

الإخصائيون يحثون على العمل بطريقة منظمة لمساعدة مريضات الناسور



نظم مكتب الاتحاد الوطني للمرأة بدقمحري في السابع من الشهر الجاري زيارة للمريضات بالناسور بمركز إعادة التأهيل المخصص لهذه الحالات في مندفرا. حيث تم تقديم المساعدة التي تقدمها الإتحاد استعرض أخصائي النساء والولادة الدكتور/ أبرهام أمانئيل، أسباب الإصابة بالناسور ومضاعفاته، مؤكداً ضرورة تعزيز دور المجتمع، نظراً لأن علاج الناسور والتعافي منه ينطوي على جوانب جسدية واقتصادية واجتماعية.

وأشار إلى أن الخدمات التي تقدمها وزارة الصحة في المركز بدءاً من اجراء عمليات ووصولاً إلى التعليم والتدريب الأكاديمي والمهني تهدف إلى التأكيد على هذا الهدف.

وأشار أخصائي أمراض النساء والتوليد الدكتور/هبتى هيلي ملكوت إلى أن هناك نساءً حوامل يلدن في المنزل دون مساعدة مختصين وذلك بسبب الإهمال وقلة الوعي

في مجتمعنا، مما يجعلهن عرضة لمضاعفات تعسر الولادة والإصابة بالناسور، ونصح بتلقي الرعاية المناسبة قبل الولادة والولادة في مرافق صحية.

وشكرت مسؤولة المرأة في مديرية دقمحري السيدة/ نقستي أبراهام وأمينة مجلس إدارة الاتحاد في المديرية

السيدة/ سارة سيوم، الرعاية وإعادة التأهيل الذي تتلقاه مريضات الناسور، وقدمت مساعدات عينية بقيمة 100,000 نقفة، تتضمن ملابس وسلع استهلاكية ومستلزمات نظافة بالإضافة إلى 14,000 نقفة هي تبرعات قدمت من قبل المواطنين وموظفي الحكومة.

وقال مسؤول فرع الصحة في الإقليم الجنوبي الدكتور/ أمانئيل محرتآب، إن الوقاية من الناسور أسهل من علاجه، حاثاً الشركاء على العمل معاً لرفع الوعي والقضاء على الممارسات الضارة. وذكرت المصابات بالناسور أن صحتهن تتحسن بفضل الخدمات الطبية والمشورة

المهنية التي يتلقينها. وكانت عضوات من مصنع خياطة الملابس العسكرية قد زرن المصابات بالناسور الشهر الماضي وقدمن لهن المساعدة، وذلك وفقاً لمستشفى مندفرا المرجعي.

ورشنة عمل لتطبيق مسودة اتفاقية التراث الثقافي



عقدت ورشة عمل في الـ 6 يوليو بالعاصمة اسمرا، حول تطبيق اتفاقية عام 2003 لحماية التراث الثقافي وإعداد وثائق التسجيل.

ناقشت ورشة العمل التي حضرها خبراء في المجال الثقافي وممثلون عن الأقاليم والمتاحف الوطنية وباحثون في مجال التراث وأعضاء من مفوضية الثقافة والرياضة، المفاهيم والمبادئ الأساسية لاتفاقية عام 2003 بشأن صون التراث الثقافي؛ كما تضمنت الورشة عروضاً حول التراث الثقافي، وتحديد وتسجيل المواقع التراثية التي تتطلب صيانة عاجلة، وإعداد وثائق التسجيل الخاصة بمنظمة اليونسكو، ومشاركة المجتمع في هذه العملية، وذلك مدعوماً بأمثلة عملية.

وفي كلمة ألقاها بهذه المناسبة، صرح مفوض الثقافة والرياضة، السفير/زمدى تخلي بأن الحفاظ على التراث الثقافي ونقله قد أدى دوراً مهماً في مسيرة الاستقلال وبناء الدولة، موضحاً أن العمل جارٍ في هذا

تجهيز أكثر من 2.3 مليون شتلة لإنجاح برامج التشجير بالاقليم الجنوبي

برامج التشجير بالاقليم الجنوبي



أعلن مسؤول الحفاظ على الغابات وتنميتها في الإقليم الجنوبي، السيد/عقبامكايل سلمون عن تجهيز أكثر من 2.3 مليون شتلة استعداداً لتنفيذ برامج التشجير وإعادة التشجير خلال موسم الخريف الحالي. وأوضح أن الشتلات، التي تم إنتاجها في 12 مشتل، تضم 50 نوعاً من الأشجار تنتمي إلى 27 صنفاً، وستزرع بمشاركة الطلاب، وأفراد قوات الدفاع، والمزارعين، إلى جانب أفراد المجتمع. وستركز عمليات الغرس في المناطق الغير مزروعة، والأحواض المائية، والمدارس، ودور العبادة.

وأشار السيد/عقبامكايل إلى أن الشتلات التي زُرعت خلال السنوات الماضية في الأحواض المائية من قبل المزارعين وأفراد المجتمع حققت معدلات نمو جيدة، مؤكداً أن تحسن الوعي المجتمعي بأهمية حماية الغابات، إلى جانب تشديد العقوبات على المتسببين في قطع الأشجار بصورة غير قانونية، أسهما في استعادة الغطاء النباتي تدريجياً بالاقليم الجنوبي.

وفي ختام تصريحاته، شدد على أن توسيع الأحواض المائية وزراعة المزيد من الأشجار يمثلان ركيزة أساسية لإنجاح برامج إعادة التشجير، داعياً إدارات الضواحي إلى توفير الحماية والرعاية اللازمة للشتلات لضمان نموها ووصولها إلى المرحلة المطلوبة.

فرع جمعية الإعاقة الذهنية بالقاش- بركة يسعى لتعزيز دور الشركاء



نظم فرع الجمعية الوطنية للإعاقة الذهنية والنمو بإقليم القاش- بركة، في مدينة بارنتو، لقاء تشاوري لتعزيز دور المؤسسات الحكومية الشريكة في دعم ورعاية الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية والنمو.

وأوضح رئيس فرع الجمعية، الأستاذ/تخلزقي تسفاماريام، أن الجمعية تبذل جهوداً بالتعاون مع الجهات الحكومية المختلفة لتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية والنمو من الاستفادة من فرص التدريب والتأهيل واكتساب المهارات المهنية، مما يعزز اندماجهم في المجتمع وتمكينهم من الحصول على الدعم اللازم، مؤكداً أهمية توسيع قاعدة الشراكة المؤسسية لتحقيق هذه الأهداف.

من جانبه، أشار المدير العام لدائرة الخدمات الاجتماعية، السيد/فرانكو كوبابا، إلى أن الإعاقة الذهنية والنمائية تتطلب وعياً مجتمعياً أكبر وتفهماً من الأسر ومقدمي الرعاية، مؤكداً ضرورة تعزيز التعاون بين المؤسسات الحكومية والجمعيات الوطنية لرفع مستوى التوعية، وتوفير بيئة داعمة تساهم في تحسين جودة الخدمات المقدمة لهذه الفئة.

من جانبهم دعا المشاركون إلى إجراء مسوحات ودراسات ميدانية في المناطق النائية بإقليم لتحديد الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية والنمائية وحصص احتياجاتهم، مع توفير النماذج والوثائق اللازمة لتسجيلهم، إضافة إلى تنظيم برامج تدريبية للمعلمين ومقدمي الرعاية بهدف تطوير الخدمات وتعزيز الرعاية المقدمة لهم.

بركان إتنا في إيطاليا يعاود ثورانه



أظهرت صور أقمار صناعية، نشاطا بركانياً عنيفاً وانبعاثات كثيفة للرماد من بركان جبل إتنا (Etna) على الساحل الشرقي لجزيرة صقلية الإيطالية.

وتسبب هذا الثوران، الذي بدأ في 5 يوليو الجاري، في شلل واسع لحركة الطيران وإغلاق مطار مدينة كاتانيا مؤقتاً، قبل أن تتراجع حدة النشاط البركاني لتبدأ الملاحظة الجوية في التعافي تدريجياً.

وتكشف المقارنة البصرية لصور أقمار صناعية ملتقطة في 2 و5 يوليو الجاري عن تصاعد عمود ضخيم من الرماد البركاني الكثيف من فوهة البركان الرئيسية.

وتوضح الصورة الملتقطة في 5 يوليو تغيراً بعد ثوران البركان، حيث انبعثت سحابة رمادية داكنة وكثيفة امتدت بشكل طولي متجهة نحو الجنوب والجنوب الشرقي، لتغطي مساحات واسعة من التضاريس المحيطة بجبل إتنا. وأدى ازدياد حدة الانبعاثات إلى تكوين سحابة بركانية وصل ارتفاعها إلى نحو 1.5 كيلومتر فوق قمة البركان. وقدرت هيئة رصد البراكين الإيطالية الارتفاع الإجمالي لسحابة الرماد البركاني بنحو 4500 متر.

وتتقاطع هذه الصور الفضائية مع التطورات الميدانية، إذ دفعت سحابة الرماد السلطات إلى رفع مستوى التحذير في مجال الطيران من اللون البرتقالي إلى الأحمر في يوم 6 يوليو، وتعليق جميع رحلات الطيران القادمة إلى مطار كاتانيا، وهو المطار الأكثر ازدحاماً في صقلية، وإلغاء جميع رحلات المغادرة حتى إشعار آخر.

وعقب هذه الموجة من النشاط المكثف، أعلن المعهد الوطني للجيوفيزياء وعلم البراكين برصد إتنا في بيانه الصادر في 7 يوليو، عن توقف النشاط البركاني في فوهة "فوراجين"، مشيراً إلى غياب أي دلائل على شذوذات حرارية أو نشاط في فوهات القمة، مع انخفاض سعة الهزات البركانية.

وبناء على هذه المعطيات، تم تخفيض مستوى الإنذار بالنشاط البركاني لقطاع الطيران من الأحمر إلى البرتقالي، مما سمح لمطار كاتانيا باستئناف عمليات الإقلاع والهبوط وعودة قطاعات المجال الجوي للعمل بكامل طاقتها.

تخريج دورة للإسعافات الأولية بمديرية سمبل



الأولية.

وفي الحفل، تم منح شهادات تقدير لعدد من الطلبة المشاركين في برنامج الدعم الدراسي الصيفي، الذي ينظمه اتحاد الشباب والطلبة ضمن الدورة الوطنية للخدمة الوطنية، نظراً لعملهم كمعلمين متطوعين. كما جرى توزيع كتب للطلبة من ذوي الإعاقات الذهنية والنمائية، كتشجيع دعماً لمسيرتهم التعليمية.

الجهات التي أسهمت في إنجاح البرنامج التدريبي. من جانبها، أشادت مديرة مديرية سمبل السيدة/ظقا إلياس، بالجهود المبذولة لتعزيز قدرات الشباب والطلاب من خلال البرامج التنموية المختلفة، معربة عن ثقتها في أن يوظف الخريجون ما اكتسبوه من معارف ومهارات لخدمة مجتمعاتهم والمساهمة في تعزيز ثقافة الإسعافات

تخرج 127 متدرباً، بينهم 113 من الإناث بمديرية سمبل بالأقليم الأوسط، بعد استكمالهم دورة تدريبية في مجال الإسعافات الأولية استمرت ستة أشهر. وأكدت مسؤولة فرع الاتحاد الوطني للمرأة بالمديرية السيدة/أستير ظهاري، في كلمة ألقته خلال المناسبة، أن ترجمة المعارف والمهارات المكتسبة إلى نتائج عملية تتطلب تكاتف مختلف الجهات، معربة عن تقديرها لجميع

أردوغان يؤكد مواصلة جهوده لحل النزاعات في أوكرانيا وإيران

إلى أن توسيع آفاق التعاون في قطاعي الطاقة والنقل سيعود بالنفع على كلا البلدين.

كما أكد أردوغان أن أنقرة تواصل عملها الحثيث لتحقيق السلام والاستقرار في قطاع غزة، ووضع حد للكارثة الإنسانية التي يعيشها الفلسطينيون في القطاع. ومنذ اندلاع النزاع في أوكرانيا، أعلنت تركيا مرارا عن استعدادها للقيام بدور الوسيط بين موسكو وكيف، حيث تحافظ أنقرة على قنوات الاتصال مع كلا الطرفين، وشاركت في تنظيم جولات التفاوض، وتواصل الدعوة إلى تحقيق وقف لإطلاق النار والتوصل إلى تسوية سياسية ودبلوماسية شاملة للنزاع.

في بيان لها، حيث أضافت أن المباحثات جرت في المجمع الرئاسي بالعاصمة أنقرة على هامش قمة حلف شمال الأطلسي، حيث بحث الزعيمان العلاقات الثنائية والقضايا الإقليمية والدولية. ونقل البيان الرئاسي



أكد الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، خلال لقائه الرئيس السلوفاكي بيتز بيلغريني، استمرار جهود بلاده الدبلوماسية لتسوية النزاعات في أوكرانيا وحول إيران. جاء ذلك وفقاً لما أعلنته الرئاسة التركية

الصين: رؤية لمسارات شرق أوسط ما بعد حرب إيران



بوست ثلاثة مسارات متوازية تشكل ملامح النظام الإقليمي الجديد:

مسار أمريكي يقوم على توسيع اتفاقات أبراهام ودمج إسرائيل في المنظومة الإقليمية مع إبقاء إيران تحت القيود. مسار (استقلالية إقليمية) تقوده رباعية السعودية ومصر وتركيا وباكستان. مسار لخفض التصعيد تدعمه الصين ويرتكز على المصالحة السعودية الإيرانية.

الصدمة الاستراتيجية التي أحدثها الصراع. هذا المنظور يعكس اهتماماً صينياً واضحاً بالبنية الجديدة للنظام الإقليمي، ليس من زاوية عسكرية فقط، بل من زاوية تأثيرها على أسواق الطاقة وسلاسل الإمداد البحرية والتأمين البحري.

ويشير موقع شبكة الصين الإخبارية إلى أن الحرب أحدثت شخاً عميقاً في أساسات الأمن والاستقرار في الخليج، مما يجعل إعادة بناء منظومة أمنية "موثوقة ومستدامة" مطلباً مشتركاً لدول المنطقة، وموضوعاً مركزياً في النقاشات التي تتابعها الصحافة الصينية. يحدد تحليل ساوث تشاينا مورنينغ

تري الصحافة الصينية أن ما بعد حرب إيران سيكون لحظة إعادة رسم لقواعد النظام الإقليمي في الشرق الأوسط، حيث تراجع ضجيج المعارك لكن رهانات الأمن والطاقة والنفوذ السياسي صعدت إلى السطح. في هذا السياق، كشفت التغطيات والتحليلات الصينية عن رؤية مركبة، تراقب مسارات الصراع والتسويات وتبحث عن هامش لتثبيت دور لبيكين باعتبارها قوة وساطة وضامنة لاستقرار الأسواق، دون الانزلاق إلى نموذج الأحلاف العسكرية التقليدية.

في مقال للباحث "هاو نان" نشرته صحيفة ساوث تشاينا مورنينغ بوست، يرى الكاتب أن السؤال بعد الحرب لم يعد يتعلق بإمكانية احتواء إيران أو إبقاء مضيق هرمز مفتوحاً، بل بمن يكتب قواعد اللعبة في الشرق الأوسط بعد

مالك عقار يطرح مبادرة لتسوية أزمة السودان

طرح نائب رئيس مجلس السيادة السوداني ورئيس الحركة الشعبية -شمال مالك عقار ورقة على القوى السياسية والمدنية لحل الأزمة السودانية عبر حوار سوداني لمناقشة القضايا مثار الخلاف بين الفرقاء.



بصفته رئيسا للحركة الشعبية- للفرقاء السودانيين وطلب الرد عليها قبل عقد حوار تشاوري حول طبيعة الحرب والقضايا الخلافية التي تعطل عملية السلام وأسئلة اليوم التالي للحرب.

تقترح الورقة أن يبدأ الحوار أو سلسلة اجتماعات "بعيدا عن الاستقطاب وضجيج الإعلام"، بسؤال أساسي لا يمكن تجنبه وهو: "ما هو الموقف من طبيعة الحرب الحالية في السودان، هل هي حرب بين الجيش والدعم السريع، أم حرب ضد الدولة، أم حرب بين مشروعين سياسيين واجتماعيين، أم حرب تعكس صراعا لرؤى متناقضة لمستقبل

الموقف من دور المجتمع الإقليمي والدولي. والموقف من كيفية حكم السودان (العلاقة بين المركز والهامش). وتدعو الورقة للتمييز بين المسارين العسكري والسياسي لتجنب الخلط:

مسار التفاوض بين الجيش والدعم السريع، وهو فني ومهني في المقام الأول، كما عبر عنه منبر جدة، ومعني بوقف إطلاق النار والترتيبات الأمنية وحماية المدنيين وإيصال المساعدات الإنسانية. مسار الحوار السياسي الشامل، المعني بمستقبل الحكم، وإعادة تأسيس الدولة، والانتقال المدني الديمقراطي، وقضايا الدستور والعدالة والسلام.

السودان". وعدت الورقة هذه النقاط أكثر الأسئلة تعقيدا والاقتراب من فهم مشترك لطبيعة الحرب، هو المدخل الضروري لأي تفاهم حول كيفية إنهاؤها وبناء سلام مستدام. وحسب الورقة فإنه بعد الاتفاق على توصيف طبيعة الحرب، يتناول الحوار القضايا الخمس التي ظلت تمثل جوهر الخلاف بين الأحزاب السياسية ومنظمات المجتمع المدني، وهي: الموقف من الجيش وقيادته. الموقف من قوات الدعم السريع والفصائل والتشكيلات العسكرية. الموقف من الإسلاميين.

الجيشان المصري والتركي يطلقان مناورات "العقاب الذهبي"



أعلنت القوات المسلحة المصرية انطلاق فعاليات التدريب العسكري المشترك "العقاب الذهبي" - GOLD-EN EAGLE بين مصر وتركيا.

ومن المقرر أن تشهد الأيام المقبلة تنفيذ عدد من الأنشطة والفعاليات العملية المخططة، التي تهدف إلى تبادل الخبرات التكتيكية بين الجانبين وتحقيق أقصى استفادة ممكنة للقوات الخاصة من البلدين. وتأتي هذه المناورات في إطار خطة التدريبات المشتركة التي تنفذها القوات المسلحة المصرية مع نظيراتها من الدول الشقيقة والصديقة، بهدف تعزيز ودعم علاقات التعاون في مختلف المجالات العسكرية.

ويشارك في التدريب عناصر من قوات المظلات والصاعقة المصرية والقوات الخاصة التركية، والذي تستمر فعالياته لعدة أيام بميادين التدريب القتالي في جمهورية مصر العربية. وشملت المرحلة الأولى من التدريب عقد مجموعة من المحاضرات النظرية التي تغطي مختلف الموضوعات بهدف توحيد المفاهيم العملية وتحسين الدمج والتجانس بين القوات المشاركة، إلى جانب تنظيم معرض للأسلحة والمعدات المستخدمة في المناورات.

نيجيريا تحقق في تفول شركات التكنولوجيا على الإعلام

كما سيبحث التحقيق شكاوى الناشرين النيجيريين من حرمانهم من فرص حقيقية للتفاوض على تعويض عادل أو ترتيبات تجارية مناسبة مقابل استخدام محتوهم الصحفي، وستحدد اللجنة ما إذا كانت هذه الممارسات تشكل خرقا لقانون المنافسة الفيدرالية وحماية المستهلك لعام 2018 أو أي قانون آخر معمول به.



أمر الرئيس النيجيري بولا أحمد تينوبو للجنة الفيدرالية للمنافسة وحماية المستهلك بفتح تحقيق مع كبرى شركات التكنولوجيا العالمية ومنصات الذكاء الاصطناعي التوليدي العاملة في نيجيريا، على خلفية اتهامات بممارسات مخلة

بالمنافسة واستغلال غير قانوني للمحتوى الإخباري للمؤسسات الإعلامية النيجيرية، وفق ما أعلنته اللجنة. وقالت قناة "تشانلز" التلفزيونية النيجيرية إن التحقيق سيضم شركات ميتا وألفابت المالكة لغوغل، وإكس (تويتر سابقا)، إضافة إلى بعض منصات الذكاء الاصطناعي التوليدي العاملة في البلاد. وجاء الأمر الرئاسي استجابة لعريضة مشتركة رفعتها إلى الرئاسة "المنظمة النيجيرية للصحافة"، وهي هيئة جامعة تضم رابطة ملاك الصحف في نيجيريا، واتحاد الصحفيين النيجيريين، وهيئات البث النيجيرية، ونقابة الناشرين الإلكترونيين. وأشارت صحيفة "بانش" النيجيرية إلى أن صناعة الإعلام في نيجيريا تشكو منذ سنوات من تراجع الإيرادات وتزايد استخدام شركات التكنولوجيا لمحتواها دون مقابل.

وبحسب بيان اللجنة سيتناول التحقيق مزاعم الهيمنة على السوق والسلوك المحتمل المخل بالمنافسة من جانب الشركات المعنية، إضافة إلى ادعاءات الاستخراج واستغلال المحتوى غير المصرح به للمقالات الإخبارية

مالي : إرهابيين نفذوا هجمات تدريبوا في أوكرانيا



أكد نائب رئيس لجنة الدفاع والأمن في المجلس الوطني الانتقالي في مالي فوسينو واتارا أن بلاده لديها أدلة على أن بعض الإرهابيين الذين نفذوا هجمات في البلاد تلقوا تدريبات في أوكرانيا.

وقال واتارا لوكالة "تاس" إن السلطات المالية تمكنت من تحديد هوية أفراد تلقوا تدريباً في أوكرانيا على تشغيل طائرات مسيرة انتحارية. وأضاف: "هؤلاء الشباب معروفون، وقد أضعناهم الآن إلى قوائمنا، ولدينا أسماؤهم".

وأشار إلى أن جميع الطائرات المسيرة التي يستخدمها الإرهابيون أوكرانية الصنع. كما أشار إلى تلقي المسلحين دعماً بشريا من ليبيا والجزائر وتدريبهم على يد متخصصين من الفيلق الأجنبي الفرنسي ومدربين أوكرانيين. وقال أن الطوارق الذين تم أسرهم يتحدثون لهجات مختلفة عن اللهجة التماشيقية المالية، ملحا بأن أصولهم

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er



ثمرة جهد

وزارة الزراعة

الزراعة
والغذاء

برنامج قطع الاراضي الزراعية الصغيرة والمرحبة بالكامل

تبدو هذه الكمية كبيرة في البداية، ولكن من المهم ان ندرك بأن هذه الكمية تحافظ على خصوبة التربة لثلاثة اعوام. كما يعد من المهم استخدام سماد الاسماك و سماد الاعشاب البحرية بإستشارة الخبراء .

نوعية البذور وطريقة البذر:

اذا اردنا ان تحقق نوعية البذور التي نقوم ببذرها في مساحة ال 1000 متر مربع هدفها كما ينبغي، يجب على المزارعين ان يستخدموا بقدر الامكان البذور المحسنة، وبخصوص طرق البذر يجب ان يزرع القمح والذرة الشامية في خطوط، وفي هذا الاسلوب يجب ان تتباعد الخطوط . ففي القمح يجب ان يكون البعد بين الخطوط 30 سنتيمتر، وفي الذرة الشامية يجب ان يكون البعد بين الخطوط 75 سنتيمتر، وفي الاشجار 25 سنتماً بين كل شجرة واخرى، اما انواع المحاصيل الاخرى فيتم بذرها حسب خبرات المزارعين .

كمية البذور :
على سبيل المثال يحتاج بذر مساحة 1000 متر مربع بالقمح ما بين 5 الى 6 كيلو غرام من بذور القمح المحسنة، ومانحتاجه لبذر 800 متر مربع بالقمح يقيم حسب ذلك، اما بذر 1000 متر مربع بالذرة الشامية يتطلب ما بين 2 الى 2.5 كيلو من البذور المحسنة للذرة الشامية، ومانحتاجه لبذر 800 متر مربع يقيم على ضوء ذلك.

رعاية المزروعات:

التنمية التي يتم انجازها في ال 1000 متر مربع ولكونها تتم في قطعة أرض صغيرة فإن، رعاية المزروعات فيها "الري، العزيق، والخف .. الخ) وذلك بإستخدام الأيدي أي القوة العضلية، ويجب خاصة على الخبراء الزراعيين المعينين على مستوى القرية او الضاحية ان يجروا عمليات رقابة مكثفة بالتركيز الخاص على هذه القطع. العامل الاساسي لهذه المبادرة هم المزارعون او الأسر الريفية، حيث يقومون بزراعة هذه القطع في الخريف بمياه الامطار وفي الاوقات الأخرى يقومون بتنميتها من خلال جلب الماء بالقوة العضلية من مصدر المياه المتوفر لديهم او جلب الماء عن طريق الدواب او غيرها من الأساليب . حتى في الأوقات التي يبدأ فيها الخريف، يمكن ان يصادف تأخير الامطار أو قتلها لذا ينبغي ان يوفروا المياه للمزرعة من مصدر المياه بمنطقتهم وفي حال سقوط الامطار يجب ان يخزنوا المياه في حاويات ويقدموا الدعم لهذه المساحة البالغة 1000 متر مربع من مياه الري .

هذه المعلومات المقدمة تخص تنمية المرحلة الأولى فقط، اما المرحلة الثانية والثالثة من برنامج زراعة قطع الأراضي الصغيرة والمرحبة والتي تشمل تنمية الحبوب "الزيتية، والبقوليات" والخضروات فنسقدم لكم المعلومات بخصوصها في وقتها.



التي تناسب المنطقة، ففي الوقت الذي تتأخر فيها الامطار يقوم المزارعون بنقل شتول المحاصيل الحقلية التي يعدونها مسبقاً كالذرة الشامية والذرة الرفيعة والدخن وغيرها "الى اراضيهم الزراعية مع بدء هطول الأمطار . وعلى هذا الاساس يجب على المزارعين في هذه المناطق ان ينظموا اسبوع البذر بدءاً من ال 21 من يونيو، ففي هذه المرحلة ونظراً لعدم ممارسة زراعة الخضروات في الارض الزراعية تقوم الاسر الريفية باستخدام الخضروات العشبية واذا امكن يمكن لهذه الاسر اتخاذ مبادرة تجميع هذه الخضروات العشبية وعرضها في الاسواق للبيع .

-في المنخفضات الغربية (إقليم القاش بركة وجزء من إقليم عنسبا):

المزارعون الذين يتواجدون في المنخفضات الغربية ينفذوا نفس ما ذكر في المرحلة الأولى من التنمية بالمنخفضات، نظراً لأن الجزء الأكبر من المنخفضات الغربية يعاني من ارتفاع درجات الحرارة من شهر مايو وحتى شهر يونيو وبالتالي غير ملائم للتنمية في هذه الفترة وعلى هذا الاساس يجب على مزارعي هذه المناطق ان ينظموا اسبوع البذر بدءاً من مطلع شهر يوليو -الادارة السليمة لأنشطة قطعة الأرض الزراعية :

طرق تجهيز الأرض: القطعة التي خصصت للبذر يجب تمهيدها كما ينبغي حسب هيكلها أو يتم تدعيمها بالجدول . نوع وكمية السماد الطبيعي: ينبغي ان تسمد قطعة الأرض الزراعية المعدة والبالغة مساحتها 1000 متر مربع بالسماد الطبيعي او الدبال، حيث ان هذه القطعة تحتاج في المتوسط 5 كنتال من السماد الطبيعي او الدبال، حيث

هذا البرنامج يبدأ بإنشاء أسرة في كل قرية حتى منتصف 2026م تقوم على الاقل بتنفيذ برنامج واحد لزراعة قطع الأرض الصغيرة والمرحبة، وتشرح أنشطة هذه الاسرة كمنصة لمدرسة المزارعين، وفي العام التالي 2027م سيُتاح برنامج زراعة قطع الأراضي الصغيرة والمرحبة بالكامل لجميع الأسر الزراعية التي تعتمد على زراعة الكفاف في المناطق الجافة وشبه الجافة، وفي عام 2028، سيتم الانتهاء من تنفيذ برنامج زراعة الاراضي الصغيرة والمرحبة بالكامل وتقديم تقارير عنه. ولضمان نجاح هذا البرنامج في وقته المحدد، ينبغي على الخبراء والمسؤولين الزراعيين العمل بتعاون وثيق مع الجهات الحكومية وشركاء التنمية على مختلف المستويات (من المكاتب العليا إلى مستوى القرية).

-طريقة التنفيذ:

تبلغ مساحة قطعة الأرض التي يتم فيها تنفيذ برنامج زراعة قطع الأراضي الصغيرة والمرحبة حوالي 1000 متر مربع وعندما تكون المساحة أكثر او اقل من ذلك فيتم تنفيذ البرنامج فيها تناسبياً.

-في المرتفعات:

يشمل هذا الجزء من البلاد الإقليم الاوسط والإقليم الجنوبي والجزء الأكبر من إقليم عنسبا وجزء من إقليم شمال البحر الاحمر وكذا مديرية لقو عنسبا بإقليم القاش بركة.

-المرحلة الأولى من التنمية:

تنفذ هذه المرحلة في المرتفعات من شهر يوليو وحتى نهاية شهر اكتوبر مع وضع الاعتبار النظام الغذائي للمنطقة تزرع كل القطعة بالمحاصيل الحقلية

يملكون أكثر من ألف (1000) متر مربع من الأراضي الزراعية، ان ينمو المحاصيل في نموذجين لقطع الأراضي الزراعية الصغيرة والمرحبة او في ثلاثة نماذج لقطع الأراضي الزراعية الصغيرة والمرحبة . يمكن لكل المزارعين المشاركين في برنامج زراعة قطع الأراضي الصغيرة والمرحبة إضافة الى التنمية الزراعية في هذه الارض ان يقوموا بتربية وإكثار الدجاج المنزلي، وإنتاج العسل باستخدام خلايا النحل التقليدية أو الحديثة، وتربية بقرة واحدة أو ما يصل في المتوسط إلى ستة رؤوس من الماعز لإنتاج الحليب، وتغذيتها على بقايا مخلفات برنامج زراعة الاراضي الصغيرة والمرحبة، وهناك توقعات كبيرة للمساهمة بدورهم في ضمان الغذاء المغذي. تشمل "استراتيجية زراعة قطع الأراضي الصغيرة والمرحبة بالكامل" أنشطة قطعة الأراضي الزراعية (التي تُدار بشكل سليم)، وخلية نحل واحدة على الأقل خلية نحل تقليدية أو خلية حديثة بها مستعمرات نحل، والدجاج البلدي (من خمسة إلى خمسة وعشرين دجاجة)، وبقرة حلوب واحدة أو ما يصل إلى ستة ماعز حلوب. عندما ينفذ المزارعون المنضويين ضمن هذه الاستراتيجية كل ما ذكر اعلاه من محتوى بالكامل حينها فقط نطلق عليهم اسم منفي برنامج زراعة قطع الاراضي الصغيرة والمرحبة .

-توقيت التنفيذ:

بالرغم من ان هذه الاستراتيجية تنفذ خلال خمس سنوات "2024-2028م"، فمن اجل فعالية النتائج ينبغي ان تنفذ حسب الجدول الزمني المعد حيث يمكن بذلك تحقيق الغاية المخطط لها مبكراً.

ظلت ولا تزال وزارة الزراعة تعمل على تنفيذ خطتها الاستراتيجية التي وضعتها والممتدة من العام 2024 وحتى العام 2028 م حاملة شعار "غذاء آمن ومغذي للجميع وفي كل مكان -آمن : وهو الغذاء الذي يضع في الاعتبار سلامة الانسان والبيئة والمنتج بصورة طبيعية "خالي من استخدام الاسمدة الكيماوية والمبيدات"، ويعني ايضاً منتجات زراعية خالية من الامراض والآفات، وخاضعة لطرق حفظ ونقل واستهلاك سليمة . -الغذاء المغذي: هو الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية كافية وذات جودة من حيث الكم والنوع، كالعناصر المغذية "بروتينات، كربوهيدرات، فيتامينات، المعادن .. الخ" ويضع في الاعتبار اسلوب التنمية والاستخدام اليومي للغذاء. -الغذاء للجميع: يعني حصول كل مواطن إرتري في مختلف الفئات العمرية والمتواجد في كافة ارجاء إرتريا على الغذاء حيث ان مبدأ "آمن، مغذي للجميع وفي كل مكان" يمثل كل المواطنين الذين يعيشون في مختلف البيئات الزراعية. -في كل مكان: هذا الشعار تمت صياغته على ان ينفذ بالكامل بمختلف المبادرات اي عن طريق المزارعين النموذجيين، على مستوى القرية، عن طريق تنمية المحاصيل وبرنامج الحد الأدنى للزراعة المنزلية المتكاملة والزراعة التجارية الصغيرة والمتوسطة وايضاً وفق استراتيجية "برنامج قطع الاراضي الزراعية الصغيرة والمرحبة" . -هدف استراتيجية برنامج قطع الاراضي الزراعية الصغيرة والمرحبة بالكامل: الهدف الرئيسي لهذه الاستراتيجية هو تمكين الاسر التي تتواجد بشكل عام في كافة ارجاء الوطن وعلى وجه الخصوص تلك التي تعيش في المناطق الجافة وشبه الجافة وتنمي بالامطار وتعيش بأسلوب زراعة الكفاف بحيث تحصل هذه الاسر من قطعة أرض صغيرة على غذاء آمن ومغذي وفي حالة وجود فائض تقوم ببيعه.

-محتوى برنامج زراعة قطعة أرض صغيرة ومرحبة بالكامل:

يهدف هذا البرنامج إلى تخصيص ما معدله 1000 متر مربع من الأراضي على تقدير متوسط لزراعة المحاصيل والخضراوات في جميع أنحاء المناطق المعتمدة على الأمطار في البلاد عمومًا، وفي المناطق شبه القاحلة وخاصة الاسر التي تعيش بالاعتماد على اسلوب زراعة الكفاف، بحيث يهدف هذا البرنامج لتمكين الاسر من انتاج محاصيل وخضروات مرحة . ويمكن للمزارعين الذين لا يملكون مساحة زراعية ضمن هذه المساحة المحددة ب(1000 متر مربع) تجهيز نصف هذه المساحة " 500 متر مربع" أو ربع هذه المساحة " 250 متر مربع" وانتاج محاصيل وخضروات مرحة. سواء في منطقة محدودة أو في مناطق متعددة، يمكن للمزارعين الذين

غذاء آمن مغذي للجميع وفي كل مكان !!

صفحة يتم إعدادها بالتعاون مع وزارة الزراعة

وقفة فنية

إعداد اجمال محمد علي

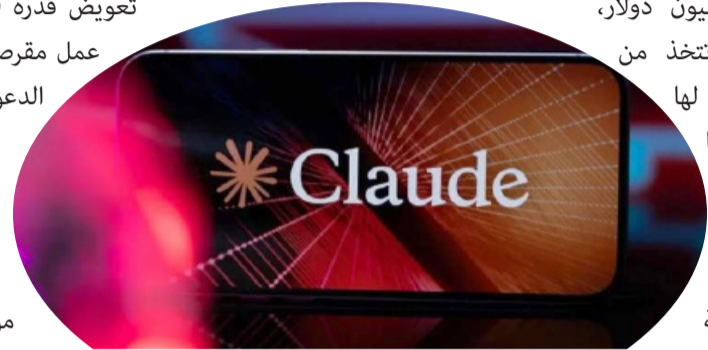
اتهامات بقرصنة الكتب.. 100 مؤلف يقاضون أنثروبك المطورة لـ «Claude»

رفع أكثر من 100 مؤلف دعوى قضائية ضد شركة أنثروبك، مطالبين بتعويضات تتجاوز 75 مليون دولار، بعد اتهام الشركة التي تتخذ من سان فرانسيسكو مقراً لها بسرقة كتبهم واستخدامها في تدريب أنظمة الذكاء الاصطناعي الخاصة بها. وتشير الدعوى، التي قُدمت إلى المحكمة الجزئية الأمريكية في شمال ولاية كاليفورنيا في 17 يونيو، إلى أن الشركة، التي ترتبط بشراكات مع شركتي مايكروسوفت وأمازون، استخدمت أكثر من 500 كتاب مقرصن لتدريب نماذجها، من بينها كتاب «كن بارعاً في إدارة أموالك» للمؤلفة تيفاني أيتشي،

وكتاب «مثل الماء للشوكولاتة» للكاتبة النيوييري دونا باربا هيغيرا. يطالب المؤلفون بالحصول على تعويض قدره 150 ألف دولار عن كل عمل مقرصن، وفقاً لما ورد في ملف الدعوى.

كما تزعم الدعوى أن «أنثروبك» استخدمت برنامج مشاركة الملفات بيت تورنت للوصول إلى موقعي لايبيري جينيسيس وبابريت لايبيري ميرور، وتحميل ملايين النسخ غير المصرح بها من الكتب، قبل إضافتها إلى ما وصفته الدعوى بـ«المكتبة المركزية الضخمة» التي تعتمد عليها الشركة في تدريب مساعدتها الذي كلود.

تتهم الدعوى الشركة بانتهاك حقوق النشر لما لا يقل عن 100 مؤلف، من بينهم نولان بوشنيل، المؤسس المشارك لشركة «أتاري»، وكاتب سيناريو فيلم «جي إف كيه» المرشح لجائزة الأوسكار زاكاري سكلا، والحائزة على جائزة



كشفت الفنان العالمي جيسي آيزنبرج تفاصيل جديدة حول رفضه العودة لتجسيد شخصية مارك زوكربيرج في فيلم «The Social Reckoning»، العمل الجديد المرتبط بعالم فيلم «The Social Network»، مؤكداً أنه لم يعد يرغب في الارتباط بصورة مؤسس فيسبوك أو مقارنته به بعد الجدل الذي صاحب اسمه خلال السنوات الأخيرة. وكان آيزنبرج قد قدم شخصية مارك زوكربيرج في فيلم «The Social Network» عام 2010، وحقق وقتها نجاحاً نقدياً كبيراً وصل إلى ترشيحه لجائزة الأوسكار، لكنه قرر الابتعاد عن الشخصية التي ارتبطت به لسنوات.

وأوضح آيزنبرج، خلال مشاركته في مهرجان كارلوفي فاري السينمائي، أن الأمر هو ان وقت الفيلم الأول كان مختلفاً، لأن زوكربيرج لم يكن بنفس القدر من الشهرة والجدل، وكان بالنسبة له شخصية درامية مثيرة للاهتمام، لكن مع مرور الوقت أصبح الوضع مختلفاً تماماً.

وقال آيزنبرج إنه لا يحب المقارنة بينه وبين زوكربيرج، ولا يريد أن يظل مرتبطاً به، خاصة مع رؤيته المتشائمة لعالم السوشيال ميديا، الذي وصفه بأنه مخيف ومزعج، مؤكداً أنه لا يستخدم هذه المنصات لأنها تجعله غير مرتاح.

وبعد رفض آيزنبرج، ذهب دور مارك زوكربيرج إلى جيريمي سترونج، نجم مسلسل «Succession»، الذي يستعد لتقديم نسخة مختلفة من الشخصية في مرحلة أكثر نضجاً وجدلاً من حياة مؤسس فيسبوك.

ويأتي فيلم «The Social Reckoning» كعمل مرافق لفيلم «The Social Network work»، لكنه لا يعيد حكاية تأسيس فيسبوك، بل ينتقل إلى مرحلة أكثر قتامة، مستوحاة من تحقيقات «The Facebook Files» التي نشرتها صحيفة «The Wall Street Journal» عام 2021.

وتدور أحداث الفيلم المقرر طرحه في دور العرض يوم 9 أكتوبر 2026 حول فرانسيس هوجن، المهندسة السابقة في فيسبوك، التي تقدم شخصيتها مايكي ماديسون، بعدما تقرر كشف أسرار داخلية عن المنصة، وتستعين بالصحفي جيف هورويتز، الذي يقدم شخصيته جيريمي ألين وايت.

مهرجان فينيسيا السينمائي يمنح جورج كلوني جائزة «إنجاز العمر»



وأضاف: «يمثل كلوني مزيجاً مثالياً بين سحر النجومية في الزمن الجميل، والمهنية العالية، والحس الحديث، وقد تنقل بين مختلف الأنواع السينمائية مبرونة نادرة».

المهرجان، كان آخرها في العام الماضي، حيث حضر بفيلم «جاي كيلي» للمخرج نواه باومباخ، والذي جسد فيه دور نجم سينمائي يمر بأزمة وجودية قبيل تسلمه جائزة إنجاز العمر في مهرجان سينمائي إيطالي.

من جانبه، قال مدير المهرجان ألبرتو باربيرا في بيان: «بصفته ممثلاً ومخرجاً ومنتجاً، يعد جورج كلوني فناناً متكاملًا وملهماً، وشغوفاً ومبتكراً نجح في تحويل شغفه العميق إلى واحدة من أكثر المسيرات الفنية إشراقاً في السينما المعاصرة».

أعلن منظمو مهرجان فينيسيا السينمائي الدولي يوم الإثنين عن اختيار كلوني للفوز بجائزة «الأسد الذهبي» في الدورة الثالثة والثمانين للمهرجان المقررة في سبتمبر المقبل.

وقال كلوني في بيان له: «لقد عشت الكثير من اللحظات الاستثنائية في البندقية. هذا المهرجان هو المفضل لدي دون أدنى شك، ومنحي جائزة الأسد الذهبي شرف هائل لي»، وأضاف: «ربما يعني هذا أيضاً أنني تقدمت في السن، لكنني سأقبل الجائزة على أي حال».

وللنجم العالمي بالفعل العديد من الإطلاقات التي لا تنسى في مدينة فينيسيا (البندقية) وداخل أروقة

فيلم «ملكة القطن» السوداني يشارك في مهرجان لوكارنو السينمائي الدولي

وقصص الصمود رغم الأزمات. وكان الفيلم قد حصد جوائز ومشاركات في مهرجانات دولية سابقة، ما عزز مكانته كأحد الأعمال البارزة في المشهد السينمائي الأفريقي والعربي.

ومن المقرر أن تحضر المخرجة وفريق العمل فعاليات المهرجان المقررة في أغسطس المقبل، لتمثيل السودان ضمن الأعمال المختارة، في استمرار لظهور السينما السودانية في المحافل الدولية رغم تحديات القطاع الثقافي داخلياً.

رسم مسار حياة مغاير، في عمل درامي يستعرض التحولات الاجتماعية في الريف السوداني.

أنجز العمل بطاقم محلي من الممثلين والفنيين السودانيين، في ظل ظروف إنتاج بالغة التعقيد بسبب تداعيات النزوح والحرب، وحرصت المخرجة على تقديم صورة تعكس واقع البلاد



أدرج منظمو مهرجان لوكارنو السينمائي الدولي الفيلم الروائي الطويل «ملكة القطن»، من إخراج السودانية سوزانا ميرغني، ضمن فعاليات برنامج «الأبواب المفتوحة» في دورته المقبلة، وفق ما أعلنته إدارة المهرجان.

ويُخصص هذا البرنامج لدعم الأعمال السينمائية المستقلة القادمة من مناطق تشهد نزاعات أو أوضاعاً سياسية صعبة، عبر توفير منصات للترويج، وفرص للإنتاج المشترك والتوزيع الدولي.

اكتشاف المزيد

صُفح الوقت والتقاويم إمسائية رمضان 2026 وتدور أحداث الفيلم حول فتاة سودانية تعيش في منطقة ريفية تعتمد على زراعة القطن، وتواجه صراعاً بين التقاليد المحلية ورغبتها في

شبابيات

عصور ما قبل التاريخ في إرتريا وعلاقتها بالأخدود العظيم!!!



محمود عبد الله / أبوكفاح
المصدر / العدد 88 من مجلة
الشباب الناطقة بالقرنية



- آثار مستوطنات تعود لعصور ما قبل التاريخ في منطقة أسمرا وحوض نهر سيتيت.
تشير المكتشفات والأدوات الأثرية إلى ازدهار حضارات عصور ما قبل التاريخ في إرتريا، مما يدل على وجود تطور وتقدم حضاري امتد لسنوات طويلة.

إلى أعمق نقطة مياه عذبة في العالم (بعمق 706 أمتار)، بينما ينتهي الجزء الشمالي عند نهر زامبيزي في موزمبيق. في منطقة وادي شرق أفريقيا - التي تُعد مهداً للبشرية - تبرز إرتريا كجزء جوهري من هذا المهدي؛ إذ عُثِرَ في منطقة "بويبا" على آثار بشرية تعود لأسلاف عاشوا قبل نحو مليون عام. وتكتسب هذه البقايا أهمية بالغة لكونها تسد ثغرة في التاريخ القديم وتوثق مراحل التطور البشري. وفيما يتعلق بالإنسان الحديث (Homo sapiens sapiens)، فقد عبرت مجموعات بشرية من أفريقيا إلى آسيا عبر مضيق باب المندب قبل آلاف السنين؛ مما يجعل إرتريا نقطة انطلاق وجسراً انتقالياً في تاريخ البشرية، وهي حقيقة تدعمها الأدلة والآثار الموجودة في البلاد بما لا يدع مجالاً للشك. وبناءً على ما تم اكتشافه حتى الآن من آثار في إرتريا:

- آثار في محيط "كهف سلوم" بمنطقتي ظرونا وقرورة (بقايا تعود لعصور ما قبل التاريخ).
- آثار تمتد من مجرى نهر القاش السفلي وصولاً إلى أغوردات.

توجد في بلادنا هذه معالم بالغة الأهمية لفهم عصور ما قبل التاريخ، وقبل أن نتناول أي قطع أثرية، لننتحدث عما يشق أراضيها، إنها سلسلة من الوديان الهامة، بدءاً من "كينهاكي" (Keneha) الصغيرة وصولاً إلى الوادي الصدعي العظيم (Great Rift Valley). تمتد هذه السلسلة لمسافة 6000 كيلومتر، ممتدة من الشرق - بالقرب من نهر الليطاني في لبنان ومنطقة البقاع - عبر إرتريا وصولاً إلى شمال موزمبيق. ويشمل هذا الامتداد منطقة البحر الميت في الأردن والبحر الأحمر وشرق أفريقيا حيث تشكلت هذه الجبال والصدوع قبل 35 مليون سنة. ويُطلق اليوم اسم "الأخدود الأفريقي العظيم" (Great Rift Valley) على هذا التكوين الجيولوجي الفريد في شرق أفريقيا، كما يُستخدم المصطلح ذاته لوصف امتدادات مشابهة في دول مثل الكونغو ورواندا وأوغندا وكينيا. وتضم هذه المنطقة بعضاً من أكبر بحيرات أفريقيا، مثل بحيرة فيكتوريا وبحيرة تنجانيقا. ويمتد الجزء الجنوبي من هذا الأخدود عبر بحيرة ملاوي ليصل

الحضارات المختلفة في الظهور والتشكل. وتُعد الكتابة واحدة من أعظم ابتكارات الإنسان. يُطلق مصطلح "التاريخ" على الفترة التي بدأ فيها الإنسان بتدوين أحداث حياته؛ وهي فترة قصيرة للغاية عند مقارنتها بما يُعرف بـ "ما قبل التاريخ". وتُعد منطقتنا - التي تشمل إرتريا - ذات أهمية بالغة في سياق عصور ما قبل التاريخ، إذ تضم مواقع لعبت دوراً محورياً في تاريخ البشرية القديم. عند الحديث عن عصور ما قبل التاريخ في إرتريا يجب أولاً الإقرار بأن الحدود السياسية الحالية لإرتريا لم تكن موجودة بتلك الصورة في عصور ما قبل التاريخ، إذ لا يمكن القول بوجودها آنذاك على تلك الشاكلة، وإرتريا، شأنها شأن سائر الدول الأفريقية، هي نتاج للاستعمار الأوروبي. ففي ظل غياب تلك الحدود المحددة سابقاً، يمكن بوسعنا الحديث عن "شعب إرتريا" أو "شعب جيبوتي" - على سبيل المثال - بالمفهوم الحالي، ولكن، عند الحديث عن تاريخ إرتريا والمناطق المحيطة بها، يتعين علينا أن ندرك طبيعة الجمهور الذي نخاطبه.

الشيء الذي نستمد منه من التاريخ هو الحدث، أما الزمن... فلا وجود له بالمعنى التقليدي. فالتاريخ في جوهره هو تعبير عن الكيان البشري. إنه تاريخ البشرية، حيث ينقسم وجود الإنسان إلى شقين:

عصر ما قبل التاريخ والتاريخ. فمرحلة ما قبل التاريخ تمثل فصلاً زمنياً يربط الإنسان بالعالم منذ لحظة ظهوره الأولى. وقد امتدت هذه المرحلة لعشرات الآلاف من السنين، مشكلةً جزءاً ممتداً من التاريخ البشري: بدءاً من نشأة الإنسان وتطوره ككائن بشري متطور ارتقائياً، وهي تروي قصة تلك الحقبة. أما التقسيم الثاني فيُشار إليه بـ "التاريخ" حصراً، وهو يبدأ منذ نحو 5000 عام، أي منذ اختراع الكتابة البشرية، حيث بدأت

سبعة فوائد لممارسة الشباب الرياضة في المدرسة

فقواعد النشاطات تعزز الانضباط الذاتي والجماعي وتكافئ العمل الجاد.
6/ تعلم كيف تكون منافساً جيداً - الريح والخسارة:
اجعل كل مباراة رياضية تجربة فوز أو تعلم درس - لا مكان للفشل. إذا أراد الطالب الوصول إلى أقصى إمكاناته، فعليه الاعتقاد بفكرة "الريح" أو تعلم درس "عوضاً عن فكرة "الريح والخسارة"، وسرعان ما يحل النمو المستقبلي محل الفرص الضائعة.
7/ فوائد الصحة العقلية:
تتمتع النشاطات والتمارين الرياضية بعدد كبير من الفوائد على الصحة العقلية حيث تؤثر التمارين على مستويات السيروتونين في الجسم، فهي مادة كيميائية تساعد في تنظيم الحالة المزاجية والصحة العقلية.

4/ الثقة بالنفس:
عندما يلعب الرياضي ثمار الأعمال الشاقة والمثابرة، ويحقق جميع الأهداف التي خطط لها، فمن المؤكد أن هذا الشعور سيطور لديه احترام الذات. يشجعك تحقيق هدف رياضي على المضي قدماً إلى الأمام، إنها عملية تعلم مُجزية ومشوقة.
5/ زيادة الانضباط والتركيز:
تعلمك الرياضة أن تلعب وفقاً للقواعد، على سبيل المثال، لعبة كرة القدم التي يتم اعتمادها بشكل كبير تساعدك في إبراز أفضل ما لديك من مهارات ضمن قيود اللعبة.

إن التواجد ضمن فريق رياضي، مثل كرة السلة والتنافس مع مدرسة أخرى، يوفر للأطفال دائرة اجتماعية



يساعدك على الحفاظ على لياقتك.
2/ بناء الشخصية:
إن الانغماس في الرياضة في سن مبكرة يمكن الأطفال من المشاركة في التفاعل الاجتماعي وبناء المهارات مثل العمل الجماعي والقيادة والمسؤولية أثناء تعلمهم العمل مع الآخرين من أجل تحقيق أهدافهم. يسمح هذا النوع من الإعداد للطلاب بتطوير وممارسة الصفات العقلية والأخلاقية التي يكتسبونها في الملاعب كما في المدرسة والمنزل.
3/ المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي:
يساعدك على الحفاظ على لياقتك. إن الانغماس في الرياضة في سن مبكرة يمكن الأطفال من المشاركة في التفاعل الاجتماعي وبناء المهارات مثل العمل الجماعي والقيادة والمسؤولية أثناء تعلمهم العمل مع الآخرين من أجل تحقيق أهدافهم. يسمح هذا النوع من الإعداد للطلاب بتطوير وممارسة الصفات العقلية والأخلاقية التي يكتسبونها في الملاعب كما في المدرسة والمنزل.

من المتعارف عليه في مجتمعاتنا أن الرياضة تحافظ على صحتنا ولياقتنا، ومع ذلك، فإن أهمية الرياضة تتخطى ذلك. فهي تساعد في التنمية الشاملة للطلاب. فممارسة الرياضة تعلم الأخلاق، مثل العمل الجماعي والمسائلة والثقة بالنفس والمسؤولية والانضباط الذاتي. يبدأ تدريب الشباب على الرياضة مباشرة من المدرسة حيث تساعد التمارين الرياضية على تنمية قيم الثقة بالنفس والتعاون المتبادلين؛ فهي تساعد على تعزيز قدرات الطلاب في اتخاذ القرارات الفورية، وتسهل طرق التفكير. إليكم سبعة فوائد لممارسة الشباب الرياضة في المدرسة:

1/ فوائد اللياقة البدنية:
إذا أصبحت من ممارسي الرياضة بشكل دائم، يجب أن تتدرّب على ممارسة أقصى حدّ من التمارين، مما

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

الرياضة

إعداد

جعفر محمود

أحمد

المغرب يرفع راية التحدي أمام فرنسا... يجددان فصول التاريخ والصدقات... وإسبانيا ضد بلجيكا..



وكندا والمكسيك. وشدد وهبي، خلال المؤتمر الصحافي الرسمي الخاص بالمباراة والذي عُقد أمس على أن فريقه يدخل اللقاء بعقلية قتالية واضحة، قائلاً: "ما يتردد عن أفضلية فرنسا أو الاكتفاء بما حققناه لن أسمح بأن يؤثر على تركيز المجموعة، نريد الفوز على فرنسا وهدفنا المباشر هو التأهل إلى الدور قبل النهائي". مستدرِكاً بأن هذا الاحترام لن يغير من طموح المغرب

رفض المدير الفني لمنتخب المغرب، محمد وهبي، الانصياع للضغوط النفسية أو الركون لترشحات الأفضلية التي تصب في مصلحة المنتخب الفرنسي، مؤكداً أن الحديث الدائر حول الاكتفاء بما حققه "أسود الأطلس" في نهائيات كأس العالم لعام 2026 لن يجر فريقه إلى "الوقوع في الفخ"، قبيل الموقعة المرتقبة بين الطرفين في افتتاح منافسات دور الثمانية

التي ترفض الاستسلام بأي شكل من الأشكال. ويقف في طريقها منتخب بلجيكا الخطير للغاية، الذي تطور بشكل مطرد ليصبح آلة تسجيل أهداف متعددة الأوجه مع تقدم البطولة. ويصل «الشياطين الحمر»، الذين يحققون سلسلة رائعة من 18 مباراة دون هزيمة في جميع المسابقات، إلى جنوب كاليفورنيا عازمين على اختراق الحاجز الهيكلي لإسبانيا والحصول على مكان أسطوري في الدور نصف النهائي. حققت إسبانيا مسيرة خالية من الهفوات وتاريخية على الصعيد الدفاعي لتصل إلى ربع النهائي.

صباري، مؤكداً الاعتماد الحصري على العناصر الجاهزة بنسبة 100 بالمئة؛ حيث أشار إلى احتمال غياب اللاعب عن المواجهة معرباً عن أمله في عودته خلال الأدوار المقبلة. وفي السياق نفسه، تحتل مباراة كلاسيكية مثيرة للغاية بين العمالقة مركز الصدارة في دور ربع النهائي، حيث تلتقي إسبانيا، المرشحة للفوز بالبطولة، مع منتخب بلجيكا اليوم الجمعة المليء بالنجوم في استاد لوس أنجلوس. ويقود لويس دي لا فوينتي منتخب «لا روخا» الذي يسير بخطى ثابتة نحو صنع التاريخ، والذي شق طريقه عبر الأدوار المختلفة للبطولة بفضل تكتيكاته المتفوقة وأساسه الدفاعية الصلبة



أو أسلوبه الهجومي في اللعب، لمح وهبي إلى عدم اكتمال الشفاء لاسيما وأن الفريق جاهز بدنياً البدني لنجم الفريق إسماعيل بتنظيم مشترك في الولايات المتحدة للبطولة المقامة حالياً

النرويج ضد إنجلترا في ربع نهائي كأس العالم 2026م

أخرى من إيرلينغ هالاند. تغلبت إنجلترا على محنة شديدة في دور الـ16، حيث لعبت أكثر من 40 دقيقة بعشرة لاعبين ضد المكسيك في ملعب «أزتيكا» المكتظ بالجماهير، لتفوز بنتيجة 2-3 في مباراة مثيرة. وبذلك يصل عدد مشاركات «الأسود الثلاثة» المتتالية في ربع النهائي في البطولات الكبرى إلى خمس مشاركات.

هذه المباراة متعة حقيقية. قدمت النرويج متعة على عدة مستويات في كأس العالم. فقد أظهر جماهيرها طاقة هائلة وشغفاً كبيراً من خلال هتافاتهم المثيرة واحتفالاتهم التي تشبه التجديف. وعلى أرض الملعب، سجلت النرويج 21 هدفاً في مبارياتها الخمس. وكان أعظم يوم لهذه الدولة الاسكندنافية على الساحة الدولية هو الفوز 2-1 على البرازيل في دور الـ16، بفضل ثنائية

تواجه النرويج التي شهدت تحسناً كبيراً في مستواها منتخب «الأسود الثلاثة» الذي لطالما حظي بالتقدير في مباراة تحدد من سيأهل إلى نصف نهائي كأس العالم. وبوجود أفضل مهاجمين في العالم على أرض الملعب، من المتوقع أن تكون



إعداد
نورة عثمانفي مثل
هذا اليوم

في العاشر من يوليو
1952 البرلمان الارترى
يصادق على الدستور
الفدرالي.

في العاشر من يوليو
1900 الاتفاق على ترسيم
الحدود بين ارتريا واثيوبيا.

في العاشر من يوليو عام
1796م:- عالم الرياضيات
الألماني كارل فريدريش
غاوس يكتشف أن كل عدد
طبيعي موجب يمكن كتابته على
الأكثر في شكل مجموع ثلاثة
أعداد مثلثية.

في العاشر من يوليو عام
1925م:- تأسيس وكالة
الأبناء الرسمية السوفيتية
تحت اسم (وكالة إتار تاس).

في العاشر من يوليو
عام 1938م:- هوارد هيوز
يحطم رقماً قياسياً جديداً
في دورانه حول العالم، وقد حقق
ذلك في 91 ساعة و14 دقيقة.

في العاشر من يوليو عام
1962م:- إطلاق أول قمر
صناعي للاتصالات في العالم
باسم تلسار 1 والذي كان ينقل
البرامج التلفزيونية بين أوروبا
والولايات المتحدة.

في العاشر من يوليو عام
1991م:- بوريس يلتسن
يتولى رئاسة روسيا الاتحادية
ليكون أول رئيس منتخب لها منذ
حل الاتحاد السوفيتي.

في العاشر من يوليو عام
1559م:- وفاة الملك هنري
الثاني، ملك فرنسا.

في العاشر من يوليو
عام 1851م:- وفاة العالم
الكيميائي والفنان الفرنسي
لويس داجير.

في العاشر من يوليو
عام 1884م:- وفاة لاعب
الشطرنج الأمريكي بول
شارل مورفي.

حكمة
اليوم
لولا استقرار الخيط في منتصف الشمعة
لما استطاع إحراقها ، كذلك نحن ، لا
يحرّفنا إلا من تسلل إلى أعماقنا

مديرة منحت موظفيها دواما متأخرا... بشرط واحد



وأوضحت: «بضمّ فريقنا 10 أشخاص، وقد اتّخذ كل واحد قراره بطريقة. فبعضهم من المتحمسين الكبار لإنجلترا، وذهبوا لمشاهدة المباراة خارج المنزل، وبعضهم شاهدوا من سيره، فيما أثر آخرون الحصول على قسط كافٍ من النوم».

ومع تصاعد الانتقادات على الإنترنت، هبّ أعضاء فريق «لاستينغ ليمونز» للدفاع عن مديرتهم. وفي مقطع مصوّر نشرته الوكالة على حسابها في «تيك توك»، قال أحد الموظفين: «مديرتنا تتعرض لحملة شديدة، لأنها سمحت لنا بمشاهدة مباراة إنجلترا. هل هذا معقول؟».

وساند كثيرون الفكرة، مطالبين بأن يحذو مزيد من أصحاب العمل حذو هذه المديرة.

يوم الاثنين، فأنا سعيدة بمنح الجميع قسطاً من الراحة، وبدء العمل في الحادية عشرة صباحاً بدلاً من التاسعة والنصف. ثمّة شرط واحد فقط... عليكم إرسال صورة أو مقطع مصوّر يُثبت مشاهدتكم للمباراة، دليلاً على أنكم استحققتم الساعات الإضافية من النوم. سواء كنتم تشاهدون من المنزل أو في أحد الحانات، تأكدوا من توثيق ذلك. من لا يُقدّم دليلاً يبدأ عمله في التاسعة والنصف كما المعتاد».

وكان البريد الإلكتروني قد أُرسِل إلى الموظفين في الثاني من يوليو الحالي، قبيل مباراة إنجلترا، وأتاح لهم الاستفادة من الحضور المتأخّر بشرط تقديم دليل على مشاهدة المباراة.

وقالت شارلي إن هذه السياسة تعكس نهج الشركة في تبني المرونة والتوازن بين العمل والحياة الشخصية.

قرّرت مديرة تنفيذية تأخير دوام موظفيها غداً مباراة إنجلترا في كأس العالم، ممّا أشعل موجة من الانتقادات الحادة على الإنترنت.

وعرضت شارلي غيليسي سميث على موظفيها بدء العمل في وقت متأخر، في اليوم التالي لمباراة إنجلترا والمكسيك، شرط تقديم دليل على مشاهدتهم للمباراة.

وذكر موقع «ماي لندن» أنه في حين أشاد البعض بهذه الخطوة بوصفها ميزة رائعة في بيئة العمل، اتهم آخرون المديرة التنفيذية اللندنية بالسعي إلى لفت الأنظار، ووصفوا السياسة بأنها «استفزازية».

وكانت مؤسسة وكالة التواصل الاجتماعي «لاستينغ ليمونز» قد أبلغت موظفيها بإمكان الحضور في الساعة الحادية عشرة صباحاً، بدلاً من التاسعة والنصف، بشرط تقديم صورة أو مقطع مصوّر يُثبت مشاهدتهم لمباراة إنجلترا. وسرعان ما انتشر العرض على نطاق واسع عبر الإنترنت، مثيراً سيلاً من الانتقادات من مستخدمي غاضبين. وكتب أحدهم: «لا بد أن يكون هذا مثيراً للاستفزاز».

وكانت غيليسي سميث قد نشرت إعلانها الداخلي، قائلة: «بما أنّ مباراة إنجلترا تنطلق في الساعة الأولى صباح

احسان
افسان...

بعض الجروح لا تصرخ كي تُسمع،

يكفي أنها تترك أثرها العميق في الروح، وتُغيّر ملامحنا بصمت.

نحملها بين ضلوعنا دون شكوى،

فَتُعَلِّمنا كيف نبتسم رغم الألم،

وكيف نُخفي خلف هدوئنا حكايات لا يعرفها أحد.

ومع مرور الأيام، لا تزول كلها،

لكننا نتعلّم التعايش معها، ومُضي في الطريق بثبات يُشبه القوة،

بينما في الداخل بقايا ندوب لا يراها سوانا.

ظل الذكرى

لص يبتلع خاتم الماس بـ 47 ألف دولار..!



أصابعه في حلقة وتقياً الخاتم، الذي عاد إلى المتجر بحالة سليمة، قبل أن يتدخل أفراد الأمن في منطقة هاتون غاردن لإخراجه من المكان، فيما أبلغت الشرطة بالواقعة لاحقاً.

وبحسب المتجر، حاول الرجل مغادرة المكان بحجة أنه سيعود في اليوم التالي لاتخاذ قراره بشأن الشراء، إلا أن العاملين أوقفوه وطالبوه بإعادة الخاتم. وأفاد الموظفون بأن الرجل وضع

وخلال وجوده داخل المتجر، يُظهر تسجيل كاميرات المراقبة الرجل وهو يفحص خاتم خطوبة مرصع بالأماس، قبل أن يضعه في فمه ويبتلعه، بحسب ما أفاد العاملون في المتجر.

ولم يكتشف الموظفون الأمر في البداية، إلا أنهم لاحظوا اختفاء الخاتم الذي تبلغ قيمته نحو 35 ألف جنيه إسترليني، 46.7 ألف دولار أمريكي تقريباً، ليواجهوا الرجل الذي نفى سرقته بشدة، بل طالبهم بتفتيش جيوبه لإثبات براءته. لكن مراجعة تسجيلات المراقبة

في محاولة سرقة غير مألوفة، أقدم رجل يُشتبه بأنه لص مبتدئ على ابتلاع خاتم أماس باهظ الثمن داخل متجر مجوهرات في العاصمة البريطانية لندن، قبل أن ينكشف أمره ويضطر إلى إخراجه أمام العاملين.

وبحسب تقارير إعلامية بريطانية، دخل الرجل إلى متجر «إليجانس جويلرز» في منطقة هاتون غاردن الشهيرة بتجارة المجوهرات، وتظاهر بأنه زبون يبحث عن شراء قطعة ثمينة، قبل أن يمضي نحو ساعتين في تفقد المعروضات.