

2020 /3 /24 الثلاثاء

للعد (117)) السئة التاسعة والعشرين

الثمن (2) تقفة

تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

وزارة التجارة والصناعة تصدر معلومات أنية بخصوص المواد



اصدرت وزارة التجارة والصناعة السبت الحادي والعشرين من مارس معلومات آنية بخصوص ارتفاع اسعار المواد الاستهلاكية الظاهرة فى بعض المدن الارترية استغلالا لقيروس كورونا.

في المديرية حول تعزيز مساهماتهم

وقدمت السيدة /اسمرت في السمنار

الذي عقدته في الثامن عشر من مارس

لاعضاء المجلس الشعبى ومسؤولي

فروع الوزارات في المديرية ، توضيحاً

مفصلا حول البرامج التنموية

الموضوعة في عام 2020 على مستوى

الوطن والاقليم ، موضحة مساهمة

المواطن بنشاط وهمّة تزامنا مع أفاق

وقالت السيدة /اسمرت" ان تطوير

القدرات البشرية من حيث الكثرة

والنوعية عمل مهم لايمكن تأجيله،

مشيرة الى البرامج المعطاة الاولوية

السلام المبشرة لتفعيل تنفيذها.

الواعية لتعزيز برامج التنمية.

و ذكرت بان زيادة الاسعار الظاهرة في بعض المواد الاستهلاكية المهمة كألسكر والزيوت والمواد الغذائية والمحاصيل النقدية والحبوب ومواد التنظيف وغيرها من المواد ليست معقولة وفاقدة للضمير ، موضحة

بانها ستتخذ إجراءات بحق كل من يتسبب سلبا على الحياة المعيشية للمواطنين. وقدم مسؤول قسم التجارة المحلية في الوزارة السيد / براخى تسفاى توضيحا مفصلا حول تعامل بعض التجار غير المسؤول، بممارساتهم التى تعرض للمساءلة القانوينة وهي مشينة اخلاقيا، وان زيادة الاسعار في المواد الاستهلاكية المذكورة اعلاه قبل ما كانت عليه في 20 فبراير 2020 ، ومن قام باخفاء البضائع وهي في حوزته ستتخذ ضده إجراءات صارمة تشمل مصادرة البضائع وألغاء الرخصة التجارية بموجب اعلان الاعمال التجارية غير القانونية رقم 125/ 2002.

واضاف السيد /برخى قائلا "ان اعضاء القانون والانضباط المنتشرين في مختلف انحاء البلاد، سيتخذون ابتداءً من اليوم القرار الصائب وفق هذا الاعلان ، مناشدا المواطنين المستهلكين زيادة التعاون مع اعضاء القانون والانضباط وكشف الاعمال التجارية غير القانونية.

يذكر بان العديد من الدول العالمية تتخذ قرارات صارمة على من قاموا بزيادة اسعار المواد الاستهلاكية وتخزين واخفاء البضائع تزامنا مع الهلع من فيروس كورونا تصل الى مستوى اغلاق المتجر وإلغاء

اوضحت وسائل الاعلام المحلية بان مواطن ارترى مقيم في النرويج مصاب بفيروس كورونا دخل الى البلاد في الحادي والعشرين من مارس، وتجرى له العناية والمتابعة اللازمة، فيما يجري تحجير صحى للقادمين معه.

وتدعو زارة الصحة المواطنين والاجانب المقيمين في ارتريا لتوخي الحذر من اجل سلامتهم والسلامة الوطنية ، وتطبيق التوجيهات الحكومية وتنفيذها جيدا، وعلاوة على التوجيهات والمعلومات السابقة تعلن هذه التوجيهات والمعلومات الأنية: -

1/ يجب على كافة الاشخاص الحد من التنقل في المدن والقرى، فضلًا عن الغاء السفريات المحلية إلا للضرورة والحالات الطارئة، كما يجب على الجميع الغاء التنقل عبر الباصات والمواصلات وسيارات الاجرة الاعند الضرورة.

2/ تم الغاء كافة الاجتماعات التي بشارك فيها اكثر من عشر اشخاص وكذلك الانشطة الرياضية والثقافية، كما تم اغلاق دور السينما والملاهي حتى تصدر توجيهات آخري، وينبغي تباعد المسافة بين الاشخاص في المحلات التجارية الاخرى.

3/ يمنع تجمع اكثر من 10 أشخاص في المناسبات الاجتماعية (الاعراس والاحزان والدفن والسماية والحوليات.

4/ يجب على المؤمنين وكما يتم توضيحه عن طريق رجال الدين اداء الصلوات في منازلهم .

5/ يجب على الارتريين المقيمين في المهجر القيام بكافة التحذيرات من اجل سلامتهم وسلامة أهاليهم وجالياتهم والغاء السفر الي وطنهم.

6/ ستتخذ خطوات قانونية صارمة بحق المؤسسات والتجار الذين يرفعون الاسعار ويتلاعبون بالاسواق مستغلين توخي الحذر الجاري من اجل صحة وسلامة الشعب والوطن.

7/ وتعلن وزارة الصحة بانها سوف تصدر توجيهات ومعلومات اضافية حول فيروس كورونا متابعة لتطورات الفيروس عن

> وزارة الصحة 23 مارس 2020

حاكم شمال البحر الاحمر تعقد سمنار لسكان قندع عقدت حاكم اقليم شمال البحر العمل باستخدام الثيران ومشاركة على مستوى الاقليم كتعزيز دورات الاحمر السيدة /اسمرت ابرها سمنارا 100 من الطاقات البشرية . تاهيلية للشباب وتقوية وتجويد لسكان مديرية قندع والجهات الناشطة وقالو "انهم يعملون حسب قدراتهم

الادارة وتوسيع انشطة النفير والحفاظ على الثروات الطبيعية وانشاء الطاقة البديلة واكتمال الخدمات الاجتماعية.

باستمرارية برامج التوعية الجارية وتسريع انشاء الطاقة البديلةمن اجل حماية وتنمية الثروة الغابية.

للخريف.

انشطة النفير الجارية

من جهتهم ناشد المشاركون

وفى متكل ابيت يقوم مزارعو الضاحية بتنظيم انشطة نفير لصيانة الحواجز والاستفادة من السيول المنحدرة من المرتفعات إستعدادا

لصيانة الحواجز التي جرفت ها السيول العام الماضي. وينجزون

بمساعدتهم بآليات ثقيلةً. " واشار مدير الضاحية السيد /عثمان

محمد على الى وجود 950 هيكتار من الاراضى الزراعية التي تروى بالسيول الا ان الأراضي المستفاد منها حتى الان تصل 450 ميكتار فقط، ويطالبون بالخبراء المهندسين للاستفادة من الـ 500 هيكتار المتبقى

الا أن ذلك ليس كافيا لصيانة تلك

الحواجز المائية، مطالبين

وتتوفر في ضاحيّة متكل ابيت التي تقطنها 670 اسرة تزاول حرفتي الزراعة والرعى ابتدائية ومتوسطةً.

عدى قيح

انشطة لجنة للتاهيل والتنمية الاهلية بالمديرية

نظم في مديرية عدى قيح في الثامن عشر من مارس سمنار حول انشطة لجنة التاهيل والتنمية الاهلية والمعاقين والمسنين.

واوضح السيد /هبتاى تسفازقي مدير مديرية عدى قيح في السمنار الذي شارك فيه العاملين في البرنامج حتى مستوى القرى، ان فعالية البرنامج ترتكز على تحمل المسؤولية والعمل الجاد ، فضلا عن جدية مدراء الضواحي ولجان القري.

من جهتها قالت مسؤولة مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في المديرية السيدة /مدهنيت قرماي "ان البرنامج يرتكز اساسا على جدية واهتمام مدراء الضواحى ، مناشدة للتعرف على المسنين والمعاقين ومن هم بحاجة للمساعدة.

في الختام اشار مسؤول فرع العمل والرعاية الاجتماعية في الاقليم الجنوبي السيد /هيلي قبري ميكائيل الى أهمية البرنامج ، والذي يتطلب مساهمة واعية لكافة اطراف البرنامج.

شرطة مديرية عرزا تنظم سمنارا للشباب

الناتجة عنها.

نظمت شرطة مديرية عرزا سمنارا قانونيا لرفع مستوى وعى الشباب القانوني الى جانب التعليم الاكاديمي

وقدم قائد مركز الشرطة في المديرية السيد /حسب الله محمد في السمنار المنعقد في الثالث عشر من مارس لطلاب المدراس المتوسطة والثانوية تنويرا حول حوادث المتفجرات النادرة والغرق على السدود والابار، فضلا عن مخالفة قوانين المرور والمدارس والاضرار

وذكر السيد /حسب الله الاباء للعب دور بارز لرعاية الشباب للوقاية من مسببات الحوادث الرئيسية والاتسام بالاخلاق الحميدة ، وتعزيز تعاونهم مع الشرطة في مكافحة المخالفات

من جهته طالب مسؤول مكافحة الجريمة السيد/ يوناس قبري مدهن الشباب خاصة الطلاب ليكونو طلاب اكفاء ومنافسين ومثالا يحتذى بهم مبتعدین عن کل ما یسی لهم.

بدوره قدم مسؤول الخدمات التعليمية في مديرية عرزا الاستاذ تسفاهيوت ولدى قرقيس توضيحا حول مستوى وعى ومعرفة الطلاب القانوني في المدارس وكذلك قيم المجتمع.

وكان قبلها قد قدمت سابقا سمنارات مماثلة لسكان مناطق قزا دنقور ودقو مميت وعدى قوروتو. السلاة الحاسمة والمشرين

آخر تطورات فيروس كورونا المستجد

الدريا ﴿ الْحَارِثُ } السَّالِي الْحَارِثُ }

مفاوضات عبر "Skype" لتبادل الأسرى بين كابل و"طالبان"

أجرت الحكومة الأفغانية وحركة 'طالبان" الأفغانية، الأحد الماضي، الجولة الأولى من المفاوضات عبر دائرة تلفزيونية مغلقة، حول قضية تبادل الأسرى، بوساطة من الولايات المتحدة وقطر.

وأفاد الممثل الأمريكي الخاص بأفغانستان، زلمای خلیل زاد، عبر 'تويتر"، بأن "الولايات المتحدة وقطر أسهمتا في إجراء أول مفاوضات فنية بين الحكومة الأفغانية وحركة طالبان حول موضوع إخلاء سبيل الأسرى، عن طريق جسر فيديو عبر

وأضاف خليل زاد: "يمثل إخلاء سبيل الأسرى من قبل كلا الطرفين خطوة مهمة في عملية السلام، وفق ما يؤكده الاتفاق بين الولايات المتحدة

تبادلت القوات التركية واليونانية

اطلاق الغاز المسيل للدموع على

جانبي الحدود يوم الأحد حيث تنتظر

محموعات كبيرة من المهاجرين

على خلفية أزمة تفشى فيروس

كورونا المستجد في أوروبا، هز

زلزال قوى، يوم الأحد، عاصمة

ونقلت وكالة "رويترز" عن مركز

دراسات العلوم الجيو لوجية الألماني

GFZ تأكيده أن قوة الزلزال بلغت

5.3 درجة حسب مقياس ريختر ، وهذا

أقوى زلزال يضرب زغرب منذ 140

أطلق أحمد عمر سعيد شيخ

البريطاني من أصل باكستاني المدان

بقتل الصحافى الأميركى العام

2002 دانييل بيرل استئنافا ضد

حكم الإعدام الصادر في باكستان.

وينتظر أحمد شيخ (46 عاما)

تنفيذ حكم الإعدام منذ ما يقرب من

18 عاما بعد إدانته باختطاف وقطع

رأس مراسل صحيفة وول ستريت

جورنال، وأثار شريط الفيديو

المروّع لبيرل الذي كان يبلغ من

العمر 38 عامًا والذي اغتيل على

يد المتشدد القاعدي ، استنكارا

عالميًا واسعا، ولكنه ألهم أيضًا

عمليات قتل مماثلة من قبل تنظيم

(داعش). وقال تقرير لـ(ميل أون

صنداى) اللندنية إن محامى الشيخ

- الذين التحقوا بنفس مدرسة

فورست في شرق لندن مثل قائد

الكريكيت الإنكليزي السابق ناصر

جمهورية كرواتيا مدينة زغرب.

وطالبان، وهو أمر حيوي من حيث الاسباب

وأشار إلى أن مفاوضات الأحد استمرت ساعتين، واصفا إياها ب"المهمة والجادة والمفصلية"، مشددا على أن كل الأطراف "تفهم بشكل جيد أن خطر فيروس كورونا يجعل

إطلاق سراح الأسرى أمرا عاجلا" كما ذكر المسؤول الأمريكي أن "كل الجهات أكدت تمسكها الصارم بخفض مستوى العنف، وإجراء مفاوضات داخلية أفغانية، ووقف شامل ودائم لإطلاق النار، مضيفا: "كما اتفقناً على عقد جلسة فنية جديدة في غضون اليومين المقبلين".



وحركة "طالبان"، يوم 29 فبراير في الدوحة، أول اتفاق سلام منذ 18 عاما من الحرب بين الطرفين، ينص على انسحاب القوات الأجنبية من أفغانستان بعد 14 شهرا وإطلاق حوار أفغاني داخلي في شهر مارس بعد عقد صفقة حول تبادل الأسرى.



قال مسؤول أمني تركي إن الشرطة ردت بعد أن أطلقت القوات اليونانية الغاز المسيل للدموع على مهاجرين يلعبون كرة القدم على الحدود، فيما لم يصدر

ويحاول عشرات الآلاف من المهاجرين دخول اليونان ، وهي دولة عضو في الاتحاد الأوروبي ، بعد أن قالت تركيا الشهر الماضي إنها لن

أقوى زلزال يهز عاصمة كرواتيا منذ أكثر من قرن

المدينة.

🧻 عاما، ووقع مركزه على

بعد ستة كيلومترات عن

وأعلن رئيس معهد

طب الطوارئ في زغرب،

جاركو راسيتش، أن

مراهقا في سن 15 عاما

أصيب بجروح بليغة

اثر انهیار مبنی سکنی

نتيجة للزلزال، وتم انتشاله من

تحت الأنقاض ونقله إلى المستشفى

في حالة حرجة، كما أصيب مراهق

آخر بجروح خطيرة في الرأس نتيجة

كما أسفر الزلزال عن عدة حرائق

في المدينة وانقطاع الكهرباء عن

ودعا رئيس الوزراء الكرواتي،

حسين، يطالبون المحكمة العليا

في كراتشي بالحكم على أن إدانته

ويُعتقد أن أحمد شيخ، وهو من

منطقة وانستيد في شرق لندن،

أصبح أكثر تطرفا أثناء دراسته

فى كلية لندن للاقتصاد وحارب

ويشار إلى أن الصحافي الأميركي

بيرل كان بالشيخ أثناء التحقيق

في الروابط بين باكستان و "مفجر

الأَحذية" البريطاني ريتشارد

ريد، واتفق الاثنان على الاجتماع

في كراتشي في يناير 2002، لكن

وأنذاك قالت تقارير إنه أثناء

توجه بيرل للاجتماع مع شيخ،

خطفته مجموعة من الرجال

المسلحين تطلق على أنفسها اسم

الحركة الوطنية لتحرير باكستان.

الشيخ اختطف الصحافي.

كجهادى في البوسنة وباكستان.

لانهيار سقف في مبني آخر.

بعض أحيائها.

كأنت "معيبة".

قاتل دانييل بيرل بستأنف حكم إعدامه

تبقيهم على أراضيها كجزء من اتفاق عام 2016 مع بروكسل مقابل مساعدة الاتحاد الأوروبي ودعا الاتحاد الأوروبي تركيا إلى وقف المهاجرين من أفغانستان وباكستان وأفريقيا وسوريا ، الذين يحاولون عبور الحدود.

تستخدم اليونان الغاز المسيل للدموع وخراطيم المياه لوقف المهاجرين ، وقد أرسل كلا البلدين قوات أمن إلى الحدود. فيما اتهمت أنقرة القوات اليونانية بقتل أربعة مهاجرين على الحدود ، وهو ما تنفيه

أندريه بلينكوفيتش، المواطنين

إلى البقاء خارج منازلهم تحسبا

لهزات أرضية جديدة، لكن ذلك دون

الاقتراب من بعضهم البعض خشية من

انتقال عدوى فيروس كورونا، في ظل

تسجيل وفاة واحدة و206 إصابات

ونشرت قوات الجيش الكرواتي في

العاصمة لإزالة الأنقاض التي خلفها

وفي جمهورية سلوفينيا المجاورة،

أعلنت السلطات أن الزلزال لم يلحق

ضررا بمحطة كرشكو النووية

(الوحيدة في البلاد)، لكن الجهات

المختصة قد شرعت في مراجعة

المعدات والأنظمة فيها كإجراء

احترازي.

بكورونا "كوفيد19-" في البلاد.

حصيلة المصابين فيها 30 ألف حالة. وسجلت الولايات المتحدة، حسب بيانات مراكز مكافحة الأمراض والواقية منها والمؤسسات الطبية المعنية، ارتفاعا بواقع 6084 حالة جديدة للإصابة بالفيروس، وبلغت الحصيلة العامة للمصابين المسجلين بالتالى 30291 شخصا. من ناحية أخرى حذر رئيس بلدية نيويورك بيل دى بلاسيو الأحد من أن المعدات الضرورية لعمل المستشفيات لا تكفى سوى لبضعة أيام في ظل تفشى وباء فيروس كورونا الذى شبهه بالكساد الكبير. وسجلت نيويورك أعلى عدد من حالات الإصابة المؤكدة بكوفيد-19 في الولايات المتحدة، وقال بلاسيو أن مستشفيات المدينة على وشك الانهيار. وأضاف لشبكة "سي إن إن" أنه "بصراحة، نحن على بعد عشرة أيام من رؤية نقص واسع لأقنعة الوجه وأجهزة التنفس، وهي أشياء ضرورية لإبقاء عمل نظام المستشفيات مستمرا". من جهة أخرى رفع 600 طبيب فرنسى دعوى قضائية ضد رئيس وزراء البلاد، إدوار فيليب،

شحن تنقل عشرات الأطنان من المعدات الطبية المرسلة من الصين في مطار تشيكي ليل السبت. وقالت محملة بملآيين الأقنعة الوقائية البسيطة والمعدات الطبية الأخرى مدينة باروبيس في إطار برنامج حلف شمال الأطلسي "ساليس" (استراتيجيك إيرليفت انترناشيونال سوليوشن). ومن ناحية آخرى حذر رئيس الوزراء البريطاني، بوريس جونسون، من عجز هيئة الصحة العامة في بلاده إن مواطنيه إلى إلغاء الزيارات العائلية بمناسبة عيد الأم. وحض جونسون الناس على الانخراط في "المجهود الوطنى البطولي" باتباع تعليمات التباعد الاجتماعي التي أوصت بها السلطات الصحية والعلمية . وبلغ عدد الوفيات بسبب فيروس كورونا في بريطانيا السبت 233 حالة، أما

وتعتزم هيئة الصحة العامة ف. تعتبرهم في خطر أكثر من غيرهم.



واعتقدت هذه الجماعة بيرل بأنه عميل لوكالة الاستخبارات المركزية الأميركية.

ثم أرسلت الجماعة بريداً إليكترونيا للولايات المتحدة تأمرها بالإفراج عن جميع المعتقلين الباكستانيين، وإرسال شحنة الطائرات الجنرال دايناميكس إف16- فايتينغ فالكون للحكومة الباكستانية.

وإلى ذلك، فإنه يعتقد أن إعدام بيرل كان نفذه خالد شيخ محمد، زعيم القاعدة الذي كان مهندس هجمات 11 سبتمبر المعتقل حاليا في الولايات المتحدة.

الماضى ، إلى المرتبة الثالثة عالميا من حيث عدد الإصابات المسجلة بعدوى فيروس كورونا المستجد "COVID-19"، بعد أن تجاوزت ووزيرة الصحة السابقة، أغنيس بوزين، بتهمة تقصيرهما في اتخاذ تدابير لمكافحة فيروس كورونا في الوقت المناسب.

انتقلت الولايات المتحدة الأحد

وعلى نفس الصلة حطت طائرة وزارة الدفاع التشيكية إن الطائرة القادمة من مدينة شينزن وحطت في لم يساعد الجمهور في إبطاء تسارع تفشى فيروس كورونا. ودعا جونسون الإصابات فتجاوزت 5 آلاف.

انجلترا مخاطبة 1،5 مليون شخص ومن ناحية آخرى أعلنت السفارة الروسية لدى إيطاليا أن أول طائرة عسكرية روسية تحمل مساعدات طبية لهذا البلد في مواجهتها لفيروس

الصيدليات مناوية

صيدلية اخريا 08370238 صيدلية جلى 110680 صيدلية فملي 110740

كورونا، هبطت في قاعدة عسكرية بضواحى العاصمة روما. وأشارت السفارة إلى أن الطائرة التابعة لوزارة الدفاع الروسية هبطت في قاعدة "براتيكا-دى-مارى" لسلاح الجو الإيطالي. وقد أفادت وسائل إعلام أوروبية، يوم الأحد، بأن المستشارة الألمانية أنغيلا ميركل، دخلت في حجر صحى بعد مخالطتها طبيبا مصابا بفيروس كورونا المستجد. وأوضح المتحدث الرسمي باسم الحكومة الألمانية ستيفن سيبرت في بيان، أن المستشارة "ستختبر في الأيام المقبلة" لمعرفة ما إذا كانت مصابة، مضيفا أنها "ستواصل أنشطتها الرسمية في الحجر الصحى في المنزل" في برلين. شددت نيجيريا، أكبر الدول الإفريقية من حيث عدد السكان، السبت قيودها على دور العبادة والمطارات والحانات في محاولة لحماية سكانها من تفشى فيروس كورونا المستجد. وفي البلاد التي يبلغ عدد سكانها 200 مليون نسمة، أصدرت الرئاسة قرارات جديدة لمكافحة تفشي الفيروس تحظر التجمعات التى تزيد عن 50 شخصا في المساجد والكنائس والمناسبات الاجتماعية ومراكز مشاهدة مباريات كرة القدم والنوادي الليلية. وقدأعلنت السلطات العراقية في بيان الأحد فرض حظر للتجول في عموم محافظات البلاد التي تمتلك نظاماً صحياً متهالكاً، بعد وفاة 20 شخصاً جراء فيروس كورونا المستجد، وتواصل ارتفاع أعداد المصابين به. وكانت نصف محافظات العراق الـ18 خاضعة لحظر تجول منذ الثلاثاء الماضى، غير أن خلية الأزمة التى ترأسها وزارة الصحة قررت منع الحركة في عموم البلاد. أكد الرئيس المصرى عبد الفتاح السيسى الأحد أن حكومته تعاملت منذ بداية "أزمة" فيروس كورونا المستجد ب"شفافية"، نافيا "الاشاعات" بشأن اخفاء مصر الأرقام الحقيقية للاصابات لديها.

وقال السيسي في لقاء مع مجموعة قليلة من السيدات المصريات لمناسبة احتفال مصر بعيد الأم، "تعاملنا مع الأزمة منذ البداية بشفافية والبيانات تعكس الواقع".

واكدت السلطات ان عدد المصابين بفيروس كورونا المستجد حتى مساء السبت بلغ 294 شخصا وأن عدد الوفيات من جراء المرض 10.

تلفونات مهمة

185400

مستشفى أوروتا 201917 شرطة إرتريا 127799 محطة الكهرباء 122222 صيدلية رقم 1 127565 المطافئ 202099 اسعافات 154633 وفي حالة الإتصال من جهاز الموبايل إتصل على 112/119 للحصول على الهواتف المطلوبة

السلاة الحاسمة والمشريي

الطوارئ التي

لأي مواطن .

الاردن لمكافحة انتشار

فيروس كورونا اعلن رئيس الوزراء الاردنى

عمر الرزاز تعهد بتطبيقة

"في أضيق الحدود"،

مؤكدا أنه لن يمس

الحقوق السياسية أو

حرية التعبير أو الملكيات الخاصة

واعلنت الحكومة الثلاثاء تعطيل

القطاعين العام والخاص باستثناء

الخدمات الصحية لاسبوعين،

بينما انتشر الجيش في مداخل

ومخارج المدن في إطار التدابير

المتخذة لمكافحة فيروس كورونا

في بلد سجلت فيه 69 إصابة شفيت

إحداها. ودعت المواطنين إلى عدم

الخروج من المنازل إلا للضرورة

القصوى، ومنعت التجمع لأكثر

من 10 أشخاص. كما منعت التنقل

بين المحافظات. وأغلق الجيش

العاصمة عمان وجميع محافظات

المملكة ومنع التنقل فيما بينها منذ

صباح الخميس وحتى إشعار آخر.

رايتس ووتش الحقوقية المدافعة

عن حقوق الإنسان الأردن في بيان

الجمعة على الالتزام بعدم الانتقاص من الحقوق الأساسية للمواطنين في

مقتل فلسطيني برصاص

رام الله

أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية،

مقتل شاب فلسطينى برصاص

الجيش الإسرائيلي، في بلدة نعلين

غرب رام الله، بذريعة قيامه بأعمال "تخريبية" وإلقائه حجارة

على الجنود بالقرب من مفرق

وقالت وزارة الصحة الفلسطينية،

في بيان، الأحد: "استشهد مواطن

من جانبها حضت منظمة هيومن

الأردن يؤكد على رعاية الحقوق

اردّريا ٩ المرثة

طرابلس :تجدد الاشتباكات رغم هدنة جديدة وافق عليها طرفا النزاع |

تبادل طرفا النزاع الليبي مرة أخرى الاتهامات بخرق الهدنة التى وافقا عليها وكانت دعت إليها الأمم المتحدة وعدة دول للتفرغ إلى مواجهة خطر فيروس كورونا المستجد.

واتهم المتحدث باسم قوات حكومة الوفاق الوطنى محمد قنونو في بيان صحافي قوات المشير خليفة حفتر بقصف منطقة عين زارة جنوب العاصمة طرابلس "عشوائيا" ما أدى إلى مقتل مدنى وإصابة اثنين آخرين

وتابع قنونو "قواتنا ترد بقوة على مصادر النيران"، وأشار إلى أن قوات المشير حفتر "تحاول التسلل نحو محوري الهيرة وعين

من جهته، قال المتحدث باسم القوات المسلحة العربية الليبية اللواء احمد المسماري إن قوات حكومة الوفاق خرقت وقف إطلاق النار بقصف مواقع لقوات حفتر. وأورد في تدوينة نشرها عبر صفحته الرسمية على فيسبوك أن قوات حكومة الوفاق "تخترق

الهدنة في منطقة جنوب الهيرة طرابلس وتقصف قواتنا مواقع بالمدفعية".

واتخذت السلطات فى شرق وغرب ليبيا قرارات لمواجهة خطر فيروس كورونا المستجد، أهمها

إغلاق المنافذ البرية والبحرية ثلاثة أسابيع وتعطيل الدراسة حتى نهاية الشهر الجاري وفرض حظر تجول لمدة 12 ساعة

ورحبت حكومة الوفاق الوطني المدعومة من الامم المتحدة وقوات المشير خليفة حفتر بالدعوات الدولية لوقف إطلاق النار "لدواع انسانية" لمواجهة خطر تفشى كورونا في ليبيا.

وكانت الأمم المتحدة ودول غربية وعربية دعت الأسبوع الماضى طرفى النزاع في ليبيا الى الوقف الفورى للأعمال القتالية لمواجهة خطر وباء كورونا المستجد .



ورغم القبول بوقف إطلاق النار، إلا أن دوي المدافع والانفجارات سمع بوضوح في أنحاء عديدة من العاصمة طرابلس السبت، بحسب مراسل وكالة فرانس برس.

ورحب الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيرش السبت في بيان بـ"الردود الايجابية" التي تلقاها من طرفي النزاع. وحتى الآن، تؤكد حكومة الوفاق الوطنى، و"الحكومة المؤقتة" التي تحكم شرق البلاد ولا تحظى باعتراف دولی، عدم تسجیل أى إصابات بكوفيد19-. وتشن القوات الموالية للمشير حفتر هجوما منذ نحو عام في محاولة للسيطرة على طرابلس.

الأساسية في ظل حالة الطوارئ

ظل حالة الطوارئ التي أعلنها في مواجهة كورونا المستجدّ.

نقل البيان عن مايكل بيج، نائب مدير قسم الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في المنظمة قوله إن "على السلطات آلأردنية الوفاء بالتزامها بعدم الانتقاص من الحقوق الأساسية في ظل حالة الطوارئ". أضاف أن عليها "ضمان أن تكون جميع الإجراءات المتخذة ضرورية ومتناسبة مع التهديد الذي تفرضه

وأشار إلى أن "الاختبار الحقيقي لأي دولة يكمن في طريقة تعاملها مع مواطنيها في أوقات الأزمات". وأعلنت الحكومة الأردنية الثلاثاء تفعيل "قانون الدفاع" الذي يفعل فقط في حالات الطوارئ ضمن إجراءات للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد.

الجيش التركي يواصل تعزيز مواقعه شمالي سوريا بعد مقتل جنديين



يواصل الجيش التركى استقدام التعزيزات العسكرية إلى محافظة إدلب، شمال غربى سوريا، بعد إعلان وزارة الدفاع التركية مقتل جنديين بهجوم شنته مجموعات

وقال نشطاء إن رتلا عسكريا تركيا يتكون من 40 آلية ويضم معدات لو جستية و هند سية وغرف محارس

مسبقة الصنع

ومدرعات، دخلت من معبر كفر لوسين الحدودي شمال إدلب. وأعلنت وزارة الدفاع التركية في وقت سابق أن جنديين تركيين قتلا الخميس الماضي في محافظة

إدلب شمال غربي سوريا بهجوم متطرفة. صاروخي شنته "بعض الجماعات وقالت الوزارة إن الهجوم أسفر

عن إصابة جندى آخر ، مضيفة أن قواتها فتحت النار على أهداف في المنطقة. ويسير الجيش التركى دوريات مشتركة مع القوات الروسية منذ 15 مارس الجارى، وذلك بعد اتفاق توصل إليه الرئيسان الروسى فلاديمير بوتین والترکی رجب طیب أردوغان يتضمن وقفا لإطلاق النار وإنشاء ممر آمن في إدلب، شمال غربی سوریا

عقب إطلاق الاحتلال النار عليه، قرب نعلين، غرب رام الله". فيما أكد الجيش الإسرائيلي في

بيان: "تم إحباط محاولة تخريبية بالقرب من مفرق نعلين حيث رصد جنود الجيش بضعة شبان مشتبه فيهم يلقون صخورا باتجاه سيارات إسرائيلية مارة على شارع سريع"

وأضاف البيان: "أطلق جنود الجيش الإسرائيلي النار باتجاه المشتبه فيهم بعد أن القوا صخرة وخططوا لإلقاء المزيد من

وتابع: "قُتل أحد المشتبه فيهم جراء إطلاق النار، وأصيب مشتبه آخر ولاذ بالفرار حيث يقوم الجنود بتمشيط المنطقة".

الاستفتاء رغم كورونا والاحتجاجات

تشهد غينيا الأحد استفتاءً دستوریا رغم تفشی المعارضة للاستحقاق الذى قد يتيح للرئيس ألفا كونديه البقاء طويلاً في السلطة.

وبعدما أرجأت التصويت فى اللحظة الأخيرة قبل ثلاثة أسابيع على خلفية توتر محتدم، طلبت الحكومة من الغينيين التصويت الأحد بنعم أو لا على مشروع الدستور الجديد الذي يريده الرئيس، وذلك توازيا مع انتخابات تشريعية.

وشهد البلد الواقع في غرب إفريقيا تجمعات حاشدة للمعارضة رفضا لمقترح تعديل الدستور، الذي يخشى كثيرون من أنه سيسمح لكونديه (82 عاما) بالترشح لولاية ثالثة هذا العام.

وعنصر أمن بدأت الأقل منذ أن الاحتجاجات أكتوبر، بحسب حصيلة أعدتها وكالة فرانس برس.

وأعربت قوى دولية قلقها الاستفتاء بينما دعت

الولايات المتحدة إلى التحقيق بشأن القتلى الذين سقطوا منذ أكتوبر.

ويحدد دستور الدولة فترة الرئيس بولايتين تمتد كل منهما خمس سنوات. وأما الدستور الجديد، فينص على ولايتين تستمر كل منهما ست سنوات.

لكن معارضيه يشيرون إلى أن الدستور الجديد سيلغى حساب عدد الولايات الرئاسية السابقة،

ما من شأنه أن يسمح لكوندى بالترشح مجددا عند انقضاء ولايته الثانية هذا العام، وهو احتمال لم تنفه الحكومة. ويجرى الاستفتاء في وقت أعلنت الحكومة السبت عن إصابتين بفيروس كورونا المستجد، مؤكدة شفاء أحد المريضين. ويثير وصول الوباء اهتماما كبيرا في البلد الذي اجتاحه وباء إيبولا متسببا بوفاة 2500 شخص بين 2013 و2016.

اخبار خارجية محمود شاكر ص.ب: 247 فاكس: 127749

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

> طباعة ضوئية وتصميم صفحات: نورة عثمان محمد

وتربا ٥ المديثة

رئيس التحرير

محمد نور يحيي

نائب رئيس التحرير

حواء سليمان عبد القادر

هاتف 117099

فاطمة حمد إدريس أحلام محمود محمد

راسلونا على العنوان التالى: alhadisa@zena.gov.er السلاة الحاسمة والمشرين

مستجدات عن مرض كورونا (كوفيد-19)

القارئ الكريم كما تعلم اصبح هاجس كرونا يهدد الأنسان في كل بقاع العالم

اذ لم نجد قارة او دولة إلا وهي مهددة باجنيتح هذا الوباء إن لم تكن قد تعرض مواطنوها للاصابة.

خاصة وان بلادنا قد اعلنت السبت الماضي عن اكتشاف حالة اصابة قادمة من الخارج ، وقد احيلت للحجر الصحى .

ولذلك توجب ان يعي المواطن مخاطر ومسببات هذا الفيروس ، لذلك نقدم لك هذه العلومة في صفحتك المفضلة _ صفحة

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التى قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب حالات عدوى في الجهاز التنفسي لدى البشر التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد19-. ما هو مرض كوفيد 19-؟

مرض كوفيد 19- هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجد قبل اندلاعه في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر 2019. ما هي أعراض مرض كوفيد - 19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرض كوفيد - 19 في الحمي والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعانى بعض المرضى من الآلام والأوجّاع، أو احتقانَ الأنف، أوَ الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذهِ الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو %80) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد- 19 حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاء ضغط الدم أو أمراض القلب أو دآء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفى نحو 2% من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض. وينبغى للأشخاص الذين يعانون من التحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوی مرض کوفید19 عن طریق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق الرذاذ التي تتناثر من الأنف أو القطرات من الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس. وتتساقط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد19- عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد19- إذا تنفسوا القطيرات التي تخرج من الشخص المصاب

بالمرض مع سعاله أو زفيره.

كيف ينتشر مرض كوفيد 19-؟

صورة حقيقة لفيروس كورونا تم التقاطه بالجهر الالكتروني

ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).

وتعكف المنظمة على البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد 19- وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه من نتائج. هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-

19 أن ينتقل عبر الهواء؟ تشير الدراسات التي أجريت حتى

يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يُسبب مرض كوفيد19- ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطيرات التنفسية لا عن طريق الهواء. انظر الإجابة عن السؤال السابق: "كيف ينتشر مرض كوفيد-

هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطيرات التنفسية التي يفرزها ٱلشخص عند السعالاً." وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد 19- عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرة. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص يعانى مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن فترة انتقال مرض

طريق براز شخص مصاب بالمرض؟ تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد— 19 عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين أِن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في

هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد19 - عن

بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية . وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد19- وستواصل نشر النتائج الجديدة. ولكن نظرا إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر ، فإنه يعد سببا آخر لتنظيف اليدين بأنتظام بعد استخدام دورة المياه

وقبل تناول الطعام. كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرضب

تدابير الحماية للجميع

اطلع باستمرار على أحدث المعلومات عن فاشية مرض كوفيد-19 التي تتاح على الموقع الإلكتروني للمنظمة وعن طريق سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية. ومازال معظم المتضررين من مرض كوفيد19- يتركزون في الصين، في حين توجد بعض االاصابة في بلدان أخرى. ويعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى من مرض طفيف ثم يتعافون، ولكن المرض قد

يكون أشد وخامة بالنسبة لأشخاص آخرين. وعليك الحفاظ على صحتك وحماية الآخرين باتباع ما يلى:

• نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما مطهر كحولى لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون. لماذا؟

إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

• احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

لماذا؟ عندما يسعل الشخص أو يعطس، تتناثر من أنفه أو فمه قطيرات سائلة صغيرة قد تحتوى على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطيرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19- إذا كان الشخص مصاباً به.

• تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوثت اليدان فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.

• تأكد من اتّباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعنى ذلك أن تغطى فمك وأنفُّك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلُّص من المنديل المستعمل على

لماذا؟ إن القطيرات تنشر الفيروس. وباتباع ممارسات النظافة التنفسية آلجيدة تحمى الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد19-.

• إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية ، واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية. Tili

تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. سيسمح لك بتوجيهك سريعا إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيسهم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوي.

• اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد19-. واتبع المشورة التى يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد19-.

ان كان ينتشر في منطقتك. فهي الأقدر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها

الأشخاص في منطقتك لحماية

تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد19- أو زاروها مؤخرا (الأيام الأربعة عشر الماضية)

• اتبع الإرشادات الموضحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع)

• إلزم المنزل إذا بدأت تشعر بالتوعك إلى أن تتعافى، حتى وإن كانت الأعراض التي تشكو منها خفيفة مثل الصداع أو الرشح

لاذا؟ سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعّالية، وسيساعدان على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد19 وسائر الفيروسات.

• وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصابأ بعدوى الجهاز التنفسى أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إن كنت قد سافرت

أو خالطت أي مسافرين مؤخراً. ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد

تتوقف المخاطر على مكان إقامتك وأين سافرت مؤخرا. فمخاطر العدوى تزداد في المناطق التي يوجد فيها عدد منَّ الأشخاص الذينَّ شخصت إصابتهم بمرض كوفيد-19. وفي الوقت الحاضر، تتركز 95% من حالات مرض كوفيد19-في الصين، ويشهد إقليم هوباي معظم هذه الحالات. وبالنسبة إلى الأشخاص في معظم أنحاء العالم الأخرى، فإن احتمالات الإصابة بمرض كوفيد19- مازالت قليلة، ولكن من الأهمية بمكان أن يكونوا على وعى بالحالة السائدة في منطقتهم وبجهود التأهب المبذولة

وتعمل المنظمة مع السلطات الصحية في الصين وحول العالم على رصد فاشيات مرض كوفيد 19-والاستجابة لها.

هل ينبغى أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد19-؟

إذا لم تكن في منطقة ينتشر فيها مرض كوفيد[-1]، وإذا لم تكن قد سافرت من أي من هذه المناطق، وإذا لم تكن قد خالطت أي شخص يشعر بالتوعك، فإن آحتمالات إصابتك بالمرض تعد قليلة حالياً. ومع ذلك، فإن شعورك بالتوتر والقلق إزاء هذا الأمر يمكن تفهمه. وحصولك على الوقائع التي تساعدك على تحديد المخاطر بدقة حتى يمكنك اتخاذ الاحتياطات المعقولة، يُعد أمرا جيدا. ويمثل مقدم الرعاية الصحية وسلطات الصحة العمومية الوطنية وصاحب العمل مصادر ممكنة للمعلومات الصحيحة عن مرض كوفيد19-وعن مدى انتشاره في منطقتك. ومن الأهمية بمكان معرفة الحالة السائدة في المكان الذي تعيش فيه واتخاذ التدابير الملائمة لحماية

وإذا كنت في منطقة تفشى فيها مرض كوفيد 19- يلزم عليك أن تأخذ مخاطر العدوى على محمل الجد اتبع المشورة الصادرة عن السلطات الصحية الوطنية والمحلية. فعلى الرغم من أن مرض كوفيد19- لا يتسبب إلا في اعتلال طفيف لدى معظم الناس، فإنه قد يتسبب بمرض وخيم لدى الآخرين. ويؤدى المرض في حالات نادرة إلى الوفاة. ويبدو أن المسنين

نفسك. (انظر تدابير الحماية

للجميع).

والأشخاص المصابين بحالات طبية مه حودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكرى) أكثر تأثراً بالمرض. من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد19- على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكرى) يصابون بمرض وخيم أكثر متن

هل المُضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كوفيد 2019- أو علاجه؟

لا. لا تقضى المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضى إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد19- سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضى عليه. فلا ينبغى استعمال المضادآت الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد19- أو علاجه. ولا ينبغى استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

هل فيتامين سي يعالج الإصابة بالكورونا؟ منذ أن انتشر فيروس الكورونا الجديد والعديد من المعلومات سواء الصحيحة أو المغلوطة تنتقل بين الناس حول المرض وطرق علاجه، فهل حقًا ساعد فيتامين

سي في علاجه؟ مع الانتشار الكبير لفيروس الكورونا الجديد منذ بداية عام 2020، والباحثون يحاولون إيجاد علاج له، حتى بدأوا أيضًا بدراسة أثر فيتامين سي في علاجه.

حيث يقوم الكثيرين بتناول مصادر فيتامين سي المختلفة في الشتاء من أجل محاربة ومكافحة الإصابة بالإنفلونزا ونزلات البرد، فهو يساعد في انتاج كريات الدم البيضاء من أجل مساعدة الجهاز المناعى في محاربة الفيروس، إلا أن المحقيقة هي أن فيتامين سي يساعد في تقصير فترة المرض، وليس علَّجه، وذلك وفقًا لدراسة نشرت في عام 2017.

لهذا السبب، تشير التوصيات بأن الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين سي تصل إلى 40 ملغرام يوميًا، بالتَّالي تناول حبة متوسطة الحجم من البرتقال يمدك بكمية أكبر من الموصى به وأفاد الباحثون القائمون على الدراسة أن الجرعة التي تعطى للمرضى حاليًا عالية وأكبر من الموصى به، إلا أنهم بحاجة إلى المزيد من الوقت حتى يلاحظوا أي نتائج.

بدورها اوضحت وزارة الصحة البريطانيا ان تناول جرعات عالية من فيتامين سي، أي أكثر من 10 غرام يوميًا، من شأنه أن يترافق مع أعراض مزعجة، مثل:

• ألم في المعدة • اسهال

• نفخة وغازات.

إذًا لا يزال العالم بانتظار نتائج هذه الدراسة لتأكيد أو نفى دور فيتامين سي في علاج فيروس الكورونا الجديد (كوفيد - 19). القارئ الكريم سوف نمدكم

بأحدث المستجدات عن هذا الوباء ، وهناك تساؤلات في اذهاننا عن كيفية التخلص من هذا الوباء وهل من لقاحات ، وعلينا إتباع التعليمات اللازمة التى تنشر لنا عبر المذياع والشاشة وعبر التواصل الاجتماعي، لكم من أجل سلامتكم وسلامة الوطن.

المصدر: منظمة الصحة العالمية

وحيد القرن الذهبي؛ كلب مذهل لديه أذن واحدة في منتصف

(117) seel

القارئ الكريم صفحة مخ هنا وهناك صفحة منوعة، مكار وا مع وهدارها و

وحيد القرن الذهبى هو اسم وصفة للكلب ذو المظهر المختلف والذى تعرض لحادث بعد ولادته بفترة قصيرة حيث تسبب الحادث في خسارة الجرو لأذنه اليسرى

اليمنى بأن الطبيب البيطري

تجمع ما بين الحقائق العلمية والاكتشافات والابتكارات إضافة الى مقاكهات، واجتماعيات قتعلق بحياقنا البومية نلاك بادر بالساهمة بكل ما تلاك مئ مواضيع ووقترحات، حتى تتمكني مني (أساهمة في صفحتك

ومع مرور الزمن انتقلت الأذن اليمنى إلى منتصف الرأس بطريقة غريبة. ويفس الأطباء تحرك الأذن

خلال علاج أذن الجرو بعد الحادث لم يضع الغرز الكافية لتبقى في مكانها مما أدى إلى تحرك الهيكل الخارجي للأذن حتى وصل إلى منتصف

الكلب حقق شهرة كبيرة من

خلال تطبيق تيك توك فبعد أن نشرت صاحبته فیدیو له تحول إلى أحد مشاهير الحيوانات خلال فترة قصيرة وزاد عدد متابعیه علی إنستقرام حتی وصلوا إلى 163 ألف متابع.

وحيد القرن الذهبى يبلغ حالياً من العمر 12 أسبوعاً

تؤكد أنها وقعت في حبه عندما قابلته أول مرة وشعرت نحوه بالمسؤولية لذلك قررت تربية الكلب رغم حالته الصحية وقتها. وبعد فترة اكتشفت الروح المرحة لدى الكلب لذلك تمسكت به أكثر ومع زيارة المشفى البيطرى بانتظام أطلقوا عليه لقب وحيد القرن الذهبي حتى أصبح اسمه ولم يعد أحد يناديه بغير ذلك في حالة من أغرب حالات الحيوانات.

أكبر مشاكل وحيد القرن الصحية هي صعوبة تلقي الأوامر فهو يمكنه أن يسمع بدرجة متوسطة على العكس من أي كلب آخر في نفس السن بحيث يمكنه تلقى الأوامر وتنفيذها بسهولة

لأخرب اللقوالنين في اللعالم.. حتى الموت ممنوع!

- التقبيل في إيطاليا:

إيطالياً فيها العديد من القوانين الغريبة، ففي مدينة أبولي يمنع التقبيل في سيارة تتحرك، ومُخالفةً هذا القانون من الممكن أن يكلفك غرامة بمئات الدولارات.

وفى إحدى مناطق مدينة ميلان الإيطالية، وفي 2004 تم تحريم تربية اسماك الزينة في حوض صغير، لأن هذا الوضع يضايق الأسماك وغير مناسب لها.

في جزيرة كابري الإيطالية يمنع السائحين فيها تجنب ارتدآء الصنادل التي تصدر أصواتًا

- تغيير اللمبة في أستراليا: أما في أستراليا وتحديدًا في ولاية فيكتوريا فأنت ممنوع من تغيير اللمبة إلا إذا كنت كهربائيًا متخصصًا، وفي حالة المخالفة عليك دفع غرامة 10 دولارات.

- الموت ممنوع في إنجلترا: يوجد أغرب قانون في إنجلترا، وهو تحريم الموت داخل

البرلمان، ذلك لأن البرلمان يعتبر منشأ ملكيا وأن الموت فيه يعنى وجوب إقامة جنازة رسمية للمتوفى.

نظافة السيارة في روسيا: في مدينة تشيليابنسك الروسية ممنوع السير بسيارة غير نظيفة،

وقيادتك بسيارة غير نظيفة بالشكل الكافى يعرضك لغرامة حوالى 30 دولار أميركيا . - الغناء بصوت عال في هاواي:

جزيرة هاواي والتى تعتبر واحدة من أشهر الجزر السياحية يحرم في الهونولولو أحد مدنها الغناء بصوت عال بعد غروب

- الأفيال ممنوعة في فرنسا: فی فرنسا ربما تری احد اغرب

القوانين، وهو منع الأفيال من السير على الشاطئ، وذلك في مدينة Granville، وقد صدر هذا القانون 2009 بسبب لاعبى السيرك، حيث كانوا يأتون بأفيالهم إلى الشاطئ وتقوم الحيوانات بالتغوط.

رب ضارة نافعة؛ فوائد غير متوقعة لفيروس كورونا

فقط واكتسب شهرة كبيرة

بفضل أذنه الوحيدة ومكانها

الغريب في منتصف الرأس إلا

أنه من الكلاب التي تحتاج إلى

فعلى الرغم من المجهود

الكبير الذى تبذله صاحبة

الكلب للعثاية به إلا أنها

عناية خاصة.



يحبس الناس أنفاسهم وهم يتابعون آخر تطورات فيروس كورونا المستجد، وانتشاره حول العالم، فالفيروس الشرس لم يكتف بتهديد صحة البشر، بل تجاوز ذلك إلى ضرب اقتصادات العالم، وشل الأنشطة الحياتية المختلفة التي نقوم بها.

ورغم أن كورونا يعد مرضاً شرساً أصاب عشرات الآلاف حول العالم، كما أسقط مئات الضحايا والذين فقدوا حياتهم بسببه، إلا أنه العجيب أن هناك فوائد غير متوقعة لفيروس كورونا ، :

بسبب تفشى فيروس كورونا، لجأ العالم إلى العديد من الإجراءات الوقائية كمحاولة لمنع الإصابة بالعدوى، مثل التعقيم والاهتمام بالنظافة وعزل المرضى.

ورغم أن هذه الإجراءات لم تكف للقضاء على هذا الفيروس المميت، إلا أنها ساعدت على الحد من انتشار أمراضاً أخرى شائعة مثل الإنفلونزا العادية، وكذلك أمراضاً أكثر خطورة مثل السل وإنفلونزا

عانى الموظفون في دول شرق آسيا، مثل اليابان والصين، من ضغوط العمل، فلسنوات كانوا يعملون لساعات طويلة دون أن يحصلوا على القسط الكافي من الراحة مع القليل من الإجازات.

ولكن بعد انتشار فيروس كورونا، اضطرت الكثير من الشركات للسماح لموظفيها بالعمل من منازلهم، وقد أثبتت بعض الإحصائيات أن الحالة النفسية والصحية للموظفين قد تحسنت بفعل هذا الإجراء، خاصة وأنه وفر عليهم وقتا كان يضيع عند ذهابهم إلى العمل أو

طفل ذو 9 أعوام بشكل صورة لجون سينا

شكل طفل بعمر 9 أعوام صورة للمصارع المحترف جون سينا باستخدام مكعبات روبيك. بينجامين روسو، الذي يعاني من عسر القراءة، شارك موهبته من خلال فيديو على يوتيوب.



نعوثقافة وطنية ديمقراطية فاعلة

عبر القصائد الشعرية الوطنية الملحنة يتعلم طلبتنا تاريخ وطنهم ويترسخ عندهم مفهوم الوطنية

وليس اكثر من ذلك ولايدركون

بعدها التاريخي ودورها في

مسيرة النضال، فمن خلال هذه

القصائد اصبحوا يدركون الآن

انها مناطق كانت فيها معارك

وحروب شرسة، قدمت فيها

تضحيات جسام من اجل الوطن

واصبح الآن يتسرب فيهم هذا

فنحن نعیش فی زمن تنازع

ثقافی، وبما اننا نعیش فی

منطقة حدودية جوار دولة

السودان بثقافته ومفهومه،

فهؤلاء الاطفال إذا لم نغرس

المفهوم.

ي لقاء مع مدير مدرسة الشهيد إدريس حاج عمر، باديبرا، الاستاذ/ محمد محمود ابوسمرا، حول الثقافة الوطنية في المدرسة، ودور القصيدة الشعرية والاناشيد في التربية الوطنية لدى الطلاب، والتحديات التى تواجه هذه المسيرة الثقافية لتبرز اكثر وعلى مستوى اوسع من ذلك و لبلورة العمل الثقافي للطلبة، إليكم محتوى هذا الحوار ونتمني لكم قراءة ممتعة ومفيدة .

إعداد: جمال محمد على حوار: قاسم احمد

متى تأسست مدرسة الشهيد إدريس حاج عمر؟

تأسست مدرسة الشهيد إدريس حاج عمر الإبتدائية في العام 1992، وتم تحديثها وبنائها بالاسلوب الحديث في العام2012، وتطورت العملية التعليمية في المدرسة واضيف الصف السادس ثم الصف السابع، واصبحت الآن مدرسة تضم المرحلة الإبتدائية والمتوسطة.

وفي سؤال عن العمل الجاري بالمدرسة و تلقين التلاميذ الثقافة عامة والثقافة الوطنية خاصة، يقول الاستاذ/

المجال الثقافي طبعاً هو مجال واسع ، وهو مجال إبداعي فى كافة المجالات ونحاول بقدر الإمكان أن نعطى هؤلاء التلاميذ قليلاً من الجرعات الوطنية عبر القصائد الشعرية الوطنية، ليترسخ عندهم مفهوم حب الوطن وتاريخه المليئ بالإنجازات الوطنية التى سطرها في كفاحه المسلح خلال الثلاثة عقود من الكفاح المسلح ، وتضحياته التي كللها بنيل الحرية والإستقلال،

ومسيرات تاريخية لابطال سطروا لهذا الوطن معنى البقاء، كذلك إنجازاته التنموية بعد التحرير ونحاول ان نغرس فيهم ذلك من خلال القليل من الخبرات المتراكمة ومن كتابات شعرية من هنا وهناك ، ان نوصل رسائل لكل من يعمل في مجال التعليم بأن هؤلاء الطلاب هم امانة في رقابنا، وعلينا ان نعلمهم ثقافة المثابرة وبذل الجهد والتطور وحب الوطن إلى جنب

التعليم الاكاديمي. كيف يتفاعل التلاميذ مع القصائد الوطنية؟

> علينا نحن ا لمعلمين ، في محا و لا تنا لغرس الجانب الادبى لديهم، فعادةً ما ياتي إلى الكثير من الطلبة في وقت الفسحة، ويطلبو منی ان اکتب قصيدة ، لهم فالبي طلبهم بما يتناسب مع سنهم، فأكتب

هذا

لهم مشبعة وقصيرة بسيطة بالمعاني الوطنية، فهؤلاء الطلبة يعيشون في بعيدة على اطراف الحدود الإرترية- السودانية، ونظرا لصغر سنهم فهم لا يعرفون الكثير عن وطنهم وتاريخهم، فهم لا يعرفون شيئاً عن دندن

المتنوعة، يمكن ان نفقدهم، طبعاً لدينا مادة التربية الوطنية يبدأ تدريسها في

المنهج من الصف الرابع إبتدائي، ولكننا نقوم بتلقينهم القصائد الشعرية الوطنية في مدرستنا من الصف الاول والثاني إبتدائي، ونعلمهم ما

النضال الذي خاضه أجدادهم وأبائهم وبذلوا فيه الكثير التضحيات، وما معنى ان تعيش في تماسك و وحدة وطنية، فمن خلال القصائد الشعرية نحاول ان نعلمهم ذلك الإرث

الثوري والوطني. كيف تعلموهم وتحفظوهم هذه القصائد الشعرية، هل تقومون بتلقينهم إياها كما هي، ام تقوموا بتلحينها لهم مثل الاناشيد؟

بريد الكتروني:

al Haditha @ Shabait.com

نعلمهم إلقاء القصائد ا لشعر ية و ا لا نا شید ا لملحنة ، و نقو م بتلحين جميع ا لقصا ئد ، فاللحن في القصيدة اهم من القصيدة نفسها ، لانهم اطفال يتر نمو ن و ينسجمو ن اكثر

الالحان والقصائد الملحنة، بتلحين الاشعار نقوم والقصائد الوطنية لهم ، فلدينا قصائد ملحنة للشاعر الكبير محمد عثمان كجراي، منها قصيدة "اغلى ما املك ياوطنى"، كذلك لدينا قصائد ملحنة للشاعر، احمد عمر الشيخ والشاعر احمد شريف و نقدم لهم من قصائدنا وقصائد لشعراء إرتريين اخرين، حتى يتعرفو على الواقع الثقافي في إرتريا وهم صغار.

هل لديكم برامج لتسجيل هذه الاناشيد الوطنية الجميلة حتى تنتشر ويستفيد منها الاطفال وحتى المدارس ي مناطق اخرى من البلاد؟

لدينا بعض الإشكاليات في هذا الجانب الثقافي وليس هناك جهات تبلور عمل هؤلاء الطلبة، كذلك عدم وجود منافسات ثقافية على مستوى المديرية قد ظلم هؤلاء الطلبة، فهم لا يجدون المجال المناسب ليتبلور إبداعهم ، فإذا ما وجد الطالب عمله يتبلور امام



الناس ويجد منهم الإشادة

تحسر أيام الثلاثاء والغميس والجمعة والسيت

طلبتنا. ي الختام كلمة اخيرة، او رسالة تود ان توجهها؟

بوك" وتجد تجاوب وإستحسان

من المتابعين، إلا ان ذلك ليس

كافى لبلورة هذه الإبداعات

والعمل الجميل الذي يقدمه

اناشد المديرية وفرع التعليم في المديرية والإقليم ليقوموا بتسجيل هذه الإبداعات الجميلة المقدمة من قبل الطلبة ، من قصائد واناشيد ملحنة باللغة العربية ولغات إرترية اخرى، واتمنى ان يتبنوا تجربة اديبرا كمديرية و إقليم، وياحبذا لو كان قد شارك هؤلاء الطلبة في المنافسات في بارنتو، حتى يتم بلورة عملهم، فذلك الإبداع الجميل لم يجد الارضية المناسبة حتى يستطاع ان يتم **نشره**.

ونحتاج ان نجد تغطية من وسائل الإعلام المرئية والمسموعة وزيارات متكررة، حتى يحس هؤلاء الطلبة بالإهتمام، لينمو على هذا الاسلوب الثقافي، فالوطنية يمكن ان تتشبع في هذا الجيل من خلال الإبداع والثقافة.







إلى أنه بالرغم من توفر قدر كبير

من الاعلاف والحشائش للماشية في

العام الماضي إلا أنه وبسبب الإهمال

قد حدث في نفس العام حريق في

قطاع واسع من المراعي بالبلدة

مما اسفر في تدمير الاعلاف المغذية

للماشية ودعى في حديثه الرعات

بان يشعروا بالمسؤولية ويحافظوا

على المراعي من نشوب الحريق الذي

يهدد بالدرجة الأولى مرعىالماشية.

كما أوضح ايضاً بانه جرّت أنشطة

معالجة الماشية من بعض الامراض

وتم إعطاء اللقاحات الوقائية لها

بشكل عام من اجل ضمان صحة

الماشية ومنتجاتها ، حيث تم ذلك

بالتعاون مع وزارة الزراعة والهيئة

اما السيد/ صالح احمد (فلول)

الوطنية للبذور والحيوانات .

ام حجر :مساعدة أسر الشهداء والمحتاجين ثقافة راسخة لدى السكان

السيد/تسفالم : نامل أن تنعم أم حجر بخدمات الكمرباء بعد إكتمال أنشطة مشروع كتاي

سليمان محمد سعد

في إطار جولة العمل التي قمنا بها في بداية هذا الشهر من قسم الصحافة بوزارة الإعلام لزيارة مناطق اقليم القاش -بركة الواقعة في الجنوب الغربي، وقفنا على شبه مدينة أم حجرالحدودية. وبما أننا قصدنا بالزيارة تغطية الاحوال العامة لتلك المناطق والانشطة التنموية وأحوال الثروة الزراعية والحيوانية ومستوى الخدمات المتوفرة في الحضر والريف وقفنا في اليوم الثاني من جولتنا على شبه مدينة ام حجر التي تبعد من مدينة تسني حولي 110 كم جنوباً نحو الحدود . و اثناء تجوالنا في شوارع شبه مدينة ام حجر واحيائهاً الأهلة بالسكان لاحظنا بانها تمثل التنوع الإجتماعي الارتري الخالص لكون تقطنها أغالبية القوميات

فتلك البلدة التي دشنت على إمتداد أراضى زراعية خصبة إشتهرت على مر السنين بإنتاجها الوافر من السمسم والذرة ومختلف انواع البقوليات وإلى جانب ثرائها بالإمكانات الزراعية الهائلة ومخزون الثروة الحيوانية من الضان والابقار ، تعتبر أيضا ميناء بري حيوي تمارس فيه أنشطة تجارية عامرة لكونها تقع على المثلث الحدودي القائم بين ارتريا و السودان وإثيوبيا

هناك ايضاً نهر سيتيت الذي يشكل أحد موارد مياه مدينة أم حجر والذى يفصل بينها وبين مدينة حمرا الإثيوبية ، كما يوجد بها سد بادميت الكبير الذي تم تشييده عبر حملة التنمية الوطنية والذي يشكل بحيرة تخزن كم هائل من المياه وبالتاكيد قد جعلت كل هذه الثروة المائية بان تكون شبه مدينة ام حجر والمناطق المحيطة بها غنية بالمياه وان تكون على مستقبل واعد للإستفادة منها في المجال الزراعي عبر إستخدام الزراعة المروية المتطورة في أراضيها الزراعية الخصبة والشاسعة مستقبلاً وبما أن منطقة ام حجر تعتبر بشكل عام منطقة صالحة للزراعة يوجد بها ايضاً مشروع كتاي الزراعي الحكومي الذي يساهم ايضاً بدوره قى وفرة ألإنتاج الزراعي وفي توفير فرّص العمل للسّكان هناكً.

ومقارنة بتلك الإمكانيات الزراعية ومخزون الثروة الحيوانية الذى تُحتويه شبه مدينة ام حجر وموقعها الجغرافي الذي يجعلها مهيأة لممارسة النشاط التجاري المنتعش لكونها تقع على الحدود مع إثيوبيا والسودان ، قد يجعلها كل هذا في مقدمة المواقع الهامة التي يمكنها آن تسهم بشكل

出 السيد/ تسفالم عندوم قلتا

إرفع مستوى الدخل المحلى لبلادنا. وللتعرف على المزيد من المعلومات بخصوص شبه مدينة ام حجر وحول الاوضاء العامة لسكانها ومنتجاتها ومستوى الخدمات الزراعية الإجتماعية المتوفرة بها حاورنا السيد/ تسفألم عندوم قلتا مدير إدارة ام حجر ومسؤول إدارة حى سلام السيد/ صالح احمد (فالول) .

اجاب السيد/ تسفألم حول السؤال الذي وجهناه اليه ليعرف القارئ بشكل مختصر بمنطقة ام حجر ،حيث قال انها تعتبر واحدة من ضمن الضواحى الإدارية ال16 لمديرية قلوج.وقال انها تقع في الجنوب الغربي لاقليم القاش- بركةً على ضفاف نهر سيتيت الذي يفصل بينها وبين مدينة الحمرا الإثيوبية .وتشكل شبه مدينة أم حجر جزيرة برية نظرا لإمتداد اراضيها إلى الحدود السوادانية والإثيوبية. كما ذكر إلى أنها تتكون من ضاحيتين وهما ضاحية سلام وضاحية فتحي حيث يبلغ اجمالي تعدادها السكاني قربة 9000 الاف نسمة. واشار إلى أن الحياة المعيشية للسكان تتركز على ثلاث حرف وهي الزراعة والرعي

والتجارة. وفيما يتعلق باحوال الانشطة لزراعية بالبلدة ودخل المحصول الزراعى لخريف عام 2019 قال السيد/تسفالم ، بانه كان اقل مقارنة بالعام 2018 ،حيث كان السبب وراء ذلك الامطار الغزيرة التي إستمرا هطولها حتى وقت الحصاد.ً ونتيجة لذلك قد تضررت المحاصيل الزراعية بشكل كبير وخاصة محصول السمسم لكونه لا تناسبه كثرة المياه بالذات في مراحله الاخيرة. كما الحق الهطول ألمتواصل للأمطار اضرارا نسبية بمحاصيل الذرة حيث حصل الإنتاج مقارنة بما كانوا يحصلون عليه من قبل. واضاف في نفس

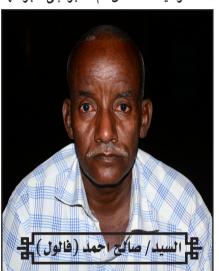
يتم زرعها حتى الان في بلدة أم حجر تبلغ قرابة 4000 هكتار . كما اشار إلي انه تمتلك بلدة ام حجر اراضي زراعية واسعة مما ساعد ذلك في توزيع الاراضى الزراعية لكافة سكأنها وإلى المواطنين المستثمرين الذين يأتون إلى المنطقة من مرتفعات بلادنا ، حيث يتم هنا توزيع الأراضي وفق المرسوم الحكومي للأراضي الذي صدر في عام 2017 لإدارة الاراضي بالطرق العادلة.كما هناك ايضاً شروع كتاي الزراعى الحكومى الذى يعتبر آيضاً من ضمن الثروة الزّراعية التى تفخر بها بلدة أم حجر، والذى نجد عدد غير قليل من المواطنين يزرعون فيه عبر دفع إيجار معين للحكو مة .

اما في السؤال الذي لمعرفة الخدمات الإجتماعية المتوفرة في ام حجر والذي بداناها بخدمات المياه الصالحة للشرب ذكر بان شبه مدينة ام حجرليس لها مشكلة من ناحية توفر المياه لكونها تقع على ضفاف نهر سيتيت والخزانات االعملاقة التى شيدتها الحكومة ، مشيراً الى وجود نقطة واحدة لتوزيع المياه حتى الان. واعرب عن امله في المستقبل بتشيد مركز آخر لتوزيع المياه النقية الصحية تحسبا لنمو عدد السكان المتزايد تدريجيا. كما ذكر بانه الخدمات التحتية لنقل المياه التي شيدت قبل ثلاثون عاماً معرضة في الوقت الحالي للتلف حيث تحتاج إلى صبانة شاملة بالإضافة إلى تعيير المولد الذي خدم فترة طويلة في نقل

وفيما يتعلق بالخدامات الصحية اوضح السيد/ تسفالم الى وجود عيادة تقدم الخدمة الصحية لشبه مدينة ام حجر والمناطق المجاورة لها. وتخدم العيادة سيارة اسعاف تساهم في نقل الحالات الطارئة بالإضافة الي التفاني والإخلاص الذي يبذل من قبل المهنيين العاملين بها واشار الى ان العيادة وبالرغم من قدم المبنى تقدم خدمة صحية حسنة وخاصة للأطفال والنساء الحوامل اثناء

حملهن وعند وقت الولادة وبعده. وبسؤال حول تطورالخدمات التعليمية بام حجر ذكر في اجابته وجود مدارس من رياض الاطفال وحتى المرحلة الثانوية على نطاق البلدة، حيث تقدم الدروس في الوقت المخصص لها بصورة متكاملة. واوضح الى أنه هناك اقبال مشرف للشباب على متابعة التعليم بالرغم ضهم مراحل التعليد نتيجة سعيهم وراء الانشطة التجارية التى تتميز بها المنطقة على نحو

والمواصلات والإتصالات اوضح السيد /تسفألم بان البلدة توجد بها حركة مكثفة للسيارات الخاصة لكونها تمارس فيها الانشطة التجارية . كما يوجد هناك أيضا حافلة حرات التي تأتي من تسنى إلى شبه مدينة أمّ حجر ثلاثة مرات خلال أيام الإسبوع، حيث ظلت تساهم بشكل كبير في تنقّل السكان وطالبي العمل الذين ياتون إلى المنطقة بشكل مستمر للحصول على العمالة.واضاف في توضيحه إلى وجود طريق رئيسي يربط شبه مدينة ام حجر بمدينة قلوج مركز المديرية بالإضافة إلى وجود طرق فرعية تمتد من ام حجر إلى أجزائها



الاخرى مثل قاجيرو وإتراف والقرى المجاورة الاخرى .

اما فيما يخص بتوفر شبكة الأتصلات قال السيد/ تسفألم بان منطقة ام حجر تنعم في الوقت الحالي بالخدمات الجيدة لخط الإتصالات الوطنية بفضل وجود المحطات المساعدة لذلك . كما تتوفر بها ايضا شبكة الإتصالات.

وحول خدمات الكهرباء ذكر السيد/ تسفا ألم بان خدمات الكهرباء لم تدخل إلى شبه مدينة أم حجر حتى الان . واشار إلى أنه سيتم حل هذه المسالة عندما يبدا مشروع كتاي الزراعي عمله بالكامل حيث ستولد الطاقة الكهربائية هناك. وعلى الرغم من ذلك تجد شبه مدينة ام حجر في الوقت الحالى خدمات الإضاءة عبر مولد واحد لمدة اربعة ساعات يوميا فى المساء .كما اشار إلى وجود مولدات تابعة لأصحاب المؤسسات الخاصة ظلوا يستخدموها عند توقف هذا المولد باى كانت من الاسباب.

وفيما يخص أحوال الماشية تسفا ألم بانه تمتلك البلدة عدد هائل من الضان والاغنام ، وبنسبة

المسؤول في ضاحية سلام بشبه مدينة أم حجر وصف لنا تكوين النسيج الإجتماعي في البلدة وروح التعاون والمحبة فيما بينهم قائلا:بان وجود التنوع الإجتماعي ظل منذ القدم يشكل الهبة الجمالية الخاصة لشبه مدينة أم حجر وشار إلى انه تقطنها في الوقت الحالي جميع القوميات الأرترية بإستثناء قومية العفر التي ربما لايسمح لها البعد الجغرفي لتسجل الحضور في المناطق الغربية للبلاد بشكل عام ، حيث نجد النسيج الإجتماعي في أم حجر مترابط بصورة متينة أواضاف في ذات الخصوص إلى وجود تعاون بين السكان بشبه مدينة أم حجر في السراء والضراء ويشاركون سوياً في جميع المناسبات الوطنية والخاصة . كما تنجد القيم الاصيلة التى تميز بها الشعب الارترى متوفرة بين سكان شبه مدينة ام حجر ومنها قيم التعايش السلمى بين الديانتين ومساعدة البعض في شتى محالات الحياة بالإضافة إلى مساعدة أسر الشهداء من خلال أختيار الاراضى الزراعية الخصبة لهم عند توزيع الاراضى الزراعية وحراثتها وزرعها عبر التفير الجماعي وجميع

محاصيلهم في وقت الحصاد." كما اشار أيضاً إلى وجود قرابة 84 أسرة شهيد بشبه مدينة أم حجر تجد الدعم الطوعى من السكان سنوياً . كما ذكر إلى وجود قرابة 100 كنتال من الذرة في مخزن خاص تبرع بها السَّكان من أنتاجهم الزراعي لخَّريف العام الماضى وذكر بانة تجرى الإستعدادات لتوزيها على أسر الشهداء في القريب العاجل وختم حديثه بانه مساعدة أسر الشهداء والمحتاجين قد أصبحت ثقافة راسخة لدى سكان شبه مدينة أم حص مما يدعو ذلك إلى الفخر والإعتزاز بهذه القيم السمحة التي ظلوا يتحلون بها



تتناول مسائل التنمية المستدامة بمحاورها المتنوعة. كما أنها تمثل مرآة تعكس التطورات التى تشهدها مفاصل البنية التحتية في مجالات المواصلات والإتصالات والثروة البحرية والعدنية وغيرها من المحاور التنموية سواء على المستوى المحلى أو الإقليمي أو الدولي. أيضا تهتم الصفحة بأستنهاض الطاقات الكامنة للإنسان الإرتري وحفزه للمشاركة الفعالة في مسيرة التنمية والتعمير الوطنية

يُشكل الرياضيين الناجحين قدوة وسُفراء للنَّوايَا الحَسُنَةُ لَنْشُرِ الرَّسَائِلُ السَّامِيةِ وِ التَّأْثِيرِ عَلَى سُلُوكَ المُجْتَمَعِ و تشكيلُهُ لصَالحُهَا . حيث أن "الرياضة تشبه الحياة ، وأنه كُلما ثَابِرتَ في العمل على شيء كلما أصبحت أفضل".ومن الضرورة بمكان التركيز دائما على ما يمكن القيام به وليس على ما لا يمكن تغييره . خاصة و أن "الروح الرياضية تتطلب وجود تفاهم متبادل مع روح من الصداقة والتضامن والمباريات النزيهه . بالإضافة إلى أن التنوع الثقافي في مجال التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة عموماً ، هو جزء من التراث غير المادي للإنسانية والذي فيما اذاتم العنابة به بصورة فعالة ، فإنه حتماً سيحقق فوائد متنوعة سواء للفرد أو المجتمع أو كليهما في العديد من المجالات . فكيف يتم تمكين الشباب عبر الرياضة؟ وما هي الصلة بين الرياضة والتنمية المستدامة في المجتمعات؟ المعوقات والتحديات في هذا المجال الحيوي؟ آفاق الرياضة ومستقبلها في البلاد؟ وغير ذلك من المحاور ذات الصلة التي سنحاول عبرها فتح واستشراف المنافذ الملائمة لتنميتها وتطويرها في

على الرغم من أن الاهتمام بالرياضة

والألعاب الرياضية لم يكن وليد العصر الحديث، فقد اهتم الجميع بالرياضة منذ قديم الزمان وكانت تجرى المباريات ما بين المتسابقين. إلا أن ما يميز الرياضة اليوم عنها بالأمس ، هي مجموعة القواعد والقوانين التي تحكمها، والتي تم وضعها من أجل الحصول على أخلاق رياضية تخدم الرياضة والرياضيين. وإن اللعب تمرين طبيعى لقوى الإنسان المختلفة ، وسبيل إلى تنميتها . ففي اللعب يجد الإنسان المؤثرات والدوافع التى تجعله يستخدم أعضائه وحواسه وعقله جميعها ، الأمر الذي يساعد في تنميتها. بالإضافة إلى أن الحركات الكثيرة التي تصاحب اللعب ، تجعل هذه التنمية متزنة طبيعية لا تكلف فيها، فضلاً عما يكتسبه الجسم من عناصر اللياقة البدنية . بالإضافة إلى أن مسألة تسخير الرياضة لأغراض تمكين الشباب والتنمية المستدامة ، تمثل فرصة فريدة لإلهام تحرك عالمى من أجل تلك القضايا على نطاق العالم. فالريَاضيون النَاجحون يُشَكِّلُون قُدْوَةً وسُفرَاءَ للنُوايَا الحسُنة لنشر الرَسَائل السامية والتأثير على سُلُوك المجْتَمَع وتَشْكِيلُهُ لَصَالِحُهَا. ويلاحظ العديد من المهتمين بهذا المجال أن الرياضة أصبحت في عصرنا الحاضر ظاهرة اجتماعية وثقافية واقتصادية ، تستقطب اهتمام جميع شرائح المجتمع، وذلك في زمن اتسع فيه الاستهلاك الإعلامي للنشاط الرياضي، مما نتج عنه زيادة في وعي الجماهير ، الأمر الذي جعل الساحة الرياضية في خلال السنوات الأخيرة تعرف إقبالا متزايدا على الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها وأضحى لزاما علينا مواكبة التطورات المطردة للرياضة ذات المستوى العالى والتي أصبحت صناعة تتطلب استثمارات هامة في مجالات متعددة.

في السطور التالية لا بأس عزيزي

الرياضة لتمكين الشباب والتنمية المستدامة



إيجابية ومفيدة على الإنسان سواء من

الناحية البدنية أو النفسية . لذا يتفق

الجميع على أن ممارسة التربية البدنية

والنشاط البدني والرياضة يشكل حقأ

أساسياً للجميع دون تمييز قائم على نوع

الجنس أو السن أو العوق أو أي أساس

آخر. كما يؤكد المجتمع الدولي على أن

التنوع الثقافي في مجال التربية البدنية

والنشاط البدني والرياضة هو جزء من

التراث غير المادى للإنسانية والذى

فيما اذا تم العناية به بصورة فعالة

، فإنه حتماً سيحقق فوائد متنوعة

سواء للفرد أو المجتمع أو كليهما في

العديد من المجالات . وغالباً ما ترتبط

التربية البدنية والرياضية لدى عامة

الناس بأشياء تسىء إلى طبيعتها وإلى

أدوارها الصحية والنفسية والتربوية .

إلى أن إقامة شراكات قوية ومتماسكة

هى أمر أساسى للتحسين الحقيقي

للتنمية العالمية ولتحقيق أهداف

التنمية المستدامة. فالعالم أصبح أكثر

ترابطاً مما كان في أي وقت مضى، كما

أن الرياضة، كظاهرة عالمية، لديها

القدرة على ربط الشبكات المؤثرة

والتي تضم شركاء وأصحاب مصلحة،

ملتزمون بتسخير الرياضة لأغراض

ويمكن النظر للرياضة أيضاً عبر نافذة

الثقافة . فالثقافة الرياضية تعتبر

جزءاً مهما من التطور الذي تشهده

العديد من المجتمعات . بالإضافة

إلى أن الثقافة الرياضية هي مظهر من

مظاهر المجتمع . ولذا فإنها تعد جزءا

أصيلاً من الثقافة العامة بوجه عام.

وعموما يمكننا القول بأن للثقافة

الرياضية أثر واضح على الجانب

الصحى والاجتماعي والتربوي والثقافي

للإنسان وكذلك توجيه وتوحيد عواطف

المواطنين ومشاعرهم من خلال المحافل

الدولية العالمية وزرع محبة الوطن في

نفوسهم . لذا فإن الاهتمام بها يعتبر من

المؤشرات الدالة على إرتفاع المستوى

الثقافي والتقدم في المجتمع . وفي

التنمية المستدامة.

كما يشير الخبراء في هذا المجال

(117)

1) التفوق ، ويعنى ذلك إعطاء

الرياضة أداة للتواصل والتفاهم المتبادل بين الأفراد.

3) الاحترام وتتضمن هذه القيمة احترام الذات والآخر والقواعد والأنظمة المعمول بها في الرياضة ، بالإضافة إلى احترام وسائل اللعب المعتمدة وكذلك مكافحة الشغب والمنشطات وكل ما هو ضد قيم الرياضة وغير أخلاقي والبيئة العامة في صلتها مباشرة مع الرياضة. كما لا يفوتنا أنه " يعترف بالمساهمة المتعاظمة التي تضطلع بها الرياضة في تحقيق التنمية والسلام . وذلك بالنظر إلى دورها في تشجيع التسامح والاحترام ومساهمتها في تمكين المرأة والشباب والأفراد والمجتمعات وفي بلوغ الأهداف المنشودة في مجالات الصحة والتعليم الإندماج الاجتماعي."

أن للمجهود البدنى المنتظم آثار

القارئ من المرور سريعاً على أهم القيم الأساسية للرياضة والتى تدافع عنها جميع الهيئات الرياضية الدولية وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

الممارس للرياضة قيمة أفضل لنفسه ، ليس الفوز فقط بل المشاركة . 2) الصداقة وتعنى هذه القيمة أن

وما يشير الخبراء في هذا المجال إلى أنه يعد اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة ذا أهمية كبرى، ويقدره الخبراء وذوي العلاقة في هذا المجال كل التقدير لعظمة تأثيره في مراحل النمو. ولا شك في قيمة مرحلة الطفولة ومدى تأثيرها الكبير في تكوين شخصية الإنسان وكيفية مواجهته للحياة وتوقعه منها

وفي طريقة معاملته مع الآخرين . بالإضافة إلى أن "الرياضة تشبه الحياة ، وأنه كلما ثابرت في العمل على شيء كلما أصبحت أفضل". وهم يوصون دوما بضرورة التركيز دائما على ما يمكن القيام به وليس على ما لا يمكن تغييره ، بالإضافة إلى التأكد من أنك تمرح وتنعم بوقت طيب في المباريات

هذا المجال ، تعد الفضائيات من أكثر وسائل الاتصال الجماهيرى الفعالة والتي أصبح لها دور كبير وواضح في انتشار الثقافة الرياضية.

وحتما فإن للشباب القدح المعلى في تفعيل الرياضة ، فهم مادة الحياة والحركة وهم بقواهم البدنية وإراداتهم النفسية يتخطون المصاعب نحو تحقيق الذات والإنتصارات والنجاحات في مختلف الميادين ومنها الرياضية. لذا تسعى الدول إلى وضع مسألة رعاية الشباب ضمن أجندتها ذات الأولوية القصوى وذلك من أجل بناء مجتمع قوى نخبته وقياداته تمتلك روح الحماس والمثابرة لقيادة الحياة وتحقيق المستقبل الزاهر . ويتفق الخبراء في هذا المجال على أن أنشطة التربية الرياضية بمختلف صورها إنما هي في الحقيقة ثقافة والتي يمكن التعبير عنها بالصور التالية على سبيل المثال لا

1- يشكل تقدير الأداء البدني الراقي من قبل الآخرين ثقافة

-2 يعتبر التعبير الإبداعي في الرقص الشعبى المعاصر وربط ذلك بالرموز التاريخية والحضارية لمختلف دول العالم ثقافة

-3 إن مفهوم وتقدير الجسم الإنساني من الناحية الجمالية والبيولوجية ثقافة

-4 إن للتربية الرياضية ثقافتها الخاصة بوصفها وسيلة للتعليم والتنمية والسلام

-5 تعزز الرياضة ثقافة التعاون والتضامن والتسامح والتفاهم والإدماج الاجتماعي والصحة على الصعيد المحلي والوطني والدولي

-6 تعلى الرياضة من شأن القيم الجوهرية السامية كالعمل الجماعي والنزاهة والانضباط واحترام الخصم واحترام قواعد اللعبة ولهذا يمكن تسخيرها في النهوض بالتضامن والتماسك الاجتماعي والتعايش السلمي

بالذكري الثالثة والأربعين لتحريرها من براثن العدو..

تعتبر مدينة نقفة عنواناً لصمود الشعب الإرترى وتصديه للظلم والإضطهاد، وعليه فإن الإحتفال بذكرى تحريرها من قبضة العدو فى الثالث والعشرين من شهر مارس من كل عام له مكانة خاصة في وجدان هذا الشعب الذي دفع الغالى والنفيس من اجل تطهيرها من دنس المستعمرين الذين حاولوا مرارا وتكرارا إستعادتها عبر حملاتهم الجائرة والمتواصلة طمعاً في أهميتها الإستراتيجية والعسكرية ، ولكن هيهات أن يحدث ذلك، فبعكس تمنياتهم تلك صمدت نقفة حتى الرمق الأخير بفضل تضحيات أبطال الجيش الشعبى لتحرير إرتريا ،الذين ابلو بلاءاً حسنا في تحريرها والدفاع عنها ، كما ان جسارة شعبها الذي سخر كل إمكانياته للوقوف بجانب أبناءه الثوار مهما كلفه ذلك الموقف من ثمن باهظ في الأرواح والممتلكات كان سبباً في صمودها ونيلها إسم مدينة الصمود بكل جدارة وإقتدار.

ان يوم ذكرى تحرير مدينة نقفة ، ليس ككل الأيام بالنسبة للشعب الإرترى لخصوصيته في تاريخ الكفاح المسلح، ولكونه أيضاً محطة مهمة في ذاكرة هذا الشعب الأبي الذى زاق مرارة الإستعمار وويلاته ، لذا فإن الكثيرين يحرصون على إحياء هذه الذكرى لاسيما اولئك الذين قضوا زهرة شبابهم في تحريرها والعيش في كنفها لسنوات طويلة، حيث زادت مشاركة أعضاء جماهير الساحل كعادتهم هذا العام ايضاً من رونق وبهاء الإحتفال بتك الذكري.

لقد إنطلقت فعاليات الإحتفال بتلك الذكرى في مدينة نقفة هذا العام بتنظيم المسابقات الرياضية بين الفرق في مختلف المناشط وكذا تنظيم اعمال نفير جماعى للنظافة فضلاً عن الاستعداد لإفتتاح مشروع المياه العذبة والذي ساهم في توفير المياه الصالحة للشرب



لسكان المدينة ، بالإضافة الى غرس شتول الأشجار في النصب التذكاري للشهداء بقمة جبل دندن ، فمع وصول قافلة جمعية جماهير الساحل الي مدخل مدينة نقفة في مساء الجمعة العشرين من مارس توجه افرادها برفقة لفيف من مسؤولى الحكومة والجبهة بمديرية نقفة الى قمة جبل دندن وغرسوا الشتول بالقرب من النصب التذكاري للشهداء فضلأعن سقى الشتول التي كانوا قد غرسوها في السنوات الماضية.

يوم السبت الحادي والعشرين من مارس تم افتتاح مشروع المياه

وفي صباح اليومالتالى اى العذبة في



ووزيرة السياحة السيد إسكالو منقريوس ومدير مديرية نقفة السيد يعقوب ادريس ومسؤول الجبهة الشعبية باقيلم شمال البحر الاحمر السيد هيلى تولدى ورئيس المجلس الشعبى بإقليم شمال البحر الاحمر السيد أبراهيم على شيخ وغيرهم من

الحاكم السابق للإقليم واعضاء جمعية جماهير الساحل ومعلمي وطلاب مدرسة الكادر ومركز تدريب الضباط بدأت فعاليات الإحتفال عند الساعة الرابعة والنصف بعد العصر بوقفة حداد على أرواح الشهداء الذين قدموا أرواحهم فداءا لهذا الوطن. . . تلاها مباشرة تقديم عدد من الأغاني الثورية بمختلف اللغات و التي تمجد

يعقوب ادريس الى الدعم الذي قدمته لهم الحكومة لإنجاز ذلك المشروع والمتمثل في اجراء البحوث حول المياه الجوفية بالمنطقة، تقديم اجهزة الطاقة الشمسية لاستخدامها في تشغيل المشروع ، تقديم الانابيب وألادوات المطلوبة لتوصيلها ببعضها البعض ، توفير الاسمنت والسيخ، ترحيل المعدات المطلوبة للمشروع من اسمرا الى نقفة اى قرابة 8 مرات.

كما أوضح بان المشروع انجز في غضون 216 يوما بأعمال نفير جماعي شارك فيها العديد من افراد الشعب والجيش والخبراء المعنيين والتي تقدر ب 5.904.800.00 نقفة ، لتصل التكلفة الكلفية للمشروع حوالي 9.257.277.40 نقفة، وقدم في ذات السياق تهنئته الحارة لسكان مدينة نقفة على هذا الإنجاز

وفي الختام اوضح بان هذا السلام الذي نعيشه هو ثمرة التصدي القوي للشعب والحكومة خلال السنوات الماضية ، وهو نتاج للجهود الكبيرة والاستشهاد من اجل الأهداف التي نؤمن بها ، كما شكر كل الجهات التي ساهمت بعرقها ومالها وخبرتها في انجاز مشروع المياه وعلى رأسهم العميد تخلى لبسو حاكم الاقليم السابق والذي رعى ذلك المشروع وقدم له الدعم الكافي .

عقب كلمة مدير مديرية نقفة قدمت الجوائز للفرق الفائزة في مختلف الانشطة الرياضية وكذا الجهات التي ساهمت في انجاز مشروع المياه بالمدينة واخراج الحفل بتلك الصورة البهية ك قدمت مديرية نقفة كسوة كاملة من الملابس التقليدية (جلابية، سيدرى، عمامة. . . الخ) وسيف للعميد تخلى لبسو الحاكم السابق للإقليم تقديرا لمجهوداته الكبيرة ، وكذا توب تقليدى (لوية) للسيدة اسمرت ابرها حاكمة اقليم شمال البحر الاحمر الحالية كترحيب بمقدمها الميمون.

فعاليات هذا وقد أختتمت الاحتفال بالذكرى ال43 لتحرير مدينة نقفة بالنشيد الوطني ، ليودع بعدها الجميع بعضهم البعض ولسان حالهم يقول سنوظف مرحلة السلام الحالية في انجاز المزيد من المشروعات التنموية التى تساهم في نماء الوطن وتحسين المستوى المعيشي للمواطنين.

الحكومة والجبهة بمديرية نقفة والإقليم ، حيث كست الفرحة وجوه الحضور وهم يشاهدون ذلك الإنجاز الذى تحقق بفضل تنسيق الجهود الحكومية والشعبية والتي استمرت لفترة طويلة.

عقب افتتاح مشروع المياه العذبة توجه الجميع الى منطّقة وقريت التي تبعد لأكثر من ثماني كيلومترات عن نقفة والتي تم سحب المياه العذبة منها الى داخل مدينة نقفة ، لمشاهدة البئر التي تم حفرها وكذا السد الذي اقيم بالقرب منها ليغذيها بالمياة من خلال دعمه لمخزون المياه الجوفية في المنطقة، وكذا تناول وجبة الفطور مع أفراد قوات الدفاع الذين ساهموا بدور كبير في انجاز

البحر الأحمر والعميد تخلى لبسو

المشروع ، حيث ساد اللقاء جو من الألفة والمحبة والعرفان لاولئك الأبطال الذين ظلوا يعملون ليلا عن طرف نهار لإتمام المهمة التي أوكلت اليهم بنجاح. وفي مساء نفس اليوم " السبت" الحادي والعشرين من مارس

وتحديدا عند الساعة الرابعة بعد العصر بدأت الجموع تتقاطر الى ستاد مدينة نقفة لحضور فعاليات الإحتفال الرسمى بالمناسبة ، وبقدوم كبار مسؤولى الحكومة والجبهة تتقدمهم وزيرة السياحة السيدة اسكالو منقريوس والسيدة أسمرت أبرها حاكمة اقليم شمال



نقفة والتي قال فيها بعد الترحيب بالحضور (ان العام 2020 هو عام التقدم الذي نتطلع لكي ننجز فيه التنمية الشَّاملة وتَّحن لانشك ابداً بأننا قادرون على انجاز ذلك وتحقيق رؤيتنا الوطنية ، وبما ان الرؤى تنجز بالأعمال فإننا نحتفل هذا العام بذكرى تحرير مدينة نقفة تحت شعار الرؤية بالعمل ، ، ، الرؤية بالجد والمثابرة، ،).

كما تطرق الى الجهود التي بذلوها من اجل انجاز مشروع المياه العذبة في مديرية نقفة والمتمثلة في حفر وتشيد بئر في منطقة وقريت تضح منها المياه الى مدينة نقفة ومد انابيب المياه من وقريت الى داخل مدينة نقفة أى بطول 15 كيلومتر، تشييد خزان كبير في منطقة فلك، تشييد سد في منطقة وقريت، صيانة نقاط توزيع المياه، توصيل المياه الى عدد من المنازل الموجودة في الخارطة السكنية .

وفى ذات السياق أشار السيد



التوزيع

ا لر ئيسية

بالقرب من دار

فرع الإتحاد الوطنى للشباب

والطلبة بمديرية نقفة وذلك بحضور

جمع غفير من المواطنين والأعيان

ورجال الدين واعضاء جمعية

جماهير الساحل وبوجود الحاكم

السابق لإقليم شمال البحر الاحمر



إعداد

جعفر محمود

alhadisasport@zena.gov.er

كشف تقرير اعلامي ان رابطة

الدوري الانكليزى الممتاز منشغلة

بإيجاد الطريقة الانسب لاستكمال

مباريات الجولات التسع للموسم

بعدما توقفت المنافسات عند

الجولة التاسعة و العشرين بسبب

تفشى جائحة كورونا الذي ضرب

انكلترا و البلدان الاوروبية و

اجبرها على تعليق جل المسابقات

الرياضية. وحسب ما ذكرته صحيفة ذا الصن فان انهاء الموسم

الجوُّلات المتبقية بنفس الطريقة أي جولَّة كل اسبوع

الشرطة و الاطقم الطبية لتامين المباريات.

لأول مرة منذ العام 1990.

الدوري الانكليزي يخطط لاستكمال

مباريات الموسم خلف أبواب موصدة

في الثلاثين من يونيو حسب تعليمات الاتحاد الاوروبي لإتاحة الفرصة لإيجاد جدول

زمني لمباريات دوري الابطال و الدوري الاوروبي يبدو ذلك غير ممكن في حال لعبت

وحسب الصحيفة البريطانية فان رابطة الدورى الممتاز تخطط لاستكمال المنافسات

بإجراء المباريات ال92 المتبقية من الموسم خلفَ ابواب موصدة دون حرمان الجماهير

من متابعتها جميعا عبر التلفزيون بشكل مباشر من خلال اقامتها على ملاعب محايدة

يتم اختيارها على ان تلعب ثلاث مباريات في اليوم الواحد. وتسمح هذه الطريقة بتجنب

تجمع الجماهير خارج الملعب كما انها تساعد على توفير العدد المطلوب من افراد

و توقفت منافسات الدوري الانكليزي الممتاز في الجولة التاسعة و العشرين من الموسم و يتصدر ترتيبه العام نادي ليُفربول بفارق بلغ 25 نقطة عن ملاحقه المباشر مانشستر سيتى و حسابيا يحتاج الليفر الى انتصارين لضمان تتويجه بلقب البطولة

وكان الويفا قد قرر تأجيل نهائيات بطولة امم اوروبا و نقلها من صيف العام 2020

الى صيف العام القادم من اجل افساح الوقت امام استكمال المسابقات المحلية من خلال

تمديد الموسم الرياضي حتى الثلاثين من يونيو و قد يضطر الى تمديد الى ما بعد هذا

Premier (League

ليفربول يبدأ خطته للحفاظ على جدار الأمان

يبدأ نادى ليفربول عمله لمفاتحة نجميه أليسون بيكر وفيرجيل فان دايك للتو قيع على عقو د جديدة تضمن بقائهما في صفوف النادي الأحمر أطوال وقت ممكن. وفي ظل توقف منافسات الدوري الإنجليزي الذي ينتظر الليفر استكماله لإعلان تتويجة باللقب الغائب، فإن إدارة الريدز سوف تستثمر تلك الفترة للعمل على تجديد عقد النجمين.

ويعتبر المدافع الهولندى والحارس البرازيلي أبرز الركائز الأساسية في تشكيلة يورجين كلوب التي قادت الليفر للفوز بلقب دورى أبطال أوروبا الموسم الماضى والهيمنة على البريميرليج هذا الموسم، على الرغم أن أليسون غاب لفترات كبيرة عن الموسم الحالى بسبب الإصابة .

ومن المتوقع أن يتوقف الدوري الإنجليزى حتى شهر أبريل القادم على الأقل، كما لا يُمكن استبعاد أن تطول فترة التوقف أكثر من ذلك. ويستمر عقد فان دايك حتى عام 2023 لذلك فإن النادي لا يخشى من خسارته مالم تحاول أحد الأندية الأوروبية تقديم مبلغا خياليا للفوز

بخدماته، ولذلك فليس هناك اندفاع في المفاوضات ولكن من المتوقع أن يتم الاتفاق على زيادة راتبه كمكافأة على مستویاته وما قدمه من مستوی مُبهر في العامين الأخيرين. أما البرازيلي أليسون فإن لديه عقداً حتى 2024

السلاة التاسعة والعشرين

ويرى النادى أنه يستحق زيادة راتبه وتمديد عقده في أقرب وقت ممكن، فقد لعب حارس روما السابق دورا رئيسيا في حل مشاكل الليفر الدفاعية وخصوصاً في الموسم الماضي، ولذلك سيحصل على عقد جديد براتب أكبر ولمدة أطول.

فی نادی باریس سان جیرمان. یُذکر



يلقى خاليدو كوليبالي نجم دفاع نابولي اهتماما كبيرا من جميع أنحاء أوروبا حيث من المتوقع أن يكون هناك صراع كبير للحصول على خدماته في الصيف القادم.

يواصل لاعبو بايرن ميونيخ

بطل الدورى الألمانى لكرة

القدم، برنامج التمارين عن

بعد التي وضعها النادي في

ظل القيود المفروضة للحد

من تفشی فیروس کورونا

المستجد، مؤكدين انها تشابه

حصة تدريب عادية. وباتت

مقاطعة بافاريا حيث مقر

النادي، الأولى في ألمانيا

تفرض عزلا منزليا على سكانها

من أجل المساهمة في الحد من

تَفَشَيْ فيروس "كُوفيد19-" إلذي أودى حِتى الآن بحياة

أكثر من 13 ألف شخص حول

العالم. وقال مهاجم بايرن

توماس مولر في حوار مع

المشجعين عبر تقنية الفيديو

من خلال مواقع التواصل الاجتماعي "لقد قمنا حتى الآن

بالتدريبات الافتراضية ثلاث

مرات الأمر بمثابة حصة تدريب

عادية لكن عبر الفيديو، مع

مدرب يتواجد في سابينير

شتراسه" مقر تدريب النادي.

وأضاف مولر المقيم حاليا

فى مزرعته البافارية حيث

يربى الخيول "نقوم بتدريبات

يوصى بها المدرب لكافة

أفراد الفريق. نؤدى الحركات

الرياضية داخل قاعة، ركوب

الفرق المهتمة بالتوقيع معه حتى الآن في إحراز تقدما ملموسا أو الدخول في مفاوضات جدية مع أوريليو دى لاورنتيس رئيس النادي الجنوبي الإيطالي. وكانت التقارير الصحفية قد أشارت إلى أن النجم السنغالي أبلغ إدارة نابولي برغبته في الرحيل

في الصيف القادم إلى أحد الأندية الأوروبية العملاقة. وحسب تقارير الصحافة الفرنسية اليوم فإن كوليبالي هو المرشح الأول لخلافة قلب الدفاع البرازيلي تياجو سيلفا

ورغم ذلك لم تنجح أيا من

أن كوليبالي المطلوب في ريال مدريد وبرشلونة كذلك لديه شرط جزائي يُمكنه من الانتقال من النادي وسوف يزداد في 30 يونيو القادم إلى مبلغ 150 مليون يورو، ولكن النادي الفرنسى سيحاول ضمه بمبلغ أقل بكثير. ويعتبر نادى مانشستر يونايتد واحداً من أكثر المهتمين بالفوز بخدمات المدافع السنغالي العملاق، والذي رغم تعرضه لإصابتين ومشاركته في 15 مباراة فقط بالدورى الإيطالي هذا الموسم إلا أنه حافظ على قيمته العاليمة في السوق.

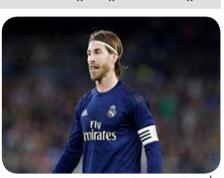
ظل تجهيز اللاعبين بالساعات

الرياضية. وأوضح "اللاعبون

لا يتواجدون في الملعب لكن

بالمواعيد والانضباط

التاريخ في حال احتاجت بعض الدوريات الى وقت اطول . ولا يستبعد ان تلجا كافة الدوريات الاوروبية الخمسة الكبرى الى انهاء منافسات الموسم الحالى بنفس الطريقة ربحا للوقت و تقليلا للتكاليف البشرية و المالية. بال مدريد يستقر على خليفة



أكد تقرير صحفى إسباني، استقرار إدارة ريال مدريد، على خليفة نجم خلال السنوات المقبلة. وبحسب والذي يبلغ من العمر 25 عاما فقط.



وقائد الميرنجي سيرجيو راموس، صحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن ريال مدريد مهتم بالتعاقد مع ميلان سكرينيار مدافع إنتر ميلان الإيطالي،

هو لاعب رئيسي في مخططات أنطونيو كونتي المدير الفني للإنتر، وتكيف بشكل جيد مع طريقة اللعب، وهو قوى جداً في الكرات الهوائية والتحديات الفردية، لكن لن يستمر في صفوف النيراتزوري لفترة أطول". وأشار التقرير"، إلى أن ریال مدرید پرید ضم سکرینیار، وسيصل سعر الصفقة إلى أكثر من 70 مليون يورو، للاعب الذي

يرتبط بعقد مع النيراتزوري حتى صيف 2023. وأفادت الصحيفة، بأنه لن يكون من السهل على ريال مدريد إبرام الصفقة، لكن الأمل كبير، ليكون ثنائيا قويا بجانب رافائيل فاران في السنوات المقبلة.



نزال جديد من أجل التفرغ للمساعدة في محاربة فيروس كورونا في بلاده. وتبرع الملاكم المتوج بـ١٢ لقبا احترافيا عالميا في ٨ أوزان مختلفة، بثمن ٥٠ ألف وحدة طبية لإجراء اختبارات الفيروس و٧٠٠ ألف قناع طبي واق من الفيروس و٥ حافلات للمساعدة في نقل الطواقم الطبية. وقال الملاكم صاحب الـ ١١ عاما إنه لا يخشى أن يصاب بالفيروس أو حتى يخسر حياته بسببه لأنه يجب أن يكون في الخطوط

قال الملاكم الشهير ماني

وأضاف باكياو لصحيفة محلية: "إذا مع أزمة كورونا الحالية. الامامية للمساعدة من موقعه القيادي.



كنت في موقع قيادة يجب أن تقود الناس وتظهر لهم أنك معهم، لا يجب أن تختبئ لأنك خائف". وتابع باكياو أنه يخشى من ارتفاع أعمال السرقة إن لم يجد الفقراء الذين يعيشون في الشوارع قوتهم اليومي في الظرف الراهن. وأضاف: "لقد نشأت فقيرا، وأنا أعرف ماذا يعنى ذلك". وكان باكياو يخطط للعودة في يوليو القادم لخوض نزال جديد لكنه عدل مخططاته

الثابتة أو الركض على بساط متحرك داخل منازلنا". وكان بايرن بطل المواسم السبعة يتصدر البوندسليغا ترتيب عندما قررت السلطات الألمانية الرياضية منافسات تعليق

الدوري. واعلن النادى منذ الاربعاء الماضى انتقاله الى "التدريب الافتراضَي" حرصا منه على تجنب تنقل لاعبيه بسبب الفيروس، قبل يومين من فرض سلطات مقاطعة بافاريا الحجر الإلزامي على السكان. وقال مدرب الفريق هانزي فليك في تصريحات سابقة علينا أن نقوم بكل ما في وسعنا للرد بشكل إيجابي على الوضع (انتشار الفيروس)"، موضحا "لقد طور فريقنا التدريبي حصصا يمكن أن تستمر بين 75

وقال هولغر برويش، المسؤول عن الاعداد البدني في بايرن ميونيخ "تم تجهيز اللاعبين بساعات رياضية ملائمة. وهذا يعني أننا

نتلقى جميع بياناتهم المثيرة للاهتمام، متل معدل ضربات القلب، على شاشاتنا". وأوضح "يتعين علينا التركيز على عمل للمحافظة على اللياقة البدنية. من السهل إدارة الامور البدنية من بعد من خلال التدريبات العملية، تمارين القوة والتحمل" لا سيما في

يطلب منهم أن يكون لديهم الالتزام بالمواعيد والانضباط ذاته"، مشيرا الى ان التدريب عبر الفيديو يتيح للاعبين و90 دقيقة". التواصل وتبادل الكلام، ما يشكل "جزءاً مهماً من الحياة الجماعية في هذا الوقت". وأضاف "نطلب منهم أن يلتزموا

الاولمبية بالعاصمة اسمرا ، قدم رئيس

الاتحاد العام للدراجات الهوائية السيد/

تولدي يوهنس كلمة أوضح فيهإ بإن

الدورة هدفت لتقوية مشاركة المرأة في

منشط الدراجات الهوائية بالمقام الاول

، موصياً المشاركات في الدورة الى تعزيز

دورهن من أجل ترجمة ماتلقينه الى أرض

الواقع ونقله الى شريحة أوسع بغية ضمان

مشاركة نسوية متكافئة في الخارطة

الدورة التي جرت بين العشين ولغاية

الثاني والعثرين من مارس الجاري بجهود

ذاتية من إلاتحاد العام للدراجات الهوائية

، تناولت أساليب التدريب الاساسية في

اللعبة ، وطرق الادارة والفرص القائمة

لهذه الفئة من المجتمع والتحديات التي

عبدالله محمد على alhadisasport@zena.gov.er

وقال موري في مؤتمر صحفي، إن فريقا

من اللجنة الأولمبية الدولية واللجنة

المحلية المنظمة سيبحث سبل المضي

قدما في تنظيم الدورة الصيفية المقبلة،

وفي المقابل، أعلنت كندا انسحابها من

المشاركة حال إقامة الدورة في موعدها،

خشية تعرض رياضييها لخطر الإصابة

وأصدرت اللجنة الاولمبية إلكندية

بيانًا أكدت فيه أن "اللجنتين الأولمبية

والبارالمبية وبمساندة من قبل رياضييها

ومنظماتها الرياضية وحكومة كندا،

اتخذت القرار الصعب بعدم إرسال فرقها

للمشاركة في الألعاب الأولمبية والألعاب البار المبية في صيف عام 2020".

وأضافت: "تطالب اللجنتين

من اللجنتين الأولمبية والبارالمبية

لكنه أكد أن التأجيل خيار مطروح.

بفبروس كورونا المستجد.

الدورة أقيمت لمدة يومين متتاليين

ختام الدورة التأهيلية المقدمة من اتحاد الدراجات الهوائية بها



أختتمت في الثاني والعشين من مارس الدورة التأهيلية التي نظمها الاتحاد العام للدراجات الهوائية بهدف تمكين

المرأة في المجالي الرياضي تحت شعار ."Women Empowering Course

تواجهها وكيفية تعزيز الجهود والتجارب وفي ختام الدورة التي جرت بمقر اللجنة والعلاقات بين المشاركات في الدورة.

مشاركة كبيرة من المدارس والطلاب

نظم الأسبوع الثقافي الرياضي بمديرية نقفة للمراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية من يوم 12 فبراير ولغاية 15 مارس من عاما 2020م، بحضور مسؤول التعليم بالمديرية الأستاذ/ عبدالله صالح ومسؤول العمل بإدارة المديرية السيد/ محمد على شلع وأعضاء المؤسسات الحكومية ألمختلفة ورجال الدين وأعيان المدينة وحشد غفير كبير من الجماهير.

الاسبوع الثقافي الرياضي لهذا العام إشتمل على مسابقات كرة القدم ، كرة ألسلة ، وكرة الطائرة.وقدمت عروضا فنيا من قبل المدارس الابتدائية والثقافية والرياضية صاحبت اليوم

الُختامي للاسبوع الثقافي الرياضي. وفي منافسات كرة القدم للمرحلة الابتدائية، فازت مدرسة نقفة على مدرسة أقرع بنتيجة خمسة اهداف نظيفة ، لتنال الكأس الغالية.أما في المرحلة الإبتدائية إناث، حقق فريق مدرسة طبرا

وتفوق فريق مدرسة ضمود على بقية الفرق ، لينال المركز الاول في منافسات المرحلة المتوسط إناث اما في منافسات المرحلة الثانوية ، فالت الكاس في كلا الجنسين لفريق مدرسة ظبرا.

من قبل مختلف المسؤولين.

(تقرير/عبدالله ادريس) وفي منشط كرة السلة للمرحلة

المتوسطة ، حازت مدرسة نقفة الكأس الغالية في فئتي الذكور والإناث. وفي الختام، تم توزيع الكؤوس والجوائز والميداليات للفائزين بالمراكز الامامية

يتجه لخوض غمار الإدارة بعد مسيرة كروية حافلة.

يتجه السويدي زلاتان ابراهيموفيتش لوضع حد لمسيرته الكروية الحافلة مع نهايةالموسم الحالي رسميا حيث يتطلع لبدء مسيرة إدارية وفقا لما اشارت إليه صحيفة "ميرور" الإنكليزية.

وانضم زلاتان ٨٦ عاما، للفريق في

يناير الفائت، بعد أن كان تركه عام ۲۰۱۶، ویبدو ان تجربته لن تتخطی الأشهر القليلة.

ولم ترق خطوه إفاله ميلان مدير

كرةٌ اُلقدمٌ في الفّريقُ زفونيمير بوبان للسويدي خصوصا أن الكرواتي

يتولق للعودة لدوري تالق فيه سابقا

برشلونة بأن الادارة الحالية بقيادة

جوسيب ماريا بارتوميو لإ تسعى وراء

عودة اللاعب البرازيلي لان اهتمامها

منِصب على التعاقد مع المهاجم

الأرجنتيني لوتارو مارتينيز، لاعب انتر

كماأن كوتينيوليس متحمسا للعودة

لفريق برشلونة نظرأ للصعوبات

الكبيرة التي وجدها هناك على غرار

صعوبة التخلص من الضغوطات

الكبيرة التي كانت مسلطة عليه

ميلان الإيطالي.

عبر اللاعب الدولي البرازيلي فيليب كوتينيو، المعار مِن فريق برشلونة إلى بايرن ميونيخ الألماني، عن رغبته في ترك الفريق الإسباني والعودة لدوري تالق فيه سابقا.

وكشفت مصادر اعلامية ألمانية اليوم الأحد بأن ادارة بايرن ميونيخ لا تفكر في الحصِول على خدمات كوتينبيو خاصة وان الفريق البافاري يملك احقية التعاقد مع البرازيلي بعد

انقضاء فٍترة اعارته من برشلونة. كما اكدت مصادر مقربة من

وأضافت ميرور نقلا عزر صحيفة

سبورت ميدياست الإيطالية ان زلاتان يفضل البدء بتحد إداري على تجديد

لعب دورا محوريا في عودته للفريق

عقده مع ميلان لمدة عام.

تنتظر منه أن يكون خير سلف لمواطنه

اعلام انكليزية أن كوتينيو عبر عن

في العودة للدوري الإنكليزي الممتاز

صفوف فريق تشيلسي الذي يرغب في

نيمار المنتقل إلى باريس سان جيرمان ■

مارتينيز.

د طه كه . . كل الطرق تقود إلى ا

قال رئيس اللجنة المنظمة لأولمبياد تأجيل الألعاب لمِدة عام". وباتت كندا أول دولة تعلن رسميا طوكيو يوشيرو موري، إن منظمي الدورة متمسكون بإقامة البطولة، لكنهم عدم إرسال رياضييها للمشاركة في سيبحثون خيار تأجيل الحدث الرياضي أولمبياد طوكيو، ليزداد الضغط على اللجنة الأولمبية الدولية واللجنة المنظمة الكبير الذي كان مقررا الصيف المقبل.

تحسر أيام الغلافاء والغميس والجمعة والسيت

التأجيل باث الخيار الأرجح للحدث الرياضي المهم

المحلية لاتخاذ قرار التأجيل. وفي وقت سابق، اعترف رئيس وزراء البيابان شينزو آبي أن تأجيل الألعاب الاولمبية قد يصبح حتميا، إذا أدى فيروس كورونا المستجد إلى أستحالة

إقامتها بشكل آمن. وأكد آبي في جلسة للبرلمان الياباني تصميم بلاده على إقامة الألعاب "لكن إذا أصبح ذلك صعبا، أخذين وضع ألرياضيين كأولوية، فإن قرار التأجيل

لكن رئيس الوزراء شدد على أن "الإلغاء لبِس خيارا"، ليؤكد بالتالي موقف اللَّجنة الأولمبية الدولية.

وهي المرة الأولى التي يدلي فيها مسؤول ياباني رفيع المستوى بتصريحات رسمية عن إمكانية تأجيل الألعاب المقررة من 24 يوليو إلى 9 أغسطس المقبلين،



في فترة الإنتقالات الصيفية

أكدت وسائل اعلام انكليزية أن مانشستر يونايتد يستعد لتقديم عرض رسمي لانتداب الغابوني بيير إيمبريك أوباميانغ من فريق أرسنال. ِ وأشارت صحيفة "ميترو" اللندنية بأن فِريق مانشستر يونايتد سيقدم عرضاً بـ55 مليون يورو لاتمام صفقة التعاقد مِع اللاعب الغابوني الذي سجل 17 هدفاً هذا الموسم.

وأشارت صحيفة "الموندو ٔ الإسبانية بان برشلونة ديبورنيفو يتابع في أوباميانغ وقد يكون خياره الثاني في حال فشل صفقة التعاقد مع مهاجم انتر ميلان الإيطالي، لاوتارو

وأضافت ذات الصحيفة بأن المهاجم الغابوني كان قريباً من الفريق

وأكد المصدر الانكليزي أن أوباميانغ أعلم المدير الرياضي لفريق أرسنال، الإسباني راؤول سانليهي – الذي شغل نفُس المنصب في فريق برشلونة حتى يناير 2018 – بأنه لن يجدد عقده

الذي ينتهي في عام 2021.

الكاتالوني في الميركاتو الشتوي

ويفكر اللاعب السابق لفريق بروسيا دورتموند الألماني في البحث ن قریق یتافس فی مسابقه دوري أبطال أوروبا الموسيم القادم خاصة مع الوضعية الصعبة لأرسنال في الدوري المحلي باحتلاله المركز التاسع بـ40 نقطة وبفارق 8 نقاط عن تشيلسي الذي يحتل المركِّز الرابع، أخر المراكز المؤهلة لدوري الأبطال.

وفشله في اسكات الجماهير التي في الاونة الأخِيرة، أكدت وسائل ■ **Emirates** ندمه لرحيله عن ليفربول وأنه يفكر في الميركاتو الصيفيّ القادم وتعزيز التعاقد معه بطلب من المدرب فرانك

ق سطور

فريدريك ميسترال (* 7) (* 7) (* 7)

هو أديب ومسرحي وشاعر فرنسي. ولد فريدريك ميسترال عام 1830م. وقد قاد عملية إحياء اللغة الأوكسيتانية (لغة أهل بروڤانس)

لغويا وأدبيا في القرن التاسع عشر. وكان شخصية مهمة في حركة "فليبريج" التي هدفت إلى إحياء ثقافة بروڤانس.

أنهى فريدريك ميسترال دراسة الحقوق في إيكس عاصمة بروڤانس القديمة، لكنه لم يشتغل في هذا المجال بل كرس حياته لكتابة الشعر. وهو يعتبر أهم شعراء

كتب العديد من الكتابات في لغة بروڤانس، منها قصيدة (الحصاد) والتي صدرت عام 1859م والتي أعدت لتكون أوبرا. كما نشر العديد من دواوين الشعر وقاموسا بالإضافة إلى ترجمة لسفر التكوين.

ألف فريدريك مسترال كتاب "ميرايو" التي كانت ملحمة شعبية بلغة "بروڤانس" وتعتبر من روائع الأدب العالى. وبعد عامين من نشرها نال جائزة الأكاديمية الفرنسية. وفي عام 1867م نشر قصيدة كالندو. أما كتابه جزيرة الذهب حوى على مجموعة من القصص والقصائد.

في عام 1904م نال جائزة نوبل للآداب بالتقاسم مع خوسيه إتشيغاراي. وقد عللت اللجنة ذلك "بسبب عفويته المنعشة الذي يعكس ذلك بأمانة تامة والمناظر والحياة القروية في موطنه ، وأيضا بسبب نشاطه كباحث للغة بروڤانس .

توفي فريدريك مسترال عام 1914م عن عمر ناهز الرابعة والثمانين عاماً.

الاسماء ومعانيها

- ساعى: العامل الجيد او الذي يسعى للخير .
 - سافر:- مكشوف الرأس.
 - ساقى: الكريم او الذي يسقى غيره.
 - سالك: النافذ أو الداخل.
- سالم: الخالي من العيوب او الذي لايفني او الباقي او المعافي .
 - سام: المميت او المسم او نسبة إلى سام بن نوح عليه السلام.
 - سامح: الكريم او الجاد بالفالي والرخيص او الجود.
 - سامد: رافع الرأس .
 - سامر: المسلي الذي يسهر ويحدّث ببراعة.
 - سامع: المنصت أو المطيع.

عزيزي القارئ عمود"في مثل هذا اليوم "سعياً منا لتنويع مواد صفحتكم المفضلة المنوعات يرجى الكتابة إلينا بالإبلاغ عن أرانكم ومقترحاتكم عندنا بالصحيفة وكذلك إرسال ما ترونه من أحداث وطنية مهمة.

في مثل هذا اليوم

- في الرابع والعشرين من مارس عام 1401م: شاه المغول الأتراك تيمورلنك يغزو دمشق.
- في الرابع والعشرين من مارس عام 1837م: كندا تمنح مواطنيها الأفارقة حق التصويت.
- في الرابع والعشرين من مارس عام 1882م: المكتشف الألماني روبرت كوخ يكتشف المكروب المسبب لمرض السل.
- في الرابع والعشرين من مارس عام 1923م: قيام النظام الجمهوري في
- في الرابع والعشرين من مارس عام 1990م: إنشاء "الانتحاد الاقتصادي لدول المغرب العربي" لكل من تونس والجزائر والمغرب وموريتانيا وليبيا.
- في الرابع والعشرين من مارس عام 2016م: المحكمة الجنائية الدولية ليوغوسلافيا السابقة تحكم على الجنرال رادوفان كاراديتش 40 سنة سجنا بتهمة القيام بإبادة جماعية أثناء حروب بوغوسلافيا.

أقوال مأثورة



وسكار وايلد / Hekams.com تحمّله شخصٌ واحد

من اقوال العظماء

- اذا خسرت شخصاً لأنك كنت صريحاً معه فأنت الرابح ، لأن العقول الصغيرة هي التي لا تستوعب الصراحة. (إبراهيم الفقي)
- اذا وقعت في أزمة مستحكمة فاجعل فكرك في مفاتيحها لا في قضيانها . (مصطفى السباعي)
- اختر دائما الطريقة التي تبدو أفضل مهما كانت صعبة، فالتعود سيجعلها بعد قليل سهلة ومقبولة. (فیثاغورس)
- قال حكيم : كلما سرت مع رجلين وجدت لنفسى أستاذين : فمن له فضائل فهو قدوتي، ومن له رذائل فهو عبرتي .
- عُند الخطأ نفسُ الكريم تحزنَ وتنصَح، ونفسُ اللَّيم تفرحُ وتفضح . (عبد العزيز الطريفي)
- الصديق الذي يحبك بصدق · عاتبه إذا أخطأ لكن لا تخسره ، قد لا تعيد لك الحياة مثله. (روبرت
- ثق بأن الصوت الهادئ أقوى من الصراخ وإن التهذيب يهزم الوقاحة وان التواضع يحطم الغرور والإحترام يسبق الحب.(ولیم شکسبیر)
- الرجل بلا صديق كاليمين بلا شمال. (الخليل بن أحمد • الفراهيدي)
- الشك عيب الأحمق ، والسذاجة عيب العاقل . (دنيس ديدرو)
- في كل وقت تنافس فيه ضد من هو الأفضل، تكون هنالك فرصة
- عظيمة للتعلم . (بوني بلير) - الموسيقي الهادئة تساعدك على التفكير في مشكلة .. والموسيقي
- الصاخبة تساعدك على الهرب من مشكلة . (احسان عبد القدوس) - أول سر من أسرار النجاح ، أن
- تؤمن بنفسك . (توماس إديسون)
- الصديق المخلص أنفع المقتنيات. (سقراط)

معلومات قد تسمعها لأول مرة عن الاستحمام

إعداد

عادل صالح



وتشير موقع "سبوتنك" نقلا عن مجلة "تى أون لاين" الألمانية إلى أن الاستحمام يحتوى على

• (5 أسرار او معلومات) قد يكون الناس يسمعونها لأول مرة، وجاءت تلك الوصايا الخمس على النحو التالي:-

1/هرمون الساخن:-

إذا كنت واحدا ممن يحبوا الاستحمام بدش من الماء الساخن لفترة طويلة، فيمكنك أن تستفيد بكل مزاياه وأسراره في المساء، بدلا من أن تأخذه صباحا ويصبح عبئا عليك. ويمتاز دش الماء الساخن مساء، بأنه يريح العضلات ويخفض ضغط الدم ويتسبب في اتساع الأوعية الدموية، ما قد يكون مفيدا بصورة قوية بعد يوم عمل مرهق. بعد انتهائك من دش الماء الساخن، ستشعر عقبه بالتعب، ثم تنام بصورة أفضل، نظرا لأن الجسم يفرز هرمون "الميلاتونين"، الذي يعزز

2/ طبقة واقية:-

أما أولئك الذين يتمتعون بالبشرة الجافة، فيمكن أن يكون الدش المسائي بالنسبة لهم، هو حل مثالي. ويمكن الاستحمام خلال فترات المساء أن يشكل لأصحاب البشرة الجافة طبقات جلد واقية، خاصة وأن الجلد لا يحتك بأى ملابس ضيقة ، كما أن مستحضرات العناية لديها ما يكفى من الوقت للعمل.

3/ الماء فقط:-

يقدم الخبير الألماني"إيرنست تابوري" مدير المركز الألماني للنظافة، نصيحته بقوله إن أصحاب البشرة الحساسة والجافة يمكن أن يستخدموا الماء الفاتر فقط، حتى لا تتعرض بشرتهم لأى إرهاق.

وتابع قائلا إذا كان ما تعانيه مجرد "التعرق" فقط ولم تكن متسخا، فيمكنك أن تلجأ إلى الماء الفاتر فقط، حتى لا ترهق بشرتك، وتتخلى عن أي غسول للاستحمام، التي قد تصيبك بأمراض

وقال خبير النظافة، إنه "إذا كان هناك أشخاص يفضلون الاستحمام عن طريق الغسول أو رغاوى الصابون الخفيفة ولا تتسبب في تهييج البشرة".

4/ الصباحي أفضل:-

لكن أولئك الذين يعانون من التعرق الدائم والمتكرر، وخاصة في الليل، فيكون من الأفضل بالنسبة لهم أخذ الدش الصباحي "الفاتر". ويمكن الدش الصباحي التخلص من العرق ومنع انبعاث الرائحة من الجسم، حتى مع وجود الشعر الدهني فالاستحمام الصباحى يمثل ميزة كبيرة. ويمكن الاستحمام الصباحى أصحاب الشعر الدهني من التخلص من إفرازات الغدد الدهنية، التي تتجمع ليلا في فروة الرأس والشعر .

5/المنشط البارد:-أما من يرغب دوما في بث الحيوية في

جسمه بعد الاستحمام، وأن ينشط دورته الدموية وأن يحصل على طاقة قوية، فيمكنه أن يلجأ إلى الاستحمام بدش بارد أو أكثر برودة على حسب ما يتحمله، لأن هذا يساهم بصورة كبيرة في تحفيز الدورة الدموية وتنشيط الجسم والعقل، إذن الدش البارد صباحا يكون أفضل منشط لك طوال اليوم.

وهو معروف أيضا على نطاق واسع



تمامًا مثل معظم الأشخاص في جميع أنحاء العالم الذين يعملون من المنزل لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد، كان إسحاق نيوتن يعمل في المنزل أثناء انتشار الطاعون في أوروباً.

وبحسب موقع (history hustle) كان نيوتن في ذلك الوقت أكثر إنتاجية، حيث طور نظرياته في حساب التفاضل والتكامل والبصريات وحتى الجاذبية.

وكان إسحاق نيوتن عالما في علم الرياضيات، وعالما في الفلك، ويعتبر أحد أكثر الأشخاص تَأثيرًا في تقدم المعرفة البشرية. وكتب الكتاب الشهير المسمى "الأصول الرياضية للفلسفة الطبيعية" الذي نشر في عام 1687م،

حصل نيوتن على درجة البكالوريوس من كلية "ترينيتي' في "كامبريدج" عام 1665م، وكأن سيواصل تعليمه، ولكنه بسبب تفشي

الطاعون، تم اتخاذ الاحتياطات وأغلقت الجامعة مؤقتا، لذلك كان إسحاق نيوتن يعمل من المنزل. ومن المفارقات أنه بينما كان وقته في العمل في الكلية "غير مميز"، فإن وقت نيوتن في العمل من المنزل كان أكثر سنواته إنتاجية وغير

مسار العلوم، وعندما عاد نيوتن إلى كامبريدج، أصبح زميلا، ثم أستاذا. وكان لدى إسحاق نيوتن خيار التواجد في حديقته، لأنه كان يعمل من المنزل. وعلى الرغم من أن هذه القصة قد لا تكون صحيحة تمامًا، إلا أن نيوتن يدعى أنه

عندما شاهد تفاحة تسقط من شجرة، فقد تم إلهامه لصياغة نظريته عن الجاذبية. لذا إذا كنت تعمل من المنزل في هذه الأوقات بسبب تفشى فيروس كورونا، فاستلهم بعضا من إسحاق نيوتن وحقق أقصى استفادة منه، سواء كان ذلك يعنى العمل الجاد أو قضاء المزيد من الوقت مع أحبائك في المنزل، ولكن ليس بالضرورة أنك تحتاج إلى اكتشاف الجاذبية.