

مدرسة حلاي الفنية تخرج دفعة من طلابها



وفي كلمة الخريجين، أعرب ممثل الخريجين عن تقدير الطلاب للجهود التي بذلها المعلمون والإداريون طوال فترة الدراسة، مؤكداً التزام الخريجين بتسخير ما اكتسبوه من معارف ومهارات لخدمة المجتمع والمساهمة في تنمية الوطن. وتشير سجلات المدرسة إلى أنها خرجت منذ تأسيسها أكثر من 500 طالب وطالبة في مختلف التخصصات الفنية والمهنية.



من هذه البرامج الهادفة إلى تطوير جودة التدريب ورفع كفاءة مخرجات التعليم الفني.

تزويد المعاهد والمدارس الفنية بالمعدات التعليمية الحديثة، مبيناً أن مدرسة حلاي تعد من المؤسسات التي استفادت بالفعل

من جانبه، أوضح المدير العام للتعليم والتدريب الفني والمهني بوزارة التعليم السيد/تسفاي سيوم، أن الوزارة تواصل

خرجت مدرسة حلاي الفنية، في الثاني من يوليو، 44 طالباً وطالبة، بينهم 18 طالبة، بعد إكمالهم برنامجاً تدريبياً استمر عامين في تخصصات صيانة الحاسوب، وتركيب الشبكات، وتشغيل الآليات، بمنحهم شهادات إتمام الدراسة. وخلال حفل التخرج، أكد مدير المدرسة، الأستاذ/راقوئيل تخلي، أن الاستثمار الحكومي في التعليم الفني والتقني يسهم في إعداد كوادر وطنية تمتلك المعرفة والمهارات الفنية اللازمة لدعم مسيرة التنمية، مشيراً إلى أن المدرسة تشهد تزايداً مستمراً في مشاركة الفتيات في مختلف التخصصات. وأوضح أن أعمال التوسعة الجارية في المدرسة ستسهم في استيعاب أعداد أكبر من الطلاب، بما يلبي الطلب المتزايد على برامج التعليم والتدريب المهني والتقني.

قلة النوم يخفض الانتاجية



بعض العادات التي يمكن أن تساعد على التمتع بنوم هائئ. وأشار الى وجود علاقة بين قلة النوم والمكيفات، مضيفاً أن الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم أو الأرق هم أكثر المعتادون على المكيفات من قلة النوم. وقال ان النوم عملية حيوية تتألف من أربع مراحل: المرحلة الأولى هي "النوم الانتقالي" الذي يُنشط الدماغ، والثانية هي "النوم الخفيف" الذي يُحسّن الذاكرة، والثالثة هي "النوم العميق" الذي يُعزّز صحتنا الجسدية ومقاومتنا للأمراض، والرابعة هي المرحلة التي تحافظ على الصحة النفسية والذهنية العامة.

أوضح الدكتور أمانيل قبرتسائي من مستشفى كرن، ان قلة النوم يضعف قدرة الشخص على مقاومة الأمراض.

وقال إن قلة النوم أو كثرته قد يكونان سبباً في الإصابة بأمراض مزمنة مختلفة، مثل السكري وأمراض القلب والأمراض المتعلقة بالجهاز التناسلي والسمنة والتوتر، ولأنه يرتبط أيضاً بصحة الدماغ يكون له تأثير كبير على الإنتاجية وحول الفوائد الذهنية

والجسدية للنوم، ذكر أنه يُحسّن الذاكرة والتكيف، ويعزز الإبداع والتعلم، ويُرمّم الخلايا التالفة، ويوازن الهرمونات في الدم، وينظم صحة القلب والدورة الدموية، ويحافظ على قوام الجسم. وذكر بان عدد ساعات النوم المناسبة ليلاً يختلف باختلاف العمر، مضيفاً أن من تجاوزوا العشرين عاماً يحتاجون إلى ما بين 7 و9 ساعات، ومن تتراوح أعمارهم بين 13 و19 عاماً يحتاجون إلى ما بين 8 و10 ساعات، والطلاب يحتاجون إلى ما بين 9 و12 ساعة، بينما يحتاج الأطفال والرضع إلى أكثر من 12 ساعة. تخصيص وقت محدد للنوم والاستيقاظ، وممارسة تمارين خفيفة قبل النوم، وتجنب الشاشات، والابتعاد عن الأطعمة والمشروبات المنبهة؛ هي

كرن: تخرج نسوة من برنامج تعليم الكبار



متعددة، من بينها الإسعافات الأولية، والخياطة، والرسم، وتصنيف الشعر، والتجميل، ولغة الإشارة، والكراتيه، والنجارة. وأكد مسؤول التنظيم بالاتحاد الوطني للشباب والطلبة بكرن، الشاب/ بشير محمد، أن تنمية قدرات الشباب وتمكينهم تمثل أحد المحاور الأساسية لبرامج الاتحاد. بدورها، أوضحت مسؤولة المشاريع في الاتحاد الوطني للشباب والطلبة بإقليم عنسبا، السيدة/شاملا قبركدان، أن هذه البرامج تتيح للشباب اكتساب مهارات مهنية متنوعة وفق احتياجات المجتمع، داعية الخريجين إلى توظيف ما اكتسبوه من معارف ومهارات في سوق العمل والإسهام في التنمية المحلية.

إدارة المديرية في إنجاح البرنامج، مثنياً تعاونها المستمر في توفير البيئة المناسبة لسير العملية التعليمية. كما دعا مسؤول متابعة الإدارات بكرن، السيد/بخيت قبطان، بقية إدارات الضواحي إلى الاستفادة من تجربة إدارة ضاحية 06 وتطبيق مبادرات مماثلة لما حققته من نتائج إيجابية. وفي ختام الحفل، تم تكريم الأمهات المتفوقات بمنحن جوائز تشجيعية تقديراً لتمييزهن وإصرارهن على مواصلة التعليم. وفي سياق متصل، شهدت مدينة كرن تخرج 511 شاباً وشابة، بينهم 300 فتاة، بعد إكمالهم برامج تدريب مهني استمرت ما بين ثلاثة وستة أشهر. شملت الدورات التدريبية مجالات

اختتمت في الثاني من يوليو الجاري بمدينة كرن، فعاليات برنامج تعليم الكبار، حيث أنهت أكثر من 100 امرأة دراستهن الأكاديمية من الصف الأول حتى الصف الثالث، في إطار الجهود الرامية إلى تعزيز فرص التعليم ومحو الأمية وتمكين المرأة. وأوضحت مديرة إدارة ضاحية 06، السيدة/ظهاينش تخلي، أن برنامج تعليم الكبار يُنفذ في المديرية للعام التاسع على التوالي، مؤكدة أن البرنامج حقق نتائج مشجعة، وأسهم في رفع المستوى التعليمي للمستفيدات، بما يعزز دورهن في الأسرة والمجتمع. من جانبه، أشاد منسق برنامج تعليم الكبار بمكتب التعليم في كرن، الأستاذ/ إفريم نظراب، بالدور الذي اضطلعت به

نصف مليون شتلة لحملة التشجير في مديرية صنعى

تم الإعلان عن تجهيز حوالي نصف مليون شتلة للزراعة في مشاتل قولو وإمبالاخا، لإنجاح حملة التشجير التي ستتم خريف هذا العام في مديرية صنعى. وأشار ممثل هيئة الغابات والحياة البرية في المديرية السيد/يوهنس زكرياس إلى أنه تم تجهيز 30 في المائة من الأشجار المستوطنة و70 في المائة من الأشجار غير المستوطنة في المشتلين، موضحاً بأنه سيتم غرسها في المنازل ودور العبادة والمدارس والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية، و الأماكن الجرداء ومصبات المياه. من جانبه، أوضح الخبير الزراعي في مركز إمبالاخا للشتول، الشاب /نصر الدين عمر، أن الشتلات التي تُزرع سنوياً على مستوى المديرية هي جزء من الجهود الوطنية لإعادة الغطاء النباتي إلى طبيعته، موصياً بإجراء العناية والرعاية المناسبة للشتلات التي تم إعدادها بدءاً من زراعتها حتى تصل إلى المستوى المطلوب. من جانبه، قال السيد / تادسي تولدبرهان، من مركز إمبالاخا للشتول، بأنه يتم زراعة عشرات الآلاف من شتول الأشجار في المديرية من قبل السكان والجيش والطلاب في أماكن مختلفة من بداية شهر يوليو حتى منتصف شهر أغسطس من كل عام، ولكن لم يتم تحقيق النتيجة المرجوة بسبب عدم توفير الرعاية والمتابعة المناسبة، منادياً لإجراء دراسة وتحضيرات أولية حول العناية بها وحراستها قبل الشروع في غرسها. وتم هذا العام تجهيز 13 نوعاً مختلفاً من الشتول في مراكز الشتول بالمديرية.

مشاركة السكان في برامج التنمية في قلعو

عقد مدير مديرية قلعو، السيد /محمود إبراهيم، اجتماعاً مع مدراء الضواحي، ومسؤولي المكاتب الحكومية، وأعضاء المجلس، وممثلي الشعب بهدف تعزيز دور ومشاركة الشعب في حملات التنمية في المديرية. وأوضح السيد /محمود إن الأنشطة الشاملة التي تُنفذ من حين لآخر تسهم إيجابياً في تحسين سبل عيش السكان، وقال "بما أنه لا يمكن تحقيق أي تقدم دون مشاركة واعية من المجتمع، دعا إلى تعزيز التنظيم المجتمعي، نظراً لأهمية ذلك في تحقيق برامج التنمية المخطط لها. وأشار إلى أن الوعي أساس كل شيء، مضيفاً أن العمل على زيادة مشاركة الإناث المحدودة في مائدة التعليم مسؤولية كل مواطن بصفة عامة، ومسؤولي الضواحي بصفة خاصة. وقدم المشاركون آراءً لإيجاد حلول مستدامة لوضع إمدادات المياه، وإصلاح المباني القديمة المخصصة للصحة والتعليم، ومعالجة أوضاع الطرق وشبكات الاتصالات.

حرائق تجتاح جنوب فرنسا والسلطات تجلي عشرات السكان

اندلع حريق هائل في الغابات بجنوب فرنسا، مما أجبر عشرات السكان على إخلاء منازلهم، في حين تواصل فرق الطوارئ جهودها لإخماد النيران التي أجبته الظروف المناخية القاسية. ونشرت السلطات الفرنسية مئات العناصر من فرق الإطفاء لمكافحة الحريق الذي اندلع الأربعاء الماضي في إقليم إيرو وأود، إذ ساهمت حالة الجفاف الشديد والرياح القوية في انتشار النيران بسرعة عبر الغطاء النباتي الجاف، وسط درجات حرارة بلغت نحو 30 درجة مئوية. وبحلول وقت متأخر من مساء الأربعاء، كانت النيران قد التهمت نحو 800 هكتار من المساحات الخضراء، وفقاً لإدارة الإقليم، ولاحقاً نقلت وسائل إعلام عن مصدر محلي أن الحريق "تم احتواؤه في بعض الفترات، لكن السيطرة عليه لم تكتمل بعد". وأشارت فرق الإطفاء إلى أن الأوضاع على الأرض بالغة الصعوبة نظراً لوعورة التضاريس وانعدام مسارات الوصول، مما استدعى الاستعانة بطائرات إطفاء للمساعدة في عمليات الإخماد. في غضون ذلك، أعلنت فرق الإطفاء المحلية عن اندلاع حريقين آخرين أصغر حجماً في منطقتي رونيك ولانسون بروفانس القريبتين من مدينة مرسيليا، إذ تواصل الفرق المعنية مراقبة الوضع تحسباً لأي تطورات. وعلى صعيد الإجراءات الوقائية، أفاد مسؤولون بأنه تم إجلاء أو إلزام نحو 200 شخص بالبقاء في منازلهم في بلدي بوزول-ميزرفوا ومايك.

دورة توعوية لأصحاب المرافق الخدمية في عصب



نظم قسم السياحة في إقليم جنوب البحر الاحمر، بالتنسيق مع فرع وزارة الصحة وإدارة مدينة عصب، دورة توعوية استهدفت أصحاب العاملين في المرافق الخدمية، في الأول من يوليو، وركزت على تطبيق قانون السياحة، وأهمية تقديم المعلومات الصحيحة، وضمان سلامة الغذاء. وأوضح مسؤول فرع وزارة الصحة الدكتور/علي حالي، أن الصحة تأتي في مقدمة الأولويات، داعياً مقدمي الخدمات إلى الالتزام بأعلى معايير النظافة في إعداد وتقديم الأغذية، والمحافظة على نظافة المنشآت والمعدات، إلى جانب التأكد من حصول جميع العاملين على الشهادات الصحية اللازمة. من جانبه، شدد مسؤول وحدة الصحة البيئية، الشاب/دانييل قبهوت، على أهمية التزام المؤسسات الخدمية بتوفير أغذية آمنة ونظيفة، بما يضمن سلامة المستهلكين ويحافظ على جودة الخدمات المقدمة. كما دعا المدير العام لقسم السياحة، السيد/عيسى أحمد، وممثل إدارة مديرية عصب، السيد/برهاني كيداني، مقدمي الخدمات إلى تعزيز التعاون مع المختصين في القطاع الصحي، والالتزام الكامل بالتوجيهات والإرشادات الصادرة عن الجهات المختصة، بما يسهم في رفع مستوى الخدمات وتحقيق رضا الزبائن. وأوصى المشاركون في الدورة بضرورة تنظيم برامج تدريبية وحملات توعوية مماثلة بصورة منتظمة، لتعزيز الوعي والارتقاء بمستوى الأداء في القطاع. وفي ختام الدورة، تم تكريم عدد من المؤسسات النموذجية التي تميزت بتقديم خدمات ذات جودة عالية، وذلك بمنحها شهادات تقدير.

برنامج توعوي موسع للحد من الممارسات الضارة في فورتو ساوى



قدمت في مديرية فورتو ساوى سلسلة من السمنارات التوعوية الهادفة إلى مكافحة الممارسات الضارة، خلال الفترة من 3 إلى 25 يونيو 2026، وشملت 13 إدارة ضاحية. وأوضح مدير مكتب العمل والرعاية الاجتماعية بالمديرية، السيد/إدريس محمد، أن هذه الأنشطة تأتي ضمن الجهود المبذولة لتحقيق الهدف المتمثل في القضاء على ختان الإناث وزواج القاصرات بحلول عام 2030، مشيراً إلى أن السمنارات وحملات التوعية الدورية تمثل إحدى الوسائل الأساسية لترسيخ الوعي المجتمعي وتعزيز المشاركة الشعبية في القضاء على هذه الظواهر. من جانبه، أكد القائم بأعمال مدير المديرية السيد/أرقاي مبرهتو، أن ختان الإناث وزواج القاصرات وغيرها من الممارسات الضارة تترك آثاراً سلبية على صحة المرأة والفتاة ومستقبلها، مشدداً على أن إدارة المديرية تعمل بالتنسيق مع الجهات الشريكة ذات الصلة لتعزيز الجهود الرامية إلى الحد من هذه الممارسات ونشر الوعي بأضرارها في مختلف الجهات الشريكة.

دعم إيكواس إجراء استفتاء دستوري في غينيا بيساو يسبب توتر



جرت في الشهر نفسه. وقال المتحدث باسم فريق دياس، الذي أعلن نفسه فائزا بالانتخابات، إن "إيكواس" تجاوزت مهمتها بصفتها وسيطا، مضيفا في تصريح نقلته الإذاعة الفرنسية: "لا

تصاعد الجدل السياسي في غينيا بيساو بعد أن أعلن رئيس بعثة الوساطة التابعة للمجموعة الاقتصادية لدول غرب أفريقيا (إيكواس)، وزير خارجية سيراليون تيموثي كابا أن مراجعة دستورية ستُطرح على استفتاء شعبي، وهو إعلان قوبل برفض فريق المرشح السابق للانتخابات الرئاسية فرناندو دياس الذي اتهم المنظمة الإقليمية بتجاوز صلاحياتها وشرعنة إجراءات العسكريين الحاكمين، وفق ما أوردته إذاعة فرنسا الدولية (Radio France Internationale).

وتأتي هذه الأزمة بعد نحو 7 أشهر من سيطرة العسكريين على السلطة في البلاد وإلغاء المسار الانتخابي، إذ قطع انقلاب 26 نوفمبر 2025 الطريق على إعلان النتائج النهائية للانتخابات التي

تفعل إيكواس سوى تضخيم المشكلة! إذ لم يعد أي مواطن في غينيا بيساو يثق في حيادها. فإعلانها تنظيم استفتاء دستوري، تضيي المنظمة الشرعية على كل ما قام به العسكريون الانقلابيون منذ استيلائهم على السلطة. وبصفتهم وسطاء، لم يستشيروا المعارضة حتى". وأشارت الإذاعة إلى أن نص الدستور لم يصدره بعد الرئيس الانتقالي هورتا تام، غير أن المعارضة ترى أن دستورا

جديدا قد تكون له انعكاسات جديدة على الانتخابات المقررة في ديسمبر 2026.

كما اتهمت هيئة حملة دياس المنظمة الإقليمية بـ"عدم الاتساق"، مؤكدة في بيان أنه "لا يملك أي ممثل أجنبي صلاحية إعلان أو اعتماد مسارات دستورية، من قبيل استفتاء أو إصلاح دستوري، باسم مواطني غينيا بيساو".

تحذيرات أممية من كلفة إيبولا في أفريقيا



كشف تقرير حديث لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي عن آثار اقتصادية جسيمة نتيجة تفشي فيروس إيبولا في بعض الدول الأفريقية، وأكد التقرير أن القارة السمراء قد تواجه خسائر اقتصادية كبيرة تفوق طاقتها. وتُعد جمهورية الكونغو الديمقراطية أكثر الدول تضررا إذ تواجه بمفردها خطر خسارة أكثر من مليار دولار من إجمالي ناتجها المحلي فضلا عن فقدان نحو 55 ألف وظيفة. ومع تشابك أزمة إيبولا في تداعيات النزاعات الإقليمية تقف القارة السمراء مجددا أمام معضلة تعلق أعضائها الاقتصادية المثقلة أصلا فهل ستنجح في احتوائها؟

المغرب: حريق يتسبب بسقوط طائرة ومصرع قائدها

الغابوية. وهي تابعة ومشغلة من قبل الدرك الملكي المغربي. ولم يتسن لجريدة "هسبريس" الإلكترونية الحصول على معطيات تفصيلية من الوكالة الوطنية للمياه والغابات حول تفاصيل الحادث. وأشار مصدر الجريدة إلى أن الحريق قد أتی على ثلاثة هكتارات من غابة المعمورة التابعة لعمالة الصخيرات- تمارة.

راج حول كونها طائرة إطفاء. تجدر الإشارة إلى أن طائرة "CN-AZV" هي نسخة مطورة من الطائرة الزراعية الشهيرة "إير تراكتور" (Tractor)، تعمل بمحرك توربيني وتستخدم خصيصا لمكافحة الحرائق



أفاد مصدر مطلع لجريدة "هسبريس" المغربية تفاصيل سقوط طائرة خفيفة، أثناء مشاركتها في جهود إخماد حريق بغابة المعمورة بتزاب عمالة الصخيرات بمدينة تمارة. وأوضح المصدر نفسه أنه بخلاف ما تم ترويجه خلال الساعات القليلة الماضية، فإن الطائرة الخفيفة الخاصة بمراقبة الحرائق من نوع "CN-AZV" تابعة للدرك الملكي، وليس للوقاية المدنية. وأكد المصدر ذاته أن الحادث أسفر عن وفاة ربان الطائرة، الذي ينتسب للدرك الملكي المغربي، مضيفا أنه "بحلول حوالي الخامسة و10 دقائق، نشب الحريق بالمنطقة المذكورة"، قبل أن تتم مباشرة جهود إخماده، مرجحا أن "يكون سقوط الطائرة قد جرى في حوالي الساعة الخامسة والنصف". كما أكد المصدر أن الطائرة كانت بصدد عمليات استطلاع في إطار جهود مكافحة الحريق المذكور، ما ينفي ما

الجوع بشمال نيجيريا يبلغ مستويات كارثية

سامبا، المديرية الإقليمية لبرنامج الأغذية العالمي لغرب ووسط أفريقيا، إن أكثر ما يثير القلق هو كيفية توسع هذه الأزمة، مشيرة إلى أن انتشار العنف عبر مساحة جغرافية أوسع بكثير أدى إلى تهجير السكان من أراضيهم الزراعية، وتسبب في موجات نزوح واسعة، فضلا عن تقييد الوصول الإنساني للمحتاجين. وتأتي هذه التطورات في ظل تحديات اقتصادية وسياسية متزامنة، إذ أثرت تخفيضات المساعدات الممنوحة للبلاد في عهد الرئيس الأمريكي دونالد ترمب ودول غربية أخرى على العائلات الأكثر فقرا في نيجيريا.



حذر برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، أول أمس الخميس، من أن الجوع في شمال نيجيريا المتضرر من الصراعات وصل إلى مستويات لم تشهدها البلاد منذ نحو 10 سنوات، وذلك في ظل اتساع نطاق العنف وتضاؤل المساعدات الدولية. وأكد البرنامج أن أكثر من 17 مليون شخص في البلاد يعانون حاليا من مستويات تُصنّف ضمن "الأزمة أو الطوارئ أو الكارثة" في الأمن الغذائي. وتواجه نيجيريا تمردا مسلحا يتركز في الشمال الشرقي منذ عام 2009، شهد تصاعدا ملحوظا في وتيرة العنف منذ عام 2025، فيما توسع نشاط المسلحين نحو الشمال الغربي، الذي يعاني أساسا من أزمة أمنية منفصلة ومتداخلة تسبب فيها "قطاع الطرق". وفي هذا السياق، قالت كيندي

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:
فاطمة حمد إدريس
نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

فقمة عملاقة تترك مدينته وتثير فوضى..!



تسببت فقمة ضخمة تزن نحو طن بحالة من الفوضى في إحدى الضواحي الأسترالية، بعد ظهورها على أحد الشواطئ واقتحامها مناطق مأهولة،

وقطع من الكرتون لإبعاده عن الطرق والمركبات، وسط تحذيرات من احتمال تسببه بأضرار في حال شعوره بالتهديد. وأكدت إدارة الموارد الطبيعية والبيئة في تسمانيا أن وزن "نيل" يقارب 1000 كيلوغرام، وأن تحركاته البطيئة قد تؤدي إلى إصابات خطيرة، داعية السكان إلى الابتعاد عنه، وأشارت إلى أن الفقمة سبق أن تسببت بحوادث مشابهة في مناطق أخرى من الولاية.

وبعد احتواء الموقف، أكدت السلطات المحلية متابعة تحركات الفقمة وإبعادها عن المناطق السكنية، مع تشديد الدعوات للسكان إلى تجنب الاقتراب منها، حفاظاً على السلامة العامة، في ظل استمرار الظواهر المرتبطة بظهور الفقمة على الشواطئ الأسترالية خلال موسم الراحة السنوي.

ما أدى إلى إغلاق طرق وتضرر بعض المركبات وتحطيم أعمدة إنارة. وذكرت هيئة البث الأسترالية "إيه بي سي نيوز" الأربعاء أن الفقمة تبلغ من العمر خمس سنوات، ظهرت في ضاحية بريمروز ساندرز التابعة لمدينة هوبارت عاصمة ولاية تسمانيا، حيث خرجت من البحر الأسبوع الماضي ضمن سلوك طبيعي لفقمات الفيل الجنوبية التي تصعد إلى الشواطئ سنوياً للراحة وتجديد الجلد، إلا أن دخولها إلى مناطق سكنية استدعى تدخل السلطات. وأظهرت مقاطع مصورة متداولة على مواقع التواصل الاجتماعي الحيوان الضخم وهو يتحرك ببطء في الشوارع، فيما حاول موظفون من وزارة الموارد الطبيعية والبيئة توجيهه باستخدام عصي

سحب لترات من الدم ينقذ امرأة من مرض نادر

وأظهرت نتائج التحاليل ارتفاع مستويات الحديد بالدم، ما دفع الأطباء لإجراء فحوص أكدت إصابتها بداء ترسب الأصبغة الدموية، الذي يؤدي إلى تراكم الحديد تدريجياً في الجسم. وخضعت المريضة لعلاجات دورية شملت 18 عملية سحب دم على مدى أشهر، بمعدل يقارب 450 مل في كل مرة، بهدف تقليل مخزون الحديد.



اكتشفت سيدة بريطانية تبلغ من العمر 71 عاماً إصابتها بمرض وراثي نادر بعد فحص طبي روتيني، استدعى خضوعها لسحب 14 لتراً من الدم خلال عام واحد للحد من تراكم الحديد في جسمها وتجنب مضاعفات صحية خطيرة.

لكنها لم تكن تتوقع اكتشاف مشكلة صحية خطيرة رغم عدم ظهور أي أعراض عليها.

وقالت جولي جيمس، وهي متقاعدة تعيش في ويلز، إن الفحوص الأولية التي أجرتها جاءت بعد مخاوف عائلية تتعلق بأمراض القلب،

كوخ شاطئي بلا ماء أو كهرباء بـ 200 ألف استرليني



الشاطئ في المنطقة عادة ما تتجاوز مئات الآلاف من الجنيهات.

ورغم بساطة الكوخ وافتقاره للخدمات الأساسية، إلا أن أسعار أكواخ

طُرح كوخ شاطئي، في شمال ويلز، للبيع مقابل 200 ألف جنيه استرليني، داخل منتجع ساحلي فاخر يُعرف محلياً باسم «تشيشاير أون سي»، رغم عدم توفر الكهرباء أو المياه فيه. ويقع الكوخ في منطقة بورث ماور بمدينة أبرسوش، وهو واحد من 17 كوخاً خشبياً على الشاطئ، صُمم من الخشب والألمنيوم المموج، وتمت إعادة بنائه بالكامل عام 2023، مع إضافة تراس خاص يطل على الخليج، وفق ما وصفه وكلاء العقارات بأنه يوفر نمط حياة

السلطات البريطانية تعلن موت شجرة البلوط الاسطورية



أعلنت السلطات البريطانية موت شجرة البلوط الأسطورية الشهيرة التي يُقال إنها كانت مأوى وملاذاً للأبطال الأسطوريين مثل "روبن هود" في الغابات الإنجليزية، بعد أن كانت قد أظهرت

عُرفت الشجرة عالمياً بعد ظهورها في فيلم "روبن هود - أمير اللصوص" (1991)، وقدردت الأضرار الناجمة عن هذا العمل التخريبي بنحو 816 ألف دولار. أثارت الحادثة موجة من الصدمة والحزن والغضب في جميع أنحاء المملكة المتحدة والعالم نظراً لمكانتها. وقد أدين المتهمان (دانيال غراهام وآدم كاروتز) بارتكاب هذا العمل التخريبي وحُكم عليهما في يوليو 2025، بالسجن لأكثر من أربعة أعوام.

الشجرة علامات نمو طبيعية جديدة من جذورها رغم قطع الجذع الرئيسي، مما كان قد اعطى أملاً في بقاء إرثها. تتمثل مأساة "شجرة روبن هود" في قيام شخصين بقطع شجرة "سيكامور غاب" التاريخية التي يتراوح عمرها بين 200 إلى 300 عام وتقع في منتزه "نورثمبرلاند" الوطني في شمال إنجلترا، والمدرج في قائمة التراث العالمي لليونسكو، باستخدام منشار كهربائي في سبتمبر 2023.

نوافير مدينته سويسرية تتحول الى ساحات تدريب بسبب الحرارة

النافورة هي الصورة الأبرز للمهرجان، في ظل معاناة المدينة من درجات حرارة قياسية بلغت نحو 39 درجة مئوية (102 فهرنهايت). وتوجّه نحو 12 ألف مؤدّ ونحو 200 ألف زائر إلى بازل لحضور مهرجان اليودل الوطني السويسري (Eid-genössisches Jodlerfest).

وكانت هذه هي المرة الأولى التي تستضيف فيها المدينة الواقعة شمال غربي سويسرا هذا الحدث منذ عام 1924. وأضيف اليودل السويسري إلى القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية، التابعة لليونسكو، في ديسمبر 2025، ما جعله أول مهرجان وطني منذ أن حظي هذا التقليد باعتراف دولي، وهو تمييز يفخر به كثير من السويسريين.

فرقة موسيقية شعبية أصابع أقدامهم في الماء، بينما كان رواد المهرجان يصفقون أو يرددون أيديهم تحت الماء المتدفق.



امتألت الشوارع بالمُغنين من يوم الجمعة إلى الأحد وعازفي آلات الألبورن، وترددت أصداة اليودل العفوية في أرجاء المطاعم، حيث أبدى روادها، في البداية، دهشتهم قبل أن ينضموا إليهم، وفقاً لما ذكرته وكالة «أسوشيتد برس» الأميركية. في هذا العام، أصبحت بروفات

تحولت نوافير مدينة بازل السويسرية إلى ساحات تدريب مرتجلة، خلال عطلة نهاية الأسبوع، حيث استغل مُغني اليودل بالمدينة الفرصة لإجراء تدريبات سريعة للمشاركة في مهرجان موسيقي في اللحظات الأخيرة، محاولين التخفيف من حرارة موجة الحر التي اجتاحت أوروبا منذ شهر يونيو الماضي. فعند إحدى النوافير، غمس أعضاء

زراعة وإقتصاد

بلدة أم حجر... جهود حثيثة للنهوض بالبرامج التنموية!!!

محمود عبدالله / ابوكفاح

تقع بلدة أم حجر في أقصى الجنوب الغربي لإرتريا ضمن خارطة إقليم القاش بركة، وتتميز بموقع استراتيجي على المثلث الحدودي الذي يربط بين إرتريا والسودان وإثيوبيا، تحدها من الجنوب الغربي مدينة ود الحليو السودانية، ومن الجنوب مدينة الحمرا الإثيوبية وهي تقع على ضفاف نهر سيتيت الذي يُعد النهر الوحيد دائم الجريان في إرتريا .

تبدأ قصة بلدة أم حجر من أراضيها الزراعية الشاسعة المعروفة بخصوبتها الاستثنائية وحقولها الخضراء الممتدة على مد البصر ونهر سيتيت المعطاء الذي يفصل بينها وبين إثيوبيا.

يتميز المزارعون في أم حجر بالجد والاجتهاد، إذ يزرعون بهمة ونشاط المحاصيل الزراعية بأنواعها المختلفة لاسيما الذرة والدخن والسمسم لتلبية احتياجاتهم الذاتية ولتزويد السوق المحلية .

وعند التجول في هذه الأراضي الزراعية، يلمس المرء روح مجتمع يعيش في تناغم وثيق مع الأرض، مع تبنيه في الوقت ذاته للخدمات الاجتماعية العصرية التي أحدثت تحولاً في حياته المعيشية .

تشتهر أم حجر أيضاً بثروتها الحيوانية إذ تزخر المنطقة بمساحات شاسعة من المراعي المفتوحة التي تُعد جنة حقيقية لمربي الماشية، وتشكل قطعان الأبقار والماعز والأغنام والأبل منظرًا بديعاً يأسر الأبواب.

تتمتع الحيوانات بصحة وقوة بفضل وفرة الأعشاب المغذية، والأهم من ذلك، وفرة المياه، فالمياه تعني كل

شيء للمربي، وهي متوفرة بكثرة في بلدة أم حجر، وقد أتاحت هذه الميزة الطبيعية للمجتمع تربية الماشية على نطاق واسع وممارسة التجارة، والحفاظ على نمط حياة توارثته الأجيال.

يكمن سر الطبيعة الغناء ببلدة أم حجر في مواردها المائية، فعلى عكس العديد من المناطق التي تعاني من مواسم جفاف طويلة، تتمتع أم حجر بمصادر مياه وفيرة تدعم الحياة على مدار العام، ويضمن كل من نهر "سيتيت" وسد "بادميت" توفير المياه حتى في أكثر الأشهر جفافاً.

يُعد سد "بادميت" رمزاً للتقدم والمستقبل المشرق، فقد أنشئ لتجميع مياه الأمطار وتغذية المياه الجوفية في المنطقة، مما أحدث تغييراً جذرياً في المشهد الزراعي. يقوم السد بتخزين المياه خلال موسم الأمطار، مما يحافظ على اخضرار المراعي لفترات أطول، ويضمن ازدهار الثروة الحيوانية التي تُعد ركيزة أساسية للاقتصاد.

تجعل الثروة الحيوانية والمحاصيل الزراعية من أم حجر مركزاً تجارياً نابضاً بالحياة، إذ يُطرح الفائض من الإنتاج الزراعي في الأسواق، مما يخلق فرص عمل للكثيرين.

وفي أيام السوق، يمتلئ جو أم حجر بأصوات الأحاديث الحيوية بين التجار والزبائن، وأصوات قطعان الماشية حيث يوفر السوق فرص عمل للجميع، فمقابل كل مزارع يبيع منتجاته، هناك ناقل يحتاج لنقلها، وتاجر يحتاج لبيعها، وزبون يحتاج لشراؤها. وتربط هذه الحركة التجارية النشطة أم حجر بالاقتصاد الإقليمي الأوسع، مما يضمن تقاسم ثمار



السيد / تسفالم عندوم

الازدهار ومشاركة السكان بفاعلية في الحياة التجارية للبلاد.

لطالما كانت الموارد الطبيعية ركيزة أساسية لأم حجر ، إلا أن الفترة التي تلت استقلال إرتريا هي التي

أطلقت العنان للإمكانات الحقيقية للمنطقة، فقد بذلت جهود متضافرة لتوفير

الخدمات الحديثة لسكان أم حجر، مما أحدث تحولاً عميقاً وملموساً في حياتهم اليومية. يتحد السيد تسفالم

عندوم المسؤول الإداري لبلدة أم حجر عن مشاريع التنمية التي تم تنفيذها قائلاً " كان التقدم شاملاً، إذ طال كافة قطاعات الحياة وأحدث فرقاً ملموساً في مستويات معيشة السكان".

لقد كانت المكاسب المحققة في مجال التعليم لافتة للنظر، فبعد أن كان الأطفال يضطرون سابقاً لقطع مسافات طويلة للحصول على التعليم أو التخلي عنه تماماً، أصبحت هناك اليوم مدارس تخدم المجتمع المحلي. لقد تم بناء المزيد من الفصول الدراسية وتدريب المزيد من المعلمين، كما أتاحت الفرصة للتعلم

أكبر من الأطفال بمن فيهم الفتيات اللواتي كن يُستبعدن في الماضي. إن التعليم هو مفتاح المستقبل، وتعمل إدارة بلدة أم حجر على ضمان تزويد شبابها بالمعرفة اللازمة للنهوض بمجتمعها نحو الأفضل.

وفيما يتعلق بإمدادات المياه، أحدثت التحسينات التي جرت في هذا القطاع تغييراً جذرياً في حياة السكان، فبينما يوفر نهر سيتيت وسد بادميت المياه لأغراض الزراعة وتربية الماشية، عملت الحكومة أيضاً على ضمان توفر مياه الشرب في كل منزل.

وقد أنشئت نقاط لتوزيع المياه في الأحياء، مما خفف العبء عن المجتمعات التي كانت تضطر سابقاً لتوفر المياه النظيفة إلى انخفاض كبير في معدلات الأمراض المنقولة بالمياه وتحسين الصحة العامة للمجتمع، إذ تُعد المياه الركيزة الأساسية التي تُبنى عليها كافة جوانب التنمية الأخرى. كما شهدت خدمات الرعاية الصحية توسعاً ملحوظاً، حيث تم تحديث المرافق الصحية وتزويدها بكوادر مؤهلة قادرة على تلبية احتياجات السكان. ويكتسب هذا الأمر أهمية خاصة فيما يتعلق بصحة الأم والطفل، فلم تعد الأمهات الحوامل يواجهن القلق المصاحب للولادة دون رعاية طبية، بل أصبح بإمكانهن الحصول على رعاية ما قبل الولادة، وخدمات توليد متخصصة، ومتابعة ما بعد الولادة، مما يضمن صحة وسلامة كل من الأم والمولود. لقد منح هذا التحسن في خدمات الرعاية الصحية سكان أم حجر شعوراً بالأمان لم يكن

من الممكن تصوره في الماضي. عندما سألنا السيد تسفالم عن تلخيص التحول الذي شهدته بلدة أم حجر خلال سنوات الاستقلال الخمس والثلاثون الماضية أجاب قائلاً " جهود التنمية التي نُفذت في مرحلة ما بعد الاستقلال كانت شاملة ومتكاملة ، ففي مجال التعليم، ظللنا ولا يزال بنينا عقول أجيالنا القادمة، وفي مجال إمدادات المياه، نضمن توفير أبسط مقومات الحياة، وفي الرعاية الصحية، نحمي صحة وسلامة كل أسرة و هذه ليست مشاريع منعزلة، بل هي جزء من جهد منسق لرفع مستوى معيشة



السكان، فأطفالنا يتلقون التعليم، والأمهات يلدن في ظروف آمنة، والمزارعون يحصدون محاصيلهم، والتجار يمارسون أعمالهم ، و هكذا نرى التنمية الحقيقية على أرض الواقع ، فهي شاملة ومستدامة، وتحدث فرقاً ملموساً في حياة سكان أم حجر و نحن فخورون بما تحقق وما سيتحقق مستقبلاً، ومستمرين في التزامنا ببذل المزيد من أجل مجتمعنا".

يعتز سكان أم حجر بترائهم القائم على الزراعة ورعي الماشية، كما يفخرون بالمدارس التي يتعلم فيها أبناءهم، والمرافق الصحية التي تتولى رعاية أسرهم، وشبكات المياه التي تُسهل حياتهم اليومية. وبينما يتطلع السيد "تسفالم" إلى المستقبل، فإنه يرى مجتمعاً يبني نجاحاته استناداً إلى نقاط قوته، حيث ستستمر الماشية في الازدهار، والمحاصيل في النمو، والتجار في ممارسة أعمالهم، ولكنهم سيقومون بذلك الآن مدعومين بخدمات حديثة تضمن تعليم أطفالهم، وصحة أسرهم، ومستقبلاً أمن لهم وبلداتهم.

سد بادميت

قراءنا الكرام

نقدم لكم صفحة واحدة 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 آملين متابعتكم المستمرة وتقديم ملاحظتكم ومقترحاتكم بما يسهم في تطوير الصفحة من حيث المحتوى و التصميم . بإرسال رسالة على صندوق بريد الصفحة : ص-ب 247 .

واحدة الطفل

إعداد هاجر حامد

قصصنا

حدثت بشكل أصغر (الجزء الثالث)

دفع جدي القطعة النقدية نحوي . هل تعرف ماذا حدث بعد ذلك؟ هل أهداك حلوى النعناع؟ سألته - ذلك أيضاً . لكن لم يكن هذا هو المهم . منذ ذلك اليوم، بدأ العم منصور يثق بي . سمح لي بمساعدته في الدكان . علمني كيف أزن الأرز دون أن أوقع نصفه على الأرض . علمني كيف أغلف الطرود بخيط . وفي كل عيد كان يحتفظ لي بأفضل حبات اليوسفي، لأنه كان يقول إن الطفل الذي يعود من أجل عملة صغيرة، يمكنه الاعتناء بأشياء أكبر .

مررت إصبعي على الحافة الصلبة . - و هل احتفظت بالقطعة النقدية لهذا السبب؟

احتفظت بها لأتذكر شيئاً . الوفاء بالوعد؟ - نعم . ولكن لشيء آخر أيضاً . انحنى جدي نحوي، وقال "نحن البشر نشبه الدكاكين الصغيرة نوعاً ما . في كل مرة يدخل فيها شخص ما إلى حياتنا، يترك شيئاً على الطاولة . كلمة طيبة . وعداً أنجز . اعتذاراً . أحياناً تكون أشياء صغيرة جداً لدرجة أنها تبدو غير مهمة ."

نقر نقرة خفيفة على القطعة النقدية . لكنها مهمة . كان المطر لا يزال يطرُق على زجاج النافذة .

لم أدر بماذا أجب . لذا دحرجت القطعة النقدية ببطء على الطاولة .

راقبني جدي بابتسامة هادئة . وقال "لي" لم أكن طفلاً مثالياً . ولا شاباً مثالياً . ولا بالغاً مثالياً، ما دمنا نتحدث بصراحة ."

- فقلت له "هذا الأخير أصدقته ."

- فقال جدي "لطف كبير منك ."

ثم ضحك بخفوت .

- لكنني حاولت أن أجعل لكلمتي قيمة . تابع في السرد "لم أنجح دائماً . أحياناً وصلت متأخراً . أحياناً أخطأت . وأحياناً اضطررت للعودة إلى دكان . أو منزل . أو شخص لأقول : «اعتذر . كان يجب أن أفعل هذا بشكل أفضل ."

"وهل هذا يصلح الأمور؟" سألته . فكر جدي قبل أن يجيب . وقال "ليس دائماً . لكنه ينظف المكان للبدء من جديد ."

ثم أدخل جدي يده مرة أخرى في العلب المعدنية . وأخرج الوردة الجافة . كانت صغيرة . ومسطحة . وبلون يميل بين الأصفر والبني . كانت ملفوفة في ورقة مطوية بعناية فائقة .

- والآن - قال - جاء دور قصة محاولتي إهداء القمر لجذتك .

بتبع .

ليلاً . بخطوات واسعة . وكانت كل خطوة من خطواته تجعل برك الماء تهتز . كان يصرخ : «إي-لي-ياس! نقو-دي!» . كانت النوافذ تُغلق من تلقاء نفسها . والقطط تختبئ . حتى أجراس الكنيسة كانت تدق بصوت خافت كي لا تزعجه .

- هذا لم يحدث هكذا . - لا، قال جدي . بل حدثت بشكل أصغر . ثم داعب القطعة النقدية بطرف إصبعه . - العم منصور لم يطاردي قط . ولا مرة واحدة . في الواقع، أعتقد أنه بحلول اليوم الرابع كان قد نسي أمر القطعة النقدية .

كانت عملة صغيرة . لا تكاد تذكر . - إذن لم تكن مهمة إلى هذا الحد .

نظر إليّ جدي وكأنني قلت إن الأرض مربعة . وقال "هنا يكمن الخطأ ."

اعتدل قليلاً في كرسيه . وقال "في إحدى الأمسيات، رأيتني أُمي وأنا أتخذ طريقاً طويلاً وسخيفاً لا يأمر بالدكان . سألتني ماذا أفعل . فقلت لها لا شيء، إنني أتأمل الغيوم ."

- وهل صدقتك؟ - يا ليث، قد لا تعرف الأم كل شيء، لكنها تعرف تماماً متى يكون طفلها يتأمل غيوماً مزيفة . هنا ضحكت .

- أخبرتها بأمر القطعة النقدية . كنت أنتظر تويخاً هائلاً . من ذلك النوع الذي يبدأ في المطبخ وينتهي بقصة أجدادك القدامى . لكنها اكتفت بفتح محفظتها، وأخرجت قطعة نقدية ووضعها في يدي .

- وانتهى الأمر؟ - لا . قالت لي : «يا إلیاس، أنت لا تدين بقطعة نقدية . بل تدين بكلمة ."

صمت جدي للحظة . تلك الجملة كانت أثقل . نظرت إلى القطعة النقدية . الآن بدت أكبر .

- ذهبت إلى الدكان مطأطئ الرأس . كان العم منصور يرتب علب العدس . وضعت القطعة النقدية على الطاولة وقلت : «اعتذر . وعدتك أن أعود البارحة . وها أنا أعود متأخراً جداً ."

- وماذا فعل؟ - نظر إليّ . نظر إلى القطعة النقدية . ثم أطلق ضحكة مدوية لدرجة أن البسكويت القاسي اهتز .

فقد جدي ضحكة العم منصور، عميقة ومستديرة .

- «يا إلیاس»، قال لي، «أنا لم أعد أتذكر الأمر حتى ."

- أرايت؟ - هذا ما فكرت فيه أنا أيضاً . لكنه

أضاف : «لكنني سعيد لأنك تذكرت ."

كانت قطعة صغيرة، داكنة، بحواف متآكلة . بدت كإحدى تلك العملات التي تجدها في قاع درج ولا تعرف ما إذا كانت تصلح لشراء شيء أم فقط لتوسيع أصابعك .

- هذه - قال - كانت قطعة العملاق النقدية .

- العملاق؟ - رفعها أمام إحدى عينيه، وكأنه ينظر إلى القمر من خلالها .

- كان اسمه العم منصور، وكان يملك دكاناً في زاوية الساحة . كان يبيع الخبز، والحليب، والصابون، والسردين، والأرز، والشموع، وحلوى النعناع، وأربطة الأحذية، وبسكويتاً قاسياً لدرجة أنه كان عليك نعه في الماء لثلاثة أيام قبل أكله .

- هذا ليس عملاقاً . - انتظر . كان طول العم منصور يقارب المترين، ويداها ضخمتين، وشاربه كبيراً لدرجة أنه عندما كان يعطس، يبدو وكأنه سرباً من الطيور سيطير .

- حسناً . هو عملاق بعض الشيء نعم . - في يوم الثلاثاء، عندما كنت صغيراً، دخلت دكانه جائعاً وبلا نقود . أردت شراء رغيف خبز لأخذه إلى المنزل . نظر إليّ العم منصور من خلف الطاولة .

تحدث جدي بصوت عميق : - «إلیاس يا بني، هل أحضرت النقود؟» - فقلت له : «ليس اليوم يا عم منصور . لكن غداً سأحضرها لك . أعدك ."

ترك جدي القطعة النقدية على الطاولة . فأصدرت صوتاً صغيراً : رن . فأعطاني الخبز .

- وهل أحضرتها له في اليوم التالي؟ - حك جدي ذفته . وقال "في اليوم التالي كانت تمطر ."

- وماذا في اليوم الذي يليه؟ - وفي اليوم الذي يليه كان لدي الكثير من الواجبات .

- جدي . - وفي اليوم الذي يليه شعرت بالخجل . هذا أصدقك أكثر - قلت له .

ابتسم جدي .

- الخجل شيء سخيف جداً يا ليث . في البداية يبدو صغيراً، كالبعوضة . لكن إذا تركته يكبر، ينتهي به الأمر ليبدو كوحيد قرن في منتصف الممر .

تخيلت وحيد قرن يسد ممر منزلنا واضطررت لبعض شفتي كي لا أضحك .

- مرت أيام . ثم أسبوع . ثم أسبوعان . كنت أعبر الساحة من الجانب الآخر كي لا أمر أمام الدكان . وإذا رأيت العم منصور، كنت أختبئ خلف عمود الإنارة، وكانت فكرة سيئة جداً لأنني كنت أعرض من العمود .

- وهل كان يطاردي؟ فتح جدي عينيه باتساع . وقال "وفقاً لنسختي في ذلك الوقت، نعم . كان العم منصور يطاردي

قصص ميكي المصورة

سباحة التجديف (الجزء الثامن)



ما الحيوان الذي يمكنه العيش بدون رأس لعدة أيام؟

ما الحيوان الذي يصدر ضوءاً من جسمه؟

ما الحيوان الذي يتسلق الزجاج بسلاسة؟

ما الحيوان الذي يصدر كهرباء؟

لغزنا اليوم عبارة عن أسئلة عن الحيوانات متنوعة ومفيدة قد تبدو سهلة لكنها تحتاج إلى التفكير، وكما نقول دائماً يمكنك الاستعانة بأحد الآباء، ولنرى إن كانت إجاباتكم صحيحة في العدد القادم

الغاز

حل لغز العدد الفائت

حل اللغز في العدد القادم الكوالا - صقر الشاهي - الجرذ - النحلة - الحرياء - القرش

صفحات من التاريخ



حملة النجم الأحمر

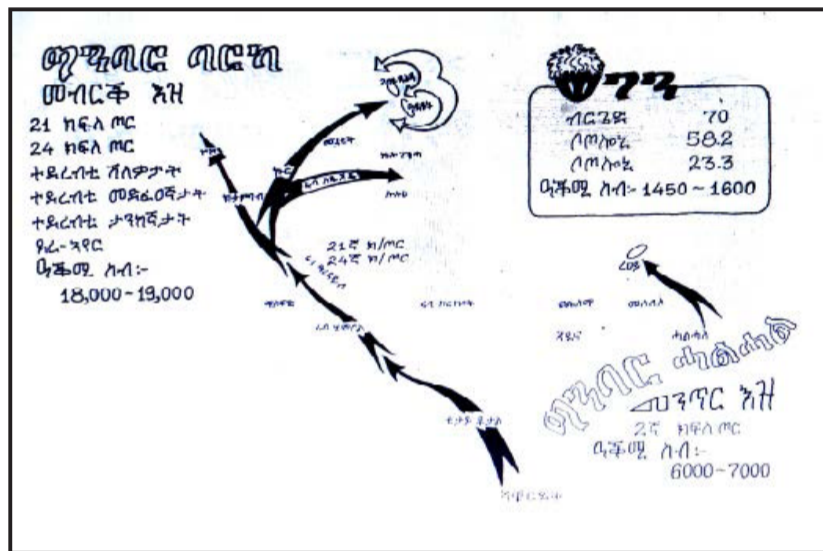
شمندي عقبا مكئيل
ترجمة وإعداد / محمد
عمر ناير
الجزء الثامن



في قاطع أف كوكن ، حيث كانت تقبع تجمعات فلول جيش العدو الهاربة . في تلك الاثناء قام جيش الدرق بمحاولة يائسة لفك طوق الحصار المضروب عليه عبر هجوم مضاد لقوات المشاة ، مسنوداً بالطائرات الحربية من نوع ” ميغ ” والمروحيات العسكرية . بيد أن هذا الهجوم لم يفض إلى نتائج إيجابية . في تلك المعركة أصبحت غالبية وحدات الجيش الشعبي التي كانت ترابط بجبهة بركا ، وجهاً لوجه لأول مرة مع أحدث طائرات الهليكوبتر التي حصل عليها سلاح الجو الإثيوبي مؤخراً ، والتي كان يتم تداول أخبارها لمدة عامين . وفي هذا الشأن لاينكر أحد بأنه كان لتلك الطائرات دور بشكل وآخر في تضيق الخناق على المقاتلين وتقليص نطاق تحركاتهم ، غير أن إمكانياتها القتالية لا تضاهي الهالة الدعائية التي إقترنت بظهورها لأول مرة في القواعد العسكرية بإرتريا قبيل إندلاع معارك الحملة السادسة . وقد تبين ذلك بوضوح من خلال نتائج الغارات التي كانت تشنها على مواقع الجيش الشعبي أثناء المعارك . وفي خطوة مماثلة ، وجه الجيش الشعبي في يوم 21 - 2 - 1982 م هجوم مضاد آخر ، على تموضعات قوات الدرق في جناحي عدايت وأفديا ، بهدف إفشال محاولات العدو المتكررة في سبيل ترميم جدار هيئته الذي تداعى بفعل ضربات الجيش الشعبي وأصبح على وشك الإنهيار . تقدم المقاتلون نحو معازل جيش العدو بثبات وتؤدة وروح معنوية عالية ، متقيداً بتنفيذ منظومة الانضباط والأوامر ، والتحلى باليقين الذي لاتشوبه شائبة بأنهم على موعد آخر مع النصر المبين ، كما جرت عليه العادة في أغلب المواجهات التي تجمعهم مع جيش العدو وإن السرعة القياسية والأداء الميداني عالي المستوى ، والتنسيق المحكم الذي تميز به المقاتلون في جبهة بركا جدير بالإعجاب والتقدير . إن فشل العديد من المحاولات التي أقدم عليها العدو لتسجيل ولو موقف واحد يحسب له ، وخروجه من المعركة صفر اليدين ، أدى إلى إستشراء حالة اليأس والشعور بخيبة الأمل في أوساط قادة وأفراد جيش الدرق .

كبيرة من القتلى والجرحى وكميات مقدره من الأسلحة والعتاد . وفي ذات المنوال ، واجهت قوات العدو في كل من محوري تل شكر وحلق - نواي ذات المصير . وفي يوم 18 فبرير 1982 دشن جيش العدو مواقع جديدة على الطريق المؤدي إلى منطقة أفديا وقمم التلال الواقعة على جانبه . وفي غضون الساعة الثالثة وثلاثون دقيقة مساءً تقدم 6 من افراد جيش العدو عبر ذلك الطريق ، زاعمين أن لديهم سابق معرفة بخبايا تلك المنطقة . وبينما كانوا في طريقهم إلى أحد التلال المحاذية لذلك الطريق من الناحية الشرقية ، تعرضوا لإطلاق نار من قبل دورية حراسة ذلك الموقع ، ما أدى إلى سقوط إثنان منهم في الحال . ثم مالبت أن إندلعت المعركة بين الطرفين لتستمر بلا هوذة حتى 20 فبراير . في الأثناء قامت قوات العدو التي كانت قد إتخذت مواقع لها في وقت سابق على التلال المحاذية للطريق المتجه إلى أفديا من الناحيتين الشرقية والغربية بمحاولات هجومية متكررة ، إستهدفت دفاعات الجيش الشعبي ، بيد أنها لم تفلح في النيل من إرادته وعزمته ، ولم تحدث أي إختراقات في صفوفه ، بل تصدت وحداته في مساء ذلك اليوم على تمام الساعة الثانية مساءً للقوات المهاجمة بقوة وثبات ، لينتقل الجيش الشعبي من موقع الدفاع إلى خانة الهجوم في زمن قياسي ، ما أجبر قوات العدو للدفاع على شكل أفواج باتجاه أف كوكن ، فيما يُشبه حالة هروب مقنعة بالإنسحاب ، مخلفة قتلي وجرحى ، فضلاً عن عدد كبير من أفرادها الذين أصيبوا بنوبات من الإعياء وخوار العزيمة . وفي سياق مواصلة الجيش الشعبي مبادرته بالهجوم المضاد على مواقع جيش العدو ، إستأنف عملياته العسكرية بتاريخ 20 - 2 - 1982 م عبر محوري عدايت وتلال شكر ، لتلتقي كتائبه ووحداته

في الحال اوامر عاجلة بتغيير مسار الرحلة نحو الخلف ، إذا كان ذلك ممكناً ، أو محاولة التموذج في مواقع ملائمة إستعداد للمعركة التي اصبحت قاب قوسين أو أدنى من الإنطلاق وهو السيناريو الأسوأ . غير أنه لم يكن هناك مساحة زمنية كافية في مثل تلك الوضعية التي كانت أشبه ماتكون بساعة الصفر التي فرضت نفسها . ذلك أن الوقت كان يدهم الجميع . ولم يكن أمام الطرفين خيار غير الإنخراط في أتون معركة لم يُحدد أي من الطرفين إطارها الزمني والمكاني . لقد بدأ الهجوم بعد دقائق

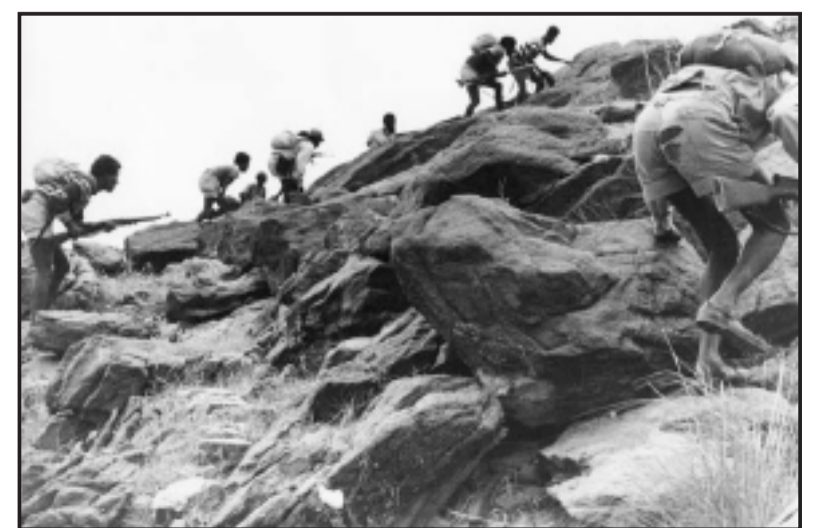


معدودات من سماع صوت ذلك العيار الناري ، الذي إعتبره جنود جيش الدرق بمثابة نذير شؤم عليهم . فقد إنتابتهم حالة من الذعر لإحتدام المعركة قبل أن يفيقوا من أثر الصدمة التي نجمت عن حادثة إطلاق النار سالفة الذكر . وبما أن القتال كان قد بدأ في مساء ذلك اليوم ، سرعان ما حل الظلام ، وقد كانت تلك فرصة سانحة لجيش العدو لإلتقاط الأنفاس ، خاصة وأنه وجد ملاذاً آمناً في خضم ذلك الوادي الضيق الذي قضى فيه ليلة تخللتها هواجس تتعلق بالمصير الذي ينتظره في اليوم التالي . وفي وقت مبكر من صبيحة يوم 19 فبراير ، إعتلى جيش العدو التلال الواقعة على الجانب الشرقي من منطقة متانت والغربي من محور عدايت ، حيث بدأ يللمم شتات شعته وإعادة تنظيم صفوفه من جديد ، إستعداداً لمحاولة إعادة شئ من ماء وجهه الذي أربق في المواجهة السابقة . ظل أوار المعارك بين الطرفين مستعراً مدة يوم كامل ، وقد كان جيش الدرق في حالة هجوم اما الجيش الشعبي فقد ظل يدافع بإستماتة عن مواقعه طيلة نهار ذلك اليوم . إلا أن المعادلة بدأت تتغير تدريجياً كلما إشدت ضراوة القتال ، إلى ان شنت وحدات الجيش الشعبي في مساء ذلك اليوم هجوماً كاسحاً على دفاعات العدو من جميع المحاور مجبرةً إياه على الإنسحاب ، تاركاً وراءه أعداد

م . وفي وقت وجيز بعيد هذا التاريخ ، تحركت قوات العدو من مواقعها في كركبت متجهة نحو كوكن ، حيث أمضت نهاراً كاملاً بالقرب منه . وفي صبيحة اليوم التالي تمكنت من دخول كل من كوكن وكرن في وقت شبه متزامن . وبعد رحلة متواصلة إستمرت لمدة يومين كاملين وصلت تلك القوات إلى منطقتي عدايت وحلق نواي يوم 18 فبراير 1982 م . إن كيفية سير تلك القوات أثناء الرحلة لا توحى بأنها بصدد خوض معارك في وقت قريب ، ذلك أنها كانت تسير عبر وادي فلكت على هيئة مجموعات ، أولنقل قوافل لا تفصل بين كل منها سوى بضعة أمتار . وهو الحال أمر غير معتاد لجيش في حالة حرب . ولم تكن لدى وحدات تلك القوات حينها أية معلومات تتعلق بهدف قطع تلك

المسافة الطويلة والمحفوفة بالمخاطر والمشاق ، اللهم إلا من قبيل التخمين . وفي ذات الإطار أعطى قادة تلك القوات معلومات مزيفة لمستولي الوحدات الميدانية أثناء مراسم وداعهم مؤداها : أن القوات المعنية ستقضي فترة لم يتم تحديدها في بستان للفواكه يقع على بعد 60 كيلومتراً . وفي الوقت الذي وصلت فيه تلك القوات مشارف وادي حروم ، حيث توجد مخازن تموين الجيش الشعبي ، فإذا بدليل يقطع الشك باليقين انها قد أصبحت على مرمى حجر من دفاعات الجيش الشعبي . وذلك لسماعها صوت عيار ناري أطلقه بدواعي الصيد أحد منتسبي اللواء 23 التابع للجيش الشعبي . كان الأمر مثيراً إلى حد الدهشة ، فقد فوجئ الجميع من قوات مشاة وناقلات محملة بالاسلحة فور سماع صوت إطلاق الرصاص ، وصدرت

كانت مواقع تمرکز جيش الدرق في جبهة بركا تتوزع على طول سلسلة جبلية متصلة الحلقات ، إستهلالاً بجبال عدايت ثم سلسلة هضاب منطقة معر ، مروراً بتلال حلق - نواي ، ومن بعد التمدد باتجاه منطقة كوكن . تتسم الطبيعة التضاريسية في تلك المناطق بصفة يغلب عليها طابع الجبال الشاهقة والصخور الضخمة ، بإستثناء جبال منطقة معر ، التي توصف بأنها الأقل إرتفاعاً مقارنة بغيرها من بقية جبال تلك الهضبة . تشكل العديد من الأودية الصغيرة التي تنحدر من أعالي هذه الجبال ، روافد أساسية تصب في وادي عدايت ، وتعمل على إتساع رقعة مجراه وإزدياد كميات مياهه ، التي تغذي السهول الواقعة قبالة تلك السلسلة الجبلية . وفي سياق ذي صلة ، يمكن القول أنه ليس هناك ثمة مورد ماء دائم وآمن بهذه المنطقة سوى بموقع واحد يُسمى ” متانت ” . أما المصدر الرئيسي للماء الصالح للشرب بتلك الجبهة فقد كان متاحاً بمنطقة ماي معر ، الواقعة خلف خطوط دفاع الجيش الشعبي . وفيما يلي نقاط تمرکز الجيش الشعبي بجبهة بركا ، والوحدات التي تم توجيهها إليها ، فقد كان على النحو التالي : كتيبتان سُحب أفراد إحداهما من الألوية 70 ، 72 ، 73 ، ومنتسبي الثانية من اللواء 70 في محور عدايت . الكتيبة 23 التابعة للواء الثالث والكتيبة 74 بقاطع معر ، بالإضافة إلى كتيبتين تابعتين للجبهة الشعبية لتحرير تجراي (الوياني) تتحركان على شكل مجموعات بين المنطقتين المذكورتين أعلاه . كما تم الدفع إلى هذه الجبهة بعدد من الكتائب التابعة للواء 76 أسلحة ثقيلة وهي : الكتيبة 11 مدفعية ، الكتيبة 43 دبابات والكتيبة 5 آليات . وكما هو معلوم ، فإن معارك الحملة السادسة كانت قد بدأت في الجبهة الثانية بتاريخ 15 فبراير 1982



ضربة الشمس: مخاطرها وطرق الوقاية منها

الصيف وارتفاع درجات الحرارة في السهول الشرقية من إرتريا

كتب: عبد القادر حجي حمدان

عند الحديث عن ارتفاع درجات الحرارة في إرتريا خلال فصل الصيف، الممتد من منتصف يونيو إلى منتصف سبتمبر من كل عام، فإن المقصود بذلك منطقة جغرافية محددة داخل البلاد، وذلك بسبب اختلاف الموقع الجغرافي والتباين الطبوغرافي بين مناطق الوطن. في هذه الفترة من العام، تنعم منطقة الهضبة الإرتيرية بأجواء معتدلة ودرجات حرارة لطيفة، تتزامن مع موسم هطول الأمطار. أما السهول الغربية، فعلى الرغم من هطول أمطار الخريف، فإن انقشاع السحب وتراجع كميات الأمطار يؤديان إلى اشتداد الجفاف وارتفاع درجات الحرارة إلى مستويات عالية، مما يزيد من احتمالية تعرض السكان لضربة الشمس.

وعلى النقيض من ذلك، تتعرض المدن والبلدات الواقعة على ساحل البحر الأحمر وجزرها، الممتد من رأس دوميرا جنوباً إلى رأس قفار شمالاً، وبعمق يزيد على خمسين كيلومتراً داخل اليابسة، لموجات حر شديدة قد تشكل خطراً حقيقياً على حياة الإنسان.

وعندما اجتاحت موجات الحر الشديدة دول الشمال الصناعي، وهددت حياة سكانها، سارعت الحكومات والمنظمات الدولية إلى دراسة أسباب هذه الظاهرة، وعقد المؤتمرات المعنية بالمناخ والتلوث البيئي، الذي أسهمت الأنشطة الصناعية وانبعاثاتها بدرجة كبيرة في تفاقمه، وما ترتب على ذلك من آثار سلبية في طبقة الأوزون.

أما منطقتنا، وتحديداً مدينة مصوع وضواحيها، حيث وُلدت وترعرعت، فما زلت أستذكر منذ طفولتي معاناتنا مع الارتفاع الشديد في درجات الحرارة خلال هذه الفترة من العام. وكانت الحرارة تبلغ أحياناً مستويات تؤدي إلى سيولة القطران الذي تجدد به الطرق، وكان الناس يلجؤون إلى تبليل ملابسهم لتلطيف حرارة أجسامهم، كما كانوا يرشون الماء على أرضيات المنازل للمساعدة في خفض درجة الحرارة داخلها.

ورغم بساطة هذه الوسائل، فإنها كانت تمثل حلاً عملياً للتكيف مع الواقع، على الرغم من سقوط ضحايا كل عام نتيجة شدة الحرارة. ومع ذلك، استمرت الحياة، وواصل الناس أعمالهم وأنشطتهم اليومية بصبر وقدرة على التكيف مع قسوة الظروف المناخية. ويؤكد العلماء أن التعرض المباشر لأشعة الشمس ودرجات الحرارة المرتفعة قد يؤدي، في بعض الحالات، إلى الإصابة بالجفاف أو بضربة الشمس (colpo di sole)، خاصة لدى الأشخاص الذين يعملون أو يمارسون الأنشطة الرياضية تحت أشعة الشمس دون اتخاذ الاحتياطات اللازمة أو اتباع إجراءات الوقاية الضرورية. وقد تصبح ضربة الشمس أو الجفاف من الحالات الخطيرة إذا لم يتم التعامل معها بسرعة

وبالطريقة الصحيحة.

لذلك، من المهم أن يكون كل فرد في المجتمع على دراية بأعراض ضربة الشمس، وأن يعرف كيفية التصرف عند إصابة شخص بها، حتى يمكن تقديم الإسعافات الأولية اللازمة والحد من مضاعفاتها.

في منشور لمنظمة الصحة العالمية الصادرة بتاريخ 28 أيار/مايو 2024 تحت عنوان الحرارة والصحة - حقائق رئيسية، يوضح:

الحرارة خطر بيئي ومهني كبير. والإجهاد الحراري هو السبب الرئيسي للوفيات الناجمة عن سوء أحوال الطقس ويمكن أن يؤدي إلى تفاقم الاعتلالات الكامنة بما فيها أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري والصحة النفسية والربو، كما يمكن أن يزيد خطورة التعرض للحوادث وانتقال بعض الأمراض المعدية. وضربة الشمس هي حالة طبية طارئة تسبب ارتفاعاً في معدل الوفيات الناجمة عنها.

وتتشكل خطورة التعرض للحرارة بفعل عوامل فيسيولوجية، مثل العمر والحالة الصحية، وعوامل التعرض مثل المهنة والظروف الاجتماعية والاقتصادية على حد سواء.

ويمكن التنبؤ بالآثار السلبية للحرارة على الصحة، كما يمكن الوقاية منها إلى حد كبير بفضل اتباع سياسات وتنفيذ تدخلات محددة ومتعددة القطاعات في مجال الصحة العامة. وقد أصدرت المنظمة إرشادات موجهة إلى مؤسسات الصحة العامة (بالإنكليزية) لتحديد مخاطر الحرارة الشديدة و إدارتها (بالإنكليزية). ويمكن أن يؤدي العمل بشأن تغير المناخ بالاقتران مع التأهب الشامل لمواجهة المخاطر وإدارتها إلى إنقاذ الأرواح في الوقت الحاضر وفي المستقبل.

من هم المتأثرون؟

تتعرض باستمرار فئات سكانية كثيرة تعيش في أجواء مناخية استوائية وشبه استوائية لدرجات حرارة عالية. أما فئات السكان التي تعيش في مناطق واقعة على خطوط عرض تتراوح بين المتوسطة والعالية، فإن تعرضها للحرارة المفرطة يكون موسمياً.

ويرد وصف واضح لخطورة تعرض الفرد للحرارة بسبب العوامل الفسيولوجية أو السريرية لدى البالغين. ويمكن أن تؤثر الحرارة على الصحة بواسطة مجموعة متنوعة من الآليات المباشرة وغير المباشرة. وهناك بحوث محدودة عن أثر التعرض المزمّن (المستمر) لدرجات الحرارة المرتفعة ومعدلات الرطوبة العالية.

ويتعرض العمال في الهواء الطلق ومزاوولي الحرف اليدوية والرياضيون وموظفو الحماية المدنية للحرارة المفرطة بسبب عملهم ويكونون بذلك عرضة للإجهاد الحراري الناجم عن تعرضهم لهذا الضغط.

وكثيراً ما يتعرض الفقراء في المناطق الحضرية والريفية بشكل غير متناسب



لارتفاع درجات الحرارة بشكل مفرط بسبب رداءة نوعية المساكن وعدم تزويدها بوسائل التبريد. وغالباً ما تكون أجواء المستوطنات العشوائية أشد حرارة من سائر المناطق الحضرية في بعض المدن بسبب مواد البناء المستعملة فيها. ويمكن أن يؤدي النوع الاجتماعي دوراً هاماً في تحديد معدلات التعرض للحرارة، مثل الحالات التي تكون فيها المرأة مسؤولة أساساً عن الطهي داخل أماكن مغلقة أثناء اشتداد حرارة الطقس.

كيف تؤثر الحرارة على الصحة؟

تُحدّد كمية الحرارة المخزّنة في جسم الإنسان بواسطة توليفة من العوامل هي:

(أ) العجز عن التخلص من الحرارة المولدة داخلياً من عمليات التمثيل الغذائي بسبب الإجهاد الحراري البيئي (مثل ارتفاع درجة الحرارة، الرطوبة العالية، انخفاض معدلات الرياح، الإشعاع الحراري العالي)،

(ب) الملابس التي تمنع فقدان الحرارة، (ج) اكتساب الحرارة الخارجية من البيئة. ويؤدي عجز الجسم عن تنظيم درجة الحرارة الداخلية والتخلص من الحرارة المكتسبة في هذه الحالات إلى زيادة خطورة التعرض للإنهاك الحراري وضربة الشمس. كما يتعرّض القلب والكليتين للإجهاد بفعل الضغط المسلط على الجسم أثناء محاولته تبريد نفسه. وعليه فإن موجات الحرارة المفرطة يمكن أن تتسبب في تفاقم المخاطر الصحية الناجمة عن الحالات الصحية المزمنة (الحالات المتعلقة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض النفسية وأمراض الجهاز التنفسي وداء السكري) وتسبب إصابات حادة في الكلى.

وتتجم عن الطقس الشديد الحرارة وفيات وحالات دخول المستشفيات بسرعة (في اليوم نفسه والأيام اللاحقة له)، ما يعني أنه يلزم أيضاً الإسراع في تنفيذ التدخلات عند توجيه تحذيرات بشأن ارتفاع درجات الحرارة. كما يمكن أن يعطل ارتفاع درجات الحرارة الخدمات الصحية الأساسية ويلحق الضرر بها، مثل فقدان إمدادات الطاقة وسبل النقل، علماً بأن الحرارة تقلل إنتاجية العمل وتزيد خطورة التعرض للحوادث. ومن الصعب إنجاز العمل أو التعلم في ظل أجواء شديدة الحرارة وقد تؤدي موجات الحر إلى إغلاق المدارس والمؤسسات الأخرى. كما يمكن أن تتسبب موجات الحر في وقوع أحداث خطيرة بشأن تلوث الهواء.

ويعتمد حجم وطبيعة الآثار الصحية للحرارة على توقيت موجة الحر وشدتها ومدتها، ومستوى التأقلم معها وقدرة السكان المحليين والبنية التحتية والمؤسسات على التكيف مع المناخ السائد. ما هي الإجراءات التي ينبغي أن يتخذها الجمهور؟

ابتعد عن الحرارة:

- تجنب الخروج ومزاولة نشاط مجهود في أوقات اشتداد الحرارة أثناء النهار.
- احرص على البقاء في الظل. وتذكر أن درجات الحرارة المتصورة تحت أشعة الشمس يمكن أن تكون أعلى مما يتراوح بين 10 درجات و15 درجة مئوية.
- احرص على قضاء وقت يتراوح بين ساعتين و3 ساعات في مكان بارد خلال النهار.

- كن على بينة من خطورة التعرض للغرق، ولا تسبح بمفردك أبداً.

- احرص دوماً على الاطلاع على التحذيرات الصادرة رسمياً بشأن موجات الحرارة.

احرص على إبقاء منزلك بارداً:

- استفد من هواء الليل لتبريد منزلك عن طريق فتح النوافذ بعد حلول الظلام وعندما تكون درجة الحرارة في الخارج أقل منها في الداخل.
- أما عندما تكون درجات الحرارة في الخارج أعلى منها في الداخل أثناء النهار، فاحرص على إغلاق النوافذ وتغطيتها بالستائر أو المصاريع لمنع أشعة الشمس المباشرة من الدخول إلى المنزل. واحرص كذلك على إيقاف تشغيل أكبر عدد ممكن من الأجهزة الكهربائية. لا تشغل المراوح الكهربائية إلا إذا كانت درجة الحرارة أقل من 40 درجة مئوية/ 104 درجات فهرنهايت، لأن المراوح ستسخن الجسم إذا كانت درجات الحرارة أعلى من 40 درجة مئوية/ 104 درجات فهرنهايت.

- إذا كنت تشغل جهاز تكييف للهواء، فاضبط منظم الحرارة فيه على 27 درجة مئوية/ 81 درجة فهرنهايت وشغل مروحة كهربائية - سيشعرك ذلك بأن الغرفة أبرد بمقدار 4 درجات مئوية (بالإنكليزية). كما يمكنك أن توفر نسبة 70% من تكاليف فاتورة الكهرباء التي تسدها عن تشغيل جهاز التبريد.
- تذكر أن الجو قد يكون أبرد في الأماكن المفتوحة في الظل.

حافظ على برودة جسمك ورطوبته:

- احرص على ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة وتغطية الأسرة ببياضات خفيفة.
- خذ دشاً أو حماماً بارداً.
- رطب بشرتك بقطعة قماش مبللة أو رشه بالرداذ أو ارتد ملابس خفيفة مبللة.
- واظب على شرب الماء (بمقدار كوب واحد في الساعة وكمية تتراوح بين لترين و3 لترت على الأقل يومياً).
- تأكد بانتظام من حالة الأشخاص

الضعفاء الموجودين في محيطك - وخصوصاً من تزيد أعمارهم على 65 عاماً والمصابون بأمراض القلب أو الرئة أو الكلى والإعاقة والذين يعيشون لوحدهم.

احرص على حماية الرضع والأطفال:

- لا تترك الأطفال أو الحيوانات أبداً داخل مركبات متوقفة مهما كانت فترة بقائهم فيها، لأن درجات الحرارة يمكن أن ترتفع بسرعة داخلها بشكل خطير.

- تجنب التعرض لأشعة الشمس مباشرة في ساعات الذروة أثناء النهار، وابتعد عن الظل أو ابق داخل المنزل عوضاً عن ذلك، لأن الظل يمكن أن يقلل درجة الحرارة التي تشعر بها بأكثر من 10 درجات مئوية.

- لا تغطي أبداً عربة الطفل/ الرضيع بقطعة قماش جافة - لأنها ترفع درجة الحرارة داخل العربة، (بالإنكليزية) بل استخدم قطعة قماش مبللة ورقيقة وبللها مجدداً، حسب اللزوم، لتقليل درجة الحرارة واستعمل مروحة محمولة لزيادة البرودة داخل العربة أكثر فأكثر.

- احرص على أن يرتدي الأطفال ملابس خفيفة وفضفاضة تغطي بشرتهم وقبعات عريضة الحواف ونظارات شمسية وواقبات من الشمس لحمايتهم من أشعتها.

- اتبع الإرشادات المتعلقة بالحفاظ على برودة منزلك لإبقاء درجة الحرارة داخله آمنة.

*ختاماً، في تقديري توعية المجتمع بمخاطر ضربة الشمس لن توثي ثمارها إلا من خلال تكاتف جهود جميع الجهات المعنية، كل في نطاق اختصاصه:

الشؤون الصحية: بوصفها الجهة المختصة بتشخيص حالات ضربة الشمس، والتعريف بأعراضها، والتحذير من مخاطرها، ونشر الإرشادات المتعلقة بسبل الوقاية منها وطرق التعامل معها. شؤون العمال: تتولى مسؤولية تنظيم أوقات العمل وتهيئة بيئة عمل آمنة، خاصة خلال فترات ارتفاع درجات الحرارة، بما يحافظ على سلامة العاملين ويحد من تعرضهم للإجهاد الحراري وضربة الشمس. وسائل الإعلام: تقوم نشر رسائل التوعية والتثقيف، وبث التحذيرات والإرشادات المتعلقة بمخاطر ضربة الشمس، بما يساهم في رفع مستوى الوعي لدى أفراد المجتمع. الأرصاد الجوية: تتولى إصدار ونشر توقعات الأحوال الجوية، والتنبيه إلى موجات الحر الشديدة والتقلبات المناخية، بما يساعد المواطنين والجهات المختصة على اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة. قطاع التعليم: تحديد مواصلة الدراسة من عدمه في ظروف ارتفاع درجات الحرارة المفرطة.

إن التعاون والتنسيق بين هذه الجهات يمثل حجر الأساس في بناء وعي مجتمعي قادر على الحد من مخاطر ضربة الشمس وحماية صحة المواطنين، خاصة خلال أشهر الصيف التي تشهد ارتفاعاً كبيراً في درجات الحرارة.

إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

جدول مباريات كأس العالم

الأحد 2026/07/05

كأس العالم دولي

23:00 البرازيل --:--

النرويج

الاثنين 2026/07/06

03:00 المكسيك --:--

إنجلترا

22:00 البرتغال --:--

إسبانيا

الاثلاثاء 2026/07/07

03:00 الولايات المتحدة

الأمريكية --:-- بلجيكا

واحدة من أكبر المفاجآت في تاريخ البطولة، بعد أن تعادل الفريقان 1-1 على مدار 120 دقيقة. وسدد خوسيه كانالي ركلة الجزاء الحاسمة ليمنح الفريق غير المرشح فوزا تاريخيا ويشعل احتفالات صاخبة، حيث تأهل الفريق إلى الدور التالي حيث سيواجه إما فرنسا المرشحة للفوز باللقب أو السويد في دور 16. كما أنهت المكسيك انتظارا دام 40 عاما لتحقيق انتصار في مرحلة خروج المغلوب من كأس العالم لكرة القدم، بعد أن ضمن هدفا راؤول خيمينيز وجوليان كينونيس في الشوط الأول الفوز 2-0 على الإكوادور اليوم الأربعاء الماضي، ليتأهل البلد المشارك في استضافة البطولة إلى دور 16، وسط مشاهد احتفالية في ملعب أزيكا الذي كان يغلي من الحماس. وكان هذا الانتصار في دور 32، الأول للمكسيك في مرحلة خروج المغلوب بكأس العالم منذ فوزها على أرضها ضد بلغاريا في عام 1986، وحجزت بذلك موعدا في دور 16 مع الفائز من مواجهة إنجلترا والكونغو الديمقراطية، حيث سيعود الفريق المضيف إلى ملعب أزيكا لخوض آخر مباراة في البطولة تقام على هذا الملعب.

الرياضة

كأس العالم 2026 م... ..

البرتغال تهزم كرواتيا لتبلغ... تألق حارس المغرب بونو... باراجواي تطيح بألمانيا... المكسيك تفوز على الإكوادور لتنتهي العقدة...

البرتغال أو كرواتيا للتأهل إلى دور الثمانية.

في نالسيق ذاته، تألق الحارس ياسين بونو في ركلات الترجيح ليقود



المغرب لبلوغ دور 16 لكأس العالم لكرة القدم بعد الفوز 2-3 على هولندا عقب نهاية الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل 1-1 الثلاثاء الماضي. وخلال ركلات ترجيح مثيرة، توقع بونو، المعروف عنه براعته في الوقوف أمام ركلات الجزاء، الزاوية التي سيسدد فيها كريستيانو رونالدو الركلة الخامسة لهولندا ليتصدى لها، قبل أن يسجل إسماعيل صيباري الركلة الحاسمة ليفوز المغرب في مواجهة دور 32 في مونتيبري. إلا أن بونو، الذي لعب دورا حاسما قبل أربع سنوات وقاد المغرب للفوز على إسبانيا بركلات الترجيح في دور 16، وقف أمام محاولة سمر فيل ليحسم صيباري الفوز.

كما قلبت البرازيل تأخرها بهدف لتتقدم اليابان 2-1 بفضل هدف سجله جابرييل مارتينيلي في الوقت بدل الضائع في دور 32 بكأس العالم لكرة القدم الاثنين الماضي، وتحسن أداء البرازيل، التي ستواجه النرويج أو ساحل العاج في نيو جيرسي الأحد الماضي، بعد الاستراحة، بعد أن تقدمت اليابان مبكرا وحدثت من خطورة هجوم البرازيل، الفائزة باللقب خمس مرات،

فاجأت باراجواي منافستها ألمانيا الفائزة باللقب أربع مرات بفوزها عليها 3-4 بركلات الترجيح في وقت متأخر من الاثنين الماضي لتتأهل إلى دور 16 في كأس العالم لكرة القدم في

عندما تلتقي الفائز في مباراة كولومبيا وغانا في فانكوفر الأسبوع المقبل. أما الجزائر، التي شاركت في النهائيات للمرة الخامسة، فقد اكتفت بتكرار أفضل إنجاز لها، وهو تجاوز دور المجموعات والذي حققته في نسخة 2014، وودعت البطولة اليوم من الدور الثاني.

ومن جهة أخرى، بعثت إسبانيا برسالة تحذير إلى منافسيها في كأس العالم لكرة القدم بفوزها 3-0 على النمسا أول أمس الخميس، بفضل ثنائية ميكل أوبارزبال وأداء دفاعي قوي آخر لتتأهل بذلك إلى دور 16. وكانت بداية إسبانيا التي خاضت البطولة ضمن المرشحين للفوز باللقب ولم تستقبل أي هدف حتى الآن، لكن النمسا لم تجد حلا لمواجهة هجوم منافستها الذي لا هوادة فيه وخط دفاعها الحصين في يوم مشمس بجنوب كاليفورنيا. وستواجه إسبانيا في الدور المقبل

دور المجموعات على أوزبكستان، بعدما تعادلت مع جمهورية الكونغو الديمقراطية وكولومبيا. أما كرواتيا فاستهلته مشوارها بالخسارة أمام إنجلترا، قبل أن تستعيد توازنها بانتصارين على بنما وغانا.

كما أنهت سويسرا مشوار الجزائر في كأس العالم لكرة القدم بالفوز عليها 2-0 صفر على ملعب (بي.سي. بليس) في فانكوفر ضمن منافسات دور 32 أمس الجمعة ليستمر

انتظار الجزائر لتحقيق فوزه الأول في أدوار خروج المغلوب بالبطولة. وتقدمت سويسرا بهدف مبكر

عبر بريل إمبرولو في الدقيقة العاشرة ثم أضاف دان ندوي الهدف الثاني في الدقيقة الأولى من الشوط الثاني. وستخوض سويسرا، التي تشارك في النهائيات للمرة 13 وسبق لها الوصول لدور الثمانية ثلاث مرات آخرها عام 1954، دور 16 في كأس العالم للنسخة الثانية على التوالي

سجل كريستيانو رونالدو أول أهدافه في الأدوار الإقصائية بكأس العالم خلال مسيرته، بينما أحرز جونسالو راموس هدفا برأسية في الوقت المحتسب بدل الضائع، لتفوز البرتغال على كرواتيا 2-1 وتحجز مقعدها في دور 16 لمواجهة إسبانيا. وبدا أن كرواتيا انتزعت هدف التعادل في اللحظات الأخيرة، ما أثار خيبة أمل رونالدو على مقاعد البدلاء، إلا أن الهدف ألغى



بداعي التسلسل بعد مراجعة تقنية حكم الفيديو المساعد. وستلتقي البرتغال مع إسبانيا في دالاس على بطاقة التأهل إلى دور الثمانية حيث سيواجه الفائز منهما منتخب بلجيكا أو الولايات المتحدة. وكان أداء المنتخبين متفاوتا خلال البطولة. فالبرتغال حققت فوزها الوحيد في

سائقو فورمولا 1 سيجوبون حلبة سيلفرستون بسيارات ليجو في لفتة استعراضية



مناقشته "بشكل خاص بعيدا عن وسائل الإعلام". وأكد فريق فيراري في وقت لاحق أن هاميلتون سيشترك في الفعالية.

للبطولة وشركة الألعاب الدمركية الشهيرة ليجو، وذلك استكمالا لأحداث مشابهة شهدتها عدة سباقات خلال عام 2025. وقال بطل العالم سبع

مرات في مؤتمر صحفي اليوم الخميس الماضي عندما أثير هذا الموضوع "لن أفعل ذلك". وعند الضغط عليه لمعرفة السبب، قال البريطاني سائق فيراري إن هذا الأمر يحتاج إلى

سيقوم سائقو بطولة العالم لسباقات فورمولا 1 للسيارات بجولة استعراضية على حلبة سيلفرستون قبل انطلاق سباق جائزة بريطانيا الكبرى غدا الأحد، وذلك على متن سيارات مصغرة مصنوعة من مكعبات ليجو، لكن لويس هاميلتون أشار إلى أنه "السباق" الوحيد الذي يسعده أن يفوته. وتأتي هذه المبادرة ضمن سلسلة فعاليات تدرج تحت اتفاقية شراكة بين شركة ليجو ميديا، المالكة

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

الاتحاد العام للدراجات الهوائية ينظم دورة تدريبية للمستوى الأول بإشراف الاتحاد الدولي للدراجات



تنفيذها وتقييمها، وفق المنهج المعتمد من الاتحاد الدولي للدراجات. وتأتي هذه الدورة ضمن مساعي الاتحاد العام للدراجات الهوائية لتعزيز قدرات المدربين الوطنيين، بما يساهم في ترسيخ مكانة إريتريا كإحدى أبرز الدول الأفريقية في رياضة الدراجات الهوائية، وتوفير قاعدة فنية مؤهلة لدعم مسيرة المنتخب الوطنية مستقبلاً.

والالتزام بالانضباط والجدية طوال فترة الدورة.

ويشرف على تقديم الدورة الخبير الكرواتي أنطونيو باراك والمبعوث من الاتحاد الدولي للعبة، وتشمل محاورها عدداً من الموضوعات الأساسية، أبرزها أخلاقيات وسلامة ممارسة رياضة الدراجات الهوائية، وصيانة الدراجات الهوائية وإدارتها، وأساسيات اللوائح الفنية للاتحاد الدولي للدراجات، وإدارة وتنظيم المنافسات، إضافة إلى إعداد الخطط التدريبية الأساسية وآليات

تستمر حتى 5 يوليو 2026.

وفي افتتاح الدورة، أكد رئيس الاتحاد العام للدراجات الهوائية السد/ تمسقن رداً أن الاستثمار في تأهيل المدربين يمثل أحد الركائز الأساسية لتطوير رياضة الدراجات الهوائية، مشيراً إلى أن رفع الكفاءة الفنية للمدربين سينعكس إيجاباً على إعداد الأجيال الصاعدة وتحسين مستوى المنافسة. كما دعا المشاركين إلى الاستفادة القصوى من البرنامج التدريبي

ويشارك في الدورة 18 متدرباً يمثلون

مختلف البلاد، بينهم متدربة واحدة، حيث

انطلقت في 28 يونيو 2026 بالعاصمة أسمرأ فعاليات دورة المستوى الأول لتأهيل المدربين (UCI Level 1 Coaching Course) التي ينظمها الاتحاد العام للدراجات الهوائية بالتعاون مع الاتحاد الدولي للدراجات (UCI)، وذلك في إطار الجهود الرامية إلى تطوير الكوادر الفنية والارتقاء بمستوى التدريب في رياضة الدراجات الهوائية على المستوى الوطني.



الاتحاد العام لكرة القدم ينظم دورة متخصصة لإعداد الحكام الشباب في أسمرأ

في المحافل القارية والدولية والحصول على الشارة الدولية مستقبلاً. وتأتي هذه الدورة ضمن استراتيجية الاتحاد العام لكرة القدم الرامية إلى تعزيز منظومة التحكيم الوطني، ورفع مسابقاته بكفاءات مؤهلة تمتلك المعرفة الحديثة بقوانين اللعبة، بما ينعكس إيجاباً على مستوى المنافسات المحلية ويواكب برامج التطوير التي تعتمدها الفيفا والاتحاد الإفريقي لكرة القدم.

فضلاً عن محاضرات تناولت أحدث الأساليب والممارسات في إدارة المباريات واتخاذ القرارات التحكيمية. وأكد المشرفون على الدورة أن هذا البرنامج يمثل محطة مهمة في مسار تطوير الحكام الإريتريين، إذ يساهم في رفع مستواهم الفني والمهني، كما يساعد في اكتشاف العناصر الواعدة القادرة على تمثيل إريتريا



المعتمدة على قوانين اللعبة الصادرة عن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)،

يمثلون كافة أقاليم البلاد، من بينهم حكمتان، حيث تلقوا برنامجاً تدريبياً متكاملًا جمع بين الجانبين النظري والعملي، بإشراف محاضرين وحكام دوليين من داخل إريتريا. وتضمن البرنامج اختبارات اللياقة البدنية، إلى جانب التعريف بأخر التعديلات

يستكمل الاتحاد العام لكرة القدم جهوده الرامية إلى تطوير الكوادر الفنية والتحكيمية، بتنظيم دورة تدريبية متخصصة للحكام الشباب (Elite Young Referee Course)، وذلك خلال الفترة من 26 يونيو إلى 1 يوليو 2026 في العاصمة أسمرأ، ضمن برنامج يهدف إلى رفع كفاءة الحكام وتأهيلهم وفق أحدث معايير التحكيم الدولية. وشارك في الدورة 20 حكماً وحكمة

الدراج الإرتري بنيام قرماي يقود طموحات القارة الإفريقية في طواف فرنسا 2026

واسع داخل إريتريا وخارجها، حيث بات يمثل رمزاً للنجاح الرياضي الإفريقي في رياضة الدراجات، كما يعكس المكانة المتنامية التي تحتلها البلاد على الساحة الدولية، باعتبارها إحدى



أبرز الدول الإفريقية في هذه الرياضة، بفضل تاريخها العريق في سباقات الدراجات وإسهامات أبطالها في المنافسات العالمية. وتتطلع الجماهير الإرترية التواقعة دوماً لمتابعة إنتصارات الدراج الاسمر، إلى أن يواصل كتابة التاريخ في النسخة الحالية، وأن يضيف إنجازات جديدة إلى سجله الحافل، مؤكداً مكانته كأحد أبرز نجوم رياضة الدراجات في العالم وسفيراً للرياضة الإرترية والإفريقية على أكبر المحافل الدولية.

دخول المراحل الجبلية التي تمثل الاختبار الأصعب للمتنافسين على القميص الأخضر. وينتظر البطل الإرتري الذي غاب عن بطولة إرتريا الأخيرة للتركيز أكثر على المنافسة في المحفل العالمي الأبرز في اللعبة، منافسة قوية من مجموعة من أبرز دراجي العالم، يتقدمهم البلجيكي



جا سبر فيليبسن، اللفا نر با لقميص الأخضر عام 2023، والد ثماركي مادس بيدرسن، والبلجيكي تيم ميرليه، إضافة إلى الهولندي أولاف كوي، في سباق يتوقع أن يكون من أكثر المنافسات إثارة على لقب أفضل دراج بالنقاط. وتحظى مشاركة بنيام قرماي باهتمام

قبل أن يضيف انتصارات آخرين، لينهي البطولة بثلاثة انتصارات في المراحل الثالثة والثامنة والثانية عشرة. وتعرضت مسيرة قرماي في نسخة 2025 لتراجع بعد انسحابه إثر حادث سقوط، إلا أنه عاد هذا الموسم بصورة قوية، مدعوماً بفريق أكثر جاهزية، وبتأثير إيجابي أظهرت استعادته سرعته وقدرته على المنافسة أمام أبرز نجوم السرعة في العالم. ويمتد طواف فرنسا 2026 حتى 26 يوليو، قاطعاً نحو 3333 كيلو متراً عبر 21 مرحلة، تبدأ من مدينة برشلونة الإسبانية وتنتهي في العاصمة الفرنسية باريس. وتشكل المراحل المسطحة في الأسبوع الأول فرصة مثالية للغزال الأسمر وفريقه السويسري لتحقيق انتصارات جديدة وحصد أكبر عدد من النقاط، قبل

على لقب أفضل متسابق بالنقاط ضمن أولوياته الرئيسية. وأكد الدراج الإرتري بنيام قرماي، خلال المؤتمر الصحفي الذي سبق انطلاق السباق في مدينة برشلونة، جاهزيته لخوض التحدي قائلاً: "أنا سعيد للغاية ومتحمس لبدء الطواف من برشلونة. هدفنا منذ بداية الموسم هو الفوز بالمراحل والمنافسة على القميص الأخضر. أمتلك زملاء أقوى وخط انطلاق أفضل مقارنة بالموسم الماضي، وقد عملنا بجد لتحقيق هذه الأهداف". ويستند النجم الإرتري إلى سجل تاريخي مميز في طواف فرنسا، بعدما صنع إنجازاً غير مسبوق في نسخة 2024، عندما أصبح أول دراج إفريقي يفوز بالقميص الأخضر المخصص لمتصدر ترتيب النقاط، وأول إفريقي أسود يحقق الفوز بإحدى مراحل الطواف،

تنطلق اليوم السبت 4 يوليو منافسات النسخة الـ113 من طواف فرنسا للدراجات، أحد أكبر وأعرق سباقات الدراجات الهوائية في العالم، بمشاركة البطل الإرتري بنيام قرماي، الذي يدخل المنافسات حاملاً آمال إرتريا والقارة الإفريقية بأكملها في المنافسة على الانتصارات وارتداء القميص الأخضر للمرة الثانية في مسيرته. ويخوض بنيام قرماي نسخة هذا العام بألوان فريق "إن إس إن سايكلينج"، الذي انضم إليه مطلع عام 2026 بعقد يمتد لثلاثة مواسم، بعد انتقاله من فريق إنترمارشيه-وانتي. وقد بنى الفريق تشكيلته حول النجم الإرتري، مع تجهيز مجموعة دعم قوية لمساندته في المراحل السريعة، واضعاً الفوز بالمراحل والمنافسة

إعداد
فاطمة حمدفي مثل
هذا اليوم

في الرابع من يوليو عام 1776م:-
استقلال الولايات المتحدة الأمريكية عن التاج البريطاني وذلك بعد حرب طويلة ساعدتهم فرنسا فيها.

في الرابع من يوليو عام 1810م:-
القوات الفرنسية تحتل مدينة أمستردام الهولندية.

في الرابع من يوليو عام 1827م:-
ولاية نيويورك تصدر قراراً تمنع فيه الرق على أراضيها.

في الرابع من يوليو عام 1837م:-
تدشين أول خط للسكة الحديدية طويلة المدى في العالم يربط بين برمينغهام وليفربول بإنجلترا.

في الرابع من يوليو عام 1876م:-
الجمهورية الفرنسية الثالثة تفكر في اهداء الولايات المتحدة الأمريكية تمثالاً (تمثال الحرية) في ذكرى اعلان استقلالها الذي يوافق الرابع من يوليو.

في الرابع من يوليو عام 1946م:-
بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، منحت الولايات المتحدة استقلالها للفلبين في 4 يوليو 1946 عبر معاهدة مانيلا.

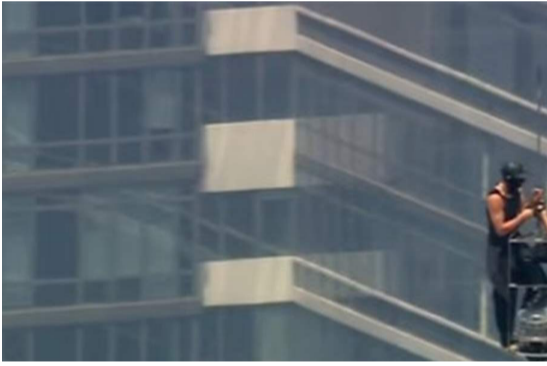
حكمة اليوم

إذا ما اهتم كل شخص بشؤونه فقط فسوف يدور العالم أسرع بكثير مما يفعل الآن

تساقم "إمبارستيت" وتقدم لخطبتها.. مغامرة انتهت بالاعتقال

من أن مثل هذه المغامرات قد تشجع آخرين على تقليدها، ما قد يؤدي إلى حوادث مأساوية. وأظهرت مقاطع فيديو وصور نشرها المتسلقان عبر مواقع التواصل الاجتماعي أنهما رفعا لافتة كتب عليها: "عندما تنتصر قوة الحب على حب السلطة، يعرف العالم السلام."

كما بدا أن إيفان كوزنيتسوف استغل وجودهما على قمة المبنى ليتقدم بطلب الزواج من أنجيلا نيكولاو. ويُعرف الثنائي بتنفيذهما مغامرات مماثلة في أماكن مرتفعة حول العالم، كما ظهر في الفيلم الوثائقي "Skywalkers: A Love Story"، الذي عُرض على منصة نتفليكس عام 2024.



وإنزالهما بأمان، قبل توقيفهما، فيما فتحت السلطات تحقيقاً لمعرفة كيفية تمكنهما من اختراق الحواجز الأمنية. ووجهت السلطات إلى الثنائي عدة تهمة، بينها السطو، وتعريض حياة الآخرين للخطر، وإتلاف الممتلكات، والعبث الجنائي، والدخول غير القانوني إلى منشأة محظورة. وأكد مسؤولون أمريكيون أن الحادثة تمثل خرقاً أمنياً خطيراً، محذرين

أوقفت شرطة مدينة نيويورك شخصين بعد نجاحهما في تجاوز الإجراءات الأمنية وتسلق قمة مبنى إمباير ستيت، أحد أشهر المعالم في الولايات المتحدة، حيث رفعا لافتة على ارتفاع يزيد على 440 متراً، قبل أن تتدخل الشرطة وتنهى مغامرتهم. وبحسب شبكة CNN، تمكن المتسلقان، أنجيلا نيكولاو وإيفان كوزنيتسوف، من الوصول إلى المنطقة المحظورة أعلى المبنى، في حادثة أثارت تساؤلات حول مستوى الإجراءات الأمنية. وعملت وحدة الطوارئ التابعة لشرطة نيويورك على الوصول إليهما

"نسيج بايو".. تحفة من القرن الـ11 تعود إلى بريطانيا بعد ألف عام

وأكدت فرنسا أن المتحف يمكنه استعادة النسيج في يوليو الماضي، خلال الزيارة الرسمية التي قام بها



الرئيس إيمانويل ماكرون إلى بريطانيا كضيف على الملك تشارلز. ويُنظر إلى إعادة مثل هذا الكنز الثقافي على أنها علامة على توثيق العلاقات بين البلدين، بعد الخلاف الذي تسبب فيه تصويت خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي عام 2016

ورغم أن الأصول الدقيقة لقطعة النسيج، التي يبلغ طولها 70 متراً، غير معروفة بشكل دقيق، يُعتقد أن

من صنعها هم حرفيون إنجليز. لكنها ظلت محفوظة في فرنسا منذ نحو 950 عاماً. وتُحاط تفاصيل نقل هذا النسيج الصوفي والكتاني الهش من موطنه في بايو بشمال غرب فرنسا إلى المتحف البريطاني في وسط لندن بالسرية، لكن كوليان قال إنه سيتم نقله عبر نفق القنال الإنجليزي (المانش).

قال مدير المتحف البريطاني نيكولاس كوليان الأربعاء، إن المتحف يتوقع "إقبالاً هائلاً" على معرض "نسيج بايو"، مع بدء بيع التذاكر لمشاهدة هذه التحفة الفنية من القرن الحادي عشر، التي تعود إلى إنجلترا من فرنسا للمرة الأولى منذ ما يقرب من ألف عام. وأضاف كوليان لهيئة الإذاعة البريطانية BBC أن الناس في مختلف أنحاء بريطانيا يهتمون الفرصة لمشاهدة النسيج الذي يصور الغزو النورماندي لإنجلترا عام 1066 على أرضهم. وتابع: "ستصل إلينا قريباً جداً، لذا فإن الأمر مثير للغاية"، في الوقت الذي انضم فيه عشرات الآلاف من الناس إلى قوائم انتظار افتراضية عبر الإنترنت لشراء التذاكر.



احساس انسان...

ويجب أن أعترف أي من الأشخاص الذين لا يطاقون.. الذين يشعرون أكثر من العادي.. الذي يتحسسون من أبسط رد فعل.

الذين يحتاجون كلمات معينه ليسمعونها" الذين لا يحبون التجمعات وأماكن الضجيج.

الذين يستبدلون التنزه في البيت. الأماكن بساعة يقضونها في البيت. الذين مهما كبرت أسرارهم يمتنعون عن إفشائها.

الذين يتقنون فن المجاملات. الذين لا توجد كلمات عاديه لتدهشهم..

أنا من الفئة الرمادية. أشعر بالملل تجاه كل شي.. تجاه الأماكن والأشياء.

لا تستهويني المحادثات العابرة ولا الجلسات العامرة..

احب مجالسة نفسي ناظرين بتفاهه مستفزه للعالم..

أمقت المتطفلين، وأأااه كم اكره الثرثارين

يالقسوه ما توصلت إليه...! لكنني علي كل حال.. أنا رجل طيب

لا أؤذي أحد عن قصد.. ولم أسرق فرحه أحد..

ولم أفرض سخاقتي وهواجسي وتشاؤمي وإنطوائيتي ومزاجيتي علي الآخرين..

كنت وما زلت شخصا عرف قدر نفسه