



في إطار زيارته للمملكة الرئيس إسياس أفورقي يصل إلى جدة

وصل الرئيس إسياس أفورقي إلى جدة بعد ظهر امس، مواصلاً زيارته للمملكة العربية السعودية.

وكان في استقبال الرئيس إسياس أفورقي والوفد المرافق له، بمطار الملك عبد العزيز الدولي، الأمير سعود بن مشعل بن عبد العزيز، نائب أمير مكة المكرمة. حضر الاستقبال القنصل العام لإرتريا في جدة، السيد/عبد الرحمن عثمان. سيزور الرئيس إسياس أفورقي مؤسسات تنمية رئيسية. وكان فخامته قد التقى في الرياض قبل الظهر بمسؤولي الجالية بالرياض وضواحيها ومسؤولي فروع الاتحادات.

وخلال الاجتماع، ذكر الرئيس إسياس المواطنين في الخارج بضرورة العمل، على الادخار، والاهتمام بأبنائهم، مؤكداً أن قوة إرتريا تكمن في بطولات شعبها. وقال: "إن الحفاظ على ثقافتنا وكرامتنا يتم بالحفاظ على شبابنا والاهتمام بهم كمهمة رئيسية للأبناء والجاليات والإتحادات".

أعرب المشاركون، من ممثلي الجالية، و المرأة، والجهة الشعبية للديمقراطية والعدالة، وشباب الجبهة الشعبية للديمقراطية والعدالة، عن استعدادهم لزيادة مساهمتهم، وطرحوا أسئلتهم حول الوضع الراهن في البلاد على ضوء التطورات الإقليمية والعالمية، والعلاقات الإرترية -السعودية وآفاقها المستقبلية. حضر الاجتماع وزير الشؤون الخارجية السيد/عثمان صالح، والقائمة بأعمال سفارة إرتريا بالمملكة العربية السعودية، ويني قرزقهي.

يقوم الرئيس إسياس أفورقي بزيارة عمل إلى المملكة منذ التاسع من ديسمبر بدعوة من ولي العهد بالمملكة العربية السعودية الأمير محمد بن سلمان.



أرتريا تشارك في مؤتمر الأمم المتحدة السابع للبيئة

شارك وفد أرتريا، برئاسة سفير إرتريا لدى كينيا والممثل الدائم لدى برنامج الأمم المتحدة للبيئة، بيني رؤسوم، في مؤتمر الأمم المتحدة السابع للبيئة الذي عُقد في نيروبي، كينيا، في الفترة من 8 إلى 10 ديسمبر تحت شعار "الحلول المستدامة لإعادة احياء العالم".

وقال السفير/ بيني في كلمته "إن إرتريا تقع في منطقة متأثرة بالجفاف والأمطار غير المنتظمة، ودرجات الحرارة المرتفعة، وبالرغم من كون هذا واقع المنطقة والعالم، فإن الاستجابة الدولية والاهتمام بتغير المناخ وتأثيره أقل بكثير مما هو متوقع.

وذكر، في ظل هذا الوضع العالمي الحساس، تعمل إرتريا باستمرار على التغلب على تحديات البيئة من خلال القدرات المحلية والبرامج المجتمعية، بخيار الاعتماد على الذات.

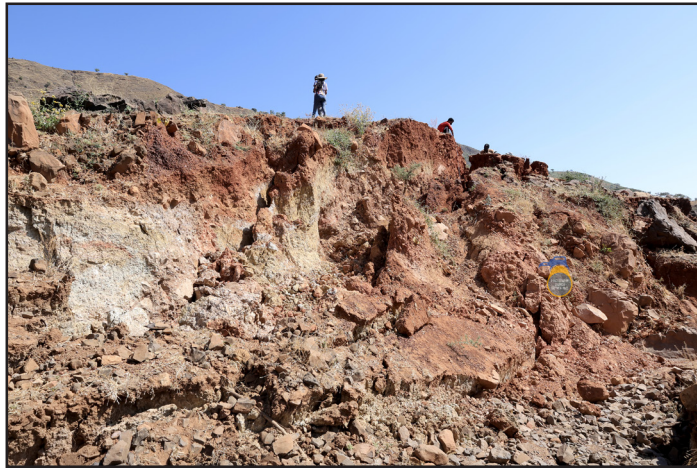
وأوضح بان بناء خزانات المياه، وتكثيف الأنشطة للتغلب على الجفاف، وتوسيع الزراعة المروية، وضمان إمداد المناطق النائية بمياه الشرب النظيفة، هي من بين المجالات التي تركز عليها إرتريا. مشيراً إلى أن هذه الاستثمارات ستخفف من معاناة المواطنين والمناطق المتضررة من تغير المناخ. وقال إن النفير الشعبي وبرامج حفظ المياه والتربة، وبرامج التشجير وإعادة التشجير بمشاركة فعالة من الشباب والطلاب، تساهم بشكل كبير في استعادة النظام البيئي وأمن التنوع الحيائي. وأشار إلى أن إرتريا هي واحدة من الدول التي تمتلك أطول خط ساحلي في البحر الأحمر ولديها أكثر من 350 جزيرة. وأن ذلك يضع مسؤولية إضافية على حماية الموارد الغنية في البحر من التلوث، وتتخذ التدابير اللازمة للحفاظ عليها.

وأوضح السفير/ بيني أن إرتريا تستثمر في الطاقة الشمسية وطاقة الرياح والطاقة الحرارية الأرضية، وقد حان الوقت لإيجاد حلول عملية ومتاحة وآنية لتلبية احتياجات البلدان منخفضة الدخل من الكثير من رأس المال والخبرة للانتقال إلى الطاقة البديلة.

وقال الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش في كلمته الافتتاحية "إن العالم يمر بوضع أكثر خطورة من أي وقت مضى. وأكد أن المؤتمر مكرس للاستثمار في تعافي العالم والواجب العادل، ولإدراك سبب نضالنا.



إنهيار أرضي في قرية عدي شلمون



وقع انهيار أرضي في منطقة تناعتت بضاحية عدي شلمون بمديرية امني حيلي في مساحة حوالي ثلاثة هكتار من الاراضي.

بلغ ارتفاع الفجوة الناجمة عن الانهيار الأرضي 10 أمتار وعرض 2.40 متر، وانها في ازدياد مستمر.

وقام فريق دراسة تم تشكيله على مستوى الإقليم بزيارة الموقع في الثالث من ديسمبر وأجرى عملية المسح والتوثيق اللازمة، كما قام الجيولوجيون وعلماء الآثار بزيارة الموقع في التاسع من ديسمبر، رفقة حاكم الاقليم الجنوبي، وجمعوا المعلومات اللازمة. ودعا حاكم الاقليم الجنوبي السيد/ هبتآب

تسفاطيون، سكان القرية الى اتخاذ مبادرة اصلاح طريق آمن، لان الوضع قد يشكل تهديداً للانسان والحيوان.

وذكر أستاذًا الجيولوجيا في كلية العلوم بماي نفحي، الدكتور/ تولدي ولدكدان والدكتور قبشا فتوي، ان هذه الظاهرة طبيعية من وجهة نظر علمية، ونصحا السكان باتخاذ الاحتياطات اللازمة. وذكر مسؤول البحوث الاثرية في مفوضية الثقافة والرياضة الدكتور /ظفائي مدين، المجتمع بضرورة إبلاغ السلطات المختصة في أسرع وقت ممكن عن الاوضاع التي تظهر في منطقتهم.

واوضح مدير ضاحية عدي شلمون ولجنة القرية السيد /

تخلي سمرآب ومحور قبرهنس، ان الانهيار الأرضي وقع في المنطقة التي تجري فيها الأنشطة الزراعية. وقد حدثت ظاهرة مماثلة في عام 2024. وفي يوليو 2025، وقد تم إغلاق الطريق وفتح طريق آخر، غير ان الانهيار الارضي إمتد في الطريق الجديد ايضا.

تقع قرية عدي شلمون على بعد 16 كم جنوب غرب بلدة إمني حيلي.

إدارة النقل البري تدعو السائقين الالتزام بالقوانين

دعا المدير العام لقسم النقل البري بالانابة السيد /فانثيل ظفائي، السائقين إلى الامتثال لقوانين وإرشادات القسم. وذكر تقديم لوحات لـ 3023 مركبة في الاشهر التسعة الماضية، منها 254 لوحة لدراجات نارية و94 لدراجات كهربائية و762 لوحة للجرارات.

واوضح بان تسجيل ملكية المركبات وامتلاك لوحات الترخيص أمر إلزامي، وحث على إعطاء الأولوية لمسألة الملكية حيث لا يُسمح بتقديم التأمين على الحياة عند ارتكاب حادث مروري، إذا لم يتم نقل ملكية السيارات المباعة في غضون 60 يومًا.

وحول الفحص السنوي للسيارات، قال إن 28852 سيارة من أصل 30843 سيارة اجتازت الفحص خلال الأشهر المذكورة، بينما وجد خلل فني في 1991 سيارة. موضحا بان عدم إجراء فحص سنوي يؤدي إلى غرامات.

واشار الى وجود 142 مدرسة لتعليم قيادة السيارات في جميع أنحاء البلاد، مضيفاً أن حوالي 52 ألف متدرب خضعوا لامتحان في التسعة أشهر الماضية، نجح منهم 33626 متدرب.

وافاد بأن 3422 سيارة وجد بها اعطال نتيجة المراقبة الجارية، تم تغريم ملاكها بمبلغ إجمالي يزيد عن 14.4 مليون نقفة.

سمنار لبحث النشاط التجاري في دباروى

عُقد سمنار للتجار في دباروى في الثالث من ديسمبر، حول مراسم وتوجيهات وزارة التجارة والصناعة.

ركز السمنار -على إدارة التراخيص التجارية، وتوضيح عملية إصدار وتجديد وإلغاء وتعليق ونقل واستعادة التراخيص التجارية بموجب المرسوم رقم 125/2002. وقال مسؤول وحدة مراقبة التجارة في الاقليم الجنوبي السيد /تسفاي حقوس، إن المواطنين الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا وأدوا واجبه، يمكنهم استخراج تراخيص تجارية. مشيرا الى ان الوحدة تقوم بالمراقبة للحيلولة دون انتهاك المراسم والإرشادات، وعدم ارتكاب ممارسات تجارية غير سليمة. وذكر ضرورة تجديد التراخيص التجارية في مواعيدها المحددة، وأن تكون مخصصة للأنشطة المسموح بها فقط. ودعت مسؤولة قسم التجارة والتعدين والمعادن في الاقليم الجنوبي السيدة /ألقانيش كداني، المواطنين بشكل عام والنساء بشكل خاص على الاستفادة من فرص القروض المتاحة لتطوير أعمالهن التجارية. واوضح مدير مديرية دباروى السيد/فرونقييل تخلي هيمانوت، وجود أكثر من 400 ترخيص تجاري في المديرية لم يتم تجديدها أو إلغاؤها. وحث التجار على زيادة وعيهم وتقييم أنشطتهم وخدمة مواطنهم بكل عناية.



إعلانات

يعلن المدعي/ عبدالغني عبدالقادر احمد مسلم من سكان السودان (كسلا) أمام محكمة تسني الشرعية بأن والده عبدالقادر أحمد مسلم توفي بتاريخ 15/ 10/ 1985م وورثته هم:-

- 1/ مسلم عبدالقادر احمد
- 2/ حسن عبدالقادر احمد
- 3/ عبدالرحيم عبدالقادر احمد
- 4/ مريم عبدالقادر احمد
- 5/ فاطمة عبدالقادر احمد
- 6/ بثينة عبدالقادر احمد
- 7/ عبدالرحمن عبدالقادر احمد
- 8/ جمال عبدالقادر احمد
- 9/ عبدالغني عبدالقادر احمد
- 10/ حسينة عبدالقادر احمد
- 11/ ثرية عبدالقادر احمد
- 12/ سميرة عبدالقادر احمد
- 13/ بابغي عبدالقادر احمد
- 14/ عبدالله عبدالقادر احمد
- 15/ أمنة عبدالقادر احمد
- 16/ حليلة عبدالقادر احمد
- 17/ ليلي عبدالقادر احمد

ويقول انه وهؤلاء المذكورين اعلاه هم الورثة الشرعيين لوالده المتوفي ولا يوجد

الشرعية بأنها طلبت من المحكمة الشرعية التطبيق من زوجها الغائب منذ ثلاث سنوات وإسمه نصرالدين فرج يوسف وذلك بسبب الضرر الذي لحق بها من حيث العشرة الزوجية والكسوة والنفقة لها وتعلنه بأن يحضر أمام المحكمة المختصة أعلاه بنفسه أو وكيلًا عنه في موعد أقصاه شهر من تاريخ صدور الإعلان.

محكمة تسني الشرعية

تعلن المدعية / مريم محمدنور حمد من سكان منطقة عدكيراى أمام محكمة تسني الشرعية بأنها أرملة المرحوم/ محمدشيخ إدريس جيواي المتوفي بتاريخ 8/ 6/ 2024م وله منها أولاد وهم
1/ مريم محمد نور حمد أرملته
2/ فاطمة محمدشيخ إدريس
3/ إدريس محمدشيخ إدريس
4/ أمنة محمدشيخ إدريس
5/ حليلة محمدشيخ إدريس
6/ مبارك محمدشيخ إدريس
وتقول أنها وهؤلاء المذكورين هم الورثة الشرعيين لزوجها المتوفي ولا يوجد غيرهم وإذا كان هناك معترض فعليه التقدم أمام المحكمة الشرعية بتسني في موعد أقصاه تشهر من تاريخ صدور

محكمة تسني الشرعية

يوم 2/ 12/ 2025م تقدمت الى محكمة كرن الشرعية السيدة/ خديجة عثمان محمد بخيت بعرض قالت فيه لقد توفي زوجي الشهيد/ إبراهيم إدريس بخيت بتاريخ 21/ 6/ 2025م وترك من الورثة الشرعيين المذكورين أدناه:-
1/ خديجة عثمان محمد بخيت

محكمة كرن الشرعية

يوم 24/ 11/ 2025م تقدمت الى محكمة كرن الشرعية السيدة/ حنان محمد محمود بعرض قالت فيه لقد توفيت والدتي المرحومة/ عائشة عبدالله عثمان بتاريخ 2/ 10/ 2025م وتركت من الورثة الشرعيين لها المذكورين اسماهم أدناه:-

1/ حنان محمد محمود الأبنة
2/ محمد عبدالله جبريل الأخ
وليس بها وارث غيرنا وعلى كل من يدعى بالارث أو سقط اسمه من الورثة الشرعيين المذكورين اعلاه فعليه ان يتقدم الى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة ومعه مستندات ما يثبت به انه وارث .
محكمة كرن الشرعية

يوم 17/ 11/ 2025م تقدم الى محكمة كرن الشرعية السيد/ محمود سعد الدين حامد بعرض قال فيه لقد توفي والذي المرحوم/ سعد الدين حامد آدم بتاريخ 2014م وترك من الورثة الشرعيين المذكورين
1/ تعبى سعد الدين حامد ابنته
2/ محمود سعد الدين حامد ابن
3/ ابراهيم سعد الدين حامد ابن
وليس لهم وارث غيرنا وعلى كل من يدعى بالارث أو سقط اسمه من الورثة الشرعيين فعليه أن يتقدم الى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة ومعه مسيدات مايثبت به أنه وارث.
محكمة كرن الشرعية

من المنفذ البحري إلى خداع الجماهير: أين يقف الوعي الإثيوبي؟

دوافع رئيسية متشابكة لإنعدام الأمن الغذائي الحاد - الصراعات، والظروف المناخية المتطرفة، والأزمات الاقتصادية ” (1). منذ التغيير السياسي في أثيوبيا عام 1991 كانت هناك سبع فترات على الأقل من إنعدام الأمن الغذائي تزامنت مع موجات الجفاف، بعضها كانت مجاعات والتي تحددها الأمم المتحدة وفقاً لمقاييس معينة من الجوع وسوء التغذية وحالات الوفاة، وأخرى كانت أزمات غذائية، حيث ارتفعت مستويات الجوع وسوء التغذية بشكل حاد، وكانت الأحداث الرئيسية لتلك المجاعات: مجاعة 1991-1992 و 1999-2000 و 2006 و 2008 و 2011-2012 أخرى 2011-2012، وازمات غذائية 2014 و 2016-2017“ (2).

رغم مبادرات إنسانية، مثل عرض إرتريا تمرير المساعدات عبر موانئها عام 2011م، رفضت الحكومة الأثيوبية حينه التعاون، ما فاقم الكارثة.

كتب : عبد القادر حجي إبراهيم حمدان

لمعرفة المزيد عن أسباب المجاعات المتكررة في أثيوبيا أنصح الإطلاع على المصادر التالية:

The United Nations University, World Institute for Development Economics Research, “The Ethiopian Famines, Entitlements & Governance” - by Derseh Endale, Working paper No. 102, Feb. 1993 - Helsinki - Finland.

https://www.wider.unu.edu/sites/default/files/WP102.pdf

(1,2): كتاب تحولات القرن الإفريقي - أ. نسرين الصباحي، الفصل الرابع، ص 107-108



من الإغاثة، رغم أن المعلومات كانت متوفرة عبر نظام الإنذار المبكر. أكثر من 10 آلاف شخص كانوا يموتون أسبوعياً. الدولة آنذاك ركزت على محاربة الثورة الإرترية و قمع الحركات الأثيوبية المناهضة وغيرها، بدلاً من إنقاذ الأرواح. الحكم السيئ وغياب الرؤية الاقتصادية كانا عاملين رئيسيين في تكرار المجاعات. حتى عام 1993، استُخدم فقط 19% من الأراضي الزراعية الممكنة، رغم إمكانات إثيوبيا الزراعية. ووفقاً لأحد الباحثين في الدولة محل دراسة الحالة ” إن مأساة إثيوبيا المعاصرة هي أنها من المحتمل أن تكون مخزن حبوب القرن الأفريقي، حيث يمكن أن تكون الأراضي الخصبة في معظم المرتفعات، مع الري المناسب والأسمدة والمبيدات الحشرية والبذور المحسنة، مصدراً رئيسياً لإنتاج الغذاء“. لكن الحكومات فضلت الإنفاق على الدفاع والأمن. على سبيل المثال، خصصت ميزانية عام 1990 (وهي آخر ميزانية في عهد الدرق) نسبة 89% للدفاع والأمن، مقابل 14.9% فقط للأمن الغذائي. من المؤسف إلى يومنا هذا الصراعات حاضرة بعنف أكثر، والإنفاق العسكري في تزايد مستمر على حساب برامج التنمية المستدامة.

تفاقم انعدام الأمن الغذائي والمجاعات في إثيوبيا: تقول أ. نسرين الصباحي ” توجد ثلاثة

موت 100 ألف شخص، فسقط النظام. المجاعة الثانية 1982-1984 وقعت بينما كانت الحكومة منشغلة باحتفالات الذكرى العاشرة للثورة، وأنفقت أكثر من مئة مليون دولار على الاحتفالات بدلا

بعرض قال فيه لقد توفي والدي المرحوم/ عثمان محمود بتاريخ 6 / 9 / 2018م وترك من الورثة الشرعية المذكورة

- 1/ عبده عثمان محمود ابنه
- 2/ محمود عثمان محمود ابنه
- 3/ زهرة عثمان محمود ابنته
- 4/ فقورة عثمان محمود ابنته
- 5/ عافيت عثمان محمود ابنته

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

محكمة كرن الشرعية

السيد/ حسن عثمان خيراى لقد رفعت ضدك طليقتك السيدة/ حنان جمع محمدنور تقول فيه لقد طلقته يوم 24 / 2 / 2025م وقبل الطلاق كانت تطلبك نفقة 4 أشهر لها ولابنتها كما أنك منذ الطلاق لم تدفع لها الحقوق ونفقة الطفلة وأيضاً تطلب وثيقة حضنة الطفلة. وعليه تعلنك المحكمة الشرعية بكرن الحضور خلال ثلاثون يوم من نشر الإعلان في الجريدة بنفسك أو من ينوب عنك. وفي حالة عدم الحضور في الزمن المحدد فإن المحكمة سوف تفصل في القضية حسب الدعوة المرفوعة ضدك.

محكمة كرن الشرعية

تقدمت لدى المحكمة الشرعية ببارنتو السيدة/ حواء ابراهيم دهننا بعريضة الدعوى قالت فيه لقد توفي زوجي المرحوم إدريس عثمان كلو بتاريخ 29 / 7 / 2017م وخلف من الورثة الشرعية وهم:

1. حواء ابراهيم دهننا زوجته
2. حليلة إدريس عثمان ابنته
3. كلثوم إدريس عثمان ابنته
4. سعاد إدريس عثمان ابنته
5. محمد إدريس عثمان ابنه

هؤلاء هم الورثة الشرعيين وليس لهم وارث غيرهم. وعليه تأمر المحكمة على كل من يدعي بالإرث معهم أو سقط إسمه من الورثة أو أن له الحق معهم في الإرث فعليه أن يتقدم بإعتراضه لدى المحكمة خلال 15 يوم من صدور الإعلان في جريدة.

محكمة بارنتو الشرعية

المجاعات في إثيوبيا ليست جديدة؛ فبين 1540 و1750 وقعت 11 مجاعة رئيسية، وتعد مجاعة 1888-1892 من أشد الكوارث التي شهدتها البلاد، (كلها تزامنت مع الحروب التي كان يخوضها

اباطرة الحبشة لتوسيع نفوذهم). المجاعة الكبرى 1972-1974 اندلعت بعد فشل الأمطار لعامين متتاليين، ومع تجاهل الحكومة للإنذارات المبكرة، تفاقم الكارثة ليصبح نحو مليوني شخص مهددين بالجوع. الفيلم الوثائقي البريطاني كشف حجم المأساة وأثار الغضب الشعبي، لا سيما بعد أن تبين إنفاق هيلي سلاسي أكثر من 30 مليون دولار على عيد ميلاده الثمانين رغم

الجزء الثاني

إخفاق التنمية المستدامة في اثيوبيا نتيجة هيمنة الإقتصاد الحربي على حساب رفاه الشعوب:

المجاعات ليست حكرًا على القرن الإفريقي، بل هي ظاهرة عالمية لها أسباب مناخية، وآفات زراعية، وهجمات الجراد. مرت بها دول مثل الصين، الاتحاد السوفيتي، إيرلندا وغيرها، لكن أغلبها نجحت في تجاوزها. أما في القرن الأفريقي و إثيوبيا على وجه الخصوص، فلا تزال المجاعات تتكرر باستمرار، ما يثير تساؤلات حول أسباب هذا الفشل الممتد لـ 500 عام.

إعلانات

الواهب / عبد الله محمد سعيد الموهوب له / على محمد سعيد أبو بكر ابن اخي

يوم 27 / 11 / 2025م تقدم المدعي/ عبد الله محمد سعيد بعرض قال فيه لقد أوهبت منزلي السكني الكائن في مدينة كرن الادارة رقم 6 مساحته 20X20 متر المسجل تحت القطعة رقم 304438 وفيه من المباني غرفة واحدة ومطبخ وأساس حمام والتي يحددها من الجهات الاربعة من الشرق مع ابراهيم ابوبكر ومن الغرب مع عبد الله علي بخيت ومن الشمال مع شارع ومن الجنوب مع محمد سعيد قد أوهبت منزلي الموصوف اعلاه بوعي واختياري وكامل قواي العقلية وحالتى المعتبرة شرعاً وقانوناً.

عليه تعلن المحكمة على كل من يعترض على الهبة المذكورة اعلاه عليه أن يتقدم الى محكمة كرن بنفسه او من ينوب عنه ومعه مستندات مايثبت به اعتراضه في خلال شهر من تاريخ الاعلان في الجريدة.

محكمة كرن الشرعية

يوم 1 / 12 / 2025م تقدم المدعي عليهم ورثة المرحوم/ حسن أحمد كيكيا نفيدكم علماً بأن القضية المرفوعة ضدكم في المحكمة بشأن السيارة المباعه من قبل والدكم المرحوم قد تقرر النظر فيها بجلسة 31 / 12 / 2025م وعليه يلزم حضور او من يمثلكم بالجلسة المذكورة أعلاه.

محكمة أسمرأ الشرعية

يوم 1 / 12 / 2025م تقدمت الى محكمة كرن الشرعية السيدة/ مريم محمد ادم فكاك بعرض قالت فيه لقد توفيت والدتي المرحومة/ جمعة علي ادريس بتاريخ 15 / 7 / 2007م وتركت من الورثة الشرعيين المذكورين أدناه:-

- 1/ مريم محمد ادم ابنتها
- 2/ محمد أحمد محمد فكاك ابنها
- وليس لها وارث غيرنا وعلى كل من يدعى بالارث أو سقط اسمه من الورثة الشرعيين فعليه أن يتقدم الى محكمة كرن الشرعيه خلال شهر من تاريخ الاعلان في الجريدة.

محكمة كرن الشرعية

يوم 1 / 12 / 2025م تقدم الى محكمة كرن الشرعية السيد/ عبده عثمان محمود

محكمة كرن الشرعية

يوم 1 / 12 / 2025م تقدم المدعي/ عماره حمد حوار شيخ الى المحكمة الشرعية بعرض قالت فية توفي زوجي الشهيد/ عثمان محمد خير آدم بتاريخ 29 / 8 / 2025م وتركت من الورثة الشرعيين المذكورين أدناه:-

- 1/ عمارة حمد
- 2/ انتصار عثمان محمد خير ابنته
- 3/ منتصر عثمان محمد خير ابن
- 4/ جمال عثمان محمد خير ابن
- 5/ نصريت عثمان محمد خير ابنته
- 6/ جميلة عثمان محمد خير ابنه
- 7/ أميرة عثمان محمد خير ابنته

وليس لهم وارث غيرنا وعلى كل من يدعى بالارث أو سقط اسمه من على الورثة الشرعيين خلال شهر من نشر الاعلان في الجريدة ومعه مسيدات مايثبت انه وارث

محكمة كرن الشرعية

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

آيس كريم بنكهة خبز الجاودار في آيسلندا



”سلسلة رقمية يسافر فيها الممثل الأمريكي توني شلهوب حول العالم بحثًا عن أفضل وأغرب الأطعمة التي لا يتجاوز سعرها 10 دولارات أمريكية. في آيسلندا، يتذوق آيس كريم خبز الجاودار للمرة الأولى وعلى مرّ القرون، حافظ خبز ”روغبراود“ على مكانته كخبز آيسلندا المفضل، ويعود ذلك أساسًا إلى انخفاض تكلفة حبوب الجاودار . ويُرجّح أن يكون الجاودار قد أدخل إلى آيسلندا على يد المستوطنين النورسنيين خلال القرنين التاسع والعاشر

اغرب اطباق الطعام حول العالم



مخ القرد: هي واحدة من أغرب الأكلات التي يتناولها الناس حول العالم وخصوصا في الصين و آسيا الجنوبية وبعض مناطق إفريقيا . حيث يقومون بأكلها مباشرة بعد إستخراج المخ من جمجمة القرد بعد تقطيعه بألة حادة .

حساء الكلاب: أغرب وجبات يتناولها البشر حول العالم هي حساء الكلاب . ويعتبر طبقا شعبيا في كوريا الشمالية ويطلق عليه اسم boshintang والتي تعني “ حساء الصحة “ . بينما يتم تناوله سرا في كوريا الجنوبية .

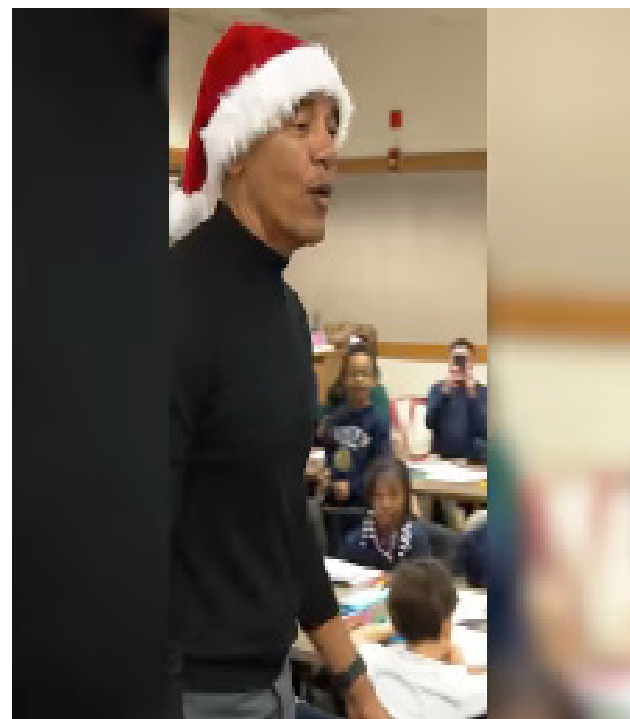
القوارض المشوية : هي الأكلات التي يتناولها الناس حول العالم , ويتم تناولها في أمريكا اللاتينة بوجه خاص . في منطقة الاندير وبيرو ودولتي بوليفيا وكولومبيا تحديدا . وتعتبر أكلات شعبية في تلك الدول .

جرذ الأرض: من أغرب أكلات منغوليا التي يمكن تناولها هناك . وهو من الأطعمة المخصصة للأكل في فصل الشتاء هناك . وهي من أغرب الكلات حول العالم

عناكب مقلية: أغرب أكلات حول العالم هو أن تتناول تلك العناكب , لكن في كموديا تعتبر العناكب المقلية واحدة من الأكلات الشعبية هناك.

الجراد المقلي: فكرة أن تتناول الجراد المقلي لن تجدها إلا لدى سكان دول اندونيسيا وبلجيكا ودول آسيا وإفريقيا فيما عدا ذلك فهي واحدة من أغرب الأطعمة التي يمكن أكلها في أي قائمة من الأطباق التي تقدم في المطاعم حول العالم.

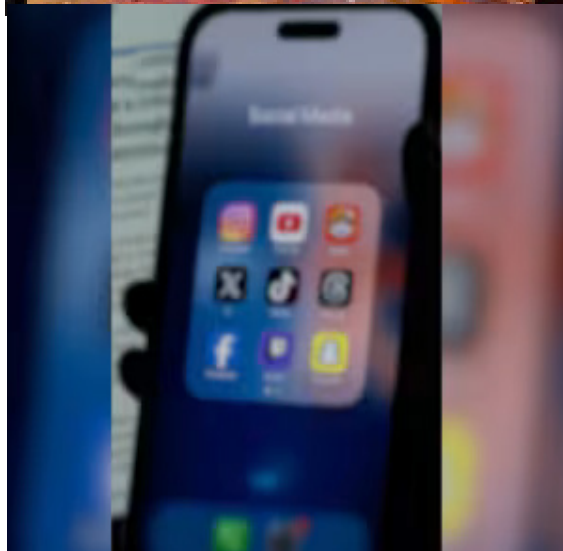
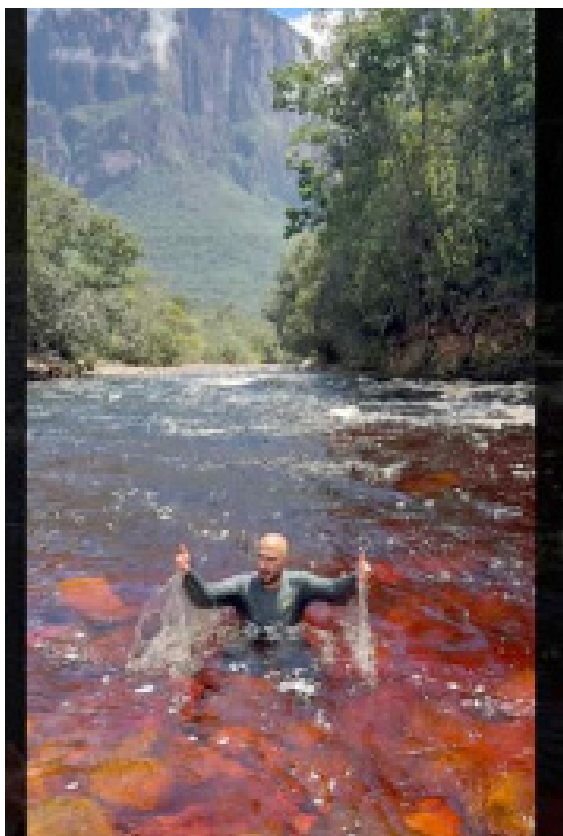
أوباما يفاجئ طلاب مدرسة في شيكاغو



زار الرئيس الأمريكي الأسبق، باراك أوباما طلابًا في شيكاغو بشكل مفاجئ مرتديًا قبعة سانتا، وقرأ لهم قصصًا وأهداهم ملابس شتوية وكتب.

تأتي هذه الزيارة ضمن متابعته لتقديم إنشاء ”مركز أوباما الرئاسي“، المقرر افتتاحه العام المقبل ليشمل فعاليات مثل وقت القصة للأطفال.

بدء حظر وسائل التواصل الاجتماعي لمن هم دون سن 16 عامًا بأستراليا



فقد ملايين الأطفال في أستراليا إمكانية الوصول إلى حساباتهم على وسائل التواصل الاجتماعي بموجب حظر هو الأول من نوعه عالميًا. وقد أعلنت 10 منصات أنها ستستخدم تقنية التحقق من العمر وستعلق حسابات أي شخص يُعتقد أنه دون سن 16 عامًا، ويأمل رئيس الوزراء الأسترالي أن يكون ذلك كافيًا لإبعاد الأطفال عن هواتفهم. وكان استطلاع رأي أجرته مؤسسة YouGov قد أظهر أن 77% من الأستراليين يؤيدون الحظر، الذي يأتي وسط مأساة متزايدة في البلاد تتمثل في انتحار الشباب بعد تعرضهم للتنمر الإلكتروني.

زراعة وإقتصاد

إحياء اليوم العالمي لخصوبة التربة.. تحت شعار تربة صحية لمجتمع صحي



ملائمة حرارة سطح الأراضي الزراعية في المناطق الحضرية وشبه الحضرية باستخدام المؤشر المكاني، دراسة حالة ثمانية من المدن الإرترية، قدمها السيد فلمون أفورقي .

اعقب تقديم هذه الأوراق عرض فيديو معد من قبل إدارة العلاقات العامة بوزارة الزراعة بمناسبة اليوم العالمي لخصوبة التربة 2025م.

وبعده مباشرة قدمت الشابة ظنعت برهاني من المعهد الوطني للبحوث الزراعية موضوعاً بعنوان غداء مغذي في تربة صحية .

وبعد تناول الشاي عاد الجميع الى القاعة لمناقشة الأوراق المقدمة، وبعد إكمال النقاشات المستفيضة تم عرض فيديو عن إلتزام إرتريا بصحة التربة، أعقب العرض حلقة نقاش حول شعار

التربة وضمان مدن صحية، قدمها السيد داويت مبرهتو من قسم الإرشاد الزراعي تحدث فيها عن أهمية برامج صيانة التربة وحفظ المياه في ضمان صحة المجتمعات والتحديات والفرص في هذا المجال.

- ورقة بعنوان تأثير مدخلات الكيماويات الزراعية في صحة التربة قدمها السيد محمد نور احمد وتحدث فيها عن التأثير الصحي و



الإقتصادي للكيماويات الزراعية ودور قسم التشريعات والمراقبة في مراقبة ومكافحة الكيماويات الزراعية.

- ورقة بعنوان تأثير الأحياء الدقيقة للتربة على صحة النبات والتربة قدمتها هيفين حيلآب من

للبحوث الزراعية والقي كلمة ضافية أوضح فيها أهمية التربة في ضمان الأمن الغذائي لكونها تحتوي على 15 من العناصر ال 18 الضرورية للنباتات، مشيراً الى ان التربة هي العمود الفقري للزراعة.

كما أوضح بأن التربة تواجه خطراً متزايداً بسبب تغير المناخ، وتدهور التربة، والتلوث، والأنشطة البشرية، مضيفاً أن التربة بمجرد زوالها، يستغرق استعادتها قروناً، داعياً الجميع إلى توسيع نطاق الوعي العام والفهم بفوائد التربة وطرق حمايتها. وبعد كلمة السيد ظقاي برهاني



يوماً عالمياً، تتحد فيه جهود الدول والمنظمات العلمية والجامعات والمزارعين لإلقاء الضوء على التربة، وعلى المخاطر التي تهددها.

وبإكتمال الحضور وجلس الجميع في المقاعد المخصصة لهم إبتدأ الحفل بترحيب وتعريف بالمناسبة بواسطة

محمود عبدالله / أبوكفاح

التربة ليست مجرد عنصر من عناصر البيئة، إنها الركيزة الأولى التي تقوم عليها الحياة على كوكب الأرض وحسب تقديرات الفاو، فإن 95% من غذاء العالم يأتي من التربة بشكل مباشر أو غير مباشر، مما يجعل أي خطر يهددها بمثابة تهديد مباشر لأمن الغذاء العالمي.

وإدراكاً لهذه الأهمية هاهو العالم يحتفل هذا العام 2025م للمرة الحادية عشر كما تحتفل إرتريا للمرة الثانية بمناسبة اليوم العالمي لخصوبة



سمهر هبتمكنيل تبعتها قراءة مثثلة منظمة الأغذية والزراعة في إرتريا السيدة أرييلا جليني رسالة المنظمة بمناسبة اليوم العالمي لخصوبة التربة والتي قالت فيها بعد الترحيب بالحضور "ان شعار هذا العام "تربة صحية لمجتمع صحي" يؤكد ان اهمية التربة لاترتبط فقط بالمزارع القروية وانما ايضاً بكل المجتمعات بما في ذلك في المدن"، كما شرحت أسباب اهمية التربة لنا ولمدننا واوضحت في ذات الوقت مجالات التعاون بين منظمة الفاو ووزارة الزراعة والإدارات و المجتمعات فيما يتعلق بصحة التربة وإنجاز برامج صيانة التربة وحفظ المياه وأشارت إلى أن الضغط على التربة والمياه في إرتريا بات كبيراً بسبب التوسع العمراني، واستخدام الأراضي، وتغير المناخ ، ودعت إلى بذل جهود توعية مستدامة لتعزيز الفهم العام.

وفي الختام قالت إن الإحتفال باليوم العالمي لخصوبة التربة ليس يوماً للذكرى وإنما مناسبة ندعو فيها لتقوية العمل الجماعي للمحافظة على التربة. وبعده مباشرة إعتلى المنصة السيد ظقاي برهاني مسؤول المعهد الوطني

التربة تحت شعار " تربة صحية لمجتمع صحي " وذلك في مقر المعهد الوطني للبحوث الزراعية بحلحلي بإشراف وزارة الزراعة وحضور ممثلي الأقسام المختلفة المكتب المركزي لوزارة الزراعة وفروع الأقاليم ومنظمة الفاو وغيرهم من المدعوين.

ومن المعلوم ان فكرة تخصيص يوم عالمي للتربة تعود إلى منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة (الفاو)، التي بدأت منذ مطلع الألفية الجديدة في إطلاق مبادرات تهدف لوقف تدهور التربة وتحسين إدارتها وفي عام 2002 طرحت المنظمة للمرة الأولى فكرة تخصيص يوم يحتفي بالتربة، ويُسهم في توعية العالم بأهمية المحافظة عليها.

غير أن الاعتراف الرسمي جاء بعد مسار طويل من المناقشات ففي عام 2013 أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة قراراً يعتمد فيه رسمياً اليوم العالمي للتربة في الخامس من ديسمبر من كل عام، بعد أن تبنت الفاو التوصية ودفعت بها إلى المجتمع الدولي. وهكذا أصبح الخامس من ديسمبر

الإحتفال باليوم العالمي لخصوبة التربة 2025 شارك فيها كل من السادة/حروي فرزقي، زراي سلطان، مدهني محرتتاب، كاليب هيلي وموسي يمانى، حيث ادار النقاش السيد مكنيل برهاني.

وقبيل الختام قدم رئيس اللجنة الفنية للإحتفال بالمناسبة ملخص ماقدم في المناسبة وكذا الملاحظات والتوصيات الواردة.

وفي الختام توجه الجميع الى موقع معمل فحص التربة وتجهيز الدبال بالمعهد الوطني للبحوث الزراعية بحلحلي لمشاهدة طرق تجهيز الدبال من روث الحيوانات وبقايا الحشائش.

المعمل الوطني لصحة النبات والحيوان تحدثت فيها عن الأحياء الدقيقة النافعة والضارة في التربة وضمان تواجد الأحياء الدقيقة النافعة في التربة .

- ورقة بعنوان إمكانية تنسيق التربة في تقليل التعرية في مدينة كرن ، قدمها المحاضر في كلية الزراعة بحملمالو السيد مدهني محرتتاب، تحدث فيها عن ماهية صحة التربة ودورها في إستمرار الإنتاج الحيواني والنباتي ونظافة الماء والهواء وصحة المجتمعات.

- ورقة بعنوان تحليل مدى

توالى تقديم الأوراق البحثية الواحدة تلو الاخرى على النحو الآتي:

- ورقة بعنوان دور دبال فضلات المطبخ في صحة التربة ونظافة المدن وزيادة الإنتاج الزراعي، قدمها السيد درماس سلطان من المعهد الوطني للبحوث الزراعية وتحدث فيها عن دور السماد الطبيعي المنتج من فضلات المطبخ في صحة التربة ونظافة المدن وزيادة الإنتاج الزراعي، معطياً السماد الطبيعي المنتج من فضلات المطبخ سبواو كمثال .

- ورقة بعنوان اهمية صيانة التربة وحفظ المياه في تحسين صحة

مغامرة
جيوسياسيةطموح إمتلاك منفذ بحري
لتعزيز مصالح المشغلين

سلطان محمد سعيد
ترجمة/ سليمان محمد سعد
الجزء الثاني

التوجهات السياسية المختلفة والتي لم تفيد بشيء سواء الحاق الضرر بالأرزاق وقتل المواطنين، يتم تفعيله في الوقت الحاضر بسمات أخرى وباتجاه خطر جداً. وما يُميز هذا التدافع الحالي هو تكرار قادة نظام الإزدهار قصة الكلب الجشع. إنها قصة كلب في فمه لحم، وعندما يرى ظله في الماء، يظنه كلباً آخر، وبدلاً من أن يأكل ما يحمله، يغوص في الماء لينتزع لحم الكلب الآخر.

الدافع الرئيسي لحكومة الإمارات العربية المتحدة الحالية وراء هذه الأجندة التوسعية هو تحويل البلاد إلى مركز تجاري ولوجستي عالمي يربط بقية العالم ببعضها. ولتحقيق هذا الطموح الكبير، تسعى الإمارات إلى السيطرة الكاملة على البحر الأحمر وخليج عدن عموماً، ومضيق باب المندب خصوصاً.

يعرف بأن الإمارات ظلت تستثمر استراتيجياً في موانئ رئيسية مهمة في المنطقة، مثل مينائي بربرة وبوصاصو، وذلك عن طريق مؤسسة لوجستية عملاقة عالمية تعرف بمؤسسة "موانئ دبي العالمية". ويُعد هذا مؤشراً على خطة التوسع التي تنتهجها حكومة الإمارات العربية المتحدة للتأثير على أسعار المستهلك، وتأمين سلسلة التوريد وإدارة الموارد والقدرات المتنوعة للمنطقة.

كما هو معروف، في اللعبة الجيوسياسية الحالية، إذا كانت هناك دول على طول سواحل البحر الأحمر خالية من نفوذ الإمارات العربية المتحدة (مثل إرتريا)، فإنها ستعرض نفوذ الإمارات العربية المتحدة وحرية التجارة للخطر إذا أصبحت قادرة على المنافسة اقتصادياً من أجل ضمان السيادة الشاملة. لذلك، فإن تقويض هذا الواقع هو أحد الأهداف الرئيسية لدولة الإمارات العربية المتحدة. ويمكن أخذ الاتفاقية المثيرة التي تم

قضية المنفذ البحري، ليست هي قضية داخلية لنظام الإزدهار أو استراتيجية وطنية، بل هي خطة دبرتها بعض القوى الإقليمية لتحقيق ميزة لوجستية، تهدف أساساً إلى استغلال المصالح الاستراتيجية في القرن الأفريقي. هذه التصرفات التي تتجاهل القانون الدولي القائم وتُعيق الاستقرار الإقليمي، مدفوعة أساساً بأجندة الإمارات العربية المتحدة. تعمل الإمارات العربية المتحدة لتعزيز مصالحها الجيوسياسية، وفق مشروعها الإمبريالي الذي يهدف إلى السيطرة على الموانئ من أعالي البحر الأحمر إلى وسط المحيط الهندي، كما ذكره الرئيس إسياس أفورقي في مقابلة سابقة أجريت معه. وليس سراً أنها تعمل على خطط مواجهة واسعة النطاق لتحقيق ذلك. في هذا الجزء من هذا الموضوع نتناول الإستعراض الذي تقوم به على الإتجاه الجنوبي من البحر الأحمر.

الخطة أشبه بسكب الملح على جرح لم يُشف. حيث تهدف في الأساس إلى منع السلام والتنمية الدائم في المنطقة من خلال استكشاف وإحياء الأجندة الخطيرة التي أغرقت البلدين في حرب دامية لسنوات طويلة، إضافة إلى إشغال تلك الأجندة في الفترة ما بعد إستقلال إرتريا باختصار، وكما يقولون هم، إنها خطة تتيح أن يتناحر الحمقى، وان يجني العقلاء الأرباح. وضعت أهمية استخدام المنطق التنقيحي للمثقفين الإثيوبيين كأداة لتحقيق مصالح الدولة الخليجية كهدف أول للخطة. هذه الفكرة التي جُربت في مراحل مختلفة من قِبل الأنظمة المتعاقبة لتلك الدولة وذات

من خلال صباها الزيت على النار لتأجيج حالة عدم الإستقرار. إن استقرار القرن الأفريقي، من خلال التعاون السلمي بين دول المنطقة، سيققل من الحاجة إلى الدعم الخارجي. من ناحية أخرى، يجعل عدم إستقرار القرن الأفريقي إعتما إثيوبيا على الإمارات والموانئ الاستراتيجية، مثل بربرة التي توجد تحت الغزو الخارجي .

إذا تم الإمعان في المشهد الأوسع لمنطقتنا، نجد أن أنشطة الإمارات العربية المتحدة التخريبية لا تقتصر فقط في إثيوبيا. حيث هناك أجندة أخرى في السودان تتطور بخطورة بالغة ومدمرة. وكما أكد الرئيس إسياس أفورقي في مناسبات عديدة، فإن الحرب في السودان ليست حرباً بين جنزاليين، بل ينظر إليها في سياق الأجندة السياسية الرامية إلى زيادة نفوذ القوى الخارجية. وقد أدى هذا الوضع، الذي أثر بشكل عميق على عدم الاستقرار العام في منطقة القرن الأفريقي، وكذلك على أمن واستقرار البحر الأحمر، إلى تفاقم تنافس القوى الخارجية على السيطرة على الموانئ الاستراتيجية. ويستضيف السودان، الذي كان يُعرف سابقاً بسلة أفريقيا، هذه الحركات الخطيرة.

ليس من المبالغة إذا قلنا إن الأزمة السودانية، تشكل مُحفزاً لآراء وخطابات إثيوبيا الإمبريالية، نظراً للدور الرئيسي للإمارات في تمويل زعزعة الاستقرار الإقليمي. لذلك، خلقت الخلافات التي وقعت بين الشقيقين بضغط خارجي، بيئة جيوسياسية تُشجع المتطرفين والظالمين والناهبين، مُسببة ظلماً لا يُنسى في تاريخ الشعب السوداني. فيما يتعلق بالأزمة السودانية: يعتبر أمر مهم استكشاف العلاقة بالأجندة المذكورة أعلاه لتوضيح الصورة كاملة.

الإمارات كُلف المثقفون الإثيوبيون من قبل نظام الإزدهار بنشر بحث يتعلق بإدعاء إمتلاك المنفذ البحري. وعلى أساس ذلك يسعى المكلفون بالبحث بتحريف الحق الاقتصادي في الوصول إلى البحر عبر (اتفاقيات التجارة التي يفترض أن تُنفذ بموجب اتفاقيات ثنائية) مدعومة من القانون الدولي وتحويله إلى مثار سياسي يطالب بسيطرة جيوسياسية كاملة على الموانئ السيادية للدول المجاورة. من المهم النظر بشكل تفصيلي إلى أجندة الأهداف الاستراتيجية لدولة الإمارات العربية المتحدة من جهة، ومطالبات المثقفين الإثيوبيين من جهة أخرى .

الإمارات العربية المتحدة هي المالك الرئيسي لاتفاقية الموانئ بين إثيوبيا وأرض الصومال، التي وُقعت مطلع العام الماضي 2024. وتحث هذه الاتفاقية الحكومة الفيدرالية الصومالية المعترف بها قانونياً، للسماح للإمارات العربية المتحدة بامتلاك منشآت تجارية وعسكرية طويلة الأجل ومخفضة التكلفة. علاوة على ذلك، فإن مهمة السياسيين البدائين التي جرت في أرض الصومال بتجاهل الحكومة الشرعية، تُضعف سلطة الحكومة الفيدرالية الصومالية أكثر. وُقعت مذكرة التفاهم تلك مع إثيوبيا عندما كان الصومال دولة تفتقر إلى مؤسسات سيادية لحماية مجالها الجوي وسواحلها وأراضيها.

بكل المقاييس، يُستغل الاضطراب السياسي، الذي ينعكس الآن على جميع الأصعدة، لجعل إثيوبيا دولة تخدم مصالح الإمارات عبر نظام الإزدهار. وكما هو معلوم، فإن العامل الرئيسي الذي استفادت منه الإمارات في منطقتنا، بما في ذلك الوضع الراهن في السودان والصومال، هو حالة الفوضى والتوافق الاستراتيجي. إنها تلعب دوراً رئيسياً في خلق حالة من عدم اليقين

توقيعها عشية رأس السنة الجديدة 2024 م كأحد الأمثلة التي تدعم فكرة التوسع المذكورة أعلاه. حيث دفعت الإمارات نظام الإزدهار إلى إبرام اتفاقية مع أرض الصومال غير المعترف بها دولياً، من خلال تمويلها وتشجيعها حلم إثيوبيا البالي للوصول إلى البحر. كانت هذه لعبة خطيرة مورست لمنع الدول المطلة على البحر الأحمر من أن تصبح مهيمنة على نفوذها السيادي من ناحية، وإبراز حلم إثيوبيا الواهي للحصول على منفذ بحري من ناحية أخرى.

لهذا السبب، تتلقى إثيوبيا، التي أختيرت خادماً لتحقيق هذه الأجندة، مساعدات مالية ضخمة وفرصاً استثمارية ودعماً عسكرياً من الإمارات العربية المتحدة لشن حملة مكثفة لتضليل شعبها. تهدف هذه الحملة إلى جعل إثيوبيا أسيرة طموحات أبوظبي الاستراتيجية بدلاً من أن تكون دولة تسعى لتحقيق مصالحها الوطنية. لذلك، سواءً أرادت إثيوبيا ذلك أم لا، فإنها مضطرة إلى الإنخراط في تلك الدعايات المضللة واتخاذ إجراءات خطيرة أخرى إذا طلبت الإمارات ذلك. في إطار هذه الحملة الممولة من





أهمية الثروة البحرية في قطاع البناء

الثروة البحرية

إعداد/تمسقن قهرمسقل
ترجمة/محمود إدريس سليم

يُعتبر البحر مورداً طبيعياً هام يتجاوز الثروة السمكية التي قد تخطر على البال. وامتداداً لذلك والمضايح التي نشرها في الأسابيع الاضية نشر اليوم مقالاً يتناول أهمية الثروة البحرية في قطاع البناء.

يُعد قطاع البناء من القطاعات الرئيسية في البلاد، حيث يؤثر على جوانب عديدة من الاستثمار والاقتصاد، بدءاً من بناء المساكن والخدمات العامة، تطوير البنية التحتية، بناء السدود، وغيرها. يتطلب قطاع البناء رؤوس أموال ومواد خام كثيرة من حيث النوع والحجم ويمكن الحصول على بعضها بشكل مباشر وغير مباشر من البحر. على سبيل المثال يمكن أن نسلط الضوء على ثرواتنا البحرية من خلال تقديم أمثلة على موارد يمكن استغلالها بشكل مستدام من البحر الأحمر واستخدامها في قطاع البناء.

1 - الأسمنت

يُعد الأسمنت من المواد الخام الرئيسية اللازمة في البناء ويُنتج عن طريق خلط أربعة موارد طبيعية أساسية من البر والبحر كيميائياً وصناعياً وهي الجير والسيليكا والألومينا وأكسيد الحديد. من بين هذه المكونات الأربعة الأساسية لإنتاج الأسمنت، يتوفر الجير والسيليكا بكثرة من البحر. ويرجع ذلك إلى أن أجسام مختلف الحيوانات البحرية وخاصة قنأذ البحر، تتكون من المادة الكيميائية التي تُشكل الجير. وفي هذه العملية تغطي صخور الأعشاب البحرية مساحة شاسعة

على مدى آلاف السنين. بعض هذه الصخور يُشكل سواحلنا بينما يُشكل بعضها الآخر معظم جزرنا. تحتوي هذه الصخور البحرية بطبيعتها على الجير والسيليكا وبالتالي تلعب دوراً مهماً في إنتاج الأسمنت عالي الجودة. ومع ذلك، بالإضافة إلى المراقبة الدقيقة للحفاظ على جودتها، فإن منتجات مصنعي الأسمنت الموجودان في مدينة مصوع ومنطقة قدم في البلاد تتفوق على تلك المنتجة في الدول المجاورة.

2 - حجر زنبق البحر

يلعب حجر زنبق البحر دور أن يتخلى عن صخور البحر دوراً رئيسياً في البناء إذ يُستخدم في إنتاج الأسمنت بعد معالجته في المصانع. هذا يعني أنه يمكن قطع الصخور يدوياً أو آلياً لتشكيل جدران أو أرضيات المنازل. بُني الجزء القديم من مدينة مصوع الساحلية المعروف باسم باطع في الغالب من أحجار منحوتة من صخور قنفذ البحر. يقول الخبراء إن أحد أسباب صمود هذه المباني في وجه الأمطار والملح لسنوات طويلة هو أنها مصنوعة من أحجار بحرية صخرية. عند تصنيعها آلياً بشكل صحيح، يمكن لأحجار الأعشاب البحرية أن تتجاوز كونها مجرد أحجار جدران، لتستخدم كمنازل زخرفية.

يُستخدم الحجر المنحوت والرمل بشكل شائع في المباني والأرضيات الزخرفية في البلاد. مع انتشار زخارف زهور البحر والمباني المصنوعة من الحجر المنحوت المستمر، سيمهد ذلك الطريق لتوسيع مهارة نحت الحجر لتشمل قطاعات أخرى من المجتمع. ولا شك أن هذا يمكن أن يُسهم بشكل كبير في تحسين دخل سكان المناطق الساحلية.

3 - الرمل والخرسانة

من مواد البناء الأساسية الأخرى التي لا تقل أهمية عن الأسمنت والحجر

الرمل . يمكن أيضاً استخراج الرمل والخرسانة من البحر، على الرغم من أن معظم البلاد تحتوي على رواسب غنية من الرمل والصخور التي يمكن حرقها وتحويلها إلى خرسانة. يختلف رمل البحر في محتواه عن رمل النهر لاحتوائه على الحصى والعظام والحيوانات البحرية. بالإضافة إلى ذلك، يتميز رمل البحر بشكله الدائري الأملس مقارنةً برمل النهر. بالإضافة إلى هذه العوامل، فإن الطبيعة المالحة لرمل البحر تقلل من الطلب عليه في البناء. ومع ذلك، بمجرد خضوعه لعملية الغسيل والتكليف اللازمة، يمكن أن يصبح رمل البحر مورداً مرغوباً فيه. تميل الدول إلى استخراج رمل البحر بكميات كبيرة، خاصةً في المناطق التي لا تتوفر فيها رمل النهر. على سبيل المثال،

من البحر، وفقاً للموقع الإلكتروني.

4 - الجبس

يلعب الجبس دوراً هاماً في البناء والزراعة والطب وغيرها. سنركز اليوم



وفقاً لمقال نُشر على موقع mineral-products.org، في المملكة المتحدة في عام 2019 وحده، تم تخصيص حوالي 1079 كيلومتراً مربعاً من قاع البحر تحت الماء لاستخراج الرمل، منها 150 كيلومتراً مربعاً غُمرت لاستخراج الرمل. وبالإضافة إلى ذلك، يتم تلبية حوالي 22% من الطلب السنوي للمملكة المتحدة على الرمال والأحجار الكريمة



معالجة ونحوت الأحجار الكريمة



على الشواطئ والجزر وتحمل ملوحة مياه البحر وحرارتها. وتلعب دوراً هاماً في التنوع البيولوجي للحيوانات والطيور البحرية. وتشير السجلات إلى أن سكان السواحل والجزر اتبعوا طرقاً تقليدية مستدامة وأمنة لقطع الشورا واستخدموا جذوعها لبناء المنازل وصناعة القوارب. يُعد طحالب السرجسوم البحرية من أكثر الأعشاب البحرية وفرة، وقد استُخدمت في صناعة الطوب في المكسيك ومنطقة البحر الكاريبي. تُخلط الأعشاب البحرية بالتربة ومُملأ فتحات صغيرة في صناديق مُصممة خصيصاً. ثم تُضغط الألواح بعناية، بحيث يمكن بعد تجفيف الطوب تحت أشعة الشمس تحضيره للاستخدام في بناء المنازل

6 - موارد إضافية

بالإضافة إلى ما سبق، هناك موارد بحرية أخرى يمكن استخدامها في تشييد البنية التحتية والإسكان. على سبيل المثال، يُعدّ "الشيلكريت" المطوّر حديثاً والمتزايد شعبيته، والمخلوط بالأسمنت الأبيض لبلاط الجدران والماتونيل للأرضيات، مادة بناء أخرى من الموارد البحرية إضافةً إلى ذلك، يُعدّ البيتومين المُستخدم في رصف الطرق أحد منتجات تكرير النفط، ويمكن الحصول عليه أيضاً من خلال استخراج احتياطات النفط الطبيعي وتكريره من البحر كما يمكن استخراج عناصر كيميائية مثل المنغنيز والزنك والنيكل والفوسفور من البحر. كما ذُكر في المقدمة، تهدف هذه الأمثلة إلى استكشاف الأهمية العامة لثروات البحرية في قطاع البناء، ومن الواضح أنه يمكن للمتخصصين تقديم معلومات أكثر تفصيلاً. في مقالنا القادم سنناقش أهمية الثروة الحرية في قطاع الطاقة والتعدين.

على أهمية الجبس في البناء، حيث سبق شرح عملية تحضير محلول ملحي من مياه البحر وطريقة إنتاجه للأرصفة في مقالات في أعداد سابقة. يُحوّل الجبس الخام إلى جبس يُستخدم في البناء بعد خضوعه لعملية تسخين في درجات حرارة عالية جداً. يمكن استخدام الجبس في تلبس جدران المنازل، وتزيين الأسقف والجدران، وغيرها من أعمال البناء. ووفقاً لتقرير سنوي صادر عن المركز الوطني الأمريكي لمعلومات المعادن، سيُستهلك حوالي 44 مليون طن من الجبس في عام 2024 وحده لاستخدامات مختلفة في جميع أنحاء الولايات المتحدة. ويوضح هذا أن الفوائد الاقتصادية للجبس كبيرة، وأن أهميته النسبية في الجانب الاقتصادي لا تقل أهمية عن أهميته في البناء.

5 - أعمدة شجر الشورى وطوب الأعشاب البحرية

شجرة المنغروف أو الشورى كما يطلق عليها محلياً هي شجرة تنمو

صفحة يتم إعدادها بالتعاون مع وزارة الثروة البحرية

صفحات من التاريخ



المناضل أفوق برهي ، دراماتيكية التحول من راعي إلى حاصل على درجة الماجستير

شمندي عقبا مكئيل
ترجمة وإعداد / محمد عمر ناير
الجزء الخامس والعشرون

بعد عملية تحرير اسرى سجن سمبل بأيام قلائل ، تلقى قائد وحدتنا المناضل عقباي قشي رسالة عاجلة ، نصت على حضوره فوراً وبمعيته طبيب ، لأن والدته تواجه خطر الموت نتيجة تعرّثها في المخاض ، مما قد يعرض حياتها للخطر . وعلى إثر قراءة عقباي نص الرسالة ومعرفة مضمونها ، ذهب مباشرة إلى قائد الكتيبة المناضل /برهي بهتا ليخبره بالأمر ، ومن ثم يقدم طلب إجازة قصيرة يعود بعدها إلى وحدته . تردد قائد الكتيبة في عملية إتخاذ قرار يسمح لعقباي بالذهاب إلى أهله ، على الرغم من إدراكه لحساسية الموقف وأهميته ، لأنه كان يخشى أن يكون ذهاب عقباي إلى أسرته سبباً في تعرضه هو الآخر إلى مهددات أمنية وخيمة العواقب ، حيث أن جبهة التحرير قد عمدت في ذلك الوقت ، إلى إعتقال عضوية المنظمات الجماهيرية المنضوية تحت إطار الجبهة الشعبية لتحرير إرتريا ، ومناضليها الذين يأتون إلى بلدة طعدا كرسيتان لأي سبب من الأسباب . كما كانت لدى قائد الكتيبة تحفظات أخرى من قبيل إعطاء ضمانات للأخ عقباي ، تأكد خلو اليلدة من أي تواجد أمني أو عسكري للعدو . في الأثناء طلب أمر الكتيبة برهي بهتا حضوره في الحال إلى مقر عمله ، ما كان مني إلا أن لبيت دعوته في الحال ، وفي لحظة دخولي مكتبه أمني بأن اجلس قبالة وجهها لوجه ، ثم حكى لي سرديّة مخاض والدة زميلنا عقباي . خلاصة الأمر كان الرجل في حاجة إلى مشورتي في ذلك الأمر بحكم العلاقة بين مهنتي في المجال الصحي ، وقضية تعرّث والدة عقباي في المخاض من جهة ، ومن جهة أخرى ، ربما إستأنس الرجل لدي الرأي السديد للخروج من دائرة التوهان الذي إستبد به . قال لي : ” الآن وقد سمعت تفاصيل القصة ، ماذا ياترى نحن فاعلون إزاء هذا الموقف الذي وضعنا في زاوية ضيقة ، وأمام خيارين أحلاهما مر . أجبت على تساؤل الزميل برهي مباشرة ودون مقدمات ” هذا أمر في غاية البساطة ، لماذا لا أذهب أنا للقيام بهذه المهمة ، خاصة وأنها تندرج في إطار مهنتي وواجبي الوطني ، ومسؤوليتي الأخلاقية ، ورسالتي الإنسانية شريطة أن يكون عقباي برفقتي ” . إنتهى ذلك اللقاء بالإتفاق على فكرة ذهابي إلى طعدا كرسيتان لمساعدة والدة عقباي على وضع جنينها .

في الساعة الرابعة من صبيحة اليوم التالي ، غادرنا أنا والزميل عقباي بلدة عدي شماقي باتجاه طعدا كرسيتان ، كنتُ أحمل طيلة مدة تلك الرحلة حقيبة تحتوي على معدات طبية وأدوية خاصة بعملية الولادة ، بالإضافة إلى مستلزمات الإسعافات الأولية ، وكان بحوزتي من السلاح عصا ، وقد أصطلح على تسميتها في اواسط المقاتلين ب ” الكولي ” أما بخصوص الزميل عقباي فكان يحمل بندقية ” كلاشن ” ، تمكنا من الوصول إلى

بلدة طعدا كرسيتان في الساعة السادسة مساءً ، وهي لحظة مغيب الشمس ، بعد رحلة طويلة إستغرقت نهاراً كاملاً . قبيل دخول البلدة ، تأكدنا من عدم وجود أي جهة معادية ، سوى كان الأمر يتعلق بجيش العدو وأجهزته الأمنية أو قوات الكوماندوس . أما في الجانب الآخر ، فقد حصلنا على معلومات مؤكدة بوجود عدد 6 افراد من الناشطين العاملين في مجال التعبئة والتنظيم ، تابعين لجبهة التحرير الإرترية . عند دخولنا تلك البلدة كان الزميل عقباي يسير في المقدمة ، بحكم أنها مسقط رأسه ومهد طفولته ، وحافضة خزان ذكرياته ، وهو العليم بمدخلها ومخارجها . أما أنا كضيف كنتُ أسير خلفه .

جال بي الزميل أرجاء البلدة ، وكأنه دليل في مهمة سياحية ، إلى أن إستقر بنا المقام في نهاية المطاف بمنزل أسرته الواقع في الناحية الغربية لبلدة طعدا كرسيتان . وبما أن مهمتي كانت قد جاءت في سياق طارئ ، متعلق بحياة تلك المرأة وجنينها ، توجهتُ مباشرة قبل أن أبل ريتي بجرعة ماء ، إلى الغرفة التي كانت توجد بداخلها تلك الحامل ، باشرتُ إجراءات عملية الولادة في الحال ، وفي زمن وجيز تمت عملية الوضع بسلام ، ولأن المولود كان ذكراً ، تعالت حناجر النساء بالزغاريد سبع مرات ، وفق ما جرت عليه التقاليد والأعراف الإجتماعية في مثل هذه المناسبات . كما عمت تباشير الفرح وجوه الحاضرين وتبادلوا التهاني والتبريكات بقدوم المولود الجديد . بعد مضي ساعة من لحظة إنفراجة تلك المرأة المسكينة ، إنضم إلى مجلسنا عضوان من مكتب العلاقات العامة التابع للجبهة الشعبية لتحرير إرتريا ، أحدهما يدعى شاوش ، وقد إنتقل فيما بعد للعمل في قسم المواصلات ، وهو ما يزال حياً يرزق .



، ذهب والد عقباي كعادته إلى الكنيسة لأداء مناسك الصلاة ، فإذا بالبلدة قد إمتلأت عن آخرها بقوات الكوماندوس ، التي كانت تقوم بحملة تفتيش شاملة لكافة بيوت المواطنين . عاد الرجل من فوره إلى المنزل وقد علت وجهه سحابة سوداء قائلاً : ” لقد بقى بيننا وبينهم ثلاث منازل ، أعتقد أن الأمل في الإفلات من قبضة قوات الكوماندوس في هذه اللحظة قد اصبح ضرباً من ضروب الخيال ” . بعد سماعنا تلك الإفادة المقتضبة حزمنا معادتنا الطبية وسلاحنا ثم إندفعنا خارج المنزل ، وفي سانحة إلقائنا نظرة عابرة لما يدري حولنا ، رأينا من على البُعد حشود من قوات الكوماندوس وهي تسير خلف أعداد مهولة من الأغنام والماشية ، وبقية الأنعام التي يمتلكها سكان البلدة ، يبدو أن وجهة تلك القوات كانت منطقة طعدا زقا . وفي غضون لحظات وقع نظرنا على إحدى الدبابات من نوع ” أنفيبيان ” ماهي إلا ثوان حتى أطلقت تلك الدبابة مجموع من القذائف تجاهنا ، ولحسن الطالع ، تساقطت كل تلك المقذوفات من



أمامنا وخلفنا ، بل وفي كل بقعة من حولنا ، ولم نصب بأذى ، عمت فضاء المكان حولنا أعمدة من الغبار والأتربة ، مالبثت أن تحولت إلى هالة من السحب السوداء . وعلى الرغم من خلاصنا هذه المرة من بين فكي عفريت ، كان يخامرنا شعور غامر بفقدان الأمل في النجاة ، لأن الخطر كان يداهمنا من كل حذب وصوب .

من ناحية أخرى ، كان بعض أفراد قوات الكوماندوس ، الذين رصدوا لحظة خروجنا من المنزل ، رأيانهم وهم يتوجهون نحونا بخطا حثيثة تهدف إلى ملا حقتنا ، ومن ثم إعتقالنا أو إطلاق النار علينا بشكل مباشر ، بنية التخلص منا في الحال

، وبشكل عام ، كانت السيناريوهات آنذاك مفتوحة على كل الإحتمالات . وسط ذلك الفضاء الملبد بالغيوم ، كنا نسارع الخطى بقدر ما كان لدينا من طاقة ، بغية الوصول إلى وادي بلدة عدي قنظي الذي يزخر بغطاء غابي كثيف ، عله يوفر لنا الحماية من وابل الرصاص الذي كان ينهمر في غير مكان . وفي الوقت الذي وطأت فيه أقدامنا تخوم بلدة عدي قنظي ، وجدنا بعض المواطنين الجرحى الذين أصيبوا جراء حملات التفتيش والنهب والسلب لممتلكات المواطنين ، التي قامت بها قوات الكوماندوس على نطاق واسع ، شمل العديد من البلدات والقرى في تلك المناطق ، وقد كان غالبية هؤلاء الجرحى من الأطفال. لم يكف جنود قوات الكوماندوس عن تعقبنا وملاحقتنا حتى لحظة توغلنا في غابة وادي عدي قنظي ، حيث لم يجدوا لنا أثراً بعد ذلك . وفي لحظة توارينا فجأة عن أنظار افراد قوات العدو ، ما كان منهم إلا ان توجهوا إلى قمة تلك التلال الشاهقة التي تقع على مقربة من وادي عدي قنظي ، ثم أطلقوا النار بشكل عشوائي نحو تلك الغابة التي شكلت لنا النجاة ، حيث وجدنا ملاذاً آمناً في تلك الغابة ، و إلتقاطنا أنفاسنا وشعرنا بالأمان والطمأنينة لأول مرة بعد مغادرة مواقع وحداتنا باتجاه بلدة طعدا كرسيتان .

بعد ان اخذنا قسطاً من الراحة والإستجمام لبعض الوقت ، تركنا الغابة خلفنا ، ثم إتجهنا إلى بلدة عدي قنظي ، حيث إلتقينا هناك بعدد من الوحدات العسكرية التابعة لجبهة التحرير الإرترية . لم تكن حملات التفتيش التي إستهدفت بلدة طعدا كرسيتان ، شملت بعد ذلك القرى والبلدات الأخرى القريبة منها ، لتحث عن طريق الصدفة المحضة وفق تقديراتنا في ذلك الوقت ، بل لتحصل أجهزة أمن العدو على معلومات تتعلق بتحركاتنا عبر عملاتها وقنواتها الخاصة . من جانبنا تلقينا معلومات في وقت لاحق ، من بعض زملائنا بأن نساء قادمات من مدينة أسمرا كن يترددن افراداً وجماعات ، على بلدة طعدا كرسيتان جيئة وذهاب ، في ذلك اليوم الذي وصلنا فيه إلى البلدة نفسها ، وهن يحملن وجبات الطعام إلى بعض وحدات جبهة التحرير الإرترية التي كانت تتواجد بشكل ملحوظ في طعدا كرسيتان وضواحيها ، قد يكون من بينهن من يعملن سراً لمصلحة الإستخبارات العسكرية التابعة للعدو . ومن ناحية أخرى ، فإن مرور النسوة ويمثل تلك الأعداد ببوابة أسمرا دون عوائق ، كان مثار شك وريبة لدى الكثيرين . وعند إنتقالنا في مساء ذلك اليوم من عدي قنظي إلى بلدة طعد زقا ، وجدنا هناك شائعات رائجة ، تداولها سكان المنطقة ، مؤداها إعتقال مناضلين تابعين للجبهة الشعبية لتحرير إرتريا ، من قبل سلطات العدو في طعدا كرسيتان . وفي وقت لاحق سرت معلومات أخرى مصدرها أفراد من قوات الكوماندوس مفادها أن قوات الكوماندوس في بلدة طعدا كرسيتان لم تكن تهدف إلى إعتقالنا أو إلحاق الضرر بنا أو تصفيتنا . ، ويدعم هؤلاء حجتهم

من خلال احاديث متواترة مع المواطنين بعدم م إلحاق الأذى بنا بقولهم : ” إن تكن لدينا الرغبة في ذلك فإن عنصرى الزمان والمكان كانا يعملان لصالحنا ، بيد ان هذا الأمر لم يكن ضمن لائحة أجدات عملنا في تلك الآونة ” . وفي ذات المنحى، تولدت لدينا في وقت متأخر قناعة بان قوات الكوماندوس كان من الوارد أن تقضي علينا أو تُقدم على أسرنا في احسن الاحوال ، إلا انها قد أحجمت عن إتخاذ هذا القرار بسبب تعاطفها مع الثورة والشعب في ذلك الوقت ، حسب ما جاء في الروايات الشفاهية والوثائق المعتمدة التي أصبحت متاحة للجميع في وقت متأخر . بقينا في ضواحي بلدة طعد زقا حتى تاريخ تحرير الأسرى من سجن سمبل ، ثم إنتقلنا بعد ذلك إلى منطقة لامزا بجبهة سحرتي . في تلك الفترة مكثت الوجدتين الصحييتين التابعتين لكل من الكتيبتين الثالثة – اللواء الرابع ، والأولى اللواء 51 ، زهاء شهر واحد في منطقة دامبا ، حيث كنا نستقبل هناك على مدار اليوم الجرحى القادمين من ضواحي عدي قشي ، و نقدم لهم الخدمات الصحية الأساسية ، المتمثلة في الإسعافات الأولية ، ثم نقوم بعد ذلك بتحويلهم إلى فرع المستشفى المركزي بدقمحري ، ليتولى بدوره مهمة تقديم الخدمة الصحية والعلاجية للجرحى ثم يقوم بتحويلهم ثانية إلى عالا للنقاهة . ولبعد المسافة بين الموقعين الصحيين في بلدة دامبا و الدفاعات الامامية ، إستدعت الضرورة تحويل النقاط الصحية إلى أماكن قريبة للخطوط الأمامية ، بحيث تم تدشين الوحدة الصحية التابعة للكتيبة الاولى - اللواء 51 في احد المواقع ببلدة عدي هاكفا ، أما الوحدة الصحية للكتيبة الثالثة – اللواء الرابع في فقد تم تحويلها إلى موقع مماثل ببلدة كودادو . عندما كان مقر وحدتنا بمنطقة دامبا البعيدة نسبياً عن خط الدفاع الأول في جبهة سحرتي ، أصيبت إحدى المناضلات إصابة بالغة ، ولبعد المسافة إتصل بي قائد الكتيبة الثالثة برهي (بوليس) عن طريق جهاز الإتصال ، قائلاً :: تتجه نحوكم مناضلة جريحة ، وخطورة إصابتها ، تتطلب الامر مقابلتها ، في الطريق ، ومن ثم عمل الإجراءات الصحيةة والعلاجية اللازمة لها من أجل إنقاذ حياتها والعناية بها ” . أخذتُ معي حقيبة الأدوية والمعدات الطبية ونقالة ، ثم توجهتُ برفقة 3 من الزملاء ، ناحية الجبهة الأمامية ، بعد مسيرة ثلاث أرباع المسافة على وجه التقريب أصبحنا وجها لوجه مع تلك المقاتلة المصابة ، فإذا بها المناضلة الشجاعة والمقدمة تبه تسفهوني ، التي عرفتها عن قرب في جبهة افعبت ، حيث كانت تفاخر وتجاهر قائلة ” إنه إذا قدر لي أن أصاب في إحدى المعارك فإن الطلقة لن تطفر إلا بهامتي . وقد هالني ذلك المشهد عندما وجدتها وقد أستقرت الطلقة في جبهتها. كانت تبه في تلك الاثناء فاقدة الوعي ، ولذا راينا أنه من الضرورة بمكان إعطاءها لثر من المحليل الوريدي لمدة نصف ساعة ، بدأت على إثره تفيق من غيبوبتها شيئاً فشيئاً

تضخم البروستات الحميد لدى كبار السن وطرق علاج المضاعفات الناتجة عنه



حواء سليمان عبد القادر

يعاني كبار السن من مشاكل مع سلس البول الناتج عن تضخم البروستات وهي حالة تسبب لهم الكثير من الحرج، حيث يضطرب الورك على مجرى البول مما يسبب الحاجة المتكررة للتبول (خاصة ليلاً)، أو ضعف تدفق البول، والشعور بعدم إفراغ المثانة، والذي قد يتطور إلى تسرب البول (سلس البول) بسبب إجهاد عضلات المثانة أو ضعف الصمام.

ويشير الخبراء أن الأسباب التي تكمن وراء التضخم هو أن البروستاتا هي غدة تتأثر بالأساس بالهرمونات التي تحدد فعاليتها وحجمها، وتحديدًا هرمون التستوستيرون وهو من الهرمونات الجنسية، إذ يتحول التستوستيرون إلى هرمون آخر يدعى ديهيدروتستوسترون (Dihydrotestosterone - DHT)، والارتفاع في مستوى هرمون ديهيدروتستوسترون يؤدي إلى تضخم البروستاتا. ووجدوا أن التغذية من الممكن أن تؤثر على هرمون التستوسترون

والهرمونات الأخرى، وبالتالي فهي تؤثر على غدة البروستاتا، كما وجدوا علاقة بين ارتفاع كميات اللحوم ومنتجات الألبان على خطر الإصابة بتضخم البروستاتا وسرطانها، هذه العلاقة تكون أقوى في حال كان هناك نقص في استهلاك الخضروات في النظام الغذائي الاعتيادي.

إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات، بالإضافة للدهون النباتية غير المكررة سيكون مفيداً جداً للحد من هذه الحالة الطبية، والذي يتمثل في ادخال الأطعمة التالية ضمن النظام الغذائي وهي:

1. سمك السلمون

يُعد سمك السلمون بالإضافة إلى أسماك المياه الباردة كالسردين من أهم مصادر الأحماض الدهنية أوميغا 3، وأوميغا 3 من أهم المواد التي تساهم في منع ومحاربة الالتهابات في الجسم، ومنها تضخم البروستاتا.

2. الطماطم

تحتوي الطماطم بالإضافة إلى الفواكه

والخضار الحمراء اللون على مادة الليكوبين (Lycopene)، وهي مادة مضادة للأكسدة تساعد خلايا غدة البروستاتا.

3. عائلة التوت

عائلة التوت بشكل عام سواء التوت الأرضي، أو توت الشجر، أو حتى العناب تعد مصادر غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على التخلص من فضلات عملية الأيض التي مع الوقت يمكن أن تسبب الضرر والمرض للجسم.

4. عائلة الخضروات الصليبية

تتضمن عائلة الخضروات هذه من كل من القرنبيط، والبروكلي، والملفوف، وغيرها، حيث تمتاز هذه العائلة باحتوائها على مادة سولفورافان (Sulforaphane) وهو نوع من أنواع مضادات الأكسدة أيضاً، فيما يرتبط السولفورافان بقدرته على محاربة الخلايا السرطانية بشكل خاص.

5. المكسرات

يبدو أن مستويات الزنك في البروستاتا

مرتفعة، فيما يعتقد أنه يساعد على موازنة مستوى التستوستيرون وديهيدروتستوسترون، لذا ينصح بتناول المكسرات، والبقوليات، والمحار، فهي جميعاً تحتوي على نسب عالية من الزنك.

6. الحمضيات

التي تتمثل في كل من البرتقال، والمندرين، والجريب فروت، وأياً كنت تفضل منها باستطاعتك تناولها كثيراً، ففيتامين ج الموجود فيها يساعد على حمايتها أيضاً.

7. البصل والثوم

وجد أن الرجال الذين يعانون من تضخم البروستاتا أقل ميلاً لتناول البصل والثوم، ولكن لا تزال هذه العلاقة غير مفسرة تماماً علمياً إلا أن ذلك لا يقلل من شأنها وأهميتها.

الأطعمة الضارة للمصابين بتضخم البروستاتا:

لا يكفي الالتزام بتناول الطعام المفيد لمعالجة تضخم البروستاتا عليك أيضاً تجنب الأطعمة الضارة مثل:

اللحوم الحمراء: يعتقد أن الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء قد يساعد في تحسين صحة البروستاتا بشكل ملحوظ، في حين أن الاستهلاك اليومي لهذه اللحوم يرفع من خطر الإصابة بالتضخم 3 أضعاف.

منتجات الألبان: التقليل من الزبدة، والجبن، والحليب الدسم يقلل بشكل ملحوظ من الإصابة بتضخم البروستاتا.

الكافيين: الزيادة في الكافيين يؤدي إلى زيادة إدرار البول، الأمر الذي يؤدي إلى شعورك بأعراض تضخم البروستاتا بشكل أكثر.

الكحول: تؤدي إلى زيادة إدرار البول، الأمر الذي يجعل أعراض تضخم البروستاتا يتفاقم.

الصوديوم: الزيادة في استهلاك الملح ترفع من الأعراض التي تصيب المسالك البولية، لذا حاول تناول طعامك بأقل كميات ممكنة من الملح والصوديوم.

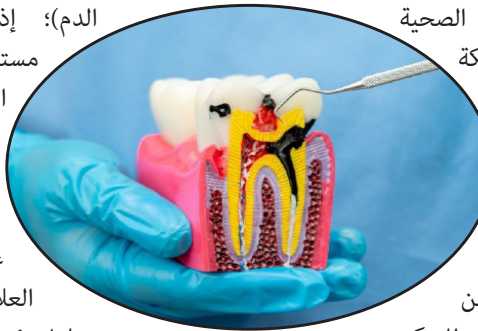
علاج جذور السن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري



وانخفضت مع مرور الوقت المؤشرات الرئيسية للالتهابات، والتي غالباً ما ترتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الحالات المزمنة.

وصرحت الباحثة الرئيسية والمحاضرة السريية الأولى في طب لب الأسنان بكلية كينجز كوليدج لندن الدكتور/ سعادة نيازي أن النتائج تظهر أن علاج جذور السن لا يحسن صحة الفم فحسب، بل قد يساعد أيضاً في تقليل خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل السكري وأمراض القلب، إنه تذكير قوي بأن صحة الفم مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة.

الدم؛ إذ انخفضت مستويات السكر في الدم بشكل ملحوظ على مدار عامين بعد العلاج، وهو عامل رئيسي في الوقاية من داء السكري. وارتبط أيضاً بتحسين مستويات الكوليسترول والأحماض الدهنية في الدم، والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بصحة القلب.



لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة على مدار عامين بعد علاج جذور الأسنان. وحلل العلماء جزيئات في دم المرضى للكشف عن كيفية معالجة الجسم للسكر والدهون ومواد رئيسية أخرى، واستجابته للمرض والعلاج. اكتشف الفريق أن نجاح علاج جذور السن يرتبط بتحسين أيض الجلوكوز (سكر

السن القمي (apical periodontitis). وأجرى الدراسة باحثون من كلية كينجز كوليدج لندن في المملكة المتحدة، ونشرت نتائجها في مجلة الطب الانتقالي في 18 نوفمبر الماضي، وكتب عنها موقع يوريك أليرت.

ويمكن أن تسبب هذه العدوى دخول البكتيريا إلى مجرى الدم وزيادة الالتهاب، وهذا يؤدي إلى مخاطر على صحة القلب وانخفاض القدرة على التحكم في مستويات السكر في الدم. تابعت الدراسة صحة 65 مريضاً من مؤسسة جايز وسانت توماس التابعة

كشفت دراسة جديدة أنه يمكن لعلاج جذور السن التقليل من الالتهابات المرتبطة بأمراض القلب وتحسين مستويات السكر والكوليسترول في الدم. وتتبع الدراسة التغيرات في كيمياء الدم بعد علاج جذور السن بعد عدوى سنية شائعة تعرف بالتهاب دواعم

تحليل دم جديد يتنبأ بدقة أكبر بتطور أمراض الكلى



وجد باحثون أن التباين الكبير بين نتائج تحليل دم جديد لتقييم وظائف الكلى ونتائج تحليل أقدم، يمكن أن يساعد في تحديد التشخيص الجديد بدقة للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض الكلى.

ويقاس التحليل الجديد بروتيناً اسمه "سيستاتين سي"، وتتضمن طريقة التحليل الأقدم، التي لا تزال هي المعتادة في تقييم حالة مرشحات الدم الصغيرة في الكلى "الكبيبات"، تحليل دم لنواتج تكسير العضلات، وهو ما يسمى "الكرياتينين".

وتوصي الإرشادات الجديدة بمراجعة "السيستاتين سي" في تقدير معدل الترشيح "الكبيبي" (جي.إف.آر)، وعلى عكس

الكرياتينين، لا تتأثر مستويات البلازما في "السيستاتين سي" بكتلة العضلات، رغم أنها تتأثر ببعض الحالات الطبية. وقال الباحثون في اجتماع "أسبوع الكلى 2025" للجمعية الأمريكية لأمراض الكلى في هيوستن، وفي دورية الجمعية الطبية الأمريكية (جاما)، إن 11 بالمائة من المرضى المتدردين على العيادات الخارجية كان معدل الترشيح لديهم أسوأ بكثير، وبالتحديد أقل بنسبة 30 بالمائة على الأقل، باستخدام طريقة القياس بـ "السيستاتين سي"، ويشير هذا إلى مرض كلوي في حالة أكثر تقدماً بناءً على هذا القياس.

وخلال المتابعة على مدى 11 عاماً في المتوسط، كان لدى هؤلاء المرضى معدلات أعلى بكثير للوفاة، والتعرض لنوبات متعلقة بالقلب والأوعية الدموية، وللحاجة إلى غسيل أو زراعة للكلى، مقارنة بالمرضى الذين لا يعانون من مثل هذا التباين الكبير بين تقديرات وظائف الكلى المستندة إلى "السيستاتين سي" و"الكرياتينين".

منظمة الصحة: التطعيم خفض إصابات الحصبة عالمياً بنسبة 71% خلال 24 عاماً؛



قالت منظمة الصحة العالمية في تقرير أصدرته في الثامن والعشرين من نوفمبر الماضي إن حالات الإصابة بالحصبة على مستوى العالم انخفضت 71% إلى 11 مليون حالة خلال الفترة من عام 2000 إلى عام 2024، بفضل تحسن التغطية بالتطعيم بحسب موقع وكالة الأنباء العمانية. ووفقاً للتقرير، فقد منع

التطعيم ما يقرب من 59 مليون حالة وفاة على مستوى العالم خلال هذه الفترة. وانخفضت الوفيات بشكل أكبر وبواقع 88% لتصل إلى 95 ألف حالة وفاة في عام 2024، وهو من بين أدنى المعدلات السنوية منذ عام 2000.

وذكر التقرير أن حالات الإصابة المقدرة في عام 2024 ارتفعت 8%، بينما انخفضت الوفيات 11% مقارنة بمستويات ما قبل كورونا في عام 2019، مما يعكس تحولاً في عبء المرض من البلدان منخفضة الدخل إلى البلدان متوسطة الدخل التي تنخفض فيها نسب الوفيات.

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

المقامة إحياءاً لذكرى الراحل إسماعيل محمد فريقا الساحل وعنسبا وجها لوجه في المباراة النهائية للبطولة الودية



عشر دقائق من نهاية المباراة ، ليضمن للبطولة الودية يوم غداً الأحد على تأهل للمباراة النهائية . ملعب كرن البلدي بين فريقا الساحل وهذه النتيجة ستقام المباراة النهائية وعنسبا.

وعنسبا، الفريقان من المتوقع أن يكونا منافسين قويين في الموسم الجديد. بدأت المباراة بهجمات متبادلة، وتقدم عنسبا في أول عشرين دقيقة بهدف وحيد ، وهو الهدف الذي أبقى على تقدمه مع توجه الفريقان لغرف تغيير الملابس بين الشوطين.

بعد الاستراحة، عاد الهلال وسجل هدف التعادل من ركلة ركنية. لكن عنسبا لم يتوانى عن ضغطه الهجومي، ونجح في تسجيل هدف الفوز الغالي قبل

للتعادل الفريقان بهدفين آخرين قبل نهاية الشوط الأول.

بعد الاستراحة، شُنّ كلا الفريقين هجمات سريعة وسجلا الهدف الأول في المباراة. وبعد خمس دقائق، سجل الساحل هدف التعادل 3-3 ، وهي النتيجة التي حتمت على الفريقان اللجوء لضربات الجزاء الفاصلة والتي إبتسمت نتيجهتها لفريق الساحل بخمسة ركت مقابل أربعة ركلات. في المباراة الثانية ، التقى الهلال

استكمل إتحاد اقليم عنسبا لكرة القدم بطولته في الحادي عشر من نوفمبر 2025، إحياءً لذكرى الراحل إسماعيل محمود، لاعب المنتخب الوطني السابق في السبعينيات. وجاءت النتائج كالتالي: في المباراة الاولى ، تواجه فريقا الساحل ولاسالي اللذين دعما صفوفيهما إستعداداً للموسم الكروي الجديد ، وتقدم فريق لاسالي بهدفين سريعين في الربع الأول، لكن الساحل عاد بقوة بعد عشر دقائق من بداية الشوط الثاني،

غضب عالمي من ارتفاع أسعار تذاكر «موندリアル 2026»

تلقى الاتحاد الدولي لكرة القدم نداءات لوقف بيع تذاكر مباريات «كأس العالم 2026»، بعد أن تبين أن أكثر مشجعي المنتخبات ولاءً سيضطرون لدفع أسعار عالية للغاية.

ونشر الاتحاد الكرواتي للعبة تفاصيل الأسعار، ضمن حصة رابطة الأعضاء المشاركين، التي صُممت لتوفير التذاكر للمشجعين الذين يحضرون أكبر عدد من المباريات بأسعار ثابتة وليست متغيرة.

ومع ذلك أعلن الاتحاد الكرواتي أن أرخص تذكرة للمباراة النهائية التي تقام في 19 يوليو تبلغ 4185 دولاراً.

ووصفت رابطة مشجعي كرة القدم في أوروبا نهج «فيفا» بأنه «خيانة جسيمة» للجماهير. وقالت إنه بناء على المعلومات المتاحة لديها حتى الآن، سيضطّر المشجعون لدفع 6900 يورو (8098.05 دولار) لحضور جميع المباريات؛ من المباراة الأولى إلى المباراة النهائية، عبر حصة رابطة الأعضاء المشاركين؛ أي خمسة أضعاف ما كانوا سيدفعونه لحضور المباريات في النهائيات الأخيرة بقطر.

وأعربت رابطة مشجعي كرة القدم في أوروبا، في بيان لها، عن استيائها الشديد من الأسعار الباهظة التي فرضها الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» على المشجعين الأكثر ولاء لكأس العالم، العام المقبل.

وأضافت الرابطة: «يُعد هذا انتهاكاً صارخاً لتقاليد كأس العالم، وتجاهلاً لدور المشجعين في إضفاء هذا الطابع المميز على البطولة».

وتابعت: «ندعو (فيفا) لوقف فوري لعملية بيع تذاكر هذه الفئة، والتشاور مع جميع الأطراف المتضررة، ومراجعة أسعار التذاكر، وتوزيع الفئات؛ حتى يجري التوصل إلى حل يحترم تقاليد كأس العالم وعالميته وأهميته الثقافية».



حكيمي ضمن قائمة المغرب بكأس أمم أفريقيا 2025

وقال المدرب المغربي للإذاعة الفرنسية مطلع الأسبوع "يعمل بجد منذ تعرّضه للإصابة ويقوم بما عليه فعله. إنه لاعب مجتهد، ويريد أن يكون حاضرا في المباراة الأولى".

واستبعد حمزة إكمان مهاجم ليل من التشكيلة، لكنه أدرج في قائمة الانتظار، بعدما تعرض لإصابة في العضلة المقربة خلال مواجهة أولمبيك مرسيليا يوم الجمعة. ويلعب إكمان دورا رئيسيا مع فريقه في الدوري الفرنسي ومنتخب المغرب، وكان من المتوقع أن يقود هجوم صاحب الأرض في كأس الأمم.

وسيلعب المغرب، الذي بلغ الدور قبل النهائي لكأس العالم 2022 ويعد مرشحا قويا للفوز بالبطولة التي يستضيفها، إلى جانب مالي وزامبيا أيضا في المجموعة الأولى.

تألق الدراجان الارتريان هيبرون برهاني وعوت أمان في الصين



بعيد بروزهما في بطولة إفريقيا للدراجات الهوائية رفقة منتخبنا الوطني

يوصل الدراجان الإرتريان الواعدان، اللذان شاركا في بطولة أفريقيا 2025 في كينيا وانضمّا إلى فريقهما الصيني، فريق كورما ووزيشان إم في إم تي للدراجات، وهما هيبرون برهاني، الحائز على الميدالية الفضية في بطولة إريتريا تحت 23 عامًا، وعوت أمان الفائز ببطولة أفريقيا تحت 23 عامًا، تألقهما حاليًا بجولة يونان في الصين.

وحصل هيبرون برهاني على قميص أفضل متسابق على منصة التتويج بعد فوزه بالمركز السابع في اليوم الثالث من التحدي في تشيتشونغ في 9 ديسمبر.

أما عوت أمان، الذي شارك لأول مرة في سباق 148 كيلومترًا، فقد أنهى السباق في المركز السابع ضمن أفضل عشرة متسابقين. جولة يونان هي سباق يدوم ستة أيام بجوائز يومية، ويشارك فيه 160 متسابقًا من 20 ناديًا صينيًا ودوليًا في سباق يبلغ طوله 603 كيلومترات.

كما احتل هيبرون برهاني المركز الخامس في السباق الذي انطلق في ليجيانغ.

إعداد
نورة عثمانفي
مثل
هذا
اليوم

- في الثالث عشر من ديسمبر عام 1994م:- القطار في ارتريا يبدأ خدماته بعد انقطاعه لمدة عشرين عاما.
- في الثالث عشر من ديسمبر عام 1577م:- السير فرنسيس دريك يقلع من ميناء بليموث الإنجليزي بادئاً رحلته حول العالم.
- في الثالث عشر من ديسمبر عام 1642م:- المستكشف الهولندي أبل تاسمان يصل إلى نيوزيلندا.
- في الثالث عشر من ديسمبر عام 1920م:- عصبة الأمم تعلن عن تأسيس المحكمة الدائمة للعدل الدولي وذلك لتسوية النزاعات الدولية.
- في الثالث عشر من ديسمبر عام 1941م:- المجر ورومانيا تعلنان الحرب على الولايات المتحدة وذلك أثناء الحرب العالمية الثانية.
- في الثالث عشر من ديسمبر عام 1949 - تأسيس الموساد.
- في الثالث عشر من ديسمبر عام 1990م:- رئيس جنوب أفريقيا فريدريك ويليم دي كليرك يلتقي مع رئيس المؤتمر الوطني الأفريقي نيلسون مانديلا.
- في الثالث عشر من ديسمبر عام 1996م انتخاب الدبلوماسي الغاني كوفي عنان أميناً عاماً للأمم المتحدة خلفاً لبطرس بطرس غالي.
- في الثالث عشر من ديسمبر عام 2003 - إلقاء القبض على الرئيس العراقي السابق صدام حسين.



رجل عجوز

بسبب مسمار مفقود، سقطت حدوة حصان، وبسبب الحدود تعثر الحصان، وبسبب العثرة سقط الفارس، وبسقوط الفارس فُقدت المعركة، وبخسارة المعركة ضاعت المملكة.

بعبارة أدق: "هكذا قد تصنع الانكسارات من فتات الإهمال"

هذه هي الخلاصة التي تلخص المعنى، حيث يوضح أن الإهمال البسيط (فتات الإهمال) يمكن أن يكون أساساً لانكسارات كبيرة (الانكسارات).

مظلي ينجو بأعجوبة على ارتفاع 15000 قدم بعد أن علق بجناح الطائرة

شخصاً وتم تصويره بواسطة مصور كان يرافقهم.

وانطلق الطيار برفقة 17 مظلياً من مطار تولي في طائرة سيسنا كارافان وكان في طريقه لتنفيذ قفزة مظلية مخططة

من 16 شخصاً على ارتفاع 15000 قدم. وفي حوالي الساعة العاشرة صباحاً، قام الطيار بإبطاء سرعة الطائرة إلى 85 عقدة وأشار إلى المظليين بأنه من الآمن بدء القفزة.

وفي اللقطات المثيرة التي نشرها مكتب السلامة والنقل الأسترالي (ATSB) يوم الخميس، ظهر أول قافز بالمظلة وهو يتحرك عبر باب الطائرة الدوار ليتخذ وضعية الطفو.

أظهرت لقطات مثيرة للرعب لمظلياً يكافح من أجل حياته في الجو بعد أن انفتحت مظلته الاحتياطية عن طريق الخطأ وتشابكت حول ذيل الطائرة أثناء قفزة روتينية.

وفي الحادث المروع الذي وقع في شمال كوينزلاند الأسترالية، بقي مظلي أسترالي معلقاً في ذيل طائرة على ارتفاع 15000 قدم (4 كيلومترات) بعد أن فتحت مظلته الاحتياطية صدفة، بحسب تقرير جديد أصدره مكتب السلامة النقلية الأسترالي.

ووقع الحادث في 20 سبتمبر الماضي، أثناء محاولة مجموعة من المظليين تنفيذ تشكيل جماعي مكون من 16



وبعد ثوانٍ علق مقبض مظلته ثم فتح مظلته الرئيسية ليهبط بأمان على الأرض ولم يصب إلا بجروح طفيفة شملت جروحاً وكدمات في أسفل ساقيه. ووفقاً لصحيفة "تلغراف"، أكدت التقارير أن ذيل الطائرة تعرض لأضرار كبيرة جراء الحادث، مما قلل من قدرة الطيار على التحكم بالطائرة، وعلى الرغم من ذلك، تمكن الطيار من إصدار نداء استغاثة والهبوط بأمان دون إصابات بشرية أخرى.

وأوضحت التقارير الإعلامية أن المظلي تمكن من استخدام "سكين الخطاف" لقطع خيوط المظلة الاحتياطية وتحرير نفسه من الطائرة في أقل من دقيقة،

قال حكيم لابنه يا بني إذا ملأت عقلك بصغائر الأمور لن يبقى فيه مكان لكبارها ، فالعقل كالحقل إن لم تتعهده بالنبات الجيد نبتت فيه الحشائش الضارة ، فخر ما تزرع في داخلك فإنك ستحصد بقدر ما تغرس

لا تتمسك بعقلك

دائماً" فالحياة ليست عقلانية، ولا تفكر بقلبك دائماً" فالحياة لا تهتم بالعاطفة، فقط كن إنساناً لا يقف على قدم واحدة،

لا تفرط في المشاعر كثيراً" إتزن بين عقلك وقلبك، حافظ على كرامة قلبك من التهميش، وعلى عقلك من الإستخفاف به، في أي خطوة تخطوها في حياتك حاول أن تجعل العقل والقلب معا" لأن في العقل إرادة وفي القلب ضمير

رسائل
من
البحر