رائعاً يمكنك إضافته إلى مشروباتك الرياضية محلية الصنع. يحتوي على نسبة أعلى قليلاً من الفركتوز مقارنة بسكر المائدة ولكنه يضيف نكهة زهرية لطيفة وتناسقاً لطيفاً.  
يمكنك أيضاً استخدام دبس السكر أو شراب الصبار أو شراب القيقب بدلاً من العسل إذا كنت تفضل ذلك، لكن يميل العسل إلى الحصول على نكهة ولون أكثر حيادية.  
لتحضير لتر واحد من المشروبات الرياضية محلية الصنع باستخدام العسل كمحلي، أضف 700 مل من الماء إلى زجاجة سعة لتر واحد، بالإضافة إلى ملعقتين كبيرتين (40 جراماً) من العسل ونصف ملعقة صغيرة من الملح و230 مل (كوب واحد).  
من عصير الليمون، عصير الليمون، عصير البرتقال، أو عصير الأناناس.

تتميز المشروبات الطبيعية بتركيز مؤثر ترطيب المشروبات (BHI) أعلى من مؤثر الماء، يسمح لنا BIH بتقدير كمية السوائل التي نشربها والتي يمكن الاحتفاظ بها في خلايا الجسم.  
عصير الفاكهة مشروب رياضي  
يعتبر عصير الفاكهة قاعدة رائعة للمشروبات الرياضية محلية الصنع. تحتوي معظم عصائر الفاكهة على كمية جيدة من الفركتوز والجلوكوز، وهو مثالي للمشروبات الرياضية.  
تشمل عصائر الفاكهة التي تعمل بشكل جيد في المشروبات الرياضية عصير الأناناس وعصير الليمون وكوكبيلات عصير التوت البري وعصير التفاح وعصير الفراولة والكيوي وما إلى ذلك، ولكن لا توجد عصائر فواكه محظورة. يعد اختيار العصير 100% أمراً مثالياً.  
لتحضير مشروب رياضي مع عصير الفاكهة، أضف 400 إلى 600 مل من

## مطبخ أسرتي

### كبة محشية بالجبين والزعر

1 نحضر العجينة نزل الأرز مسخن ماء ساخن حتى يغلي نضيف الملح والأرز حتى ينضج  
2 نصفيه بالمشخل ونتركه يتهدر لمدة 10 دقائق ونهرسه باليد او الماكينة  
3 ثم نكوره قطع متوسطة ونحشيهما بالجبين والزعر ونبرمها حتى



المكوّنات  
عجينة الكبة  
2 كوب أرز  
م كوب  
كركم أصفر  
م كبيرة  
ونص ملح خشن  
الحشوة  
2 جبن موزاريلا  
كوب زعر سورى  
الخطوات

تكتمل العجينة  
4 ثم نقلبها بزيت ساخن والف عافية



إعداد /  
أبو الدرس

# البلاستيك الصحي .. لحماية الارض والبشرية



تضع الأمم المتحدة خارطة طريق , تحدد الحلول الممكنة للحد من التلوث بالمواد البلاستيكية , وعلى الرغم من أنه ومنذ عقود طويلة وكيس النايلون يتحكم بيومنا, إلا أن الغالبية العظمى منا تتعامل مع هذا الكيس دون التفكير بعواقبه. ويزيد الطين بلاء رمي السفن التجارية وغيرها نفاياتها البلاستيكية في أعالي البحار. وقد حدد مؤتمر استكهولم كهدف أساسي لضمان مستقبل الكوكب أن "الموارد الطبيعية للأرض , بما في ذلك الهواء والماء والأرض والنباتات والحيوانات وخاصة العينات التمثيلية للنظم البيئية الطبيعية , يجب الحفاظ عليها لصالح الحاضر والأجيال القادمة . ولكن ماذا لو ظهر بلاستيك قابل للتحلل الطبيعي؟ . كالبلاستيك العضوي المصنوع من النباتات مثل قصب السكر والذرة والقمح والبطاطا والبنكريا , وهو عبارة عن مادة مطاوعة تعادل تماماً البلاستيك المركب ولكنه قابل للتحلل بيولوجياً في زمن قياسي , كما لا تدخل في صناعته أي مادة ذات أصل نفطي . فما هي الأضرار التي يسببها البلاستيك؟ وما هي طبيعة المواد التي يصنع منها البلاستيك الصحي؟ وما مدى جدواه؟ هذه وغيرها من المحاور ذات الصلة سنتحلق حولها في صفحة اليوم انشاءالله.

استخدامها وبالنتيجة تسببها في إختلال التوازن البيئي المذكور أعلاه . ومن الجدير بالذكر أن فكرة البلاستيك العضوي , تولدت منذ نحو عشر سنوات في أوروبا , ولكن تكلفته تزيد حوالي خمسة أضعاف ما يكلفه الطن الواحد من البلاستيك العادي . ويشير الخبراء إلى أن مواصفات هذا النوع من البلاستيك تقوم على إنه مؤلف من جزئيات كبيرة , يتم تخميرها للحصول على الحمض المطلوب الذي يعامل بطريقة البلمرة الصناعية والتكثيف ومن ثم التصفية , لكي يتم الحصول في النهاية على ورق البلاستيك العضوي الذي يفصل منه حسب الطلب جميع أنواع المواد التي كانت تصنع مسبقاً من البلاستيك المركب , ويستعمل هذا النوع من البلاستيك في صناعة أغلفة الهاتف الخليوي والأحذية وحفاضات الأطفال وأكياس التسوق . وبعض الخبراء يؤكدون أن هذا النوع من التصنيع , يساعد على تقليل الغازات المسببة للاحتباس الحراري وبالتالي إبطاء سرعة التحولات المناخية المضرة للبيئة . وبهذا نجد أن البلاستيك العضوي له مستقبل وذلك كبديل للبلاستيك العادي حيث إنه يحتاج إلى طاقة أقل في التصنيع كما إنه لا يحوي مواد سامة . ولكن وقبل التعمق في هذا النوع من البلاستيك الصحي , لا بأس عزيزي القارئ الكريم من التوغل في دهايلز الدوافع الكامنة وراء هذا الإختراع الجديد , والرجوع قليلاً إلى الوراء لنتنسم عبق تأريخ صناعة البلاستيك . ومن ثم السير بين حواف الآثار السلبية للبلاستيك العادي الذي نستخدمه في حياتنا اليومية .

قبل عقود من الزمان , بدأ الترويج للأكياس البلاستيكية , كبديل لإستخدام الأكياس الورقية , وذلك لتمييزها بخفة وزنها وقوتها وبقاؤها لفترة طويلة دون

أن تتغير . ولكن فكرة البلاستيك الذي يبقى إلى الأبد باتت فكرة غير محبذة لصعوبة التخلص منه بسهولة, وللخطر الذي يشكله على البيئة , بالإضافة إلى كونه يتسبب في تشويه الطبيعة وأقله منظر الأكياس البلاستيكية وهي ملقاة على الأرض أو في البحر أو متعلقة بالأشجار . عموماً تشير العديد من التقارير الدولية إلى أن العالم يستهلك سنوياً حوالي تريليون كيس من البلاستيك. فالصين وحدها على سبيل المثال لا الحصر , تستهلك 3 مليارات كيس يومياً, كما تستهلك الولايات المتحدة الأمريكية 380 ملياراً سنوياً, أما في محيطنا الجغرافي فتشير التقارير إلى استهلاك دول الخليج العربي حوالي 20 إلى 25 مليار كيس سنوياً. ومن الجدير بالذكر أن الأكياس البلاستيكية هي عبارة عن مواد كيميائية مصنعة حرارياً من رقائق مرنة, وأفلام بلاستيكية وأنسجة بلاستيكية محبوكة, مصنوعة من البولي إيثيلين المشتق من النفط . وتشير بعض الإحصاءات إلى أن ما بين 60 - 80% من النفايات في المسطحات المائية هي من البلاستيك. كما يشكل رمي الأكياس البلاستيكية في المسطحات الزراعية خطراً على التوازن الميكروبي للتربة وإعاقة تغذية النبات. أما إذا تم دفنها في التربة فإنها قد تسبب في فصل التربة إلى جزئين, العلوي حيث يتجمع فيه الماء والسفلي الذي لا يحصل على الماء والأسمدة اللازمة لنمو الزرع. وتؤدي عملية حرق الأكياس البلاستيكية مع النفايات إلى تلوث الهواء بالغازات المتصاعدة السامة المضرة بصحة الإنسان, مثل أكاسيد الكربون وأكاسيد النيتروجين بالإضافة إلى مركبات هيدروكربونية طيارة عديدة. في السطور التالية لا بأس من أن نمر سريعاً على أهم الأخطار التي تشكلها الأكياس البلاستيكية وذلك على سبيل

المثال لا الحصر :

- 1- أن الأكياس البلاستيكية غير قابلة للتحلل ولا تتم إعادة تصنيعها , مما يجعلها عبئاً على المكان الذي تستقر به , فهي تسبب تلوثاً للتربة والهواء والماء حتى في حال حرقها .
- 2- تشوه الأكياس البلاستيكية المسحة الجمالية للبيئة وذلك جراء تعلقها بكل ما تصادفه في طريقها بالإضافة إلى تأثير ذلك على نمو النباتات عبر حجب أشعة الشمس والهواء من الوصول إليها . وهي أيضاً تؤثر على الناحية الاقتصادية, إذ تقتضي توظيف من يقوم بإزالتها.
- 3- كما أن وجودها بين الحشائش أو معلقة على أغصان الأشجار , يضعها في طريق الحيوانات التي تبحث عما تأكل , فتبتلعها الحيوانات التي تؤدي إلى إنسداد قناتها الهضمية ومن ثم موتها .
- 4- تتسبب في القضاء على الكائنات البحرية الحية كالسلاحف البحرية التي تتناولها اعتقاداً منها بأنها من قناديل البحر وبالتالي تتسبب بموتها اختناقاً .
- 5- تعمل الأكياس البلاستيكية على سد خياشيم التنفس للأسماك , ما يؤدي إلى موتها الجماعي .
- 6- تلتف الأكياس البلاستيكية حول الشعاب المرجانية مما يحرمها من ضوء الشمس ومن التيارات المائية المتجددة الداخلة والخارجة منها وإلها والتي تحمل لها الطعام والأكسجين .
- 7- تشكل الأكياس البلاستيكية وعاءاً لتجمع الماء وتكاثر الجراثيم وتسبب تعطل آلات تشغيل السفن والسيارات .
- 8- أيضاً تشكل الأكياس البلاستيكية خطراً مباشراً على صحة الإنسان بالنظر إلى أنها تحتوي على مواد كيميائية تذوب في الغذاء وتسبب أمراضاً في الكبد والرئة . وقد أثبتت الأبحاث والتحاليل المخبرية إلى أن استخدام هذه الأكياس أدى إلى وجود متبقيات من مواد التصنيع في دم الإنسان والتي تعتبر متسبباً أساسياً في

وجود أخطر الأمراض الخبيثة .

9- ويشير الخبراء في هذا المجال إلى أن حركة الأمواج وضوء الأشعة فوق البنفسجية يؤثران في البلاستيك الموجود في الماء , مما يؤدي إلى تفتته لقطع صغيرة لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة يسهل ابتلاعها وتحللها بسرعة بواسطة عصارة المعدة وبالتالي تصل إلى الأعضاء الأخرى وإلى السلسلة الغذائية فيشكل خطراً على الحياة .

لذا عزيزي القارئ لا بد أن نساهم جميعاً في الحد من مخاطر المواد البلاستيكية , وأن يكون شعارنا " الإختفاء التام للأكياس البلاستيكية من حياتنا ومحيطنا " وذلك عبر الوسائل التالية على سبيل المثال لا الحصر :

- 1- الاستعاضة عن الأكياس البلاستيكية أو أكياس النايلون أثناء تسوقك بحقيبة التسوق الخاصة بك والمصنوعة من مواد صديق للبيئة كالقفة المصنوعة من جريد النخيل والدوم .
- 2- عدم شراء المواد الغذائية وخصوصاً الساخنة منها في أكياس النايلون .
- 3- الحرص على شراء واستخدام قناني الماء الزجاجية بدلا من البلاستيكية .
- 4- في حال شرائك قنينة الماء البلاستيكية لا تقم بإعادة تعبئتها أو تجميدها في الفريزر ونختم صفحة اليوم بالتذكير بأن الدورة الخامسة لجمعية الأمم المتحدة للبيئة, كانت قد اتخذت في فبراير من العام الماضي 2023 , قراراً تاريخياً في نيويورك لإنهاء التلوث البلاستيكي وصياغة اتفاق دولي ملزم قانوناً بحلول عام 2024. وقد مثل الاتفاق المهتم , أهم صفقة بيئية دولية متعددة الأطراف منذ اتفاق باريس للمناخ. خاصة وإن آفة التلوث البلاستيكي هي تهديد مرئي يؤثر على كل مجتمع في جميع أنحاء العالم.

ستحتفل البلاد والمجتمع الدولي في الثاني والعشرين من ابريل الحالي 2024, باليوم العالمي لأمننا الأرض تحت شعار "الكوكب مقابل البلاستيك". ويتم تسليط الضوء بهذه المناسبة على الوعي المجتمعي بالأضرار التي يسببها البلاستيك ودق ناقوس الخطر بالمدى الذي وصل إليه التلوث البلاستيكي وتأثيراته على البيئة والتنوع البيولوجي على الأرض ظاهرها وباطنها. هذا وقد وحد برنامج "الكوكب مقابل البلاستيك" الطلاب وأولياء الأمور والشركات والحكومات والمؤسسات الدينية والنقابات والأفراد والمنظمات غير الحكومية في التزام لا يتزعزع للدعوة إلى إنهاء استخدام البلاستيك من أجل صحة الإنسان والكوكب, والمطالبة بتخفيض بنسبة 60% في إنتاج البلاستيك. البلاستيك بحلول عام 2040 والهدف النهائي هو بناء مستقبل خالٍ من البلاستيك للأجيال القادمة.

ولذا لا بد للإنسان من أن يتمعن في القدرة والحكمة الربانية , من خلقه سبحانه وعلا , للأرض ومن عليها في توازن دقيق لمكوناته المختلفة . وتحكم ذلك التوازن , نظم بيئية متكاملة , تعمل على تسيير الحياة في كوكب الأرض . كما لا بد لنا من أن نتبصر , بالدور السلبي للإنسان في إستخدامه الجائر وغير المرشد للموارد البيئية المتاحة , دون النظر إلى حدود هذه الموارد أو إلى الآثار السلبية التي سوف تترتب على تراكم مخلفات

## إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

## الرياضة

بدوري أبطال أوروبا  
سان جيرمان يهزم برشلونة ويواجه دورتموند في نصف نهائي

تأهل بروسيا دورتموند الألماني إلى الدور قبل النهائي بدوري أبطال أوروبا للمرة الأولى منذ عام 2013 بعدما تغلب 4-2 على ضيفه أتلتيكو مدريد الإسباني في مباراة مثيرة على ملعب سيغال إيدونا بارك.

وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بفوز أتلتيكو 2-1 على ملعب ميتروبوليتانو، وبذلك يفوز دورتموند بنتيجة 4-5 إجمالاً وتأهل للدور قبل النهائي.



سجل كيليان مبابي هدفين ليقود باريس سان جيرمان إلى الدور قبل النهائي لبطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم بعد الفوز 4-1 على مضيفه برشلونة في إياب الدور ربع النهائي اليوم الثلاثاء.

وقلب باريس سان جيرمان تأخره 3-2 في الذهاب إلى انتصار 4-6 في مجموع المباراتين، ليتأهل الفريق الفرنسي إلى قبل نهائي دوري الأبطال للمرة الأولى منذ موسم 2020-2021.

وسيلعب سان جيرمان أمام بروسيا دورتموند الألماني في دور نصف النهائي، بعد أن تجاوز الأخير منافسه أتلتيكو مدريد الإسباني 4-5 في إجمالي مباراتي الذهاب والإياب.

وعلى عكس سير المباراة التي كان سان جيرمان يسيطر عليها كلياً، تقدم برشلونة بعد 12 دقيقة فقط من صفاة البداية عبر البرازيلي رافينيا من عرضية الأمين جمال.

لكن سان جيرمان استعاد توازنه وأحسن استغلال طرد رونالد أراوخو مدافع برشلونة

(منع فرصة محققة لتسجيل هدف) بطريقة مثالية.

وتمكن عثمان ديمبلي من تسجيل هدف التعادل لصالح باريس سان جيرمان قبل 5 دقائق من نهاية الشوط الأول، قبل أن يسجل لاعب الوسط فيتينا بعد تسع دقائق من نهاية الاستراحة.

وسجل مبابي من ركلة جزاء في الدقيقة 61 قبل أن يسجل بتسديدة مباشرة من مسافة قريبة في الدقيقة 89 ليحسم تأهل باريس سان جيرمان.

دورتموند يهزم أتلتيكو

وفي مباراة أخرى بإياب الدور ربع النهائي،

وأهني دورتموند الشوط الأول متقدماً بهدفين سجلهما جوليان براندت وإيان ماتسن في الدقيقتين 34 و39.

وفي الشوط الثاني، رد أتلتيكو بهدف سجله ماتس هوملز لاعب دورتموند بالخطأ في مرمى فريقه في الدقيقة 49، ثم أضاف أنجيل كوريا الهدف الثاني للفريق في الدقيقة 64.

لكن دورتموند تقدم مجدداً بهدفين سجلهما نيكلاس فولكروغ ومارسيل زابيتسر في الدقيقتين 71 و74.

ولم يتمكن أتلتيكو من الرد ليحسم دورتموند تأهله للمربع الذهبي.

## ليبرون جيمس يقود ليكرز إلى "بلاي أوف" وكينغز يقصي ووريزز

عن أول مشاركة له في الأدوار الإقصائية منذ وصوله إلى "أن بي ايه" كأفضل اختيار في "درافت" 2019.

-كينغز يسحق ووريزز-

ورغم خسارته، سيكون أمام بيليكانز الذي حل سابعاً في الدوري المنتظم فرصة جديدة لخوض الـ "بلاي أوف" عندما يواجه كينغز الفائز على ووريزز بطل الدوري عام 2022.

ونجح ووريزز في تقليص تأخره بفارق 16 نقطة إلى أربع عند الاستراحة، إلا أنه عجز عن مجاراة منافسه الذي عاد للتقدم مجدداً.

وبرز في صفوف كينغز، كينغز موراى بتسجيله 32 نقطة، وساهم دايرون فوكس بـ 24 والليتواني-الأمريكي دومانتاس سابونيس بـ 16 وأضاف إليها 12 متابعاً.

في المقابل، تأخر كوري (36 عاماً) في دخول أجواء اللقاء فلم يسجل سوى 5 نقاط في الشوط الأول، إلا أنه رفع مستواه تدريجياً لينهي المباراة مع 22 نقطة لم تكن كافية لتجنب فريقه الخسارة.

كما لم يكن زميله كلاي تومسون على قدر الآمال إذ فشل في تسجيل أي رمية من 10 محاولات في 32 دقيقة، مكتفياً بـ 4 متابعات وهمرة حاسمة.

واستحوذ ووريزز على 15 متابعاً هجومية فقط وخسر الكرة 16 مرة في مواجهة دفاع كينغز الذي تأثر من خسارته المؤلمة أمامه في المباراة السابعة من الدور الأول للـ "بلاي أوف" في الموسم الماضي.



قاد ليبرون جيمس فريقه لوس أنجلوس ليكرز إلى الأدوار الإقصائية "بلاي أوف" بفوزه على مضيفه نيو أورليانز بيليكانز 110-106 ضمن منافسات ملحق المنطقة الغربية من دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين "أن بي ايه".

وأقصى ساكرامنتو كينغز الذي أنهى الموسم المنتظم في المركز العاشر مضيفه غولدن ستايت ووريزز التاسع ونجمه ستيفن كوري بفوزه عليه 94-118.

في المباراة الأولى، سجل "الملك" جيمس المتوج بلقب الدوري أربع مرات، 23 نقطة وأضاف إليها 9 متابعات و9 كرات حاسمة و3 سرقات، ليخرج ليكرز الذي حل ثامناً في المنطقة الغربية في الدوري المنتظم فائزاً من الملحق المؤهل إلى الأدوار الإقصائية.

وسيخوض جيمس البالغ 39 عاماً منافسات

## المهمة الصعبة.. ليفربول يستحضر سيناريو برشلونة لعبور أتلانتا



يواجه ليفربول خطر الخروج من بطولة الدوري الأوروبي، إذ يخوض مهمة صعبة للغاية عندما يحل ضيفا على أتلانتا اليوم الخميس في إياب دور الثمانية من البطولة.

وكان ليفربول خسر مباراة الذهاب التي أقيمت على أرضه

ووسط جماهيره بثلاثية نظيفة مما يعني أن الفريق الإنجليزي سيكون مطالباً بتحقيق الفوز بأربعة أهداف نظيفة إذا أراد التأهل للدور قبل النهائي.

ويعلم يورجن كلوب مدرب ليفربول صعوبة المهمة أمام أتلانتا، لكنه أكد في تصريحات نشرها الموقع الرسمي للاتحاد الأوروبي (يوفيفا) أنه يعلم أن بإمكان لاعبيه تحقيق الفوز، ولكنه أشار إلى أنه لا يعلم ما إذا كان قلب النتيجة أمر واقعي أم لا.

ومع ذلك، لدى ليفربول سابقة أمام أتلانتا حيث تمكن الفريق الإنجليزي من الفوز على أتلانتا في بيرجامو بخماسة نظيفة عندما التقيا في دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا في عام 2020، وكان وقتها ديوجو جوتا نجم المباراة حيث سجل ثلاثة أهداف (هاتريك) في غضون 39 دقيقة.

وسبق لفريق ليفربول أن قلب تأخره بثلاثة أهداف نظيفة من قبل أمام ميلان وبرشلونة، في موسمين تمكن فيهما الفريق من التتويج بدوري الأبطال.

في عام 2005 كان ليفربول متأخراً بثلاثة أهداف نظيفة أمام ميلان في نهائي دوري أبطال أوروبا الشهير في إسطنبول، وتمكن من تعديل النتيجة والتتويج باللقب بعد الفوز بركلات الترجيح.

وفي موسم 2018 / 2019 خسر ليفربول بثلاثية نظيفة أمام برشلونة في ذهاب الدور قبل النهائي بدوري أبطال أوروبا، قبل أن يفوز في مباراة الإياب برعاية نظيفة.

تاريخ ليفربول في قلب النتائج يعني أن أتلانتا ليس في مأمن بعد ولم يقترب حتى من التأهل للدور قبل النهائي.

ورغم ذلك، لم يسبق لأي فريق في الدوري الأوروبي أو كأس الاتحاد الأوروبي على مدار 132 حالة سابقة، أن خرج من البطولة بعد الفوز ذهاباً خارج أرضه بفارق ثلاثة أهداف أو أكثر.

في الوقت نفسه، تشهد منافسات دور الثمانية أيضاً مباراة في غاية الإثارة عندما يحل ميلان ضيفا على روما بحثاً عن مقعد في الدور قبل النهائي.

ويدخل روما المباراة ولديه أفضلية بسيطة عقب فوزه (1-0) بمباراة الذهاب التي أقيمت على ملعب ميلان الأسبوع الماضي، ويحتاج روما للتعادل بأي نتيجة لحجو مقعده في الدور قبل النهائي.

في المقابل سيكون على ميلان تعويض خسارته في مباراة الذهاب إذا أراد أن يتوج بلقب ينقذ به موسمهم، لاسيما وأن فرص الفريق في التتويج بالدوري أصبحت مستحيلة حيث يحتل المركز الثاني في الدوري الإيطالي بفارق 14 نقطة عن إنتر ميلان المتصدر، كما أنه ودع بطولة الكأس.

ويسعى ليفركوزن الألماني للتأهل لقبل نهائي الدوري الأوروبي لمواصلة حلمه في التتويج بالثلاثية (الدوري الألماني، كأس ألمانيا، الدوري الأوروبي) وسيكون لديه مهمة ليست بالسهلة عندما يحل ضيفا على وست هام.

وتوج ليفركوزن بلقب الدوري الألماني (بوندرليجا) للمرة الأولى في تاريخه يوم الأحد الماضي، وسيواجه كايزرسلاوترن في نهائي كأس ألمانيا يوم 25 مايو المقبل.

ويبدو الطريق مفتوحاً أمام ليفركوزن للاستمرار في الدوري الأوروبي لاسيما وأنه سيدخل مباراة وست هام ولديه أفضلية بفضل فوزه في مباراة الذهاب بهدفين نظيفين.

وفي آخر مباريات دور الثمانية، يحل بنفيكا البرتغالي ضيفا ثقيلًا على مارسيليا الفرنسي.

وكانت مباراة الذهاب التي جمعت بين الفريقين في البرتغال، انتهت بفوز بنفيكا 2 / 1، مما يعني أن الفريق البرتغالي سيكون لديه أفضلية نسبية للتأهل للدور التالي، فيما سيتعين على مارسيليا قلب هذه النتيجة من أجل العبور للدور قبل النهائي.

إعداد  
نورة عثمان

## صدفة تنقذ طفلا من موت محقق..

وفي فيديو على "تيك توك"، تحدثت آسيا عن تفاصيل الحادث المروع الذي كان على وشك الوقوع، واصفة كيف طار القرص في السماء مباشرة نحو رأس ناصر. ويُظهر مقطع الفيديو الذي التقطه صديق ديفيس أثناء المباراة، الأم وهي تصرخ "يا إلهي!" بينما يطير القرص تجاههم. ويمكن رؤية بودولاك وهو يقفز فجأة ويحاول حماية الطفل.



هوكي كليفلاند مونسترز، صعبة والدته آسيا ديفيس.

نجا طفل يبلغ من العمر 4 سنوات من موت محقق بعد أن اتجه نحوه قرص هوكي بشكل مباشر في المدرجات خلال حضوره مع والدته مباراة في دوري الهوكي الأمريكي الأسبوع الماضي. وشاءت الأقدار أن يتواجد الشاب أندرو بودولاك، 28 عاما، بالمكان في تلك اللحظة ليقوم بسرعة بالتصدي إلى القرص، وإبعاده عن رأس الطفل ناصر ديفيس، الذي بدا عليه الذعر الشديد، خلال الفترة الثالثة من مباراة

## إعادة كتاب بعد إستعارته لأكثر من 100 عام



"Ivanhoe" لتقدمها وسينتهي به الأمر في متحف محلي.

كانساس. وخلال إدارة الرئيس الأمريكي الـ23، وودرو ويلسون، كانت غرامة الكتب المتأخر 2 سنتا عن كل يوم. وقالت المكتبة: "استنادا إلى غرامة قدرها سنتان في اليوم، تبلغ هذه الغرامة حوالي 760 دولارا. وبعد تعديلها ليتناسب مع التضخم، يصبح المبلغ حوالي 14000 دولار الآن!، مشيرة إلى أنها توقفت عن فرض الرسوم المتأخرة في نوفمبر 2020. وبحسب ما ورد سيتم إيقاف إعاره هذه النسخة من الكتاب لأن نظام المكتبة لديه نسخ أخرى من

تمت إعادة رواية كلاسيكية إلى مكتبة كولورادو في الولايات المتحدة الأمريكية بعد أكثر من 100 عام على استعارتها. وكشفت المكتبة مؤخرا أنه تم تسليم رواية "Ivanhoe" للمؤلف والتر سكوت بعد 105 أعوام من اليوم الذي تمت فيه استعارتها، حيث كان من المفترض أن تعود في 13 فبراير 1919. وقالت المكتبة في بيان صحفي الأسبوع الماضي، إن امرأة مجهولة أعادت الكتاب في وقت سابق من هذا العام بعد أن عثر عليه شقيقها أثناء تفتيش متعلقات والدتها في

## شابة حرمتها مرض نادر من الابتسام 26 عاما

جديدة على الحياة ومنحتها القدرة على مساعدة من يعانون من نفس المشكل الصحي الذي تعاني منه. وهذه السنة، نشرت كليمنت مقابلات أجرتها مع لاعبين من 4 فرق بما في ذلك بعض أفضل اللاعبين في العالم، مثل أفضل لاعب في العالم للركبي مرتين، بيودن باريت.

وقالت: "أنا أعيش حياة لم أكن أحلم بها أبداً". "أنا أقوم بعمل أحبه تماماً، ولم أكن أعتقد أن هذا المستوى من السعادة والرضا كان يمكن تحقيقه... لقد كانت رحلة طويلة، وأنا ممتنة جداً لكل ذلك". تقول الشابة: "كنت بحاجة حقا لشخص مثل شخصيتي الحالية عندما كنت أصغر سناً".

وعلى الرغم من الأوقات الصعبة التي مرت بها كليمنت، فإنها تعتبر أن ولادتها بمتلازمة موبايوس وعدم قدرتها على الابتسام وبقائها على قيد الحياة يعتبر بمثابة "أعظم هدية" بالنسبة لها.

وتعتبر كليمنت أن الجميع لديه ابتسامة مختلفة تميزه عن الآخرين، وتضيف "أنا فقط ابتسم بطريقتي الخاصة".



عدم قدرتها على إظهار مشاعرها. وتعتبر الشابة أنه "نظرا لكون المتلازمة نادرة للغاية وأنها قادمة أيضا من بلد صغير، فقد كان الأمر يجعلها تشعر بالعزلة التامة". وتضيف عندما كنت فتاة تبلغ من العمر 11 عاما، اعتقدت أنه إذا كان بإمكانني الابتسام فقط، فسيكون لدي أصدقاء ولن أتعرض للتنمر بعد الآن.

خروج كليمنت من عزلتها لم يكن سوى من بوابة مواقع التواصل الاجتماعي، حيث شرعت في نشر محتوى خاص بالرياضة وخاصة رياضة الركبي، وهو ما منحها نافذة

"أنا أبتسم بطريقتي الخاصة". هكذا تتحدث الشابة النيوزيلندية تايبلا كليمنت عن نفسها بعد أن استطاعت مواجهة التنمر وباتت تفتخر باختلافها المميز.

ولدت تايبلا كليمنت (26 عاما)، باضطراب نادر حرمتها من ابتسامتها، غير أنها تقول إنها ممتنة لذلك بسبب القوة التي استمدتها من تجربتها. وتعاني كليمنت، من متلازمة تسمى "موبايوس"، وهو مرض نادر يصيب طفلا واحدا من بين كل 50 ألف إلى 500 ألف مولود.

ويعتبر شلل الوجه وإعاقة حركة العين، من بين الأعراض الأولى لهذا المرض الذي يمكن أن يسبب أيضا صعوبة في الكلام والبلع.

وقالت كليمنت في مقابلة مع قناة "فوكس نيوز": "تؤثر المتلازمة على العصب، لذا فهي في الأساس مثل شلل الوجه". وهذا يعني أيضا أن الشابة لا تستطيع تحريك حاجبيها أو شفتيها العليا، ولا يمكنها تحريك عينيها بشكل عادي.

نشأت كليمنت دون القدرة على الابتسام مما وضعها أمام الكثير من التحديات من أبرزها التنمر بسبب

عزيزي القارئ عمود" في مثل هذا اليوم " وباقي اعمدة الصفحة مفتوحة لمساهمتكم فيها سعيًا منا لتنوع مواد صفحاتكم 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

حكمة كيفية..

خرج أعمى ليشرب من النهر ويبيده مصباح ينير به طريقه.. فسأله أحد البصرين لماذا تحمل المصباح وهو لا ينفعه.. قال أحمله لكي لا يصدمني المبصرون!!

## حكم عن حب النفس

- \* في حب النفس حياة لما حولها، فإذا قويت هذه النفس أذلت الدنيا وإذا ضعفت أذلتها الدنيا.
- \* الجمال برهانه فيه، أما طيب وحب النفس فيحتاج إلى برهان.
- \* حين يشتد الوجع، ويتصاعد الألم، ليس هناك علاج فوري وفعال مثل وصفة الصبر والصلاة لتهدأ النفس وتحب ذاتها، وتعود إلى طبيعتها.
- \* اشتر نفسك بحب؛ فالسوق قائمة، والثمن موجود.
- \* القوي من حكم غيره، والعظيم من حكم نفسه.
- \* لا تعتب على من يكثر حب نفسه والتحدث عنه.
- \* حب النفس يخدعنا ويعمي أبصارنا.
- \* حب النفس هو قفل القلب، والإطراء هو مفتاحه.
- \* في اللحظة التي تعرف فيها نفسك تكون قد عرفت أعلى شيء في الوجود.
- \* احترم نفسك، أحب نفسك، لأنه لم يكن هناك شخص مثلك أبداً ولن يكون، أنت فريد.
- \* تبدأ في العيش في اللحظة التي تتوقف فيها عن التنافس مع الآخرين.
- \* لا يمكنك حقا أن تحب شخصا آخر، إلا إذا كنت تحب نفسك أولاً.
- \* في اللحظة التي تقبل فيها نفسك، تصبح جميلاً.
- \* لأن المرء يؤمن بنفسه، لا يحاول إقناع الآخرين، لأن المرء راضٍ عن نفسه، لا يحتاج إلى موافقة الآخرين، لأن المرء يقبل نفسه، فإن العالم كله يقبله.
- \* كن كما تحب نفسك، تحرك كما تحب نفسك، تحدث وكأنك تحب نفسك، تصرف وكأنك تحب نفسك.
- \* إذا كنت تحب نفسك، فأنت تحب الآخرين، إذا كنت تكره نفسك، فأنت تكره الآخرين.

## في مثل هذا اليوم

- في الثامن عشر من أبريل عام 1906 - زلزال بقوة 8.25 درجات على مقياس ريختر في سان فرانسيسكو يسبب حريق ودمار وأدى إلى وفاة حوالي 3000 شخص.
- في الثامن عشر من أبريل عام 1915 - سقوط طائرة الطيار الفرنسي رولان غاروس، وأخذه أسيراً لدى الألمان أثناء الحرب العالمية الأولى.
- في الثامن عشر من أبريل عام 1942 - القوات الأمريكية تشن غارات على طوكيو وناغويا ومدن يابانية أخرى أثناء الحرب العالمية الثانية.
- في الثامن عشر من أبريل عام 1960 - استقلال طنجة وضمها إلى المغرب.
- في الثامن عشر من أبريل عام 1978 - طائرة فيكرز فيسكاونت تصبح أول طائرة ركاب تعمل بمحرك مروحة توربينية لأكثر من 25 عاماً.
- في الثامن عشر من أبريل عام 1980 - تأسيس جمهورية زيمبابوي.
- في الثامن عشر من أبريل عام 2015 - بعد 18 عاماً من إعادة بنائها، وبعد 236 عاماً من رحلتها، سفينة إرميون الفرنسية تبحر نحو الولايات المتحدة للمشاركة بيوم الاستقلال الأمريكي.