

ارتريا الحديثة



تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت

الثلث (2) نقفّة

العدد (100)

السنة الخامسة والثلاثون

السبت 2026/02/21

الارتريون بالمهجر يحتفلون بذكرى فنقل



المحيطة بها في النرويج، وأرهوس في الدنمارك، وهلسنكي في فنلندا. كما احتفل المقيمون الإرتريون في الولايات المتحدة، وتحديداً في دنفر بولاية كولورادو ولاس فيغاس بولاية نيفادا، بالذكرى السادسة والثلاثين لعملية فنقل بارتفاعاتٍ بهيجة، مُجددين تعهدهم بإنجاح البرامج الوطنية.

فنقل كانت بشارة انتصار نضالنا، ولكي يُنقل هذا التاريخ العظيم من جيل إلى جيل، يجب أن يكون دور الجميع أكبر. وفي الوقت نفسه، احتفل بذكرى عملية فنقل في ستوكهولم، وقوتنبرغ، وسكارابورق، وأوربرو، ويافيبورغ في السويد، وأوسلو، وستافانغر، وكريستيانساند، وجيسيم والمناطق

ومدن ألمانية أخرى، قال مسئول الشؤون العامة والمجتمعية السيد/طعمي هيلي "إن إحياء ذكرى فنقل كل عام، فرصة لتجديد التزامنا بضمان ازدهار إرتريا في كلمة ألقاها سعادة سفير ارتريا بقطر السيد/علي إبراهيم في حفل نُظّمته الجالية الإرترية بالعاصمة القطرية الدوحة، في 14 فبراير، قال "إن عملية

يوهنس،" إن عملية فنقل شهدت بطولة وتصميماً استثنائيين من الشعب والمناضلين، وفتحت أبواب الحرية، وعززت تأثير ثورتنا التحررية في جميع أنحاء العالم." وبالمثل، في احتفالات أقيمت في فرانكفورت ونورمبرغ وفوبرتال وميونخ وفالدا وهامبورغ ومانهاييم وشوتغارت

احتفل الإرتريون المقيمون في المملكة المتحدة وألمانيا والدول الاسكندنافية وقطر والولايات المتحدة بالذكرى السادسة والثلاثين لعملية فنقل بفخر كبير. وفي كلمة ألقاها في احتفال أقيم في لندن في 14 فبراير، قال مسئول الشؤون العامة والمجتمعية السيد/تولدي

عضوات إتحاد المرأة بالأوسط يتبرعن بالدم



تبرعت عضوات فرع الاتحاد الوطني للمرأة في الإقليم الأوسط يومي 17 و18 فبراير بـ136 وحدة دم، وذلك ضمن مبادرة دعم مخزون بنك الدم الوطني. شاركت في حملة التبرع عضوات يمثلن 16 مديرية بالإقليم الأوسط، في إطار تعزيز روح العمل التطوعي والمساهمة في توفير الدم الآمن للمحتاجين. وفي تصريح لها، أوضحت الممرضة المساعدة في بنك الدم الوطني، ألمان زكرياس، أن توفير مخزون الدم الآمن يعتمد بدرجة كبيرة على المتبرعين طوعاً، داعية مختلف المؤسسات إلى تنظيم برامج منتظمة للتبرع بالدم والمساهمة في هذا الجانب الإنساني. من جانبها، أشارت منسقة البرنامج السيدة/ كنما ولدي قرقيش إلى أن حملة التبرع بالدم تأتي ضمن فعاليات الثامن من مارس، مؤكدة استمرار الاتحاد في تنفيذ أنشطة أخرى تسهم في خدمة المجتمع.

تقديم دعم لأسر الشهداء بعدي خوالا

قدم دعم لأسر الشهداء وذوي الإعاقة بمديرية عدي خوالا عبارة عن رأس من الماشية والسلع الأساسية. وقدم مكتب وزارة العمل والرعاية الاجتماعية بمديرية عدي خوالا الماشية والسلع الأساسية بمبلغ عشرة آلاف نقفة لأسر الشهداء وذوي الإعاقة. وقال رئيس وحدة الخدمات الاجتماعية السيد/بيثدي ولدأبزي، إن هدف البرنامج هو تحسين الوضع الاجتماعي والاقتصادي للفقراء عموماً، وأسّر الشهداء خصوصاً، مذكراً الأسر المستفيدة من الدعم بضرورة إستغلال الفرص المتاحة أمامها.

وفاة الأنبا بطرس رئيس أساقفة أبرشية الإقليم الأوسط

توفي عضو المجمع المقدس للكنيسة الأرثوذكسية الإرترية، ورئيس أساقفة أبرشية الإقليم الأوسط، نيافة الأنبا بطرس، امس 20 فبراير عن عمر ناهز 86 عاماً بعد صراع مع المرض. وبناءً على ذلك، تُقام مراسم العزاء الرسمية واستقبال المعزين يومي الجمعة والسبت في المقر المركزي لدار البطريركية. أما مراسم الدفن والقداس فستقام يوم الأحد الساعة 8:00 صباحاً في كنيسة القديسة مريم بأسمر، وظهراً في دير القديسة العذراء مريم بدبرسينا. الأنبا بطرس قضى 80 عاماً من عمره في الخدمة الدينية، وهو من الآباء الذين أفنوا حياتهم في العمل الكنسي. يعبر المجمع المقدس للكنيسة الأرثوذكسية التوحيدية الإرترية عن حزنه العميق لرحيل نيافة الأنبا بطرس.



تأمين العلف الأخضر للماشية بمندفرا



صرح خبير تربية المواشي في مديرية مندفرا السيد/ محاري ولدبروخ، أنه ينبغي على مربّي الماشية المبادرة إلى استخدام الزراعة بدون تربة لضمان توفير الأعلاف الخضراء. وأضاف أن الزراعة بدون تربة طريقة توفر الجهد واستهلاك المياه، وهي سهلة التحضير ويمكن تطبيقها في فترة وجيزة، كما أنها تسهم بشكل كبير في تلبية الطلب على الأعلاف الخضراء لمربيّ الأبقار الحلوب والدواجن. وأشار السيد/محاري إلى مزارعة نموذجية تُطبق الزراعة الأسرية المتكاملة في منطقة عدي منقوتي، كمثال، وبإلهام من نصائح المختصين، بدأت بإنتاج الأعلاف الخضراء من خلال الزراعة بدون تربة لإطعام دجاجها. وبفضل خبرتها، تُربي الآن أكثر من 100 دجاجة وبقرة حلوب في مزرعتها. وقالت خبير تربية المواشي "إنه باستخدام الزراعة بدون تربة، يمكن الحصول على ما يصل إلى 7 كيلوغرامات من العلف الأخضر من كيلوغرام واحد من البذور."

إدارة مشروع المياه في تنشأي ودلوك ضمانا لإستدامته

أنهم سيساهمون في الجهود المبذولة لحل مشكلة خدمات المياه النظيفة في القرى الأخرى. وحثّ المدير التنفيذي لإدارة ضاحية دولوك السيد/إدريس آدم، السكان على ترشيد استهلاك المياه لضمان استمرارية الخدمة. وتضم إدارة ضاحية دولوك 1300 أسرة.

وقال رئيس لجنة تنمية المياه السيد/ صديق أحمد، والمسؤول المالي في اللجنة، حسن صالح، إن السكان كانوا يتعرضون للأمراض المنقولة بالمياه نتيجةً لقطع مسافات طويلة لشرب الماء من الآبار المكشوفة، وأصبح بإمكانهم الآن شرب مياه نظيفة. وأشاروا إلى أن سعر الماء انخفض بنسبة كبيرة بعد اكتمال المشروع ، متعهدين

ومن جهة أخرى أكد سكان إدارة ضاحية دولوك بمديرية منصوره، أن مشاكلهم قد حُلّت بفضل تركيب نظام لتزويد مياه الشرب يعمل بالطاقة الشمسية. وأشار السكان أنهم كانوا يعانون سابقاً من نقص المياه بسبب تعطل مشروع مولد كهربائي، لكنهم الآن يحصلون على مياه نظيفة وكافية.

وأوضح المحاسب وخبير الصيانة أن اللجنة المنتخبة من قبل القرية اتبعت التدريب وإرشادات العمل المتعلقة بتقنيات إدارة المياه والصيانة الأساسية، وعملت بدعم من السكان. وقال مدير إدارة ضاحية تنشأي السيد/ يوهانس إياسو، ”إنهم حرصوا على ضمان استدامة الخدمات من خلال تشكيل لجنة إدارة بعد إطلاق المشروع عام 2012 بدعم من الحكومة لحل مشكلة مياه الشرب.

أفاد سكان إدارة ضاحية تنشأي بمديرية منصورا ، بأن إدارة المياه الفعّالة التي يتبعونها تُسهم بشكل كبير في المحافظة على مشروع المياه الذي أنشأ بالمديرية. وقال رئيس لجنة إدارة المياه بإدارة ضاحية تنشأي السيد/كبروم كستي ”إنهم كانوا يستهلكون مياه الشرب بشكل غير منتظم، ولكن بعد اكتمال المشروع، أصبح بإمكانهم شرب مياه نظيفة دون أي صعوبة لأكثر من عشر سنوات.“

إعلانات

تقدم الى محكمة كرن الشرعية السيد/ ابراهيم أحمد ابراهيم يوم 29 / 1 / 2026م بعرض قال فيه لقد توفي والدي المرحوم/ أحمد ابراهيم بتاريخ 20 / 6 / 2024م وتركه من الورثة الشرعيين المذكورين

محكمة كرن الشرعية

في يوم 21 / 1 / 2026م تقدم المقر حسين محمد على ادريس الى المحكمة بعرض قال فيه لقد أوهبت لابن اخي السيد/ بخيت محمد حامد قطعة ارض سكنية في بستانى الموجود في كرن المعروف بدعارى في القطاع الادارى رقم 6 زون 11 ومسجل تحت رقم 0080 2046X-IR امر مساحة القطعة الموهوبة 20X15 مترمربع، فيها من الملباني غرفة مساحتها 5X4متر ومطبخ وحمام وكانت الهبة لابن اختى في عام 2017 ولكن لم توثق في المحكمة الشرعية ولذا اطلب توثيقها الان. ولذا تعلن المحكمة لكل مما يقول انه معترض على الهبة وان يحضر ومعه ما يثبت اعتراضه خلال ثلاثون يوم من نشر الاعلان في الجريدة وفي حالة عدم حضور اى معترض فان المحكمة سوف تصادق على الاقرار بالهبة **محكمة كرن الشرعية**

في يوم 22 / 1 / 2026 م تقدم الى المحكمة السيد / سعد الدين سالم بالوكالة عن ابنته حياة سعد الدين ابراهيم شيكاى مدين لقد تزوج ابنتى عام 2001 م وانجب منها 3 ابناء وقبل 6 سنوات جاءها عمها ابراهيم محمد سالم للزيارة في القاهرة ،وقال ان زوجها قرفها قائلا هذا حبيبك وانت زانية ومنذ ذاك الوقت اصبحا يعيشان كل واحد لوحده ولذا تطلب الطلاق للضرر وان المحكمة الشرغية بكرن تعلن المدعو ابراهيم شيكاى مدين الحضور الى محكمة كرن الشرعية خلال 40 يوم من نشر الاعلان في الجريدة الرسمية بنفسك او من ينوب عنك وفي حالت عدم الحضور في المدة المحدوده فان المحكمة سوف تفصل في القضية بغيابك وتطلق عنك زوجتك للضرر

محكمة كرن الشرعية

في يوم 30 / 1 / 2026م تقدم السيد/

محمد عبد الله جبريل بعرض قال فيه لقد حرر في عام1993 وثيقة اثبات ارث تحت ملف رقم 55/ 1993 ذكر فيها اسماء ورثته غير وارثين وهم
1/ عثمان عبد الله
2/ ابراهيم عبد الله
3/ طاهر عبد الله
4/ محمود عبد الله
5/ فاطمة عبد الله
6/ حجية عبد الله
7/ زينب عبد الله
8 / رقية عبد الله

علما المذكورين اعلاه لن يرثو والدهم بسبب انهم توفوا قبل الوالدعبد الله جبريل ولذا اطلب من المحكمة الشرعية بكرن بان تصحح لى الخطأ. وعليه تعلن محكمة كرن الشرعية لكل من يعترض بان يحضر خلال شهر م نشر الاعلان في الجريدة ومعه ما يثبت اعتراضه وفي حال عدم حضور احد خلال الفترة القانونية فان المحكمة سوف تصوب وتسقط الاسماء المذكورين اعلاه من الورثة وسوف تحرر وثيقة الارث بالاسماء الذين تركهم المورث

محكمة كرن الشرعية

تقدمت الى المحكمة الشرعية ببارنتو السيده / حواء ابراهيم دهنا بعرض المدعية قالت فيه لقد توفي زوجى المرحوم ادريس عثمان كلو بتاريخ 29 / 7 / 2017م وترك من الورثة الشرعيين هم:

1/ حواء ابراهيم دهنا زوجته
2/ حليلة ادريس عثمان ابنته
3/ كلثوم ادريس عثمان ابنته
4/ سعاديه ادريس عثمان ابنته
5/ محمد ادريس عثمان ابنه
هؤلا هم ورثته الشرعيين لا وارث له غيره .

وعليه تامر المحكمة على كل من يدعي بالارث معهم أو سقط إسمه من على الورثة الشرعيين فعليه أن يتقدم بإعتراضه لدى المحكمة خلال 15 يوم من صدور الإعلان في الجريدة.

محكمة بارنتو الشرعية

المقر بالتنازل/ محمد عبدالله جبريل المقر لها بالتنازل/ حنان محمد محمود ابنة أختي يوم 20 / 1 / 2026م تقدم إلى محكمة كرن الشرعة السيد/ محمد عبدالله جبريل بعرض قال فيه أقر بالتنازل عن

نصيبى الذي آل إلي من تركة المرحومة أختي عائشة عبدالله من المنزل السكني الكائن في مدينة كرن القطاع الإداري 6 زون مساحته 1207 متر مربع بلوك 26 برصل والتي يثبت ملكيته زيب كود 6K:1374 شارع 304 تعرف برقم السجل 6:000478/1 فيه من الملباني 4 غرف ومطبخ و2 حمام وحوش يتجاوز من الجهات الأربعة من الشرق مع محمود شنقب ومن الغرب مع محمد محمود قلوب ومن الشمال مع ستل درار ومن الجنوب مع شارع 304 وأقر بالتنازل عن نصيبى من المنزل للمقر لها بالتنازل ابنة أختي المذكورة أعلاها. وعليه تعلن المحكمة على كل من له الاعتراض في التنازل أن يتقدم إلى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة.

محكمة كرن الشرعية

يوم 4 / 2 / 2026م تقدم الى محكمة كرن الشرعية السيد / عمر محمد نور عثمان بعرض قال فيه قد توفي والدي المرحوم / محمد نور عثمان جعفر بتاريخ 17 / 11 / 2025م وتركه من الورثة الشرعيين المذكورين ادناه
1/ أمنة أحمد محمد نور الزوجة
2/ عثمان محمد نور ابن
3/ محمود محمد نور ابن
4/ ابراهيم محمदनور ابن
5/عمر محمد نور ابن
6/ فاطمة محمد نورإبنته

وليس لهم وارث غيرنا وعلى كل من يدعى بالارث او سقط اسمه من الورثة الشرعيين المذكورين فعليه أن يتقدم الى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة .

محكمة كرن الشرعية

الى السيد / منصور حسن عبده لقد رفعت ضدك زوجتك السيدة/ خديجة سليمان ابراهيم حميد دعوة في محكمة كرن الشرعية تقول فيها انك سافرة منها الى السودان عام 2016م ولم تأتي اليها منذ ذلك الزمن وعليه تعلنك المحكمة الشرعية للحضور الى زوجتك وتسكنها حيث تسكن أو تزورها في مكانها الحالي وتحضر الى المحكمة خلاص شهر من نشر الإعلان في الجريدة وفي حالة عدم الحضور خلال الزمن المحدد فإن المحكمة سوف تفصل في القضية بغيابك وتطلق عنك زوجتك للضرر .

محكمة كرن الشرعية

الواهيين :

1/ حنان محمد محمود
2/ محمد عبد الله جبريل الموهوب لهم:
1/ محمد بخيت محمد حسن
2 / نداء بخيت محمد حسن
3/ أمنه بخيت محمد حسن

يوم 20 / 1 / 2026 م تقدم الواهيين الى محكمة كرن الشرعية بعرض قالو فيه لقد اوهبنا للموهوب لهم المذكورين اسمائهم اعلاه بطوعنا واختيارنا وبكامل قوانا ، نصيبنا الذي آل الينا من مورثتنا المرحومة عائشة عبد الله عثمان وهو غرفة عقارات الكائن بمدينة كرن الإدارة رقم 6 زون 1 مساحته 149.4 متر مربع بلوك 26 بارسل والذي ثبت ملكيته زيب كود 3001374 / 6 شارع 357 تعرف برقم السجل 6:000477/1 فيه من الملباني 3 عقار ومخزن وحمام يتجاوز من الجهات الاربعة من الشرق مع بيت حكومي ومن الغرب مع شارع ومن الشمال والجنوب مع بيت حكومي.

عليه تعلن المحكمة على كل من له اعتراض على الهبة أن يتقدم الى المحكمة بنفسه أو من ينوب عنه في خلال شهر من تاريخ الاعلان في الجريدة

محكمة كرن الشرعية

يوم 29 / 1 / 2026 م تقدمت الى محكمة كرن الشرعية السيدة / مريم زايد عمر بعرض قالت فيه لقد توفي زوجي الشهيد / محمد عبد القادر جمع بتاريخ 22 / 10 / 2025م وترك من الورثة الشرعيين المذكورين ادناه:

1/ عبد القادر جمع دارشح الوالد
2/ فقورت تصور طروم والدته
3/ مريم زايد عمر الزوجة
4/ مروه محمد عبد القادر ابنته
5 / مروان محمد عبد القادر ابنه
6 / رضوان محمد عبد القادر ابنه
7/ عبد الكريم محمد عبد القادر ابنه

8 / افراح محمد عبد القادر ابنته وليس لهم وارث غيرنا وعلى كل من يدعى بالارث او سقط اسمه من الورثة الشرعيين المذكورين فعليه أن يتقدم الى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة .

محكمة كرن الشرعية

مسعد بولس: حان الوقت لوقف القتال في السودان الآن



أعلن مستشار ترامب للشؤون العربية والأفريقية مسعد بولس أن حجم معاناة الشعب السوداني مدمر، مؤكداً أن الوقت قد حان لوقف القتال في السودان الآن. وقال بولس: "اليوم انضمت إلى قادة عالميين آخرين في مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة لمناقشة الأزمة الخطيرة في السودان والحاجة العاجلة لإنهاء أكثر من ألف يوم من نزاع لا داعي له". وأضاف: "بترؤس وزيرة خارجية المملكة المتحدة يفت كوبر الجلسة، وجه المجلس رسالة واضحة وموحدة: لا يوجد حل عسكري لهذا الصراع، وحان الوقت لوقف القتال الآن".

وتابع بولس: "لقد كان حجم معاناة الشعب السوداني مدمراً — مع نزوح واسع النطاق، وانعدام الأمن الغذائي، وارتكاب فظائع تتطلب اهتماماً وتحركاً دوليين. وأكدت مجدداً أن تحقيق سلام دائم في السودان يظل أولوية لدى رئيس الولايات المتحدة، وشددت على التزام الولايات المتحدة بالمساعدة في إنهاء هذه الحرب".

وأشار إلى أنه تم عرض 5 مرتكزات أساسية لتحقيق توافق دولي: هدنة إنسانية فورية، ضمان وصول المساعدات الإنسانية بشكل مستدام وحماية المدنيين، وقف إطلاق نار دائم وترتيبات أمنية موثوقة، انتقال سياسي شامل بقيادة مدنية، مسار طويل الأمد للتعافي وإعادة الإعمار يعيد الاستقرار والفرص للشعب السوداني. وشدد على أن "الولايات المتحدة ستواصل العمل عن كثب مع الحلفاء والشركاء، بما في ذلك شركائنا في الرباعية والمملكة المتحدة وغيرهم، للضغط من أجل هدنة إنسانية وتوسيع نطاق المساعدات المنقذة للحياة. كما سواصل محاسبة المسؤولين عن الفظائع، بالتوازي مع الدفع العاجل نحو السلام الذي يستحقه الشعب السوداني".

ماكرون يدعو عون لترؤس مؤتمر دعم الجيش اللبناني



المرحلة الأولى من خطة حصر السلاح جنوب نهر الليطاني، كجزء من جهود نزع سلاح حزب الله وتعزيز سيادة الدولة اللبنانية، مع دعم دولي من فرنسا والسعودية والولايات المتحدة. سبقت اجتماعات تحضيرية في باريس (ديسمبر 2025) والقاهرة، مع مشاركة قائد الجيش رودولف هيكلم

ومبعوثين دوليين. ويهدف إلى حشد تمويل ومعدات وتدريب للجيش، لمواجهة نقص الموارد وضمان تطبيق قرار 1701 واتفاق وقف إطلاق النار مع إسرائيل. من المتوقع حضور 50 دولة، مع التركيز على الدعم المنسق لاستكمال مراحل حصر السلاح.

وأضاف ماكرون أن "المؤتمر يهدف إلى تعزيز الدعم السياسي والمالي والتقني الدولي للمؤسسات الأمنية، مع حشد مساعدات منسقة تتوافق مع أولويات لبنان المحددة". ومؤتمر باريس لدعم الجيش اللبناني وقوى الأمن الداخلي هو مبادرة فرنسية أعلن عنها في يناير 2026، ويأتي بعد نجاح

تسلم الرئيس اللبناني جوزيف عون دعوة رسمية أول أمس الخميس من الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون للمشاركة في ترؤس مؤتمر دولي لدعم الجيش اللبناني وقوى الأمن الداخلي، المقرر في مارس المقبل. وقالت الرئاسة الجمهورية اللبنانية في بيان، إن "عون تسلم الخميس، دعوة رسمية من ماكرون لمشاركته في ترؤس المؤتمر الدولي لدعم الجيش اللبناني وقوى الأمن الداخلي الذي سيعقد في باريس". وفي الدعوة، وصف ماكرون حضور عون بأنه "إشارة سياسية قوية" تعكس الروابط الفرنسية-اللبنانية القوية والالتزام المشترك باستقرار لبنان وسيادته

مجلس السلام يعقد اجتماعه الأول برئاسة ترامب



وأضاف ترمب في منشور على منصته تروث سوشال أن دول المجلس تعهدت أيضا بإرسال آلاف العناصر للمشاركة في قوة الاستقرار المزمع نشرها في غزة، مؤكداً أن المجلس "سيثبت أنه أهم هيئة دولية في التاريخ"، ومعرباً عن فخره لتوليته رئاسة هذه الهيئة. وأكد الرئيس الأمريكي أن حركة حماس مطالبة بالوفاء بالتزاماتها المتعلقة بـ"النزع الكامل والفوري للسلاح"، وذلك في ظل تجدد الخروقات الإسرائيلية المستمرة لوقف إطلاق النار في القطاع.

بالتزاماتها بشأن اتفاق غزة، وإلا سنواجهها بقسوة"، لافتاً إلى أن "حماس وعدتني بتسليم السلاح". وعن احتمال وجود عسكري أمريكي في غزة، قال ترمب: "غزة لم تعد بؤرة للتطرف والإرهاب"، وبناء عليه "لا أعتقد أنه سيكون من الضروري إرسال جنود للقتال في غزة". وأعلن ترمب عن مساهمات ضخمة لإعادة إعمار غزة من بينها عشرة مليارات دولار من واشنطن وحدها وأضاف قائلاً: إن الدول الأعضاء في مجلس السلام تعهدت بتقديم أكثر من 5 مليارات دولار لدعم الجهود الإنسانية وإعادة الإعمار في قطاع غزة، وذلك مع استعداد الولايات المتحدة لاستضافة الاجتماع الأول للمجلس في 19 فبراير الجاري.

افتتح الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، أول أمس الخميس، الاجتماع الأول لـ "مجلس السلام" الذي دعا إلى تشكيله، مؤكداً على أن الأوضاع في غزة معقدة، وأن السلام ليس سهلاً، كما تعهد في ذات الوقت بأن يحقق المجلس إنجازات كبيرة، داعياً إيران إلى الانضمام له. وقال ترمب خلال كلمته إنه "لا يوجد أهم من السلام، والحروب تكلف أكثر بكثير من السلام"، مضيفاً أن "السلام سهل لكنه صعب التحقيق". وأشاد ترمب بمجلس السلام قائلاً: "هو من إنجاز إدارتي إلى جانب إنهاء عدد من الحروب". وفيما يتعلق بغزة وصف الرئيس الأمريكي الأوضاع في غزة بأنها "معقدة"، وتحسين الأوضاع "أمر يتعلق بحضور هؤلاء القادة، وقادة الشرق الأوسط الأثرياء"، مؤكداً أن مجلس السلام "سيحقق إنجازات كبيرة". وقال ترمب إن "حماس ستفي

البرلمان الفنزويلي يقر بالإجماع قانوناً للعفو العام

رجعي ليشمل أحداثاً تعود إلى عام 1999، من بينها الانقلاب على الرئيس الراحل هوغو شافيز، وإضراب النفط عام 2002، وأعمال الشعب في 2024 احتجاجاً على إعادة انتخاب مادورو. ويمنح ذلك فرصة لعائلات كثيرة ترى في القانون بارقة أمل لعودة ذويها المعتقلين.

وتنص المادة التاسعة من القانون على استثناء كل من حوكم أو أُدين أو قد يُحاكم بتهم تشمل "التزويج أو التحريض أو الطلب أو التفضيل أو التسهيل أو التمويل أو المشاركة في أعمال مسلحة أو قسرية" ضد الشعب الفنزويلي وسيادة البلاد وسلامتها الإقليمية، إذا جاءت هذه الأعمال بدعم

أقر البرلمان الفنزويلي بالإجماع، الخميس، قانوناً للعفو يتيح الإفراج عن السجناء السياسيين، في خطوة تأتي بعد أقل من شهرين من اعتقال الولايات المتحدة الرئيس نيكولاس مادورو. ووقعت رئيسة فنزويلا المؤقتة ديلسي رودريغيز القانون. يستثني التشريع الجديد من العفو كل من "شجع" على "الأعمال المسلحة" ضد فنزويلا، في بند قد يطيح بفرص عدد من شخصيات المعارضة، وبينهم زعيمها الحائزة جائزة نوبل للسلام ماريا ماتشادو، التي أيدت العملية العسكرية الأمريكية في 3 يناير المنصرم. ويفترض أن يطبق القانون بأثر

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

إثيوبيا: منطق بناء الدولة والتوترات الهيكلية

سلطان محمد سعيد عمر
ترجمة/ جمال محمد علي
الجزء الثاني والأخير

تُعد أنظمة الحكم القائمة على أساس العرق واللغة في إثيوبيا والصومال، والتي نوقشت في الجزء الأول من هذا المقال، من بين العناصر الرئيسية التي تعقد السلام الإقليمي في الوقت الحالي

لم تتوانَ الحكومة الإرترية قط في هذا الصدد عن تقديم دعم شامل لتنظيم الصفوف المتصدعة لهذين البلدين وإعادةه إلى وضعه الطبيعي، على الرغم من استمرار الخيانة واختطاف الأجندة من قبل قادة الدولتين. لأن السلام والاستقرار الداخليين في هذه الدول المجاورة شرط أساسي للسلام والاستقرار الإقليمي، وكذلك لأهميته الكبيرة لنمو وتطور إرتريا. لذا، في إطار هذه الفكرة المذكورة، لا مكان في إرتريا للعبة حصيلتها صفر.

لم تفكر الحكومة الإرترية قط في التريح من الكراهية من خلال إستغلال الظلم والجرائم الذي ارتكب بحق الشعب والحكومة الإرترية والترويج لها، وجعلها ركيزة أساسية لهويته. ومثال على ذلك، أنه في مواجهة أوضاع تنذر بانتهاء إثيوبيا، بذلت ثمن للحفاظ على المركز الوطني ومنع انهيار البلاد، وهي حقيقة لا تحتاج لشهادة من أحد. ويجسد هذا التزامنا شعباً وحكومةً بتحقيق سلام دائم في منطقتنا وجوارنا.

ومن الأمثلة الكبيرة والواضحة على ذلك هي قضية إثيوبيا، فإستناداً إلى الاعتقاد الراسخ بأن المظالم التي إرتكبتها إثيوبيا في مراحل مختلفة بحق الشعب الإرتري والتي مجرد التفكير فيها أو التحدث عنها يصيب بالغثيان لفظاعتها، هي سياسة خاطئة للأنظمة وليست أعمال كراهية شعبية عامة. ولهذا السبب، في حال حدوث تغيير في الموقف الإثيوبي من مفاهيم الأنظمة السابقة، فإن من مواقف الحكومة الإرترية الدائمة والمتواضعة إغتنام الفرصة لتعزيز السلام و الدعم المتبادل.

وكرغب للخير لشعب إثيوبيا والمنطقة، فليس من المستغرب أن تقول عندما تسمع عن جدول أعمال لحوار وطني للإثيوبيين سيعقد،

والذي تأخر لمدة 30 عاماً، يعترف بالفشل الذريع، ياللعجب..... لكن، هل سيُدرج موضوع الانتقال إلى الفيدرالية الجغرافية ومواضيع أخرى على طاولة النقاش؟ وهل سيستند الإثيوبيون على قراءة وفهم واقعي للوضع في مائدة الحوار؟ هذا سؤال يُترك للحوار للإجابة عنه، لكن إطلاق المبادرة لتصحيح الخطأ التاريخي هو أمر آخر.

إذا نجح منتدى الحوار هذا، الذي أطلقه بعض الإثيوبيين، بطرق سليمة، فإنه، بمعزل عن الحملة التوسعية المضللة التي يشنها حزب الازدهار، سيُتيح إمكانية تنقيح محاولة بناء الدولة التي جرت عام ١٩٩٤ بشكل فعال. وبذلك، سيكون خطوةً مفيدةً للانتقال نحو نموذج تكون فيه الهوية "الإثيوبية" هي الهوية السياسية الأساسية، لا الثانوية، وذلك باستبدال الهوية العرقية الحالية

بالمواطنة
و الوطنية.

وإذا كان من المقرر أن يرى هذا التطلع المذكور النور، فإن أساس هذا الحوار الوطني المخطط له هو أنه "لو تم تنفيذ توصيات عام 1994 بشكل صحيح، لكانت منطقة القرن الأفريقي قد خُطت على طريق التعاون المستدام لنحو 30 عاماً من التضامن المنسقي بدلاً من التفكك المفرط." يجب أن ينبثق من هذه الحقيقة. هذا فقط إذا كان الهدف هو إعادة هيكلة نظام الحكم، وليس إرضاء النوايا التوسعية الاستفزازية المتمثلة في "سنقوم بتصحيح، الأخطاء التاريخية". مما سيسمح لنا ذلك باستكشاف أسباب وآثار القنبلة الموقوتة التي زرعت عام 1994 من خلال الإشارة إلى بعض أهم الأحداث في السنوات الثلاثين الماضية.

ينص هذا الدستور على حق الأقاليم في امتلاك هياكلها العسكرية والأمنية الخاصة، وترقيتها إلى مرتبة "القوات الخاصة". وقد نتج عن ذلك وجود أحد عشر جيشاً

إقليمياً، تربطها علاقات وثيقة بحكوماتها الإقليمية العرقية، بدلاً من بناء جيش وطني موحد يخدم البلاد في مساعيها لضمان سيادتها واستمراريتها.

يُعد الصراع بين أكبر إقليمين عرقيين أرومو والصومال خلال الفترة 2017-2018 مثلاً على ذلك. وقد اندلع هذا الصراع بسبب ترسيم الحدود بين الشعبين بعد صياغة الدستور، مع مراعاة تركيبتهم العرقية. بموجب

حقها

برنامج الحوار الوطني هذا إذا كان سيأتي بحل دائم لإثيوبيا التي تقع على مفترق طرق هو أن ينتشلها من المستنقع الذي تواجهه، وليس عقد إجتماعات عادية لإستغلال العلاقات العامة. لتحقيق ذلك، يصبح من الضروري الاعتراف بأن هذه الخطة المصممة لإدارة التنوع العرقي قد أنتجت صراعات أخرى غير ضرورية ومتعددة الأوجه، والاستسلام للواقع. التغيير المطلوب الآن ليس تغييراً في سياسة الدستور الإثيوبي ذي الحدين، بل الاعتراف بالفشل البنيوي للبلاد. فخطة عام 1994 لم تفشل فحسب، بل خلقت أزمات مزمنة.

إن العملية التالية، هي تحويل النظام الفيدرالي الإثيوبي القائم على الجغرافيا العرقية إلى نظام المواطنة الوطنية، وهي الحل الوحيد للأزمة الراهنة. وفي هذا الصدد، من المهم إدراك أن النصيحة التي قدمها الرئيس إسياس أفورقي قبل 32 عاماً هي السبب وراء المناقشات المقرر عقدها الآن. لكن لا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال صميم النصيحة بأن "بناء الأمة ممكن على أساس أرضية مشتركة من القانون، وليس على التأثير المتغير للهوية العرقية"، والتخلي عن الأنشطة المضللة الحالية.

سيكون من دواعي الارتياح الكبير للبلاد وشعبها لو تتمكن الحكومة الإثيوبية الحالية من تحويل الهوية العرقية إلى حدود سياسية والا يتصاعد كل نزاع محلي في نهاية المطاف إلى أزمة وطنية أو إقليمية. إذا أمكن تحقيق ذلك، فإن الحوار الوطني الإثيوبي، المقرر عقده في عام 2026، سيكون بمثابة علاج مجرب للمرض الذي دخل البلاد في عام

الدستورية إمتلك كل إقليم هياكل عسكرية تابعة له تسمى القوات الخاصة، وقد شرعت في حل النزاع على الموارد بنفسها، وأدى هذا النزاع الحدودي العرقي إلى نزوح حوالي 1.1 مليون إثيوبي (نازحين داخليا) خلال عام واحد.

تُبرز هذه الظاهرة غياب نظام في البلاد يوفر الحماية للمواطنين خارج أراضيهم القومية بموجب القوانين المنصوص عليها في هذا الدستور. كما تُظهر على سبيل المثال، أن المواطن من أبناء عرقية الأورومو لا يشعر بالأمان للتنقل أو الإقامة في إقليم الصومال، حيث يشعر وكأنه مواطن من الدرجة الثانية. علاوة على ذلك، فإن الصراع والحرب المتمحورة حول العنف في إقليمي الأمحرا والأرومو من عام 2023 وحتى الآن هو مثال على فشل النظام الفيدرالي لعام 1994 ومرسوم العقد الإجتماعي.

ولهذا السبب، فإن التوقع من

1994. إن التحذيرات والنصائح التي تم تجاهلها قبل ثلاثين عاماً يمكن أن تمهد الطريق لسلام تاريخي في القرن الأفريقي اليوم. لأن شعوب المنطقة بأسرها قد تعلمت من تجربة إثيوبيا والصومال أنه لا يمكن بناء دولة مسالمة نظام حكمها قائم على أساس العرق. وتعتبر الأزمة الحالية في السودان هي أيضاً درس في هذا الشأن.

لكن سياستها التالية تقوم على بناء نظام حكمها على أساس الاعتقاد الراسخ بأن "الحكومة إذا كانت تحكم الجميع ومسئولة عن الجميع وبمنظرة متساوية على أساس المواطنة، وليست ملكاً لأحد، إلا إذا تم تعريف "الجميع" أولاً كمواطنين، ثم كأفراد ينتمون إلى جماعة عرقية واحدة". وعند الحكم بعدالة، عندها ستلتئم جراح ثلاثين عاماً من النزوح والركود في منطقتنا.

وبذلك فإن سياسة إذا إستندت على "أساس الاعتقاد الراسخ بأن "الحكومة ملكاً للجميع، فهي ليست ملكاً لأحد، فالجميع هم أولاً مواطنين، ثم أفراد ينتمون إلى جماعة عرقية واحدة/ إقليم / قبيلة". "والتحرك نحو سياسة نمو وتنمية مشتركة ومتبادلة المصالح. كما ستلتئم جراح 30 عاماً من التفكك والركود في منطقتنا. وستلتئم جراح ثلاثين عاماً من النزوح والركود في منطقتنا،

ختاماً، بسبب الخطأ المذكور في عملية بناء الدولة، تُشكل الأزمات الداخلية في ذلك البلد خطراً مباشراً أكبر على الشعب من مجرد غياب ميناء بحري. لذا، كم سيكون الوضع أفضل لإثيوبيا لو أنها سعت إلى معالجة أولوياتها الداخلية وتلبية الاحتياجات الملحة لشعبها بدلاً من السعي خلف مرض التوسع ومحاولة انتهاك سيادة القانون.

لقد بات من الواضح للجميع، أن حزب الإزدهار، يقوم بحملة دعائية خاصة بالمنفذ البحري من خلال ربطه بقضية الوجود، وذلك لصرف انتباه الشعب عن الأزمات الداخلية المتفاقمة في البلاد. يروج للبحر الأحمر في خطابهات باستمرار كمصدر لإثارة مشاعر مؤقتة وهدف وطني مشترك. إلا أن الوحدة الدائمة والهدف الوطني المشترك لا يمكن تحقيقهما بهذه الطريقة، بل فقط من خلال معالجة الخلل البنيوي للدولة والمواطنة.

زراعة وإقتصاد

الزراعة في إرتريا... التحديات والابتكارات من أجل النمو المستدام!!!



محمود عبدالله / أبوكفاح

يواجه القطاع الزراعي في إرتريا تحديات جمة، وتسعى البلاد إلى ابتكار أساليب جديدة للتغلب على هذه التحديات وتحقيق نمو مستدام، ورغم هذه العقبات ظلت ولا تزال الجهات المعنية وخاصة وزارة الزراعة تبذل جهودًا حثيثة للنهوض بالقطاع الزراعي.

تتمتع إرتريا، الواقعة في القرن الأفريقي، بأراض خصبة ومناخ ملائم للزراعة إلا أن محدودية الوصول إلى الموارد، بما في ذلك المياه وتقنيات الزراعة الحديثة، تشكل تحديات كبيرة.

وقد ركزت إرتريا في السنوات الأخيرة على ممارسات زراعية مستدامة ومبتكرة للتغلب على هذه العقبات حيث تعمل الحكومة على تنفيذ سياسات تهدف إلى تحسين الوصول إلى الموارد وتعزيز

تقنيات الزراعة الحديثة إضافةً إلى ذلك، يتزايد التركيز على أساليب الزراعة المستدامة واعتماد التقنيات الحديثة لزيادة الإنتاجية و سنتناول في هذا المقال التحديات التي يواجهها القطاع الزراعي في إرتريا، والأساليب المبتكرة والمطبقة لضمان نموه المستدام.

تحديات التنمية الزراعية: نتمثل تحديات التنمية الزراعية بإرتريا في الآتي :

• **نقص الأراضي:** يُشكل محدودية الأراضي الصالحة للزراعة في إرتريا تحديًا كبيرًا للتنمية الزراعية، مما يعيق توسع الأنشطة الزراعية.

• **ندرة المياه:** يُفاقم نقص المياه في إرتريا التحديات الزراعية، ويؤثر على الري وإنتاج المحاصيل بشكل عام خاصة

مع ندرة الامطار في المواسم الجافة .

• **تأثير تغير المناخ:** يُشكل تأثير إرتريا بتغير المناخ تهديدًا لاستدامة الزراعة، مما يؤدي إلى أمطار جوية غير متوقعة وآثار سلبية على المحاصيل.

• **الوصول إلى المدخلات والتكنولوجيا:** يُعيق محدودية الوصول إلى المدخلات الزراعية الحديثة والتكنولوجيا كفاءة وإنتاجية الممارسات الزراعية في إرتريا.

الابتكارات في الزراعة بإرتريا:

يُعد الابتكار الزراعي أمرًا بالغ الأهمية للتغلب على تحديات النمو المستدام و تلعب أصناف المحاصيل المقاومة للجفاف دورًا حيويًا في ضمان الأمن الغذائي من خلال تحمل الظروف المناخية القاسية ، بالإضافة إلى ذلك،

مما يُعزز التنمية الزراعية المستدامة.

تعزيز الزراعة المستدامة:

-تركز ممارسات الزراعة الحافظة على تقليل اضطراب التربة، والحفاظ على مخلفات المحاصيل، وتنويع المحاصيل لتحسين صحة التربة و خصو بتها

وإثراء التربة بالعناصر الغذائية، وتحسين الإنتاجية الإجمالية.

-تُساعد ممارسات إدارة صحة التربة، مثل التسميد العضوي، وزراعة المحاصيل البينية، والري الدقيق، في الحفاظ على توازن النظام البيئي للتربة، وتعزيز احتفاظها بالعناصر الغذائية، وتقليل استهلاك المياه.

مبادرات وسياسات الحكومة:-

تركز مبادرات الحكومة في إرتريا على استراتيجية الأمن الغذائي الوطني وتشمل هذه السياسات تقديم الدعم والحوافز لصغار المزارعين. وتهدف الحكومة من خلال هذه المبادرات إلى تعزيز النمو المستدام في القطاع الزراعي.

دور المنظمات الدولية:-

تضطلع المنظمات الدولية بدور محوري في مواجهة التحديات وتعزيز النمو المستدام في القطاع الزراعي بإرتريا، فمن خلال مبادرات مبتكرة وجهود تعاونية، تُسهم هذه المنظمات في تحسين الممارسات الزراعية وضمان استدامتها على المدى الطويل في البلاد، كما توفر الشراكات والتعاون مع هذه المنظمات الدعم الفني والمالي للمزارعين المحليين، ويسهم هذا التعاون في إدخال ممارسات زراعية وتقنيات مبتكرة لتعزيز الإنتاجية، ومن خلال العمل المشترك، يستطيع القطاع الزراعي في إرتريا التغلب على التحديات وتحقيق نمو مستدام ويُعد تبادل المعرفة والموارد بين المنظمات الدولية والجهات المعنية المحلية أمرًا حيويًا لتلبية الاحتياجات الخاصة للقطاع الزراعي في إرتريا

المنظمات المعنية بتعزيز الزراعة المستدامة في إرتريا :

سعت إرتريا إلى تعزيز التعاون

مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي (UNDP) لدعم الاستدامة والأمن الغذائي وقد حققت مشاريع تهدف إلى زيادة الزراعة المستدامة في إرتريا نجاحًا ملحوظًا، من خلال تشجيع اتباع تقنيات مثل بناء المدرجات الزراعية وإنشاء السدود في مساعدة القرويين على استعادة ما فقدوه بسبب التعرية. وفي ذات السياق تُعد منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) شريكًا رئيسيًا في تطوير القطاع الزراعي بإرتريا، حيث تركز جهودها على تحقيق الأمن الغذائي المستدام، وتعزيز الإنتاجية الزراعية والحيوانية، ومواجهة آثار تغير المناخ من خلال الدعم الفني، توفير البذور والأسمدة، وتحسين إدارة الموارد الطبيعية لدعم سبل عيش الريفيين.

كيف تُعزز إرتريا ممارسات الزراعة المستدامة؟

تعمل إرتريا على تعزيز الزراعة المستدامة من خلال تقنيات ترشيد استهلاك المياه، وتنويع المحاصيل، واستخدام الأسمدة العضوية، وجهود استصلاح الأراضي.

ما هي التقنيات المبتكرة المُعتمدة في الزراعة بإرتريا؟

تعتمد إرتريا تقنيات مثل الري بالتنقيط، ومضخات المياه التي تعمل بالطاقة الشمسية، وأساليب الزراعة الدقيقة.

لتحقيق نمو مستدام في القطاع الزراعي بإرتريا، من الضروري معالجة التحديات التي تُعيق تقدمه ومن خلال مناهج مبتكرة، مثل تقنيات ترشيد استهلاك المياه، والتكنولوجيا المتقدمة، ومنصات تبادل المعرفة، يُمكن لإرتريا التغلب على هذه المعوقات وإطلاق كامل إمكانياتها الزراعية و من خلال تبني هذه الابتكارات، تستطيع إرتريا تمهيد الطريق لمستقبل أكثر إشراقًا واستدامة، بما يضمن الأمن الغذائي والتنمية الاقتصادية للمواطنين، معًا، نستطيع بناء قطاع زراعي قوي يعزز النمو والقدرة على الصمود في وجه التحديات.



كما

تُعد الزراعة الحراجية جزءًا لا يتجزأ من الزراعة المستدامة، وتشمل غرس الأشجار بجانب المحاصيل لتوفير الظل، ومكافحة انجراف التربة، وتحسين خصوبتها من خلال تدوير العناصر الغذائية.

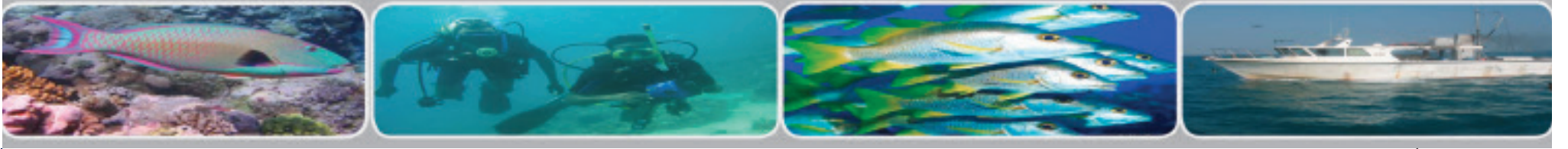
-يُعد تناوب المحاصيل تقنية أساسية تتضمن زراعة محاصيل مختلفة بالتناوب على نفس الأرض لكسر دورات الأمراض، والحد من الآفات،

تُقدم

خدمات الإرشاد الزراعي للمزارعين المعرفة والدعم اللازمين لتحسين ممارساتهم وزيادة إنتاجهم كما تُعد أنظمة الري الفعالة ضرورية لترشيد استخدام المياه والحفاظ على إنتاجية المحاصيل، لا سيما في المناطق الجافة، علاوة على ذلك، يُسهم اعتماد تقنيات المدرجات الزراعية في منع انجراف التربة، ويُمكن من الزراعة في المناطق المنخفضة الجبلية،



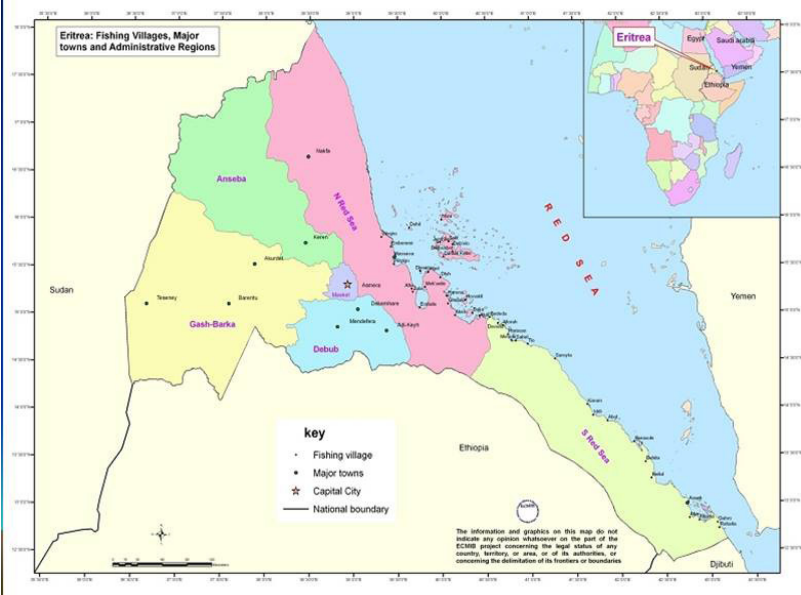




البحر الأحمر

الثروة البحرية

إعداد/زولدي هيلي
ترجمة/محمود إدريس
سليم



المويسيني، قبل 25 مليون سنة، إلا أن البحر الأحمر ظل مغلقاً أمام البحر الأبيض المتوسط حتى عام 1869 عندما قامت شركة فرنسية بحفره لأنه كان من المقرر ملؤه بالرواسب التي يحملها نهر النيل

التاريخ:- يخبرنا التاريخ أن المصريين القدماء عبروا البحر الأحمر لتوسيع تجارتهم، واستكشفوه لأول مرة مع شعوب بلاد بونت حوالي عام 2500 قبل الميلاد. وبعد ألف عام، أعادت بعثة بقيادة الملكة حتشبسوت ملكة مصر ويذكر الكتاب المقدس أن موسى عليه السلام عبر البحر الأحمر لإنقاذ بني إسرائيل من العبودية في مصر. وفي القرن السادس قبل الميلاد، أرسل

إكسودوس، القائد العسكري للإمبراطورية الفارسية (إيران الحالية)، بعثة إلى البحر

فيقع في وسطه، حيث يصل عمقه إلى حوالي 2211 متراً. ويُقاس هذا العمق بفرق الارتفاع بين كحتيلاي وأسمر. يبلغ متوسط عمق البحر الأحمر 490 متراً، وتبلغ مساحته الإجمالية 438,000 كيلومتر مربع، ويتراوح حجم مياهه بين 215,000 و251,000 كيلومتر مكعب. وتنقسم مساحة البحر الأحمر الإجمالية إلى 40% يقل عمقها عن 100 متر، و25% يقل عمقها عن 50 متراً، و15% يزيد عمقها عن 1000 متر.

تشير الدراسات الجيولوجية إلى أن البحر الأحمر تشكل خلال العصر الإيوسيني، قبل 56 مليون سنة، عندما انفصلت شبه الجزيرة العربية عن شبه الجزيرة الأفريقية. في ذلك الوقت، كان البحر الأحمر متصلاً بالمحيط الهندي والبحر الأبيض المتوسط خلال العصر الجليدي، تسبب التبريد المفاجئ للمحيطات والبحار في تراكم الجليد عند القطبين على شكل جبال جليدية، مما أدى إلى فصل البحر الأحمر عن المحيط الهندي. إضافةً إلى ذلك، حدثت ثورات بركانية متواصلة في مضيق بابل، وتبخرت المياه في المنطقة وأصبحت شديدة الملوحة نتيجة الحرارة الشديدة. بعد نهاية العصر الجليدي، بدأ الجليد المتراكم عند القطبين بالدوبان، مما أدى إلى ارتفاع مستوى سطح البحر. ونتيجة لذلك، عاد البحر الأحمر للاتصال بالمحيط الهندي عبر مضيق بابل-المنندب قبل حوالي 300 ألف سنة. على الرغم من أن البحر الأحمر التقى بالبحر الأبيض المتوسط خلال العصر

يُعدّ البحر الأحمر أحد البحار الأربعة الملونة في العالم: البحر الأصفر، والبحر الأسود، والبحر الأبيض. ويعود أصل تسميته إلى اللون الأحمر الذي تضفيه عليه الشعاب المرجانية من نوع (تريكوذسم إريثرين) والتي تكثر خلال فصل الشتاء كما أن اسم دولة إرتريا مشتق من هذا البحر، ولذلك يُعرف في الكتاب المقدس باسم بحر إرتريا. الموقع الجغرافي:- يُحيط بالبحر الأحمر دول من أكبر دول آسيا وأفريقيا: اليمن، والمملكة العربية السعودية، والأردن، وإسرائيل من الشرق، ومصر، والسودان، وإرتريا من الغرب

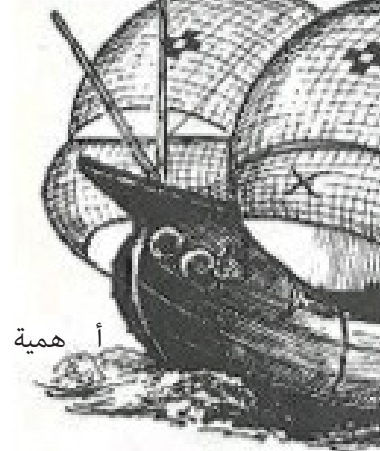
يقع هذا البحر عند أعلى خط عرض بين البحار الاستوائية، بين خطي عرض 12 و27 درجة شمالاً، وخطي طول 34 و43 درجة شرقاً. يمتد البحر من الجنوب إلى الشمال الغربي على شكل سيف لمسافة 2250 كيلومتراً تقريباً. يبلغ عرض أوسع جزء من البحر الأحمر حوالي 355 كيلومتراً، من بطاح إلى جيزان في المملكة العربية السعودية، بينما يبلغ عرض أضيق جزء في جنوب البحر الأحمر، وهو مضيق باب المنندب حيث يتراوح ما بين 29-26 كيلومتراً، من الطرف الجنوبي لإرتريا إلى اليمن. أما أعمق جزء من البحر الأحمر

الجوي واختلاف درجات الحرارة بين اليابسة والمسطح المائي يتميز البحر الأحمر بانخفاض درجات الحرارة الشتوية إلى ما بين 26 و30 درجة مئوية، مما يرفع نسبة ملوحته وتتميز مياه البحر الأحمر بنقاها الشديد، حيث يمكن رؤية أعماق تصل إلى 200 متر بسهولة ومن خصائص هذا البحر الرياح القوية والأمواج المحلية العاتية. يحيط بالبحر الأحمر مناطق ذات معدل هطول أمطار منخفض للغاية. لا يتجاوز معدل هطول الأمطار السنوي في هذه المنطقة 60 ملم، ويترافق مع البرق والعواصف الرعدية الشديدة، يُعدّ انخفاض معدل هطول الأمطار، وانعدام النيايح الدائمة، بالإضافة إلى ارتفاع درجات الحرارة، من العوامل التي تجعل البحر الأحمر أكثر ملوحة من محيطات العالم، مما يؤدي إلى معدلات تبخر عالية جداً تصل إلى 2050 ملم.

يختلف مستوى سطح البحر، بالمصطلحات التقليدية (السفر البحري)، من الشمال إلى الجنوب ومن الشرق إلى الغرب. اعتماداً على المنطقة، يمكن أن يحدث ذلك مرة واحدة في اليوم مثل ميناء عصب، ومرتين في اليوم في ميناء مصوع والمناطق المحيطة به. الأمواج:- تنشأ جميع الأمواج في مياه البحر الأحمر بفعل الرياح، ويبلغ متوسط ارتفاعها أقل من 50 سم. تهب الرياح الشمالية الغربية، أو الرياح الشمالية، جنوباً بسرعة تتراوح بين 15 و20 متراً في الثانية خلال أشهر الشتاء الأربعة. أما في الشتاء، فتهب شمالاً. وتُعرف هذه الرياح باسم (الأزب). وبشكل عام، تزداد سرعة الرياح في البحر الأحمر من الجنوب إلى الشمال. تُعدّ الأمواج المعدنية ظاهرة طبيعية تسهم بشكل كبير في إثراء التنوع البيولوجي من خلال نقل المعادن من قاع البحر إلى السطح، مما يزيد من الإنتاجية البحرية

الكتاب أيضاً كيف وجد هيبالوس الطريق إلى الهند مباشرةً. استخدم الرومان البحر الأحمر كطريق رئيسي للتجارة مع الهند والصين. لم يستمر هذا الخط في القرن الثالث الميلادي مع صعود مملكة أكسوم.

أدرك الفرنسيون والبريطانيون



السفينة أجنبية ترسو في ميناء مصوع لأول مرة وكان ذلك عام 1542م

البحر الأحمر بشكل أكبر، فقاموا بحفر قناة السويس عام 1869 بواسطة شركة فرنسية. ويُعدّ البحر الأحمر حالياً أحد أهم طرق الشحن بين الغرب والشرق الأقصى.

المناخ وعلم المحيطات:- يقع البحر الأحمر بين قارتي أفريقيا وآسيا، وهما قارتان قاحلة وشبه قاحلة. ومع ذلك، يتميز البحر الأحمر بتنوع بيولوجي مذهل، يشمل زنابق البحر، والأعشاب البحرية، وأنواعاً مختلفة من الطيور البحرية، والسلاحف البحرية، وأبقار البحر، وجراد البحر. ويتبادل البحر الأحمر المياه الداخلية مع بحر العرب والمحيط الهندي عبر خليج عدن. ويلعب هذا التبادل المائي الداخلي دوراً هاماً في موازنة الملوحة العالية في الشمال، نتيجة لارتفاع معدلات التبخر ودرجات الحرارة في الجنوب.

يُعرى مناخ البحر الأحمر إلى الرياح الموسمية الشمالية والجنوبية. وتنشأ الرياح الموسمية نتيجة لتغيرات الضغط

الأحمر لمعرفة كيفية استخدامه في الاستطلاع البحري العسكري.

إضافةً إلى ذلك، استخدم الإسكندر الأكبر البحر الأحمر كطريق رئيسي لتوسيع إمبراطوريته في المحيط الهندي. وفي القرن الثاني قبل الميلاد، بدأ يوناني يُدعى أغاثارشيدس بجمع أولى المعلومات العلمية عن البحر الأحمر.

وفي كتاب (رحلات حول البحر الإرتري) مؤلف مجهول، وُصفت معلومات معمقة عن البحر الأحمر في القرن الأول الميلادي بدقة من حيث الأهور والموانئ والطرق البحرية. يروي



صفحة يتم إعدادها بالتعاون مع وزارة الثروة البحرية

صفحات من التاريخ



المناضل أفورقي برهي دراماتيكية التحول من راعي إلى حاصل على درجة الماجستير

شمدي عقبا مكييل
ترجمة وإعداد / محمد
عمر ناير
الجزء الرابع والثلاثون

بعض الإضافات إلى مسيرة ذكريات أفورقي برهي :

أولا فيما يتعلق بعملية قوقاي : قرأتُ في أحد أجزاء السلسلة الوثائقية الإسبوعية التي يرويها المناضل أفورقي برهي في صحيفة إرتريا الحديثة - قسم اللغة التجريبية تحت عنوان : " سجل البطولات ، الجزء التاسع عشر " وهو جهد مقدر كونه يتناول أحداث إحدى أهم وأعقد الحقب من المسيرة التاريخية لتطور الشعب الإرتري ، متمثلة في فترة الكفاح المسلح . فإذا أصاب الدكتور /أفورقي فله الشكر ، بيد أن الدكتور أفورقي أثناء سرده وقائع عملية قوقاي ، التي حدثت في شهر مايو العام 1979 م ، ركز إهتمامه فقط على إسهاماته الشخصية ، وقد اخفق في تناول الأدوار التي إطلع بها بقية رفاقه ، الذين صنعوا وقائع تلك العملية ، وهو يعلم ذلك علم اليقين، لأنه كان معهم جنبا إلى جنب نهار ذلك اليوم . وعليه فإن تغطيته لأحداث عملية قوقاي التاريخية تم تناولها على نحو مخل ، تعوزه الموضوعية والشفافية ، ويشوبه قصور واضح في تمليك الحقائق للقارئ الكريم .

إن طابع محدودية المعلومات الذي إتسم به هذا الجزء ، جعلني أحس بأن هناك فراغ لايد من محاولة ملئه ، بإضافة بعض فعاليات تلك العملية الجريئة التي نفذتها وحدات الجيش الشعبي في الطريق بين كرن وأفعبت ، في إطار إستراتيجية إستنزاف جيش العدو أثناء عملية الإنسحاب الإستراتيجي . وفي هذا السياق ، أود أن أذكر القليل من كثير مما أنجزته وحدات سلاح الهندسة التي أبلت بلاءً حسنا في هذا المضمار ، بحكم أنني كنتُ أحد افرادها الذين شاركوا في أحداث عملية قوقاي . لقد ظلت وحدات سلاح الهندسة تعمل على إمتداد الطريق الواصل بين كل من مدينتي أفعبت وكرن ، بدءاً من فترة الإنسحاب الإستراتيجي وحتى نهايات عقد الثمانينيات من القرن الماضي . فقد كنا نكلف بين فترة وأخرى ، بمهام زرع الألغام في منطقة الساحل ، إنطلاقاً من قواعدنا الخلفية في إقليم الشرق الأوسط ، الذي يشمل (بعض أجزاء إقليمي عنسبا وشمال البحر) كما كنا نتابع ونرصد عن كثب تحركات العدو على الطريق العام ، ونشارك في بعض الأحيان في مساعدة الوحدات المقاتلة أو تشكيلات الإستخبارات العسكرية أثناء عبورهما بعض التقاطعات أو المضائق ، التي تحفها المخاطر جراء الألغام

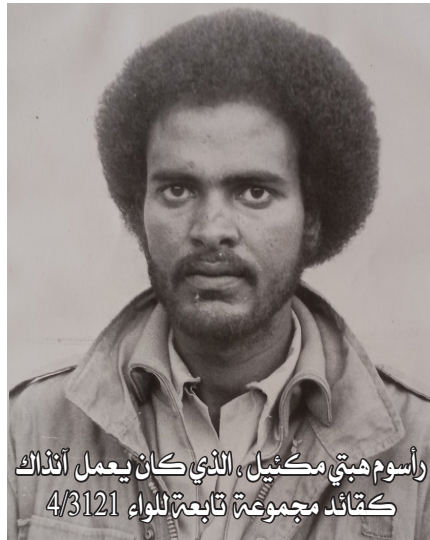
التي كان يزرعها العدو ، أو الكمائن التي كان ينصبها على هذه المواقع من حين لآخر . وفي هذا الشأن ، كان نطاق أنشطة مجموعة ودي هنس يشمل المنطقة الواقعة بين مسحليت وأفعبت ، بينما كان مجال تحركات مجموعة قدي تخلي على الطريق العام الذي يربط بين مسحليت وكرن .

وبما أن عملية قوقاي كانت تقع جغرافيا ضمن دائرة إختصاص مجموعة ودي هنس ، فقد أدت الدور المنوط بها بكفاءة متناهية ، وفقاً لشروط المكان والزمان ودقة تحديد الأهداف وفاعلية الأداء . مكث اللواء 44 في منطقة قوقاي وما حولها مدة زمنية لا تتجاوز إسبوعين . وقد شاركت مجموعتنا في الوجه الأول من عملية قوقاي بالتنسيق مع وحدات اللواء 44 . غير أن معارك الإسبوع الأول لم تحقق أهدافها ، وبالتالي كان لابد من أن تعيد كتائب اللواء المذكور أعلاه الكرة مرة أخرى في الإسبوع الثاني ، وقد كانت مجموعة سلاح الهندسة شريكاً أساسيا لا غنى عنه في تلك المواجهة الحاسمة ، التي آلت نتائجها لصالح وحدات اللواء 44 . وكما أوضح الدكتور /أفورقي ، فقد أصبنا بقبلة مدفع الشاحنة التي كات تسير في مقدمة الرتل حيث كانت محملة بصواريخ " بي إيم " ، وعندما شبت النيران في هيكلها ، وأعتلت إلسنتها في الفضاء ، توقفت بقية السيارات لضيق الطريق ، الذي لا يسمح إلا بمرور مركبة واحدة. وفي الوقت الذي كانت فيه أسلحة افراد اللواء 44 تلتهم أجساد غالبية جنود العدو ، أثناء محاولتهم الهروب باتجاه مدينة كرن ، تقاسمت مجموعتنا مهمة إحراق رتل السيارات الأخرى البالغ عددها 37 مركبة محملة بالأسلحة والذخيرة . وبهذا كانت عملية قوقاي ضربة قاصمة لظهر قوات العدو ، وإحدى أكبر العمليات العسكرية الناجحة التي خاضها الجيش الشعبي ضد جيش الدرق إبان فترة الإنسحاب الإستراتيجي . في تلك الاثناء تولى قائد إحدى الوحدات التابعة للواء 44 ، مهمة قيادة إحدى الشاحنات الضخمة التي كانت تحمل كميات كبيرة من الأسلحة والذخيرة ، حتى وصل بها إلى منطقة إيتطحل . إلا أنه نتيجة لوعورة الطريق وعدم صلاحيته لعبور السيارات ، عمد على إيقافها ، ومن ثم أمر افراد وحدته بنقل تلك الأسلحة والذخائر إلى مكان آمن ، إلى أن تصدر أوامر من قبل قيادة اللواء بتوزيعة في بقية وحدات اللواء ، أو أي وحدات أخرى أخرى وفق مقتضيات الحاجة .

تولدي يوهنس زراي - إدارة دندن - حي تيرافولو .

2 - فيما يتعلق بعملية بارتنتو :

إلى الدكتور /أفورقي برهي : تحية



رأسوم هبتي مكييل، الذي كان يعمل آنذاك كقائد مجموعة تابعة للواء 4/3121

وإحترام ، وبعد : أنا أحد متابعي ما تقدمه من مساهمات جديرة بالإهتمام في صحيفة إرتريا الحديثة - باللغة التجريبية تحت عنوان " من سجل البطولات " تتصل بمرحلة النضال التحرري الذي خاضه الشعب الإرتري من أجل إنتزاع حقه في الحرية والإستقلاله من المستعمر الإثيوبي . ولهذا تستحق عن جدارة وإستحقاق آيات الشكر والتقدير ، كونك تتناول تاريخ تلك المرحلة الحساسة التي مررنا فيها بتجارب نضالية مريرة . من ناحية أخرى ، أهنئك كونك تجاوزت تلك المرحلة بسلام ، والآن تخوض مرحلة نضال أخرى في سبيل توثيق أحداث مسيرة النضال ، بكل ما حوته من إنتصارات وإنكسارت وعثرات ، إلى أن توجت في نهاية المطاف بقطف ثمار الحرية والإستقلال .

في الحقيقة لدي إضافة بسيطة في أحد أجزاء المادة الإسبوعية التي تقدمها كل إسبوع في إحدى صفحات جريدة إرتريا الحديثة ، وبالتحديد تلك التي صدرت في يوم 5 سبتمبر 2025 م ، فيما يلي مواجهة عملية بارتنتو في العام 1978 م . أشعر بفائق الفخر والإعتزاز وأنا أورد هذه الملاحظة بإسم كل من شارك في عملية بارتنتو التاريخية ، وأنا في موقف شبيه بمن يرفع لائحة الشرف التي تضم إسماء ورسماً وقيمة، كل من أدلى بدلوه في ساحة الفداء إبان حدوث تلك المنازلة الشهيرة ، فمنهم من قضى شهيداً ومنهم من بقى حيا حتى يومنا هذا .

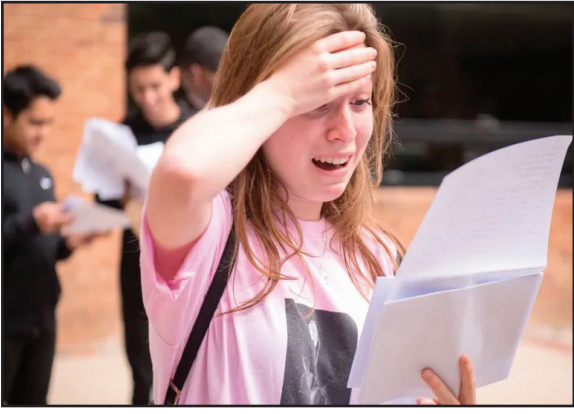
وكما أسلفَت القول ، في سياق الإشارة إلى إطار التنسيق الذي تم بين جبهة التحرير الإرترية والجبهة الشعبية لتحرير إرتريا ، أثناء عمليات الهجوم على جبهة بارتنتو عبر خط اغردات - بارتنتو ، كانت الوحدات المقاتلة التابعة للجبهة تتمركز في الجانب الأيمن للطريق العام الذي يربط بين مدينتي أغردات وبارنتو ، أما القطاعات العسكرية التابعة للجبهة الشعبية لتحرير إرتريا فقد كانت ترابط في الجانب الأيسر منه . في الأثناء أخلت بعض التشكيلات التابعة لجبهة التحرير الإرترية مواقعها ، نتيجة الضغط الهائل الذي مارسه

العدو على إرتكازاتها بالمدفعية الثقيلة ، الأمر الذي أتاح للعدو فرصة النفاذ عبر تلك الثغرة إلى الجانب الأيسر للطريق العام .

وقد كانت فصيلتنا في ذلك الوقت تتواجد على خط التماس مع مواقع الجبهة ، ولذلك كانت الأكثر عرضة للأضرار التي ترتبت عن إنسحاب كتائب الجبهة من هذا القاطع ، وفي سياق معالجة هذا الخلل ، حاولت كتيبتنا وبصفة خاصة الفصيلة التي كنتُ أحد منتسبيها ، الإنبشار والتمدد على نحو يفوق قدراتها ، بهدف سد الثغرة التي نتجت عن إنسحاب بعض الوحدات التابعة للجبهة . من جانب آخر ، كانت الطبيعة التضاريسية للمنطقة خصما على قدرة التنسيق بين وحدتنا لدرء المخاطر والحد من الخسائر البشرية . ذلك أن قشرتها السطحية يغلب عليها طابع تلال صخرية متجاورة ووديان ضيقة شديدة الإنحدار . أصيب مساء ذلك اليوم إثنين من أفراد مجموعتنا التي كان يقودها المناضل /رأسوم هبتي مكييل ، كان أحدهما يعمل كمدفعجي وهو الأكبر سنا ، اما الثاني فقد كان أصغر افراد المجموعة . في تلك اللحظات قدما طلبا عاجلاً لقيادة الكتيبة ، بان تبعث لنا بأحد أفراد الوحد الصحية التابعة للكتيبة ، ليتولى أمر إسعاف أولئك المصابين ، وكنت أنت يا سعادة الدكتور الطبيب المعالج ، الذي تعامل على نحو طيب مع وضعية إصابة الزميلين المذكورين أعلاه .

كانت الحالة الأمنية والعسكرية آنذاك لا تبعث على الإطمئنان ، فقد طرأت تحولات متسارعة بشكل تجاوز حصيلة تقديراتنا لما قد تؤؤل إليه مجريات خارطة الأوضاع العسكرية . فقد تمكنت قوات العدو من التقدم تجاه مواقعنا إنطلاقاً من المحور الأيسر لقاطع عمليات جبهة بارتنتو ، وفي خضم دراماتيكة تلك الأحداث ، اضطرت بعض المجموعات التابعة لكتيبتنا التي كانت تتمركز في ذلك المحور ، من الأنسحاب ناحية الموقع الرئيسي للفصيلة . تبع ذلك مواصلة قوات العدو تقدمها بوتيرة أسرع ، لتتخذ مواقع لها على محاذات خط دفاعنا الأول . في تلك الآونة لم يكن بمقدور الوحدات الأخرى التابعة للكتيبة ، من إبلاغنا بالإنسحاب في الوقت المناسب ، نتيجة سوء الطبيعة الجغرافية لتلك المنطقة من منظور الإستراتيجية العسكرية . يُضاف إلى ذلك ، عدم إمتلاك فصيلتنا سوى جهاز إتصال واحد ، كان بحوزة قائد الفصيلة المناضل قرزقهير (كنتيبيا) ، الذي كان ذاهباً في إطار مهمة تفقدية لأوضاع مجموعتين أخريتين تابعتين لذات الفصيلة . وفي ذات المنوال ، كان من الضرورة بمكان إبلاغ جرحانا بحقيقة ما إنطوت عليه الأوضاع العسكرية من

مستجدات ، طالبين منهما أن يتحملا قساوة آلام جراحهما ، بالإضافة إلى تزويدهما بجراحات معنوية ، بأنه ما هي إلا سويغات قلائل وتنجلي سُحب المخاطر التي كانت تخيم في الفضاء الأمني . ثم شرعنا فوراً وبشكل هادئ ومدرّوس في مغادرة تلك الموقع . لقد حملنا الرفيق الذي كان مصاباً في بطنه على أكتافنا بواسطة نقالة ، أما حالة الرفيق الآخر الذي كان قد أصيب في إحدى ساقيه ، لم تكن إصابته عاتقا يمنعه من مجاراة خطوات زملائه ، لأن جروحه كانت على وشك أن تبرا ليعود بعد ايام قلائل إلى ممارسة نشاطه بشكل طبيعي ، هذا عطفاً على صغر سنه الذي كان عاملاً هاماً في أن تكون لجسمه قدرة وقابلية أكثر إستجابة للعقاقير الطبية في أقصر مدة زمنية . كان الوقت ليلاً ، ولذلك كنا أنا وأحد زملائي نتقدم صفوف المجموعة بهدف تفتيش الطريق ، والتأكد من أنه سالك وخالي من أية مهددات ، حرصاً على سلامة وتأمين أفراد مجموعتنا والجرحى منهم على وجه الخصوص . وفي الساعات الأولى من فجر ذلك اليوم ، إجتمع شملنا مع بقية وحدات كتيبتنا . في تلك السانحة ، سلمنا الجريحين إلى الوحدة الصحية التابعة للكتيبة ، التي كانت تقوم حينها بمهام بمعالجة عدد من الجرحى بمقرها الكائن بأحد الأودية ، تجدر الإشارة إلى أن تلك الوحدة كانت تمارس أنشطتها تحت إدارة وإشراف الدكتور /أفورقي برهي . أما بقية أعضاء المجموعة فقد إلتحقوا من جديد بصفوف الكتيبة . وهكذا غادرنا مقر الوحدة الصحية متجهين إلى مواقع الكتيبة ، وقد تزامن وصول أفراد مجموعتنا إلى خط الدفاع الأول للكتيبة مع قصف جوي لطيران العدو ، إستهدف مقر الوحدة الصحية ، وفي غضون ثوان تعالت أعمدة الدخان المصحوبة بالأتربة فضاء ذلك الوادي. وطبقاً للمعلومات التي وردت إلينا في وقت لاحق ، إتضح لنا أن الجريح الذي كان مصاباً في بطنه والذي سبق أن أوصلناه إلى الوحدة الصحية محمولاً على الاكتاف ، قد إستشهد جراء تلك الغارة ، أما الجريح الآخر فقد تماثل للشفاء ، ومن ثم إلتحق بوحدته في الحال ، بيد أنه قد إستشهد هو الآخر خلال معارك الحملة السادسة . ومن هنا ، أكد للدكتور أفورقي برهي بما لا يدع مجال للشك ، بأنه ليس هو ومرافقه والمصاب الذي أنيا لإسعافه فقط الذين ضلوا طريقهم بسبب تخلفهم عن ركب الكتيبة ، ومن ثم لحقوا بها فيما بعد، بل كنتُ أنا أيضاً معهم على رأس مجموعة من المقاتلين . فإذا أصاب الدكتور أفورقي فله الشكر ، وإذا اخطأ في بعض الزوايا فله أجر السعي .



تقارير / الاحتراق النفسي لدى الطلاب

حواء سليمان عبد القادر

---الاحتراق النفسي هو حالة من الإرهاق العقلي أو الجسدي نتيجة التعرض المستمر للضغط النفسي. فغالبًا ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من الإرهاق وكأنهم "يركضون بالفراغ"، ما يعني أنه لم يتبق لديهم ما يفعلونه تجاه الموقف الذي يسبب لهم الكثير من التوتر. ينجم الإرهاق غالبًا عن الإجهاد المرتبط بالعمل، وهو شائع أيضًا بين الآباء ومقدمي الرعاية والطلاب.

ظهر مصطلح الاحتراق النفسي (Burnout) لأول مرة في عام 1974 على يد الطبيب النفسي الأمريكي الألماني الأصل هيربرت فرودنبرجر استخدمه لوصف حالة من الاستنزاف العاطفي، البدني، والعقلي، ونقص الحافز لدى العاملين في المهن المساعدة (مثل الأطباء والممرضين) نتيجة الضغوط المهنية المزمنة.

يفسر المستشفى السويسري الاحتراق النفسي ويسمى باللغة الانجليزية بـ (burnout) والذي يشير الى انه معروف أيضًا باسم الإرهاق النفسي أو الانهيار العصبي، بأنه حالة نفسية وجسدية تنجم عن تجربة مستمرة وشديدة للضغوط

والتوتر الناجم عن العمل أو الحياة الشخصية. يشمل الاحتراق النفسي شعورًا بالإرهاق والإحباط الشديد، وفقدان الاهتمام والشعور بالإنجاز في المهام والأنشطة، وتناقص مستويات الطاقة البدنية والعاطفية.

ويشير موقع سويسرا انفو ان الاحتراق النفسي يرتبط بالملهن التي تجمع بين الإرهاق والمثالية، فيصيب بالدرجة الأولى، الأطباء والمدرسين ورجال الأمن والمدراء. وقد بدأت الظاهرة في التسلل أيضا إلى الأوساط الطلابية الجامعية، الأمر الذي حدا بعلماء النفس والخبراء الاجتماعيين إلى تسليط الضوء على هذه الظاهرة والتحذير من مخاطرها. ووفقا لمنظمة الصحة العالمية الاحتراق النفسي او (BURNOUT) هو حالة من الإرهاق الجسدي والعاطفي المزمن، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بشعور بانخفاض الإنجاز وفقدان الهوية الشخصية. ويحدث هذا عادة استجابة للتعرض لفترات طويلة للضغط المزمن والمتطلبات الهائلة، مثل تلك التي يتعرض لها الأشخاص في وظائف عالية الضغط، أو أدوار تقديم الرعاية، أو ظروف الحياة الشخصية.

الاحتراق النفسي لدى الطلاب:

اما الاحتراق النفسي لدى الطلاب هو شعور

بالتعب الشديد وفقدان الحافز ناتج عن ضغط مستمر، ويصيب الكثير من الطلاب عندما تتراكم المهام الدراسية ويشعرون بأنهم عاجزون عن اللحاق بها، مهما حاولوا. وعن ذلك تقول بريغيتا شنايدر كنييل، عالمة النفس والأستاذة في جامعة فريبورغ وفي المعهد المهني العالي للرياضة في ماغليينغ في كانتون برن، بأنها كثيرا ما سمعت عنه، ولفتت إلى أن ضحايا الاحتراق النفسي، هم من الأشخاص الذين يبذلون قصارى جهدهم ولديهم شعور متميز بالمسؤولية ويطالبون أنفسهم والمحيطين بهم بالكثير، لكن "لا يلبث هذا المخزون العاطفي أن يتضاءل تدريجيا، وتأخذ الحالة النفسية والجسدية بالتدهور، حتى ينضب معينها ويصاب صاحبها بالإحباط والعجز الكامل، ويفقد الشعور بمتعة الحياة، فيعزف عن النوم وينحدر من سلبية إلى أخرى.."

ويعتقد ماركوس أنكر أن النظام الدراسي الجديد في الجامعات، هو من بين العوامل التي تُفضي إلى الاحتراق النفسي، وبرأيه "أصبحت أوقات الدراسة أكثر قصرا وأكثر كثيفا"، بالإضافة إلى عامل آخر يُسبب الإجهاد، ويتمثل في القدرة على التكيف مع البيئة الجديدة، وهو تحدٍ أكثر ما يتعرض له الطلبة.

طرق الوقاية من الاحتراق النفسي:

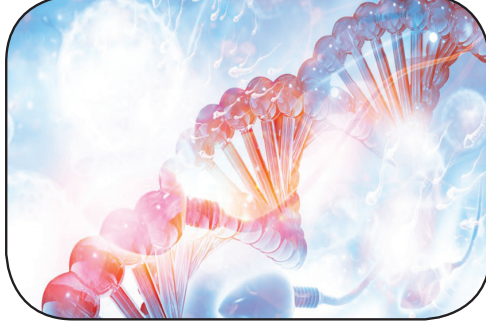
حدّدت عالمة النفس بريغيتا شنايدر كنييل، ستة أمور ينبغي إحاطتها بالاهتمام لتجنب التعرّض للاحتراق النفسي:

- **الصحة البدنية:** اخذ قسط وافي من النوم والراحة وتناول الطعام الصحي.
- **الاستقرار العاطفي:** ضرورة التحدّث مع الناس والتنبه للرسائل التي يُصدرها الجسم.
- **التقييم العقلاي للذات:** ان يطرح المرء هذا السؤال على نفسه "هل تسير حياتي في الاتجاه الصحيح؟"، ويضع الحلول بناء على هذا التقييم.
- **مهارات معينة:** ضرورة ان ينخرط الطلاب في مجال "التعلّم باستمرار"
- **الكفاءة الاجتماعية:** اهمية ان يكون لهم قدرة على التعامل الاجتماعي الواعي والناجح.
- **شبكة اجتماعية جيّدة:** ان يحيط نفسه بشبكة من الاشخاص الايجابيين .

دراسة: متوسط عمر الإنسان قابل للتورث أكثر من المتوقع

وتطوير أدوات أكثر دقة للتنبؤ بالمخاطر الصحية، وفهم الآليات البيولوجية التي تنظم عملية الشيخوخة. ويأتي هذا الاكتشاف بعد سنوات من الشكوك حول دور العوامل الوراثية في تحديد العمر الافتراضي للإنسان، حيث كانت الدراسات السابقة تقدم تقديرات متناقضة، فيما أظهرت التجارب على حيوانات المختبر تأثيرا وراثيا أوضح.

ومن المتوقع أن تفتح هذه النتائج آفاقا جديدة في مجال الطب الوقائي والبحوث الجينية، حيث ستساعد على تحديد العوامل الوراثية التي تساهم في الشيخوخة الصحية، وتمهد الطريق لتطوير استراتيجيات جديدة لإطالة العمر وتحسين جودة الحياة في المراحل المتقدمة من العمر.



والأمراض المزمنة المرتبطة بالتقدم في العمر.

وقال الباحثون إن هذه النتائج تمثل نقلة نوعية في أبحاث الشيخوخة، حيث تعزز المبررات العلمية للتركيز على تحديد المتغيرات الجينية المرتبطة بطول العمر،

ترتفع المساهمة الجينية لتفسير طول العمر إلى نحو 55%، وهو ما يزيد عن ضعف التقديرات العلمية السابقة.

ويشير الباحثون إلى أن الدراسات التاريخية قللت من شأن التأثير الوراثي بسبب تركيزها على الطبيعة الإحصائية للدراسات التاريخية، والتي اعتمدت على بيانات جمعت من مجتمعات سابقة كانت ترتفع فيها معدلات الوفاة بسبب عوامل خارجية لا علاقة لها بالجينات، مثل الحوادث أو تفشي الأمراض المعدية. وقد أدى هذا الارتفاع في الوفيات "الخارجية" أو "العرضية" إلى حجب وتقليل الظهور الإحصائي للتأثير الجيني الحقيقي، الذي يبرز بشكل أساسي في مواجهة الوفيات "الداخلية" المرتبطة بآليات الشيخوخة البيولوجية



كشفت دراسة جديدة تعتمد على بيانات توائم أن التأثير الوراثي على طول العمر البشري أكبر بكثير مما كان يعتقد سابقا.

وأظهر التحليل أنه عند استبعاد الوفيات الناجمة عن أسباب خارجية مثل الحوادث والأمراض المعدية،

دراسة طبية تكشف علاقة بين الإنفلونزا الشديدة وتلف القلب

يعتقد باحثون أنهم باتوا يفهمون الآن كيف تلحق حالات الإنفلونزا الشديدة الضرر بالقلب، مما يقدم تفسيراً لزيادة النوبات القلبية سنوياً خلال فترة زيادة معدلات الإصابة بالإنفلونزا.

وقال فيليب سويسكي، وهو قائد الدراسة بجامعة إيكمان للطب في ماونت سيناي بنيويورك، في بيان "خلصت دراستنا على مدى سنوات إلى أن وتيرة النوبات القلبية تزداد خلال موسم الإنفلونزا، لكن... لا يوجد ما يكفي من الأدلة على الآليات الكامنة وراء هذه الظاهرة".

تقدم لكم وكالة رويترز عبر نشرتها البريدية اليومية تغطية إخبارية موثوقة وشاملة لأهم المستجدات السياسية والاقتصادية في المنطقة العربية والعالم. تسجيل الاشتراك هنا.

ومن خلال دراسة عينات أنسجة من مرضى بالمستشفيات توفوا متأثرين بالإنفلونزا، اكتشف الباحثون أن نوعاً من الخلايا المناعية يصاب بالعدوى في الرئتين ومن ثم تنتقل إلى القلب. وبدلاً من أداء وظيفة الخلايا المناعية المعتادة المتمثلة في إزالة الفيروس، تنتج الخلايا المصابة بالعدوى كميات كبيرة من بروتين يسمى الإنترفيرون من النوع 1 يتسبب في تلف خلايا عضلة القلب، مما يؤدي إلى إضعافه.



وقال جيفري داو، المؤلف المشارك في الدراسة وهو أيضا من جامعة

إيكمان للطب في ماونت سيناي، في بيان "تعمل هذه الخلايا كـ'حصان طروادة' للجهاز المناعي أثناء الإصابة بالإنفلونزا، إذ تحدث الإصابة في الرئة وتنقل الفيروس إلى القلب وتنشره إلى خلايا عضلة القلب".

وأكد الباحثون في دورية إميونتي الطبية أن التطعيم ضد الإنفلونزا يوفر بعض الحماية ضد هذا النوع من تلف القلب.

وأشار داو إلى أنه في التجارب المعملية، قلل لقاح إم. آر. إن. إيه، الذي يتحكم بدوره في نشاط الإنترفيرون من النوع 1، من تلف عضلة القلب المرتبط بالإنفلونزا في أنابيب الاختبار وخلال تجربة على الفئران وعزز قدرة العضلات على ضخ الدم.

وقال سويسكي إن النتائج الجديدة التي خلصوا إليها "تعزز فرص تطوير علاجات جديدة، والتي تشتت الحاجة إليها نظرا لعدم توفر خيارات فعالة حالياً للوقاية من تلف القلب" الناجم عن الإنفلونزا.

استئناف برامج التطعيم ضد الكوليرا عالمياً بعد توقف أربع سنوات



استأنفت منظمة الصحة العالمية، في الخامس من الشهر الجاري برامج التطعيم الوقائي ضد مرض الكوليرا على المستوى العالمي، بعد توقف استمر قرابة أربع سنوات نتيجة النقص الحاد في إمدادات اللقاحات.

وأفادت المنظمة، في بيان مشترك مع تحالف اللقاحات العالمي /جافي/ ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة /اليونيسف/، بأن مخزونات لقاحات الكوليرا الفموية في المخزون العالمي الذي تديره هذه الجهات شهدت تحسناً ملحوظاً، لتصل إلى نحو 70 مليون جرعة خلال العام الماضي.

وذكر البيان بأن عملية توزيع الدفعة الأولى من اللقاحات، البالغة 20 مليون جرعة، قد بدأت بالفعل، حيث سيتم تخصيص 3.6 مليون جرعة لموزمبيق، و6.1 مليون جرعة لجمهورية الكونغو الديمقراطية، فيما من المقرر تسليم 10.3 مليون جرعة إلى بنجلاديش.

وقال الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية: إن النقص العالمي في اللقاحات أجبر المجتمع الدولي خلال السنوات الماضية على التعامل مع تفشي الكوليرا عبر الاستجابة الطارئة بدلاً من الوقاية، مؤكداً أن تحسن الإمدادات الحالية يتيح فرصة حقيقية لكسر هذه الحلقة.

وأظهرت بيانات منظمة الصحة العالمية تسجيل أكثر من 600 ألف إصابة بالكوليرا، ونحو 7600 حالة وفاة ناجمة عن المرض على مستوى العالم خلال العام الماضي. يذكر أن حالات الإصابة بالكوليرا شهدت ارتفاعاً سنوياً منذ عام 2021، قبل أن تسجل تراجعاً خلال عام 2025، في حين واصلت معدلات الوفيات المرتبطة بالمرض ارتفاعها.

إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

الرياضة

جدول مباريات

السبت 2025/02/21

الدوري الإنجليزي الممتاز

18:00 أستون فيلا --- ليدز يونايتد

18:00 برينتفورد --- برايتون

18:00 تشيلسي --- بيرنلي

20:30 وست هام --- بورنموث

23:00 مانشستر سيتي --- نيوكاسل

يونائيتد

الدوري الإسباني

16:00 ريال سوسيداد --- ريال

أوفيديو

18:15 ريال بيتيس --- رايو فايكانو

20:30 أوساسونا --- ريال مدريد

23:00 أتلتيكو مدريد --- إشبانيول

الدوري الإيطالي

17:00 يوفنتوس --- كومو

20:00 ليتشي --- إنتر

22:45 كالياري --- لاتسيو

الاحد 2025/02/22

الدوري الإنجليزي الممتاز

17:00 كريستال بالاس ---

وولفرهامبتون

17:00 نوتنجهام فوريست --- ليفربول

17:00 سندرلاند --- فولهام

19:30 توتنهام هوتسبير --- آرسنال

الدوري الإسباني

16:00 خيتافي --- إشبيلية

18:15 برشلونة --- ليفانتي

20:30 سيلتا فيجو --- مايوركا

23:00 فياريال --- فالنسيا

الدوري الإيطالي

14:30 جنوى --- تورينو

17:00 أتلانتا --- نابولي

20:00 ميلان --- بارما

22:45 روما --- كريمونيزي

الاثنين 2025/02/23

الدوري الإنجليزي الممتاز

23:00 إيفرتون --- مانشستر يونايتد

الدوري الإسباني

23:00 ديبورتيفو أليس --- جيرونا

الدوري الإيطالي

20:30 فيورنتينا --- بيسا

22:45 بولونيا --- أودينيزي

منافسة قوية تنتظر برشلونة وروني يحدد شرط رحيل سلوت

الإنجليزي، شرط رحيل الهولندي أرنو سلوت، المدير الفني للريدز وسبب معاناة الفريق. ويحتل الريدز المركز السادس في جدول ترتيب البريميرليج، برصيد 42 نقطة. وقال روني في تصريحات نقلها موقع "جول" العالمي: "من الغريب، أليس كذلك أن نتحدث عن سلوت وكأنه يخضع لاختبارات للبقاء في منصبه، بعد فوزه بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز مؤخراً؟". وتابع "لقد تحدثت مع مدربين، وأعلم أنهم قد يكونون صعبين في بعض الأحيان، لكن إذا لم يتأهل الريدز إلى دوري أبطال أوروبا، فسيرحل سلوت بالتأكيد".

انتقل إلى السيتي في 2017 قادماً من موناكو. ولعب سيلفا بقميص الفريق الأول للسيتي في 442 مباراةً في كافة المسابقات، سجل فيهم 74 هدفاً، وصنع 78 هدفاً. كما حدد واين روني، أسطورة فريق ليفربول

برز اسم برشلونة في قائمة الأندية المهمة بتوقيع النجم البرتغالي بيرناردو سيلفا لاعب مانشستر سيتي. وينتهي عقد بيرناردو سيلفا مع السيتي بنهاية الموسم الحالي، وأصبح رحيله عن النادي ممكناً. ولن تكون مهمة برشلونة سهلة في سباق الوصول لتوقيع بيرناردو سيلفا في حالة رحيله عن السيتي. وستُجيب الفترة المقبلة عن السؤال بشأن مصير مُستقبل بيرناردو سيلفا. ويبلغ بيرناردو سيلفا من العمر 31 سنة، ويُجيد اللعب في مركز لاعب الوسط الهجومي، وكان قد



باريس يُسدّد ديونه لمبابي... لنجم ريال مدريد



مبلغ 1.9 مليون يورو سيكون عليهم دفعهم لمبابي .

باريس سان جيرمان بدفع 60.9 مليون يورو للنجم مبالي. ويشمل هذا الرقم 55 مليون يورو في بند رواتب وحوافز غير مدفوعة، وما يُقارب 5.9 مليون يورو في بند مُستحقات إجازات وفوائد. ودفع باريس بالفعل 55 مليون يورو فقط في البداية. واضطر النادي لدفع 4 ملايين إضافية بعد زيارة المُحضرين لمقر النادي، وتبقى

يواصل نادي باريس سان جيرمان دفع مُستحقات النجم السابق للفريق كيليان مبالي لاعب ريال مدريد. وكان الطرفان قد وصل الخلاف بينهما للمحاكم بسبب ما يراه مبالي حقاً لم يُسترد من ناديه السابق. وذكر تقرير نشرته صحيفة ماركا الإسبانية أن محكمة باريس العمالية قضت في أواخر ديسمبر 2025 بالزام

نيوكاسل ينافس إيفرتون على التعاقد مع سعود عبد الحميد

الحميد نهائياً، إلا أن الوضع يتعقد بسبب خيار إعادة الشراء الذي يملكه روما، فإذا فعل لانس خياره في الصفقة النهائية، فيأمكن روما نظرياً استعادته، وربما يبعه لاحقاً لتحقيق ربح. ويبحث نادي نيوكاسل عن ظهير أيمن جديد هذا الصيف، حيث من المقرر أن يغادر كل من كيران تريبير وإميل كرافت، بينما يبقى مستقبل تينو ليفرامينتو على المدى الطويل غير مؤكد. ولا يعد نيوكاسل، النادي الوحيد الساعي لضم عبد الحميد، إذ أن نادي إيفرتون، قد استفسر أيضاً عن سعود عبد الحميد، مما يزيد حدة المنافسة على التعاقد معه .



يراقب نادي نيوكاسل يونايتد الإنجليزي، عن كثب سعود عبد الحميد الظهير الأيمن لنادي لانس الفرنسي، بهدف التعاقد معه، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ويُعتقد أن نادي نيوكاسل يونايتد راقب الظهير السعودي، خلال فوز لانس الساحق 5-0 على باريس إف سي في وقت سابق من هذا الشهر، حيث سجل عبد الحميد تمريرة حاسمة. وانضم اللاعب البالغ من العمر 24 عاماً إلى الفريق الفرنسي على سبيل الإعارة من روما في الصيف، وقد استمتع بموسم ناجح، حيث شارك في 15 مباراة، وبرز فريق لانس كمفاجأة الدوري الفرنسي. ويدرس نادي لانس الفرنسي حالياً جعل انتقال عبد

إنتر ميلان يستسلم لمغامرة بودو جليمت ويقترّب من الإقصاء الأوروبي

بعرضة بلغ قوامها ثلاثة أهداف لهدف، في ذهاب الملحق المؤهل للدور ثمن النهائي من مسابقة دوري أبطال أوروبا. بودو جليمت الذي حجز مقعده في الملحق بالفوز على مانشستر سيتي الإنجليزي وأتلتيكو مدريد الإسباني في آخر جولتين من مرحلة الدوري، تستمر مغامرته بإسقاط النيراتزوري بثلاثية لهدف. فيت وضع الفريق المحلي في المقدمة بهدف في الدقيقة 20، لكن إسبوسيتو رد بهدف التعادل بسرعة وبالتحديد عند الدقيقة 30، لينتهي أول شوط بالتعادل

عريضة بلغ قوامها ثلاثة أهداف لهدف، في ذهاب الملحق المؤهل للدور ثمن النهائي من مسابقة دوري أبطال أوروبا. بودو جليمت الذي حجز مقعده في الملحق بالفوز على مانشستر سيتي الإنجليزي وأتلتيكو مدريد الإسباني في آخر جولتين من مرحلة الدوري، تستمر مغامرته بإسقاط النيراتزوري بثلاثية لهدف. فيت وضع الفريق المحلي في المقدمة بهدف في الدقيقة 20، لكن إسبوسيتو رد بهدف التعادل بسرعة وبالتحديد عند الدقيقة 30، لينتهي أول شوط بالتعادل



استسلم فريق إنتر ميلان الإيطالي لمغامرة فريق بودو جليمت النرويجي وخسر أمامه بنتيجة

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

منتخبنا الوطني للدرجات الهوائية يرفع شعار التحدي في طواف رواندا

الدولي منذ انطلاقه، حيث كان دانييل تخیل هیامنوت أول المتوجین بلقب نسخة 2010، تلاه مرهاوي قدوس في نسخة 2019، ثم ناتنايل تسفاظیون الذي فاز مرتین بلقب نسختي 2020 و2022، وأخيراً هینوک ملؤبرهان الذي توج بلقب نسخة 2023، مؤكداً استمرار تفوق المنتخب الوطني في السباق على مدى السنوات الماضية.

جدول مراحل طواف رواندا الدولي 2026
المرحلة الأولى: روكومو - روماناغا (174 كم)
المرحلة الثانية: نياماتا - هويا (135 كم)
المرحلة الثالثة: هويا - روسيزي (145 كم)
المرحلة الرابعة: كارونغي - روبافو (127 كم)
المرحلة الخامسة: روبافو (سباق كريتيريوم) - (82 كم)
المرحلة السادسة: روبافو - موسانزي (84 كم)
المرحلة السابعة: موسانزي - كيغالي (147 كم)
المرحلة الثامنة: كيغالي - كيغالي (99 كم)

وقبل انطلاق نسخة 2026، يسجل طواف رواندا الدولي تاريخاً من الإنجازات المميزة للدراجين القارين والدوليين:

2025: فابيان دوباي
2024: جوزيف بلاكومور
2023: هينوك ملؤبرهان
2022: ناتنايل تسفاظین
2021: كريستيان رودريغيز
2020: ناتنايل تسفاظین
2019: مرهاوي قدوس
2018: سامئيل موعيشا
2017: جوزيف أروريا

ويُعد طواف رواندا الدولي من أبرز السباقات الإفريقية المصنفة ضمن الاتحاد الدولي، لما يتميز به من مسارات جبلية صعبة وطبيعة جغرافية متنوعة، إضافة إلى دوره في الترويج السياحي والاقتصادي لرواندا. وأكدت الجهات المنظمة جاهزيتها الكاملة لانطلاق الحدث وفق أعلى معايير السلامة والتنظيم المعتمدة دولياً، بما يضمن خروج النسخة الحالية بصورة تليق بمكانة السباق القارية والدولية.



يافيت مولجيتا، وناتان مدهاين. ويجلس على دكة المنتخب الوطني المدرب الفني سامسوم سلمون.

علاوة على ذلك، سترتفع المشاركة الإترية في هذا السباق خلال فريق إسطنبول الإترتي، الذي سيشارك بأربعة دراجين إترتين دفعة واحدة في السباق وهم ناتنايل برهاين، عوت أمان، موائيل قرماي، ومتمكل أيوب.

وقد حقق منتخبنا الوطني خمسة ألقاب في تاريخ طواف رواندا

تنطلق غداً الأحد الثاني والعشرين من فبراير 2026 فعاليات طواف رواندا الدولي، ضمن منافسات جولة إفريقيا للدرجات، تحت إشراف الاتحاد الدولي للدرجات، بمشاركة 18 فريقاً من مختلف القارات، إضافة إلى مشاركة المنتخب الوطني وعدد من الدراجين الإترتين المحترفين في الفرق العالمية.

ويمتد السباق حتى الأول من مارس 2026 عبر ثماني مراحل بإجمالي مسافة تقارب 993 كيلومتراً، مروراً بعدد من المدن الرواندية وصولاً إلى العاصمة كيغالي التي تستضيف المرحلة الختامية.

وأعلن الاتحاد الرواندي للدرجات عن رفع ميزانية نسخة 2026 بنسبة تقارب 50 بالمائة لتبلغ نحو ملياري فرنك رواندي، بهدف تعزيز مكانة السباق على الصعيد الدولي، مع توسيع نطاق البث التلفزيوني والرقمي ليشمل جميع المراحل.

وتشهد النسخة الحالية مشاركة عدد من الفرق الدولية، من بينها فريق موفيستار الإسباني، إلى جانب فرق إفريقية وأوروبية أخرى، كما يشارك المنتخب الوطني والدراجون الإترتيون الذين لهم حضور مميز على الساحة الإفريقية. وعلى الصعيد المحلي.

ويشارك في السباق هذا العام 18 فريقاً، تشمل فرقاً محترفة وتطورية UAE Team و Movistar Team مثل Z Gen Emir- ates، إبل جانب فرق قارية وأفريقية من رواندا والدول المجاورة.

كام يشارك عدد من الملتخبات الوطنية، Rwanda National Cycling أبرزها Team، ومنتخبات إترتيا، إثيوبيا، وجنوب أفريقيا، إبل جانب فريق مختلط

من غرب أفريقيا يضم رياضيين من عدة دول.

ويقود تشكيلة المنتخب الوطني، بطل أفريقيا في ثلاث مناسبات، هينوك ملؤبرهان، بمشاركة كل من مرهاوي قدوس، ناهوم زراين،

اشتداد المنافسة بدوري الدرجة الأولى بالإقليم الأوسط على ملعب أسمر الدولي



تواصل منافسات دوري الدرجة الأولى لكرة القدم بالإقليم الأوسط على أرضية استاد أسمر الدولي وسط أجواء تنافسية متصاعدة مع اقتراب ختام الدور الأول.

في أبرز مواجهات الجولة التي أقيمت يوم الخميس 19 فبراير، حقق فريق البحر الأحمر فوزاً مهماً على حساب سقن للبناء بهدف دون مقابل، ليرفع رصيده إلى 16 نقطة في صدارة الترتيب، متقدماً بفارق نقطتين عن ملاحقه عدوليس. وسجل هدف اللقاء الوحيد سمعون أسملاش في الدقيقة 43 من الشوط الأول، مانحاً فريقه أفضلية ثمينة قبل الاستراحة. وفي الشوط الثاني كثف سقن للبناء محاولاته للعودة في النتيجة وفرض ضغطاً متواصلاً، إلا أن البحر الأحمر نجح في الحفاظ على تقدمه حتى صافرة النهاية. وتم اختيار سمعون أسملاش أفضل لاعب في المباراة.

وفي مباراة أخرى، تغلب فريق مؤسسة الغلال والمواشي على ماي تمناي بهدفين دون رد، أحرزهما روبيل زميكتيل في الدقيقتين 77 و84، ليقود فريقه إلى فوز مستحق. ونال روبيل زميكتيل جائزة أفضل لاعب في اللقاء.

ومن المنتظر أن تستكمل مباريات الجولة يوم الأحد، حيث يلتقي عدوليس مع سمبل في مواجهة مهمة تُعد ختام الدور الأول لهما، إذ يسعى عدوليس إلى تقليص الفارق في الصدارة، بينما يطمح سمبل لتحسين موقعه في جدول الترتيب.

كما يواجه فريق مصنع البيرة نظيره دندن عند الساعة الثالثة والنصف عصرًا، في مباراة تحمل أهمية خاصة نظرًا لتقارب النقاط، حيث يسعى كل فريق لتعزيز حظوظه مع اقتراب نهاية الدور الأول.



(44)، لكن الواحد سجل هدفه الثاني الشخصي له والثالث لفريقه في الدقيقة 90.

سانتياغو كاسترو بهدفه في الدقيقة التاسعة فريقه بولونيا الإيطالي للفوز على مضيفه بران بيرغن النرويجي. وتألق المغربي زكريا الواحدي بتسجيله هدفين في فوز فريقه غنك البلجيكي على مضيفه دينامو زغرب الكرواتي 3 1.

سجل البلجيكي براين هينن هدف التقدم للفريق الزائر في الدقيقة 15، ثم ضاعف الظهير المغربي الواحدي تقدم الضيوف بعد ست دقائق. وقلص الكرواتي ديون درينا بيليو الفارق

أهداف البرازيلي موريلو (21) ومواطنه إيغور جيزوس (43) ومورغان جيبس وايت (50).

ويصارع فوريس في "بريميرليغ" حيث يحتل المركز السابع عشر برصيد 27 نقطة بفارق ثلاث نقاط فقط عن منطقة الهبوط، وهدفه الرئيس هو تجنب الهبوط إلى المستوى الأول (تشامبيونشيب).

ويشارك فوريس في إحدى المسابقات الأوروبية للمرة الأولى منذ موسم 1995 1996 وغياب النجاحات القارية منذ عهد المدرب براين كلوف. وفي مباريات أخرى، قاد الأرجنتيني

حقق المدرب البرتغالي فيتور بيريرا بداية مثالية مع فريقه الجديد نوتنغهام فوريس في الانكليزي وقاده للفوز على مضيفه فريزبرتشه التركي 3/0 ، في ذهاب الملحق المؤهل إلى ثمن النهائي في مسابقة الدوري الأوروبي "يوروبا ليغ" لكرة القدم. وبات بيريرا رابع مدرب لنادي فوريس هذا الموسم بعد موافقته على عقد لمدة 18 شهرا ليحل محل شون دايتش المقال من منصبه الأحد.

وترك المدرب البالغ 57 عاما بصماته سريعا حيث حقق نوتنغهام المتعثر في الدوري فوزا مقنعا في إسطنبول بفضل

يوروبا ليغ:
بداية مثالية
للمدرب بيريرا مع
نوتنغهام فوريس

إعداد
فاطمة حمدعبارات
جميلة عن
رمضان

في رمضان أغلق مدن أحقادك
واطرق أبواب الرحمة والمودة
فارحم القريب وود البعيد
وازرع المساحات البيضاء في
حناياك وتخلص من المساحات
السوداء في داخلك.

في رمضان صافح قلبك ابتسم
لذاتك، وصالح نفسك وأطلق
أسر أحزانك، وعلم همومك
الطيران بعيداً عنك.

في رمضان أعد ترتيب نفسك
لملم بقاياك المبعثرة اقرب
من أحلامك البعيدة اكتشف
مواطن الخير في داخلك واهزم
النفس الأمارة بالسوء.

في رمضان سارع للخيرات
وتجنب الحرام واخف أمر
ميمك عن يسارك وامتنع عن
الغيبة كي لا تفطر على لحم
أخيك ميتاً.

في رمضان احذر الظن السيئ
أو الإساءة لأولئك الذين دمروا
شيئاً جميلاً فيك وإياك والظلم
فالظلم ظلمات يوم القيامة.

في رمضان اكتب رسالة اعتذار
مختصرة لأولئك الذين ينامون
في ضميرك ويقلقون نومك
ويغرسون خناجرهم في أحشاء
ذاكرتك لإحساسك بأنك ذات
يوم سببت لهم بعض الألم.

في رمضان افتح قلبك المغلق
بمفاتيح التسامح واطرق
الأبواب المغلقة بينك وبينهم
وضع باقات زهورك على
عتباتهم واحرص على أن تبقى
المساحات بينك وبينهم بلون
الثلج النقي.

في رمضان حاور نفسك طويلاً
وسافر في أعماقك ابحث عن
ذاتك واعتذر لها أو ساعدها
على الاعتذار لهم.

دمية تعوض قرد
هجرت أمه الحنان..!

أثار قرد المكاك الصغير "بونش" الاهتمام بعد أن تخلت عنه أمه
بعد ولادته مباشرة في يوليو 2025 في حديقة حيوانات إيتشيكاوا
باليابان.

وتدخل القائمون على الحديقة لإنقاذه وتربيته يدويا، وراقبوا نموه
عن كثب مع محاولة دمج تدرجيا مع بقية القردة.

ولاحظ القائمون على الرعاية صعوبة في اندماج "بونش كون" مع
المجموعة عند نقله إلى حظيرة تضم قردا أخرى، وهي مشكلة
شائعة لدى القردة التي اعتادت التعلق بأمهاتها منذ الولادة.
وللتخفيف من قلقه ووحدته، منحه الموظفون دمية غوريلا كبيرة
الحجم، فتعلق بها بشدة وأصبح لا يفارقه أينما ذهب.

وذكرت تقارير محلية أن "بونش" يعامل الدمية كالألم التي لم
يحظ بها، حيث ينام معها ويأكل ويلعب. ولم يقتصر تأثير تعلق
القرد البالغ من العمر ستة أشهر بالدمية على مفاجأة العاملين في
الحديقة فحسب، بل امتد ليلمس قلوب الناس في اليابان والعالم.
وانتشرت صور بونش مع الدمية على نطاق واسع عبر الإنترنت، مما
أثار موجة من المشاعر الدافئة.

وشارك كثير من الناس تجاربهم في زيارة بونش عبر وسائل التواصل
الاجتماعي، حيث وصفوه باللطيف معبرين عن سعادتهم برؤيته
يلعب ويركض بدميته. في المقابل، رأى البعض أن المشهد محزن
رغم لطافته، بينما أعرب آخرون عن قلقهم على سلامة بونش وتأثير
الزحام على الحيوانات الأخرى في الحديقة.

وأكدت الحديقة في منشور منفصل أن بونش يعمق تفاعلاته
تدرجيا مع القردة الأخرى في مجموعته، حيث يمر بتجارب متنوعة
يومية تشمل تنظيف الفرو واللعب المشاغب وأحيانا التوبيخ، مما
يساعده على التعلم والتكيف مع الحياة داخل المجموعة كقرد.

حكمة اليوم

لا تراقب ما يمتلكه
غيرك وأنت لا تمتلكه فتكون
من الحاسدين الحاقدين بل راقب
ما تمتلكه أنت وغيرك لا يمتلكه
فتكون من الشاكرين
الحامدين

في مثل هذا اليوم

- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1795م:- هولندا تتنازل عن
سيلان للمملكة المتحدة.

- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1809م:- سرقسطة تستسلم
للقوات الفرنسية بعد حصار دام شهور في حرب شبه الجزيرة.

- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1819م:- اسبانيا تتنازل للولايات
المتحدة عن أراضي اوريكون وفلوريدا عبر معاهدة (أدمز-اونيس).

- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1842م:- جون كرينو يحصل
على براءة اختراع أول ماكينة خياطة في الولايات المتحدة.

- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1901م:- كوبا تصبح جمهورية
مستقلة.

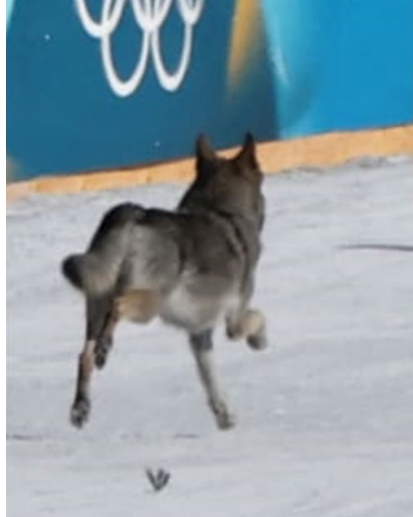
- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1905م:- بداية معركة موكدن
والتي تعرف بالحرب الروسية - اليابانية.

- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1913م:- يوانينا تنضم إلى
الدولة اليونانية بعد حروب البلقان.

- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1922م:- نهاية الحماية
البريطانية على مصر.

- في الحادي والعشرين من فبراير عام 1948م:- إعلان الأمم المتحدة
استقلال ليبيا، وتحررها من الاستعمار الإيطالي.

كلب ينضم إلى سباق سيدات خلال الألعاب الأولمبية الشتوية



كونستانينا خارالامبيدو والكرواتية تينا
هادجيتش، وعبر خط النهاية، قبل أن تتوقف
لحظة مجده القصيرة حين أمسك به المنظمون
واقطعوه بعيداً.

وعبر الكلب خط النهاية نفسه الذي عبرته
السويدية مايا دالفيسست، التي فازت بالميدالية
الذهبية، وقالت: "أتمنى ألا يكون قد أزعج
أحدًا في المضمار".

في لحظة غير متوقعة، انضم متسابق مفاجئ
إلى نهائي سباق السرعة للفرق في التزلج الريفي
للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية.
فيدو أظهر كلبا اقتحم مسار سباق التزلج
الريفي الحر للسيدات ضمن ألعاب ميلانو-
كورتينا الشتوية.

واندفع الكلب إلى المضمار في تيسير و بشمال
إيطاليا، وركض بحماسة، خلف اليونانية