



الجاليات الإرترية في الخارج تعقد سمناوات

الفرع السيدة/ نقستي طقاي ورئيسة قسم الإعلام والتوجيه السيدة/ خديجة أحمد، على النظام الأساسي للإتحاد، وأهمية رفع مستوى وعي العضوات وحل النزاعات وأهمية تعزيز الوعي والتنظيم.

وأمن سفير إرتريا لدى الاتحاد الأوروبي ودول البنلوكس، نقاسي كاسا، على أهمية الدورة التدريبية وضمان استمراريتها في المستقبل.

قطر السيد/ علي إبراهيم لأفراد الجالية الإرترية في اجتماع عقده في الأول من فبراير الجاري أهمية التكاتف كمواطنين لمناقشة القضايا الوطنية. وناقش اللقاء البرامج المنفذة والتحديات التي وُوجهت والخطط المستقبلية.

في غضون ذلك، عقد الإتحاد الوطني للمرأة فرع أوروبا دورة تدريبية لأعضاء الفرع في روتردام بهولندا . ركزت الدورة التي قدمتها رئيسة

خلال ندوة عامة عُقدت في شتوتغارت، في بناير المنصرم.

وأكد خلال الندوة التي نظمتها اللجنة الوطنية، أن تقوية التنظيم ونشر الوعي يُعدان مهمة ملحة لتنفيذ البرامج الوطنية في ظل الوضع الراهن. .

وفي ذات اليوم عُقدت محاضرة صحية في فوبرتال، نظمتها الجمعية الإرترية للمهنيين الصحيين في ألمانيا. وفي الدوحة، بقطر، أكد سفير ارتريا في

يكن في قيمه المجتمعية والوطنية الراسخة ، مما يتوجب العمل على تعزيز ذلك والدفع به ، خاصة في المرحلة الراهنة ، وتعزيز تنظيمهم والعمل بيد واحدة لتنفيذ البرامج الوطنية المخطط لها.

من جانبهم، جدد المشاركون التزامهم بالمساهمة بكل مايتطلبه الوطن.

في غضون ذلك، أوضح القنصل العام لإرتريا في فرانكفورت بألمانيا السيد/ كبرآب تخستي، ورئيس قسم الشؤون العامة والمجتمعية السيد/ طعمي هيلي، التطورات الإقليمية وأهمية تعزيز المؤسسات والخدمات القنصلية، وذلك

عقد الإرتريون المقيمون في الرياض وضواحيها، وشتوتغارت وفوبرتال، والدوحة، وروتردام اجتماعات بهدف الدفع بمساهماتهم في البرامج الوطنية. وقد عقدت القائم بأعمال السفارة الإرترية في المملكة العربية السعودية السيدة/ ويني قرزقهيير ومستشار السفارة السيد/ ولدسلاسي قيرمدن سمناوات في الثالث من الشهر الجاري لأفراد الجالية حول الوضع الراهن في البلاد على ضوء الأوضاع الإقليمية والدولية .

واكد في السمنار بأن سر الوحدة بين افراد الشعب الإرتري ونضاله القوي

برنامج الإدخار والقروض المصغرة بالجنوبي يقيم أعماله



قيم فرع برنامج الادخار و القروض المصغرة ”مول “ بالاقليم الجنوبي اعماله في الخامس من فبراير الجاري في مدينة مندفر دفا فيه الى تعزيز دور المدراء الإداريين بالمديريات وإدارات الضواحي.

واشاد مسؤول فرع ”مول“ بالاقليم السيد/ ترفي قريوهنس بتفاعل ودور الشركاء والموظفين والإدارات مذكراً، ان الفرع يخدم 9,773 عميلاً ، وان 2,694 منهم تلقوا قروض بلغت 36.6 مليون نقفة في عام 2025 ، الى جانب جمع أكثر من 40 مليون نقفة

وذكر مسؤول المكتب المركزي المكلف السيد /تافلا أسمروم بدوره الجميع للإستفادة من القروض التي يتلقونها مشيراً الى ان مول يعمل على تعزيز مشاركة المواطنين في القطاع الإقتصادي ،وانه تم إنجاز أعمال ناجحة على مستوى الاقليم.

وأكد حاكم الاقليم الجنوبي السيد/ هبتآب تسفاطيون في كلمته، ان مؤسسة ”مول“ تحدث تطوراً في الأنشطة القائمة على دعم المواطنين مادياً لتحسين وضعهم الإقتصادي.

وصرح في الختام ان مؤسسة ”مول“ ستعمل على جمع الديون المتأخرة عن السداد، وزيادة القروض التي تقدم بالاضافة الى تعزيز العلاقات مع الشركاء في عام 2026. ويعمل فرع ”مول “بالاقليم تحت ظل إدارة الاقليم الجنوبي منذ عام 1996 بالتنمية الوطنية في ثلاثة فروع و155 بنك قروي.

ورشة عمل في أفامبو لمناقشة محاربة العادات الضارة



تم تنظيم ورشة عمل لمناقشة جهود محاربة ممارسة العادات الضارة في ضاحية أفامبو بمديرية وسط دنكاليا.

وذكر مسؤول وحدة التنمية الاقتصادية بالمديرية السيد /أحمد آدم في الورشة ، بضرورة تضافر الجهود للقضاء على ممارسة العادات الضارة نظرا الى الأضرار الصحية والنفسية و الاجتماعية التي تؤثر في حياة المواطنين المتعرضين لتلك الممارسات.

وناشد مسؤول فرع العمل والرعاية الاجتماعية باقليم جنوب البحر الأحمر السيد /يوسف فسهايي بدوره المجتمع الى لعب دوره الواعي حيال ذلك مشيراً

الى الخبرات التي اكتسبت وتأثير هذه الممارسات على أفراد المجتمع الذي يذكر بضرورة عدم ممارستها.

وحثت مسؤولة فرع اتحاد المرأة بالاقليم السيدة /سعدية إبراهيم الجميع للمشاركة في محاربة ممارسات ختان الإناث وزواج القاصرات.

علي قدر: تزويد مشروع مياه الشرب بالطاقة الشمسية

اللجنة بذلوا جهوداً متواصلة لمعالجة مشكلة المياه، وقد تكلفت هذه الجهود بالنجاح، داعياً السكان إلى الاستخدام الحكيم للطاقة الشمسية لضمان استدامة الخدمة وكفاءتها. وأكد السكان أن مشكلة المياه كانت تؤثر سلباً على حياتهم اليومية، معربين عن ارتياحهم لبدء تشغيل الخدمة، ومقدرين الدور الذي أدته لجنة القرية وكافة الجهات التي شاركت في تنفيذ المشروع.

المشروع من استعادة قدرته التشغيلية. وأضاف أن نحو 6000 من سكان إدارة ضاحية علي قدر، ولا سيما في مناطق إنجحاوي ومكسرات وكامبو 10، يحصلون حالياً على مياه شرب نظيفة وأمنة بصورة منتظمة، مؤكداً أن تدشين الخدمة خفف من معاناة السكان وحسن ظروفهم المعيشية. وأشار عضو لجنة تطوير المياه في إدارة ضاحية علي قدرالسيد/ يماني ولدي، إلى أن أعضاء

صرح مدير إدارة ضاحية علي قدر، السيد /فرج محمود، تزويد مشروع مياه الشرب الصالحة في إدارة ضاحية علي قدر التابعة لمديرية تسني بالطاقة الشمسية، ما أسهم في إعادة تشغيل الخدمة بكامل طاقتها بعد تأثرها بانقطاع التيار الكهربائي.

وأوضح أن الفرق الفنية ركبّت محطة طاقة شمسية بتكلفة تُقدّر بنحو 300 ألف نقفة في موقعين، الأمر الذي مكن

إعلانات

تقدم إلى محكمة كرن الشرعية السيد/ حبيب محمود نور يوم 16 / 1 2026م بعرض قال فيه لقد توفي والدي المرحوم السيد/ محمود نور أبيب بتاريخ 25 / 11 / 2002م وترك من الورثة الشرعيين المذكورين أدناه:

1. فاطمة هزام قطان زوجته
2. ملكا محمود نور
3. جوكت محمود نور
4. نسريت محمود نور
5. سعيد محمود نور
6. حبيب محمود نور
7. سعدية محمود نور

وليس له وارث غيرنا. وعلى كل من يدعي بالإرث أو سقط إسمه من الورثة الشرعيين فعليه أن يتقدم إلى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة.

محكمة كرن الشرعية

تقدم إلى محكمة كرن الشرعية السيد/ حبيب محمد نور يوم 16 / 1 / 2026م بعرض قال فيه لقد توفيت والدتي المرحومة السيدة/ فاطمة هزام قطان بتاريخ 23 / 3 / 2014م وتركت من الورثة الشرعيين المذكورين أدناه:

1. ملكا محمود نور
2. جوكت محمود نور
3. نسريت محمود نور
4. سعيد محمود نور
5. حبيب محمود نور
6. سعدية محمود نور

وليس لهم وارث غيرنا. وعلى كل من يدعي بالإرث أو سقط إسمه من الورثة الشرعيين فعليه أن يتقدم إلى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة.

محكمة كرن الشرعية

يوم 15 / 1 / 2026م تقدمت إلى محكمة كرن الشرعية السيدة/ أمنة محمد إدريس محمود بعرض قالت فيه لقد توفي زوجي المرحوم السيد/ عمر محمد علي درار أبوبكر بتاريخ 6 / 1 / 2020م وترك من الورثة الشرعيين المذكورين أدناه:

1. أمنة محمد إدريس محمود زوجته
2. فاطمة محمد علي إدريس زوجته
3. فاطمة عمر محمد علي ابنته
4. نورة عمر محمد علي ابنته
5. إدريس عمر محمد علي ابنه
6. جمال عمر محمد علي ابنه
7. يوسف عمر محمد علي ابنه

وليس لهم وارث غيرنا. وعلى كل من يدعي بالإرث أو سقط إسمه من الورثة الشرعيين فعليه أن يتقدم إلى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة.

محكمة كرن الشرعية

يوم 12 / 1 / 2026م تقدم ورثة المرحوم/ محمد عبدالقادر معشو:

إنتخاب لجان أصدقاء الشباب في حلحل

وأوضح ان من بين البرامج التي يعمل عليها الاتحاد هي رفع مستوى الوعي السياسي لدى الشباب، وتعزيز قدراتهم الاجتماعية والاقتصادية، وزيادة إنتاجيتهم.

واقترح المشاركون بدورهم أن تستفيد القرى وإدارات الضواحي التي لم تحصل بعد على فرص التدريب، وأن يتم تنظيم السمنارات التي تركز على الأوضاع

أجرى مكتب الاتحاد الوطني للشباب والطلبة في مديرية حلحل انتخابات للجان أصدقاء الشباب في تسع إدارات ضواحي في الـ 2 من فبراير لتعزيز تنظييمات الشباب.

وذكر مسؤول مكتب الاتحاد الشاب عبدالرحمن حامد ، ان الهدف هو تنظيم الشباب للاستفادة من الفرص التي يوفرها الاتحاد.

سكان ضاحيات بسررجا يقومون ببناء غرف بالمركز الصحي في وكي

1. سعيد محمد عبدالقادر، 2. فتحية محمد عبدالقادر، 3. رقية محمد عبدالقادر، 4. خيرية محمد عبدالقادر، 5. نجاة محمد عبدالقادر،

المقر لها بالتنازل ذهب حقوق قيتاهون بعرض قالوا فيه قد تنازلنا عن رخصة القماش والخياطة الموجود بإسم المرحوم والدنا تحت رقم السجل KER0000144 وتحت الرقم التجاري KEL0000164 للمقر لها والدتنا المذكور إسمها أعلاه لتحول الرخصة إلى إسمها وتقوم بالعمل التجاري وتتصرف فيها كما تشاء بخصوص الرخصة والعمل بها.

وعليه تعلن المحكمة على كل من له الاعتراض في التنازل أن يتقدم إلى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة.

محكمة كرن الشرعية

إلى السيد/ سليمان إدريس سليمان لقد رفعت ضدك زوجتك السيدة/ خديجة سعدالدين مندر دعوة في محكمة كرن الشرعية تقول فيها أنك سافرت منها إلى السودان عام 2019م ولم تأتي إليها منذ ذلك الزمن وعليه تعلنك المحكمة الشرعية للحضور إلى زوجتك وتسكنها حين تسكن أنت أو تزورها في مكانها الحالي وأن تحضر إلى المحكمة خلال ثلاثون يوم من نشر الإعلان في الجريدة. وفي حالة عدم الحضور خلال الزمن المحدد فإن المحكمة سوف تفصل في القضية بغيابك وتطلق عنك زوجتك للضرر.

محكمة كرن الشرعية

إلى السيد/ عبدالله شيخ الدين هداد لقد رفعت ضدك طليقتك السيدة/ رشاد جهاد درار دعوى في محكمة كرن الشرعية تقول فيها أنك طلقتها يوم 10 / 04 / 2025م وقبل الطلاق منذ شهر 5 / 2024م ولم ترسل لها النفقة وعليه تطلب منك النفقة قبل الطلاق للزمن المذكور وأيضاً نفقة العدة وإيجار البيت لزمن العدة ونفقة الطفلة من شهر 7 / 2024م. وعليه تعلنك المحكمة للحضور بنفسك أو من ينوب عنك خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة. وفي حالة عدم الحضور في الزمن المحدد فإن المحكمة سوف تفصل في القضية بغيابك وتصدر الحكم حسب الدعوة المرفوعة ضدك علماً بأن المحكمة قد أرسلت لك المحكمة الدعوة عبرالقنوات الرسمية مرتان ولم يأت منك الرد.

محكمة كرن الشرعية

إلى السيد/ صالح محمد عبدالقادر، بما أن زوجتك السيدة/ سعدية إدريس سعيد قد تقدمت بدعوى قضائية ضدك تشكو عدم النفقة والعشرة الزوجية مدة خمس سنوات وتطلب الطلاق لرفع الضرر.

عليه تأمرك المحكمة بالحضور في مقرها أو إرسال من ينوب عنك للرد في يوم 23 / 3 / 2026م. وفي حالة عدم الحضور سوف تفصل المحكمة في الدعوة غيابياً.

محكمة نفقة الشرعية

الشعبية للديموقراطية والعدالة السيد / سليمان عمر الشباب على التأطير تحت مظلة اتحاد الشباب والطلبة ، قائلين إن الأنشطة التي تعزز القدرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية للشباب تساعد على زيادة إنتاجيتهم.



الحالية.

وحت مدير مديرية حلحل السيد / قرامطيون ابرها ومسؤول مكتب الجبهة



تقدمت لدى المحكمة الشرعية السيدة/ مريم سليمان علي عبدالله بعريضة الدعوة تقول فيها لقد توفيت والدتنا المرحومة/ حليلة إبراهيم عبدالله بتاريخ 20 / 6 / 2023م وأن ورثتها هم : مريم سليمان علي عبدالله وخديجة يعقوب إدريس وليس لها وارث غيرنا.

وأن المرحومة تركت قطعة أرض ببارنتو في حي السلام المساحة بلوك 40 برصل D زون 3 وليس لها وارث غيرنا. وعليه تأمر المحكمة على كل من يعترض على هذا الإرث أو يدعي أنه وارث معهن أو يدعي أنه يستحق منهن أو يرى أنه وارث وسقط إسمه من الورثة عليه أن يتقدم باعتراضه خلال 15 يوم من صدور الإعلان في الجريدة.

محكمة بارنتو الشرعية

يوم 6 / 1 / 2026م تقدمت إلى محكمة كرن الشرعية السيدة/ عرفات عبدالله إدريس بعرض قالت فيه لقد توفي زوجي المرحوم/ إدريس علي أبوبكر بتاريخ 11 / 8 / 2021م وترك من الورثة الشرعيين المذكورين أدناه:

1. عرفات عبدالله إدريس زوجته
2. أمنة إدريس علي ابنته
3. نسريت إدريس علي ابنته
4. عبدالله صالح علي ابن الاخ

وليس لهم وارث غيرهم وعلى كل من يدعي بالإرث أو سقط إسمه فعليه أن يتقدم إلى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة ومعه مستندات ما يثبت أنه وارث.

محكمة كرن الشرعية



الأنشطة التي تعزز القدرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية للشباب تساعد على زيادة إنتاجيتهم.

بدأ سكان إدارات ضواحي وكي وكواندبا وعدي جن ببناء 15 غرفة إضافية في مركز وكي الصحي الواقع في مديرية سررجا. وذكر مدير ضاحية وكي السيد/ فيلامكائيل تخليماريام، ان العمل بدأه السكان بمبادرة منهم، وحث الجهات الحكومية المعنية على مواصلة مساعدتهم وتشجيعهم في عملية البناء. و اضاف المشرف على الأعمال المهندس /زرتيت تخلاّب ، ان الأقسام تقدم خدمات الأمومة والمختبرات، بالإضافة إلى توفير أماكن إقامة للكادر الطبي، مضيفاً أن مراقبة مشاريع عدي هالو قد وفرت لهم مساعدة مادية اللازمة. كما اوضح مسؤول الخدمات الصحية السيد /تسفاهيوت أبرهام بدوره ، ان المركز الصحي يقدم خدمات جديرة بالثناء على الرغم من قدرته المحدودة، وانه سيتم تجهيزه بالموظفين والمعدات الطبية بمجرد استكمال أعمال بناء الغرف الإضافية. هذا ويقدم المركز الصحي بوكي الخدمات لقرى وكي، و وكواندبا وعدي جن

العراق: الإطار التنسيقي يمنح نوابه حرية اختيار رئيس



دعا الإطار التنسيقي العراقي المؤلف من أحزاب شيعية نوابه إلى أن يكونوا أحراراً في اختياراتهم لمرشح رئاسة العراق في حال تعذر الاتفاق على مرشح واحد، مؤكداً ضرورة احترام التوقيتات الدستورية لإنهاء حالة التعطيل السياسي.

وقال الإطار التنسيقي في بيان صادر عن دائرته الإعلامية أوردته وكالة الأنباء العراقية (واع) إنه عقد اجتماعه الدوري مساء الأربعاء لمتابعة آخر المستجدات على الساحتين الوطنية والإقليمية، وبحث تطورات المرحلة الراهنة.

وأكد البيان أن الإطار التنسيقي جدد تأكيده أهمية الالتزام بالتوقيتات الدستورية وفق المدد التي نص عليها الدستور العراقي، داعياً إلى حسم ملف رئاسة الجمهورية خلال فترة قصيرة.

وشدد على أهمية أن يولي المسؤولون في إقليم كردستان اهتماماً للمقترحات التي قدمها وفد الإطار التنسيقي خلال زيارته الأخيرة إلى الإقليم، بما يسهم في تسريع التوافق وإنهاء حالة التعطيل.

وأجل مجلس النواب العراقي الأحد جلسة انتخاب رئيس الجمهورية دون تحديد موعد جديد، وسط تعمق الخلافات السياسية بين الكتل المختلفة، خاصة بين الحزبين الكرديين (الاتحاد والديمقراطي).

ومنذ أول انتخابات متعددة شهدتها العراق في 2005، أصبح رئيس الوزراء شيعياً وهو عملياً رأس السلطة التنفيذية، ورئيس الجمهورية كردياً، ورئيس مجلس النواب سنياً، بناء على نظام محاصصة بين القوى النافذة.

الحفاظ على التقاليد واحتضان الابتكار تعزيز التقدم في العلاقات الصينية-الإرترية

لا يتوقف الزمن، وتتغير الفصول باستمرار. هذا العام، نحتفل بعيد الربيع، وهو عيد لا يقتصر على الصين فحسب، بل هو عيد للعالم أجمع. في هذا اليوم المميز، يكتسب الاحتفال بعيد الربيع في إريتريا أهمية خاصة: أولاً، يتعلق الأمر بالحفاظ على التقاليد. فكثيراً ما تُشبه الحضارة الصينية بنهر طويل يتدفق بلا كلل عبر 5000 عام من التجارب والمحن. ويُعد عيد الربيع رمزاً ثقافياً بارزاً في هذا النهر الحضاري. خلال عيد الربيع، نتوقف دائماً لنفكر في أصولنا ومستقبلنا. فمنذ القدم، يؤمن الصينيون بمقولة: "عندما ينجح المرء، عليه أن يخدم العالم". قبل أكثر من ألفي عام، في كتاب الطقوس، وهو أحد كلاسيكيات المدرسة الكونفوشيوسية القديمة، طرح الصينيون رؤية "الوئام الكوني تحت السماء"، والتي تطورت عبر التاريخ إلى مفهوم يُعرف في عصرنا ببناء "مجتمع ذي مصير مشترك للبشرية".

ثانياً، يتعلق الأمر بريادة آفاق جديدة والابتكار. وكما جاء في أول مجموعة شعرية صينية، "كلاسيك الشعر"، "حتى الدول الراسخة تعتبر التجديد الذاتي مهمتها". لطالما كان الابتكار القوة الدافعة التي لا تنضب وراء تنمية الصين وتقدمها على مدى آلاف السنين الماضية، وهو أيضاً السمة الأبرز للصين اليوم. نرتقي بشجاعة إلى آفاق جديدة في العلوم والتكنولوجيا، دافعين التنمية عالية الجودة من خلال الابتكار. نستكشف المجهول، وندفع الحدود في مجالات مثل الفضاء الخارجي والمناطق القطبية وأعماق البحار. ونُسهم في خدمة البشرية من خلال تقديم إسهامات كبيرة في التنمية المستدامة العالمية. لا تنوي الصين اليوم أن تحل محل أي دولة أو تتفوق عليها، بل تسعى باستمرار إلى تطوير نفسها والارتقاء إلى مستويات أعلى.

ثالثاً، يتعلق الأمر بتقبل التغيير. فروح التغيير متأصلة في الشعب الصيني، وأصبحت مفتاحاً أساسياً لفهم مسيرة التنمية والتقدم في الصين. وكما جاء في كتاب "التعليم العظيم"، وهو أحد كلاسيكيات كونفوشيوس: "إذا استطعت أن تحسن نفسك يوماً، فافعل ذلك يوماً بعد يوم". لأكثر من أربعين عاماً، التزمت الصين بالإصلاح والانفتاح، وواكبت العصر، بل وسعت جاهدةً لمواكبة اتجاهاته وقيادتها. وقد اقترحت الجلسة العامة الثالثة للجنة المركزية العشرين للحزب الشيوعي الصيني أكثر من 300 إجراءً إصلاحي هام، بينما حددت الجلسة العامة الرابعة التي اختتمت مؤخراً خطةً شاملةً لتنمية الصين خلال السنوات الخمس المقبلة. وبصفته أكبر حزب سياسي في العالم والحزب الحاكم في الصين، يُولي الحزب الشيوعي الصيني اهتماماً بالغاً بالإصلاح الذاتي والابتكار الذاتي. بمواصلة انفتاحها على أعلى المستويات، من خلال إجراءات مثل إطلاق عملية جمركية مستقلة على مستوى جزيرة هاينان في ميناء التجارة الحرة، ومواصلة الثورة الخضراء ومبادرة "الذكاء الاصطناعي"، تحتضن الصين اليوم تحولات عميقة وتخطو بثقة نحو مرحلة جديدة من التنمية.

رابعاً، يتعلق الأمر بالحفاظ على السلام. يشهد العالم تحولات جذرية لم يشهدها منذ قرن، وتقف البشرية على مفترق طرق حاسم: هل سنُحصر في قانون الغاب حيث يفترس القوي الضعيف، أم سنحافظ على العدالة والإنصاف الدوليين؟ هل سنحتدر الدول إلى "ليفيثان" من الصراعات المتفرقة والشكوك، أم سنحقق التنمية الشاملة للأفراد وتصل إلى رحاب الحرية؟ لقد أثبت التاريخ مراراً وتكراراً أن حتى أقوى قوة عسكرية لا تستطيع كسب القلوب، وأن أعمال الهيمنة والاستبداد لن تحظى في نهاية المطاف بأي تأييد. تؤمن الصين إيماناً راسخاً بالتعددية الحقيقية، وتلتزم بمقاصد ومبادئ ميثاق الأمم المتحدة، ومُمارس المساواة بين جميع الدول بغض النظر عن حجمها، وتعمل مع دول العالم لتسريع تنفيذ مبادرة التنمية العالمية، ومبادرة الأمن العالمي، ومبادرة الحضارة العالمية، ومبادرة الحوكمة العالمية، وتُدافع بنشاط عن عالم متعدد الأقطاب يتسم بالمساواة والنظام، وعن عوامة اقتصادية شاملة ومُفيدة للجميع.

بدأت صداقة الصين وإرتريا قبل أكثر من ألفي عام بمصافحتنا الودية على طول طريق الحرير البحري القديم، وتعززت من خلال نضالاتنا المشتركة خلال الحقبة الثورية قبل أكثر من ستة عقود، وهي الآن تزدهر في ظل التعاون الوثيق لشاركتنا الاستراتيجية.

تُولي الصين أهمية بالغة لتطوير العلاقات الثنائية مع إرتريا، وتعزيز التعاون في مختلف المجالات، وتوطيد التفاهم والتضامن بين شعبينا، بما يضمن التقدم المطرد والدائم للعلاقات الصينية-الإرترية.

يُصادف عام 2026 "عام التبادل الشعبي بين الصين وأفريقيا". هذا توافق مهم توصل إليه الرئيس شي جين بينغ والقادة الأفارقة، ومبادرة هامة تهدف إلى تعميق روابط الصداقة.

داي ديموا-القائم باعمال سفارة جمهورية الصين الشعبية

الديبته: الدم الليبي خط أحمر ومسارات الاغتيال تزيد الانقسام

وأوضح الديبته أن ليبيا التي تعمل الحكومة من أجلها هي دولة القانون والمؤسسات، تُدار فيها الخلافات بالحوار والاحتكام لإرادة الشعب، لا بالعنف ولا بإعادة إنتاج مآسي الماضي، مشدداً على أن الخضوع للقضاء والدولة هو الضمانة الحقيقية لحفظ النفس والكرامة.

وأضاف أن الوطن يتسع لكل من يختار الانخراط الصادق في مشروع الدولة الواحدة والراية الواحدة، معتبراً ذلك فرصة حقيقية للانتقال من منطق الاصطفاف إلى منطق الدولة، وعلى أساس القطيعة مع أساليب الماضي والالتزام بقواعد الدولة ومؤسساتها.

معها، مشدداً على أن مسارات الاغتيال والإقصاء لم تنتج يوماً دولة ولا استقراراً، بل عمقت الانقسام وأثقلت الذاكرة الوطنية بالجراح، وأسهمت في إبعاد الليبيين عن مشروع الدولة الجامعة وإطالة أمد الصراع.

وأشار رئيس حكومة الوحدة الوطنية إلى أن ليبيا عرفت هذا النهج في مراحل مختلفة من تاريخها، وكانت نتائجه واحدة، داعياً إلى التعويل على مؤسسات الدولة ومسار العدالة لكشف الحقيقة كاملة وترسيخ مبدأ المساءلة، بعيداً عن منطق الانتقام أو التبرير، ومؤكداً أن القضاء الليبي، رغم كل التحديات، يبقى مؤسسة وطنية مستقلة وملاذاً للعدل والحقوق.

قال رئيس حكومة الوحدة الوطنية الليبية عبد الحميد الديبته تعليقا على اغتيال سيف الإسلام القذافي، إن الدم الليبي خط أحمر لا يجوز التهاون فيه، مهما كان صاحبه.

وأضاف الديبته أن ليبيا تمرّ بلحظات عصيبة تعيد إلى الواجهة أسئلة جوهرية حول الطريق الذي يريد الليبيون أن يسلكوه لإنقاذ بلادهم، والكلفة التي يدفعها الشعب كلما طغى منطق العنف على صوت العقل، وذلك تعليقا على حادثة اغتيال المواطن الليبي سيف الإسلام القذافي.

وأكد الديبته، في منشور له، أن جريمة الاغتيال تُذكر بأن الدم الليبي، أيا كان صاحبه، يظل خطاً أحمر لا يجوز التهاون

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

نزىل يتسبب في غرق فندق بتصرف غريب

وهي تتدفق في أرجاء الغرفة بعد الخطأ الذي ارتكبه النزىل.

وأفادت مصادر محلية بأن قيمة الخسائر المادية التي لحقت بالفندق تقدر بنحو 150 ألف يوان صيني (نحو 21 ألف دولار أميركي)، مشيرة إلى أن إدارة المنشأة دخلت في مفاوضات مع النزىل لتحمله مسؤولية التعويض عن الأضرار.

وفي تعليق على الحادثة، قال خبراء إطفاء محليون إن رشاشات المياه الأوتوماتيكية ”مصممة للاستجابة بحساسية عالية للحرارة المرتفعة أو الصدمات“، موضحين أنه ”حتى إن لم يندلع حريق ولم تصل درجة الحرارة إلى ما بين 68 و74 درجة مئوية، يمكن أن ينطلق النظام إذا تعرض الرشاش لصدمة أو علق به جسم ثقيل“.



إلى اندفاع آلاف اللترات من المياه داخل الغرفة، قبل أن تتسرب بسرعة إلى الطوابق السفلية.

وتسبب تشغيل النظام بأضراراً كبيرة شملت ورق الجدران والأرضيات والتمديدات الكهربائية، وهو ما فرض على إدارة الفندق تكاليف إصلاح مرتفعة لصيانة الأجزاء المتضررة.

وسرعان ما انتشر مقطع فيديو للحادثة على مواقع التواصل الاجتماعي، أظهر المياه

في واقعة طريفة لكنها مكلفة، أثار نزىل في أحد فنادق مدينة شنتشن الصينية موجة من الاستنكار على منصات التواصل الاجتماعي بعد أن تسبب في أضرار جسيمة داخل المبنى بسبب تصرف غير مسؤول أثناء محاولته تجفيف ملابسه داخل الغرفة.

وبحسب ما أعلنت عنه إدارة الفندق، لجأ النزىل إلى رشاش الحريق المخصص للطوارئ والمثبت في سقف الغرفة، مستخدماً إياه لتعليق ملابسه ومناشفه المبللة على أمل أن تجف سريعاً، من دون أن يدرك أن هذا الجزء من نظام السلامة غير مصمم لتحمل الأوزان أو للاستخدام خارج حالات الطوارئ.

ومع تعرض الرشاش لوزن الملابس المبتلة، تفعل نظام رش المياه الأوتوماتيكي ما أدى

حاسة شم لتمييز بين أدق نكهات الشاي..!



والفواكه الحصة الأكبر من المبيعات في السوق الألمانية، ويلاحظ فيلدبوش أن ”الاتجاه السائد حالياً يميل إلى شاي الفواكه، لكنه أصبح شديد الحلاوة“.

ويشير إلى أن الشاي الأسود كان يشكل 80% من الاستهلاك عند بداياته،

بينما تراجعت اليوم حصة الأنواع التقليدية إلى نحو 25% فقط.

يؤكد فيلدبوش أن عدد متذوقي الشاي المحترفين في ألمانيا لا يتجاوز ما بين 60 و100 شخص، فهذه المهنة لا تُدرّس في الجامعات أو المعاهد، وتتطلب ما بين 5 و7 سنوات لاكتساب القدرة على تمييز الفروق الدقيقة في الطعم. ومع اقتراب تقاعده هو وأحد زملائه، بدأت الشركة في إعداد جيل جديد من المتخصصين من خلال برامج دراسية مزدوجة تجمع بين النظرية والتطبيق.

تخضع أنواع الشاي القادمة من الصين واليابان والهند وجنوب أفريقيا لاختبارات متكررة في ألمانيا وذلك للكشف عن بقايا

يتطلب العمل في تذوق الشاي حاسة شم مرهفة وقدرة استثنائية على التمييز بين أدق النكهات، وهي مهارات يتمتع بها الألماني شتيفان فيلدبوش وفريقه الصغير من المتخصصين والذين يتذوقون يومياً نحو 300 نوع مختلف من الشاي.

ويشير فيلدبوش إلى أن 95% من الألمان يفضلون شاي الأكياس، مؤكداً أن جودته عالية إلى درجة أنه يستمتع هو نفسه بتناوله بعد انتهاء يوم العمل.

ولا يترك فيلدبوش الشاي الأسود ينقع أكثر من دقيقة واحدة، موضحاً أن الكافيين يُظهر أفضل تأثير له خلال هذه الفترة.

وتُوزن أوراق الشاي بدقة باستخدام موازين يدوية صغيرة، وتوضع في أكواب خزفية بيضاء وفق إجراءات صارمة تعود إلى تقاليد قديمة. وفي يوم الاختبار، يركز الفريق على أنواع من جنوب الهند، إضافة إلى الشاي الأخضر القادم من الصين. وتُجرى عملية التذوق في أجواء علمية دقيقة، إذ يُسكب الماء المغلي من غلايات كبيرة، وتُغطى الأكواب لمدة 5 دقائق قبل التذوق. تشكل أنواع شاي الأعشاب

كرسي يجعلك «تطفو» وتأمل..!

المناطق الأمامية اليمنى، والتي ترتبط بآليات التحكم المختلفة في الدماغ، والقشرة الجبهية المركزية، المرتبطة بالمهام المعرفية التي تتطلب التركيز أو الانتباه.

وأضاف: «يعمل الكرسي من خلال تقليل الإحساس بالجاذبية

والاحتكاك الحد الأدنى أثناء الجلوس. إذ يتحرك كل جزء من الأجزاء الفردية من مسند الرأس والذراعين ومسند الظهر والمقعد في مسارات أفقية، بحيث لا تتسارع بفعل الجاذبية مثل الكرسي الهزاز المتأرجح. وفي الوقت نفسه، تعمل المحامل السلسلة للغاية على تقليل المقاومة والاحتكاك إلى الحد الأدنى، ما يسمح للكرسي بمتابعة حركات الجسم الطبيعية».

والنتيجة هي أن الجالس لا يشعر بالضغط في أي مكان، ما يجعله يشعر كما لو كان يطفو بدلاً من الجلوس.



ابتكر باحثون بريطانيون من جامعة إسكس، بالتعاون مع شركة الأثاث البريطانية ديفيد هو المحدودة، كرسيّاً أطلقوا عليه اسم Aiora، يمنح مستخدميه تجربة الدخول في حالة ذهنية أشبه بالتأمل خلال 5 دقائق من الجلوس.

وقال د. نيك كوبر،

من مركز علوم الدماغ بالجامعة والباحث الرئيس في الدراسة، إن الكرسي يعيد إنتاج إحساس الطفو في حالة انعدام الجاذبية، ليحاكي تجربة مشابهة للتعليق داخل خزان التعويم في

غرف الحرمان الحسي. وأوضح أن الكرسي يغير نشاط الدماغ بشكل مماثل لما يسجله دماغ المتأملين من ذوي الخبرة الطويلة، حتى لدى الأشخاص الذين لا يمتلكون خبرة سابقة في التأمل.

وتابع: «يؤدي الجلوس على الكرسي إلى دخول المستخدم في حالة وعي غير اعتيادية خلال 15-5 دقيقة، مع زيادة نشاط موجات الدماغ البطيئة، خاصة في

متقاعدة عمرها 77 سنة تحصد جائزة مميزة في مجال ألعاب الفيديو الإلكترونية!



أعلنت لجنة جوائز NymN's New Year Show أن جدة روسية تبلغ من العمر 77 سنة، حصدت الجائزة هذا العام عن فئة ”أفضل لحظة لعب“.

Twitch“ في جوائز SLAY 2025 التي تعنى بألعاب الفيديو الإلكترونية عبر الإنترنت.

تعيش أولغا إيفانوفنا في مدينة نيجني نوفغورود الروسية، وتبث محتواها وهي تمارس ألعاب الفيديو على منصة Twitch منذ عام 2021، وبالإضافة إلى لعبة Counter-Strike 2، تبث أيضاً ألعاباً أخرى مثل Minecraft وAtomic Heart وDiablo 2.

وتقول الجدة الروسية إن ألعاب الفيديو تساعد على الهروب من هموم الحياة اليومية وتمكنها من كسب دخل آخر إضافة لراتبها التقاعدي.

وقالت اللجنة في صفحتها على منصة ”X“ للتواصل الاجتماعي: ”الجدة الروسية أولغا التي تبلغ من العمر 77 سنة، فازت بجائزة (أفضل لحظة لعب) في لعبة Counter-Strike 2 لهذا العام.. أولغا التي تستخدم اسم i_olga الحركي في اللعبة، كانت آخر شخص تبقى في خريطة Dust2 أثناء اللعب، ووجدت نفسها في مواجهة مباشرة مع فريق من خمسة لاعبين، وتمكنت من سحقهم تماماً“.

وفي وقت سابق كانت المتقاعدة الروسية قد فازت أيضاً بجائزة ”أسطورة

مدون يخاطر بحياته سعياً وراء إعجاب متابعيه

”عندما خرجت، شعرت بألم جنوبي، تسارعت دقات قلبي، أصبت بالذعر، وسقطت مرتين، وبصعوبة ارتديت نعالِي وركضت إلى أقرب مكان دافئ. أنا لست من الأشخاص المعتادين على السباحة في الحفر الجليدية، أنا مجرد سائح غربي ساذج“.

وفي ختام حديثه، أعرب فرانك عن رغبته في العودة إلى روسيا العام المقبل لزيارة أماكن مثل فيرخويانسك وكامتشاتكا، بهدف تصوير سلسلة أفلام عن الحياة في الظروف المناخية القاسية.



المياه المتجمدة برفقة رجلين آخرين، وبقي فيها لمدة 50 ثانية، واعترف بأنه شعر بتوتر شديد قبل النزول لدرجة أنه فكر أن الأمر قد يكون ”مميّتا“. واصفاً اللحظات التي تلت خروجه من الماء:

زار المدون الهولندي فرانك فان دام مدينة ياكوتسك الروسية، وخاض تجربة الغوص في حفرة جليدية وسط درجات حرارة بلغت 52 درجة مئوية تحت الصفر.

وقال فرانك إن ياكوتسك كانت دائماً في قائمة الأماكن التي كان يتوق لزيارتها، موضحاً أنه اختار الشتاء خصيصاً لأن ”المقاطع المصورة في البرد القارس تحظى بأكثر متابعة وتنتشر بسرعة على مواقع التواصل الاجتماعي وصفحات الإنترنت“. نزل فرانك إلى

زراعة وإقتصاد

وزارة الزراعة تعقد إجتماعها التقييمي لعام 2025 تحت شعار طعام آمن ومغذي للجميع وفي كل مكان !!!

محمود عبد الله / أبوكفاح

عقدت وزارة الزراعة اجتماعها التقييمي في العاصمة أسمرا يومي الـ 29 والـ 30 من يناير لتقييم أنشطتها لعام 2025 ومناقشة خططها لعام 2026.

وقد بدأ الاجتماع التقييمي الذي عقد في قاعة G1 بأرض المعارض الإكسبو عند الساعة الثامنة صباحاً بحضور ممثلي فروع وزارة الزراعة في الأقاليم الستة والمديريات وأقسام المكتب المركزي للوزارة بالعاصمة أسمرا وكبار المسؤولين والخبراء الزراعيين، ومسؤولو قسم الزراعة والأراضي بالأقاليم وممثلو الجمعيات والمؤسسات الزراعية، وعقب الكلمة الترحيبية التي قدمها السيد مسقنا كنما شرع ممثلو إقليم جنوب البحر الأحمر أولاً وإقليم شمال البحر الأحمر ثانياً والإقليم الجنوبي ثالثاً في تقديم تقارير برامج العام 2025م



حسب الكروت التي تم توزيعها لهم مسبقاً. وعقب تناول الغداء قدمت بعض أقسام المكتب المركزي لوزارة الزراعة تقاريرها حول أنشطة العام 2025م والمميزات وأوجه القصور



وعند الساعة الواحدة إلا ثلث خرج الجميع لتناول وجبة الغداء في المطاعم المنتشرة بساحة الإكسبو

والخطط المستقبلية لعام 2026 . وعقب تناول الشاي عند الساعة العاشرة والنصف عاد المشاركون في الاجتماع التقييمي الى القاعة G1 وبدأ ممثلو إقليم القاش بركة أولاً وإقليم عنسبا ثانياً والإقليم الأوسط ثالثاً في تقديم تقاريرهم السنوية لعام 2025م والبرامج التي سيركزون عليها في العام 2026م.

وذكر في التقارير التي قدمتها فروع الوزارة بالأقاليم الـ 6 إنه تم تنفيذ أنشطة واسعة النطاق لحفظ التربة والمياه على مساحة 26 ألف هكتار من الأراضي، وبناء 30 سداً مصغراً في العام الماضي.

في مجال تنمية المحاصيل، تمت زراعة أكثر من نصف مليون هكتار بنسبة 84% من المحاصيل الحقلية

مباشرة تم عرض فيديو لمدة خمس وعشرين دقيقة عن الدورة الاولى لبرنامج قطع الأراضي الزراعية المصغرة والمربحة ومن الساعة الثالثة والنصف وحتى الرابعة تمت مناقشة التقارير المقدمة بإسهاب حيث دعا المشاركون إلى الاستخدام الكامل للسدود القائمة من أجل التنمية الزراعية، وزيادة استخدام الأسمدة الطبيعية، وتعزيز الاستفادة من الطاقة الشمسية في تطوير البساتين، وإنشاء وتعزيز جمعيات المنتجين الزراعيين، ومكافحة المبيدات التي تأتي بطرق غير قانونية.

وعند الساعة الرابعة خرج المشاركون لتناول الشاي ليعودوا الى



القاعة عند الساعة الرابعة والنصف ويبدأ البرنامج المسائي بتقديم ورقة عن معايير اختيار برنامج قطع الأراضي الزراعية الصغيرة والمربحة بواسطة السيد سامئيل تسفاي ،وعند الساعة الخامسة الاثلاث بدأ توزيع الشهادات التقديرية للمزارعين الذين تم إختيارهم كمزارعين نموذجيين في برنامج قطع الأراضي الزراعية الصغيرة والمربحة. وفي ختام الاجتماع التقييمي أكد وزير الزراعة السيد أرفايني برهي بان وزارة الزراعة تعمل بجدية على أنشطة التنمية من خلال تقسيمها إلى ثلاث استراتيجيات: المزارع التجارية الصغيرة والمتوسطة، والزراعة الأسرية الصغيرة والمتكاملة، وبرنامج قطع الأراضي الزراعية الصغيرة والمربحة حسب المستوى الإنتاجي.

وذكر المسؤولين الزراعيين والخبراء عموماً، والخبراء الميدانيين خصوصاً، بضرورة العمل بجدية لتحقيق الهدف المنشود والمتمثل في توفير غذاء آمن ومغذٍ للجميع قبل حلول عام 2028.

وفي يوم الثلاثاء من يناير واصل الاجتماع التقييمي أعماله بدءاً من الساعة الثامنة صباحاً حيث قدمت المؤسسة الوطنية للبحوث الزراعية وقسم الإرشاد الزراعي ومختبر أبحاث الحيوان والنبات وقسم الخدمات التنظيمية وقسم المالية والإدارة تقاريرها السنوية ،وعند الساعة الحادية عشر الاربع خرج المشاركون في الاجتماع لتناول الشاي وعند الساعة الحادية عشر و10 دقيقة عاد الجميع الى القاعة لمناقشة تقارير الأقسام التي قدمت في الفترة الصباحية. وعند الساعة الثانية عشر و10 دقائق خرج الجميع

لتناول وجبة الغداء ،ليعود الجميع الى القاعة عند الساعة الثانية بعد الظهر، ومشاهدة فيديو بخصوص شهادات بعض المزارعين عن أهمية برامج قطع الأراضي الزراعية المصغرة والمربحة ، ومن الساعة الثانية وخمسة دقيقة وحتى الساعة الثالثة وخمس دقائق استمع الحضور لتقارير الأقاليم الستة عن برنامج قطع الأراضي الزراعية المصغرة والمربحة وبعده



قراءنا الكرام

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

واحة الطفل

إعداد هاجر حامد

قصص ميكي المصورة
الثلاثي المتماثل (الجزء الخامس)

من هو الذي مات ولم يولد؟

- بحركه من إصبعك
يحدثك بكل لسان .. فما هو؟

من هو الذي تراه ولا يراك؟

- ما هو الشي الذي تراه في
الظلام في كل مكان؟

حل اللغز في العدد القادم

الغاز

حل
لغز
العدد
الفائت

- الإنسان
- اختك
- الأرض عندما
يسقط عليها
- الميزان

معلمة روضة اوكام السيدة/ ظقا يمانى....
"الوقت الذي تقضونه مع ابنائكم، سواء
كان في اللعب أو في الدراسة، فإنه
يصنع طفلاً متفوقاً ومنتجاً"

في الجزء الأول من حوارنا مع مديرة روضة اوكام السيدة/ سارا فسهاي تطرقنا إلى أسس الإدارة الناجحة وكيفية ادراجها للاطفال والمعلمات وكيفية تواصلها مع اولياء الامور، وفي الجزء الثاني عرضنا لكم الحوار الذي اجريناه مع إحدى المعلمات الشغوفات بمهنة تدريس رياض الأطفال بروضة اوكام وهي المعلمة/ ظقا يمانى والتي عرفتنا عن نفسها وعن حبها وشغفها الكبير انثناء ممارستها مهنة تدريس رياض الاطفال والفرق بين تدريس تلاميذ المرحلة الاولى والمرحلة الثاني. ننتقل الآن إلى الجزء الثالث والأخير من حوارنا معها، قدمت لنا بعض النصائح المفيدة لأهالي أطفال الروضة عن اهمية تمضية الوقت معهم . أعزائنا القراء ننقلكم الى مضابط الحوار:-

حوار/ هاجر حامد
الجزء الثالث والأخير

هل لديك نصيحة تودين تقديمها لأهالي
أطفال الروضة؟

نصيحتي لكل أب وأم هي ضرورة تخصيص وقت لأبنائهم. نحن ندرك تماماً حجم ضغوط العمل وظروف الحياة الصعبة، والعبء الكبير الذي تتحمله الأمهات في إدارة المنزل، لكن الطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى وجود أولياء أمره بجانبه أكثر من أي شيء آخر. ألاحظ دائماً أن الأهل يأتون للسؤال عن المستوى التعليمي، وهذا جيد، ولكن المحبة هي المفتاح الحقيقي لكل شيء. من الرائع جداً أن نرى الأب يشارك ابنه أو ابنته اللعب، فعندما ندخل نحن كمعلمات إلى الفصل، نتخلى عن شخصيتنا كأشخاص بالغين ، وننزل إلى مستوى الأطفال



المعلمة/ ظقا يمانى

لنلعب ونضحك ونرقص معهم. وهذا ما نرجوه من الوالدين، أن يشاركوهم اللهو والمرح، لأنهم بذلك يبنون رابطاً قوياً وذكريات لا تُنسى مليئة بالحب. هذا الوقت الذي تقضونه مع ابنائكم، سواء كان في اللعب أو في الدراسة، هو الذي يصنع طفلاً متفوقاً ومنتجاً. فإذا كانت جودة الوقت الذي تقضيه مع طفلك أثناء الدراسة جيدة، سيكون مستواه الدراسي ممتازاً بلا شك. هؤلاء الأطفال هم أمل المستقبل، وأمل الوطن، وفخر عائلاتهم.. لذا أعيد وأكرر خصصوا من وقتكم لأبنائكم واقضوه معهم بحب.



نصائح للأبطال

* الماء هو الوقود: اجعل شرب الماء "مهمة سرية" طوال اليوم ليبقى عقلك ونظامك في قمة النشاط.
* الحركة بركة: جرب رقصة جديدة، أو اللعب بالكرة، أو حتى القفز بالحبل لمدة 15 دقيقة يومياً بعيداً عن الأجهزة.
* لا بأس بالخطأ: تذكر أن الخطأ هو مجرد خطوة في طريق التعلم. فالباقرة فشلوا كثيراً قبل أن ينجحوا!
* تحدث عما يزعجك: إذا شعرت بالحزن أو القلق، أخبر والديك أو إحدى المعلمين، فالكلمات تخفف عنك الكثير.





الأسماك وأهميتها لصحة الإنسان

الثروة البحرية

ترجمة/محمود إدريس
سليم
إعداد/مكنن شيشاي



سمك طبخ بالدهن

فيمكن أن تسبب السرطان وآثاراً أخرى إذا استهلكها الناس ، وخاصة الأطفال والنساء الحوامل والأمهات المرضعات. وتجدر الإشارة هنا إلى أن أي شيء يذهب بعيداً له عواقب سلبية. لذلك عندما تكون الجرعة التي نتناولها مناسبة لعمرنا ووزننا وحالتنا الصحية يمكن أن تحمي من أمراض القلب العامة.

عندما يستطيع الشخص المناسب تناول ما يصل إلى 100 جرام من الأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية

مرتين في الأسبوع ، فيمكن الاستمتاع بالفوائد المذكورة أعلاه. بالنسبة للأطفال والنساء الحوامل يفضل إذا كان أقل من الوزن المحدد. الصحة مثل الحديقة التي تحتاج دائماً إلى العناية والاهتمام. لجعل هذا حقيقة ، أحد الأشياء التي نحتاج إلى القيام بها هو تناول الأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية. فقط لأننا لسنا مرضى لا يعني أننا بصحة جيدة. لأن هناك كثيرين توقفوا فجأة عن العيش مدعين أنهم لا يعانون من مرض. لذلك سنستفيد أكثر إذا تمكنا من تحقيق التوازن بين فوائد ومضار الأطعمة السمكية وزيادة وعينا ومعرفة النوع والكمية والحجم والوقت والظروف التي نتناولها.

مثل جميع القطاعات تأثرت مصايد الأسماك في إريتريا بالحكام الفاسدين وما تلاها من حروب وعقبات أخرى. ومع ذلك فإن المساهمة المحتملة لهذه الموارد البحرية في ضمان الأمن الغذائي وتعافي ومو اقتصاد البلد في المستقبل كبيرة جداً إذا تمت إدارتها واستغلالها بشكل صحيح.

ذلك تجدر الإشارة إلى أن الأسماك مثل الكشر وأسماك القط تشكل مخاطر صحية عند تناولها بكميات كبيرة وبشكل متكرر . كذلك يصف

الطبيون تناول زيت كبد سمك القد للأشخاص الذين يعانون من أمراض



سمك المرن

القلب وضغط الدم . يوصي خبراء التغذية أيضاً باستخدام بعض الزيوت النباتية ، مثل زيت الخروع أو جوزة الطيب أو الجاز على بعض أحماض أوميغا 3 الدهنية. طريقة طبخ الأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية مهمة جداً لضمان الاستفادة منها. على سبيل المثال ، يُفضل القلي بالزيت عندما يمكن تناوله على شكل حساء أو أرز أو طبخ بالفرن أو شواء أو خبز أو سمك مشوي مدخن.

من ناحية أخرى نظراً لعواقب تناول الكثير من الأسماك ، أجرت بلدان مختلفة بحثاً عن برامج النظام الغذائي للأسماك حول مقدار ونوع الأسماك التي يجب تناولها من قبل البالغين والأطفال والنساء الحوامل والأمهات المرضعات. نظراً لأن الأسماك ، خاصة الأسماك طويلة العمر مثل الهامور تتراكم فيها الزئبق على مدى فترة طويلة من الزمن

لا يأكلون السمك هم أكثر عرضة للوفاة من هذه الظاهرة وأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. على الرغم من أن أسباب الإصابة بأمراض القلب متعددة إلا أن نقص (أحماض أوميغا 3 الدهنية) ، التي تلعب دوراً حيوياً في وظيفة القلب والدورة الدموية يعد أحد الأسباب الرئيسية لهذه الظاهرة. وفقاً للباحثين في التأكيد على المجال. المصدر الرئيسي لهذه المادة موجود في أنواع الأسماك مثل السلمون والسردين (البلم) والتونة والأنشوفي (الوزف) والديراك وغيرها ، ويعتقد أيضاً أنها تخفف مستويات الدهون في الدم.

ووجدت الدراسة أيضاً أن الضحايا لديهم مستويات منخفضة جداً من أحماض أوميغا 3 الدهنية ومستويات عالية من (الدهون الثلاثية) ، وهي نوع من الكوليسترول أو الدهون. إن تناول الأسماك الغنية بزيت السمك والمعادن الأساسية الأخرى

له فوائد أخرى مثل خفض ضغط الدم والحفاظ على معدل ضربات القلب المنتظم وتقليل جلطات الدم وتقليل



شوربة لحم السمك

التهابات الأوعية الدموية وما إلى ذلك. كما أن الأسماك غنية بالبروتين الذي يلعب دوراً مهماً في بناء الجسم وتقوية عضلة القلب. إنه بمثابة مكمل إن لم يكن بديلاً لأشياء مثل الأسبرين في تسهيل الدم وهو مهم جداً في زيادة ذكاء الدماغ.

في حين أن هذه حقيقة يتفق عليها الأطباء. لا تتمتع جميع أنواع الأسماك بالمزايا المذكورة أعلاه. بدلاً من

القلبية. على سبيل المثال ، أظهرت الأبحاث أن حوالي 220 ألف شخص يموتون فجأة في الولايات المتحدة كل عام. وأضافت الدراسة أن هؤلاء الأشخاص ماتوا قبل أقل من ساعة من وصولهم إلى المستشفى.

وقال الدكتور ألبرت كريستيان ، الباحث في هذا المجال إن الضحايا توفوا بنوبة قلبية مفاجئة وغريبة غير متوقعة. لكن في الدمارك ، وجدت دراسة حديثة أجريت على 49 ألف امرأة أن النساء اللائي يأكلن السمك كن أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 50 في المائة مقارنة بأولئك اللائي لم يتناولن السمك.

حتى في بلدنا على الرغم من أن العدد الدقيق للوفيات الناجمة عن الأمراض المذكورة أعلاه غير معروف كل عام ، فإن هذه الظاهرة مقلقة. كما ذكر أعلاه ، فإن المرض غير قابل للشفاء. لأنها ليست سوى علامة الموت الأولى والأخيرة. لهذا السبب لا يمكن علاج الضحية بسبب ضيق الوقت. ومع ذلك ، ينصح الباحثون في هذا المجال بأنه يمكننا منع المرض قبل حدوثه

. الأول هو تضمين الأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية في نظامك الغذائي. إن إدراج الأسماك في نظامنا الغذائي على الأقل مرة أو مرتين في الأسبوع يمكن أن يمنع ليس فقط الحادث ولكن أيضاً أي نوع من أمراض القلب بشكل عام.

أظهرت الدراسات الحديثة أنه مقارنة

بالأشخاص الذين لا يأكلون السمك في نظامهم الغذائي ، فإن أولئك الذين



السمك المشوي

من كثير من الأمراض مثل أمراض القلب والسرطان والخرف والاكتئاب ... إلخ. تشير الدراسات إلى أن تناول الأسماك يمنع الموت المفاجئ وغير المتوقع من أمراض القلب. هناك كثير من الناس في العالم يموتون فجأة بسبب النوبات

صفحة يتم إعدادها بالتعاون مع وزارة الثروة البحرية

صفحات من التاريخ



المناضل أفورقي برهي، دراماتيكية التحول من راعي إلى حاصل الماجستير

شمدي عقبا مكييل

ترجمة وإعداد / محمد عمر ناير

الجزء الثاني والثلاثون

إنهت بنا رحلة نقفة - أقرع في أحد الأودية بجبل طليم ، حيث تلقت وحدات اللواء 44 الاوامر أن تقيم تشكيلات لها على جانبي الوادي الممتد بمحاذاة الهضبة المشار إليها أعلاه ، على أن تتحرك دوريات لحراسة المعسكر وتأمينه على الفور باتجاه قمة جبل طليم ، وأن يكون موقع إرتكاز أفراد تلك الدورية على الناحية الشمالية منه . وفي ذات اللحظة التي بلغ خلالها آخر فوج من كتائب اللواء إلى الموقع المذكور، كان الوقت على مشارف منتصف النهار ، ولذا صدرت على تلك الوحدات تعليمات أخرى بأن تعد كل واحدة منها على حدا وجبة طعام الغداء . و بالتوازي مع إنطلاق تلك الأنشطة ، توجه فريق الحراسة إلى قمة جبل طليم ، عبر درب ضيق شديد الوعورة ، تسلكه الدواب عادة ، وهنا حدث أمر لم يكن في الحسبان ، بل كان محض صدفة ، أو لنقل عنصر مفاجئة ، طالما كان الحديث يدور في سياق الأدبيات العسكرية ، والميدانية منها على وجه التحديد ، ألا وهو أنه بمجرد وصول افراد الحراسة إلى المكان الذي تم تعيينه سلفاً لتدشين موقع الدورية، وجدوا أنفسهم وجها لوجه مع قوات العدو . وهنا لم يكن أمام الوحدات المقاتلة المرابضة في سفح الجبل ، إلا أن تقلب أواني طهي الطعام التي كانت محتوياتها قد أوشكت على الإستواء رأساً على عقب ، ومن ثم اللحاق في الحال بفريق دورية الحراسة ، الذي إشتبك مع قوات الدرق في معركة أحد طرفيها مجموعة محدودة الحجم والعتاد ، لا يتجاوز قوامها عدد أصابع اليدين ، بينما في الجانب الآخر عددهم بالاضعاف. هكذا توجه المقاتلون إلى ساحة المعركة وبطونهم خاوية ، وحلوقهم متبسة من لهيب العطش ، ليصلوا في مدى ثلاثين دقيقة تقريباً إلى قمة تلك الهضبة ، الأشد وعورة وقساوة ، ولك أن تتصور بعد ذلك ، مدى المشقة والإرهاق الذي تكبدوه للوصول إلى آخر نقطة في سطح ذلك المرتفع الشاهق ، مضافا إليه أتعاب رحلة نقفة - أقرع ، التي إستهلكت يوم وليلة . أما فيما يلي شخصي كطبيب مرافق لأفراد لتلك الوحدات ، تأبطت حقبة مستلزمات الإسعافات الأولية والأدوية ومواد التعقيم ، كما جرت عليه العادة في كل معركة تشتبك فيها وحداتنا مع جيش العدو ، ومن بعد سرت متقنيا أثر أولئك المقاتلون الذين كانوا يندفعون إلى موقع العمليات العسكرية بسرعة الريح ، وكأنهم في سباق مارثوني مع الزمن . وبمجرد وصولي إلى ذروة تلك الهضبة ، حيث تدور المعركة ، إتخذت مكانا آمنا لايبعد كثيراً عن مسرح العمليات ، ثم بدأت إستقبال أولئك

الجرحي الذين كانوا يأتون إلى فرادا وجماعات . ومن المواقف المثيرة للشفقة ، والتي شيدت لها صرحا في تلافيف ذاكرتي نهار ذلك اليوم ، حال أولئك الجرحي من الذين كانت أصاباتهم تتراوح بين متوسطة وطفيفة ، في بادئ الأمر كنت أجري لهم الإسعافات الأولية ، ومن ثم أقطع مسافة طويلة مع الذين أنس فيهم القدرة والإستطاعة للسير مشياً على الأقدام مسافة ساعة أو أكثر ، حتى يتمكنوا من الوصول إلى المقر الرئيسي للوحدة الصحية الكائن عند سفح جبل طليم . لقد كنت في حالة حراك دائم من فترة إلى أخرى ، بين الوحدة الصحية المؤقتة برفقة مجموعة جديدة وبين المقر الرئيسي للوحدة الصحية ، وكأني في مهمة مرشد او دليل

سياحي يتلقى حافزاً مغريا ، نظير كل رحلة من الموقع المؤقت القريب من ساحة العمليات العسكرية ، والموقع الثابت للوحدة الصحية الكائن بحافة الوادي الذي يشق طريقه بمحاذاة سفح جبل طليم . كان حجم قوات العدو كبيرا إلى حد بعيد ، فمنهم من كان متخذنا يطلق النار من خلف دفاعاته ، صوب وحداتنا التي تمكنت من الوصول إلى قمة الجبل ، الذي يشبه شكله سنام الجمل في وقت وجيز ، والبعض الآخر منه كان في حالة صراع محتدم مع ذلك الجبل بهدف الوصول إلى قمته ، حيث تتربع طلائع تشكيلات وحداتنا المقاتلة. ولما إشتد القصف المدفعي المكثف على موقع دفاعات مقاتلينا ، انسحبت الوحدة التي كانت تسيطر على تلك الراية ، متجهة إلى سفح الجبل ، تحت غطاء ناري مركز من قبل وحدة الأسلحة الثقيلة التي كان يشرف عليها المناضل/ محمد إسماعيل قائد جبهة اقرع . وبينما كان رفاقنا يواصلون إخلاء الموقع بشكل ممنهج ، سقط أحد المقاتلين يسمى (باربا) جراء إصابة مباشرة بطلق ناري من قبل قوات العدو ، التي كانت تقصف الموقع من جهتين متقابلتين في وقت متزامن ، لم يستطع رفاق باربا إسعافه أو بالأحرى لم يتنبهوا لإصابته في خضم وابل الرصاص الذي كان ينهمر على ذلك الموقع من جميع الإتجاهات . في الأثناء ، طلبت من زملائي أن يتولوا أمر حمايتي اثناء توجهي إلى الموقع الذي سقط فيه الزميل باربا والذي كان يبعد عنا مسافة 200 متر ، في محاولة أخيرة لإنقاذ حياته. وصلت إلى موقع الرفيق وأنا أناورا مرة خلف صخرة ، وأخرى وراء شجيرة ، وتارة زحفا ، كانت الذخائر تتساقط من خلفي وأمامي وعلى جانبي ، وخاصة القنابل اليدوية



التي لم تستطع إصابتي نتيجة الإنحدار الشديد لذلك الموقع ، فهو عبارة عن هاوية ، إذا حدث وأخطأت إحدى قدميك مكان موطنها المناسب ، فإنك ستجد نفسك في لحظات بقاع الجبل . وجدتُ الزميل باربا وهو في حالة ضيق تنفس حاد ، في تلك الأثناء كان لزاما على أن أبذل كل ما لدي من جهد لتزويده بجرعة أوكسجين ، علها تعطيه قدراً معيناً من الأمل في الحياة ، ولكن كانت الأقدار أسرع ، فقد فارق الحياة خلال دقائق قليلة من لحظة قدومي إلى ذاك المكان ، لأن الإصابة كانت في الجهة اليسرى من صدره ، حيث مستقر أهم جهاز في جسم الإنسان وهو القلب . بطبيعة الحال كان من العسير بل والمستحيل أن أحمل جثمانه إلى مقر الكتيبة ، أو إلى أي موقع آمن ، حتى يتمكن أفراد الكتيبة من مواراته الثرى في الحال ، إنطلاقاً من مبدأ ” أن إكرام المرء بعد مماته دفته ” . المهمة الوحيدة التي كان بوسعي القيام بها هي أخذ بعض الوثائق التي كانت بحوزته ، و ساعة يده ، ومن بعد عدتُ أدراجي بسلام إلى موقع قيادة الكتيبة ، حيث الزميل محمد إسماعيل وعدد من معاونيه .

ظلت الوحدة الصحية آنذاك تقدم الخدمات الإسعافية والعلاجية للجرحي في كهف صخري عميق باحدى جنبات ذلك الجبل ، إلا أن العدو إستهدف ذلك المكان بقذائف الأسلحة الثقيلة ، في الأثناء تأكدنا بما لايدع مجال للشك بأن ميزان قوة العدو أصبح في حالة تضاعف من وقت لآخر بوتيرة مطردة ، أكثر مما كان عليه الحال عند بدء العمليات العسكرية في جبهة اقرع ، كما إتضح لنا بجلاء أن الإستخبارات العسكرية قد إكتشفت موقع الوحدة الصحية ، ومن ثم أعطت إشارة لمدفعية العدو التي إستهدفت بدورها

ذلك الموقع بقنابل من العيار الثقيل، لم يكتف الأمر عند ذلك الحد ، بل قام العدو بتوجيه أسلحته الثقيلة إلى ذلك الدرب الضيق الذي كنا نسلكه لنقل الجرحي إلى المقر الرئيسي للوحدة ، القريب من مكتب المنظمات الجماهيرية بالمنطقة . ولذلك غادرنا المكان على عجل ، تحت غطاء الغباروالاتربة التي أحدثهاالقصف .

بعد فترة قصيرة من إنسحاب الوحدة الصحية المتنقلة من مقرها السابق ، وإستقرارها في موقع مماثل ، بالقرب حافة ذلك الوادي القريب من سفح الجبل ، اضطرت وحداتنا في جبهة القتال أن تترك في مقرها الرئيسي مجموعة من المقاتلين لايتعدى عدد أفرادها 15 مقاتل ، أسندت إليهم مهمة الحراسة ، ليتكفل بقية أفراد تلك الوحدات بنقل الجرحي إلى مكتب المنظمات الجماهيرية بمنحدر جبل طليم ، الذي يقع في موقع مرتبط بشبكة من الطرق المعبدة ، وبالتالي يمكن أن تصل إليه الشاحنات والمركبات العسكرية بسهولة . بعد إكتمال عملية نقل الجرحي ، عادت جميع الوحدات إلى مواقعها في ذات الليلة ، أما أنا وزميلي ودي قبرو (ألم قبرو) ، فقد أمضينا تلك الليلة هناك من أجل وداعهم ومساعدتهم على صعود أسطح وكابينات تلك الشاحنات ، التي كانت بصدد نقلهم إلى مكان آخر أكثر أمناً . ولما تأخر وصول المركبات توجهنا أنا والمناضل قبرو إلى موقع الجبهة القديم . وفيما كنا في طريق العودة إلى مقر المنظمات الجماهيرية ، منعنا الطائرات الحربية التي كانت في مهمة طلعات جوية في فضاء تلك المنطقة ، بحثاً عن أي قوة متحركة سيراً على الأقدام أو منقولة لوجستياً بواسطة شاحنات أو مركبات عسكرية ، أو كيان آخر تعتبره معاديا لها . لم نستطيع مواصلة رحلة العودة بشكل منتظم خشية أن تستهدفنا تلك الطائرات ، بل كنا نتخفى بين الحين والآخر وراء بعض الموانع الطبيعية ، كالتلال وشجيرات الغطاء النباتي الفقير في تلك المنطقة ، وفي بطون الأودية أحيانا أخرى ، وقد بلغ منا الجوع والعطش مبلغاً ، حتى كدنا أن نحتسب ضمن عداد المفقودين أو الشهداء في أحسن الأحوال . وبينما نحن على تلك الحال ، سمعنا صدى إطلاق نار كثيف ، في الناحية اليمنى للموقع الذي قضينا فيه نهاراً كاملاً قبل بدء مسيرة العودة ، وقد كان مصدر تلك النيران ينطلق من موقع باتجاه مدينة نقفة . أما فيما يتعلق بمقر الجبهة الذي كنا يصد زيارته ، فقد كان الوضع هادئاً تماماً ، ولم يكن هناك ثمة أصوات من هذا القبيل .

في تلك اللحظات ، كانت آمال النصر تدغغ مشاعرنا ، وإن كان ذلك من باب التفاؤل الحسن ، الذي من شأنه

أن يبعث على النفس مشاعر الطاقة الإيجابية من جهة ، ومن جهة أخرى ثقتنا التي لا تتزعزع في قدرة الثائر الإرتري على قلب المعادلات في أحلك الاوقات ومفاجأتنا بالإنتصارات في المواقف الحرجة .

كان ذلك هو حال مشاعرنا إلى أن وطأت أقدامنا أرض ذلك الوادي ، حيث الماء سر الحياة وأيقونتها الأبدية ، تسابقت أرواحنا لتزوي من وحي ذلك الصافي الزلال ، الذي كان ينساب بهدوء من عليّ عبر مجرى ذلك الوادي . كان الزميل ودي قبرو يسير خلفي على بعد بضعة أمتار. ناداني بقوله ” ودي برهي ، ودي برهي ” قلت حينها وفي قرارة نفسي : ربما هو بصدد دعوتي للتمهل في خطاي ، ، ولذلك كان ردي مباشراً وتلقائياً ، فقد قلت له : ” بالله عليك ، ليس لدينا وقت نضيعه ، حاول أن تجاري حركة سيري ” . بيد أنه كرر ذات العبارة بلهجة تتم عن أن هناك أمراً جلل يحدث . توقفتُ عن السير ثم إلتفت إليه قائلاً: ” ما الخطب ؟ لعل في الأمر خير ” قال : ” أرى في ذاك الجبل أناس يتحركون ، يبدو أن اعدادهم كبيرة ” . قلت مخاطباً رفيقي : ” مهلاً يا صاح ، ما تلك إلا مجرد صخور ، تبدو من على البعد وكأنها على هيئة بشر ، وليست بشراً سوياً كما يتهياً لك ” . غير أن صاحبي كان مصراً على أنه لا يمكن أن يكذب بصره ، وأن مايراه ليس ” خيال مائتاً أو حجارة صماء ” بل بشر بدمهم ولحمهم .

قلتُ مخاطباً المناضل ودي قبرو مرة أخرى : ” إذا كنت متأكداً إلى حد اليقين ، فعلي أنا أيضاً ان اقطع الشك بالوقوف على حقيقة الأمر عن قرب ، وذلك من خلال ذهابي إلى بئر الماء الموجود في سفح الجبل ، متظاهراً بأنني في مهمة لجلب الماء من هناك ، بينما تبقى أنت هنا ترأقب الأوضاع عن كثب ، بدلا من أن نذهب سوياً على شاكلة من يضع كل بيضه في سلة واحدة ، ونكون من الخاسرين إذا حدث مكروه لا قدر الله ” . وفي الوقت الذي قطعُت خلاله خطوات قلائل في طريقي نحو البئر ، فإذا بي أفاجأ بأحد المواطنين كان مختبئاً خلف شجرة بجانب الطريق المؤدي إلى البئر ، يقول لي بصيغة الحث على الإحتراز منطوقة بعبارات مقتضبة بلغة التجري : ” يها ، بطر ، بطر ، بطر ” فيما معناه ” قف يا هذا ” . توقفتُ للمرة الثانية إستجابة لنداء تحذيري آخر على أمل أن يكون خيراً ، ومن بعد حولتُ ناظري بسرعة تجاه ذلك الرجل قائلاً : ” ماذا تريد أن تقول ؟ ماذا يحدث هنا ؟ ” . قال الرجل : ” كنتُ قبل قليل عند ذلك البئر بنية إحضار ماء ، ولكن داهمني بعض الجنود وتوعدوني بالقتل إذا إقتربت مرة ثانية من هذا البئر ، بل ومزقوا جراب الماء الذي كنت أحمله . وهنا تيقنتُ من صدق سرديّة زميلي ودي قبرو .



لماذا نصاب بالنسيان وكيف يمكن التغلب على ذلك؟

عن باقي الذكريات“.
على سبيل المثال، ”عندما تضع مفاتيحك، اربط مكانها بلحظة أو تفصيل مثل الصوت أو إشارة بصرية فريدة“.
سيساعدك ذلك كثيراً على تذكر مكان وضعها، كما قال،
فيما كنت تحاول الخروج بسرعة من الباب.

I تعني الأهمية :

استفد من حقيقة أن الدماغ قد تكييف لتمييز اللحظات الهامة: ”تحتفظ بذاكرات الأحداث المهمة، من الناحية البيولوجية“. وتابع: ”عندما نمر بتجارب مكافئة أو مرعبة أو محرجة، يتم إفراز مواد كيميائية مثل الدوبامين والنورأدرينالين أو السيروتونين، الأمر الذي يعزز اللدونة العصبية“. وتساعد هذه الناقلات العصبية على تثبيت التجربة في الذاكرة بشكل أكبر.

يمكن أيضاً أن يلعب الفضول دوراً. فـ”ذاكراتنا للأحداث، أو الذكريات الحديثة، مرتبطة بالمكان والزمان الذي حدثت فيه“، وفق رانجاناث، ”لهذا السبب، فإن سماع أغنية كانت تعزف خلال العطلة الصيفية في الخارج، بالكلية، أو شم الطعام الذي كانت جدتك تعده يمكن أن يعيدك فوراً إلى الماضي“.

وأضاف: ”لقد وجدنا أن الفضول له تأثير مماثل على الذاكرة“، مشيراً إلى أن الفضول ينشط ”المناطق التي تحمل الدوبامين في الدماغ“، ويعزز التعلم. لذا، قبل أن تتعلم، كن فضولياً حول الموضوع“.

C تعني السياق:

استخدم حواسك للقيام ببعض السفر عبر الزمن فـ”ذاكراتنا للأحداث مرتبطة بالمكان والزمان حيث جرى الحدث“، وفق رانجاناث، ”لهذا السبب، فإن سماع أغنية كانت تعزف في مكان ما، أو شم الطعام الذي كانت جدتك تحضره يمكن أن يعيدك فوراً إلى الماضي“.

ولفت إلى أنه ”إذا كنت تحاول استرجاع حدث ماض، تخيل نفسك في ذلك المكان والزمان، كيف كنت ستشعر، وبماذا كنت ستفكر، المناظر والأصوات في ذلك المكان، وستجد نفسك تسترجع الكثير“.



“MEDIC”.

M تعني المعنى :

اربط ما تريد تذكره بشيء مهم.
”يمكنك تذكر المعلومات مثل الأسماء إذا ربطتها بمعلومات ذات معنى بالنسبة لك“، على سبيل المثال، إذا كنت من محبي الأساطير اليونانية، يمكنك ربط اسم رانجاناث الأول، شاران، بشارون، العبّار في العالم السفلي الذي ينقل أرواح الموتى عبر نهر ستكس مقابل سعر. وقال: ”تخيلني أساعد الناس على عبور نهر الموت“.

E تعني الخطأ:

اختر نفسك. حتى إذا ارتكبت خطأ، قال رانجاناث، إن التجربة والخطأ واحدة من أفضل الطرق لتذكر شيء ما. ”إذا كنت تتعلم اسماً جديداً أو كلمة بلغة أجنبية، حاول أن تخمن ما قد يكون الاسم أو أن تخمن معنى الكلمة“.

عندما تتعلم الإجابة، يمكن للدماغ ”تعديل تلك الذاكرة للتأكد من أنها مرتبطة بشكل أقرب للإجابة الصحيحة وأقل احتمالاً للارتباط بالإجابات المنافسة“.

D تعني التميز :

اجعلها تبرز. وشرح رانجاناث الأمر كالتالي: ”تماماً كما يسهل العثور على ملاحظة لاصقة باللون الوردي الفاقع على مكتب مليء بالملاحظات الصفراء، يصبح من الأسهل العثور على الذكريات التي تحتوي على خصائص تميزها

كل شيء من حولنا“، لكن ”في الواقع، أدمغتنا تعمل على مبدأ الاقتصاد، أي أخذ أقل قدر ممكن من المعلومات ولتحقيق أقصى استفادة منها“.

وأضاف رانجاناث أن ”الأمر كله

يتعلق بهذا المبدأ الاقتصادي واستخدام الانتباه كمرشح كبير، لكي تتمكن من التركيز على الأمور الأكثر أهمية“، مشيراً إلى أن ”الأمر أحياناً تكون تلك التي تتوقعها، وأحياناً تتجاوز توقعاتك، وهذه هي الأماكن التي تحمل أكبر معنى“، مستدركا بالقول: ”لكن ذلك يعني أيضاً أننا نفوت بعض الأشياء أحياناً، وينتهي بنا الأمر بالإحباط لأن انتباهنا كان موجهاً إلى المكان الخطأ في الوقت الخطأ“.

و لا يتعلق تحسين الذاكرة بمحاولة تحميل المزيد من المعلومات في رأسك، موضعاً أن ما أراد قوله هو: ”لا تحاول تذكر المزيد، بل تذكر بشكل أفضل، وهذا يعني أحياناً أن تحفظ أقل“.

وإحدى الطرق للقيام بذلك، وفق رانجاناث، تتمثل بعملية تُسمى ”التقسيم“، أو تجميع العديد من الأشياء في كلمة واحدة. نحن نتذكر الأبجدية بهذه الطريقة، وكذلك رقم الضمان الاجتماعي، وأسماء البحيرات الكبرى (الاختصار HOMES لبحيرات هورون، أونتاريو، ميشيغان، إيري وسوييربور). من خلال تجميع هذه العناصر، تقلل من عدد الأشياء التي عليك تذكرها: فعوض 26 حرفاً منفصلاً، تصبح الأبجدية واحدة. وبالمثل، فإن الرياضيين الذين يتنافسون لحفظ أكبر عدد من الأرقام في الرقم π أو ترتيب أوراق اللعب، يضعون استراتيجيات تسمح لهم بترتيب المعلومات التي يحاولون تذكرها ضمن هيكل أكبر بحيث يمكن أن تتحول 10 أشياء إلى شيء واحد“، وفق رانجاناث.

ماذا تفعل إذا كنت تعاني من النسيان؟ إليك خمس حيل من رانجاناث للمساعدة على تشكيل الذكريات للأحداث المهمة. كل ما عليك فعله هو تذكر كلمة

حواء سليمان عبد القادر

مع تقدم الاشخاص بالعمر تبدأ بعض الاعراض في الظهور مثل نسيان اماكن وضع بعض الاغراض او اسماء اشخاص التقوا بهم او حتى مواعيد مهمة كان من المفترض ان يذهبوا اليها ، والسبب حسب بعض الخبراء قد يكون لكثافة المعلومات التي يتلقاها المرء كل يوم، إذ تشير التقديرات إلى أن الأمريكي العادي يتعرض لحوالي 34 غيغابايت، أو ما يعادل 11.8 ساعة، من المعلومات يومياً، بحسب الدكتور شاران رانجاناث في كتابه الأخير ”لماذا نتذكر: اكتشاف قوة الذاكرة للاحتفاظ بالمهم“. وصدر هذا الرقم في تقرير نشره مركز صناعة المعلومات العالمية في جامعة كاليفورنيا، بسان دييغو، العام 2009. وقد نشر موقع CNN على موقعه الإلكتروني خطوات تحدث عنها مدير مختبر الذاكرة الديناميكية في جامعة كاليفورنيا بدافيس، والذي يشغل أيضاً منصب أستاذ في علم النفس وعلوم الأعصاب، الدكتور/ رانجاناث في حديث له مع الدكتور/سانجاي غوبتا ضمن بودكاست Chas-ing Life ing Life الواجب اتخاذها لتقوية الذاكرة نوردتها هنا لنعم الفائدة.

يؤكد الدكتور/ رانجاناث إن علم الذاكرة يظهر أن البشر مهينون للنسيان. في الواقع، يشير كتابه إلى عمل عالم النفس المعرفي جورج ميلر، الذي استنتج في ورقة بحثية العام 1956، أننا نستطيع أن نحفظ سبعة عناصر (زائد أو ناقص اثنان) في أذهاننا في وقت واحد. لكن الأبحاث اللاحقة أظهرت، وفق رانجاناث، أن العدد أقرب إلى ثلاثة أو أربعة عناصر.

وعلق على الأمر كالتالي: ”اعتقد أن أحد المفاهيم الخاطئة التي يتداولها الناس، تتمثل بأن علينا استيعاب

حقنة واعدة تستهدف سببا غير متوقع لآلام الظهر

حالتهم، رغم ما صاحبه من آثار جانبية ومخاطر متعلقة بمقاومة الأدوية.

وفي هذا السياق، طوّرت شركة بريطانية تسمى Persica Pharmaceuticals جِلاً قابلاً للحقن يحمل اسم PP353، ويحتوي على جرعة منخفضة من المضاد الحيوي ”لينزوليد“، ويحقن مباشرة داخل القرص المصاب لضمان وصول العلاج إلى موقع الالتهاب وتقليل الآثار الجانبية.

وبعد الحقن، يتصلب الجل داخل القرص، ما يساعد على القضاء على البكتيريا المسببة للعدوى ومنع انتشارها.

وشملت الدراسة، المقرر نشرها في مجلة Lancet eClinical Medicine، متطوعين من عدة دول، من بينها المملكة المتحدة وإسبانيا ونيوزيلندا والدنمارك، تلقوا حقنتين يفصل بينهما بضعة أيام، وتمكن بعضهم من العودة إلى العمل وممارسة أنشطة يومية ورياضية بعد تحسن حالتهم، إذ سجل 18 مريضاً تحسناً

الأشخاص من آلام مزمنة تؤثر في حياتهم اليومية وقدرتهم على العمل، ويُعزى كثير منها إلى الانزلاق الغضروفي الناتج عن تآكل الأقراص الفقرية مع التقدم في العمر، وما يسببه من ضغط على الأعصاب.

وعادة ما يشمل علاج هذه الحالات مسكنات الألم والعلاج الطبيعي، وفي بعض الأحيان التدخل الجراحي، غير أن نتائجها لا تكون دائماً كافية لجميع المرضى.

وخلال السنوات الخمس عشرة الماضية، طرح باحثون فرضية جديدة تربط آلام الظهر المزمنة ببكتيريا تعرف باسم Cutibac terium acnes، وهي من الأنواع المرتبطة بحب الشباب، وقد عُثر عليها في أقراص فقرية ممتلئة لدى عدد من المرضى.

وأظهرت دراسات سابقة أن ما يصل إلى 40% من حالات الانزلاق الغضروفي قد تكون مرتبطة بهذه البكتيريا، وأن العلاج الطويل الأمد بمضادات الحيوية ساعد بعض المرضى على تحسين



تكشف

دراسة جديدة

عن أمل واعد لملايين المصابين بآلام الظهر المزمنة، حيث أظهرت أن حقنة من جل مضاد حيوي في العمود الفقري قد تسهم في تخفيف الألم، وربما القضاء عليه لفترات طويلة.

ويعد ألم الظهر من أكثر المشكلات الصحية انتشاراً في العالم، إذ يعاني ملايين

دراسة تفجر مفاجأة عن السبب الحقيقي لتكون حصوات الكلى

إلى عوامل فيزيوكيميائية مثل قلة السوائل أو ارتفاع تركيز المعادن“.

وتلمح هذه النتائج إلى تفسير جديد للعلاقة المعقدة بين التهابات المسالك البولية المتكررة وعودة تكون الحصوات، حيث قد تكون عدوى بكتيرية خفية في الكلى أو الحالب عاملاً محفزاً يستمر دون تشخيص. كما تقدم

الدراسة منظوراً علاجياً واعداً يستهدف البيئة الميكروبية المصاحبة لتكوين الحصوات، ما قد يقلل من معدلات التكرار التي تؤثر على الملايين حول العالم.

ومع معاناة شخص من كل أحد عشر شخصاً من حصوات الكلى خلال حياته، يضع هذا البحث المنشور في مجلة PNAS حجر أساس لإعادة النظر في البروتوكولات التشخيصية والعلاجية لإحدى أكثر الحالات الطبية إزعاجاً وإعاقة للحياة اليومية.



نجح باحثون من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس (UCLA) للمرة الأولى في الكشف عن وجود مستعمرات بكتيرية مختبئة داخل التركيب الداخلي لحصوات الكلى المصنفة تقليدياً على أنها ”غير معدية“. ويتحدى هذا الاكتشاف المفاهيم الطبية السائدة حول أسباب تكون الحصوات، ويفتح

آفاقاً جديدة لفهم أحد أكثر أمراض المسالك البولية شيوعاً. وركزت الدراسة على حصوات أوكسالات الكالسيوم، التي تمثل أكثر من 70% من إجمالي حالات حصوات الكلى عالمياً. والأكثر إثارة أن هذه النتائج ظهرت حتى لدى مرضى لم

تظهر عليهم أعراض التهابات مسالك بولية سابقة. وعلق البروفيسور كيمورا سكوتلاند، أخصائي المسالك البولية وقائد الفريق البحثي: ”إن هذا الاكتشاف يحطم الافتراض العلمي السائد الذي يرجع تكون الحصوات حصرياً

دراسة تكشف علاقة غير متوقعة بين الجبن وصحة الدماغ

أظهرت دراسة سويدية كبرى أن تناول الجبن كامل الدسم قد يرتبط بانخفاض ملحوظ في خطر الإصابة بالخرف، وهو نتائج تفتح باباً جديداً للبحث العلمي حول العلاقة بين الدهون الغذائية وصحة الدماغ. فبعد متابعة دقيقة لنحو 28 ألف شخص على مدى 25 عاماً، لاحظ الباحثون أن البالغين في منتصف العمر وكبار السن الذين تناولوا كميات أكبر من الجبن كامل الدسم والقشدة أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في خطر الإصابة بالخرف.

وهذا الاكتشاف يضع المجتمع العلمي أمام مفارقة غذائية تستحق التأمل، حيث يتعارض مع التوصيات الصحية التقليدية التي دعت لعقود إلى اختيار البدائل قليلة الدسم. ومن بين المشاركين في هذه الدراسة الواسعة، تم



واللافت أن هذه الفوائد اقتصرَت على منتجات الألبان كاملة الدسم، دون أن تمتد إلى الحليب بأنواعه أو القشدة قليلة الدسم.

إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

جدول
مباريات

السبت 2026/02/07

الدوري الإنجليزي الممتاز

15:30 مانشستر يونايتد --:--

توتنهام هوتسبير

18:00 بورموث --:-- أستون فيلا

18:00 آرسنال --:-- سندرلاند

18:00 بيرنلي --:-- وست هام

18:00 فولهام --:-- إيفرتون

18:00 وولفرهامبتون --:--

تشيلسي

20:30 نيوكاسل يونايتد --:--

برينتفورد

الدوري الإسباني

16:00 رايو فايكانو --:-- ريال

أوفيديو

18:15 برشلونة --:-- مايوركا

20:30 إشبيلية --:-- جيرونا

23:00 ريال سوسيداد --:--

إلتشي

الدوري الإيطالي

20:00 جنوى --:-- نابولي

22:45 فيورنتينا --:-- تورينو

الأحد 2026/02/08

الدوري الإنجليزي الممتاز

17:00 برايتون --:-- كريستال

بالاس

19:30 ليفربول --:-- مانشستر

سيتي

الدوري الإسباني

16:00 ديبورتيفو ألافيس --:--

خيتافي

18:15 أتلتيك بيلباو --:-- ليفانتي

20:30 أتلتيكو مدريد --:-- ريال

بيتيس

23:00 فالنسيا --:-- ريال مدريد

الدوري الإيطالي

14:30 بولونيا --:-- بارما

17:00 ليتشي --:-- أودينيزي

20:00 ساسولو --:-- إنتر

22:45 يوفنتوس --:-- لاتسيو

الاثنين 2026/02/09

الدوري الإسباني

23:00 فياريال --:-- إشبيلية

الدوري الإيطالي

20:30 أتلانتا --:-- كريمونيزي

22:45 روما --:-- كالياري

يوفنتوس
يودع كأس
إيطاليا بعد
هزيمة ثقيلة
من أتلانتا

ودّع فريق يوفنتوس بطولة كأس إيطاليا بعد الهزيمة أمام أتلانتا بنتيجة 3-0 في دور ربع النهائي. وكان التهديد في المباراة التي استضافها ملعب أتلتي أوري قد بدأ بهدف سجله جيانلوكا ساكاماكا في الدقيقة 27 من ركلة جزاء. وسجل كمال الدين سليمان هدف أتلانتا الثاني في الدقيقة 77، وذلك بعد أن استثمر الفرصة التي صنعها راؤول بيلانوف الذي انطلق على الرواق الأيمن ولعب كرة عرضية مُتقنة. وأكمل ماريو باشاليتش ثلاثية أتلانتا في الدقيقة 85، وجاء الهدف بعد تصويبة قوية من داخل منطقة الجزاء غالطت حارس يوفنتوس. وحاول لاعبو يوفنتوس تسجيل هدف تقليص الفارق على الأقل في الدقائق المتبقية، ولكن مُحاولاتهم لم تُكلل بالنجاح، لينتهي اللقاء بفوز كبير لفريق أتلانتا. وسيكون على يوفنتوس التركيز في مهمته الصعبة في الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا لإنقاذ الموسم. وسيكتمل عقد المتأهلين إلى المربع الذهبي حينما يلعب نابولي ضد كومو يوم 10 فبراير، وبولونيا ضد لاتسيو يوم 11 فبراير.

نجم مانشستر يونايتد السابق يُقطع طريق العودة



قطع النجم الأسكتلندي سكوت ماکتومينا، لاعب نابولي، طريق العودة المُحتملة لناديه السابق مانشستر يونايتد. ونجح ماکتومينا في إثبات نفسه في نابولي، وأصبح عنصراً أساسياً في منظومة نجاح المُدرب أنطونيو كونتي. ويرتبط النجم الأسكتلندي حالياً بعقدٍ ينتهي في 2028 مع نابولي، وبناءً على المُعطيات الراهنة فإن العقد الجديد قد يمتد حتى 2030. وأشارت الصحيفة الإيطالية إلى أن ماکتومينا يتقاضى مع نادي الجنوب الإيطالي راتباً سنوياً قدره 3 مليون يورو مع الحوافز. وبالطبع سيكون على الإدارة إعادة النظر في الرقم خلال صياغة العقد الجديد. وتُسعى إدارة نابولي لتقديم عقد يعكس القيمة التي يتمتع بها ماکتومينا لإقناعه بجدوى البقاء. ولعب ماکتومينا مع نابولي في 69 مباراة، سجل فيهم 22 هدفاً، وصنع 10 أهداف.

أتلتيكو مدريد يُكمل عقد التأهلين لنصف نهائي كأس ملك إسبانيا



وحاول ريال بيتيس تسجيل هدف تقليص الفارق على الأقل، ولكن مُحاولاتهم لم تُكلل بالنجاح، لينتهي اللقاء بتأهل وتألق للقادمين من العاصمة. وسيُقام دور نصف النهائي بنظام الذهاب والإياب لمعرفة المتأهلين للنهائي، ويُقام الذهاب يوم 10 - 12 فبراير، فيما يُقام الإياب بتاريخ 3-5 مارس، وستُقام المباراة النهائية في إبريل على أرض ملعب لاکارتوخا في إشبيلية.

الدقيقة 37. وسجل أنطوان جريزمان هدف أتلتيكو مدريد الرابع في الدقيقة 62، وأكمل تاجو أمادا خماسية أبناء العاصمة الإسبانية في الدقيقة 83.

أكمل فريق أتلتيكو مدريد عقد التأهلين لنصف نهائي كأس ملك إسبانيا بعد فوز كبير حققه على حساب ريال بيتيس بنتيجة 5-0 في ربع النهائي. وكان التهديد في المباراة قد بدأ بهدف سجله دافيد هانكو لصالح أتلتيكو مدريد في الدقيقة 12. وأضاف جوليانو سيميوني الهدف الثاني لرجال المُدرب ديجو الأب في الدقيقة 30، وسجل النجم أدمولا لوكان هدفه الأول بقميص الروخوبلنكوس في

باريس يُنافس ريال مدريد في صفقة إينزو فيرنانديز



مدريد. ويُعد إينزو من أبرز لاعبي الوسط في الساحة الكروية هذه الأيام، وبالتأكيد سيُشكل إضافة قوية لأي فريق يلعب له، فإن إينزو فيرنانديز سيُشعل تنافساً نارياً بين ريال مدريد وباريس سان جيرمان في خلال الميركاتو الصيفي. وأشار التقرير إلى أن نادي تشيلسي وضع سعراً بالفعل

أبدى نادي باريس سان جيرمان اهتماماً بخدمات إينزو فيرنانديز، لاعب تشيلسي، الذي يحظى أيضاً باهتمام ريال

ميلان ولياومفاوضات
للتجديد.. والبيع وارد

كشفت تقارير إيطالية عن موقف نادي ميلان من استمرار النجم البرتغالي رافايل لياو ضمن صفوفه، بعد التكهانات التي أحاطت بمفاوضات التجديد في الآونة الأخيرة. وكشف الصحفي الإيطالي الموثوق ماتيو موريتو في تحديث جديد عن مستقبل لياو مع نادي ميلان، مؤكداً أن الطرفين يتفاوضان حالياً على تجديد العقد. وأكد وجود رغبة مشتركة من الطرفين على استمرار اللاعب، لكن دون استبعاد إمكانية النظر في عروض البيع إذا وصلت للاعب خلال الصيف المقبل. وأدلى موريتو بهذا التصريح خلال فيديو على قناة فابريزيو رومانو على يوتيوب، حيث قال: "عقد لياو ينتهي في 2028. الطرفان يتفاوضان بالفعل ومصممان على التوصل إلى اتفاق بشأن تجديد العقد. سنرى إن جاءت عروض للبرتغالي هذا الصيف". ولا يمكن القول أيضاً إن اللاعب في كامل لياقته حالياً، حيث اضطر للغياب عن فوز فريقه على بولونيا الليلة الماضية.

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

الدراجون الإرتريون يحصدون نقاطا مهمة في سباق مسقط كلاسيك الدولي



اختتمت منافسات النسخة الرابعة من سباق مسقط كلاسيك الدولي (4th Muscat Classic - 1.Pro)، الذي أقيم في سلطنة عُمان لمسافة 176.2 كيلومتراً، انطلاقاً من الموج وصولاً إلى البستان، بمشاركة نخبة من الدراجين العالميين. وشهد السباق حضوراً لافتاً للدراجين الإرتريين، حيث حل هينوك ملؤبرهان في المركز الثامن ممثلاً لفريق أستانا الكازاخي، فيما جاء نانتائيل تسفاظيون في المركز العاشر مع فريق موفيستار الإسباني، لينهيا السباق ضمن العشرة الأوائل وبفارق 15 ثانية فقط عن الفائز.

أما الدراج الإرتري الثالث مرهاوي قدوس، المشارك مع فريق بورغيس، فقد أنهى السباق في المركز 42، ضمن سباق اتسم بالقوة والسرعة العالية، حيث بلغ متوسط سرعة الفائز 41.5 كيلومتراً في الساعة.

وتمكن هينوك ملؤبرهان من حصد 60 نقطة، بينما أضاف نانتائيل تسفاظيون 40 نقطة، ليُسجَل الدراجون الإرتريون 100 نقطة تصنيف دولي (UCI) لصالح المنتخب الوطني الإرتري، في إنجاز يعكس تطور مستوى رياضة الدراجات الإرتيرية وحضورها المتنامي على الساحة الدولية.

على شرف ذكرى عملية فنقل التاريخية - تنظيم بطولة للدراجات الهوائية «إيري-جونيور» لفئتي للذكور والإناث



تستضيف مدينة مصوع الساحلية، اليوم السابع وغداً الثامن من فبراير، منافسات البطولة الوطنية للدراجات الهوائية «إيري-جونيور» لفئتي 17 و18 عاماً، للذكور والإناث، وذلك بتنظيم من الاتحاد العام للدراجات الهوائية، ومشاركة واسعة من مختلف أقاليم البلاد.

وتأتي البطولة، التي تُنظم للعام الرابع على التوالي منذ انطلاقتها عام

المحليين والأجهزة الأمنية، لضمان خلو المسارات من العوائق، خاصة الحيوانات السائبة، وتأمين أجواء آمنة لسير المنافسات. وتُختتم البطولة يوم الأحد بسباق الدائرة المغلقة داخل مدينة مصوع، حيث تتنافس الإناث في مسافة 70 كيلومتراً، والذكور في 110 كيلومتراً، على أن يتم تحديد الفائزين بناءً على التوقيت العام والنقاط المحصّلة. وأوضح الاتحاد أن الهدف الرئيسي من تنظيم بطولة «إيري-جونيور» هو إعداد وصقل جيل جديد من الدراجين، إلى جانب تعزيز الاحتفال بعيد فنقل الوطني وترسيخ مكانة رياضة الدراجات في البلاد.

مصوع، بينما تتنافس الإناث في سباق لمسافة 90 كيلومتراً على مسار مصوع - قحتيلاي - مصوع. وبهذه المناسبة، أعلن الاتحاد العام للدراجات الهوائية عن إغلاق مسار السباق خلال ساعات المنافسة، ودعا السائقين المتجهين من مصوع إلى أسمر إلى المغادرة قبل الساعة 6:00 صباحاً، فيما يُطلب من المركبات القادمة من أسمر إلى مصوع المرور عبر مدينة قندع بعد الساعة 10:00 صباحاً، حفاظاً على سلامة الدراجين. كما دعا الاتحاد إدارات قندع، قحتيلاي، ماي أطال، ومصوع إلى التعاون مع السكان

2022، تزامناً مع إحتفالات البلاد بالذكرى السادسة والثلاثين لعملية فنقل التاريخية، حيث تشارك فيها 30 فريقاً من بينها 3 فرق نسوية، فيما بلغ عدد الدراجين المسجلين 164 متسابق ومتسابقة، من بينهم 15 متسابقة، يمثلون أربعة أقاليم في المقابل، غاب إقليمي جنوب البحر الأحمر والجنوبية عن المشاركة في هذه النسخة. وتنتقل منافسات سباق الطريق اليوم السبت 7 فبراير في تمام الساعة السابعة صباحاً، حيث يخوض الذكور سباقاً لمسافة 135 كيلومتراً على مسار مصوع - قندع -

مواجهات حاسمة في الجولة الخامسة بـ «أبطال أفريقيا»



أمام المولودية للتأهل رسمياً في تلك الجولة، بينما يحتاج الفريق الجزائري للفوز للحفاظ على آماله في الاستمرار بالمسابقة، التي توج بها عام 1976. وتبدو المنافسة على أشدها في المجموعة الرابعة، التي تشهد مواجهة مرتقبة للترجي التونسي، الحاصل على كأس البطولة 4 مرات، مع مضيفه الملعب المالي، يوم الأحد المقبل، بينما يلتقي بيترو ألتيتيكو الأنجولي مع ضيفه سيمبا التنزاني السبت. ويتصدر الملعب الترتيب بثماني نقاط، يليه الترجي في المركز الثاني بست نقاط، بينما يحتل بيترو ألتيتيكو المركز الثالث بخمس نقاط، ويتبدل سيمبا الترتيب بنقطة وحيدة. ومن الممكن أن يصعد الترجي لمرحلة خروج المغلوب في هذه الجولة، في حالة وحيدة وهي فوزه على الملعب، وخسارة بيترو ألتيتيكو أمام سيمبا.

مؤازرة عاملي الأرض والجمهور له، للثأر من خسارته 0-1 أمام يانغ أفريكانز في الجولة الافتتاحية بالمجموعة. وربما يحسم الفريق المغربي، الذي أحرز كأس المسابقة عام 1985، صعوده في الجولة الخامسة، حال فوزه على يانغ أفريكانز بفارق أكثر من هدف، دون انتظار نتيجة لقائه مع مضيفه الأهلي في الجولة الأخيرة. ومثلما هو حال المجموعة الثانية، تشهد المجموعة الثالثة مواجهة عربية أخرى بين مولودية الجزائر وضيفه الهلال، الجمعة، في حين يلتقي سانت إيلوا لوبوبو من الكونغو الديمقراطية، مع ضيفه ماميلودي صن داونز الجنوب أفريقي، يوم الأحد المقبل. ويملك الهلال الحظوظ الأوفر في الصعود لدور الثمانية بالمسابقة، التي حصل على وصافتها عامي 1987 و1992، حيث يتواجد في الصدارة برصيد 8 نقاط، بفارق 3 نقاط أمام صن داونز، الفائز بالبطولة عام 2016، صاحب المركز الثاني، بينما يحتل المولودية وسانت إيلوا لوبوبو المركزين الثالث والرابع برصيد 4 نقاط. ويبحث الهلال عن نقطة التعادل فقط

ساخنة بين شبيبة القبائل الجزائري والأهلي، السبت، بينما يخوض الجيش الملكي المغربي مواجهة محفوفة بالمخاطر أمام ضيفه يانغ أفريكانز التنزاني. ويتربع الأهلي، الساعي لاستعادة اللقب الذي فقده العام الماضي، على قمة ترتيب المجموعة، برصيد 8 نقاط، بفارق 3 نقاط أمام أقرب ملاحقيه يانغ أفريكانز والجيش الملكي، صاحبي المركزين الثاني والثالث على الترتيب، بينما يتواجد شبيبة القبائل، بطل المسابقة عامي 1981 و1990، في المركز الأخير بنقطتين. ولا بديل أمام شبيبة القبائل سوى حصد النقاط الثلاث للحفاظ على حظوظه في بلوغ دور الثمانية، أملاً في أن تأتي نتائج اللقاءات الأخرى بالمجموعة لمصلحته، بينما يسعى الأهلي هو الآخر لتحقيق الفوز، لضمان التأهل للأدوار الإقصائية، دون النظر للمباريات الأخرى. وربما ستكون نقطة التعادل كافية للأهلي من أجل التأهل دون انتظار الجولة الأخيرة، حال انتهاء مباراة الجيش الملكي ويانغ أفريكانز بفوز أحد الناديين. أما الجيش الملكي، فيأمل في الاستفادة من

ويلتقي متصدر كل مجموعة في دور الثمانية مع أحد الأندية صاحبة المركز الثاني في أي من المجموعات الثلاث الأخرى، وفقاً للائحة المسابقة. في المجموعة الأولى، يحل بيراميدز ضيفاً على ريفرز يونائيد النيجيري، يوم الأحد المقبل، في حين يحل نهضة بركان ضيفاً على باور ديناموز الزامبي، السبت. ويتصدر بيراميدز، الذي توج باللقب العام الماضي لأول مرة، ترتيب المجموعة برصيد 10 نقاط، بفارق 3 نقاط أمام أقرب ملاحقيه نهضة بركان، المتوج بكأس الكونفيدرالية الأفريقية في العام نفسه، بينما يتواجد باور ديناموز في المركز الثالث بأربع نقاط، ويقع ريفرز يونائيد في ذيل الترتيب بنقطة وحيدة. ويكفي بيراميدز ونهضة بركان الحصول على نقطة التعادل فقط أمام منافسيهما، من أجل حسم الصعود رسمياً لدور الثمانية، دون انتظار الجولة الأخيرة، بل إن الفريق المصري سوف يضمن إنهاء مشواره وهو في الصدارة رسمياً حال فوزه على ريفرز يونائيد. وتشهد المجموعة الثانية، مواجهة عربية

يتطلع أكثر من فريق لحسم تأهله للأدوار الإقصائية في بطولة دوري أبطال أفريقيا لكرة القدم، حينما تنطلق منافسات الجولة الخامسة قبل الأخيرة من مرحلة المجموعات للمسابقة القارية. وأصبح أكثر من ناد على مشارف الصعود لدور الثمانية في البطولة الأهم والأقوى على مستوى الأندية في «القارة السمراء»، على رأسها الأهلي المصري، البطل التاريخي للمسابقة برصيد 12 لقباً، ومواطنه بيراميدز حامل اللقب، ونهضة بركان المغربي والهلال السوداني. وتم توزيع الأندية الـ16 المشاركة في هذا الدور على 4 مجموعات، بواقع 4 فرق في كل مجموعة، على أن يتأهل متصدر ووصيف كل مجموعة لمرحلة خروج المغلوب، علماً بأنه في حال تساوي فريقين أو أكثر في رصيد النقاط، سوف يتم الاحتكام إلى فارق المواجهات المباشرة بينها في المجموعة. وفي حال التساوي في نتائج المواجهات المباشرة، سوف يتم اللجوء لفارق الأهداف خلال لقاءات المجموعة، وفي حال استمرار التساوي سيتم الاحتكام للأهداف التي تم تسجيلها في مشوار المجموعة.

إعداد
نورة عثمان

في مثل هذا اليوم

- في السابع من فبراير عام 1830م:- مجلس الوزراء الفرنسي يقر في جلسة خاصة احتلال الجزائر.
- في السابع من فبراير عام 1882م:- صدور الدستور المصري.
- في السابع من فبراير عام 1900م:- تأسيس حزب العمال البريطاني.
- في السابع من فبراير عام 1924م:- الحكومة الإيطالية التي يقودها الزعيم الفاشي بينيتو موسوليني تقرر إقامة علاقات دبلوماسية مع الاتحاد السوفيتي.
- في السابع من فبراير عام 1992م:- التوقيع على معاهدة الاتحاد الأوروبي التي تعرف باسم (معاهدة ماستريخت).

حكمة اليوم

عندما تكتب لا
تجعل قلمك سهماً يجرح
القلوب
ولا قلماً دوماً يذكر العيوب
ولا قلماً غليظاً لا يعرف الشكر شعاره
الجحود
كن بقلمك شخصاً أديباً يحبه الجميع
ويقدرونه
يشكر من يستحق وينتقد
بأدب من أخطأ...

فندق يبيع أرضيته الأسطورية
بـ 13 مليون دولار

في خطوة صادمة، قرر فندق غراند أمبيرور في ماكاو تفكيك ممره الأسطوري المصنوع من الذهب الخالص وبيعه مقابل نحو 13 مليون دولار، مستفيداً من ارتفاع أسعار الذهب القياسي عالمياً.

الكازينوهات.

وقالت مجموعة أمبيرور أنترتينمنت هوتيل ليمتد إن الذهب، الذي بلغ وزنه الإجمالي 79 كيلوغراماً، سيستخدم لتعزيز الوضع المالي للفندق وتمويل فرص استثمارية مستقبلية، مع التخطيط لتجديد مرافق الفندق بالكامل لتتماشى مع الطابع الجديد للمكان.

وتعد ماكاو المنطقة الوحيدة في الصين التي تسمح بالقمار، ما جعلها تصدر العالم من حيث عائدات الكازينوهات في 2025، لكنها الآن تخضع لخطط بكين لتنويع الاقتصاد، وهو ما يفسر مثل هذه القرارات الصادمة التي تجمع بين الفخامة والإيرادات المالية الذكية.

الممر الذي افتتح مع الفندق عام 2006، كان يضم عشرات السبائك، كل واحدة تزن كيلوغراماً كاملاً، ليصبح رمزاً للفخامة والترف في قلب مدينة الكازينوهات الصينية الشهيرة. وقالت إدارة الفندق إن الهدف من التصميم كان خلق «جو مبهر وفاخر» للزوار.

لكن الارتفاع الجنوني في أسعار الذهب والأزمة الاقتصادية العالمية دفع الفندق إلى تحويل الترف إلى استثمار نقدي، خصوصاً مع توقف الفندق عن نشاط المقامرة منذ أكتوبر 2025، تماشياً مع تشديد القوانين في ماكاو على

أقوال ماثورة للعالم ألبرت أينشتاين

- 1- أي أبله يستطيع أن يعرف .. لكن الأساس هو الفهم
- 2- أفكر وأفكر لشهور وسنين تسع وتسعين مرة تكون نتيجة تفكيري خاطئة مرة واحدة قط من المئة أكون على صواب
- 3- التعليم هو ليس تعلم الحقائق إنما هو تدريب العقل على التفكير
- 4- التعليم المدرسي سيجلب لك وظيفة أما التعليم الذاتي فسيجلب لك عقلاً
- 5- أنا ممتن لكل هؤلاء الذين قالوا لي لا لأنني بسببهم فعلتها بنفسي.
- 6- أخشى اليوم الذي ستتجاوز فيه التكنولوجيا تفاعلنا البشري فإنه سيكون للعلم يومئذ جيل من البلهاء.
- 7- إذا لم تستطع شرح فكرتك لطفل عمره 6 أعوام فأنت نفسك لم تفهمها بعد.
- 8- الفريق بين الغباء والعبقرية هو أن العبقرية لها حدود

حقائق خفية.. لكنها رائعة

- * 60% من الأشخاص ينزلون رأسهم للأسفل ويتظاهرون بالإنشغال لتفادي مقابلة شخص يعرفونه في مكان عام.
- * أغلب الأشخاص يتجادلون للإستفزاز وليس للإقناع.
- * بعد أن تنتهي من من قراءتك للجملة ستكتشف أن دماغك لم ينتبه لوجود 'من' مرتين.
- * في مصر القديمة، كانت المحاكمات تُقام في الظلام الدامس، كي لا يرى القاضي وجوه المتخاصمين والمحامين والشهود لضمان العدالة.
- * 75% من الأشخاص الذين يحرصون على مواساة وتشجيع الآخرين هم في الأساس حزينين.
- * دائماً هناك شخص في حياتك تشعر برغبتك الشديدة في لكم وجهه مباشرة دون أي سبب مقنع.