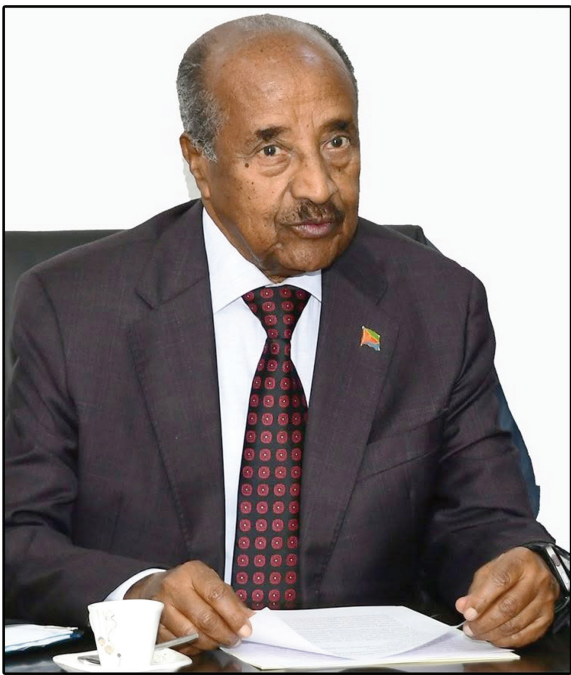


وزير الشؤون الخارجية السيد /عثمان صالح في مباحثاته مع مسؤولين أمريكيين رفع العقوبات يستحق التقدير ويقود لمرحلة جديدة في العلاقات بين البلدين أليسون هوكر: رفع العقوبات نتيجة رغبة الرئيس ترامب في إقامة شراكة قائمة على المصالح المشتركة



أجرى الوفد الإرتري برئاسة وزير الشؤون الخارجية السيد /عثمان صالح، سلسلة من الاجتماعات مع كل من وكالة وزارة الخارجية الأمريكية للشؤون السياسية أليسون هوكر، ومساعد وزير الخارجية للشؤون الأفريقية فرانك غارسيا، ومسؤولين آخرين في الوزارة. وفي هذا الاجتماع، الذي عُقد للمرة الأولى بعد رفع العقوبات الأمريكية الأحادية الجانب المفروضة على إرتريا، أوضح الوزير / عثمان في النقاط التي طرحها ، أن هذا اللقاء يأتي في إطار التواصل الجاد الجاري، قولا وروحاً، من خلال تبادل الرسائل بين الرئيس إسياس أفورقي والرئيس دونالد ترامب. وأشار إلى أن رفع إدارة الرئيس ترامب للعقوبات غير العادلة وغير المبررة التي فرضتها إدارة بايدن سابقاً على إرتريا أمر يستحق التقدير والتشجيع، معرباً عن أمله في أن يشكل هذا الاجتماع التمهيدي فصلاً جديداً في العلاقات بين البلدين.

وأوضح معاليه، في النقاط المطروحة للنقاش، أن إرتريا ترغب في إقامة علاقات بناءة قائمة على الاحترام المتبادل، وشراكة حقيقية بين البلدين، وأن يكون هذا الفصل الجديد وسيلة لتعويض الفرص الضائعة، فضلاً عن أن يركز على التجارة والاستثمار لا على المساعدات، وأن يتيح استغلال الفرص غير المستكشفة. وحث الوزير عثمان الولايات المتحدة

فرانك غارسيا، قدم السيد /فرانك بدوره بياناً إيجابياً ماثلاً، وأكد أنه سيعمل بجد من أجل إعادة العلاقات الثنائية بين إرتريا والولايات المتحدة إلى وضعها الطبيعي. كما أكد أن النقاط المطروحة للنقاش من الجانب الإرتري تتوافق مع الأولويات التي تتبناها الولايات المتحدة، وأن الحوار الذي سيتكشف ويتعمق مستقبلاً سيركز على ثلاث قضايا رئيسية ومهمة، هي التجارة والاستثمار، والأمن والسلام الإقليميين، وحل القرارات العالقة التي ظلت دون حسم من خلال الحوار. كما أكد رغبتهم في مواصلة الحوار وإحراز التقدم مع إرتريا.

إعادة تنشيط العلاقات بين البلدين. وأضافت السيدة/ أليسون أن النقاط التي طرحها الوزير عثمان صالح ، باعتبارها بداية للتواصل، تتطابق إلى حد كبير مع النقاط التي أعدها لمناقشتها مع إرتريا، الأمر الذي سيمكن من إحراز تقدم ملموس في الاتصالات المقبلة. وأشارت إلى أن النقاط التي لا تزال بحاجة إلى تفاهم يمكن حلها من خلال الحوار في الاتصالات المستمرة، وأبلغت أنها ستوجه جميع الجهات المعنية إلى مواصلة هذه الاتصالات. وفي اللقاء الذي عُقد مع مساعد وزير الخارجية للشؤون الأفريقية السيد /

على البحر الأحمر وتضطلع بمسؤولية استقراره، وأن تقدم الدول الأخرى دعماً فقط عند الحاجة إليه. ومن جانبها، قالت وكالة وزارة الخارجية الأمريكية للشؤون السياسية أليسون هوكر ”إن هذا التواصل، الذي يجري بعد فترة طويلة، يمثل لقاءً مهماً تتوقع أن يفتح الباب أمام مرحلة جديدة. وأوضحت أن السبب الرئيسي لقرار الولايات المتحدة رفع العقوبات الأحادية الجانب التي كانت مفروضة على إرتريا جاء نتيجة رغبة الرئيس ترامب القوية في إقامة شراكة قائمة على المصالح المشتركة، وأن القرار يهدف إلى

على اتخاذ القرارات الإيجابية اللازمة لإعادة النظر في سياسات الضغط التي اتبعتها الإدارات السابقة ، وتصحيحها على النحو المناسب، بما يهيئ أرضية مواتية للمرحلة المرتقبة ، ويفتح هذا الفصل الجديد. وأوضح أن إرتريا تؤدي دوراً ميسراً ومهماً للغاية في الأمن والسلام الإقليميين، وأنها تعمل على تطوير علاقات قائمة على احترام السيادة والوحدة الترابية والمساواة بين دول منطقة القرن الأفريقي والبحر الأحمر وخليج عدن وحوض النيل. كما اقترح أن تدعم الولايات المتحدة لهذه السياسة السليمة، وأن تتعاون الدول المطلة

القاش - بركة: مناقشة تنفيذ برامج التنمية والخدمات الإدارية



حالات الإصابة بالمalaria، وتقوية المبادرات التي تخفف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية للفئات المحتاجة، وقيام مزارعي الحدائق بزيادة توفير الأعلاف الحيوانية.

ومن جانبهم، قدّم المشاركون آراءً ومقترحات أخرى، من بينها إعطاء الأولوية للأنشطة التي تساعد على ضمان الأمن الغذائي للناس والماشية وتنفيذها، واعتماد آلية تضمن تحصيل الضرائب بصورة سليمة، وتعزيز الاهتمام بزيادة

إلى إعطاء الأولوية للحد من الارتفاع غير المبرر في الأسعار، والتخفيف من صعوبات الحصول على مياه الشرب للناس والماشية، وتحصيل الضرائب الحكومية، وإدخال بدائل زراعية، فضلاً عن التشجير وبرامج الحفاظ على التربة والمياه.

إدارية أخرى. وأوضح حاكم إقليم القاش-بركة، السفير/ محمود علي حروي، أن الهدف يتمثل في تقييم البرامج المنفذة، ولا سيما في مجالات الزراعة والتعليم والصحة، وتحديد الحالة العامة للموسم الزراعي والآثار المحتملة المرتبطة بشح الأمطار، من أجل مناقشة التدابير التي ينبغي اتخاذها، وكذلك ضمان استعداد السكان لمواجهة التحديات الناجمة عن العوامل البشرية والطبيعية.

وأكد السفير محمود ضرورة إيلاء اهتمام كبير لنقص الإنتاج الزراعي والأعلاف الحيوانية المحتمل حدوثه بسبب شح الأمطار الذي شهده الموسم الزراعي لعام 2026، وشدد على ضرورة الجدية في المهام المتعلقة بالسلام والأمن. كما دعا

نظمت إدارة إقليم القاش-بركة، في 30 سبتمبر بمدينة بارتو، اجتماعاً ناقش بصورة عامة التقدم المحرز في تنفيذ البرامج التنموية والخدمات الإدارية، وبصورة خاصة التحديات المحتملة المرتبطة بشح الأمطار وسبل معالجتها. وخلال الاجتماع، الذي عُرضت فيه تقارير تقييمية ركزت على أنشطة قطاعات الزراعة والأراضي والخدمات الاجتماعية، نوقشت الأنشطة المنفذة ونتائجها على مستوى المديرية، وتسوية النزاعات، وأنشطة تحصيل الضرائب، وتجميع القرى، وانتخابات الإدارات المحلية، والمساعدات المقدمة إلى أسر الشهداء، والتدابير المتخذة للحد من الأنشطة التجارية غير القانونية والارتفاع غير المبرر في الأسعار، إلى جانب أنشطة

ندوة حول تعزيز برامج الدعم والتنمية المجتمعية في الإقليم الأوسط



نُظمت في الإقليم الأوسط ندوة تناولت مهام لجان الدعم والتنمية القائمة على المجتمع، مع التركيز بصورة خاصة على أوضاع المعاقين وكبار السن والفئات الأخرى المحتاجة، وذلك بهدف دعم الدراسات والأعمال الميدانية التي تُنفذ على مستوى إدارات الضواحي والقرى.

المحتاجة». وشهدت الورش مناقشات حول أوراق ودراسات مرجعية أعدت في هذا المجال، قدم خلالها المشاركون آراء ومقترحات تهدف إلى تطوير العمل وتعزيز فعاليته. وفي ختام الندوة، وجهت الدعوة إلى مدراء المديریات وأعضاء لجان التأهيل والتنمية المجتمعية، إلى جانب مسؤولي إدارات الضواحي، إلى الالتزام بالتوجيهات الصادرة عن وزارة العمل والرعاية الاجتماعية، والعمل على إنشاء نظام معلومات منظم ودقيق ومتكامل يساهم في تحسين التخطيط وتقديم الخدمات للفئات المستهدفة.

للأشخاص ذوي الإعاقة والفئات المحتاجة يتطلب، إلى جانب الخدمات المباشرة، تعزيز التوعية المجتمعية والعمل على تطوير نظرة المجتمع تجاه هذه الفئات. من جانبها، أوضحت مسؤول فرع العمل والرعاية الاجتماعية بالإقليم الأوسط السيدة/جمعة إبراهيم، أن برنامج التأهيل القائم على المجتمع بدأ عام 1994 بالتركيز على الأشخاص ذوي الإعاقة، قبل أن يتوسع لاحقاً ليشمل إداراً أوسع من الرعاية وإعادة التأهيل والتنمية، تحت مسمى «التأهيل والتنمية القائمين على المجتمع للأشخاص ذوي الإعاقة والمسنين والفئات الأخرى

وخلال ورش العمل التي عُقدت في الفترة من 28 إلى 30 سبتمبر في مديريات سرجقا وبريخ وقالانفي، أوضح مدير فرع التأهيل وإعادة الإدماج بوزارة العمل والرعاية الاجتماعية، السيد/ قيتووم ألم أن الورشة تهدف إلى تهيئة قاعدة بيانات دقيقة حول المعاقين، تشمل نوع ودرجات الإعاقة، بما يساعد على ضمان استفادتهم من الخدمات والموارد التي يتم توفيرها وفقاً لاحتياجاتهم.

وأكد أن تحسين الأوضاع الجسدية والنفسية والاجتماعية والتعليمية وغيرها

إحياء اليوم العالمي لكبار السن بـعيلابرد



تم في مدينة عيلابرد بإقليم عنسبا في الأول من أكتوبر الجاري، إحياء اليوم العالمي للمسنين على المستوى الوطني، تحت شعار "كبار السن، مصدر للتراث والثقافة والقيم". وفي كلمة ألقاها المدير العام لإدارة الخدمات الاجتماعية في إدارة إقليم عنسبا، العقيد/ تسفاطين قرومي، أكد أن مجتمعنا بما يتمتع به من تقاليد وقيم راسخة، يولي كبار السن ما



يستحقونه من المحبة والرعاية، مشدداً على أن الحفاظ على هذه القيم وضمان حياة مستقرة وكرامة لكبار السن مسؤولية تقع على عاتق كل مواطن.

وأوضح العقيد/ تسفاطين أن المناسبة تمثل منصة لتعزيز انتقال القيم من جيل إلى آخر وترسيخها، مؤكداً ضرورة مواصلة الجهود لضمان توفير بيئة تقدر إسهامات كبار السن وتضمن ما قدموه للمجتمع.

من جانبها، أكدت مديرة مديرية عيلابرد السيدة/ عائشة علي نور، أن كبار السن يمثلون مصدراً للأخلاق الرفيعة والقيم والإيمان والأخلاق، مشددة على ضرورة توفير الاحترام والرعاية اللائقين لهم.

وشهدت المناسبة تقديم شهادات وتجارب من عدد من كبار السن حول ثقافة المجتمع وتاريخه وقيمه وتقاليد، بما يعكس دورهم في حفظ ونقل الموروث إلى الأجيال القادمة.

ويتم إحياء اليوم العالمي للمسنين في الأول من أكتوبر من كل عام، وقد أتم إحياءه هذا العام على المستوى العالمي للمرة الخامسة والثلاثين، وعلى المستوى الوطني للمرة الحادية والثلاثين.

توعية لتعزيز دور رجال الدين والأعيان في الحد من الممارسات الضارة

دعا مهنيون في مجال الصحة إلى تعزيز دور رجال الدين والأعيان في المجتمع، للمساهمة في الحد من الممارسات الضارة والقضاء عليها في مديرية عرزا.

جاء ذلك خلال محاضرة توعية نظمها كل من وزارة العمل والرعاية الاجتماعية وإدارة المديرية، حيث أوضح المختصون أن بعض المناطق الريفية النائية لا تزال تشهد، بصورة متفرقة، ممارسات من بينها زواج القاصرات، وختان الإناث، إضافة إلى ممارسات تقليدية أخرى، مؤكداً أن هذه الممارسات قد تترتب عليها آثار جسدية ونفسية، وأن تضافر جهود مختلف الجهات المعنية ضروري للقضاء عليها.

من جانبهم، أشار المشاركون إلى أنهم تعرفوا من خلال التوعية على الآثار المترتبة على الممارسات الضارة، مؤكداً استعدادهم للعمل بالتنسيق مع إدارات الضواحي لضمان تطبيق القوانين والتوجيهات الرامية إلى القضاء عليها.

وفي ختام الفعالية، أكد المسؤول التنفيذي لإدارة مديرية عرزا السيد/منقس زمكئيل، أن القضاء على الممارسات الضارة مسؤولية مجتمعية مشتركة، داعياً جميع الجهات والأفراد المعنيين إلى الاضطلاع بدورهم والمساهمة في هذه الجهود.

فرع جمعية المعلمين بجنوب البحر ينظم تدريباً لمعلمي التعليم ما قبل المدرسي



وقدّم المشرف على مرحلة ما قبل المدرسة في فرع التعليم بإقليم جنوب البحر الأحمر، الأستاذ/ علي حندو، شرحاً ركز فيه على فوائد خدمات ما قبل المدرسة، ومعايير متابعة مستوى نمو الأطفال، وكيفية إعداد الخطط والأنشطة التي تُنفذ خلال الفترة الزمنية المحددة، وكذلك أخلاقيات المهنة لدى المعلمين. وأوضح مسؤول وحدة ما قبل المدرسة،

نظم فرع جمعية المعلمين في إقليم جنوب البحر الأحمر، بالتنسيق مع فرع وزارة التعليم، تدريباً بهدف تعزيز قدرات معلمي مرحلة ما قبل المدرسي، وركز التدريب، الذي أجري في 26 و29 سبتمبر بصورة عملية ونظرية، على أساليب التدريس، وإعداد الخطة الأسبوعية، ورعاية الأطفال، وعلم التربية.

الاستاذ/ هيلي ماتيسوس، من جانبه، أن الهدف الرئيسي من التدريب هو تعزيز المعارف الموجودة لدى معلمي مرحلة ما قبل المدرسة في مجال رعاية الأطفال، وتمكينهم من العمل من أجل تحقيق نمو وتطور أكبر للأطفال. وأشار مسؤول فرع التعليم في إقليم جنوب البحر الأحمر، الأستاذ/ فسهاي كيداني، إلى أهمية التدريب، موضحاً أنه سُنّفذ أيضاً في المستقبل، وحث المتدربين على تطبيق المعارف التي اكتسبوها عملياً، وعلى العمل بفعالية من خلال إقامة علاقات وثيقة مع المسؤولين ومديري المدارس والمجتمع في مناطقهم.

وأفادت المعلومات المتوفرة بأن عدد مؤسسات ما قبل المدرسي في إقليم جنوب البحر الأحمر، الذي لم يتجاوز 23 مؤسسة في العام الدراسي 2024 / 2025، ارتفع إلى 77 مؤسسة في 2025/26.

قدمت وزارة العمل والرعاية الاجتماعية دعماً عينيّاً لـ26 أسرة محتاجة في مديرية هيكتوتا، في إطار المبادرات الرامية إلى التخفيف من الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للأسر وتحسين سبل معيشتها.

وأوضح ممثل مكتب الوزارة السيد/ تخلي كيداني، في تصريح لوكالة الأنباء، أن الأسر المستفيدة، البالغ عددها 26 أسرة من 12 إدارة ضاحية، حصلت كل منها على أغنام وماعز بقيمة 10 آلاف نقفة، وفقاً لاختيارها، بهدف توفير مصدر دخل مستدام يساعدها على الاعتماد على نفسها.

وأشار إلى أن الوزارة سبق أن قدمت دعماً لنقل 20 طالباً من ذوي الإعاقة بقيمة تقديرية بلغت 83 ألف نقفة، إضافة إلى مساعدات عينية بقيمة 40 ألف نقفة لأربع أسر محتاجة أخرى، مؤكداً أن هذه المساعدات تساهم في تحسين الظروف المعيشية للمستفيدين.

من جانبها، أكدت الأسر المستفيدة من دعم الأغنام والماعز عزمها على الاستفادة من هذه الموارد والعمل على تطويرها، بما يوفر لها أساساً اقتصادياً يساعدها على الإنتاج وتحقيق قدر أكبر من الاعتماد على الذات.

تقديم دعم عيني للأسر محتاجة في مديرية هيكتوتا

وزير الدفاع السعودي يبحث الشراكة الدفاعية مع أمريكا وفرنسا



أجرى وزير الدفاع السعودي خالد بن سلمان اتصالات هاتفية مع كل من وزير الحرب الأمريكي بيت هيغسيث، ووزيرة الجيوش الفرنسية كاترين فوتران، وذلك في إطار تعزيز الشراكات الدفاعية. استعرضنا الشراكة الإستراتيجية الدفاعية السعودية الأمريكية، وبحثنا تنسيق جهود بلدنا الصديقين الرامية لتعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة، وناقشنا عدداً من القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك. وخلال الاتصال مع نظيره الأمريكي،

والدولية ذات الاهتمام المشترك. كما بحث وزير الدفاع السعودي مع نظيره الفرنسية آفاق التعاون الثنائي في المجال الدفاعي بين البلدين، وسبل مواجهة التحديات الإقليمية الراهنة، بما يسهم في حفظ الأمن والسلم الدوليين.

وسبق أن بحث وزير الدفاع السعودي قبل يومين مع الوزير المنتدب لدى رئيس الحكومة المغربية عبد اللطيف لوديي سبل تعزيز مسارات التعاون الدفاعي بين البلدين.

استعرض الجانبان الشراكة الاستراتيجية الدفاعية بين الرياض وواشنطن، وتناولوا سبل تنسيق الجهود المشتركة لتعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة، إضافة إلى مناقشة جملة من القضايا الإقليمية

رئيس جنوب أفريقيا يعلن إجراءات عاجلة



أقر رئيس جنوب أفريقيا سيريل رامافوزا بأن ما فعلته حكومته لمواجهة العنف ضد النساء "لم يكن كافياً" وأعلن 4 توجيهات مهمل لا تتجاوز 90 يوماً، وذلك في خطاب متلفز إلى الأمة الثلاثاء، عقب العثور على جثث 11 امرأة في بلدة إيكوروهوليني شرق جوهانسبرغ، منذ يوليو الماضي.

وقال رامافوزا إن الأمة غاضبة، ونساء جنوب أفريقيا غاضبات غضبا مبررا يشاركنه إياه، مضيفاً أن على الحكومة أن تفعل أكثر بكثير. وكانت معظم الضحايا في العشرينيات أو الثلاثينيات من العمر، وفق وكالة رويترز. وقال رامافوزا إن التحقيق رُفِعَ إلى المستوى الوطني، وإن "الشرطة لم تعثر حتى الآن على أدلة تثبت أن عمليات القتل هذه ارتكبتها جان واحد". وأفادت صحيفة "ديلي مافريك" -Daily Mav- erick المحلية، بأن الشرطة، رغم إقرارها بتشابه ملامح الضحايا ومسارح الجرائم، حذرت من التكهن بوجود قاتل متسلسل.

وشملت توجيهات رامافوزا مراجعة وطنية للقضايا غير المحلولة في جرائم القتل والاغتصاب والجرائم الجنسية

التي ضحايها من النساء والأطفال، وخطة ممولة لتسريع فحص الأدلة الجنائية المتراكمة في المختبرات، وتدقيقاً تجريه كل بلدية لسلامة النساء يرصد مواطن الخطر مثل مصابيح الشوارع المعطلة والمباني المهجورة، إضافة إلى حزمة تشريعية وتنفيذية للحد من العنف المرتبط بالخمر.

وقال رامافوزا إن الخمر لا يسبب العنف القائم على النوع الاجتماعي ولا يمكن أبداً أن يبرره، لكنه شدد على أن تعاطيه الضار يمثل عاملاً مشدداً بدرجة كبيرة في العنف بين الأفراد. وستتابع اللجنة الوزارية المشتركة، والمجلس الوطني لمكافحة العنف القائم على النوع الاجتماعي وقتل النساء، تنفيذ هذه الإجراءات، مع إصدار تقارير علنية كل 3 أشهر.

وقال رامافوزا إن العنف القائم على

النوع الاجتماعي عومل طويلاً كأنه مشكلة على النساء حلها، مضيفاً أن المجتمع حمل النساء عبء عنف الرجال، داعياً الرجال إلى كسر صمتهم ومؤكداً أن الوقت قد حان لكي يكف الصالحون عن أن يكونوا رجالاً صامتين.

واستشهد بنتائج دراسة لمجلس البحوث الطبية في البلاد تفيد بأن أكثر من 60% من النساء اللواتي قتلن عامي 2021 و2022 قتلن شركاؤهن. وقال رامافوزا إن أكثر ما يثقل كاهله أنه وقف قبل 7 أعوام، في الشهر نفسه، أمام الأمة ليتحدث عن الأزمة ذاتها، في إشارة إلى خطابه في سبتمبر 2019 إثر مقتل الطالبة أوينيني مرويتيانا، بحسب "ديلي مافريك".

وذكر أن الحكومة أعادت ترتيب أولويات الموارد منذ تصنيف هذا العنف "كارثة وطنية" العام الماضي، وأن اللجنة الوزارية المشتركة أقرت "استجابة طارئة شاملة".

واختتم رامافوزا بالقول إنه بعد 7 أعوام من الآن لا ينبغي لأي رئيس أن يقف أمام الأمة ليكرر الكلمات نفسها مرة أخرى.

أوجلان يدعو وحدات مقاومة سنجار إلى الانضمام للجيش العراقي

سنجار ووحدات نساء سنجار (YJ).

وقال أوجلان إن انضمام وحدات مقاومة سنجار إلى الجيش العراقي ينبغي ألا يؤدي إلى إخراجها من المنطقة، مضيفاً أن "الدفاع المشروع ضرورة في سنجار"، وأن على الوحدات أن "تأخذ مكانها داخل الجيش العراقي".

وحذر من أن الشعب الإيزدي "يمر بمرحلة إبادة جماعية" ولا يحظى بحماية قانونية، مشيراً إلى وجود مباحثات بين وحدات مقاومة سنجار والحكومة العراقية لإعداد وثيقة اتفاق لم يوقعها

دعا زعيم حزب العمال الكردستاني عبد الله أوجلان وحدات مقاومة سنجار (YB) إلى الانضمام للجيش العراقي مع بقائها في سنجار، مؤكداً أن "الدفاع المشروع ضرورة" لحماية الإيزديين في المنطقة.

وجاء ذلك في رسالة وجهها أوجلان من سجن إمرالي إلى الأكراد الإيزديين، وقرئت الأربعاء خلال تجمع جماهيري في سنجار، بحضور ممثلين عن منظمات المجتمع المدني الإيزدية وأهالي المنطقة، إلى جانب ممثلين عن وحدات مقاومة

رسالة جمعية الصيادلة الوطنية

لنحافظ على جمالنا الطبيعي بتجنب مستحضرات التجميل الضارة!
4. لنحسن الاختيار!

• كما وُضِحَ سابقاً، تشمل مستحضرات التجميل الشامبو، وأنواع الصابون المختلفة، وبلسم الشعر، ولوشن الجسم، والعمود، ومزيل العرق، وغيرها. وقبل استخدام هذه المستحضرات، لنسأل أنفسنا: هل نحتاج إليها حقاً؟ وعندما نستخدمها، فلنكن على الأقل على دراية أساسية باسم المستحضر، وتاريخ انتهاء صلاحيته، ومكوناته، وطريقة استخدامه، وطريقة تخزينه، والشركة المصنعة له.

5. الاستخدام الآمن لمستحضرات التجميل

• تحتوي منتجات مثل الشامبو، وبلسم الشعر، ولوشن الجسم، وأصباغ الشعر، ومزيل العرق، وغيرها على مكونات كيميائية كثيرة. ولذلك ينبغي أن نتوخى الحذر في استخدامها. فلا نستخدم مستحضرات التجميل بطريقة تخالف التعليمات المكتوبة على ملصقاتها. ونتجنب خلط أحد المستحضرات بآخر للحصول على نتائج أسرع أو أفضل. وينبغي أن تكون المستحضرات التي نستخدمها نظيفة دائماً ومحفوظة في مكان آمن. كما ينبغي ألا نشارك المستحضرات التي نستخدمها على الشفاه والعينين مع أي شخص. وقبل استخدام المستحضرات التي تُوضع على الوجه، ينبغي أن نجرّبها على ظهر اليد. إضافةً إلى ذلك، لا ينبغي استخدام المستحضرات بعد انتهاء صلاحيتها، وعند ملاحظة أي تغيير في اللون أو المظهر أو الرائحة، ينبغي التوقف عن استخدامها فوراً.

إعلان من وزارة الإعلام

تُعلن وزارة الإعلام أن جميع خدمات الإعلان في الصحف والتلفزيون والإذاعة ليس في فورتو (المقر المركزي للوزارة) بل في مكتب التسويق بوسط المدينة جوار بنك إرتريا مقابل مكتب البريد المركزي.

إضافة إلى ذلك يُرجى جميع من لديه تلفزيون دفع ضريبة سنوية له في مكتب التسويق، و في 13 مديرية في أسمرا، وفي كل من كرن، مندفرا، بارتو، تسني، دقمحري، وعدي تكليزان، وحقات.

وزارة الاعلام

أرتريا الحديثة

رئيس التحرير

محمد نور يحيى

نائب رئيس التحرير

حواء سليمان عبد القادر

هاتف 117099

أخبار خارجية

عربي محمد قينا

ص.ب: 247

فاكس: 127749

هاتف التوزيع: 200454

هاتف الاعلانات: 125013

ص.ب: 1284

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة حمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد: أسماء
عبدالله صالح

صقر حارس أمن مصنع



عمل، ما أدى إلى خفض نشاط الحمام بنسبة تصل إلى 80%.

وتعتمد هذه التقنية البيئية على تخويف الطيور وإجبارها على الهجرة دون قتلها، لتصبح خياراً إنسانياً فعالاً ومفضلاً مقارنةً بالبدائل الكيميائية. وإلى جانب دوره الحيوي في حماية الأسطح والمعدات، تحول «إل تشارو» إلى نجم محبوب بين العاملين في المصنع الذين يحرسون باستمرار على التقاط الصور التذكارية معه، ما يعكس نجاح التجربة أمنياً ومعنوياً. ويهدف لاستمرار الاعتماد عليها في المستقبل المنظور.

توفر البركة موطناً للأسماك والطيور المهاجرة المهتدة بالانقراض، وتشكل جزءاً من الأراضي الرطبة القريبة من محمية هوليا الوطنية للحياة البرية. قدم زوكريج وبريسلا تشان تبرعهما عبر صندوق مجتمع كاواي التابع لمؤسسة مجتمع هاواي، ما ساعد في تمويل شراء الأرض وتكاليف الصفة.

زوكريج ينقذ بركة أسماك تاريخية بـ 4 ملايين دولار



أنقذ قيمته 4 ملايين دولار من مارك زوكريج وزوجته بريسلا تشان، بركة أسماك تاريخية في جزيرة كاواي بولاية هاواي، وساهم في تأمين حماية دائمة للموقع الذي يعود تاريخه إلى نحو 600 عام.

في نيومالو قرب ليهو، وتمتد على مساحة 102 فدان. ويحيط بها جدار «كوبا» التاريخي البالغ طوله نحو 823 متراً، ويعد أكبر جدار لبركة أسماك متبقية في كاواي.

تقع بركة ألاكوكو، المعروفة أيضاً باسم أليكوكو أو مينيهوني، في نيومالو قرب ليهو، وتمتد على مساحة 102 فدان. ويحيط بها جدار «كوبا» التاريخي البالغ طوله نحو 823 متراً، ويعد أكبر جدار لبركة أسماك متبقية في كاواي.

العثور على جمجمة وحيد قرن عاش قبل 8 ملايين سنة

جولجي يدعى «المويسيني الأعلى»، ويُعد من الأنواع النموذجية لما يُعرف بـ«حيوانات بيكرمي» التي كانت تستوطن غرب أوراسيا خلال تلك الحقبة.

في سياق أبحاث في علم الحفريات أجريت في مارس الماضي في منطقة سيتيا، عثر فريق من العلماء على عظام متحجرة، وهناك اكتُشفت الجمجمة. وتُعد منطقة سيتيا الجيولوجية في جزيرة كريت جزءاً من الشبكة العالمية للمواقع الجيولوجية التابعة لمنظمة يونسكو، وتحتزن تاريخاً جيولوجياً وأحفورياً يمتد لنحو 300 مليون سنة.

و تعود إلى حيوان من نوع (Dihoplus pikermien-sis)، ويقدر عمرها بين ثمانية ملايين سنة وثمانية ملايين و500 ألف. واكتشفت



عُثر في جزيرة كريت في البحر المتوسط على جمجمة حيوان يشبه وحيد القرن عاش قبل ثمانية ملايين سنة، بحسب ما نقلت وكالة الأنباء اليونانية، الثلاثاء. ويشبه هذا النوع وحيد القرن، لكنه كان ضخماً وذا قرنين، عاش خلال عصر

زيت جذور شجرة يابانية تقلل الاستيقاظ ليلًا



كشفت دراسة تجريبية أجراها باحثون من جامعة كيوشو باليابان، أن زيتاً عطرياً مستخلصاً من جذور شجرة الهينوكي اليابانية، يساعد النساء

نومهن باستخدام عصاة رأس لرصد موجات الدماغ وساعة ذكية، إلى جانب استبيانات صباحية، وكشفت القياسات بعد سبعة أيام، زيادة نشاط موجات دلتا، المرتبطة بالنوم العميق، بما يشير إلى انتقال أكثر سلاسة إلى مراحل النوم الأعمق». وتابع: «كما رصدت الساعات الذكية انخفاض مرات الاستيقاظ ليلًا، بينما أبلغت المشاركات عن تحسن النعاس الصباحي والتعافي من التعب بحلول اليوم الثالث عشر».

وأكد أن النتائج تشير إلى أن الاستخدام المتكرر لزيت جذور الهينوكي يدعم بدء النوم واستمراره والشعور بالانتعاش صباحاً.

على النوم بشكل أفضل، مع تقليل الاستيقاظ ليلًا والشعور بالتعب صباحاً.

شارك في الدراسة يابانيات تتراوح أعمارهن بين 35 و60 عاماً، استخدمن زيت جذور الهينوكي قبل النوم في منازلهن لمدة أسبوعين، ثم أمضين أسبوعين آخرين دون رائحة عطرية. وقال د. كونيوشي شيميزو الأستاذ في الجامعة والباحث الرئيسي في الدراسة، إن المشاركات وضعن أثناء التجربة ثلاث قطرات في كوب ورقي واستنشقن الرائحة لمدة 10 ثوانٍ، ثم أبقين الكوب على مسافة قريبة من أنوفهن أثناء النوم. وأضاف: «سجلنا

صينية تتبرع بكليتها لزوجها متحدياً نسبة نجاح لم تتجاوز 10%

تصل إلى سبع سنوات. ورغم تحذيرات الأطباء وصعوبة تطابق الأنسجة لغير الأقارب، أجرى د. تشاو جي تشيانغ العملية بنجاح بعد تطابق فصيلة الدم وسلبية اختبارات الرفض المناعي، ليغادر الزوج المستشفى متعافياً.

وأوضحت ليانغ، التي ربتها جدتها بعد ترك والديها لها، أن زوجها منحها العائلة والحب اللذين طالما افتقدتهما، مؤكدة عدم

ندمها رغم وصفها التجربة بأنها أشد إيلاماً بعشر مرات من الولادة.



وكان الزوج، البالغ 33 عاماً، يعاني تسمم الدم اليوريمي وقصور حاد في القلب، وانتظر ثلاث سنوات على قائمة التبرع خاصة أن فصيلة دمه نادرة، مواجهاً فترة انتظار إضافية

صينية (25) تبرعت بكليتها لزوجها لإنقاذه رغم نجاح 10% فقط؛ نجحت العملية وتعافى، مؤكدة أنها لا تندم رغم شدة الألم تبرعت الشابة الصينية ليانغ، البالغة من العمر 25 عاماً،

بكليتها اليسرى لزوجها تشونغ في مستشفى تابع لجامعة قوانغتشو الطبية، لإنقاذ حياته رغم أن نسبة النجاح لم تتجاوز 10%.

زراعة وإقتصاد

تحول قطاع المياه في إرتريا... من الندرة الى الإستدامة!!!



سد قرست

أساليب الري الحديثة، وتقنيات الحفاظ على المياه، وتطوير المعرفة. وتشهد البلاد تحولاً تدريجياً من أنظمة الري التقليدية بالقنوات إلى أنظمة الري المضغوطة الأكثر كفاءة وفي الوقت نفسه، يجري استبدال شبكات الأنابيب القديمة وتركيب شبكات جديدة لتوفير وصول موثوق للمياه النظيفة إلى المزيد من المجتمعات.

وبالتوازي مع ذلك، تتخذ إرتريا خطوات استباقية لحماية النظم البيئية التي تعتمد على المياه العذبة، ما يضمن بقاء الاستدامة البيئية ركيزة أساسية في استراتيجيتها المائية. محفز للتغيير ومثال يُحتذى به:

سدًا عند الاستقلال إلى ما يقارب 800 سد اليوم، مما عزز بشكل كبير قدرة البلاد على تخزين المياه وتوزيعها. وفي عام 2023 وحده، تم إنجاز 16 سدًا صغيرًا، علاوة على ذلك تم افتتاح 17 سدًا صغيرًا خلال عامي 2024 و2025، كما شهدت إرتريا خلال عام 2025 طفرة ملحوظة في تشييد السدود المائية الصغيرة والمتوسطة بالتعاون بين الحكومة والمجتمعات المحلية وقوات الدفاع، وذلك ضمن إستراتيجيتها لتعزيز الأمن المائي ومواجهة الجفاف مما يؤكد التزام البلاد المستمر بتوسيع نطاق الوصول إلى المياه وبناء القدرة على الصمود.



سد مسلام

الماء ليس مجرد مورد، بل هو شريان حياة ومحفز للتغيير ويُقدّم نهج إرتريا الشامل والمتكامل لإدارة المياه مثالاً يُحتذى به على كيفية تحقيق الدول ذات الموارد المحدودة تقدماً ملحوظاً من خلال الرؤية والالتزام والعمل الجماعي، فبينما يتسابق المجتمع الدولي نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة لعام 2030، تؤكد تجربة إرتريا على أهمية الحلول المتكاملة والتخطيط طويل الأجل لتعزيز القدرة على الصمود في سبيل ضمان مستقبل آمن مائياً للجميع.

كما تلعب الشراكات والتعاون مع منظمات التنمية الدولية دوراً محورياً في جهود إرتريا، حيث توفر الخبرات الفنية والدعم المالي وبناء القدرات والشراكات في تعزيز إرتريا لقدرتها على تنفيذ مشاريع مائية مستدامة وتطبيق حلول مبتكرة على مستوى البلاد.

رغم أن إنجازات إرتريا جديرة بالثناء، إلا أن تركيزها منصباً على تعزيز أمنها المائي وإدراكاً منها أن الزراعة تستهلك معظم موارد المياه العذبة، تُبذل جهودٌ حثيثة لتحسين كفاءة استخدام المياه من خلال

النظيفة والأمنة بشكل كبير. فعلى الصعيد الوطني، ارتفع معدل الحصول على المياه من ١٣% فقط عام ١٩٩١ إلى حوالي ٨٥% اليوم وقماشياً مع المبدأ التوجيهي "عدم ترك أحد خلف الركب" والتزام إرتريا بالإنصاف والعدالة الاجتماعية، تم إحراز تقدم كبير في تضيق الفجوة بين الريف والحضري حيث ارتفعت نسبة توفر المياه في المناطق الحضرية من 30% إلى أكثر من 92%، بينما توسعت التغطية في المناطق الريفية من 7% إلى ما يقارب 80% ويشمل هذا التقدم

المؤسسات العامة أيضاً، حيث باتت أكثر من 50% من المدارس على مستوى البلاد تتمتع بإمكانية الوصول إلى مياه شرب آمنة، وهو تحسن ملحوظ مقارنةً بالسنوات السابقة وبالمثل، شهدت المرافق الصحية تقدماً كبيراً في توفير المياه، مما ساهم في تحسين النظافة العامة، وتعزيز سلامة الولادة، وخفض معدل وفيات المواليد.

بناء القدرة على الصمود: من خلال البنية التحتية والشراكات يُعدّ التطوير واسع النطاق للبنية التحتية للمياه حجر الزاوية في استراتيجية إرتريا، فبفضل الجهود المنسقة بين الحكومة والمجتمعات المحلية والجهات الوطنية المعنية الأخرى، ارتفع عدد السدود والحفائر من 138

المتزايد لتغير المناخ.

يُعدّ قطاع المياه في إرتريا، كما هو الحال في دول أخرى، ركيزة أساسية للتنمية المستدامة، فهو يلعب دوراً محورياً في تعزيز النمو الاقتصادي، والحد من الفقر، وتحقيق الأمن الغذائي، والحفاظ على البيئة كما يدعم التحديث الصناعي، والسياحة، والإنتاجية الزراعية.

استجابةً لذلك، وضعت وزارة الأراضي والمياه والبيئة إطاراً قانونياً وسياسياً شاملاً لتوجيه الإدارة المستدامة للموارد المائية، وتُعزز وثائق سياسة المياه، وقانون المياه، والإطار المؤسسي لقطاع المياه، وقطاع المياه من أجل التنمية البشرية في إرتريا - التي وُضعت مسودتها الأولى عام ١٩٩٧ ونُقحت عام ٢٠٠٧

محمود عبدالله / أبوكفاح
المصدر / موقع شابايت

تقع إرتريا ضمن حزام الساحل، وتتميز بطروفها المناخية الجافة وشبه الجافة، وقد عانت لعقود من الجفاف المتكرر، الذي غالباً ما يكون شديداً، وتتوزع المياه السطحية في البلاد عبر خمسة أحواض رئيسية وهي سيتيت، القاش، بركة، غنسبا، وحوض البحر الأحمر ويُقدّر متوسط الجريان السطحي السنوي لهذه الأحواض بحوالي 9,967 مليون متر مكعب.

من هذا الحجم، يتدفق حوالي 932 مليون متر مكعب شرقاً - يصب معظمه في البحر الأحمر - بينما يتدفق حوالي 8,613 مليون متر



سد كركبت

- مبادئ الإدارة المتكاملة للموارد المائية، وتؤكد هذه السياسات على المشاركة الشاملة لجميع فئات السكان والقطاعات الاقتصادية في استخدام المياه وتخطيطها وتنميتها. ساهم التقدم الملحوظ الذي أحرزته إرتريا في مجال الحصول على المياه بفضل الاستثمارات الموجهة في البنية التحتية، والسياسات الداعمة، وجهود التنمية واسعة النطاق، في تحسين حصول إرتريا على المياه

مكعب غرباً، أما الكمية المتبقية، 422 مليون متر مكعب، فتُخزّن في المنخفضات والأحواض الداخلية.

على الرغم من محدودية حجمها، تبقى المياه الجوفية المصدر الأكثر موثوقية للمياه العذبة في إرتريا إلا أن الأنهار والبحيرات والخزانات الجوفية في جميع أنحاء البلاد تتعرض لضغوط متزايدة نتيجة الاستغلال المفرط، وإزالة الغابات، وممارسات التغذية الجوفية المحدودة، والتأثير



سد بادميت

قراءنا الكرام

نقدم لكم صفحة واحة الطفل . بعد غياب في ثوب جديد وقد تنوعت فيها كل ألوان المعلومات والطرائف والحكاوي ، وركن قصص مصورة، والألغاز وغيره من أنواع الترفيه التي تجذب المهتمين كل في مجاله أملين متابعتكم المستمرة وتقديم ملاحظتكم ومقترحاتكم بما يسهم في تطوير الصفحة من حيث المحتوى و التصميم .
لإرسال رسالة على صندوق بريد الصفحة : ص-ب 247 .



واحة الطفل

إصدار / ورقة قهري هبوت



تجارب علمية مبسطة



تجربة بركان الليمون (أو الخل)

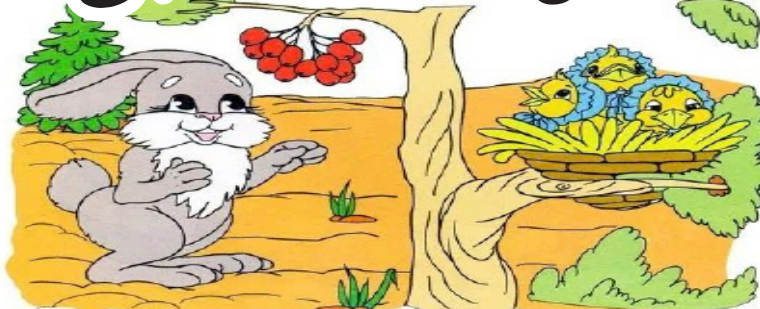
الأدوات: ليمونة أو خل، بيكربونات الصوديوم (صودا الخبز)، سائل غسيل أطباق، ألوان طعام.
الخطوات: نضع عصير الليمون أو الخل في طبق صغير. نضيف بضع قطرات من ألوان الطعام وسائل الجلي. نضع ملعقة من بيكربونات الصوديوم ونشاهد الفوران.
النتيجة العلمية: يتفاعل الحمض (الليمون) مع القاعدة (البيكربونات) لينتج غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يصنع فقاعات ورغوة تشبه البركان

أوجد 3 فروقات



إبنى / إبنتي: هذه الفقرة مخصصة لكما لتساعدكما على تقوية قدرتكما على الملاحظة. اليوم سنبحث معاً عن الاختلافات الواردة في الصورة.

حل العدد الماضي



بدء العام الدراسي والإستعدادات اللازمة له

على الطالب أن يستقبل عامه الدراسي

بذهن متجدد ورغبة في التطور والنجاح



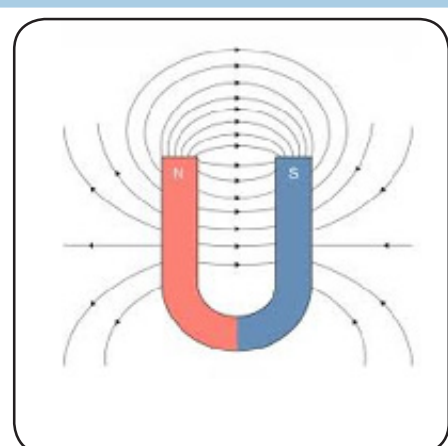
مع بدء عام دراسي جديد تتجدد فيه الطاقات لتحقيق النجاح ويبدأ هذا الانطلاق من خلال وضع خطط مسبقة للدراسة بعد العودة الى المقاعد الدراسية. وهنا يجب على أبناءنا الطلاب وضع أهداف واضحة مثل تنظيم جدول يومي للمذاكرة والابتعاد عن تأجيل المهام، ووضع وقت للراحة لان الجسم يحتاج للراحة لتتجدد الطاقة للدراسة .

كذلك تلعب الاسرة دوراً كبيراً في دعم وتهيئة المناخ لتنظيم برامج المذاكرة والراحة ليزداد التركيز لديهم ، وذلك من خلال تنظيم ساعات النوم المبكرة والاستيقاظ في وقت مناسب قبل بدء الدراسة بأيام قليلة، لان الابناء تكون أوقات النوم والاستيقاظ لديهم غير منتظم خلال فترة فترة الصيف ولذلك يحتاجون الى ايام قبل الاعتياد على نظام النوم المناسب لايام الدراسة. كما يجب على اولياء الامور تقديم الدعم والتشجيع المستمر للتعليم ، واعطاء الوقت الكافي للدراسة لان القدرات الاستيعابية لكل طفل تكون متباينة، وغرس روح المسؤولية لدى الأبناء تجاه دراستهم وتفوقهم .

وفي الختام تتمنى صحيفة إرتريا الحديثة لكل طالب وطالبة عادو إلى المقاعد الدراسية النجاح والتفوق ،وعلى كل طالب ان يبذل الجهد للوصول الى التفوق الدراسي الذي لا ياتي صدفة ، بل هو ثمرة جهد وطموح للطلاب من خلال الاستماع الى توجيهات المعلم وحل الواجبات المدرسية والمنزلية في وقتها ،مع التأكيد على اهمية دور الاسرة في توفير البيئة الدراسية المناسبة في المنزل، وبذلك تكون رحلة العام الدراسي ممتعة ومثمرة مليئة بالإنجازات.



معلومات مبسطة عن المغناطيس



- المغناطيس هو قطعة معدنية أو صخرية تولد مجالاً مغناطيسياً غير مرئي يمكنه جذب معادن معينة مثل الحديد والنيكل والكوبالت.
- يمكن معرفة المزيد من تفاصيل المغناطيس عبر الشرح المبسط الآتي: خصائص المغناطيس الأساسية
- الأقطاب: لكل مغناطيس قطبان، قطب شمالي (N) وقطب جنوبي (S).
- التجاذب والتنافر: الأقطاب المتشابهة تتنافر، والأقطاب المختلفة تتجاذب.
- استحالة الفصل: لا يمكن أبداً فصل القطب الشمالي عن القطب الجنوبي؛ فإذا قطعت المغناطيس نصفين، تحصل على مغناطيسين جديدين كاملين.
- أنواع المغناطيس
- المغناطيس الدائم: يحتفظ بمغناطيسيته طوال الوقت دون الحاجة لمصدر طاقة خارجي (مثل مغناطيس التلاجة).
- المغناطيس المؤقت أو الكهربي: يتكون عند مرور تيار كهربائي في سلك ملفوف حول معدن، ويختفي المجال المغناطيسي فور انقطاع التيار.
- استخدامات شائعة.
- البوصلة: لتحديد الاتجاهات الجغرافية.
- الأجهزة الكهربائية: مثل المحركات والمولدات.
- القطارات المغناطيسية والرافعات الثقيلة في المصانع.

“بالقراءة والابتكار.. نصنع الغد المشرق”



الثروة البحرية

إعداد / مولقيت مهدي
ترجمة / صالح حسن
عبد القادر

يتكون الماء من مزيج من الأكسجين والهيدروجين الذي يُعدّ عنصراً أساسياً للغاية وضرورياً للكائنات الحية. السدود والبحيرات والأنهار والآبار والبحار والمحيطات من مصادر المياه الأساسية للأحياء. للماء خاصية كيميائية مميزة متمثلة في تفكيك الروابط الهيدروجينية، فإنه يمتلك قدرة طبيعية على الخلط بمواد متنوعة، وامتصاص المواد والتمدد بها، ونظراً لتمتع الماء بخصائص فريدة، فإنه يجمع الملوثات التي يواجهها بشتى الأسباب، ويحولها في مرحلة ما إلى مواد ضارة، لذا يُحث علماء تلوث المياه على إيلاء اهتمام كبير للأضرار البيئية التي تسببها الملوثات. يحذر خبراء تلوث المياه على مستوى العالم من أن عدداً لا يستهان به من الملوثات يُلقى باستمرار في المياه. رغم تعدد مواد هذه الملوثات، يمكن أن نذكر منها الأنشطة الصناعية الملتزمة، والتقدم التكنولوجي، والنمو السكاني، وسوء استخدام الموارد، والأنشطة الزراعية والمنزلية.

بشكل عام، ورغم المواد الملوثة كثيرة إلا أن أكثر المواد ضرراً على صحة الإنسان لها أهمية كبرى وتوضع بعين الاعتبار. وتُعد أنواعاً من الفلزات الثقيلة التي تزيد كثافتها عن 5 جم/سم³ يمكن أن تسبب أضراراً جسيمة حتى عند وجودها بكميات ضئيلة، ومن أمثلتها: الزرنيخ، والزرنيق، والرصاص، والكروم، والكاديوم، والنيكل، والزنك، والنحاس، والفضة، والثاليوم، وغيرها.

خصائص الفلزات الثقيلة

تمتلك الفلزات الثقيلة تنسيقاً طبعياً للتراكم في أجسام الكائنات الحية (الترام الحيوي). وهذا يعني أن الملوثات ولا سيما الفلزات الثقيلة والمبيدات الحشرية التي تكتسبها الكائنات الحية خلال حياتها لا يمتصها الجسم، بل تتراكم في الجسم ببطء. وعليه، فعندما يتناول البشر الأسماك والكائنات المائية الأخرى التي تراكمت في أجسامها الملوثات، تنتقل تلك الفلزات الثقيلة المتراكمة إلى جسم الإنسان، والجانب

تلوث المياه بالفلزات الثقيلة

الأفضل من خلال تطبيق عمليات التنظيف قبل التخلص من النفايات، وإعداد التوجيهات المتعلقة بالتلوث ومراقبة الالتزام بها.

مصادر تلوث المسطحات المائية بالفلزات الثقيلة

ينجم تلوث المسطحات المائية بالفلزات الثقيلة عن أسباب طبيعية وأخرى من صنع الإنسان، وتنتج عن أسباب طبيعية، مثل حرائق الغابات، والبراكين، وتآكل الصخور، وغيرها. يُعد التلوث المتزايد سببه ناتج عن الأنشطة البشرية، وتشمل المصادر الرئيسية للتلوث النفايات الحضرية والصناعية غير المعالجة، والإستخدام المفرط وغير الصحيح للمواد الكيميائية الزراعية والأدوية، والنفايات السائلة من المناجم ومحطات الطاقة، والنفايات الكهربائية. بشكل عام توجد المعادن الثقيلة في المواد التي نستخدمها يومياً، وذلك في صورة مركبات الهيدروكسيدات

الأشوأ فيها هو أن معدل تراكم الملوثات في الكائنات الحية يزداد كلما إزداد في السلسلة الغذائية. الكائنات الحية الموجودة في بداية السلسلة الغذائية مستويات التلوث فيها أقل مقارنة بالكائنات الحية الموجودة في قمة السلسلة الغذائية. يعود ذلك إلى أن الكائنات الحية الموجودة في قمة السلسلة الغذائية تكون في أجسامها كميات أكبر نسبياً من الملوثات المتراكمة كلما تغذت على المزيد من الكائنات التي تسبقها في السلسلة، وهي ظاهرة تُعرف بـ "التضخم الحيوي". عندما تتعرض الكائنات المائية للتلوث بهذه العناصر الثقيلة، فإن السمية والأضرار التي قد تلحق بأجسامها تشمل ارتفاع درجات الحرارة، وانخفاض مستويات الأكسجين، وارتفاع مستويات الرواسب، وارتفاع درجات القلوية أو مستويات الحدة الهيدروجيني (pH)، وغيرها. الآثار الصحية الضارة للفلزات الثقيلة

تتعرض صحة الإنسان لهذه العناصر السامة نظراً لما تتسم به الفلزات الثقيلة من خصائص، تشمل عدم الذوبان، والسمية العالية، والقدرة على التراكم في السلسلة الغذائية، فضلاً عن خصائص أخرى ضارة وفريدة من نوعها. بالإضافة إلى ذلك، فإن

الملوثات المتراكمة في أجسام الكائنات الحية لا يمكن امتصاصها أو التخلص منها بسهولة، وقد تسبب في مشكلات صحية خطيرة، بل قد تصل حتى الوفاة. الأعضاء الرئيسية المتأثرة بهذه الفلزات تشمل القلب والكلى والكبد والرئتين والعظام والأمعاء. وبالتالي يؤدي ذلك إلى أمراض مميتة ومزمنة، مثل السرطان والتهاب الرئة، وأمراض الكلى والكبد والدماغ، وضعف العضلات. ومع ذلك، لا يمكن القضاء تماماً على التلوث البيئي الناجم عن هذه العناصر، لأن معظم الأجهزة المتنوعة التي نستخدمها في حياتنا اليومية مصنوعة من هذه الفلزات. وبناءً على ذلك، ومن أجل الحد من السمية، يمكن إيجاد الحلول



مكان يتم فيه إزالة الزيت المستخدم من مصدر الطاقة

والأكاسيد الكبريتية والسيليكات. 1. **النفايات الصناعية:** تُعد النفايات الصناعية وتحديداً غير المعالجة منها السبب الرئيسي لتلوث المياه السطحية والجوفية. يمكن ذكر العديد من المواد الضارة التي تحتوي عليها هذه النفايات كالبكتيريا غير المرئية، والفلزات الثقيلة، والمواد المغذية، ومخلفات الأدوية، وعندما تُضاف هذه المواد الضارة إلى البيئة المائية، فإنها قد تؤدي إلى تدهور جودة المياه وإلحاق أضرار بالكائنات الحية لا يمكن إصلاحها، ولا سيما البشر.

2. **التعدين:** هو عملية استخراج المعادن القيمة من باطن الأرض والعناصر الطبيعية من القشرة الأرضية. تُستخدم المعادن المستخرجة عبر عمليات التعدين في تشييد البنية التحتية، واستكشاف الفضاء، وصناعة الآلات الموسيقية، والاتصالات، والزراعة، والتطبيقات الطبية. ويؤثر تلوث المياه الناتجة عن التعدين تأثيراً كبيراً في الحياة إذ يصاحب

هذه العمليات حدوث تعرية وتغيرات في تضاريس الأرض، فضلاً عن تدفق كميات كبيرة من مياه الصرف الناتجة عن عمليات معالجة الخام والتبريد. إذا لم تتم معالجة هذه المياه الملوثة والتخلص منها بشكل سليم، فإنها تنجرع عقب هطول الأمطار وتختلط بالمسطحات المائية، مما يتسبب في تلوث الماء بالعناصر الثقيلة.

3. **النفايات الإلكترونية:** وفقاً لتقييم عالمي، يشهد الانتشار الرقمي واستخدام السلع الإلكترونية ولا سيما الهواتف المحمولة تزايداً هائلاً بمعدلات مضاعفة. إدراكاً لذلك، يقع على عاتق الشركات المصنعة التزام قانوني بإعداد تعليمات مكتوبة للمستهلكين توضح الإجراءات الواجب اتباعها عند التعامل مع الأجهزة الإلكترونية المتقادمة؛ ومع ذلك، فإن معظم المستخدمين يتخلصون منها بطرق غير سليمة ودون الالتزام بتلك التعليمات. ونتيجة لذلك كما يحذرون فإن الأمر يتسبب في تراكم كبير للمواد المسرطنة والفلزات الثقيلة وغيرها من المواد الكيميائية الضارة في البيئة المائية، لا سيما في الدول

النامية. ونتيجة لذلك، تعاني المجتمعات التي تتأثر بهذه البيئة الملوثة باستمرار من مشكلات صحية خطيرة، مثل الأمراض الجلدية والتنفسية والهضمية والمناعية والعصبية، فضلاً عن السرطان. 4. **الأنشطة الزراعية:** من المعروف أن سكان العالم في تزايد مستمر، ومن الطبيعي أن يزداد الطلب على الغذاء تبعاً لذلك. لذا، ولزيادة الدخل الزراعي وتلبية الطلب المتزايد باستمرار على الغذاء، تُستخدم مجموعة متنوعة من المواد الكيميائية الزراعية والأسمدة والمبيدات الحشرية في الزراعة، وإذا لم تُستخدم هذه المواد على النحو السليم، فقد تصل إلى المسطحات المائية كالأنهار والبحيرات والبحار وتسبب في تلوثها، مما يؤدي إلى تأثير سلبي كبير على النظام البيئي المائي.

5. **محطات الطاقة الكهربائية:** تتزايد حالياً معدلات التلوث الحراري في الماء الناجم عن محطات الطاقة النووية والوقود النووي. عندما تتدهور جودة المياه نتيجة لتغيرات في محتواها، يُطلق على ذلك تلوث المياه. في مثل هذه العملية، تطلق



التلوث الحراري الصناعي

محطات الطاقة هذه ملايين الأطنان من الفلزات الثقيلة في بيئتها المحيطة. كما أنها تتدفق كميات كبيرة من المياه الساخنة في المسطح المائي المحيط لمحطات الطاقة نتيجة لتبريد المحرك وعوامل أخرى، مما يؤدي إلى خفض مستويات الأكسجين وزيادة معدلات التبخر. يخلق انخفاض مستويات الأكسجين في الماء بيئةً مواتيةً للبكتيريا التي تعمل على تحلل المواد وتفسخها وتوفر لها وفرةً كثيرة من العناصر الغذائية، مما يؤدي إلى إفراز كميات هائلة وغير قابلة للسيطرة من الطحالب. تتسبب هذه الرواسب بعد ذلك في تكاثر الأحياء التي تتناول الكائنات الحية الدقيقة، مما يؤدي إلى نقص الأكسجين وتراكم كميات كبيرة من الرواسب في طبقات المياه العليا، حيث تحجب هذه الرواسب ضوء الشمس وتُظلم المياه في الطبقات السفلى من الماء، ويؤدي ذلك في النهاية إلى نقص الأكسجين وموت الكائنات الحية.

عندما تظهر الفلزات الثقيلة كتلك المذكورة آنفاً على سطح الأرض نتيجة لعوامل طبيعية أو بشرية، فإنها تصل إلى المسطحات المائية لأسباب شتى، مما يتسبب في تلوث بيئي لا رجعة فيه، ويُطلق العنان لسميتها التي تنتقل إلى البشر والحيوانات الأخرى، مُحدثةً بذلك آثاراً مميتة. يُعد التلوث بالفلزات الثقيلة حالياً السبب الرئيسي للسرطان، الذي يُعتبر القاتل الأول والأصعب علاجاً. كما نعلم جميعاً، يستخدم معظم الناس في بلادنا إرتريا مياه الشرب النظيفة من الأنهار والسدود. إذا كان هذا هو الحال، فمن المهم أن نولي اهتماماً كبيراً للتعامل مع النفايات التي تنشأ في المدن والمستشفيات والمؤسسات الإلكترونية، وخاصة التعدين والصناعات الأخرى، والتخلص من هذه النفايات والقمامة بعيداً عن الأنهار والجداول. وبالمثل، من المهم ملاحظة أن استخدام المواد الكيميائية للأغراض الزراعية يتطلب درجة عالية من الإشراف والرقابة عليها ليتم استخدامها بشكل صحيح في نوع وكمية المواد الكيميائية. كذلك المنشآت التي تتواجد على شواطئ البحر كالميناء وشركة الأسمنت ومحطة الطاقة الكهربائية وغيرها يجب على هذه المنشآت أن تكون حذرة جداً بشأن كمية النفايات التي تُلقى في البحر.

صفحات من التاريخ

حملة النجم الأحمر



إلى المواقع التي ستمز إليها بإحداثيات إرتفاعها النسبي في المجال الجغرافي على مستوى سطح البحر. وهي : اللواء 32 صوب الموقع البالغ إرتفاعه 1453 متر ، اللواء 39 إلى الموقع الذي يصل إرتفاعه 1389 متر ، أما وحدات اللواء 40 فقد أسندت إليها مهمة مهاجمة الموقع البالغ إرتفاعه 1128 متر على سطح البحر. ولما فوجئت تلك القوات بتكبد خسائر كبيرة في مستهل اللحظات الأولى للهجوم ، بدأت في التراجع ، وذلك في محاولة منها لإمتصاص أثر الصدمة ، ومن ثم إستئناف عملية التقدم نحو مواقع الجيش الشعبي . وبالفعل بدأت العمليات العسكرية في محاور القتال في الرابع والعشرين من شهر فبراير ، لتستمر على مدار نهار ذلك اليوم . وبينما كانت الأوضاع تسير على هذا المنوال ، أصدرت قيادة العمليات العسكرية في جبهة ” وقاو“ أمراً عاجلاً على كافة الفرق العسكرية العاملة في الجناح الأيمن لجبهة وقاو ، نص على توقف عمليات القتال في الحال ، على أن يُخصص يوم الخامس والعشرون من شهر فبراير لعمليات إعادة تنظيم الصفوف إستعداداً للمواجهة القادمة .

بعد مضي يوم واحد من تاريخ وقف إطلاق النار ، بهدف إلتقاط الأنفاس والإستعداد مجدداً ، شهدت مواقع العمليات في هذا المحور معارك ضارية بين الجانبين ، إستمر لمدة يومين متتاليين . بيد أن الأوضاع العسكرية على الأرض ظلت على ما هي عليه ، أي بمعنى أن جيش الدرق لم يحقق أي مكاسب ، من خلال إحداث ثقوب أو إختراقات في مواقع دفاعات الجيش الشعبي . بل رُد على اعقابها كما درجت عليه العادة في غالبية عملياته العسكرية ، بعد أن لُقن درساً آخر يُضاف إلى سجل هزائمه أمام مفارز الجيش الشعبي ، وفي أعقاب حدوث تلك التطورات العسكرية المتسارعة ، ساد جبهات القتال هدوء مشوب بالحذر ، على مدى يومين متواليين . عادت بعدها وحدات كل من اللوائين 20 مشاة ، والرابع صاعقة الذي تُسند إليه في مُعظم الأوقات مهام ذات طابع خاص ، على مسرح العمليات العسكرية ، بهدف مهاجمة إرتكازات المقاتلين ، في الموقع البالغ إرتفاعه النسبي 1603 متر على سطح البحر. هذا في الوقت الذي اقدمت فيه وحدات اللواء 32 ، على محاولة إنتزاع السلسلة الجبلية التي يصل إرتفاع أقصى نقطة فيها إلى 1203 متر ، من على يد تشكيلات المناضلين ، وفي ذات المنحنى تحركت كتائب اللوائين 40 ، 42 ، صوب دفاعات المناضلين بنية السيطرة على الموقع المشار إليه على الخريطة بإحداثيات الرمز 1128 متر .

20 المعروفة بوحدات ” ألسنة اللهب ” ، لتتقاسم معه مهام العمليات القتالية في المحور الأيمن لجبهة شمال شرق الساحل ، جنباً إلى جنب مع كتائب اللواء الرابع . هذا وقد كان ذلك بتاريخ 21 أبريل 1982 م ، لقد أمضى كل من الألوية 20 الذي كانت قد صدرت عليه أوامر بمباغته وحدات الجيش الشعبي التي كانت ترابط على الموقع الذي كانت تبلغ أحداثيات إرتفاعه 1603 متر على سطح البحر ، واللواء الرابع الذي كان يعمل الرمز الخرائطي 486969 والذي أسندت إليه هو الآخر مهمة الإشتباك مع عدد من كتائب المقاتلين التي كانت تتمركز على احد المواقع الإستراتيجية ، واللواء الثاني والثلاثون المكلف بمهاجمة الموقع البالغة أحداثيات إرتفاعه 1452 متر على الخريطة ، نهار 21 أبريل في شن عمليات هجومية شرسة ، إستهدفت مواقع وحدات الجيش الشعبي في الجناح الأيمن للجبهة . وفي شان آخر ذي صلة ، تم إحلال وحدات اللواء اربعون قوات خاصة ، محل وحدات اللواء الثاني والأربعون ، التي كانت قد لحقت بها أضرار كبيرة في معارك القاطع الأيمن لجبهة شمال شرق الساحل . وبذات القدر تكبدت تشكيلات اللواء الثاني والثلاثون آليات ، خسائرة مماثلة ، في عملياتها القتالية ضد الجيش الشعبي ، بتاريخ الثالث والعشرون من شهر فبراير 1982 م . من الأهمية بمكان التنويه إلى أن الأمر كان قد اصبح جلياً امام قيادة عمليات جبهة وقاو ، بأنه ليس هناك من جديد اوئمة تغيير على موازين القوة في المحور الأيمن للجبهة ، اللهم إلا من خلال اللجوء إلى تكرار المعادلة الصفرية حسب تقديراتها ، والمتمثلة في الدفع بمزيد من الحشود على ارض المعركة ، تُعتبر هذه الإستراتيجية الأكثر موثوقية لدى سلطات نظام الدرق في العديد من الجبهات ، وهي كذلك الوسية التي طالما عولت عليها القيادات الميدانية . وإنطلاقاً من هذا الفهم ، عمدت غرفة عمليات جبهة وقاو على تحويل اللواء التاسع والثلاثون التابع للفرقة التاسعة عشر ، الذي كان يُحتفظ به في الجبهة الوسطى كقوة إحتياط ، إلى الجناح الأيمن للجبهة ، وعلى وجه التحديد ناحية محور فح . وبهذا ، أصبح الجناح الأيمن لجبهة وقاو ، يضم وحدات الفرقة 23 بالكامل ، وثلاث ألوية مهام خاصة ، تابعة للفرقة التاسعة عشر . وفي الثالث والعشرين من شهر فبراير ، تحركت كتائب كل من اللوائين العشرون الذي يحمل مسمى ” السنه اللهب ” واللواء الرابع سائقة ، بقصد مهاجمة الموقعين اللذين تبلغ أحداثيات إرتفاعهما 1603 متر على سطح البحر . بينما إتجهت الألوية الآتي ذكرها

لها على إمتداد خط الدفاع المشار إليه أعلاه ، فهي اللواء الرابع والأربعون التابع للجيش الشعبي ، وكتيبة واحدة من الجبهة الشعبية لتحرير تجراي (الوياني) . وفي غضون الساعات الأولى من فجر السابع عشر من شهر فبراير 1982 م ، بدأت وحدات الفرقة الثالثة والعشرون من جيش الدرق ، إستعداداتها بنية السيطرة على المواقع التي تم إخلاتها في وقت سابق من قبل كتائب اللواء الربع والأربعون - شعبية ، التي توصل قادتها إلى قناعة راسخة بعدم جدوى تلك المواقع من الناحية الإستراتيجية ، وهو ذات المسوغ الذي جعل أولئك القادة انفسهم يصدرن أوامر عاجلة على جميع وحدات الجيش الشعبي ، بأن تترك الموقع المشار إليه خلفها ، ومن ثم تنتقل إلى مواقع أخرى . بتاريخ الثامن عشر من شهر فبراير ، تمركزت قطاعات اللواء 32 آليات التابع لقوات الدرق ، على موقع يبلغ إرتفاعه 1001 متر على سطح البحر ، ووحدات اللواء 20 إلى موقع آخر يتراوح إرتفاعه ما بين 1203 إلى 1448 متر، بينما إحتلت وحدات كل من اللوائين الرابع والثاني والأربعون سائقة على التوالي ، موقعين يتوزع إرتفاعهما ما بين 1603 و 1389 متر على سطح البحر ، ومن ثم



شنت كل تلك القوات في وقت متزامن هجوم واسع النطاق على مواقع الجيش الشعبي . أدت هذه العمليات العسكرية والمعارك المتتالية لعمليات الوجه الاول ، التي إستغرقت يومين ، إلى إلحاق خسائر بشرية ومادية كبيرة باللواء الثاني والأربعون ، مما دفع قادة العمليات العسكرية لجبهة وقاو ، بتحريك كتيبة إساند تابعة للواء التاسع والثلاثون من الجبهة الوسطى إلى قاطع العمليات الأيمن ، الذي كان يحتله هذا اللواء ، بهدف مده بخدمات الإسعاف من جهة ، وتعزيز موقفه الميداني على الارض من جهة ثانية . بيد أن هجمات جيش العدو على إرتكازات الجيش الشعبي ومواقع دفاعاته ونقاط تجمعه ، قد إستمرت بذات الإندفاع الذي شهدته معارك الجولة الأولى .

وعلى نحو مماثل لما تعرضت له وحدات اللواء الربع والأربعون من قوات النخبة ، بدأت القدرات المادية والمعنوية لكتائب اللواء الرابع مهام خاصة عدها التنازلي ، الأمر الذي لم تجد أمامه قيادة عمليات جبهة وقاو ، سوى أن تأمر بإعطاء هذا اللواء راحة لمدة يوم واحد ، يتم بعدها إستدعاء تشكيلات اللواء

الرغم من ان تشكيلات الجيش الشعبي في قاطع قرويتو كانت تتحكم على مسافة لا يستهان بها على إمتداد الجناح الأيمن للجبهة ، إلا أن أمر محدوية حجم تلك القوات وعدم قدرتها على التمدد لتغطية مساحات بحجم إتساع جغرافية ذلك المحور أثناء العمليات الميدانية ، وضعها أمام مهام تفوق طاقتها إلى حد كبير..

وبصفة خاصة بعد إندضمام وحدات الفرقة الثالثة القادمة من الناحية الجنوبية لجبهة شمال شرق الساحل ، كقوة دعم ومؤازرة في المجهود الحربي لجيش الدرق في المحور الأيمن للجبهة ، عطفاً على عدم كفاية وأهلية الإستعدادات التي من شأنها إعاقه تقدم قوات العدو باتجاه منطقتي عقت ودبعت . يُضاف إلى ذلك ان المسار الذي تم الإعتماد عليه كخط دفاع أول في ذلك الجناح ، لم يكن مكان ثقة لدى قادة العمليات العسكرية . ولذلك كان لزاماً على القائمين بأمر قيادة العمليات الميدانية (ب) في جبهة وقاو ، إستبدال ذلك الموقع بموقع آخر ، إستقر رأي كافة الكوادر العسكرية بالمنطقة على أنه الافضل ، من منظور إستراتيجية الجغرافية العسكرية ، وهو المنطقة الممتدة من تلال ” مقزأتي“ حتى هضبة مشعليب . وفي صبيحة الثاني عشر من شهر فبراير 1982 ، وعلى تمام الساعة الثالثة ليلا ، تم تحديد معاقل وحدات الجيش الشعبي ، على إمتداد المساحة التي وقع الإختيار عليها في اعقاب دراسة مسحية شاملة ومتأنية ، قام بها فريق من المختصين العسكريين

في هذا المجال . وفي هذا الإطار ، من الأهمية بمكان الإشارة إلى ان هذا الفضاء الإستراتيجي الهام ، يقع قبالة ثلاث مناطق إستراتيجية ، إرتبط إسمها تاريخياً بمسيرة نضال الشعب الإرتري من أجل الحرية والإستقلال ، منذ مطلع ستينيات القرن الماضي ، وهي قرويتو ، فح وبلبيقات . تتسم مساحة خط الدفاع الجديد بطول تلك المسافة التي تكتنفها العديد من التقاطعات والتعرجات ، المتمثلة في الاودية والخيران والسلاسل الجبلية ، وأحياناً السهول المترامية الاطراف والممتدة على مد البصر . أما فيما يلي الوحدات العسكرية التي كانت قد إتخذت مواقعها



شمندي عقبا مكنيل
ترجمة وإعداد / محمد
عمرناير
الجزء العشرون

عندما بدأ العدو عملياته العسكرية في مستهل حملة النجم الأحمر ، في الخامس عشر من شهر فبراير 1982 م ، صدرت أوامراً طرئة على وحدات الجيش الشعبي التي كانت تتمركز في مواقع متقدمة على خط المواجهة مع العدو ، ان تعود على الفور إلى قلاعها الخلفية ، في كل من دفاعات مرج ، قفو وحموكت . واصل جيش العدو هجومه المكثف طوال نهار ذلك اليوم على مواقع الجيش الشعبي ، تحت غطاء من الأسلحة الثقيلة والطيران الحربي. أما بشأن حجم ومرجعية وحدات المقاتلين التي كانت تتواجد في قاطع الجبهة الأيمن ، الذي شهد تلك المواجهات ، فقد كانت تتألف من الوحدات العسكرية التالية : اربع فصائل تابعة للواء الرابع والأربعون ، فصيلتان من الجبهة الشعبية لتحرير تجراي (الوياني) ، فضلاً عن فصيلة إستخبارات عسكرية واحدة تابعة للواء الرابع والأربعون . الملفت للنظر أنه لم يكن بحوزة تلك الفصائل من الأسلحة الثقيلة سوى مدفعين دوشكا وبرين . وبما أن دفاعات المقاتلين في تلك المنطقة كان قد تم اعدادها حديثاً كقواعد خلفية ثابتة ، لم تكن تضم ملاذات حماية وتأمين كافية ، على النحو التقليدي المتعارف عليه في مثل تلك المواقع الحساسة ، ويُعزى ذلك وفق مصادر وثيقة الصلة ، إلى عدم الإنتباه من أعمال البناء الخاصة بتلك الحصون . في صبيحة اليوم التالي من بداية المعارك ، أي السادس عشر من أبريل 1982 م ، إستمرت العمليات العسكرية من جانب العدو على نحو أكثر حدة وضراوة . وفي ذات الوقت وصلت معلومات إلى وحدات الجيش الشعبي المشاركة في القاطع الأيمن للجبهة ، عبر أجهزة الإستخبارات العسكرية ذات العلاقة ، بان الفرقة الثالثة لجيش الدرق المتمركزة في جبهة افعبت ، قد شوهدت وهي تعبر بلدة فلكت ، باتجاه كل من منطقتي عقت ودبعت ، وقد كان ذلك في الرابع عشر من شهر فبراير . في تلك الاثناء ، كان الأمر أكثر جلاءً بأن هناك ثمة تعقيدات ومصاعب أمنية وعسكرية تواجه وحدات الجيش الشعبي ، التي كانت تتموضع في الجناح الأيمن لجبهة شمال شرق الساحل ، فإنه على

أسباب الإصابة بالسيبو وكيف يمكن الشفاء منه



حواء سليمان عبد القادر

السيبو (SIBO) هو اختصار لمصطلح Small Intestinal Bacterial Overgrowth ويعني فرط نمو البكتيريا داخل الأمعاء الدقيقة بشكل غير طبيعي، مما يؤدي إلى تخمر الطعام قبل هضمه وظهور أعراض هضمية مثل الانتفاخ والغازات وآلام البطن والإسهال أو الإمساك. ويحدث السيبو غالباً نتيجة اضطرابات تؤثر على حركة الأمعاء أو بسبب بعض أمراض الجهاز الهضمي، مثل داء كرون والقولون العصبي، أو بعد بعض جراحات البطن، كما قد يزيد خطر الإصابة به لدى مرضى السكري أو الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة أو انخفاض حمض المعدة.

أسباب السيبو:

يحدث السيبو (SIBO) عندما يزداد

عدد البكتيريا في الأمعاء الدقيقة بشكل غير طبيعي نتيجة اضطراب الآليات الطبيعية التي تمنع تكاثرها.

- وتوجد عدة عوامل قد تزيد من خطر الإصابة بالسيبو، من أبرزها:
- اضطرابات حركة الأمعاء التي تؤدي إلى بطء مرور الطعام داخل الأمعاء الدقيقة.
- بعض أمراض الجهاز الهضمي مثل داء كرون والداء البطني (السياليك).
- الإصابة بمرض السكري الذي قد يؤثر على حركة الجهاز الهضمي.
- مضاعفات أو جراحات البطن السابقة مثل جراحات المعدة أو الأمعاء.
- وجود التصاقات أو انسدادات أو تغيرات هيكلية في الأمعاء الدقيقة.
- انخفاض إفراز حمض المعدة، مما



يسمح للبكتيريا بالنمو بشكل أكبر.

- بعض اضطرابات المناعة التي تؤثر على قدرة الجسم على التحكم في نمو البكتيريا.
- استخدام بعض الأدوية لفترات طويلة والتي قد تؤثر على توازن البكتيريا أو حركة الأمعاء.
- ويُعد تحديد السبب الرئيسي للإصابة خطوة أساسية في علاج السيبو، لأن علاج السبب الكامن وراء المرض يساعد على تقليل احتمالية عودة الأعراض مرة أخرى بعد العلاج.

أعراض السيبو

تختلف أعراض السيبو (SIBO)

من شخص لآخر، ولكنها غالباً ترتبط باضطرابات الهضم وسوء امتصاص العناصر الغذائية. ومن أبرز أعراض السيبو:

- انتفاخ البطن والغازات المستمرة.
- الإسهال أو الإمساك المزمن.
- آلام وتقلصات البطن خاصة بعد تناول الطعام.
- الغثيان والشعور بعدم الراحة الهضمية.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- الإرهاق والتعب المستمر.
- نقص بعض الفيتامينات والمعادن، خاصة فيتامين B12 والحديد.
- فقر الدم الناتج عن سوء الامتصاص.

العلاج

ويشمل العلاج عادةً الأدوية الموصوفة طبيًا إلى جانب تعديل النظام الغذائي وعلاج السبب الأساسي للحالة. كما قد تساعد بعض الأعشاب والنظام الغذائي منخفض الفودماب في تخفيف الأعراض، لكنها لا تغني عن العلاج الطبي. لذلك فإن التشخيص المبكر والمتابعة مع طبيب

يساعد النظام الغذائي المناسب على تخفيف أعراض السيبو وتقليل نمو البكتيريا الزائدة في الأمعاء الدقيقة. لذلك يُنصح بتجنب الأطعمة الغنية بالسكريات والكربوهيدرات المكررة والبقوليات وبعض الخضروات عالية التخمر مثل البصل والثوم والبروكلي، بالإضافة إلى منتجات الألبان لدى الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز والأطعمة المصنعة والوجبات السريعة. وفي المقابل، يُفضل تناول الأطعمة سهلة الهضم مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض، إلى جانب بعض الخضروات منخفضة التخمر مثل السبانخ والكوسا، والفواكه قليلة الفركتوز مثل التوت والفراولة، للمساعدة في تحسين أعراض الجهاز الهضمي وتقليل الانتفاخ والغازات.

دراسة على 11 ألف شخص: التعرض للضوء الشديد ليلاً يضعف وظائف القلب



على التمدد أثناء دورة النبض، وهي علامة مبكرة محتملة على اضطراب وظيفته.

ولم توضح الدراسة أيضاً ما إذا كانت التغيرات التي ظهرت في فحوص الرنين المغناطيسي ستتحول بالضرورة إلى أمراض قلب سريرية لدى المشاركين مستقبلاً.

وقال الباحثون إن النتائج تضيف إلى مجموعة متنامية من الأدلة التي تشير إلى أن التلوث الضوئي ربما يكون عاملاً بيئياً جديداً يستحق الاهتمام في الوقاية من أمراض القلب.

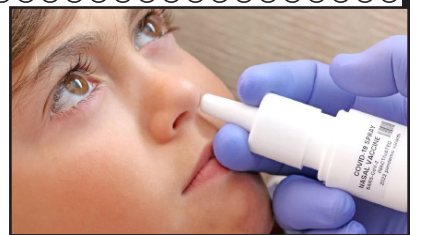


الأيسر، وهو ما أدى إلى تقليل المساحة الداخلية للحجرة. كما ظهرت تغيرات تشير إلى انخفاض قدرة عضلة القلب

خلال الليل. وبعد نحو 3 سنوات، خضع المشاركون لفحوص بالرنين المغناطيسي للقلب، سمحت للباحثين بقياس أحجام حجرات القلب وسمك جدرانها وتقييم قدرتها على الانقباض والاسترخاء. وقارن الباحثون بين الأشخاص الذين تعرضوا لأكثر من 3 "لوكس" من الضوء ليلاً، وهي وحدة تستخدم لقياس شدة الإضاءة، وأولئك الذين تعرضوا لظلام شبه كامل. وأظهرت النتائج أن ارتفاع التعرض للضوء ارتبط بزيادة سمك جدار البطين

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرتها دورية European Heart Journal، إن الأشخاص الأكثر تعرضاً للضوء ليلاً ظهرت لديهم زيادة في سمك جدار البطين الأيسر، وهو الحجرة الرئيسية التي تضخ الدم إلى أنحاء الجسم، إلى جانب مؤشرات على تراجع قدرة عضلة القلب على الاسترخاء والتمدد بصورة طبيعية أثناء النبض. وارتدى المشاركون في مشروع "البنك الحيوي البريطاني"، أجهزة استشعار للضوء حول المعصم لمدة 7 أيام لقياس مستويات الإضاءة التي يتعرضون لها

لقاح تجريبي عن طريق الأنف ينشط مناعة الرئة ويحمي من الإنفلونزا



وتتراجع فاعلية كثير من اللقاحات مع التقدم في العمر، نتيجة تغيرات متعددة تصيب الجهاز المناعي، من بينها زيادة الإشارات المثبطة للمناعة وضعف استجابات الإنترفيرون من النوع الأول داخل الرئتين، وهو ما يجعل كبار السن أكثر عرضة للمضاعفات الخطيرة للإنفلونزا وغيرها من العدوى التنفسية. وقال الباحثون إن النتائج قد تكون مهمة بسبب انخفاض فاعلية لقاحات الإنفلونزا الحالية لدى بعض كبار السن، وهم من الفئات الأكثر عرضة للمرض الشديد والوفاة خلال مواسم الإنفلونزا أو الأوبئة. لكن الدراسة أجريت على الفئران، ولا تعني النتائج أن اللقاح أثبت حتى الآن قدرته على استعادة المناعة أو منع الإنفلونزا لدى البشر، ويحتاج الأمر إلى إجراء دراسات إضافية لتقييم سلامة اللقاح وفعاليته قبل الانتقال إلى الاستخدام السريري.

أظهر لقاح تجريبي يعطى عن طريق الأنف قدرة على استعادة جانب من كفاءة المناعة المتراجعة مع التقدم في العمر داخل الرئتين، ومنح فئران التجارب حماية قوية ضد سلالات مختلفة من فيروس الإنفلونزا، في نتائج تفتح باباً أمام تطوير لقاحات تنفسية أكثر فاعلية لكبار السن.

وقال باحثون إن تقديم جرعة واحدة من اللقاح عن طريق الانف، الذي يعتمد على مادة مساعدة مناعية جديدة تحمل اسم AMnESTI، أدت إلى استجابات مناعية لدى الفئران المسنة اقترنت من المستويات التي ظهرت لدى الحيوانات الأصغر سناً.

دراسة على 32 مدينة في 12 دولة: تلوث الهواء يؤدي لزيادة السعال ليلاً

32 مدينة كانت معدلات استخدام التطبيق فيها مرتفعة.

وشملت البيانات مدناً في أستراليا، والبرازيل، وتشيلي، والصين، وفرنسا، وألمانيا، وإيطاليا، واليابان، وجنوب إفريقيا، والسويد، وبريطانيا، والولايات المتحدة.

وقال الباحثون إن النتائج تبرز في المقابل إمكان استخدام الهواتف الذكية والأجهزة الرقمية واسعة الانتشار كأداة مكتملة لأنظمة مراقبة الصحة العامة، من خلال رصد مؤشرات صحية بسيطة على نطاق واسع مع الحفاظ على خصوصية المستخدمين.



الرئتين، ارتبطت بارتفاع معدل السعال الليلي بنحو 2.4%. وقال الباحثون إن الارتباط ظل واضحاً حتى بعد أخذ عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في السعال، في الاعتبار، بما في ذلك درجات الحرارة والظروف الجوية ومواسم انتشار الإنفلونزا. وتتسبب هذه الجسيمات في الإصابة بالالتهابات، وأمراض القلب، وأمراض الجهاز التنفسي، من بينها الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن.

وجمعت الدراسة بيانات عبر تطبيق هاتف من أشخاص مجهولي الهوية يبلغ عددهم عشرات الآلاف من المستخدمين خلال نحو 18 شهراً، واختار الباحثون

أظهرت دراسة حديثة أن ارتفاع مستويات تلوث الهواء يؤدي إلى زيادة السعال أثناء الليل، حتى في الأيام التي تظل فيها مستويات الجسيمات الدقيقة دون الحد اليومي الذي توصي به منظمة الصحة العالمية. وحلل باحثون بجامعة كامبريدج في بريطانيا، وجامعة تسينجها في الصين، وشركة "سليب سايكل"، بيانات أصوات السعال المسجلة عبر تطبيقات على الهواتف المحمولة في 32 مدينة موزعة على 12 دولة، وربطوها بمستويات تلوث الهواء والطقس وانتشار الإنفلونزا. وأظهرت النتائج، المنشورة في دورية Communications Health، أن كل زيادة قدرها 10 ميكروجرامات لكل متر مكعب في تركيز الجسيمات الدقيقة "بي.إم 2.5" وهي أخطر ملوثات الهواء بسبب قدرتها على الوصول إلى عمق

إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

الرياضة

هولندا تعود من بعيد وتخطف التعادل أمام اليونان



نجا المنتخب الهولندي ومدربه الجديد الإسباني تشافي هيرنانديز من الخسارة أمام مضيفه اليوناني، بعدما عاد من تأخره بهدفين وانتزع تعادلاً ثميناً 2-2، أول امس الخميس، ضمن الجولة الثالثة من دوري الأمم الأوروبية.

افتتاح التسجيل مبكراً عبر أوسكار بوب في الدقيقة 11، بعد لعبة مشتركة مميزة مع القائد مارتن أوديجارد، الذي مرر له الكرة داخل منطقة الجزاء ليسددها في الشباك. ولم يتمكن المنتخب النرويجي بقيادة إيرلينغ هالاند من إدراك التعادل، ليتلقى خسارته الثانية في المجموعة بعد سقوطه أمام البرتغال 1-2، الأحد الماضي. وبعد مرور ثلاث جولات، تجمد رصيد النرويج عند 3 نقاط، بالتساوي مع ويلز التي أنعشت حظوظها بهذا الفوز.

وحافظت اليونان على صدارة المجموعة الثانية للمستوى الأول برصيد 7 نقاط، تلتها ألمانيا المركز الثالث برصيد 4 نقاط. كما قلب المنتخب البولندي تأخره أمام ضيفه النرويجي إلى فوز 2-1 أول امس الخميس، في كارديف، ضمن الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الرابعة للمستوى الأول في دوري الأمم الأوروبية. ودخلت النرويج المباراة بقوة، ونجحت في

خماسية لسان جيرمان والسيتي يتعادل مع ريال مدريد في أبطال أوروبا للسيدات



حقق باريس سان جيرمان الفرنسي فوزاً كاسحاً على ضيفه أود هيفيرلي لوفين 5-0، أول امس الخميس، ضمن الجولة الثانية من مرحلة الدوري في دوري أبطال أوروبا للسيدات. ورفع الفريق

وفي مواجهة أخرى، تعادل مانشستر سيتي الإنجليزي مع ضيفه ريال مدريد الإسباني 1-1، ليرفع الفريقان رصيدهما إلى نقطتين، مع احتلال سيتي المركز الحادي عشر بفارق الأهداف أمام ريال مدريد صاحب المركز الثاني

الباريسي رصيده إلى 4 نقاط بعدما حقق انتصاره الأول في البطولة هذا الموسم، ليتقدم إلى المركز الثالث، فيما بقي لوفين عند نقطة واحدة في المركز الرابع عشر.

ألمانيا تهزم صربيا وتحقق فوزها الأول مع كلوب



حقق المنتخب الألماني فوزه الأول تحت قيادة مدربه الجديد يورغن كلوب، بتغلبه على ضيفه الصربي 2-0، الخميس، ضمن الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الثانية في المستوى الأول لدوري الأمم الأوروبية. وكان كلوب قد تولى تدريب ألمانيا خلفاً ليوليان ناغلسمان، الذي رحل بعد خروج المنتخب من دور الـ16 في كأس العالم 2026 أمام باراغواي بركلات الترجيح. وبدأت ألمانيا مشاورها مع كلوب بالتعادل 1-1 مع هولندا، قبل الخسارة على أرضها أمام اليونان 0-1.

لتنجح أمام صربيا في تحقيق انتصارها الأول وترفع رصيدها إلى 4 نقاط في المركز الثالث. في المقابل، بقي المنتخب الصربي من دون نقاط بعد تلقيه خسارته الثالثة توالياً. وتلتقي ألمانيا مع اليونان في أثينا، غداً الأحد المقبل، ضمن الجولة الرابعة، فيما تحل صربيا ضيفة على هولندا في اليوم نفسه.

البرتغال تكتسح الدنمارك برعاية في غياب رونالدو



واصل منتخب البرتغال انتصاراته في دوري الأمم الأوروبية، بعدما تغلب على مضيفه الدنماركي 4-2، في أول مباراة يخوضها بعد مغادرة قائده كريستيانو رونالدو معسكر المنتخب،

في وقت حققت فيه ألمانيا فوزها الأول بقيادة مدربها يورغن كلوب على حساب صربيا 2-0، بينما تعادلت هولندا مع اليونان 2-2، وسقطت النرويج أمام ويلز 2-1. وبعد 24 ساعة حافلة بتطورات أزمة رونالدو، دخل المنتخب البرتغالي مواجهته الثالثة في البطولة من دون قائده، وسط شكوك كبيرة حول مستقبله الدولي. وحمل برونو فرنانديز شارة القيادة، فيما ارتدى

رافاييل لياو القميص رقم 7، وشارك نونو مينديز وفيتينيا أساسيين، بينما جلس جواو نيفيز على مقاعد البدلاء. وعلى الجانب الدنماركي، خاض بيير إميل هويبيرغ مباراته الدولية رقم 100. وبهذا الفوز، حقق المنتخب البرتغالي انتصاره الثالث توالياً بقيادة خورخي خيسوس. وفي المجموعة نفسها من المستوى الأول، حققت ويلز فوزها الأول خلال عام 2026 بعدما تغلبت على النرويج 2-1، في مباراة لم يتمكن خلالها إيرلينغ هالاند من ترك بصمته.

دوري المقاتلين:

ندا والصعيدى لحسم صراع الأفضلية... ونزال مرتقب بين

فاطمة العماري والجزائرية لونيس



بعد نحو 10 أعوام من انتظار المواجهة والحديث عن الأفضل بينهما، يتأهب السعودي مصطفى ندا والمصري أسامة الصعيدى لحسم التحدي داخل القفص، حين يلتقيان الجمعة في النزال الرئيسي لأمسية نصف نهائي دوري المقاتلين المحترفين لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا «PFL MENA»، التي يحتضنها بوليفارد سيتي في العاصمة السعودية الرياض. وبينما تحمل مواجهة ندا والصعيدى قصة تنافس قديمة، برزت مواجهة السعودية فاطمة العماري والجزائرية آية لونيس بتحد من نوع آخر، بعدما فضلت العماري تأجيل الرد إلى النزال، وأكد المقاتلون جاهزيتهما خلال المؤتمر الصحافي والميزان الاحتفالي اللذين أقيما أول امس الخميس، وسط ترقب للنزالات الحاسمة المؤهلة إلى النهائي، إلى جانب مواجهات استعراضية تمنح المشاركين فرصة لإثبات قدراتهم أمام الجمهور السعودي. وتصدر ندا والصعيدى المشهد بقصة مواجهتهما المرتقبة، إذ أكد المقاتل السعودي أن اللقاء يحمل أهمية خاصة، بعد سنوات من الحديث عن الأفضل بينهما، قبل أن تتاح لهما فرصة تقديم الإجابة داخل القفص. وفي مواجهة السيدات، اختارت العماري لغة مقتضبة للتعبير عن استعدادها لملاقاة لونيس، مؤكدة احترامها لمنافستها، مع ترك الحسم لما ستقدمه في النزال.

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com



اختتام منافسات الكرة الطائرة الصيفية في الإقليم الأوسط

جماهيرياً، فيما قدم لاعبو الفريقين أداءً قوياً ومتقارباً، وسط إشادة من الجماهير بالمستوى الذي ظهرت به المباراة. وبحسب نتائج البطولة، جاءت المراكز الثلاثة الأولى في فئة الناشئات تحت 14 و15 عاماً: إيشاول، غودايف، وبريخ. وفي فئة الناشئين: غالا نفحي، غودايف، وأخيراً. وفي فئة الناشئات تحت 16 و17 عاماً، جاءت مديرية عداقحموس في المركز الأول، تلتها أربعتي أسمرأ ثم غودايف، بينما جاءت عداقحموس في المركز الأول لفئة الناشئين، تلتها غالا نفحي وماي ثماني في المركزين الثاني والثالث.

23-25، قبل أن تفوز غالا نفحي بالشوطين الثاني والثالث بنتيجتي 16-25 و8-15. وفي منافسات الناشئات تحت 16 و17 عاماً، تغلبت عداقحموس على أربعتي أسمرأ بنتيجة 0-2، بعد فوزها في الشوطين 12-25 و17-25. أما في منافسات الناشئين، فقد شهدت المباراة النهائية مواجهة متكافئة بين عداقحموس وغالا نفحي، حيث تعادل الفريقان 2-2، قبل أن تحسم عداقحموس الشوط الخامس وتفوز بالمباراة بنتيجة 2-3، محققة بذلك الفوز في فئتي السيدات والرجال. وشهد ملعب بوتشيوفيل حضوراً

اختتمت منافسات بطولة الكرة الطائرة الصيفية لفئة الناشئين التي نظمتها مفوض الثقافة والرياضة بالتعاون مع اتحاد الكرة الطائرة في الإقليم الأوسط، بإقامة مباريات اليوم الختامي على ملعب بوتشيوفيل، حيث حققت مديرية عداقحموس اللقب في فئتي السيدات والرجال. وفي منافسات الناشئات تحت 14 و15 عاماً، تغلبت إيشاول على غودايف بنتيجة 0-2، بعد فوزها في الشوطين بنتيجة 14-25 و20-25. وفي الفئة العمرية نفسها للناشئين، فازت غالا نفحي على غودايف بنتيجة 1-2، بعد أن حسمت غودايف الشوط الأول بنتيجة



إستكمال منافسات الوحدات التابعة للجيش الشعبي



ومن المقرر أن تستمر المنافسات في كرة القدم بمباريات حشفاي أمام دعاريت، وأزيل أمام لالمبا في فئتي السيدات والرجال، إلى جانب استكمال منافسات الكرة الطائرة بين لالمبا وأزل، وششتا وحشفاي، في فئة السيدات، ومباريات لالمبا وأزل وحشفاي ودعريت في فئة الرجال.

- أزل 2 - 0 طنقولحاس للرجال. كما تواصلت منافسات الكرة الطائرة، حيث فاز لالمبا على أزل 2-0 في فئة السيدات، وتغلبت حشفاي على ششتا 2-0، فيما فاز أزل على لالمبا 2-1 في فئة الرجال، وحقق حشفاي الفوز على دعاريت 2-0.

- ششتا 4 - 3 لالمبا. - دعريت 5 - 0 حشفاي. وفي منافسات الكرة الطائرة التي أقيمت في 28 سبتمبر، حققت الفرق النتائج التالية: - لالمبا 2 - 0 ششتا للسيدات. - حشفاي 2 - 0 دعاريت للسيدات. - ششتا 2 - 0 لالمبا للرجال.

تواصل منافسات الوحدات التابعة لقيادة الجيش الشعبي، التي انطلقت في مدينة كرن في 26 سبتمبر 2026، بمشاركة عدد من الوحدات في منافسات كرة القدم والكرة الطائرة. وفي منافسات كرة القدم التي أقيمت بين 27 و30 سبتمبر، جاءت النتائج على النحو الآتي: في فئة السيدات: - لالمبا 3 - 0 دعاريت. - أزل 1 - 0 ششتا. - لالمبا 6 - 0 ششتا. الرجال: - دعاريت 2 - 1 لالمبا.

رابطة دوري السلة الأميركي تغلق أكاديميتها الوحيدة في أفريقيا

مشددة على أن إغلاق الأكاديمية لا يعني تراجع التزامها تجاه القارة. واستشهدت الرابطة بدوري كرة السلة الأفريقي، الذي أكمل 6 مواسم، إلى جانب برنامج «كرة السلة بلا حدود»، الذي ينظم معسكرات تدريبية للمواهب الشابة حول العالم، بما في ذلك أفريقيا.

ونفت الرابطة أن يؤدي إغلاق الأكاديمية إلى تقليص فرص اللاعبين الأفارقة



أغلقت رابطة دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين أكاديميتها التدريبية الوحيدة في أفريقيا، بعد أقل من عقد على إطلاقها في السنغال بهدف تطوير المواهب الشابة في القارة وإعدادها لخوض مسيرة احترافية في الولايات المتحدة وغيرها، في خطوة أثارت انتقادات ومخاوف بشأن تقلص

الفرص المتاحة أمام اللاعبين الأفارقة.

وقال مسؤولون حاليون وسابقون لـ«رويترز» إن إغلاق الأكاديمية، وهي الأولى من نوعها للرابطة في القارة، شكّل ضربة للطلاب واللاعبين الشباب في مختلف أنحاء أفريقيا، خصوصاً مع توجه الرابطة إلى افتتاح أكاديمية عالمية جديدة في أبوظبي، حيث سيتعين على المواهب الأفريقية التنافس مع لاعبين من أنحاء العالم للحصول على مقاعد فيها.

وأكدت الرابطة استمرار استثماراتها في المواهب الأفريقية من خلال برامج ومبادرات أخرى، وقال تروي جاستيس، نائب الرئيس الأول للرابطة، في بيان: «نحن فخورون للغاية بالتأثير الذي أحدثته أكاديمية الرابطة في أفريقيا، ونظل ملتزمين بتنمية الجيل القادم من اللاعبين الأفارقة»، مشيراً إلى استمرار عدد من مبادرات تطوير الشباب التابعة للرابطة في القارة.

سابور وأباحاني تختتمان الدور الأول دون هزيمة ضمن البطولة الرياضية للإدارات التابعة لوزارة الدفاع

ليحجز مكانه في الدور التالي من منافسات الكرة الطائرة.

وفي كرة القدم للسيدات، تغلب سابور على هيمبول بنتيجة 4-5، وسجلت ليهم عقباي ثلاثة أهداف، فيما أضافت روتا موسي هدفاً، ليحسم الفريق تأهله إلى المرحلة التالية. وفي مواجهة أخرى، حققت وأنا فوزاً عريضاً على أباحاني بنتيجة 0-10، وسجلت دانايت فظوم خمسة أهداف، وبانا عقباي ثلاثة أهداف، وفيوري عقبا مكثيل هدفاً، فيما سجلت لاعبة أباحاني فيين سمري هدفاً بالخطأ في مرماها.

وبحسب نتائج الدور الأول، تصدرت أباحاني وهيمبول وحلييت وسابور ترتيب منافسات الكرة الطائرة للرجال، بينما جاءت سابور وأباحاني وعيتارو وعراغ في المراكز الأربعة الأولى لدى السيدات.

وفي كرة القدم للسيدات، جاءت وأنا وحلييت وعيتارو وسابور في المراكز الأربعة الأولى، وتأهلت الفرق إلى الدور الثاني من المنافسات.

ومن المقرر أن تواصل الإدارات التابعة لوزارة الدفاع برنامجها الرياضي بإقامة منافسات ألعاب القوى .



اختتمت المنافسات الرياضية للإدارات التابعة لوزارة الدفاع، من خلال منافسات الكرة الطائرة وكرة القدم للسيدات، بإقامة مباريات الجولة الأخيرة من الدور الأول.

وفي الكرة الطائرة للرجال، تغلب سابور على عيتارو بنتيجة 0-3، بعد فوزه في الشوطين الأول والثاني 25-22 و15-25، قبل أن يحسم الشوط الثالث بنتيجة 5-25، مستفيداً من طرد لاعب عيتارو

أبرهالي قرماي بسبب مخالفة انضباطية.

وفي المباراة التالية، فاز حلييت على وأنا بنتيجة 2-3، في مواجهة شهدت تبادل الفوز بالأشواط وانتهت لمصلحة حلييت، فيما حظيت وأنا، التي تضم عدداً من اللاعبين بإشادة الجماهير.

وفي الكرة الطائرة للسيدات، التقى أباحاني وسابور في مواجهة قوية، وتمكن سابور من الفوز بنتيجة 0-2، محافظاً على سجله دون هزيمة وتصدره للمنافسة.

وفي مباراة أخرى، تغلب عراغ على وأنا بنتيجة 0-2،

إعداد
نورة عثمان

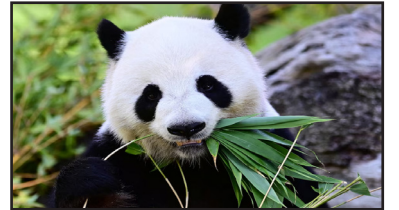
في مثل هذا اليوم

- في الثالث من أكتوبر عام 1778 - المستكشف البريطاني جيمس كوك يصل إلى منطقة ألاسكا في أقصى قارة أمريكا الشمالية.
- في الثالث من أكتوبر عام 1906 - اعتماد إشارة (SOS) رمزاً عالمياً عند طلب الاستغاثة، إلا أنها لم تطبق إلا سنة 1908.
- في الثالث من أكتوبر عام 1942 - ظهور أول صاروخ باليستي ألماني وذلك عندما أطلقته على إنجلترا أثناء الحرب العالمية الثانية.
- في الثالث من أكتوبر عام 1948 - اكتشاف اليورانيوم في الكونغو برازافيل.
- في الثالث من أكتوبر عام 1971 - مركبة الفضاء السوفيتية لونا 19 غير المأهولة تتخذ مداراً حول القمر.
- في الثالث من أكتوبر عام 2016 - الإعلان عن فوز الياباني يوشينوري أوسومي بجائزة نوبل في الطب لعام 2016 لأعماله حول الالتهام الذاتي.
- في الثالث من أكتوبر عام 2017 - فوز كل من كيب ثورن وراينر فايس وباري باريش بجائزة نوبل في الفيزياء لسنة 2017 لأبحاثهم في مجال الموجات الثقالية.
- في الثالث من أكتوبر عام 2018 - فوز غريغوري وينتر وجورج سميث وفرانسيس أرنولد بجائزة نوبل في الكيمياء لسنة 2018 وذلك لأبحاثهم في مجال البروتينات.
- في الثالث من أكتوبر عام 2022 - فوز العالم السويدي سفانتي بابو بجائزة نوبل في الطب لعام 2022.

الحكمة

“الصباح ليس مجرد شروق للشمس، بل هو دعوة يومية من الحياة لترميم ما انكسر بالأمس، وإعادة ترتيب أمنيائنا. افتح نافذة قلبك قبل نافذة بيتك، ودع النور يغسل مخاوفك.”

حديقة تستقبل اثنين من دبة الباندا لإقامة تمتد 10 سنوات



وصل اثنان من دبة الباندا إلى مدينة أتلانتا الأمريكية الأحد الماضي قادمين من الصين، وذلك على متن طائرة شحن عملاقة من فيديكس حملت اسم “فيديكس باندا إكسبريس”. وجاء وصول (بينج بينج) و(فو شوانج) بعد عامين من إعادة أتلانتا آخر دبين لديها إلى الصين. وسيستقر الدبان العملاقان في حديقة حيوانات أتلانتا، وهي إحدى ثلاث حدائق أمريكية فقط تستضيف الباندا العملاقة. وذكر أن الباندا في طريقها إلى أتلانتا، واصفا إياها بأنها “مبعوثة صداقة” بين الصين والولايات المتحدة.

وتقول الصين إنها تملك كل دبة الباندا في العالم، وتؤجرها إلى حدائق الحيوانات الأجنبية في ممارسة تُعرف باسم “دبلوماسية الباندا”. وتظل أي صغار تولد في الخارج ملكية صينية. وأفادت حديقة حيوانات أتلانتا بأن الباندين وصل إلى مطار هارتسفيلد جاكسون الدولي في أتلانتا على متن طائرة بوينج 777 مخصصة ومزينة بصورة باندا. وترعت فيديكس بتكاليف النقل.

وقال راييموند كينج، رئيس حديقة حيوانات أتلانتا، في بيان “يمثل هذا يوماً مبهجاً لحديقة حيوانات أتلانتا ولحظة تاريخية لمدينة أتلانتا وولاية جورجيا وما بعدها”.

وؤلد الدبان عام 2020 في قاعدة تشغدو لأبحاث تربية الباندا العملاقة.

خلف الستار «معلومات مدهشة»

الوصفة السرية لـ “الشفرة الخضراء” في فيلم الماتريكس!



إذا كنت قد شاهدت فيلم الخيال العلمي الشهير The Matrix، فلا بد أنك تتذكر الشفرة الرقمية الخضراء المنسابة عمودياً على الشاشة السوداء، والتي أصبحت رمزاً لعصر الإنترنت والتكنولوجيا الحديثة. خلف هذا الستار التكنولوجي المعقد، يوجد سر شديد البساطة ومضحك في آن واحد: الشفرة ليست إلا وصفة طعام يابانية!

مخترع الشفرة: مصمم المؤثرات البصرية “سيمون وايتلي” هو من صمم هذه الشفرة المنسابة. ولأن أحداث الفيلم تدور حول واقع وهمي ومصنوع، كان المخرجون يبحثون عن تصميم يدمج بين الغموض والتطور الرقمي.

البحث في كتب الطبخ: لجأ “وايتلي” إلى المطبخ للحصول على الإلهام. أخذ كتاب الطبخ الخاص بزوجته اليابانية، وقام بمسح ضوئي (Scan) للحروف اليابانية الثلاثة (كاتاكانا، هيراغانا، وكانجي) المستخدمة في وصفة تحضير وجبة “السوشي” اليابانية الشهيرة.

النتيجة الرقمية: قام “وايتلي” بتدوير الحروف، والتلاعب بترتيبها، وجعلها تتدفق عمودياً من الأعلى إلى الأسفل لتظهر بالشكل الرقمي الذي رأيناه. هذا يعني أن الملايين حول العالم كانوا يحدقون في “مصفوفة رقمية معقدة” بينما هم في الحقيقة ينظرون إلى طريقة تحضير الأرز والسمك النيئ!

رقم مدهش

رقم مدهش: 400

إذا كنت تظن أن السلاحف المعمرة هي أقدم الكائنات على الأرض، فإليك هذا الرقم الصادم من أعماق المحيط المتجمد الشمالي! 400 عام هو العمر التقديري الذي يمكن أن تعيشه “قرش جرينلاند”، مما يجعله أطول الفقاريات عمراً على كوكبنا. شهدت التاريخ: هذا يعني أن بعض قروش جرينلاند التي تسبح في المحيطات اليوم، ولدت في القرن السابع عشر (عصر المستكشفين القدامى وعالم الفيزياء إسحاق نيوتن)، وعاشت طوال الحربين العالميتين الأولى والثانية!

الحياة البطيئة: السر وراء هذا العمر الأسطوري هو العيش في مياه شديدة البرودة (تقترب من التجمد)، مما يجعل عملية التمثيل الغذائي (الأيض) لديها بطيئة جداً؛ فهي تنمو بمعدل 1 سنتيمتر واحد فقط في السنة، ولا تصل إلى سن “البلوغ” إلا بعد أن تتم عامها الـ 150! مفارقة مدهشة: بالرغم من حجمها الضخم الذي يصل إلى 5 أمتار، إلا أنها تسبح ببطء شديد وبحركة تبدو شبه مسترخية، وكأنها لا تكتثر لمرور الزمن.