أرتريا الحديثة

الجمعة 06 / 11/ 2026 | السنة السادسة والثلاثون | العدد (39) | الثمن (2) نقفة | تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت



الرئيس إسياس يلتقي المبعوث الخاص لجمهورية الصين الشعبية إلى القرن الأفريقي

استقبل الرئيس إسياس أفورقي، مساء امس 5 نوفمبر، المبعوث الخاص لجمهورية الصين الشعبية إلى القرن الأفريقي، السيد/ هو تشانغتشون (Hu Changchun)، وأجرى معه محادثات في قاعة دندن.

وخلال اللقاء الذي ركز على العلاقات الثنائية والأوضاع الراهنة في منطقتنا، أوضح المبعوث الخاص لجمهورية الصين الشعبية، أن بلاده تؤمن بضرورة احترام سيادة إرتريا ووحدة أراضيها.

حضر اللقاء وزير الشئون الخارجية السيد / عثمان صالح.

اجتماع في مصوّع لتعزيز تأطير اعضاء الجمعية الوطنية لمعاقي الحرب





عقدت الجمعية الوطنية لمعاقي الحرب، في الأول من نوفمبر ، اجتماعًا لبحث اوضاع الاعضاء المعيشية بمديرية مصوع .

وفي كلمته أمام الاجتماع، أوضح المسؤول المؤقت لفرع الجمعية في إقليم شمال البحر الأحمر السيد/مذكر قرماي، ، أن الاجتماع يهدف إلى مراجعة الأوضاع العامة للمحاربين القدامى من معاقي الحرب، وتهيئة الأرضية الملائمة لتقوية تنظيمهم في إدارات الضواحي. وأكد أن التنظيم القوي يؤدي دورًا مهمًا في الحدّ من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية.

وأشار السيد/ مذكر إلى أن النقاشات التي جرت في مديرية مصوّع شملت أنشطة تنظيم الأعضاء، وتغطية الجانب الطبي، وتوسيع القروض، وتنمية القدرات، مبينًا أن نتائج مشجعة تحققت في هذه المجالات. وقدّم شكره للجهات التي أسهمت في ذلك.

من جانبه، دعا المدير العام لقسم الخدمات الاجتماعية في إدارة إقليم شمال البحر الأحمر السيد/رزني فسها، المحاربين القدامى من معاقي الحرب إلى تعزيز تماسكهم وتوطيد علاقاتهم، بما يهيئ الأرضية المناسبة لتحسين معيشتهم وحل مشكلاتهم.

وقدّم المشاركون، من جهتهم، جملة من الآراء والمقترحات، منها العمل بجدية في البرامج الرامية إلى تحسين معيشة معاقي الحرب ، وإيلاء اهتمام خاص بالمشكلات التي تظهر مع التقدم في السن وتبعات الظروف المناخية ، ومعالجة الثغرات القائمة في توفير المستلزمات من الجهات المانحة ، وتجاوز المشكلات التي تعترض عملية توزيع القروض.

يُذكر أن عدد أعضاء جمعية معاقي الحرب في مديرية مصوّع يبلغ 439 عضوًا.

إحياء يوم المزارع بمديرية بريخ في الاقليم الأوسط

أقام قسم الزراعة والأراضي في الاقليم الأوسط، في 3 نوفمبر، احتفالاً بيوم المزارع في إدارة ضاحية ظعزقا بمديرية بريخ ، بمشاركة أكثر من مئة مزارع.

وفي كلمته أمام الحضور، أوضح السيد/ أسرات هيلي، ممثل قسم الزراعة والأراضي، أن العمل يجري على أعلى مستوى لتحقيق شعار «غذاء آمن ومغذٍ للجميع في كل مكان»، وفقًا للخطة الاستراتيجية الخمسية لوزارة الزراعة. وحثّ المزارعين على إدراك فوائد هذا الصنف المحسّن الذي يجري إدخاله، والاستفادة منه إلى أقصى حد ممكن. وذُكر بأن صنفًا محسّنًا من الذرة الصفراء، يصلح لتغذية الإنسان والحيوان ويتميّز بارتفاع قيمته الغذائية وإنتاجيته، يخضع حاليًا للتجربة في حقول مزارعين نموذجيين.من جانبهم، أعرب المزارعون في مداخلاتهم عن إدراكهم لما يتّسم به الصنف المحسّن من الذرة الصفراء، الذي يجري نشره، من فاعلية ومردود مجزٍ، مؤكدين استعدادهم لمواصلة زراعته.

إجتماع بالأوسط لتقييم العروض الثقافية في اليوبيل الذهبي لتأسيس مدرسة الثورة

عقدت ادارة الاقليم الاوسط اجتماعا في الرابع من نوفمبر الجاري مع ممثلي لجان المسابقات الخاصة بالعروض الثقافية والكرنفال وإحياء اليوبيل الذهبي لتأسيس مدرسة الثورة لتقييم النشاطات التى نفذت خلال الفعاليات.

وأوضح المدير التنفيذي لإدارة الإقليم الاوسط السيد/ زرئيت تولدبرهان ، أن معظم المديريات استوعبت المسابقة بصورة صحيحة، وبذلت جهداً كبيراً وتنظيماً جيداً ، مقدماً الشكر للجهات والأفراد الذين أسهموا في إنجاح الفعاليات، ودعا إلى الحفاظ على الإيجابيات المحققة والعمل على تنظيم أفضل في عام 2027.

وأكدت اللجان في تقاريرها أن الفعاليات الثقافية التي شاركت فيها المديريات الست عشرة كانت مثمرة، بفضل المشاركة التطوعية وإسهام الجهات المعنية والمواطنين.

واستناداً إلى التقارير المقدمة، أشاد المشاركون بدور الشباب وإسهامهم، وأكدوا ضرورة إتاحة فرص أفضل لهم مستقبلاً.

وفي كلمته الختامية، أشار المدير العام لقسم الثقافة والرياضة بالاقليم السيد/ أسمروم ظقابرهان، إلى أن الثقافة هي مرآة الهوية وأن الشباب هم عماد جميع البرامج الوطنية. ودعا إلى زيادة المشاركة مستقبلاً كمّاً ونوعاً.

تدريب للجان إعادة تأهيل المعاقين وكبار السن بأفعبت





نظّم مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في مديرية أفعبت في 2 نوفمبر، تدريباً لأعضاء لجنة إعادة التأهيل المجتمعي للمعاقين وكبار السن، بهدف دعمهم في أداء مهامهم.

وأوضح رئيس المكتب السيد/ محمود محمد سعيد، في كلمته أن عمل لجنة إعادة التأهيل المجتمعي للمعاقين وكبار السن يتمثل في رعاية الفئات الضعيفة ودعمها، مشيراً إلى أن التدريب سيكون مفيداً في هذا المجال.

من جانبه، ذكر مدير مديرية أفعبت السيد/ أحمد محمد نور رجب، أن على اللجنة أن تركّز اهتمامها بصورة أكبر على المعاقين وأسر الشهداء والنساء اللواتي يعلن أسرهن ، وكبار السن وسائر الفئات الضعيفة، ودعا إلى العمل بنشاط لمعالجة أوجه القصور التي لوحظت. المشاركون بدورهم دعوا الإدارات والجهات الشريكة الأخرى إلى تعزيز دورها في الأنشطة التي تسهم في تحسين معيشة المعاقين وكبار السن وسائر الفئات الضعيفة.

سمنار في مديرية شامبقو حول أهمية وفوائد نبات الكسافا

في إطار الجهود التي تبذلها وزارة الزراعة لتحقيق هدفها المتمثل في «غذاء آمن ومغذٍ للجميع وفي كل مكان»، قُدّم للمزارعين والمهنيين الزراعيين في مديرية شامبقو سمنار ركزت على أهمية وفوائد نبات الكسافا.

وفي السمنار التي نُظمت بالتنسيق بين المعهد الوطني للبحوث الزراعية في حلحلى ومركز شامبقو للبحوث الزراعية، وقُدّمت في 1 نوفمبر، أشار مسؤول البحوث الزراعية في مديرية شامبقو، السيد /ملس قبرإزقآبهير، إلى أن نبات الكسافا يتمتع بقدرة على مقاومة الأمراض والجفاف، وأنه يُستخدم غذاءً للإنسان والحيوان، وحثّ المزارعين على زراعته على نطاق واسع.

ومن جانبها، أوضحت مسؤولة وحدة علوم التغذية في المعهد الوطني للبحوث الزراعية في حلحلى، السيدة /ظنعت برهانى، أن الكسافا أحد النباتات التي أُدخلت لما لها من فوائد صحية واقتصادية، ونصحت المزارعين عمومًا، ومزارعي الحدائق المنزلية خصوصًا، بإدماجها ضمن إنتاجهم الزراعي.

كما أفاد المدير العام للمعهد الوطني للبحوث الزراعية، السيد /ظقاي برهانى، بأنه ثبت من خلال تجارب بعض المزارعين والأبحاث العلمية أن نبات الكسافا من النباتات التي يمكن زراعتها بسهولة، وأن هذه المحاضرة تهدف إلى توسيع نطاق إدخالها.

وفي الختام، أوضح ممثل إدارة مديرية شامبقو، السيد /تارقى أباي، أن السمنار سلّط الضوء على أهمية الكسافا وفوائدها، وأنها تشجع على إدخالها على نطاق أوسع.

البرلمان التركي يؤجل البت بـ"اتفاق مكة للدفاع المشترك" وسط معارضة عدة أحزاب



قال مراسل RT إن البرلمان التركي وبعد ساعات من المناقشات والمداخلات، أجل استكمال المراجعة على "مشروع قانون اتفاق مكة للدفاع المشترك" إلى ما بعد ظهر الخميس 5 نوفمبر.

وذكر مراسل RT أن عدة أحزاب تركية معارضة ترفض مشروع القانون.

وأفاد المراسل بأن ما أخذ حيزا كبيرا في المناقشات حتى منتصف هذه الليلة، هو إقرار "المادة الأولى" فقط من مواد "اتفاق مكة الدفاعي" من أصل 16 بند.

وأقرت لجنة الشؤون الخارجية في البرلمان التركي مشروع قانون التصديق على اتفاقية مكة للدفاع المشترك بين تركيا والسعودية وباكستان، تمهيدا لعرضه على الجمعية العامة للبرلمان والتصويت عليه.

وأكد رئيس اللجنة أن الاتفاقية تهدف إلى تعزيز الردع الإقليمي ومكافحة الإرهاب وتطوير الصناعات الدفاعية.

في حين شدد نائب وزير الخارجية التركي على أنها لا تستهدف أي دولة ولا تتعارض مع التزامات أنقرة في حلف شمال الأطلسي (الناتو).

وفي 7 أغسطس الماضي، وقع الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، ورئيس الوزراء الباكستاني شهباز شريف، وولي العهد السعودي محمد بن سلمان، اتفاقية "حلف مكة للدفاع المشترك".

وتهدف الاتفاقية إلى تعزيز أمن الدول الثلاث من خلال الردع والدفاع المشترك، في إطار رؤية تتبناها أنقرة وإسلام آباد والرياض لدعم الأمن والاستقرار الإقليميين.

فوز الديمقراطيين يثير تفاعلات دولية ويعيد رسم المشهد السياسي الأمريكي



أثارت نتائج انتخابات التجديد النصفي الأمريكية، التي حقق فيها الحزب الديمقراطي مكاسب كبيرة وانتزع السيطرة على الكونغرس بغرفتيه النواب والشيوخ، ردود فعل دولية متباينة، عكست تباين المواقف تجاه تداعيات النتائج على السياسات الأمريكية الداخلية والخارجية، ومستقبل العلاقة بين واشنطن وحلفائها وخصومها.

وفي أبرز ردود الفعل الأوروبية، اعتبر رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز أن نتائج الانتخابات تعكس رفض الناخبين الأمريكيين لسياسات لا تؤدي، بحسب وصفه، سوى إلى الإفقار، فضلا عن رفضهم للكراهية والتحيز القائم على أساس الجنس وإنكار تغير المناخ.

وقال سانشيز، الأربعاء، إن موجة اليمين المتطرف التي دعمت الحركات المحافظة على جانبي المحيط الأطلسي تتهاوى بدلا من أن تنمو، في إشارة إلى التداعيات السياسية للانتكاسة التي تعرض لها الجمهوريون، المنتمون إلى الحزب الذي يتزعمه الرئيس الأمريكي دونالد ترمب.

وفي برلين، هنأ وزير الدفاع الألماني، بوريس بيستوريوس، الديمقراطيين على ما وصفه بـ"انتصارهم التاريخي" في الكونغرس، لكنه شدد على أن نتائج الانتخابات لن تعني تغييرا فوريا في الإدارة الأمريكية أو في طبيعة تعاملها مع الملفات الدولية.

وفي باريس، قلل وزير الاقتصاد الفرنسي رولان ليسكور من احتمالات انعكاس نتائج الانتخابات بصورة مباشرة على السياسة الخارجية الأمريكية، مؤكدا أن الرئيس دونالد ترمب لا يزال صاحب القرار في هذا المجال.

قال رئيس الوزراء النرويجي يوناس غار ستوره تعليقا على فوز الديمقراطيين، إن هذه إشارة سياسية قوية تدل على تغيير في المسار بين الناخبين الأمريكيين.

أما في طهران، فقد قال المرشد الأعلى مجتبى خامنئي في رسالة "إن من يعتقدون أن التغيرات الحزبية في أمريكا يمكن أن تغير عداء واشنطن تجاه إيران مخطئون تماما".

أكدت الحكومة اليابانية أن تحالف بلادها مع الولايات المتحدة لا غنى عنه لتحقيق مصالحها الوطنية وتعزيز السلام والاستقرار الدوليين، في ظل نتائج انتخابات التجديد النصفي للكونغرس الأمريكي التي أظهرت تقدما للديمقراطيين.

اعتبرت وسائل إعلام عبرية أن خسارة الحزب الجمهوري الأمريكي الأغلبية في الكونغرس ضربة للرئيس دونالد ترمب ولإسرائيل، في ظل صعود ديمقراطيين يعارضون سياسات تل أبيب والمساعدات العسكرية المقدمة لها.

وفي سياق ردود الفعل داخل الولايات المتحدة، نقلت واشنطن بوست عن الرئيس السابق باراك أوباما أن نتائج انتخابات التجديد النصفي حملت رسالة واضحة من الشعب الأمريكي مفادها أنه يريد قادة يقدمون حلولا ملموسة للتحديات التي تواجهه.

مجلس الأمن يدعو إلى تشكيل حكومة موحدة في ليبيا وإجراء الانتخابات



اعتمد مجلس الأمن الدولي القرار رقم 2835 لسنة 2026، والذي قضى بتمديد ولاية بعثة الأمم المتحدة للدعم في ليبيا (UNSMIL) حتى 31 أكتوبر 2027. وتضمن القرار دعوة حازمة للأطراف الليبية لتشكيل سلطة تنفيذية موحدة وإجراء انتخابات رئاسية وبرلمانية في غضون مدة لا تتجاوز 24 شهراً

جاء هذا القرار بناءً على مخرجات التوافق السياسي الأخير والتطورات الميدانية، وتلخصت أبرز بنوده وتفاصيله الدبلوماسية فيما يلي:

• تأييد واسع: حظي القرار بتأييد 13 عضواً من أعضاء مجلس الأمن دون أي صوت معارض.

• الامتناع عن التصويت: امتنعت روسيا واليونان عن التصويت. وبررت موسكو موقفها بأن بعض مقترحاتها لم تُدرج في نص القرار، محذرة من فرض حلول جاهزة من الخارج دون توافق ليبي داخلي شامل

• تأييد "الاجتماع المصغر": رحب المجلس بالاتفاق الذي تم التوصل إليه سابقاً بين الأطراف الليبية ضمن إطار آلية "الاجتماع المصغر" (المعروفة بـلجنة 4+4)، واعتبرها أساساً لدفع المسار السياسي.

• حكومة موحدة: شدد القرار على ضرورة تشكيل سلطة تنفيذية واحدة قادرة على ممارسة اختصاصاتها وبسط نفوذها في جميع أنحاء البلاد لتهيئة الأجواء للانتخابات.

• المفوضية العليا للانتخابات: دعا القرار إلى إعادة تشكيل مجلس المفوضية الوطنية العليا للانتخابات، وحل الخلافات المتعلقة بالإطار الدستوري والقانوني المنظم للاقتراع لضمان نزاهة العملية وقبول نتائجها.

• التحذير من العرقلة: لوّح مجلس الأمن بفرض عقوبات دولية على الأفراد أو الكيانات التي تحاول تقويض الانتقال السياسي أو عرقلة توحيد المؤسسات، استناداً إلى القرارات الدولية السابقة (مثل القرار 2174 والقرار 1970).

• الملف الأمني: جدد المجلس دعوته للتنفيذ الكامل لاتفاق وقف إطلاق النار (الموقع عام 2020)، وسحب كافة القوات الأجنبية والمقاتلين الأجانب والمرتزقة، مع السعي لتوحيد المؤسسات العسكرية والأمنية والقضائية.

• الملف الاقتصادي: أكد على حماية عائدات النفط وتوجيهها للتنمية الوطنية، وتكليف البعثة الأممية بتقديم الدعم لمكافحة تهريب الوقود والاستغلال غير المشروع للموارد.

ملك المغرب يوجه بضمان الأمن بالصحراء الغربية عقب انتهاء مهمة "المينورسو"



أمر ملك المغرب محمد السادس، اول امس الأربعاء، باتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان الأمن والاستقرار في الصحراء الغربية، عقب انتهاء ولاية بعثة الأمم المتحدة (مينورسو) في المنطقة، مجددا تمسك المملكة بوقف إطلاق النار.

وجاء ذلك في بيان صادر عن الديوان الملكي المغربي، عقب جلسة عمل ترأسها الملك محمد السادس بالقصر الملكي في الرباط، لمتابعة تطورات مرحلة ما بعد انتهاء ولاية البعثة الأممية، إثر عدم تجديد مجلس الأمن الدولي ولايتها.

وجدد الديوان الملكي تأكيده التزام المغرب بوقف إطلاق النار، وهو "التزام إرادي لن يتبدل بانتهاء ولاية بعثة الأمم المتحدة، التي أخفقت مرارا في مراقبة مدى احترامه وفي ترتيب الآثار على خرقه"، وفق البيان الملكي.

كما نقل البيان تأكيد الملك المغربي الأولويات الواردة في بلاغ الديوان الملكي الصادر بتاريخ 30 أكتوبر الماضي، المتمثلة في الاحترام التام لسلامة أراضي المملكة ووحدتها، وأمنها الوطني، وطمأنينة مواطنيها، لا سيما سكان الأقاليم الجنوبية.

كذلك، وجه الملك المغربي وزارة الداخلية، عبر "مكتب التنسيق مع المينورسو" التابع لها، إلى تنسيق ومواكبة عملية تصفية أعمال البعثة وانسحابها، وتسهيل الإجراءات المرتبطة بذلك لضمان سيرها بصورة منظمة.

وتولت بعثة المينورسو منذ إنشائها عام 1991 مراقبة وقف إطلاق النار بين المغرب وجبهة "البوليساريو"، في إطار جهود أممية لتنظيم استفتاء لتقرير مصير الصحراء الغربية.

غير أن الأمم المتحدة أعلنت -الأحد الماضي- بدء إجراءات تصفية بعثتها في الصحراء الغربية، بما يشمل نقل معداتها وممتلكاتها، عقب توقف عملياتها بسبب عدم تجديد مجلس الأمن الدولي ولايتها.

مصر تدعو واشنطن وطهران إلى التهدئة وتجنب العودة للمواجهة العسكرية



بحث وزير الخارجية المصري بدر عبد العاطي، مع كبير مستشاري الرئيس الأمريكي للشؤون العربية والإفريقية مسعد بولس، التطورات في المنطقة وجهود التهدئة.

وبحسب بيان للخارجية المصرية، الأربعاء، "استهدف الاتصال الوقوف على آخر المستجدات الإقليمية ومواصلة التشاور حول القضايا ذات الاهتمام المشترك"، فيما تناول عبد العاطي "الجهود المكثفة التي تبذل لترجيح كفة التهدئة".

وأكد الوزير المصري، خلال الاتصال، "أهمية أن يبدي جميع الأطراف المرونة اللازمة لخفض التصعيد وإفساح المجال أمام عودة المسار السياسي عوضا عن المضي قدما نحو عودة العمليات العسكرية التي حذر الرئيس عبد الفتاح السيسي من خطورتها الشديدة على المنطقة والعالم".

وتطرق الاتصال إلى "ضرورة استمرار الدعم الكامل لجهود توحيد الحكومة الليبية بما يحقق أهداف الأمن والاستقرار التي ينشدها الشعب الليبي"، كما تناول الوزير المصري الأوضاع في السودان وأهمية وقف الحرب الدائرة وإطلاق عملية سياسية بملكية سودانية، بحسب البيان.

وأكد عبد العاطي، "إدانة مصر لما يتعرض له السودان الشقيق من اعتداءات ضد المدنيين والبنى التحتية وأهمية تكثيف المساعدات الإنسانية في ظل المخاوف من تفاقم الأوضاع بسبب نقص المواد الغذائية في السودان".

وكان الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي قد حذر من أن البديل عن التسوية السياسية ستكون له "آثار ونتائج كارثية" على المنطقة والعالم، في ظل أزمات متلاحقة، مشيرا إلى أن استئناف العمليات العسكرية قد يترتب عليه تداعيات إنسانية واقتصادية جسيمة تتجاوز حدود الدول المنخرطة في الأزمة.

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:
نورة عثمان محمد
فاطمة حمد إدريس

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

الزراعة والغذاء

ثمرة جهد

وزارة الزراعة

العلف الحيواني الأخضر
لتعزيز إنتاجية الألبان

الجزء الأول

يوجد في بلادنا حوالي 27,000 رأس من أبقار الألبان التي تربى بطرق تتراوح بين حديثة وشبه حديثة ورغم أن هذا الأسلوب الزراعي يتمتع بتاريخ وخلفية طويلة في بلادنا، إلا أنه لم يخطو كما هو مطلوب ورغم ان هناك عوامل عديدة يمكن ذكرها كأسباب لذلك، لكن العوامل الأساسية تتمثل في: سلالة الأبقار، الغذاء والتغذية، والرعاية الصحية والإدارة السليمة اللازمة. وبناءً على ذلك، فإن كل من العدد الحالي للماشية وحجم الإنتاج السنوي من الحليب غير مرضٍ. وتتمثل العقبة الرئيسية حسب التقييم في قلة التنوع ومحدوديةً الإمدادات الغذائيةوبالاشارة الى ذلك ، يقوم السيد مدهاني تسفاي، رئيس وحدة تنمية الألبان في وزارة الزراعة بإستعراض هذا المقال المعد.



السيد / مدهانى تسفاي

في هذا المجال الزراعي، تُمثّل الأعلاف الأكثر كلفة "بنسبة أكبر من 70%" حسب تأكيدات مختلف البحوث لذا، فإن نجاح هذا النوع من الزراعة يعتمد بشكل أساسي على توفير الأعلاف من حيث الكمية والنوعية وعندما يقال اعلاف حيوانية يمكننا رؤيتها بتقسيمها إلى نوعين.

النوع الاول والحاسم هو العلف الحيواني الذي نطلق عليه اسم "العلف الخشبي او المواد النباتية" اما النوع الثاني فهو المعروف بإسم "الأعلاف المركبة" والذي يعطى كعلف اضافي وبكميات قليلة, حيث تعطي وزارة الزراعة إهتماماً كبيراً للإعلاف وفق الاستراتيجية التي تعمل عليها للغذاء والتغذية المرتبطة بأبقار الألبان, "والتي تعرف بالاعتماد على الأعلاف الخضراء لتعزيز منظومة إنتاج الألبان Enhancing forage based milk production system"

ولهذا السبب، نقول لابد من توفير إمدادات الاعلاف الخضراء وعلى ضوء تقارير عام 2025 تمت زراعة نحو 2300 هكتار من الأراضي بالأعلاف الخضراء على مستوى البلاد، حيث انتج الأخضر من هذه الأراضي تقريباً قرابة 109 الف طن من العلف.

ان اسلوب انتاج الألبان الذي يعتمد على الاعلاف الخضراء يبدأ في الأساس من ضمان صحة الأبقار وجودة الألبان المنتجة منها وهذا ينطلق من التغذية الطبيعية ونظام الهضم لدى الحيوانات المجترة, وتنقسم الحيوانات حسب التغذية ونظام الهضم الى قسمين وهما الحيوانات المجترة (Ruminants) "التي تعيد الطعام من المعدة الى الفم" والحيوانات غيرا لمجترة (non-ruminants) الحيوانات المجترة هي مثل الابقار ,الماعز والضأن الإبل ,وهذه الحيوانات لها معدة تتكون من أربعة اجزاء,اما الحيوانات مثل الدجاج والخنازير والحمير والخيول فبالرغم من إختلافها في نظام الهضم ولكنها بشكل عام تعد ضمن الحيوانات غير المجترة.

معدة الحيوانات المجترة تستفيد بكفاءة من الاعشاب المختلفة واشباه الاعشاب حيث تساعد الحيوان في الحصول على العناصر الغذائية المطلوبة منها,وتسمى الأجزاء الأربعة للمعدة في هذه الحيوانات الكرش (أو المعدة الأولى)، والشبكية، والورقية، والمنفحة (أو المعدة الحقيقية). ويحتوي الكرش على كائنات دقيقة مفيدة، مثل البكتيريا والأوالي (البروتوزوا) والفطريات، وتتم عملية هضم الغذاء في الكرش بمساعدة هذه الاحياء الدقيقة.

تُعد أعداد هذه البكتيريا بالمليارات، وبالرغم من ان أعدادها تخضع لتأثيرات عوامل متنوعةولكن بالتقديرات المعقولة فإن أعداد البكتيريا تكبر عن اعداد اللأوليات والفطريات بحيث تشكل الضعف. وتتسم عمليات هضم الغذاءالتي تتم بواسطة هذه البكتيريا بالتعقيد الشديد الذي يصعب توضيحه إختصاراً.

فلكي تتم عملية الهضم في هذه الحيوانات على النحو السليم، لا بد من الحفاظ على التوازن القائم بين أعداد هذه الكائنات الدقيقة، دون اختلال ذلك التوازن.

تعيش هذه البكتيريا داخل المعدة في ظروف تفتقر إلى الأكسجين (ظروف لاهوائية) (anaerobic condition) ، وتُعد درجة الحموضة(pH)التي تتراوح بين 6 الى 7 في المعدة -ضمن نطاقها الطبيعي- بيئةً ملائمةً لوجودها ونشاطها. ولذلك، فإن العامل الرئيسي المؤثر على وجودهاوأعدادها يرتبط ارتباطاً مباشراً بدرجة حموضة المعدة وهذا يرتبط مباشرة بالتغذية. على سبيل المثال، إذا تناولت بقرة واحدة كميات كبيرة من الأعلاف المركّزة (مثل الحبوب أو النخالة)، فإن درجة الحموضة (pH) تنخفض إلى أدنى مستوى . ونظراً لعدم ملائمة هذا الوضع للكائنات الدقيقة فإن أعدادها يتناقص بسرعة الى أدنى مستوى ,وما يأتي بعد ذلك هو فقدان من يقوم بهضم الطعام ,في بعض الأحيان نلاحظ اثناء ذبحنا للبهيمة مصادفة معدة أو إمعاء ملساء.

عند ملاحظة ذلك، نفهم بسهولة ان البهيمة كانت تتناول مواد مثل الدقيق والخبز الجاف ,وعلى العكس فإن البهيمة التي كانت تتغذى بشكل سليم فإن معدتها تكون مشعرة و خشنة ولايزول شعرها بسهولة ,وان هذا الفرق الموضح اعلاه له تأثير على صحة الأبقار وإنتاجيتها من الألبان ,ومن المهم توضيح موضوع كيفية التزامن والإختلاف بين الكمية والمحتوى الغذائي للألبان والتغذية.

هذا يعني ان هنالك فرق بين نوع اللبن الذي تحلبه من بقرة واحدة تتغذي على الحبوب او الاعلاف الخضراء وأخرى تتغذي على الغذاء المتوازن ,فالبقرة التي تتغذي على كمية كبيرة من الاعلاف المركبة والدقيق تستطيع ان تعطيك كمية كبيرة من الألبان ولكن اللبن يكون خفيفاً,وهذا يعني ان اللبن به محتوى كبير من الماء ومحتوى غذائي قليل "خاصة الدهنيات ", ولكن إنتاج هذه البقرة يستمر هكذا لفترة قصيرة ثم ينخفض الإنتاج بسرعة نظراً لتذبذب وعدم توازن عملية الهضم الطبيعية للبقرة.

على النقيض من الأبقار التي تتغذى على العشب أو النباتات الشبيهة به، فبالمقارنة مع الأبقار التي تتغذي بالاعلاف المركبةفإن هذه الأبقار تنتج ألبان ذا محتوى كثيف وكمية قليلة ,ورغم ذلك يجب ان ندرك ان كمية ونوع الألبان تختلف ليس فقط حسب صنف الحيوان وإنما ايضاً داخل سلالة وأخرى .

فعلى سبيل المثال، يتميز حليب البوفالو بمحتوى دهني أعلى مقارنة بحليب الأبقار، وكذلك الحال بالنسبة لحليب الضأن الذي يحتوي على نسب عالية من الدهون والبروتين، في حين أن حليب الإبل هو الأقل احتواءً على الدهون ولكنه يتميز بمحتوى أعلى من المعادن.

يلاحظ ايضا إختلاف في محتوى الحليب في السلالة الواحدة من الأبقار , فعلى سبيل المثال، تُنتج سلالات الأبقار في بلادنا مثل "بركة" والتي نطلق عليها اسماء "عرادو" او "عاربو" تنتج ألبان بكميات قليلة ومحتوى كثيف ,وعلى النقيض فعند مقارنه السلالات الأجنبية التي نطلق عليها اسماء الجاموس او "قوباي" مع السلالات المحلية فإنها تنتج ألبان بكميات كبيرة ومحتوى خفيف,وبشكل عام فإن اللبن يتكون من الماء بنسبة "86-88%" والمواد الجافة او المحتوى الغذائي بنسبة "12-14". ومع ذلك، وكما ذُكر آنفاً، فإن كمية الحليب ومحتواه تتفاوت وتتأثر بعوام متعددة.

... يتبع



التكنولوجيا الزراعية

مضخات مياه خالية من الطاقة

يمكن تمييز الطاقة بشكل عام بناء على مصادر توليدها. على سبيل المثال: الطاقة الشمسية ، الطاقة الكهربائية والطاقة الميكانيكية وما إلى ذلك. نستخدم هذه الطاقات المختلفة لإنجاز العديد من المهام كل يوم. مضخة المياه خالية الطاقة هو اختراع مبتكر يسمح بضخ المياه بسهولة من مصدر للمياه ، مثل المياه الجوفية ، دون أي طاقة عن طريق خلق قوة جر وضغط طبيعي. على الرغم من نقص المياه في بلادنا ، يستخدم المزارعون ومختلف الفلاحين مصادر المياه الجوفية لتنمية مزارعهم. لجعل هذا حقيقة ، وهناك حاجة إلى محرك ضخ من البئر. ولتشغيل هذا المحرك لابد من استخدام إما الكهرباء أو الوقود. من منظور التكلفة ، لا تزال تكلفة الوقود والكهرباء تمثل تحدياً كبيرا للمزارعين. لحل هذه المشكلة ، وبتكاليف منخفضة تم إبتكار مضخات مياه خالية من الطاقة تتيح ضخ المياه من الآبار العميقة دون الحاجة للوقود أو الكهرباء ويستخدم هذا الإسلوب بالفعل في تكنولوجيا الزراعة البحرية الحديثة مضخات مياه خالية من الطاقة جميع أنحاء العالم.

متطلبات المضخة خالية الطاقة:

- برميل ماء مع غطاء
- خرطوم مياه
- أنابيب للتجميع



وحدة التصنيع والابتكار الزراعي
فرع نظم المعلومات الاستراتيجية الزراعية

غذاء آمن ومغذي للجميع وفي كل مكان!!

صفحة يتم إعدادها بواسطة وزارة الزراعة -تصميم/ قدي إبراهيم و عبدالله محمد / للإستفسار وتقديم الأراء عليكم التواصل بهذا العنوان - قسم العلاقات العامة - رقم الهاتف الأرضي 182225.رقم الجوال 08371501 ص .ب 1048

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء عبدالله صالح

أغرب وليمة زفاف في العراق



في مشهد غير معتاد، تحولت تفاصيل حفل زفاف في بادية الناصرية بمحافظة ذي قار العراقية إلى حديث واسع على مواقع التواصل الاجتماعي، بعدما كشفت مقاطع متداولة عن وليمة ضخمة أُعدت لاستقبال المشاركين في المناسبة.

وأظهرت الفيديوهات أعدادا كبيرة من الأغنام والإبل والغزلان، إلى جانب عمليات تجهيزها وطهيها داخل أوان معدنية ضخمة فوق النيران المكشوفة، وسط حضور أعداد كبيرة من الضيوف.

ووفقا لما نقلته وسائل إعلام عراقية، وتحديدا شبكة رووداو الإعلامية، تراوحت التقديرات بشأن أعداد الذبائح بين أكثر من 1500 رأس من الأغنام ونحو 250 جملا، فيما أشارت مصادر أخرى إلى أرقام مختلفة.

وأقيمت المناسبة في منطقة صحراوية ببادية الناصرية، حيث جرى نصب خيام كبيرة لاستقبال الضيوف، بينما تواصلت مظاهر الاحتفال على مدار ساعات.

ولم تقتصر أجواء الزفاف على الوليمة، إذ تضمنت الاحتفالات عروضا من الفنون الشعبية، إلى جانب الأهازيج والأغاني التراثية والرقصات التي تشتهر بها المناسبات العشائرية في جنوب العراق.

وبحسب تقارير إعلامية عراقية، فإن جزءا من المواشي المستخدمة في المناسبة جاء ضمن تقليد يعرف باسم "المعاونة"، وهو من العادات الموجودة في بعض المناسبات العشائرية، ويقوم خلاله أفراد العائلة والعشيرة والضيوف بتقديم مساهمات لصاحب المناسبة، من بينها المواشي، للمشاركة في إقامة الاحتفال وإكرام الحاضرين.

وأثارت مشاهد الوليمة حالة من الجدل على مواقع التواصل الاجتماعي، بين من اعتبرها انعكاسا لعادات الكرم والضيافة العراقية، وبين آخرين انتقدوا العدد الكبير من الحيوانات التي جرى ذبحها.

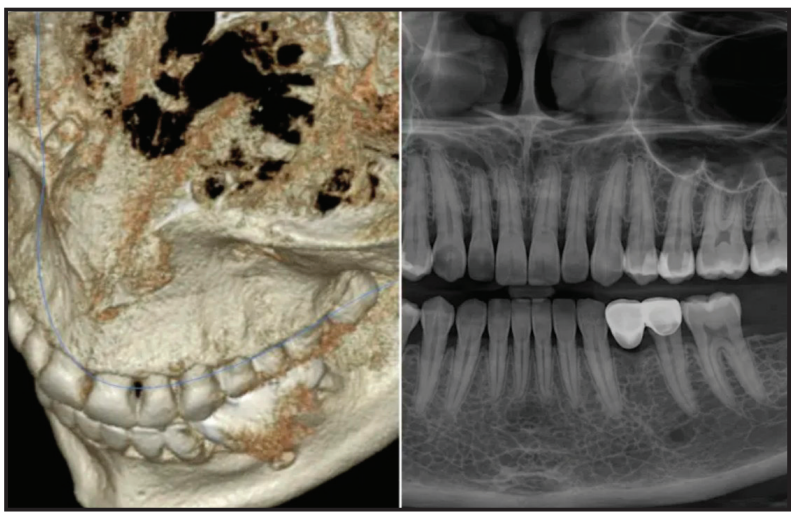
ورأى منتقدون أن هذه الكميات الكبيرة من اللحوم كان من الممكن تخصيص جزء منها لمساعدة الأسر الأكثر احتياجا، بدلا من استخدامها بالكامل ضمن مناسبة واحدة.

في المقابل، أشار مدافعون عن الحفل إلى أن المناسبات العشائرية الكبرى تشهد عادة حضور أعداد كبيرة من الضيوف، كما أن جزءا من المواشي قد يكون مقدما من أفراد العشيرة ضمن تقاليد "المعاونة".

وتداولت صفحات عراقية وعربية صورا ومقاطع من الحفل، خاصة المشاهد التي وثقت أعداد الأغنام والإبل وعمليات إعداد الطعام، ما ساهم في انتشار تفاصيل المناسبة على نطاق واسع.

ورغم اختلاف الأرقام المتداولة بشأن أعداد الذبائح، فإن حجم الوليمة والاستعدادات المصاحبة لحفل الزفاف جعلا المناسبة محط اهتمام كبير على منصات التواصل الاجتماعي.

صداع حيّر الأطباء 15 عاما وكلفها مليون دولار.. ثم قاد خيط إلى فكّها



لم تكن الأسترالية ستيفاني بينيديتي تتوقع أن يقودها خيط جديد في رحلة بحثها الطويلة عن سبب الصداع إلى موضع قديم في فكها، بعدما أمضت سنوات متنقلة بين الأطباء والفحوص، بحثا عن تفسير لنوبات كانت تنتزع منها أياما من حياتها.

على مدى نحو 15 عاما، عانت بينيديتي نوبات صداع نصفي متكررة، كانت تأتيها أسبوعيا أو كل أسبوعين، وتستمر أحيانا من يومين إلى 4 أيام. ومع الوقت، لم يعد الألم مجرد نوبات عابرة، بل أصبح عبئا ينعكس على عملها وعلاقاتها وحياتها الاجتماعية.

وفي مقابلة مع مجلة "نيوزويك" الأمريكية نشرت في 1 نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، روت بينيديتي -التي تقيم معظم الوقت في جزيرة فوكيت التايلندية- أنها استشارت أكثر من 20 طبيبا، وخضعت لـ6 فحوص بالرنين المغناطيسي للدماغ، إلى جانب تحاليل واختبارات أخرى، من دون أن تصل إلى تفسير لمعاناتها.

وقدرت أنها أنفقت أكثر من مليون دولار على الاستشارات والفحوص والعلاجات والأدوية والمكملات الغذائية والسفر إلى عيادات في دول مختلفة.

لم تقتصر أعراض بينيديتي على الصداع، فقد تحدثت عن تورم في الوجه وآلام في الفك والرقبة ومشكلات في الجهاز الهضمي. وتنقلت بين تخصصات طبية مختلفة، من الأعصاب والأسنان والغدد الصماء إلى خيارات علاجية بديلة، وجربت برامج للتخلص من السموم والعلاج بالأكسجين العالي الضغط.

لكن النوبات كانت تعود، وتضطرها أحيانا إلى البقاء في الفراش أياما، ولم تنجح المحاولات المتعددة في الوصول إلى تفسير يجمع أعراضها.

بدأ مسار القصة يتغير عام 2025، حين قررت بينيديتي توسيع نطاق البحث ليشمل الفك والأسنان، وطلبت إجراء تصوير مقطعي ثلاثي الأبعاد بالحزمة المخروطية، وهو فحص يتيح رؤية تفصيلية لبنية الأسنان وعظام الفك.

وبحسب روايتها، لم يُظهر التقرير الأول ما يستدعي القلق، لكنها طلبت رأيا آخر من عيادة متخصصة في طب الأسنان بمدينة ملبورن الأسترالية. هناك، لاحظ الفريق الطبي تغيرات في مناطق من الفك السفلي سبق أن خلعت منها أضراس العقل، ووصفها بأنها "تجاويف عظمية"، وأوصى بالتدخل الجراحي لاستكشافها.

خضعت بينيديتي للعملية الأولى في فبراير 2026، ثم أجرت تدخلا جراحيا آخر لاحقا. ووفق روايتها، عثر الجراحون على مناطق وصفوها بأنها مواضع عدوى مزمنة في أماكن خلع أضراس العقل القديمة، وتعاملوا معها خلال الجراحة.

لكن التحول الأبرز -بالنسبة إليها- ظهر بعد العملية، إذ تقول إن نوبات الصداع النصفي توقفت ولم تعد إليها. وبحلول نشر مقابلة "نيوزويك"، كانت قد أمضت نحو 9 أشهر من دون نوبة جديدة، بعد سنوات اعتادت خلالها أن تفقد أياما بسبب الألم.

وكانت بينيديتي قد تحدثت في مراجعة نشرتها على صفحة العيادة عن تحسن بدأ بعد أسبوعين من الجراحة، واستمرار غياب الصداع 4 أشهر وقت كتابة المراجعة.

رغم التحسن الذي تتحدث عنه بينيديتي، فإن العلاقة بين ما يسمى "تجاويف عظام الفك" والأعراض الصحية الأخرى لا تزال موضع نقاش علمي.

وتشير مراجعة علمية منشورة في دورية "جورنال أوف بين ريسيرش" في أغسطس/آب 2025 إلى استمرار الجدل حول ما يُعرف بتجاويف عظام الفك، في ظل عدم ثبوت وجود هذه التجاويف بوصفها حالة مرضية مستقلة، أو تسببها في الألم، وفقا للأدلة العلمية المتاحة.

وبالنسبة إلى بينيديتي، لا تختصر نهاية الرحلة في اسم تشخيص أو نتيجة فحص، بل في تغير تقول إنه أعاد إليها الأيام التي كانت تفقدها بين نوبات الألم.

وبعد 15 عاما وأكثر من مليون دولار، جاء التحول من موضع لم يكن ضمن الاحتمالات التي توقعتها، لتبقى قصتها تجربة شخصية لرحلة بحث طويلة، لا وصفة طبية تصلح للجميع.

أصرت على التصويت رغم مخاضها داخل لجنة انتخابية..!



في واقعة لافتة خلال انتخابات التجديد النصفي الأمريكية، أصرت سيدة من ولاية كانساس على الإدلاء بصوتها رغم دخولها في مرحلة المخاض داخل لجنة انتخابية، قبل أن تغادر إلى المستشفى برفقة أحد أفراد أسرتها.

ووفقا لصحيفة "The Mirror"، توجهت السيدة إلى مكتب الانتخابات في مقاطعة شوني بمدينة توبيكا، ، للإدلاء بصوتها، لكنها دخلت في مرحلة المخاض أثناء وجودها بالمقر، نحو الساعة العاشرة صباحا.

وقال جيك فيشر، مساعد مفوض الانتخابات بالمقاطعة، في تصريحات لشبكة "CNN"، إن الانقباضات كانت تحدث كل 5 دقائق تقريبا، لكن السيدة بدت مصممة على استكمال التصويت وعدم مغادرة المكان قبل وضع صوتها في صندوق الاقتراع.

وقال فيشر إنها كانت في حالة معنوية جيدة، مضيفا أن مسؤولي الانتخابات منحوها ملصقا يحمل عبارة "لقد صوت"، إلى جانب ملصق آخر مكتوب عليه "ناخب المستقبل"، وضعته بنفسها على بطنها.

وأضاف أن العاملين سبق لهم مساعدة ناخبين في ظروف مختلفة، لكن المخاض لم يكن من بينها من قبل، مؤكدا أنهم بذلوا ما في وسعهم لمساعدتها على التصويت قبل مغادرتها إلى المستشفى.

وتفاعل مستخدمون عبر منصة "إكس" مع الواقعة، وأطلق بعضهم على السيدة وصف "الوطنية"، فيما مازح آخرون بشأن الطفل المنتظر، مطالبين بتسجيله ناخبا والعودة به إلى مراكز الاقتراع قبل إغلاقها.

شبابيات

الشباب الإرتري: الوريث الشرعي للقيم الوطنية!!!

محمود عبدالله/أبوكفاح

يُمثّل الشباب، في كل مرحلة من مراحل التاريخ، شريحةً اجتماعيةً تقع على عاتقها مسؤوليةٌ خاصةٌ لتوجيه مسار التاريخ وقيادته. ولكي يضطلع الشباب بمسؤولياتهم تجاه الوطن والشعب، ينبغي عليهم أولاً استيعاب قيم مجتمعهم فهماً عميقاً، واتخاذها بوصلةً تُرشدهم في مسيرتهم. ومن جانب آخر، فإن أي مجتمع يطمح إلى تحقيقً التقدم، عليه أن يُسلّح شبابه بالمعرفة الحديثة والتكنولوجيا إذ تكتسي تنمية الموارد البشرية أهميةً بالغةً لتحقيق التحرر الاقتصادي والتنمية الشاملة للأمة. وأي نهج يغفل دور القيم والأعراف الاجتماعية في عملية التنمية، لن يكون قادراً على الصمود في وجه العداءات والاعتداءات العالمية.

بالنسبة لنا نحن الإرتريين، ظلت قيمنا الاجتماعية دائماً هي الضمانة الراسخة -في الماضي والحاضر والمستقبل- لانتصار نضالاتنا على مختلف الجبهات. ففي الأوقات العصيبة التي كابدها الإرتريون في سعيهم نحو الاستقلال، وحين لم يمدّ لنا أحدٌ يد العون، كانت قيمنا هي المورد الوحيد والضمانة التي استندنا إليها. وحين تعرّضت أراضينا ذات السيادة للاحتلال مجدداً، كانت قيمنا هي طوق النجاة الذي خلّصنا منه. وعليه، فإن قيمنا تُمثّل أسلحةً كامنةً تُشكّل الوعي الجمعي الإرتري، وهي الأدوات التي نستخدمها لمقاومة الاعتداءات الموجهة ضدنا، وصدّها، ودحرها.

لقد أثبتت الأعمال التي أنجزها الشباب الإرتري، سواء في مسيرة التنمية الوطنية أو في الدفاع عن الوطن، أنهم جديرون بحمل إرث قيمنا. فهم يعملون بلا كلل، مقتفين أثر أسلافهم، ومحققين مآثر بطولية، إلى جانب سعيهم لبناء وطن ينعم فيه المواطنون بالرضا والرخاء. بل إنهم أنجزوا بالفعل أعمالاً نموذجية يمكن أن تشكل قدوة للأجيال القادمة. لقد حققت كافة الجهود الرامية إلى إعداد جيل من الشباب - يعتز بتراثه ويتحلى بالروح الوطنية، ويتخذ من قيمنا الاجتماعية الغنية وأعرافنا مرجعاً له - أهدافها المنشودة، لا سيما وأن هؤلاء الشباب أنفسهم يحملون رغبة صادقة في تبني هذا الإرث.

إن القيم الوطنية الإرترية، التي مكنتنا من تحقيق إنجازات عظيمة في مسيرتنا نحو الاستقلال، باتت اليوم القوة الدافعة لجهودنا في التنمية الوطنية. ونحن نلمس اليوم ثمار توريث هذا الإرث، حين يتعرف الشباب على تاريخهم؛ فمن المؤكد أن أولئك الذين يدركون تاريخهم وتراثهم ويعتزون بهويتهم، هم وحدهم القادرون على صنع التاريخ.





و لا يخفى أن الشباب يمثلون ركيزةً اجتماعيةً حيويةً قادرةً على توجيه مسار التاريخ. لذا، ينبغي على الشباب - وهم يضطلعون بمسؤولياتهم - أن يكونوا على دراية تامة بالمبادئ التوجيهية، وأن يعتزوا بقيم مجتمعهم، حتى يتمكنوا من أداء مهامهم على أكمل وجه في هذه المرحلة التاريخية الحاسمة التي تمر بها البلاد. وإدراكاً لأهمية بناء القدرات البشرية في دفع عجلة النمو الاقتصادي والتنمية، فإن أي مجتمع يطمح إلى الرقيّ والحضارة عليه أنْ يستثمر في شبابه، من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات العصرية. ومع ذلك، فإن برامج بناء القدرات وحدها لا تكفي لمواجهة المؤامرات والعداوات العالمية؛ إذ لا بد من اقترانها بالتركيز العميق على القيم المجتمعية.

وبالنظر إلى الماضي، نجد أن الرصيد الوحيد الذي ضمن للشعب الإرتري -الذي خاض نضالاً شاقاً ومستقلاً من أجل الاستقلال- هو قيمه الأصيلة. فتلك القيم، التي تشكل جوهر الوجدان الشعبي الإرتري، كانت بمثابة "سلاح مفاجئ" مكّن البلاد من التغلب على كافة أشكال العداء، وتجاوز الأوقات العصيبة، وإحباط المحاولات التخريبية.

لقد أثبت الشباب الإرتري، في هذه المرحلة التاريخية الهامة، مراراً وتكراراً كفاءته في صون سيادة الوطن ودفع عجلة التنمية الشاملة، مستنداً في ذلك إلى قيم راسخة توارثها عبر الأجيال. وبفضل ذلك، حقق هؤلاء الشباب إنجازات تنموية متميزة ستكون مبعث فخر للأجيال القادمة. إن العمل السياسي الرامي إلى تنشئة شباب يعتزون بإرثهم التاريخي والثقافي وقيمهم الوطنية، وتزويد كل مواطن بوعي وطنيٍّ عميق -مدعوماً بقوة الإرادة لدى هؤلاء المواطنين الأكفاء- لم يكتف بتحقيق الأهداف المنشودة فحسب، بل أثمر أيضاً جيلاً منتجاً وفاعلاً.

ولا شك أن هذا النهج في التنشئة يمثل ركيزةً واقعيةً للحفاظ على كيان الوطن، شريطة أن يظل الشباب الإرتري على دراية تامة بتاريخه الوطني. ففي الواقع، لا يمكن صياغة مسار التاريخ إلا على يد شباب يتبنون قيم أسلافهم، ويلمّون بتاريخهم الوطني، ويعتزون بهويتهم.

كيف يتخلص الشباب من الأرق!!!

الأرق هو أحد اضطرابات النوم الشائعة والتي يصعب معه الخلود إلى النوم أو الاستغراق فيه. ويمكن أيضًا أن يُسبب الاستيقاظ قبل الموعد وعدم القدرة على معاودة النوم. ويمكن للعلاج السلوكي المعرفي، أن يعالج بشكل فعال مشكلات النوم طويلة الأمد مثل الأرق وبوجه عام، هو العلاج الأول الموصى به.

يساعدك العلاج السلوكي المعرفي في التعرّف على الأفكار والسلوكيات التي تُسبب مشكلات النوم أو تؤدي إلى تفاقمها. وتتعلم فيه كيفية استبدال عادات تُعزِّز النوم السليم بهذه الأفكار والسلوكيات. وبخلاف الأقراص المنومة، يساعدك العلاج السلوكي المعرفي في التغلب على مسبِّبات مشكلات النوم.



ما هي آلية العلاج السلوكي المعرفي؟

يساعد الجزء المتعلق بالمعرفة في العلاج السلوكي المعرفي على توعيتك بالبحث عن المعتقدات التي تؤثر في قدرتك على النوم وتغييرها. ويمكن أن يساعدك هذا النوع من العلاج على التحكم في المخاوف والأفكار السلبية التي تبقيك مستيقظًا أو التغلب عليها. بينما يساعدك الجزء المتعلق بالسلوك في العلاج السلوكي المعرفي على اكتساب عادات النوم السليمة وتجنُّب السلوكيات التي تمنعك من النوم جيدًا. ومن آلأيات هذا العلاج الآتي :

• **تغيير الروتين**: يمكن أن يساعدك هذا على النوم بشكل أفضل. حدد موعدًا ثابتًا للنوم والاستيقاظ. وتجنَّب أخذ قيلولة. ولا تستخدم الفراش إلا للنوم والعلاقة الحميمية.

• **وضع مواعيد محددة للنوم**: قد يصبح الاستلقاء في الفراش أثناء اليقظة عادةً تؤدي إلى سوء النوم. إذا لم تستطع النوم في غضون 20 دقيقة، فانهض ولا تَعُد إلى الفراش إلا عند الشعور بالنعاس.

• **تغيير بعض العادات الحياتية**: احرص على تغيير العادات التي تؤدي إلى قلة النوم كالتدخين والإفراط في تناول الكافيين في وقت متأخر من الليل وشرب الكثير من الكحول. كما أن عدم ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم يمكن أن يؤدي إلى قلة النوم.

• **تحسين مكان النوم**: جهّز مكانًا مريحًا للنوم. احرص على أن تكون غرفة النوم هادئة ومظلمة ومعتدلة الحرارة. لا تضع تلفازًا في غرفة النوم. ولا تحتفظ بساعة الحائط بالقرب منك.

• **تعلُّم أساليب الاسترخاء**: تساعد هذه الأساليب في تهدئة ذهنك وجسمك. وتتضمن الأساليب التأمل والتصور واسترخاء العضلات.

• **البقاء مستيقظًا من دون تفكير**: في هذه الطريقة، لا تحاول التفكير في الخلود إلى النوم بعد استلقائك في الفراش. وذلك لأن القلق من عدم قدرتك على النوم سيبقيك مستيقظًا. يمكن أن يساعدك التخلي عن هذا القلق في الاسترخاء والخلود إلى النوم بسهولة.

وأخيراً من الممكن أن يتألف النهج العلاجي الأكثر فاعلية على مزيج من هذه الطرق معًا.

صفحة شبابيات يعدها مكتب الإعلام و الثقافة بالإتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا وهي صفحة تهتم بعرض أنشطة الإتحاد ومناقشة قضايا الشباب

الرياضية

إعداد
عبدالله محمد علي
kazamamme5@gmail.com

زلزال في جوائز الكاف.. محمد صلاح خارج سباق الأفضل في إفريقيا والمغرب يكتسح الترشيحات



فجّرت القوائم الأولية للمرشحين لجوائز الأفضل في إفريقيا لعام 2026، التي أزاح عنها الستار الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (كاف)، مفاجأة مدوية بغياب قائد المنتخب المصري ونجم فريق طرابزون سبور التركي محمد صلاح عن سباق المنافسة على جائزة أفضل لاعب في القارة، رغم حضوره الدائم في المشهد الختامي وتتويجه باللقب القاري مرتين متتاليتين عامي 2017 و2018؛ وذلك قبيل الحفل السنوي المقرر إقامته في مدينة لاغوس بنيجيريا في السابع من ديسمبر المقبل.

وفرضت الكرة المغربية هيمنة شبه كاملة على ترشيحات فئة "أفضل لاعب خارج القارة"، ممثلة بالثلاثي أشرف حكيمي ظهير باريس سان جيرمان الفرنسي، وإبراهيم دياز صانع ألعاب ريال مدريد الإسباني، وإسماعيل صيباري المنتقل حديثاً من آيندهوفن الهولندي إلى بايرن ميونخ الألماني، إلى جانب السنغالي ساديو ماني، والإيفواري عماد ديالو، والكونغولي يوان ويسا، والسنغاليين إسماعيلا سار وباب غايي، والجنوب إفريقي تيبو موكوينا، والغاني أنطوان سيمينيو.

وعلى صعيد فئة "أفضل لاعب داخل القارة"، برز الحضور العربي بتواجد الثنائي المصري محمود حسن تريزيغيه ومحمد شحاتة، والثلاثي المغربي محمد ربيع حريمات ومنير شويعر وسفيان المودن، والثنائي الجزائري عبد النور بلحوسيني وأحمد خالدي، والسوداني عبد الرؤوف يعقوب، بجانب ثنائي جنوب إفريقيا خوليسو موداو وتيبوهو موكوينا.

واشتعلت المنافسة على جائزة "أفضل حارس مرمى" بتواجد نخبة من حماة العرين يتصدرهم المغربيان ياسين بونو وأحمد رضا التكناوتي، والمصريان مصطفى شوبير والمهدي سليمان، والجزائري أسامة بنبوط، والسنغالي إدوارد ميندي، والإيفواري يحيى فوفانا، وحارس الرأس الأخضر فوزينيا، والكونغولي ليونيل مباسي، والجنوبي إفريقي رونوين ويليامز. وفي سباق "أفضل مدرب"، تبارت المدارس الفنية بوجود المصريين حسام حسن (مدرب الفراعنة) ومعتمد جمال (الزمالك)، والمغربيين وليد الركراكي ومحمد وهبي، والكونغولي سيباستيان دوسابر، والسنغالي بابي ثياو، والبرتغالي ألكسندر سانتوس (الجيش الملكي)، والفرنسي لامين نديايي (اتحاد الجزائر)، والبرتغالي ميغيل كاردوسو (صن داونز)، وأومبرتو بيتنكورت (الرأس الأخضر).

وشهدت فئة "أفضل لاعب شاب" صعود أسماء واعدة يتقدمها المصري حمزة عبد الكريم، والمغربيان أيوب بوعدي وعبد الله وزان، والجزائري إبراهيم مازة، والسنغالي إبراهيم مباي، والإيفواريان كريست إناو ويان ديوماندي، والكاميروني كريستيان كوفاني، والمالي إسماعيل كاميسوكو، والغاني كاليب يرينكي.

وتنافست منتخبات مصر، والمغرب، والجزائر، وتونس، وجنوب إفريقيا، وساحل العاج، والرأس الأخضر، وغانا، والكونغو الديمقراطية على جائزة "أفضل منتخب للرجال". أما صراع "أفضل فريق للرجال"، فشهد مواجهة بين الزمالك المصري، والجيش الملكي وأولمبيك آسفي ونهضة بركان من المغرب، واتحاد الجزائر وشباب بلوزداد من الجزائر، والترجي الرياضي التونسي، والهلال السوداني، وماميلودي صن داونز الجنوب إفريقي، ومانيما يونيون الكونغولي.

دوري أبطال أوروبا: «سيتي» و«أرسنال» و«ريال مدريد» تواصل الانتصارات، و«كومو» يكتسح «لنس» بتسعة أهداف



شهدت الجولة الرابعة من دور المجموعة الموحدة لدوري أبطال أوروبا لكرة القدم، التي أُقيمت مبارياتها يوم الأربعاء 4 نوفمبر 2026، نتائج لافتة، أبرزها فوز مانشستر سيتي الإنكليزي على مضيفه لايبزيغ الألماني 3-2، واكتساح كومو الإيطالي لمضيفه لنس الفرنسي 9-1.

وتغلّب مانشستر سيتي على مضيفه لايبزيغ الذي يشرف عليه لاعبه السابق الأرجنتيني مارتن ديميكيليس، وحقق فوزه الثالث في المسابقة. وافتتح سيتي التسجيل في الدقيقة 37 عن طريق مدافع لايبزيغ كاستيلو لوكيبا بالخطأ في مرمى فريقه، قبل أن يعادل ريدله باكو للمضيف في الدقيقة 49. وعاد الأرجنتيني إنسو فرناندیس بالتقدم لسيتي في الدقيقة 58 بكرة رأسية، فردّ النروجي أنتونيو نوسا في الدقيقة 61 بهدف التعادل، قبل أن يسجل النروجي إرلينغ هالاند هدف الفوز في الدقيقة 78، وهو هدفه الخامس في المسابقة هذا الموسم. وبقي لايبزيغ عند فوز واحد في المسابقة.

وحقق كومو الإيطالي بقيادة مدربه الإسباني سيسك فابريغاس فوزاً كاسحاً خارج أرضه على لنس 1-9، بفضل ثلاثية وتمريرة حاسمة لليوناني أناستاسيوس دوفيكاس، وهدف وتمريرتين حاسمتين للأرجنتيني نيكو باس. وبذلك ألحق كومو بلنس أسوأ هزيمة له في كافة المسابقات. ورفع كومو رصيده إلى 9 نقاط بفوزه الثالث في المسابقة، وهو انتصاره السادس توالياً محلياً وقارياً، بعد فوزه في الجولة الماضية على مانشستر يونايتد 1-4.

ورسّخ أرسنال الإنكليزي استفاقته بعد خسارته في كأس الرابطة، وحقق فوزه الثالث في المسابقة على مضيفه سلافيا براغ التشيكي 1-2. وحُسم الفوز في الشوط الأول بهدفي نوني ماديكي (الدقيقة 9) والسويدي فيكتور يوكيريس (الدقيقة 38)، فيما سجل البولندي فيكتور نوفاك هدف سلافيا في الدقيقة 90. ورفع «المدفعجية» رصيدهم إلى 10 نقاط، مقابل نقطة واحدة لسلافيا براغ.

ومدّد بوروسيا دورتموند الألماني سلسلة مبارياته دون هزيمة إلى ست، بفوزه على ضيفه ريال بيتيس الإسباني 1-2، بهدفي البرتغالي فابيو سيلفا (الدقيقة 49) والبديل اليوناني كوستانتينوس كاريتساس (الدقيقة 72)، فيما سجل البديل أيتور رويبال هدف الضيوف (الدقيقة 67). وتعرّض دورتموند لضربة قاسية بإصابة هدّافه الغيني سيرهو غيراسي في الدقيقة 34.

وكاد ريال مدريد الإسباني أن يتعثر للمرة الأولى، لكن البديل الأوروغوياني فالفيردي خطف له فوزاً متأخراً على مضيفه أيك أثينا اليوناني 3-2. ورفع الفريق، بقيادة مدربه البرتغالي جوزيه مورينيو، رصيده إلى 12 نقطة كاملة، على نفس المسافة من باريس سان جرمان الفرنسي، بطل الموسمين الماضيين، الذي حقق العلامة الكاملة أيضاً.

وسقط ليفربول الإنكليزي أمام مضيفه فنربهتشه التركي 3-2، في أول فوز للأخير في المسابقة، رغم تقدم ليفربول مرتين. فقد افتتح الشاب تراي نيوني (19 عاماً) التسجيل لليفربول في الدقيقة 26، وردّ الإنكليزي ميسون غرينوود في الدقيقة 29 من ركلة حرة. وأعاد السويدي ألكسندر إيزاك التقدم لليفربول في الدقيقة 69 بكرة رأسية، قبل أن يسجل الإنكليزي أرتشي براون هدف الفوز لفنربهتشه في الدقيقة 73.

وعاد نابولي الإيطالي من ملعب بورتو البرتغالي بهزيمته الثالثة مقابل فوز واحد، بنتيجة 4-1. وسجل لبورتو كل من البولندي يان بدناريك (الدقيقة 11)، والإسباني غابري فيغا (الدقيقة 71)، والبولندي ياكوب كيفيور (الدقيقة 80)، والإسباني سامو أغيهوا (الدقيقة 90 من ركلة جزاء)، وهو الفوز الأول للفريق بعد ثلاث هزائم متتالية، فيما سجل الاسكتلندي سكوت ماكتوميناي هدف نابولي الوحيد (الدقيقة 43).

بطولة إنكلترا: أستون فيلا يلمّح إلى استمرار إيمري لما بعد 2029



ألمح أستون فيلا إلى رغبته في استمرار المدرب الإسباني أوناي إيمري على رأس الجهاز الفني، لما بعد انتهاء عقده الحالي مع النادي الإنكليزي في عام 2029.

وغيّر إيمري مسار أستون فيلا منذ توليه المهمة قبل أربعة أعوام.

وقاد المدرب الإسباني النادي القادم من مدينة برمنغهام إلى دوري أبطال أوروبا مرتين، كما أنهى انتظارا دام 30 عاما لإحراز الألقاب بإحرازه الدوري الأوروبي "يوروبا ليغ" الموسم الماضي.

لكن نجاحه دفع إلى ربط اسم المدرب السابق لأرسنال وباريس سان جرمان الفرنسي بتولي مناصب بارزة أخرى في الدوري الإنكليزي.

وكان أستون فيلا أعلن في وقت سابق من الأسبوع عزمه اتخاذ إجراءات قانونية ضد المدافع السابق لليفربول والمحلل التلفزيوني الحالي جايمي كاراغر، بعدما اقترح أن يسعى إيمري للانتقال إلى مانشستر يونايتد في حال إقالة مايكل كاريك.

وقال فيلا في بيان "عقَد أستون فيلا اجتماع عمل مهما للتخطيط لمستقبل النادي ووضع الأسس لمشروعه الرياضي والمؤسساتي طويل الأمد".

أضاف "تركزت المناقشات على التخطيط المشترك للتوجه الاستراتيجي طويل المدى للنادي، وأسفرت المباحثات الإيجابية عن التزام واضح يتجاوز عام 2029 لمواصلة تطوير النادي بشكل مشترك تحت القيادة الرياضية لأوناي إيمري".

صنوعات

إعداد
فاطمة حمد

حكمة اليوم

" كلما تقدم بك العمر كلما ادركت حقيقة ان لك يدان , يد تساعد بها نفسك , ويد تساعد بها الاخرين

لصوص من نوع خاص.. دببة تقتحم شاحنة وتسرق محتوياتها

أقدمت مجموعة من الدببة السوداء على اقتحام شاحنة صغيرة متوقفة أمام منزل زوجين في ولاية تينيسي الأميركية، في محاولة جريئة للاستيلاء على وجبات خفيفة وعلب من المشروبات، قبل أن يتمكن صاحبا المنزل من إخافتها وإبعادها.

ووقعت الحادثة في مدينة غاتلينبرغ في ولاية تينيسي، عندما ضبط سكان أحد المنازل عائلة مكونة من أربعة دببة سوداء متلبسة باقتحام شاحنة بيضاء من نوع "بيك أب"، متسببة ببعض الأضرار والفوضى أثناء بحثها عن الطعام، حسبما ذكر موقع صحيفة "نيويورك بوست".

وأظهر مقطع فيديو صورته امرأة تدعى بام كونلي الدببة الأربعة وهي تعبث بمحتويات الشاحنة وتفتش داخلها بحثا عن أي شيء يمكن أكله.

وبدأت الدببة بسحب كيس يحتوي على وجبات خفيفة، قبل أن تستخرج عبوة تضم ست علب من المشروبات، سقطت على أرضية الممر المؤدي إلى المنزل.

وقالت كونلي، واصفة ما حدث: "لم تتح لنا الفرصة بعد لتفريغ محتويات الشاحنة، ولذلك كانت هناك بالطبع بعض الوجبات الخفيفة بداخلها. ولم تتردد الدببة في الاستيلاء عليها".



في إحدى لحظات المواجهة، حاول الزوجان الاقتراب من الدببة وإخافتها لإجبارها على الابتعاد عن الشاحنة.

لكن الدببة لم تنسحب فورا، بل أبدت رد فعل عدائيا لفترة وجيزة، قبل أن تغادر المكان في نهاية المطاف.

وتعتمد الدببة السوداء بصورة كبيرة على حاسة الشم القوية لديها للعثور على الطعام.

ووفقا لهيئة المتنزهات الوطنية الأميركية، تستطيع هذه الحيوانات التقاط روائح مصادر الغذاء من مسافة تزيد على ميلين، أي أكثر من 3.2 كيلومترات.

خشي قلة الحضور في زفافه.. فنشر دعوة عامة وأتى الآلاف بعضهم بسيارات فاخرة



لم يتوقع أن تتحول دعوته الافتراضية إلى مناسبة تجمع آلاف الأشخاص، حتى إن المكان لم يعد يتسع للحاضرين، في حين وصل بعضهم بسيارات فاخرة حاملين هدايا قيّمة، وجاء آخرون بالطعام وتطوعوا لإعداد وليمة الزفاف.

قصة الشاب الصيني (24 عاما) بدأت من شعوره بالقلق من أن يمر يوم زفافه بحضور عدد قليل من الأقرباء. فقد نشأ في ظروف عائلية صعبة، وفقد والده وهو في الثالثة من عمره، ثم توفيت جدته التي تولت تربيته عندما كان في السابعة.

ومع اقتراب موعد الزفاف، أدرك أن عدد أفراد عائلته الذين يمكنهم مشاركته المناسبة محدود، وتوقع ألا يتجاوز الحضور ثلاث طاولات من الأقرباء. لذلك قرر اللجوء إلى الإنترنت، ونشر دعوة مفتوحة لأشخاص لا يعرفهم، طالبا منهم مشاركته يومه الخاص.

لكن ما حدث تجاوز توقعاته؛ إذ تفاعل آلاف الأشخاص مع الدعوة، وأبدى كثيرون استعدادهم للسفر إلى قريته في مقاطعة ييلانغ بمدينة تشاوتونغ، بإقليم يونان جنوب غربي الصين، لحضور الاحتفال.

لم يكتف بعض المتفاعلين بإبداء رغبتهم في الحضور، بل قرروا الإسهام في تجهيز الزفاف. فوصل مدعوون حاملين هدايا وأجهزة منزلية، في حين أحضر آخرون مكونات الطعام، للمشاركة في إعداد الوليمة.

وتطوع طهاة لإعداد الأطباق، وعرض آخرون تقديم خدمات مجانية للعروسين، شملت تصفيف الشعر والمكياج والتصوير، كما شارك متطوعون في استقبال الضيوف وتنظيم الاحتفال.

وامتد الدعم إلى وسائل النقل؛ إذ توجه مدعوون إلى القرية بسياراتهم، بينها مركبات فاخرة، من بينها سيارة من طراز مايباخ حضرت بها صانعة محتوى صينية للمشاركة في دعم العريس.

ومع تزايد أعداد الراغبين في الحضور، لم تعد المساحة المحيطة بمنزل العريس كافية لاستيعابهم، مما استدعى نقل الاحتفال إلى ساحة عامة في القرية، بالتزامن مع ترتيبات لتنظيم حركة المرور واستقبال الضيوف.

راقت لي

هذه الحياة قصيرة.. ورغم ذلك تعتقد أنك تملك فيها الكثير من الوقت.. وفي الحقيقة أنت لا تملك إلا اللحظة الحالية.. لذلك فهي ثمينةٌ جداً ، ولا يجوز هدرها بالمعارك الصغيرة وفي الجولات الخاسرة.. وقد يسأل أحدهم.. كيف تعرف أنها معركة خاسرة؟ في اعتقادي أي جهد لا يعود عليك بالأمان والطمأنينة والسكينة هو جهد بالإتجاه الخاطيء مهما كان الهدف.. فما معنى أن يحرق الإنسان أيامه في مطاردة أهداف لا تعود عليه سوى بالقلق والحزن والتعب.. في أي مقياس ستكون هذه معادلة رابحة؟ إن النجاح الذي يُبنى على حساب قلقك هو فشل مؤجلٍ ستكتشفه متأخراً ، حينما ينقشع الغبارُ عن وهم زائفٍ دفعت ثمنه أضعافاً مضاعفة من طاقتك ، بدل أن تصرفها على ما ينعكس عليك توازناً وهدوءاً وسلاماً.

في مثل هذا اليوم

- في السادس من نوفمبر عام 1922م:- ملك المملكة المتحدة جورج الخامس يعلن أيرلندا دولة حرة في إطار الكومنولث البريطاني وليست جمهورية مستقلة وبدون شطرها شمالي.

- في السادس من نوفمبر عام 1944م:- إنتاج البلوتونيوم لأول مرة في موقع هانفورد الذري.

- في السادس من نوفمبر عام 1975م:- انطلاق المسيرة الخضراء في المغرب إلى الصحراء الغربية.

- في السادس من نوفمبر عام 1991م:- إطفاء آخر بئر نفط محترق في الكويت من جراء الغزو العراقي عليها في 2 أغسطس 1990.

- في السادس من نوفمبر عام 2005م:- إعصار إيفان يضرب ولايتي كنتاكي وإنديانا ويخلف ثلاثين قتيلاً وآلاف المنازل المدمرة.

- في السادس من نوفمبر عام 2012م:- إجراء انتخابات الرئاسة الأمريكية والتي يتنافس فيها عن الحزب الديمقراطي الرئيس المنتهية ولايته باراك أوباما، وعن الحزب الجمهوري ميت رومني، وكانت نتيجة الانتخابات إعادة انتخاب الرئيس أوباما لفترة رئاسة ثانية.

Gabur Printing Services