

ارتريا الحديثة



تصميم أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

الصفحة (2)

العدد (205)

السنة الثامنة والعشرين

السبت 24 / 8 / 2019

إنجاز حملة تشجير واسعة في مديرية عرزا

في إطار حملة الطلاب الصيفية بمديرية عرزا تم غرس الاف الشتول والقيام بأنشطة حفظ المياه والتربة. وقد ساعدت البرامج التي نفذت من قبل الطلاب والشباب وموظفي المؤسسات الحكومية والمواطنين والتي جرت بالتنسيق بين مكاتب وزارتي التعليم والزراعة من تشييد أكثر من 51 الف متر مكعب من المدرجات وأكثر من 773 متر مكعب من الحواجز ، وغرس أكثر من 26 الف شتلة في المحميات، وفق ما افاد به خبير التشجير والحياة البرية الشاب /فقاو ولدي يوهنس. وأضاف بان أنشطة تشجير واسعة جرت ايضا في ادارات حظينا وعدي نفاس وقروتي، داعيا المواطنين لرعاية الشتول المغروسة. يذكر بان مركز الشتول مديرية ماي مني يَعدُ سنويا ما بين 250 و300 الف شتلة .

المهنيين الصحيين لزالو يقدمون خدمات صحية مجانية في ارتريا منذ 1997، وان البرنامج الذي استمر لـ 22 عاما يبرز العلاقة الثنائية المتينة بين البلدين. إن المهنيين الصحيين الذين قضاوا عاما واحدا في ارتريا ، عملوا في مختلف المستشفيات في مجالات الجراحة وعلاج الأمراض المعدية والاعصاب وغيرها من الأنشطة الصحية. وقدمت في مراسم الوداع شهادات تقديرية لهم.

وزارة الصحة تودع مهنيين صينيين وتستقبل آخرين



وقالت الوزيرة /أمينة نورحسين "ان الخدمات الطبية المجانية التي يقدمها المهنيون الصينيون في البلاد خير دليل على العلاقة والتعاون الثنائي التاريخي بين البلدين، وتمنت للمهنيين اللذين انجزوا فترة عملهم اعضاء الدفعة الثانية عشر رحلة سعيدة، مرحبة بالمهنيين الجدد اعضاء الدفعة الثالثة عشر. من جهته اشار السفير الصيني في ارتريا السيد/ يانغ الى ان أكثر من 200 طبيب صيني وغيرهم من

نظمت مراسم وداع لـ 15 مهنيا صينيا كانوا يقدمون خدمات صحية مجانية لفترة عام واحد في البلاد. حضر مراسم الوداع التي جرت امس الثالث والعشرين من اغسطس بفندق امباسويرا، ضيوف مدعوين ومهنيين صحيين تتقدمهم وزيرة الصحة أمينة نورحسين وسفير جمهورية الصين الشعبية في ارتريا السيد /يانغ زيانغ اضافة الى 18 من اطباء صينيين أتو حديثا ليحلوا محل الاطباء اللذين انهوا فترة عملهم.

عبر المؤسسات الحكومية وغير الحكومية. كما تم غرس 22783 شتلة في المدارس و8985 في دور العبادة ، مشيرا الى ان الشتول المغروسة عبر الافراد تجد رعاية ومتابعة جيدة مما يجعلها ذلك تنمو بصورة جيدة. وأشار الخبير الى وضع برنامج لانتاج أكثر من مليوني شتلة في تسع مراكز للشتول بالاقليم الا انه تم انجاز 51% فقط من ذلك البرنامج ، وكانت نسبة 70% من تلك الشتول من اشجار ألبان و14% من شتول الاشجار المتوطنة ، والنسبة المتبقية من الاشجار الاخرى. وفي الختام اشاد الشاب عقبا مئيل بالمبادرات التي ظل يتخذها السكان

سلطة الغابات والحياة البرية بالجنوبي تنفذ حملة واسعة لغرس الشتول

في اطار أنشطة التشجير الفعالة والجهود الحديثة الجارية لاعادة الغطاء النباتي الي سابق عهده، اشار فرع سلطة الغابات والحياة البرية في الاقليم الجنوبي الى غرس 832 ألف شتلة في الاقليم هذا العام.

واوضح خبير التشجير في الفرع الشاب عقبا مئيل سلمون ان اربعمائة واثنين وثلاثين ألف واربعمائة وتسعة وثلاثين شتلة غرست عبر الافراد ، بينما غرست مئتين وستة وثلاثين ألف وثمانمائة عبر الجهود الاهلية ، وتسعة وسبعين ألف وخمسمائة واثنين وسبعين عبر الحملة الطلاب التنموية، و25900 عبر اعضاء قوات الدفاع، و25780

استشهد المناضل العقيد حيالاب اسحاق عضو القيادة الغربية بوزارة الدفاع امس الثالث والعشرين من اغسطس اثر مرض الم به، وبعد ان تلقى العلاج في الداخل والخارج عن عمر بلغ الـ 65 عاما. التحق المناضل العقيد حيالاب بصقوف قوات التحرير الشعبية عام 1974 ، خدم شعبه ووطنه بوفاء واخلص منذ التحاقه وحتى استشهاده في القوات الامامية بمختلف المناصب حتى عمل قائد فرقة. العقيد حيالاب اسحاق رب اسرة واب لاربعة مولود.

استشهاد المناضل العقيد حيالاب اسحاق



وسيوارى جثمانه الثرى عصر اليوم الرابع والعشرين من اغسطس في مقبرة الشهداء باسمرا. وتعرب وزارة الدفاع عن بالغ حزنها لاستشهاد المناضل العقيد حيالاب اسحاق وتقدم تعازيها لاسرة الشهيد وزملائه في العمل ورفاقه المناضلين.

أفعبت

لقاء لتعزيز التأهيل الإجتماعي للمعاقين

نُظم في مديرية أفعبت في الثامن عشر من اغسطس الجاري لقاء لتعزيز التأهيل الاجتماعي للمعاقين. وفي الكلمة التي القاها مدير مديرية أفعبت السيد/ احمد محمدنور رجب، ذكر فيها بان اعادة التأطير الذي جرى للجنة تأهيل المجتمع للمعاقين سيساعد على ضمان العمل المنسق وتعزيز علاقات العمل.

من جهته قال مسؤول وحدة الرعاية الاجتماعية في اقليم شمال البحر الاحمر السيد/ اسماعيل عثمان "ان تأهيل المجتمع للمعاقين المنضويين في جمعية المعاقين التي تأسست عام 1994 ، احدث تغييراً ايجابياً ملموساً في ظروف وحياة المعاقين المعيشية، فيما يشمل البرنامج الجديد المسنين.

من جهتهم قدم المشاركون آراء بناءة ، فيما يتعلق بالجهود التي يجب بذلها من أجل تجنب السلبيات التي تواجههم وتطوير العمل المشترك ، والتعرف على المسنين والمعاقين الموجودين في كافة ادارات الضواحي.

وزارة التعليم تنظم دورة تاهيلية حول ادارة التعليم الاكاديمي



التقديرية للدارسين من قبل المدير العام لقسم الابحاث والموارد البشرية السيد/ بيطروس هيلي ماريام. هذا وتُعد الدورة امتدادا للدورة التي قدمت في الفترة من السابع عشر من يوليو الماضي وحتى الثامن من اغسطس الجاري للمشرفين التربويين ومسؤولي التعليم في مديريات الاقليم الاوسط حول وضع خطة لتقديم التعليم الاكاديمي وتطوره.

اللدان حاضرا الدورة التاهيلية الى ان الهدف من الدورة هو تعزيز الادارة الاكاديمية ومنح اهتمام اكبر لمسألة اعداد المنهج، بالإضافة الى ادارة وجودة وترسيخ المسائل التي تتطلبها عملية وضع الخطة وتنفيذها. من جانبهم افاد الدارسون بان الدورة اشتملت على تجارب الدول الاخرى في الادارة الاكاديمية ، مما سيساعد ذلك على تعزيز عملية التطبيق. وفي الختام تم توزيع الشهادات

نظمت وزارة التعليم في العاصمة اسمرا دورة تاهيلية حول الادارة الاكاديمية الناجحة إمتدت لعشرة ايام، في الفترة من الثاني عشر وحتى الثاني والعشرين من اغسطس الجاري، شارك فيها ثلاثين عضوا بينهم ثمانية عضوات، قدموا من مركز التعليم الفني ومركز التدريب المهني ومدرسة وارساي كآلو والمكتب المركزي. وأشار كل من الدكتور هيلي نقوسي والاستاذ مسفن محاري

حرائق الأمازون تمثل "أزمة دولية"



أعلن الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون مساء أول أمس الخميس أنّ الحرائق في غابات الأمازون تمثل "أزمة دولية"، ودعا إلى مناقشة هذه المسألة الملحة بين أعضاء مجموعة السبع خلال القمة في بياريتس في نهاية هذا الأسبوع.

وعرّف الرئيس الفرنسي عبر موقع "تويتر"، "بيتنا يحترق. حرفياً. الأمازون، رئة قارتنا ومصدر 20% من الأوكسجين، تحترق. هذه أزمة دولية. أعضاء مجموعة السبع، موعدنا بعد يومين للحديث بشأن هذه المسألة الملحة". ويحيل إعلان ماكرون إلى عبارة الرئيس الأسبق جاك شيراك الذي قال في 2002 بخصوص الاحتباس الحراري: "بيتنا يحترق بينما نحن ننظر في اتجاه آخر".

مشاورات مكثفة لإخراج إيطاليا من الأزمة

حزب يساري، على الرئيس تحالفا مع حركة 5 نجوم التي تخلى عنها وزير الداخلية سالفيني في 8 أغسطس بعد 14 شهرا.

وتحدث زعيم الحزب نيكولا زينغاريتي عن "حكومة تغيير" و"بديل اليمين". ولدى خروجه أوضح أن الشروط الخمسة المطروحة اعتبارا من الأربعاء لوحدة مع حركة 5 نجوم "غير قابلة للتفاوض" تشمل أولا تأكيدا ل"هوية إيطاليا الأوروبية".

والشروط الأخرى هي "مركزية البرلمان" ونمو يحترم البيئة وتغيير جذري في إدارة الهجرة وتحول اقتصادي يتجه أكثر إلى إعادة التوزيع والاستثمارات.

ودعا رئيس الحكومة السابق زعيم فورسا إيطاليا (يمين وسط) سيلفيو برلوسكوني إلى تشكيل "غالبية برلمانية من اليمين الوسط لحماية الإيطاليين من القمع القضائي والضريبي والبيروقراطي" على يد أكثرية يسارية.

وإذا تعذر الأمر "السبيل الوحيد سيكون الانتخابات". ومع شركائه في الانتخابات التشريعية في ربيع 2018 - الرابطة وحزب فراتيلي ديتاليا بزعامة جورجيا ميلوني - قد يحصل على أكثر من 50% من الأصوات بحسب استطلاع للرأي.

وميلوني التي استقبلها الرئيس أولا طالبت بانتخابات فورية "السبيل الوحيد المحترم لإيطاليا" خلافا ل"غالبية برلمانية لن تعكس توافقا شعبيا".



بدأت إيطاليا أول أمس الخميس جولة ثانية من المشاورات لإيجاد حل للأزمة السياسية التي تهز البلاد بعد بعد تفكك الحكومة الشعبية التي كانت تضم الرابطة بزعامة ماتيو سالفيني وحركة 5 نجوم. ويجري الرئيس سيرجيو ماتاريلا لليوم الثاني على التوالي مشاورات مع كافة الأحزاب.

وقال سالفيني "لا يمكن أن نلعب لعبة السلطات أو مناورات القصر الرئاسي بل السبيل الوحيد هو الانتخابات" متهما الأحزاب الأخرى بالسعي إلى تشكيل جبهة "مناهضة لسالفيني والرابطة".

من جهته، أعلن زعيم حركة 5 نجوم لويجي دي مايو أنه مستعد للتفاوض لتشكيل "غالبية متينة" في البرلمان.

وقال "في الساعات الأخيرة أطلقنا كل المباحثات اللازمة للتوصل إلى غالبية متينة تخدم المواطنين" موضحا أن الحركة لا ترغب في اقتراع جديد فورا "لأنه لا يزال امامنا الكثير لنحققه".

واقترح الحزب الديموقراطي، أبرز



مديرية بارنتو تشييد سد في ضاحية كركاشا

اجل حل مشكلة المياه. ومع اكتماله سوف يقدم السد الجاري تشييده على بعد 25 كيلومترا من مدينة بارنتو خدمات المياه لحوالي 400 أسرة.

في غضون ذلك، تشهد منطقتي حوْليت وعندل في مديرية قندع باقليم شمال البحر الاحمر بناء مدرستين ابتدائيتين بتكلفة اربعة ملايين نفقة، وقد اكتملت حوالي 85% من اعمال البناء.

واشار مسئول التنمية في المديرية المهندس/ محاري ظلتو، الى ان المدرستين تحتوي كل واحدة منها على اربعة فصول دراسية ومكتبين ومخزن ودورات مياه.. وسوف تبدأ خدماتهما في العام الدراسي 2019 و2020.

كما افاد المهندس محاري بان بناء المدرستين سيسهم كثيرا في تحسين اوضاع الطلاب الذين كانوا يدرسون في الخيم التقليدية وهم يتعرضون للشمس والرياح.

المشيد في مساحة منحدره بطول 11 كيلومتر، يسع اكثر من 84 الف متر مكعب من المياه ويستطيع تنمية 25 هيكتار.

وأشاد باسهامات سكان تلك المناطق ابتداء من شهر ابريل الماضي.

فيما اكد السكان من جانبهم جاهزيتهم للقيام بكل ما يطلب منهم لانجاح الخطوة المتخذة من

تقوم وزارة الزراعة وشركاء التنمية بتشيد سد في ضاحية كركاشا - بمديرية بارنتو، لتأمين مياه الشرب في مناطق كركاشا وتايكانابا واقومو، حيث أنجز نحو 85% من عملية التشييد.

واوضح مسؤول السدود والقنوات والسيول التحويلية في المديرية المهندس قورجا وردي، ان السد/

سكان بلدة تكمبيا يقومون بصيانة طريق بارنتو - شالو

يسير سكان بلدة تكمبيا في طريق بارنتو - شالو انشطة غير لصيانة الطريق الذي جرفته السيول.

وأوضح المشرفون على العمل بان الطريق الذي ينطلق من بارنتو مارا بتكمبيا ويؤدي الى منطقة شالو شهد انجرافا في موسم الخريف، حيث تجري صيانته بالحجارة والتربة المختارة.

وقد تم صيانة 1.5 كيلومترا حتى الان عبر انشطة غير جماهيرية. ودعا السكان الجهات المعنية لمنح اهتمام اكبر للطريق المهم الذي تجرى له صيانات مؤقتة بواسطة السكان

العالم على أعتاب أزمة غذاء تهدد 800 مليون شخص



الوجود خلال فترة قياسية، ما سيتسبب بأزمة غذائية لـ 800 مليون نسمة.

أما منطقة الشرق الأوسط، فيهدد التصحر الزراعة فيها، وخاصة سوريا والعراق. وقد تتحول مناطق شاسعة إلى أرض غير صالحة للزراعة على الإطلاق. وتهدد هذه الظاهرة أيضا أوروبا الجنوبية والصين والولايات المتحدة.

ويشير العلماء إلى أن ارتفاع الحرارة بدرجة واحدة يؤدي إلى تقلص إنتاج الحبوب بنسبة 10%. وفي ظل الوتائر الحالية لارتفاع

حذر المجلس الحكومي الدولي لشؤون التغير المناخي (IPCC)، من أن تغير المناخ سيؤدي إلى أزمة غذائية على نطاق عالمي.

ونشر المجلس تقريرا من 1400 صفحة، استعرض فيه تأثير التغير المناخي على النظام الغذائي العالمي.

وأشار التقرير إلى أن نصف سكان آسيا يعتمدون على المياه التي تعتبر ثلوج الهيمالايا مصدرها. وتتسم تلك الثلوج بأهمية حيوية بالنسبة إلى الزراعة، لكنها تذوب حاليا بوتائر قياسية، وفي حال عدم اتخاذ إجراءات جذرية للحفاظ عليها، قد تزول من

كوسوفو: النواب يقررون حل البرلمان تمهيدا لانتخابات مبكرة

كوسوفو قاموا بارتكابها خصوصا ضد عدد من الصرب وعجر الروما ومعارضين ألبان لجيش تحرير كوسوفو أثناء النزاع وبعده. وأسفر النزاع في كوسوفو الذي كان آخر الحروب التي نشبت مع تفكك يوغوسلافيا السابقة، عن سقوط أكثر من 13 ألف قتيل بينهم 11 ألفا من ألبان كوسوفو والفي صربي ومئات من عجر الروما.

في الحرب ضد القوات الصربية (1998-1999) أعلن استقلاله بعدما استدعته محكمة دولية تشتبه بارتكابه جرائم حرب. وقد مثل مرة أولى في 24 يوليو امام هذه المحكمة التي شكلت في 2015 وتتخذ من لاهاي مقرا لها. وهذه المحكمة مكلفة التحقيق في جرائم يشتبه بأن المقاتلين من ألبان



صوت النواب الكوسوفيون أول أمس الخميس على حل البرلمان تمهيدا لإجراء انتخابات تشريعية مبكرة، في خطوة ستؤدي إلى إرجاء الحوار الذي يرغب فيه الأوروبيون بين بريشتينا وبلغراد.

وصوت 89 من أصل النواب البالغ عددهم 120 على حل الجمعية الوطنية، على أثر تعذر تشكيل غالبية جديدة بعد استقالة رئيس الوزراء راموش هاراديناي في يوليو الماضي.

وكان هاراديناي (51 عاما) القائد السابق لحركة التمرد في كوسوفو

اردوغان يندد بعقوبات الاتحاد الأوروبي على بلاده



ندد الرئيس التركي رجب اطيپ اردوغان بشدة أول أمس الخميس بالعقوبات الأخيرة للاتحاد الأوروبي على أنقرة لمواصلتها عمليات التنقيب عن الغاز قبالة قبرص، ووعد بمواصلة التنقيب في هذه المنطقة.

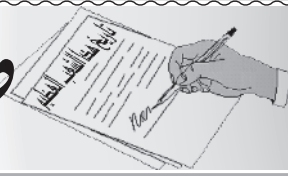
وقال اردوغان في مؤتمر صحفي عقده في أنقرة ونقله التلفزيون "إن الاتحاد الأوروبي الذي أعلن عن اجراءات مزعومة لا

يضر بنا بقدر ما يضر بنفسه". وتابع الرئيس التركي "نواصل نشاطاتنا في مجال التنقيب وسنواصل ذلك بالعزم نفسه".

وكان الاتحاد الأوروبي أقر في منتصف يوليو الماضي سلسلة من الاجراءات السياسية والمالية في إطار فرض عقوبات على تركيا لمواصلتها اعمال التنقيب بشكل غير شرعي في المياه الإقليمية القبرصية رغم التحذيرات الأوروبية. وأهم إجراء اتخذ في هذا الإطار هو اقتطاع 8, 145 مليون يورو من المبالغ الأوروبية التي يفترض أن تستفيد منها تركيا عام 2020.

وتعتبر أنقرة أن الموارد الغازية لا بد أن تتوزع بشكل عادل بينها وبين قبرص الامر الذي ترفضه نيقوسيا بشدة. ولا تفرض السلطات القبرصية سلطتها سوى على القسم الجنوبي من الجزيرة، في حين أن القسم الشمالي يقع تحت سلطة الأتراك منذ الاحتلال التركي لهذا القسم عام 1974 كرد على انقلاب عسكري حصل في نيقوسيا.

صفحات من التاريخ



من سجل البطولات

شهاب ارأيا

معجرت آب كداني

ترجمة محمد عمر ناير

الجزء الثالث

لم تقبل كل الردود التي قدمها المقاتل مانا بروفي على الإنتقادات التي وجهت إليه. حيث كان من جملة ماوجه إليه من إنتقادات من قبل المقاتلين الذين شاركوا في ذلك اللقاء التقييمي الذي إنعقد في منطقة فح " كان الاجدر بك أن تبقى في موقعك وتقاوم حتى الرمح الأخير من حياتك ". وقد شدد الحضور على مانا برو بأن لا خيار أمامه سوى قبول النقد الموجه إليه والإقرار بالتقصير في أداء المهام التي أوكلت إليه . كانت الإنتقادات قاسية ولاذعة لدرجة أنه صعب عليه تحملها وأصابه نوع من الارتباك والحيرة . وأخيراً نطق ببعض المفردات التي كان ظاهرها شبيه بالرضوخ للواقع وباظنها الإصرار على موقفه وصحة مبرراته. حيث قال بصوت خافت ولسان

متحشرج" إن وقائع تلة" شقرتي" من السهل أن نتحدث عنها ونحن هنا في هذا الملتقى حيث كان يومئ مطأطأ رأسه ". وقد إختتم اللقاء جلساته و كان من أهم مقراراته أن يلتزم مانا برو بقبول النقد الموجه إليه وما يترتب عليه من مسؤوليات. فيما بعد كانت الامور قد هدأت والنفوس قد تصافت حيث بدأ البعض ممن يحلو لهم جو التعليقات والنكات بدافع التسلية والمزاح مقلدين صوت مانا الرفيع وإيماءة راسه " الحديث

عن وقائع تلة شقرتي" سهل ان نتحدث عنه في هذا اللقاء " .

ناضل مانا برو إلى آخر يوم في حياته حيث إستشهد في منطقة بعكر الواقعة في إقليم تجراي ، في عام 1985 م. عندما كانت سنائت تستمع إلى الحوار الجاد في اللقاء التقييمي للعملية العسكرية التي حدثت

وقائعها في تلة شقرتي" ، حيث كانت أجواء الحوار مفعمة بالعزيمة والإصرار والشفافية والوضوح وتسمية الأشياء بأسمائها ، أعجبت بهذا الموقف إعجاباً منقطع النظير ، لدرجة انها لم تجد في قاموس ذاكرتها مايليق بهذا المقام المهيّب للتعبير عن مجريات أحداث هذا الحوار الملتهب والموضوعي في ذات الوقت ، حيث كانت صدور المقاتلين مثقلة بحمم الغضب نتيجة فقدانهم هذا الموقع بالإضافة إلى ماترتب عليه من خسائر في الأرواح والعتاد. إلا أنه بالرغم من كل ذلك كان للطابع الموضوعي أثناء الحوار اليد العليا والكلمة الفصل في عملية توجيه بوصلة النقاش . لأن الهدف الأسمى لعقد مثل هذه اللقاءات وفق تقاليد الجبهة الشعبية الإستفادة من تطورات الأحداث وعدم تكرار الاخطاء من خلال تبصير أولئك الذين تسببوا في حدوث هذه الأخطاء نتيجة التقصير او الإهمال .

لقد إزدادت ثقة سنائت بنفسها ، حيث عقدت العزم بينها وبين نفسها أن تتحلى بالشجاعة والإقدام ونكران الذات بقدر رسوخ هذه القيم في نفوس المقاتلين الذين أصبح صيتهم ملأ السمع والبصر . كان المقاتلون القادمين الجدد من الشباب من مختلف الاعمار والأصقاع . حيث كانوا يولون الإهتمام والرعاية لهؤلاء الشباب حتى يكملوا التدريب العسكري ويتم إعدادهم بدنيا ومعنويا ويتم تمكينهم من الإلمام بكل بالواجبات العسكرية والإحساس

بالمسؤولية .

إن عملية ممارسة أساليب القسوة وروح التعالي والفوقية لا مكان لها في أوساط رفاق النضال. حيث يبذل الجنود القدامى قصارى جهدهم من أجل نقل المعارف المتعلقة بالنواحي العسكري وغيرها من متطلبات العمل النضالي بشكل هادئ وتدرجي إلى المقاتلين حديثي العهد بالميدان .

وبما ان سنائت كانت من ضمن أفراد وحدة ودي قبراي في سلاح المدفعية (الأريبيجي) بل ومعاونته الشخصية فقد إستفادت منه الكثير من الخبرات والمهارات القتالية واللوجيستكية والأمنية وغيرها. حيث كان يتابع أداءها بشكل مستمر ويسدي لها الكثير من النصائح والإرشادات والتوجيهات التي يمكن أن تكون لها سنداً ومعيناً في مسيرة حياتها النضالية. وكان كل ما وجد الفرصة سانحة يحكي لها عن التجارب التي مر بها والدروس المستفادة التي اضافها إلى رصيد تجربته العملية والنظرية. كما أنه كان يحثها على التمسك والإلتزام ببعض العوامل التي تعتبر السلاح الأمدى في يد المقاتل ، ألا وهي الانضباط الصارم ، اليقظة التامة ، الثقة بالنفس ، الثبات على المبدأ ، وضوح الهدف والإيمان بعدالة القضية التي يناضل من أجلها.

ومن المسائل الأخرى التي كان يركز عليها ودي جبراي أثناء تدريب سنائت ، كيفية إستخدام القنبلة اليدوية ، متى يجب إستخدامها ، حيث كان يقول "إذا حدث وهاجمنا العدو بحيث أصبح على بعد مرمى حجر من موقع دفاعنا ، وبالأذات إذا كانت الأسلحة التي في حوزتنا من نوع الأسلحة الثقيلة مثل الأريبيجي ، علينا أن نأخذ زمام المبادرة ونمطر العدو بوابل من القنابل اليدوية ، وهنا يمكن ان نحول عنصر المفاجئة الذي حاول العدو أن يستفيد منه الى صالحنا في زمن قياسي". أضاف إلى ذلك كان ودي قبراي يقوم بتدريب سنائت على كيفية تجهيز القنبلة اليدوية إستعداداً لرميها على الهدف وكذا الوضعية التي يجب أن تكون عليها عند رميها.

كانت تلك الفترة عبارة عن مرحلة إنتقال من الفصل الأول للحملة السادسة إلى الفصل الثاني منها. حيث كانت هناك مبادرات من قبل المقاتلين بعملية شن هجوم مضاد على قوات العدو بغرض إبعادها نهائياً من بعض المواقع التي كانت قد وصلت إليها والتي تعتبر بالمقاييس العسكرية ليست ببعيدة من دفاعات الجيش الشعبي. تحرك اللواء 44 من مواقعه في فح إلى ضواحي منطقة دبعت . كان يطلق على بعض المواقع التي كان يرباط فيها اللواء44 في منطقة دبعت الأسماء الآتية:- معسكر دبعت ، تلة جازان ، الحرف(ب) ، ماتريك إلى آخره. الطبيعة التضاريسية لهذه المنطقة هي تتمثل في سلاسل جبلية شاهقة . تمثل هذه المنطقة رمزية خاصة في حياة سنائت النضالية لأنها أول منطقة شهدت مشاركتها في العمليات القتالية. كان المقاتلون يشربون من مياه آسنة غير صالحة للشرب اثناء العمليات العسكرية التي خاضوها في هذه المنطقة. لم تشارك سنائت في تلك المعركة التي جرت أحداثها في ظل ظروف إستثنائية بكل المقاييس.

حيث كان السبب الأساسي لعدم مشاركتها في هذه المعركة هو صغر سنها من ناحية ومن ناحية أخرى حداثة تجربتها وبالتالي عدم أهليتها للمشاركة في مثل هذا النوع من المعارك. ولذلك أعفيت من ممارسة أي مهام في ظل هذه الأوضاع ، حتى تلك

التي تمثل اقل خطورة على حياتها مثل الحراسة ، جلب الماء ، إعداد الطعام ، أنشطة النفير إلى آخره. هذ الوقع جعل سنائت تحس بالدونية ، حيث كانت تقول بينها وبين نفسها" ربما أجد لهم المبرر لعدم السماح لي بالمشاركة في العمليات القتالية بالرغم من انني لم اقتنع بذلك إلى حد كبير ، فلماذا لا يتركونني أساهم في الأنشطة الأخرى مثلي مثل غيري من بقية خلق الله". فيما بعد قام أمر الصف بتقييم مشاعر سنائت والضغوط النفسية التي تعرضت لها جراء ما إعتبرته تجاهلاً متعمداً لشخصيتها ، لذلك أمر بأن يضاف إسمها ضمن قائمة الأفراد المكلفين بواجب الحراسة. عندما سمعت سنائت بهذا التحول الذي إعتبرته علامة فارقة في حياتها ، بدت شارات الفرح تبدو على أسارير وجهها وحست بأنه تم

الإعتراف بكيانها كمقاتلة وردت إليها هيبتها التي شعرت بأنها قد خدشت وتم النيل منها وفق تقديراتها الخاصة. في ذلك اليوم الذي أصدر فيه أمر الصف قرار تكليف سنائت بالحراسة ، أمرت بأن تنام بوقت كافي قبل الذهاب إلى موقع الحراسة . إلا أنها لم تذق طعم النوم لأنها كانت على موعد طال إنتظاره مع تلك اللحظات التي سوف تتأبط فيها الكلاشن وتأخذ مكانها بين رفاقها. تقول سنائت:- " لقد دقت الساعة في تلك اللية وأشارت عقاربها إلى الحادية عشر ليلاً إيداناً بحلول موعد بدئ الحراسة . إنطلقت سنائت مباشرة إلى موقع الحراسة للقيام بأول مهمة رسمية بهذا الحجم والأهمية منذ فجر إلتحاقها بالميدان.

حيث كانت تلك الليلة حالكة الظلام وكأنها أرادت أن تختبر مدى شجاعة وجسارة سنائت . بقى أمر الصف لمدة خمس دقائق مع سنائت في موقع الحراسة من أجل تشجيعها حتى تلتقط الأنفاس الأولى ، لأن الإنطباع الأول في مسألة تقبل المواقف الجديدة أمر غاية في الأهمية . توجه أمر الصف إلى مكان نومه بعد أن أعطاه بعض التعليمات والتحولات التي يجب أن تأخذها بعين الإعتبار أثناء فترة دوام الحراسة . إستلقى أمر الصف على الأرض ولكنه لم ينم بل كان يراقب حركات وسكنات سنائت عما إذا كانت تستوفي شروط وقوانين الحراسة من عدمه.

عندما خلت سنائت وبقت وحدها في موقع الحراسة غلبها النعاس وخلدت إلى النوم . ولما تأكد أمر الصف بأنها قد نامت أخذ على عاتقه مسؤولية تدريبها عملياً حتى لايتكرر هذا الأمر مرة ثانية. مرة من أمام الدفاع وهو يمشي على أمشاط قدميه ومن ثم وضع راحة يده على فمها وأحكم القبض عليها بعد ان إستولى على قطعة السلاح . حينها أصيبت سنائت بحالة من الخوف والهلع ، حيث إعتقدت أنها وقعت أسيرة في يد العدو . لم تمر في حياتها بحالة من الخوف والذعر بمثل هذا الحجم . قال أمر الصف ودي هنس مخاطباً سنائت :- " هكذا يفعل العدو ، وبهذ الطريقة يمكن أن تفقدي حياتك وتكوني سبباً في ضياع حياة الآخرين نتيجة أي خطأ أو إهمال ، الأمر غاية في الخطورة". أخذت سنائت العبر والدروس من هذه التجربة حيث اصبحت فيما بعد واحدة من اكثر المقاتلين حرصاً ويغظة في أداء المهام التي توكل إليها بكل تفان وأناة ، ولم يوجه إليها بعد ذلك نقد بدواعي التقصير أو الإهمال . بينما كانت سنائت تتعود على حياة الوحدات العسكرية المقاتلة يوم بعد يوم ، إنتهت الفترة التي كانت خلالها كل من وحدات الجيش الشعبي



وقوات العدو مرابطتين وجهاً لوجه في منطقة دبعت ، ومن ثم بدأت المواجهات العسكرية . إستمرت المعارك طيلة ذلك اليوم ، وهنا وجدت سنائت ضالتها وجاء اليوم الذي طالما تمنّت ان تمثل فيه حضوراً فاعلاً ورقماً معدوداً . لم يجد الخوف سبيلاً إلى قلب سنائت ولم تخور عزيمتها كما هو الحال دائماً عند أي عسكري مستجد عندما يخوض غمار معركة حية كأول تجربة في حياته، حيث ينتابه الخوف من الوهلة الأولى وهو أمر طبيعي ، إلا أن ذلك لم يحدث في حالة سنائت التي أقل ما يمكن أن نصفها به إنها حلة إستثنائية نادرة الوجود. لقد ظلت سنائت تقاتل في الصفوف الأمامية لمدة يوم كامل بجانب ذلك المقاتل المدفعجي الذي تشهد ساحات الوغى بصولاته وجولاته ، ألا وهو المناضل ودي جبراي. حيث كانت سنائت تطأ كل بقعة وطأتها قدمه دون وجل أو ملل مطاردة قوات العدو اينما حلت ، متزودة بالروح المعنوية العالية التي تمثل فاتحة كتاب المقاتل في المضي قدماً نحو تحقيق المزيد من الإنتصارات وبلوغ الاهداف. تراجعت قوات العدو متقهقرة إلى الخلف حيث أخلت تماماً المواقع التي كانت تسيطر عليها قبل بداية المعركة . إلا أن العدو في نهاية المطاف إستولى على أحد المواقع الهامة والحساسة التي يمكن أن تشكل خطر محقق على وحدات الجيش الشعبي المتواجدة في أماكن تقع على مقربة من هذا الموقع . تحصن العدو في هذا الموقع حيث إستعصت كل المحولات من قبل وحدات الجيش الشعبي بهدف إرغام العدو على ترك هذه المنطقة . إستفاد العدو من كثافة حجم قواته وإمكانياته التسليحية التي تفوق أضعاف الأضعاف إمكانيات الجيش الشعبي ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى طبيعة هذا الموقع الإستراتيجية . لم يكتفي العدو بهذا بل قام بمحاولات أخرى أكثر خطورة من أجل السيطرة على مواقع جديدة. كان لابد من طرد قوات العدو وإجبارها على الإنسحاب من هذا الموقع الهام من اجل ضمان مواصلة الهجوم المضاد الذي قام به الجيش الشعبي من جهة ومن جهة أخرى تأمين دفاعاته. شن العدو هجوم بهدف تحصين وتقوية دفاعاته وتعزيز تمركزه في هذه المنطقة وجعلها موقعاً ثابتاً ومحمياً ، يمكن من خلاله القيام بعمليات عسكرية في جميع الاتجاهات ضد مواقع الجيش الشعبي. إلا أن الأمور لم تمضي بتلك السلاسة والسهولة التي توقعها العدو ، ذلك لأن هذه المنطقة عبارة سلاسل جبلية وعرة ، مما يصعب مهمة التحرك فيها ، بالرغم من أهميتها العسكرية فيما يتعلق بحماية المواقع.

زراعة وإقتصاد

الأرانب... كيفية تربيتها وفوائدها الغذائية والصحية !!!



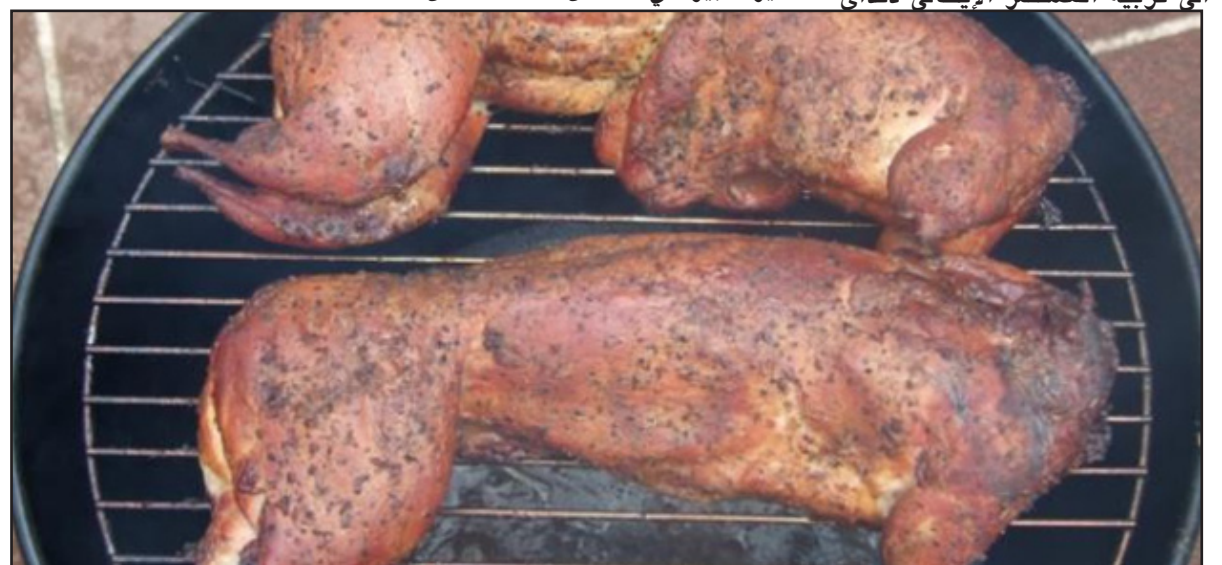
الأكلات المفضلة للعديد من الناس. والأرانب هي من المخلوقات التي يضرب بها المثل في عمله الكثير لذلك فإن الكثير يحبون أن يقوم بتربيتها وكذلك الاستفادة من دوره ولادتها القصيرة ومن أعداد الأرانب الكثيرة التي تقوم بولادتها. مشروع تربية الأرانب: يعتبر مشروع تربية الأرانب من المشروعات

الناجحة التي تدر الكثير من الأموال في وقت قصير وهو من المشروعات الاستثمارية والاقتصادية التي انتشرت بشكل كبير جدا في الآونة السابقة وذلك لما تتميز به الأرانب من العديد من المميزات مثل الوفرة في الإنتاج والتكاثر بشكل سريع والنمو بصوره أسرع بالشكل الذي لا يتوافر في العديد من الحيوانات الأخرى كما أن هذا الحيوان يوجد به خاصية الحمل بعد الولادة بشكل مباشر مما يعكس القدرة على الإنتاج الوفير والزيادة في أعداد المواليد.



وكذلك فإن لحوم الأرانب يوجد بها العديد من المميزات والفوائد الغذائية الكثيرة جدا من أهمها سهولة الهضم كما أنه لا يتم الاستفادة من لحوم الأرانب فقط بل يتم الاستفادة من العديد من الأشياء الأخرى مثل السماد العضوي والفراء.

كما أنه في المناطق التي تتميز بالجو المعتدل فإن المساكن الخاصة بالأرانب لا تحتاج إلى تجهيزات معقدة أما في المناطق التي تتميز بالجو الحار أو الجو البارد فإنه يتم تربيته الأرانب في مساكن خاصة بها تكون بشكل مغلق أو شبه مغلق وذلك حتى يتم الحصول على الإنتاج بشكل



إعداد: محمود عبد الله / أبوكفاح

الأرانب هي إحدى أنواع الحيوانات التي يتم تصنيفها من فصيلة الثدييات والتي تتميز بشكل الأذن الطويل التي تدل على قوه حاسة السمع التي تمتلكها وجسمها الذي يكسوه الفرو السميك الناعم والذيل القصير وتختلف الأرانب في لونها وأشكالها عن بعضها البعض فيوجد منها اللون الأسود والأبيض والرمادي كما يوجد بعض الأرانب الذي يوجد بقع ملونه فوقها والبعض الآخر منقط.

ومن أهم الملاحظات على الأرانب أن أرجلها الخلفية أطول من أرجلها الأمامية وهذا يساعد في قدرتها على الوثب حيث أن الأرانب لديها قدره على القفز ل 30 كيلو متر في الساعة إذا ما أحست بالخطر ومن خلال القوائم الأمامي للأرنب فهي تستطيع أن تحافظ على توازنها كما تتميز الأرانب كذلك بالأسنان القاطعة التي توجد في مقدمه فكها والتي تمكنها من تقطيع الفواكه والخضروات كما أن الأرانب تمتلك حاسة شم قوية تمكنها من التنبؤ بالخطر عند القدوم.

وتلد الأرانب العديد من المرات خلال العام كما أنها تتميز بقصر فترة الحمل التي تتراوح ما بين 28 إلى 34 يوم وتضع الأرانب في كل ولادة ما بين 3 إلى 12 أرنب ويمكن أن يصل العدد إلى 20 أرنب لذلك فإنها دائما يضرب بها المثل في التوالد ومن المعروف أن صغار الأرنب التي يطلق عليها الخرنق تكون في البداية عمياء وبدون شعر لذلك فإن الأم تقوم بنف فرائها لتدفئتها كما أن الصغار في البداية يتغذون على حليب الأم الذي يساعدهم في النمو. أن عادة تربية الأرانب بدأت خلال العصور الوسطى لأوروبا ولكنها لم تأخذ هذا الحيز والشهرة إلا في العصر الحالي وهناك العديد من الأغراض لتربية الأرانب فهناك من يقوم بتربيتها من أجل إنتاج اللحوم وهناك البعض الآخر الذي يقوم بتربيتها من أجل الصوف كما أن البعض يربيه كحيوانات التجارب لإلقاء التجارب عليها.

وفي إرتريا ظلت تربي الأرانب كغيرها من الحيوانات الأخرى ولكن تشير التقارير إلى أن الإيطاليين هم من قاموا بإدخال الأرانب من نوع نيوزيلاند وايت إلى إرتريا في العام 1903 لتجربة فعالية أمصال التطعيم التي كان يتم إنتاجها في مؤسسة بيلاجو لإنتاج الأمصال، كما تشير سجلات وزارة الزراعة إلى تربية المستثمر الإيطالي دنداي

يمكن المربي من عمله التنظيف لها بشكل السهل البسيط حيث أن الأرانب تحتاج إلى النظافة المستمر. وكذلك يجب الاهتمام بالإضاءة الدائمة والمستمرة للأرانب والتهوية الدائمة وكذلك يجب أن تكون هذه الأماكن بالشكل الذي يسمح بدخول أشعة الشمس بشكل مستمر وذلك لأن أشعة الشمس تساعد الأرانب في النشاط وكذلك التدفئة.

ويفضل أن يتم بناء هذه المساكن بأبسط الأشياء ولكن في نفس الوقت يجب التأكد من الحماية من الأعداء ويجب التأكد من تقليل نسبه الرطوبة داخل المساكن. كما أنه يفضل أن تكون الأرضية الخاصة بهذه المساكن من الاسمنت وأن تكون مائلة على الأقل بنصف سنتيمتر من أجل سرعه تنظيفها.

ويجب دهان الأسقف بماده الكربونيل أو القطران أو الزفت ومن الأحسن أن لا يقل ارتفاع السقف عن ثلاثة أمتار.

بعض فوائد لحم الارانب للجسم: - تقوية القلب: لحم الأرنب لحم صحي جدا ونصح بتناوله في حالة الإصابة بالأمراض القلبية وأمراض الأوعية الدموية، فهو لا يحتوي على نسبة عالية من الدهون، مما يساعد على الوقاية من أمراض تصلب الشرايين.

- مرضى الأنيميا: يحتوي لحم الأرنب على نسبة عالية من معدن الحديد المهم لمرضى فقر الدم، هذا إلى جانب أن الأرنب يوجد به كمية عالية من البروتينات التي تساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء في الجسم، مما يزيد من فرص تدفق الأكسجين إلى الخلايا وأنسجة الجسم.

- ضغط الدم: يساعد تناول لحم الأرنب على توازن ضغط الدم، لأنه لا يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، وتناوله في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم يساعد على توازن الضغط، فيمكنك استبدال اللحوم الحمراء به.

- بناء العضلات: إن كنتم ترغبون في بناء كتل عضلية إلى جانب ممارسة رياضة كمال الأجسام، بإمكانكم تناول لحم الأرنب لأنه صحي ولا يحتوي على الدهون، هذا إلى جانب أن به كمية عالية من البروتينات التي تساعد على تكوين الأنسجة والكتل العضلية في الجسم.

تقوية العظام: يوجد بلحم الأرنب نسبة عالية من الكالسيوم التي تساعد على تغذية العظام والمفاصل وتساعد على تقويتها، مما يمنع من الإصابة بأمراض المفاصل والعظام مع تقدم العمر، مثل هشاشة العظام الجهاز العصبي عندما نذكر الجهاز العصبي فإننا بالتأكيد نقصد البوتاسيوم، لأن وجوده مهم لصحة الجهاز العصبي.

مستمر طوال العام خطوات تربية الأرانب هناك مجموعه من الخطوات التي يجب أن تمر عليها عملية تربيته الأرانب حتى يتم التربية بالشكل الصحيح وحتى يتم الحصول على الإنتاج الذي المرغوب فيه ومن أهم هذه الخطوات:

- انتخاب الأرنب: فهناك بعض الصفات التي يجب أن تتوافر في الأرنب المراد تربيته مثل أن لا يزيد العمر عن ستة أشهر والتأكد من عدم إصابته بأي نوع من الأمراض وأن تكون ذات نشاط عالي سريعة الحركة صافيه العين وفرائها نظيف ولا مع كما يجب أن تكون من إحدى السلالات المعروفة وذات عمر متقارب كما يجب التأكد من الأرانب المنتقاة لديها انف سليم وتحت ذقنها خالي من أي نوع من السعال أو الجرب أو الرشح.

- كما يجب التأكد من أن الأعضاء التناسلية للأرانب المنتقاة خالية من أي نوع من أنواع الالتهابات وإذا كانت الأرانب يتم تربيتها بغرض اللحوم فيجب التأكد من أنها من النوع السريع النمو الكبير الحجم.

أما إذا كانت عملية تربيته الأرانب بغرض الفراء والشعر فيجب التأكد من أن الأرانب المنتقاة من السلالات التي تتخصص في ذلك والتي تمتلك فراء مرغوب فيه ويفضل أن تكون الأرانب موحده اللون تتميز بالنظافة والمتانة والكثافة و سرعه النمو والنعمه.

- الهدف من تربية الأرانب: قبل البدء في إنشاء مزرعة تربية الأرانب فإنه يجب أن يتم تحديد الهدف الذي سوف يتم من أجله تربيته الأرانب حيث أن الهدف يختلف:
 - تربية الأرانب من أجل الفراء والشعر.
 - تربية الأرانب من أجل اللحوم.
 - تربية الأرانب من أجل الفراء واللحوم معا.
 - تربية الأرانب من أجل الزينة.

الشروط لحظائر الأرانب: يجب أن تتوافر مجموعه من الشروط في المساكن التي سوف يتم داخلها تربيته الأرانب حيث لا يجب أن يتم التامين بشكل جيد لهذه الأماكن حتى يتم حماية الأرانب من أي نوع من الخطر ومن بعض الأعداء مثل الفئران كما يجب أن تكون هذه الأماكن بالشكل الذي يسمح للأرانب بالتكاثر والتغذية بشكل صحي وجيد ويجب أن يكون شكل هذه المساكن

إعداد
انتصار محمد

واحة الطفل

مهرجان إرتريا: جناح الأطفال أبرز فعاليات ملامح الثقافة الإرترية جذبا للزوار



إلى فرص عرض افكارهم ومواهبهم في شتى المجالات الفنية من تمثيل وغناء وعرض مسرحي وكذلك عرض الابتكارات العلمية التي يقوم بعملها الطلبة.

ويلعب الآباء دوراً هاماً في تشجيع أبنائهم الطلبة على الإبداع في شتى المجالات العلمية والأدبية، بحيث يقومون على دعمهم في صنع مختلف الابتكارات من أجل أن يتم عرضها في النهاية في مهرجان إرتريا سنوياً.

إن مهرجان إرتريا كان ولا زال يقوم بعكس التراث الإرتري وتقاليد كل القوميات الإرترية التسع، بالإضافة إلى أنه يقوم على إكساب الجيل الناشئ القيم الوطنية المبنية على الوحدة والتعاون والإحترام والإعتماد على الذات علاوة على تقدير إنجازات شهدائنا الذين ضحوا بأرواحهم النفيسة في سبيل عزة الوطن ورفعته.

وضمنت فعاليات مهرجان إرتريا العديد من البرامج الثقافية والترفيهية

والتعليمية التي من شأنها أن تبرز للزوار القادمين من دول المهجر إضافة إلى المواطنين المقيمين بالوطن صورة واضحة عن معالم الثقافة الإرترية وتنوعها إضافة إلى ارتباطها بالعديد من القيم والمبادئ التي تزر بها البلاد. كما تبرز فعاليات المهرجان، الجوانب الإقتصادية والإجتماعية فضلاً عن الثروات الطبيعية والأثرية التي تتمتع بها إرتريا.

ومن ضمن فعاليات مهرجان إرتريا الذي يقام سنوياً في أرض المعارض "الإكسبو" البرامج التعليمية الخاصة بالأطفال والبراعم التي لها دور في تعزيز وعيهم إضافة

وخلال تجولنا في جناح الأطفال والبراعم بالإكسبو لهذا العام، كان هناك بعض من الطلاب الذين يقومون

بعرض إبتكاراتهم للزوار في

مجال تقنية

المعلومات

وخصوصاً

الكبيوتر

وكيفية

استخدامه

في مجال

التعليم

والترفيه.

وعلى الجانب

الأخر من الجناح،

كان هناك أطفال يرتدون

الزي الشعبي لمختلف

القوميات الإرترية ويقومون

بأداء الرقصات الفلكورية الشعبية والتي حازت على إعجاب

التراث ليست لجهة محددة بعينها، بل تقع أيضاً على عاتق الأهل في البيت. حيث أن للوالدين مسؤولية تربية أبنائهم على القيم الإيجابية والمبادئ الحميدة، إضافة

إلى تعزيز الهوية الوطنية فيهم. ومن أجل ألا يتأثر الأطفال بالثقافات السلبية التي إنتشرت في

ايامنا هذه على القنوات الفضائية وشبكات الإنترنت،

بحيث ينسلخون من عاداتهم وتقاليدهم الوطنية، فينبغي على أولياء الأمور أن يساهموا

في ترسيخ الجذور الثقافية لدى أبنائهم وأن يداوموا

متابعتهم في كل مراحلهم التعليمية حتى يتمكنوا

من الدفع بهم إلى أعلى مراقي النجاح والتطور. فالمجتمع المنتج لا يقوم إلا على

أفراد منتجين. والأفراد المنتجون هم الركيزة الأساسية لتطور

الوطن ونمائه.

وتقدير الزوار. إن مسؤولية الحفاظ على

لدى أبنائهم وأن يداوموا

متابعتهم في كل مراحلهم التعليمية حتى يتمكنوا

من الدفع بهم إلى أعلى مراقي النجاح والتطور. فالمجتمع المنتج لا يقوم إلا على

أفراد منتجين. والأفراد المنتجون هم الركيزة الأساسية لتطور

الوطن ونمائه.





القانون البحري

التعامل مع السفن الحربية المعادية

الثروة البحرية

إعداد / محمد علي حميدة
الجزء الرابع والأخير



المحايدة، ولوضع الحصار البحري موضع التنفيذ يجب أن يعلن الحصار البحري وينشر ويحدد به مايلي:

1. موعد بدء الحصار البحري
2. الحدود الجغرافية للساحل الموضوع تحت الحصار
3. الفترة التي تمنح لجميع السفن عدا السفن المعادية المغادرة الموانئ الموضوعة تحت الحصار
4. الفترة التي تمنح للسفن التي باشرت رحلتها فعلا والتي يمكن أن يسمح لها بإنزال حمولتها.

إعلان الحصار
إن معرفة السفن بإعلان الحصار يعتبر ضروريا لاكتساب شرعية حجز ومصادرة السفن التي تخرق الحصار ومن المفترض أن جميع السفن التي تمر من مكان محاصر على علم بالحصار .

الاستثناءات
لا تعتبر الحالات التالية خرقا للحصار البحري:

1. إذا عملت السفينة بانسجام مع فقرات إعلان الحصار البحري
 2. إذا كان قبطانها لا يعلم بوجود الحصار البحري
 3. إذا اضطرت بسبب الجو أو ظروف القاهرة أخرى خارجة عن إرادتها التوجه إلى ميناء أو ساحل مفروض عليه الحصار.
- إن قوانين البحر لها أوجه وتطبيقات مختلفة في زمن الحرب والسلم، كما توجد بعض الواجبات التي يشترك بها كافة مستخدمي البحار في كافة الأوقات.

إن الشروط القانونية للحرب في البحر تخضع إلى تفسيرات عديدة لدول مختلفة وفي



والودائع في قاع البحار. كما تسمح هذه الاتفاقية "بالممر البريء" عبر كل من المياه الإقليمية والمنطقة الاقتصادية الخالصة، مما يعني أن السفن لا تضطر إلى تجنب هذه المياه، شريطة ألا تسبب أي ضرر للبلد أو كسر أي من قوانينها. وهذا يشمل السفن العسكرية، طالما أنها تتقيد بشدة بتعريف الممر البريء المنصوص عليه في المادة 19 من اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار. ونظرا لأن المنطقة الاقتصادية الخالصة شاسعة جدًا، فقد تحتاج المحكمة (ITLOS) إلى تحديد حدود المحيط بين الدول، كما فعلت في عام 2012 بين بنجلاديش وبورما (ميانمار). و مع تزايد أهمية المحيط المتجمد الشمالي بالنسبة للملاحة والموارد، قد تجد الولايات المتحدة ضرورة للتوقيع على اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار لتوضيح حدود ألاسكا / كندا.

وفي الختام
إن اتفاقية الأمم المتحدة لعام 1982 حول قوانين البحر ربما لم تغطي بصورة كاملة اهتمامات الدولة الواحدة في هذا المجال، ولكنها تمثل طموحات المجتمع الدولي.

إن اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار والتي تختصر بالرمز "UNCLOS" المبرمة عام 1982 والتي دخلت حيز التنفيذ في عام 1994، مقبولة عموما باعتبارها تدوينا لقانون البحار الدولي العرفي.

تسمى اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار دستور محيطي لعام 1982، بين نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية وجنيف، سويسرا، جلس السفراء من أكثر من 165 بلدا إلى التجارة والمقايضة تحت هذه الاتفاقية من أجل حقوق دولهم. أنشأ المؤتمر معيارا لقياس البحر الإقليمي حيث قرر أن يبلغ طوله 12 ميلا حول الأرض وحصل على قبول عالمي. ضمن هذه الحدود، للدول حرية تنفيذ أي من قوانينها أو لوائحها الخاصة أو استخدام أي موارد حية أو غير حية. وعلاوة على ذلك، كل دولة توقع على الاتفاقية تمنح على منطقة اقتصادية وحصرية على الساحل (EEZ) وتتمتع فيها هذه الدولة بحقوق حصرية في مصائد الأسماك وحقوق المعادن

وهي محكمة في هامبورغ. في عام 2017 احتفلت هذه المحكمة بمرور عشرين عام من وجودها، وخلال تلك الفترة، نظرت إلى حوالي 25 قضية. للمحكمة ولاية قضائية على جميع المنازعات المتعلقة بتفسير أو تطبيق الاتفاقية، رهنا بأحكام المادة 297 والإعلانات المقدمة وفقا للمادة 298 من الاتفاقية. يستمد القاضي ولايته من مجموعة واسعة من الدول. مع تسارع أعين العديد من الناس في جميع أنحاء العالم إلى المحيط، تحولت اتفاقية قانون البحار إلى جهد دبلوماسي عالمي لإنشاء قاعدة من القوانين والمبادئ التي يجب على جميع الدول اتباعها فيما يتعلق بالبحر وكل ما يحتويه. ونتيجة لذلك

إن السفن الحربية المعادية معرضة للأسر أو المصادرة إلا أن هذه الحقوق التي يتمتع بها أمر السفينة الحربية ليست غير مقيدة ويجب أن تمارس في ظروف مؤكدة، أي أن السفينة التي ترفع علم العدو هي سفينة معادية، أما باقي السفن فإنها تعامل كسفن معادية في الحالات التالية:

1. إذا أبحرت بموجب جواز أو تصريح صادر من الدولة المعادية ولم يعترف به من قبل الدولة الأخرى كما حدث للسفن الأجنبية في الحرب العراقية الإيرانية حيث أعطيت مهلة محددة لمغادرة منطقة الحرب بموجب اتفاق خاص

2. إذا امتلكت كليا أو جزئيا من قبل دولة معادية
3. إذا كان لها دور مباشر في الأعمال العدائية

4. إذا قدمت أي خدمة مباشرة إلى العدو في العمليات العدائية ومن ضمنها أعاقا المواصلات البحرية استخدام السفينة أية أجهزة كشف أو أجهزة لاسلكية أو معدات حرب إلكترونية أو أجهزة أخرى منصوبة عليها

5. إذا كانت تحت أمرة أو سيطرة عميل موجود على متنها موضوع من قبل الدولة المعادية
6. إذا كانت موظفة بشكل مباشر لدى الدولة المعادية

7. إذا كانت مشتركة في عمليات نقل قطعات معادية مستغلة لصالح الاستخبارات المعادية

الإجراءات المتخذة

على أمر السفينة أن يأسر أي سفينة معادية يصادفها، وفي حالة الشك في هوية السفينة عليه أن يحجزها ويرسلها إلى أحد الموانئ الصديقة للتأكد منها وإن لا يأسرها رسميا.

الحصار البحري

الحصار البحري هو عمل حربي ينفذ بواسطة السفن الحربية للدولة في الحرب لمنع وصول العدو أو مغادرته لجزء معين من ساحل العدو وقد يتراوح الحصار البحري من حصار لميناء واحد إلى حصار كامل الساحل المعادي، وفي القانون الدولي لا يجوز محاصرة الأراضي المحايدة إلا إذا كانت تحت السيطرة الفعلية أو محتلة فعلا من قبل العدو كما لا يسمح بإجراء الحصار البحري كطريقة لمنع المرور إلى أراضي الدولة

تقرير / سليمان محمد

اختتم يوم أول امس الخميس مساءً بقاعة G3 بالاكسبو مهرجان ارتريا لهذا العام الذي جرت فعالياته في الفترة من السادس عشر وحتى الثاني والعشرين من شهر اغسطس الجاري تحت شعار ثقافة الثبات على الصمود. ولقد جرى حفل الختام وسط حضور كبار المسؤولين في الدولة وعلى رأسهم سكرتير الجبهة الشعبية للديمقراطية والعدالة السيد الامين محمد سعيد ووزيرة السياحة السيدة/ اسكالو منقريوس ووزير المالية السيد/ برهاني هبتي ماريام وحكام الاقاليم وعدد من مسؤولي الجبهة والمؤسسات الحكومية الأخرى والضيوف المدعوين وجمع غفير من الجماهير المشاركة في المهرجان. وبدأ الاحتفال الختامي فعالياته كالعادة بوقفة حداد على ارواح الشهداء ثم تلت بعد ذلك كلمة اللجنة الوطنية المنظمة للإحتفالات القاها مسؤول مكتب اللجنة السيد/ تسفاي برهي والتي اشاد فيها بالدور المهم الذي لعبته الاقاليم خلال مشاركتها الفعالة بعدة جوانب تضمنتها اجنحة معارضها المختلفة التي عكست جمال الثقافات والعادات والتقاليد لقومياتنا الوطنية ومنحت المهرجان رونقا وجمالاً فريداً نال إعجاب الزوار من المواطنين والاجانب طيلة ايام المهرجان التي إستمرت لإسبوع. كما اشار ايضا إلى أن الإحتفال إستضاف عدة أنشطة شملت مختلف العروض الثقافية والتراثية والبيوت التقليدية والقرى التراثية والالات الموسيقية التراثية للقوميات بالإضافة إلى المنافسات الفنية والإبتكارات ومعارض الرسم والنحت وعروض التراث الشفاهي التي قدمها الشباب المبدعين. اوضح ايضا بانه قدمت في المهرجان معارض لشركات التعدين ومنتجات المؤسسات الوطنية وركن الاطفال الذي إشتمل على البرامج الترفيهية والتعليمية ومعرض الكتب والمبيعات وغيرها من البرامج الشيقية.

كما اوضح في الاخير بان عدد زوار مهرجان هذا العام بلغ قرابة نصف مليون حيث تحلوا بالانضباط والنظام خلال زيارتهم المنكورة لمشاهدة عروض المهرجان المختلفة وعكسوا بذلك قيم شعبنا الحضارية. وشكر في نفس السياق جميع من شاركوا على مستوى الافراد والمؤسسات العامة والخاصة لإخراج المهرجان بالمستوى المطلوب والملائق. تلت بعد ذلك فقرات من الاناشيد والاغاني الوطنية قدمتها فرقة الورود الحمراء التابعة لفرع إتحاد الشباب بالاقليم الاوسط - مديرية اخريا ، بالإضافة إلى اغنيتين كانت الأولى بلغة الساهو قدمها الفنان القدير احمد علي شوم والثانية قدمها الفنان الصاعد ناهوم تولدي بلغة التجرنية.

وبعد إنتهاء تلك العروض الفنية قدم في المناسبة التقرير التقييمي للجان العشرة المكلفة بمتابعة فعاليات المهرجان وتقييم الأنشطة التنافسية التي قدمت القاها الدكتور صالح محمود (غاندا) حيث بدأها بتوضيح منافسات الفرق الفنية التسع للشباب والطلبة التابعة لفرع الإتحاد الوطني للطلبة والشباب ووزارة التعليم بالاقليم الاوسط حيث اشار بان لجنة التحكيم المكلفة بذلك قد اختارت من خلال التقييم الذي أجرته ل 9 فرق من اصل 11 فرقة فنية لتقدم عروضها للمنافسة في المهرجان



السيد/ تسفاي برهي

بالإكسبو. وعلى حسب التقييم الدقيق الذي قامت به اللجنة لتحديد الفائزين في المسابقات الفنية بالمهرجان نجد أن هذه الفرق تحلت من المركز الاول وحتى الثالث حسب كفاءتها.

اما بخصوص المنتجات الإبتكارية والإختراعات التي قدمت في المهرجان بواسطة طلاب مؤسسات التعليم العالي اوضح بانه كان يصل عددها 45 مشروعاً إبتكارياً إختارت منه لجنة التحكيم 14 مشروع للمنافسة في المهرجان حيث ركزت تلك المشاريع الإبتكارية والإختراعات على اربعة مجالات شملت مجال التقنية الكهربائية والإلكترونيات ومجال التقنية الميكانيكية ومجالي الكمبيوتر والميكاترونيك.

اضاف ايضا بخصوص منافسات الفن الادبي المتعلق بقراءة الشعر وكتابه بانه قدم في مهرجان هذا العام 35 منافسا في فنون قراءة الشعر كانوا ثلاثة من هؤلاء القوا قصائد ليس من تأليفهم مشيراً إلى أن هذه القصائد كتبت بخمس لغات شملت لغة الساهو والتقرنية والعفر والتقرات واللغة العربية. كما شارك في منافسة كتابة الشعر 36 شاعرا حيث قيمت لجنة التحكيم بان مشاركة المرأة في هذا المجال كانت ليس بالمطلوب حيث شاركت شاعرة واحدة فقط بين ذلك العدد المذكور مناشدا الجهات المختصة بان تنظم هذه المسابقة في المستقبل دورات لتأهيل الإناث اللواتي يملكن هواية كتابة الشعر وقراءته بصفة خاصة والشباب بصفة عامة لتطوير معرفتهم بكافة جوانب هذا المجال.

أما فيما يتعلق بالاعمال المتعلقة بالرسم والنحت والحرف اليدوية التي قدمت للمنافسة في المهرجان قررت لجنة التحكيم في عملية الفرز البدائية تحديد ثلاثة جوائز لكل مجال من المجالات التي تضمنها فن الرسم والنحت. وفيما يتعلق بالحرف اليدوية قررت بان تمنح جائزتين فقط نظراً لضعف مضمون تلك الاعمال التي قدمت. وشارا إلى أن اللجنة



المكلفة بتحكيم منافسات هذا المجال قيمت الوضع في الاخير حيث نبهت في تقريرها الى أن عدم وضع لوحات الرسم والنحت في المكان المناسب قد اثر سلباً على جذبها للزوار حيث ناشدت في تقريرها لجنة الإحتفالات الوطنية أن تضع في حسابها تجهيز مواقع محددة في صالة العرض لنشر هذه اللوحات الفنية في جدرانها وأن توضع الستائر في نوافذ الصالة للحفاظ على اللوحات من اشعة الشمس التي تتسبب في إزالة الوانها. كما ذكرت اللجنة في توصيتها بخصوص الجوائز التي تقدم للفائزين في هذا المجال بان تزداد قيمتها من أجل الدفع بتطور هذا المجال أكثر.

وفيما يتعلق بمنافسات المسرحيات الفكاهية القصيرة ومنافسات فن تقديم برامج العروض الثقافية وقدرة التحكم عليها واساليب الشرح الجذاب والملهم لمن يباشرون نشاطات الشرح والتعريف لمحتويات قرى التراث للأقاليم والعروض الأخرى وقدرة التحكم على قيادة برامج العروض اوضح الدكتور صالح في التقرير بانه قد قدمت اللجنة 14 مسرحية فكاهية حيث تم حذف اثنين من تلك المسرحيات مبكراً وذلك بسبب محتواها الذي تضمن بعض الجوانب المشينة التي لا تتناسب مع عادات وتقاليد مجتمعنا. وعلى هذا الاساس قررت اللجنة بان تقدم 12 مسرحية فكاهية قصيرة للمنافسة في المهرجان. إستقبلت اللجنة 15 من انواع الكوميديا التي يقدمها شخص واحد والتي تعرف بإستناد اب كوميدي حيث تم حذف شخص واحد من ضمن المشاركين في المنافسة بسبب عدم إستخدامه شروط كوميديا الشخص الواحد.

وفي منافسة مقدمي برامج العروض الثقافية في المسارح اقرت اللجنة بفوز 15 مقدم في عملية الفرز الأولى حيث سمح لهم بالمشاركة في المنافسة بالمهرجان. كما قدمت 13 من مشاركي المونولوج الذي تقدم عروض هذا النوع الفني لأول مرة في المهرجان حيث تخلو من هؤلاء المشاركين بمحض إرادتهم لعدم ثقتهم بالفوز في المنافسة. وعلى هذا الاساس بلغ العدد النهائي لمشاركي المونولوج الذين خاضوا المنافسة 8 أشخاص.

ومن ضمن السلبيات التي لا حظتها اللجنة خلال التحكيم لهذه الاعمال الدرامية وتحجج للتصحيح في المستقبل ذكرت بانه ونتيجة لعدم فهم اسلوب المسرحيات الفكاهية من المشاركين في هذا المجال كانت تفتقر مسرحياتهم إلى تناسق الفكرة التي بنيت عليها وتنحرف من اداء الرسالة التي هدفت تمريرها على الجمهور المشاهد. كما نوهت اللجنة في تقريرها بان تنظم دورات تأهيلية تساعد مقدمي برامج مختلف العروض في المهرجان حيث تتشابه الاساليب التي يستخدمونها في هذا المجال مما يوضح ذلك بانهم يفتقرون إلى إستخدام أساليب جديدة ومتطورة أكثر. اما بخصوص منافسات الرقصات الشعبية والموسيقى التراثية ذكر الدكتور صالح في التقرير

إلى أن الاعمال التي قدمت في مهرجان هذا العام كانت جيدة وتستحق الإشادة حيث كانت الرقصات الشعبية التي قدمت بكافة الفرق التراثية للأقاليم متناسقة وإنتقت من التراث الاصيل للقوميات بفضل الدراسات الشفافة التي اجريت لإستخراجها بالمستوى المطلوب. كما كان ايضا إستخدام الالات الموسيقية التراثية افضل من الذي كان يقدم به في المهرجانات السابقة مما يوحي ذلك بان هذا الجانب اخذ يتطور بصورة مشجعة. كما ذكرت اللجنة بان هناك اخطاء كانت يجب تصحيحها في إستخدام الملابس التقليدية والحلي في اثناء الرقصات وعدم تناسق الموسيقى والاغاني وغيرها. وذكر فيما يتعلق باجنحة



الدكتور صالح محمود (غاندا)

معارض الاقاليم مشيراً إلى التقارير التقييمية للجنة التي تضمنت الإيجابيات والسلبيات من خلال ملاحظتها لإعمال الاقاليم الستة في هذا الخصوص حيث ذكر من ضمن السلبيات عدم وضوح مضمون رسالة شعار المهرجان في جناح شمال البحر الاحمر بالإضافة إلى القصور في الشرح بسبب عدم تعيين الأشخاص الذين لهم معرفة مهنية بمحتوي الاشياء التي تضمنها المعرض. كما كان هناك ايضا خطأ في جناح اقليم عسببا تمثل في عرض اثار لها 100 سنة في الجناح حيث ليس من المطلوب بان تعرض الآثار كما هي في مثل هذه المناسبات إلا بالصورة بالإضافة إلى الخطأ الذي إلتصته اللجنة في معرض الاقليم والذي تمثل في عرض صور مكتوب عليها باللغات الأجنبية بدلا من اللغات الوطنية وخط اللغة الإنجليزية باللغات المحلية في اثناء الشرح لتعريف الزوار بمحتوى الجناح. لاحظت اللجنة ايضا بعض الأخطاء في جناح معرض اقليم جنوب البحر الاحمر تمثلت في عدم كتابة الاسماء في محتويات المعرض وعدم الوضوح وتطابق الشرح مع المحتوى الذي كان يعرض في المعرض بالصورة المتحركة. تضمن ايضا جناح اقليم القاش بركة بعض الأخطاء ومن ضمنها عدم تكامل المحتويات التاريخية والملابس وغيرها التي قدمت بخصوص المحارب دنس اري والمعدات القتالية لأسرة دقل لم تكتب عليها معلومات تشرح اهميتها بالإضافة إلى عدم تعيين عدد كافي من الإناث في شرح محتوى الجناح وعدم احتواء المعرض على الثروات الكثيرة التي توجد بالاقليم. كما تضمن ايضا جناح معرض الاقليم الاوسط بعض الأخطاء التي تمثلت في إطالة الشرح

الذي يشعر الزائر بالملل وإستخدام بعض العبارات باللغة الإنجليزية في الشرح بالإضافة إلى إدخال صور متحف سمبل الذي لم يوجد في الوقت الحالي بالإضافة إلى عدم وضع محتوى الجانب الزراعي في الجناح في موقع يمكن الزوار من مشاهدته بسهولة. وفي هذا السياق اشار الدكتور صالح الى أن لجنة جناح معرض الاقاليم قدمت التوصية بان تعمل لتجنب مثل هذه الأخطاء في المهرجانات القادمة وأن تقوم بدراسات إيجابية لتنظيم وتجهيز المحتوى الذي تختاره للمشاركة في المعارض وأن تعمل بكل مافي وسعها لتطويره بالشكل الذي يتضمن به كافة الثروات التي تحتويها الاقاليم. كما حذر التقرير الاقاليم من عدم إستخدام الآثار القديمة في المعارض كما هو موضح حيث يمكن عرض تلك الآثار بالصور إذا دعت الضرورة لذلك.

اشار التقرير الذي قدمه الدكتور صالح الى منافسات التراث الشفاهي للإقاليم حيث اوضح بان الاقاليم شاركت بالتراث الشفاهي الذي يمثل كافة القوميات التي تتواجد بها حيث شارك الاقليم الجنوبي بالتراث الشفاهي لقومية الساهو والتقرنية والاقليم الاوسط بلغة التقرات والتقرنية واقليم القاش بركة بلغة النارا والكوماما والتقرات والبدوايت واقليم عسببا بلغة البلبين والتقرات. كما شارك اقليم شمال البحر الاحمر بلغة التقرات والعفر والساهو واللغة العربية واقليم جنوب البحر الاحمر باللغة العفرية. واضاف في هذا الجانب بان العروض التي قدمت في المهرجان بالأقاليم لإظهار التراث الشفاهي كانت إيجابية ومشجعة لتطوير تراث شعبنا. كما اضاف في هذا الجانب بان العروض التي قدمت في المهرجان بالأقاليم لإظهار التراث الشفاهي كانت إيجابية ايضا. كما اشار الى بعض اوجه القصور التي تحتاج إلى المعالجة في المستقبل. وبعد أن استمع الحضور لهذا التقرير المطول الذي تضمن تفاصيل فعاليات المهرجان الوطني لهذا العام حان وقت توزيع الجوائز والشهادات التقديرية على الفائزين في مختلف المنافسات على مستوى الاقاليم والمجموعات والافراد. وبموجب ذلك احرز الاقليم الاوسط المركز الاول بفوزه في مجال الرقصات الشعبية و الموسيقى التراثية. وفاز ايضا الاقليم الجنوبي في جناح المعرض وادوات الموسيقى التراثية و اقليم عسببا ببالتراث الشفاهي. وزعت ايضا في المناسبة الجوائز التقديرية والتشجيعية على من فازوا بمختلف المنافسات وعلى من ابدوا المشاركة الفاعلة في إنجاح المهرجان. وهكذا اختتم مهرجان ارتريا لهذا العام الذي تجلت فيه الإبداعات بمختلف القدرات البشرية التي تذخر بها اقاليم بلادنا وتوارت فيه الاجيال عاداتها وتقاليدها القيمة وتبادلت فيه الاقاليم قدر كبير من الخبرات في شتى المجالات وتمازجت فيه القوميات الارترية حيث يعتبر هذا المهرجان احد العوامل التي تعزز راوبط الوحدة بين شعبنا.

الأكلات التي تسبب الانتفاخ وطرق التخلص منها



حواء سليمان عبد القادر

كثير شكاوى الناس من الشعور بالانتفاخ بعد تناول انواع معينة من المأكولات التي تتفاعل خلال عملية الهضم مع بكتيريا سيئة تتضمنها وجبات معينة (وهو النوع الذي يسبب ايضا عسر الهضم) الذي لا يعلم الكثيرون انها السبب وراء الشعور بالانتفاخات والغازات.

يعرف مصطلح انتفاخ البطن على أنه عبارة عن اصدار المعدة مجموعة من الأصوات المرحجة، و التي تصدر نتيجة تعرض الأمعاء والمعدة للضغط من قبل الغازات التي يسببها تناول بعض الأطعمة والمشروبات الطبيعية وغير الطبيعية.

فجهل الناس بالمأكولات او انواع المشروبات التي يجب عدم تناولها أو شربها تؤدي بفنواتهم الهضمية بالعجز عن تحريك الطعام بكفاءة، أو عندما تكون غير قادرة على هضم مادة غذائية معينة، تتراكم الغازات في الأمعاء السفلية، مما يسبب الانتفاخ والانزعاج، وفقا لما نشره موقع "My Fitness Pal".

وبالتالي دخول البكتيريا السيئة (النوع الذي يسبب الغازات والانتفاخ وعسر الهضم) الى مجرى الدم.

ويعرف خبراء التغذية هذه المأكولات بالأطعمة الغازية وهي المواد التي تحتوي على بعض السكريات مثل (الفركتوز واللاكتوز والرافينوز والسوربيتول)، أو تحتوي على الألياف القابلة للذوبان، حيث لا تهضم هذه المواد في المعدة ما يدفعها للذهاب إلى الأمعاء ويتم تكسيرها من قبل البكتيريا ما يسبب خروج الغازات.

وبشير موقع العربية نت ان نصف حالات الإصابة بالانتفاخات ترجع لهذه البكتيريا السيئة، فيما أن النصف الثاني يعود الى ابتلاع الهواء أثناء تناول الأطعمة والوجبات.

ومع ذلك هناك العديد من المأكولات التي تلعب دورا كبيرا عند تناولها في الإصابة بالانتفاخ مثل بعض انواع الخضروات ومشروبات الالبان، والفواكه عالية الفركتوز (وهي واحدة من السكريات الاحادية التي يصعب هضمها) والفواكه بما في ذلك التفاح والبطيخ والمانجو، الخوخ يسبب الانتفاخ ايضا، لأنها تحتوي على الفركتوز.

فعلي سبيل المثال يعاني العديد من الأشخاص مشاكل الانتفاخ والمعدة بعد تناول منتجات الالبان مثل الحليب والجبن بسبب عدم تحملهم لللاكتوز، حيث يعاني 75 % من الناس من مشاكل السكر في تحطيم اللاكتوز وهو السكر الموجود في الحليب، وتشمل أعراض عدم تحمل اللاكتوز الانتفاخ، والإسهال، وتقلصات المعدة.

هناك أيضا سبب محتمل أقل شهرة

يسمى A1، وهو بروتين موجود في الحليب يسبب أعراضا مماثلة لعدم تحمل اللاكتوز.

وفيما يخص الخضروات يعاني البعض من الانتفاخ عند تناول القرنبيط(الكرنب أي الملفوف أو مانسميه في بلادنا بالكاولو كابوتشي) وكذلك عند تناول الخرشوف، البروكلي، القرنبيط، الكرفس، البصل، البازلاء "بسلة"، والبطاطس(.). يحتوي القرنبيط والبروكلي واللفت والكرفس على سكر غير قابل للهضم، يسمى رافينوز، ويمكن أن يتسبب في انتفاخ البطن. ولا يمكن التخلص من تأثيرها سريعا، ولكن لا يمكن الاستغناء عن تناولها لأنها تحتوي أيضا على السولفورافان، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية والمكون الرئيسي في منع أنواع معينة من السرطان.

على الرغم من أن هذين النوعين من الخضار اي البروكلي والملفوف يحتويان على العديد من الفوائد الصحية، إضافة إلى اعتبارهما من أهم أنواع الخضروات التي تكافح كافة

الأورام السرطانية، و لا تحتويان على نسبة عالية من الدهون، إضافة إلى عدم احتوائهما أيضا على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، إلا أنهما من جهة أخرى يسببان انتفاخ البطن، نتيجة زيادة كمية الغازات في الأمعاء، كما يلاحظ الشخص بعد تناول أحدهما، أن هناك ضغط في منطقة البطن دليل على تجمع الغازات.

وكما ذكرنا أنفا فان الفركتوز هو أحد السكريات الأحادية التي يصعب هضمها وامتصاصها، خاصة في التركيزات العالية (مثل عصائر الفاكهة وسكر جوز الهند وشراب الذرة عالي الفركتوز)، وهو سكر بسيط، مما يعني عدم الحاجة إلى تفكيكه، ولكن المشكلة تكمن في سوء الامتصاص. يُمتص الفركتوز عادة في الأمعاء الدقيقة، ولكن بتركيزات عالية أو ربما لمن يعانون من عدم التحمل، وينتقل إلى القولون حيث تكون البكتيريا المنتجة للغازات قادرة على تخمير الفركتوز، مسببة الألم والانزعاج.

ومن انواع الخضروات الاخرى التي تسبب الانتفاخ نجد الثوم والبصل، فعلى الرغم من أن الثوم والبصل مضاد للجراثيم فإنهما يحتويان على الفركتان، وهي ألياف قابلة للذوبان تعزز الانتفاخ، لذلك فإن طهي كل من البصل والثوم يقلل من الآثار السيئة المسببة للانتفاخ.

تنتمي البقوليات إلى مجموعة من الكربوهيدرات قصيرة السلسلة،

والتي يتم امتصاصها بشكل ضار في الأمعاء الدقيقة، حيث إن بكتيريا الأمعاء تستغرق مزيداً من الوقت لتتغذى على السكريات، وينتج عن ذلك الغازات والانتفاخ.

ونظراً لأن البقوليات غنية بالألياف، فإذا لم يكن الشخص معتاداً على الحصول على ما يكفي منها في نظامه الغذائي، فربما تزيد أعراض الانتفاخ سوءاً. ينصح في هذه الحالة بإضافة مزيد من الأطعمة الغنية بالألياف إلى النظام الغذائي ببطء، واختيار اللوبيا والعدس من أجل سهولة الهضم.

يعتبر الفول من أفضل مصادر البروتينات النباتية، كما أنه يعمل على تأمين الألياف للجسم، إضافة إلى المواد المضادة للأكسدة لتي يحتاجها، ولكن الفول يحتوي على مادة أخرى بنسبة قليلة نوعاً

ما، تدعى مادة السكاريد، إلا أنها تحتاج لمدة طويلة داخل الأمعاء، لكي يتم هضمها جداً، وهذا ما يفسر تشكل الغازات في البطن، بكميات كبيرة عند تناول الفول.

إن تركيب المياه في المشروبات الغازية، هو تركيب يحتوي على نسبة عالية من المواد المركبة، التي تظهر على شكل فقاعات عند سكبها في كوب للشرب، إلا أن هذه الفقاعات في حقيقة الأمر هي عبارة عن فقاعات ثاني أكسيد الكربون، و بالتالي يستمر عمل هذه الفقاعات في المعدة والأمعاء، فتتشكل الغازات داخل الجسم، ويشعر المرء بحالة من انتفاخ البطن، و من جهة أخرى، لا يمكن إنكار أن هذه المشروبات في الغالب تحتوي على نسبة عالية جداً من الكافيين، الذي يعد سبباً في تعرض الجسم للجفاف، و كما هو معروف، فإن حالة الجفاف هي أيضاً أحد مسببات انتفاخ البطن.

يحتوي القمح على الغلوتين والليكتين، وهما بروتينان شائعان في الخبز وغيره من المنتجات القائمة على القمح والتي يمكن أن تسبب لبعض الأشخاص الإصابة بالانتفاخ والغازات. ويعلق الليكتين بالخلايا على طول الجهاز الهضمي، مما يعطل تحلل وامتصاص بعض العناصر الغذائية.

إن السكر الأبيض والمحليات الصناعية أيضاً تصيب بالانتفاخ والغازات، على سبيل المثال، لا يمكن هضم السوربيتول، وهو سكر تحلية شائع الاستخدام في صناعة الوجبات السريعة والحلوى والوجبات الخفيفة الخالية من السكر، ويُعرف أنه يسبب احتباس الماء. والأكثر من ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن مواد التحلية الصناعية تعطل الميكروبيوم في جسم الإنسان وتعزز نمو أنواع البكتيريا التي تسبب الغازات ومشكلات الهضم. ويقتصر الحل على الامتناع عن تناول أي وجبات غذائية أو مشروبات تحتوي على المحليات الصناعية مثل سكر اللوز وأسبارتام وسوربيتول وسكرين.

الأطعمة التي تتكون عادة من مواد

مرافعة الكربوهيدرات مثل المعكرونة والخبز، وحبوب الإفطار والأرز تحفز الانتفاخ لأنها تقوم بتخزين المياه. **الأطعمة السريعة Fast food**: تسبب الأطعمة السريعة الانتفاخ، لأنها تحتوي على مستوى عالٍ من الصوديوم مما يجعل الجسم يحتفظ بالمزيد من المياه، هذا يحدث لأن الجسم يحاول تخفيف الأملاح للحفاظ على توازنه.

معجون الأسنان: معجون الأسنان من الناحية النظرية ليس طعاماً، لكنه يلعب دوراً في انتفاخ البطن، فتقول ميلاني ماكغريس إن نفس السكريات الموجودة في الخبز والمعكرونة موجودة كذلك في بعض أنواع معجون الأسنان والأدوية والمكملات الغذائية، وكذلك مادة

الاسوربيتول الموجودة في العلكة.



المقترحة للتخلص من الانتفاخات

إن اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات، والبكتيريا الصحية يمكن أن يساعد في تدعيم بطانة الأمعاء ومنع الإصابة بالانتفاخ. ويمكن تجربة الحليب المخفّض من اللاكتوز أو الحليب، أو بدائل الحليب مثل اللوز والكاجو وفول الصويا والشوفان أيضاً للتخلص من الانتفاخات المزجة، ويمكن تناول بعض أشكال منتجات الألبان، مثل الزبادي أو اللبن المخمر، أو بعض الأجبان (وخاصة النوع القاسي والمملح) لأنها تكون قليلة اللاكتوز وأسهل في الهضم.

ويمكن أيضاً تجربة إضافة اللاكتيز، الذي يصرف دون وصفة طبية، قبل تناول الوجبات التي تحتوي على المزيد من منتجات الألبان. وإذا كان البروتين A1 هو الذي يسبب الانزعاج، فإن هناك نوع حليب A2، الذي تشير بعض الدراسات إلى أنه يقضي على تلك المشكلة.

يمكن التغلب على مشاكل الانتفاخ التي تنتج عن تناول انواع من الخضروات بالطهي أو التخمير (مثل مخلل الملفوف) ويمكن أن تساعد هذه الأنواع من الخضروات في تحطيم الألياف غير القابلة للهضم لتسهيل عملية الهضم وتقليل الانتفاخ.

استبدال القرنبيط بالسبانخ أيضاً يساعد في التخلص من الانتفاخات، كذلك استبدال المعجنات بالشوفان وزبد الجوز لأنه يجب أخذ استراحة من استهلاك المعجنات من فترة لأخرى، خاصة الكربوهيدرات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر.

ويقول الخبراء إنه يجب استهلاك كعك الشوفان عالي الألياف بدلا من المعجنات، وكذلك زبد الجوز للتخلص من الانتفاخ في المعدة. وفيما يلي إليك أهم الأطعمة التي تساعد في التخلص من الغازات المزجة حسب موقع ويب طب:

1- الخیار: يشتهر الخيار بقدرته

على تخليصك من العيون المنتفخة، ليس هذا فقط، بل يساهم في التخلص من البطن المنتفخ أيضاً.

يحتوي الخيار على الكويرسيتين (Quercetin) وهو مضاد أكسدة يساعد في التخلص من الانتفاخ والغازات.

2- الموز: الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والأفوكادو والكيوي وحتى البرتقال تعمل على حمايتك من احتباس الماء في الجسم من خلال تنظيم مستويات الصوديوم، ومن ثم تخليصك من الغازات.

فوائد الموز تتعدى ذلك لتشمل حمايتك وعلاج إصابتك بالإمساك أيضاً.

3- البابايا: وجود أنزيم معين في البابايا يدعى الباباين (papain) يعمل على تحليل البروتينات المتواجدة في جهازك الهضمي مما يسهل عملية الهضم لديك.

تسهيل عملية الهضم تعمل على تقليل كمية الغازات التي تصيبك.

4 - الزنجبيل: يعد الزنجبيل العلاج الطبيعي للعديد من المشاكل الصحية مثل نزلة البرد وتشنجات البطن والغازات.

يعمل الزنجبيل بفعل خصائصه على تسهيل عمل الجهاز الهضمي والتخفيف من انتفاخ البطن والغازات.

اما موقع ديلي ميديكال انفو فيقترح شرب بعض انواع الاعشاب لعلاج انتفاخات البطن ومنها:

التفاح: يساعد عند استخدامه بالكميات اليومية المعتادة دون إسراف على استرخاء العضلات مما يساعد على التخلص من الغازات و الانتفاخ.

الزنجبيل: يستخدم في حالات الغثيان لدى الحوامل، و يعتقد أن له دور في تنظيم عمل الجهاز الهضمي و تقليل معدل حدوث انتفاخ البطن، و ذلك عند استخدامه بالكميات اليومية الآمنة دون إسراف.

الشاي الأخضر: يساعد على الحماية من الإمساك و بالتالي يقلل من فرص حدوث الغازات و الانتفاخ.

حبة البركة: تعمل على التخلص من الانتفاخات و الغازات الموجودة في البطن.

الحلبة: مشروب الحلبة المغلي يساعد على التخلص من الغازات و التقلصات.

الشمر: يعتبر من العلاجات السريعة و الفعالة للتخلص من الغازات.

القرفة: تساعد على التخلص من الغازات و الانتفاخات و أيضاً التغلب على الآلام المصاحبة لها.

الهيل (الجبهان): الحرص على إضافة الجبهان إلى الطعام يساعد على التخلص من الانتفاخ.

الكركم: من التوابل المفيدة للصحة و يساعد على التغلب على الانتفاخ.

القرفظ: يساعد على التخلص من الانتفاخ.

اليانسون: يساعد على علاج آلام الجهاز الهضمي و التخلص من الانتفاخ. رغم أن هذه الأعشاب لا توجد أدلة كافية على فاعليتها العلاجية، إلا أن أمانها العام يجعل تناولها بالكميات المعتدلة دون إسراف عامل مساعد، و هكذا ينصح لنا أن الالتزام بهذه الإرشادات يمكن أن يساعدنا على التخلص من مشكلة انتفاخ البطن المزعج في نسبة كبيرة من الحالات الشائعة. أهم ما في الأمر هو أن تكون هذه الإرشادات هي عادات ثابتة في الحياة و ليس تعديل مؤقت للتخلص من الغازات لا يلبث الإنسان بعده أن يعود لنفس السلوكيات غير الصحية التي سببت الغازات في المقام الأول.

الرياضية

في الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز:

صراع المثلث الهجومي يهيمن على موقعة أنفيلد



اكتملت الصورة بالنسبة إلى مدرب أرسنال أوناي إيمري، حيث أصبح بإمكانه مطالبة لاعبيه بأهداف غزيرة هذا الموسم، بعدما أكمل المثلث الهجومي للفريق من خلال استقدام الجناح العاجي نيكولاس بيبي القادم من ليل الفرنسي. تألق بيبي مع ليل في الموسم الماضي، وأحرز 23 هدفا بكافة المسابقات، وكان بديها أن ينتقل إلى فريق أكبر بعد العروض القوية التي قدمها في الدوري الفرنسي، ليحصل على فرصة اللعب إلى جانب الفرنسي ألكسندر لاكازيت والجابوني بيير إيمريك أوباميانج في هجوم الجانز. لكن يبقى على إيمري اتخاذ قراره حول إمكانية إشراك اللاعبين الثلاثة معا للمرة الأولى في تشكيلة الفريق

الأساسية خلال المباراة المقبلة أمام ليفربول اليوم السبت على ملعب أنفيلد، بعدما نزل اللاعب الإيفواري بديلا في أول مباراتين لأرسنال. اللقاء في غاية الأهمية بالنسبة لأرسنال، خصوصا وأنه سيحصل من خلاله على صورة أكبر لفرصه في المنافسة على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث يحتل الفريقان صدارة الدوري بانتصارين متتاليين. من أجل تخطي ليفربول، يتوجب على إيمري استثمار كافة أسلحته الهجومية، لا سيما ثلاثي الهجوم، حيث يتمتع ليفربول بدفاع صلب يقوده الهولندي فيرجيل فان دايك، كما يأمل المدرب الإسباني إيجاد ثغرات على طرفي اللعب، لإدراكه لما يقوم به ظهيرا ليفربول ترينت ألكسندر-أرنولد وأندي روبرتسون، من طلعات هجومية منتظمة. وحتى هذه اللحظة، يقوم أوباميانج بدوره على أكمل وجه، حيث سجل هدف الفوز في أول مباراتين، في وقت سجل فيه لاكازيت هدفا واحدا، وهذا الرصيد مرشح للزيادة خلال المباريات المقبلة، خصوصا في حال حصل المهاجمون على الدعم والتفريعات المساعدة المطلوبة من لاعبين أمثال داني سيبايوس وهنريك مخيتريان ومسعود أوزيل المتوقع عودته لتشكيلة الفريق بعد غيابه عن أول مباراتين. لكن هل هذا سيكفي للتغلب على هجوم ليفربول؟ ربما لكنه سيتطلب دعما من الدفاع بهدف وضع حد لخطورة الثلاثي المكون من روبرتو فيرمينو ومحمد صلاح وساديو ماني. المباراة ستشهد وجود هدافي الموسم الماضي الثلاثة على الملعب، ذاته، فالى جانب أوباميانج، سيحصل ماني وصلاح على فرصة تعزيز رصيدهما التهديفي، بعدما سجل كل من اللاعبين الثلاثة 22 هدفا في المسابقة خلال الموسم الأخير. ويصعب معرفة ما إذا كان بإمكان ثلاثي أرسنال التفوق على نظيره في ليفربول، لكن موقعة اليوم السبت، ستقدم صورة أكبر عما يمكن للفريق اللندني تحقيقه هذا الموسم، في وقت يأمل فيه ليفربول اقتناص الفوز والانفراد بالصدارة التي يأمل الاحتفاظ بها حتى النهاية، كي يحقق حلمه في إحراز اللقب للمرة الأولى منذ العام 1990.

في الأسبوع الثاني من دوري الليجا الإسبانية:

برشلونة يبحث عن انتصاره الأول أمام ريال بيتيس



يستعد الأرجنتيني ليونيل ميسي، لاعب وقائد برشلونة، للعودة مرة أخرى لتشكيلة فريق برشلونة، عندما يستضيف فريق ريال بيتيس، يوم غد الأحد، في الجولة الثانية من الدوري الإسباني لكرة القدم. ويبحث برشلونة عن تحقيق أول انتصار له في الدوري أمام ريال بيتيس، خاصة وأن الفريق تعرض للهزيمة بهدف نظيف أماما أتلتيك بلباو في المباراة الافتتاحية للموسم، ولكن الفريق يأمل أن يستعيد توازنه بعودة قائد الفريق ميسي. ويأمل المدير الفني لبرشلونة إرنستو فالغيردي، أن يكون لجريزمان دور أكبر في مباراة يوم غد الأحد، عما ظهر به في مباراة أتلتيك بلباو، حيث اختفى تماما اللاعب الفرنسي في المباراة الافتتاحية. وذاق بيتيس أيضا طعم الهزيمة

في الجولة الافتتاحية، بعد خسارته (1-2) أمام بلد الوليد، الذي يحل ضيفا على ريال مدريد اليوم السبت. واستهل الريال، المنافس التقليدي لبرشلونة، مبارياته في الدوري بالفوز ويسعى للبناء على هذا في المباراة التي تقام على أرضه اليوم السبت. ورغم أن المدرب الفرنسي زين الدين زيدان، أعلن أنه يرغب في رحيل الويلزي جاريث بيل، خلال فترة الإعداد، إلا أنه دفع به منذ البداية في مباراة الفريق الأخيرة أمام سلتا فيجو. وإذا استطاع بيل، أغلى صفقة أبرمها النادي، أن يستمر بنفس الأداء الذي ظهر في المباراة التي فاز بها (1-3) على سيلتا فيجو، سيجد زيدان أن بيل يظل سلاحا هجوميا موجودا. وكان خاميس أيضا لاعباً، حاول الريال بيعه في الصيف ولكن يبدو حالياً أن اللاعب الكولومبي سينتهي به المطاف في الريال. ويأمل بلد الوليد، الذي يملكه حالياً البرازيلي رونالدو لاعب الريال السابق، في تحقيق مفاجأة أمام الريال. واستهل أتلتيكو مدريد موسمه بالفوز على خيتافي ويلتقي يوم غد الأحد مع فريق ليجانيس. وكان لنجم فترة الانتقالات الصيفية جواو فيليكس لحظات لامعة في مباراته الأولى، لكن المدرب ديجو سيميوني يعتقد أن هناك الكثير سيأتي من المهاجم البرتغالي. وفي بقية مباريات هذه الجولة يلتقي غرناطة مع إشبيلية، وليفانتي مع فياريال، وأوساسونا مع إيبار، وسلتا فيجو مع فالنسيا، وخيتافي مع أتلتيك بلباو، وألافيس مع إشبيلية، وريال مايوركا مع ريال سوسيداد.

إعداد

نور الدين خليفة

alhadisasport@zena.gov.er

في إفتتاحية الدوري الإيطالي للدرجة A:

يوفنتوس يتطلع للهيمنة على البطولة



يرفع الستار اليوم السبت عن النسخة الجديدة للدوري الإيطالي، وبينما يتطلع يوفنتوس لمواصلة هيمنته على البطولة، وتعزيز رقمه القياسي كأكثر من توج بها، تسعى الفرق الأخرى المشاركة لكسر تلك السيطرة. ورغم تعاقد فرق المسابقة مع عدد من اللاعبين وتغيير مجموعة من المدربين خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، يظل يوفنتوس المرشح الأول للفوز باللقب، رغم رحيل مدربه التكتيكي الناجح ماسيميليانو أليجري، والتعاقد مع ماوريسيو ساري خلفا له. ومن المتوقع أن يواجه يوفنتوس، الفائز بالبطولة في المواسم الثمانية الأخيرة، منافسة شرسة في الموسم الجديد من إنتر ميلان، الذي يقوده مدربه الجديد أنطونيو كونتي. وكان قرار رحيل أليجري عن يوفنتوس، قبل مباراتين على نهاية الموسم الماضي، بمثابة مفاجأة لمشجعي الفريق، خاصة وأنه جاء فور حصوله على لقب الدوري الخامس على التوالي مع يوفنتوس. ولم يكن من دواعي سرور جماهير يوفنتوس أن ترى المدرب السابق للفريق كونتي وهو يتولى تدريب الإنتر في شهر مايو الماضي، وذلك بعد عودته للدوري الإيطالي عقب فترة قضاها مع منتخب إيطاليا وكذلك مع فريق تشيلسي، الذي فاز معه بالدوري الإنجليزي. أسس كونتي مكانته مع يوفنتوس، الذي فاز معه بخمسة ألقاب محلية بالإضافة لتتويجه بدوري أبطال أوروبا عندما كان لاعبا في صفوفه، قبل أن يتولى تدريب الفريق عام 2011، وفاز معه بالدوري في ثلاثة مواسم متتالية، خلال سلسلة الأرقام القياسية للفريق التي واصلها أليجري. لكن كانت هناك صدمة أخرى بانتظار الفريق الملعب بالسيدة العجوز في منتصف يونيو الماضي، حينما تعاقدت إدارة النادي مع ساري، المدير الفني السابق لفريق نابولي، الذي صرح في وقت سابق بأنه لن يتولى تدريب يوفنتوس أبدا. ورغم حالة الإحباط التي سيطرت على مشجعي يوفنتوس، لاحظ المتتبعون أن التكيف مع تكتيكات ساري السريعة والشرسة لن يضعف من إمكانيات الفريق. ويلعب النجم البرتغالي الدولي كريستيانو رونالدو دور البطولة مع يوفنتوس، بينما يتطلع البرازيلي دانييلو والهولندي الشاب ماتياس دي ليخت للتجانس سريعا مع زملائهما الجدد، ويعد ثنائي الدفاع جورجيو كيليني وليوناردو بونوتشي بمثابة صمام الأمان للفريق. وفي غضون ذلك، تعاقد إنتر مع كونتي ليصبح على رأس القيادة الفنية للفريق خلفا للوتشيانو سباليتي، كما عزز الفريق صفوفه بالتعاقد مع المدافع الأوروغوياني المخضرم ديجو جودين والمهاجم البلجيكي القوي روميلو لوكاكو، بالإضافة للاعب الوسط الواعد نيكولو باريل. ومن المتوقع أن يسهم كونتي، الذي يشتهر بطريقة عمله الصارمة، في حصول إنتر على مركز متقدم بالبطولة، بعدما حصل الفريق على المركز الرابع تحت قيادة سباليتي، ليحجز مقعدا هذا الموسم في دوري الأبطال خلف يوفنتوس ونابولي وأتالانتا. وأجرى ميلان تغييرا في قيادته الفنية، حيث عين ماركو جيامبالولو مدربا له خلفا لجينارو جاتوزو. وتأهل ميلان لبطولة الدوري الأوروبي هذا الموسم، بعد حصوله على المركز الخامس في ترتيب الدوري الإيطالي الموسم الماضي، ولكن تم حظه من المشاركة في البطولة القارية من جانب (يويفا) على خلفية انتهاكه قواعد اللعب المالي النظيف. وتطمح الفرق الأخرى المشاركة في البطولة مثل روما، الذي يتولى تدريبه حاليا باولو فونسيكا، وتورينو ولاتسيو لأن يكون لها دور في المسابقة، بينما يحلم نابولي، الذي يقوده كارلو أنشيلوتي الموسم الثاني، بالوقوف على منصة التتويج، عقب حصوله على المركز الثاني ثلاث مرات خلال آخر أربعة مواسم. ويعود إلى البطولة فريقا ليتشي وفيرونا بعد صعودهما من دوري الدرجة الثانية، بالإضافة إلى بريشيا، الذي منح روحا أخرى للمسابقة بعدما تعاقد مع المهاجم ماريو بالوتيلي، الذي عاد للعب في الدوري الإيطالي بعد ثلاثة مواسم قضاها في فرنسا.

جدول مباريات الدوريات الأوروبية

الدوري الإسباني للدرجة الاولى: (السبت 24 أغسطس) الدوري الإيطالي للدرجة A: (السبت 24 أغسطس)

أوساسونا — : إيبار 18:00

ريال مدريد — : بلد الوليد 20:00

سيلتا فيجو — : فالنسيا 22:00

خيتافي — : أتلتيك بلباو 22:00

(الأحد 25 أغسطس)

أودينيزي — : ميلان 19:00

روما — : جنوى 21:45

هلاس فيرونا — : بولونيا 21:45

تورينو — : ساسولو 21:45

سامبدوريا — : لاتسيو 21:45

كالياري — : بريشيا 21:45

سبال — : أتالانتا 21:45

الدوري الإنجليزي الممتاز: (السبت 24 أغسطس)

نوريتش سيتي — : تشيلسي 14:30

مانشستر يونايتد — : كريستال بالاس 17:00

واتفورد — : وست هام يونايتد 17:00

وولفرهامبتون — : بيرنلي 17:00

برايتون — : ساوثهامتون 17:00

شيفيلد يونايتد — : ليستر سيتي 17:00

ليفربول — : أرسنال 19:30

(الأحد 25 أغسطس)

بورنموث — : مانشستر سيتي 16:00

توتنهام هوتسبير — : نيوكاسل يونايتد 18:30

أرتريا الحديثة

أوغندا تكتسح جنوب السودان ورواندا تعبر تنزانيا منتخبنا الوطني ينهي مبارياته ببطولة سيكاكا للأشبال بمواجهة الصومال

ضمن اليوم الثامن من بطولة دول شرق ووسط أفريقيا لكرة القدم للأشبال لمدونين 15 عاما ، أقيمت عصر الجمعة مواجهتين هامتين في إطار مباريات المجموعة الثانية.

وتواجه في المقابلة الاولى لهذا اليوم منتخب تنزانيا ورواندا ، وعينهما على النقاط الثلاث التي ستضمن لهما بطاقة العبور نحو الدور المقبل من البطولة. "التقارب في المستوى" كان العنوان الأبرز لهذه المواجهة التي بكر فيها المنتخب الرواندي في افتتاح السجل التهديفي بعد خمس دقائق فقط من اللعب بواسطة قائد الفريق هوزيانا كيندي.

لكن رد المنتخب التنزاني لم يتأخر طويلا وانتظر اربع دقائق فقط ليعدل الكفة من ضربة الجزاء التي نفذها بنجاح اللاعب رابين كاتودي .

واستمر الشد والجذب في النتيجة بين الفريقين ، إذ تقدم المنتخب الرواندي مجددا بالهدف الثاني الذي سجله اللاعب ايري اراهيمي بحلول الدقيقة الثالثة والثلاثين من تسديدة بعيدة المدى.

بهذه النتيجة ارتقى المنتخب الرواندي برصيده الى النقطة التاسعة بالعلامة الكاملة ، فيما تكبد المنتخب التنزاني هزيمته الثانية بالبطولة.

في ثاني مواجهات الجولة ، حقق المنتخب الاوغندي فوزا مريحا بخمسة دون مقابل في مواجهة جاءت من طرف واحد.

وتسيد المنتخب الاوغندي الملعب بالعرض والطول وخرج من المواجهة التي اضطر الحكم الى إيقافها قبل نهاية وقتها الاصلي بسبب النقص العددي لمنتخب جنوب السودان الذي كان لاعبيه ضحايا للإصابات.

على ضوء هذه النتيجة ، إستعاد منتخب أوغندا صدارته للمجموعة الثانية برصيد كامل إستقر عند تسعة نقاط ، في حين خرج منتخب جنوب السودان من البطولة برصيد خالي من النقاط.

وفي المؤتمر الصحفي الذي أعقب المباراة ، أكد مدرب منتخب جنوب السودان بان لاعبيه لم يستطيعوا إستكمال المباراة ، لان إصابتهم كانت خطيرة على مستوى الركبة والخصر .

أما مدرب المنتخب الاوغندي فأشار بأنه لم يشعر بأي مقاومة من الفريق المنافس ، وان فريقه يطمح للوصول الى التتويج باللقب.

وشهدت المباراة حدث فريد من نوعه بإشراك حكمتين ارتريتين ضمن الطاقم التحكيمي للمباراة ، إذ شغرت السا يوهنس مهمة الحكم المساعد الثاني ، بينما كانت مهمة الحكم الرابع موكلة للحكم الارتري الأخرى يوديت فتوي.

وسوف تتواصل منافسات البطولة القارية اليوم الجمعة بإقامة مباراتين ضمن فعاليات المجموعة الاولى.

ويتقابل منتخب بوروندي والسودان في المواجهة بداية من الساعة الثانية ظهرا على إستاد اسمرال الدولي ، وهي

بناء على تصنيف الأندية وتوزيعها على أربعة مستويات

ليفربول مرشح للوقوع في "مجموعة الموت" بدوري الأبطال

الجديد، فإن احتمالية ان تسفر القرعة عن نشوء عدة مجموعات حديدية، أصبح أمرا غير مستبعد، بتواجد ثلاثة فرق قوية في أكثر من مجموعة .

هذا ويتوقع ان تكون المجموعة الأكثر صعوبة، هي التي تجمع ليفربول من المستوى الأول مع ريال مدريد الإسباني من المستوى الثاني ومعهم إنتر ميلان الإيطالي من المستوى الثالث، وهي الاندية الأكثر تنوعا بلقب دوري أبطال أوروبا ، وستزداد المجموعة قوة وصعوبة في حال تواجد معهم نادي لايبزيغ الألماني، الذي يتألق من موسم لآخر.

ومن اللافت للنظر بان ليفربول توج بلقب دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي بعد مشوار صعب في دور المجموعات، حيث وجد نفسه في "مجموعة الموت" مع أندية باريس سان جيرمان الفرنسي وناپولي الإيطالي والنجم الأحمر الربري، ليتأهل بشق النفس إلى دور الستة عشر.

ولا يستبعد المراقبون إمكانية وقوع برشلونة الإسباني من المستوى الاول مع نفس المنافسين الذين وقع معهم الموسم الماضي في دور المجموعات،

بواجه نادي ليفربول الإنكليزي حامل لقب دوري أبطال أوروبا خطر الوقوع بـ "مجموعة الموت" في دور المجموعات، وذلك بسبب التصنيف الجديد للاندية وتوزيعها على أربعة مستويات بداية من الموسم الجاري (2019-2020).

وكان الاتحاد الأوروبي قد حدد يوم الخميس موعدا لإجراء قرعة دور المجموعات بإمارة موناكو الفرنسية، حيث تم توزيع الاندية على أربعة مستويات بحسب نتائجها في المواسم الماضية، وهو التصنيف الذي أثر على ترتيب بعض الاندية جراء التعديلات التي اعتمدها الاتحاد القاري ، مما جعل نادي ريال مدريد الأكثر تنوعا بلقب البطولة، ينتقل من المستوى الأول إلى الثاني، لان التعديلات الجديدة منحت الأولوية في التواجد ضمن المستوى الأول لأبطال الدوريات الأوروبية الستة الكبرى (في إنكلترا وإسبانيا وألمانيا وإيطاليا وفرنسا وروسيا) وبطل، مسابقتي دوري أبطال أوروبا والدوري الأوروبي (ليفربول وتشيلسي).

وبناء على نظام الاتحاد الأوروبي

الدراج الفائز بـ14 مرحلة في طواف فرنسا

الدراج الألماني مارسيل كيتل يعتزل رياضة الدراجات الهوائية

دفعه إلى التوقف في 2019 عن المشاركة في السباقات مع فريقه كاتوشا-البيسين، قبل أن يعلن اعتزاله النهائي .

وقال الدراج الفائز بـ14 مرحلة في طواف فرنسا، خمس منها في العام 2017، "لقد فقدت كل حافز لمواصلة تعذيب نفسي على دراجة هوائية".

وأضاف كيتل انه لم يشعر بالراحة مع

أعلن الدراج الألماني مارسيل كيتل الجمعة اعتزاله رياضة الدراجات الهوائية بشكل نهائي، مؤكدا أنه فقد الحافز لـ "تعذيب نفسي" في منافسات الرياضة التي توقف عن مزاولتها بشكل مؤقت في وقت سابق هذا العام.

وتراجع أداء الدراج البالغ من العمر حاليا 31 عاما، بشكل كبير منذ العام 2017، ما

إعداد

عبد الله محمد علي

alhadisasport@zena.gov.er

عدسة: ابراهيم بيني



جانب من مباراة رواندا وتنزانيا



الحكمات الارتريتين يبرهن عن مستوياتهن



لاعب جنوب السودان يخرج على حمالات



جانب من مباراة أوغندا وجنوب السودان



جانب من احتفالات اللاعبين الروانديين

المجموعة الاولى

الفريق	لعب	فاز	خسر	تعادل	نقاط	صافي
كينيا	4	3	0	1	10	8
بوروندي	3	2	0	1	7	2
ارتريا	3	1	2	0	3	4
الصومال	3	1	2	0	1	-1
السودان	3	0	3	0	0	-12

المجموعة الثانية

الفريق	لعب	فاز	خسر	تعادل	نقاط	صافي
أوغندا	3	3	0	0	9	11
رواندا	3	3	0	0	9	7
تنزانيا	3	3	1	0	3	3
إثيوبيا	3	0	2	1	1	-7
ج. سودان	4	0	3	1	1	-14

الفريق السويسري الذي انضم إلى صفوفه في أغسطس 2017، موضحا "كان الأمر عبارة فقط عن ضغط، ضغط، ضغط".

وأوضح الألماني أن فترة التوقف التي بدأها هذا العام بعد اتفاق بالتراضي لفسخ تعاقدته مع فريق كاتوشا-البيسين، جعلته يدرك الآثار السلبية للمنافسات على حياته الخاصة، ما دفعه إلى اتخاذ قرار الاعتزال.

إعداد:
عادل صالح

أقوال مأثورة



من أقوال العظماء

- أنا لا أمسح دموعي ، بل أمسح من حياتي كل من يتسبب بذلك عمداً . (صمويل مورس)
- استمتع بالأشياء الصغيرة ، لأنك في يوم ما قد تنظر إلى الوراء وتذكر أنها كانت الأشياء الكبيرة . (روبرت برولت)
- إذا ضعفت النفس ، إستسلمت للخراقة . (أجاثا كريستي)
- لا يخدعك عمر أبيك ، ففي داخله طفل يحتاج إلى ابتسامتك وهداياك . (عبدالله المغلوث)
- عدم الرجوع عن الخطأ هو خطأ أكبر . (كونفوشيوس)
- الصداقة الحقيقية كالعلاقة بين العين واليد ، إذا تألمت اليد دمت العين ، وإذا دمت العين مسحتها اليد . (أحمد مازن الشقيري)
- أعلى درجات فن الاستماع هو الاستماع للنفس؛ فأهم عمل علينا القيام به هو تطوير أذن تستطيع سماع ما نقوله . (سيدني هاريس)
- للفرح أجنحة وليس له جسد ، للحزن جسد وليس له أجنحة . (أدونيس)
- حين ينتهي الحب أدرك أنه لم يكن حباً .. الحب لا بد أن يعيش لا أن يندثر . (محمود درويش)
- عندما لا تعرف كيف تصف شعورك أو تدافع عن نفسك في لحظة أو موقف ما فاعلم أن لك قلباً بريئاً لم يتعلم خبث الحياة . (نجيب محفوظ)
- إن العواصف والثلوج تقضي الزهور ولكنها لا تميت بذورها . (جبران خليل جبران)
- إذا كنت حقاً تريد الهروب من أشياء تؤرقك ، فما تحتاجه ليس في أن ترحل إلى مكان مختلف بل أن تكون أنت شخصاً مختلفاً . (سكا)
- دائماً ما كانت الكتب شغفي الأكبر ، وسواء كنت مشغولاً أو مفلساً أو مرهقاً لم يكن لأحد أن يحرمني من تلك المتعة . (هاروكي موراكامي)

حين ينتهي الحب أدرك أنه لم يكن حباً .. الحب لا بد أن يعيش لا أن يندثر . (محمود درويش)

عندما لا تعرف كيف تصف شعورك أو تدافع عن نفسك في لحظة أو موقف ما فاعلم أن لك قلباً بريئاً لم يتعلم خبث الحياة . (نجيب محفوظ)

إن العواصف والثلوج تقضي الزهور ولكنها لا تميت بذورها . (جبران خليل جبران)

إذا كنت حقاً تريد الهروب من أشياء تؤرقك ، فما تحتاجه ليس في أن ترحل إلى مكان مختلف بل أن تكون أنت شخصاً مختلفاً . (سكا)

دائماً ما كانت الكتب شغفي الأكبر ، وسواء كنت مشغولاً أو مفلساً أو مرهقاً لم يكن لأحد أن يحرمني من تلك المتعة . (هاروكي موراكامي)

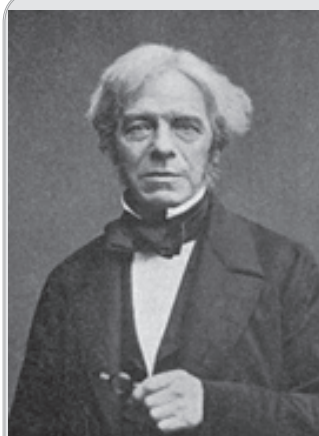
الكلمات المتقاطعة

1. إحدى الامارات المكونة لدولة الامارات العربية
2. من القائل : انما الامم الاخلاق ما بقيت

.... فان هم ذهب اخلاقهم ذهبوا

مايكل فاراداي

(١٧٩١ - ١٨٦٧م)



هو كيميائي وفيزيائي بريطاني . يعتبر أحد أبرز الوجوه في تاريخ العلم كله . اشتغل وهو بعد غلام مجلداً للكتب ، فثقف نفسه بمطالعة كثير منها الغلاف إلى الغلاف . عمل مع السير همفري دافني ورافقه في رحلة قام بها إلى فرنسا وإيطاليا وسويسرا . إكتشف مبدأ الدينامو . وصنع أقدم نموذج له . سيّل عددا من الغازات وأكتشف عددا من الظواهر الكهربائية والمغناطيسية الهامة . توفّي مايكل فاراداي في عام 1867م .

من طرائف الظرفاء

- كان أحد الباعة يبيع زيتونا فجاءته امرأة تشتري منه بالأجل . فقال لها:- ذوقيه لتعرفيه . فقالت:- إني صائمة قضاء رمضان الماضي . فقال لها:- قومي ياظالمة أنت تماطلين ربك وتطللين مني الشراء بالأجل .
- دعا الأمير دي كوندنيه الشاعر لافونتين لتناول العشاء عنده فنسي الشاعر الموعد فغضب الأمير لهذا الإهمال الذي عده إهانة له . وتذكر لافونتين بعد أيام أنه أخل بواجب اللياقة ، فذهب إلى قصر الأمير للإعتذار ، وعندما رآه الأمير أدار له ظهره فاقترب منه لافونتين قائلاً:- لقد كذب الذين قالوا:- إنك غاضب علي ياسمو الأمير . قال الأمير:- وكيف ذلك؟ قال لافونتين:- لأنك تدير لي ظهرك ولم أعهدك قط تدير ظهرك للعدو بل تقالبه بصدرك ، وكان هذا كافياً لرضا الأمير .
- أخذ رجل أدعى النبوة أيام المهدي ، فأدخل عليه فقال له:- أنت نبي؟ قال:- نعم . قال:- وإلى من بعثت؟ قال:- أوتركتموني أذهب إلى أحد؟ ساعة بعثت وضعتوني في الحبس .
- دخل بعض المغفلين على مريض يعود فلما خرج إلتفت إلى أهله وقال:- لاتفعلوا بنا كما فعلتم في فلان مات وما أعلمتمونا ، إذا مات هذا فاعلمونا حتى نصلي عليه . . . !!!

عزيزي القارئ عموداً في مثل هذا اليوم "سعيًا منا لتنويع مواد صفحتكم الفضلة المتنوعات يرجى الكتابة إلينا بالإبلاغ عن آرائكم ومقترحاتكم عندنا بالصحيفة وكذلك إرسال ما ترونه من أحداث وطنية مهمة .

في مثل هذا اليوم

- الاحداث الداخلية:-
- في الرابع والعشرين من أغسطس عام 1977م:- تم تحرير مدينة مندفرا .
- الاحداث الخارجية:-
- في الرابع والعشرين من أغسطس عام 1516م:- وقوع معركة مرج دابق بين المماليك والعثمانيين .
- في الرابع والعشرين من أغسطس عام 1821م:- الإعلان عن استقلال المكسيك .
- في الرابع والعشرين من أغسطس عام 1912م:- ألaska تنضم للولايات المتحدة وتصبح أرضاً أمريكية .
- في الرابع والعشرين من أغسطس عام 1922م:- الفلسطينيون يرفضون الانتداب البريطاني على فلسطين وذلك في مؤتمر نابلس .
- في الرابع والعشرين من أغسطس عام 1991م:- ميخائيل غورباتشوف يستقيل من رئاسة الحزب الشيوعي السوفييتي .
- في الرابع والعشرين من أغسطس عام 1991م:- أوكرانيا تعن استقلالها عن الاتحاد السوفييتي .
- في الرابع والعشرين من أغسطس عام 2016م:- إكتشاف كوكب خارج المجموعة الشمسية يدعى بروكسيما سنشوري بي في النطاق الصالح للحياة حول بروكسيما سنشوري وهو أقرب نجم إلى الشمس .



بيع مهر انجليزي بمبلغ 800 ألف يورو

بيع مهر إنجليزي أصيل في شهره الثامن عشر بسعر 800 ألف يورو يوم السبت الفائت في "نورماندي" غربي فرنسا ، في أولى أيام مزادات أغسطس على خيول ستستخدم لاحقا في سباقات ، بحسب ما أفادت شركة "أركانا" القيمة على هذا الحدث .

ويأتي هذا المهر الذكر من اسطبلات "إتريان" منطقة "كالفادوس" غرب فرنسا وهو ثمرة تزاوج بين فحل الخيل "غاليليو" الذي يعدّ من أفضل الأصناف في العالم والفرس "شتيب أماك" . وقد اشتراه صندوق الاستثمار "فينيكس ثوروبريد" والسمنار درموت فارينغتون

ماسات عمرها 4.5 مليار سنة

الكريمة حوالي (4.5 مليار سنة) تماما مثل عمر القمر . ولا يزال يتوجب على العلماء ، تحديد موقع هذا المنجم القديم جدا بالضبط ، وكذلك تحديد حجمه وكمية الأحجار الموجودة فيه . على الأغلب ، هذا "المخزن" هو الأقدم لمثل هذه المواد على سطح الأرض .



عُثرت مجموعة من العلماء ، بالقرب من مدينة جوين في البرازيل ، على 24 ألماسة قديمة جدا . ويؤكد العلماء أن هذه الأحجار الكريمة انتقلت من باطن الأرض إلى السطح بفضل ثورة أحد البراكين في المنطقة . ونقلت مجلة (Science) عنهم القول إن ذلك يعد دليلا على وجود كمية كبيرة منها ، في مكان كبير في أعماق الأرض . ويبلغ عمر هذه الأحجار

تسعينى سحر الجميع في بطولة العالم للرقص



شارك رجل أيرلندي عجوز في بطولة العالم لرقص التانجو حيث يبلغ "جيمس ماكمانوس" من العمر 99 عام لكنه يتمتع بلياقة بدنية عالية سمحت له بالمشاركة في المنافسة والتحرك بخفة على المسرح .

شارك جيمس الرقص لوسيا سيفا حيث أوضح أن التانجو يمنحه الكثير من الطاقة والسعادة خاصة وأن الرقص غير حياته من الناحية الإجتماعية وسمح له بالتعرف على أشخاص جدد . أطل ماكمانوس بمظهر ملون يجمع بين سترة بيضاء وقميص باللون الأصفر وأضاف إليهم رابطة عنق تجمع بين اللون البرتقالي الغامق والأسود مع بنطال أسود وحذاء ملون .

اعداد:

حافظ محمد الأمين

8. بحر (م) . قارة يعيش فيها أكثر سكان العالم . اداة النداء
9. عكس ظاهر . سحب
10. مؤثر (م) . حيوان اليف (م)

3. شئ قاتل . مخيف (مبعثرة) . شقيق (م)
4. ابو البشر . مفيد
5. نخفق . حسام
6. من الفواكه . يقص
7. تأكد . جمع كنغارو

حل

العدد

السابق

١٤	ب	ا	د	م	ح	ا	د	ن
ي	و	ل	ف	ا	ل	و	ك	ا
و	ا	ح	و	ع	س	ي	ا	و
م	ل	ف	ا	ع	ر	ر	ر	ا
ن	غ	ي	ت	ة	م	د	د	ي
ق	ي	ف	ي	س	ث	ا	و	ش
س	ط	ر	ح	ا	م	د	ك	م
ت	د	م	ح	د	ن	و	ر	ا
و	د	ي	ل	ي	م	ا	ر	ي

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									