

إرتريا الحدیثة



تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

الثلث (2) نقفت

العدد (114)

السنة الرابعة والثلاثون

الخميس 20/03/2025

الوزير عثمان صالح يقدم تنوير للدبلوماسيين ومسؤولي وكالات الامم المتحدة في إرتريا



في الختام دعا الوزير عثمان المجتمع الدولي بشكل عام والأمم المتحدة ومجلس الأمن والولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي بشكل خاص لإدانة تصرفات إثيوبيا التي تنتهك الأمن والوحدة السيادية والسلامة الوطنية لإرتريا ، وتجنب المغامرة المبنية على حقائق مغلوطة.

ليس لديها نية للتدخل في الشؤون الداخلية لإثيوبيا لأنها تعتقد أن الإثيوبيا شأن داخلي لإثيوبيا. كما أكد أن الحكومة الإرترية ليس لها أي دور في الصراع الداخلي بين إدارة تقراي المؤقتة والجهة لتحرير تقراي مؤكدا رفضه للإتهامات الأخيرة.

الدفاع الإرترية في تقراي" أكد الوزير عثمان أن هذه القوات إنتشرت على الحدود السيادية المعترف بها لدوليا بعد وقف الحرب في نوفمبر من عام 2022 . و اضاف ان الحكومة الفيدرالية الإثيوبية لم تتحدث عن "وجود قوات إرترية على الأراضي الإثيوبيا" لأنها تعلم أن هذه القوات متواجدا داخل حدودها ، و ضمن الاراضي السيادية لإرتريا وفقا للقرار النهائي والملزم لمفوضية الحدود. وفي حديثه عن إتفاق بريتوريا للسلام، ذكر الوزير عثمان ان الحكومة الإرترية

أطلع وزير الشؤون الخارجية السيد/ عثمان صالح السفراء والدبلوماسيين المعتمدين و مسؤولو وكالات الأمم المتحدة في إرتريا بمقر الوزارة في الثامن عشر من مارس على إتهامات اثيوبيا الأخيرة الموجهة لإرتريا. حيث فند معاليه إدعاءاتها الكاذبة بأن "الحكومة الإرترية تستعد لشن حرب على إثيوبيا." وإدان بشدة نوايا إثيوبيا الحصول على ميناء وقاعدة بحرية والحملة الدبلوماسية المرافقة لها بالإضافة الى توضيح حول اتفاق بريتوريا للسلام. وأوضح الوزير عثمان "ان إرتريا دولة مستقلة ذات سيادة" مضيفا أن أي بيان صادر عن أي دولة أو هيئة أو مجموعة لا تحترم ذلك، لا تعده إستفزاز ودعوة للفتن فحسب ، بل تجاوز وانتهاك للخطوط الحمراء في العرف الدولي وأن طموح أثيوبيا للحصول على منفذ بحري والحملات والتعبئة الدبلوماسية والعسكرية والإعلامية غير شرعية ولا أساس لها من الصحة. وفيما يتعلق بادعاء "وجود قوات

أطلع وزير الشؤون الخارجية السيد/ عثمان صالح السفراء والدبلوماسيين المعتمدين و مسؤولو وكالات الأمم المتحدة في إرتريا بمقر الوزارة في الثامن عشر من مارس على إتهامات اثيوبيا الأخيرة الموجهة لإرتريا. حيث فند معاليه إدعاءاتها الكاذبة بأن "الحكومة الإرترية تستعد لشن حرب على إثيوبيا." وإدان بشدة نوايا إثيوبيا الحصول على ميناء وقاعدة بحرية والحملة الدبلوماسية المرافقة لها بالإضافة الى توضيح حول اتفاق بريتوريا

إستشهاد المناضلة نقستي عقباقرقيس



إستشهدت المناضلة نقستي عقباقرقيس برهي الملقبة "بقوال جورجو" في الخامس عشر من مارس الجاري عن عمر ناهز الـ 68 عاما جراء مرض ألم بها. التحقت المناضلة نقستي عقباقرقيس بصفوف جبهة تحرير ارتريا في عام 1974 وناضلت ضمن الوحدات المقاتلة ، ونتيجة إصابتها إصابة بالغة في معركة تاخيتا في عام 1975 ادى الى أسرها ليتم الحكم عليها بالسجن المؤبد من قبل العدو ثم تم تحريرها مع تحرير البلاد. وعملت في السنوات الـ 34 عاما الماضية في وزارة التجارة، وإدارة ميناء مصوع وإدارة النقل البحري بمختلف مستويات المسؤولية. المناضلة نقستي عقباقرقيس ربة أسرة وأم لإبن واحد. وقد ووري جثمانها الثرى في الثامن عشر من مارس في مقبرة الشهداء بأسمرا. هيئة النقل البحري التجاري إذ تعرب عن بالغ حزنها بإستشهاد المناضلة نقستي عقباقرقيس برهي تعزي أسرتها ورفاقها المناضلين وزملائها.

تقديم جائزة عندماسو للطلاب المتفوقين في دباروا



وأشاد مسؤول الصحة في مديرية دباروا السيد/ سيرك دباس بمبادرات سكان المديرية مشيرا الى اهمية توسيع العيادة وبناء غرف انتظار الحوامل.

من جهة اخرى ، تجري اعمال توسيع وصيانة لعيادة عدي قبراى في مديرية دباروا وذلك بتضافر جهود سكان عدي قبراى وعدي كفلت.

قدمت في مديريةية دباروا جائزة عندماسو لـ 44 طالب بالصف الثامن بينهم 29 طالبة ، احزرا درجات عالية في امتحانات الشهادة المتوسطة. وقال مدير مدرسة دباروا المتوسطة الاستاذ/ برهاني ولدآب في حفل تقديم الجائزة في السادس عشر من مارس ، إن جائزة عندماسو تخلق دافعا قويا لتحسين كفاءة التعليم ونتائج الطلاب، داعيا الطلاب لترسيخ روح المنافسة الشريفة

وذكر مسؤولو الاتحاد الوطني للشباب والطلبة و التعليم في مديريةية دباروا ان جائزة عندماسو تقدم بالتعاون بين الاتحاد ووزارة التعليم.

قدم مكتب العمل والرعاية الاجتماعية بمديرية حقات عدد من رؤوس المواشي حسب اختيارها لـ 30 أسرة محتاجة . ووضحت مسؤولة المكتب السيدة/ فاطمة حجي في مناسبة تقديم الدعم التي جرت في الخامس عشر من مارس ، ان الاسر التي تلقت الدعم تم اختيارها من قبل ادارات الضواحي. وقال مسؤول فرع العمل والرعاية الاجتماعية في اقليم عنسبا السيد/ نخستي زراي ، ان البرنامج جزء من عملية الدعم والمساعدة الجارية على مستوى البلاد. وتم تقديم دعم لـ 245 أسرة في اقليم عنسبا بالمواشي بقيمة عشرة ألف نقفة لكل أسرة.

حقات: تقديم مواشي دعم للمحتاجين

وتقدم جائزة عندماسو للحاصلين على اكثر من 80% في امتحانات الشهادة المتوسطة ، وجائزة دندن للطلاب الحاصلين على درجات اعلى من ثلاثة في امتحانات الشهادة الوطنية الثانوية في الاقليم الجنوبي.

توزيع بذور البطاطا الحلوة المختارة للمزارعين في صنعفي



تم توزيع 138 كنتالاً من بذور البطاطا الحلوة المختارة على المزارعين المثلثين الذين جهزوا أراضيهم الزراعية جيداً في مديرية صنعفي ضمن جهود زيادة الإنتاج من البطاطا الحلوة المختارة.

وأفاد خبير تنمية البساتين السيد/ زربي سناي قري إقزابير ان الصنف المسمى "إلكترا" والذي تم زراعته بالفعل على مساحة 7 هكتارات مقاوم للأمراض والآفات ويعطي إنتاج مضاعف .

وقال خبير حماية البذور السيد/ قري هويت ان مديرية صنعفي تتمتع بمزايا تجعلها مفضلة لبذور البطاطا المختارة موصيا المزارعين للعناية بمزارعهم والتعاون مع الخبراء الزراعيين لمحاربة الآفات وضمان إنتاجية مربية.

وأشار المزارعون بدورهم الى انهم تمكنوا من إكتساب المعرفة والمهارات من خلال السمنارات والدورات التدريبية .

وحققت زراعة بذور البطاطا المختارة في مديرية صنعفي نتائج مشجعة منذ عام 2015 وفقاً للتقارير.



توسع خدمات الصحة بتسني وضواحيها

أفاد مسؤول الخدمات الصحية في مديرية تسني السيد/ قريهوت تخستي ان مشاركة المجتمع في دفع المرافق الصحية لتقديم الخدمات الصحية اللازمة قد زادت.

وأوضح انه رغم إصابات الملاريا في الخريف بسبب الامطار الكثيفة لكن لم يتم تسجيل أي وفيات بفضل برامج الوقاية الصحية وإصحاح البيئة والإجراءات الوقائية الأخرى التي اتبعتها الكوادر والطواقم الطبية والمدنية.

وأشاد بالدور الفاعل الذي يقوم به مركز الأبحاث والدراسات لدراسة

نقص المناعة البشرية/الإيدز قد إنخفضت بينما زادت حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري مؤكدا سعي المراكز الصحية بإجراء فحوصات دورية لمن تتراوح اعمارهم فوق الـ40 عاما وتقديم التحاليل والأدوية اللازمة لمراقبة أمراض ضغط الدم والسكري ضمن الجهود المبذولة للحد والسيطرة على الأمراض الغير معدية.

الأمراض والأوبئة موضحا ان نتائج المختبر تظهر أن أنواع وخصائص البعوض المؤدي للملاريا تتغير من حين لآخر. وذكر انه يتم تقديم الخدمات التي تركز على الرضع والحوامل للحد من وفيات الأمهات والرضع، مضيفا أن تغطية 97% لبرامج التطعيم كما شهد عدد الأمهات اللاتي يلدن في المرافق الصحية إرتفاعا بنسبة 17% . و اضاف ان حالات الإصابة بفيروس

ميلوني تنتقد اقتراح فرنسا وبريطانيا بإرسال قوات إلى أوكرانيا

الإيطالي: "إن إرسال قوات إيطالية إلى أوكرانيا موضوع لم يكن مطروحا على الإطلاق على جدول الأعمال، تماما كما نعتقد أن إرسال قوات أوروبية، كما اقترحت بريطانيا وفرنسا في البداية، هو خيار صعب ومحفوف بالمخاطر وغير فعال".

وصفت رئيسة الوزراء الإيطالية جيورجيا ميلوني الاقتراح الفرنسي والبريطاني بإرسال قوات حفظ سلام إلى أوكرانيا بأنه كاذب ومحفوف بالمخاطر وغير فعال. وقالت ميلوني في كلمة ألقته في مجلس الشيوخ بالبرلمان



بوتين وترامب يبحثان قضايا الشرق الأوسط والبحر الأحمر ومنع انتشار الأسلحة النووية

ذلك الوضع في الشرق الأوسط ومنطقة البحر الأحمر. وسيتم بذل جهد مشترك لاستقرار الأوضاع في مناطق الأزمات، وإقامة تعاون في مجال منع الانتشار النووي والأمن العالمي". وأكد الكرملين أن "هذا بدوره سيساهم في تحسين الجو العام للعلاقات الروسية - الأمريكية". كما أشار البيان إلى أن "أحد الأمثلة الإيجابية هو التصويت بالإجماع في الأمم المتحدة على القرار المتعلق بالصراع الأوكراني".



جاء في بيان الكرملين عقب المحادثة الهاتفية بين الرئيسين: "تطرق فلاديمير بوتين ودونالد ترامب إلى قضايا أخرى مطروحة على الأجندة الدولية، بما في

أكد الكرملين أن الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، والرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، ناقشا بالإضافة إلى الصراع الأوكراني، قضايا دولية أخرى.

سكان عدي خوالا يكرمون منتسبي قوات الدفاع

المقدم/ تشومي بيني ، ان الطريق حيوي لسكان مديرتي عدي خوال وماي مني، ويجري العمل لانجازه في اقصر وقت ، شاكرامبادرة السكان.

وذكر مسؤول مشروع رعاية البنية التحتية في شركة بدهو للانشاءات السيد/ عقباي قيرمكييل ، ان الطريق الذي يمر بمنحدرات عدي خويتيو الذي خربته السيول ، وقد تم توظيف قدرات كبيرة لصيانته، وان الحفل الذي نظمه السكان يمنحهم قوة دافعة.

كرم سكان مديرية عدي خوالا منتسبي قوات الدفاع والعاملين في شركة بدهو للانشاءات ، العاملين في صيانة طريق عدي خوالا- اندا قرقيس تعبيرا عن شكرهم وامتنانهم.

وأوضح السكان ان اعمال الصيانة المدعومة بالآليات ستخفف من معاناتهم في النقل، وسيقدمون كل المتطلبات حتى اكمال الصيانة ، معربين عن سعادتهم للعمل الجاري. وقال قائد الفرقة العسكرية 53

فيضانات في إسبانيا تسبب في إغلاق الطرق وإلغاء الدراسة



أنطونيو سانز إنه تم إصدار تحذيرات من الفيضانات بالنسبة لـ 19 نهرا في الاندلس اول امس الثلاثاء، في ظل امتداد الطقس السيئ من ملقة على الساحل الجنوبي إلى مناطق مغلقة بالقرب من إشبيلية وقرطبة.

دفعت الفيضانات بعد هطول أمطار غزيرة المسؤولين في جنوب إسبانيا لإخلاء أكثر من 350 منزلا وإغلاق الطرق والمدارس اول امس الثلاثاء.

وأصدر المسؤولون الإقليميون أوامر بإخلاء 365 منزلا في قرية كامبانيلاس بالقرب من مدينة ملقة في وقت متأخر من الاثنين الماضي، عقب أن فاض نهر على ضفتيه. وقال وزير داخلية منطقة الأندلس

كينيا وصندوق النقد يبدأن محادثات بشأن برنامج تمويل جديد

الممدد
والتسهيلات
الاتماني الممدد
الحاليين.
وأضافت أن
صندوق النقد
الدولي تلقى
طلباً رسمياً
من الحكومة
الكينية بشأن
برنامج تمويل



جديد.

يعتزم صندوق النقد الدولي وكينيا مناقشة برنامج إقراض جديد، كما اتفقا على إلغاء المراجعة التاسعة للقرض الحالي البالغ 3.6 مليارات دولار. وتحتاج كينيا إلى دعم متواصل للحفاظ على اقتصادها على المسار الصحيح بعد ارتفاع تكاليف خدمة الدين نتيجة التوسع في الاقتراض خلال العقد الماضي. وقالت رئيسة بعثة صندوق النقد هايمانوت تيفيرا في بيان صدر في ختام الزيارة إلى نيروبي "توصلت السلطات الكينية وفريق صندوق النقد الدولي إلى تفاهم يقضي بإلغاء المراجعة التاسعة بموجب برنامج تسهيل الصندوق

جديد. وبدأ البرنامج الحالي في أبريل 2021، وكان من المقرر أن ينتهي الشهر المقبل، بيد أن تنفيذه تعطل بسبب الاحتجاجات الدامية المناهضة لزيادة الضرائب العام الماضي والخلاف حول قرض جديد من الإمارات. وقال وزير المالية جون مبادي الشهر الماضي إن الحكومة ستسعى للحصول على برنامج تمويل. وذكر صندوق النقد أنه تمت الموافقة، بموجب برنامج الإقراض الحالي، على صرف 3.12 مليارات دولار حتى نهاية أكتوبر المقبل.

الجزائر تؤكد رفضها القاطع للتهديد والابتزاز الفرنسيين

والمهل ولكافة أشكال الابتزاز. كما اعترضت الجزائر على المقاربة الانتقائية التي تنتهجها فرنسا إزاء الاتفاقيات الثنائية والدولية التي تربط البلدين، وأكدت أن المحرك الرئيسي للموقف الجزائري يتمثل في الوفاء بما يقع على بلادنا من واجب توفير الحماية القنصلية لرعايائها المتواجدين بالخارج.



قرارات إبعاد من التراب الفرنسي". وتابع: "أكدت الجزائر من جديد رفضها القاطع للغة التهديد والوعيد

استقبل الأمين العام لوزارة الشؤون الخارجية الجزائرية لونا مكرم مقر الوزارة القائم بأعمال السفارة الفرنسية في الجزائر. وجاء في بيان الوزارة: "يأتي هذه اللقاء تبعاً للمقابلة التي خُص بها القائم بأعمال سفارة الجزائر بفرنسا يوم 14 مارس الجاري وهي المقابلة التي تسلّم خلالها قائمة بأسماء المواطنين الجزائريين الذين صدرت في حقهم

قطر تنظم لقاء مباشرين رئيسي رواندا والكنغو الديمقراطية



شهدت العاصمة القطرية الدوحة اول امس الثلاثاء اجتماعاً ثلاثياً بين أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني ورئيسي رواندا بول كاغامي والكنغو الديمقراطية فيليكس تشيسكيدي، وذلك في إطار الجهود المبذولة لتهدئة الوضع في شرق جمهورية الكونغو الديمقراطية.

وهذه هي أول محادثات مباشرة تجمع الرئيسين الأفريقيين منذ أن كثف متمردو حركة 23 مارس حملتهم في شرق الكونغو في شهر يناير الماضي حيث استولوا على مدينتي رئيسيتين في المنطقة الغنية بالمعادن. وحسب وكالة الأنباء القطرية، فقد رحب قادة الدول المجتمعة في الدوحة بالتقدم المحرز في عمليتي لواندا ونيروبي، وكذلك القمة المشتركة لمجموعة دول شرق أفريقيا ومجموعة التنمية لأفريقيا الجنوبية التي انعقدت في دار السلام بتزانيا، في 8 فبراير الماضي.

وأكد قادة الدول التزام جميع الأطراف بوقف فوري وغير مشروط لإطلاق النار كما هو متفق عليه في القمة المذكورة. واتفق قادة الدول على الحاجة لاستمرار المناقشات التي بدأت في الدوحة لبناء أسس متينة من أجل تحقيق السلام المستدام كما هو موضح في عمليتي لواندا ونيروبي، اللتين تم دمجهما.

وحسب بيان مشترك، فقد أعرب رئيسا رواندا والكونغو عن شكرهما لدولة قطر وأميرها على تنظيم هذا الاجتماع المثمر الذي أسهم في بناء الثقة بين الدولتين، وأكدوا الالتزام المشترك بمستقبل آمن ومستقر لجمهورية الكونغو والمنطقة.

تنديد دولي بتجدد العدوان الإسرائيلي على غزة

وشددت على أهمية الوقف الفوري للقتل والعنف والدمار وحماية المدنيين الفلسطينيين من آلة الحرب الإسرائيلية. ودعا رئيس الوزراء الأردني جعفر حسان، المجتمع الدولي إلى وقف "التوحش" الإسرائيلي بقطاع غزة، معتبراً بأن ما تقوم به ضد الفلسطينيين "حرب على الإنسانية". وقال وزير خارجية النرويج إسبن بارث إن ما يجري حالياً في غزة "كابوس". ودعا بارث إلى "وقف القتال فوراً حتى يتسنى استئناف المفاوضات بشأن استمرار اتفاق وقف إطلاق النار". وأكدت وزارة الخارجية التركية أن الهجمات على غزة تظهر أن إسرائيل انتقلت إلى مرحلة جديدة من سياسة الإبادة الجماعية.

توالت التصريحات المنددة بتجدد العدوان الإسرائيلي على غزة منذ اول امس الثلاثاء، وطالبت دول عدة بالالتزام باتفاق وقف إطلاق النار وتوفير الحماية للمدنيين في القطاع. واستأنفت إسرائيل فجر اول امس الثلاثاء عدوانها على قطاع غزة بسلسلة من الغارات العنيفة أسفرت إلى غاية الآن أكثر من 419 شهيدا ومئات المصابين، وفقا لوزارة الصحة في غزة. ونددت جهات اقليمية ودولية بالغارات الإسرائيلية، وقالت إنها "انتهاك صارخ لاتفاق وقف إطلاق النار وتصعيد خطير يندرج بعواقب وخيمة على استقرار المنطقة". وطالבו جميع الأطراف بـ"ضبط النفس وإتاحة الفرصة للوسطاء لاستكمال الجهود للتوصل إلى وقف دائم لإطلاق النار".

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

لدغة عنكبوت تغير مسار طائرة



شهد ركاب رحلة تابعة للخطوط الجوية "إيبيريا" لحظات من الذعر، بعد أن تعرض قائد الطائرة للدغة عنكبوت من فصيلة الرتيلاء. حدث ذلك خلال الرحلة من دوسلدورف بألمانيا إلى العاصمة الإسبانية مدريد، ما أجبر الطائرة على تنفيذ هبوط اضطراري وسط حالة من القلق والتوتر. وفي حادثة غير مسبوقة، تعرض الطيار، الذي يُعرف بمعاناته من حساسية شديدة تجاه العنكب، للدغة مفاجئة أثناء تحليق الطائرة على ارتفاع آلاف الأقدام. وعلى الفور، أُجريت له الإسعافات الأولية باستخدام عقار "أورياسون" (Methylprednisolone)، وهو دواء مضاد للالتهابات يُستخدم في علاج ردود الفعل التحسسية الحادة.

ويُعتقد أن العنكبوت دخل الطائرة أثناء توقفها في مدينة الدار البيضاء المغربية قبل أيام من الحادثة. وبعد مغادرتها المغرب، حلقت الطائرة في عدة وجهات، بما في ذلك بروكسل وزيورخ وتولوز، مما أثار تساؤلات حول إمكانية تسلسل المزيد من العنكب إلى داخل المقصورة.

عند وصول الطائرة إلى مطار باراخاس في مدريد، تم اتخاذ إجراءات طارئة، حيث خضع الطيار للعلاج، فيما تم إخضاع الطائرة لعملية تعقيم شاملة خوفاً من وجود المزيد من العنكب.

أدى ذلك إلى تأخير الرحلة المتجهة إلى مدينة فيغو الجاليكية لمدة ثلاث ساعات، ما أثار قلق الركاب الذين شوهوا وهم يراقبون مقاعدهم وممرات الطائرة بحذر، خشية مواجهة نفس المصير.

لم تكن هذه الحادثة هي الأولى من نوعها، فقد شهدت رحلات جوية سابقة أحداثاً مشابهة تسببت في تعطيل رحلات الطيران.

وفي حادثة أخرى، شهدت رحلة داخلية في تايلاند حالة من الذعر بعدما اكتشف الركاب وجود أفعى تزحف داخل مقصورة الأمتعة العلوية.

وأكدت "إيبيريا" أن الطيار بخير ولم يتعرض لأي مضاعفات صحية خطيرة، مضيفاً أن جميع التدابير الوقائية قد تم اتخاذها لضمان سلامة الركاب والطائرات التابعة للشركة.

ومع ذلك، لا تزال هذه الحادثة تثير التساؤلات حول كيفية تسلسل الحيوانات إلى الطائرات وما إذا كان ينبغي اتخاذ إجراءات أكثر صرامة لتجنب مثل هذه المفاجآت غير السارة في المستقبل.

كعك العيد في إندونيسيا.. تعزيز التغذية بدقيق الذباب الأسود

بين 0% و25، وتم تحليل المنتج من حيث الخصائص الغذائية، اللون، والتقبل الحسي لدى المستهلكين. وكانت النتائج مشجعة للغاية، حيث أظهر الكعك المحتوي على 10% من دقيق اليرقات توازناً مثالياً بين القيم الغذائية والتقبل الحسي من قبل المستهلكين، وتميز هذا الكعك بمحتواه العالي من البروتين (14.4%) والدهون (9.64%)، بالإضافة إلى أنه حقق المتطلبات القياسية الوطنية الإندونيسية فيما يخص الجودة والسلامة الغذائية.

لكن هناك حاجة لمزيد من التوعية لزيادة تقبل المستهلكين للمنتجات الغذائية المعتمدة على الحشرات، خاصة في الأسواق التي لم تتعود بعد على فكرة تناول الحشرات، قد يمثل هذا البحث خطوة مهمة نحو إدخال الحشرات كمصدر غذائي مستدام وموثوق به في المستقبل.

ذبابة الجندي الأسود، قد تكون الحل الأمثل، فهي سهلة التربية ولا تتطلب الكثير من الموارد مثل الماء أو الأراضي الزراعية، ما يجعلها خياراً صديقاً للبيئة مقارنة بالمصادر التقليدية للبروتين مثل اللحوم ومنتجات الألبان، وهو ما أثبتته الباحثون قسم تكنولوجيا الأغذية بكلية التكنولوجيا الزراعية بجامعة "أوديانا" الأندونيسية من خلال منتج تطبيقي.

خلال هذا البحث المبتكر، المنشور بـ"مجلة الحشرات كغذاء وعلف"، قام الفريق العلمي باستخدام دقيق يرقات ذبابة الجندي الأسود كبديل جزئي لدقيق القمح في صنع الكعك، وذلك بنسب تراوحت

مجرد حشرات عادية، فهي تحتوي على نسبة عالية من البروتين تصل إلى 42.1%، بالإضافة إلى مجموعة من الأحماض الأمينية والأحماض الدهنية المهمة لصحة الإنسان، وتحتوي هذه اليرقات أيضاً على عدد كبير من المغذيات الدقيقة مثل الكالسيوم، الزنك، والمغنيسيوم، مما يجعلها خياراً واعداً كبديل للبروتينات التقليدية التي قد تكون مكلفة أو غير مستدامة بيئياً.

وفي الوقت الذي أصبحت فيه التحديات البيئية وزيادة الطلب على مصادر غذائية مستدامة أكثر إلحاحاً، يشير الخبراء إلى أن يرقات

في خطوة مبتكرة لمكافحة سوء التغذية والتغزم، قام باحثون في إندونيسيا بتطوير نوع جديد من الكعك باستخدام دقيق يرقات ذبابة الجندي الأسود.

في خطوة جريئة وغير تقليدية، يقدم باحثون من إندونيسيا قبل عيد الفطر هذا العام ابتكاراً لافتاً قد يغير مفهوم كعك العيد التقليدي، حيث ابتكروا كعكاً جديداً تماماً، يدخل في تصنيعه دقيق يرقات ذبابة الجندي الأسود.

وهذا الابتكار الفريد من نوعه، لا يجلب فقط نكهة مميزة للمائدة، بل يحمل في طياته حلاً مبتكراً لمشكلات سوء التغذية والتغزم، حيث يتميز هذا الدقيق المبتكر بقيمته الغذائية العالية، مما يجعله مصدراً غنياً مستداماً وفعالاً.

ويرقات ذبابة الجندي الأسود، المستخدمة في تصنيع الدقيق، ليست



أفعى سامة بثلاثة أنياب في أستراليا

اكتشف باحثون في حديقة الزواحف الأسترالية، ظاهرة نادرة تتعلق بأفعى شديدة السمية، لديها ناب ثالث بجانب الأنياب المعتادة، ما يجعلها تنتج كميات أكبر من السم وبالتالي تصبح أكثر خطورة وأشد سمية.

وقال بيلي كوليت، مدير الحديقة: «كانت إحدى الأفاعي جزءاً من برنامج استخراج السم في الحديقة لمدة سبع سنوات وبينما كنت أفحصها ذات يوم، لاحظت وجود 3 أنياب».

وأضاف: «هذه الأفعى، واحدة من أخطر الأفاعي السامة في العالم، إذ تتسبب 60% من لدغاتها بالموت المحتم لضحاياها، إذ تتميز بأنياب كبيرة يصل طولها إلى 6-8 مم وعادة

ما تستبدل الأفاعي أنيابها بشكل مستمر، إلا أن الناب الثالث لهذه الأفعى لم يسقط كما كان متوقعاً».

وأوضح «يمنح الناب الثالث الأفعى القدرة على إنتاج كميات أكبر من السم في كل لدغة، ما يزيد من

وفاة آخر الطيارين الناجين من معركة بريطانيا سنة 1940

هبوط اضطراري، وفق القوات الجوية. خلال القتال العنيف في أغسطس/آب 1940، اضطر همنغواي إلى القفز من طائرته مرتين، مرة في البحر ومرة أخرى في المستنقعات. وقد حصل لاحقاً على وسام صليب الطيران المتميز (DFC) لشجاعته. وأشاد به الوزراء كير ستارمر، مؤكداً أنه «لم يعتبر نفسه بطلاً أبداً» بل «رجل يقوم بعمله ببساطة، مثل آخرين كثر من جيله».

وأضاف الزعيم العمالي «شعورهم بالواجب والخدمة ضمن لنا حريتنا، ولن ننساهم أبداً». وأشاد الأمير وليام، وريث العرش البريطاني، بالطيار الراحل قائلاً: «نحن مدينون كثيراً لبدي وأبناء جيله بالحرية التي نتمتع بها اليوم. وسنظل نتذكر دائماً شجاعتهم وتضحياتهم».

توفي آخر الطيارين الناجين من معركة بريطانيا عام 1940 عن 105 أعوام، على ما أعلن سلاح الجو الملكي البريطاني، واصفاً وفاته بأنها «نهاية حقبة».

وقالت القوات الجوية الملكية البريطانية في بيان إن جون «بادي» همنغواي «توفي بسلام». وكان همنغواي أحد الطيارين المعروفين باسم «The Few» («القلة»)، وهو اللقب الذي أطلقه ونستون تشرشل على من شاركوا في الدفاع الجوي لبريطانيا خلال الحرب العالمية الثانية.

وُلد همنغواي في دبلن عام 1919، وانضم إلى سلاح الجو الملكي البريطاني عام 1938، أي قبل عام من اندلاع الصراع في أوروبا.

في عام 1940، أثناء معركة بريطانيا، أسقط طائرة ألمانية من طراز «لوفتفافه»- Luftwaffe، لكن طائرته من نوع «هوريكان» تعرضت لإطلاق نار ما أرغمه على إجراء

إعداد / هاجر حامد



الأسرة

صحة

فوائد الزنجبيل مع الليمون للدورة الدموية وعلاج الكولسترول

المعدة، وذلك بتحفيز الإنزيمات التي ينتجها الكبد والبنكرياس، والتي لها تأثير وقائي على بطانة المعدة.

خليط الزنجبيل مع الليمون لخسارة الوزن

الزنجبيل وعندما يرفع حرارة الجسم، يعمل على تنشيط عملية حرق الدهون، وبالتالي فقدان الوزن، بالإضافة إلى ذلك، وكونه يسهل العبور المعوي ويخفض الكوليسترول، فإنه يساعد أيضاً على خسارة الوزن.

في جميع حالاته سواء كان منقوعاً مع الماء، أو مع شاي الأعشاب، فإن الزنجبيل يساعد على التنحيف في إطار النظام الغذائي المتوازن بطبيعية الحال، ومع ممارسة الرياضة من دون تناوُل الوجبات السريعة، ويمتلك الليمون هذه الخصائص بفضل محتواه الرائع من الفيتامين C والذي يساعد الجسم على التخلص بشكل أفضل من الجذور الحرة، وتحريكه من الإجهاد، وبالتالي، فمن شأن ذلك أن يسمح للجسم بالتركيز على أمور أساسية أكثر، مثل حرق الدهون.

الزنجبيل مع الليمون معاً، يساعدان على تنحيف الجسم بطريقة فاعلة، ولكن ينبغي الانتباه رغم ذلك؛ إذ إن هذه الأطعمة سوف تساعدك على فقدان الوزن فقط في حالة اتباع نظام غذائي ملائم، ومنقوع الزنجبيل مع الليمون سيكون بلا فائدة، إذا لم تمارس الرياضة بانتظام، وتناولت الأطعمة الغنية أو العالية بالسكر والدهون.

فوائد صحية متنوعة للزنجبيل مع الليمون هذا الخليط أساسي من أجل الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، فهو يساعد على التخلص من الإسهال ومن التشنجات في المعدة، ويساعد على التخفيف من خطر الإصابة بمرض السرطان وأوجاع الدورة الشهرية لدى النساء، كما أنه يحتوي على كولاجين طبيعي مفيد لآلام المفاصل، ويعطي إشراقاً وحيوية للبشرة والشعر. يقلل مشروب الزنجبيل والليمون من أعراض الدوخة ودوار البحر.



يمتلك الزنجبيل مع الليمون خصائص منقية، بعبارة أخرى خصائص تعمل على تنظيف الجسم وخصوصاً الدم، من جميع الفضلات التي يحتويها، ولدى استخدامها معاً، فإن فوائد الزنجبيل والليمون تتضاعف، حيث تتحسن الدورة الدموية وتنخفض نسبة الكوليسترول السيئ، الزنجبيل مع الليمون مضاد طبيعي للالتهابات، فهو يعمل على تنظيف الحنجرة من السموم والالتهابات، يخفف البحة، وهو مفيد جداً لمرضى الربو، يساعد الزنجبيل مع الليمون والعسل على تقوية الذاكرة ومكافحة النسيان، ولعلاج الصداع والشقيقة.

الزنجبيل مع الليمون لتعزز المناعة

الليمون يمتلكان خصائص عديدة مفيدة لجهاز المناعة، والزنجبيل تحديداً يمد الجسم بالحرارة، ينشط إفراز العرق وينشط الأغشية المخاطية بتدفئة الرئتين، وهذه الآلية فعالة لمنع و/أو اصطياد الآثار الضارة للبرد.

أما الليمون، فإنه يمنع أنواعاً معينة من مرض السرطان، مثل سرطان المعدة والفم، والقولون والمريء والبلعوم، كما أن للليمون ميزة الوقاية من بعض أمراض القلب والأوعية الدموية، وتخفيف جميع أنواع الالتهابات، هذا هو السبب في أنه من المستحسن شرب شاي أو منقوع الزنجبيل والليمون في الصباح.

الزنجبيل مع الليمون للصحة الجلدية الزنجبيل نبات غني بشكل طبيعي بمضادات الأكسدة، والليمون غني بالفيتامين سي C؛ وعند مزج هاتين المادتين معاً، فمن شأن ذلك أن يسمح بتطهير الجلد في العمق أفضل من أي مستحضر؛ لأنه يعمل مباشرة على الجلد من الداخل.

الزنجبيل مع الليمون يعززان عملية الهضم يساعد الزنجبيل على العبور المعوي، وعلى استقرار وظائفه على المدى الطويل. يساعد الليمون على تقليل حموضة



لجمالك طرق طبيعية لتقشير اليدين



يداك جزء أساسي من جمالك وعنايتك بنفسك، فهما تتعرضان يومياً للعديد من العوامل التي قد تؤثر على نعومتهم ومظهرهما، مثل التعرض لأشعة الشمس، استخدام المنظفات، والتغيرات الجوية. لذلك، بعد تقشير اليدين خطوة ضرورية في روتين العناية باليدين، حيث يساعد على إزالة الخلايا الميتة، تنشيط الدورة الدموية، وتحفيز تجديد البشرة، مما يمنح اليدين ملمساً ناعماً ومظهراً أكثر نضارة.

أفضل الوصفات الطبيعية لتقشير اليدين

مقشر القهوة والعسل لإزالة الخلايا الميتة

القهوة غنية بمضادات الأكسدة وتساعد في تقشير البشرة بفعالية، بينما يمنح العسل الترطيب والنعومة.

المكونات:

ملعقة كبيرة من القهوة المطحونة
ملعقة صغيرة من العسل
ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

الطريقة:

امزجي القهوة مع العسل وزيت جوز الهند حتى تحصلي على معجون سميك. دلكي المزيج على يديك بلطف لمدة 3-5 دقائق.

اغسلي يديك بالماء الفاتر، ثم جففيهما جيداً وضعي مرطباً.

مقشر الشوفان والحليب لتفتيح اليدين

الشوفان مكون لطيف على البشرة ويعمل على تهدئتها، بينما يساعد الحليب على تفتيح البشرة وترطيبها.

المكونات:

ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون
ملعقة صغيرة من الحليب
نصف ملعقة صغيرة من العسل

الطريقة:

اخلطي الشوفان مع الحليب والعسل حتى تحصلي على عجينة ناعمة. ضعي الخليط على اليدين وافركيه بلطف لمدة 5 دقائق. اغسلي يديك بالماء الدافئ وجففيهما، ثم ضعي كريم ترطيب.

همسة في أذنك



إنعكاسات الشجار بين الزوجين.

الأشياء التي تركتها في البداية ستظهر في معركتك الأولى. التعبير عن نفسك بوضوح دون تقطيع الكلمات يمنح شريكك منظراً جديداً عنك. إنهم يرون جانباً جديداً لم يلاحظوه من قبل. إنه بمثابة فحص للواقع لتذكيرهم بأنهم يتعاملون مع إنسان.

- الشجار يزيد من الحب

الشجار بين الزوجين مفيد في العلاقة لأنه يعزز الحب.. بعد كل شجار صحي، لا يمكنك إلا أن تحب شريكك أكثر. نعم! النزاعات ضرورية لتقوية العلاقة الحميمة

لا شك أن الشجار والخلافات الزوجية قد تدمر علاقة الزوجين وتؤثر فيها سلباً، لكن ماذا إذا كان للشجار فوائد، فالخلافات بين الحين والآخر تعد ملح العلاقة الزوجية. وهي من الأمور الطبيعية بين الزوجين. وعلى الرغم من رغبة الكثير من الأزواج بتقليل تلك الخلافات. إلا أن ما يجهله الكثيرون هو أن لتلك الخلافات فوائد جمة على العلاقة. فقد أثبتت الدراسات أن العلاقات الخالية من الشجارات المتكررة، تكون أقل صحة من تلك العلاقات التي تحدث خلالها بعض الشجارات.

فوائد شجار الزوجين

- يقوي العلاقة

يسمح الشجار الصحي والبناء لكل شخص بالتعبير عن آرائه والتعبير عن نفسه دون إساءة أو عنف. تساعد مثل هذه المعارك الزوجين على أن يصبحوا أشخاصاً أفضل. كما أنه يسمح للزوجين بتسوية خلافاتهما في الوقت المحدد، وفهم بعضهما البعض بشكل أفضل.

- يخلق الثقة بين الشركاء

الشجار بين الحين والآخر في علاقة الزوجية والذي يسمح لك بالتعبير عن نفسك، يساعدك على الوثوق بشريكك أكثر ويجعلك تبني المواجهة أكثر لأنك تتعامل مع شخص عاقل سيحاول فقط أن يفهمك إلى جانب ذلك، لن تشعر بأن علاقتك ستكون مهددة.

- يسمح الشجار بمعرفة بعضكم البعض أكثر

من فوائد الشجار بين الزوجين أنه يكشف الكثير عن شريك حياتك، مما يساعدك على معرفة كيفية التعامل معه، فإن العديد من



يساعد هذا النشاط على تعزيز حياتك العاطفية ويؤكد لك شيئاً يستحق العناء.

- يتيح لك الشجار أن تكون على طبيعتك الشجار المستمر في علاقة ما يجعلك تترك أنك وشريكك بشر. قبل أن تقابل شريكك، يجب أن تكون قد خلقت بالتأكيد صورة مثالية في رأسك. والحقيقة هي أننا ننسى أنه لا يوجد أحد كامل.

- يظهر الشجار أنك تهتم ببعضكم البعض

عندما يشتكي لك شريكك من شيء ما، فهذه علامة على أنه يريدك أن تتكيف وتصبح شخصاً أفضل. تذكر أنه كان من الممكن أن يتجاهلك، ولكن هذا يعني أنه لا يهتم بك كثيراً.

مطبخ أسرتي

مقلوبة السمك

بالسمنة وضعي مكعب مرق السمك والبهارات والأرز.

4. صبي الماء واتركيه لينضج.



5. اقلي السمك وضعيه فوق الأرز المفلفل.

6. قدمي مقلوبة السمك مع السلطة بالطحينة.

المقادير

- سمك الفيليه 2 كيلو
- أرز بسمتي 1 كيلو
- مرق السمك 2 مكعب
- البصل 6 حبات (مقطع شرائح)
- السمنة : ملعقتان كبيرتان
- بهارات السمك : ملعقة كبيرة
- الكمون : ملعقة كبيرة
- الزيت : نصف لتر (لقلي السمك)

طريقة التحضير

1. تبلي السمك بالبهارات واتركيه جانبا.

2. انقعي الأرز لمدة 20 دقيقة ثم صفيه.

3. قطعي البصل لقطع صغيرة واقليه

إعداد /
أبو الدرس

ساعة الأرض... العمل المشترك من أجل الناس والكوكب

إن ساعة الأرض هي عبارة عن حدث عالمي لرفع الوعي المجتمعي بخطر التغير المناخي ويهدف إلى حماية الكون من الإنبعاثات الحرارية الملوثة للموارد البيئية الطبيعية . ويتم ذلك الحدث عبر الطلب من أصحاب المنازل والأعمال التجارية والإستثمارية ، إطفاء الأضواء والأجهزة الإلكترونية غير الضرورية لمدة ساعة واحدة من الزمان في آخر سبت من شهر مارس كل عام. أي أن الغاية المنشودة من هذا الإحتفال هي تحقيق ترشيد إستخدام الطاقة الكهربائية و الإستخدامات المرتبطة بها بصورة فعالة تؤدي إلى تقليص أثر العوامل التي تساهم في التغير المناخي . لذا لا بد من أن نكون عازي القارئ جزءاً من تلك الإرادة الدولية في حماية الكون الذي نتشاركه. فكيف يمكن الاستفادة من هذه المناسبة للتصدي لقضايا التغير المناخي و أحداث أثر ايجابي في سلوكيات الناس؟ ما هي التحديات في هذا المجال؟ وما هي افضل السبل والحلول للتصدي لها؟ وغيرها من المحاور ذات الصلة سنتطرق اليها في صفحة اليوم انشاء الله.



سيتم في نهايات شهر مارس 2025 ، الإحتفال باليوم العالمي لساعة الأرض تحت شعار "توحد من أجل الناس والكوكب" و "معاً نحو أكبر ساعة للأرض". وذلك لرفع الوعي المجتمعي بخطر التغير المناخي ، وتشجيع الناس على السلوكيات الإيجابية الرامية إلى الحفاظ على البيئة والكوكب لضمان بيئة ومستقبل مستدام . وهدف هذا الإحتفال منذ بدئه في مدينة سيدني بأستراليا في العام 2007، إلى حماية الكون من الإنبعاثات الحرارية الملوثة للموارد البيئية الطبيعية . ويتم ذلك الحدث عبر الطلب من أصحاب المنازل والأعمال التجارية والإستثمارية، إطفاء الأضواء والأجهزة الإلكترونية غير الضرورية لمدة ساعة واحدة من الزمان في آخر سبت من شهر مارس كل عام. أي أن الغاية المنشودة من هذا الإحتفال هي تحقيق ترشيد إستخدام الطاقة الكهربائية والإستخدامات المرتبطة بها بصورة فعالة تؤدي إلى تقليص أثر العوامل التي تساهم في التغير المناخي . ليصبح الآن الحدث الأكثر شعبية في مجال التصدي للتغير المناخي العالمي ومن أكبر الفعاليات البيئية في العالم، وذلك عبر مشاركة أكثر من 180 دولة فيه بهدف المحافظة على البيئة ونشر الوعي لحماية الأرض، بمشاركة ملايين الأشخاص في أكثر من دولة حول العالم بهدف بدء محادثات ومبادرات دولية لحماية الطبيعة ومكافحة أزمة المناخ، من أجل ضمان صحتنا وسعادتنا وازدهارنا وبقائنا. بالإضافة الى أنه وبدءاً من العام 2023، تطورت هذه الحركة البيئية العالمية لتصب في نهاية المطاف في إنشاء الساعة الأعظم في الأرض من حيث تأثيرها على التغير المناخي العالمي. وإن كنت عزيزي القارئ الكريم ، تتساءل متى ساعة

الطاقة في المنازل وأماكن العمل كما يمكن عمل مخيمات ترفيهية مبرمجة مع الاصدقاء في أماكن هادئة وذات إضاءة خافتة وإنبعاثات أقل.

5- تناول وجبات طعام صحية وباردة لا تحتاج للتسخين وبالتالي تقلل كميات ثاني أكسيد الكربون المنبعثة .

6- إنشاء جدول زمني اسبوعي يهدف إلى الحد من إستهلاك الطاقة بصورة مستمرة

7- عمل برنامج لإعادة تدوير ومعالجة البقايا المنزلية والفضلات مما يساهم في تخفيض إنبعاثات الغازات السامة.

8- التحول إلى إستخدام الطاقة البديلة صديقة البيئة كالطاقة الشمسية للإستخدامات المنزلية كالتسخين و طهي الطعام

9- القيام بزرع و شتل الأشجار وتحويل المنزل و أماكن العمل إلى جنة خضراء يساهم في تقليص معدل الإنبعاثات الغازية السامة

10- إصلاح صنابير المياه المعطوبة خلال ساعة الأرض يساهم حتماً في تقليص الهدر من المياه

7- إطلاق برامج تعليمية في تايلاند وتايوان.

8- تركيب مئات الآلاف من مصابيح (ليد) من قبل فتيات الكشافة في الولايات المتحدة.

وحتماً هنالك العديد من الطرق والوسائل التي يمكن إتباعها لتحقيق الغايات المنشودة من حملة ساعة الأرض، وسنذكر في السطور التالية بعضاً من تلك الطرق والوسائل على سبيل المثال لا الحصر:

1- إطفاء الأنوار الخاصة بك سواء في المنازل السكنية أو أماكن العمل وخاصة في الشرفات وإستغلال الوقت في الإندماج الإجتماعي مع المحيط سواء في المنزل أو أماكن العمل .

2- فصل الأجهزة الكهربائية والإلكترونية غير الضرورية خلال ساعة الأرض كإيقاف تشغيل التلفزيونات كوسيلة للحفاظ على الطاقة وكذلك إيقاف أجهزة تبريد الهواء والتدفئة .

3- إستبدال مصابيح الإنارة المتوهجة والساطعة .

4- تبادل الحديث والحوار مع الجيران حول فوائد ترشيد إستخدام

الحدث لتوافق يوم السبت الأخير من شهر مارس كل عام وقربه من موعد الاعتدال الربيعي، أي تساوي الليل والنهار، ولضمان مشاركة معظم مدن العالم في وقت متقارب من الليل في هذه المدن، حيث تنتقل ساعة الأرض عبر المناطق الزمنية على التوالي.

أما في السطور التالية ، فلا بأس عزيزي القارئ الكريم من ذكر البعض من أهم إنجازات هذه الحركة الشعبية البيئية وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

1- إنشاء أول "غابة ساعة الأرض" في أوغندا.

2- دعم أكثر من 250,000 شخص في روسيا لحماية البحار والغابات.

3- المساهمة في إقرار قانون لحماية 3.4 مليون هكتار من المساحات البحرية في الأرجنتين.

4- توزيع آلاف المواقد الموفرة للطاقة في مدغشقر.

5- تركيب إضاءة شمسية في قرى هندية لا تتوفر فيها الكهرباء.

6- دعم تمديد حظر قطع الأشجار في باراغواي، مما ساعد في تقليل إزالة الغابات.

الأرض، فهو يوم السبت الموافق 22 مارس 2025، الساعة 08:30 مساءً بتوقيتك المحلي أينما كنت.

وفي رسالته بهذه المناسبة ذكر السيد انطونيو غوتيريش السكرتير العام للأمم المتحدة بأن "ساعة الأرض تركز على التضامن والأمل، وقوة العمل الجماعي. في كل عام، يطفئ الملايين من الناس الأنوار لإبراز الحاجة إلى العمل من أجل المناخ".

ومن هنا يناشد السيد غوتيريش الجميع ليكونوا ضمن هذه الملايين من الناس الذين يعملون من أجل هذا الهدف خاصة وأن الأرض بحاجة لنا جميعاً. ويسترسل السكرتير العام للأمم المتحدة قائلاً بأننا نواجه حالياً بالفعل كارثة المناخ التي صنعها الإنسان بأيديه. فقد كانت درجات الحرارة في العام الماضي والعقد المنصرم وفي البحار أعلاها على الإطلاق. وشهدنا نتيجة لذلك حرائق وعواصف وموجات جفاف لم يسبق لها مثيل.

وتعد ساعة الأرض أقدم وسيلة للتوعية وأقدم مناسبة بيئية عالمية، ويرجع السبب في اختيار تاريخ

الإلكترونية غير الضرورية لمدة ساعة واحدة من الزمان في آخر سبت من شهر مارس كل عام. أي أن الغاية المنشودة من هذا الإحتفال هي تحقيق ترشيد إستخدام الطاقة الكهربائية والإستخدامات المرتبطة بها بصورة فعالة تؤدي إلى تقليص أثر العوامل التي تساهم في التغير المناخي . ليصبح الآن الحدث الأكثر شعبية في مجال التصدي للتغير المناخي العالمي ومن أكبر الفعاليات البيئية في العالم، وذلك عبر مشاركة أكثر من 180 دولة فيه بهدف المحافظة على البيئة ونشر الوعي لحماية الأرض، بمشاركة ملايين الأشخاص في أكثر من دولة حول العالم بهدف بدء محادثات ومبادرات دولية لحماية الطبيعة ومكافحة أزمة المناخ، من أجل ضمان صحتنا وسعادتنا وازدهارنا وبقائنا. بالإضافة الى أنه وبدءاً من العام 2023، تطورت هذه الحركة البيئية العالمية لتصب في نهاية المطاف في إنشاء الساعة الأعظم في الأرض من حيث تأثيرها على التغير المناخي العالمي. وإن كنت عزيزي القارئ الكريم ، تتساءل متى ساعة

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

رقم قياسي.. إنجلترا تتطلع للمشاركة بـ 11 فريقاً في البطولات القارية

- حصول إنجلترا على مقعد خامس في دوري أبطال أوروبا.

- فوز أستون فيلا بدوري أبطال أوروبا، وإنهاء الدوري في مركز بعيد عن المراكز الخمس الأولى، أو فوز أرسنال باللقب، وإن كان الأخير يحتل المركز الثاني ومن غير المرجح خروجه من الفرق الخمس الأولى في الترتيب.

- فوز مانشستر يونايتد أو توتنهام بلقب الدوري الأوروبي، أو فوز تشيلسي بلقب دوري المؤتمر، والفشل في إنهاء الموسم بالمراكز المؤهلة ببطولة الدوري.

- تأهل نيوكاسل للدوري الأوروبي من خلال مركزه بالدوري مع إبعاده عن المراكز المؤهلة لدوري المؤتمر.

ومن شأن ذلك أن يسفر عن تأهل الفرق التالية:

- دوري أبطال أوروبا (7 فرق): ليفربول، وأرسنال، ونوتنجهام فورست، ومانشستر سيتي، ونيوكاسل من خلال مراكزهم في بطولة الدوري، وأستون فيلا من خلال فوزه بدوري الأبطال، ومانشستر يونايتد أو توتنهام من خلال الفوز بالدوري الأوروبي.

- الدوري الأوروبي (3 فرق): برايتون من خلال مركزه في الدوري، وفولهام في حال فوزه بكأس الاتحاد، وتشيلسي في حال فوزه بدوري المؤتمر.

- دوري المؤتمر (فريق واحد) بورنموث، حيث سيحصل على مقعد بدلا من نيوكاسل، في حال عدم حصوله على مركز مؤهل.



الأبطال أو الدوري الأوروبي من خلال بطولة الدوري (السادس حاليا) مع وجود مباراة مؤجلة له.

وهذا ما سينتج عنه انتقال بطاقة دوري المؤتمر من بطل كأس الرابطة إلى أول فريق في بطولة الدوري لم يحصل على مركز مؤهل للبطولات القارية، وهو الأمر ذاته بالنسبة للمقعد الثاني في بطولة الدوري الأوروبي، في حال كان الفريق الفائز ببطولة كأس الاتحاد قد تأهل من خلال بطولة الدوري. ويتأهل الفريق الفائز ببطولة دوري المؤتمر الأوروبي إلى بطولة الدوري الأوروبية مباشرة الموسم المقبل، ولإزالة تشيلسي يمثل الكرة الإنجليزية في تلك البطولة.

ومن أجل تأهل 11 فريقاً إنجليزيا إلى المسابقات الأوروبية، يجب أن يحدث التالي:

جاء فوز نيوكاسل يونايتد بلقب كأس الرابطة المحترفة، يعني أنه ربما سيكون للدوري الإنجليزي 11 فريقاً في البطولات الأوروبية الموسم المقبل.

ولدى إنجلترا 4 مقاعد مباشرة في دوري أبطال أوروبا، ومقعدين في الدوري الأوروبي، وواحد في المنافسات المؤهلة لدوري المؤتمر الأوروبي، ليصبح المجموع 7 فرق.

وتحصل بطولتي دوري في كل موسم على مقعد إضافي في دوري أبطال أوروبا، وفقا لمتوسط النقاط في تصنيف الاتحاد الأوروبي.

وتتصدر إنجلترا حاليا الترتيب بفارق مريح، مع وجود فرق إنجليزية عديدة لا زالت تنافس في البطولات الأوروبية أكثر من أندية إسبانيا، وألمانيا، وإيطاليا، ما يعني أن أول 5 فرق في ترتيب الدوري الإنجليزي ستأهل جميعها لدوري أبطال أوروبا.

كما يوجد مقعد إضافي للفريق الفائز بدوري أبطال أوروبا وكذلك الدوري الأوروبي، في حال عدم تأهله من خلال بطولة الدوري، ويتواجد أرسنال وأستون فيلا في دور الثمانية بدوري الأبطال، فيما يتواجد فريقا مانشستر يونايتد، وتوتنهام في نفس الدور بالدوري الأوروبي.

وسيتأهل الفريق التالي في ترتيب بطولة الدوري لبطولة الدوري الأوروبي، إلى جانب أبطال كأس الاتحاد الإنجليزي.

وحجز نيوكاسل مقعده في دوري المؤتمر الأوروبي الموسم المقبل مع فوزه بلقب كأس الرابطة، لكنه قد يتأهل إلى دوري

مبابي يعلق على احتمالات تتويج ديمبلي بالكرة الذهبية



الذهبية) قبل 3 أشهر، لكنك ستقول: عن أي شيء نتحدث؟ الآن، لا نعرف من سيفوز بالجائزة، ولا يمكن استبعاد أي لاعب، حتى الحراس قد يحصلون عليها يوماً ما.

وأكد: "ما يحققه الآن يؤثر علي شخصياً، لأنني أعرف مدى الانتقادات والسخرية التي تعرض لها. لقد كنت أكبر معجبيه منذ أن كان عمره 14 عاماً".

ثم تطرق قائد منتخب فرنسا إلى الجدل حول الكرة الذهبية عندما سُئل عما إذا كان ديمبلي قادراً على الفوز بها، وقال "كنت أظن أن الجائزة ستذهب إلى فينيسيوس جونيور، لكنها في النهاية ذهبت إلى رودري".

واختتم: "لو قلت لك ذلك (فوز رودري بالكرة

أشاد الفرنسي كيليان مبابي، نجم ريال مدريد، بالمستوى الذي يقدمه مواطنه عثمان ديمبلي جناح باريس سان جيرمان خلال الموسم الحالي.

ونجح ديمبلي (27 عاماً) في عام 2025 في تسجيل 22 هدفاً خلال 17 مباراة فقط.

وقال مبابي، في حوار أجراه مع صحيفة "لو باريزيان" الفرنسية: "فيما يتعلق بديمبلي فإن الأمر سهل. نحن نتحدث يوماً".

يان بيسيك: أتعلم الكثير من مدافع ريال مدريد

التحلي بالصبر، علي أن أتعلم أولاً، يجب أن أقول إنني أتعلم الكثير من قائد هذا الدفاع، أنطونيو روديجر.

وأكمل: "يتمتع اللاعبون الآخرون بخبرة كبيرة، ربما يعرفون بشكل أفضل ما يريد المدرب منهم، لذلك أأمل أن يمنحني المدرب ناجلسمان فرصة في الوقت المناسب، ربما ليس في هذه المرحلة".

لن يكون الأمر سهلاً خاصة في المباراة الأولى على ملعبهم.

وأضاف: "نحن جاهزون ومدربون جيداً، وليس لدينا ما نخشاه، أعتقد أننا قادرون على تحقيق شيء إيجابي إذا قدمنا الأداء الذي نجده على أرض الملعب".

وعن استدعائه لأول مرة مع منتخب ألمانيا، علق بيسيك: "عندما تكون هنا عليك

منافسات الدور ربع نهائي دوري أبطال أوروبا.

وتأهل النيراتزوري لهذا الدور بعد تغلبه على فينورد الهولندي (1-4) في مجموع مباراتي دور ال16.

وقال بيسيك، في تصريحات نقلها موقع "توتوميركاتو" الإيطالي: "بايرن لديهم لاعبون أقوياء للغاية هجومياً ودفاعياً،



أصر يان بيسيك مدافع إنتر ميلان، على أن فريقه جاهز لمواجهة بايرن ميونخ، ضمن

إعداد
نورة عثمان

في مثل هذا اليوم

- في العشرين من مارس عام 1809م:- نابليون بونابرت ينتصر على النمساويين في أوسترليخ.
- في العشرين من مارس عام 1815م:- نابليون بونابرت يعود إلى باريس من منفاه في جزيرة إلبا، وبدأت بذلك فترة المائة يوم التي حاول خلالها إعادته بناءً إمبراطوريته.
- في العشرين من مارس عام 1934م:- تركيب أجهزة رادار جديدة في ميناء ألماني صنعها رودولف كونولد.
- في العشرين من مارس عام 1956م:- فرنسا تمنح تونس الاستقلال الكامل ما عدا ميناء بنزرت.
- في العشرين من مارس عام 1999م:- برنار بيكار وبريان جونز ينجحان في الدوران حول الأرض ببالون من دون انقطاع في 20 يوم.
- في العشرين من مارس عام 2019م:- عالمة الرياضيات الأمريكية كارين يوهلينيك تفوز بجائزة أبيل لسنة 2019، لتصبح أول امرأة تفوز بالجائزة المذكورة.

حكمة اليوم



معنى أن يُكرم الإنسان نفسه، أن يتخير لها ما يليق بها من كل شيء.. من الرفقة أطيبها، ومن الحب أرقاه، ومن المجالس أرحبها، ومن العمل ما ترتضي، من العطاء ما تستطيع، ومن المنع ما لا تأسف عليه، ومن الأمل ما يمكن تحقيقه..

من يكرم نفسه يعز عليه أن يمضي بها في سبل لا ينتمي لها..

50 مليون دولار
تعويضاً لسائق توصيل

ألزمت المحكمة العليا في كاليفورنيا الأمريكية، شركة «ستارباكس» بدفع 50 مليون دولار تعويضاً لسائق التوصيل مايكل غاريسا الذي أصيب بحروق بالغة، بسبب غطاء غير محكم الإغلاق على مشروب ساخن. وكان غاريسا يستلم مشروبات من فرع لـ«ستارباكس» في لوس أنجلوس، عندما «أصيب بحروق بالغة

وتشوهات عصبية»، حيث انسكب المشروب الساخن على «حجره»، وفقاً للدعوى المرفوعة في المحكمة عام 2020. واتهمت الدعوى «ستارباكس»، بـ«انتهاك واجبها في الرعاية بعدم إحكام إغلاق الغطاء»، حسب «سي إن إن».

ويشمل المبلغ تعويض غاريسا عن الألم الجسدي، والمعاناة النفسية وفقاً لمنطوق الحكم. وفق «سكاي نيوز».



التعود على الشكوى، التعود على الإهمال، التعود على الإساءة، التعود على التنازلات، التعود على الوجوه، التعود على الدموع، التعود على الخسارة، التعود على سماع ما تكره، التعود على فقدان طعم الحياة، التعود على النعمة.. التعود على التعود.

لا تقتل نفسك بالحياة الرتيبة، لا تتشبه بالجماد، لا تخدر أحاسيسك، لا تشل أفكارك، لا تسجن روحك في صناديق وهم العادة.. وحدود اليومي..

بالتعود ستفقد بهجتك وستلغى بصمتك وتطمس شخصيتك..

عش حياتك كما يريدك الله أن تحيا.. فهي واحدة، تجزأ بعزم.. تمرد بحب.. بادر بخطية.. اختر بنفسك.. خالف السائد.. إمزج وأقم حفلة مما يحزن له سائر البشر.. فكر بحرية..

الخائف سيرك متهور.. والحزين سيرك أبله.. والاعتيادي سيرك مجنون.. وحبيس قريته سيرك بين الطرقات ضائع.. والتقليدي سيرك فقدت عقلك وبصدد تدمير نفسك..

إذا كنت في رأيهم كذلك فأنت ممن يرفض أن يتعود.. لذلك أقولها مرة أخرى.. إياك أن تتعود.. فالتعود يفقد الحياة بهجتها.



هناك نوع من البشر لا يحبون الخروج من البيت... وعند خروجهم يقضون أعمالهم ويرجعون بدون ملاقة أحد تقريباً... ولديهم صديق واحد أو اثنين مقربون ولا يتصلون بأحد، هم أنفسهم الذين دائماً هواتفهم في وضع صامت ولا ينتظرون أن يسأل عنهم أحد... هم أنفسهم الذين يفتحون الفيس بوك وشبكات التواصل الاجتماعي 24 ساعة بدون محادثة أحد، ويكتفون بالمتابعة بصمت.. هم أنفسهم الأشخاص الذين يعشقون الشتاء والعزلة... الهدوء... هم أنفسهم الذين يتسمون دائماً وسارحون في خيالهم لا يؤذون أحد...

في علم
النفس...

اكتشاف مقبرة ملكية لـ«فرعون غامض» في مصر

وأضاف: «يضيف هذا الاكتشاف أيضاً معلومات جديدة عن ملوك هذه السلالة وفهما أعمق للتاريخ السياسي المعقد لفترة الانتقال الثاني في مصر».

وتقع المقبرة على عمق 7 أمتار تحت مستوى سطح الأرض، وتتكون من أحجار جيرية مغطاة بأقواس تُعرف باسم «الأقبية».

بُنيت هذه الأقبية، التي يصل ارتفاعها إلى حوالي 5 أمتار، من الطوب، وهي كتل

طينية مجففة تحت الشمس. وتقع مدينة أبيدوس المقدسة غرب النيل، وكانت في السابق مقبرة للملوك المصريين، وموقعاً شهيراً للحج، حيث كان الناس يسافرون لعبادة الإله أوزوريس.

إلى جانب المقبرة، عثر الخبراء أيضاً

و1600 قبل الميلاد». وتحمل المقبرة الملكية المكتشفة، الواقعة في جبل أنوبيس، نقوشاً فرعونية، لكنها لا تحتوي على جسد محنط.

وقال محمد إسماعيل خالد، الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار في مصر: «تقدم المقبرة الملكية أدلة علمية جديدة على تطور المقابر الملكية في مقبرة جبل أنوبيس».

اكتشفت بعثة أثرية مصرية أميركية مئوي أحد ملوك سلالات مصر القديمة وتدعى سلالة «أبيدوس» بعد حوالي 3700 عام.

وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية إن سلالة أبيدوس كانت من أكثر السلالات غموضاً في تاريخ مصر القديمة. وأضافت: «تمركزت هذه السلالة حول أبيدوس، إحدى أقدم مدن مصر القديمة، وحكمت صعيد مصر بين عامي 1700



على ورشة فخار، من العصر الروماني في قرية بناويت. وكانت هذه الورشة من أكبر مراكز التصنيع التي تزود الإقليم التاسع في صعيد مصر بالفخار والزجاج.