

إدارة اقليم جنوب البحر الاحمر تقيم برامجها

قيمت ادارة اقليم جنوب البحر الاحمر انشطتها نصف السنوية في اجتماع عقدته في الخامس عشر من يوليو في عصب. واشاد حاكم الاقليم السفير /محمد سعيد منتاي في الاجتماع ، بالمشاركة الشعبية وتنسيق المؤسسات العامة لتنفيذ فعال للبرامج الموضوعية. قدمت في الاجتماع تقارير عن البرامج المنفذة في الخدمات الاجتماعية عامة ومياه الشرب والتعليم والصحة والرعاية الاجتماعية والزراعة والثروة البحرية. وأشارت التقارير الى المشاركة القوية للشعب في برامج التشجير وانشطة

حفظ المياه وحماية التربة وتقديم الدعم للصيادين واقامة مشاريع المياه في القرى وارتفاع استخدام المؤسسات الصحية والتعليمية. ودعا الاجتماع بعد التقييم الذي اجراه ، الى ايجاد حل لنواقص التجهيزات في المديرية ومواصله انشطة التوعية لرفع المشاركة في التعليم خاصة الطالبات. ودعا حاكم اقليم جنوب البحر الاحمر السفير/ محمد سعيد منتاي ، في الختام الى الدفع بالبرامج المرتكزة الى الدراسات وتقوية التنسيق في النصف الثاني من السنة.

تأهيل عضوات الدفعتين 34 و35 في الخدمة الوطنية بالاوسط



وتعهدت ممثلة المتدربين على العمل المتفان . وشكر حاكم الاقليم الاوسط السيد/ فسهاي هيلي في الرسالة التي وجهها ، لمنظمي التدريب ، داعيا المتدربين لتطويره بالعمل.

مجال تربية النحل والدجاج وعلم النبات ووقاية النباتات وحفظ المياه وحماية التربة والتنمية المروية وادارة الزراعة ومراقبة التأثير البيئي وتربية ابقار الالبان ومكافحة الجراد الصحراوي . واشاد المدير العام لقسم الادارة والمالية في ادارة الاقليم الاوسط ، السيد /تكني قلنا ، بالتنسيق لانجاح الدورة التدريبية.

نظمت ادارة الاقليم الاوسط دورة تدريبية مهنية واكاديمية بالتعاون مع وزارة الزراعة لعضوات الدفعتين 34 و 35 في مدرسة سمبل الداخلية . ووضح مدير المدرسة الاستاذ/ سمري سلطان في مراسم التخرج في الثامن عشر من يوليو ، بان المشاركات في التدريب الذي استمر لمدة عام تلقين التاهيل في

تدريب الطلاب في الاسعافات الاولية في عدي قيق

مستشفى عدي قيق ياتي في اطار تنمية قدرات الشباب في المجالات المختلفة. وذكر مدير مديرية عدي قيق السيد / هبتاي تسفازي ، اهمية التدريب المقدم ، مؤكدا على تعاون ادارة المديرية مع الاتحاد الوطني للشباب الطلبة.

تلقي 64 طالب وعامل في المؤسسات العامة ، دورة تدريبية لشهر في الاسعافات الاولية . ووضح مسؤول الاتحاد الوطني للشباب الطلبة في المديرية السيد /ابراهيم باروللي في مراسم التخرج في السادس عشر من يوليو ، ان التدريب المنظم بالتعاون مع

قالا نفحي: تكريم معلمين مميزين



مثالية في خدمة تطور وتحضر المجتمع ، مؤكدا على الدور والتأثير الكبير لتشجيع المعلمين. وبالإضافة إلى الجوائز المقدمة للمعلمين المثاليين، تم تقديم شهادات تقديرية للأفراد الذين ساهموا بتنشئة الطلاب بالقيم السميحة.

تضمن التكريم جوائز، ميدالية وشهادات تقديرية ومبالغ مالية. ووضح مسؤول التعليم في الاقليم الاوسط الاستاذ /بلاي هبتقابر، إن التكريم يخلق دافعا للمعلمين المكرمين ، ومصدر منافسة شريفة للآخرين. وقال مدير مديرية قالان نفحي السيد / محاري يوهنس " إن مهنة التعليم مهنة

كرم مكتب التعليم في مديرية قالان نفحي 25 معلماً مثاليًا لعملهم المتفاني في العام الدراسي 2023/2024. وفي المناسبة التي جرت في السابع عشر من يوليو، قال مسؤول المكتب، الاستاذ/ دانئيل سلومون، إن التكريم يهدف إلى تقدير وتشجيع المعلمين الذين قدموا مساهمة فعالة لتحقيق أهداف العملية التعليمية.

إدارة نقفة تدعو لحماية الاشجار

ودعا لتعزيز دور السكان في مكافحة العادات الضارة ، خاصة ختان الاناث وزواج القاصرات والالتزام بدفع ضرائب الارض والمواشي. وطالب السكان من جانبهم بحل سريع لمشكلة المواصلا ، مؤكدا بان خدمات الصحة والتعليم والاتصالات وغيرها احدثت تغيير كبير في حياتهم الاجتماعية والاقتصادية.

دعا مدير مديرية نقفة السيد /يعقوب ادريس لتعزيز دور السكان لحماية الاشجار وحفظ المياه في ضواحي لبا واندلال وبقلا وماريت. ووضح لدى لقائه السكان ، استمرار جهود سد نواقص الخدمات ، مشيرا الى ان حل مشكلة مياه لبا واندلال وبقلا وماريت واقرع من الاولويات ، والعمل لصيانة وتوسعة الطرق الفرعية.

اغردات: مناقشة مكافحة العادات الضارة

تعزيز دور الاسرة والمجتمع. وذكر مسؤول مكتب العمل والرعاية الاجتماعية، السيد /قرماي قبرتسائي ومسؤول الخدمات الصحية، الممرض / سامئيل تخلي، المواطنين ، تعزيز دور الشركاء في الأنشطة التي يتم تنفيذها لحماية حقوق الأطفال. وحث المشاركون على تكثيف الحملة واستدامتها لأن الوعي أمر بالغ الأهمية للقضاء على العادات الراسخة.

عقد مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في مديرية اغردات اجتماعا لمناقشة القضاء على العادات الضارة. يأتي الاجتماع مواصلة للاجتماعات التي عقدت في 16 ضاحية لجنة محاربة العادات الضارة عامة وختان الاناث وزواج القاصرات خاصة واحترام حقوق الطفل . ووضح قائد مركز شرطة أغردات النقيب /هبتو ولداب والمدعي العام ياسين علي ، داعمين الى

اعضاء القيادة الغربية يتبرعون بالدم

واشار الى حل نسبي لنقص الدم في المؤسسات الصحية نتيجة الوعي المتنامي في اوساط المجتمع. وذكر المتبرعون بالدم ، بان التبرع بالدم مسؤولية اخلاقية ووطنية ، يجب ترسيخها كثقافة.

وفوائد التبرع بالدم. وقال رئيس الجمعية الوطنية للتبرع الطوعي بالدم فرع اقليم القاش- بركة السيد /قبرمسقل امبايي ، ان عملية جمع الدم جارية من عمال المؤسسات الحكومية وقوات الدفاع بطريقة منتظمة من 50 الى 70 وحدة دم كل عشرة ايام.

قام اعضاء قوات الدفاع في القيادة الغربية بالتبرع بـ 144 وحدة دم في السادس عشر من يوليو ووضح عضو مكتب الصحة في اقليم القاش- بركة السيد/ تسفأم تولدي في عملية التبرع التي شارك فيها اعضاء الفرق العسكرية 26 و 35 و 33 و 28، اوضح اهمية

إعلانات

تعلن المدعية/ نصره عبدالله أوشيك من سكان القرية 13 أمام محكمة تسني الشرعية بأنها طلبت من المحكمة الشرعية التطبيق من زوجها الغائب منذ ثلاث سنوات وإسمه حامد أحمد إسماعيل وذلك بسبب الضرر الذي لحق بها لأبنائها الإثنتين من حيث العشرة الزوجية والكسوة والنفقة وتعلنه بأن تحضر أمام المحكمة المختصة أعلاه أو وكيله عنه في موعد أقصاه شهر من تاريخ صدور الإعلان في الجريدة.

محكمة تسني الشرعية

تعلن المدعية خديجة محمد سعيد من سكان مدينة قلوچ أمام محكمة تسني الشرعية بأنها طلبت من المحكمة الشرعية التطبيق من زوجها الغائب منذ خمسة سنة وإسمه داؤود عبدالله مالك وذلك بسبب الضرر الذي لحق بها من حيث العشرة الزوجية والكسوة والنفقة لها وتعلنه بأن يحضر أمام المحكمة المختصة أعلاه أو وكيله عنه في موعد أقصاه شهر من تاريخ صدور الإعلان في الجريدة.

محكمة تسني الشرعية

تعلن المدعية جمعة أحمد أحمددين أمام محكمة تسني الشرعية بأنها طلبت من المحكمة الشرعية بتسني التطبيق من زوجها الغائب منذ سبع سنة وإسمه عمر صالح محمد وذلك بسبب الضرر الذي لحق بها من حيث العشرة الزوجية والكسوة والنفقة لها وتعلنه بأن يحضر أمام المحكمة المختصة أعلاه أو وكيله عنه في موعد أقصاه شهر من تاريخ صدور الإعلان في الجريدة.

محكمة تسني الشرعية

تعلن المدعية/ سميرة إدريس محمد من سكان مدينة قلوچ أمام محكمة تسني الشرعية بأنها أرملة المرحوم إدريس حامد إسماعيل وله منها أولاد وهم:-

1. سميرة إدريس محمد أرملته
2. خالد إدريس حامد ابنه
3. حامد إدريس حامد ابنه
4. عادل إدريس حامد ابنه
5. مصعب إدريس حامد ابنه
6. صفاء إدريس حامد ابنته

وتقول أنها وهؤلاء المذكورين اعلاه هم الورثة الشرعيين لزوجها المتوفي ولا يوجد غيرهم وإذا كان هناك معترض فعليه التقدم أمام المحكمة الشرعية بتسني في مدة أقصاه شهر من تاريخ الإعلان في الجريدة.

محكمة تسني الشرعية

تقدمت السيدة/ أحلام جميل سليمان إلى المحكمة بطلب الطلاق من زوجها مراد سعيد سليمان بأنها تضررت من حيث العشرة والنفقة فعلى المدعى عليه الحضور شخصياً أو من ينوب عنه بجلسة 15/ 10/ 2024م وإلا فالمحكمة سوف تتخذ الإجراء اللازم في غيابك.

محكمة أسمر الشرعية

تعلن المدعية / جميلة ياسين إسماعيل من سكان مدينة تسني أمام محكمة تسني الشرعية بأنها أرملة المرحوم / حامد إبراهيم محمد علي وله منها أولاد وهم:

- 1/ ميساء حامد إبراهيم
- 2/ ميادة حامد إبراهيم
- 3/ محمود حامد إبراهيم
- 4/ منال حامد إبراهيم

وتقول أنها وهؤلاء المذكورين أعلاه هم الورثة الشرعيين لزوجها المتوفي ولا يوجد غيرهم وإذا كان هناك معترض فعليه التقدم امام المحكمة الشرعية بتسني في مدة أقصاها شهر من تاريخ الإعلان.

محكمة تسني الشرعية

تقدم إلى محكمة كرن الشرعية السيد/ سالم رمضان بركات بعرض قال فيه لقد توفي إبني المرحوم الشهيد/ صابر سالم رمضان بتاريخ 12/ 12/ 2023م وترك من الورثة المذكورين أدناه:-

1. سالم رمضان بركات والده
 2. رقية ياسين علي والدته
- وليس له وارث غيرنا وعلى كل من يدعي بالإرث أن يتقدم إلى محكمة بنفسه أو من ينوب عنه في خلال شهر من صدور الإعلان في جريدة إرتريا الحديثة ومعه مستندات ما يثبت به أنه وارث.

محكمة كرن الشرعية

تعلن المدعية/نصرة يوسف دمباي من سكان مدينة قلوچ أمام محكمة تسني الشرعية بأنها طلبت من المحكمة الشرعية التطبيق من زوجها الغائب منذ أربعة سنوات وإسمه خالد حامد وذلك بسبب الضرر الذي لحق بها ولأبنائها الثلاثة من حيث العشرة الزوجية والكسوة والنفقة وتعلنه بأن يحضر امام المحكمة المختصة أعلاه أو وكيله عنه في موعد أقصاه شهر من تاريخ صدور الإعلان في الجريدة.

محكمة تسني الشرعية

جمعية سيارات الأجرة تقوم بأنشطة تنموية



عشر وحتى الثامن عشر من يوليو الجاري. وذكرنا بان 200 عضو يشاركون يوميا في البرنامج ، للحيلولة دون انقطاع خدمات سيارات الاجرة للمواطنين.

الجمعية المهندس /بينيام هبتمكئيل ورئيس الهيئة الادارية السيد /منتقس أبي لوكالة ايرينا ، قيام الاعضاء باعداد 450 حفرة للتشجير وبناء وصيانة 1800 متر من المدرجات في الفترة من الخامس

يقوم اعضاء جمعية سيارات الاجرة في الاقليم الاوسط بأنشطة بناء وصيانة المدرجات واعداد الحفر للتشجير في ماي دمنت بمنطقة بيت قرقرش. ووضح منسق برامج التنمية في

تدريب الطلاب في قوانين المرور بالقاش-بركتة

بارنتو الاستاذ/ داويت كلالا ، ان التدريب يرفع اسهام المجتمع عامة والشباب خاصة لمكافحة الجريمة. وذكر مدير مديرية بارنتو السيد /تسفالم بهتا ومسؤول مكتب النقل البري السيد/ هيلي ابرها ، ان برنامج التدريب جزء من جهود مكافحة الحوادث المرورية.

لخمسة وعشرين طالب من مدرسة دوتا المتوسطة والثانوية ، تضمن مضمون المرور والمواد العامة لإشارات المرور واستخدام الطرق والنواقص المسببة للحوادث المرورية والاساليب الجيدة لاستخدام طرق المشاة وقيادة الدراجات ومهام مساعدي الشرطة. وقال مسؤول مكتب التعليم في مديرية

نظمت شرطة المرور في اقليم القاش-بركتة دورة تدريبية بالتعاون مع مكتب هيئة النقل البري في الاقليم ومكتب التعليم في مديرية بارنتو ، للطلاب الناشطين في احترام قوانين المرور. ووضح قائد شرطة المرور الرائد /نرايو ظفاني ان التدريب الذي استمر لشهرين

صنعفي: دعوة لرعاية شتول الاشجار المغروسة

الشهداء وادخال الطاقة الشمسية وبناء سور للمدارس وتشجير الشوارع وتوفير مياه الشرب لمدينة صنعفي. وذكر بان أنشطة حفظ المياه وحماية التربة سيستمر باعتباره اساس جميع الانشطة الزراعية ، واستخدام المزارعين للسماح الطبيعي والاستفادة المثلى من الاراضي الزراعية والقيام بالاستعدادات المسبقة اللازمة لموسم الامطار ودفع ضريبة الارض والماشية. مناشداً القرى لحراسة الغابات والحياة البرية .

السيد/ تادسي تولدبرهان ، إنه يتم سنويا غرس أكثر من 250 ألف شتلة شجرة في الفترة من يوليو إلى منتصف أغسطس، غير انه لم يحقق النتائج المرجوة لعدم الحراسة والرعاية اللازمة ، داعيا القيام بالاستعدادات المسبقة للادارات والمكاتب الزراعية بشأن الحراسة والرعاية. ومن جهة أخرى أعلنت ادارة مديرية صنعفي ، تنفيذ برامج ناجحة في النصف الاول من العام بتضافر جهود العب والمؤسسات العامة.

دعت سلطة الغابات والحياة البرية في مديرية صنعفي إلى تعزيز الحماية والحفاظ على الأشجار المزروعة في المديرية. ووضح مسؤول حماية الغابات والحياة البرية السيد/ يوهانس زكرياس، ان من المهم حماية ورعاية الاشجار المزروعة سلفا الى جانب زراعة الأشجار لتحقيق النجاح في حملة التنمية الخضراء.

وذكر اعداد 550 الف شتلة اشجار لزراعة هذه السنة على مستوى المديرية، مشددا على اهمية المشاركة الشعبية القوية لانجاح حملة التشجير. وافاد خبير حماية الغابات والحياة البرية السيد/ كبروم قبربرهان ، ان الأشجار التي ستزرع هذا الخريف ، هي جزء من الجهود المبذولة لاستعادة الغطاء النباتي الى سابق عهده. وقال مسؤول متابعة العمل بالمشغل

التعليم بدقمحري يشيد بمساهمة المجتمع

التي افتتحت لتقديم التعليم لذوي الاعاقة الذهنية وتخلف النمو ، حققت نتائج جيدة مشيدة بمشاركة ادارات الضواحي. من جانبه، أكد مدير مديرية دقمحري السيد /ماني أبر، على تقديم إدارة المديرية الدعم اللازم لانجاح العملية والتعليمية.

ودعا المشاركون ، بعد مناقشة التقرير إلى الاهتمام بحل نقص الاثاثات المدرسية والتخلص من ادراج الطلاب القديمة، وتنظيم الدورات التدريبية للمعلمين الجدد ومدراء المدارس حديثي التعيين ، واكمال بناء المدرسة الثانوية. ووضحت مسؤولة فرع التعليم في المديرية الاستاذة / رغبي كفلي ان المدرسة

اشاد مكتب التعليم في مديرية دقمحري في التقييم الذي اجراه ، بدور المجتمع للدفع بالعملية التعليمية. وافاد التقرير المقدم في الاجتماع ، للعام الدراسي 2023/2024، بان الدعم النوعي والمالي الذي قدمه المجتمع للمدارس والمعلمين كان له أثر إيجابي على فعالية الخدمات المقدمة.

الجزائر: تبون يقدم ترشحه رسمياً للانتخابات الرئاسية



قدم الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون، الخميس، طلب ترشحه لولاية ثانية في الانتخابات الرئاسية المقررة في 7 سبتمبر، التي يعد الأوفر حظاً للفوز فيها، بحسب وكالة الصحافة الفرنسية. وأعلن تبون في 11 سبتمبر نيته الترشح لولاية ثانية، مدعوماً من أحزاب الأغلبية البرلمانية المكونة من «جبهة التحرير الوطني» و«التجمع الوطني الديمقراطي» و«جبهة المستقبل» و«حركة البناء»، إضافة إلى النواب المستقلين.

جمع 50 ألف توقيع من المواطنين المسجلين ضمن القوائم الانتخابية من 29 ولاية على الأقل، حيث لا يقل عدد التوقيعات من كل ولاية عن 1200 توقيع، أو تقديم 600 توقيع فقط من أعضاء البرلمان والمجالس المحلية.

وبالإضافة إلى تبون وحساني وأوشيش، قدم طارق زغدود، وهو رئيس حزب صغير (التجمع الجزائري)، بالإضافة إلى شخصين غير معروفين، هما سالم شعبي والعبادي بلعباس، ملفات ترشحهم.

وتعلن قائمة المرشحين الذين قبلت ترشيحاتهم في 27 يوليو على أن تبت المحكمة الدستورية في الطعون المحتملة في 3 أغسطس.

وفيما تنتهي ولايته في ديسمبر (كانون الأول)، أعلن تبون في مارس (آذار) أن الانتخابات الرئاسية ستجرى في 7 سبتمبر، أي قبل 3 أشهر من موعدها.

وانتخب تبون في 2019 خلفاً للرئيس عبد العزيز بوتفليقة، الذي اضطر إلى الاستقالة بضغط من الجيش والحراك. وكان رئيس حركة مجتمع السلم، أكبر حزب إسلامي في الجزائر، عبد العالي حساني، أول من قدم ترشحه للانتخابات الرئاسية.

كذلك قدم الأمين الوطني الأول لحزب جبهة القوى الاشتراكية، يوسف أوشيش، أول حزب معارض، ملف ترشحه.

ويفرض القانون على كل مرشح

«جبهة الخلاص» المعارضة تحسم موقفها من «رئاسية» تونس



خلال مؤتمر صحفي، الثلاثاء، ترشحه للانتخابات الرئاسية المقبلة. في سياق ذلك، دعت منظمة «أنا يقطر»، في بيان لها، الهيئة العليا المستقلة للانتخابات، إلى التقيّد بما جاء في النصوص القانونية المنشورة بخصوص الانتخابات، والعمل على تيسير الحق في الترشح للانتخابات.

وتجري الانتخابات في السادس من 6 أكتوبر المقبل. ولم يعلن قيس سعيد، الذي أطاح بالبرلمان في 2021، وأصدر دستوراً جديداً بعد عام، عن ترشحه رسمياً، ولكن من المرجح على نطاق واسع أن يفعل ذلك لاحقاً.

وأعلن العياشي زمال، رئيس حركة «عازمون»، والنائب السابق في البرلمان،

أعلنت «جبهة الخلاص الوطني» المعارضة في تونس، الأربعاء الماضي، أن الانتخابات الرئاسية المقررة في أكتوبر المقبل لا تتوفّر على الشروط الدنيا للتنافس النزيه.

وقال المتحدث باسم الجبهة، السياسي المعارض سمير ديلو، في مؤتمر صحفي، إن الانتخابات تفتقد إلى شروط يمكن أن تفتح الباب على مبدأ التداول على السلطة. مضيفاً أن هذا الوضع يكاد يجمع عليه المهتمون بالشأن السياسي. ويحقق القضاء مع ثلاثة مرشحين للرئاسة، على الأقل، من بينهم اثنان في السجن، في قضايا مختلفة.

ولم تعلن «الجبهة»، وهي ائتلاف من أحزاب وشخصيات سياسية معارضة، حتى الآن عن مرشح للانتخابات. وبهذا الخصوص أوضح ديلو قائلاً: «نقول بكل

رئيس الكاميرون يفوز بدعم البرلمان لتأجيل الانتخابات التشريعية

ستجري في ظل هيمنة حزبه على البرلمان

بيا، 91 عاماً، هو أحد الرؤساء الأفارقة الذين بقوا لأطول فترة في الحكم. وتولى السلطة عام 1982 خلفاً للرئيس أحمدو أهيدجو وفاز بسلسلة من الانتخابات، كان آخرها انتخابات 2018 التي وصفها خصومه بأنها «مزورة». ويخشى كثيرون في المعارضة أن يؤدي التمديد إلى إضعاف التحدي الذي يواجهه بيا، لأن إجراء الانتخابات التشريعية والبلدية العام المقبل كان من الممكن أن يمنحهم الزخم قبل الانتخابات الرئاسية المقرر إجراؤها في أكتوبر/تشرين الأول 2025.



حصل الكاميرون بول بيا على موافقة نواب البرلمان الثلاثاء على تأجيل الانتخابات البرلمانية والمحلية حتى عام 2026، وهي خطوة تخشى أحزاب المعارضة أنها قد تجعل من الصعب عليهم المنافسة في

مشروع القانون الذي يقضي بتمديد ولايتهم لمدة عام حتى مارس 2026، وهو ما يعني انعقادها بعد الانتخابات الرئاسية عام 2025 بدل أن تسبقها، مما يعطي ميزة للرئيس لأن الانتخابات

الانتخابات الرئاسية المقررة العام المقبل. يتمتع النواب في حزب الحركة الديمقراطية الشعبية الكاميرونية بأغلبية في الجمعية الوطنية وصوتوا لصالح

نتنياهو أجرى مشاورات بعد استهداف تل أبيب



قرب مبنى السفارة الأمريكية في المدينة. وقد أدى الانفجار إلى مقتل شخص وإصابة 10 آخرين حسبما أعلنت الشرطة الإسرائيلية. أعلنت حركة «أنصار الله» اليمنية أنها «ضربت هدفا مهما في تل أبيب بطائرة مسيرة جديدة تحمل اسم «يافا» قادرة على تجاوز المنظومات الاعتراضية ولا تستطيع الرادارات اكتشافها».

وأكد مسؤولون إسرائيليون موقع «واينت» أنه «سيكون هناك رد على المسيرة التي أطلقها الحوثيون، وأن خيار الرد على الأراضي اليمنية مطروح على الطاولة ولا ينبغي استبعاد أن يكون الرد هناك». وأضاف المسؤولون: «التقييم في إسرائيل هو أن هدف الهجوم كان سفارة الولايات المتحدة. يذكر أن انفجارا ضخما هز فجر امس الجمعة شارع بن يهودا تل أبيب ووقع

أجرى رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو تقييما للأوضاع بعد استهداف الحوثيين لتل أبيب بطائرة مسيرة. وقد أكد مسؤولون أنه «سيكون هناك رد فعل، وأن الرد داخل أراضي اليمن مطروح».

وذكر مكتب رئيس الوزراء أن «نتنياهو تم اطلاعه خلال على حادث انفجار الجسم الغريب في تل أبيب. وقد أكمل رئيس الوزراء الآن تقييم الوضع الأمني عبر الهاتف، بمشاركة رؤساء الأجهزة والمؤسسات الأمنية».

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:
فاطمة حمد إدريس
نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

أغرب 10 أشياء تساقطت من السماء حول العالم



في عام 2012، عُثِر على سمكة قرش نمرية في ملعب جولف بكاليفورنيا. نجا القرش بعدما نُقل إلى المحيط بواسطة أحد المنقذين.



عندما تنهمر الأمطار رغم ارتفاع درجة الحرارة في الصيف في بعض البلاد، يبدو هذا النوع من الأحداث غريب بعض الشيء، ولكن في دول أخرى حدث ما هو أكثر غرابة حيث تساقطت من السماء أشياء غريبة جدًا وصادمة، نستعرض أبرزها في هذا التقرير من موقع "thetoptens".

اللحوم
في عام 1876، في مقاطعة باث بولاية كنتاكي، سقطت كميات كبيرة من اللحوم الحمراء على الأرض، واستمر ذلك لبضع دقائق. هناك تكهنات أن النسور قد تقيأت طعامها، لكن نوع اللحوم لم يُحدد بدقة.

الأموال
في أوائل عام 2015، تساقطت آلاف الأوراق النقدية على شوارع الكويت، مما أدى إلى توقف حركة المرور. استمر الحدث لبضع دقائق، ولم يُعرف السبب وراء ذلك.

أجزاء جسم الإنسان
حدثت حالات سقوط أجزاء بشرية من الطائرات، مثل سقوط أحد المتسللين في حديقة بلندن، حيث يُعتقد أن الضحايا سقطوا من عجلات هبوط الطائرات بعد التسلسل.

الأسماك
شهدت عدة بلدان سقوط الأسماك من السماء، مثل سنغافورة والمكسيك. يُعتقد أن الأعاصير والأعمدة المائية هي السبب في ذلك، حيث تلتقط الأسماك من المياه وتلقيها على اليابسة.

كرات الجولف
في عام 1969، سقطت كرات جولف في شوارع فلوريدا، ويُعتقد أن إعصاراً أو شاهقة مائة التقطت الكرات من ملعب جولف قريب.

سمك القرش

عيد ميلاد الملكة كاميليا.. أبرز 8 إطلالات لزوجته تشارلز خلال السنوات الماضية

فستان الزفاف
ارتدت كاميليا فستاناً من تصميم Philip Treacy في حفل زفافها على تشارلز عام 2005، وكان الفستان مصمم من الحرير بلون العاج، مع تطريزات يدوية وتفصيلات دانتيل.

فستان اليوبيل
البلاتيني

ارتدت كاميليا فستاناً أزرق فاتح من تصميم Bruce Oldfield لحفل اليوبيل البلاتيني للملكة إليزابيث الثانية عام 2022، وكان الفستان مصنوعاً من الحرير duchess، مع تنورة واسعة وأكمام قصيرة.

ثوب أخضر

ارتدت كاميليا ثوباً أخضر زمردى من تصميم Fiona Clare خلال زيارة رسمية إلى أيرلندا الشمالية عام 2018. كان الثوب مصنوعاً من الحرير crepe، مع قصة A-line وتفصيل كشكشة.

بشكل عام، تُعد أزياء كاميليا دوقة كورنوال مثلاً للأناقة الكلاسيكية الخالدة تُعرف بتفضيلها للقطع ذات الجودة العالية والتصاميم البسيطة، مع لمسة من الألوان أو الأقمشة لإضافة لمسة شخصية.



الأقمشة السادة في المعاطف والجواكيت. الإكسسوارات الخاصة بالملكة كاميليا دوقة كورنوال تكمل كاميليا إطلالتها بمجموعة



احتفلت، الملكة كاميليا زوجة تشارلز الثالث ملك المملكة المتحدة البريطانية بعيد ميلادها، وتشتهر كاميليا بأسلوبها الكلاسيكي الأنيق، الذي يمزج بين القطع الكلاسيكية العصرية مع لمسات شخصية مميزة، وفي هذا التقرير نستعرض بعض السمات الرئيسية لأزيائها، وفقاً لما جاء في موقع stylish..

الألوان التي تفضلها الملكة كاميليا..

تفضل كاميليا الألوان المحايدة مثل البيج، والكريمي، والأزرق الداكن، والأخضر وتستخدم الألوان الزاهية أحياناً، غالباً في الفساتين أو الإكسسوارات، لإضافة لمسة من البهجة.

أفراط الفساتين الخاصة

بالمملكة كاميليا دوقة كورنوال

غالباً ما ترتدي كاميليا الفساتين والتنانير ذات القصات الكلاسيكية، مثل الفساتين الميدي بقصة طويلة، كما تحب أيضاً ارتداء المعاطف والجواكيت الطويلة، أو التنانير الماكسي المستقيمة، وتعرف باختيارها للفساتين المنقوشة، خاصة تلك ذات المنقوشات الزهرية أو المربعات.

أقمشة تفضلها الملكة كاميليا دوقة كورنوال

تفضل كاميليا الأقمشة عالية الجودة مثل الصوف والحرير والكشمير، وغالباً ما تستخدم الأقمشة ذات الأقمشة المختلفة في فساتينها وتنانيرها، بينما تستخدم



متنوعة الإكسسوارات، بما في ذلك القبعات، والأوشحة، والحقائب، والمجوهرات تفضل اللؤلؤ والأحجار الكريمة البسيطة.

مصممو أزياء الملكة كاميليا دوقة كورنوال

تتعاون كاميليا مع مجموعة متنوعة

من مصممي الأزياء البريطانيين، وتعرف أيضاً بدعمها للعلامات التجارية المستدامة.

أمثلة على أزيائها المشهورة

بين الظلام والإلهام.. "سوسنا" حولت خوفها من الجاثوم لتمثال بمشروع تخرجها



بدون راحة. في هذا التقرير نستعرض خلال السطور التالية كواليس مشروع تخرج سوسنا في كلية الفنون جامعة المنيا، والذي يدور حول فكرة الجاثوم: الفكرة نابعة عن تجربة شخصية: تواصل" اليوم السابع "مع سوسنا

جامعة المنيا، بعد أن أبدعت الفتاة في تخليد ونحت الجاثوم بالحديد والطين في 30 يوماً عمل

في رحاب الفن والنحت، حيث تجسد الأفكار وتخلد المشاعر كي يشرق لنا مشروع تخرج سوسنا صاحبة الـ 23 عاما خريجة كلية الفنون قسم النحت



بين الطين والحديد.. شعور بالقوة والقهر:

واستكملت: "بدأت بتجسيد ألواح الحديد "الدعامة" وبدأت بصب الطين لتصنيع التمثال الذي يجسد الجاثوم في صورة مقنعة ومعبرة فكان جسد التمثال ضخماً، ثقيلاً طوله 2 متر في 2 متر، واستغرق تنفيذ التمثال 30 يوماً من 9 صباحاً لـ 8 مساءً، وحرصت على أن يشع منه شعور بالقوة، وحرصت على إظهار ملامح وجهه، فكانت غامضة، مخيفة، تخفي وراءها نوايا شريرة. وتقول: "عينا التمثال كانتا مفتوحين على مصرعيهما، يشعان ببريق مريب، وفمه كان مشرعاً، وكأنه يهم بالتهام فريسته".

سامح خريجة كلية الفنون الجميلة بجامعة المنيا والتي تحدثت عن فكرة مشروع تخرجها، حيث قالت: "أنا اخترت فكرة المشروع بناء على تجربة شخصية حدثت معي بالفعل، كنت دائماً أتعرض للجاثوم ذلك الكائن الغامض الذي يتنقل كوابيس النائم، ويجسد مخاوفهم في أشد لحظات ضعفهم".

جسدت ملامحه مرعبة وشريرة: وتابعت: "حاولت أجسد ملامحه المرعبة بالرغم من أنه كائن لا وجود له، لكنني حرصت على أن أعبر عما يسببه للآخرين من شعور بالخوف والرهبه وعدم القدرة على المقاومة، واعتمدت على خيالي وبدأت في نحت التمثال، عن طريق تحضير أدواتي التي كانت تجمع

زراعة وإقتصاد

من أجل إحداث تغيير مستدام في حياة المجتمعات الفقيرة في إرتريا



10 في المائة من إجمالي الأراضي الزراعية و تشمل المحاصيل الرئيسية في إرتريا الذرة الرفيعة والدخن اللؤلؤي والذرة الشامية والقمح والشعير والحمص والبازلاء والعدس والفاصوليا والسمسم والفول السوداني والكتان وعباد الشمس.

تعتبر مصائد الأسماك مهمة للمجتمعات الساحلية ومع ذلك، فإن معظم عمليات الصيد تكون بغرض الإستهلاك والمبيعات التجارية منها محدودة بسبب ندرة أساطيل وسفن الصيد، وعمليات الإنزال، ومرافق المعالجة، فضلاً عن البنية التحتية للحفاظ. يهدف المشروع الذي تم إطلاقه حديثاً إلى تعزيز البيئة التمكينية، حيث سيتم موازنة السياسات الوطنية وسياسات الأقاليم وتبسيطها لتحقيق مرونة أفضل في مواجهة تغير المناخ وفوائد الإدارة المستدامة للأراضي، بما في ذلك إنشاء منطقة محمية جديدة للغابات.

ومن خلال تنشيط الخدمات الإرشادية والتدريبات الميدانية المرتبطة بها، سيعمل المشروع على إنشاء برنامج فعال ودائم لزيادة المعرفة وبناء القدرات وفي نهاية المطاف، ستساعد هذه الممارسات المجتمعات الريفية على تحسين قدرتها على توسيع فرص الإنتاج لتحسين سبل العيش، والحد من نقاط الضعف في تغير المناخ، والمشاركة في ممارسات الإنتاج الملائمة للحفاظ.

الوعاء بشكل دوري حتى تتخمر جميع المواد، ويصبح السماد جاهزاً للاستخدام، وعادةً تصبح المواد جاهزةً للاستخدام عندما يصبح حجمها ثلث الحجم الأصلي، ومفتتة، ولونها بني ورائحتها تشبه رائحة التراب.

*صنع سماد من مخلفات القهوة:

يعتبر السماد المصنوع من مخلفات القهوة بأنه سماد طبيعي فعال جداً كمكمل غذائي، وبشكل خاص للنباتات في الأحواض، كما يستخدم لطرد الحشرات الضارة للنباتات، ويصنع منزلياً من خلال فرك مخلفات القهوة في اليدين، ثم تحريك التراب الموجود في الحوض لتهدئته، وبعد ذلك مزجه مع مخلفات القهوة بشكل متجانس، ثم تسوية المزيج ورشه بالماء.

المستهدفة ويساهم في التنمية المستدامة لإرتريا ككل مع التركيز على النهج القائم على النظام البيئي، وتقنيات التكيف، والرصد والتقييم ونقل المعرفة، فنحن نهدف إلى خلق تأثير دائم وتغيير



مستدام.

السياق الزراعي

في إرتريا:

إرتريا من البلدان النامية، حيث يعتمد حوالي 70 في المائة من السكان في المناطق الريفية على الزراعة البعلية، وتربية الماشية، ومصائد الأسماك و على الرغم من الإمكانات الزراعية الهائلة، فإن الاقتصاد الريفي في إرتريا يعتمد على الكفاف، ويرجع إنتاجية زراعية منخفضة للغاية ويرجع ذلك جزئياً إلى ارتفاع مستويات تدهور الأراضي والصدمات المرتبطة بالمناخ. وتهيمن الزراعة البعلية على قطاع الزراعة في البلاد، حيث لا يتم ري سوى

المستقر هشاً بشكل متزايد بالنسبة للبشر والتنوع البيولوجي والنظم البيئية التي يعتمدون عليها وسيساعد هذا المشروع على معالجة التحديات المحددة بطريقة متكاملة و على نطاق

تلتزم حكومة دولة إرتريا، مع الإشارة بشكل خاص إلى وزارة الأراضي و المياه والبيئة، التزاماً راسخاً بتقديم الدعم اللازم لضمان التنفيذ الناجح لهذا المشروع ومعالجة المخاوف البيئية ومشكلات الأمن الغذائي التي تواجهها المجتمعات الريفية. وفي هذا السياق يقول السيد تسفاي قبرسلاسي وزير وزارة الأراضي والمياه والبيئة "مع تقدم تغير المناخ، يصبح الوضع غير

وشدد محمد أو ظاهر، كبير مسؤولي الشراكة في منظمة الأغذية والزراعة في شرق أفريقيا والمكتب المسؤول عن تمثيل المنظمة في إرتريا، على أن بدء المشروع يدل على الالتزام المشترك بين منظمة الأغذية والزراعة وحكومة دولة إرتريا ومرفق البيئة العالمية لبناء مجتمعات قادرة على الصمود وتعزيز سبل العيش المستدامة في إرتريا. وأضاف السيد محمد ظاهر "اليوم، بينما نطلق هذا المسعى التحويلي، فإننا نسير على طريق سيشكل مستقبل المجتمعات

تجلب الفئران والأفاعي، وقشر البيض، وروث الحيوانات، والأعشاب الضارة. - أي مواد بنية (المواد الغنية بالكربون) مثل: أوراق الأشجار، والورق العادي، والقش، ونشارة الخشب. - وعاء مصنوع من الحديد المشبك بطول 90سم أو أكبر، أو وعاء من البلاستيك أو الخشب بشرط ثقب جدرانه للسماح بمرور الهواء.

*طريقة التحضير:

- تجمع المواد التي يراد تحضير السماد منها في وعاء بلاستيكي في المطبخ. - يوضع الوعاء الحديدي المشبك فوق التراب في مكان مظلل. - توضع في أسفل الوعاء طبقة متينة من أوراق الأشجار والأغصان بهدف تهوية مركز الوعاء.

بدعم من فرع منظمة الأغذية والزراعة في إرتريا، ويتم تمويل المشروع من قبل مرفق البيئة العالمية وفي حفل الإطلاق الذي أقيم بالعاصمة اسمرا أكد السيد تسفاي قبرسلاسي، وزير الأراضي والمياه والبيئة، على التحديات البيئية العديدة التي تواجهها المناطق الريفية في إرتريا.

لقد أصبح تدهور موارد الأراضي والمياه والغابات أمراً طبيعياً، مدفوعاً بالممارسات الزراعية غير المستدامة، والإفراط في استغلال موارد الغابات والمراعي، وعدم كفاية ممارسات إدارة الثروة الحيوانية. وبالنظر إلى هذه القضايا الملحة، أشار الوزير إلى أن هذا المشروع يكتسب أهمية كبيرة لأنه يهدف إلى مساعدة المجتمعات المستهدفة على التكيف الفعال مع التحديات المستمرة التي يفرضها تغير المناخ ولا تزال الحكومة ملتزمة بإنشاء مجالات نموذجية يمكن تكرارها من خلال استخدام الموارد البديلة والمشاركة المجتمعية النشطة.

تلتزم حكومة دولة إرتريا، مع الإشارة بشكل خاص إلى وزارة الأراضي و المياه والبيئة، التزاماً راسخاً بتقديم الدعم اللازم لضمان التنفيذ الناجح لهذا المشروع ومعالجة المخاوف البيئية ومشكلات الأمن الغذائي التي تواجهها المجتمعات الريفية. وفي هذا السياق يقول السيد تسفاي قبرسلاسي وزير وزارة الأراضي والمياه والبيئة "مع تقدم تغير المناخ، يصبح الوضع غير



كيفية إعداد السماد الطبيعي في المنزل

- يحسن جودة التربة، لاحتوائه على مواد عضوية مفيدة للنباتات. - يحافظ على رطوبة التربة و يساعد في التخلص من حوالي 30% من النفايات المنزلية من خلال إعادة التدوير. - يبعد الأمراض عن النباتات و يفيد البيئة، حيث يعتبر بديلاً طبيعياً للأسمدة الكيميائية، كما يقلل نفايات مكبات النفايات التي يتألف ثلثها تقريباً من مواد صالحة لصنع السماد الطبيعي.

* صنع السماد في المنزل:

المواد المستخدمة: - أي مواد خضراء (المواد الغنية بالنيتروجين) مثل: الخضروات وفضلات الطعام ما عدا اللحوم والعظام والأطعمة الدسمة؛ لأنها

يعتبر التسميد أحد أهم الطرق المستخدمة لتحسين جودة التربة، وحمايتها من الانجراف، فمن خلال السماد تُزود التربة بالمواد العضوية التي تستهلكها النباتات، وبالتالي تحسين بنيتها، كما أن المواد العضوية تربط حبيبات التربة مع بعضها، وتمنعها من الانجراف، كما يزيد السماد العضوي قدرة التربة الرملية على تخزين كميات أكبر من الماء، وقدرة التربة الطينية على تصريف الماء الزائد من خلال زيادة المسافات بين حبيباتها، وبالتالي تحسين جودة التربة، وزيادة محتواها من المواد الغذائية.

مميزات تحضير السماد في المنزل:-

واحة الطفل

إعداد اهل حجر حديد

قصص ميكي المصورة الأحجار المنيرة الجزء السابع



قصة الانعكاسات



تدور هذه القصة القصيرة حول كلب دخل في يوم من الأيام إلى متحف مليء بالمرايا. كان متحفاً فريداً من نوعه، فالجدران والسقف والأبواب وحتى الأرضيات كانت كلها مصنوعة من المرايا. بمجرد أن رأى انعكاساته، أصيب الكلب بصدمة كبيرة، فقد رأى أمامه فجأة قطيعاً كاملاً من الكلاب التي تحيط به من كل مكان. كشر الكلب عن أنيابه وبدأ بالنباح، فردت عليه الكلاب الأخرى التي لم تكن سوى انعكاساً له بالمثل. فنبح من جديد، وراح يقفز جيئةً وذهاباً محاولاً إخافة الكلاب المحيطة به، فقفزت هي الأخرى مقلدة إياه. وهكذا استمر الكلب المسكين في محاولة إخافة الكلاب وإبعادها دون جدوى. في صباح اليوم التالي، عثر حارس

المتحف على الكلب البائس ميتاً خالياً من الحياة، مُحاطاً بمئات الانعكاسات لكلب ميت أيضاً. لم يكن هنالك أحد لإيذاء الكلب في المتحف، فقد قتل نفسه بنفسه بسبب العراك مع انعكاساته! العبرة المستفادة من القصة:

لغزنا اليوم عبارة عن أسئلة قد تبدو سهلة ولاكنها تحتاج الى التفكير، وبالطبع كما نقول دائماً يمكنك الاستعانة بأحد أولياء الأمور. ونرى إن كانت إجاباتكم صحيحة في العدد القادم



لن يجلب لك العالم الخير أو الشر من تلقاء نفسه، فكل شيء يحدث من حولنا ما هو إلا انعكاس لأفكارنا، مشاعرنا، أمانينا وأفعالنا. العالم ليس سوى مرآة كبيرة، فأحسن الوقوف أمامها!

- شيء إذا سقط على رأسك لا يجرحك فما هو؟

- شيء تحمله وفي نفس الوقت يمكنه حملك؟

- عندي فروع، ولكن ليس لي جذع أو أوراق، فمن أنا؟

حل اللغز في العدد القادم

- أرجواني - فخر
- لا، فالأرانب تولد عمياء -
0 -

الغاز

حل لغز العدد الفائت



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



الديناصورات (الجزء الأخير)



كيف انقرضت الديناصورات؟
انقرضت الديناصورات تدريجياً، وهذا على عكس الاعتقاد الشائع لدى البعض أنها ماتت جميعها في وقت واحد، وبالرغم من ذلك لم تحدد الأسباب الحقيقية لانقراضها، ولكن وضع العلماء بعض النظريات المحتملة لكيفية انقراضها وشملت ما يأتي:
التغيرات الحيوانية
شهدت الحقبة التي عاشت فيها الديناصورات تغيرات حيوانية مستمرة، فكان هناك تطور لبعض أنواع الحيوانات، واستبدال وانقراض لأنواع أخرى، ومن المهم معرفة أن الانقراض أمر طبيعي يحدث عبر الزمن، وقد يكون المسؤول عن الكثير من الخسائر في التنوع البيولوجي.

حدوث تغير حيوي
وجد العلماء أن الديناصورات لم تكن وحدها التي بدأت بالانقراض في نهاية العصر الطباشيري، بل انقرضت العديد من الكائنات الحية الأخرى أو انخفضت أعدادها كثيراً تزامناً مع انقراض الديناصورات، وهذا دفعهم إلى وضع فرضية حدوث تغير حيوي كبير في هذه الفترة.

نظرية الكويكب
اكتشف العلماء وجود معدن الإيريديوم النادر بتركيز مرتفع عند نهاية العصر الطباشيري (فترة انقراض الديناصورات)، وقد عثر على الإيريديوم في صخور القشرة الأرضية، وفي بعض الأماكن الأخرى، ونظراً لأن هذه المادة لا يمكن العثور عليها بهذا التركيز العالي إلا في النيازك، وضعت نظرية الكويكب.

يعتقد العلماء أن الكويكب المحتمل تسببه بانقراض الديناصورات هائل الحجم، وتجاوزت سرعته عند اصطدامه بالأرض مئات الآلاف من الكيلومترات في الساعة، وتعد نظرية الكويكب هي النظرية الأرجح في سبب انقراض الديناصورات، وهذا لا يمنع وجود أسباب أخرى أدت إلى الانقراض.

التقييم الوطني الطوعي الثاني لإرتريا بخصوص التقدم المحرز نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة

متجذرة في الالتزام القوي بالشمولية والشفافية والنهج التعاوني والتشاركي للغاية، وهو ما كان بمثابة انعكاس لوجهة نظر البلاد الشاملة التي تشمل جميع القطاعات الحكومية والمجتمع بشأن أهداف التنمية المستدامة والأمة. عقد فريق العمل الوطني مشاورات على فترات متكررة ومنتظمة، تضمنت المشاركة النشطة والمساهمات الجوهرية من مجموعة واسعة من أصحاب المصلحة على المستويين الوطني وغير الوطني. ونظراً للروابط الوثيقة المتأصلة والطبيعة غير القابلة للتجزئة لأهداف التنمية المستدامة، كان ضمان الجهود المبسطة والتعاون الوثيق بين فريق العلوم والتكنولوجيا ومجموعات العمل المواضيعية الفردية ومجموعة من أصحاب المصلحة والكيانات الأخرى نقطة تركيز مركزية.

ومن الجدير بالملاحظة أيضاً أن أعضاء فريق العمل الوطني، بالإضافة إلى أفراد من مجموعات العمل المواضيعية الفردية، شاركوا في عدد من أنشطة الإعداد والتدريب الرسمية، بما في ذلك ورش العمل الفنية وتنمية المهارات المحلية، بالإضافة إلى سلسلة من الدورات التدريبية المتعددة الأيام. التجمعات الإقليمية والعالمية. وقد ساعدت هذه الخطوات بشكل جماعي على بناء القدرات وتعزيزها، مع توفير فرص ومساحات حيوية لتعزيز شبكة من الاتصالات مع مراكز تنسيق المراجعة الوطنية الطوعية ومختلف وكالات الأمم المتحدة، وتبادل الخبرات والدروس القيمة، والتعاون بشكل إيجابي نحو تعزيز وإثراء المراجعة الوطنية الطوعية في نهاية المطاف. كانت عملية إعداد تقرير المراجعة الوطنية الطوعية لإرتريا مملوكة محلياً وشاملة وتعاونية للغاية وشفافة. وخلال الاجتماعات التحضيرية العديدة، كان قد اجتمع فريق العمل الوطني لتأكيد مجالات الأولوية المحددة للتغطية والتقييم، وتصميم الهيكل الأساسي والمخطط العام لتقرير المراجعة الوطنية الطوعية، ووضع اللامسات الأخيرة على الأقسام لإدراجها في الوثيقة، والموافقة على محتوى أو مواد أخرى. وفر الانتهاء من مسودة تقرير المراجعة الوطنية، عقد فريق العمل ورشة عمل للتحقق من المراجعة المفتوحة والموافقة النهائية عليها. وقد أتاح هذا التجمع، الذي حضره خبراء من الوزارات والمؤسسات الحكومية، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من أصحاب المصلحة والكيانات الأخرى، للمشاركين تقديم المزيد من الأفكار والمدخلات الهامة والتوصيات المهمة نحو تعزيز تقرير المراجعة الشاملة.



سليمان محمد سعد الجزء الأول

شارك وفد إرتري برئاسة السفارة صوفيا تسفاماريام في الدورة السنوية للمنتدى السياسي رفيع المستوى المعني بالتنمية المستدامة. وقد إنعقد المنتدى السياسي الرفيع المستوى هذا العام، في الفترة من ال 8 وحتى ال 17 من يوليو في مقر الأمم المتحدة بنيويورك، تحت شعار "تعزيز خطة عام 2030 والقضاء على الفقر في أوقات الأزمات المتعددة من خلال التنفيذ الفعال لأهداف التنمية المستدامة". وكجزء من المنتدى السياسي الرفيع المستوى، قدمت 38 دولة، بما في ذلك إرتريا تقييمها الطوعي الوطني لتنفيذ خطة التنمية المستدامة لعام 2030 وأهداف التنمية المستدامة.

إهتم الصحفي فقري يسوس إمامها طيون بهذا المنتدى وما قدم فيه، وكتب مقالاً عنه صدر في صحيفة إرتريا بروفایل. ونظراً لأهمية المقال الذي سلط الضوء على مشاركة إرتريا الفعالة وتقييمها الوطني الطوعي الثاني للتقدم نحو خطة 2030 وأهداف التنمية المستدامة، رأينا من الفائدة إيصاله للجميع. وفي هذا العدد من الصحيفة نقدم ترجمته للقراء آمين أن تعم الفائدة والمعرفة.

ما هو المنتدى السياسي الرفيع المستوى وما هي التقارير الوطنية الطوعية؟

باختصار، يعد المنتدى السياسي رفيع المستوى، الذي تم إنشاؤه في يوليو 2013 بموجب قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة رقم 67/290، المنتدى الرئيسي للأمم المتحدة لمعالجة جدول أعمال التنمية المستدامة العالمية، بالإضافة إلى مراجعة ورسم التقدم المحرز نحو تحقيق خطة عام 2030 وأهداف التنمية المستدامة. يجتمع المنتدى السياسي الرفيع المستوى تحت رعاية المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة كل عام، وتحت رعاية الجمعية العامة للأمم المتحدة كل أربع سنوات.

في أواخر سبتمبر 2015، اعتمدت إرتريا، إلى جانب جميع الدول الأعضاء الأخرى في الأمم المتحدة البالغ عددها 192 دولة، خطة التنمية المستدامة لعام 2030 في الجمعية العامة للأمم المتحدة. تمثل هذه المبادرة العالمية دعوة قوية للعمل لجميع البلدان - الكبيرة والصغيرة، الغنية والفقيرة، المتقدمة والنامية - لإنهاء الفقر، وحماية الكوكب، وضمان قدرة جميع الناس على التمتع بالسلام والمساواة والرخاء. تقع أهداف التنمية المستدامة في قلب خطة عام 2030، وهي عبارة عن مجموعة متنوعة من 17 هدفاً شاملاً ومتشابكاً بشكل وثيق، مقسمة إلى 169 هدفاً، يتعين تحقيقها بحلول عام 2030. وباعتبارها جزءاً لا يتجزأ من آليات

وإعداد المتعمقة التي تشكل جزءاً لا يتجزأ من التقارير الوطنية الطوعية جهداً منسقاً، وبالنسبة للعديد من البلدان، أثبتت الترتيبات المؤسسية التي تم اتخاذها أنها مفيدة لتنفيذ أهداف التنمية المستدامة. يمكن لعملية المراجعة الوطنية الطوعية أيضاً أن تعزز الملكية المحلية أو الوطنية لأهداف التنمية المستدامة، وأن تكون أيضاً محركاً مهماً للبلدان لتسريع التقدم في أهداف التنمية المستدامة، خاصة في حال توفر عمليات متابعة قوية. بالإضافة إلى ذلك، تشجع عملية إعداد المراجعة الوطنية الطوعية على المشاركة الهادفة لمجموعة من أصحاب المصلحة، وتعمل على تعزيز الانفتاح والشفافية باعتبارها أداة للمساءلة على المستويين الوطني والعالمي. والأهم من ذلك أن الالتزام بتنفيذ المراجعة الطوعية يخلق قنوات لتبادل المعرفة وأفضل الممارسات والتحديات المشتركة. علاوة على ذلك، فإن آلية الإبلاغ، التي تتميز بتواترها وشكلها الشامل والمفصل، تساعد على إكتساب مجموعة كبيرة من الدروس المهمة التي يمكن أن تشجع البلدان الأخرى على أن تحذو حذوها أو تضع معايير للمجتمع الدولي. بشكل عام يمكن لهذه العملية أن تكون آلية فعالة لتحديد الثغرات والإبلاغ عن المجالات التي تحتاج فيها البلدان إلى المزيد من العمل أو الدعم للتنفيذ، وتعديل سياسات وأنشطة التنمية الوطنية، وحشد دعم أصحاب المصلحة المتعددين والشركاء. لمحة عن عملية إعداد إرتريا لتقييمها الوطني الطوعي الثاني

لتنفيذ خطة 2030 لتحقيق التنمية المستدامة. ومن خلال تقديم تقييمها الوطني الطوعي الثاني هذا العام في المنتدى السياسي رفيع المستوى، سعت البلاد إلى البناء على التجارب والمكاسب والدروس الكثيرة من عملية التقييم الوطني الطوعي في البلاد، وكذلك جمع رؤية أعمق وبذل المزيد من الجهود لبناء الدولة والتنمية. تمت قيادة عملية تنسيق وتجميع المراجعة الوطنية الطوعية لإرتريا من قبل فريق عمل وطني متعدد المؤسسات لأهداف التنمية المستدامة، بقيادة مكتب الإحصاء الوطني، إلى جانب كبار الخبراء، يعمل تحت توجيهه الدقيق والنظرة العامة للجنة وزارية. وكعنصر رئيسي في مرحلة التخطيط والإعداد للتقييم الوطني الثاني، تم عقد سلسلة من الاجتماعات الأولية تحت رعاية الفريق الوطني للإعلام من أجل إعلام ورفع مستوى الوعي بين الوزارات الوطنية والمؤسسات المختلفة حول الاستعراض الوطني الطوعي والمنتدى السياسي الرفيع المستوى، وتحديد المساهمات المحتملة من الكيانات الرئيسية لضمان نجاح عملية المراجعة الوطنية الطوعية، وإجراء مراجعة شاملة وتصميم شامل لعملية المراجعة الوطنية وطرائق تقديم التقارير. تم توجيه هيكل وشكل تقرير المراجعة الوطنية الطوعية الثاني لإرتريا واسترشاده بالمبادئ التوجيهية الرسمية لإعداد المراجعة الوطنية الطوعية للأمم المتحدة، مع التركيز بشكل خاص والاعتبار للتوقعات التي تم التعبير عنها في الاجتماعات التحضيرية الإقليمية التي نظمتها وكالات الأمم المتحدة. وفي الوقت نفسه، يستفيد التقرير الثاني من تجربة البلاد ويبنى على عملية وتقرير المراجعة الوطنية الطوعية السابق. بشكل عام، كانت عملية إعداد المراجعة الوطنية الطوعية في إرتريا

المتابعة والمراجعة، تشجع خطة عام 2030 جميع الدول الأعضاء على إجراء مراجعات منظمة وشاملة للتقدم المحرز على المستويين الوطني ودون الوطني، والتي تقودها الدولة. كما تأخذ في الاعتبار الحقائق الوطنية مع الاعتراف بأن ملكية الدولة أمر أساسي لتنفيذ خطة عام 2030. علاوة على ذلك، وكما هو معلن في الفقرة 84 من خطة التنمية المستدامة لعام 2030، يجب أن تكون المراجعات المنتظمة في المنتدى السياسي الرفيع طوعية، وتجربتها البلدان المتقدمة والنامية على حد سواء وتوفر منصة للشراكات، بما في ذلك مشاركة المجتمع المدني والقطاع الخاص. ومن التوصيات الهامة الأخرى ضرورة احتضان جميع أبعاد التنمية المستدامة والنظر في وسائل التنفيذ، فضلاً عن أن تكون قائمة على الأدلة، ومركزة على بيانات سليمة وقوية واتباع نهج متعدد المسارات. بمجرد قيام البلدان بتقديم وعرض تقاريرها الطوعية رسمياً في المنتدى السياسي الرفيع المستوى، يتم نشر تقاريرها في قاعدة بيانات عالمية حيث تظل متاحة لعامة الناس مجاناً. منذ أن بدأت العملية في عام 2016، قدمت جميع دول العالم تقريباً تقاريرها الوطنية الطوعية في المنتدى السياسي رفيع المستوى، وقد قدم العديد منها عروضاً في عدة مناسبات.

ما الذي يجعل التقارير الوطنية الطوعية مهمة جداً؟

تعد التقارير الوطنية الطوعية أكثر بكثير من مجرد تقرير أساسي أو هدف نهائي بسيط. بالإضافة إلى تقييم وتتبع التقدم المحرز في تنفيذ خطة عام 2030 وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، فإن المراجعات الوطنية الطوعية مهمة لمجموعة واسعة من الأسباب. على سبيل المثال، تتطلب إجراءات المراجعة

صفحات من التاريخ



المعركة التي أدت إلى مقتل فيلته الكيلو 4

إعداد / شمدي عقبا مكنيل
ترجمة وإعداد / محمد عمر ناير
الجزء الحادي عشر

أمضى قادة جبهة كرن ليلتهم وهم يتداولون فيما يمكن عمله ، وقد كانت مناقشاتهم أشبه ما تكون بمتلازمة بيزنطا ، فكلما إقتربوا من الإجماع على رأي ، سرعان ما يعودون إلى مربع الصفر مرة أخرى . وأخيرا ، وبعد أن إستبد بهم السهر وأعيامهم الجدل ، توصل هؤلاء القادة في الثلث الأخير من تلك الليلة إلى كلمة سواء بينهم . وهو الخيار الذي رأوا أنه الأمثل .

ماهي إلا لحظات حتى وضعوا نص الإتفاق بين يدي قائد الفرقة الثانية من جيش الدرق العاملة في إرتريا ، الذي لم يذق هو الآخر طعم النوم طوال تلك الليلة . فقد كان الرجل في سباق محموم مع الزمن ، خشية أن يتقدم الجيش الشعبي باتجاه أسمرا ، قبل أن يعود هو من المهمة التي قادته إلى مدينة كرن ، وهو يعي تماما أن مصيره ومصير قواته في هذه الحالة ، سيصبح تحت رحمة عاصفة هوجاء لاتبقي ولا تذر ، بل وربما كان هذا سيؤدي إلى إنهاء الوجود الإثيوبي في إرتريا .

وفور إستلام قائد الفرقة الثانية العاملة في إرتريا وثيقة إتفاق قادة جبهة كرن ، مهرها في الحال بتوقيعه الرسمي ، ثم أصدر أمرا عاجلا بتنفيذها . تلى ذلك إنخراط قادة جبهة كرن في مهمة تحديد المواقع المحتمل مهاجمتها في تلك الجبهة ، وإعادة تنظيم صفوف القوات ، وتعيين المهام والأدوار المنوطة بكل وحدة عسكرية مقاتلة ، و تبيان المواقع والإرتكازات التي ستدشن فيها القوات دفاعاتها وتحصيناتها.

بالتزامن مع هذه المعطيات ، كانت هناك معارك ضارية تدور رحاها في الجبهة الجنوبية الغربية ، وعلى وجه التحديد في محور عدو خلا مندفرا . كان يوجد في هذه الجبهة بعض القيادات العسكرية العليا في الجبهة الشعبية لتحرير إرتريا ، نذكر منهم في هذه السانحة : تكتي رؤسوم " بلاتا" من الفرقة 74 مكانايز ، سعيد فرج أمر الفرقة 52 ، مكنيل هيلي " هنجما " مفوض الفرقة 16 . وفي السياق ذاته إشتبكت وحدات من الجيش الشعبي مع قوات العدو ، في بلدة إمني حيلي والقرى المحيطة بها ، بتاريخ 17 مارس 1989 م ، شارك في هذه المواجهة

مخدا ، ومن ثم تتخذ مواقع لها في بلدة زايد إكلوم . ولكي يحدث ذلك كان لزاما على الوحدات المتمركزة في كل من مراقوز وعدي قريتو التصدي لقوات العدو ، وإجبارها على التقهقر والإنحسار في الخطوط الخلفية لمواقع إنطلاقها. أما فيما يتعلق بكتائب الفرقة 74 آليات، التي كان بحوزتها عدد كبير من الدبابات والمركبات العسكرية ، لم يكن أمامها خيار سوى العبور بإتجاه راما .

غير أن قوات العدو كانت قد إتخذت من الحيطه والحذر ما يلزم ، وهي تتقدم ببطئ صوب تلك المنطقة ، عبر الطريق الذي يمر بمحاذاة مراقوز وعدي قريتو ، خشية من مغبة الوقوع في شرك كمائث وحدات الجيش الشعبي . من جهة أخرى تسنى لقوات العدو التي كانت تتقدم ببطئ ملحوظ عن طريق المحور الجنوبي الغربي للجبهة ، من الإستيلاء على مدينة عدو خلا في وقت متأخر من ضحى العشرين من شهر مارس 1989 م . وعلى الرغم من تمكن العدو من إستعادة مدينة عدو خلا ، بعد جهد جهيد ، وبشق

مخدا ، ومن ثم تتخذ مواقع لها في بلدة زايد إكلوم . ولكي يحدث ذلك كان لزاما على الوحدات المتمركزة في كل من مراقوز وعدي قريتو التصدي لقوات العدو ، وإجبارها على التقهقر والإنحسار في الخطوط الخلفية لمواقع إنطلاقها. أما فيما يتعلق بكتائب الفرقة 74 آليات، التي كان بحوزتها عدد كبير من الدبابات والمركبات العسكرية ، لم يكن أمامها خيار سوى العبور بإتجاه راما .

غير أن قوات العدو كانت قد إتخذت من الحيطه والحذر ما يلزم ، وهي تتقدم ببطئ صوب تلك المنطقة ، عبر الطريق الذي يمر بمحاذاة مراقوز وعدي قريتو ، خشية من مغبة الوقوع في شرك كمائث وحدات الجيش الشعبي . من جهة أخرى تسنى لقوات العدو التي كانت تتقدم ببطئ ملحوظ عن طريق المحور الجنوبي الغربي للجبهة ، من الإستيلاء على مدينة عدو خلا في وقت متأخر من ضحى العشرين من شهر مارس 1989 م . وعلى الرغم من تمكن العدو من إستعادة مدينة عدو خلا ، بعد جهد جهيد ، وبشق



في قري مراقوز ، عدي طريقي وعدي بحيلاي. أما اللواء الذي كان يقوده أمانيل " بوليس " وبعض التشكيلات الأخرى التابعة للفرقة 88 ، فقد إتجهت ناحية خط مندفرا عرزا . غير أن تلك القوات لم تبعد كثيرا عن بلدة عبي عدي ، بل تمترست في مواقع حصينة في عدي قريتو ، حيث كانت في حالة تأهب وإستنفار للإنقضاض على قوات العدو التي كانت تتقدم نحو تلك المنطقة عبر الطريق العام.

ذلك أنه إذا كان على وحدات الجيش الشعبي الإنسحاب كليا من هذه المنطقة ، فإنه ليس من الضرورة بمكان عبور كتائب اللواء 26 وغيرها من التشكيلات الأخرى نهر مرب ناحية إقليم تجراي ، بدلا من ذلك يمكن لهذه القوات أن تسلك الطريق المختصر الواصل بين منطقتي عوبل وقبا

الأنفس ، نتيجة دفعه بحشود ضخمة من القوات ، مسنودة بالأسلحة الثقيلة والدبابات ، والمركبات المدرعة وناقلات الجنود ، والطيران الحربي بإتجاه المدينة ، بيد أنه كانت تساوره كثير من الهواجس والمخاوف ، لأن الأوضاع الأمنية في المدينة ومحاولة لم تكن مطمئنة بعد بمافيه الكفافية ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى ، لم يكن واثقا من قدرته على الدفاع عن هذه المدينة الإستراتيجية.

فقد كانت السلطات الأمنية والعسكرية لنظام الدرق ، على علم تام من أن الجيش الشعبي سيقوم بإعادة تنظيم صفوفه من جديد ، ومن ثم سيسشن هجوما واسع النطاق على مدينة عدو خلا من عدة محاور ، وسوف تكون ردة فعله هذه المرة قاسية ومدمرة . كانت الجبهة الجنوبية

الغربية ما تزال تمثل خطراً محدقا بجيش العدو ، لأن موازين القوة العسكرية فيها كانت ما تلبس أن تتغير بين ليلة وضوحها لصالح الجيش الشعبي . وتفاديا لحدوث الخطر المائل الذي كان يبدو في الافق القريب ، وفق تقديرات القادة الميدانيين لجيش الدرق ، كان لابد من التعجيل بتفعيل بنود الإتفاق الذي تم بين قائد الفرقة الثانية وقادة جبهتي كرن وأفعبت ، والقاضي بتحريك قوات من الجبهتين المشار إليها ناحية الجبهة الجنوبية الغربية ، التي كانت تعاني وضعاً أمنياً هشاً ، جراء الضربات الموجعة التي كان يسدها لها الجيش الشعبي بين الفينة والأخرى .

من البنود التي تمت دراستها بشكل مسهب ، وتم الإتفاق عليها من قبل قادة جيش الدرق في جبهة كرن ، خلال الإجتماع الذي عقده بطلب من قائد الفرقة الثانية أثناء الزيارة المفاجئة التي قام بها لمدينة كرن : مهاجمة دفاعات الجيش الشعبي في كل من ضاحيتي إنسي وأم سليم الواقعتين في سلسلة جبال كرن . وعلى الرغم من عدم وجود توفر معلومات من جانب العدو بعد ذلك ، فإن عدد من المقاتلين الذين كانوا ضمن وحدات الجيش الشعبي التي كانت ترابط في دفاعات قلعتي إنسي وأم سليم في ذلك الوقت ، قد ذكروا أن العدو ربما إختار مهاجمة هذين الهدفين للعوامل التالية :

العامل الأول: كان اللواء 19 التابع للفرقة 52 قبل إنتقاله إلى جبهتي شري وعدو خلا ، يتمركز في دفاعات إنسي وأم سليم . وعلاوة على ذلك كانت إحدى كتائب اللواء 45 التابع لنفس الفرقة ، قد غادرت أيضا هذين الموقعين في وقت سابق. فقد شاركت الكتيبة المذكورة في معركة تحرير مديرتي قوحاين وإمني حيلي ، جنبا إلى جنب مع اللواء الذي كان على رأسه أمانيل " بوليس " . ولذلك كانت مواقع 4 كتائب مشاة مضافا إليها كتيبة واحدة من قوات المشاة - أسلحة ثقيلة في هذه الجبهة قد خلت مواقعها تماما من أي وجود عسكري ، مما أجبر بعض وحدات الجيش الشعبي التي كانت تحتل المحورين الأيمن والأيسر لكل من موقعي أم سليم وأنسي إلى محاولة تغطية هذا الفراغ ، الذي أحدثته تلك الكتائب التي إقتضت الضرورة تحويلها إلى جبهتي شري وعدو خلا .



للذهاب إلى النوم بسرعة... أساليب مبتكرة وأنواع من الفواكه والخضروات التي تساعد في تحقيق هذه الغاية

حواء سليمان عبد القادر

بعد عناء يوم عمل طويل يعود الأشخاص إلى بيوتهم وهم في أشد الحاجة إلى أخذ قسط من الراحة والنوم للتخلص من الاجهاد والتعب، لكن يفاجأ العديد من الأفراد أنهم غير قادرين على النوم رغم الكثير من المحاولات التي يقومون بها، خاصة وأن البالغين يحتاجون ما بين 7 إلى 9 ساعات نوم يوميًا حتى يتمكنوا من استعادة طاقتهم للعمل في اليوم التالي، فيما يحتاج المسنين الذين تتجاوز أعمارهم الـ 65 عامًا إلى 5 ساعات من النوم لتلبية احتياجاتهم، لأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يؤدي إلى الإصابة بالضغط النفسي وكثرة التفكير وغيرها من العوامل، مما يؤثر على نمط الحياة ويعرضهم لمخاطر جمة منها التوتر والاكتئاب وأمراض مثل الزهايمر والسرطان وقد تصل إلى الموت المفاجئ، ولذلك فإن الحصول على عدد ساعات النوم الكافي والعميق، يساعد في زيادة استقلاب الغلوكوز في المخ، مما ينعكس بالإيجاب على الذاكرة قصيرة وطويلة الأمد، إلى جانب تجديد خلايا الجسم، وتحسين تدفق الدم إلى العضلات، وتقوية جهاز المناعة، وغيرها من الفوائد. وفي هذا المقال سنورد بعض النصائح والمأكولات التي تساعد في الحصول على نوم مريح.

أولاً من المهم تعويد الجسم على الذهاب إلى الفراش كل ليلة في الوقت ذاته، والاستيقاظ صباحاً في الوقت ذاته أيضاً، بما في ذلك أيام عطلة نهاية الأسبوع، كما يجب أن تكون غرفة النوم هادئة، ومظلمة، ومريحة، وذات درجة حرارة مناسبة، فدرجة حرارة البيئة المحيطة تعدّ من العوامل الأكثر أهمية للنوم، فهي لا تحدد مدى القدرة على النوم فحسب، وإنما جودة النوم أيضاً. وبشكل عام، وضع بطانيات ثقيلة على الجسم أو النوم في غرفة ساخنة يؤدي إلى تعصيب النوم. لذلك، من أجل النوم بسرعة، يحتاج الجسم إلى خفض درجة حرارته بحوالي 1.5 درجة مئوية، ويوصى بأن يكون متوسط درجة حرارة الغرفة لا يتجاوز 18.5 درجة مئوية. ومع أن درجات الحرارة المرتفعة تؤثر بشكل سيئ على نوعية النوم، فإن الوضع يكون مغايراً في حالة الاستحمام واخذ حمام دافئ، فعند التعرض لماء ساخن، يرسل الجسم الدم إلى سطح البشرة، مما يجعل لونها أحمر، ويعمل بعد ذلك على تبريدها. وبمجرد مغادرة الحمام، تطلق الأوعية الدموية المتوسعة الحرارة الداخلية وتنخفض درجة حرارة الجسم، مما يجعل الجسم والدماء يدركان أن وقت النوم قد حان. ففي دراسة نشرت في صحيفة جورنال أوف فيزيولوجيكال إنتربولوجي اشارت إلى أن بعض النساء اللواتي اخذن حماماً ساخناً قبل النوم حظين بنوم هادئ. كما نصح اصحاب الدراسة بنقع الأرجل في ماء ساخن قبل النوم لتحسين جودة النوم.

ومن الضروري إزالة الأجهزة الإلكترونية، مثل التلفاز، وأجهزة الحاسوب، والهواتف الذكية من غرفة النوم، وتجنب وجبات الطعام الكبيرة والكافيين والكحول قبل موعد النوم.

الخضروات والفواكه وفوائدها في جلب النوم:

ويذكر موقع اخبارنا أن باحثون من جامعتي هلسنكي وتوركو في فنلندا اكتشفوا أن الأتماط الغذائية، بما في ذلك استهلاك الفواكه والخضروات، يمكن أن تؤثر بشكل ملحوظ على مدة وجودة النوم.

ففي دراستهم الأخيرة، التي شملت أكثر من خمسة آلاف مشارك، اكتشف الباحثون العلاقة المتبادلة بين النظام الغذائي والنوم، وتوصلوا إلى أن تناول الفواكه والخضروات يمكن أن يساعد في تحسين النوم.

وأشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين ينامون بشكل طبيعي، أي من 7 إلى 9 ساعات يوميًا، يميلون إلى استهلاك كميات أكبر من الفواكه والخضروات مقارنة بأولئك الذين ينامون لفترات أقصر أو أطول. خصوصاً، لوحظ أن تناول التفاح والتوت له تأثير إيجابي على جودة النوم، مما يشير إلى أن بعض أنواع الأطعمة قد تكون أكثر فعالية في تعزيز نوم صحي.

وتأتي هذه الدراسة لتؤكد توصيات منظمة الصحة العالمية ومجلس وزراء بلدان الشمال الأوروبي الذي ينصح بتناول ما بين 500 و800 غرام من الفواكه والخضروات يوميًا للحفاظ على صحة جيدة ونوم أفضل. وتسلط هذه النتائج الضوء على أهمية النظام الغذائي ليس فقط في الحفاظ على الصحة البدنية ولكن أيضاً العقلية.

تناول الموز يساعد أيضاً في الحصول على نوم مريح، إذ يحتوي الموز على نسبة عالية من الكربوهيدرات التي تعزز تواجد التربتوفان وهو حمض اميني

مهم وثبت أنه يحسن نوعية النوم وبما أن التربتوفان لا يمكن أن ينتج الجسم، فإن تناول الموز يساعد على زيادة مستويات الأحماض الأمينية مما يؤدي إلى الشعور بالنعاس، علاوة على ذلك فإن الموز غني أيضاً بالمغنيسيوم الذي يساعد في ارتخاء العضلات والأعصاب، وهو مصدر جيد أيضاً لفيتامين B6 والبروتين، لأنه معروف على نطاق واسع باحتوائه على الكثير من البوتاسيوم. إن هرمونات السيروتونين والميلاتونين التي يتم إنتاجها بفضل هذه العناصر الغذائية، هي المفتاح للنوم بشكل أسرع والبقاء ناهمين لفترة أطول.

ويشير موقع مهياج ان الحليب الدافئ مع العسل يساعد على النوم حيث أن الحليب يحتوي على الأحماض الأمينية التي تساعد في تحفيز إفراز الميلاتونين وإضافة العسل يمكن أن يساعد في تحسين الاسترخاء. ويساعد الحليب على التخلص من التوتر، وذلك على الرغم من أنه لا يوجد دليل علمي، ولكن يكفي أنه مشروب مليء بالعناصر الغذائية، ويمكن أن يساعد شربه قبل النوم البعض على النوم بشكل أفضل.



الحصول على قدر كافي من النوم مهم لصحة الإنسان

ويقول بعض خبراء التغذية ان الحليب هو بروتين عالي الجودة، مما يعني أنه مصدر ممتاز للأحماض الأمينية الأساسية، علاوة على أن الكازين، وهو المكون الأساسي للبروتين الموجود في الحليب (حوالي 80% من بروتين الحليب)، هو بروتين بطيء الهضم وثبت أنه يعزز الشبع مما يقلل مسببات الأرق.

ولذلك يساعد شرب الحليب أيضاً في تخفيف اضطرابات النوم، لأنه يحتوي على التربتوفان، وهو مقدمة لهرمون الميلاتونين الذي ينظم النوم.

مشروبات تساعد على التخلص من الأرق وتسريع الذهاب إلى النوم:

ينصح خبراء الأعشاب بشرب كوب من البابونج قبل النوم لاحتوائه على مضادات الأكسدة والذي يساعد على الاسترخاء، كذلك شرب البابونج والهيل تساعد أيضاً في الاسترخاء وتحسين النوم، كما ينصحون بشرب شاي الناردين (Valerian) لانه



للشاي دور في تحسين الصحة

يقلل من الإصابة بالارق. وهناك العديد من أنواع المشروبات النباتية أو العشبية التي تعمل على علاج حالات الأرق الشديد وعدم الحصول على احتياج الجسم من النوم وحالات الأرق المصاحبة للقلق.

- **شاي الكاموميل** : ويعتبر من المشروبات المهدئة التي يمكن أن تساعد في تهدئة الأعصاب وتحسين النوم

- **شاي اللافندر** : وله خصائص مهدئة حيث أن شرب الشاي المصنوع من اللافندر يساعد في تخفيف الضغط النفسي وتحسين جودة النوم، ولاتوجد زهرة اللافندر في بلادنا، لكننا يمكن ان نجد زيت اللافندر في محلات العطارين.

- **الشاي الأخضر** : ويحتوي الشاي الأخضر على اللاسينين وهي مادة تساعد في الاسترخاء والحصول على النوم العميق في مواعده .

الشاي الاسود: كذلك يساعد تناول الشاي على تحسين الصحة وتجنب الامراض، فقد أفادت مجلة «ساينتفك ريبورتس» العلمية المرموقة، بأن علماء بالمستشفى الثاني بجامعة أنهوي الطبية

الصينية اكتشفوا أن تناول مركبات الفلافونول -الموجودة بكثرة في الشاي والبصل والفواكه- يساعد على تحسين الحالة الصحية، وتخفيض خطر الوفاة جزاء العديد من الأمراض.

- **مشروبات اللبن الزبادي** : يمكن أن يساعد اللبن الزبادي في تحفيز إفراز السيروتونين وتحسين النوم.

- **النعناع** : يساعد في تهدئة الجهاز الهضمي ويساهم في الاسترخاء بشكل عام مما يساعد على النوم.

- **البابونج** و يُستخدم لتهدئة الأعصاب وتحقيق الاسترخاء.

- **الخزامى** و تُستخدم زهور الخزامى لزيادة الاسترخاء ومنع القلق.

- **الزنجبيل** يمكن أن يساعد في تحسين الهضم وتهدئة الجهاز الهضمي.

وينصح بتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل النوم وتجنب وجبات ثقيلة قبل موعد النوم بعدة ساعات والالتزام.

وهناك طرق أخرى تساعد على جلب النوم منها ما اورده موقع الجزيرة دوت نت والذي يشير الى اساليب للتنفس وطرق يستخدمها العسكريون تساعد في النوم.

الطريقة العسكرية للنوم:

أرخي وجهك بالكامل، بما في ذلك العضلات الموجودة داخل فمك. أسقط كتفك لتحرير التوتر ودع يديك تسقط على جانب جسمك.

الزفير، وإرخاء صدرك. أرخ ساقيك وفخذيك . صف ذهنك لمدة 10 ثوان بتخيل مشهد يعث على الاسترخاء.

إذا لم يفلح ذلك، فحاول قول "لا تفكر" مرارا وتكرارا لمدة 10 ثوان.

في غضون 10 ثوان، يجب أن تنام. **طريقة التنفس 4-7-8:**

من خلال المزج بين التأمل والتخيل، تصبح طريقة التنفس هذه أكثر فاعلية مع الممارسة. إذا كنت تعاني من حالة نفسية، مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن، ففكر في مراجعة طبيبك قبل البدء، لأن هذا قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض.

للتحضير، ضع طرف لسانك على سقف فمك، خلف أسنانك الأمامية. دع لسانك في هذه المنطقة طوال الوقت، وأمسك شفطيك إذا احتجت إلى ذلك.

كيفية القيام بدرجة واحدة من التنفس 4-7-8:

دع شفطيك تنفصل قليلا وتصدر صوتا في أثناء الزفير من فمك. ثم أغلق شفطيك واستنشقي بصمت من خلال أنفك.

عد إلى 4 في رأسك. ثم احبس أنفاسك لمدة 7 ثوان.

بعد ذلك، قم بالزفير (بصوت أزيز) لمدة 8 ثوان.

تجنب أن تكون متيقظا جدا في نهاية كل دورة. حاول أن تمارسها بلا تفكير. أكمل هذه الدورة له أنفاس كاملة. دع جسمك ينام إذا شعرت بالاسترخاء في وقت أبكر مما كان متوقعا.

النوم خلال دقائق معدودة:-

إذا حاولت جميع الطرق السابقة وفشلت في النوم فإن موقع هاراكثير الروسي يشير الى ان هناك طريقة سحرية تساعد في النوم خلال دقيقتين، ويزعم الموقع أنها تستخدم من قبل البحرية الأميركية وتساعد على النوم خلال دقيقتين، بغض النظر عن المكان الذي توجد فيه. وعلى الرغم من أن الدراسات التي توصلت إلى ذلك لم تنشر، فإن البعض يزعم أن هذه التقنية جربت على الطيارين المقاتلين



الفواكه والخضروات تساعد في جلب النوم

الذين ارتكبوا جملة من الأخطاء نتيجة إصابتهم بالتوتر أو القلق. وفي الواقع، تسمح التقنية المخترعة بالنوم حتى في أثناء الجلوس، حيث يدعي البعض أنه بعد 6 أسابيع من استخدام هذه التقنية، استطاع حوالي 96% من الطيارين النوم في غضون دقيقتين.

بشكل عام، تقوم التقنية على الاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة. في البداية، ينبغي ممارسة بعض التمارين لإرخاء عضلات الوجه عن طريق أخذ نفس عميق وتغميض العينين والتركيز على الوجه، من ثم تخيل استرخاء جميع العضلات ببطء، وإطلاق زفير عند الشعور باسترخاء الخدود واللسان والفم والفك.

وبعد ذلك، يجب أخذ زفير عميق وإرخاء الصدر. وفي نهاية المطاف، إرخاء الساقين، بداية من منطقة الفخذين باتجاه أسفل الساقين. وبعد المرور بكامل الجسم، ينبغي التركيز على تطهير العقل من جميع الأفكار وممارسة القليل من التأمل.

إلى جانب ذلك، ينبغي التركيز على التنفس، كما يمكنك تخيل نفسك ممددا على أرجوحة في مكان هادئ في يوم ربيعي. وفي حال لم تستطع السيطرة على نفسك وإيقاف التفكير في بعض الأمور، ردد بعض العبارات على غرار "لا تفكر". وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو سخيفا وبسيطا للغاية، فإنه يعود بنتائج مذهلة.

تجدر الإشارة إلى ضرورة تكرار هذه التقنية كل ليلة. وعلى الرغم من أنها من الممكن أن تبوء بالفشل في الليلة الأولى ولا تأتي بالنتائج المرجوة، فإنها ستساعدك بعد بضعة أسابيع على النوم على الفور. كما أن الحفاظ على وقت النوم والاستيقاظ حتى خلال أيام العطل، يُعد من الطرق التي من شأنها أن تساعد أيضا على النوم بسرعة. وهي تتطابق طريقتها مع الطريقة العسكرية للنوم السابق ذكرها.

إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

الرياضة

ميلان يفعل الشرط الجزائري في عقد موراتا



موراتا أيضا بين أندية ريال مدريد وأتلتيكو مدريد وتشيلسي.

أنجز نادي ميلان الإيطالي، صفقة التعاقد مع ألفارو موراتا قائد منتخب إسبانيا، الفائز مؤخرا بلقب يورو 2024. وأكد فابريزيو رومانو خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن موراتا وقع عقدا مع ميلان لمدة 4 مواسم حتى صيف 2028. وأوضح رومانو، أن الاتفاق يشمل أيضا إمكانية التمديد لموسم إضافي. وأشار إلى أن الصفقة تمت رسميا بتفعيل نادي ميلان، الشرط الجزائري في عقد موراتا مع أتلتيكو مدريد، بقيمة 13 مليون يورو. وسيكون ميلان، المحطة الثانية لموراتا، البالغ من العمر 31 عاما، في الدوري الإيطالي، بعدما سبق له ارتداء قميص يوفنتوس. كما تنقل ألفارو

نجم إيفرتون يفضل فيلا على مانشستر يونايتد



في صفقة بقيمة 33 مليون جنيه إسترليني. ويحق للنادي الفرنسي الحصول على 20% من قيمة بيعه.

أفادت تقارير صحفية، أمس الجمعة، بأن مانشستر يونايتد حاول في اللحظة الأخيرة، إفساد صفقة انتقال لاعب وسط إيفرتون، أمادو أونانا، إلى أستون فيلا. ويُنتظر أن يخضع اللاعب البلجيكي للفحص الطبي في أستون فيلا، خلال اليومين المقبلين. ووفقا لصحيفة "ذا صن" البريطانية، كان مانشستر يونايتد على استعداد لمطابقة عرض أستون فيلا، الذي تبلغ قيمته 50 مليون جنيه إسترليني، مع شروط مالية أعلى. لكن أونانا أعطى كلمته إلى المدرب الإسباني، أوناي إيمري، معتبرا صفقة الانتقال إلى أستون فيلا جيدة في حد ذاتها، لا سيما أن الفريق سيلعب في دوري أبطال أوروبا، بالموسم المقبل. ومن المقرر

ارسنال يعمل على ضم ميرينو



ميرينو مع أليكسيس، واللاعب سيستمر مع ليفربول الموسم المقبل. وإذا وصلت عروض مستقبلية فسناقشها مع إدارة الريدز". كما أفادت التقارير أن فريق أرسنال مستعد لتقديم أفضل عقد له على الإطلاق

ارتبط نجم فريق ليفربول الإنكليزي أليكسيس ماك أليستر بالانتقال إلى العملاق الإسباني ريال مدريد. ومع ذلك، أشار والده كارلوس إلى أن ماك أليستر ليس لديه أي نية لمغادرة الريدز. واستمتع الأرجنتيني بصيف رائع، وفاز بكوبا أمريكا، وسيعود الآن إلى إنكلترا لموسم 2024-2025. وقال والده لصحيفة ستاندر: "يؤدي أليكسيس بشكل جيد للغاية في ليفربول، وهذا هو الشيء المهم الذي يجب قوله في الوقت الحالي". وأضاف: لا توجد مفاوضات من ريال

خلاف في أتلتيكو مدريد حول نجمي تشيلسي وإسبانيا



يختلف مدربي أتلتيكو مدريد، دييجو سيميوني، مع المدير الرياضي للنادي، أندريا بيرتا، بشأن اللاعب المناسب لتعزيز خط وسط الفريق، هذا الصيف. ووفقا لصحيفة "أس" الإسبانية، يضغط

وسط تشيلسي والمنتخب الإنكليزي، كونور جالاجر، خصوصا أنه يبلغ من العمر 24 عامًا فقط. ويُرجح أن تكلف صفقة جالاجر النادي الإسباني حوالي 30 مليون يورو أيضا، بعدما تم رفض عرض من أتلتيكو بقيمة 20 مليونًا. وأبدى كل من توتنهام وأستون فيلا رغبته في خدمات جالاجر، ويشعر الناديان الإنكليزيان أنهما يستطيعان التفوق على أتلتيكو ماليًا، في هذا السباق.

سيميوني من أجل ضم لاعب "لاروخا" وريال سوسيداد، ميكيل ميرينو، ويعتبره الأنسب لتعويض الرحيل المحتمل لساوول نيجويز. وأضافت الصحيفة أن صفقة انتقال ميرينو، الذي تألق مع إسبانيا في نهائيات "يورو 2024"، إلى أتلتيكو مدريد ستكلف الأخير 30 مليون يورو. من ناحية أخرى، يفضل بيرتا ضم لاعب

كيف علق نادال بعد فوزه على كاميرون نوري؟



اعتبر رافاييل نادال الفوز على كاميرون نوري في بطولة باشتاد لكرة المضرب، بمجموعتين دون رد، مهم جدا بالنسبة له ويجب استعادة نسق المنافسات من جديد. وفي حديث صحفي عقب الفوز: "الحفاظ على هذه الشراسة والضغط على المنافس، من الجوانب التي يجب تطويرها. واطاف يجب الحفاظ على هذا النسق، لأنني لم أصل بعد للمستوى المنتظر". وعن منافسه في دور الثمانية ببطولة باشتاد، الأرجنتيني ماريانو نافوني، أكد الإسباني أنه يقدم مستويات طيبة منذ بداية هذا العام، وحقق انتصارات عديدة على الأراضي الترابية.

سباق فورمولا 1 المجري: ساينز يحقق الزمن الأسرع في أول تجاربه



من المتوقع أن يحل محل دان ماجونسن في فريق هاس العام المقبل.

الإسباني كارلوس ساينز، سائق فيراري، الزمن الأسرع متقدما على الهولندي ماكس فيرستابن، بطل العالم وزميله في فيراري شارلز لوكليبر. وعلم بيرمان، سائق فيراري الاحتياطي، البالغ من العمر 19 عامًا، أنه سيحل محل هولكنبرج في الفريق الأمريكي الموسم المقبل، فيما سينتقل السائق الألماني إلى ساوبار. وذكرت تقارير إعلامية أن السائق الفرنسي إستييان أوكون، الذي سيغادر فريق ألبي،

استعار البريطاني أوليفر بيرمان، سيارة نيكو هولكنبرج في فريق هاس، من أجل التجارب التحضيرية الأولى لسباق الجائزة الكبرى لسائرات فورمولا 1 في المجر، أمس الجمعة، فيما سيتولى كيفن ماجونسن قيادة السيارة بعد يوم واحد فقط من اتخاذ قرار رحيله عن الفريق في 2025. وحقق ماجونسن، صاحب المركز الـ19، زمنا أسرع من بيرمان، الذي كان آخر من سجل في الجداول الزمنية، فيما حقق

بروني جايمس يحصل على واحد من كل أربعة من الرهانات الموضوعة لأفضل لاعب شاب



تغيرت احتمالات الفوز بجائزة أفضل لاعب جديد في الدوري الأميركي لكرة السلة للمحترفين منذ بداية الدوري الصيفي في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأميركية، حيث أصبح لاعب ميمفيس غريزليز زاك إيدي هو المرشح المفضل في المرهانات الرياضية. لكن الاختيار الأكثر شعبية من قبل المرهانيين حتى الآن هو لابن

نجم لوس انجلوس ليكرز لبيرون جايم، بروني. بعد ان تم وضع المزيد من الرهانات على بروني للفوز بجائزة Rookie of the Year أكثر من أي لاعب آخر في العديد من المرهانات الرياضية. ليجتذب ما يقارب من واحد من كل أربعة من الرهانات الموضوعة في السوق.

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

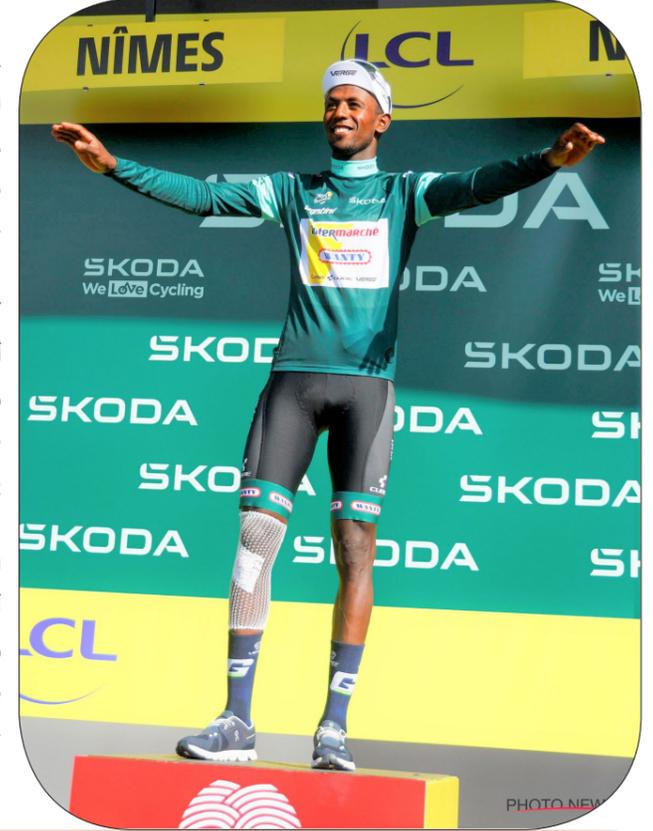
الرياضة

مع تبقي جولتين من ختام طواف فرنسا الدولي

الدراج الإرتري يسير بثقة وثبات نحو منصات التتويج التاريخية

مع نهاية الجولة التاسعة عشر من النسخة الحادية عشر بعد المائة لطواف فرنسا الدولي "تور دي فرانس" الشهير.. وقبل جولتين من ختام الاستحقاق الأبرز على مستوى لعبة الدراجات الهوائية، يقف الدراج الإرتري بنيام قرماي عضو فريق إنتر مارنشي - وانتي على مرمى حجر من كتابة تاريخ جديد في لعبة الدراجات الهوائية. الدراج الإرتري البالغ (24 عاما)، اجتاز آخر إمتحان كان في إنتظاره بالجولة (19) التي شكلت آخر فرصة أمام الطامعين والطامحين للتنافس على القميص الأخضر وصدارة الترتيب النقابي أبرزهم الدراج البلجيكي جاسبر فيليبسن وفريقه البيسين لتعويض فارق النقاط الذي يفصله مع بنيام والذي بلغ (33 نقطة).

بنيام قرماي الذي تفوق على أقرب المطاردين له في الترتيب النقابي في كذا مواجهة فريدة ضمن هذه النسخة آخرها خلال الجولة السابعة عشر والتي جاءت بعد يوم واحد فقط من حادثة السقوط المؤلمة التي تعرض لها بالجولة (16)، ألق الباب أمام كل الاحتمالات لإزاحته عن التتويج المنتظر وكتابة صفحات ناصعة من التاريخ. ولم تشهد الجولة التاسعة عشر التي أقيمت أمس الجمعة (19 يوليو)، أي جديد على مستوى الترتيب النقابي رغم توفره على سباق نصفي واحد كان بالكيلومتر



التي تتمثل في سباق بري اليوم السبت يمتد لمسافة (132.8 كيلومتر) يربط بين نيس وكولو دي لاكلوبل في مضمار صعب يتسم بصعود العقبات، والسباق الختامي من خلال سباق السرعة ضد الساعة للفردي يقام غدًا الأحد، يطالب أن ينهيها بنيام قرماي بالتوقيت الزمني المحدد ودون أن يضيف أي نقطة في رصيده.

لذلك تبدو الأمور مواتية والتاريخ بات أقرب من أي وقت مضى، لتتويج بنيام قرماي بلقب القميص الأخضر وهو أي شرف يحققه أي دراج إفريقي في طواف فرنسا الدولي الشهير.

(21.6)، بسبب إحتكاره من قبل أعضاء المجموعة الإفرادية التي تكونت من عشرين دراجا. وخرج المنافس المباشر للجوهرة السوداء في هذه الفئة، البلجيكي جاسبر فيليبسن خالي الوفاض من هذه الجولة، وهو مافسح المجال لبنيام قرماي للأحتفاظ بالقميص الأخضر الخاص بصدارة الترتيب النقابي، وإلقتاب أكثر فأكثر من تحقيق الإنجاز المنتظر، مع رصيده النقابي الذي بلغ (387 نقطة) في مقابل (354 نقطة) للدراج البلجيكي جاسبر فيليبسن. المرحلتين المتبقيتين لهذا الطواف

بدوري الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط

مصنع البيرة يُبقي على صراع الوصافة... والتعادل السلبي عنوان الجولة



تواصلت أول أمس الخميس (18 يوليو)، منافسات دوري الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط للموسم الرياضي 2023-2024م، بإقامة ثلاث مواجهات احتضنها إستاند أسمرالدولي.

التعادل السلبي على صندوق النتيجة النهائي للمواجهة، ويخرج كلا منهما ونقطة واحدة في يده. بهذه النتيجة، بقي البحر الاحمر في الصدارة برصيد 37 نقطة، يليه دندن بالمركز الثاني وله 31 نقطة، اما مصنع البيرة فيحتل المركز الثالث برصيد 30 نقطة. هذا وسوف تتواصل منافسات البطولة غدًا الأحد بإقامة ثلاث مباريات تجمع الاولى بين فريقا ماي تمناي ودندن، بينما يتواجه البحر الاحمر المتصدر والمتعثر عدوليس عند الرابعة عصرًا بإستاند اسمرالدولي.

هذا وسوف يشهد نفس الملعب اليوم السبت ثلاث مباريات ضمن بطولة كرة القدم النسوية، تدور الاولى بين فريقا قوداييف وبريخ، بينما تجمع الثانية بين فجرت ودندن، فيما تقام المباراة الثالثة بين التأمينات وسفن للبناء.

أولى هذه المواجهات جمعت فريقا سقن وقزاباندا، ورسم نتيجة التعادل السلبي دون أهداف على النتيجة النهائية للمباراة، ليخرج الفريقان ونقطة واحدة في رصيديهما. ثاني المواجهات، جمعت بين فريقا مصنع البيرة وقوداييف، وخطف اللاعب ناتنايل محاري على هدف التقدم بأخر دقائق المباراة، ليقود فريقه للخروج فائزًا بالعلامة الكاملة في المباراة، وبهذه النتيجة أبقى فريق مصنع البيرة التنافس على المركز الثالث على أشده. وحاز لاعب فريق قوداييف مرهاوي رديئ على جائزة أفضل لاعب في المباراة. وجمعت المباراة الثالثة بين التحرير المنتعش بنتائج الإيجابية وخصمه فريق شركة سمبل، وبقيت النتيجة على حالها حتى نهاية الشوط الثاني، لترسم نتيجة

سياتي يعلن أولى صفقاته للموسم الكروي الجديد

مانشستر يونايتد يرد على شائعات انتقال نجومه للسعودية

أفضل المواسم في حياتي"، مضيفًا: "سأعمل بجد، أنا رجل مجتهد، الأمور لم تأت بسهولة بالنسبة لي، لقد وصلت إلى هنا من خلال العمل الجاد والتفاني يوما بعد يوم". وتابع: "الدوري الإنجليزي ينمو كثيرا ويمكن أن يكون الأمر صعبا، نعم، ولكن كما قلت، سنعمل يوما بعد يوما".

واختتم قائلا: "سيكون لدينا أفضل عام 2026. هذا واستكمل بطل الدوري الإنجليزي الممتاز مانشستر سيتي ضم لاعب المنتخب البرازيلي سافينو، ليكون بذلك أول توقيع للنادي هذا الصيف.

وانتقل اللاعب البالغ من العمر 20 عاما ويشتهر أيضا باسم سافينو من "تروا" ووقع عقدا مع السيتي لمدة خمس سنوات. وقضى سافينو الموسم الماضي معاريا لنادي "جيرونا"، وساعد الفريق على التأهل لدوري الأبطال الموسم المقبل. وقال في بيان "سعيد للغاية بالانضمام لمانشستر سيتي، بطل الدوري الإنجليزي الممتاز والفائز بكأس العالم للأندية. الكل يعرف أنه أفضل فريق في العالم الآن، لذا كوني هنا مثير للغاية بالنسبة لي". وعن طموحاته قال: "أمل أن يكون أحد أميركا ولعب 7 مرات مع بلاده.



كشفت تقارير صحفية، موقف مانشستر يونايتد الإنجليزي من انضمام بعض لاعبيه إلى الدوري السعودي. وكان البرتغالي برونو فرنانديز، والبرازيلي كاسيميرو، والإنجليزي جادون سانشو، محط أنظار عدد من الأندية السعودية، للتعاقد معهم خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

ووفقا لأندرو وارد، المتحدث الرسمي لليونايتد، في تصريحات لصحيفة "الرياضة" السعودية، فإن النادي الإنجليزي متمسك بهؤلاء اللاعبين، مؤكدا استمرارهم مع الشياطين الحمر. وأوضح "وارد" أنه حسبما وصل إليه من الإدارة، حتى الآن، لا جديد بشأن رحيل الثلاثي عن الفريق. وكانت تقارير صحفية قد ربطت كاسيميرو بالانتقال إلى اتحاد جدة، بتوصية من الفرنسي كريم بنزيما، الذي لعب معه لأعوام عديدة في ريال مدريد. كما دخل مسؤولون من لجنة الاستقطاب في مفاوضات جادة، مع المحيطين برونو فرنانديز، لكن الأخير يرغب في الاستمرار بالدوري الإنجليزي الممتاز، وجدد عقده حتى

إعداد
نورة عثمان

وأنت في أسوأ ظروفك.. ركز مين اللي لسه
بيشوف الحلو اللي فيك.. وأنت غلطان أكبر غلطاتك..
ركز مين اللي بيرحمك.. وأنت مختفي ومش عايز تشوف حد..
ركز مين بيظمن عليك وأنت مطفي..
ركز مين اللي بيحاول يرجع طاقتك
الحب مش هو اللي بيحصل في الوقت الحلو.. الحب هو اللي
بيحصل في الظروف الصعبة

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 آرائكم ومقترحاتكم عندنا بالصحيفة وكذلك إرسال ما ترونه من أحداث وطنية مهمة وغيرها على البريد الإلكتروني:- (nur217rihab@gmail.com)

حكمة اليوم

إن لم تحصل على ما أردت
يوماً فلا تقل: من سوء حظي!
بل قل: لعل الله أراد لي
الأفضل

منشور فكا هي جداً

اربع زوجات لرجل مشتريات على بعض في المحكمة...
قال القاضي : أكبر وحدة فيكم تتكلم .
وساد الصمت !! وعم السلام. وانتشر الأمان في ربوع الوطن وإلى هذه
اللحظة ملف القضية مغلق.

وقع رجل في جزيرة كلها نساء.. فقررن إعدامه..
وقبل الإعدام سأله عن طلبه الأخير.. فقال أريد أن تعدمني أقبح
إمرأة في الجزيرة ..!!!!

طبعا لحد الآن عايش وفتح محل وأحواله عال العال..
القصتين من كتاب " كن حكيم مع الحريم"

من كتاب الخبر المنقوش في ترويض الافاعي والوحوش..
شايب سأله: ما شاء الله عليك يا عم
عمر ٨٠ سنة ، لكنك ما زلت تنادي زوجتك: ياعمري ، يا حياقي ،
ياحيي !!!!

علمنا ماهو السر ؟

قال: ناسي إسمها وخايف أسألها.

في مثل هذا اليوم

- في العشرين من يوليو عام 1402 - جيش تيمورلنك المغولي ينتصر على جيش بايزيد الأول العثماني عند جبجق آباد، حيث انتهت المعركة بهزيمة العثمانيين وأسر السلطان بايزيد الأول.
- في العشرين من يوليو عام 1953 - انعقاد أول مؤتمر لوزراء المال والاقتصاد العرب في مدينة شتورة اللبنانية، واستمر حتى 10 أغسطس.
- في العشرين من يوليو عام 1969 - أبولو 11 يحط على سطح القمر.
- في العشرين من يوليو عام 2021 - مركبة نيو شيرد تقوم بأول رحلة مأهولة، وعلى متنها أربعة ركاب، فيما يُعد أول رحلة فضائية تجارية.
- في العشرين من يوليو عام 2022 - موجة حر شديدة تجتاح أوروبا وتؤدي إلى اندلاع حرائق غابات، ووفاة أكثر من 3600 شخصاً.

شركة طيران توظف فتاة من صاحبات متلازمة داون



لخوض تجربتها الأولى كمضيفة برفقة والدتها والتقت بالطاقم والطيارين في مطار بريسان، وتعلمت عملها.

شركة الطيران تواصلت مع عائلتها، وارتدت زيا برتقالي لجورجيا استعداداً

انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي مجموعة من الصور لفتاة من صاحبات متلازمة داون تدعى ألكسندرا سايرز، ترتدي الزي الرسمي لشركة الطيران الأسترالية "فيرجن إيرلاينز"، وتعمل داخل صالة مطار، والتي نالت إعجاب الكثير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي الذين أشادوا بتصرف الشركة وفتح الباب أمام تعيين أصحاب متلازمة داون.

وأشار تقرير منشور بموقع pep إلى أن الأمريكية "ألي سايرز" وظفتها شركة الطيران الأسترالية كموظفة استقبال بدوام جزئي دائم، وظهرت "ألي" بالصورة التي نشرتها شركة الطيران الأسترالية الفتاة وهي تعمل بوظيفتها الجديدة ويبدو عليها شعورها بالسعادة وتعاون

عروس تكتشف مفاجأة أعدتها لها كلبتها..!



موقع "ميور" البريطاني. ومع ذلك، تساءل رواد وسائل التواصل الاجتماعي عما إذا كانت الحادثة إشارة لنذير شؤم، إذ نصحتها البعض بالتراجع عن الزواج.

مع بعض الأصدقاء، الأمر الذي تسبب بإحباطها. ولحسن الحظ، عرضت شابة نُدعى ناتاليا إهداء العروس الحزينة فستاناً جديداً عند قراءتها المنشور، وفق ما نقل

قامت كلبة بتمزيق فستان مالكتها التي كانت تهتم مؤخراً بالتحضيرات لحفل زفافها، لكن رواد مواقع التواصل الاجتماعي اعتقدوا أنها إشارة لعدم المضي قدماً في حفل الزفاف. وفي التفاصيل، كانت العروس في غابة السعادة لارتداء ثوبها الأبيض الرائع خلال حفل زفافها، لكن الكلبة "ليما" فاجأتها بأفكار غير متوقعة. واكتشفت الكلبة الفستان المصمم الذي وُضع بإتقان داخل حقيبة التسوق الخاصة بالعروس، إلا أن ليما قامت بإخراجه وتمزيقه. وفي هذا السياق، اكتشفت العروس ما قامت به كلبتها بعد عودتها من لقاء