

ارتريا الحديثة



تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

الثلث (2) نقفة

العدد (78)

السنة الخامسة والثلاثون

الخميس 15 / 01 / 2026



الجبهة بالقاش- بركة توسع وحداتها بالاقليم

وافاد مكتب الجبهة الشعبية للديموقراطية والعدالة بالاقليم القاش-بركة في اجتماع عُقد في بارنتو في الـ 12 من يناير ، ان المكتب سيركز على تعزيز وتوسيع تنظيماته في إدارات الضواحي والموظفين المدنيين في عام 2026. وفي كلمته خلال الاجتماع، أوضح رئيس الجبهة الشعبية للديموقراطية والعدالة بالقاش -بركة و حاكم الاقليم السفير/ محمود علي حروي ، ان الأنشطة الاجتماعية والتنمية التي

نفذها أعضاء وحدات الجبهة في جميع المديريات في عام 2025 قد حققت نتائج مشجعة ، وانه سيتم بذل جهود جادة لتوسيعها على مستوى إدارات الضواحي والقرى. من جانبهم، أشاد مسؤولو مكاتب الجبهة بالمديريات والشؤون السياسية والإدارية بالمساهمات المالية والعينية التي قدمها المواطنون والموظفون المدنيون لأسر الشهداء والمحتاجين.

وافاد مكتب الجبهة الشعبية للديموقراطية والعدالة بالاقليم القاش-بركة في اجتماع عُقد في بارنتو في الـ 12 من يناير ، ان المكتب سيركز على تعزيز وتوسيع تنظيماته في إدارات الضواحي والموظفين المدنيين في عام 2026. وفي كلمته خلال الاجتماع، أوضح رئيس الجبهة الشعبية للديموقراطية والعدالة بالقاش -بركة و حاكم الاقليم السفير/ محمود علي حروي ، ان الأنشطة الاجتماعية والتنمية التي

قائد شرطة الأوسط يدعو المجتمع للمشاركة في ضبط السلامة المرورية



اوضح قائد شرطة الاقليم الأوسط المقدم/ قرمي قيرميكايل ان المشاركة الفعالة للمجتمع ضرورية لضمان الأمن العام والحد من المخالفات المرورية.

واضاف انه بحلول عام 2025، انخفضت معدلات الجريمة بنسبة 2.3 في المائة رغم إرتفاع معدل الحوادث بنسبة 4 في المائة نتيجة تزايد المخالفات المرورية.

بضرورة الالتزام الصارم بقوانين المرور لدى إستخدامهم للطرق.

من جانبه، حث شرطي المرور مسعود آدم المشاة والمركبات على اتباع الإرشادات التي تقدمها الشرطة والمحافظة على سلامتهم العامة بإتخاذ الحيطة والحذر لدى سيرهم على الطرقات.

واشار سكرتير جمعية ملاك سيارات الأجرة السيد /يتبارخ هيلي ، انه تم نشر أفراد مراقبة سلامة السير على الطرقات لضمان امتثال سائقي سيارات الأجرة لإرشادات الجمعية وقوانين المرور.

وذكر انه تم تسجيل ما مجموعه 2,592 حادثاً، مما أسفر عن وفاة 30 شخصاً وإصابة أكثر من 650 آخرين وتدمير ممتلكات بقيمة 16.5 مليون نقفة موصيا الجميع بتوخي الحذر في أنشطتهم اليومية.

وحت المقدم/ قرمي المجتمع على تعزيز المساهمة بالسيطرة على الجرائم والمخالفات خاصة، ان أنشطة الشرطة مرتبطة بأنشطة المجتمع ، مضيفاً أنه يتم إجراء لقاءات مستمرة بالمواطنين عبرتنظيم السمنارات والحملات التوعوية. وأخيراً، ذُكر كلاً من المشاة والسائقين

فرع الصحة بجنوب البحر الأحمر يقيم أنشطته



المعدية بشكل خاص، هو الأهم ، مضيفاً إلى أنه بعد تقديم شرح يركز على أسباب المرض وعواقبه وطرق الوقاية منه، دعا الأمهات إلى ان يضعن مواليدهن في المرافق الصحية لضمان صحتهن وصحة الجنين. من جانبهم، قال مديرو المديريات أن الحفاظ على الصحة العامة ليست مسؤولية جهة واحدة فقط.

زيادة عدد المراجعين للمرافق الصحية. وأضاف أنه تم بذل جهود مكثفة في مجال رعاية الحوامل قبل وبعد الولادة، ورعاية الأطفال، وبرامج التطعيم، والوقاية من الأمراض المعدية وغير المعدية وعلاجها، والوقاية من الأمراض العابرة للحدود.

وقال رئيس الفرع الدكتور/علي حالي، إن رفع مستوى الوعي العام في مجال الصحة عموماً، والوقاية من الأمراض

عقد فرع الصحة في إقليم جنوب البحر الأحمر اجتماعاً تقييميا مع المختصين والإداريين في الثالث من يناير في مديرية حرسيلي، وفي الثامن والتاسع من يناير في عدي وطيعو. وأفاد مسؤولو الصحة في المناطق الفرعية والمؤسسات الصحية، أنه بالإضافة إلى حملاتهم اليومية لرفع مستوى الوعي الصحي العام، تعتقد سمنارات في المناطق النائية، ما أدى إلى

مركز درعا الصحي في مديرية عدي قيح يؤكد تلقيح جميع الأطفال بالمديرية

أن هناك مشكلة تتمثل في عدم تناول الأدوية الموصوفة بشكل صحيح. اشاد المواطنون بتلقيهم خدمات شاملة بفضل توفير المركز الصحي المتكامل بالقرب منهم. يقع مركز درعا الصحي على بعد 20 كيلومتراً شمال مدينة عدي قيح ويخدم إدارات ضواحي حلاي، وحديش عدي، ودرعا، وأوهني وقربانابا.

والسل و فيروس نقص المناعة المكتسبة. وذكر ان نسبة تطعيم الأطفال قد ارتفعت إلى 100%، كما ارتفعت نسبة الولادة في المؤسسة الصحية. وأشار الممرض المساعد/ علاء الدين إسماعيل بدوره ، الى انه على الرغم من أن المواطنين يسارعون إلى المستشفى عندما يواجهون أي مشكلات صحية، إلا

يقوم مركز درعا الصحي الواقع بمديرية عدي قيح بعمل فعال في الوقاية من الأمراض المعدية وغير المعدية وزيادة تغطية التطعيم. وافاد مسؤول المركز الصحي ، ان المؤسسة تقدم خدمات التطعيم، والرعاية ما قبل الولادة وبعدها، وخدمات الصيدلية، وخدمات المراجعة الطبية، وتحاليل أمراض الملاريا

إدارة الأوسط تشيد بمشاركت قوات الدفاع في بناء السدود



صرح المهندس/ أبرهام دانئيل مسؤول البنية التحتية الزراعية بإدارة الإقليم الأوسط، بأن خزانات المياه التي شُيّدت عام 2025 وما قبله قد أنجزت بمشاركة فعالة من قبل قوات الدفاع. وأضاف أن بالإقليم 89 سداً و45 قناة ري، بسعة تخزينية إجمالية تتجاوز 69 مليون متر مكعب من المياه، منها 12 قناة لمياه الشرب، و77 قناة لتطوير الري، و45 قناة للثروة الحيوانية والاستخدام المنزلي. وأضاف المهندس/ دانئيل بأن السدود لتأمين مياه الشرب للبشر والماشية، وستساهم أيضاً في تنمية البساتين. وفي الختام، حثّ القرى على العمل بجِدّ على صيانة آبارها لضمان استمرار عمل خزانات المياه لفترة أطول.

وبحسب وثائق إدارة الإقليم الأوسط، فقد زادت مساحة الأراضي المروية من 232 هكتاراً في السنوات الأولى للاستقلال إلى 2000 هكتار.

الصحة العالمية: انسحاب ترامب من المنظمة يهدد أميركا والعالم بعدم الأمان



حذّر مدير منظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس أول أمس الثلاثاء من أن انسحاب أميركا من المنظمة الصحية، يُشكّل خطراً على الولايات المتحدة وبقية العالم على حد سواء.

ويدخل الانسحاب الأمريكي من المنظمة الأممية حيز التنفيذ رسمياً الأسبوع المقبل بعد سنة من إقراره، إذ وقّع الرئيس دونالد ترامب مرسوماً لسحب بلاده من المنظمة بعد بضع ساعات من عودته إلى البيت الأبيض مطلع العام الماضي.

وقال غيبريسوس للصحفيين إن هذه الخطوة "خسارة للولايات المتحدة، وللعالم أجمع"، مضيفاً أنها "تجعل أميركا والعالم بأسره غير آمن". وأشار من مقرّ منظمة الصحة

العالمية في جنيف إلى أن "تدابير كثيرة تقودها المنظمة تعود بالنفع على الولايات المتحدة، لا سيما في مجال الأمن الصحي"، معرباً عن أمله في تراجع إدارة ترامب عن قرارها.

وأوضح كبير المستشارين القانونيين في المنظمة ستيف سالومون صعوبة تحديد الموعد الدقيق للانسحاب الفعلي، وقال إن النظام الداخلي للمنظمة لا يتضمن أي مادة بشأن الانسحاب، لكن واشنطن اتخذت تدابير في 1948 لتضمن حق الانسحاب في ظروف معينة.

ومن أحد الشروط الواجب العمل

بها، مراعاة مهلة سنة للإخطار المسبق وتسديد المساهمات الأمريكية بالكامل للفترة المالية المعنية، غير أن "واشنطن تخلّفت حالياً عن تسديد اشتراكات 2024 و2025، حسب المستشار القانوني الذي أشار إلى أن الدول الأعضاء ينبغي أن تنظر في مدى استيفاء هذا الشرط من دون تحديد المبالغ المتوجب دفعها.

إيكواس تدعو لانتقال مدني وسريع في غينيا بيساو



دعا جوليوس مادا بيو الرئيس الدوري للمجموعة الاقتصادية لدول غرب أفريقيا (إيكواس)، ورئيس سيراليون، إلى انتقال مدني سريع تقوده "حكومة شاملة" في غينيا بيساو، وذلك عقب المحادثات التي أجراها مع قادة المجلس العسكري الذي استولى على السلطة في نوفمبر الماضي.

وقال بيو -عبر حسابه على مواقع التواصل- إن "المحادثات كانت بناءة"، مؤكداً أنه شدد على ضرورة أن تعكس الحكومة الانتقالية الطيف السياسي والاجتماعي للبلاد.

وقاد بيو وفداً رفيع المستوى إلى غينيا بيساو نهاية الأسبوع، ضم

الرئيس السنغالي باسيرو ديوماي فاي ورئيس مفوضية إيكواس عمر أليو توري، حيث عقدوا لقاءات مع القيادة العسكرية التي شكلت حكومة انتقالية لمدة عام برئاسة الجنرال هورتا نتام، وهو رئيس أركان سابق للرئيس المخلوع عمر سيسوكو إمبالو. وأوضح بيو أن الوفد أعاد التأكيد على ما خلصت إليه القمة الـ68 لإيكواس في أبوجا، والتي رفضت

برنامج الانتقال الذي أعلنته القيادة العسكرية عقب انقلاب 26 نوفمبر 2025، وطالبت بالإفراج الفوري عن المعتقلين السياسيين، وبمرحلة انتقالية قصيرة يقودها مدنيون يمثلون التنوع السياسي والاجتماعي في البلاد. كما حذرت المنظمة من فرض عقوبات انتقائية على أي طرف يعرقل العودة إلى النظام الدستوري.

وبحسب صحيفة "أو ديموكراتا" المحلية، تمحور الخلاف خلال اللقاء حول تشكيل حكومة مدنية شاملة لمدة 4 أشهر، إضافة إلى الإفراج عن زعيم المعارضة دومينغوس سيمويش بيريرا.

الصومال يلغي جميع الاتفاقيات المبرمة مع الإمارات



قرر الصومال إلغاء جميع الاتفاقيات المبرمة مع دولة الإمارات، رداً على اتخاذ أبو ظبي خطوات "تقوّض سيادة البلاد ووحدتها واستقلالها"، بحسب بيان لمجلس الوزراء الصومالي.

وأوضح البيان أن مجلس الوزراء أنهى جميع الاتفاقيات مع حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، بما في ذلك الوكالات الحكومية والكيانات ذات الصلة، والإدارات الإقليمية داخل البلاد.

وقال البيان إن هذا القرار يشمل جميع الاتفاقيات والتعاون القائم في موانئ بربرة وبوصاصو وكيسمايو.

وأضاف أن إلغاء الاتفاقيات مع الإمارات بما فيها الأمنية والدفاعية، جاء "استناداً إلى تقارير وأدلة قوية تتعلق بإجراءات سلبية تمس سيادة البلاد ووحدتها الوطنية واستقلالها السياسي".

وأكد الصومال أن هذه الأفعال تعد مخالفة لمبادئ السيادة، وعدم التدخل في الشؤون الداخلية، واحترام النظام

الدستوري للدولة.

وكانت الاتفاقية الأمنية الموقعة بين الدولتين التي تركزت على التعاون العسكري ومكافحة الإرهاب تنص على تقديم الإمارات دعماً للقوات الصومالية من خلال التدريب والتجهيز وتوفير الأسلحة والمعدات، فضلاً عن السماح لها بتنفيذ عمليات عسكرية وأمنية داخل الأراضي الصومالية برا وبحرا وجوا.

كما تضمنت بنوداً تتيح للإمارات استخدام الموانئ والمطارات الصومالية، بما في ذلك إنشاء قواعد عسكرية.

الخارجية القطرية: نعمل مع الوسطاء نحو المرحلة الثانية لاتفاق غزة



قال المتحدث باسم وزارة الخارجية القطرية ماجد الأنصاري إن قطر تعمل مع الوسطاء للدفع إلى الانتقال إلى المرحلة الثانية من اتفاق غزة، مشيراً إلى أن التعقيدات

على الطاولة تستدعي التقدم نحو تنفيذ هذه المرحلة.

وأكد الأنصاري في تصريحاته، ضرورة عدم الربط بين الاتفاق في غزة وبين فتح معبر رفح أو دخول المساعدات الإنسانية دون شروط.

وتابع أن كل يوم يمر دون إدخال المساعدات إلى غزة يعني سقوط المزيد من الضحايا.

وأضاف أنه لا توجد جداول زمنية محددة بشأن غزة، مشيراً إلى أن الاتصالات القطرية مستمرة ويومية لدفع الاتفاق قدماً، وطالب إسرائيل بالإجابة عن سؤال: لماذا يتأخر تنفيذ اتفاق غزة؟

تشمل المرحلة الثانية من خطة الرئيس الأميركي دونالد ترامب لوقف إطلاق النار في غزة "تشكيل لجنة تكنوقراط مؤقتة لإدارة القطاع، وملف الإعمار، وتشكيل مجلس السلام، وإنشاء قوة دولية، وانسحاباً إضافياً للجيش الإسرائيلي من القطاع، إضافة لنزع سلاح حركة حماس.

وفي تصريحات متعلقة بالوضع الإنساني قال المسؤول القطري إن "الكارثة الإنسانية من صنع البشر في غزة مستمرة.

السفارة والجالية السودانية تحتفل بالذكرى الـ 70 لإستقلال السودان



إسماعيل الإيسر . كبيرة و حاشدة بحماس عالي و من الله التوفيق والسداد و كانت مشاركة الجالية السودانية المستوى . النجاح .

نظمت السفارة و الجالية السودانية بأسمر احتفالية بمناسبة الذكرى الـ 70 لإستقلال جمهورية السودان ، بحضور حشد كبير ، و شهدت حضورا دبلوماسيا كبيرا شاركت فيه كل البعثات الدبلوماسية تقريبا ، و حضورا رسميا إريتريا فاق التوقع ، و مشاركة معظم قيادات مؤسسات الخدمة المدنية بأسمر ، و ذلك بسينما روما ، حيث إمتلأت جميع المقاعد و فاض الحشد ، و كانت الفعالية تحت شعار (و غدا نعود ... حتما نعود) سادتها الأناشيد الوطنية و الحماسية و تم عرض فيلم يوثق الإنتهاكات والجرائم و الفظائع التي إرتكبتها المليشيا الإرهابية المتمردة . ثم القى سعادة السفير اسامة

احمد الباري كلمة بهذه المناسبة ، تحدث فيها عن الاحتفال بالمناسبة ، تجديد للعهد مع الوطن ورسالة للأجيال القادمة بأن السودان سيبقى موحداً متمسكاً بسيادته وكرامته.

تخلل الحفل الاغنيات التي تمجد المناسبة ، وقصائد بالعامية والفصحى .

اللافت للنظر مشاركة البعثات الدبلوماسية الغربية في مقدمتها السفارات الأمريكية و البريطانية و الألمانية بمعية أسرهم .

ما زاد الفعالية ألقا وقيمة مضافة هو مشاركة معالي وزير المالية و التخطيط الاقتصادي د. جبريل إبراهيم محمد و وزير الثقافة و الإعلام و السياحة الأستاذ / خالد

كلمة السفير

معالي وزير الخارجية السيد / عثمان صالح مُحَمَّد معالي وزير المالية والتخطيط الاقتصادي السوداني السيد / د.جبريل إبراهيم محمد معالي وزير الثقافة و الاعلام والسياحة السيد / خالد إسماعيل علي الاعيسر معالي الوزراء وكبار المسؤولين. اصحاب السعادة بوزارة الشؤون الخارجية . اصحاب السعادة رؤساء البعثات الدبلوماسية والسادة الإعضاء المعتمدين لدى دولة اريتريا .

يُشرفنا و يُسعدنا أن نُحيي اليوم الذكرى السبعينَ للإستقلال جمهورية السودان ، تلك المناسبة الوطنية الخالدة ، التي تمثل محطة مفصلية في تاريخ شعبنا العظيم ، وتحملُ بين طياتها عبق الماضي ، واعتزاز الحاضر ، وإستشراف المستقبل .

سبعونَ عاماً مضتْ منذ أن نالَ السودانُ حريته وإستعادَ سيادته الوطنية وإستقلاله المجيد ، عقب مسيرة طويلة من النضال والتضحيات ، قدمَ خلالها أبناءُ وبناتُ السودان أسمى صوراً للفداء في سبيل الوطن وكرامته ، ونشيد بمواقف الشعب السوداني، الذي قدم ابهى واروع واقوى صور التلاحم مع قواته المسلحة والقوات المساندة خلال معركة الكرامة .

إن إستقلال السودان لم يكن منحة ، ولا حدثاً عابراً في سياق التاريخ ، بل كان ثمرة كفاح وطني واع ، وتجسيداً صادقاً

لإرادة شعب رفض الخضوع والخنوع ، وتمسك بحقه الأصيل في تقرير مصيره بنفسه .

خلال سبعين عاماً من الاستقلال مر السودان بمحطات متباينة ، حقق خلالها إنجازات معتبرة، وواجه في المقابل تحديات جسيمة ، كان من أخطرها في تاريخه الحديث - تمرد المليشيا الإرهابية في الخامس عشر من أبريل عام ثلاثة وعشرين عاماً بعد الألفين الميلادي ، وما أعقب ذلك من حرب مدمرة ، طالت الانسان والعمران ، واسفرت عن تهجير ملايين المواطنين قسراً من ديارهم ، وارتكاب انتهاكات جسيمة ، وجرائم وحشية ومروعة ،بواسطة مليشيا الدعم السريع الإرهابية المتمردة ، شملت القتل و اللإغتصاب و النهب ، وتدمير الممتلكات العامة والخاصة ، في إنتهاك صارخ للقانون الدولي الإنساني ، ولكل القيم الإنسانية ، ومورست فيها أبشع الجرائم والانتهاكات والفظائع و الإبادة الجماعية التطهير العرقي ، و الاعتداء علي قوات حفظ السلام التابعة للامم المتحدة ، وعلى النازحين ، وهي جرائم غير مسبوقة في التاريخين القديم والحديث.

في خضم هذه الظروف العصبية ، برزت مواقف أخوية صادقة و مشرفة من بعض الدول الصديقة ، تجسدت بوضوح في موقف دولة إريتريا الشقيقة ، التي وقفت إلى جانب السودان في معركة الكرامة

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:
فاطمة محمد إدريس
نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er



الإعلام المحلي في حوار مع الرئيس إسياس أفورقي



قدّم فخامة الرئيس إسياس أفورقي، بمناسبة حلول العام الجديد الموافق 12 يناير 2026، إجابات شاملة على أسئلة تتعلق بقضايا عالمية وإقليمية ومحلية. وستنشر صحيفة إرتريا الحديثة التفاصيل في سلسلة حلقات ابتداءً من اليوم.

الجزء الاول

س: سيدي الرئيس، لقد شرحت في مقابلاتك السابقة بشكل مفصل الوضع العالمي والإقليمي الراهن وخلفياته. لذا، فإن أسئلتنا اليوم موجهة بإيجاز إلى تطوراتته الحالية. سنبدأ بالوضع العالمي ثم ننتقل إلى القضايا الإقليمية والمحلية. إن الأحداث العالمية الراهنة، وما يصاحبها من انقلابات وعدم استقرار وسلوكيات حساسة وتوجهات غير واضحة، تُبرز المرحلة الانتقالية للحكومة العالمية. ورغم أن الصورة الكاملة لا تزال غامضة، فما هي تداعيات ذلك على أفريقيا والمنطقة؟

السيد/الرئيس: إذا أردنا الحديث عن المستقبل على نطاق عالمي، وفهم الوضع الراهن، علينا أن نفهم من أين بدأنا. لقد كانت للحرب الباردة سماتها المميزة، وانتهت في أوائل التسعينيات بإنهيار الاتحاد السوفيتي. ثم ظهر مفهوم القطب العالمي الأحادي. من الذي طرحه؟ وكيف وصل إلى هذه الحالة؟ لهذه الفكرة تاريخ طويل. ماذا قال فوكوياما في البداية؟ وماذا قال هنتنغتون؟ يمكن قول الكثير فيما يتعلق بالوضع الراهن. لقد مرّت ثلاثون عامًا. ما الذي أوصلت إليه عقيدة إنشاء العالم أحادي القطب، وأن العالم يجب أن يبقى تحت سيطرتهم، وأنه يجب ألا تكون هناك قوة تنافسهم اقتصاديًا أو تكنولوجياً أو عسكرياً؟ هل جلبت السلام والاستقرار والعدالة والنمو؟ ما هي عواقب هذه الفلسفة؟ في تقييمنا، فإن ما يجب أن ننظر إليه في البداية

هو الوضع في الولايات المتحدة.

إن التأثير العالمي للوضع في الولايات المتحدة ليس بالهين، من دون مبالغة. إذن، ما الذي نشهده في الولايات المتحدة؟ ما الذي يمكن أن نشهده في السنوات القليلة المقبلة؟ ما الدافع وراء ما رأيناه خلال الولاية الأولى للرئيس دونالد ترامب والسلوك الذي نراه الآن؟ أما بالنسبة لمكانة الولايات المتحدة عالميًا، فقد ظلت قوة النظام الأمريكي تضعف وتتدهور على مدى الثلاثين عامًا الماضية. يمكننا الحديث عن كيفية حدوث هذا التراجع تدريجيًا، بدءًا من عهد كلينتون. كيف كانت القوة الاقتصادية والتكنولوجية والعسكرية للولايات المتحدة؟ ما هو وضعها الآن؟ كيف كان نفوذ الولايات المتحدة، وقبولها في جميع أنحاء العالم؟ وماذا عن الآن؟ لقد شهدنا تراجع الولايات المتحدة في الثلاثين عامًا الماضية، منذ أن سعت إلى إنشاء نظام عالمي أحادي القطب. من الناحية الاقتصادية وحدها، تدين الولايات المتحدة حاليًا بأكثر من 36 تريليون دولار. لكن الأمر لا يقتصر على قياس الدين فقط، هل تمتلك الولايات المتحدة حقًا قوة اقتصادية؟ بالمقارنة بين الماضي والحاضر، فإن القوة الاقتصادية للولايات المتحدة تتراجع لأسباب عديدة. كذلك الحال فيما يسمى بالقوة العسكرية أو النفوذ، وكذلك التفوق التكنولوجي، حيث لم يعد كما كان.

مجيئ ترامب وهو يحمل شعار "لنجعل أمريكا عظيمة مجددًا" هو من شاكلة التفكير الذي يفيد أن: "أمريكا ليست كبيرة أو قوية، لذا سأجعلها

قوية، سأجعلها عظيمة مجددًا". من الجيد أن ترامب يُدرك الحقيقة. لا يمكن اعتبار هذا الاعتقاد رأي شخص واحد فقط، بل يُمثل فكر ما يُسمى بالأشخاص ذوي النفوذ في الولايات المتحدة. ولكن، ما الذي قد يُحقّقه هذا الشعور للولايات المتحدة؟ ما هو تأثيره المحتمل على الصعيد العالمي؟ ما هي الإجراءات التي يُمكن لترامب اتخاذها بناءً على هذا الاعتقاد؟ ما الذي يُمكن لأمريكا فعله لتصبح عظيمة وقوية مرة أخرى؟ هل الخطوات التي يتخذها صحيحة أم خاطئة؟ هل ستؤتي ثمارًا أم لا؟ قد تُثار العديد من التساؤلات.

إذا تساءلنا ماذا فعل ترامب خلال ولايته الأولى منذ عام 2016؟ فقد ذهبت تلك السنوات الأربع هدرًا. ثم جاء بايدن وأحبط الخطط والبرامج التي كان قد شرع فيها. ولايته الثانية هذه انقضت منها عام، ولم يتبق منها سوى ثلاث سنوات. ما هي الخطوات التي يُمكن أن يتخذها لجعل أمريكا عظيمة

في هذه السنوات الثلاث؟ لنأخذ، على سبيل المثال، الإجراءات التي اتخذت في فنزويلا. ما هو التأثير الذي يُمكن أن تُحدثه هذه الخطوة على سواءٍ على فنزويلا أو أمريكا اللاتينية، وكذا على الصعيد العالمي؟ كان السبب المعلن هو تهريب المخدرات. الآن، وبعد اختطاف مادورو، بدأت القضية تتلاشى تقريبًا. لكن هذه القضية لن تنتهي في فنزويلا، فقد مُنحت دول أخرى سنوات من الانتظار. غرينلاند، وكندا، والمكسيك، وكوبا، وكولومبيا، وبنما، جميعها على المحك. تُتخذ بالفعل إجراءات في كوبا على غرار ما حدث في فنزويلا. وإذا اقتربنا من هنا، فسندج إيران. لذا، بافتراض أن الولايات المتحدة قد تتخذ إجراءً عسكرياً بموجب مبدأ "لنجعل أمريكا عظيمة مجددًا"، فماذا ستكون العواقب؟ إذا أخذنا غرينلاند مثالًا، فما هو تأثير ذلك على الدمارك وأوروبا؟ كيف سيؤثر ذلك على حلف الناتو؟ ما الصورة التي يمكن رسمها إذا

ما تعرضت المكسيك وكندا لضغوط؟ هل هذا ممكن عمليًا؟ كيف سيبدو الوضع العالمي إذا استمرت هذه القضايا؟ إنها تثير الكثير من التساؤلات. غداً، ربما، ماذا يمكن أن تجلب هزيمة إيران لمنطقتنا؟ مهما كان المسمى، فمن الصعب تخيل عواقب العمل العسكري. لا تقتصر الإجراءات المتخذة لجعل أمريكا قوية أو عظيمة

على هذه الخطوات فحسب، بل هناك خطوات أخرى. خذ، على سبيل المثال، الرسوم الجمركية. هناك أيضًا ممارسة سلوك العدوان، مثل محاولة اتخاذ إجراءات في جنوب إفريقيا بالقول: "يتعرض البيض للأذى، ويُظلم المسيحيون في نيجيريا". سحب عضوية الولايات المتحدة من المنظمات العالمية، ومحاولة فرض إرادتها على دول مختلفة بالتنمر، كلها أدوات منفصلة لعقيدة "لنجعل أمريكا عظيمة مجددًا". وقد رأينا حتى الآن تسع أو عشرة أدوات. وهناك أيضًا محاولة الظهور بمظهر الوسيط، كما في أوكرانيا والكنغو وأذربيجان وأرمينيا، وتايوان مع كمبوديا. هل المصالحة تهدف حقًا إلى جعل أمريكا عظيمة؟ ما هو الهدف النهائي من هذه الإجراءات؟

تشير نتائج هذه الإجراءات إلى أن الهدف الأساسي هو امتلاك الموارد الطبيعية أو السيطرة عليها. ثروة فنزويلا لا تقتصر على النفط فقط، فالمعادن الطبيعية فيها لا تنضب. والثروة المعدنية في أمريكا اللاتينية عمومًا لا تنضب، وكذلك في الكونغو. الدافع وراء سياسات "لنجعل أمريكا عظيمة مجددًا" هو هذه الموارد الطبيعية. تتراجع القوة الاقتصادية الأمريكية عالميًا، وتُتخذ إجراءات للسيطرة على الموارد من أجل تعزيزها. قد تُتخذ إجراءات مماثلة في مجالات أخرى خلال السنوات الثلاث المقبلة. ما هي عواقبها؟ كيف سيبدو الأمر ليس فقط داخل الدولة التي يتم فيها اتخاذ الإجراء، بل أيضًا في المنطقة والإقليم والقارة؟ يمكن إجراء العديد من التحليلات.





عندما تُتخذ مثل هذه الإجراءات في مناطق أو دول مختلفة، فمن المحتمل أن تكون هناك ردود فعل في كل دولة أو منطقة. العديد من الإجراءات التي رآيناها حتى الآن كانت حساسة. هل هي مطاردة؟ سيطرة أم ترهيب؟ هل كانت هذه الإجراءات مدروسة جيداً؟ من غير الواضح ما إذا كان هذا الوضع سيستمر، أم سيُستخدم كذريعة مؤقتة للصمت. وإذا ما عدنا إلى هذه النقطة، نجد قضايا غزة والصومال والسودان وإثيوبيا. وهناك قضية هؤلاء الجيران الغنيين بالنفط على البحر الأحمر. كيف تنظر سياسات "لنجعل أمريكا عظيمة مجدداً" إلى هذه القضايا؟ لفهم المعادلة بشكل صحيح، لا بد من قياس سلوك وأهداف وأفعال قوة أو حزب ما، بل يجب أيضاً النظر في أفعال الآخرين.

أخيراً، إذا أردنا الحديث عن الحوكمة العالمية، فلا بد للعالم أن يعيش في علاقات عادلة ومنصفة، متجاوزاً مفاهيم الحرب الباردة وما يُسمى بـ"عالم المدينة الواحدة". لكن ليس من الصعب تخيل مسار العلاقات خلال الثمانين عاماً التي تلت الحرب العالمية الثانية. إنها ليست فكرة جديدة. إن رغبة شعوب العالم هي العيش بسلام. يريد الإنسان أن يعيش بسلام وكرامة، وأن يستمد قوته من العدل، وأن يعيش في احترام متبادل وتعاون، وأن يكافح مشاكله معاً. لا يمكنه أن يعيش بسلام وهو مُستَغَلٌّ ومُهَدَّد. إذا كان للنظام العالمي الجديد أن ينشأ، فلا بد من إرساء هذا الأساس. وإلا، فلن ينعم العالم بالسلام. احتياجات شعوب العالم لا تتطلب الكثير من البحث والخبرة، فهي سهلة. ولأن هذا النظام لا يوفر بيئة معيشية مثالية، فإن عالمنا يشهد حالة من عدم الاستقرار. ويعود غياب السلام في جميع المجالات إلى هذه السياسات.

إذا تساءلنا متى وكيف يمكن أن يسود عالم مسلم، فإن المرحلة الراهنة هي مرحلة حرجة، مرحلة انتقالية. فهل يمكن لهذه المرحلة أن تقودنا إلى المسار الصحيح في ظل هذه التطورات؟ هل ستزيد هذه الإجراءات الأمور تعقيداً، أم سترفع مستوى وعي الناس وتؤدي إلى النظام العالمي الجديد؟ لا يقتصر الأمر على موقع الولايات المتحدة فحسب، بل إن التطورات التي قد تتبعها على الصعيد العالمي وتأثيرها في مختلف المناطق والبلدان تلعب دوراً هاماً. ماذا تفعل الصين؟ ماذا تفعل روسيا والهند واليابان وكوريا وباكستان

وماليزيا وغيرها من الدول الآسيوية؟ يمثل الوضع في أوروبا مصدر قلق بالغ، فهو حدث جلل يستحق النقاش. إذا نظرنا فقط إلى حالة أوكرانيا، فس نجد أن أزمة الناتو هناك لا تزال مستمرة. فالناتو يمر بأزمة حقيقية، حتى أنه لا يجرؤ على الاعتراف بوجودها. وينطبق الأمر نفسه على الاتحاد الأوروبي، فهو لا يملك القدرة على التأثير إلا من خلال وجوده الاسمي.

بينما تقوم الولايات المتحدة بأمور شتى في فنزويلا، وأفريقيا، وجنوب أفريقيا، والكنغو، وأوروبا، وأوكرانيا، وفلسطين في الشرق الأوسط، فماذا يفعل من يُفترض بهم التحرك في الجانب الآخر؟ لو سألناهم، لوجدنا أنهم لم يفعلوا شيئاً سوى إصدار بيانات قاسية حتى الآن. لا يمكن القول إنهم يتخذون إجراءات تتناسب مع مكانتهم. كان بإمكانهم القيام بأمور أخرى غير العاطفة أو التحليل الذاتي. ومع ذلك، سترى إلى أين ستؤدي هذه التطورات في نهاية المطاف، وكيف سيكون العالم في نهاية هذه السنوات الثلاث. لكن بشكل عام، نحن في مرحلة انتقالية. وهذه السنوات الثلاث المقلبة ليست سوى جزء صغير من هذه المرحلة. وعلينا أن نتابع هذه السنوات الثلاث واحدة تلو الأخرى لنتمكن من تتبع ما سيحدث لاحقاً.

قد تكون هناك عوامل أو متغيرات غير معروفة في هذه المرحلة الانتقالية. لأنه من المستحيل تحديد الإجراءات التي يمكن لترامب اتخاذها في ظل مبدأ "لنجعل أمريكا عظيمة مجدداً". لا مجال للحديث عن السحر أو الشعوذة، فهذه قضايا تحتاج إلى تحليل وتحقق. كيف ستبدو القضايا العالمية الأكثر إلحاحاً وحساسية؟ يجب النظر إلى السيناريوهات المحتملة في ضوء التطورات على أرض الواقع للتأكد من حقيقة كل منها.

المنطقة أمرٌ جدير بالاهتمام. ما هي تداعيات الإجراءات التي اتخذتها إدارة ترامب؟ وما هو تأثيرها بشكل عام؟ وكيف تنظر هذه الدول المجاورة إلى التطورات والعلاقات العالمية؟ التفاصيل لا حصر لها فيما يتعلق بما يمكن أن تُسهم به في تحسين الوضع.

مع وضع كل هذا في الاعتبار، يجب علينا تقييم قضايانا بشكل صحيح خلال السنوات الثلاث القادمة على ضوء مواضيع مختلفة، أهمها التنمية والاستقرار والسلام. يجب رصد تأثير التطورات العالمية بشكل مباشر، بالنسبة لنا ولمنطقتنا. يمكننا تجاهل أفريقيا في الوقت الراهن، لوجود العديد من العوامل المجهولة. لكن ما يمكن أن نُضيفه إلى بيئتنا، وخاصة بالنسبة لنا، يتطلب منا ليس فقط وضع السياسات، بل أيضاً تعديل سياساتنا، ووضع خططنا، ورصد تأثير هذه التطورات. وعندما ندرس التأثيرات، لا ينبغي أن نركز فقط على الولايات المتحدة وترامب، لأن ذلك قد يُفقدنا الاتجاه. لذا، لكي نُقيّم الوضع في ظلّ الطرح الذي يصم الآذان الذي تتبناه وسائل الإعلام، علينا أن ندرك الجوانب الأخرى جيداً، وبالتالي يجب أن نكون قادرين على رؤية هذه الجوانب أيضاً.

ما أشرت إليه سابقاً حول ما الذي يُمكن أن تفعله القوى الأخرى، أو ما يُسمى بالقوى العظمى، عدا الولايات المتحدة؟ وما هو الدور الذي يُمكن أن تلعبه، ما يُسمى بالقوى الإقليمية العظمى إن وُجدت؟ خاصةً مع اقترابنا من منطقتنا، سترى تدريجياً إلى أين تتجه السنوات الثلاث المتبقية. يُمكننا أيضاً مناقشة هذا الأمر في إطار دبلوماسيتنا مع الولايات المتحدة. لكن لا ينبغي أن نُركّز اهتمامنا على قضية

الولايات المتحدة وحدها. فهي تُكرر مراراً وتكراراً، وتُعرض بطرق مُبالغ فيها، مما يُثير الاهتمام، ولا يُساعد على فهم دقيق أو نهائي. لذا، إذا أردنا الوصول إلى فهم منطقي، فعلينا أن نتجاهل هذه العروض المُبهرة أو المُبالغ فيها، وغُضي في طريقنا بهدوء. هذه هي الأوضاع العالمية، أما ما يقال حول الولايات المتحدة فعلت كذا، والصين وروسيا وأوروبا تفعل كذا... فمن الجيد فقط أن نحافظ على ذلك في إطاره ولا ننحرف معه. ومن أجل أن ننجز مهامنا الداخلية فمن الأفضل أن نركز أكثر على وضعنا المحلي، وأوضاع جوارنا. هذا لا يعني أن الأوضاع العالمية الكبيرة لا تؤثر علينا، وبأن علينا تجاهلها، بل أن نركز على قضايانا مع وضعها في الاعتبار.

أخيراً، تُعتبر الصين وروسيا الهدفين الرئيسيين. سواءً كان الأمر يتعلق بغرينلاند أو فنزويلا، فإن الصين وروسيا تحت المراقبة. لكي تصبح أمريكا عظيمة، يجب عليها أولاً السيطرة على الصين وروسيا. هذا لا يعني عدم السيطرة على الآخرين. ففي آسيا، تسعى أيضاً للسيطرة على الهند وباكستان واليابان وكوريا وإندونيسيا. بل إنها تفكر في السيطرة على حلفائها، حتى أعضاء حلف الناتو. كيف ينظر عقيدة "لنجعل أمريكا عظيمة مجدداً" (MAGA) إلى فرنسا وألمانيا وإنجلترا في أوروبا؟ ما هي العلاقات أو التحالفات المطلوبة معها، أو الإجراءات المطلوبة ضدها، لكي تنجح هذه العقيدة؟ وفقاً لعقيدة MAGA، تُعتبر أوروبا هدفاً بحد ذاته. تهدف سياسات التعريفات الجمركية والضرائب هذه في المقام الأول إلى التنظيم. أما سياسات الهجرة، فهي في حد ذاتها خطوة للقضاء على الظواهر التي تُضعف الولايات المتحدة.

إعداد / هاجر حامد



الأسرة

همسة في أذنك



السيدة/ خيرية نورحسين محمد...

وراء كل طفل صالح أم مسؤولة تعرف مسؤوليتها وتؤدي واجبها ولا تتهاون فيه...

الدراسة في معسكر التدريب بساوا لانتهاء الصف الثاني عشر من العوامل التي غرست في الطلاب روح القيادة والاعتماد على الذات، الى جانب الانضباط ، وهذه العوامل مجتمعة هي الوقود الحقيقي للتفوق الدراسي والمهني، وتحقيق الاحلام حتى الوصول الى الدراسات العليا. ولعل خير مثال على ذلك هو قصة السيدة/ خيرية نور حسين محمد، الأم التي وهبت سنوات طويلة من حياتها لخدمة الوطن في وزارة الدفاع حتى عام 2018 حين تم تسريحها بعد زواجها. ولمعرفة التفاصيل أعزنا القراء ننقلكم الى مضابط الحوار:-

حوار/ هاجر حامد الجزء الأول

هلا عرفتي القراء عن نفسك؟

اسمي خيرية نورحسين محمد ولدت في مدينة مندرا ودرست من الصف الأول وحتى الصف السادس في مدرسة أزيندا الإسلامية، ثم بعد ذلك درست الصف الحادي عشر بمدرسة سانجورجو حتى الصف الثاني عشرة ، وفي عام 1995 ذهبت مع الدفعة الثانية الى ساوى لتأدية خدمتي الوطنية، وظلت بها حتى 1997 عدت بعدها الى اهلي وبدأت العمل في مؤسسة اوكدو (NGO) لمدة سنة ونصف وبعدها بدأ الغزو في 1998 وجاء قرار التعبئة العامة وعودة جميع اعضاء الخدمة الى ثكناتهم فكنت ممن ذهبت مجددا في إطار التعبئة العامة وتم توجيهي بوزارة الدفاع وعملت هناك حتى 2018 ، حيث تم تسريحي من الخدمة. كان لدي دكان في مدينة مصوع فبدأت بالعمل بها ومن ثم تزوجت ،ولدي الآن ولد واسكن في حي اخيرا بالعاصمة أسمرا.

برأيك كيف يجب ان تكون التربية في هذا الوقت الحالي وكيف يمكن التغلب على التحديات التي تواجه الآباء في تنشئة أبنائهم على القيم ؟

من خبرتي التي عشتها والمواقف التي صادفتني اول عهد قطعتة على نفسي اثناء تربيتي لولدي هو انه وقبل كل شيء أن ثروتي هو ابني وانا كأم الشيء الذي اعطيه لولدي كإرث هو العلم والمعرفة. كيف اعنتي به وكيف ارسله الى المدرسة ليتلقى العلم ،هذا في المقام الأول لدي. لذلك يجب علينا جميعا نحن اولياء الأمور أن نجعل أبنائنا في المقام الأول لأنهم ثروتنا. لذا أثناء تفكيرنا في كيفية كسب لقمة العيش لهم والعمل في مختلف المجالات فقط لكسب لقمة العيش، نهمل أبناءنا ونضيع الوقت الثمين الذي كان من المفترض ان نقضيه مع ابنائنا والذي لا يمكن تعويضه. ابنائنا لا يهتمهم كثرة لقمة العيش او نوعية الملابس التي يرتدونها بل الوقت الذي نقضيه معهم، لذا كل ما هم بحاجة ماسة اليه هو كيفية الإعتناء بهم عن قرب وجعلهم اطفال اسوياء وغرس العادات الحميدة فيهم ليفيدوا وطنهم واهاليهم وأنفسهم ايضا، ولهذا السبب يجب ان نضعهم في المقام الأول وأن نعلمهم كل تلك الأمور عن قرب ونحن معهم. إن سعت لكسب لقمة العيش تستطيع ان اوفر لقمة

العيش لأبني وان البسه افخر الملابس كأقرانه، لكن اذا كنت لا اعلم شيئا عنه وعن حياته ولا أعلم مايجري حوله او ماهي اوضاعه فإن سليلاتي كأم ستكون اكثر من الإيجابيات التي اقدمها له. لذا اود أن انصح اولياء الأمور أن أبناءنا هم ثروتنا ويجب أن نضعهم في المقام الأول ولكي لا نضيع هذه الثروة يجب علينا أن نعتني بهم، لأنهم حملة أمانة الشهداء وهم من سيتحملون مسؤولية هذا البلد واسرثهم وانفسهم كذلك. والتربية تبدأ من البداية وهم في عمر صغير، مثلما نعتني بالشجرة وهي بذرة تسقيها وتهتم بها حتى تكبر وستصبح قوية و في النهاية ستثمر لك من الثمار اطيبها وستزودك بالظل الذي تحتاجه. وهذا ما يجب علينا فعله مع ابنائنا، فإن اردنا ان نغرس فيهم حب الوطن وحب الاسرة فهذا يجب ان يكون وهم في عمر صغير فيشبو على القيم التي غرسناها فيهم ويكونوا بذلك أفضل نسخة من أنفسهم ،ولتحقيق ذلك يجب على الأم ان يكون لديها معرفة في كيفية تربية ابناءها وكيفية الإهتمام بهم ومتابعة اوضاعهم عن كنب، واركز في حديثي على الام لانها الاساس في تربية النشئ.كل التضحيات التي تضحي بها الأم هي لأجل ابناءها سواء في متابعة مستواهم الدراسي و أخلاقهم وإحترام الأكبر منهم سنا وحتى احترام معلمهم في المدرسة واولياء امورهم ، ولهذا السبب أناشد الأمهات أن يصن جام تركيزهن على ابناءهن، لأن صلاح الأبناء اساسه الأمهات، ووراء كل طفل صالح أم مسؤولة تعرف مسؤوليتها وتؤدي واجبها ولا تتهاون فيه.

وماذا عن اولياء الأمور الذين لديهم الخوف من فكرة ارسال بناتهم الى ساوى؟ ماذا تودين ان تقولي لهم من خلال خبرتك؟ كوني ذهبت الى ساوى وأديت خدمتي الوطنية ،فأنا أنصح اولياء الأمور أن ينصحو أبنائهم لكي يصبحوا ناضجين ومسؤولين عن انفسهم لا أن يدخلوا في نفوسهم الرعب من فكرة الذهاب الى ساوى. انا وإن كانت لدي خبرة متواضعة عن الحياة فبعد ذهابي الى ساوى اكتسبت الكثير من الخبرات الضرورية التي فادتنني في حياتي،اولها العلم ومعرفة مختلف الطابع والقوميات الارترية المختلفة، الثقة بالنفس، فرحلة الذهاب الى ساوى تكتسب المرء تجربة غنية، وتطور سواء في شخصيته وطريقة تفكيره وحتى في طريقة حديثه، وبالتالي يصبح نسخة ناضجة وذو وعي عميق. لأنك قبل ذهابك اليها



السيدة/ خيرية نورحسين محمد

يكون محور محيطك هو عائلتك واصدقائك وجيرانك وزملائك في المدرسة فقط ولكن بعد ذهابك الى ساوى ستكون قد فتحت لك نطاق اوسع ستتعلم فيها عن الحياة وعن المجتمعات والعادات وكذلك عن القوميات التسع فبالثالي ستكبر دائرة معارفك وعلاقاتك والى جانب ذلك تتعلم معنى حب اسرتك وتقديرها عندما تكون بعيداً عنهم، فالذهاب الى ساوى ليس فقط لتأدية الخدمة الوطنية فحسب بل تكملة تعليم الدراسي . لذا أود أن انصح اولياء الأمور أن لا يدخلوا الرعب في نفوس ابناءهم وجعلهم يقشعرون من مجرد ذكر اسمها، والا نحرهم من حلم استكمال تعليمهم الدراسي. وأنا كخيرية وجدت من ساوى كل ما هو جيد ولم ارى منها شيئ سيء، بل واكتسبت منها الكثير اكتسبت الثقة وادارة وقتي واموالي ووقتي وقيمة اسرتي و روح الوطنية، لأنني قبل ذهابي الى ساوى كانت فكري عن الوطن غير تلك التي اكتسبتها بعد دخولي الى الخدمة الوطنية، وإن فكرت في الأمر قليلاً من الذي سيتحمل أمانة الوطن إن لم نؤدي واجبنا،لذا أناشد اولياء الأمور بإرسال ابنائهم لتأدية خدمتهم الوطنية واكمال تعليمهم الدراسي وخاصة الفتيات كي يكن متعلمات ومنجزات ويكن أفضل نسخة من أنفسهن، بدلاً من عدم الذهاب وتفضيل الزواج على ان يذهبن الى ساوى. وبالإضافة الى ذلك الأم المتعلمة تورث ابنائها العلم و القوة وخاصة التي ذهبت الى ساوى فإنها تورث ابنائها الحب والعزيمة والعمل والانضباط. لذا من الأفضل ان ننصحن بأن تكون لديهن رؤية مستقبلية في كيفية تشكيل شخصيتهن وان يكن لديهن هدف لاكمال تعليمهن والوصول الى اعلى الدرجات ثم تأثيث حياة اسرية ناجحة بإذن الله. وبالتالي سيورثن هذا الإرث وهذه القيم التي غرست فيهن الى ابنائهن وفي الأجيال التي تأتي بعدهن اي لأبنائهن واحفادهن.

صحة

طرق تهدئة التهاب وجفاف الحلق في الصباح



الكافيين ليلاً لأنه يسبب الجفاف بسبب تأثيره على إدرار البول، من الأفضل تناول سوائل مسائية مرطبة للجسم، مثل الأعشاب الساخنة كالقرفة والبابونج واليانسون..

التنفس من الأنف

أحد أسباب جفاف الحلق، هو اعتياد التنفس من الفم، فإذا كنت تستيقظين وفمك مفتوحاً أو تشعرين بجفاف شديد مع شخير، فالحل لا يكون مُهدئاً للحلق فقط، بينما يجب التأكد من حالات مثل احتقان الأنف، حساسية، طريقة النوم. إن ضبط هذه الحالات يساعد على التنفس الطبيعي من الأنف، ومن ثم حل مشكلة جفاف الحلق في الصباح.

أطعمة وسوائل تُهدئ الحلق بسرعة إلى جانب الماء والغرغرة

يمكن لبعض الأطعمة والسوائل أن تخفف الإحساس بالوخز المزعج في الصباح، لأنها تغلف الحلق وتقلل الالتهاب. لذلك، جربي كوباً دافئاً من شاي عشبى خفيف، أو شوربة دافئة، لأن السوائل الدافئة تساعد على الترطيب. كما قد يفيد العسل بعض الأشخاص في تهدئة السعال المصاحب لالتهاب الحلق. ويجب تقليل الأطعمة الحارة جداً أو الحمضية لأنها قد تزيد الإحساس بالألم لدى البعض.

عند الإصابة بالتهاب الحلق، قد تلاحظين أن الألم والجفاف يزدادان في الصباح، إلى حدّ قد يعيق الحديث ويغير الصوت، كما أن البلع في هذه الحالة قد يكون عملية مؤلمة. تزداد حالات التهاب الحلق وجفافه خلال فصل الشتاء، لكنها لا ترتبط بالطقس وحده، فالجفاف الليلي والتنفس من الفم والشخير أو انسداد الأنف، كلها عوامل تجعل الحلق يتعرض للالتهاب والجفاف، لا سيما في الصباح. إليك أفضل طرق تهدئة التهاب وجفاف الحلق في الصباح.

ابدي يومك بكوب ماء

أبسط خطوة يمكن بدء اليوم بها هي شرب كوب من الماء للحدّ من الجفاف، والفكرة هنا ليست تناول كمية كبيرة من الماء، بينما إعادة ترطيب الحلق بشكل تدريجي بعد ساعات نوم من دون سوائل. كما يوصى بشرب سوائل كافية على مدار اليوم للحدّ من الجفاف أثناء اليوم، وهنا ننصحك بالاحتفاظ بكوب من الماء بالقرب منك.

الغرغرة بالماء الدافئ والملح

اخلطي نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب ماء دافئ، وحركي حتى يذوب الملح. ثم تغرغي بالمحلول وابقيه في الفم بالقرب من الحلق للحظات قبل لفظه. هذه الغرغرة قد تساعد على تقليل التهاب الحلق وتخفيف الألم. ولكن يحذر الأطباء من يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض كلّي، أو صعوبة في البلع من وصفة الغرغرة، وهنا تجب استشارة الطبيب.

سوائل المساء

من النصائح المهمة للحدّ من مشكلة جفاف الحلق في الصباح هو تجنّب

مطبخ أسرتي أرز بالحليب

المقادير:

- 4 اكواب (لتر)حليب كامل الدسم وطازج.
- كوب أرز أبيض قصير الحبة.
- 8 ملعقة كبيرة سكر..أو حسب الرغبة ممكن لكل كوب حليب ملعقة او ملحقة ونص
- ماء الزهر او ماء الورد والمكسرات على الوجه حسب الرغبة

الخطوات:

- اغسل الأرز جيداً، ثم ضعه في قدر مع الماء على نار متوسطة حتى يتشرب الماء تماماً ويصبح لونه ابيض.
- أضف الحليب تدريجياً، ثم السكر، وحرك باستمرار حتى لا يلتصق القاع.
- اخفض الحرارة واترك المزيج يغلي ببطء لمدة 15-20 دقيقة أو حتى يصبح الأرز طرياً والحليب كثيفاً، مع التحريك بين الحين والآخر.
- اسكب الأرز بالحليب في أطباق التقديم، واتركه يبرد قليلاً ثم ضعه في الثلاجة، وزينه بالمكسرات حسب الرغبة.



إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

الاتحاد العام لألعاب القوى يعقد التقييم السنوي لأعماله لعام 2025

بهدف صقل خبرات الرياضيين واكتساب مزيد من التجارب التنافسية.

وتناول التقرير كذلك تنفيذ مشاريع تركز على رعاية وتطوير الرياضيين، ولا سيما فئة الشباب والناشئين، باعتبارهم الركيزة الأساسية لمستقبل ألعاب القوى الارتية.

وفي إطار الشراكات، شدد التقرير على أهمية تعزيز العلاقات مع الشركاء والجهات ذات الصلة، بما يساهم في دعم برامج الاتحاد وتوسيع مجالات التعاون



عقد الاتحاد العام لألعاب القوى اجتماعه السنوي لتقييم أعماله لعام 2025، وذلك بمشاركة رؤساء الاتحادات الإقليمية الست، وممثلين عن فرع التوجيه والإرشاد المعنوي بوزارة الدفاع وأعضاء اللجنة التنفيذية.

وفي كلمة الافتتاح، أكد العقيد سامئيل ظفائي، مسؤول الإدارة والمالية في مفوضية الثقافة، أن الرياضة الوطنية بشكل عام،

وألعاب القوى على وجه الخصوص، تشهد تطوراً ملحوظاً من حيث الأداء والأنشطة، مشدداً على أن ألعاب القوى تُعد من أبرز الرياضات المتقدمة في البلاد. ودعا في هذا السياق الاتحاد العام لألعاب القوى إلى مضاعفة جهودهم من أجل مواصلة تطوير هذه الرياضة والارتقاء بها.

وخلال الاجتماع، قدم الاتحاد العام تقريره السنوي الذي ركز على جملة من الأهداف والمحاور الرئيسية. فقد أولى التقرير أهمية كبيرة لتعزيز أداء الاتحاد بما يتماشى مع متطلبات المرحلة المقبلة.

كما تطرق التقرير إلى ضرورة تطوير القدرات المهنية للكوادر البشرية، من خلال برامج التدريب والتأهيل المستمر.

وفي جانب المشاركات، أكد التقرير على توسيع حضور ألعاب القوى في المنافسات الوطنية والقارية والدولية،

المشترك.

واختتم التقرير بالتأكيد على تحسين الإدارة المالية، وضمان الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة، بما يدعم الاستدامة المالية ويساهم في تنفيذ الخطط والبرامج المستقبلية بكفاءة.

كما قدمت جميع المناطق، إلى جانب ممثلي الإعلام والتوجيه ووزارة الدفاع، تقاريرها الخاصة بالتقييم السنوي للأعمال والأنشطة المنفذة خلال العام.

وفي ختام الاجتماع، وبعد مناقشات مستفيضة وتقييم شامل، تمت مناقشة واعتماد خطط وبرامج العمل لعام 2026، ليُختتم الاجتماع بوضع أسس واضحة للمرحلة المقبلة بهدف تعزيز مسيرة ألعاب القوى في البلاد

وتحقيق المزيد من الإنجازات على المستويين الإقليمي والدولي.

كأس الرابطة: سيتي يضع قدماً بالنهاية بإسقاطه نيوكاسل بثنائية

تغلب على ليفربول في استاد ويمبلي في مارس الماضي، لكنه يواجه الآن معركة شاقة للوصول إلى النهائي الثاني على التوالي.

ويطمح سيتي إلى بلوغ المباراة النهائية للمرة التاسعة في تاريخه، علماً أنه أحرز اللقب ثمانية مرات، أربع منها بقيادة مدربه الحالي غوارديولا، وآخرها في موسم 2020-2021.

وجاءت أفضل فرص نيوكاسل بعد الاستراحة مباشرة عندما قام حارس مرمى سيتي جيمس ترافورد بعمل جيد في التصدي لتسديدة يوان ويسا التي ارتدت من العارضة، وأطلق برونو جيماريس تسديدة أرضية ارتدت من إطار المرمى مباشرة بعد ذلك. وحقق نيوكاسل أول لقب محلي له منذ عام 1955 في الموسم الماضي عندما



لاحق، لكن تم إلغاء هدفه الرائع بداعي التسلل بعد مراجعة مطولة لتقنية حكم الفيديو المساعد.

للسيتي في صفقة بقيمة 65 مليون جنيه إسترليني (87.25 مليون دولار) من بورغوث هذا الشهر، تمريرة عرضية من جيريمي دوكو في الدقيقة 53 ليسجل من مسافة قريبة. وكان من الممكن أن يكون الوضع أفضل بالنسبة لسيمينييو الذي اعتقد أنه وضع السيتي في المقدمة بنتيجة 2-صفر في وقت

سجل أنطوان سيمينييو لاعب مانشستر سيتي هدفه الثاني في مباراتين مع ناديه الجديد، وأضاف ريان شرقي هدفاً في الوقت بدل الضائع، ليحقق فريق المدرب بيب غوارديولا الفوز خارج أرضه على حامل اللقب نيوكاسل يونايتد 2-صفر في ذهاب قبل نهائي كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة لكرة القدم الثلاثاء. واستغل سيمينييو، الذي انضم

مانشستر يونايتد يعلن تعيين كارينك مديراً فنياً خلفاً لأموريم



واكتمال القوة الضاربة للفريق تقريباً بجاهزية بريان مبيومو وأماد ديالو لمواجهة مانشستر سيتي المرتقبة نهاية هذا الأسبوع.

وفي سياق متصل، يبدو أن كارينك لن يفقد أي من ركانزه الحالية، إذ أشارت المصادر إلى أن رحيل اللاعبين غير مرجح في ميركاتو يناير أيضاً، ومن المنتظر استمرار كل من جوشوا زيركزي، ومانويل أوجارتي، وكوبي ماينو ضمن صفوف الشياطين الحمر.

بانتقال الفريق من كبوته بالاعتماد فقط على العناصر المتاحة دون تلبية أي مطلب له في الميركاتو، رغم تراجع النتائج وتحقيق فوز وحيد في آخر 7 مباريات بمختلف المسابقات. وعلى الرغم من إدراك مانشستر يونايتد للحاجة الملحة لتعزيز خيارات خط الوسط، إلا أن المصادر أكدت أن النادي لن يرم صفقات قصيرة الأمد، خاصة مع عدم توفر أهدافه الرئيسية هذا الشهر، حيث يضع النادي أنظاره على آدم وارتون (كريستال بالاس)، وإليوت أندرسون (نوتنجهام فورست)، وكارلوس باليا (برايون).

وتأتي هذه الصدمة في وقت ترى فيه هيكلية النادي أن كارينك يمتلك العمق الكافي في التشكيلة لخوض الـ17 مباراة المتبقية في الدوري الإنجليزي الممتاز، مستندين في ذلك إلى عودة المصابين

عاشراً في الموسميين الآخرين، مما أدى إلى إقالة كارينك في يونيو من العام الماضي. ويأمل مانشستر يونايتد أن تساهم عودة كارينك، أحد أكثر لاعبي النادي تنوعاً في العصر الحديث، في إعادة قدر من الاستقرار الفني خلال ما تبقى من الموسم.

وتلقى مايكل كارينك، المدير الفني الجديد لمانشستر يونايتد، أولى الضربات القوية من إدارة النادي، عقب إعلانه مدرباً للشياطين الحمر حتى نهاية الموسم. وكشفت مصادر لشبكة "ESPN"، أن كارينك سيتعين عليه العمل مع القائمة الحالية من اللاعبين في مانشستر يونايتد، حيث قررت الإدارة إغلاق باب الصفقات تماماً خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وأشارت إلى أن كارينك سيكون مطالباً

غريمه مانشستر سيتي في قمة منتظرة السبت، على ملعب "أولد ترافورد". ويتمتع كارينك بسجل حافل مع مانشستر يونايتد، إذ خاض 464 مباراة في مختلف المسابقات خلال مسيرته كلاعب، وتوج بخمسة ألقاب في الدوري الإنجليزي الممتاز، وبلقب واحد في دوري أبطال أوروبا.

وعلى الصعيد التدريبي، خاض كارينك تجربة مع ميدلسبره في دوري الدرجة الثانية، حيث حقق انطلاقة قوية عقب توليه المسؤولية في أكتوبر 2022 عندما كان الفريق في المركز 21، قبل أن يقوده سريعاً إلى المركز الرابع والمشاركة في ملحق الصعود للدوري الممتاز في موسمه الأول، إضافة إلى بلوغه قبل نهائي كأس الرابطة في الموسم التالي.

لكن ميدلسبره أخفق لاحقاً في العودة إلى الدوري الممتاز بعد حلوله ثامناً ثم

أعلن نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، تعيين مايكل كارينك مديراً فنياً مؤقتاً للفريق حتى نهاية الموسم الجاري.

ويأتي القرار بعد إقالة روبن أموريم من منصبه في وقت سابق من هذا الشهر، في ظل سعيه لإنقاذ موسمه السيئ.

وقال مدير الكرة في النادي جيسون ويلكوكس في بيان: "مايكل مدرب ممتاز ويعرف جيداً ما يتطلبه الأمر للفوز في مانشستر يونايتد".

وكان مصدر في النادي كشف في وقت سابق عن تواصل مانشستر يونايتد إلى اتفاق مبدئي مع لاعبه السابق، لتولي تدريب الفريق بشكل مؤقت حتى نهاية الموسم.

ومن المنتظر أن يبدأ كارينك (44 عاماً) مهمته باختبار صعب، عندما يواجه

إعداد
فاطمة حمد

كن في حياة الآخرين كحبات السكر.. حتى وإن اختفيت تركت مذاقاً جميلاً

حكمة
اليوم

في
مثل
هذا
اليوم

- في الخامس عشر من يناير عام 1759م:- افتتاح المتحف البريطاني.
- في الخامس عشر من يناير عام 1922م:- الإعلان عن قيام جمهورية أيرلندا.
- في الخامس عشر من يناير عام 1944م:- اللجنة الاستشارية الأوروبية والمكونة من ممثلي قوات الحلفاء تقرر تقسيم ألمانيا.
- في الخامس عشر من يناير عام 1971م:- الاحتفال بمصر بمناسبة إتمام بناء السد العالي.
- في الخامس عشر من يناير عام 1975م:- البرتغال توقع معاهدة استقلال أنغولا.
- في الخامس عشر من يناير عام 1985م:- عودة البرازيل للحكم المدني بعد 21 عام من الحكم العسكري.
- في الخامس عشر من يناير عام 2001 - بداية عمل الموسوعة المفتوحة ويكيبيديا.
- في الخامس عشر من يناير عام 2015 - انطلاق منافسات بطولة العالم لكرة اليد للرجال بالدوحة.

تاجر يتسلم شحنات هواتف بعد 16 عاماً من تاريخ طلبها!



علق سائح أمريكي بطائرة شراعية على عمود كهربائي ذي توتر عال في جزيرة "كوه لان" بخليج تايلند، مما اضطر السلطات في المنطقة إلى قطع الكهرباء عن الجزيرة من أجل إنقاذه.

وظل السائح عالقا بطائرته



شهدت ليبيا واقعة نادرة، وثّقها مقطع فيديو متداول، بظهور تاجر ليبي يتسلم شحنات هواتف محمولة كان قد طلبها ودفع ثمنها قبل 16 عاماً (في عام 2010) لكن الظروف الأمنية والسياسية التي مرت بها البلاد حالت دون وصولها في حينها. ويظهر التاجر الليبي في الفيديو الذي انتشر بشكل واسع، وهو يفتح الصناديق بحضور عدد من أصدقائه وأقاربه، معبراً عن دهشته وفرحته الغامرة بتسلم الشحنات بعد كل هذه السنوات.

وقال التاجر في حديثه أمام الكاميرا: «اشترت هذه الهواتف عام 2010 من أحد الموردين، ودفعت ثمنها كاملاً، لكن الحرب والفوضى التي اجتاحت ليبيا بعد ذلك منعت وصولها»، مضيفاً أنه «اليوم، وبعد 16 سنة، فوجئت بالمورد أو من يمثله يعيد الأمانة ويسلم الشحنات كاملة. هذه أمانة في عنقي، وسأردها لأصحابها أو أوزعها على من يستحقها».

وأكد التاجر أنه لم يتوقع أبداً أن يسترد هذه البضاعة بعد كل هذا الزمن، مشيداً بأمانة المورد الذي احتفظ بالشحنات طوال السنوات الماضية رغم الظروف الصعبة التي مرت بها ليبيا، من الحروب والانقسامات إلى انهيار الاقتصاد وتفكك مؤسسات الدولة.

وحظي الفيديو بتفاعل واسع من الليبيين والعرب، ووصفه

مدينة باتايا المتمركزون في "كوه لان" إلى مكان الحادث، ونظراً لارتفاع العمود وقوة الرياح وصعوبة الموقع، استغرقت عملية الإنقاذ أكثر من ساعة، وتمكن المسؤولون في النهاية من إنزال الطيار الشراعي بسلام، دون إصابات خطيرة.

ووفقاً لما ذكرته السلطات، يحمل الرجل رخصة معتمدة في الطيران الشراعي والانزلاق الجوي من جمعية الرياضات الجوية الملكية في تايلاند، لكن التحقيقات ستواصل لتحديد ما إذا كانت الظروف الجوية أو أخطاء فنية في التقدير وراء الحادث.

الشراعية نحو ساعة على خطوط الكهرباء على علو عشرة أمتار من الأرض، وأصيب بجروح قبل أن تتدخل فرق الإنقاذ وتنقله إلى المستشفى في الجزيرة السياحية الشهيرة الواقعة قبالة سواحل باتايا في مقاطعة شون بوري بتايلاند.

ووقع الحادث أثناء رحلة طيران شراعي بعد أن أخطأ السائح الأمريكي -واسمه مايكل تامرافيس لانغارت (55 عاماً)- في تقدير اتجاه الرياح أثناء هبوطه بالقرب من منطقة سكنية. وعلقت مظلة الطائرة الشراعية بخطوط الكهرباء.

وهرع متطوعو الإنقاذ وضباط شرطة

الكثيرون بـ«القصة الإنسانية النادرة» التي تعكس قيم الأمانة والصدق حتى في أحلك الظروف.

وتعود الواقعة إلى 2010، أي قبل اندلاع ثورة 17 فبراير 2011 التي أطاحت بنظام معمر القذافي، وبداية الحرب الأهلية التي استمرت سنوات طويلة وأدت إلى انقسام البلاد بين حكومتين متنافستين، وتفكك الأمن والاقتصاد، وانهيار نظام الجمارك والشحن التجاري في كثير من المناطق.

وفي تلك الفترة، كانت التجارة الداخلية والخارجية في ليبيا نشطة نسبياً، وكان استيراد الهواتف المحمولة خصوصاً في فترة انتشار الهواتف الذكية الأولى تجارة مربحة، لكن مع بدء الصراع المسلح عام 2011، توقفت الكثير من الشحنات في الموانئ أو المستودعات، أو ضاعت في الفوضى، أو احتجزت لدى تجار وموردين لسنوات طويلة.

«إن النساء يا ولدي يعشن بالكلمة، ويمتن من كلمة.»

بمعنى:

أن الكلمة ليست صوتاً عابراً، بل أثراً يمس العمق. ما يُقال يمكن أن يفتح نافذة أمان، أو يغلق قلباً كاملاً. الكلمة الصادقة تُحيي لأنها تعترف، وتحتوي، وتمنح معنى للحضور. والكلمة الجارحة تُميت لأنها تُقصي، وتُقلل، وتكسر رابط الثقة دون أن تترك جرحاً ظاهراً.

من منظور نفسي، اللغة هنا وسيط العلاقة بالذات والآخر؛ فهي تُنظم الشعور وتحدد مكانة الإنسان في عين من يخاطبه. حين تكون الكلمة مطمئنة، يتسع الداخل؛ وحين تكون قاسية، يتقلص حتى الاختناق. لذلك ليست الحساسية ضعفاً، بل استجابة دقيقة لقوة المعنى حين يُلقى بلا مسؤولية.

يقول
ابن حزم
الأندلسي: