

السفير ألم ظهاي يقدم أوراق اعتماده الى سلطان بروناي

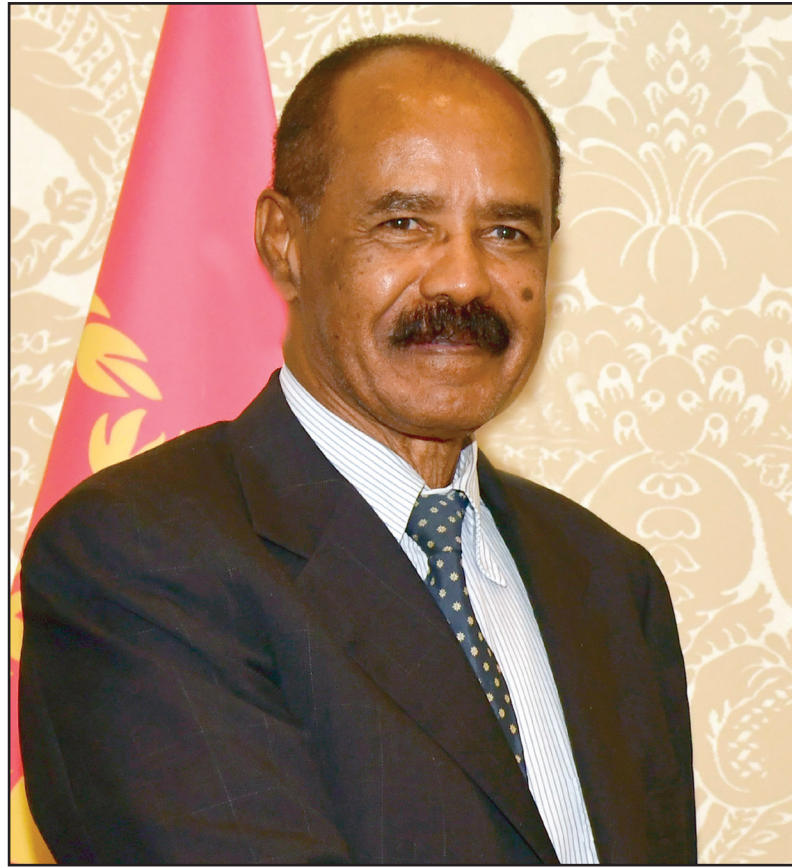
قدم السفير الدائم لإرتريا في جمهورية الهند السفير ألم ظهاي أوراق اعتماده في السابع عشر من مايو الجاري للسلطان حسن بلقيه كسفير غير مقيم في سلطنة بروناي دار السلام.

و سلمه رسالة من الرئيس اسيااس افورقي في المراسم مشيرا فيها لرغبته في تعزيز العلاقات الثنائية بين ارتريا وسلطنة بروناي.

ورحب السلطان حسن بلقيه بدوره بالسفير ألم ظهاي متمنيا له التوفيق في تعزيز العلاقات الدبلوماسية المتبادلة و تطلعه الى الشراكة في المجالات ذات الاهتمام المشترك.



برقيات تهنئة من عدد من الزعماء بمناسبة ذكرى الإستقلال



بعث كل من رئيس جمهورية فرنسا وجمهورية النمسا وجمهورية كوريا وجمهورية الصين الشعبية وملك البحرين وبابا الفاتيكان ببرقيات تهنئة لشعب وحكومة ارتريا بمناسبة الذكرى الرابعة والثلاثين للاستقلال.

واعرب رؤساء فرنسا امانويل ماكرون والنمسا الكساندر فان دير بيلي ورئيس كوريا بالانابة لي دو هو ورئيس جمهورية الصين الشعبية شي جين بينغ وملك البحرين حمد بن عيسى آل خليفة ، وبابا الفاتيكان ليو الرابع عشر ، عن تمنياتهم بدوام الصحة للرئيس اسيااس افورقي والسلام والتطور للشعب الارتري.

واكد الزعماء على العمل للارتقاء بعلاقات بلدانهم مع ارتريا الى اعلى المستويات.

وأشار الرئيس الصيني شي جين بينغ إلى التقدم الاجتماعي والاقتصادي الذي حققه شعب إرتريا بقيادة الرئيس

إسيااس أفورقي على مدى العقد الماضي بالثبات على نهج التنمية المستقل ، وأكد أن الصين ستواصل دفع التعاون العملي الفعال والتنسيق الذي طورته مع إرتريا.

الإحتفال بالذكرى الـ34 للإستقلال في المهجر

احتفل الارتريون المقيمون في ألمانيا وإيطاليا والمملكة العربية السعودية والولايات المتحدة بالذكرى الـ34 لإستقلال البلاد تحت شعار خطنا درعنا المنيع.

واقيم في السابع عشر من مايو الجاري حفل في المدن الألمانية بمشاركة الارتريين المقيمين في مدن نوربرغ وشتوتغارت وهایدلبرغ وفريدبرغ ومونشنغلاخ . والقى القائم بأعمال السفارة الارترية في نورنبرغ السيد/ يوهانس ولدو وقتصل عام ارتريا في فرانكفورت السيد/ كبرأب تخستي ومسؤول شؤون الجاليات في فريدبرغ السيد/ طعمي هيلي كلمات بالمناسبة.

كما ستقام احتفالات مماثلة للارتريين في مدن ألمانيا المتبقية في الـ31 من مايو الجاري.

في غضون ذلك نظم الارتريون



ونابولي، وباليرمو، وبادوفا وبوردينون ستحتفل في الـ25 من مايو تليها مدينتي بارما وفيرونا التي ستقيم احتفالها في الأول من يونيو المقبل.

كما احتفل أعضاء الجاليات الارترية في بنسلفينيا في الـ17 من مايو بذكرى الاستقلال.

بالاضافة الى اقامة الارتريين المقيمين في مدن جنوبي السعودية أماس وخميس مشيط وجيزان احتفالات بحضور القنصل العام بجدة ايام الـ16 والـ17 والـ18 من مايو على التوالي بفعاليات تجسد الفخر والاعتزاز بالهوية الارترية والجاهزية التامة للتصدي.

المقيمون في مدن روما وكاتانيا وبيزا الإيطالية احتفالات في الثامن عشر من مايو الجاري لإبراز مدى فخرهم بالوطن والهوية والعلم والقيم الاجتماعية لإرتريا.

وقدم سفير ارتريا في إيطاليا السيد/ فسهازيون بطروس في الحفل الذي اقيم في العاصمة روما كلمة تطرق فيها لأهمية الرابع والعشرين من مايو للارتريين بشكل خاص الى جانب التضحيات والتحديات التي واجهت البلاد وشعبها الأبي.

وافادت الانباء ان مدن ميلانو، وفيرنسي، وتورينو، وبريشيا، وباري،

خطنا... درعنا المنيع

تنظيم معرض كرنفال ثقافي في شوارع اسمرأ



ساحة الفاتح من سبتمبر . شمل الحفل الذي استمر لمدة ساعة ونصف بأغان جديدة وقديمة . ستستمر الاحتفالات بذكرى الاستقلال في الاقليم الاوسط التي بدأت في السابع من مايو بأسبوع الاستقلال في المدارس ، حتى الرابع والعشرين من مايو .

يضم الأزياء والرقصات التقليدية للقوميات التسع ، بمشاركة 13 مديرية في اسمرأ انطلاقا من شارع الشهداء مروراً بشارع الحرية وصولاً الى ساحة الفاتح من سبتمبر . وقدمت فرقة اثر التابعة لمفوضية الثقافة والرياضة عرضاً فنياً حافلاً في

أقيم كرنفال ثقافي في الشوارع الرئيسية في أسمرأ في التاسع عشر من مايو بمناسبة الذكرى الرابعة والثلاثين للاستقلال . تضمن البرنامج المنظم بالتعاون مع مفوضية الثقافة والرياضة وإدارة الاقليم الاوسط، كرنفالاً ثقافياً وموكباً

تنظيم برنامج تعريفي بطولات المرأة الإرترية



نظم الاتحاد الوطني للمرأة بفي العشرين من مايو في اسمرأ برنامجاً تعريفاً بطولات المرأة الارترية في النضال التحرري والدفاع عن السيادة ، وذلك بمناسبة الذكرى الرابعة والثلاثين لاستقلال إرتريا .

وقالت منسقة البرنامج السيدة/ زايد مسفن في كلمتها في المناسبة ”إن الاتحاد يعمل مع جميع شركائه في تعزيز التنمية المستدامة للمرأة في جميع القطاعات . وأضافت أن قطاعات الصحة والتعليم والادارة والقيادة شهدت نموًا .

تضمن البرنامج عرض فيلم وثائقي وموسيقى عن مسيرة الاتحاد الوطني للمرأة الممتدة لعشر سنوات في برامج التنمية وكذلك بطولات المرأة الإرترية . في غضون ذلك ، افتتح معرض منتجات نظمته جمعية نهضة الحرفيات في الاقليم الاوسط بشارع الشهداء امام وزارة التجارة والصناعة في اسمرأ ، منذ التاسع عشر من مايو .

يتضمن المعرض، الذي اعدته 12 عضوة ويستمر حتى 25 مايو، أعمال الحلي والسعف والأقمشة والخیوط واللوحات والورق والاشخاب والخيش والغزل . تأسست جمعية نهضة الحرفيات في الاقليم الاوسط عام 2012 وهي تابعة للاتحاد الوطني للمرأة .

تنظيم مختلف الفعاليات بعيد الاستقلال في القاش بركة

واوضح رئيس اتحاد سباق الهجن فرع اقليم القاش - بركة السيد محمد عثمان شلال ، ان سباق الخيل المنظم بمناسبة ذكرى الاستقلال ، سيدفع به قدماً في المستقبل . وقدمت في الختام شهادات المشاركة والجوائز المالية للفائزين .

بارنتو الرئيسية بمشاركة طلاب المرحلتين التمهيدي والابتدائي ، مناشط تعكس مضمون الاستقلال . في غضون ذلك ، نظم اتحاد سباق الهجن سباق الخيل في مدينة بارنتو ، شارك فيه متسابقون من مديريات تسني ودقي وكركبت .

نظم في مدينة بارنتو برنامج ترفيهي للأطفال وسباق الخيل يومي التاسع عشر والعشرين من مايو ، في اطار البرامج التعليمية والرياضية والثقافية التي تنظم اقليم القاش -بركة بمناسبة ذكرى الاستقلال . شهد برنامج الاطفال المنظم في شوارع

ON THIS REMARKABLE 34th ANNIVERSARY OF
ERITREAN INDEPENDENCE DAY
LIBYAOIL ERITREA & TAMOIL MALINDI ERITREA SH.
CO. MANAGEMENT
SINCERELY WISHES:
PEACE, PROSPERITY & DYNAMIC DEVELOPMENT
TO THE PEOPLE AND GOVERNMENT OF ERITREA.
&
A COLORFUL FESTIVE HOLIDAYS FILLED WITH
PRIDE, HAPPINESS AND THE SPIRIT OF FREEDOM



ብምክንያት ዝኸሪ መበል 34 ዓመት መዓልተ ነጻነት ኤርትራ፡

ምምሕዳር ሊብያ ኦይል ኤርትራን ታምላይል ማሊንዲ ኤርትራ ናይ ብርኪ ማሕበርን

ንህዝብን መንግስትን ኤርትራ

ሰላም ፡ ምዕላን ጻይናዊ ዕብዮትን ከኹነሉ ሰናይ ምንጽ እንጻገላ፡

ሓገስ፡ ኩርዓትን ናይ ነጻነት መንፈስን ዝመልእ ሰናይ ቅንደት ነጻነት ይኹነልኩም ይብል



السلام والرخاء والتنمية
الديناميكية لشعب وحكومة
اريتريا.
عطلات احتفالية مفعمة بالألوان ومليئة
بالفخر والسعادة وروح الحرية

العدل الدولية تحكم لصالح غينيا الاستوائية في جزر متنازع عليها مع الغابون



أصدرت محكمة العدل الدولية في لاهاي حكماً تاريخياً يقضي بمنح السيادة على جزر مبانيه وكوكوتيه وكونغوا إلى غينيا الاستوائية، منهية بذلك نزاعاً إقليمياً دام عقوداً عدة مع الغابون.

وتقع هذه الجزر الإستراتيجية قبالة شبه جزيرة كوريسكو في وسط أفريقيا، وتتمتع بأهمية كبيرة لاحتوائها على موارد نفطية محتملة، مما يجعل للقرار أبعاداً اقتصادية وسياسية بارزة.

واستند حكم المحكمة إلى عدم تقديم الغابون نسخة أصلية وموثقة من اتفاقية باتا الموقعة عام 1974، والتي استندت إليها في مطالبتها بالسيادة على الجزر.

بالمقابل، استندت غينيا الاستوائية

إلى اتفاق استعماري بين فرنسا

وإسبانيا يعود إلى عام 1900، إضافة

إلى قرب الجزر من سواحلها، مما

دفع المحكمة إلى الحكم لصالحها.

واستغرقت المحكمة نحو 9

سنوات للنظر في الأدلة والدفع

المقدمة من الطرفين قبل إصدار

حكم نهائي وملزم.

ويفتح هذا الحكم المجال لغينيا

الاستوائية لاستغلال مواردها

الهيدروكربونية في محيط الجزر،

مما قد يعزز موقعها الاقتصادي في

خليج غينيا.

موسكو تعلن استعدادها لدعم التوصل إلى اتفاق نووي بين إيران والولايات المتحدة



أعرب نائب وزير الخارجية الروسي أندريه رودينكو عن استعداد روسيا لتقديم الدعم والمساعدة اللازمة لإيران والولايات المتحدة من أجل التوصل إلى توافق بشأن الاتفاق النووي.

وأوضح رودينكو في حديث لوكالة "نوفوستي الروسية" أنه في

حال أبدي الطرفان موافقتهما على ذلك، فإن روسيا ستقدم كافة الدعم اللازم في ملف المفاوضات الإيراني الأمريكي بغية التوصل إلى حل مناسب يرضي جميع الأطراف.

وأشار إلى أن الجانب الإيراني أطلع موسكو على مجريات المفاوضات الحالية التي تدور بين طهران وواشنطن، معربة عن أملها في أن تؤدي هذه المفاوضات إلى اتفاق يرضي جميع الأطراف ويسهم

في تعزيز الاستقرار والأمن الإقليمي.

وأضاف رودينكو أن روسيا لا تكتفي بدور الوسيط فقط، بل يمكن أن تقدم دعماً فنياً وتسهيلات في تنفيذ بنود الاتفاق، مستذكراً الدور الذي لعبته موسكو في الاتفاق النووي السابق المعروف بخطة العمل الشاملة المشتركة (JCPOA) المبرم عام 2015.

جاء ذلك في تصريحات أدلى بها عقب زيارته إلى طهران حيث التقى مع مسؤولين في وزارة الخارجية الإيرانية.

ليبيا: البعثة الأممية تطرح خيارات لحل الأزمة الانتخابية

الأخيرة على القوانين الانتخابية والسلطة التنفيذية والدستور الدائم.

ويقترح تقرير اللجنة الاستشارية توصيات وخيارات لمعالجة عدد من النقاط الخلافية في الإطار الانتخابي الراهن من الربط بين الانتخابات الرئاسية والتشريعية، ومعايير أهلية المترشحين، وإلزامية إجراء جولة ثانية من الانتخابات الرئاسية، وتشكيل حكومة جديدة كشرط لإجراء الانتخابات، وآلية الطعون الانتخابية، وتمثيل المرأة والمكونات الثقافية، وحقوق التصويت لحاملي الأرقام الإدارية، وتوزيع المقاعد.

ويطرح التقرير أربعة خيارات يمكن أن تشكل خارطة طريق لإجراء الانتخابات وإنهاء المرحلة الانتقالية:

أولاً إجراء الانتخابات الرئاسية والتشريعية بصورة متزامنة، ثانياً إجراء الانتخابات البرلمانية أولاً، يليها اعتماد دستور دائم، ثالثاً اعتماد دستور دائم قبل الانتخابات، رابعاً إنشاء لجنة حوار سياسي بناء على الاتفاق السياسي الليبي لوضع اللمسات



طرحت بعثة الأمم المتحدة للدعم في ليبيا عبر تقرير اللجنة الاستشارية، 4 خيارات رئيسية لمعالجة القضايا الخلافية التي تعيق التقدم نحو الانتخابات الرئاسية والتشريعية المتعثرة منذ سنوات.

رئيس الوزراء القطري: القصف الإسرائيلي يقوض فرص السلام

وأضاف أن قطر حاولت منذ بدء حرب غزة التوسط في اتفاق ينهيها ويعيد الرهائن لعائلاتهم، لكن مفاوضات صفقة التبادل غالباً ما تم تخريبها عن طريق الألاعيب السياسية.

وأكد بن عبد الرحمن أن قطر مستمرة مع مصر والولايات المتحدة في جهود التوصل لوقف إطلاق النار في قطاع غزة، مشيراً إلى أن الأولوية يجب أن تكون لمنح الشعوب الخارجية من الصراعات المجال لبناء فرصة أفضل.

قال رئيس الوزراء وزير الخارجية القطري محمد بن عبد الرحمن آل ثاني، الثلاثاء، إن القصف الإسرائيلي على غزة يقوض فرص السلام، مؤكداً أن بلاده تواصل جهودها لوقف الحرب وإطلاق الأسرى.

وقال في تصريحات له خلال منتدى اقتصادي في الدوحة، إنه "اعتقدنا أن الإفراج عن عيدان ألكسندر سينيهي مأساة غزة لكن الرد كان قصفاً عنيفاً"، لافتاً إلى أن "القصف الإسرائيلي على قطاع غزة يقوض فرص السلام".

رئيس جنوب أفريقيا يبحث ملفات شائكة مع ترامب في زيارة رسمية

مع ترامب عدداً من الملفات "الشائكة، والإقليمية، والدولية ذات الاهتمام المشترك".

يأمل رامافوزا أن تسهم الزيارة في إعادة ضبط العلاقات، خاصة في المجال التجاري، بعد سلسلة من القرارات المثيرة للجدل التي اتخذتها إدارة ترامب بحق جنوب أفريقيا، من أبرزها وقف المساعدات المالية، وطرد السفير الجنوب أفريقي من واشنطن.



ترامب تجاه جنوب أفريقيا منذ عودة ترامب إلى البيت الأبيض في يناير 2025. وبحسب بيان صادر عن رئاسة جنوب أفريقيا، من المقرر أن يبحث رامافوزا

وصل رئيس جنوب أفريقيا سيريل رامافوزا إلى الولايات المتحدة في زيارة رسمية يلتقي خلالها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في محاولة لإعادة إحياء العلاقات الثنائية المتوترة بين البلدين. وتأتي هذه الزيارة في

وقت تشهد فيه العلاقات بين برينوريا وواشنطن تراجعاً كبيراً، وسط تصعيد في الخطاب والسياسات من جانب إدارة

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 محمد إدريس
نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:
al-hadisa@zena.gov.er

خطنا... درعنا المنيع

أسمر... تشهد فعاليات ذكرى الرابعة والثلاثين للإستقلال



التقريبية بعنوان "فطاري هقر" اي صانع الوطن، تروي تلك الأغنية بأن البطل مازال موجودا، حيث امتعت الجماهير الحاضر التي مجدت ايضا دور المقاتلين وقوات الدفاع الارتية وأشادت بدورهم البطولي. القيت بعد ذلك أغنية بلغة النارا للفنان/ عثمان عمر بعنوان "تيفو" حيث تفاعل الجماهير بشكل كبير مع هذه الاغنية واندمجوا معه ورقصوا والقوا الهتافات له، تلاها أغنية بلغة التقريبية

فاطمة إبراهيم، أغنيتين بلغة البلين بعنوان "يقنو يقنى" و"شالوت"، واغنية بلغة التقريبية بعنوان "ازمرا" للفنانة/ برختي ولدسلاسي (تانكي)، أما الأغنية التي تلت ذلك بلغة التقرايت للفنان/ سليمان احمد(سافرا) بعنوان "نوسنا" أي أنفسنا. بعد ذلك القى كل من الفنان/ إليود داويت والفنانة/ يسرا محمد صالح اغنية بلغة التقريبية للفنان الراحل/ أبراهام أفورقي بعنوان "إرينا".

وواصل الفنانين بعد ذلك أغانيهم، حيث القى الفنان/ أحمد محمد إدريس أغنية الجديدة بلغة



للفنان/ إرمياس كفلرقي بعنوان "اينزان"، وأغنية بلغة الساهو للفنان/ احمد محمد بعنوان "يأئينا"، بعد ذلك تلى أغنية بلغة التقرايت للفنان/ محمد عثمان بعنوان "عجي"، بعد ذلك القى الفنان/ منقستاب قيرقرس أغنية بلغة الكناما بعنوان "كوا"، والأغنية الأخيرة كانت للفنان/ إستيفانونس أبراهام(زماتش) اغنية بلغة التقريبية بعنوان "امباسادر" اي السفير، يشير فيها الى ان كل ارتري متواجد في كل بقاع العالم يعتبر سفيرا لوطنه مهما كانت الظروف التي تحيط به او المؤامرات التي تحاك ضد وطنه وان يصمد لكل المحاولات العدائية التي تصادفه بكل مالوتي من قوة. واختتمت الفعالية بإلقاء النشيد الوطني.



البدويات بعنوان "يهرباب"، وكانت الأغنية الجديدة التي تلتها للفنانة/ راهيل تخلص قي بلغة

كمين المستعمر للفنان/ اوريون صالح وهي أغنية للشهيد الفنان/ صالح إبراهيم والتي تعبر عن ارتكاب

المستعمر الإثيوبي بشع الجرائم بحق الشعب الارتري. بعد ذلك قدمت الفنانة/ محاري (فحيرا)



بلغة رائعة ذات رونق عالي، وصحب ذلك رقصة فتيات الفرقة مع شبابها بأداء عالي و متميز، عقب ذلك



أغنية للفنان/ مليون نقاسي، وهي أغنية للشهيد الفنان/ عقابا بر بلغة التقريبية بعنوان "فلماويت أدي" التي تغناها خلال النضال التحرري والتي تعبر عن مدى إرتباط الأبناء بالأم، ألقى بعد ذلك أغنية بلغة التقريبية للفنان/ تسفا محاري (فحيرا)



عادل صالح ادريس
تصوير/ ايل برخت
كبروم ظاهي
هينوك تخلي قرفيش

بدأ الحفل بالوقوف دقيقة صمت حدادا على أرواح الشهداء، حيث أعتلت المنصة فرقة أثر الفنية لتقدم اول فقراتها، التي تضمنت عروض ورقصات تليق بهذه المناسبة العظيمة، حيث استهلّت اغنياتها بأغنية للفنان/ ابراهام تولدي بعنوان "هزي" اي شعبي باللغة التقريبية والذي أسعد الجماهير بعرضه الجميل، تلى ذلك، أغنية جديدة للفنان/ خالد عثمان بلغة التقرايت بعنوان "قالي تمنوا" اي الثمن الغالي، ثم أغنية حماسية باللغة التقريبية تغنت بها الفنانة/ أبرهت أنكري خلال

النضال التحرري بعنوان "مكاخ طسمي" وتجاوب الحضور معها بالرقص والهتافات، وألقيت بعد ذلك أغنية بلغة التقريبية بعنوان "دقي عدي" أي أبناء بلدي للفنان/ برخت قيتووم، وعرضت هذه الاغنية بروعة وجمال عالي. ثم غنت الفنانة/ يسرا محمد صالح أغنية بلغة التقرايت للفنانة الشهيدة "شام قشو" بعنوان "سميتا" اي أسماها.

وواصل الفنانين بتقديم اغانيهم واحدا تلو الآخر، حيث أدى الفنان/ أحمد احمدين اغنية بلغة العفر بعنوان "ميناي محالي" اي كيف حالك، وتعتبر أغنيات قومية العفر جميلة ومشوقة، لأنها تمتاز

خطنا... درعنا المنيع!

إعداد / هاجر حامد



الأسرة

صحة

فوائد الجرجير المذهلة

تعزيز صحة الجهاز الهضمي
أبرز فوائد الجرجير أنه يقلل التوتر والالتهاب، مما يجعله مفيداً لصحة الجهاز الهضمي وصحة القولون. ويساعد احتوائه على المغنيسيوم وفيتامين (ج) في حل مشاكل عسر الهضم. بالإضافة إلى أنه غني بالألياف والعناصر الغذائية التي تساعد في تحسين الحركة المعوية والتخلص من



الإمساك.

فوائد الجرجير لصحة العظام

يساعد الجرجير في تسريع عملية الشفاء من إصابات العظام وهشاشتها بسبب احتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم، حيث يوفر كل 100 غرام منه 160 مغم من الكالسيوم. بالإضافة، إلى احتوائه على فيتامين K الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم وتجديد العضلات ومنع تجلط الدم.

فوائد الجرجير لمقاومة السرطان

يعتبر الجرجير محارباً جيداً للخلايا السرطانية، فهو مصدراً مهماً للجلكوكزيات التي تنشط المواد الكيميائية مثل سولفورافين وفينيل أيزو ثيوسيانات التي تحمي من الإصابة ببعض الأمراض السرطانية مثل سرطان الثدي وسرطان القولون. وقد أثبتت إحدى الدراسات أن الجرجير يحتوي على مركبات مقاومة للسرطان أكثر من الخضروات الصليبية الأخرى مثل الملفوف والبروكولي.

فوائد أكل الجرجير أثناء الدورة الشهرية

الجرجير هو من الخضار الورقية المفيدة أثناء فترة الحيض، حيث يحتوي على نسب عالية من الماء، المغنيسيوم والحديد. ومن فوائد الجرجير أنه يساعد في تخفيف الآلام المصاحبة للدورة الشهرية مثل الانتفاخ، التعب والصداع.

تعرفي على فوائد الجرجير للحامل وصحة الجنين

يعتبر الجرجير مصدراً ممتازاً للمعادن والفيتامينات التي تحتاجها المرأة خلال فترة الحمل. ويشمل ذلك الحديد، الكالسيوم، البروتين، المغنيسيوم، الزنك، فيتامين (أ)، (ب)، (ج) وحمض الفوليك. وقد أثبتت إحدى الدراسات أن حمض الفوليك يقلل من خطر إصابة الجنين بالتشوهات الجسدية والعقلية. لذلك، ينصح بإضافته إلى نظامك الغذائي في فترة الحمل.

فوائد الجرجير عديدة ومذهلة، فهذا النوع من الخضروات الورقية يعتبر بمثابة صيدلية متكاملة في متناول يديك.

فوائد الجرجير متعددة بسبب احتوائه على المواد الكيميائية النباتية والكثير من الفيتامينات والمعادن. في هذا المقال سنطلعك على أهم فوائد الجرجير الصحية والجمالية.

ما هي أهم فوائد أكل الجرجير الصحية؟

يقول المثل الشعبي "لو عرف الناس فوائد الجرجير لزرعوه تحت السرير"، حيث أن فوائد الجرجير لا تعد ولا تحصى. ويعود ذلك لاحتوائه على العديد من الفيتامينات مثل

فيتامين (أ)، (ب)، (ج)، الألياف، حمض الفوليك، مضادات الأكسدة، والكثير من المعادن مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم. إذاً، ما فوائد الجرجير؟

- تخفيف التهاب

أظهرت دراسة حديثة أن الجرجير كان جزءاً لا يتجزأ من الخضروات الورقية المضادة للالتهاب، وبخاصة لمن يعانون من التهاب المفاصل الرماتودي. وذلك، بسبب احتوائه على isothiocyanates و carbinol-3، مما يجعله قادراً على تخفيف التهاب في الجسم.

إنقاص الوزن

يساعد الجرجير في فقدان الوزن، فهو ذات سعرات حرارية منخفضة حيث يحتوي كل 100 غرام منه على 25 سعرة حرارية فقط. بالإضافة، إلى أنه غني بالألياف والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم. لذلك، فإن تناوله بانتظام سيساعدك في خسارة الوزن الزائد بطريقة صحية.

يزيل سموم الجسم

أهم فوائد الجرجير تشمل قدرته على تقوية المناعة والحفاظ على صحة الكبد الذي يفكّ السموم لمساعدة الجسم على التخلص منها. وذلك، بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة، الكلوروفيل وفيتامين (ج)، وهي عناصر تعمل على تحييد الجذور الحرة، المعادن المضرة والمواد الكيميائية التي تدخل إلى جسمك من خلال الأطعمة. تساعد هذه الخاصية في الحصول على جسم سليم خالٍ من السموم.

تحسين النظر

يمنع الجرجير مشاكل البصر مثل ضعف الرؤية الليلية والضمور البقعي. وذلك، بسبب احتوائه على خصائص تعيد تدوير اللوتين والزيكسانتين، وهما عنصران غذائيان يحميان سطح العين. كما يحتوي على البيتاكاروتين الذي يزيل الجذور الحرة التي تضر شبكية العين. فضلاً عن الأوميغا 3 الذي يعمل كمادة مضادة للأكسدة تقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين.



وصفات طبيعية لتطويل الشعر



هل جربت العديد من وصفات لتطويل الشعر لكنك لم تنجح في الحصول على شعر طويل ولامع؟ إذاً لا ضرر في تجربة الخلطات الآتية التي تعد الأفضل.

طرق ووصفات لتطويل الشعر وتنعيمه

طريقة استعمال المايونيز لتطويل الشعر: استخدم نصف كأس أو كأس كامل من المايونيز الغني بالدهن، وفقاً لاحتياج شعرك.

ضع المايونيز على شعر نظيف ورطب. قم بتغطية شعرك باستخدام قبعة الاستحمام لمدة 30 دقيقة على الأقل.

اشطف شعرك بالماء البارد والشامبو.

طريقة استعمال خل التفاح لتطويل الشعر: قم بمزج كمية متساوية من خل التفاح والماء.

ضع المزيج على رأسك ودلك فروة رأسك قليلاً أثناء الاستحمام وبعد استخدام الشامبو.

اغسل المزيج بماء بارد بعد عدة دقائق من وضعه.

نصائح لتطويل الشعر والحفاظ على لمعانه

تجنب استخدام مكواة الشعر كثيراً.

قم بتمشيط الشعر بلطف وتجنب القيام بذلك ما دام الشعر رطباً.

اترك الشعر ليالجف بشكل طبيعي بعد الاستحمام.

ابتعد عن استخدام الشامبو كثيراً، فهو يسبب جفاف الشعر.

استخدام البلسم دائماً عند الاستحمام. تأكد من التخلص من الأطراف المتقصفة في الشعر.

تجنب تعريض الشعر للشمس لفترات طويلة.

اتبع نظام غذائي صحي، واشرب الكثير من الماء.

تخلص من التوتر والضغوطات النفسية، فهي تؤثر على صحة الشعر.

همسة في أذنك



أعراض التسنين الطبيعية عند الأطفال



- اهتمي بمسح لعاب طفلك أولاً بأول؛ لأن سيلان اللعاب بكثرة في محيط فم الطفل وفي زاويتي الفم خلال مرحلة التسنين يؤدي إلى حدوث التهاب تلك المنطقة؛ لرقّة الجلد حولها وتهيجها واحمرارها، ما يسبب الألم، ويبدأ الطفل بالبكاء لسببين: الأول يكون بسبب ألم التسنين، والثاني بسبب ألم التهاب محيط فمه الذي قد يتحول إلى تقرحات، ويؤدي ذلك لصعوبات في عملية الرضاعة؛ ولذلك يجب ألا تغفل الأم عن مسح اللعاب الذي يسيل من فم الطفل باستمرار.

- قدّمي لرضيعك طعام الأصابع مثلجاً أو مبرداً لأن البرودة تقلل من ألم اللثة بسبب التسنين، ويمكنك أن تقدمي له شرائح الخيار والجزر المبردة بدرجة كافية بحيث تكون درجة حرارتها أعلى قليلاً من درجة حرارة الغرفة.

تُعدُّ مرحلة التسنين عند الأطفال من المراحل المتعبة والمؤلمة للآباء والأمهات والأطفال؛ فهي مرحلة تطويرية مرتبطة بتقدم نمو الطفل وبتغيير نمط حياة وتغذية الطفل كذلك.

- توقعي أن يُصاب رضيعك بكثرة سيلان اللعاب من الفم، وهذه الظاهرة تُعدُّ من الأعراض المبكرة للتسنين مع سيلان الأنف بصورة ملحوظة حتى تنظن الأم أن رضيعها مصاب بالرشح.

لاحظي أن طفلك مع بدء مرحلة التسنين، التي قد تبدأ في سن مبكرة أحياناً، أي نحو سن خمسة أشهر، وفي بعض الأحيان قد تتأخر حيث يميل الطفل لكثرة البكاء والعصبية؛ يميل لعض الأصابع في كلتا اليدين ووضعهما في الفم.

- توقعي أن تؤثر أعراض التسنين والألم الذي يشعر به الرضيع في لثته على نمط وكمية تغذية الطفل؛ فتلاحظ الأم عموماً أنه يرفض الرضاعة أو يرضع بشكل متقطع، وتصبح شهيته للطعام الخارجي الذي بدأ في تناوله أقل.

- لاحظي أن ارتفاع الحرارة عند الرضيع في حالة التسنين يكون طفيفاً ولا يحتاج لعلاج، ولا يكون مقلقاً.

نصائح لتقليل آلام التسنين عند الرضيع

طرق تساعدك على

تحمل الأطعمة الحارة

الأكثر الذي يقع فيه معظم الناس عند تتبيل طعامهم هو الإفراط في استخدام التوابل.

زيادة التوابل... ببطء

عندما تعتاد براعم التذوق لديك على هذه الكميات الصغيرة من التوابل، حسنهما قليلاً. جرّب إضافة الفلفل الحار المفروم منزوع البذور إلى وجباتك. ولكن يجب أن يكون ذلك تدريجياً.

ابقها على الجانب

إحدى الطرق الناجحة لتحقيق ذلك هي تقديم الصلصات أو الصلصات الحارة كطبق جانبي، ليتمكن كل شخص من إضافة ما يعجبه.

احتفظ بسوائل التبريد في متناول اليد

تناول القليل من الحليب مع وجبتك. منتجات الألبان تخفف بشكل كبير من ألم الحرقنة الناتجة عن التوابل. وتناول طعاماً حاراً مع شيء يبرد الجسم طبيعياً.

لا تجبر نفسك

لا تتحمل معدة الجميع الأطعمة الحارة. إذا شعرت بألم متكرر بعد إضافة التوابل إلى نظامك الغذائي، فتوقف. هذا ليس مناسباً لك.

مطبخ أسرتي



ينتشر الطعام الحار حول العالم، وخاصة في القارة الأفريقية مثل دولة إرتريا وإثيوبيا وغيرها من البلدان والقارات الأخرى. بحيث بات الكثيرين يهتمون بهذا النوع من الطعام، ويطلبونه، لكن هذا ما لا يفضل به البعض، أو يتحمل بلعه، لأي شخص جديد على عالم الطعام الحار أو يرغب فقط في الارتقاء إلى مستوى أعلى، إليك ست طرق للقيام بذلك.

ابدأ صغيراً

ابدأ برش القليل من البهارات الحارة على طعامك الذي تتناوله، يمكن اتباع نظاماً غذائياً حاراً لأسباب صحية متعددة (مثل تحفيز معدل الأيض، وخفض ضغط الدم، وغيرها).

استمتع بالنكهة

من الأفضل التركيز على النكهات والروائح التي تثير الرغبة في تناول الطعام. لكن تذكر فقط ضبط النفس. فالخطأ

إعداد /
أبو الدرس

البيئة... مزيّناً لكرنفال الحرية والاستقلال

يتميز الساحل الإرتري بتنوعه البيولوجي الفريد و احتضانه لأنواع مختلفة وهائلة من الأحياء البحرية . ولإدراك الدولة الإرترية لأهمية الثروة البحرية فإنها دخلت طرفاً أصيلاً في العديد من الإتفاقيات الدولية ذات الصلة، كما أصدرت العديد من المراسيم والقوانين التي تنمي وتحمي الحياة البحرية والساحلية، كمرسوم الصيد البحري، الذي يُمَنِّع وفق مقتضيات مواده، الصيد المباشر والإتجار بأنواع المحمية والمهددة بالإنقراض، كالسلاحف البحرية وبيضها ونواتجها، وأن أي شخص يقبض عليه متلبساً بالجرم ضد تلك المخلوقات البحرية المحمية، يعاقب وفقاً للقوانين الخاصة بذلك . كما تم القيام بالعديد من الحملات التوعوية الهادفة لترقية المشاركة المجتمعية إلى مستوى الشريك الغفّال في جهود الحماية والرعاية والصيانة للموارد الطبيعية النادرة في البلاد . إلا أنه وعلى الرغم من كل تلك الجهود، ما زالت تلك الحيوانات مهددة بالإنقراض جراء الدمار الذي تشهده موائل تعيشها سواء بفعل أنشطة الصيد الجائر أو عمليات التنمية العمرانية والسياحية غير المرشدة، أو تعرضها للتشابك في الشبكات الخرسومية للصيادين. بالإضافة إلى عمليات الصيد العرضي على خطاطيف الصيد. فكيف تم تفعيل الحماية المجتمعية لتلك الثروة والحياة البحرية؟ وما مدى فعالية البرامج التي طبقت حتى الآن؟ هذا وغيره من المحاور ذات العلاقة التي نود فتح الباب على مصراعيه لإثارتها والبحث في أفضل السبل لتحقيق الغايات المنشودة فيها في صفحة البيئة انشاء الله.

الجزء الثاني والأخير

في سياق متصل مع إحتفالات البلاد، في الرابع والعشرين من مايو 2025، بالذكرى الرابعة والثلاثين لعيد الحرية والاستقلال، تحت شعار ” خطنا ... درعنا المنيع ”، ندير دفة مركبنا نحو المناطق الساحلية والبحرية في بلادنا، خاصة وأن الله قد حبى إرتريا بإمتلاكها موقعاً استراتيجياً على الضفة الغربية للبحر الأحمر، ومنعرجات ساحلية تفوق ال 2234 كلم ، يتلوى بعضها محاذياً للبابسة، بينما ينزل المتبقي منها برفق حول خاصرة جزرها التي تصل إلى 355 جزيرة . ومن الجدير بالذكر أن إرتريا تعتبر محظوظة على نحو غير عادي، مقارنةً بالدول المطلّة

على البحر الأحمر، من حيث كون أن الإستثمارات في المناطق الساحلية والبحرية ما زالت نوعاً ما، بكرة. وبالتالي فإننا نلاحظ أن التأثيرات البشرية السالبة، على الموائل الطبيعية للكائنات البحرية مازالت في مستويات متدنية ، وذلك على الرغم من أن البلاد قد بدأت في تنمية وتطوير ساحلها وإزادات نشاطاتها البحرية مع مرور الزمن ، مما وضع على كاهل البلاد، ضرورة مراعاة ذلك في الخطط التنموية لتلك المناطق بما في ذلك مصايد الأسماك، السياحة، التنمية الساحلية وحتى التنقيب عن النفط والمعادن. ووضعت الحكومة برامج لحفظ وحماية الحياة البحرية والساحلية في البلاد ضمن مشروع الحفاظ على التنوع البيولوجي في السواحل والبحار والجزر الإرترية ، بالإضافة الى بعض الأندية المجتمعية التي تهتم بذلك. هذا وقد تم تحقيق الأهداف التالية من خلال المشاريع الرائدة فس مجال الحفاظ على التنوع البيولوجي في المناطق الساحلية والبحرية :

1- جمع وتحليل المعلومات المتعلقة بالتنوع البيولوجي لإستخدامها في تخطيط التنمية المستدامة في البلاد.

2- زيادة الوعي المجتمعي بأهمية الحفاظ على التنوع البيولوجي وخاصة في المناطق البحرية والساحلية.



والسياحية والبيئية وغيرها. في السطور التالية لا بأس عزيزي القارئ من أن نختم موضوعنا اليوم بالمرور سريعاً على البعض من المنهجيات العامة و المبادئ التي تنتهجها الدولة الإرترية لتحقيق التنمية المستدامة والمتوازنة في المجتمعات المحلية الساحلية والبحرية من البلاد:

1- المحافظة على التوازن التنموي وإستدامته في مجال الموارد الطبيعية البرية والبحرية والجوية وحمايته وصيانتته من التلوث والإنقراض .

2- تثقيف السياح بأهمية المحافظة على المناطق الطبيعية ودورها في تنشيط وتفعيل النشاطات السياحية

3- العمل على مضاعفة الجهود بحيث تصب النشاطات السياحية في زيادة الدخل الوطني للبلاد .

4- أن يتم تطوير القطاع السياحي بشكل متوازٍ مع تطور القطاعات الإقتصادية الأخرى حتى لا يشعر المجتمع المحلي بتغيير مفاجئ .

5- ترشيد مسألة إستهلاك الموارد أو استخدامها بشكل يحافظ على الصحة والسلامة العامة للمجتمع من حيث تجددتها وعدم هدرها أو فقدانها وضاعها. ونختتم موضوعنا بتأكيد المجتمع الدولي، وضمن خطة التنمية المستدامة لعام 2030 ، بأنه يصبو إلى ” عالم تعيش فيه الإنسانية في وئام مع الطبيعة وتحمى فيه الحياة البرية وأنواع الكائنات الحية ” . وأن ” الآثار المترتبة على تغير المناخ تخلف آثاراً خطيرة على المناطق الساحلية والبلدان الساحلية المنخفضة، بما في ذلك الكثير من أقل البلدان نمواً والدول الجزرية الصغيرة النامية. والخطر يهدد بقاء الكثير من المجتمعات وبقاء النظم البيولوجية التي تدعم كوكب الأرض ”. لذا فإنه عقد ” العزم على التصدي بحزم لخطر تغير المناخ وتدهور البيئة وحماية التنوع البيولوجي والنظم الإيكولوجية والحياة البرية. كما أنه قد عقد العزم أيضاً على تشجيع السياحة المستدامة ”.

لتنمية السياحة في إرتريا، إلى ضرورة الإستفادة القصوى من التنوع المناخي والبيولوجي والثقافي المتناعم في البلاد . عموماً نلاحظ إن المناطق البحرية والساحلية في البلاد، إحتلت موقعاً متقدماً من إهتمام الدولة الإرترية خلال سنوات ما بعد الإستقلال، وذلك لثراء بيئتها الطبيعية وملائمتها للأنشطة السياحية . خاصة وأن تنوعها البيولوجي ، ما زال محافظاً على عذريته في العديد من المناطق ، وكمثال على ذلك يمكننا أن نذكر بعض المواقع البحرية الهامة على سبيل المثال لا الحصر، كأرخبيل دهلك ودسي وناكورا وقرقسوم وغيرها من المناطق التي تنبض بالحياة البحرية البديعة والتي تضم باقة متنوعة وفريدة من النظم الإيكولوجية التي تحتضن الأسماك وعرائس البحر وغيرها من مكونات الحياة البحرية والساحلية التي تتيح مجالاً واسعاً لخلق العديد من فرص العمل وتطوير المهن والمشغولات اليدوية بالإضافة إلى أنواع نادرة من السلاحف البحرية و الدلافين والحياتان والشعاب المرجانية البحرية، التي تعتبر من أروع وأجمل البيئات على سطح الكرة الأرضية، وهي تصنف ضمن الأنواع الإحيائية الأكثر تنوعاً من الناحية البيولوجية والإنتاجية. وكما ذكرت سابقاً فإن لهذا التنوع أهمية كبيرة من النواحي الإقتصادية والإجتماعية

والمهددة بالإنقراض وبيضها ودروعها وجلودها ولحمها. بالإضافة إلى أن المرسوم الإرتري يشير إلى أن العقوبات لمن يخرقون القانون، قد تصل إلى حد السجن لسنوات بالإضافة إلى الغرامات المالية . ومن الجدير بالذكر أن المرسوم المذكور يؤكد على ” منع الصيد المباشر والإتجار بأنواع المحمية والمهددة بالإنقراض بما فيها السلاحف البحرية وبيضها ونواتجها وأن أي شخص يقبض عليه متلبساً بالجرم ضد تلك المخلوقات البحرية المحمية، سوف يعاقب وفقاً للقوانين الخاصة بذلك ” . ومن نعم الله على إرتريا أن أوجد في مياهاها الإقليمية كافة الأنواع الخمسة من السلاحف البحرية المسجلة كأصناف نادرة و مهددة بالإنقراض .

وهناك مسألة هامة وذات علاقة لابد من المرور عليها وهي مسألة الإرتباط الوثيق للسياحة بالمناطق الساحلية والبحرية من حيث تنميتها وتنوعها البيئي والبيولوجي وتأثير كل منهما على الآخر بالإضافة إلى تأثيرهما المباشر على الإنسان ومجتمعاته المحلية . وتهدف السياحة المستدامة إلى خلق إطار يكفل المنفعة المرجوة وحماية حقوق الثالوث المتمثل في السكان المحليين والسياح والموارد الطبيعية البحرية والساحلية ضمن منظومة متعاينة ومتوازنة . ولذا تدعو الخطة الوطنية

3- إعداد سياسات التنمية الوطنية الساحلية المستدامة، إضافةً إلى وضع المبادئ التوجيهية والتنفيذية لها.

4- إعداد وتنفيذ خطط المناطق البحرية والساحلية المحمية، بالإضافة إلى خطط إدارتها إدارة فعالة وبناءة.

5- تعزيز القدرات البشرية وتأهيلها في كافة المجالات المتعلقة بالتنوع البحري والساحلي.

وحتماً تمثل هذه المسائل تطوراً هاماً سواء أكان على الصعيد المحلي او الإقليمي ، إضافة إلى غيره من المبادرات الفعالة، لحفظ الكائنات البحرية في أماكن إقليمية أخرى في منطقة البحر الأحمر وخليج عدن . و إلتزاماً من الحكومة الإرترية بالحفاظ على الثروات البحرية والساحلية وتنميتها وتسخيرها بصورة فعالة ومستدامة لرفاهية وهناء الشعب الإرتري ، فأنها وقعت على العديد من الإتفاقيات الدولية وأصبحت طرفاً فيها ، كما وضعت المراسيم واللوائح والإجراءات الملائمة لتحقيق الغايات المبتغاة من تلك الإتفاقيات على المستوى الوطني كإتفاقية التجارة الدولية في الأنواع المهددة بالإنقراض من الحيوانات والنباتات والمعروفة بمعاهدة ” سايتس ” على سبيل المثال لا الحصر، حيث تحظر تلك الإتفاقية على سبيل المثال لا الحصر بيع الخمس أنواع من السلاحف النادرة

خطنا... درعنا المنيع

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

في منافسات كاس الاستقلال لكرة الطائرة الشاطئية فريقا حارينا وساوا يخطفن المعدن النفيس



شوط واحد.
المباراة النهائية لمنافسات كرة الطائرة الشاطئية لفئة الذكور جمعت بين ثنائي فريق حارينا امباسجيرا قيتووم ومبارك سليمان في مواجهة ثنائي فريق

فلمون ملوقيتي ومدهنى ابرهام. ثنائي فريق ساوا(فلمون ومدهنى) فازا بـ 21 مقابل 16 و 21 مقابل 14 على ثنائي فريق ارباب ليخطفوا بطاقة العبور إلى المباراة النهائية.

المباراة النهائية لمنافسات كرة الطائرة الشاطئية جمعت بين ثنائي فريق حارينا سلام هيلي وتمنيت يحدقو واللاي لم يتلقين الا هزيمة في مباريات الدور الاول والنصف النهائي، في مواجهة نظيرتهن بفرق ساوا موائل عندبرهان وليديا برهاني اللاي خسرن مباراة واحدة.

وعلى النقيض من التوقعات والتنبؤات التي كانت قبيل انطلاقته المباراة حسمت موائل وليديا نتيجة الشوط الاول لمصلحتهم بفوزهم بـ 21 مقابل 18.

الشوط الثاني من المواجهة وعلى الرغم من محاولة ثنائي حارينا سلام وتمنيت للعودة إلى اجواء المواجهة، الا انهن فشلن في حسم الشوط لمصلحتهم بهزيمتهن بـ 18 مقابل 21 لثنائي ساوا واللاي فرضن شوط فاصل.

الشوط الفاصل كان شاهدا على اداء وتنافسية بين رباعي الفريقين في معظم اطواره قبل ان تحسمها ثنائي ساوا موائل وليديا بفوزهم بـ 23 مقابل 21 ، ليفوزن بالتالي بواقع شوطين مقابل

أختتم الاتحاد الاقليم الاوسط لكرة الطائرة منافسات كرة الطائرة الشاطئية وكرة الطائرة التي ظل ينظمه بمناسبة الذكرى الـ 34 للاستقلال باجراء يوم ختامى للفعاليات في العشرين من مايو الجاري بملعب معكسر دندن باسمرار. نصف نهائى منافسات كرة الطائرة الشاطئية والتي جرت في الساعات الاولى من يوم الاثنين الموافق التاسع عشر من مايو ،شهدت تنظيم اربعة مباريات في فئتي الاناث والذكور لقطع تذكار العبور إلى النهائي.

ثنائي فريق حارينا سلام هيلي وتمنيت يحدقو فزن بشوطين دون رد وبواقع 21 مقابل 18 و 21 مقابل 17 على نظيرتهن بفريق سنيت ارسيم قيرهويت ومسقانا برهاني في المواجهة الاولى لنصف النهائي. ثنائي ساوا موائل عندبرهان وليديا برهاني فزن باحدى وعشرين مقابل 12 و 21 مقابل سبعة على نظيرتهن بفريق سمريت قسانت قبرتسائي وبيت لهيم تخلو من المباراة الثانية لنصف النهائي. لتعود ثنائي ساوا موائل وليديا ليفوزن بواقع 21 مقابل 18 و 21 مقابل 16 على نظيرتهن ثنائي فريق سنيت ليضعن قدما في المشهد الختامى لمواجهة ثنائي فريق حارينا .

ثنائي فريق حارينا امباسجيرا قيتووم ومبارك سليمان فازوا بواقع 21 مقابل 15 و 21 مقابل 18 ،على ثنائي فريق ساوا

بالمركز الاول في منافسات الدرجة الثالثة اناث، فيما جاءت لاعبات مدرسة الضياء في المركز الثاني.

طلاب مدرسة قالى نفحى فازا بالمركز الاول في منافسات الدرجة الثالثة ذكور متقدمين على طلاب مدرسة عوت.

أناث مدرسة بحتى مسكرم فزن بالمركز الاول في الترتيب النهائي لمنافسات الدرجة الثانية اناث،فيما فازت لاعبات نسرى بالمركز الثاني.

طلاب مدرسة دمبي سمبل فازا بالمركز الاول في الترتيب النهائي لمنافسات الدرجة الثانية ذكور،فيما ذهب المركز الثاني لطلاب مدرسة بحتى مسكرم.

وقام عدد من المسؤولين باقسام وفروع وزارة الدفاع وفي مقدمتهم الرائدتين محرتاب كيداني ودوايت برهى بتوزيع الميداليات الذهبية،فضية والدروع على الفرق المتوجين بالمركزين الاول والثاني في الدرجتين الثالثة والثانية في كرة الطائرة ،ورباعي فئتي الذكور والاناث في منافسات كرة الطائرة الشاطئية.

ثنائي فريق حارينا حسم الشوط الفاصل لمصلحتهم بفوزهم بـ 15 مقابل 11 في مواجهة كانت شاهدا على اداء ومستوى ومهارات رفيعة من رباعي الفريقين في الاشواط الثلاث للمواجهة. وعليه حقق ثنائي فريق حارينا امباسجيرا ومبارك المركز الاول ليفوزا بلقب البطولة والميداليات الذهبية ودرع ،فيما ذهبت الميداليات الفضية ودرع إلى ثنائي فريق ساوا فلمون ومدهنى.

ثنائي فريق ساوا موائل وليديا حققن المركز الاول ليفوزن بلقب البطولة والميداليات الذهبية ودرع، فيما ذهبت الميداليات الفضية لثنائي فريق حارينا سلام وتمنيت.

وإلى جانب منافسات كرة الطائرة الشاطئية التي جرت منافساتها بمشاركة سبعة فرق في فئة الذكور وست فرق في فئة الاناث، جرت منافسات كرة الطائرة للدرجتين الثانية والثالثة في فئتي الذكور والاناث.

وجاءت النتائج على النحو التالي :
فريق مدرسة عدوليس المتوسطة توج



ساوا فلمون ملوقيتي ومدهنى ابرهام. ثنائي فريق حارينا امباسجيرا ومبارك والذين لم يتلقوا اى هزيمة في طريقهم للعودة إلى المباراة النهائية ،حسم الشوط الاول لمصلحتهم بفوزهم بـ 21 مقابل 19 لثنائي فريق ساوا فلمون ومدهنى.

ثنائي فريق ساوا فلمون ومدهنى استطاعوا حسم نتيجة الشوط الثاني لمصلحتهم بفوزهم 23 مقابل 21 لثنائي فريق حارينا امباسجيرا ومبارك. الشوط الفاصل خاضه الفريقين ساوا وحارينا بهدف واحد لا ثاني له وهو الخروج بنقاطه لخطف اللقب.

في منافسات كاس الاستقلال لالعاب الدراجات الهوائية / نورأحمد وسوزان يتوجان بالريادة والصدارة

كيلومتر في غضون 4 ساعات و48 دقيقة وثنائيتن متقدما بفارق ثائيتين ، 3 ثواني ، 4 ثواني و6 ثواني و9 ثواني على كل من كيداني ملوبرهاني (الجنوبي) مكثيل داننيل (دندن) اسباس مهورى وناود دسالي (ثنائي دراجين فردين) ورومى قيصاوى (تظبيت) اصحاب المراكز من الثاني وحتى السادس.

وعاد دراج دندن مكثيل داننيل وتوج بالمركز الاول في الترتيب النهائي لمنافسات باحساب الرصيد النقطة، بعد ان وضع في رصيده 18 نقطة متقدما بفارق ثلاثة نقاط عن رومى قيصاوى (تظبيت) وسبعة نقاط عن تانا تسفالم (دندن) و9 نقاط عن الثلاثي كيداني ملوبرهاني(الجنوبي) وناود برخت (سمبل) ونهوم افريم (ارى تل).

الدراجين الفردين تصدروا الترتيب العام لمنافسات فئة الناشئين بعد ان قطعوا المرحلتين في 14 ساعة و24 دقيقة و42 3انية متقدمين بفارق 6 ثواني عن دراجي دندن والجنوبي اصحاب المركزين الثاني والثالث.

وقدّمت الميداليات الذهبية،فضية والبرونزية والجوائز المالية على الفائزين بالمراكز الثلاث الاولى في الترتيب النهائي باحساب الرصيد الزمنى والنقطي وعلى المستوى الفرق لفئات الدرجة الاولى ذكور واناث وفئة الشباب والناشئين تباعا.

نقاط على كل من راهيل زرائى سنای (زميلاتها بنادی دندن) وناردوس ظقای (الجنوبي) سيدون هبتوم (سرائر ساوا) رومان قعوش(دندن) روزينا برهاني (متسابقة فردية).

متسابقات نادى الجنوبي تصدرن الترتيب العام لمنافسات الفرق بعد ان قطعن المراحل الثلاث في غضون 28 ساعة ودقيقتين واثانية واحدة متقدما بفارق دقيقة واحدة واثنتين وخمسين ثانية معن متسابقات ناديا دندن وقالى نفحى اللاي جئ في المركزين الثاني والثالث.

دراج دندن مكثيل داننيل فاز بالمركز الاول في سباق السرعة القصوى النهائي لمنافسات فئة الناشئين بعد قطع مسافة الـ 83 كيلومتر في غضون ساعتين و11 دقيقة و45 ثانية بمعدل سرعة متوسطة بلغت في الساعة الواحدة.

دراج دندن مكثيل داننيل الذى وضع في رصيده 11 نقطة و10 ثواني تقدم في خط النهاية على كل من نهوم افريم (ارى تل) ناود برخت (سمبل) ورومى قيصاوى ومحارى اخيلو (الثنائي من تظبيت) وادوناي قالى اب (تانا) اصحاب المراكز من الثاني وحتى السادس على التوالي.

دراج دندن تانا تسفالم تصدر الترتيب العام للمنافسات باحساب الرصيد الزمنى بعد ان قطع مسافة الـ 199.6

و43 دقيقة و51 ثانية بمعدل سرعة متوسطة بلغت 30 كيلومتر في الساعة الواحدة.

رومان قعوش التي وضعت في رصيدها الشخصى 11 نقطة وعشرة ثواني تقدمه على كل من بيت ايل استفانوس(قالى نفحى) اديام دوايت و روهيل زرائى سنای(الثنائي من دندن)سيدون هبتوم(سرائر ساوا) وناردوس ظقای (الجنوبي) اللاي جئ في المراكز من الثاني وحتى السادس تباعا.

متسابقة الجنوبي سوزان فسهاى تصدر الترتيب العام لمنافسات فئة الاناث بعد ان قطعت مسافة الـ 318.7 في 9 ساعات و18 دقيقة و57 ثانية بمعدل سرعة متوسطة بلغت 34.2 كيلومتر في الساعة الواحدة.

وتقدمت سوزان بفارق 1دقيقة و37 ثانية و1دقيقة واحدة و50 ثانية ودقيقتين و11 ثانية ودقيقتين و13 ثانية ودقيقتين و16 ثانية على كل من سيدون هبتوم(سرائر ساوا) رومان قعوش وروهيل زرائى سنای (الثنائي من دندن) وناردوس ظقای (الجنوبي) وارسيما هبتى ماريام (متسابقة فردية)اللاي جئ في المراكز من الثاني وحتى السادس.

متسابقة دندن رومان قعوش خطفت المركز الاول في سباق السرعة القصوى النهائي لمنافسات الاناث بعد ان قطعت مسافة الـ 83 كيلومترا في غضون ساعتين

و48 دقيقة و50 ثانية ، بمعدل سرعة متوسطة بلغت 1.42 في الساعة الواحدة . دراج اسبيكو نور احمد عبدالوهاب تقدم بفارق 4 ثواني، 9 ثواني و10 ثواني على كل من ناود برهاني (دندن الوصيف) وروبييل هبتى ماريام (الجنوبي) دانجوم فصوص برهان (اسبيكو) داننيل يحدقو(دندن ونهوم قزاي) (دراج فردي).

دراج اسبيكو نواحمد عبدالوهاب عاد وتوج بصدارة الترتيب العام باحساب الرصيد النقطة بعد ان جمع في المراحل الثلاث 25 نقطة بفارق نقطتين عن وخمسة نقاط وسبعة نقاط عن كل من ناود برهاني (دندن) روبيل هبتى ماريام (الجنوبي) هبرون برهاني (سمبل) دانجوم فصوص برهان وداننيل يحدقو(الثنائي من اسبيكو)اصحاب المراكز من الثاني وحتى السادس تباعا.

دراجو نادى اسبيكو تصدروا الترتيب العام لمنافسات الفرق بعد ان قطع المسافة في 32 ساعة و27 دقيقة و30 ثانية متقدمين على دراجي فرق الدراجين الفردين،دندن،ارى تل،الجنوبي ومديرية قزباندا.

متسابقة دندن رومان قعوش خطفت المركز الاول في سباق السرعة القصوى النهائي لمنافسات الاناث بعد ان قطعت مسافة الـ 83 كيلومترا في غضون ساعتين

أختتم الاتحاد الاقليمى لمنشط العاب الدراجات الهوائية بالايوسط منافسات كاس الاستقلال لعام 2025 ،بإجراء المرحلة الثالثة والاخيرة من الفعاليات بمضمار شارع افعبت (اندماريام سابقا) بمشاركة دراجي الدرجة الاولى لفئتي الذكور والاناث وفئة الناشئين في السابع عشر من مايو الجاري.

دراج الجنوبي روبيل هبتى ماريام خطف المركز الاول في السباق النهائي لدراجي الدرجة الاولى ذكور،بعد ان قطع مسافة الـ 124 كيلومترا في غضون 3 ساعات و19 دقيقة و46 ثانية بمعدل سرعة متوسطة بلغت 37.2 كيلومترا في الساعة الواحدة.

دراج الجنوبي الذى وضع في رصيده الشخصى 11 نقطة و10 ثواني اضافية تقدم في خط النهاية على كل من نور احمد عبدالوهاب وتانا مدهنى (الثنائي من اسبيكو) وسامثيل مسقنا ونهوم مكنن(الثنائي من اري تل) وهبرون برهاني(سمبل)اصحاب المراكز من الثاني وحتى السادس على التوالي.

دراج نادى اسبيكو نور احمد عبدالوهاب توج بلقب كاس الاستقلال لعام 2025م بعد ان تصدر الترتيب العام للمراحل الثلاث باحساب الرصيد الزمنى، بقطعه مسافة الـ 456.2 في 10 ساعات

خطنا .. درعنا المنيع



PHOTOGRAPHY
BRANCH
ERITREA-MoI



تصميم : تآزاز أبرها
تصوير : قسم التصوير بوزارة الإعلام
فرع التوجيه والإرشاد بوزارة الدفاع