

ارتريا الحديثة



الخميس 07 / 05 / 2026 السنة الخامسة والثلاثون العدد (142) الثمن (2) نقفّة تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت



التنفيذي لإدارة الإقليم الأوسط السيد/ زريت تولدي برهان. ومن المقرر أن تستمر فعاليات "أسبوع الاستقلال للمدارس" حتى 23 مايو الجاري، عبر برامج وأنشطة متنوعة تُنظم في مختلف المؤسسات التعليمية على مستوى الإقليم، من مرحلة ما قبل المدرسة حتى التعليم الثانوي.

الثانوية، لافتاً إلى ضرورة مضاعفة الجهود لتحقيق مزيد من التقدم، خاصة من خلال تطوير الكفاءات المهنية للمعلمين ومديري المدارس والمشرفين عبر برامج تدريبية مستمرة. شهدت مراسم الافتتاح عروضاً ثقافية وفنية عكست التنوع الوطني، بحضور عدد من المسؤولين بالإقليم الأوسط، من بينهم المدير



بالإقليم الأوسط، الأستاذ/بلاي هبتي قابر، في كلمته، أن الاستقلال الذي تحقق بفضل التضحيات يجب الحفاظ عليه وتعزيزه بالالتزام والعمل الدؤوب، مشدداً على أهمية ترسيخ هذه القيم في الأجيال الصاعدة. وأشار إلى أن نحو 99% من الطلاب في الإقليم يتلقون تعليمهم بالقرب من مناطقهم السكنية، في مؤسسات تعليمية تمتد من التمهيدي إلى المرحلة

في اطار احتفالات البلاد بالذكرى الخامسة والثلاثين للاستقلال، افتتح في الخامس من مايو فعاليات "أسبوع الاستقلال للمدارس" في الإقليم الأوسط، بمدرسة أسمرات الثانوية، تحت شعار "صمودنا ضماننا". جرت مراسم الافتتاح بحضور وزيرة التعليم الدكتورة/ حليلة محمد، ومفوض الثقافة والرياضة السفير/زمدي تخلي، حيث أكد مسؤول فرع التعليم

رفع العقوبات

تصريح صحفي

في هذا الوقت الذي يُلاحظ فيه اهتمام متزايد باتخاذ إجراءات لرفع العقوبات غير المبررة المفروضة على إرتريا منذ أكثر من عشرين عاماً، من المهم أن نعود للنظر بمعن إلى التاريخ ونحدد المسار الصحيح. في أواخر عام ٢٠٠٩، عشية عيد الميلاد، فرضت إدارة أوباما عقوبات غير شرعية، تفتقد للأدلة باسم مجلس الأمن الدولي. أعلننا حينها إدانتنا لها. ومن المثير للاهتمام أن ممثل روسيا الاتحادية في نيويورك أيد تماماً موقف إدارة أوباما، بينما امتنع الممثل الصيني .

وبعد تسع سنوات من الآثار المدمرة التي خلفتها العقوبات، أعلن عام ٢٠١٨ عن رفعها، رغم أنها كانت خطوة إيجابية متأخرة لكننا لم نعرب عن امتناننا. ولضمان الحقيقة والعدالة، تساءلنا: "لماذا فرضت العقوبات أساساً؟" وطالبنا برفعها. لكنها لم تُرفع حتى الآن. وسألنا من الذي كان ولا يزال يدعم حركة الشباب؟ يُقدّم المسؤولون عن هذه العقوبات الشاملة إلى العدالة،.. لكننا لم نجد إجابة!.

استمراراً للانتخابات المضللة، فرضت إدارة بايدن، كعادتها، عقوبات شاملة وغير قانونية من جانب واحد، ما أثار موجة من القلق والاستياء. وقد أدينت هذه العقوبات وقوبلت بالمقاومة في الوقت المناسب.

في الأيام القليلة الماضية، قيل رُفعت العقوبات التي فرضتها إدارة بايدن. فلتتحقق العدالة من جديد. وليُعالج هذا الخلل في السياسات، حتى لا يفلت أمثال بايدن من العقاب.

حيث تتداول هذه الأيام أنباءً عن قرب رفع العقوبات غير القانونية والأحادية التي فرضتها الولايات المتحدة الأمريكية. نأمل أن تحقق هذه الخطوة العدالة والشرعية والإنصاف من خلال تصحيح السياسات الخاطئة بشكلٍ دائم.

وزارة الإعلام

أسمرات 6 مايو 2026

سمنار بجنوب البحر الأحمر للوقاية من الملاريا



إلى ردم مواقع تجمع المياه كالحفريات والخزانات المفتوحة، إضافة إلى الاستخدام الصحيح للناموسيات. وفي ختام الفعالية، شدد حاكم إقليم جنوب البحر الأحمر السفير/ محمد سعيد منتاي، على أن الحفاظ على الصحة العامة يمثل أولوية قصوى، مؤكداً ضرورة اتخاذ إجراءات عاجلة في المناطق التي تظهر فيها حالات الملاريا، خاصة في ظل طبيعتها العابرة للحدود.

والأمراض المرتبطة بالمياه خلال موسم الأمطار، للحد من انتشار العدوى. وأشار إلى أهمية تطبيق جميع الإجراءات والتوجيهات الوقائية، مؤكداً ضرورة الاستخدام المنتظم للناموسيات، وتعزيز جهود نظافة البيئة على مستوى المجتمع. من جانبه، أوضح مسؤول وحدة مكافحة الملاريا بالإقليم السيد/دانييل قريهويت، أن موسم الأمطار يوقر بيئة مناسبة لتكاثر البعوض، داعياً المواطنين

نظم فرع الصحة بإقليم جنوب البحر الأحمر، في الثلاثين من أبريل، سمنار لسكان إدارة ضاحية شخايتو بمدينة عصب، ركز على سبل الوقاية من الملاريا والأمراض المنقولة عبر المياه. وأوضح مدير فرع الصحة بالإقليم، الدكتور/علي حالي، أن الهدف من هذه الحملة هو رفع مستوى وعي المجتمع بوسائل الوقاية من الأمراض المعدية بشكل عام، مع التركيز بشكل خاص على الملاريا

شرطة عنسبا تعقد سمنار لطلاب كرن وحملمالو

الإيجابية والسلبية للتكنولوجيا. وأكد على أهمية الالتزام بقواعد المرور، وحث الطلاب على توخي الحذر اثناء ركوب الدراجات. من جانبهم، طالب الطلاب باستمرار مثل هذا التنوير لاهميته البالغة.

هدف إلى تنشئة الطلاب باحترام القانون والاخلاق الحميدة، وتعزيز تعاونهم في مكافحة الجريمة. تضمن السمنار شرحاً حول رؤية وأهداف شرطة ارتريا، وأخلاقيات الطلاب، ودور القانون وأهميته، والجوانب

نظمت شرطة اقليم عنسبا سمنار لطلاب مديرتي كرن وحملمالو في الفترة من ٢٤ إلى ٢٨ أبريل، بهدف التوعية القانونية. وأوضح قائد مركز الشرطة الثاني في كرن الرقيب/بامنت كبروم، ان السمنار

صمودنا... ضماننا! !
OUR RESILIENCE: OUR GUARANTEE!

التعليم بالقاش- بركة ينظم دورة في إدارة

الممتلكات والوثائق



المسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتق المشاركين في مجالات الإدارة والتنظيم. كما أشار مدير مديرية تسني، السيد/ سيوم قيريسوس، إلى أن حسن إدارة الممتلكات والأموال، سواء كانت ثابتة أو متحركة، يمثل ضرورة أساسية، مؤكداً أهمية هذه الدورة في رفع كفاءة الأداء الإداري.

في هذه الجوانب. وأوضح مسؤول قسم الإدارة والمالية بالفرع، الأستاذ/ إستيفانوس هبتيون، أن التدريب يهدف إلى تعزيز الالتزام باللوائح وتحسين إدارة الموارد المالية والممتلكات. ومن جانبه، أكد مدير التعليم في مديرية تسني، الأستاذ/ آدم بشير، على أهمية تطبيق المعارف المكتسبة، نظراً

نظم فرع التعليم بإقليم القاش- بركة، في الثالث من مايو، دورة تدريبية لأعضاء الإدارة والمالية، و مديري المدارس في مديرية تسني. ركزت الدورة على تحسين أساليب إدارة الممتلكات والوثائق، وتوضيح الإجراءات الخاصة بالمشتریات، وطرق إعداد التقارير المتعلقة بالأصول الثابتة والسجلات، بهدف معالجة أوجه القصور

تنظيم معرض كتاب في حققات وعيلا برعد

مع معرض الكتاب، قدّم خبراء محاضرات لطلاب المرحلة الثانوية ركزت على الابتكار والإبداع. ينظم معرض الكتاب هذا العام للمرة السادسة في إقليم عنسبا، وللمرة الثانية في مديرتي حققات وعيلا برعد، وسيُنظم في الأيام القادمة في مديرتي حملمالو وكرن.

بالمبادرات الرامية إلى تعزيز إبداع الطلاب. وأشاروا إلى أن توفير الكتب لجميع الأعمار يُعدّ ميزة، وحثوا أولياء الأمور على اغتنام الفرص والموارد المتاحة، وتعزيز ثقافة اقتناء الكتب. وأفاد مراسلو وكالة إيرينا، أنه بالتزامن

تم تنظيم معرض كتاب في مديرتي حققات وعيلا برعد، من الثاني وحتى الرابع من مايو، تحت شعار "المعرفة هي أساس الابتكار والتنمية" وأفاد الزوار بأنه يساهم في تعزيز ثقافة القراءة. وذكروا بان المعرض قد خلق بيئة تحفيز وتوعية عالية، معربين عن إعجابهم

المدرسة الداخلية بأغردات تسهم في دعم الطلاب أكاديمياً

من جانبهم، أكد عدد من الطلاب أن توفر الإقامة والخدمات الأساسية ساعدهم على التفرغ للتحصيل العلمي، داعين إلى توسيع مثل هذه المبادرات لتشمل مزيداً من المستفيدين. ووفقاً لبيانات المدرسة، أنها تقدم خلال العام الدراسي الجاري خدمات متكاملة لنحو 852 طالباً، بينهم 54 من الصم.

تعليمية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، إلى جانب مساهمتها في تخفيف الأعباء الاقتصادية عن الأسر. وأوضح مدير المدرسة، الأستاذ/حسب الله محمدنور، أن المؤسسة تعمل على توفير بيئة مناسبة تتيح للطلاب التركيز على دراستهم، مشيراً إلى أن الخدمات المقدمة أسهمت في حل كل ما يعيق استمرارهم في التعليم.

تساهم المدرسة الداخلية بمديرية أغردات في تعزيز استمرارية التعليم وضمان مشاركة الطلاب، بتوفير بيئة تعليمية ومعيشية متكاملة تمكنهم من مواصلة دراستهم في ظروف مستقرة. يجدر بالذكر ان المدرسة تأسست عام 1995، حيث تستقبل طلاباً من مديريات، مولقي، منصورا، شمبقو، أعالي القاش، مقلو ودقي، وتقدم خدمات

مركز التدريب المهني بمصوع ينظم جولة لشباب للمواقع التاريخية والتنمية

نظم مركز التدريب المهني للعمال في مصوع جولة في الثاني من مايو الى المواقع التاريخية والتنمية للمشاركين في الدورة التدريبية الحادية عشرة. شملت الجولة زيارة مصنع العلب وبولي بلاستيك، و ميناء مصوع، ومسجد الصحابة التاريخي، ومحطة حرقيقو لتوليد الطاقة، وسد قحتيلاي. وأوضح المسؤول الاداري لمركز التدريب المهني للعمال في مصوع السيد/ نقوسي قرماي، أن الهدف من الجولة هو تعريف الشباب بتاريخ منطقتهم وبرامج التنمية الجارية فيها. وأشار الزوار إلى أن بعض المؤسسات التي زاروها لها ارتباط بمجالات التدريب الذي تلقوه.

اختتام اسبوع الطلاب بالاقليم الجنوبي



اختتمت في الاقليم الجنوبي، المنافسات الرياضية والثقافية لاسبوع الطلاب الذي نظمه مكتب التعليم في الاقليم الجنوبي من الاول وحتى الثالث من مايو في مدينة مندفا تحت شعار "المهرجان الثقافي والرياضي من أجل الترابط الوطني". شملت المسابقات التي شاركت فيها المدارس المتوسطة والثانوية مباريات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة، بالإضافة إلى مسابقات الدراما والرسم والموسيقى والشعر والمناظرة والمعلومات العامة والابتكار والتصنيع. وقال مسؤول التعليم في الاقليم الجنوبي الاستاذ/ هبتزقي كداني في مراسم الاختتام، إن الأنشطة الثقافية والرياضية التي تُقام في المدارس تساعد الطلاب على اكتشاف مواهبهم وتوارث ثقافتهم وقيمهم ومعرفة تاريخ بلادهم. وأوضح بان حوالي 1000 طالب من جميع المديریات شاركوا في البرنامج، مضيفاً أن العمل جارٍ لتعزيز الأنشطة الرياضية في المدارس التي تفتقر إلى البنية التحتية الرياضية.

وتم في الختام منح الجوائز للفائزين على المستويين الفردي والمدرسي. وفي مديرية شمبقو بالقاش-بركة تم تنظيم اسبوع شباب ادارات الضواحي وعمال المؤسسات الحكومية، اشتمل على مسابقات ثقافية وفنية، بالإضافة إلى نتائج الابتكار والإبداع. وأوضح مسؤول مكتب الاتحاد الوطني للشباب والطلبة في المديرية، ان الاسبوع جزء من الحفاظ على الثقافة والتاريخ ونقلهما، فضلاً عن بناء القدرات. وأفاد مسؤول الإدارة والمالية، السيد/ تارقي اباي، ان الاسبوع الشبابي، يأتي في اطار بناء الشباب وتقوية تاطيرهم تنظيمهم، داعياً الى مساهمة كافة المؤسسات الحكومية. وتم في الختام، منح الجوائز للفائزين في جميع المجالات.

تخريج نسوة مهنياً في تخول وماي-عدا قا



تخرجت حوالي 150 امرأة من دورة تدريب مهني نظمه الاتحاد الوطني للمرأة واتحاد الشباب والطلاب في تخول وبلدة وماي-عدا قا التابعتين لمديرية دقمرى. شمل التدريب، الذي استمر أربعة أشهر، أعمالاً خرفية، والعناية بالبشرة، وتصفيف الشعر. وفي كلمته في حفل التخرج، قال مدير ماي-عدا قا السيد/ أول خير علي، إنه من المتوقع أن تنتج المتدربات منتجات تنافسية، حيث أنهن تلقين تدريباً عزز خبرتهن في هذا المجال.

وحث كل من مسؤولة اتحاد المرأة بالإقليم الجنوبي، السيدة/ سنات أفورقي، ومدير مديرية دقمرى، السيد/ يمان أبراء، المتدربات على العمل لتحسين منتجاتهن من حيث الجودة والكمية. وصرحت رئيسة الاتحاد الوطني للمرأة، السيدة/ تخا تسفاميكائيل، بأن التدريب يعزز إنتاجية النساء وقدراتهن، وحثت المؤسسات الحكومية في المنطقة على المساعدة في توفير فرص عمل للمتدربات. وفي الختام، اطلع الحضور على الأعمال اليدوية للمتدربات.

الجامعة العربية تندد بهجوم مروع استهدف السودان من داخل إثيوبيا



أصدرت جامعة الدول العربية بيانا رسميا حاد للهجة أدانت فيه بشدة استهداف مطار الخرطوم الدولي في السودان ومواقع استراتيجية أخرى في شمال العاصمة من إثيوبيا باستخدام الطائرات المسيرة.

وقال الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط "إن الهجوم الذي وقع الاثنين الماضي يمثل تصعيدا خطيرا وتهديدا مباشرا للسلم والأمن الإقليميين"، مؤكدا أنه استهدف مرافق مدنية وحيوية، مما يعرض حياة المدنيين للخطر الشديد.

وأعرب أبو الغيط عن "إدانتته الشديدة" للهجمات، مشددا على أنها "تهدف إلى توسيع نطاق النزاع وتقوض المساعي العربية والإقليمية والدولية للهدنة وخفض التصعيد".

ودعا البيان جميع الأطراف إلى "الامتناع عن أي أعمال أو ممارسات من شأنها تعطيل الجهود الحثيثة للوصول إلى وقف شامل لإطلاق النار، وإحياء مسار جدة، وإطلاق حوار وطني سوداني شامل".

كما نقل المتحدث الرسمي باسم الأمين العام جمال رشدي تأكيد الجامعة العربية على "وقوفها الكامل مع السودان في حفظ أمنه وسيادته ووحدته أراضيه، وحماية بنيته التحتية ومؤسساته الوطنية".

ويأتي هذا الهجوم في سياق الصراع المسلح المستمر في السودان منذ أبريل 2023 بين القوات المسلحة السودانية و الدعم السريع، والذي أدى إلى كارثة إنسانية كبرى ونزوح ملايين السودانيين.

ويعد مطار الخرطوم الدولي أحد أهم المرافق الاستراتيجية في البلاد، حيث يستخدم لنقل المساعدات الإنسانية والرحلات الدبلوماسية، ويعتبر استهدافه تطورا نوعيا خطيرا يهدد قدرة السودان على استقبال المساعدات الدولية.

وأعلنت وزارة الخارجية السودانية اول امس الثلاثاء استدعاء سفيرها لدى إثيوبيا الزين إبراهيم للتشاور على خلفية اتهامات وجهتها لخرطوم لأديس أبابا بالتورط في هجوم بطائرات مسيرة استهدف مطار الخرطوم الدولي.

الرئيس السنغالي يحذر من أوقات عصيبة مقبلتة



في أول حوار صحفي مطول يجريه منذ أكثر من عام، أطل الرئيس السنغالي باسيرو ديوماي فاي مساء السبت من القصر الرئاسي عبر قنوات تلفزيونية محلية، في مقابلة تجاوزت ساعتين، حذر خلالها من تبعات الأزمة الجيوسياسية على القدرة الشرائية للسنغاليين، وأعاد رسم حدود علاقته برئيس وزرائه عثمان سونكو، وبرر تحفظ بلاده على ترشح سلفه ماي

سأل للأمانة العامة للأمم المتحدة. وكان أبرز ما حملته خطاب الرئيس تحذيرا مباشرا من أن الانتعاش الذي تعرفه البلاد منذ عامين من تسلمه الحكم قد يصطدم قريبا بصدمة خارجية. وقال إن الحكومة قد تجد نفسها مرغمة على مراجعة سياسة الأسعار، محذرا: "إذا استمر الوضع العالمي، فسنكون مضطرين

وقد أقر ديوماي فاي بصعوبات الخزينة وضيق الوصول إلى الأسواق المالية، مشيرا إلى أن الدين الداخلي يقارب 600 مليار فرنك أفريقي (نحو مليار دولار)، وأن الدولة تلجأ إلى عمليات اقتراض محدودة لتسييد المتأخرات. وتأتي هذه التحذيرات أيضا بعد تعليق برنامج صندوق النقد الدولي. وقد سعى الرئيس إلى نزع فتيل القلق

وكان أبرز ما حملته خطاب الرئيس تحذيرا مباشرا من أن الانتعاش الذي تعرفه البلاد منذ عامين من تسلمه الحكم قد يصطدم قريبا بصدمة خارجية. وقال إن الحكومة قد تجد نفسها مرغمة على مراجعة سياسة الأسعار، محذرا: "إذا استمر الوضع العالمي، فسنكون مضطرين

بري: الأولوية لوقف الحرب قبل أي مسار سياسي

بري، كما ينقل عنه زواره: "هل انتقلنا من عنجر إلى عوكر؟"، في إشارة إلى التدخل السوري في عهد بشار الأسد.

في اشارة إنه يدرك جيدا أنه لا يمكن تجاهل دور أمريكا وموقعها في المنطقة، وخاصة في العامين الأخيرين، على اعتبار أنها تبقى الجهة الوحيدة القادرة على منع إسرائيل من مواصلة حربها.



وبعد صدور بيان السفارة الأمريكية الذي دعا إلى لقاء يجمع الرئيس جوزيف عون ورئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو، تساءل

جدد رئيس مجلس النواب اللبناني نبيه بري، على مسمع من الوسطاء والدبلوماسيين، إصراره على ضرورة العمل سريعا على وقف إطلاق النار أولا قبل الدخول في أي مفاوضات مع إسرائيل. ويأتي موقف بري مع حرصه على عدم قطع قنواته مع واشنطن ومراقبته الجيدة لسياسات الرئيس الأمريكي دونالد ترامب وما يقوم به سفيره في بيروت ميشال عيسى.

تحذير لبي من تداعيات العنف في مالي على جنوب ليبيا

قنوات التواصل بين المجموعات الناشطة في الساحل الإفريقي ونظيراتها داخل العمق الليبي، سواء عبر تحالفات مؤقتة أو من خلال تبادل الموارد والدعم اللوجستي. وأشار الفارسي إلى أن مناطق مثل فزان في جنوب ليبيا تمثل نقطة ضعف أمنية، ما يجعلها عرضة للتأثر المباشر بأي تصعيد في الدول المجاورة، محذرا من أن تدهور الأوضاع الأمنية في دول الساحل والصحراء قد يؤدي إلى زيادة تدفقات الهجرة غير النظامية نحو أوروبا، عبر ليبيا التي تُعد نقطة عبور رئيسية.

وأوضح الفارسي أن الطبيعة الجغرافية المفتوحة لتلك المناطق تسهم في تسهيل حركة المقاتلين وتهريب الأسلحة دون رقابة فعّالة، مشيرا إلى أن شبكات التهريب التي تعتمد على الجماعات المسلحة تعزز من قدرتها على الانتشار والتمركز داخل الجنوب الليبي. وأضاف أن هناك تداخلا واضحا بين الجماعات المسلحة، مع استمرار



حذر رئيس حزب كرامة ليبيا، يوسف الفارسي، من التداعيات المتسارعة لتصاعد أعمال العنف في مالي، مؤكداً أن آثارها تمتد عبر الصحارى والحدود بين مالي والنيجر وتشاد، وصولاً إلى جنوب ليبيا.

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة حمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

إعداد / هاجر حامد



الأسرة

همسة في أذنك



كيفية التعامل مع ضرب الطفل الصغير لأمه عند الغضب

تسمية مشاعره، قولي: "أنا أرى أنك غاضب جداً، لكن الضرب ليس حلاً".

الانسحاب المؤقت (الوقت المستقطع): إذا استمر الطفل، ابتعدي عنه قليلاً لإظهار أن الضرب ينهي التفاعل، ثم عودي إليه عندما يهدأ.

التعليم بدلاً من العقاب: علميه طرقاً أخرى لتفريخ الغضب، مثل تمزيق الورق، أو اللعب بالصلصال، أو التنفس العميق.

نصائح إضافية:

تعزيز السلوك الإيجابي: امدحيه عندما يعبر عن غضبه بالكلام أو عندما يطلب المساعدة.

تعزيز العلاقة: اقضي وقتاً ممتعاً مع الطفل لتعزيز الرابط العاطفي وتقليل حاجته للفت الانتباه بسلوكيات عنيفة.

تجنب رد الفعل العنيف: لا تردي على الضرب بالضرب، فهذا يعلمه أن العنف أمر مقبول.

إذا استمر هذا السلوك بشكل مفرط، فقد يكون من الضروري مراجعة أخصائي تعديل سلوك لفهم الدوافع العميقة وراء هذا التصرف.

يد الطفل برفق لمنعه من الضرب مرة أخرى، وانظري في عينيه بجدية. ضعي حدوداً واضحة: قولي بعبارات قصيرة ومباشرة مثل: "الضرب يؤلم"، "لا أسمح بالضرب"،



التعامل مع ضرب الطفل الصغير لأمه عند الغضب يتطلب هدوءاً وحزماً في آن واحد، من خلال إمسك يده بلطف وثبات، والتوضيح بصوت هادئ ومباشر أن "الضرب مرفوض"، مع تجنب الصراخ أو الرد بالضرب، وتسمية مشاعره (أنت غاضب لأن...) لتعليمه التعبير عن غضبه بطرق أخرى.

خطوات عملية للتعامل مع هذا السلوك:

الهدوء هو المفتاح: تجنبي الصراخ أو الضرب، فالطفل يقلد أفعالك.

التدخل الفوري والحازم: أمسكي

"أنا هنا لأساعدك لا لأعرض للضرب".

التعبير عن المشاعر: ساعديه على

مطبخ أسرتي كيكة النوتيلات

المكونات:

المواد السائلة: 3 بيضات (بدرجة حرارة الغرفة)، 1 كوب سكر، 3/4 كوب زيت نباتي أو زبدة مذابة، 1 كوب حليب دافئ، 1 ملعقة كبيرة فانيليا، 1 ملعقة كبيرة خل.

المواد الجافة: 2.5 كوب دقيق، 2 ملعقة كبيرة نشا، 1 ملعقة كبيرة ونصف بيكنج بودر (باكيت كيك شيف)، رشة ملح.

النكهة: نصف كوب نوتيلات (تضاف للخليط) + كمية إضافية للتزيين.

طريقة التحضير: في الخلاط الكهربائي، اخفقي البيض، السكر، والفانيليا جيداً حتى يصبح اللون فاتحاً.

- أضيفي الزيت، الحليب، الخل، والنوتيلات، واخفطي مرة أخرى حتى تمتزج المكونات.

- في وعاء كبير، انخلي الدقيق مع النشا والبيكنج بودر والملح.

- اسكبي الخليط السائل على المكونات الجافة وقلبي بملعقة خشبية أو مضرب يدوي حتى يختفي الدقيق (تجنبي المبالغة في التقليب).

- اسكبي الخليط في صينية مدهونة بالزبدة (مقاس 24 أو 26)، واخبزيها في فرن محمى مسبقاً على درجة حرارة 170-180 مئوية لمدة 35-40 دقيقة.

- بعد أن تبرد الكيكة تماماً، ادهني الوجه بطبقة سخية من النوتيلات.



صحة

عادات تتسبب بتضرر الأسنان



تتضمن العادات الضارة بصحة الأسنان إهمال التنظيف اليومي (الفرشاة والخيط)، الإفراط في تناول السكريات والمشروبات الغازية، قضم الثلج والأظافر، استخدام الأسنان كأداة لفتح

العلب، التدخين، وصرير الأسنان. تؤدي هذه الممارسات إلى تسوس الأسنان، تآكل المينا، أمراض اللثة، وتكسر الأسنان.

أبرز العادات اليومية التي تدمر صحة الفم والأسنان:

إهمال التنظيف اليومي: عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً واستخدام الخيط يؤدي لتراكم البلاك والبكتيريا.

تناول السكريات والأطعمة اللزجة: الحلويات والمشروبات الغازية توفر بيئة مثالية للبكتيريا لإنتاج أحماض تهاجم المينا.

استخدام الأسنان كأداة: فتح الزجاجات، قطع الخيوط، أو تكسير المكسرات الصلبة بالأسنان يعرضها للكسر أو التشقق.

قضم الأشياء: عادة قضم الأظافر، الأقلام، أو مضغ مكعبات الثلج تتسبب في تلف المينا وتكسر الأسنان.

تنظيف الأسنان بقوة: استخدام فرشاة ذات شعيرات قاسية أو التفريش بقوة مفرطة يؤدي إلى تآكل المينا وانحسار اللثة.

تناول المشروبات الحمضية: العصائر والحمضيات بكثرة تسبب تآكل طبقة المينا، خاصة عند التفريش مباشرة بعد تناولها.

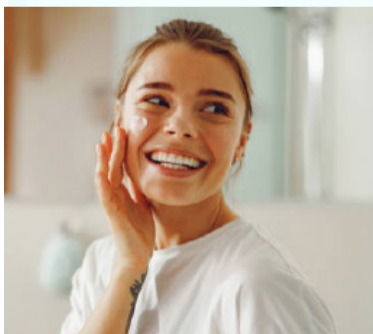
التدخين ومنتجات التبغ: يسبب تصبغ الأسنان، أمراض اللثة الخطيرة، ويزيد خطر الإصابة بسرطان الفم.

صرير الأسنان (الجز): الضغط على الأسنان (خاصة أثناء النوم) يؤدي إلى تآكلها وحساسيتها.

تفريش الأسنان مباشرة بعد الأكل: يفضل الانتظار 30 دقيقة، خاصة بعد الأطعمة الحمضية، لتجنب كشط المينا.

لتجنب هذه الأضرار، يُنصح بتنظيف الأسنان مرتين يومياً، استخدام الخيط السني، وتقليل الوجبات الخفيفة السكرية

كيف تختارين روتينك الصباحي



بمضادات الأكسدة مثل فيتامين C لحماية البشرة من الأكسدة ومنحها إشراقاً طبيعياً.

4 - الترطيب: ضعي مرطباً مناسباً لنوع بشرتك لتغذيتها والحفاظ على نعومتها طوال اليوم.

5 - واقي الشمس: يُعد تطبيق واقي الشمس الخطوة الأهم في كل صباح، لحماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية والتصبغات المبكرة.

بالرطوبة وتحمي حاجز البشرة.

البشرة الحساسة: تحتاج إلى عناية لطيفة بمكونات مهدئة مثل الألويفرا والشاي الأخضر ومياه الورد. تجنبي المنتجات التي تحتوي على الكحول أو العطور الصناعية. البشرة المختلطة: يُفضل استخدام تركيبات متوازنة تحتوي على حمض الهيالورونيك والنياسيناميد لتوفير الترطيب في المناطق الجافة والتحكم في اللعان في منطقة T.

خطوات الروتين الصباحي المثالي

1 - التنظيف: اغسلي وجهك بلطف بغسول مناسب لنوع بشرتك لإزالة الزيوت والشوائب المتراكمة أثناء النوم.

2 - التونر: استخدمه تونر يساعد على موازنة درجة الحموضة وتحضير البشرة لامتناس العناصر المغذية.

3 - السيروم: اختاري سيروم غني

لجمالِك



لكل نوع بشرة احتياجات محددة يجب مراعاتها عند اختيار المنتجات:

البشرة الدهنية: تحتاج إلى منتجات خفيفة ومتوازنة تتحكم في اللعان دون أن تسد المسام. ابحثي عن التركيبات التي تحتوي على النياسيناميد وحمض الساليسيليك للمساعدة في تنظيم إفراز الزيوت وتنقية المسام.

البشرة الجافة: تتطلب ترطيباً عميقاً يعيد إليها مرونتها. يُنصح باختيار التركيبات الغنية بـ حمض الهيالورونيك والسيرومات وزبدة الشيا التي تحتفظ

إعداد /
أبو الدرس

حماية مسارات الطيور المهاجرة تحدث فرقا

رسخ في ثقافة العديد من شعوب المعمورة ، أن حركة الطيور المهاجرة وظهورها ومن ثم إختفائها، يعتبر مؤشراً واضحاً لتغير فصول السنة ، و بالتالي فإن مساراتها وحركتها وسلوكها، يستخدم للتنبؤ بالتغير المناخي . هذا وقد قامت الشعوب دوماً و على مر التاريخ بتوثيق مدى إهتمامها بالطيور و القيم الرمزية الهامة التي ترم بها في مسيرة حياتها . وفي هذا السياق نلاحظ أن للطيور المهاجرة - بطبيعتها - موقعاً ما في لحظة ما في أي موقع من العالم ، وبالتالي فهي تلعب دوراً بارزاً في حياتنا . وما إحتلال الطيور النادرة و المهاجرة لمواقع هامة في الطوابع البريدية التذكارية والأعلام الوطنية للعديد من الدول بالإضافة إلى الفعاليات المختلفة للمنظمات الدولية في هذا المجال و شعارات كبريات الشركات العالمية وغيرها ، إلا دليل قاطع على تلك المكانة المرموقة التي تحتلها الطيور المهاجرة و النادرة في حياة البشرية . لذا فإن القتل غير المشروع للطيور المهاجرة يعد ممارسة تؤثر تأثيراً كبيراً عليها وخاصةً تلك الأنواع المهددة عالمياً بالانقراض والمحمية بموجب الإتفاقيات الدولية.



سيحتفل المجتمع الدولي هذا العام في التاسع من مايو 2026، باليوم الدولي للطيور المهاجرة ، تحت شعار " كل طائر له قيمة... ملاحظتك تحدث فرقا ". ويتزامن احتفال هذا العام مع الذكرى الستين للإحصاء الدولي للطيور المائية. ويسلط الضوء بهذه المناسبة عبر شعار العام الحالي على الجهود التي يقودها الناس وتعتبر ضرورية للحفاظ على الطيور والعلوم، وكيفية مساعدة الأفراد والمجتمعات والمنظمات في جميع أنحاء العالم في بناء قاعدة معرفية للحفاظ على الطيور المهاجرة عبر الحدود بشكل أفضل. حيث يساهم العديد من الأشخاص حول العالم، بمعلومات حيوية عن الطيور المهاجرة وموائلها والتحديات التي تواجهها سنوياً. وهذا يساعد حتماً في تتبع أنماط الهجرة واتجاهات أعداد الطيور وكذلك التغيرات في الموائل عبر مسارات هجرتها. وبالتالي يعزز الناس عبر مشاركتهم تلك، في ارتباطهم بالطبيعة، ويعمقون فهمهم للضغوط التي تواجه الطيور وبالتالي يعزز المجتمع تفاعله في حماية الطبيعة.

أما في السطور التالية فلا بأس عزيزي القارئ الكريم من المرور على البعض من الرسائل الرئيسية التي تركز عليها احتفالات العام الحال وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- 1 - أهمية الرصد الفردي، حيث يتم تشجيع الأفراد والجماعات المهتمة بالطبيعة بتسجيل ملاحظاتهم ومشاهداتهم للطيور المهاجرة.
- 2 - بناء قواعد بيانات علمية، حيث يتم تحويل هذا الملاحظات البسيطة إلى بيانات قيمة، تساهم في بناء قواعد بيانات عالمية تستخدم في الرصد البيئي.
- 3 - دعم اتخاذ القرار، حيث يتم استخدام هذه البيانات من قبل العلماء والجهات المسؤولة لإتخاذ قرارات مدروسة تساهم في حماية مسارات هجرة الطيور وموائلها.
- 4 - التعاون الدولي، حيث يتم تعزيز مفهوم أن حماية الطيور مسؤولية مشتركة، تبدأ من الفرد وتصل الى المستويات الدولية.

ومن الجدير بالذكر أن هذا الإحتفال بدأ في العام 2006 م ، وذلك عندما تم الإعلان عن المنظمة الدولية لحماية الطيور. عموماً، يشير العديد من الخبراء والجهات الدولية ذات الصلة

البرية المهاجرة وهي تهدف إلى حفظ الأنواع البرية والمائية والطيرية المهاجرة في جميع أنحاء المعمورة. وهي اتفاقية حكومية دولية ، أبرمت تحت رعاية برنامج الأمم المتحدة للبيئة وهي تعنى بحفظ الحياة البرية والموائل على نطاق عالمي. ومنذ دخول الاتفاقية حيز النفاذ سنة 1979، شهدت عضويتها زيادة مطردة لتضم 123 جهة من إفريقيا وأمريكا الوسطى والجنوبية وآسيا وأوروبا وأوقيانوسيا .

2 - الاتفاق المتعلق بحفظ الطيور المائية الإفريقية-الأوروبية-الآسيوية وهو مخصص لحفظ الطيور المائية المهاجرة التي تهجر عبر مسار الهجرة الإفريقي الأوروبي الآسيوي. ويشمل الاتفاق 254 نوعاً من الطيور التي تعتمد من الناحية البيئية على الأراضي الرطبة في جزء من دورتها السنوية على الأقل .

ونختم موضوع اليوم بالقول أن اتفاقية حفظ أنواع الحيوانات البرية المهاجرة وما يرتبط بها من اتفاقيات بشأن الطيور المهاجرة تعمل على جمع الحكومات وغيرها من أصحاب المصلحة للتنسيق والمضي في تطوير السياسات المتعلقة بالحفظ وذلك لضمان أن جميع مسارات هجرة الطيور في العالم تستفيد من آليات التنسيق التي تعزز التعاون الوثيق بين جميع البلدان المشتركة.

الهشة في منطقة صغيرة للغاية ، تحتوي على أنواع غير محددة من الحشرات والنباتات والحيوانات . ومنذ العام 2006 ، أصبح من السهل الوصول إلى فلل سلومونا والقيام برحلة ذهاباً وإياباً في يوم واحد والسفر عبر الطريق الرئيسي الذي يربط أسمر ومصوع عبر قندع والعودة بأي نوع من المركبات أو الطريق الآخر عبر سرجقا وهي واحدة من أكثر الرحلات ذات المناظر الطبيعية الخلابة التي يحتمل أن تختبرها في مراقبة الطيور.

وفي هذا السياق يؤكد برنامج الأمم المتحدة للبيئة بأنه و" خلال رحلاتها الطويلة، تصارع الطيور المهاجرة عدداً كبيراً من العوائق الطبيعية مثل الحيوانات المفترسة والطقس. فعلى أن نجنبها مخالب الإتجار غير المشروع بالحياة البرية. إنَّ الصيد والقتل غير المشروع للطيور ، لا يهدد بقاء أنواع الطيور على قيد الحياة فحسب ، بل يهدد الأنظمة البيئية والمجتمعات وسبل العيش كذلك. لذا فاليوم العالمي للطيور المهاجرة ليس مقصوراً على الطيور، وإنما ليذكرنا بالدور الذي تؤديه لنا وللوكوب على حد سواء ."

في السطور التالية لا بأس عزيزي القارئ الكريم من ذكر أهم الإتفاقيات الدولية التي تعمل في هذا المجال وهي :

والبحرية كارخبيل جزر دهلك وغيرها أو غابات المنخفضات الغربية في إقليم القاش وبركة . فعلى سبيل المثال لا الحصر نلاحظ أن جهوداً مقدرة قد بذلت في البلاد خلال السنوات الماضية لإعادة الحياة للكثير من الموائل الطبيعية . كما سنت القوانين وصدرت الإجراءات المتعلقة بالمحميات الطبيعية ومناطق الحزام الأخضر . ونذكر في هذا الصدد أن مناطق فلل سلومونا في سمينواوي بحري على سبيل المثال بأنها قد نجت بإعجوبة من الدمار الكامل خلال فترة الإستعمار الإثيوبي حيث تعرضت العديد من المناطق في البلاد لإزالة الغابات القصري والمتعمد . ولا يفوتنا حتماً تأثير ذلك على الحياة البرية عموماً ومجال الطيور سواء المستوطنة منها أو المهاجرة بشكل خاص. حيث تمتد الغابة على بعد حوالي 40 كم على طول الجرف الشرقي من المرتفعات بين ارتفاع 700 و 2000 متر . تحصل الغابة على رطوبتها من الهواء الدافئ الرطب الذي يهب على الرياح السائدة من البحر الأحمر والتي تتكثف عندما تضطر إلى الصعود إلى جرف الوادي المتصدع، مما يوفر الغابات المطيرة السحابية و7-5 أشهر من الطقس الرطب كل عام فترات من أكتوبر إلى فبراير ثم من أبريل إلى مايو. توفر هذه الظروف المناخية مجموعة واسعة من أنواع الموائل والنظم الإيكولوجية

إلى أن هجرة الطيور ، تعتبر واحدة من عجائب الطبيعة ، وهي ظاهرة تربط بيننا بشكل فريد عبر الحدود، لذا فمن واجبنا أن نعمل معاً للحفاظ على موائلها ووقف المجازر التي ترتكب كل عام خلال مسارات هجرتها. وقد رسخ في ثقافة العديد من شعوب المعمورة ، أن حركة الطيور المهاجرة وظهورها و من ثم إختفائها يعتبر مؤشراً واضحاً لتغير فصول السنة ، و بالتالي فإن مساراتها و حركتها وسلوكها يستخدم للتنبؤ بالتغير المناخي . لذا لابد من مسألة الحاجة إلى حماية الطيور المهاجرة في موائلها الطبيعية و مواجهة التحديات التي تعيق بقائها أو تؤدي إلى إنقراضها . بالإضافة إلى العمل على إنشاء المحميات البيئية الطبيعية لها . وبالتالي لابد من العمل المشترك لرسم الطريق إلى عالم أنظف وأكثر استدامة ومستقبلاً يعمه النماء والازدهار والإستقرار.

وبإدارة دفة مركبنا نحو المستوى الوطني ، نستهل ذلك بإشارة الخبراء إلى أن ارتريا ليست معروفة كوجهة لمراقبة الطيور في مسار هجراتها الموسمية على الرغم من أن لديها قائمة مرجعية مثيرة للإعجاب تضم أكثر من 560 نوعاً والتي تتزايد بسرعة من ضمنها 17 نوعاً مستوطناً . بالإضافة إلى تمتع البلاد بطبيعة وموائل ملائمة للطيور سواء في المرتفعات الارترية أو السهول الساحلية

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

الاتحاد العام لألعاب القوى ينظم دورة تدريبية لتأهيل المدربين بالتعاون مع وزارة التعليم

أعلن الاتحاد العام لألعاب القوى، بالتعاون مع وزارة التعليم، عن تنفيذ برنامج تدريبي لتأهيل وتطوير المدربين، في إطار جهودهما المشتركة للنهوض برياضة ألعاب القوى وتعزيز آليات اكتشاف المواهب وتنظيم العمل الفني. وشمل البرنامج تنظيم دورة تدريبية لمدة أربعة أيام، استهدفت 24 مدرباً ومعلمًا من مختلف مناطق البلاد، من الحاصلين على المستوى الأول (Level 1)، بهدف تحديث معارفهم وتطوير مهاراتهم التدريبية وفق الأساليب الحديثة. وتضمنت الدورة عدة محاور أساسية، أبرزها أساليب التدريب الحديثة، وآليات اكتشاف المواهب الرياضية، ومبادئ حماية الرياضيين (Safeguarding)، إضافة إلى التوعية بمخاطر المنشطات وطرق الوقاية منها، إلى جانب التعريف برياضة ألعاب القوى لذوي الإعاقة (الباراولمبياد). وأوضح الاتحاد أن سبعة من المشاركين في هذه الدورة سيتم إعدادهم كمرحلة تمهيدية للانتقال إلى المستوى الثاني (Level 2)، ضمن برنامج تدريبي متقدم سيتم تنظيمة لاحقاً داخل البلاد. وفي ختام الدورة، أكد رئيس الاتحاد السيد إفريم تخستي أهمية مواكبة التطورات العالمية في مجال التدريب الرياضي القائم على الأسس العلمية، مشدداً على ضرورة استمرار برامج التأهيل وبناء القدرات للمدربين، لما لذلك من دور محوري في تطوير مستوى ألعاب القوى على المستوى الوطني.



السيدات، مؤكداً حضوره القوي في المنافسات المحلية.

دندن يحرز لقب كاس الاستقلال للرجال والسيدات

هبتي، وسيم تكتي، وميرون أم، ليحسم الفريق اللقب عن جدارة. وقد حصل اللاعب أمير مرهاوي على جائزة أفضل لاعب في المباراة. وفي ختام البطولة، تم توزيع الجوائز، حيث نال فريق التأمينات (السيدات) وعدوليس (الرجال) الميداليات الفضية، بينما توج فريق دندن بالميداليات الذهبية والكأس في فتي الرجال

اتسمت بالتنافس القوي، حيث سجلت لاعبة فيونا قرقيش هدف اللقاء الوحيد في الدقيقة 75، لتنال أيضاً جائزة أفضل لاعبة في المباراة. أما في نهائي الرجال، فقد واصل دندن تألقه وحقق الفوز على فريق عدوليس بثلاثة أهداف دون مقابل، في لقاء شهد سيطرة واضحة لدندن. وسجل الأهداف كل من سموون

أقيم على ملعب استاد أسمرنا نهائي بطولة كأس الاستقلال 2026، التي نُظمت تحت شعار "صمودنا ضماننا"، بمشاركة أندية الأقليم الاوسط في كلا الجنسين، وسط حضور رسمي وجماهيري واسع. وفي منافسات السيدات، توج فريق دندن بلقب البطولة عقب فوزه على فريق التأمينات بنتيجة (1-0)، في مباراة

تنظيم بطولات للدراجات الهوائية احتفالاً بالذكرى الـ 35 لعيد الاستقلال في عدة مدن ارترية

الأول، تلاه إسيي سيعاري في المركز الثاني، ونبيي هبتوم في المركز الثالث، فيما حل أبيل يوهانس رابعاً، وتوماس بنيام خامساً. أما في فئة الدرجة الثالثة (27 كيلومتراً)، فقد أحرز ناود عقباي المركز الأول، يليه مختار حسن في المركز الثاني، وسامسوم إيوب في المركز الثالث، مع منافسة قوية بين بقية المتسابقين. وفي منافسات السيدات لمسافة 27 كيلومتراً، حققت سمروايت دبساى المركز الأول بعد أداء مميز، تلتها مرهاويت كفلي في المركز الثاني، وكوخوب أبراهام في المركز الثالث، فيما أكملت بقية المتسابقات السباق بأداء جيد. وفي فئة الدرجة الثانية (54 كيلومتراً)، التي اتسمت بالإثارة والتقارب في المستوى، تمكن سند سامسوم من الفوز بالمركز الأول، تلاه ميلي سامسوم في المركز الثاني، ومكثيل هيلي في المركز الثالث، بعد سباق استمر لأكثر من ساعة. أما في فئة الدرجة الأولى (72 كيلومتراً)، فقد شهدت المنافسات مستوى عالياً من التنافس، حيث تمكن ساميون ظقزأب من تحقيق المركز الأول، يليه ناتانيل ظقاي في المركز الثاني، وأميناداب رؤسوم في المركز الثالث، بينما حل يافيت يماني رابعاً وتمسفن إياسو خامساً.

في حين يتصدر نوه الترتيب العام برصيد 47 نقطة. وفي منافسات السيدات لمسافة 24 كيلومتراً، احتلت سسينا عندوم المركز الأول، تلتها بانا فسهايي في المركز الثاني، ولوليا فسهايي في المركز الثالث، بينما تصدر أرسيا فسهايي الترتيب العام برصيد 30 نقطة. وفي فئة الدرجة الأولى (48 كيلومتراً)، فاز ناهوم قبرتسائي بالمركز الأول، يليه مرهاوي يرغاو، ثم كوربيل ظقاي، فيما يتصدر سيراك فسهايي الترتيب العام برصيد 35 نقطة. أما في فئة المحترفين لمسافة 54 كيلومتراً، فقد تمكن سليمان عبده من تحقيق الفوز بعد أداء قوي، متصدراً الترتيب العام برصيد 49 نقطة، يليه سامثيل زرؤو، ثم ناهير تسفو. في غضون ذلك، تواصل في دباروا منافسات بطولة سباق الدراجات الجبلية، التي تُنظم على مستوى المديرية بمناسبة عيد الاستقلال. وشهدت المنافسات مشاركة 83 متسابقاً، من بينهم 12 متسابقة، توزعوا على خمس فئات، وسط حضور جماهيري ومتابعة لافتة من عشاق الرياضة. في فئة الدرجة الرابعة (22 كيلومتراً)، تمكن هيرمون ولدملكثيل من إحراز المركز

هذا وتتواصل بمدينة دقمحري فعاليات سباق الدراجات الهوائية، الذي ينظمه اتحاد الدراجات في إطار الاحتفال بعيد الاستقلال، حيث دخلت المنافسات أسبوعها الرابع بمشاركة واسعة من مختلف الفئات العمرية. وشهدت المنافسات تنظيم السباق ضمن سبع فئات مختلفة، تنافس خلالها المتسابقون على مسافات متنوعة، وسط أداء قوي ومستويات متقاربة بين المشاركين. في فئة الأطفال (أ)، التي امتدت لمسافة 12 كيلومتراً، أحرز وينر تسفالم المركز الأول، يليه ماتسولا مكثيل في المركز الثاني، وروبييل جزائي في المركز الثالث، كما تصدر وينر الترتيب العام برصيد 23 نقطة. أما في فئة الأطفال (ب) لمسافة 18 كيلومتراً، فقد فاز لويس أبراهام بالمركز الأول، تلاه إيفن داويت في المركز الثاني، وهينوس سموون في المركز الثالث، مع تصدر لويس الترتيب العام برصيد 25 نقطة. وفي فئة الدرجة الثانية (36 كيلومتراً)، جاء زمن فسهايي في المركز الأول، بينما حل نوه تكتي ثانياً، وهينوس زرؤو ثالثاً،

وفي فئة (B) للدراجات الجبلية، التي بلغت مسافتها 84 كيلومتراً، تمكن أبيل الذي ينظمه اتحاد الدراجات بالمدينة احتفاءً بالذكرى الخامسة والثلاثين لعيد الاستقلال، تحت شعار "صمودنا ضماننا". وشهدت المنافسات مشاركة واسعة من مختلف الفئات، حيث شملت سباقات للرجال والنساء، إضافة إلى فئات الدراجات الجبلية بمستوياتها المختلفة، إلى جانب فئة المحترفين (الطريق). في فئة السيدات، تنافست المشاركات على مسافة 29.4 كيلومتر، وتمكنت المتسابقة دلينا داويت من تحقيق المركز الأول، تلتها مواهب درار عثمان في المركز الثاني. أما في فئة الدراجات الجبلية (C)، التي أقيمت على مسافة 29.4 كيلومتر، فقد أحرز فنوت زراي برهي المركز الأول، وجاء أحمد ياسين ناصر في المركز الثاني، فيما حل إسي كستي في المركز الثالث، مع محافظة المتسابقين على نفس الترتيب حتى نهاية السباق. وتنافس العالي.

تضمن الفعاليات الرياضية المصاحبة لاحتفالات البلاد بعيد الاستقلال، تجرى عدة فعاليات رياضية بعدد من المدن. وفي مدينة كرن تم الإعلان عن انطلاق فعاليات سباق الدراجات الهوائية، الذي ينظمه اتحاد الدراجات بالمدينة احتفاءً بالذكرى الخامسة والثلاثين لعيد الاستقلال، تحت شعار "صمودنا ضماننا". وشهدت المنافسات مشاركة واسعة من مختلف الفئات، حيث شملت سباقات للرجال والنساء، إضافة إلى فئات الدراجات الجبلية بمستوياتها المختلفة، إلى جانب فئة المحترفين (الطريق). في فئة السيدات، تنافست المشاركات على مسافة 29.4 كيلومتر، وتمكنت المتسابقة دلينا داويت من تحقيق المركز الأول، تلتها مواهب درار عثمان في المركز الثاني. أما في فئة الدراجات الجبلية (C)، التي أقيمت على مسافة 29.4 كيلومتر، فقد أحرز فنوت زراي برهي المركز الأول، وجاء أحمد ياسين ناصر في المركز الثاني، فيما حل إسي كستي في المركز الثالث، مع محافظة المتسابقين على نفس الترتيب حتى نهاية السباق.



إعداد
فاطمة حمدفي مثل
هذا
اليومفي السابع من مايو عام
1995 اختتمت دورةتأهيلية بوزارة التعليم
باسمرا للمساعدة في بث برامج
تعليمية بالاذاعة حول الصحة
ومكافحة الجفاف والتصحر
، شارك فيها 16 من معدي
البرامج التعليمية عبر الاثير
من وزارة التعليم وصحفيين
واعضاء وزارة الزراعةفي السابع من مايو عام
1250م فك أسر ملك فرنسالويس التاسع وخروجه من
محبسه في دار ابن لقمان
بمدينة المنصورة في مصر.في السابع من مايو عام
1875م:- اليابان وروسياتوقعان على اتفاقية تبادل
(ساخالين) وأرخيل (تشيما).في السابع من مايو عام
1914م:- أول باخرة تعبر قناة
بنما.في السابع من مايو عام
1945م:- ألمانيا النازيةتستسلم لقوات الحلفاء دون
قيد أو شرط في الحرب العالمية
الثانية، وانتهاء النازية.في السابع من مايو عام
2012م:- فلاديمير بوتينيؤدي اليمين رئيساً لروسيا
الاتحادية ليخلف دميتري
ميدفيديف في المنصب.في السابع من مايو عام
2016م:- السعودية تُعلنعن إعادة هيكلة لعدد من
أجهزة الدولة نتج عنها دمج
عدد من الوزارات والهيئات
واستحداث أخرى.في السابع من مايو عام
2017م:- فوز إيمانويلماكرون بالانتخابات الرئاسية
الفرنسية بنسبة 66.1% مقابل
33.9% لمنافسته مارين لوين.الحساس
الإنسان...لم أعد أفتح قلبي
بسهولة.... لأن الثقةكسرتني من قبل
كنت صادقاً أكثر من
اللازم، فدفعت ثمن ذلك
وجعا صامتالأبحث عن الكثير
فقط شخص لا يجعلني
أندم على ثقتي

وبعد

شعرت بالغدر فتعلمت
الحذر ورأيت النكران
فتعلمت الرحيللم أتعلم شيئاً مجاناً
من الحياة كل الدروس
كانت بثمنوكل وجع كان معلماً
وكل تجربة كانت خطوة
نحو النضجدفعت من عمري كثيراً
وتركت خلفي أشياء كنت
أظنها لا تترك وتغيرت لالأنني أردت أن أغير ...
بل لأن الواقع أجبرنيتعلمت أنه ليس كل من
أبتسم في وجهي صادق
ولا كل من أقرب منيصديق وإن بعض القلوب
لا تجيد إلا الخذلان ومع
ذلك بقيت أقف أقوىمما كنت وأكثر وعياً
ولم أنتظر شيئاً من أحد
فالحمد لله على كل شيء

حكمة اليوم

للجمال مراتب ، أقلها جمال الملامح وأوسطها
جمال الكلام وأعلىها جمال الروح وأغلاها
جمال النفس ولكن أنقاها جمال القلب

موكب زفاف تحول إلى "كرنفال" عالمي

شوارع العالم ووجهة رئيسية للتسوق
الفاخر، ما جعل هذا الحدث أكثر لفتاً
للأنظار، كونه خرج عن المألوف في
منطقة ترتبط عادة بالأنافة الهادئة.
أثار المشهد تفاعلاً كبيراً عبر مواقع
التواصل، حيث أشاد كثيرون بالطاقة
الإيجابية والإبداع الذي أضفاه
العروسان على حفل زفافهما، فيما
طرح آخرون تساؤلات حول مدى
ملاءمة إغلاق شارع حيوي لمثل هذه
الفعاليات.الهندية، في الرقص ملبسهم التقليدية
الزاهية، ما أضفى طابعاً احتفالياً مميزاً
على الحدث.
ورغم الطابع العفوي للمشهد، فإن
تنظيم الموكب في أحد أكثر شوارع العالم
ازدحاماً لم يكن وليد الصدفة، بل جاء
بعد تنسيق مسبق مع سلطات المدينة
والحصول على تصاريح رسمية، إلى
جانب تعاون مع الشرطة لإغلاق جزء
من الشارع مؤقتاً.
وتُعد الجادة الخامسة من أبرزفي مشهد غير مألوف، تحول أحد
أشهر شوارع نيويورك إلى ساحة احتفال
صاخبة، بعدما اجتاحت موكب زفاف
هندي ضخم شارع الجادة الخامسة
"فيث أفينو"، في عرض استثنائي
خطف أنظار المارة وتصدّر منصات
التواصل الاجتماعي.وأظهر فيديو متداول "موكب
الزفاف" الهندي بنكهة بوليوودية
صاخبة، حيث امتلأ الشارع بالموسيقى
والرقص والألوان، في عرض احتفالي
نابض بالحياة نقل أجواء الهند إلى قلب
مانهاتن، بحسب "NDTV".أما العروسان، فقد اختارا كسر
القواعد التقليدية، إذ قادا الموكب من
داخل سيارة مكشوفة، وهما يغنيان
مباشرة عبر الميكروفونات على أنغام
أشهر الأغاني الهندية، في مشهد أقرب
إلى عرض حي منه إلى زفاف تقليدي.
ولم يقتصر الأمر على الأداء الغنائي، بل
شارك الحضور، ومعظمهم من الجالية

"جليس كلب" براتب 75 ألف دولار..!

ورغم تأكيد الإعلان أن الوظيفة ليست
دوراً منزلياً تقليدياً، فإنها تتضمن
قدراً من المهام الإدارية واليومية
المرتبطة بإدارة العقار، إلى جانب
توفير حضور دائم يوصف بأنه
"حارس موثوق للممتلكات".وتوفر الوظيفة مزايا لافتة، من
بينها الإقامة الكاملة داخل كوخ خاص
ضمن العقار مع تغطية جميع الفواتير،
وإمكانية اصطحاب شريك الحياة أو
الحيوانات الأليفة، إلى جانب مرونة في
ساعات العمل خلال تواجد العائلة.ورغم جاذبية العرض، يشير الإعلان
إلى أن الأفضلية ستمنح لمن لديهم خبرة
سابقة في العمل داخل البيوت الخاصة
الفاخرة، مع ضرورة التحلي بالسرية
التامة والالتزام، وهو ما يجعل الوظيفة
بعيدة عن الباحثين عن الأضواء أو
الحديث الإعلامي.من
التغذية و
العناية الصحية، إلى متابعة سلوكه
وتوثيق تفاصيل يومه في مذكرة يومية
مخصصة له.كما لا تقتصر المسؤوليات على رعاية
الحيوان الأليف فقط، إذ يمتد الدور
ليشمل التواجد داخل العقار باستمرار،
والمساعدة في استلام الطلبات والتعامل
مع المتعهدين، إضافة إلى الإشراف على
بعض المهام المنزلية الخفيفة وضمان سير
العمل داخل العقار بسلاسة.ضجت منصات التوظيف بإعلان
غير مألوف لوظيفة تحمل مسمى
"جليس كلب" داخل عقار خاص
في مقاطعة سري البريطانية،
براتب سنوي يصل إلى 60 ألف
جنيه إسترليني (ما يعادل نحو
75 ألف دولار أمريكي)، ما أثار
اهتماماً واسعاً بين محبي الحيوانات
والباحثين عن وظائف غير تقليدية.وبحسب الإعلان الذي نشرته وكالة
التوظيف الفاخرة -Achieve Hospital-
، فإن صاحب العمل يبحث عن شخص
"مقيم" يتواجد داخل العقار بشكل
دائم لدعم الرفاه اليومي لكلب العائلة
وتنظيم روتينه بشكل متكامل.وتصف الجهة المعلنة الوظيفة بأنها
موجهة لشخص يتمتع بصفات "الهدوء
والاعتمادية والدفء"، حيث تشمل
المهام اليومية رعاية احتياجات الكلب،