



سور في مدرسة محرام قيدو ، وبناء طريق ترائي يربط مدينة مندفرأ بماي عيني، وبناء غرف انتظار الحوامل في كودوفلامبي، بالإضافة الى أنشطة حفظ المياه والتربة، من بين البرامج الرئيسية لهذا العام.

المحيطه بها من سد قرقرا.وفيما يتعلق بخطط العمل لعام 2024، قال هزقياس، إنه تم مد خطوط الأنابيب المياه والصرف الصحي، واستكمال بناء المسالخ، وبناء الطرق الترابية بين منطقتي درعتو وعدي عدا، وبناء ثلاثة فصول دراسية إضافية و

عن تنفيذ برامج عمل عام 2023، وقال إنه تم بمشاركة المواطنين والمؤسسات الحكومية وقوات الدفاع تنفيذ أعمال فاعلة في حفظ المياه والتربة وبناء وصيانة قنوات حوضية في أكثر من 286 هيكتار، وبناء حفير في منطقة عدوحزا وترقية مدرسة عدي منغوتي الى مرحلة إعدادية، وتم بناء فصول دراسية إضافية في عدي أبراهيم، فيما تم توفير البنية التحتية في مدرسة عدي قعبو. وحول برامج التشجير، قال ، إنه تمت زراعة أكثر من 39 ألف شجرة عبر الحملة الصيفية الطلابية، ويتم إجراء دراسة مسحية لتنفيذ مشروع تأمين إمدادات المياه لمدينة مندفرأ والمناطق

مندفرأ العمال بدباروا يقدمون لوازم نظافة وملابس لمريضات الناسور

والولادة الدكتور/ هبتي هيلي ملكوت كافة شرائح المجتمع عامة والعاملين في الإدارة الشعبية خاصة على القيام بحملات القضاء على ختان الإناث وزواج القاصرات والولادة في المنزل والتي تعتبر من أسباب الإصابة بالناسور.

وكانت عضوات الاتحاد الوطني للمرأة في مديرية عدي قيق وعضوات المكتب المركزي في وزارة العمال والرعاية الاجتماعية وعضوات جمعية سمريت في وزارة الشؤون الداخلية قد زررن ضحايا الناسور في مستشفى مندفرأ.

يذكر بالذكر ان عدد سكان مديرية مندفرأ يبلغ أكثر من 75 ألف نسمة. ومن جهة أخرى قال مدير مديرية مندفرأ السيد/ هزقياس وهبت، إن مساهمة المواطنين كبيرة في نجاح برامج التنمية. وتحدث هزقياس لوكالة أبناء إرينا

قدم العمال في مديرية دباروا لوازم نظافة وملابس تقدر باكثر من 21 الف نقفة لمريضات الناسور في مستشفى مندفرأ المرجعي. أوضح المدير التنفيذي في ادارة مديرية دباروا السيد /تخلي ماريام قبرايسوس ومسؤولة المرأة في المديرية السيدة /ترحاس ادرسون ان البرنامج الذي نظم في الخامس عشر من مارس بمناسبة اليوم العالمي للمرأة، يهدف إلى رفع الروح المعنوية لضحايا الناسور الولادة ، تدعيما للرعاية لإعادة التأهيل الكاملة الذي تقوم به الحكومة .

وشكر الدكتور/ سعري تسفو من مستشفى مندفرأ المرجعي القائمين بالمبادرة ، ودعا المجتمع للعب دور أكبر في تحقيق هدف القضاء على الناسور حتى عام 2030. من جانبه دعا اخصائي أمراض النساء

الجهة بشمال البحر الاحمر تدعو للدفع ببرامج التنمية



النائية في قلعلو وفرو وادوبحا ، وضمان تأمين خيارات الطاقة البديلة ، واعادة النظر في تعرفه الكهرباء، وتفعيل لجنة أصدقاء الشباب.

والاقتصادية والامنية والسياسية وغيرها وتأثيرها على الحياة المعيشية للمواطنين، وناقشت إعادة تنظيم مجموعات الجهة الشعبية للديمقراطية والعدالة ، ومساهمة السكان والموظفين المدنيين في تنمية صندوق امانة الشهداء واعالة اسر الشهداء، بالإضافة الى الدورات التدريبية المنتظمة وأنشطة النفر الشعبية.

دعا مكتب الجهة الشعبية للديمقراطية والعدالة في اقليم شمال البحر الأحمر لتقوية التنسيق بين جميع الجهات والشعب للدفع ببرامج التنمية.

جاءت الدعوة في الاجتماعات التي عقدت في الفترة من 4 إلى 16 مارس في مديريات الاقليم لتقييم أنشطة عام 2023 ومناقشة خطط 2024.

حضر الاجتماعات مدراء المديريات وادارات الضواحي وممثلي السكان و عمال الخدمة المدنية وغيرهم.

قدمت في الاجتماعات تقارير عن الاعمال المنفذة في الشؤون الاجتماعية

دورة مهنية للشباب في مصوع

الهيئات الحكومية والجهة والمؤسسات الشريكة. وذكر المدير العام للإدارة والمالية بوزارة العمل والرعاية الاجتماعية، السيد/ أمها كيداني، أهمية التدريب، ودعا المتدربين لتطوير وتعزيز مهاراتهم من خلال الجهود الشخصية.

تلقى ثمانية وأربعين متدرباً من الشباب دورة تدريبية في الحدادة والنجارة والكهرباء لمدة ثلاثة أشهر في مركز التدريب المهني للعمال في مصوع نظمت بالتعاون بين وزارة العمل والرعاية الاجتماعية والكنفدرالية الوطنية للعمال.

وشكر ممثل المتدربين الجهات الراعية واهتمام مدرسي المركز ، وأكد بأنهم سيساهمون في برامج التنمية بما اكتسبوه من معرفة نظرية وعملية. وفي الختام تم توزيع الشهادات على الخريجين وتوزيع الجوائز التشجيعية على المتفوقين.

وقال نائب مدير المركز، المهندس/ أخليلو أسمروم، إن الكنفدرالية الوطنية للعمال عامة ومركز التدريب المهني للعمال في مصوع خاصة ، ينظمان الدورات التدريبية المهنية لعدد من المتدربين القادمين من مختلف أنحاء البلاد بالايواء. و هذه المرة الاولى لتدريب مثل هذا العدد بتأمين المسكن والإعاشة لهم، مشيدا بالدعم الذي تقدمه

تعزيز جهود التنمية في نقفة

القوية في أنشطة النفر . في غضون ذلك ، دعا قائد مركز شرطة مديرية نقفة الرقيب/ قرماي سقيلات : للتنسيق بين جميع الجهات عامة واولياء الامور خاصة للحد من المخالفات التي يرتكبها الشباب في بعض الأحيان.

ساهمت بشكل كبير في انجاح البرنامج، مذكراً الدفع بأنشطة حفظ المياه وحماية التربة و لرفع الانتاج الزراعي. وطالب المشاركون ، الحكومة بإيجاد حل لمشكلة مياه الشرب الصالحة في بعض ادارات الضواحي ، مؤكداً على مواصلة المساهمة

تعهد سكان مديرية نقفة في الاجتماع الذي عقد لتقييم تنفيذ برامج التنمية ، على تعزيز مشاركتهم في الأنشطة المحلية. وأوضح مدير المديرية السيد /يعقوب إدريس، ان مشاركة السكان في مجموعات العمل في جميع برامج التنمية المخطط لها

عدت كليزان: مدرسة نقفة تكرم طلابها المتفوقين



كرمت مدرسة نقفة الثانوية في عدت كليزان 10 من طلابها منتسبي الدفعة 35 من الخدمة الوطنية لحصولهم على 3 إلى 4 درجات كاملة في امتحان الشهادة الوطنية 2022/2023.

كما تم تقديم جوائز تشجيعية في الحفل الذي أقيم يوم 15 مارس لـ 38 طالباً بالصفوف من التاسع إلى الحادي عشر حصلوا على درجات أعلى من 90 بالمائة في النصف الأول من العام الدراسي 2023/2024.

وقال مدير المدرسة، الاستاذ / ولديسوس فوتو، إن الهدف الرئيسي من الجوائز للطلاب المتفوقين هو دفع المزيد

من التميز وخلق المنافسة الشريفة. وذكر ان الإنجازات جاءت نتيجة للتنسيق بين جميع الجهات. تحقق كبيراً في كفاءة الطلاب.

الصحة بالجنوبي تنظم دورة تدريبية في التوثيق وحفظ السجلات

بالقوانين التي حضرها أكثر من 63 ألف من الطلاب والشعب، ان غالبية الحوادث ناجمة عن الاستخدام غير السليم للطرق، والقيادة بدون رخصة والإهمال. وشرح الحوادث المرورية التي وقعت في الاقليم الجنوبي وخسائرها. وذكر مسؤول التحقيق في الحوادث المرورية، السيد /باولوس كيداني، انخفاض الحوادث المرورية بنسبة 16.5 بالمئة، ووفيات الحوادث بنسبة 34.6 بالمئة، والأضرار في الممتلكات بنسبة 74 بالمئة مقارنة بعام 2022. وأكد الطلاب أن أنشطة التوعية مهمة للغاية باعتبارهم من مستخدمي الطريق داعين الى مواصلتها.

مديرية دباروا. وشكر ممثل المتدربين وزارة الصحة على إتاحة هذه الفرصة. ودعا مسؤول مكتب الصحة في الاقليم الجنوبي الدكتور/ امانئيل محرتاب في ختام الدورة التدريبية، المتدربين على العمل على تحسين نظام التوثيق والسجلات لدوره في صياغة الخطط والسياسات. من جهة اخرى اعلن قائد شرطة المرور الرائد تخلصهان يوهنس، القيام بنشطة توعية بقوانين المرور العام الماضي بهدف خفض الحوادث المرورية بنسبة 2% في الاقليم. وأوضح في الاجتماعات التنويرية

نظم مكتب الصحة في الاقليم الجنوبي دورة تدريبية من الثاني عشر وحتى الثامن عشر من مارس في دباروا على إدارة الوثائق والسجلات. غطى التدريب موضوعات إدارة المستندات، ومضمون وأهمية التوثيق وحفظ السجلات، وإجراءات مراقبة الوثائق، والتقييم والتخلص من الوثائق غير المهمة، وإدارة الوثائق الإلكترونية. وقال مسؤول مكتب السجلات في المكتب المركزي لوزارة الصحة، السيد / استيفانوس هبتماريام ومسؤول وحدة الميزانية، السيد/ هيلي ماريام عندمباريام، القيام كجزء من التدريب، بزيارة تفقدية لمستشفى دباروا ومكتب الصحة في

هايتي : تفاقم الأزمات وانتشار العصابات المسلحة



الوضع الذي يحدث منذ نهاية فبراير، مع هجمات مستمرة من قبل الجماعات الإجرامية التي تسيطر على جزء كبير من عاصمة البلاد. ورغم أن هايتي تواجه أزمة سياسية واقتصادية وأمنية عميقة منذ سنوات، إلا أن الوضع تفاقم بعد

هايتي أفقر دولة في الأمريكتين، تتفاقم الأزمة الأمنية فيها وقد أعلنت الشرطة في هايتي، أنها قتلت عدداً من أفراد العصابات المسلحة التي يقودها جيمي شيريزيه والمعروفة باسم "الباريكو"، وبحسب ما أعلن فقد وقع ذلك وسط اشتباكات دامية في منطقة باس دلماس 6 وسط مدينة بورت أو برنس عاصمة البلاد.

اغتيال الرئيس جوفينيل موزيز عام 2021، وذلك بشكل أساسي بزخم العصابات التي تسيطر على معظم العاصمة. وسعت العصابات إلى إغلاق الموانئ الرئيسية وكذلك المطار الدولي. وبالإضافة إلى ذلك، هاجموا أهم السجون في بورت أو برنس، مما أدى إلى فرار حوالي 3000 سجين. ومن بينهم أعضاء وزعماء العصابات. كان للعصابات هدف واضح وهو الإطاحة برئيس الوزراء أرييل هنري، وعلى الرغم من استقالته الأسبوع الماضي، إلا أن العنف لم يهدأ. وعود رئيس الوزراء بتشكيل مجلس انتقالي

وأشارت صحيفة انقوباي الأرجنتينية، إلى أنه أيضاً تم الاستيلاء على أسلحة نارية وتم فتح بعض الطرق التي أغلقتها العصابات المسلحة في هايتي. وقالت الشرطة بدولة هايتي في بيان: "تنفذ الشرطة استراتيجيات جديدة بهدف استعادة بعض المناطق التي احتلتها هذه العصابات المسلحة في الأيام الأخيرة، من أجل تسهيل حرية حركة المواطنين المسالمين". وأصبح العنف أمراً ثابتاً في هايتي، الدولة الفقيرة الغارقة في أزمة سياسية عميقة. ووقعت، اشتباكات عنيفة بين الشرطة والعصابات المسلحة، وهو

يضم مختلف شرائح المجتمع ويتولى تعيين رئيس الوزراء القادم، لكن لم يتم تشكيل هذا الكيان بعد وتأخرت عملية نقل السلطة. وعلى الرغم من هذا الإعلان، لم يتراجع العنف ولا يزال يدمر معظم أنحاء البلاد. وحذرت وكالات الأمم المتحدة من أن الجوع ينتشر في أنحاء الدولة الكارثية وأكدت أن صعوبة تقديم المساعدات الإنسانية تتزايد بسبب تصرفات العصابات الإجرامية. وتشهد جمهورية هايتي أعمال عنف ترتكبها بعض العصابات الإجرامية التي تسيطر على مناطق كاملة بما فيها 80% من العاصمة بور أو برنس.

عيادة ملبسو تدخل مختبر ساعدها على تطوير خدماتها

تقدم عيادة ملبسو في مديريةية حلول خدمات جيدة بعد ادخال المختبر الطبي. وأوضح مسؤول العيادة الممرض/ ناصر جمع ان المرضى كانوا يتوجهون الى حلول وكرن في السابق لاجراء الفحوصات المخبرية. وذكر أن 505 امرأة وضعت مواليدها في العيادة السنة الماضية نتيجة بناء غرف انتظار الحوامل والاجهزة اللازمة. وأشار الى القيام بانشطة تطعيم ناجحة، حيث بلغت نسبة تطعيم الاطفال الى 100%. تقدم عيادة ملبسو الخدمات لسكان ضواحي رهي وملبسو وإنراكوبت.

مزارع القاش-بركتا: إسهام كبير في تحسين اوضاع السكان

قال مدير مؤسسة المواشي والغلال فرع مزارع المنطقة الشمالية الغربية في اقليم القاش - بركة السيد/ قبرقال ارنياس، إن التنمية الزراعية في المنطقة تساهم بشكل كبير في الحياة الاجتماعية والاقتصادية للسكان. وأوضح بان مشروع كركبت الزراعي، والتنمية الزراعية الصناعية في أف همبول، ومزارع ملووير، ومزارع مقرايب، والخدمات الفنية في ساوا، تنشط تحت اشراف المنطقة الشمالية الغربية، وقد اسهمت الى جانب التنمية الزراعية وادخال التقانة الزراعية الحديثة، في ايجاد فرص عمل ومصادر دخل للمواطنين ليعيشوا حياة مستقرة. وأشار إلى انه تم تشغيل نحو 700 مواطن في مشروع كركبت وأف همبول وحدهما، مضيفاً أن عدد المستفيدين يتزايد مع الموسم ونوع النشاط. وذكر السكان انهم كانوا لم تكن لهم خبرات زراعية قبل بدء المشاريع، خاصة مشروع كركبت وافهمبول الزراعي الذي ساعد على تحسن كبير في اوضاعهم المعيشية.

كولومبيا: أكبر عصابة إجرامية تعلن استعدادها للتفاوض مع الحكومة



أعلنت جماعة "عائلة الخليج" (Clan del Golfo)، أكبر عصابة مخدرات في كولومبيا، عن استعدادها للتفاوض مع الحكومة، بعد دعوة رئيس البلاد

في البلاد. وجاء بيان العصابة ردا على دعوة الرئيس الكولومبي غوستافو بيترو لها إلى التفاوض، بشرط أن تكف عن تجارة المخدرات وتهريب البشر، مؤكداً مع ذلك على ضرورة محاسبة قادة الجماعة أمام المحكمة. وتنشط "عائلة الخليج" في شمال كولومبيا، ويقدر عدد أفرادها بحوالي 6 آلاف شخص، ما يجعلها أكبر عصابة مخدرات في كولومبيا. وحسب التقارير الإعلامية، فإن "عائلة الخليج" متحالفة مع بعض عصابات المخدرات المكسيكية، بما فيها عصابة "سينالوا"، والمافيات الإيطالية، وخصوصاً "ندرانغيتا" و"كوزا نوسترا" في الصقلية.

غوستافو بيترو لها إلى الكف عن تجارة المخدرات. وقالت العصابة في بيان لها، يوم الثلاثاء، إنها "تقبل الدعوة للمفاوضات حول الظروف السياسية التي من شأنها أن تسمح بتحقيق الإصلاحات الاجتماعية التي نريدها للمناطق التي نعمل فيها". وتسمي العصابة نفسها بـ "قوات الدفاع الذاتي للغايتانيين في كولومبيا"، حيث تدعي أنها حركة سياسية تناضل في سبيل أفكار السياسي الراحل خورخي إليسير غايتان، الذي اغتيل في عام 1948 عندما كان مرشحاً لرئاسة الجمهورية، والذي يعتبر إحدى أبرز الشخصيات المحسوبة على تيار الاشتراكية الليبرالية

المغرب يعتزم إطلاق قمرين صناعيين متطورين لتعزيز القدرات الاستخباراتية



يعتزم المغرب إطلاق قمرين صناعيين جديدين يعتبران الأحدث عالمياً والأكثر تطوراً، وهما من نوع OFEK. بهدف تعزيز القدرات الاستخباراتية.

وأكد معهد ستوكهولم الدولي لأبحاث السلام أن المغرب وقع اتفاقاً مع أحد شركائه العسكريين الكبار بشأن صفقة اقتناء وتطوير قمرين اصطناعيين من طراز "OFEK"، الأحدث في العالم. وتتميز منظومة الأقمار الصناعية التي سيحصل عليها المغرب بقدراتها العالية

في المجالين الاستخباراتي والأمني، حيث تصل دقتها إلى هامش خطأ لا يتجاوز نصف متر، وهي أقمار تعتمد عليها دول، مثل الولايات المتحدة وفرنسا وإسبانيا والمملكة المتحدة والإمارات.

الصومال: مقتل 39 عنصراً من مليشيات "الشباب" بمحافظة شبيلي السفلى



آخرون في غارة جوية وقعت في منطقة بغداد، كما أسفرت العمليات العسكرية عن إصابة عدد من عناصر مليشيات "الشباب".

وأشار بيان الوزارة إلى أن تنفيذ العملية جاء عقب تلقي الجيش معلومات بتجمع عناصر مليشيات "الشباب" في المنطقتين من أجل إعداد مخطط إرهابي لاستهداف المدنيين الأبرياء. في سياق متصل، نجح الجيش

أعلنت وزارة الإعلام الصومالية، أول أمس الثلاثاء، مقتل 39 عنصراً من مليشيات "الشباب" في عملية عسكرية مشتركة بمحافظة شبيلي السفلى.

وأكدت الوزارة في بيان نقلته وكالة الأنباء الصومالية "صونا" أن العملية العسكرية التي نفذها الجيش الصومالي بالتعاون مع الشركاء الدوليين جرت في منطقتي بغداد وبلدوسكا التابعتين لمدينة أفجوي، مضيفة أن العملية التي جرت في منطقة بلدوسكا، أسفرت عن مقتل 24 من الإرهابيين، في حين قُتل 15

نيجيريا: مسلحون يختطفون ما لا يقل عن 100 شخص

"كاجورو ستيشن" أمس واختطفوا 87 شخصاً. وقد شهدت ولاية "كادونا" اختطاف ما يقرب من 300 تلميذ قبل أقل من أسبوعين، ويلقى باللوم في عمليات الاختطاف على جماعات قطاع الطرق المعروفة بعمليات القتل الجماعي والاختطاف في المناطق الشمالية الغربية والوسطى في نيجيريا.

يشار إلى أن العصابات الإجرامية تنفذ في كثير من الأحيان عمليات خطف جماعية في شمال غرب نيجيريا، مستهدفة المدارس والقرى والطرق السريعة حيث يمكنها خطف عدد كبير من الأشخاص بسرعة مقابل فدية.

في أحدث سلسلة من عمليات الاختطاف الجماعي التي تشهدها المنطقة.

و نقلت شبكة "إيه بي سي نيوز" الأمريكية عن المسؤول البارز بالمنطقة عثمان دالامي ستينجو قوله إن الخاطفين هاجموا منطقة دوجون نوما، السبت، واختطفوا 14 سيدة ثم هاجموا منطقة



هاجمت عصابات مسلحة قريتين في شمال غربي نيجيريا خلال اليومين الماضيين واختطفن ما لا يقل عن 100 شخص من منازلهم، وذلك حسبما أفاد سكان محليون ومسؤول حكومي، يوم الإثنين.

الرئيس الأسد يبحث مع مدير الوكالة الدولية للطاقة الذرية التعاون في البرامج السلمية

وقالت رئاسة الجمهورية السورية أول أمس الثلاثاء، إن الرئيس الأسد ناقش مع غروسي البرامج والمشاريع السلمية لا سيما في مجالات الصحة وعلاجات السرطان والزراعة والأبحاث العلمية.



وذكرت رئاسة الجمهورية، أن غروسي شدد خلال اللقاء على أهمية بناء حوار فعال ومستمر بين الوكالة الدولية وسوريا.

استقبل الرئيس السوري بشار الأسد، مدير عام الوكالة الدولية للطاقة الذرية رافائيل غروسي والوفد المرافق له وناقش الطرفان التعاون بين سوريا والوكالة الدولية في المشاريع السلمية.

الخارجية الفلسطينية ترحب بقرار الاتحاد الأوروبي بفرض عقوبات على المستوطنين



الجرائم ضد الفلسطينيين وأرضهم وممتلكاتهم ومنازلهم ومقدساتهم، ويواصلون العبث والتخريب في الضفة لتفجيرها وإدخالها في دوامة عنف يصعب السيطرة عليها.

لوقف الاستيطان وتفكيك بؤر الإرهاب اليهودي العاملة في الضفة الغربية المحتلة وتجفيف مصادر تمويلها ورفع الغطاء عنها، واعتقال ومحاكمة من يرتكبون

رحبت وزارة الخارجية والمغتربين الفلسطينية، أول أمس الثلاثاء، بقرار الاتحاد الأوروبي الذي اعتمده وزراء خارجية الاتحاد بفرض عقوبات على المستوطنين الذين يعتدون على المواطنين في الضفة الغربية.

واعترفت الوزارة، في بيان صحفي، أن هذا القرار خطوة بالاتجاه الصحيح نحو ضرورة فرض عقوبات رادعة على منظومة الاحتلال الاستيطانية العنصرية، ووضع منظمات ومليشيات المستوطنين الإرهابية ومن يقف خلفها ويدعمها من المسؤولين الإسرائيليين أمثال سموتريتش وبن جفير وغيرهما على قوائم الإرهاب. وطالبت الوزارة، الدول كافة بفرض

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:
فاطمة حمد إدريس
نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

في اليوم العالمي للنوم يسدون شارع مزدحم..!



شارك نحو 200 شخص في قيلولته جماعية نُظِّمَت وسط الطريق في أحد أكثر شوارع مكسيكو ازدحاماً وضجيجاً في مناسبة اليوم العالمي للنوم. واستلقى المشاركون على حصائر اصطناعية، واسندوا رؤوسهم إلى وسادات وغطوا عيونهم بأقنعة، قاطعين الطريق لبعض الوقت ومعها الإيقاع المحموم لوسط العاصمة المكسيكية، في "تظاهرة سلمية من أجل الحق في النوم"، بحسب المنظمين. وأوضحت الطبيبة غوادالوبي تيران من مركز النوم وعلم الأعصاب الذي نظم هذا التحرك مع الحكومة المكسيكية لوكالة فرانس برس، أن جعل النوم "حدثاً يلفت الانتباه، يمكن أن يساعد في إطلاق سياسات عامة جديدة" تهدف إلى تشجيع الراحة. وأضافت "لدينا ساعات عمل طويلة، ولكن ليس في الشركات أمكنة مخصصة للقيلولة". وأتاحت جلسة تأمل موجهة، لبعض المشاركين الغوص في نوم عميق، تجلّى من خلال الشخير العالي، بينما اكتفى آخرون بالاسترخاء لبعض الوقت. وتنوع المشاركون في القيلولة الجماعية، إذ كان بينهم متقاعدون، وأم برفقة ابنتها الصغيرة، فيما انضم إليهم عدد من المارة. ولاحظت أليكسيا غونزاليس، وهي معالجة نفسية تبلغ 24 عاماً من ولاية موريلوس (وسط المكسيك)، أن "النوم والراحة جيدان جداً لتعزيز الانتباه".

مصادرة "تمساح نيويورك المريض"



أعلن مسؤولون محليون مصادرة تمساح مريض من منزل شمالي ولاية نيويورك الأمريكية، كان صاحبه يحتفظ به بالمخالفة للقانون. وصادرت شرطة حفظ البيئة التمساح البالغ وزنه 340 كيلوغراماً وطوله 3.4 متراً، من منزل في مدينة هامبورغ. وركب صاحب المنزل حمام سباحة للتمساح البالغ من العمر 30 عاماً، وسمح للزوار بالدخول إلى الماء لمداعبته، وفق إدارة الحفاظ على البيئة بالولاية. ويعاني التمساح عموماً في كلتا عينيه ومضاعفات في العمود الفقري ومشكلات صحية أخرى، والبحث جارٍ على مكان يمكن أن يتلقى فيه رعاية دائمة، وفق بيان الوكالة. وانتهت صلاحية ترخيص احتفاظ صاحب التمساح بالحيوان عام 2021، بينما لم يقرر مسؤولو البيئة بالولاية ما إذا كانوا سيوجهون له اتهامات أم لا.

ربح 20 ضعف راتبه السنوي لكنه لم يغير روتينه..!



الكبرى، وقال إنه يود شراء منزل والذهاب في عطلة، مضيفاً أنه عمل في سلسلة البييتزا منذ وصوله إلى المملكة المتحدة قادماً من رومانيا في عام 2019.

لذا ثقيا لتوصيل المتحدته بجائزة يانصيب تبلغ 500 ألف جنيه إسترليني أي ما يوازي 20 ضعف ما يحصل عليه سنوياً من عمله ورغم ذلك وفي اليوم التالي كان في وظيفته وكأن شيئاً لم يحدث. وربح ماريوس بريدا الذي يعيش في تامورث ستافوردشاير في المملكة المتحدة، بالسحب على الجائزة الكبرى الشهر الماضي وعاد في اليوم التالي إلى عمله كسائق توصيل لأنه لا يرغب في التخلي عن وظيفته، قائلاً "أنا سعيد للغاية بالفوز ومفعم بالمشاعر. الفوز بهذا المبلغ من المال يغير الحياة لكنني سأستغرق بعض الوقت حتى أرتب أوضاعي"، وفقاً لموقع news9live. وتدفع الشركة التي يعمل بها ماريوس

برد (الغوريلا) يضرب ولايتين أمريكيتين

السريع I-70 الفيدرالي بسبب تساقط قطع الجليد الكبيرة بشكل غير طبيعي. وبالإضافة إلى ذلك، دعا خبراء الأرصاد الجوية السكان المحليين إلى البقاء في منازلهم. وقال أليكس سونوفسكي كبير خبراء الأرصاد الجوية في مركز Accu-Weather، إن البرد يمكن أن يُطلق عليه "برد الغوريلا" بسبب حجمه والأضرار التي يمكن أن يسببها. أما مصطلح "برد الغوريلا" فصاغه عالم الأرصاد الجوية ريد تيمر، مشيراً إلى ظروف الطقس التي يكون فيها حجم البرد كبيراً بشكل غير طبيعي. وحسب خبراء الأرصاد فإن خطر تساقط حبات البرد الكبيرة في الأيام المقبلة ليس كبيراً.



تعرضت ولايتا كانساس وميسوري الأمريكيتين لتساقط حبات برد كبيرة بشكل غير طبيعي. أفادت وكالة "أسوشيتد برس" بأن سكان ولايتي كانساس وميسوري الأمريكيتين شهدتا عاصفة و"برد الغوريلا" الكبير. ضربت حبات البرد التي تراوحت أحجامها بين كرات الغولف وكرات البيسبول بعض المناطق من ولايتي كانساس وميسوري في الولايات المتحدة. وتوقفت حركة المرور على الطريق

ضابط شرطة يقترح ترك مفاتيح السيارة في باب المنزل إلقاء شر اللصوص..!



منازلكم، اتركوا مفاتيح السيارة خارج باب المنزل. وحذر الضابط من أن غالبية الاقتحامات تكون للاستيلاء على المفاتيح وسرقة السيارة، وأحياناً تؤدي حوادث إلى القتل أو الإصابة بعيار ناري

وقال بيان الشرطة: "على الرغم من حسن النية للضابط، لكن هناك طرقاً أخرى لمنع اقتحام المنازل بدافع سرقة السيارات". وفي تورونتو، ارتفعت معدلات اقتحام المنازل بهدف سرقة السيارات، بنسبة 400 في المئة العام الماضي، حسبما ذكرت دائرة شرطة تورونتو. وقال الضابط خلال اجتماع: "لتفادي احتمالية التعرض لهجوم مسلح داخل قدم مسؤول كبير في شرطة مدينة تورونتو الكندية اقتراحاً غريباً جداً، يتمثل بطلب السكان وضع "مفاتيح السيارة" على عتبة الباب الأمامي، والاستسلام للسرقات. وقد أصدرت دائرة شرطة تورونتو، أكثر مدن كندا اكتظاظاً بالسكان، بياناً الأربعاء أكدت فيه أن أحد الضباط أدلى بهذه التصريحات في اجتماع عقد مؤخراً. وقال البيان إن الضابط اقترح "أن يترك الناس مفاتيح سياراتهم في علبة أو حقيبة صغيرة عند الباب الأمامي". إلى ذلك أوضحت مصادر كندية، بحسب "سكاي نيوز"، أن الضابط الكندي يحث على ذلك، منعا لاقتحام المنازل، وتجنب الحوادث والإصابات.

الأسرة



إعداد / هاجر حامد

إتيكيت



- في حال كان الخلاف بين زوجين أو شقيقين أو أي شخصين تربطهما علاقة وطيدة، تبدأ خطوات الصلح بتصفية النفوس قبل الاعتذار المباشر، بمعنى إرسال أحد الطرفين رسالة للتوضيح أنه مخطئ ويريد الحديث أو المناقشة لحل الخلاف. يلي ذلك، إجراء مكالمة هاتفية للاعتذار. في هذا الإطار، يجب تحديد حجم الخطأ، لأن حسب مقدار الخطأ يكون الاعتذار. مثلاً، إذا تأخر الشخص على تلبية موعد ما، يُستحسن الاعتذار في نفس اللحظة ومرة واحدة. بالمقابل، يستدعي الخطأ الأكبر، بذل مجهود أكبر في الاعتذار، مع توسيط طرف ثالث لتصفية النفوس.

حسن اختيار وقت الاعتذار
- ضرورة سرعة عقد الصلح بين الطرفين، لكن لا يجب الاتصال بالطرف الآخر في الصباح الباكر أو وقت العمل أو أي وقت متأخر، لتقديم الاعتذار أو المصالحة.

المصالحة

لتحسين العلاقات بين الأفراد في المجتمع، يجب الحرص على التخلي عن السلبيات التي تُكدر صفو أي علاقة بين طرفين، وفي حال حدث خصام، لا مناص من عقد مصالحة.

إتيكيت المصالحة

- إذا حدث سوء تفاهم بين الأصدقاء، يجب التراضي فوراً من أجل تحسين العلاقة وعدم شحنها بأي مشاعر سلبية وغير مريحة.
- في حال طال وقت الخصام بين طرفين، يجب تدخل صديق مشترك لإنهاء الخلاف بطريقة لطيفة.
- يجب اختيار هدية بسيطة من الطرف المخطئ للطرف الآخر، عند عقد الصلح، ما يُظهر اهتمام الأول بالصلح وإبداء الندم على التصرف في الموقف موضوع الخصام. لناحية الطرف الآخر، لا تصح المبالغة في العتاب وإلقاء اللوم بكثرة.
- وفي حال إهانة أحد الأطراف لآخر، قد تتحول العلاقة إلى سطحية.

كيفية عقد الصلح بين المقربين؟

لممالك لجمالك
ماسكات
لنضارة الوجه

1. ماسك العسل والموز

- من الماسكات المميزة التي تزيد من نضارة الوجه من أول مرة، حيث إن الموز يحتوي على العناصر الغذائية المهمة المفيدة لترطيب البشرة والعناية بها، كما أن العسل يحتوي على مضادات الأكسدة والفيتامينات المهمة للبشرة.

- عليك بهرس ثمرة من الموز مع ملعقتين من العسل ويتم تقليبهم بشكل جيد، ويوضع الماسك على البشرة لمدة ثلث ساعة ويغسل الوجه بالماء الفاتر.

2. ماسك الليمون وصفار البيض

- يعتبر مهما للبشرة الدهنية حيث إنه يساعد على التقليل من الزيوت الموجودة على البشرة والحصول على بشرة صافية.
- عليك بخلط صفار بيضة مع ملعقة من زيت الزيتون وملعقتين من عصير الليمون ويتم تقليبها بشكل جيد.

- بعد تنظيف البشرة جيداً يتم وضع الماسك على البشرة ويطبق حتى يجف تماماً.
- يزال الماسك ويتم تمرير قطعة من الثلج على البشرة حتى يتم غلق المسام وهذا حتى لا تترسب الشوائب داخلها.

3. ماسك القهوة

- من الماسكات الفعالة التي لها نتائج سريعة وفورية حيث إنه يعمل على تفتيح لون البشرة وترطيبها ونضارتها.
- عليك باستخدام ملعقة من القهوة ومزجها بالقليل من الماء حتى تصبح مثل العجينة وتفرّد على البشرة باستثناء منطقة العينين، ويتم تركها لمدة ربع ساعة وحين تصبح جافة يتم غسل البشرة بالماء الفاتر.

4. ماسك بياض البيض والنشا

- ماسك مميز لزيادة نضارة البشرة والتخلص من القشور الزائدة الموجودة عليها، فضلاً عن أنه يفتح لون البشرة ويقلل من المسام والحماية من تجاعيد البشرة.
- يتم خلط بياض بيضة مع نصف ملعقة من النشا وقطرات من عصير الليمون، وملعقتين من الزبادي وتقلب جميع المكونات وتوضع على البشرة، وتترك لمدة ثلث ساعة وتغسل البشرة بالماء الفاتر.

همسة
في أذنك

5 خطوات عملية لتهدئة صراخ طفلك



صراخ الأطفال ظاهرة شائعة تسبب إزعاجاً كبيراً للوالدين، لكن ماذا لو كان هذا الصراخ هو لغة التواصل الوحيدة التي يتقنها الطفل للتعبير عن احتياجاته ومشاعره؟

5 خطوات عملية للتعامل مع صراخ الأطفال

1. معرفة سبب الصراخ
- * البحث عن الاهتمام
- * لجذب انتباه الوالدين.
- * اختبار قوة الصوت، يختبر الأطفال الصغار قدرة صوتهم كمهارة جديدة.
- * التعبير عن المشاعر، قد يصرخ الطفل بسبب الجوع أو التعب أو الغضب.
- * الشعور بعدم الراحة أو القلق، قد يصرخ الطفل في بيئة جديدة أو غير مأوفة.
- * امتلاء الطفل بالطاقة، قد يصرخ الطفل أثناء اللعب للتعبير عن مشاعره.
2. الحفاظ على الهدوء:
- * تجنب الصراخ على الطفل، قد يفاقم ذلك من المشكلة.
- * التحدث بهدوء ووضوح.
- * ساعد الطفل على فهم مشاعره.
3. توفير بيئة آمنة:
- * إبعاد الطفل عن أماكن الخطر، تأكد من سلامة محيطه.
- * احتضان الطفل أو حمله، شعوره بالأمان يهدئ من روعه.
4. صرف انتباه الطفل
- * تقديم لعبة أو نشاط جديد، جذب انتباهه بعيداً عن الصراخ.
- * غناء أغنية أو قراءة قصة، تهدئة مشاعره وتغيير تركيزه.
5. مكافأة السلوك الجيد
- * تشجيع الطفل على التعبير عن نفسه بهدوء.
- * تعزيز السلوكيات الإيجابية.
- * التعبير عن الحب والتقدير للطفل، شعوره بالحب يُحفزه على التصرف بشكل أفضل.

إيجابيات صراخ الأطفال؟

- * صراخ الطفل ليس دائماً علامة على السلوك السيء.
- * فهم احتياجات الطفل ومشاعره هو مفتاح التعامل مع صراخه.
- * الصبر والحب هما أفضل الأدوات للتعامل مع الأطفال.

مطبخ أسرتي

كيك زبادي

- 2 - نخفق المكونات جيداً في الخلاط حتى يصبح قوامها كريمي.
- 3 - نضيف اللبن الزبادي ونخفق مجدداً حتى تتجانس المكونات.
- 4 - نزيد الدقيق، البايكنغ باودر ونخفق الخليط حتى يصبح متجانساً.
- 5 - نسكب خليط الكيك في صينية فرن مدهونة بالزبدة ثم ندخله إلى فرن محمى على حرارة 180 درجة مئوية حتى ينضج.
- 6 - نرفع كيك الزبادي من الفرن نسقيه



بالقطر ثم نتركه حتى يبرد ونقدمه على السفرة.

- المكونات
- 3 بيضات
- زيت نباتي نصف كوب
- سكر كوب
- فانيليا ملعقة صغيرة
- لبن زبادي كوب
- دقيق كوبان
- بايكنغ باودر ملعقتان كبيرتان
- قطر كوب
- طريقة التحضير

1 - في وعاء الخلاط الكهربائي، نضع البيض، الزيت النباتي، السكر والفانيليا.

لياقة

القرنبيط للتخسيس

القرنبيط أحد العناصر الغذائية المهمة للتخسيس ولصحة الجسم، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف؛ فكوب واحد منه يحتوي على 3 جرامات من الألياف، أي ما يمثل 10% من احتياجاتك اليومية.

القرنبيط والتخسيس

- القرنبيط واحد من أفضل النباتات والخضروات التي تساعد على تنحيف الجسم خاصة إن تم إدخاله ضمن نظام غذائي يهدف خسارة الوزن.

- يحتوي القرنبيط على مستويات جيدة من البروتين، والذي يساعدك بالشعور بالشبع بشكل أسرع وأطول، بالتالي فوائد القرنبيط للرجيم تنبع من المزيج الناتج عن الألياف الغذائية والبروتين.

- يعتبر القرنبيط من الخضروات منخفضة السعرات الحرارية، كما أنه خالٍ من الدهون، ويحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات، وفي نفس الوقت فإن القرنبيط غني بالألياف، من هنا فالقرنبيط المسلوق مثالي للرجيم ولوزن مثالي، حيث يعتبر الخيار الأمثل للراغبات في خسارة الوزن.

- يمتاز القرنبيط باحتوائه على نسبة قليلة جداً من الدهون بالإضافة إلى نسبة قليلة أيضاً من السكريات، لذلك عندما تتناوله مريضات السمنة لا يشعرن بالجوع أبداً، وهذا ويفقدن الشهية تجاه الأطعمة الأخرى، هذا إضافة إلى المواد الغذائية التي تعمل على

تسريع حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد.

- يحسن الهضم ويحمي من الإصابة بالإمساك.

- القرنبيط المسلوق هو الأفضل لأي نظام رجيم.

فوائد صحية متنوعة للقرنبيط

- يحتوي القرنبيط على مواد تمنع نمو الخلايا السرطانية

- محاربة الالتهابات التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية والسكري، وكذلك



الأمراض التنكسية العصبية، مثل مرض الزهايمر.

- تحسين الذاكرة وذلك عن طريق الحفاظ على النسيج الخلوي للخلايا في الدماغ والتواصل بين الأعصاب.

- حماية القلب من الإصابة بالمشكلات والأمراض المختلفة.

- الحماية من الإصابة بالإمساك وحتى الإسهال نتيجة الألياف الغذائية الموجودة فيه.

- يعزز السيليينيوم المتوفر في القرنبيط نمو الشعر والأظافر ويزيد من مقاومة الجسم للفيروسات والبكتيريا.

إعداد /
أبو الدرس

الغابات والإبتكار... حلول جديدة لعالم أفضل (الأخيرة)



إن الإدارة و التخطيط و الإستخدام السليم للغطاء الأخضر و الموارد الطبيعية المختلفة , من خلال إتخاذ الإجراءات و المقاييس الفعالة , يساهم حتماً في إنجاز الغايات المستهدفة في خطة التنمية الإقتصادية و الإجتماعية المستدامة . و يواجه القطاع الغابي تحديات كبيرة تتمثل في القطع الجائر للأشجار و عوامل تعرية و تدهور التربة بالإضافة إلى الرعي الجائر . ولذا لابد من تصميم البرامج الملائمة بالتنسيق و التعاون بين كافة الجهات ذات العلاقة سواء المحلية منها او الدولية , باعتبار أن الحفاظ على سلامة الغابات و التخفيف من حدة تغير المناخ و التكيف معه و جهان لعملة واحدة , حيث أن الغابات هي أكبر مستودعات الكربون بعد المحيطات , وهي تشكل الخطوط الأمامية لتغير المناخ. كما أنها تؤمن لعدد كبير من الأشخاص الغذاء و المأوى و فرص العمل. لذا فإن نحن أردنا مستقبلاً تتحقق فيه الاستدامة و قدرة الجميع على التكيف مع تغير المناخ , و يجب علينا الاستثمار في الغابات . و تأكيداً عملياً على أن الغطاء الأخضر يشكل إحدى الغايات الرئيسية المستهدفة في الخطة العامة لحملة التنمية الوطنية الشاملة أطلقت أرتريا حملتها للزحف الأخضر و تحدي الظروف المناخية القاهرة. فما هي التحديات التي تواجه القطاع الغابي ؟ وما هي السبل الناجعة لتحقيق إستدامة الغابات ؟ وغيرها من المحاور ذات الصلة بإنشاء الله .

تحتفل البلاد و المجتمع الدولي اليوم الخميس, الحادي والعشرين من مارس 2024 , باليوم العالمي للغابات و الأشجار تحت شعار ” الغابات و الإبتكار ... حلول جديدة لعالم أفضل ” . و يسلط الضوء بهذه المناسبة على أن الإبتكار و التكنولوجيا أديا إلى إحداث تحول في قدرة البلدان على رصد حالة غاباتها و الإبلاغ عنها. هذا وقد أبلغت اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ , بتحقيق 13.7 مليار طن من التخفيضات أو التحسينات في انبعاثات ثاني أكسيد الكربون من الغابات, وذلك بفضل الإبتكار و الشفافية في رصد الغابات. بالإضافة إلى أن القارة السمراء تعد من أكثر المناطق في العالم تأثراً بتداعيات تغير المناخ, حيث شهدت منذ عشرات السنين كوارث طبيعية و موجات جفاف قاسية, كما عانت وما زالت مناطق في وسط القارة حيث تمتد الصحراء الكبرى , من شح الأمطار و تصحر مستمر, مما تسبب في مجاعات و مآسي إنسانية حقيقية, و خسائر تقدر بمليارات الدولارات سنوياً . لذا كان

ديناميكية و مفعمة بالطاقة و مدهرة .
3- تساهم الأشجار على المدى الطويل في عمليات البناء و التعمير من خلال إستخدامها في الصناعات الخشبية المختلفة , مما يتوقع أن يكون له مردود إيجابي في توفير الصرف بالعملة الصعبة على الوارد من مدخلات الصناعات الخشبية كما يمكن أن يتم تصدير المنتجات الخشبية فيما لو تم الإستثمار في هذا المجال بشكل مدروس جيداً و بالتالي يعتبر إسهاماً مباشراً في زيادة الدخل الوطني من العملات الصعبة.
4- إستفاد من الأشجار المثمرة في توفير الأمن الصحي و الغذائي في البلاد. حيث يستخدم السكان المحليون الفاكهة و الجوزيات و الأوراق و الحشرات الموجودة في المناطق الحضرية لإنتاج الطعام و الأدوية المخصصة للإستخدام المنزلي أو كمصدر للدخل .
5- الوقود الخشبي المستمد من الأشجار في المناطق الحضرية و الغابات المزروعة على مشارف المدن , يوفر مصدراً متجدداً للطاقة المستخدمة للطهي و التدفئة بنسبة تتراوح بين 20 و 50 في المائة, مما يحد من الضغوطات على الغابات الطبيعية و من إتمادنا على الوقود الأحفوري.
6- تساعد الغابات في المناطق الحضرية و حولها على ترشيح المياه و تنظيمها مما يساهم في تأمين مياه عذبة عالية الجودة لمئات ملايين الأشخاص . و تساعد الغابات أيضاً في حماية مستجمعات المياه و الوقاية من الفيضانات من خلال تخزينها المياه في أعصانها و في التربة
7- زيادة مساحة الرقعة الخضراء

عموماً و كمثال على ذلك يمكننا أن نذكر إتفاقية التنوع البيولوجي و الإتفاقية الإطارية للتغير المناخي و الإتفاقية الدولية لمكافحة التصحر و حماية الأنواع النادرة و المعرضة للإنتقاص . أما في مجال التشجير و إيماناً من أرتريا بأهمية الغابات و دورها في العملية التنموية , فإنها أطلقت حملتها للزحف الأخضر و وضعت البرامج الملائمة كبرنامج العمل الطلابي الصيفي بالإضافة إلى إعلانها الخامس عشر من مايو , يوماً وطنياً للتشجير . كما ما زالت الجهات ذات الصلة تقوم بإستمرار, بدراسات تقييمية متأنية , لمعرفة مدى فعالية الأدوات و الوسائل المستخدمة ضمن الحملة الوطنية للتنمية و التعمير في مجال التشجير و التحريج الجارية في البلاد بالإضافة إلى برامج التوعية المصاحبة لها في إنجاز و تحقيق الأهداف و الغايات الرامية لوقف التدهور البيئي و الحد من عمليات القطع الجائر للأشجار و بالتالي إعادة اللحمة للقطاع الغابي ليلعب دوره المناط به ضمن ماعون التنمية الوطنية الشاملة بالبلاد .
ونختم صفحة اليوم بالتأكيد على أنه من الطبيعي أن تواجه مسألة تنفيذ هذه الإستحقاقات الكثير من التحديات و العراقيل إضافة إلى آثارها المتوقعة على قطاعات عريضة من الشعب . لذا يعتبر برنامج العمل الطلابي الصيفي و المشاريع الزراعية الكبيرة من أكثر البرامج فعالية في تحقيق و إنجاز حملة التنمية الوطنية الخضراء و المستدامة , بالتالي لابد من أن يتم تقييمه بصورة شفافة و موضوعية من قبل كافة الجهات ذات العلاقة.

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

المنافسة انحصرت
بين المغرب وإسبانيا..البرتغال تنسحب من استضافة
المباراة النهائية لمونديال 2030

وأضاف أن البرنايو "أحد الملاعب التي ستكون بالتأكيد جزءاً من ترشيحنا كملاعب محتمل لاستضافة المباراة النهائية، لأنه بالتأكيد ستكون لديه القدرة على ذلك".

وإذا كان ملعب سانتياغو برنابيو معقل نادي ريال مدريد الإسباني يتسع لأكثر من 80 ألف متفرج -مما يجعله أقرب حالياً إلى احتضان النهائي- فإن المغرب يراهن على مشروع ملعب الدار البيضاء الجديد الذي يرتقب أن يتسع لأكثر من 93 ألف مشجع. وأعلن الاتحاد الدولي (فيفا) أن

كشف منسق ملف الترشيح المشترك لإسبانيا والبرتغال والمغرب لكأس العالم 2030 أنطونيو لارانغو أن لشبونة لن تستضيف المباراة النهائية للبطولة العالمية، مما يعني أن المنافسة ستحصر بين الرباط ومدريد. وقال لارانغو في تصريحات صحفية "البرتغال ليس لديها هذا الملعب (الذي يتسع لـ 80 ألف مقعد على الأقل)، ولن تقوم باستثمارات لتوسيع سعة الملاعب، مما يعني أنها لن تستضيف نهائي كأس العالم".

وسئل لارانغو عن إمكانية استضافة سانتياغو برنابيو المباراة النهائية، فأجاب بأنه ملعب "رائع" ذو سعة وأحد الأماكن "التي يمكن أن تستضيف النهائي".



نسخة 2030 ستقام في المغرب وإسبانيا والبرتغال، فيما تلعب أول 3 مباريات في أوروغواي والأرجنتين وباراغواي احتفالاً بمرور 100 عام على المسابقة. ومن المقرر أن تقام مباراة افتتاح مونديال 2030 على ملعب سينتيناريو في أوروغواي -التي احتضنت أول نسخة عام 1930- الذي سيشهد احتفالية

مئوية كأس العالم. وأقيم حفل تقديم الرؤية والشعار وسفراء الترشيح في مدينة كرة القدم في أويراس على مشارف العاصمة البرتغالية لشبونة. وكشفت عن الهوية البصرية للملف، وذلك تحت شعار "هيا بنا يلاه" لتنظيم منافسة عالمية "من أجل كرة القدم، من أجل العالم، ومن أجل الغد".

كما قدم السفراء الذين سيمثلون بلدانهم وهم المغربي نور الدين النبيت والبرتغالي لويس فيغو والإسباني أندريس إنيستا، إضافة إلى النجم التوغولي إيمانويل أديبايور باعتباره سفيراً لأفريقيا في كأس العالم 2030.

لن يعود قبل نهاية

الموسم الحالي

بطولت إسبانيا:

كورتوا يخضع

لعملية جراحية

ناجحة



خضع الحارس الدولي البلجيكي تيبو كورتوا لعملية جراحية ناجحة من أجل معالجة تمزق في الغضروف المفصلي الداخلي لركبته اليمنى، وفق ما أعلن فريقه ريال مدريد. متصدر الدوري الإسباني لكرة القدم. وقال ريال في بيان مقتضب "خضع لاعبنا تيبو كورتوا لعملية جراحية ناجحة اليوم بسبب تمزق في الغضروف المفصلي الداخلي لركبته اليمنى تحت إشراف الجهاز الطبي في ريال مدريد. وسيبدأ كورتوا عملية تعافيه في الأيام المقبلة".

ومُنِيَ كورتوا (31 عاماً) بانتكاسة جديدة بعد تعرضه لهذه الإصابة خلال تدريبات فريقه، وهو الذي غاب عن الملاعب منذ اب (أغسطس) الماضي بعد إصابته بقطع في الرباط الصليبي لركبته اليسرى قبل أن يعود إلى التمارين في الأسابيع القليلة الماضية.

ومن غير المرجح أن يعود كورتوا إلى ريال قبل نهاية الموسم الحالي ولن يكون بالتأكيد بصحة منتخب بلاده في كأس أوروبا المقررة الصيف المقبل في ألمانيا بعدما حسم هذه المسألة بنفسه. وحاز الحارس الأوكراني أندري لونين على ثقة المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي على حساب كيبا أريسابالاغا المعار من تشلسي الانكليزي.

ويتواجه ريال مع مانشستر سيتي الانكليزي حامل اللقب في ربع نهائي دوري أبطال أوروبا بعدما أوقعتهما القرعة معاً، وذلك في إعادة لنصف نهائي الموسم الماضي حين تعادلا ذهاباً في مدريد 1-1 قبل أن يحقق الـ"سيتيزينس" انتصاراً كاسحاً في الإياب على أرضهم برعاية نظيفة.

أرسنال يجدد مدافعه الياباني تومياسو

بعقد جديد طويل الأمد

الرائع أنه سيواصل لعب دور مهم في السنوات المقبلة، حيث نعمل على تحقيق أهدافنا". بدوره قال مدرب أرسنال ميكيل أرتيتا: "يسعدنا جداً أن يلتزم تومي بمستقبله معنا. جنباً إلى جنب مع قدرته الطبيعية وقوته، فإن سلوك تومي وعقليته وقيمه من الدرجة الأولى. تومي محبوب من الجميع وكان جزءاً لا يتجزأ من الفريق منذ انضمامه إلينا".

وتعليقاً على التجديد للاعب البالغ من العمر 25 عاماً قال المدير الرياضي لأرسنال إيدو: "نحن متحمسون جداً لوجود تومي معنا لسنوات أخرى قادمة. إنه يتمتع بصفات هائلة داخل وخارج الملعب، ويوفر الكثير من القوة والتنوع لفريقنا. تومي هو لاعب محترف للغاية، ومن



الفوز 5-0 على ضمن الدوري الإنجليزي الممتاز ضد شيفيلد يونايتد في أكتوبر.

أعلن نادي أرسنال الإنجليزي التجديد لمدافعه الياباني تاكاهيرو تومياسو بوقع بعقد جديد طويل الأمد. وانضم الدولي الياباني إلى أرسنال في أغسطس 2021 قادماً من فريق بولونيا الإيطالي، ومنذ توقيع لعب بجميع مراكز خط الدفاع، وشارك في 73 مباراة مع أرسنال في جميع المسابقات. وشارك تومي في 20 مباراة مع أرسنال في جميع المسابقات هذا الموسم، وسجل خلالها هدفه الأول مع أرسنال خلال

ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين

يوكيتش وبورتر يمنحان ناچيتس الانتصار على تمبولفز

كارل أنتوني تاونز ورودي جوبيرت وناز ريد بسبب الإصابة. وفي بقية المباريات فاز هيوستن روكتس على واشنطن ويزاردز 137 / 114، وأورلاندو ماجيك على شارلوت هورنيتس 112 / 92. كما فاز نيو أورليانز بيليكانز على بروكلين نتس 104 / 91، ودالاس مافريكس على سان أنطونيو سبرز 113 / 107.

الذي حقق انتصاره السادس في آخر 7 مباريات. في المقابل سجل أنتوني إدواردز 30 نقطة و8 متابعات ومرر 8 تمريرات حاسمة وأضاف زميله جادين ماكدانيلز 26 نقطة لفريق مينيسوتا تمبولفز الذي تلقى أول خسارة بعد ثلاث انتصارات متتالية. وكان مينيسوتا يخوض أول مباراة على ملعبه منذ 15 يوماً وافتقد لنجومه



تمريرة حاسمة وأضاف آرون جوردون 14 نقطة و11 متابعة، لفريق ناچيتس،

سجل نيكولا يوكيتش 25 نقطة و16 متابعة وأضاف زميله مايكل بورتر جونور 26 نقطة ليقودا فريق دنفر ناچيتس للفوز على مينيسوتا تمبولفز 113 / 109 في المباراة التي جمعتهم ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين. وسجل جمال موراي 18 نقطة و11

هالاند يفتح التوقف الدولي بإصابة

والتي أقيمت في شهر نوفمبر من العام الماضي. يُذكر أن هالاند يتصدر جدول ترتيب هدافي الدوري الإنجليزي الممتاز، هذا الموسم، برصيد 18 هدفاً، بفارق هدفين عن أولي واتكينز، مهاجم أستون فيلا.

تفاصيل الإصابة. وكان هالاند تعرض للإصابة خلال خلال مواجهة جزر الفارو في تصفيات بطولة أوروبا 2024 مع منتخب بلاده، والتي تسببت في غيابه عن مواجهة منتخب اسكتلندا في ختام التصفيات،

وانتشر مقطع فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي، اليوم الثلاثاء، يظهر فيه هالاند وهو يشعر ببعض الآلام في الساق. وغادر مهاجم سيتي المران وهو يعرج، بينما لم يكشف منتخب الترويج - حتى لحظة كتابة هذه السطور - عن

تعرض إيرلينج هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، للإصابة في اليوم الأول من معسكر منتخب الترويج. وتستعد الترويج لمواجهة التشيك ودياً، يوم الجمعة 22 مارس الجاري، في إطار أيام الفيفا.

إعداد
نورة عثمان

سبب تسمية "عيد الأم" بهذا الإسم

يعد عيد الأم 21 مارس واحدا من أهم الإحتفالات من قبل المواطنين والمؤسسات تقديرا لدور الأم، ونظرا لإرتباط هذا اليوم بتاريخ 21 مارس من كل عام وهو عيد الربيع، حيث يحتفل العالم العربي بيوم 21 مارس من كل عام بالأم تقديرا لجهداها في تربية الأبناء والتضحية من جانبهم، وهو الأمر الذي يجعل هناك حالة من الود بين الأبناء والأمهات في هذا اليوم، والذي لا يجب بكل تأكيد أن يكون مقتصرًا على يوم واحد، فمن باب أولى أن تكون التهنئة للأم طوال العام، ويمكن إرسال رسائل تهنئة عيد الأم لكل الأمهات الآن.

تاريخ عيد الأم وسبب تسميته بهذا الإسم

يعد الإحتفال بعيد الأم من الإحتفالات التي ظهرت في القرن العشرين، حيث تقوم الدول بتكريم الأمهات تقديرا لدورهن في تربية الأبناء وتأثيرهن على مجتمعاتهم، ويختلف تاريخ عيد الأم من دولة لأخرى. تعود أصل تسمية عيد الأم بهذا الإسم إلى إنشاء الجمعية الدولية ليوم الأم في عام 1912م، وجاء وقتها مصطلح "mother's day" حيث جاء في صيغة المفرد والملكية في اللغة الإنجليزية.

كلمة عن الأم

إلى الأم نهديتها تلك الكلمات "إلى الأم التي سهرت من أجلنا، إلى من كرست حياتها لنا، إلى من سهرت الليالي من أجل راحتنا، إلى من فضلنا على أنفسها، إلى من تعبت وعملت حتى ترانا كبارا، إلى من نحيا بدعوتها، إلى من صارت الجنة تحت أقدامها، نقول لها في يومها، شكرا يا أمي، شكرا كلمة نقولها وهي أقل الكلمات، شكرا وهي كلمة لاتغني عن جزء من التضحيات. تبقى الأم، كلمة وإن قصرت حروفها ولكن يبقى لكل حرف معني وكل إسم من أسماء أمهاتنا معبرة عن تقديرا للأم طوال العام وليس في عيد الأم فقط. ويبقى عيد الأم من الأمور التذكارية بشكل كبير لكل الامهات خاصة وأن المفاجآت تكثر فيه بشكى كبير.

مدينة تستنفر بسبب قطة تحمل مواد كيميائية مسرطنة..!



وهي تغادر المصنع. ولم يتم معرفة مكان وجودها حتى الآن. ولا يبدو أن هناك أي لقطات تظهر كيفية ملامسة القطة للمادة الكيميائية التي كانت مخزنة في وعاء بعمر ثلاثة أمتار، والتي يتم حفظها عند درجة حرارة 122 درجة فهرنهايت. وقال مصدر في شركة Nomura Plating للطلاء في فوكوياما لوكالة "فرانس برس": "لقد أبلغنا الشرطة ومدينة فوكوياما والجيران بالقرب من مصنعنا على الفور". وأضافت الشركة أنه يبدو أن جزءا من الغطاء الذي يغطي الخزان قد انقلب. ولم يتم الإبلاغ عن رؤية الحيوان حتى الآن. وطلب من السكان المحليين الاتصال بالشرطة على الفور إذا صادفوا قطة "غير طبيعية الشكل"، والحفاظ على مسافة بينهم. وتكهن مسؤولو البيئة في فوكوياما بأن القطة ربما ماتت نتيجة ملامستها للمادة الكيميائية السامة.

وضعت مدينة يابانية في حالة تأهب قصوى بسبب قطة سقطت في وعاء من المواد الكيميائية المسببة للسرطان وهربت. وهي ما تزال مفقودة حتى الآن. وحذر المسؤولون من أن القطة مغطاة بالكروم سداسي

التكافؤ، ويجب على سكان مدينة فوكوياما الحذر من لمس أي "قطة تبدو غير طبيعية". وطلب منهم الاتصال بالشرطة في حال العثور عليها. ووقعت الحادثة خلال عطلة نهاية الأسبوع، واكتشف عامل وصل لمناوبته في المصنع أثرا غامضا من آثار أقدام صفراء بعيدا عن حاوية تحتوي على الكروم سداسي التكافؤ، وهو مادة مسرطنة شديدة الحموضة. ويمكن أن يسبب الكروم سداسي التكافؤ مشكلات صحية عديدة بدءا من تهيج الجلد والطفح الجلدي إلى مشاكل الجهاز التنفسي، وحتى العمى والسرطان اعتمادا على شدة ومدة التعرض له، وفقا لإدارة السلامة والصحة المهنية. وقالت الشركة المالكة للمصنع، بحسب صحيفة "أساهي شيمبون"، إن موظفي المصنع يرتدون أقنعة وقفازات مطاطية عند التعامل مع المادة. وتظهر لقطات الكاميرا الأمنية القطة

في مثل هذا اليوم

- في الحادي والعشرين من مارس عام 1413 - هنري الخامس يتولى حكم إنجلترا خلفا لوالده الملك هنري الرابع الذي توفي قبل يوم.
- في الحادي والعشرين من مارس عام 1550 - التوقيع على «معاهدة إسطنبول» بين الدولة العثمانية والدولة الصفوية.
- في الحادي والعشرين من مارس عام 1804 - اعتماد قانون نابليون في القانون المدني الفرنسي.
- في الحادي والعشرين من مارس عام 1857 - زلزال في طوكيو يودي بحياة حوالي 107000 شخص.
- في الحادي والعشرين من مارس عام 1935 - الشاه رضا بهلوي يصدر قرارا يقضي بتحويل اسم «دولة فارس» إلى إيران.
- في الحادي والعشرين من مارس عام 1961 - فرنسا والولايات المتحدة توقعان على اتفاق لبناء قمر صناعي مشترك.
- في الحادي والعشرين من مارس عام 1965 - المسبار «رينجر 9» يطلق ويقوم بإرسال آلاف الصور الواضحة لسطح القمر وعددها 5814 صورة.
- في الحادي والعشرين من مارس عام 2017 - الرياضياتي الفرنسي إيف ماير يحصل على جائزة أبيل لمساهماته الحاسمة في تطوير نظرية المويجات.
- في الحادي والعشرين من مارس عام 2019 - مصرع ما يزيد عن 90 شخصا، إثر غرق عبّارة سياحية في نهر دجلة بمدينة الموصل بالعراق.

الأم

الأم هي أعلى ما في الكون، الأم هي أثنى ما في الوجود، الأم هي السند والقوة والملجأ والأمان، كل عام وكل الأمهات بخير وصحة.

عبارات قصيرة عن الأم



* الأمهات مواطني السعادة وطريق أبيض للجنة.
* من يملك أمًا ويراهها كل صباح ومساء لا يحق له التحدث عن الحزن.
* إذا صغر العالم كله فالأم تبقى كبيرة.

* قلب الأم عالم كامل وسكانه أبنائها تدير ذلك العالم بحرص تعجز إدارات العلم كله أن تفوقه أو تجاربه إدارتها لا تحتاج لرقابة مدير ولا لتشجيع.
* أمي كلمة من ثلاث أحرف تحتوي معنى الحب والحنان.
* الأم هي النبع الذي استمد منه أسمى مبادئ حياتي.
* الأم هي عبارة عن مدرسة وقلب وحب وحنان تملك كل معاني الحياة بابتسامة واحدة، تشعل بقلب أبنائها النار لو نزلت دمعة من عيونها فدمعة الأم أعلى من كنوز الدنيا.
* إن أرق الألحان وأعذب الأنغام لا يعزفها إلا قلب الأم.
* آمنت أن الأمهات أوطان صغيرة، ففي كل أم وطن نسكنه، ونحبه، ونفتخر به.
* كل الناس يسعون خلف أشائهم الجميلة، إلا أنا يا أمي أسعى لذلك السكون الخفي في عينيك.
* فارغة هذه الحياة حين تمر دون الأم، ومؤلمة حدّ البكاء دون ضحكتها.
* الأم تعلمت منها أن أنزل بتفكيري عندما أتحدث مع الصغار، وكيف أسمو وأرتقي بكلامي حين أناقش الكبار ولا أعارضهم حديثهم وأستمع لهم بكل احترام.
* الأم هي التي تعطي ولا تنتظر أن تأخذ مقابل العطاء.
* حب الأم هو الوقود الذي يدفعنا لنفعل المستحيل في حياتنا.
* قوة الأمومة هي أقوى قوانين الطبيعة.
* لقد منحنا الله نعم كثيرة في هذه الحياة، ولكن هناك شخص واحد فقط يجلب لنا الخير وهي الأم، نعم أنت من تحملي لنا الحب والمودة، والفرح، والاهتمام.
إذا أهديتك الذهب أنتِ أثنى، وإذا أهديتك الوردة فأنتِ أحلى، أما إذا أهديتك عمري فأنتِ أغلى.
أهدي إليك يا أمي أجمل ما قيل من كلام عن عيد الأم، لأنك الأم المثالية التي تستحق أروع العبارات والتعاني.