

ارتريا الحديثة



تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

الثلث (2) نقف

العدد (46)

السنة الخامسة والثلاثون

الخميس 20 / 11 / 2025

مكتب الزراعة بجنوب البحر الاحمر ينظم دورة لرفع انتاج التمور



نظم مكتب الزراعة في اقليم جنوب البحر الاحمر دورة تدريبية يومي 12 و 13 نوفمبر في مدينة عصب بهدف رفع مستوى الوعي لدى المزارعين الأموذجيين والمهنيين الزراعيين لتطوير مزارع النخيل. تضمن التدريب العملي والنظري إدارة ورعاية اشجار النخيل، وطرق الإكثار والتلقيح، ورعاية أشجار النخيل، وحصاده ، وأهم الآفات والأمراض التي تصيب النخيل وطرق الوقاية منها، كما تضمن سبل تنمية النخيل على ساحل البحر الأحمر. وقال مسؤول مكتب الزراعة السيد /محمد عبد الرحمن "إن التدريب يهدف إلى رفع مستوى الوعي لدى المزارعين والمهنيين لتعريف المجتمع بفوائد زراعة النخيل." ودعا المشاركون الى استمرار مثل هذه الدورات التدريبية. من ناحية أخرى، قام مزارعون من قريتي رحيتا وابو مديرية جنوب دنكاليا بزيارة منطقة منكعكع في ضواحي عصب لتفقد مزارع النخيل.

العثور على آثار في درعا



تم العثور على قطع أثرية وتاريخية في منطقة درعا بمديرية عدي قيح، في الأراضي الزراعية و مواقع البناء. وتضم الآثار التي تمثل الثقافة وأساليب الحياة لدى الشعوب القديمة في المنطقة، الأختام، والفخاريات والجليون واكواب، وجرار مياه والنقوش الصخرية والرسومات. يبلغ ارتفاع جرار المياه وخزانة الممتلكات المنحوتة على الصخور الكبيرة الذي يتراوح بين 2 إلى 4 أمتار، وعمق يصل إلى 80 سنتيمتراً. ودعا مسؤول الثقافة والرياضة في مديرية عدي قيح السيد/ تمسقن حقوس كافة المواطنين الى توخي الحذر أثناء عملية الحفر لأن المنطقة غنية بالآثار ، وإبلاغ الجهات المعنية عن أماكن العثور على الآثار. وافاد السكان الى ان اكتشاف الأدوات والمواد القديمة في منطقتهم ليس ظاهرة جديدة، وحثوا الجهات المعنية على إجراء مسوحات علمية لجمع الآثار التي ستنتقل للأجيال القادمة.

مدير نقف يبحث مع المواطنين برامج التنمية

السكان حول الأوضاع الراهنة الداخلية و الإقليمية في يومي الـ13 والـ14 من نوفمبر. وأوضح مسؤول الشؤون السياسية في مكتب الجبهة بالاقليم السيد/ إدريس علي ومسؤول الشؤون التنظيمية بالاقليم السيد/ أحمد عبد القادر في السمنارات التي قدموها ان برامج التنمية الوطنية التي تنجز هي نتاج الوحدة الوطنية للشعب الارتري وانه من الضروري ان تتضافر جميع الجهود لإنجاح البرامج المنشودة.

كما عقد سمنارا في يوم الـ15 من نوفمبر لمسؤولي المؤسسات الحكومية والإتحادات الناشطة في مديرية أفعبت.

معظم المناطق الى الإنتشار المتساوي في خدمات التعليم والصحة مشيرا الى ان عملية التعليم والتعلم لا تنجح إلا بمشاركة كافة المؤسسات الحكومية والمجتمع بمساهمات واعية خاصة مساهمة الآباء والمعلمين والأعيان. وقدم المشاركون آراء وإقتراحات لإيجاد حلول جذرية لمشكلة مياه الشرب، وصيانة مباني مؤسسات الصحة، بالإضافة الى مشكلة نقص المعلمين في بعض المدارس.

وفي غضون ذلك نظم مكتب الجبهة الشعبية للديموقراطية والعدالة في اقليم شمال البحر الأحمر سمنارات لموظفي المؤسسات الحكومية وممثلو

اجرى مدير مديرية نقفة السيد/ يعقوب إدريس لقاءات مع سكان إدارات الضواحي التابعة للمديرية في الفترة من الثاني وحتى الـ12 من نوفمبر،ركز فيها على برامج التنمية بشكل عام والإستفادة من الخدمات الاجتماعية. شارك في اللقاءات المدراء الاداريين، والأعيان ولجان الصلح بـ11 إدارة الضاحية الى جانب كبار القرى تناول فيها السيد/ يعقوب سير أنشطة حفظ المياه والتربة التي تمت بتعاون السكان ووحدات الجيش الشعبي من أجل إصالح البيئة ومكافحة الإنجراف. كما استعرض اوضاع الخدمات الاجتماعية في المديرية التي وصلت في

سمنار للمكفوفين في كرن



نظمت الجمعية الوطنية للمكفوفين سمنار في كرن في الرابعة عشر من نوفمبر لمساعدة أعضائها التغلب على العقبات وتحسين سبل عيشهم. وأوضح مسؤول المشاريع بالجمعية السيد/ يونس ولدديوهنس أن تحرير المكفوفين من الإتكالية والعمل على تمكينهم

اقتصادياً، وزيادة مشاركتهم في المجتمع، وتوعية المجتمع بهم، من بين القضايا التي تركز عليها الجمعية.

من جهتهم دعا المشاركون بضرورة تنظيم مثل هذه السمنارات لأنها من شأنها أن تعزز معارفهم الحالية.

وذكر المكفوفين بضرورة تعزيز ثققتهم بأنفسهم وزيادة قدرتهم الاقتصادية، وحث على مساهمة كافة شرائح المجتمع في تعزيز المشاركة فيها.

تطور رعاية الامومة والطفولة في ماي شغلي

تساهم عيادة ماي شغلي في مديرية اعالي القاش ، بدور في الوقاية من الأمراض وضمان رعاية الأم والطفل. وقال مسؤول العيادة مساعد التمريض/ كبروم لوؤل، ان العيادة تقدم خدمات رعاية الأمومة والطفولة والتوليد والتطعيم ، مما خفف الضغط على المراكز الصحية. وذكر بان العيادة تقدم الخدمات لسكان ثماني قرى في المنطقة، الى جانب الخدمات المقدمة بالتجول في القرى البعيدة. وأوضح مدير ضاحية ماي شغلي السيد /حسن اسماعيل ان خدمات التعليم والصحة والمياه في الضاحية ، أحدث تغييرات إيجابية في حياتهم ، مناديا بإصلاح مصدر مياه الشرب النظيفة المتضرر وزيادة عدد العاملين في مجال الصحة.

تنظيم دورة للمعلمين بالجنوبي وشمال البحر الاحمر



والأمراض العادات
بالطلاب الزارة
وحث والمجتمع.
المعلمين على العمل
الجاد للحد من
انتشار التهاب الكبد
الوبائي ومواد التجميل
الكيميائية.
وقال مسؤول وحدة
الثقافة والرياضة
والصحة الأستاذ/ محمد
عبدالله إن التدريب يأتي استمراراً
للدورات التدريبية التي يتم تنظيمها
لتعزيز المنهج الدراسي التدبير الحياتي
لدوره الهام في المجتمع عامة والطلاب
خاصة .

وفي غضون ذلك تم تنظيم دورة
مماثلة في مديرية صنعفي حسب ما ورد
عن وكالة انباء إرينا.
كذلك نظم مكتب التعليم في اقليم
شمال البحر الأحمر دورة تدريبية صحية
لمعلمي المدارس المتوسطة والثانوية
والإعدادية الجدد والسابقين من
مديريات فرو ومصوع وقلعلو.
ركزت الدورة التي أقيمت في الفترة
من 13 إلى 15 نوفمبر في بلدة فرو
على التدبير الحياتي، والمواد الكيميائية
التجميلية وتأثيراتها، وأسباب التهاب
الكبد، وتوجيهات النادي الصحي.
واوضحت مسؤولية وحدة الصحة
الأستاذة/ شمينيش كبدي بان دور
المعلمين ليس سهلاً في القضاء على

نظم فرع جمعية المعلمين بالاقليم
الجنوبي دورة إدارية للمعلمين في الـ16
من نوفمبر.
تهدف الدورة التي شارك فيها
الإداريين والمشرفين من 25 مدرسة رفع
كفاءة المعلمين الإدارية والقيادية.
تضمنت الدورة الاساليب القيادية،
واساليب حل المشاكل التي تظهر في
المدارس بالإضافة الى مواضيع ذات صلة
بالأمر.
كما قدم مسؤول المعلمين بالمديرية
الأستاذ/ سامسوم نقاش بدوره شرحا
تعريفيا عن دستور الاتحاد وأهدافه.
وحث مسؤول مكتب التعليم
بالمديرية الأستاذ/ بيني تسفاي المشاركين
بالإستفادة مما اكتسبوه من معرفة.

البحر الأحمر قد نظم دورة تدريبية
للمعلمين في المدارس الابتدائية
والمتوسطة في مديريات فرو وقلعلو
ومصوع وقندع في ديسمبر من العام
الماضي.
وكان مكتب التعليم في اقليم شمال

دورة تدريبية للشباب في سرجقا



نظمت دورة تدريبية نظرية وتطبيقية لمدة ثلاثة أشهر شارك فيها 185 شاباً
وشابة من مديرية سرجقا.
شمل التدريب ، الإسعافات الأولية والتصوير والتجميل والمكياج.
وصرح مسؤول الاتحاد الوطني للشباب والطلبة السيد/ سامسوم كفلي في
مراسم التخرج في السابع عشر من نوفمبر ، بأن التدريب جزء من الدورات
المنظمة لتنمية قدرات الشباب.
ودعا مدير مديرية سرجقا السيد/ كفلمايرام قبرمسقل ، المتدربين الى الاستفادة
من التدريب لتحسين معيشتهم.

تجميع القرى في قحتيلاي يسهم في ارساء الخدمات

افاد الاجتماع الذي عقد في قحتيلاي بمديرية قندع في السادس عشر من نوفمبر
، بان تجميع القرى ساهم في استفادة المواطنين من الخدمات الاجتماعية التي
ارسيت من وقت لآخر.
واشار مدير قحتيلاي السيد/ زري سناي قايم مقاطعة قحتيلاي، الى ارساء
الخدمات التعليمية من التمهيدي الى المرحلة الثانوية ومشروع مياه صالحة
للشرب وخدمات صحة اساسية.
وقال إن مؤسسة الغلال والمواشي خلقت فرص عمل للسكان وان الخدمات
التي ارسيت حتى الآن هي نتيجة تجمع القرى.
واقترح المشاركون استكشاف حلول للطاقة البديلة للاستخدام المنزلي ، وإيلاء
الاهتمام الفوري لعملية توزيع الأراضي السكنية.
واشاد المدير التنفيذي في ادارة مديرية قندع السيد/ يحيش قبرسلاسي ، بالسكان
على مشاركتهم في برامج التنمية بشكل عام وحفظ المياه والتربة بشكل خاص.
من ناحية اخرى عقد قائد مركز شرطة مديرية قندع الملازم/ محمد صالح
إسماعيل ندوة حول مكافحة الجرائم والمخالفات وحوادث المرور للسكان
والطلاب.

مكتب الشباب والطلبة في شمبقو ينتخب هيئة إدارية

أجرت وحدات الشباب بمكتب اتحاد الشباب والطلبة إدارات الضواحي في شمبقو في انتخابات هيئات إدارية بهدف تعزيز
مشاركتها في برامج الاتحاد والبرامج الوطنية على حد سواء.
وذكر مسؤول المكتب الشاب/ حقوس كستي ان هذا البرنامج استمرار للجهود الجارية لجلب التنظيمات الشبابية على مستوى
إدارات الضواحي للعمل بشكل أكثر فعالية.
وأكد مدير إدارة المديرية السيد/ تارقي أباي بدوره استعداد الإدارة للمساهمة في الجهود الرامية إلى تعزيز المساهمة الفعالة
للشباب من خلال تنظيمهم.

صيانة طريق دامبا - عدي قرظ



يقوم سكان دامبا وعدي قرظ بإصلاح
الطريق الترابي المتفرع من طريق اسمرا
- دقمحري ، إلى قراهم لحل المشاكل في
خدمات النقل.
واوضح المهندس/ أمانئيل محرتآب
من قسم التنمية المعمارية في الاقليم
الاوسط ، ان برنامج الصيانة والتوسيع
المدعوم بالآليات يغطي طريقاً بطول 13
كيلومتراً وعرض 7 أمتار يبدأ من امبيتو
ليصل قرى عدي حدروم ودامبا وعدي
قرظ وربط الاقليم الاوسط بالاقليم
الجنوبي.
وأضاف أن العمل يُنفذ بمبادرة من
القرى، وحصل على موافقة قسم التنمية
المعمارية.

واشاد مدير ضاحية دامبا عدي قرظ
السيد/ يوهنس هبتظين بالمشاركة
الشعبية، وشكر الجهات المتعاونة.
وذكر المشاركون بأنهم كانوا يعانون

تنمية الغطاء النباتي في صنعفي

الناتج المرجوة.
وقال ممثل هيئة الغابات والحياة
البرية السيد/ يوهنس زكرياس ، إن
المحميات مهمة لضمان الأعلاف وإثراء
التنوع البيولوجي، وأشاد بالرصد
والحماية الجادة للغابات والمحميات
في ادارات ضواحي قولو وكساد امبا
ودقوقولو.
واوضح خبير التشجير والحياة
البرية في المديرية السيد/ قرماي سيوم
، حدوث ظاهرة إزالة الغابات في
السنوات الأخيرة، لكن الوضع تحسن
مع زيادة وعي المجتمع ودور الجهات
المختصة ، مشيرا الى اتخاذ إجراءات

تبذل الجهود في مديرية صنعفي ،
لتنمية المحميات بهدف الحفاظ على
الموارد الطبيعية بشكل عام والأشجار
والحياة البرية بشكل خاص.
وذكرت هيئة الغابات والحياة
البرية، وجود مساحة 6342 هكتاراً
من المحميات وأكثر من 1500 هكتار
من محميات القرى، وان أكبر جزء من
المحمية يوجد في المنحدرات الشرقية.
وافادت بان المحميات يتم
تخصيصها للحفاظ على الأشجار
والحياة البرية المهددة بالانقراض
وتنميتها ، وان الإجراءات المتخذة
لحل النقص في حراس الغابات تحقق

أمين عام حزب الله اللبناني: الوصاية الأمريكية على لبنان خطر كبير جدا



البلاط مع اقتراب الانتخابات النيابية المقبلة.

أن "هذا ما نسعى إلى إنجازه بعيدا عن الصخب السياسي والشعبي الذي يجتاح

لبنان. ودعا الشيخ قاسم إلى ضرورة تحصين الساحة من خلال مراقبة ما يبث على المستوى الإعلامي. وأردف بالقول: "لا تستهينوا بالنتيجة التي حققها الإعلام المقاوم والإعلام المؤيد للمقاومة، وإلا لما استهدف". وذكر أن "العدو اغتال الإعلاميين لأنهم تركوا أثرا حقيقيا في إبراز حقيقة المعركة وقدموا الوقائع والحقائق من جانبه أكد الرئيس اللبناني جوزيف

معكم، لكن إسرائيل متغولة وأمريكا تدعمها. وأفاد أمين عام حزب الله بأن العدوان الصهيوني هو المشكلة وليس المقاومة. وتابع قائلا: "فليخرج الإسرائيلي من أرضنا وليوقف العدوان وليفرج عن الأسرى"، مؤكدا أنهم يستطيعون التفاهم مع بعضهم البعض في الداخل". وذكر أن ما يجري اليوم في لبنان ليس عدم تطبيق اتفاق وقف إطلاق النار بل عدوان إبتدائي يهدف إلى السيطرة على

شدد الأمين العام لحزب الله اللبناني الشيخ نعيم قاسم على أن الوصاية الأمريكية الكبيرة على لبنان خطر كبير جدا. وأضاف الأمين العام لحزب الله، خلال كلمة في ذكرى مقتل القائد الإعلامي محمد عفيف يوم الاثنين، أن "هذه الوصاية لا تعمل من أجل استقرار لبنان وليست وسيطا بل راعية للعدوان". وصرح الشيخ قاسم بأنه عندما يلتقي معنا المبعوثون الدوليون يقولون الحق

مجلس الأمن الدولي يقر مشروع القرار الأمريكي بشأن غزة

والتنمية للعيش والازدهار"، مضيفاً أن القوة ستدعم نزع السلاح من غزة، "وتفكيك البنية التحتية للإرهاب، ونزع الأسلحة، والحفاظ على سلامة المدنيين الفلسطينيين". وعلقت حركة "حماس" على اعتماد مجلس الأمن الدولي مشروع القرار الأمريكي بشأن غزة، معربة عن رفضها للقرار واعتبرت أنه "يفرض وصاية دولية على القطاع وينزع عن سياقه الجغرافي الفلسطيني". ورحبت دولة فلسطين باعتماد مجلس الأمن الدولي مشروع القرار الأمريكي بشأن غزة الذي يؤكد حق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره وإقامة دولته الفلسطينية المستقلة.

ستدعم "منطقة خالية من قبضة حماس"، و للمؤسسات المالية العالمية الآليات التي تحتاجها لتوجيه الاستثمارات لدعم إعادة إعمار غزة وتنميتها. وأضاف والتز



أقر مجلس الأمن الدولي، فجر أول امس الثلاثاء، مشروع القرار الأمريكي بأذن بإنشاء قوة دولية مؤقتة لتحقيق الاستقرار في قطاع غزة. وصوت 13 عضوا في مجلس الأمن لصالح مشروع القرار الأمريكي بشأن غزة، فيما امتنعت روسيا والصين عن التصويت. ويرحب القرار الذي يحمل "رقم 2803" بخطة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب المكونة من 20 نقطة لإنهاء النزاع في غزة والصادرة في 29 سبتمبر 2025. وعقب التصويت، وصف السفير الأمريكي مايك والتز القرار بأنه "تاريخي وبناء"، مضيفاً أنه يمثل خطوة مهمة أخرى نحو "غزة مستقرة قادرة على



تحالف "الإعمار والتنمية" بزعامته السوداني يتصدر الانتخابات العراقية

تصدر تحالف "الإعمار والتنمية" بزعامته رئيس الوزراء محمد شياع السوداني النتائج النهائية للانتخابات البرلمانية العراقية لعام 2025، حيث حصل على 46 مقعدا من أصل 329 في البرلمان. وتصدر التحالف في 8 محافظات من بينها العاصمة بغداد، التي حصل فيها على 15 مقعدا من مجموع 71 مقعدا. وحل حزب "تقدم" بزعامته محمد الحلبوسي ثانيا بـ 36 مقعدا، وائتلاف بزعامته نوري المالكي ثالثا بـ 29 مقعدا، و"صادقون" بزعامته قيس الخزعلي 28 مقعدا والحزب الديمقراطي الكردستاني بزعامته مسعود البارزاني 27 مقعدا.

غوتيريش يحذر من الوضع الأمني في غرب أفريقيا والساحل



أطلق الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، أول امس الثلاثاء، تحذيرا بشأن الوضع الأمني في غرب أفريقيا ومنطقة الساحل الذي يزداد صعوبة، مؤكدا أن خطره يتجاوز النطاق الإقليمي ليصبح "تهديدا عالميا متصاعدا".

واعتبر غوتيريش خلال جلسة لمجلس الأمن حول تعزيز السلم والاستقرار في غرب أفريقيا، أن الاجتماع يعقد في لحظة "ملحة جدا". وقال الأمين العام لمنظمة الأمم المتحدة: "نواجه خطر تأثير الدومينو الكارثي عبر المنطقة بأسرها"، مضيفاً أن العديد من البلدان "تترنح". وشدد غوتيريش على أن الإرهاب في منطقة الساحل "ليس مجرد واقع مأساوي إقليمي، فالروابط المتنامية لجماعته في أفريقيا وخارجها تجعله تهديدا عالميا متصاعدا". كما سلط الضوء على التطورات في مالي بوصفها نموذجا لخطورة الوضع، وأشار إلى أن جماعة "نصرة الإسلام والمسلمين" وهي فرع تنظيم القاعدة

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

بلاغ ينتهي بقصة غريبة



شهدت مدينة هايدلبرغ الألمانية حالة استنفار أمني، بعدما أبلغت إحدى المواطنين عن محاولة اقتحام منزلها، لتكشف التحقيقات لاحقاً أن المتسبب في الواقعة لم يكن لصاً، بل هو طفل يبلغ من العمر 12 عاماً حاول الدخول إلى منزله بطريقة غير معتادة. وفقاً لبيان صادر عن شرطة هايدلبرغ، لاحظت السيدة الطفل وهو يحاول الدخول من نافذة مفتوحة جزئياً بالطابق الأرضي، فاعتقدت أنه دخیل يحاول اقتحام منزلها، فقامت على الفور بالاتصال بالشرطة.

وصلت دورية الأمن خلال دقائق لتكتشف أن المنزل مغلق من الداخل، بينما كان الطفل قد تمكن من دخول الشقة عبر النافذة بالفعل.

بعد التحقق من هوية الطفل والتواصل مع والدته، تبين أن الواقعة كانت نتيجة نسيانه مفتاح المنزل أثناء خروجه، ووجود والدته خارج المنزل آنذاك، ما دفعه إلى البحث عن وسيلة للدخول من دون الانتظار.

وأكدت الشرطة أن ما حدث لم يكن جريمة، وأن الطفل لن يتعرض لأي إجراءات قانونية، مكثفية بتوجيه نصيحة له: "احتفظ بمفتاحك دائماً في حقيبتك المدرسية".

أشادت وزارة الداخلية المحلية بتصرف السيدة التي أبلغت عن الحادث، واعتبرت أن "البقطة المجتمعية عنصر مهم للحفاظ على الأمن"، وفي الوقت نفسه، شددت السلطات على أهمية التأكد من طبيعة الموقف قبل الافتراض الأسوأ.

شابان أنقذا منزل عائلتهما من الفيضانات



وسط مياه غمرت الأحياء والمزارع المحيطة، بدا منزل العائلة معزولاً، لكنه صامدٌ كجزيرة محصنة، بفضل سدّ تراي التفّ حوله، تم بناؤه يدويا قبل وصول المياه بساعات قليلة.

ومع تحذيرات السلطات من عاصفة مطرية شديدة وفيضانات محتملة، قرر جاستن (38 عاماً) وشقيقه تاكر

(32 عاماً) حماية منزلٍ بناه أجدادهما قبل 3 أجيال، واحتفظت به العائلة كرمز للانتماء والتاريخ العائلي.

فاستعانا بحفارة زراعية، وقاما خلال ساعات ببناء حاجز تراي ضخّم يلتفّ حول المنزل. لم تكن هذه المرة الأولى التي تُستخدم فيها هذه الطريقة، فقد استخدمها والدهما 3 مرات في الماضي، وعلمهما المبادئ الأساسية التي مكنتهما من إعادة تنفيذها.

يقول جاستن، "كنا صغاراً حين فعلها والذي أول مرة، لم نفهم الكثير وقتها. لكنه في المرات التالية، كان يشرح لنا بدقة كيف نُقيم السد، ولماذا يكون

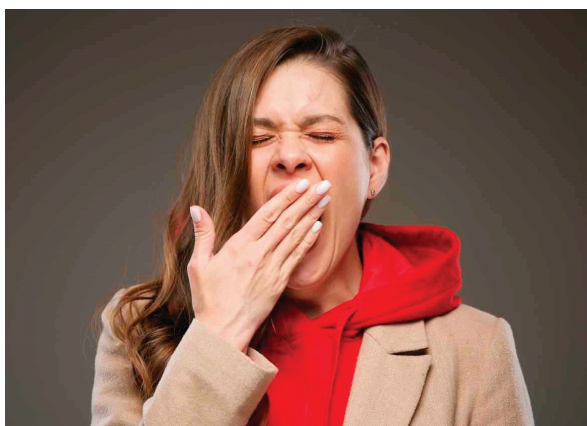
بهذه الطريقة. لم يكن مهندساً، لكنه كان يعرف أرضه ويثق بقدرته على حمايتها".

ورغم كمية المياه الهائلة، لم تتسرّب إلى داخل المنزل. فقد غُلف الحاجز بغطاء بلاستيكي سميك وثُبتَ بأكياس الرمل، لمنع التآكل والانجراف، بحسب ما أفاد شهود عيان.

ولم يكن الشقيقان وحدهما في هذه المهمة. فقد تضامن جيرانهم معهم، رغم أن بعضهم فقدوا منازلهم بالفعل، وشاركوا في تعزيز الحاجز وصيانته على مدى 7 أيام.

وجاء الدعم بأشكال مختلفة، من مولدات كهربائية نُقلت بالقوارب، ومواد عزل وتغطية مثل البلاستيك

تثاؤب يُصيب امرأة بكسر في الرقبة



تعرضت امرأة لكسر في عنقها بسبب عادة طبيعية يقوم بها الاشخاص عند الاستيقاظ. وتروي بلاك تفاصيل الحادثة قائلة إنها كانت تستعد صباحاً لإطعام طفلتها

الرضيعة، وقلّدت تثاؤب ابنتها، لتشعر فجأة بـ"صدمة كهربائية عنيفة" اجتاحت عنقها وجُمّدت ذراعها في الهواء. عند وصولها إلى مستشفى ميلتون كينز، واجه الأطباء صعوبة في تشخيص حالتها، إذ لم تظهر الأشعة إصابة واضحة وفقاً لصحيفة "ذا صن" البريطانية.

لكن الفحوصات المتقدمة كشفت انزياحاً حاداً في الفقرتين السادسة والسابعة من العمود الفقري (C6 وC7)، وهي حالة نادرة جداً قد تؤدي إلى الشلل أو الوفاة.

أبلغ الأطباء بلاك أن فرصتها في النجاة واستعادة القدرة على المشي لا تتجاوز 50% وهو ما وصفته لاحقاً بأنه "صدمة لا تُصدّق".

وخضعت بلاك لجراحة طارئة لتثبيت الفقرات وإزالة الأقراص المتضررة، ونجحت في حماية حياتها، لكنها تركت آثاراً صحية دائمة تشمل تلفاً عصبياً وندبة في القصة الهوائية، بالإضافة إلى رحلة علاج طويلة استغرقت أشهراً، قضت خلالها نصف المدة على كرسي متحرك قبل تعلم المشي مجدداً.

رغم التداعيات الصعبة، تؤكد بلاك امتنانها لنجاتها، مشيرة إلى أن قدرتها اليوم على المشي والتحرك بحرية تمثل أعظم إنجاز بعد تجربة كادت أن تفقدها حياتها، معتبرة ذلك انتصاراً شخصياً كبيراً بعد محنة استثنائية

القط الأشهر في السياسة البريطانية



شهرة بعض السياسيين، وفقاً لتقرير صادر في مقر رئاسة الوزراء البريطانية، للظهور مجدداً في سلسلة وثائقية جديدة على قناة تشانل 4، تسلط الضوء على العلاقة الخاصة بين البريطانيين والقطط.

وعلى مدى 15 عاماً، ظل لاري رمزاً للاستمرارية والطمأنينة وسط التحولات السياسية الدراماتيكية، حتى باتت شعبيته تفوق في بعض الأحيان

شهرة بعض السياسيين، وفقاً لتقرير صادر في مقر رئاسة الوزراء البريطانية، للظهور مجدداً في سلسلة وثائقية جديدة على قناة تشانل 4، تسلط الضوء على العلاقة الخاصة بين البريطانيين والقطط. وعلى مدى 15 عاماً، ظل لاري رمزاً للاستمرارية والطمأنينة وسط التحولات السياسية الدراماتيكية، حتى باتت شعبيته تفوق في بعض الأحيان

الفئران في المقر خلال حكومة الائتلاف بين ديفيد كامرون ونيك كليخ. حتى كامرون نفى أي خلاف معه قائلاً: يقال إنني لا أحب لاري.. لكنني أحبه بالفعل.

أصبح لاري جزءاً من المشهد السياسي البريطاني، لا يتأثر بتغير الحكومات أو تعاقب الوزراء، وغالباً ما يظهر أمام باب المقر في البث المباشر، وهو المشهد الذي اعتاده البريطانيون، حتى أن البستاني يشكو من زيارته المتكررة لأحواض الزهور.

وفق صفحته الرسمية على موقع الحكومة البريطانية، يقضي لاري أيامه في استقبال الزوار، وتفقد الإجراءات الأمنية، واختبار الأثاث العتيق للنوم، بينما تتمثل مهمته الأساسية في حل مشكلة الفئران نهائياً.

ويشير مصدر في ويستمنستر إلى أن لاري أصبح "صاحب البيت الحقيقي" في مقر رئاسة الوزراء، ويتيح له رجال الشرطة الدخول متى شاء.

وثُبني لاري من مأوى باترسي للكلاب والقطط عام 2011 لمعالجة مشكلة

إعداد / هاجر حامد



الأسرة

صحة

ماء القرنفل.. ماذا يحدث لجسمك إذا شربته يومياً؟

على توازن الطاقة. لكن ينبغي الانتباه إلى أنه ليس بديلاً عن الأدوية إذا كان الشخص يعاني من مشاكل صحية خطيرة.

مضاد للالتهابات

يذكر أن ماء القرنفل يتميز بخصائص مضادة للالتهابات. يعاني الكثيرون من التهابات خفيفة وتصلب في المفاصل وآلام في العضلات ونوبات جلدية مفاجئة.

طرد السموم

الكبد يُصَفَّى كل الفضلات. يساعد القرنفل على حمايته



اتضح أن نقع حبتين من القرنفل في الماء طوال الليل وشربه في الصباح، يُشعر الجسم بتحسّن كبير، ويؤكد الخبراء فوائد ماء القرنفل لتحسين الهضم والبشرة وحتى للوقاية من نزلات البرد.

تنشيط المعدة

يساعد تناول ماء القرنفل في الصباح من يشعرون بثقل في المعدة على استعادة نشاطهم وحيويتهم. كما يُساعد القرنفل الجسم على إفراز الإنزيمات التي تُحلل الطعام، فلا يبقى طعام وجبة الفطور راكداً كالصخر.

وإذا كان الشخص يعاني من الغازات أو الانزعاج، فإن هذا المشروب يُسهّل الأمور. إنه أشبه بتمارين إحماء للأمعاء قبل البدء بتناول الطعام.

تحسين صحة الفم

والحفاظ على عمله بسلاسة. ويؤدي ماء القرنفل وظيفته بهدوء وبشكل طبيعي.

مزايا غلي ماء القرنفل

يلجأ البعض إلى غلي القرنفل بدلاً من نقعه طوال الليل. فإذا كان الشخص يعاني من السعال أو ثقل في الصدر في الصباح، فإن القرنفل يساعد أيضاً على التخلص من هذه الأعراض.

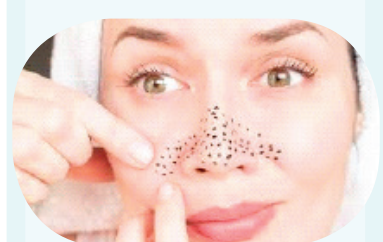
سهولة التحضير

يتميز ماء القرنفل بسهولة تحضيره، إذ يتم، ببساطة، وضع ثلاث أو أربع حبات قرنفل في كوب من الماء ليلاً، ثم يتم شرب الماء عند الاستيقاظ.

وعند غلي القرنفل في الماء تزيد نكهته، لكن نقعه طوال الليل يُعطي نتيجة جيدة أيضاً.



لجمالِك ماسك طبيعي لإزالة الرؤوس السوداء



تُعَدُّ الرؤوس السوداء من أكثر مشكلات البشرة شيوعاً وإزعاجاً لدى النساء، تظهر عادةً في منطقة الأنف والذقن والجبهة، نتيجة تراكم الزيوت الزائدة والشوائب داخل المسام المفتوحة، لتتحوّل مع الوقت إلى نقاط داكنة يصعب التخلص منها بسهولة. في السطور التالية، نقدم لك أفضل ماسك طبيعي، وكيفية استخدامه.

ماسك بياض البيض لإزالة الرؤوس السوداء وإغلاق المسام

طريقة التحضير والتطبيق:

- اخفقي بياض بيضة واحدة جيداً حتى يصبح رغوياً، ثم ورّعي طبقة رقيقة منه على الوجه، مع التركيز على منطقة الأنف والذقن حيث تتكاثر الرؤوس السوداء.

- ضعي مناديل ورقية رقيقة فوق الطبقة الأولى، ثم أضيفي طبقة ثانية من بياض البيض فوقها لتثبيتها.

- اتركي الماسك حتى يجف تماماً ويصبح مشدوداً على الوجه، ثم انزعي المناديل بلطف من الأسفل إلى الأعلى.

- اغسلي وجهك بالماء البارد لإغلاق المسام واستعادة انتعاش البشرة.

- لنتائج أكثر فعالية، طبّقي هذا الماسك مرة أسبوعياً فقط، واتبعيه بمُرطّب خفيف يحتوي على مكونات مهدئة مثل الألوفيرا أو ماء الورد.

- تجنّبي استخدامه على البشرة الحساسة أو الجافة جداً، لأن عملية السحب قد تسبّب بعض الاحمرار المؤقت.



نصائح لحفاظ المرأة على حب زوجها



3. كوني منصتة بارعة

الاستماع الجيد لزوجك من أهم مقومات العلاقة الناجحة. عادة ما يستشير الزوج زوجته في مختلف أمور حياته، سواء كانت عملية أو عاطفية، آملاً أن يجد فيها صوت الحكمة والرصانة. لذلك، من المهم أن تنصتي جيداً لزوجك وتظهري اهتماماً حقيقياً بما يقول. حتى وإن اختلف رأيك معه أو كان تصرفه خاطئاً، يجب أن تحاولي إقناعه بذكاء وفطنة. الرجل يحب المرأة الذكية التي يمكنها تقديم النصائح بحكمة وبدون تقليل من رأيه.

4. عبري له عن حبك دائماً

من المهم أن تعبر المرأة عن حبها لزوجها باستمرار. لا تسلمي بأن زوجك يعلم كم تحبينه وكم هو مميز في نظرك. من الأفضل أن تكون طرق التعبير عن الحب متنوعة ومبتكرة، فلا تقتصري على الكلمات التقليدية فقط. هذه اللفتات الصغيرة تعزز العلاقة وتبقيها حية ودافئة.

5. تمالك النفس عند الخلاف

من الطبيعي أن تحدث خلافات بين الزوجين، ولكن المهم هو كيفية التعامل معها. إذا شعرت بتوتر العلاقة بسبب خلاف ما، تحلي بالحكمة والذكاء لتجاوز الأزمة أو الإشكال. حافظي على هدوء أعصابك وامتنعي عن تصعيد الأمر. التفاعل مع الخلافات بحكمة وهدوء يساعد على الحفاظ على استقرار العلاقة.

يُعتبر الحب هو نقطة البداية في رحلة الزواج، فهو الذي يدفع شخصين لتكوين عائلة والاتفاق على تضيئة بقية حياتهم معاً. الحب هو الذي يبني الأسرة وهو الذي يتيح للزوجين الاستمرار في العيش معاً رغم تحديات الحياة. في هذا المقال، سنقدم بعض النصائح التي تساعد النساء في الحفاظ على حب أزواجهن.

1. لا تضيق الخناق عليه

من أهم النصائح التي يجب على المرأة اتباعها هي عدم تضيق الخناق على زوجها. وهذا يعني أنه لا يجب تقييد حريته، بل يجب أن تتركه يقوم بما اعتاد عليه قبل الزواج مثل الذهاب إلى المقهى أو مشاهدة مباريات كرة القدم مع أصدقائه. من الضروري أيضاً تجنب كثرة الأسئلة مثل: "لماذا تأخرت؟ أين كنت؟ مع من؟ من المتصل؟"، وكأنك في تحقيق. كل هذه التصرفات قد تضيق على الرجل وتجعله يشعر أن الزواج سلب منه حريته. لذا، يجب أن تتحلي بالذكاء والتروي في طرح الأسئلة والاستفسارات.

2. كوني مرحة وإيجابية

الرجل يحب المرأة المبتسمة والمرحة، فهي تهون عليه مصاعب الحياة وتمنحه طاقة إيجابية، كما تحسن مزاجه. الإبتسامة والمرح ليسا فقط عوامل تجميلية، بل هما ملاذ من نكد الحياة وضغوط العمل. المرأة التي تحافظ على روحها المرحة تساهم في خلق جو من السعادة والهدوء في المنزل.

مطبخ أسرتي

بسكويت بالشوفان والزيب للرضع

يتناوله الأطفال الذين عمرهم سنة فما فوق.

المكونات

- نصف كوب من دقيق الشوفان المطحون ناعم.
- كوب ونصف من الدقيق الأبيض.
- حبة من البيض بدرجة حرارة الغرفة.
- رشّة صغيرة من الفانيليا.
- زيب منقوع في ماء دافئ لمدة عشر دقائق.

كوب من الزبادي الطبيعي بحجم متوسط.

- ملعقتين صغيرتين من الزيت النباتي.

للتزين سكر بودرة

طريقة التحضير
نحضر وعاء ونضع فيه المكونات الجافة دقيق الشوفان المطحون مع



كوب ونصف من الدقيق الأبيض ورشة صغيرة من الفانيليا.

نضيف المواد السائلة

وهي ملعقتين صغيرتين من الزيت النباتي مع كوب من الزبادي الطبيعي وحبة من

البيض المخفوق ونقوم بخلط العجينة تماماً.

- تشكل على هيئة أشكال دائرية، ثم نضع الزيب في وسط كل قطعة من البسكويت.

- يُخبز في فرن في الرف الاوسط على درجة حرارة 180 لمدة 20 دقيقة.

- يُرش عليه سكر بودر بعد إخراجه من الفرن.

إعداد
أبو الدرس



قمة بيليم للمناخ... لمستقبل منصف وقادر على الصمود

أشارت التوقعات بأن تشكل قمة بيليم للمناخ هزيمة جديدة لمن ينكرون تغير المناخ، ويحاولون نشر التبشيش لعرقلة التقدم الهش في مجال العمل المناخي. خاصة وأن المجتمع الدولي يسعى للإلتفاف حول المبادرة العالمية لسلامة المعلومات بشأن تغير المناخ التي أطلقت في يونيو 2025. فعلى الرغم من أن التغير المناخي واقع، يدمر المجتمعات ويرفع التكاليف، إلا أن الحلول لا تزال في اليد متى توفرت الإرادة السياسية. على سبيل المثال يشهد سوق الطاقة النظيفة ازدهاراً مشهوداً. ويمثل قلب الأمازون وغاباته الإستوائية أكثر المناطق تنوعاً بيولوجياً على كوكب الأرض. لذا لا بد من تحويل المخاطر المناخية الى فرص اقتصادية واجتماعية بالإضافة الى تعزيز القدرة على الإستجابة للأزمات بشكل مستدام. هذا وقد مرّ قطار تحديات ومفاوضات تغير المناخ العالمية بالعديد من المحطات المتباينة بدءاً بمؤتمر الأرض بالبرازيل في العام 1992 ووصولاً لقمة باكو العام 2024 ، ليخرج من واحدة ليلج أخرى مجرراً ذيل الطعنات والجراحات العميقة من تضارب المصالح بين الدول متقدمة النمو و الدول النامية تارة أو منتشياً ببعض النجاحات التي حققها تارة أخرى ، وذلك في ظل التداعيات البيئية والسياسية والإقتصادية و الإجتماعية و التكنولوجية المعقدة لتغير المناخ في أنحاء المعمورة . فما هي القرارات التي يتوقع أن ترى النور من خلال القمة الحالية للمناخ ببيليم ؟ كيف سيتم تحقيق مبدأ المسؤوليات المشتركة ولكن المتباينة للأطراف المختلفة وقدرات كل دولة في ضوء الظروف الوطنية المختلفة ؟ ما هي الإنجازات المتوقعة تحقيقها في هذا المضمار ضمن هذه القمة ؟ وما هي التحديات التي واجهت المجتمع الدولي في هذا المجال ؟ وكيف السبيل إلى تذليلها ؟ وغير ذلك من المحاور ذات الصلة مدار صفحتنا اليوم .



اتطلق قطار مؤتمر الأطراف الثلاثين في اتفاقية الأمم المتحدة بشأن تغير المناخ (كوب 30)، في بيليم دو بارا، البرازيل، في العاشر من نوفمبر الجاري 2025، ويستمر حتى الحادي والعشرين منه، وذلك للتصدي لمشكلة التغير المناخي الذي يمسك بتلابيب المجتمع الدولي. ويشي الخبراء والجهات الدولية المعنية بهذا المجال، الى إن تعزيز التعددية ونظام تغير المناخ في إطار اتفاقية الأمم المتحدة، وربط نظام المناخ بالحياة الواقعية للناس بالإضافة إلى تسريع تنفيذ اتفاقية باريس للمناخ، شكلت أهم الأهداف التي تمحورت حولها قمة المناخ ببيليم (كوب 30). عموماً نلاحظ أن تغير المناخ، يُعَدُّ هاجساً عالمياً شديد التعقيد، ففوضى الطقس المتطرف لا تتوقف عند الحدود السياسية بين الدول، فالجفاف في منطقة واحدة قد يؤدي إلى ارتفاع أسعار الغذاء العالمية، ويهدد ذوبان الأنهار الجليدية في جبال الهيمالايا مثلاً مجتمعات تبعد عنه آلاف الكيلومترات، كما وتودي موجات الحر في جنوب آسيا بحياة أشخاص لم يكن لهم دور يُذكر في التسبب في الأزمة. عموماً، لا بأس عزيزي القارئ الكريم من أن نتجول في السطور التالية بين طيات أهم الأهداف الرئيسية لقمة بيليم للمناخ 2025، وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- 1- مراجعة التقدم المحرز في تحقيق أهداف اتفاق باريس 2015.
- 2- تسريع وتيرة العمل المناخي العالمي، والتكيف مع المناخ.
- 3- التركيز على التمويل المناخي وتوافره لتمكين التحول.
- 4- المدن والبنى التحتية المرنة. حيث أن تطوير البنية التحتية المرنة للمدن، لا يقتصر على حماية المدن من الكوارث بل يتضمن تمكين المجتمعات المحلية وبناء قدرات الحكومات وتطبيق مؤشرات قابلة للقياس.
- 5- الإقتصاد الحيوي والدائري، كعمليات التدوير وذلك بتقليل تكاليف الموارد وخلق فرص عمل ملموسة عبر تنفيذ حلول مبتكرة.
- 6- ادارة الموارد المائية وتعزيز الأمن الغذائي وتدوير النفايات.
- 7- توظيف التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في تعزيز التكيف كأنظمة الإنذار المبكر وتحسين ادارة الموارد.
- 8- العدالة المناخية وحقوق الإنسان، حيث تتحمل الدول الصناعة الكبرى

مسؤولية الإنبعاثات بينما تتحمل الدول النامية العبء الأكبر من التغير المناخي.

9- الانتقال العادل والمنظم بعيداً عن الوقود الأحفوري، ومضاعفة قدرة الطاقة النظيفة وكفاءتها .

10- تأكيد أهمية الشراكات الدولية والمفاوضات حول التمويل المناخي العادل والوصول اليه. خاصة وان قمة باكو في العام الماضي رفعت الإلتزام بتمويل المناخ بقيمة 300 مليار دولار أمريكي على الأقل سنوياً بحلول عام 2035، مع تولي الدول المتقدمة زمام المبادرة. وبالإضافة الى ذلك، يدعو القرار جميع الجهات الفاعلة إلى زيادة الأموال من جميع المصادر العامة والخاصة إلى ما لا يقل عن 1.3 تريليون دولار أمريكي سنوياً بحلول عام 2035.

11- تحقيق أهداف محددة متعلقة بتقليل انبعاثات غازات الإحتباس الحراري.

كما لا بأس من أن نتمعن في الرسائل الرئيسية بشأن حقوق الإنسان وتغير المناخ والالتزامات الأساسية في مجال حقوق الإنسان في سياق تغير المناخ ، كما توجزها المفوضية السامية لحقوق الإنسان،:

1- التخفيف من وطأة تغير المناخ ومنع آثاره السلبية على حقوق الإنسان.

2- ضمان أن جميع الأشخاص يتمتعون بالقدرة اللازمة للتكيف مع تغير المناخ.

3- ضمان المساءلة وتوفير سبل الانتصاف الفعالة من الأضرار التي تلحق بحقوق الإنسان نتيجة تغير المناخ.

4- حشد أقصى حد من الموارد المتاحة من أجل تنمية مستدامة وقائمة على حقوق الإنسان.

5- التعاون الدولي

6- ضمان الإنصاف في العمل المناخي.

7- ضمان تمتع الجميع بفوائد العلم وتطبيقاته.

8- حماية حقوق الإنسان من الأضرار التي تسببها الأعمال التجارية.

9- ضمان المساواة وعدم التمييز.

10- ضمان المشاركة الهادفة والمستنيرة.

وبالرجوع قليلاً الى مؤتمر الأطراف كوب 29، والذي عقد في باكو العام الماضي 2024، نشير إلى أنه قد طرحت قضية تمويل المناخ في ذلك المؤتمر، وتعهدت الحكومات بتمويل جديد بقيمة 300 مليار دولار أمريكي على الأقل سنوياً بحلول عام 2035، لكن المنظمات غير الحكومية والمعنية بشؤون البيئة والمناخ، انتقدت النتيجة ووصفتها بأنها غير كافية بالنظر إلى حجم آثار المناخ. كما وصفت البعض الآخر من المنظمات البيئية بما فيها غرينبيس هذا القرار بالتاريخي، لكنها حذرت من أنه يجب على القادة الآن الالتزام بالتخلص التدريجي الكامل والسريع والعالٍ والممول من الوقود الأحفوري. حتماً لم تأت أي من هذه المنجزات صدفة، بل جاءت من إرتقاء الوعي المجتمعي العالمي بالقضايا البيئية إلى درجة متقدمة، وإدراك عميق بخطورة التغير المناخي أولاً، ومن قوة ضغوط الشعوب

الأصلية والنشاط، وملايين من المؤيدين الذين يطالبون بالحركة لإنقاذ الكوكب. هذا وكان من المتوقع من جميع أطراف اتفاق باريس بحلول مؤتمر الأطراف الثلاثين، أن يقدموا مساهمات محددة وطنياً جديدة، تعكس عملاً جريئاً للعقد المقبل. وأن تتيح هذه الخطط المحدثة فرصة لفتح الآفاق أمام مستقبل منصف وقادر على الصمود ومنخفض الكربون. ومن الجدير بالذكر أن ما لا يقل عن 113 دولة أعلنت التزامها الوطني، بإجراءات للحد من الإحتباس الحراري، مما يرفع التوقعات جراء ذلك بأن تتخفض الانبعاثات بنسبة 12% بحلول 2025. كما يرى العديد من الخبراء، أن قمة المناخ كوب 30، ستكون اختباراً حقيقياً لمصادقية ساسة البرازيل، إذ إن المشكلة لا تكمن في تحقيق تحول الطاقة لديهم من الوقود الإحفوري الى الطاقة النظيفة فحسب، بل في أن يكون هذا التحول عادلاً أيضاً، خاصة وأن غابات الأمازون المطيرة، تحتوي على ما يقارب من خمس احتياطات النفط والغاز الطبيعي المكتشفة حديثاً في العالم. على كل حال، تشير كل الدلائل على إن العلاقة الوثيقة بين الطموح والتمويل الخارجي لتمكين البلدان النامية من الانتقال إلى مسار منخفض الكربون ومقاوم للمناخ، سيكون المحور الرئيسي الذي تدور حول محوره، مسألة معالجة القضايا البيئية وتغير المناخ وتعزيز الحوار العالمي، ووضع الجوانب المعنوية والأخلاقية كمحور رئيسي في المناقشات المناخية

العالمية خلال مؤتمر الأطراف. بالإضافة إلى تعزيز الأساس الأيديولوجي لمعالجة قضايا المناخ، بما يسهم في دعم الجهود العالمية للعمل المناخي. وعلى كل حال يوضح هذا الاهتمام الدولي، أهمية سيادة القانون البيئي في مكافحة أزمات الكواكب الثلاثة المتمثلة في تغير المناخ وفقدان التنوع البيولوجي والتلوث. ويتيح الوصول إلى العدالة، حماية القانون البيئي وحقوق الإنسان ويعزز مبدأ المساءلة في المؤسسات العامة. ولذا يتوقع أن يزداد في المستقبل، عدد القضايا المتعلقة بالهجرة بسبب المناخ، والحالات التي قدمتها الشعوب الأصلية والمجتمعات المحلية والمجموعات الأخرى المتأثرة بشكل غير متناسب بتغير المناخ. وأخيراً، القضايا المتعلقة بالمسؤولية بعد وقوع الأحداث المناخية الشديدة.

ونختم صفحة اليوم، بالذكر أنه سيتعين على الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة بشأن تغير المناخ، إحراز تقدم في خفض الانبعاثات بما يتجاوز نتائج مؤتمر دبي للأطراف الثامن والعشرين في الربع الأول من عام 2025 مع إطار زمني للتنفيذ حتى عام 2035. بالإضافة إلى إطلاق "خريطة طريق من باكو إلى بيليم" حول كيفية حشد تريليون دولار إضافي. وبالإضافة إلى جمع المزيد من التمويل. بالإضافة إلى أن مسألة توزيع الأموال ينبغي أن تكون محوراً مركزياً لضمان وصول التمويل إلى أفقر البلدان وأكثرها ضعفاً.

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة



إنطلاق بطولة إفريقيا للدراجات الهوائية وسط آمال واعدة لهيمنة منتخبنا الوطني

بينما تضم قائمة الناشئين كلاً من أديام تسفو، وأرسيم عندي، وروزينا برهاني، وناردوس ظغاي.



وسوزانا فسهايي، وأديام داويتي.

وفي فئة الناشئين، يقود المدرب ميدهاني تخلي ماريام مجموعة من الدراجين الشباب تضم ناهوم إفريم، وكيفن تخلي ماريام ، ويوهنس أخيلو، وناثان تسفامكييل.

وناثان مدهني. وفي فئة تحت 23 عامًا يشارك كل من ملكياس مأكلي، موائيل قرماي، وهيرون برهاني، وعوت أمان. أما فئة السيدات فتضم التشكيلية مونايلزا أربيا بطلة إريتريا لعام 2025، وبرختي فسهايي،

تنطلق اليوم 20 نوفمبر، منافسات بطولة أفريقيا للدراجات 2025 بسباق الفردي ضد الساعة للنخبة، الذي يفتتح النسخة الجديدة بسباق السرعة ضد الساعة لمسافة 28 كيلومتراً. ويمثل المنتخب الوطني الإريتري في هذا السباق كل من المتسابقين الأولمبي المخضرم مرهاوي قدوس والدراج الصاعد نور أحمد عبد الوهاب. وكان لقب العام الماضي في هذه الفئة قد ذهب إلى الدراج الأوغندي تشارلز كاجيمو.

ويضم منتخب إريتريا لفئة النخبة للرجال والسيدات، بقيادة المدرب موسي أسهيل، كلاً من المخضرم مرهاوي قدوس، وميرون تشمي، ونور أحمد عبد الوهاب،

مرتبن دانييل تخلي هيمنوت (2010) ومرهاوي قدوس (2015)، إضافة إلى ثلاثة ألقاب أخرى بفضل بنيامين قرماي (2018) وأخيلو أرفايني (2022) وكيفن تخلي ماريام (2024).

وتترب الجماهير الإرترية انطلاق البطولة بثقة كبيرة في قدرة دراجيها على تقديم أداء قوي، خصوصاً مع مشاركة نخبة من النجوم الواعدين والمخضرمين الساعين لاستكمال الهيمنة الإرتيرية في سباقات ضد الساعة.

ويُعد النجم الإريتري دانييل تخلي هيمنوت الرياضي الأفريقي الوحيد الذي فاز بلقب سباق أفريقيا الفردي ضد الساعة للرجال أربع مرات متتالية (2010-2013). كما حصد المنتخب الإرتري لقب هذه الفئة ست مرات عبر كل من دانييل، وميرون أبرهام (2017)، ومخسب ديببسي (2018)، وهو آخر تتويج في هذه الفئة. وفي فئة الناشئين، توجت إريتريا باللقب

الاتحاد العام لكرة القدم ينظم دورة تراخيص الأندية الكروية بالبلاد

الذي حضر ختام ورشة العمل ووزع الشهادات على المشاركين، إن البرنامج جزء من برامج تطوير الاتحاد العام لكرة القدم. وأضاف أنه من المتوقع أن يزيد المشاركون من جهودهم في تمكين فرقهم وأنديةهم من الانتقال إلى الهيكل المطلوب وكفاءة الإدارة.

وقال المشاركون إن المنتدى عمق معرفتهم بإدارة الأندية وذكرهم بالدفع نحو برامج مماثلة في المستقبل

نظم الاتحاد العام لكرة القدم ندوة وطنية حول لوائح تراخيص أندية تحت عنوان "رخصة اللعب: سلم كرة القدم الاحترافية" في الفترة من 12 إلى 15 نوفمبر 2025 في أسمرا. وشارك في ورشة العمل أكثر من 30 مسؤولاً ومديرًا للأندية والفرق الممثلة من جميع المناطق ووزارة الدفاع. وركز الاجتماع على أندية كرة القدم ومواضيع أخرى. وقال رئيس الاتحاد العام لكرة القدم السيد/ باولوس لهيمنوت



5 منتخبات أوروبية تحجز بطاقات التأهل إلى كأس العالم 2026

رسمياً إلى نهائيات كأس العالم لكرة القدم 2026.

وبدأ المنتخب البلجيكي مهرجان الأهداف مبكراً، حيث سجل هانز فاناكين لاعب كلوب بروج هدف التقدم في الدقيقة الثالثة.

ثم أضاف لاعب مانشستر سيتي الإنجليزي جيريمي دوكو هدفين في الدقيقتين 34 و41، لينتهي الشوط الأول بثلاثية نظيفة لأصحاب الأرض.

وفي الدقيقة 52 زاد براندون ميشيل رصيد أهداف بلجيكا بتسجيله الهدف الرابع، وبعد 3 دقائق أضاف أليكسيس ساليمايكيرس الهدف الخامس.

وزاد انهيار منتخب لختنشتاين بهدفين سجلهما شارل دي كيتيلي في الدقيقتين 57 و59 ليختم السابعة.

ووصل منتخب بلجيكا للنقطة 18 في صدارة المجموعة العاشرة، بفارق نقطتين عن منتخب ويلز الذي فاز على مقدونيا الشمالية 7 - 1 ليضمن الوصول إلى الملحق الأوروبي المؤهل للمونديال.

منذ مونديال 1998،

منذ آخر مشاركة له في نسخة 1998.

وبلغ المنتخب الإسباني نهائيات كأس العالم للمرة السابعة عشرة في تاريخه بتعادلته مع ضيفه التركي 2-2 ضمن منافسات المجموعة الخامسة في الجولة الأخيرة للتصفيات الأوروبية.

وحل المنتخب التركي ثانياً وسيخوض الملحق المؤهل لمونديال 2026 بعدما بات أول منتخب في التصفيات يجبر رجال المدرب لويس دي لا فوينتي على إهدار نقطتين ويهز شبابهم، بعد فوز "لا روكا" بمبارياته الخمس الأولى من دون أن يتلقى أي هدف.

ورفعت إسبانيا رصيدها إلى 16 نقطة بفارق 3 نقاط عن تركيا، فيما حلت جورجيا ثالثة برصيد 3 نقاط فقط بالتساوي مع بلغاريا متذيلة الترتيب.

وفشلت تركيا في الفوز على إسبانيا

وفشلت تركيا في الفوز على إسبانيا

كأس العالم بعد غياب طويل منذ آخر مشاركة له في نسخة 1998.

وبلغ المنتخب الإسباني نهائيات كأس العالم للمرة السابعة عشرة في تاريخه بتعادلته مع ضيفه التركي 2-2 ضمن منافسات المجموعة الخامسة في الجولة الأخيرة للتصفيات الأوروبية.

وحل المنتخب التركي ثانياً وسيخوض الملحق المؤهل لمونديال 2026 بعدما بات أول منتخب في التصفيات يجبر رجال المدرب لويس دي لا فوينتي على إهدار نقطتين ويهز شبابهم، بعد فوز "لا روكا" بمبارياته الخمس الأولى من دون أن يتلقى أي هدف.

ورفعت إسبانيا رصيدها إلى 16 نقطة بفارق 3 نقاط عن تركيا، فيما حلت جورجيا ثالثة برصيد 3 نقاط فقط بالتساوي مع بلغاريا متذيلة الترتيب.

وفشلت تركيا في الفوز على إسبانيا

وفشلت تركيا في الفوز على إسبانيا

ودع من الدور الأول.

ويضم الملحق الأوروبي 12 فريقاً احتلوا المركز الثاني في مجموعات التصفيات إضافة إلى 4 منتخبات تأهلت بفضل نتائجها في بطولة دوري أمم أوروبا.

واقترض منتخب اسكتلندا بطاقة التأهل إلى كأس العالم 2026 من ضيفه منتخب الدنمارك بفضل الفوز القاتل الذي حققه في غلاسكو بنتيجة 4-2 في ختام منافسات المجموعة الثالثة من التصفيات الأوروبية.

وكانت الدنمارك في طريقها لخطف بطاقة التأهل المباشر إلى المونديال بعد أن سجلت هدف التعادل 2-2 قبل تسع دقائق من النهاية، لكن اسكتلندا سجلت هدفين في الوقت بدل الضائع بواسطة كييران تيرني وكيني ماكلين لتتصد إلى كأس العالم.

وتصدرت اسكتلندا ترتيب المجموعة برصيد 13 نقطة بفارق نقطتين عن الدنمارك التي صعدت إلى الملحق الأوروبي.

وعاد منتخب اسكتلندا بهذا الفوز إلى

تأهلت 5 منتخبات أوروبية، إلى كأس العالم 2026 لكرة القدم والتي تقام في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك. وانتزع منتخب النمسا بطاقة التأهل لكأس العالم 2026 بتعادل ثمين مع ضيفه البوسنة والهرسك بنتيجة 1-1، في ختام منافسات المجموعة الثامنة من التصفيات الأوروبية.

ولم يحافظ المنتخب البوسني على تقدمه بهدف هاريس تاباكوفيتش في الدقيقة 12، وخطف أصحاب الأرض بطاقة التأهل بهدف التعادل الذي سجله ميكاييل غريغوريتش في الدقيقة 77.

وبهذا الفوز حافظ منتخب النمسا على صدارة المجموعة برصيد 19 نقطة، يليه منتخب البوسنة والهرسك ثانياً برصيد 17 نقطة ليذهب لخوض منافسات الملحق الأوروبي المقرر سيقام في مارس.

وتأهل منتخب النمسا لكأس العالم للمرة الثامنة في تاريخه والأولى بعد غياب دام 28 عاماً حيث تعود آخر مشاركة له في نسخة فرنسا 1998، حيث

إعداد نورة عثمان

حكمة اليوم

اجعل حياتك لوحة ترسم في الخفاء، فلا تشارك تفاصيلها إلا مع من تثق بهم حقاً. "هذه الحكمة تشجع في الحفاظ على خصوصية الشخصية كنوع من القوة والسعادة، حيث تقلل التأثيرات الخارجية وتساعد في التركيز على تحقيق الأهداف"

في مثل هذا اليوم

- في العشرين من نوفمبر عام 1815م:- توقيع معاهدة باريس بعد هزيمة نابليون بونابرت في معركة واترلو.
- في العشرين من نوفمبر عام 2013م:- ظهور جزيرة نيشينو الواقعة في المحيط الهادئ والتابعة لليابان بعد ثوران إحدى البراكين في المحيط.
- في العشرين من نوفمبر عام 2016م:- انحراف قطار في بلدة پوخرايان على مقربة من مدينة كانپور بالهند يؤدي إلى مصرع أكثر من 140 شخصاً.

العلم يكشف "لماذا لا ينسى بعض الناس الوجوه أبداً"؟

هل سبق أن التقيت شخصاً مرة واحدة فقط، ثم فوجئت لاحقاً بأنه يتذكر وجهك وكأنه رآك أمس؟ هؤلاء يسمونهم "أصحاب الذاكرة الخارقة للوجوه"، أو ما يطلق عليهم بالانجليزية Super-recognizers ... والآن يكشف العلم السر وراء قدرتهم المذهلة.

فقد توصلت دراسة جديدة من جامعة نيو ساوث ويلز الأسترالية (UNSW) إلى أن هؤلاء الأشخاص لا ينظرون أكثر منا بل ينظرون بذكاء أكبر. فعلى عكس الآخرين، يلتقطون تلقائياً الملامح الأكثر تميزاً في الوجه، تلك التفاصيل الصغيرة التي تجعل كل وجه فريداً. لكن الخبر الأقل سعادة هو أن هذه المهارة ليست خدعة يمكن تعلمها. وفق الباحث الرئيسي جيمس دان الذي أكد "أنها طريقة تلقائية وديناميكية يعمل بها الدماغ من دون جهد واع"، بحسب ما نقل موقع "سيانس أليرت".

فقد اعتمدت الدراسة على تقنية تتبّع العين وتحليل حركة النظر لدى 37 شخصاً بقدرات فائقة على تمييز الوجوه، و68 شخصاً بقدرات عادية. ولاحظ الباحثون أن أصحاب المهارة الخارقة يوجهون أنظارهم مباشرة إلى الملامح الأكثر دلالة: الانحناءات الدقيقة، المسافات بين التفاصيل، الحدود الفريدة للعينين أو الفم... كل ما يجعل الوجه "خاصاً". ولتحليل النتائج بدقة، أدخلت بيانات تتبّع العين إلى خوارزميات تعلم آلي متطورة، والتي تبين أنها تصبح أكثر دقة في التعرف على الوجوه عندما تعتمد نمط نظر السوبر-ريكونايزرز، مقارنة بنمط الأشخاص العاديين. فيما أشارت الدراسة إلى أن هذا التفوق يبدأ من المراحل الأولى جداً للرؤية، ربما من مستوى الشبكية نفسها.

كما أكدت أبحاث سابقة للفريق أن هؤلاء الأشخاص يتعاملون مع الوجه كأنه قطع بازل، أي أجزاء تفكك قبل أن يعيد الدماغ تركيبها في صورة واحدة واضحة. ويشبه هذا الأسلوب كما يصفه الباحثون بالكاركتاير حين تبالغ في الملامح المميزة يصبح الوجه أسهل في التعرف، ويبدو أن أصحاب الذاكرة الخارقة يفعلون ذلك لا شعورياً. لكن رغم أن هذه النتائج قد تساعد مستقبلاً في تحسين أنظمة التعرف على الوجوه، فإن العلماء يؤكدون أن البشر ما زالوا متفوقين على الذكاء الاصطناعي بفضل قدرتهم على التقاط الإشارات الاجتماعية والسياقية. كذلك أشارت الأدلة إلى وجود جذور وراثية لهذه القدرة، كما أنها ليست محصورة بالبشر وحدهم، بل تلعب دوراً أساسياً في السلوك الاجتماعي لدى العديد من الرئيسيات.

يذكر أن الدراسة نشرت في مجلة Proceedings of the Royal Society B، مضيئة حلقة جديدة في فهم واحدة من أعقد مهارات الدماغ: كيف نتعرف على الوجوه ولماذا يتفوق بعضها في حدّ خارق.

شخص يقرأ دون أن يرى بل ويميز الألوان..!

في أربعينيات القرن العشرين، ظهر رجل على الساحة وكأنه أسطورة تتحرك بيننا، متحدياً بذلك جميع القوانين المعروفة للطبيعة والبيولوجيا.

هذا الرجل هو كودا بوكس، المولود في كشمير، والذي كان يدّعي امتلاك قدرة تبدو مستحيلة: الرؤية دون الحاجة للعينين. لم يكن الأمر مجرد خدعة عادية، بل كان ظاهرة حقيقية أثارت دهشة وحيرة العلماء والأطباء والصحفيين في كل أنحاء العالم.

خلال العروض التي كان يقدمها للجمهور، كان كودا يغطي رأسه بالكامل باستخدام طبقات من الضمادات، والقطن، والشريط اللاصق، بل ويغلق جفونه بإحكام بمادة الشمع لضمان عدم وجود أي منفذ للرؤية. وعلى الرغم من كل ذلك، كان يتمكن من قراءة النصوص بطلاقة، تمييز الألوان بدقة، وصف الرسومات شديدة التعقيد، والمشي بين العوائق بمهارة مذهلة، حتى أنه كان ينجح في إشعال أعواد الثقاب دون أن يرى أي شيء.

في مدينة لندن، تم إخضاعه لفحوصات تحت أقصى الشروط العلمية الممكنة، للتأكد من عدم وجود شقوق، أو استخدام مرايا، أو أي خدعة يمكن أن يتخيلها العقل.

وفي كل مرة، كان ينجح في تحقيق المستحيل، مما كان يترك الأطباء والعلماء في حالة من الصدمة والذهول العظيم. افترض البعض أنه يلتقط الضوء عبر الجلد، بينما رأى آخرون أنه قد يستخدم منطقة لم تكتشف بعد في الدماغ البشري.

لم يتم الكشف عن أي دليل على الخداع أبداً، بل كان لغز كودا يتعمق أكثر كلما ركز: فكان تنفسه يتباطأ، ويدخل جسده في حالة أشبه بالغيوبة، وكأنه يفصل عن العالم المادي ليدخل إلى عالم آخر من الإدراك لا

يمكن لأحد رؤيته.

كانت مقولته الدائمة: "إغلاق العيون هو المفتاح لرؤية العالم الداخلي"، وكأن رؤيته الحقيقية لم تكن موجهة نحو الخارج، بل نحو عوالم خفية تكمن وراء حواجز الزمن والواقع.

ظل سر كودا بوكس لغزاً مطلقاً ومستمرّاً حتى وفاته في عام 1981، وبقي اسمه منقوشاً في تاريخ البشرية كواحد من أعظم ألغاز الإدراك والوعي، ومن أكثر الظواهر غموضاً التي شهدتها هذا العالم.