



إدارة القاش - بركة تقيم برامج النصف الأول من العام الجاري



المديريات.

العام، وأعمال التشجير ومكافحة إزالة الغابات، ومعالجة مشكلة مياه الشرب في المناطق الريفية، وتحصيل الضرائب ، وإنجاز إجراءات إقامة المواطنين، وتهيئة مؤسسات ما قبل المدرسة، والوقاية من الملاريا، تأتي جميعها ضمن الأولويات في النصف الثاني من العام.

وأخيراً، صرح وزير الحكومات المحلية، السفير /عبد الله موسى، بأن البرامج التي تُنفذ تحت إشراف الإدارات تخضع للتخطيط والتنفيذ في ظل عمليات دقيقة للرصد والتقييم وتهدف لإحداث تغييرات إيجابية في حياة الناس، مذكراً بأنه إلى جانب البرامج الإدارية والتنموية، ينبغي تكثيف الأنشطة الرامية إلى تعزيز الوعي الوطني والتنظيم.

وأشارت التقارير الى أن تناقص الموارد المائية في البلدات والمدن، ونقص الجرافات المخصصة للحرثة، ومشكلات النقل، تُعد من بين التحديات التي تتطلب اهتماماً مستمراً.

من جانبه صرح حاكم إقليم القاش- بركة السفير/ محمود علي حروي، بأن تنفيذ البرامج الإدارية والتنموية خلال النصف الأول من العام بناءً على التقارير التي تم تقديمها كان جيداً، ومع ذلك، حثّ إدارات المديريات على عدم الاكتفاء بذلك وتحديد أولوياتها والاستخدام الأمثل للموارد المتاحة في مناطقها.

وأضاف السفير / محمود أن التنفيذ الكامل لخطط الزراعة المطرية لهذا

عقدت إدارة إقليم القاش -بركة اجتماعها نصف السنوي في الثالث عشر من يوليو لتقييم البرامج التي انجزت خلال الأشهر الستة الماضية.

استعرضت إدارة الإقليم سير تنفيذ خطط البرامج المقررة للنصف الأول من عام 2026، والسبل التي ستساعد في تنفيذ بقية المهام في الموعد المحدد، وقُدّم مدير والمديريات ورؤساء الأقسام تقاريرهم، حيث تم توضيح الأنشطة التي نفذت في مجال حفظ المياه والتربة، و حرثة الارض تمهيداً للزراعة، ومعالجة مشاكل مياه الشرب، وجباية الضرائب، والتحضيرات الزراعية، الى جانب تهيئة خدمات ما قبل المدرسة وغيرها من الأنشطة الإدارية، تم تنفيذها بمشاركة واسعة من الشعب والجيش في جميع

الإقليم الجنوبي ينظم ورشة عمل لتوسيع التعليم قبل المدرسي

كيدان، بأنه قبل عشرة أعوام كان عدد مؤسسات التعليم ما قبل المدرسي يبلغ 131 مؤسسة، تضم نحو 12 ألف طفل، مضيفاً أن الإجراءات التي اتخذت خلال العام الماضي أسفرت عن افتتاح مؤسسات جديدة في 416 قرية، ما أدى إلى زيادة عدد هذه المؤسسات بأكثر من خمسة أضعاف، فيما تضاعف عدد الاطفال المسجلين.

وخلال النقاشات، شدد المشاركون على أهمية توحيد الإمكانات والموارد المتاحة لضمان التنفيذ الفاعل لخطة التوسع وتحقيق أهدافها.

وفي ختام الورشة، دعا المدير العام للخدمات الاجتماعية، السيد/ قالأب تسفاسلاسي، أولياء الأمور إلى الاضطلاع بدور أكبر لضمان التحاق جميع الأطفال الذين بلغوا سن الدراسة بالمؤسسات التعليمية، بما يعزز الجهود الرامية إلى توسيع الخدمات التعليمية في مختلف أنحاء الإقليم.

يضم الإقليم الجنوبي حالياً 1,106 مؤسسات تعليمية، تمتد من مرحلة التعليم ما قبل المدرسي حتى المرحلة الثانوية.

نظم الإقليم الجنوبي في الحادي عشر من الشهر الجاري، ورشة عمل مدينة مندفر، لبحث سبل توسيع انتشار مؤسسات التعليم ما قبل المدرسي والابتدائي، بما يساهم في تعزيز فرص الحصول على خدمات التعليم وضمان وصولها إلى مختلف المناطق.

وأكد حاكم الإقليم الجنوبي، السيد/ هبتأب فسهاطين، في كلمته خلال الورشة التي شارك فيها مدير المديريات ومسؤولو المؤسسات التعليمية، أن الإقليم يعمل، بالتنسيق مع المجتمع ، على تنفيذ مبادرات واسعة لتهيئة البنى التحتية الخاصة بمؤسسات التعليم ما قبل المدرسي، بهدف الارتقاء بعملية التعليم والتعلم.

وأوضح أن هذه الجهود تستهدف تمكين الأطفال من الحصول على فرص التعليم داخل مناطقهم، مشيراً إلى أن إدارة الإقليم قامت بالفعل، بالتعاون مع إدارات الضواحي بتحديد مواقع مخصصة لإنشاء مؤسسات تعليمية جديدة.

من جانبه، أفاد مسؤول التعليم بالإقليم الجنوبي، الأستاذ/هبتزقي

قائد شرطة مرور الاوسط يعقد سمنار لسائقي شركة حرات

رخصة قيادة.

وأشار مسؤول قسم الرقابة والعقوبات السيد/إسحاق يعقوب، بأنه تم فرض غرامات تصل إلى 130 ألف نقفة على 26 مركبة، مع حظر إزالة لوحات ترخيصها لمدة ثلاثة أشهر.

وفيما يتعلق بالحوادث، فقد أسفرت 458 حادثة وقعت خلال الربع الثاني عن مقتل 11 شخصاً وإصابة 148 آخرين، فضلاً عن أضرار في الممتلكات تجاوزت قيمتها 5 ملايين نايرا.

ومن جانبهم، حث المشاركون على استمرار مثل هذه الحملات نظراً لأهميتها البالغة.

وفي الختام، دعا الرئيس التنفيذي لشركة حرات للمواصلات المقدم/يوسيف فسهاطين، المشاركين إلى التحلي بالجدية والحذر أثناء ممارسة أنشطتهم اليومية.

عقد قائد شرطة المرور في الاقليم الاوسط الرائد/هبتي قبرو ، سمنار حول السلامة المرورية لسائقي شركة ”حرات“ للمواصلات. وأشار الرائد /هبتي إلى أن العواقب التي تخلفها حوادث المرور على حياة المواطنين واقتصاد البلاد يمكن تجنبها بالالتزام بقوانين المرور.

وأشار إلى أن الأسباب الرئيسية للحوادث تشمل عدم الالتزام بقواعد الأولوية، والقيادة الخطرة، وعدم ترك مسافة أمان كافية، والرجوع بالمركبة للخلف بطريقة غير سليمة، والانحراف عن المسار، وعدم منح الأولوية للمشاة.

وفي معرض مقارنته لمخالفات المرور المسجلة في الربع الثاني من عام 2026 بتلك المسجلة في الربع الأول، ذكر الرائد/ هبتي، أن 258 من المتهمين كانوا تحت تأثير الكحول، بينما كان 48 منهم لا يحملون

مهنيون مكفوفون يزورون مواقع تنموية وتاريخية بمصوع

نفذ عدد من المهنيين المكفوفين العاملين في مؤسسات مختلفة، خلال الفترة من 11 إلى 14 يوليو، جولة ميدانية شملت أبرز المواقع التنموية والتاريخية والسياحية في مدينة مصوع.

وأوضح المشاركون أن الجولة، التي رافقها مختصون قدموا شروحاً ميدانية حول المواقع التي تمت زيارتها، أسهمت في توسيع معارفهم وتعزيز تصورهم عن القيمة التاريخية والتنموية والسياحية التي تتميز بها المدينة.

وأشاروا إلى أن الرحلة البحرية التي قاموا بها إلى جزيرة شيخ سعيد كانت من أبرز محطات الزيارة، إذ أتاحت لهم التعرف بصورة أعمق على الثروات البحرية التي تزخر بها البلاد، وتركت لديهم انطباعات إيجابية عكست تنوع المقومات الطبيعية والسياحية للبلاد.

وأكد المشاركون، ولا سيما المعلمون من ذوي الإعاقة البصرية، أن هذه التجربة تمثل رصيذاً معرفياً مهماً سيساهم في نقل معلومات دقيقة إلى طلابهم حول الإرث التاريخي

والمقومات التنموية والسياحية التي تتمتع بها البلاد، بما يعزز الوعي الوطني لدى الأجيال الناشئة.

وفي ختام الزيارة، أعرب المشاركون عن شكرهم وتقديرهم لقسم الغوص، وهيئة الموانئ ، ووزارة الثروة البحرية، وفرع الاتحاد الوطني للمرأة في إقليم شمال البحر الأحمر، وجمعية المكفوفين، إلى جانب جميع الجهات والأفراد الذين أسهموا في تنظيم الزيارة وقدموا التسهيلات والشروحات اللازمة لإنجاحها.

الجالية الإرترية في ألمانيا تنظم مهرجانها السنوي



نظم الإرتريون المقيمون في ألمانيا مهرجان بمدينة فرانكفورت وسط أجواء وطنية مميزة، حيث افتتحه سفير إرتريا في إيطاليا، فساهطين بطروس في 11 يوليو.

استقطب المهرجان، الذي استمر يومين، مشاركين من مختلف أنحاء ألمانيا وعدد من الدول الأوروبية، إلى جانب ضيوف من جنسيات أخرى، في تجمع وطني سنوي تضمن برامج وأنشطة متنوعة



السيد/حديش قيتووم، في كلماتهم، أهمية المهرجان في تعزيز وحدة الإرتريين وترسيخ روح الانتماء الوطني، والمحافظة على الثقافة والهوية الوطنية، ونقل التاريخ والقيم الوطنية إلى الأجيال الجديدة، فضلاً عن تشجيع مشاركة أبناء الجاليات في البرامج الوطنية. وفي ندوة للسفير /فساهطين بطروس، استعرض خلالها المستجندات التي تشهدها البلاد في ضوء التطورات الإقليمية والدولية، داعياً الجاليات الإرترية إلى مواصلة الإسهام الفاعل في دعم البرامج الوطنية وتعزيز دورها في خدمة الوطن.

شملت أجنحة للجاليات، وعروضاً ثقافية وتراثية، وحوارات شبابية، وفقرات فنية، وندوات، وبرامج مخصصة للأطفال، إلى جانب فعاليات أخرى. وأكد رئيس اتحاد الجاليات الإرترية في ألمانيا، السيد/يوهنس رؤسوم، والقائم بالأعمال في السفارة الإرترية، السيد/ يوهانس ولدو، ومسؤول شؤون الجماهيرية والمجتمع، السيد /طعمي هيلي، ورئيس اللجنة المنظمة للمهرجان،

شملت أجنحة للجاليات، وعروضاً ثقافية وتراثية، وحوارات شبابية، وفقرات فنية، وندوات، وبرامج مخصصة للأطفال، إلى جانب فعاليات أخرى.

وأكد رئيس اتحاد الجاليات الإرترية في ألمانيا، السيد/يوهنس رؤسوم، والقائم بالأعمال في السفارة الإرترية، السيد/ يوهانس ولدو، ومسؤول شؤون الجماهيرية والمجتمع، السيد /طعمي هيلي، ورئيس اللجنة المنظمة للمهرجان،

كنفدرالية العمال تنظم دورة تدريبية للمدربين



، بأن هذا التدريب يعزز البرامج التدريبية السابقة، وحثَّ المدربين على تعميق معارفهم من خلال العمل الميداني.

وفي الوقت نفسه، عقدت الكنفدرالية مناقشات ركزت على تعزيز أنشطة العلاقات العامة. وقدم مسؤول قسم العلاقات العامة، السيد /قرماي أبراهام، ورقة حول المهام النظرية والعملية للعلاقات

شمل التدريب الذي يساعد في الدورات التدريبية التي تنظمها الكنفدرالية للعمال، إجراء أبحاث ما قبل التدريب، وتحديد المدربين، وإعداد المراجع التدريبية، وتقنيات تقديم التدريب، وإنشاء آلية للتغذية الاسترجاعية بين المدربين والمتدربين. وصرح السيد /مولوقيتا فساهطين، مسؤول قسم التدريب والتأهيل وتنمية الموارد البشرية في الكنفدرالية

نظمت الكنفدرالية الوطنية للعمال دورة تدريبية للمدربين، وذلك بالتعاون مع مؤسسة التدريب والتعليم وخدمة الاستشارات والبحوث المهنية.

حضر التدريب الذي أقيم في أسمرأ في الفترة من 9 إلى 11 يوليو أعضاء الهيئة التنفيذية للكنفدرالية، ورؤساء الاتحادات العمالية، ومسؤولي المكاتب الإقليمية للكنفدرالية، وممثلون عن جهات أخرى تابعة للكنفدرالية.

فرع التعليم بشمال البحر يقوم بصيانة مدرسة لعائتن

يقوم فرع التعليم في إقليم شمال البحر الأحمر، وبالتنسيق مع الجهات الشريكة أعمال صيانة شاملة للبنى التحتية لمدرسة لعائتن الابتدائية والإعدادية، بتكلفة تتجاوز 700 ألف نفقة.

وأوضح مدير المدرسة الأستاذ/إبراهيم أحمددين، أن أعمال الصيانة، التي انطلقت خلال الأسبوع الأول من شهر يونيو، تشمل استبدال أسقف الزنك، وترميم الجدران، وإصلاح الأبواب والنوافذ، وذلك في إطار تحسين البيئة التعليمية وتهيئة مرافق المدرسة. وأشار إلى أن أعمال الصيانة، التي تنفذها كودار متخصصة في مجال الإنشاءات، ستسهم في معالجة التحديات التي كانت تواجه عمليتي التعليم والتعلم، مثمناً في الوقت نفسه المساهمة الفاعلة التي يقدمها سكان المنطقة لإنجاح المشروع.

من جانبه، أكد مدير إدارة ضاحية لعائتن، السيد/صالح سليمان، استمرار دعم ومشاركة الإدارة لضمان إنجاز أعمال الصيانة وفق الجدول الزمني المحدد. يُذكر أن مدرسة لعائتن أنشئت خلال العام الدراسي 1992/1993 كمدرسة ابتدائية، قبل أن تُرقى إلى مدرسة إعدادية في عام 2017 وتقدم المدرسة حالياً خدماتها التعليمية لأكثر من 900 طالب وطالبة، تشكل الإناث منهم 49% من إجمالي عدد الدارسين.

الأمطار تسبب أضرار بمنطقة "ماي أوالد" بمديرية حلحل

تسببت الأمطار التي هطلت في 10 يوليو في إدارة ماي أوالد بمديرية حلحل بأضرار لحقت بالمتعلكات والزراعة والثروة الحيوانية.

وقال السيد إدريس-نور إسماعيل، مدير إدارة ماي أوالد إن الأمطار الغزيرة -التي تضمنت تساقط الثلوج و رياح بعد الظهر- ألحقت أضراراً بالمحاصيل والحدائق.

وقال السيد /عمر عثمان، مسؤول قسم الإدارة والمالية في مديرية حلحل، إن ستة رؤوس من الماشية و30 رأساً من الماعز قد نَفَقَتْ أيضاً، كما لحقت أضرار بمدرسة وطرق وغيرها من البنى التحتية.

تقع إدارة ضاحية ماي أوالد على بعد حوالي 55 كيلومتراً شمال مدينة كرن.

سكان عرزا يقدمون مساعدات مالية لأسر الشهداء

تم تقديم مبلغ 168,000 نفقة تبرع به سكان ثلاث إدارات محلية بمدينة ماي دما ومجلس إدارة ست جمعيات للمناضلين، على 42 أسرة من أسر الشهداء في مديرية عرزا.

قُدمت الأموال ل 14 أسرة من أسر الشهداء بواقع 10,000 نفقة لكل منها، وعلى 28 أسرة أخرى بواقع 1,000 نفقة لكل منها.

وقال السيد/ محاري الأزار، مدير مدينة ماي-دما، إن موظفي الحكومة وعامة الناس قدموا أيضاً 160 ألف نفقة على أسر الشهداء في العام الماضي، حاثاً كل مواطنٍ على مساعدة أسر الشهداء.

وأشاد السيد/ منقس زميكائيل، المسؤول التنفيذي لإدارة مديرية عرزا، بالمبادرة النموذجية التي قامت بها جمعيات المناضلين وسكان ماي-دما، داعياً الآخرين أفراداً وجمعيات إلى الاقتداء بها.

وأعرب سكان ماي-دما عن رضاهم للمساهمة، إذ لا توجد مهمة أعظم من إرث وأمانة الشهداء.

وفي غضون ذلك، وُزِعَ مبلغ 12 ألف نفقة تبرع به سكان بلدة عرزا خلال العشرين من يونيو يوم الشهداء الماضي على ست أسر من أسر الشهداء.

العام في ضوء مفاهيم الكنفدرالية الوطنية لعمال إرتريا، مستعرضاً بالتفصيل أنشطة قسم العلاقات العامة في الكنفدرالية منذ عام 2017، والتحديات التي واجهتها، والخطوات المتخذة لمعالجتها. بدورهم، تبادل المشاركون أفكاراً لإثراء أنشطة العلاقات العامة. وأخيراً، حثَّ السيد/ كبرآب كيداني، نائب الأمين العام للكنفدرالية، الأقسام والاتحادات العمالية والمكاتب الإقليمية على التعاون مع قسم العلاقات العامة لتبسيط الضوء على مهام الكنفدرالية والترويج لها.

مصر وتركيا توقعان خطاب نوايا تعاون دفاعي



وقع وزير الدفاع المصري الفريق أشرف سام ونظيره التركي يشار غولر خطاب نوايا للتعاون الدفاعي بين البلدين، وذلك عقب اجتماع ثنائي عقد في العاصمة التركية أنقرة.

وقالت وزارة الدفاع التركية إن التوقيع جاء في ختام المباحثات الثنائية التي جمعت الوزيرين، والتي تناولت سبل تعزيز التعاون

الدفاعي والعسكري بما يساهم في دعم العلاقات بين البلدين وتوسيع مجالات التنسيق المشترك.

ويأتي توقيع خطاب النوايا في إطار الزيارة الرسمية التي يجريها وزير الدفاع والإنتاج الحربي المصري إلى تركيا، والتي تتضمن مباحثات مع كبار المسؤولين الأتراك حول آفاق التعاون العسكري، وتبادل الخبرات، وسبل تطوير العلاقات في المجالات الدفاعية، في ظل التحديات الأمنية المتزايدة التي

تشهدها المنطقة.

ويمثل الاتفاق أحدث محطة في مسار التقارب بين القاهرة وأنقرة، بعدما شهدت العلاقات الثنائية خلال الأعوام الأخيرة تطوراً متسارعاً عقب استئناف الاتصالات السياسية وتبادل الزيارات رفيعة المستوى، وصولاً إلى الارتقاء بالعلاقات بين البلدين في عدد من المجالات السياسية والاقتصادية والأمنية.

وتشهد العلاقات المصرية التركية تحولا ملحوظا منذ بدء مسار تطبيع

العلاقات، الذي توج بتبادل السفراء، ثم تكثيف الزيارات المتبادلة بين كبار المسؤولين في البلدين.

كما شهد العامين الماضيين لقاءات على مستوى القيادتين السياسيتين، تناولت ملفات إقليمية بارزة، من بينها الأوضاع في غزة، وليبيا،

وشرق البحر المتوسط، والبحر الأحمر، إلى جانب تعزيز التعاون الاقتصادي والاستثماري.

وفي الجانب العسكري تعد هذه الخطوة من أبرز مؤشرات تنامي التعاون الدفاعي بين البلدين، إذ تفتح المجال أمام توسيع التنسيق في مجالات التدريب العسكري، والصناعات الدفاعية، وتبادل الخبرات، والحوار الاستراتيجي حول القضايا الأمنية ذات الاهتمام المشترك.

(أمستي) تندد بترحيل الولايات المتحدة أشخاصا إلى إسواتيني

نددت منظمة العفو الدولية (أمستي) بترحيل الولايات المتحدة 11 شخصا إلى إسواتيني.

وقالت فلافيا موانغوفيا، نائبة المديرية الإقليمية للمنظمة لشرق أفريقيا والجنوب الأفريقي، في بيان "على سلطات إسواتيني أن تتوقف عن تسهيل عمليات النقل غير القانونية هذه"، معتبرة أن الترحيل "جزء لا يتجزأ من سياسات إدارة ترامب القاسية والعنصرية المعادية للمهاجرين".

وطالبت المنظمة واشنطن بأن "تنتهي فوراً هذه السياسة غير القانونية وتفكك آلة الاحتجاز والترحيل الجماعي"، مؤكدة أنها وثقت عواقب حقوقية خطيرة لعمليات النقل هذه، بينها الاحتجاز التعسفي وتقييد الوصول إلى المحامين والحرمان من الإجراءات القانونية الواجبة وخطر الإعادة القسرية إلى بلدان أخرى.

وشددت على أن "الدول لا يمكنها إسناد التزاماتها الحقوقية إلى خارجها"، وأن القانون الدولي يوجب منح كل شخص فرصة للطعن في نقله قبل تنفيذه.

وكانت المجموعة المذكورة قد وصلت الأربعاء الماضي على متن طائرتين قادمتين من الولايات المتحدة، وأظهر مقطع مصور حصلت عليه وكالة الصحافة الفرنسية وصول المرحلين إلى سجن ماتاسافا الإصلاحية المشدد الحراسة قرب المطار الدولي.

وقالت مصادر محلية للوكالة إن 10 من أفراد المجموعة من دول أفريقية وشخص من أمريكا الجنوبية.

ورفعت الدفعة الجديدة عدد من نقلتهم واشنطن إلى إسواتيني منذ يوليو/تموز 2025 إلى نحو 30 شخصا.

وبحسب وثائق حصلت عليها أمستي بموجب قانون حرية المعلومات الأمريكي، فقد وافقت إسواتيني بموجب مذكرة تفاهم على استقبال ما يصل إلى 160 مرحلا مقابل نحو 5.1 ملايين دولار لتعزيز قدراتها في إدارة الحدود والهجرة، دون أن تنشر أي من الحكومتين نص الاتفاق.

ويمتد البرنامج إلى ما هو أبعد من إسواتيني، إذ تقول أمستي إن 13 دولة أفريقية على الأقل استقبلت أو وافقت على استقبال مرحلين من الولايات المتحدة، فيما نقلت وكالة الصحافة الفرنسية عن منظمة هيومن رايتس ووتش أن رواندا أبرمت اتفاقا مماثلا بقيمة 7.5 ملايين دولار يشمل 250 شخصا، وأن مرحلين آخرين أرسلوا إلى الكونغو الديمقراطية وأوغندا وجنوب السودان.

وفي الولايات المتحدة، قضت محكمة اتحادية في ولاية ماساتشوستس في فبراير/ شباط الماضي بعدم قانونية سياسة الترحيل إلى بلد ثالث دون إشعار فعلي وفرصة حقيقية لطلب الحماية، وفق صحيفة إنديبندينت أونلاين، بينما تقول حكومة إسواتيني إن وجود المرحلين على أراضيها مؤقت وإنها تعتزم إعادتهم إلى بلدانهم الأصلية.

الصحة العالمية: 80% من إصابات الإيبولا الجديدة في الكونغو مجهولة المصدر



لا يتوفر لها حتى الآن علاج أو لقاح معتمد. ويقول المركز الأفريقي لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن هذا هو أسرع تفش للإيبولا في القارة.

وقال تشيكوي إيهيكويزو، عودته من مدينة بونيا

في مقاطعة إيتوري، إحدى أكثر المناطق تضررا: "لعل أكثر ما يثير القلق هو أن العديد من الوفيات المبلغ عنها حديثا هي لأشخاص توفوا داخل مجتمعاتهم دون أن يصلوا إلى أي مرفق صحي أو يتلقوا الرعاية". وأضاف: "وحتى اليوم، فإن 80% من الإصابات الجديدة تقع

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن 80% من الإصابات الجديدة بفيروس إيبولا في شرق الكونغو الديمقراطية تنجم عن سلاسل انتقال مجهولة في مؤشر على سرعة تفشي المرض وعدم قدرة السلطات على تتبعه.

وتكافح الكونغو منذ مايو الماضي تفشيا لسلالة نادرة من فيروس إيبولا،

خارج قوائم المخالطين لدينا، ما يعني أنها تأتي من سلاسل انتقال مجهولة". وتؤدي وفاة المصابين خارج المنظمة الصحية إلى تعذر عزلهم أو علاجهم أو تتبع مخالطيهم بسرعة، مما يزيد من خطر انتقال العدوى إلى مزيد من الأشخاص. وأكد إيهيكويزو أن تفشي المرض "لا يزال يتجاوز جهود الاستجابة المبذولة لاحتوائه".

وقالت السلطات الكونغولية إنه حتى يوم الاثنين، أصيب ما لا يقل عن 1926 شخصا، توفي منهم 702، في ثلاث مقاطعات بسبب فيروس "بونديبوجيو" النادر المسبب للإيبولا. كما تم تأكيد تسجيل إصابات في أوغندا المجاورة.

العراق يسترد 375 كيلوغراما من الذهب ضمن تحقيقات فساد



زيدان، 358 كيلوغراما من الذهب. وأضاف أن الجهات المختصة ضبطت 17 كيلوغراما إضافية في قضية تحقيقية أخرى، ليرتفع إجمالي الكمية المتحفظ عليها خلال اليوم إلى 375 كيلوغراما.

وأوضح جعفر أن كميات الذهب المستردة سُلّمت إلى المدير العام لدائرة الإصدار والخزينة في البنك المركزي

أعلن مجلس القضاء الأعلى في العراق يوم الاثنين الماضي استرداد 375 كيلوغراما من الذهب ضمن التحقيقات المتعلقة بقضية وكيل وزارة النفط لشؤون التصفية الموقوف، عدنان الجميلي.

وقال قاضي التحقيق بمحكمة جنايات مكافحة الفساد المركزية، ضياء جعفر، في بيان نقلته وكالة الأنباء العراقية (واع)، إن السلطات استردت، بالتنسيق مع إقليم كردستان و بإشراف رئيس مجلس القضاء الأعلى القاضي فائق

العراقي ومعاونه، ضمن الجهود الرامية إلى استكمال التحقيقات في قضية الجميلي، واسترداد الأموال المنقولة وغير المنقولة المتحصلة منها، ومحاسبة المتورطين وفق القانون.

أرتريا الحديثة

رئيس التحرير

محمد نور يحيى

نائب رئيس التحرير

حواء سليمان عبد القادر

هاتف 117099

أخبار خارجية

عربي محمد قينا

ص.ب: 247

فاكس: 127749

هاتف التوزيع: 200454

هاتف الاعلانات: 125013

ص.ب: 1284

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد / أسماء
عبد الله صالح

اكتشاف مقبرة تعود لـ 3000 عام قرب الأقصر

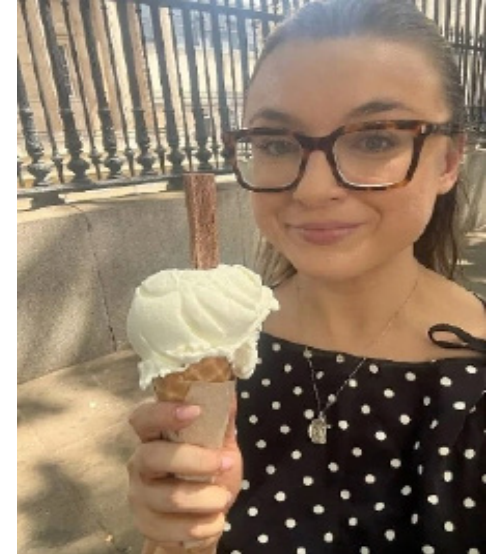


والبيئة المحيطة بها، وإلقاء الضوء على التطور التاريخي والثقافي لمنطقة الشيخ عبد القرنه السفلى، وفق ما نقل بيان الوزارة.

مقبرة بمنطقة الشيخ عبد القرنه السفلى بالبر الغربي في مدينة الأقصر، وذلك خلال موسم حفائرها الحالي بالموقع. من جهته، أشار الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار هشام الليثي إلى أنه "من الأسلوب الفني لنقوش المقبرة فمن المرجح أنها تعود لعصر الرعامسة". ويغطي عصر الرعامسة فترة الدولة الحديثة في عهد الأسرة التاسعة عشرة من 1314 إلى 1200 قبل الميلاد والأسرة العشرين من 1200 إلى 1085 قبل الميلاد، واللتي حمل خلالها العديد من

اكتشف علماء آثار مقبرة تعود لثلاثة آلاف عام قرب الأقصر في جنوب مصر، وفق ما أعلنت السلطات، في تطور يأمل مسؤولو السياحة أن يشكل دفعا للقطاع. وأفادت وزارة السياحة والآثار بأنه "من خلال دراسة نقوش المقبرة تبين أنها تخص شخصا يدعى "باسر". كما أوضحت الوزارة في بيان أن "البعثة الأثرية الهولندية العاملة في جبانة طيبة، برئاسة الدكتورة كارينا فان دن هوفن من جامعة لايدن، كشفت عن

وسط تحذيرات صحية رسمية في مناطق عدة من إنجلترا. ووصل سعر مخروط آيس كريم بسيط في وسط لندن إلى 7 جنيهات إسترلينية، مقارنة بمتوسط يقارب 4 جنيهات في أعلى المناطق وفق دراسة لشركة بطاقات الائتمان «زابل». وقال جيمس جوفورث، مدير المنتجات في «زابل»: إن أسعار الآيس كريم تختلف بشكل كبير حسب الموقع، مشيراً إلى أن أسرة من أربعة أفراد قد تدفع أكثر من 15 جنيهات في بعض الوجهات. وأضاف: «شهدت شاحنات بيع المثلجات إقبالا كبيرا من السكان والسياح مع تجاوز الحرارة 30 درجة مئوية، إذ تباع إحدى الشاحنات خارج المتحف البريطاني مخروط فانيليا بسعر 7 جنيهات».



ارتفعت أسعار الآيس كريم في بريطانيا خلال موجة الحر الثالثة هذا الصيف، لتسجل مستويات قياسية في بعض المناطق السياحية. ويأتي ارتفاع الأسعار بالتزامن مع موجة حر تجاوزت فيها الحرارة 36 درجة مئوية،

أوصى لصديق طفولته بـ 2.9 مليون دولار

أوصى طالب صيني، يبلغ من العمر 19 عاماً، بثروته البالغة نحو 20 مليون يوان (2.9 مليون دولار أمريكي) لصديق طفولته، وذلك في وثيقة قانونية أثارت جدلاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي في الصين.

وذكر الطالب، الذي يحمل لقب لي ويقيم في مدينة شنغهاي، أنه قرر توريث ممتلكاته لصديقه المقرب الذي تربى معه منذ الطفولة، وتشمل شقة وكل ما يملك من مال، بسبب شعوره بالابتعاد عن والديه بعد طلاقهما. وأوضح لي أنه لا يريد أن تراث زوج والدته وزوجة والده، اللذين يعتبرهما غريبين، ممتلكاته، وأنه من محبي الرياضات والهوايات الخطرة، وكثيراً ما يواجه مخاطر تهدد حياته، لذلك أراد ضمان انتقال ممتلكاته إلى شخص يثق به بدلاً من أن تؤول إلى



أفراد يعتبرهم بعيدين عنه. وبحسب مدير المكتب، هوانغ هايبو، فإن صديق لي منذ الطفولة يحتاج إلى قبول الوصية قانونياً في غضون 60 يوماً، وإلا سيُعتبر ذلك بمثابة تنازل عن حقه بالميراث. وتوجه لي إلى مركز تسجيل الوصايا الصيني في شنغهاي لتوثيق وصيته، حيث أكد المسؤولون أن القانون الصيني يسمح للشخص بتحديد ورثته عبر وصية رسمية، حتى لو كانوا من خارج الورثة القانونيين. وأثارت الخطوة نقاشاً واسعاً بين المتابعين، إذ رأى البعض أن قراره يعكس حرية الفرد في التصرف بممتلكاته، بينما اعتبر آخرون أنه ما زال صغيراً لاتخاذ قرار مالي بهذا الحجم.

دخل «غينيس» بأضخم رأس ثوم في العالم..!

من عامين، إنه سيكون راضياً بتحقيق رقم قياسي عالمي واحد، لكنه يمتلك اليوم 10 أرقام قياسية، وهو ما يشعره بقدر كبير من الرضا. وخلال عملية التقييم، التي أجريت في مركز «وورغريف نيرسري بلانت سنتر» في مقاطعة بيركشاير، نجح بارات أيضاً في تسجيل رقم قياسي عالمي لأثقل قرن بازلاء، بعدما بلغ وزنه 28 غراماً.

معظم سنوات حياته، لكنه بدأ، قبل ما يزيد قليلاً على 10 أعوام، بزراعة محاصيله في مزرعة جماعية تضم بيتاً بلاستيكيًا زراعيًا تجاريًا، مما أتاح له الاستفادة من ظروف زراعة احترافية. وتابع: «ينتمي (ثوم الفيل) في الواقع إلى نوع نباتي قريب من الثوم العادي، لكنه يختلف عنه من الناحية التصنيفية. ومع ذلك، وحتى مقارنة بأفراد نوعه، فإنه يُعد عملاقاً، إذ يزيد حجمه بنحو 4 إلى 5 مرات على الحجم المعتاد». وأشار إلى أنه قال لزوجته، قبل أقل

ضعف وزن رأس الثوم التقليدي المتوافر في المتاجر. ووفق موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية، فإن وزن هذا الرأس العملاق يعادل وزن 4 كرات قدم مطابقة لمواصفات الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، كما يزيد على 3 أضعاف وزن أقصر كلب في العالم. ويُقدّر أيضاً بأنه يكفي لإضفاء النكهة على نحو 1400 حصة من صلصة المعكرونة. وقال بارات إنه دأب على زراعة الخضراوات «بين الحين والآخر» طوال

في العالم. ويُعد هذا الإنجاز الرقم القياسي العالمي العاشر في زراعة الخضراوات الذي يُحقّقه غراهام بارات (67 عاماً)، من منطقة آبي ديل في مدينة غلوستر. وذكرت «التلغراف» أنّ وزن رأس «ثوم الفيل» الذي زرعه البستاني صاحب الأرقام القياسية، يبلغ 1.75 كيلوغرام (3.86 رطل)، فيما يصل قطره إلى 19 سنتيمتراً (7.5 بوصة)، أي ما يعادل نحو 35



سجل بستاني بريطاني رقماً قياسياً عالمياً بعد نجاحه في زراعة أكبر رأس ثوم

إعداد / هاجر حامد



الأسرة

صحة

كيف تؤدي قلة النوم إلى زيادة الوزن؟

- زيادة الجلوس لفترات طويلة. وبالتالي ينخفض معدل حرق السعرات الحرارية، مما يساهم في زيادة الوزن مع مرور الوقت.

- السهر وتناول الطعام ليلاً. كلما طالت ساعات الاستيقاظ، زادت فرص تناول وجبات إضافية لا يحتاجها الجسم.

وغالباً ما تكون هذه الوجبات مرتفعة السعرات الحرارية و فقيرة بالعناصر الغذائية. تتناول بدافع الملل أو التعب وليس الجوع الحقيقي. وهذا يضيف سعرات حرارية زائدة قد تتراكم بمرور الوقت.

- كم ساعة نوم يحتاجها البالغ؟ يوصي الخبراء بأن يحصل معظم البالغين على 7 إلى 9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة. ولا يقتصر الأمر على عدد الساعات فقط، بل تشمل جودة النوم أيضاً، مثل النوم المتواصل والاستيقاظ بشعور بالراحة.

نصائح لتحسين النوم ودعم الحفاظ على الوزن

- الالتزام بموعد ثابت للنوم والاستيقاظ.

- تجنب الكافيين في ساعات المساء.

- الابتعاد عن استخدام الهواتف والأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة على الأقل.

- ممارسة النشاط البدني بانتظام، مع تجنب التمارين الشاقة قبل النوم مباشرة.

- تناول وجبة عشاء خفيفة ومتوازنة، والابتعاد عن الوجبات الدسمة ليلاً.

- تهيئة غرفة النوم لتكون هادئة ومظلمة وذات درجة حرارة مريحة.

لا يقتصر الحفاظ على الوزن الصحي على اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة، بل يبدأ أيضاً من النوم الجيد. فقلة النوم تؤثر في الهرمونات المنظمة للشهية، وتزيد الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، وتقلل النشاط البدني، كما قد تؤثر في عملية الأيض.

لذا، فإن منح الجسم قسطاً كافياً من النوم يومياً يعد خطوة بسيطة لكنها فعالة لدعم الصحة العامة والحفاظ على وزن صحي على المدى الطويل.

- تقليل الحركة اليومية.

قد يعتقد الكثيرون أن زيادة الوزن ترتبط فقط بالإفراط في تناول الطعام أو قلة النشاط البدني، إلا أن النوم يلعب دوراً أساسياً لا يقل أهمية عن النظام الغذائي والرياضة. فالحصول على عدد ساعات نوم كافٍ يساعد الجسم على تنظيم الهرمونات، وتحسين عملية التمثيل الغذائي، والتحكم في الشهية.

في المقابل، قد تؤدي قلة النوم إلى اضطراب هذه العمليات، مما يزيد من احتمالية اكتساب الوزن مع مرور الوقت. لذلك، أصبح النوم الصحي جزءاً لا يتجزأ من أي خطة للحفاظ على وزن مثالي وصحة جيدة.

كيف تؤثر قلة النوم في الشهية؟ عندما لا يحصل الجسم على قسط كافٍ من النوم، يختل توازن الهرمونات المسؤولة عن تنظيم الجوع والشبع. نتيجة لذلك، يميل الشخص إلى تناول كميات أكبر من الطعام، خاصة الوجبات الخفيفة الغنية بالسكريات والدهون.

زيادة الرغبة في الأطعمة غير الصحية تشير الدراسات إلى أن الحرمان من النوم يزيد نشاط مراكز المكافأة في الدماغ، ما يجعل الأطعمة عالية السعرات الحرارية أكثر جاذبية. ولهذا يزداد الميل إلى تناول:

الحلويات، رقائق البطاطس والمقرمشات، الوجبات السريعة، والعصائر السكرية. كما تقل القدرة على مقاومة الرغبة الشديدة في تناول هذه الأطعمة، خاصة في ساعات الليل.

تأثير قلة النوم على عملية حرق السعرات

قلة النوم لا تزيد الشهية فقط، بل تؤثر أيضاً في معدل الأيض، إذ قد تقلل كفاءة الجسم في استخدام الطاقة، وتزيد مقاومة الإنسولين، مما يرفع خطر تراكم الدهون.

انخفاض النشاط البدني الشخص الذي ينام لساعات قليلة غالباً ما يشعر بالإرهاق والخمول خلال النهار، مما يؤدي إلى:

- انخفاض الرغبة في ممارسة الرياضة.

- تقليل الحركة اليومية.

همسة في أذنك



لا ترمي قشور الثوم.. إليك استخداماتها المدهشة

وتساعد هذه الطريقة على الاستفادة من كل أجزاء الثوم وإضفاء مذاق أكثر عمقاً على الوصفات المختلفة، خاصة الشوربات والصلصات واليخنات.

- تتحول إلى مسحوق ناعم يمكن غسل القشور جيداً وتجفيفها تماماً تحت أشعة الشمس أو في فرن منخفض الحرارة حتى تصبح هشّة، ثم تطحن باستخدام مطحنة التوابل حتى تتحول إلى مسحوق ناعم. ويمكن خلط هذا المسحوق مع الملح أو البهارات المختلفة لإضافة نكهة خفيفة إلى اللحوم والخضراوات المشوية والبطاطس والأرز، كما يمكن إضافته إلى تبييلات الدجاج والصلصات المنزلية.

- يمكن إضافتها إلى السماد العضوي المنزلي تعد قشور الثوم إضافة ممتازة إلى السماد العضوي المنزلي، فهي تتحلل تدريجياً وتساهم في إثراء التربة بالمواد العضوية، مما يساعد النباتات على



- تساعد على تطهير الزيوت المستخدمة في الطهي من الاستخدامات الجميلة لقشور الثوم أنها تساعد على تطهير الزيوت المستخدمة في الطهي. إذ يمكن إضافة القشور النظيفة والجافة إلى زيت الزيتون وتسخينها قليلاً على نار هادئة ثم إزالتها، فتمنح الزيت نكهة خفيفة يمكن استخدامها في تبييل السلطات أو تحضير المعكرونة أو دهن الخبز قبل تحميصه.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

- تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية من أفضل استخدامات قشور الثوم أنها تمنح المرقق والشوربات نكهة غنية دون الحاجة إلى إضافة المزيد من الثوم. فبدلاً من التخلص منها، يمكن غسلها جيداً ثم إضافتها أثناء سلق الدجاج أو اللحم أو الخضراوات، حيث تطلق رائحتها الخفيفة ومركباتها العطرية في الماء، ثم يتم تصفيتها قبل تقديم الطعام.

نصائح لحماية فروة الشعر من الجفاف

الحرارة؟ جرب شامبو الحماية من تساقط الشعر.

4. قص شعرك بانتظام سواء كان لديك شعر طويل أو قصير، يمكن لفصل الشتاء أن يجعل نهايات شعرك جاف وهشة. قص الشعر بانتظام يحافظ على حالة الشعر ويقلل من فرص التقصف..

5. اغسل شعرك بالماء الدافئ أو البارد قد يكون من الجيد رفع درجة حرارة الماء في أشهر الشتاء الباردة، ولكن تجنب غسل الشعر بالماء الساخن جداً - استخدم الماء الدافئ أو البارد لتجنب الضرر..

الماء الساخن يمكن أن يسبب جفاف الشعر وتلف الجلد الحساس الذي يغطي فروة الرأس وهي أكثر حساسية خلال فصل الشتاء.

6. لا تغادر المنزل وشعرك مبلل أعطه الوقت الكافي ليجف تحت حرارة السشوار، أو اتركه يجف طبيعياً قبل الخروج. يستغرق الشعر وقت أطول ليجف في الطقس البارد وإذا تجمد الشعر، سيصبح عرضة للتقصف.

7. تجنب الإفراط في تصفيف الشعر قلل من استخدامك للوازم التجفيف وكي الشعر لأن الحرارة يمكن أن تسبب جفاف الشعر وفروة الرأس، مما يزيد من مخاطر التلف.

هل تعاني من الشعر التالف بسبب

الحرارة؟ جرب شامبو الحماية من تساقط الشعر.

2. حافظ على رطوبة الشعر وفروة الرأس إذا أصبت بجفاف من الداخل، فسوف يظهر على السطح الخارجي أيضاً، لذلك، تأكد من شرب كميات كبيرة من المياه للمساعدة في ترطيب الشعر وفروة الرأس.

يعمل شامبو هيد آند شولدرز للعناية بفروة الرأس الجافة على ترطيب فروة الرأس الجافة التي يسببها الطقس في فصل الشتاء وتقلبات درجة الحرارة بين المناطق، لمخلقة والمكشوفة.

3. تجنب الإفراط في تصفيف الشعر قلل من استخدامك للوازم التجفيف وكي الشعر لأن الحرارة يمكن أن تسبب جفاف الشعر وفروة الرأس، مما يزيد من مخاطر التلف.

هل تعاني من الشعر التالف بسبب



قد تعرض أشهر الشتاء الشعر وفروة الرأس للكثير من الجهد. بعض النصائح والإرشادات الأساسية للحفاظ على الشعر وفروة الرأس صحية أثناء الشتاء.

1. احم شعرك من عوامل الطقس البارد، فالشتاء الرطب قد يؤثر سلباً على الشعر. أفضل طريقة لحماية شعرك من عوامل الطقس هي تغطية رأسك بقبعة أو وشاح، ولكن احرص ألا تكون ضيقة حتى لا تقيد الدورة الدموية داخل فروة الرأس.

رغم أن ارتداء القبعة في الشتاء يحمي الشعر، إلا أنه قد يؤدي إلى التعرق الذي يهيج فروة الرأس. لذلك، تأكد من استخدام شامبو مضاد للقشرة لمنع مسارات القشرة قبل ظهور

الحرارة؟ جرب شامبو الحماية من تساقط الشعر.

2. حافظ على رطوبة الشعر وفروة الرأس إذا أصبت بجفاف من الداخل، فسوف يظهر على السطح الخارجي أيضاً، لذلك، تأكد من شرب كميات كبيرة من المياه للمساعدة في ترطيب الشعر وفروة الرأس.

يعمل شامبو هيد آند شولدرز للعناية بفروة الرأس الجافة على ترطيب فروة الرأس الجافة التي يسببها الطقس في فصل الشتاء وتقلبات درجة الحرارة بين المناطق، لمخلقة والمكشوفة.

3. تجنب الإفراط في تصفيف الشعر قلل من استخدامك للوازم التجفيف وكي الشعر لأن الحرارة يمكن أن تسبب جفاف الشعر وفروة الرأس، مما يزيد من مخاطر التلف.

هل تعاني من الشعر التالف بسبب

إعداد /
أبو الدرس

الدراجات الهوائية لمستقبل أكثر إضراراً

تحتل رياضة الدراجات الهوائية الإترية مكانة مرموقة في سلة المناشط الرياضية على المستوى الوطني والقاري والعالمي، مما جعلها تحظى بصيت واسع النطاق وشهرة دولية في فترة زمنية وجيزة مقارنة بالفرق العالمية الأخرى. وما تخصيص عدد كبير من بطاقات المشاركة لها في بطولة العالم للدراجات الهوائية في سبتمبر 2026 القادم، إلا دليلاً ناصعاً على هذه المكانة والإنجازات المرموقة. ويشير الخبراء إلى أن الدراجات الهوائية تعتبر وسيلة نقل موثوقة ونظيفة ومستدامة لذا يضعها العديد من الخبراء في مصاف "الخيارات الأكثر وعياً لمستقبل أكثر إضراراً". خاصة وأن التحول نحو التنقل الحضري المستدام، يشكل ركيزة أساسية لحماية البيئة وتحسين جودة الحياة في المدن في ظل تفاقم أزمات التلوث والإزدحام المروري". فالدراجات لا تحتاج الى وقود ولا تصدر انبعاثات ملوثة مما يجعلها صديقة مثالية للبيئة. وبذا فإن استخدام الدراجات الهوائية وخاصة بين الطلاب، يغرس نشر الوعي وثقافة الإستدامة منذ سن مبكرة. واليوم العالمي للدراجات الهوائية أكثر من مجرد مناسبة، فهو يشكل حراكاً عالمياً يعيد تعريف علاقتنا بالتنقل والصحة والبيئة، ويحدث حتماً فرقاً كبيراً في نمط حياتنا. ففي عالم الدراجات الهوائية فنحن في ظلال جسد يتحرك بحرية، وعالم ينتفس بلا عوادم، ونداء صارخ لأنسنة الشارع، وتذكير واعي بأن للبساطة مكاناً رفيعاً. فالدراجات الهوائية والتي رافقت البشر لأكثر من قرنين حتى الآن، لم تفقد وهجها أمام آلات الإحتراق، ولا أمام الأرقام الرقمية في شاشات السرعة، بل حافظت على ايقاعها الهادئ هامسة للعالم، بأنه ليس بالسرعة وحدها يقاس التقدم، بل بالعدالة والصحة والإستدامة. فالدراجة الهوائية تشير علينا بأنه متى ما كان عالمنا بسيطاً، عادلاً، متوازناً، قادراً على التنفس، وأن تكون مدننا قابلة للعيش فيها، وأجسادنا قابلة للحركة وعلاقتنا بالبيئة أقل أنانية، يمكننا عندها أن نضمن الإستدامة للناس والكوكب وللأجيال القادمة بإذن الله.



تم الإحتفال هذا العام 2026، باليوم العالمي للدراجات الهوائية تحت شعار "إضراراً"، حيث تم تسليط الضوء على الدور الحيوي للدراجات الهوائية في بناء مدن أكثر إستدامة، ودعم الجهود الدولية الرامية لخفض الانبعاثات الكربونية وتحسين جودة الحياة إلى جانب تعزيز الصحة البدنية والنفسية للأفراد. ومن الجدير بالذكر أن هذا الإحتفال يتم وفقاً لقرار الأمم المتحدة والصادر في الخامس عشر من إبريل 2018، والذي اعتمدته جميع دول العالم الأعضاء في الجمعية العامة للأمم المتحدة، وذلك اعترافاً بتفرداها وطول عمرها وتنوع استخداماتها، وكونها وسيلة نقل بسيطة وميسورة التكلفة وموثوقة ونظيفة وصديقة للبيئة بهدف التوعية بأهمية استخدام الدراجة كوسيلة نقل صحية، بيئية ومستدامة. وهذا اليوم لا يقتصر على ركوب الدراجة الهوائية فحسب، بل هو دعوة مفتوحة لإعتماد نمط حياة أكثر نشاطاً وحيويةً وصداقة للبيئة. ويعزز هذا اليوم استخدامات الدراجة الهوائية حول العالم بوصفها جزءاً من الحلول الصحية والبيئية والاجتماعية لمشكلات العصر الحديث، والتي من بينها التلوث والإزدحام وضعف اللياقة البدنية وقلة العدالة في الوصول الى وسائل النقل. كما تم في الخامس عشر من مارس 2022، قراراً جديداً يدمج استخدامات الدراجة في أنظمة النقل العام بوصفها وسيلة لتحقيق التنمية المستدامة، وتحمل رسالة إيجابية لتعزيز الإنتاج والإستهلاك المستدامين بالإضافة لما لها من تأثير إيجابي على المناخ. ولذا فإن الجمعية العامة للأمم المتحدة، رحبت ومنذ اللحظة الأولى بمبادرات تنظيم جولات بالدراجات الهوائية على المستويين المحلي والوطني وذلك لتنمية ثقافة ركوب الدراجات في المجتمع.

وتمثلت رسالة وأهداف اليوم اليوم العالمي للدراجات للعام الحالي 2026، في المحاور التالية :

1- تعزيز الإستدامة البيئية، حيث تم تسليط الضوء على الدراجة كوسيلة نقل نظيفة وصديقة للبيئة، تسهم مباشرة في خفض الانبعاثات الكربونية زتقليل

التلوث الحضري داخل المدن.

2- تحسين الصحة العامة والبدنية، حيث تم التأكيد على أهمية ركوب الدراجات المنتظم كنشاط بدني يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، السكتات ال، ويعزز الصحة النفسية واللياقة البدنية.

3- تطوير البنية التحتية للمدن، حيث يحث مخططي المدن والمهندسين على تشييد مسارات آمنة ومخصصة لراكبي الدراجات لدعم مشروعات التنمية الحضرية المستدامة.

4- تسهيل الوصول الإجتماعي، من حيث توفير وسيلة تنقل اقتصادية، بسيطة، وميسورة التكلفة، تساعد الفئات الفقيرة والمستضعفة على الوصول الى الخدمات الحيوية كالتعليم والرعاية الصحية.

ويخوض الخبراء والجهات الدولية ذات الصلة غمار موجات البحار للساحة حول العديد من الفوائد التي تجنيها البشرية والكون من استخدامات الدراجة الهوائية. ولا بأس من أن نتمعن في السطور التالية البعض منها وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

1- للدراجات دوراً هاماً في بناء مجتمعات أكثر صحة واستدامة.

2- تشجع الدراجات الهوائية على تبني نمط حياة منخفض الكربون يدعم مبادئ الإستدامة ويحافظ على كوكبنا للأجيال القادمة.

3- تشكل الدراجة الهوائية وسيلة نقل منخفضة التكلفة وصديقة للبيئة، مما يقلل من الأعباء المالية على الأفراد والأسر.

4- خفض انبعاث ثاني اكسيد الكربون وتحسين جودة الهواء وخفض التلوث الهوائي مما يحسن من جودة الهواء ويحد من الضوضاء وكذلك يقلل من استهلاك الوقود الإحفوري.

5- الحد من الإزدحام المروري في المدن الكبرى

6- تشجيع الأفراد على ممارسة النشاط البدني المنتظم، مما يؤدي للوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة والحد من بعض انواع السرطانات. كما أن ركوبها المستمر يقوي عضلة القلب ويخفض ضغط الدم مما يقلل من خطر الإصابة بالسكتة القلبية، ويقوي كذلك عضلات الساقين والمفاصل دون التسبب في اجهاد مفرط

7- تحسين اللياقة البدنية والنفسية من خلال تخفيف مستويات التوتر والقلق والإكتئاب بالإضافة الى تحسين جودة النوم والمزاج الأمر الذي ينعكس ايجاباً على جودة الحياة.

8- تخفيف التكاليف الصحية من خلال تقليل العبء الناتج عن الأمراض غير المعدية، مما يجعلها وسيلة فعالة لصحة الفرد والمجتمع.

9- الدراجات الهوائية وسيلة نقل ميسورة وآمنة تتيح لشرائح كبيرة من

المجتمع وخاصة النساء والأطفال وكبار السن، حرية التنقل والوصول الى التعليم والرعاية الصحية والفرص الاقتصادية.

10- تدعم الدراجات الهوائية النشاط السياحي عبر تنمية سياحة الدراجات وتوفير مسارات آمنة لها في المناطق السياحية.

أما في السطور التالية فلا بأس عزيزي القارئ الكريم من الإبحار مع البعض من الإرشادات والنصائح العملية والأساسية التي يسديها الخبراء حول استخدام الدراجات الهوائية بأمان، والحد من حوادث الدراجات وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

1- إرتداء الخوذة، فهي تقلل من خطر الإصابة الخطيرة بشكل كبير، حيث أن معظم وفيات حوادث الدراجات ناجمة عن اصابات الرأس.

2- التحقق المسبق من ضغط الإطارات وعمل المصابيح والعاكسات وسلامة السلاسل والتروس قبل ركوب الدراجة.

3- ارتداء الملابس العاكسة او الزاهية، حيث يزيد ذلك من وضوحك على الطريق ويقلل من خطر الحوادث، خاصة ان قلة الرؤية تشكل احد الأسباب الرئيسية لحوادث الدراجات.

4- ابقاء يديك على المقود دائماً، حتى تزداد قدرتك على الإستجابة السريعة للمواقف المفاجئة مثل العوائق أو المشاة مما يقلل من احتمالية وقوع الحوادث.

5- تعلم إشارات اليد واستخدمها بوضوح عند التعامل مع السائقين الآخرين والمارة، خاصة عند التقاطعات لمساعدة الآخرين على توقع تحركاتك ويقلل بالتالي من فرص التصادم.

6- تجنب المشتتات أثناء قيادة الدراجة كإستخدام الهاتف أو الإنشغال بأشياء أخرى وبالتالي التركيز على الطريق.

7- قيادة الدراجة كما لو كنت تقود سيارة، بالتالي لا بد من اتباع قواعد المرور مع تجنب التحركات المفاجئة أو الخطرة وذلك لتسهيل تفاعل السائقين معك بأمان.

8- قيادة الدراجة مع اتجاه حركة السير، لتقليل خطر الاصطدام والحوادث.

9- تجنب ركوب الدراجة على الأرصفة لأنها مخصصة للمشاة وغالباً لا تكون مهيئة لقيادة الدراجات.

10- استخدام مسارات الدراجات المخصصة ان وجدت.

ونختتم موضوعنا بالتأكيد على أن تلبية احتياجات المشاة وراكبي الدراجات الهوائية، يعتبر جزءاً مهماً من حلول التنقل، الرامية إلى المساعدة في فصل النمو السكاني عن زيادة الانبعاثات في المدن، فضلاً عن تحسين جودة الهواء والسلامة على الطرق. هذا وقد دفعت أزمة كورونا في العام 2020 وما بعدها، العديد من الدول إلى إعادة التفكير في أنظمة النقل فيها.

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

اختتام دوري الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط بتتوج سيدات دندن ورجال البحر الأحمر باللقاب موسم 2025-2026



الوصافة و50 ألف نفقة، وعدوليس المركز الثالث و30 ألف نفقة، في حين تربح سموون أسملاش على صدارة الهدافين برصيد 9 أهداف. وحصد فريق مؤسسة الإنتاج الزراعي والحيواني جائزة الفريق المثالي.

تخلزقي، رغم ثنائية مهاجم البحر الأحمر سموون أسملاش. وموجب هذه النتائج، تتوج "البحر الأحمر" رسمياً بلقب بطولة دوري الرجال بفارق الأهداف عن دندن بعد تساويهما برصيد 33 نقطة ليحصل على الكأس ومبلغ 75 ألف نفقة، ونال دندن

والهام عبد القادر جائزة أفضل لاعبة. وعلى صعيد منافسات الرجال، تفوق فريق مصنع البيرة على عدوليس بنتيجة (2-1) بهدف لاميك مسفن ويوناتان نظراب مقابل هدف بنيام قرماي لأدوليس.



اختتمت في إستاد أسمرة الدولي، يوم الأحد الماضي 12 يوليو، بطولة دوري الدرجة الاولى لكرة القدم لفئتي الرجال والسيدات للموسم الرياضي 2025-2026 بعد منافسات استمرت لأكثر من ستة أشهر، حيث توجت سيدات النادي "دندن" بلقب دوري السيدات عقب فوزهن العريض في المباراة الختامية على التأمينات بنتيجة (3-0) بأهداف أحرزتها أخبرت فتوي وكبرت هيلي وهيرمون إيوب، ليتسلم الفريق كأس البطولة ومبلغ 60 ألف نفقة مقابل 40 ألفاً لفريق التأمينات و30 ألفاً لشركة سفن للبناء صاحبة المركز الثالث.

بينما نال نادي فريق قودايف جائزة الفريق المثالي

مونديال 2026: إسبانيا تجدد عقدها لفرنسا وتبلغ النهائي الثاني في تاريخها

وحصلت إسبانيا على ركلة جزاء عندما حاول ديني إبعاد كرة عرضية لمارك كوكورباً حيث هيأها برأسه وهب الى تشيتها لكنه لم ينتبه لنجم برشلونه جمال القادم من الخلف فسدد له ضربة قوية واسقطه ارضا، فأنبرى لها أويارسابال إلى يسار حارس مرمى ميلان الايطالي مايك مينيان (22).

وهو الهدف الخامس لأويارسابال في البطولة فعادال الرقم القياسي لعدد الاهداف في نسخة واحدة للاعب إسباني بعد إيميليو بوتراغوينيو في 1986 ودافيد فيا في 2010. كما هو الهدف الـ30 له في 60 مباراة دولية.

وأنقذ دايو أوباميكانو مرماه من هدف محقق عندما إبعد كرة من مسافة قريبة لرويس اثر تمريرة من جمال (38).

وخرج سيمون من عرينه وقطع انفرادا لمباي من منتصف الملعب اثر تلقيه كرة خلف الدفاع كاشرا مصيدة التسلل (40).

واضاف بورو الثاني بعد لعبة مشتركة مع أولمو عند حافة المنطقة فهيأها له داخلها فتوغل وانفرد بمينيان ولعبها بذكاء داخل المرمى (58)، وبات ثاني مدافع اسباني يسجل هدفين في نسخة واحدة بعد فرناندو هييرو في 1998 و2002.

وكاد فيران توريس، بديل أويارسابال، يضيف الثالث برأسية من مسافة قريبة مرت بجوار القائم الايمن (79).

ضربتان قاسيتان في 8 دقائق وأجرى ديشان الذي خاض المباراة الـ26 كمدرّب في النهائيات منفردا بالرقم القياسي بفارق مباراة امام الالماني هلموت شون، تبديلين على تشكيلته التي تخطت المغرب بسهولة 2 0 في ربع النهائي، فدفع بجناح باريس سان جرمان برادلي باركولا مكان زميله في النادي الباريسي ديزيريه دويه، وعاد لاعب وسط ريال مدريد الاسباني أوريليان تشواميني الى التشكيلة الاساسية على حساب لاعب وسط روما الايطالي مانو كوني، بعدما تعافى من اصابة عضلية ابعدهته عن المباراة الاخيرتين.

وجاءت بداية المباراة تكتيكية محضة حيث تبادل المنتخبان الاستحواذ على الكرة مع بحث كل منهما على ثغرات للوصول الى المرمى دون جدوى حتى حصلت اسبانيا على ركلة جزاء اقتتنصها نجمها وبرشلونه لامين جمال وسجلها أويارسابال بنجاح، ثم تلقت بعدها فرنسا بثماني دقائق ضربة ثانية بإصابة مدافعها وارسنال الانكليزي وليام صليبيا فتزك مكانه الى مدافع كريستال بالاس الانكليزي ماكسانس لاكروا (30)

ودفع ديشان بكونيه مكان ادريان رابيو مطلع الشوط الثاني (46)، ثم لعب بعدها ورقة دويه مكان باركولا (57)، وورقته الاخيرتين باشارك ريان شرقي وتيو هيرنانديز مكان اوليسيه ودينني (72) دون جدوى.

وقال بورو مسجل هدفه الدولي الثاني "إنه حلم أصبح حقيقة، بصراحة لم أتخيله حتى في أكثر أحلامي جرأة. أنا سعيد جدا جدا بعقلية المنتخب منذ البداية وحتى النهاية. أعتقد أننا قدمنا مباراة رائعة، وفعلنا كل ما كان علينا فعله اليوم لبلوغ النهائي".

واضاف "كنا نعلم أننا سنواجه منتخبا قويا جدا جدا، فكان يقدم أشياء رائعة، وبصراحة هذا إنجاز الفريق بأكمله". وحققت إسبانيا التي خاضت دور الأربعة للمرة الثانية في تاريخها بعد 2010، فوزها الـ19 في 39 مواجهة ضد فرنسا مقابل سبعة تعادلات و13 خسارة، بينها ثمانية انتصارات في آخر 11 مباراة (تعادل واحد وخسارتان).

وهو الفوز الثالث تواليا لإسبانيا في الادوار الاقصائية في هذه النسخة علما انها لم تفز باي مباراة في هذه الادوار منذ 2010. كما انها حافظت على سجلها خاليا من الخسارة في 37 مباراة إذ لم تتعرض لأي خسارة في الوقت الأصلي منذ 22 مارس 2024 عندما سقطت أمام كولومبيا وديا (27 فوزا و10 تعادلات).

وقال مدرب فرنسا ديديه ديشان بعد الخسارة "علينا أن نكون منطقيين ونعترف بأننا كنا اليوم أقل مستوى من الناحية الفنية أمام فريق أحسن التحكم في مجريات المباراة. لكن الخطأ يعود إلينا أولا، ولا أريد تحميل المسؤولية لأي طرف".



وتفوق المدرب لويس دي لا فوينتي على نظيره ديشان الذي سيخوض المباراة الأخيرة على رأس الزرق عندما يقودهم في مباراة تحديد المركز الثالث. كان منتخب بلاده الطرف الأفضل أغلب فترات المباراة ونجح في خطته للحد من خطورة الرباعي الهجومي لفرنسا بقيادة قائدها وهدافها كيليان مبابي وتحديدًا صانع الألعاب جناح بايرن ميونيخ الالماني مايكل أوليسيه الذي بدا تائها في وسط الملعب.

قال "بدأنا قبل نحو أربع سنوات بفكرة، وظللنا أوفياء لها وهي التي أوصلتنا إلى هنا. اليوم واجهنا أحد أفضل المنتخبات في العالم، لكن أمامه كان يقف أفضل منتخب في العالم. وهذا مختلف. هؤلاء اللاعبون يستحقون كل شيء، فقد أظهروا يوما بعد يوم التزامهم وتضامنهم وكرمهم وموهبتهم. إنهم يجعلون الصعب يبدو سهلا".

جددت إسبانيا عقدها أمام جارتها فرنسا عندما تغلبت عليها 2 0 وبلغت المباراة النهائية لمونديال 2026 في كرة القدم، في دالاس.

وسجل ميكال أويارسابال (22 من ركلة جزاء) وبيدرو بورو (58) هدي في إسبانيا التي أطاحت بـ"الزرق" في ثلاث بطولات مختلفة تواليا، بعد كأس أوروبا 2024 (2 1) ونهائي دوري الأمم الأوروبية 2025 (5 4).

"حلم أصبح حقيقة" وهي المرة الثانية تبلغ فيها إسبانيا المباراة النهائية بعد الأولى عام 2010 عندما توجت باللقب في جنوب إفريقيا على حساب هولندا 1 0 بعد التمديد. وحرمت إسبانيا جارتها من بلوغها للمرة الثالثة تواليا في سعيها الى اللقب الثالث بعد 1998 على أرضها على حساب البرازيل و2018 في روسيا على حساب كرواتيا، علما أنها خسرت نهائي النسخة الاخيرة امام الارجنتين.

إعداد
فاطمة حمد

في مثل هذا اليوم

الاحداث الداخلية:-

في السادس عشر من يوليو
عام 1997م:- الإعلان الرسمي
عن صدور العملة الوطنية (نقفة)
الاحداث الخارجية:-

في السادس عشر من يوليو عام
1856 - بدء أعمال حفر قناة
السويس بإشراف الفرنسي
فرديناند دي لسبس المدعوم من
حكومته.

في السادس عشر من يوليو عام
1945م:- الولايات المتحدة
تقوم بعملية تفجير قنبلة
ذرية، وبداية السباق النووي.

في السادس عشر من يوليو عام
1979م:- استقالة أحمد
حسن البكر من رئاسة
الجمهورية العراقية، وصادم حسين
يتولى مقاليد السلطة.

في السادس عشر من يوليو عام
1990م:- زلزال بقوة 7.7
على مقياس ريختر يضرب
الفلبين ويحصد 1600 قتيل.

في السادس عشر من يوليو
عام 2003 - أمير الكويت
الشيخ جابر الأحمد الصباح
يصدر مرسوم أميري بتلقيب رئيس
مجلس الوزراء بلقب سمو الشيخ
وذلك بعد فصل منصب ولي العهد
عن منصب رئاسة الحكومة.

في السادس عشر من يوليو عام
2004م:- مقتل 90 طفل
إثر حريق شب في مدرسة
ابتدائية جنوب الهند.

في السادس عشر من يوليو
عام 2013م:- إسبانيا
تسلم المغرب رسمياً نسخ
ميكرو فيلم من الخزنة الزيدانية،
التي فقدتها سلاطين المغرب
وطالبوا بها منذ سنة 1612م.

حكمة اليوم

القليل كثير إذا اقتنعت، والكثير قليل إذا
طمعت، والبعيد قريب إذا حبت، والقريب
بعيد إن بغضت

يفاجأ بعشرات آلاف الإطارات داخل أرض اشتراها

مكب ضخم للإطارات.
وتابع: «كان الأمر كابوساً عندما
رأيت، إذ تسبب لي ضغط كبير ولم
أكن أعرف ماذا أفعل، ولم أستطع
النوم خلال الأيام الأولى».
وأكد أنه لن يتخلى عن مشروعه،
وأطلق حملة تبرعات تهدف إلى
جمع 50 ألف دولار لإزالة الإطارات
ومعالجة الأضرار البيئية، جمع منها
نحو 5 آلاف دولار حتى الآن.
وفتح مكتب عمدة مقاطعة
مولتنوماه تحقيقاً في الواقعة،
مشيراً إلى احتمال وجود تعدد وإلقاء
نفايات مخالفة. وحذرت السلطات
من أن تراكم الإطارات المستعملة
يشكل خطراً لاندلاع حرائق.



إطاراً كانت موجودة بالموقع، لكنني
عند عودتي لإزالتها برفقة أحد
المقاولين، فوجئت بتحول المكان إلى

عثر الأمريكي خان تران،
من ولاية أوريغون الأمريكية،
على ما يصل إلى 75 ألف إطار
مستعمل مكدسة فوق أرضه،
بعد أشهر من شرائها بهدف
بناء منزل جديد، ما دفع
السلطات إلى فتح تحقيق في
حادثة إلقاء نفايات بشكل غير
قانوني ومخاطر بيئية محتملة.
وقال خان تران إنه اشترى
قطعة أرض تبلغ مساحتها
1.2 فدان في مدينة بورتلاند
في إبريل الماضي، وبدأ
الاستعدادات لبناء منزله.

وأضاف: «واقفت في البداية على
إزالة كومة صغيرة تضم نحو 50

اختفاء 20 طناً من الجبن بسبب منصة إلكترونية



فرنسا، إذ يتجاوز كونه مادة أساسية
للاستخدام في الموائد، إلى حضور كبير
بوصفه إرثاً ثقافياً مهماً في تاريخ
هذه المجتمعات.
وتتصدر ألمانيا قائمة أكبر مستوردي
الجبن في العالم، كما تصدر أيضاً قائمة
أكبر المنتجين في أوروبا والعالم، فيما
تحتل فرنسا الرتبة الثانية في قائمة
أكبر المستوردين في العالم.
وتعد تجارة الأجبان بين ألمانيا
وفرنسا من أكبر قطاعات التبادل
التجاري في المواد الغذائية في أوروبا.

الإلكترونية، خصوصاً وأن قيمتها
تُقدَّر بنحو 80 ألف يورو.
وجاءت العملية في وقت تسببت
موجة الحر في أوروبا، بأضرار بالغة
في قطاعي الزراعة والإنتاج الحيواني،
مما يثير مخاوف متزايدة من ارتفاع
كبير لأسعار المنتجات بما فيها الألبان
والأجبان، بسبب الأزمة الناشئة
والمرتبطة بالطقس، بحسب تقارير
عدة.
ويمثل الجبن قيمة كبيرة في
المجتمعات الأوروبية، خصوصاً في

فتحت الشرطة الألمانية تحقيقاً
في اختفاء 20 طناً من الجبن كان
مخططاً أن تنقل من ألمانيا إلى فرنسا،
من خلال شركة للنقل تقدم خدماتها
عبر منصة إلكترونية.
وأفادت وكالة الأنباء الألمانية، أن
شحنة جبن «الإمنتال» اختفت أثناء
نقلها من مصنع للأجبان في مدينة
بايروي بولاية بافاريا جنوب شرقي
ألمانيا إلى جهة استيراد في فرنسا.
وأوكلت شركة الشحن المسؤولين
عن العملية، مهمة النقل إلى شركة
نقل أخرى عبر منصة إلكترونية.
وذكرت الشرطة أن شاحنة وصلت
إلى مصنع الأجبان في مدينة بايروي،
وحُمِلت 20 طناً من الجبن، لكن
الشاحنة لم تصل أبداً إلى وجهتها في
فرنسا.
ولم تسفر التحقيقات عن نتائج
حتى الآن، فيما تثير العملية الريبة
بشأن إمكانية اختفاء الشحنة بسبب
عملية نصب باستخدام المنصة



ليست الحياة طريقاً
مفروشاً بالانتصارات،
بل مدرسة تُصقل فيها
الأرواح بالعثرات قبل
النجاحات.
كل هزيمة تحمل درساً،
وكل سقوط يمنحك
فرصة لتقف أصلب مما
كنت.
القوة الحقيقية ليست
في ألا تسقط، بل في
أن ترفض البقاء على
الأرض.

لا تخشي، كثرة الهزائم؛
فالجبال لم تُنحت إلا
بتكرار الرياح، والماس
لم يصبح ثميناً إلا بعد
أعظم الضغوط.

سرّ من ينجح ليس أنه
لم يُهزم، بل أنه لم يسمح
للهزيمة أن تُقنعه بأنه
انتهى.

سحرك الحقيقي ليس
في ذكائك ولا في حظك،
بل في عنادك الجميل
أمام الحياة، وفي قدرتك
على النهوض كلما ظن
الجميع أنك لن تقوم.
فاستمر... فربما تكون
المحاولة القادمة هي
التي ستُغيّر كل شيء.