

ارتريا الحديثة



السبت 2026/03/21 السنة الخامسة والثلاثون العدد (116) الثمن (2) نقفة تصدر أيام الثلاثاء والخميس والجمعة والسبت



احتفلت البلاد امس ال 20 مارس بعيد الفطر المبارك لعام 1447 هـ بحفاوة بالغة. ففي أسمر، أدى كبار المسؤولين الحكوميين ومسؤولي الجبهة، والدبلوماسيون المقيمون في البلاد، وعشرات آلاف المسلمين صلاة العيد. في خطبته، شرح مفتي إرتريا ورئيس المجلس الأعلى للإفتاء والشؤون الإسلامية، مولانا الشيخ سالم إبراهيم المختار، معنى وواجبات صيام رمضان وعيد الفطر، وفوائده الروحية والجسدية. وقال الشيخ سالم ” إن هذا اليوم يوم فرح وسعادة، يوم محبة ورعاية، يوم تعاون وتواصل وقيمتين الوحدة الوطنية، وذكر ضرورة إشراك جميع أطفالنا وتشجيعهم بغض النظر عن جنسهم على قدم المساواة خاصة في التعليم. وفي الختام، هنأ الشعب الإرتري عموماً، والمسلمين خصوصاً، وقوات الدفاع الباسلة التي تبذل جهوداً جبارة لحماية البلاد وتنميتها، بعيد الفطر المبارك. وقد تم بث صلاة العيد مباشرة على الفضائية الإرترية وإذاعة صوت الجماهير. وأفاد مراسو وكالة الأنباء الإرترية إرنا أن الاحتفال بعيد الفطر جرى على نحو مماثل في جميع أنحاء البلاد.

السفيرة صوفيا تخاطب الاجتماع الدوري السبعين لمفوضية وضع المرأة

ألقت سفيرة إرتريا الدائمة لدى الأمم المتحدة السيدة/ صوفيا تسفاماريام كلمة إرتريا في الدورة السبعين لمفوضية وضع المرأة التي عُقدت في نيويورك في الفترة من 9 إلى 10 مارس الجاري. وفي كلمتها قالت السفيرة صوفيا ”إن مبادئ القانون الدولي تواجه تحديات جسيمة في ظل الصراعات الواسعة والانقسامات الجيوسياسية، مما يعيق التقدم التنموي، ويهدد السلام والأمن، ويؤثر سلباً على حياة النساء والفتيات وأحلامهن. وفي إشارة إلى موضوع الاجتماع ”ضمان وتعزيز حقوق النساء والفتيات في مجال العدالة“، ذكرت السفيرة صوفيا ، جميع أصحاب المصلحة بضرورة القيام بمبادرات هادفة لتنفيذ هذه المبادئ. وقالت ”إنه ينبغي أن تستند إلى السلام

والتغيير الاجتماعي والمشاركة الفعالة للمجتمعات في النضال من أجل برامج التنمية الخاصة بها.“ وأكدت أن المساواة بين الجنسين تمثل جوهر النظام القانوني الوطني والهيكل المؤسسي للحكومة الإرترية، مضيفة أن هناك مجالات لا تزال بحاجة إلى تطوير.

وأوضحت أن ذلك يعكس كرامة النساء والفتيات وسلامتهن الجسدية. واختتمت السفيرة صوفيا حديثها بالإشارة إلى جهود وزارة العدل لتوسيع نطاق اللجان المجتمعية والمحاكم للوصول إلى جميع المواطنين، وقالت ”إنها فعالة ومقبولة للغاية.“

إختتم في 16 مارس في مديرية ظرونا أسبوع منظمات الطلاب الشبابية تحت شعار ”التنظيم المجتمعي أساس الكفاءة الشاملة لشبابنا) بأنشطة ثقافية وفنية وإبداعية. وقال مسؤول الإتحاد الوطني للشباب والطلبة في مديرية ظرونا الشاب أبرهام تسفاماريام إن برامج الطلاب عكست قدراتهم وإمكاناتهم الإبداعية ، شاكرًا الجهات التي ساهمت لإنجاح الأسبوع. من جهته أوضح مسؤول الإتحاد في الإقليم الجنوبي السيد /قرماي قبرو إن على الشباب العمل معاً لتعزيز دورهم المؤثر في نقل ثقافة المجتمع وقيمهم. من جانبه حث المدير المؤقت لمديرية ظرونا السيد /هيلى منقشا،

الشباب على العمل بجدّ على تقوية تنظيمهم للعب دورهم في برامج التنمية . وقد فازت مدرسة برهي طعدا بالمسابقة التي أقيمت على مستوى المديرية

في غضون ذلك تم تقديم جوائز عندما سو للطلاب المتفوقين الحاصلين على درجات عالية في امتحان شهادة إتمام الدراسة الثانوية للعام الدراسي 2024/2025 . من جهة أخرى عقد سمنار لطلاب مديرية ظرونا لتعزيز معرفتهم بالقانون والمساهمة في منع الجريمة والحوادث. ركز السمنار على أنواع الجرائم وطرق التعامل معها، والأخلاقيات ودورها في منع الجريمة، ومستويات المخالفات والجرائم.

الجمعية التعاونية لمربي الأبقار بدقمحري تقيم انشطتها



عقدت الجمعية التعاونية لمربي الأبقار في في مديرية دقمحري وضواحيها اجتماعها في 17 مارس الجاري لبحث سبل تنمية الإنتاج. وأوضح مسؤول الشؤون المالية في الجمعية الأستاذ /قلاقي عندماريام بأن إنتاج الحليب تضاعف في عام 2025 مقارنةً بالعام السابق ، انه يلبي حاجات الأسواق في اسمرأ ودقمحري. وأشار رئيس الجمعية السيد/ تسفو يعقوب إلى أنه تم بذل جهود فعالة لضمان استمرارية ومراقبة إمدادات الألبان خلال العام الماضي. وحثَّ مسؤول الزراعة في المديرية السيد/ ألم مبرهتو اعضاء الجمعية، على تعزيز تنظيمهم والاستفادة المثلى من الموارد المتاحة من وزارة

الزراعة.

الاقتصادية في المديرية السيد / ميكائيل سيوم إنه سيتم العمل على حلّ هذه المشكلات. يجدر بالذكر ان جمعية مربو الأبقار في دقمحري وضواحيها قد تأسست عام ١٩٩٧ ويبلغ عدد أعضائها ٢٨٣ عضوًا.

من جهتهم حثَّ المشاركون الجمعية على توفير آليات لمعالجة منتجاتها وإيجاد حلول لتوفير الأعلاف والحظائر للماشية، وإنشاء مراكز لتوزيع الحليب في دقمحري. وقال مسؤول وحدة التنمية

ندوة في شامبقو بحث القضاء على الممارسات الضارة

بضرورة أن تعمل اللجان المُشكّلة على مستوى المديرية بطريقة منظمة ومنسقة. في غضون ذلك وكجزء من البرنامج التثقيفي عُقد اجتماعٌ ركّز على معاملة ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن والفقراء وفقًا لوكالة الأنباء الإرترية إرنا.

وخلال الفعالية التي حضرها رجال الدين ومدراء الضواحي والأعيان تم التأكيد على أن رفع مستوى الوعي أمرٌ أساسي للحد من المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن الممارسات الضارة بما في ذلك ختان الإناث وزواج القاصرات. بالإضافة إلى ذلك، تم التذكير

عُقدت ندوة في السادس عشر من مارس الجاري في مديرية شامبقو بالتعاون بين مكتب العمل والرعاية الإجتماعية والصحة والبوليس ووحدة الخدمات الإجتماعية ركزت على القضاء على الممارسات الضارة وأنشطة لجنة إعادة تأهيل وتنمية ذوي الإعاقة وكبار السن والفقراء.

مكتب المرأة بالتعاون مع الصحة بمصوع ينظم دورة صحية لعضواته

نظّم مكتب الإتحاد الوطني للمرأة بالتعاون مع مكتب وزارة الصحة في مديرية مصوع دورةً تدريبيةً لخمسين من عضواته في الفترة من ١٦ إلى ١٨ مارس الجاري. ركّز التدريب على استخدام الأدوية عمومًا، والمضادات الحيوية خصوصًا، بالإضافة إلى الوقاية من التهاب الكبد الفيروسي، وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، والسل، وعلاجها.

وأفادت السيدة/ عمارة محمد علي من وزارة الصحة بالمديرية، بأن التدريب نُظّم لرفع مستوى وعي المرأة في مجال الصحة والوقاية من الأمراض المختلفة وعلاجها. وحثت مسؤولة الإتحاد السيدة /مللم هبتآب المتدربات على نقل المعرفة التي اكتسبتها إلى نظيراتهن. من جانبهن طالبت المتدربات بتنظيم دورات تدريبية ماثلة ومواكبة التطورات في المجال الطبي.

لولا داسيلفا: نهج السياسة الخارجية الأمريكية غير مقبول

صرح الرئيس البرازيلي لويس إيناسيو لولا داسيلفا بأن نهج السياسة الخارجية الأمريكية غير مقبول، ودعا إلى احترام سيادة الدول ووحدة أراضيها. وقال لولا داسيلفا في كلمة بثتها الحكومة البرازيلية عبر مواقع التواصل الاجتماعي أمس الخميس: ”علينا أن نتعلم احترام حق الشعوب في تقرير مصيرها ووحدة أراضي الدول. لا يحق لأحد أن يعتبر نفسه سيد العالم ويقرر: اليوم سأستولي على غرينلاند، أو قناة بنما، أو كوبا، أو فنزويلا“. وأشار الرئيس البرازيلي إلى أنه لا يدعم الحكومة الإيرانية، لكن هذا الموقف لا يبرر التدخل في الشؤون الداخلية للبلاد. وأضاف: ”العالم بحاجة إلى السلام والتعليم والغذاء، لا إلى الحرب“.

إعلانات

الشرعية خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة.

محكمة كرن الشرعية

يوم 10 / 3 / 2026م تقدمت إلى محكمة كرن الشرعية السيدة/ ستنا سعيد علي نور بعرض قالت فيه لقد توفي زوجي الشهيد/ محمدنور إيمان لباب بتاريخ 24 / 1 / 2025م وترك من الورثة الشرعيين المذكورين أدناه:

1. ستنا سعيد علي نور زوجته
2. رقية محمدنور إيمان ابنته
3. عبدالعزيز محمدنور إيمان ابنه
4. عزيزة محمدنور إيمان ابنته
5. صابرين محمدنور إيمان ابنته
6. منى محمدنور إيمان ابنته

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

محكمة كرن الشرعية

قدمت السيدة/ مريم نقر أزجي ولد

محكمة بارنتو الشرعية

حضرة لدى المحكمة السيدة/ خديجة بول بول ادم قدمت عرضاً وقالت فيه توفي زوجي المرحوم السيد/ ديني محمود حسين بتاريخ 06 / 03 / 2026م وترك من الورثة نحن المذكرين اسمائنا ادناه.

- 1/ خديجة بول بول ادم زوجته
- 2/ إبراهيم ديني محمود حسين ابنه
- 3/ أحمد ديني محمود حسين ابنه وليس له وارثه غيرنا وعلى من يعترض او يدعى بالارث عليه ان يتقدم الى محكمة قندع الشرعية بتاريخ 26 / 3 / 2026م .

محكمة قندع الشرعية

يوم 2 / 3 / 2026م تقدم الى محكمة كرن الشرعية السيد/ على آدم محمد بعرض قال فيه لقد توفيت والدتي المرحومة / مسعودة سليمان آدم عام 2009م وتركت من الورثة الشرعيين المذكورين ادناه .

- 1/ على آدم محمد أبناها وليس له وارث غيري وعلى كل من يدعى بالارث أو سقط اسمه من الورثة الشرعيين المذكورين فعليه أن يتقدم الى محكمة كرن الشرعية خلال شهر من

نشر الإعلان في الجريدة .

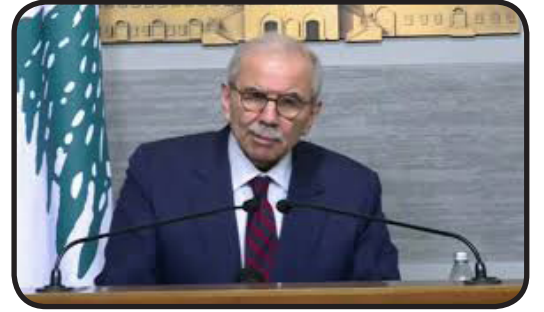
محكمة كرن الشرعية

الواهة / سنبتو حسين زايد الموهوب له / محمد عمر محمد آدم ادريس

يوم 3/ 3 / 2026م تقدمت الى محكمة كرن الشرعية السيدة / سنبتو حسين زايد بعرض قالت فيه لقد أوهبت الأخ ابن اخت المذكور اعلاه بستاني الكائن في وادي عنسبا وبالتحديد في القطاع الادارة رقم 1_ (في فاقدة) وتبلغ مساحته 43 هيكتار وفيه من الأشجار إثني من الجوافة وعشرون من شجر البرتقال لم يصل إلى الإنتاج وعشرون من شجر المانجو لم يصل الى الإنتاج مازال صغار ويحدها من الشرق مع منصور مصطفى زايد ومن الغرب مع فردوس علي ومن الشمال مع وادي عنسبا ومن الجنوب مع ارض زراعية لموسم الخريف تابعة لمحمد آدم جمعة تعلن المحكمة على كل من يعترض على الهبة المذكورة اعلاه عليه أن يتقدم الى محكمة كرن الشرعية بنفسه او من ينوب عنه ومعه مستندات ما يثبت به اعتراض خلال شهر من نشر الإعلان في الجريدة .

محكمة كرن الشرعية

رئيس وزراء لبنان: نرفض منطق الساحات المفتوحة وأولويتنا وقف الحرب



قال رئيس الوزراء اللبناني نواف سلام إن لبنان يمر بمرحلة بالغة القسوة نتيجة تداخل مغامرات غير محسوبة وارتباطات إقليمية زجت به في صراعات لا تخدم مصلحته، بالتوازي مع اعتداءات إسرائيلية متواصلة تنتهك سيادته وتفاقم معاناة شعبه.

وأوضح في كلمة متلفزة أن تداعيات الحرب لم تقتصر على مناطق محددة،

بل طالت الجنوب والبقاع وبيروت وضاحيتها، مؤكداً أن ما أصاب هذه المناطق إنما أصاب لبنان كله، في ظل نزيف مستمر في الأرواح والأرزاق والاستقرار.

وشدد على أن الواجب الأول في هذه المرحلة يتمثل

في حماية لبنان واللبنانيين، والتمسك بالمصلحة الوطنية العليا، بعيداً عن أي محاولات لحرف الأنظار عن جوهر الأزمة أو تجاهل الأسئلة المشروعة حول أسباب ما جرى وسبل الخروج منه.

وفي هذا السياق، اعتبر أن احترام معاناة المواطنين يبدأ بالصدق معهم، داعياً إلى مواجهة الحقائق كما هي،

وعدم مطالبة الناس بالصمت إزاء تساؤلاتهم، لأن ذلك لا يساهم في معالجة الأزمة بل يفاقمها.

وأكد أن الدولة اللبنانية حاضرة وتعمل بكامل مؤسساتها لتأمين احتياجات النازحين، من خلال تجهيز مراكز الإيواء، وتوفير المحروقات والمياه والغذاء، إضافة إلى تأمين الرعاية الصحية على مدار الساعة في مختلف المناطق. وأشار إلى أن الجهود الحكومية لا تقتصر على الداخل، بل تمتد إلى العمل مع الدول العربية والمجتمع الدولي لحشد الدعم ووقف الحرب في أسرع وقت ممكن، إلى جانب تأمين متطلبات الإغاثة، لافتاً إلى دخول جميع مؤسسات الدولة في حالة استنفار كامل.

الشرع: ما يحدث بالمنطقة "حدث كبير نادر" وسوريا تبتعد

عن النزاع لتحافظ على مسار التنمية



كامل.

وأكد أن "سوريا اليوم انتقلت إلى مرحلة جديدة وتحولت من كونها ساحة صراع إلى ساحة مؤثرة باتجاه الاستقرار والأمان على المستوى الداخلي والإقليمي"، معتبراً أن "ما يحصل حالياً حدث كبير نادر في التاريخ ولم نشهده منذ الحرب العالمية الثانية، ونحسب خطواتنا بدقة شديدة ونعمل على إبعاد سوريا عن أي نزاع، وأن نحافظ على مسارها في التنمية والبناء".

تأتي تصريحات الشرع في وقت تشهد فيه المنطقة تصعيداً عسكرياً هو الأوسع منذ عقود، مع دخول الحرب بين إيران من جهة والولايات المتحدة وإسرائيل من جهة أخرى أسبوعها الثالث، والقصف الإسرائيلي العنيف على لبنان. هذا وتحديث تقارير أن واشنطن شجعت دمشق على النظر في إرسال قوات إلى شرق لبنان للمساعدة في نزع سلاح "حزب الله". لكن سوريا ترددت في الشروع في مثل هذه المهمة خشية الانجرار إلى حرب الشرق الأوسط وتأجيج التوتر الطائفي.

قال الرئيس السوري أحمد الشرع إن ما يحدث بالمنطقة "حدث كبير نادر"، لم نشهده منذ الحرب العالمية الثانية، مؤكداً أن سوريا تبتعد عن النزاع لتحافظ على مسار التنمية.

وفي تصريح عقب تلقيه التهنية بمناسبة عيد الفطر في قصر الشعب بدمشق، لفت الشرع إلى أنه "فيما يخص الوضع الإقليمي، من المهم أن نتذكر أن سوريا كانت على الدوام ساحة صراع ونزاع خلال السنوات الـ15 الماضية وما قبلها، لكنها اليوم على وفاق مع جميع الدول المجاورة إقليمياً وأيضاً دولياً، وبنفس الوقت نتضامن مع الدول العربية بشكل

السوداني: الحشد الشعبي قوة أساسية ضمن الدولة

والتهاون في استهدافها "غير مقبول"



أجرى رئيس مجلس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني زيارة إلى مقر رئاسة هيئة الحشد الشعبي، التقى خلالها برئيس الهيئة ورئيس أركانها وعدد من القادة والأمراء والمسؤولين. وأكد السوداني خلال الزيارة أن الحكومة "لا يمكن أن تتهاون إزاء أي استهداف يتعرض له المقاتلون من أبناء الحشد الشعبي وباقي صفوف وتشكيلات قواتنا المسلحة"، مشيداً بدور الحشد وتضحياته الكبيرة التي أسهمت

في حماية العراق وتعزيز سيادته واستقلاله، ومعلنًا دعمه الكامل لهذه القوة الأساسية ضمن القوات الأمنية.

وفي رسالة قوية، شدد القائد العام للقوات المسلحة العراقية على

أن اتهام الحشد الشعبي "بالقيام بأعمال خارج إطار الدولة والقانون هو اتهام ينم إما عن جهل أو يمثل تضليلاً مقصوداً له أهدافه".

وأضاف أن الحشد "يمثل اليوم قوة أساسية تعمل تحت سقف الدستور والقانون، وتلتزم بالأوامر العليا الصادرة عن الجهات الرسمية".

وأكد السوداني أن الحشد الشعبي "قدم أداءً اتسم بالانضباط والحرص على الدولة والنظام السياسي، وبذل من أجل

ذلك التضحيات الجسام"، وأشار إلى أن للحشد "دورا مشهودا في إفشال أهم الصفحات التي استهدفت وحدة العراق، حين استهدفها داعش الإرهابي"، مشدداً على أن "الحفاظ على الحشد الشعبي ودعمه مسؤولية الجميع، لما يمثله من رمز للتضحية والوفاء".

ووجه رئيس الوزراء بـ"رعاية عوائل شهداء الحشد وجرحاهم الأبطال، وتأمين الأراضي السكنية المخدومة لعوائلهم"، معتبراً أن "هذا أبسط حقوقهم على الدولة".

وفي ختام زيارته، شدد السوداني على الأجهزة الأمنية بـ"استمرار تنفيذ واجباتها في حفظ الأمن والاستقرار، وعدم السماح لأي جهة بزج العراق في الحرب الدائرة بالمنطقة، وأن تواصل حماية المنشآت الحيوية والمقار والبعثات الدبلوماسية".

الكعبي: تعطل 17% من صادرات الغاز القطري يهدد إمدادات الطاقة العالمية



تتسع تداعيات استهداف منشآت الطاقة في الخليج لتطال أحد أهم مراكز إمدادات الغاز عالمياً، مع تأكيدات بتعطل جزء كبير من القدرة التصديرية لقطر، ما يضع الأسواق أمام اختلالات ممتدة في التوازن بين العرض والطلب.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة "قطر للطاقة" سعد الكعبي إن الهجمات الإيرانية عطلت نحو 17% من قدرة الدولة على تصدير الغاز الطبيعي المسال، في تطور وصفه بأنه "غير مسبق"، وفقاً لما نقلته وكالة رويترز في مقابلة خاصة.

وأشار الكعبي، بحسب ما أوردته رويترز، إلى أن هذا التعطل يترجم إلى خسائر سنوية تقدر بنحو 20 مليار دولار من الإيرادات، مع تهديد مباشر لإمدادات الغاز إلى أوروبا وآسيا، اللتين تعتمدان بشكل متزايد على الغاز القطري.

وأوضح أن الهجمات طالت وحدتين من أصل 14 وحدة لمعالجة الغاز الطبيعي المسال، إضافة إلى تضرر إحدى منشآت تحويل الغاز إلى سائل، ما أدى إلى توقف إنتاج يقدر بنحو 12.8 مليون طن سنوياً.

ولفت إلى أن أعمال الإصلاح قد تستغرق ما بين ثلاث إلى خمس سنوات، ما يعني أن التأثير لن يكون مؤقتاً بل ممتداً على المدى المتوسط.

فيدان من الدوحة: ندين هجمات إيران على المدنيين والبنى التحتية

صرح وزير الخارجية التركي هاكان فيدان بإدانة بلاده ورفضها للهجمات الإيرانية التي تستهدف البنى التحتية المدنية والمدنيين، مؤكداً وقوف أنقرة إلى جانب قطر في مواجهة هذه الاعتداءات. وقال فيدان في تصريحات من العاصمة القطرية الدوحة: "ندين ونرفض الهجوم على البنى التحتية المدنية والمدنيين (من قبل إيران)، وتركيا تقف إلى جانب قطر". وأضاف أن بلاده تقدم نصيحة "ودية" لإيران لتجنب امتداد حربها مع الولايات المتحدة وإسرائيل إلى أنحاء الشرق الأوسط، مشدداً على أن "هجمات طهران على دول المنطقة (جيرانها) غير مقبولة". وأشار وزير الخارجية التركي إلى أن إسرائيل هي "المتسبب الرئيسي في هذه الحرب"، لكنه شدد في الوقت نفسه أن على إيران "مسؤولية تاريخية" تتمثل في عدم مهاجمة دول المنطقة. وكشف فيدان أن أنقرة على اتصال مع كل من واشنطن وطهران لفهم موقف كل منهما، مؤكداً أن تركيا مستمرة في جهودها لإنهاء الصراع، في وقت تتسع فيه رقعة الحرب لتشمل عدة دول في المنطقة.

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
عبدالله صالح

محل لكي الملابس بأجواء مقهى عصري



فاحصة تكشف أنه لا يتم تقديم القهوة ولا الطعام هنا، إذ يستخدم هذا المكان فقط لكي الملابس، ويوجد بداخل المحل آلات لكي العادية، والكي بالبخار، حيث يقوم الرجل بكي الملابس بعناية، وتركها أنيقة ومرتبّة.

وعلق أحد المستخدمين قائلا: «هذا مثال على حب ما تفعله وأن تفعل ما تحب»، وأشار مستخدم آخر إلى أن «هذه روح مبدعة في مساحته المحبوبة»، وأضاف ثالث: «يا إلهي، هذه جنة صغيرة».

حظي محل صغير لكي الملابس في جونتور بولاية أندرا براديش الهندية، باهتمام بالغ عبر الإعلام ومنصات التواصل بعد أن أظهر مقطع فيديو المكان وكأنه مقهى عصري أكثر من كونه محل يقدم خدمات على جانب الطريق.

وفي تعليق على المنشور، أوضح المستخدم الذي نشر المقطع على

حسابه بـ«انستغرام»، أنه على الرغم من أن المكان يبدو وكأنه مقهى أو كافيتريا للوهلة الأولى، إلا أنه في الواقع محل لكي الملابس.

ويظهر في الفيديو محل صغير مزين بالنباتات الخضراء المورقة، حيث يمنح هذا الديكور المكان مظهراً هادئاً وأنيقاً، من الخارج، يبدو وكأنه مقهى حديث، بجدران بيضاء، ومساحات خضراء، وطاولات بسيطة، وهي سمة مميزة للمقاهي الأنيقة. ومع ذلك، فإن نظرة

كعك العيد في خزانة إلكترونية. سعر خيالي يثير السخرية



وأثار السعر المرتفع تفاعلاً كبيراً على منصات التواصل الاجتماعي، حيث تداول المستخدمون صور العلبة وتعليقات ساخرة، معتبرين أن السعر مبالغ فيه مقارنة بكون الكعك من الحلويات الشعبية المرتبطة بعادات العيد في مصر. ومع اقتراب عيد الفطر يبحث ملايين المصريين عن أسعار كعك العيد والبسكويت في جميع المحلات والمجمعات الاستهلاكية لمعرفة أفضل العروض والخيارات؛ إذ تقدم المحلات الكبرى والمجمعات مجموعة متنوعة من الحلويات، من الكعك السادة والعجوة والملبن والمكسرات.

محلات الحلويات في مصر، تتنوع أسعار كعك العيد بشكل كبير هذا العام، حيث تبدأ بعض المنتجات الاقتصادية من نحو 150 جنيهاً (نحو 3.1 دولارات) لنصف كيلو، بينما تتراوح أسعار العلب الكبيرة أو الفاخرة بين مئات وآلاف الجنيهات حسب الوزن ونوعية المكسرات والتغليف.

كما طرحت بعض المحال علبةً مختلطة تضم أصنافاً مختلفة من الكعك والبسكويت والبيتتي فور، تتراوح أسعارها بين بضعة مئات من الجنيهات وحتى آلاف الجنيهات، بينما تبقى العلبة التي يبلغ سعرها 39 ألف جنيه ضمن فئة الهدايا الفاخرة أو هدايا الشركات.

أثار طرح علبة فاخرة من كعك العيد في مصر بسعر يصل إلى نحو 39 ألف جنيه مصري (نحو 812 دولاراً) موجة واسعة من الجدل على مواقع التواصل الاجتماعي، بالتزامن مع اقتراب عيد الفطر وبدء المحلات عرض تشكيلاتها السنوية من الحلويات التقليدية المرتبطة بالمناسبة.

وذكرت تقارير إعلامية أن إحدى سلاسل الحلويات الشهيرة طرحت إصداراً خاصاً من علب الكعك صُمم بشكل غير تقليدي، إذ جاءت العلبة على هيئة خزانة إلكترونية يمكن فتحها باستخدام بصمة الإصبع أو رمز سري، مع إمكانية التحكم بها عبر تطبيق على الهاتف المحمول. وتحتوي العلبة على تشكيلة واسعة من الحلويات الشرقية المصنوعة يدوياً، ويأتي السعر المرتفع أساساً بسبب العبوة الفاخرة والتقنيات المدمجة فيها وليس بسبب الكعك فقط، إذ تضم الخزانة سماعات تصدر رسالة ترحيبية عند فتحها، إضافة إلى نظام إلكتروني للشحن عبر منفذ يو إس بي (USB) من نوع تايب سي (Type-C).

وبحسب قوائم الأسعار التي أعلنتها

شاب يحول هاتف المنزل القديم إلى مساعد ذكي

فيديو توضيحياً يظهر كفاءة الجهاز في العمل.

وسرعان ما لفت الابتكار انتباه عشاق التكنولوجيا ومجتمع المبتكرين على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أشاد المتابعون بالمشروع واصفين صاحبه بـ«الأسطورة»، ومعتبرين أن إعادة استخدام الأجهزة القديمة لبناء تكنولوجيا جديدة تمثل وسيلة ممتعة وفعالة للتعلم والابتكار.



حيث يبدو الجهاز من الخارج كهاتف عتيق بسيط، لكنه يعمل بمجرد رفع السماعة ونطق عبارة التنشيط، ليقوم بمهام متعددة تشمل حجز سيارات الأجرة، وتحديد مواعيد الاجتماعات، وطلب الوجبات، وإطفاء الأنوار، وتلخيص رسائل البريد الإلكتروني.

وعلى الرغم من الميزات المتطورة للنظام، فقد أكد بانكاج أن المشروع تميز بتكلفته المنخفضة التي بلغت نحو 25 دولاراً فقط، ليتحول الهاتف إلى قطعة ديكور أنيقة على مكتبه تعمل كواجهة ذكاء اصطناعي للمحادثة، كما شارك صوراً ومقطع

حول شاب من مدينة بنغالورو الهندية، يُدعى بانكاج، هاتف جده القديم ذا القرص الدوار، والذي يعود إلى حقبة السبعينات، إلى مساعد ذكي متطور يعمل بالذكاء الاصطناعي تحت اسم «مرحباً كيري»، في مزيج إبداعي يجمع بين الحنين إلى الماضي وأحدث ابتكارات التكنولوجيا.

وأوضح المبتكر عبر منشوره على منصة «X»، أنه أقدم على هذه الخطوة رغبةً منه في استبدال «مكبرات الصوت» الذكية الحديثة التي وصفها بـ«الصناديق البلاستيكية القبيحة» بجهاز ذي قيمة عاطفية وجماالية،

طفل بعمر عامين أصغر لاعب بلياردو في العالم



دخل الطفل البريطاني جود أوينز موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية كأصغر لاعب بلياردو وسنوكر في العالم، محققاً إنجازاً تاريخياً بعمر عامين و302 يوم فقط. واستطاع المعجزة البريطانية تنفيذ ضربة ارتدادية احترافية وضربة مزدوجة في لعبتي البلياردو والسنوكر،

ليتفوق بمهارته الاستثنائية على لاعبين يكبرونه بعقود، ويصبح أحد أصغر حاملي الرقم القياسي المزدوج في تاريخ الموسوعة. وحصد أوينز اعترافاً رسمياً من «غينيس» بعد تنفيذ الضربة الارتدادية في عمر عامين و302 يوم، مسبوقة بأسابيع قليلة من نجاحه في تنفيذ ضربة السنوكر المزدوجة، وهو ما حوله إلى ظاهرة رقمية جذبت آلاف المتابعين عبر منصات التواصل الاجتماعي. وأوضح لوك، والده، أن موهبة ابنه برزت بشكل فطري منذ اللحظة التي أمسك فيها العصا بثقة لافتة، مشيراً إلى أن الطفل يستخدم كرسيّاً خاصاً ليتمكن من الوصول إلى مستوى الطاولة وتنفيذ ضرباته الاستعراضية المفضلة. وأشاد كريغ غليندي، رئيس تحرير موسوعة «غينيس»، بمهارة الطفل، مؤكداً أن رؤية طفل بهذا العمر يظهر قدراً عالياً من الحماس والإصرار هو أمر مميز للغاية يثبت أن تحطيم الأرقام القياسية متاح للجميع بغض النظر عن السن. ويُعد هذا الإنجاز سابقة في تاريخ الرياضات الذهنية، إذ لفت الأنظار بدقته المتناهية في وضع الكرات وتحكمه المذهل بمسار اللعبة رغم صغر سنه.



ثعبان شبكي طوله 7.2 متر يدخل غينيس

أكدت موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية تسجيل ثعبان شبكي ضخم، جرى اكتشافه في منطقة ماروس بإندونيسيا، بوصفه أطول ثعبان بري يتم قياسه رسمياً حتى الآن.

وأوضحت الموسوعة المعنية بتوثيق الأرقام القياسية العالمية، أنها راجعت الأدلة المقدمة وتحققت من أن طول أنثى الثعبان يبلغ 7.2 أمتار، وهو ما يتجاوز المعدلات المعروفة لهذا النوع.

الثعبان موجود حالياً تحت رعاية كل من الناشط البيئي بودي بوروانتو، ومدرّب الثعابين المرخص دياز نوجراها، إلى جانب مصور التاريخ الطبيعي رادو فرينتيو، الذين أشرفوا على متابعته وتوثيق حالته.

وقال نوجراها وفرينتيو: إنهما بدأ البحث عن الثعبان بعد تداول شائعات عن مشاهدات متكررة له في المنطقة، قبل أن يتمكنوا من العثور عليه وتوثيقه، وأطلقا عليه اسم «إيبو بارون»، ويعني «البارونة».

تشير البيانات العلمية إلى أن الثعابين الشبكية تنمو عادة إلى أطوال تتراوح بين نحو 3 أمتار و5.84 متر، ما يجعل هذا الاكتشاف استثنائياً.

زراعة وإقتصاد

من مناضلة من أجل الحرية إلى مزارعة نموذجية!!!

القول بانها تنتج جميع أنواع الخضراوات تقريباً في مزرعتها و على الرغم من المناخ الحار، تعمل برختي بلا كلل ولاملل في مزرعتها و تتخذ التدابير اللازمة في الوقت المناسب وتطبق ممارسات إدارة فعالة في الحفاظ على التربة وحماية المحاصيل.

ونتيجة لذلك، تحصل على محاصيل وفيرة وفي الموسم السابق، حصدت 250 كنتالاً من الطماطم و200 كنتال من البصل للهكتار الواحد وتتوقع ان تحصد في الاعوام القادمة محصولاً وفيراً من الفلفل والبصل ، حيث انتجت أيضاً



باستخدام الري محاصيل وفيرة من الطاف والذرة.

وتقول أن الطاف والدقوشا مربحان للغاية، وتخطط لإنتاجهما على نطاق أوسع. تلعب السيدة برختي دوراً هاماً في تعزيز الغذاء الآمن والمغذي، وفي استقرار سوق مديرية فورتوساوا، ولأنها تبيع خضراواتها بأسعار معقولة، فإن الزبائن ممتنون لها. كما تصدر الطماطم والبصل والفلفل إلى أسواق المديرية المختلفة في القاش بركة، وكذلك إلى أسمر.

ولا ننسى أنه على الرغم من أن الزراعة المروية مربحة، إلا أنها تتطلب استثماراً كبيراً وبالإضافة إلى ذلك، تُشكل أمراض المحاصيل وتقلبات السوق تحديات مستمرة.

وقد واجهت السيدة برختي كل هذه الصعوبات، وخرجت منها منتصرة في نهاية المطاف.

لقد دُعيت المزارعة النموذجية برختي ولداي من قبل الاتحاد الوطني للمرأة الإرترية، فرع القاش بركة، للتحديث في فعالية بعنوان: "المشاركة المتناغمة للمرأة والشباب من أجل التنمية الزراعية" و عندما اعتلت المنصة وشاركت تجاربها، أعجب الحضور بشدة بصراحتها ووضوحها.

و تُعرب السيدة برختي دوماً عن خالص شكرها لإدارة إقليم القاش بركة على دعمها المتواصل لها واستجابتها الإيجابية لطلبها بتوفير أرض للتنمية الزراعية.

كما تُعرب عن امتنانها لأفراد أسرتها، وللأفراد والمؤسسات الحكومية على مساعدتها وتشجيعها الدائم لها ،و تشمل خططها المستقبلية زراعة أشجار الفاكهة والمشاركة في إنتاج الثروة الحيوانية باستخدام الأساليب الحديثة.

نتمنى لها مستقبلاً مشرقاً وناجحاً.



”السيدة برختي امرأة مجتهدة تتبع بدقة نصائح الخبراء الزراعيين و ما يميزها هو أنها لا تستسلم للتحديات أبداً ، في وقت من الأوقات، تضررت مزرعتها المروية بسبب الفيضانات، لكنها لم تستسلم ولم تيأس أبداً.“

في العام الماضي، تعرضت مزرعة برختي لأضرار جسيمة بسبب الفيضانات الشديدة ، وشكل ذلك خسارة كبيرة لها ومع ذلك، ولمنع حدوث أضرار الفيضانات في المستقبل، استثمرت 32,000 نقفة لبناء حاجز بطول 100 متر، مما ساعد ذلك في السيطرة على الفيضانات و حتى الآن، طورت السيدة برختي مزرعة مروية مساحتها 13 هكتاراً، مما يعكس قوة رؤيتها وعزميتها.

في عام 2025م زرعت 7 هكتارات من الفلفل و6 هكتارات من البصل و يمكن

لتصل منتجات مزرعتها إلى الاسواق المحلية، وأصبحت العائلات معتادة على الخضراوات التي كانت تقدمها، والتي أثرت تدريجياً على عادات المجتمع الغذائية و يمكن للمرء أن يفهم بسهولة الصعود والهبوط الذي واجهته على طول الطريق.

يقول الكثيرون إن الزراعة المروية صعبة للغاية و في الواقع، هي تتطلب جهداً كبيراً، لكن المثابرة هي الحل لهذه المتطلبات، وفي هذا الصدد، تقول السيدة برختي: ”أوافق على أن العمل في الزراعة المروية قد يكون صعباً على النساء لكن إذا كنَّ مستعدات لمواجهة التحديات وأدرن الأمور بشكل صحيح، فيمكنهن تحقيق أهدافهن.“

السيد هبتوم حديش ، مدير فرع وزارة الزراعة بمديرية فورتو ساوا ، يشهد قائلاً:

الاستقرار في فورتو ساوا.

في البداية، اشترت عربة كارو وبدأت بتوصيل المياه إلى الزبائن و يومًا بعد يوم، كانت تجلب الماء من الوادي وتبيعه و استغرب حينها بعض الناس وقالوا: ”برختي ! من مناضلة من أجل الحرية إلى بائعة ماء؟“ فكانت تجيب: ”انضمت إلى النضال لهزيمة العدو، والآن أعمل جاهدةً للقضاء على الفقر!“ وبفضل قوتها وعزميتها، تمكنت من كسب عيشها بسهولة إلا أنها واجهت في احدي المرات نقصاً في العلف لدابتها، ولحل هذه



المشكلة بدأت في عام ٢٠٠٢ بالعمل في الزراعة.

تدريجياً، قادها شغفها بالزراعة في عام ٢٠١١ إلى الزراعة المروية، والتي اعتقدت أنها مشروع مربح، وبأهداف واضحة وخطة محكمة، وسَّعت أنشطتها بنبات. بدأت بإنتاج الخضراوات، بل وقدمت أصنافاً جديدة إلى فورتو ساوا

**محمد عبدالله / ابوكفلج
المصدر / قسم العلاقات
العامّة بوزارة الزراعة**

استقبلتنا السيدة برختي ولداي بحفاوة بالغة في أكتوبر 2025 عندما قمنا برحلة ميدانية إلى مديرية فورتو ساوا بإقليم القاش بركة بهدف استكشاف الأنشطة التي يقوم بها المزارعون المثلاليون. حيث التقينا بالسيدة برختي ولداي ، والمعروفة أيضاً باسم ”شابلاي“ ”امرأة متزوجة وأم لخمسة أطفال“ في مزرعتها بمديرية فورتو ساوا على ضفاف نهر ساوا .

وُلدت السيدة برختي ولداي عام 1975 في مكان يُدعى دقي شحاي ، ونشأت في قرقر بمديرية منصور و في عام 1988، انضمت، وهي في الثالثة عشرة من عمرها، إلى الجبهة الشعبية لتحرير إرتريا ولأنها كانت صغيرة في السن، فقد مكثت في البداية في جمعية الفلاحين و لاحقاً، عندما أصبحت لائقة بدنياً، تلقت تدريباً عسكرياً وتم تعيينها في الخطوط الأمامية مع الوحدات القتالية، حيث قاتلت من أجل استقلال إرتريا.

بعد الاستقلال، كُلفت السيدة برختي من قبل الحكومة بتدريب المتدربات في الخدمة الوطنية وسرعان ما أثبتت جدارتها وتفانيها في أداء المهمة وعندما سُرحت من الخدمة العسكرية، قررت

جمعية مزارعي ماي أدكيموم للخضر والفاكهة تزور شركة حلول التكنولوجيا الزراعية العضوية المتكاملة في أخريا



أنشطة التنمية الزراعية وأشار إلى أنه يجري إنشاء مراكز تدريبية على مستوى البلاد لتمكين المزارعين من مشاهدة وتطبيق الممارسات المستدامة مباشرة، و في موقع أخريا وحده، يتم تجربة أكثر من 13 نوعاً من الخضراوات على مساحة تقارب 2.4 هكتار، مع وجود خطط للتوسع ليشمل تربية الأحياء المائية في المياه العذبة وإنتاج الثروة الحيوانية. وأعرب المزارعون المشاركون عن رضاهم بالتجربة العملية، مؤكدين أنها عززت دافعهم لبنني الأساليب العضوية ومن ثم تحسين الإنتاجية.



منسق الزيارة المهندس /سلمون ولد ميكائيل

مواقع برنامج الزراعة العضوية المتكاملة أن أحد الأهداف الرئيسية لوزارة الزراعة هو الاستبدال التدريجي للأسمدة الكيماوية بالبدائل العضوية في جميع

وهدف الزيارة إلى تزويد المزارعين بخبرة عملية بالجهود التي تبذلها وزارة الزراعة في تعزيز الزراعة العضوية، ومساعدتهم على الانتقال من الاعتماد على الأسمدة الكيماوية والمبيدات الحشرية، وأوضح المهندس/ سلمون ولد ميكائيل، منسق الزيارة، أن هذا النشاط صُمم لمساعدة المزارعين على تطبيق المعرفة النظرية المكتسبة من خلال التدريبات الدورية في المدارس الحقلية للمزارعين ،و أكد السيد درماس سلطان، رئيس اللجنة الفنية الوطنية للأسمدة والمبيدات العضوية و منسق



السيد درماس سلطان رئيس اللجنة الفنية الوطنية للأسمدة والمبيدات العضوية

قامت جمعية مزارعي ماي-آدكيموم للخضر والفاكهة التابعة لمديرية قندع بزيارة ميدانية إلى شركة حلول التكنولوجيا الزراعية العضوية المتكاملة (IOAS) في أخريا بأسمر.

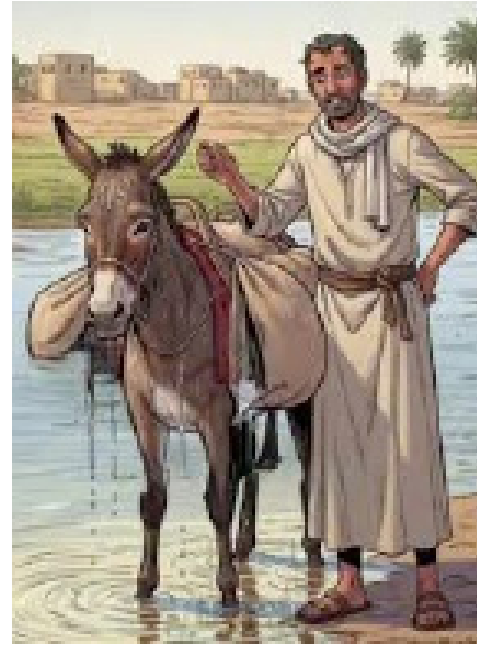
قراءنا الكرام

نقدم لكم صفحة واحة الطفل . بعد غياب في ثوب جديد وقد تنوعت فيها كل ألوان المعلومات والطرائف والحكاوي ، وركن قصص مصورة، والألغاز وغيره من أنواع الترفيه التي تجذب المهتمين كل في مجاله آملين متابعتكم المستمرة وتقديم ملاحظاتهم ومقترحاتكم بما يساهم في تطوير الصفحة من حيث المحتوى و التصميم . بإرسال رسالة على صندوق بريد الصفحة : ص-ب 247 .

إعداد هاجر حامد

واحة الطفل

قصة التاجر والحمار



كان يا ما كان في قديم الزمان، كان هناك تاجر ملح وكان يمتلك حمار يساعد في عمله كل صباح. كان التاجر يحمل الملح في حقيبة على ظهر الحمار ويذهب للقرية المجاورة لبيعه ، وفي الطريق كان التاجر يمر بركة ماء صغيرة .في يوم من الأيام وبينما كان التاجر يعبر البركة الصغيرة ، شعر الحمار بأن الحمل ثقيل وأنه أصبح متعب للغاية ، وتمنى لو أنه يستطيع التخلص من بعض الحمل على ظهره وفي هذه اللحظة ، اصطدمت قدم الحمار بحجر وسقط في الماء .

لحسن الحظ لم يصاب الحمار بأي أذى ، ولكن حقيبة الملح التي كانت على ظهره سقطت في الماء ، وأصبح الحمار والملح مبتلين ، حتى أن بعض الملح في الحقيبة تحلل وبالتالي أصبح الحمل على الحمار أخف .

شعر الحمار بسعادة كبيرة لأن الوزن قد خف عن ظهره ، حاول البائع أن يساعد الحمار على النهوض مجدداً وبعد محاولات نجح ، وأكمل الطريق سوياً . منذ ذلك اليوم أصبح الحمار يتظاهر بالسقوط في الماء كلما عبر هو و البائع البركة ، وذلك كي تخف عن ظهره حمولة الملح ، لأن الملح يتحلل ويذهب في الماء وبالتالي يرتاح الحمار من بعض الوزن .

لم يكن البائع في البداية مدرك لما يقوم به الحمار ، ولكن بعد مرور عدة أيام بدأ البائع يلاحظ تصرفات الحمار ، وأنه يعتمد السقوط في الماء بالحقيبة ، حينها فكر البائع أنه بهذه الطريقة سيخسر الكثير من الملح وبالتالي الكثير من المال ، لذلك قرر أن يلحق الحمار درساً قوياً .

في صباح اليوم التالي وضع البائع حقيبة الملح على ظهر الحمار ، ولكنه بدل أن يضع بداخلها

الملح وضع بداخلها قطن ، وحين جاءت البحيرة الصغيرة ، كالعادة سقط الحمار في الماء . كان الحمار يتمنى أن يخف الوزن عن ظهره كالعادة ، ولكن حين سقط الحمار وابتل هو والقطن صار الحمل أثقل كثيراً ، وحين ساعده البائع على النهوض ، كان الحمار يشعر بالذهول لما حدث له ، وكان يفكر لما تغيرت الحالة عن كل يوم .

نظر البائع للحمار وقال له يا صديقي العزيز كنت تسقط عامداً كل يوم في الماء حتى تخفف الوزن عن ظهرك ، لقد عرفت هذا ووضعت القطن بدلاً من الملح ، أردتك أن أعلمك درساً وأن تجرب القطن المبتل وتحمله ، هو الآن أثقل من وزن الملح الذي كنت تهدره في الماء . أنت الآن مجبر أن تحمل القطن إلى المدينة ، تعلم الحمار الدرس وسار بالقطن إلى المدينة ، ولم يكرر فعلته مجدداً أبداً .

الأخلاق الحسنة والحميدة



- الكلام الطيب: في بيتنا، نستخدم أصواتاً هادئة وكلمات لطيفة. الصراخ يهرب بعيداً عندما نبدأ بالنقاش بهدوء.
- سلاح المشاركة: ارفع يدك للمشاركة حتى لو لم تكن متأكداً 100%؛ فالمدرسة مكان نتعلم من أخطائنا وليس لنكون مثاليين دائماً.

- الاستعداد للمدرسة: رتب حقيبتك وملابسك في الليل قبل النوم. الصباح الهادئ هو سر التركيز في الحصص.

- احترام قائد الفصل: معلمك هو قائد رحلتك التعليمية؛ الاستماع إليه باهتمام يعني أنك تختصر نصف مجهود المذاكرة.

- نظافة مساحتك الخاصة: درجك ومكانك في الفصل يعبران عنك، حافظ عليهما نظيفين لتشعر بالراحة أثناء الدرس.

- جسر الحلول: إذا كنت تحاول تركيب لعبة أو حل مسألة ولم تنجح، لا تتوقف! اسأل نفسك: "هل توجد طريقة أخرى؟" أحياناً تغيير الطريق يوصلنا لنتائج أجمل.

قصص ميكي المصورة
الثلاثي المتماثل (الجزء التاسع)

- ما هو الشيء الذي ليس
بإنسان ولا حيوان ولا جماد؟

- ما هو الشيء الذي كلما
خطأ خطوه فقد شيئاً من
ذيله؟

- ماذا يوجد في نهاية كل
شيء؟

- أنا بداية النهاية ونهاية
الزمن والمكان، أنا بداية
النبات ونهاية الإنسان
والحيوان، ما أنا؟

لغزنا اليوم عبارة عن أسئلة متنوعة ومفيدة قد تبدو سهلة لكنها تحتاج إلى التفكير، وكما نقول دائماً يمكنك الاستعانة بأحد الآباء. ولنرى إن كانت إجاباتكم صحيحة في العدد القادم



الغاز

حل اللغز في العدد القادم

- الصمت - الدرج
- مروحة - الحلاق

حل
لغز
العدد
الفائز



الثروة البحرية

ترجمة/محمود إدريس
سليم
إعداد/ المهندس/عبدة
إبراهيم

عندما نفكر في التكنولوجيا يتبادر إلى أذهاننا غالباً التكنولوجيا المتطورة مثل مكونات الحاسوب والإلكترونيات الاستهلاكية ومحركات الطائرات والروبوتات المقاومة للإشعاع والمعدات. لكن الهندسة في نواح عديدة لها تأثير بالغ وملهم على حياتنا اليومية. فإذا تأملنا ملياً في هذه التقنيات الكثيرة المحيطة بنا، سندرك أننا غارقون فيها.

إذا كنت مثلي والقول لمعد هذا المقال فقد كنت دائماً منبهراً بالتكنولوجيا التي غمرتنا. هذه الاختراعات المترابطة والفريدة من نوعها والتحسينات المذهلة تدعوك للتأمل مراراً وتكراراً في بحر من الدهشة. من خلال الكتابة التي أشاركها مع الدهشة والإعجاب مع المعجبين والتأمل مع المتأملين، نجد أبرز الإنجازات البشرية أو ثمار العمل تعكس في حياتنا اليومية.

إذا نظرنا حولنا سنجد إنجازات ملهمة ومُشرقة غيّرت حياة الملايين وحسّنت حياة الكثيرين. إن ما يُميز التكنولوجيا عن الألفاظ والسحر هو ببساطة إمكانية التعبير عنها وفهمها بالأرقام والهندسة. أمل أن نُقدّر هذا الجهد الذي يبذله عدد لا يُحصى من المُبتكرين والمُطوّرين الذين يعملون بجِد خلف الكواليس.

بُنيت بنية منازلنا بذكاء لتندمج مع الحضارة الحديثة. هذا أمرٌ يصعب إدراكه ويتطلب تأملاً عميقاً، لذا دعونا

موعدنا مع المهندسين

والتعليق، وأنظمة المركبة الأخرى. يُستخرج الوقود الذي تحرقه في سيارتك من النفط الخام الذي يُستخرج من باطن الأرض، ويُضخ، ويُنقل عبر الأنابيب إلى مصفاة حيث يُكرر ليصبح وقوداً. في الوقت نفسه، يستحيل الوصول إلى وجهتك دون طرق وجسور. عندما تلتقي بصديق فإن ما تراه على التلفاز يُبث عبر طبق استقبال قطره 18 بوصة يصطدم بقمر صناعي على بُعد 22 ألف ميل من منزلك. لذا، في غضون ساعات قليلة من يومنا المعتاد (الهندسة) لأن

لأن



منتجات هندسية تُستخدم في الأنشطة اليومية

العلاقة بين العلم والتكنولوجيا

أشبه بحلقة تدور باستمرار. ومع ذلك، يبدو دور العلم والتكنولوجيا

مبالغاً فيه. لكن حتى الآن، لم يحصل العلم والتكنولوجيا على أكثر

مما يستحق. إن التخصصات الهندسية الاثنا عشر التي ذكرتها سابقاً هي مجال

للابتكار والتطوير، يزخر بمعرفة واسعة، ويحل العديد من المشكلات، ويشارك فيه آلاف المهندسين. ورغم استحالة تلخيص هذا المجال الواسع دفعة

واحدة، فقد كتبتُ هذه المقالة بهدف تقديم لمحة موجزة عن بعض التجارب الهندسية العظيمة.

على سبيل المثال، إذا نظرنا إلى المهارات الهندسية التي يمتلكها منزلنا

بمعزل عن غيره فإن المعرفة الهندسية التي يتطلبها المبنى وحده، من الأساسات

نستخدم 12 تخصصاً هندسياً: الهندسة المدنية، الهندسة الميكانيكية، الهندسة الكيميائية، الهندسة الكهربائية، الهندسة البيئية، هندسة النقل، وهندسة المواد، هندسة الاتصالات، هندسة الطيران، الهندسة الصناعية، هندسة التعدين وهندسة البترول.

ما هي الهندسة؟ أو كيف تُعرّف؟ الهندسة هي التخصص الذي يستخدم الأرقام والعلوم والتكنولوجيا والخبرة لابتكار أساليب وتقنيات وعمليات جديدة تخدم المجتمع. وبالمثل يشرح العلم العالم المادي بطريقة نفهمها. يقول الفيزيائي غاليليو غاليلي: (العلم مكتوب

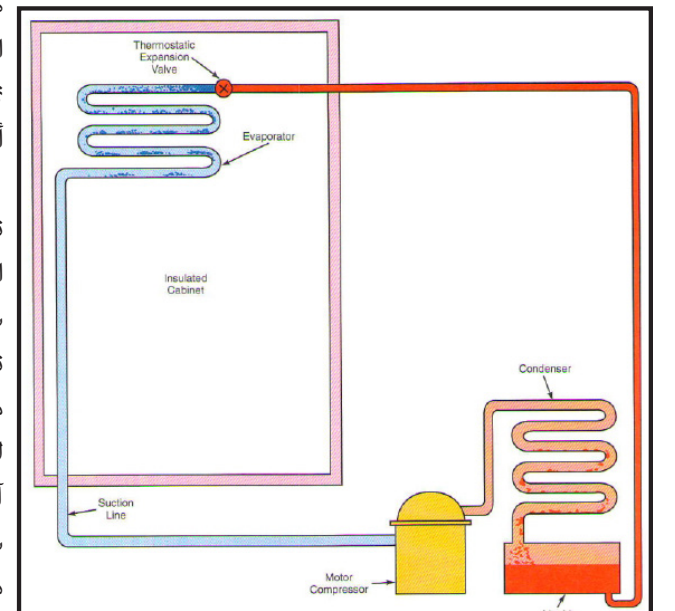
نستعرض روتيننا اليومي معاً لنساعد أنفسنا على التأمل.

إنه فصل الشتاء صباح يوم أحد، وأنت نائم يرن منبهك فيوقظك تنظر من النافذة فتجد المطر لا يزال يهطل تشعر ببرودة الخارج من النافذة لكن منزلك دافئ. تشعل سيارتك تغتسل تمسح فمك تذهب إلى المطبخ تفتح الثلاجة تتناول بعض الطعام والشراب ثم يتصل بك صديق ويدعوك لمشاهدة مباراة كرة قدم على التلفاز بعد الظهر. معظم هذه الأنشطة التي نمارسها بانتظام ونستخدمها مراراً وتكراراً هي جزء من روتيننا اليومي وفي الوقت نفسه نستخدم سلسلة من الأنظمة التقنية بشكل متكرر.

في الوقت نفسه ينقل خط الكهرباء الكمية اللازمة من الطاقة الكهربائية إلى منزلك للإضاءة والاستخدامات الأخرى. من أين تأتي هذه الكهرباء؟ تُستخرج هذه الكهرباء بمهارة من مصادر طاقة متنوعة مثل الفحم والنفط والطاقة الشمسية والبخار والطاقة النووية، وذلك بفضل جهود

هندسية هائلة وتقنيات متطورة وتُستخدم في محطات توليد طاقة واسعة النطاق وتُحوّل بكفاءة عالية إلى كهرباء. يوفر ثلاجتك الكمية المناسبة من البرودة لمنع فساد الطعام . يتصل بك صديقك فيتم تحويل صوته لاسلكياً من هاتفه المحمول إلى محطات رادار خلوية مثبتة على مسافة متصلة بشبكة الاتصالات ثم تُرسل إلى هاتفك المنزلي أو

ها تفك المحمول تماماً كما تفعل أنت. لقد شهدت تكنولوجيات السيارات في سيارتك نفسها تطورات على مر القرون لضمان قيادة آمنة تحت سيطرتك بما في ذلك المحركات وناقل الحركة، ونظام التوجيه



نظام تبريد متطور للثلاجة

ثمانيّة اختراعات هندسية تُستخدم في منازلنا

إلى السقف، والمظلات التي تُبنى لمنع تسرب مياه الأمطار والجدران التي تحمي من البرد والحر والأبواب والنوافذ التي تسمح بدخول الضوء الكافي، وغيرها الكثير من المعارف، كلها عوامل تُشكل عمليات متكاملة مع البنية التحتية الأوسع. تخيل خطوط المياه مع شبكة توزيع المياه البلدية وخطوط الصرف الصحي ومعالجتها، واستهلاك الكهرباء مع شبكة توزيعها، والهاتف مع محطات الاتصالات، وهكذا حتى نصل إلى الاتصال بالأقمار الصناعية.

كمثال، سنتناول في حديثنا اليوم كيفية عمل الثلاجة حيث تتمثل آلية عملها الأساسية في أنها تحافظ الثلاجة على درجة برودتها عن طريق تدوير غاز التبريد داخلها، من الضغط العالي إلى الضغط المنخفض، مما يؤدي إلى انبعث الحرارة من الطعام المخزن داخلها إلى المحيط.

عند تشغيل الثلاجة الكهربائية، يبدأ محرك الضاغط بالعمل. يقوم الضاغط بضخ غاز التبريد بقوة، مما يزيد الضغط ودرجة الحرارة، ثم يرسله إلى المكثف. بعد ذلك، تمر حرارة الغاز عبر المكثف، وتُطرد إلى المحيط، ويتحول من غاز إلى سائل، ثم يبرد ويُفصل الغاز عن السائل في خزان السائل ثم يمر عبر أنبوب ضيق وينخفض ضغطه ويبرد، ثم يمر إلى المبخر. في المبخر تُضاف الحرارة وتتحول إلى غاز والذي يُعاد إلى الضاغط. وتستمر عملية التبريد بهذه الطريقة. يلعب هذا الابتكار الهندسي، نظام التبريد، دوراً حاسماً في قطاع الموارد البحرية، وحماية الأسماك وإنتاج الثلج، ويشارك فيه العديد من المهندسين. سوف نتناول هذا الموضوع بشكل تفصيلي في مقالنا القادم.

صفحات من التاريخ



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

شمندي عقبا مكنيل
ترجمة وإعداد / محمد
عمر ناير
الجزء الثامن والثلاثون

عند قدومي إلى منطقة هاوشايت لتولي مهام عملي الجديد ، كطبيب في وحدة الجراحة بمستشفى الفرقة 70 ، وجدتُ أن وحدات هذه الفرقة قد أصبحت على قدم وساق للانتقال إلى الخطوط الخلفية ، في الأثناء ، كان الخيار الوحيد المتاح أمامي هو ، أن أتوجه إلى خط الدفاع سالف الذكر ، على رأس طاقم من أفراد وحدة الجراحة ، مع قوات المشاة التي كانت في طريقها إلى هناك . كان خط سير القوات على النحو التالي : تقدمت القوات نحو وجهتها الجديدة عبر السهل الواقع بين بلدي أردا ومقلو ، ثم السير بمحاذاة سلسلة جبال أولى ، ومن بعد ، متابعة مسيرتها عبر السهل الواقع إلى الجهة اليسرى من منطقة ذلك . في تلك اللحظات فقط تجاوزت وحدتنا منطقة الخطر . فقد كانت الهواجس والمهددات الأمنية قد رافقت تلك الوحدات منذ لحظة بدء الرحلة . لم تعترض سبيلنا أي عوائق تذكر طيلة تلك المدة ، سوى إطلاق بعض الاعيرة النارية تجاهنا أثناء مرور القوات بضواحي منطقة ذلك . كان مصدر إطلاق والجهة التي كانت تقف خلفه مجهول في بادئ الأمر ، ولكن تبين فيما بعد أنه من لدن بعض التنظيمات الإرترية المعادية لخط الجبهة الشعبية لتحرير إرتريا ، حيث كانت تلك الجهة بصدد عرقلة مسيرة وحدات الجيش الشعبي ، والحوُول دون سيطرتها على تلك الأمصار ، التي ظلت تلك القوى تعتبرها حاضنة حصرية لكيانها التنظيمي وعمق حيوي وإستراتيجي لوجودها العسكري . كانت تراقبنا آنذاك قافلة من الجبال قوامها 250 رأس ، محملة بالمؤمن والعتاد والمعدات الطبية والأدوية والذخيرة إلى آخره .

بعد مسيرة طويلة دامت 4 أيام ، وصلنا إلى منطقة قرقر ، ثم إتجهنا مباشرة إلى دناقل ، حيث أمضينا هناك نهار وليلة . في صبيحة اليوم الثاني ، شنت قواتنا هجوم واسع النطاق إستهدف مراكز تجمعات جيش الدرق في ضواحي منطقة دناقل ، وقضت عليها قضاء مبرما . وفي اليوم الثالث واصلت قواتنا تقدمها جنوبا باتجاه منطقتي حبلا وليبان . وفي ذات الإطار ، وُضعت خطة أخرى لشن هجوم مماثل على مواقع بعض المليشيات العميلة المعروفة محليا بي "مليشا سرناي" . وبينما كانت القوات على أهبة الإستعداد للمعركة ، تغير مسار الأوضاع العسكرية على نحو مفاجئ ، حيث تلقت واحداتنا أوامر عاجلة من قائد الفرقة بإخلاء الجبهة الجنوبية ، والعودة فوراً إلى مواقعها

. ذلك ان العدو كان قد بدأ في تلك الفترة تحركات مريبة في جهة الساحل . من جانبي ، كنتُ حينها قد قمتُ بتحديد أحد المواقع يُسمى "قيح قيح" كمركز للوحدة الصحية ، ومن ثم أصبحتُ على اتم الإستعداد لتلقي شارة ساعة الصفر لبدء العملية العسكرية على مواقع تلك المليشيات . وإستجابة للاوامر العسكرية الصادرة من قبل قائد الفرقة ، شرعت وحدتنا فوراً بالتوجه نحو بلدة منصوره ، وفي تمام الساعة الخامسة مساء ، حط ركبها في البلدة المذكورة ، بعد اخذ قسط من الراحة ، تلي بيان يوضح الغرض من إخلاء الجبهة الجنوبية والتوجه شمالاً ، بالإضافة إلى خارطة طريق مسار العودة مقرونة بجداول زمنية ومكانية محددة . وطبقا لما أدلى به الناطق الرسمي في بيانه ، فإن على القوات قطع الطريق العام بين بلدي عدردي وحقات ، ثم العبور ناحية منطقة سبر ، مع الاخذ في الإعتبار إحتمال تعرض قواتنا لهجوم من قبل جيش العدو ، في قاطع دعروتاي- عدردي . ولذا كان لا بد من أخذ الحيطة والحذر ، لكي نكون على أهبة الإستعداد والجاهزية بشقيها المعنوي والمادي للقضاء على أي محاولة يُقدم عليها العدو ، بهدف قطع الطريق أمام تقدم قواتنا نحو سبر . وبعد الفراغ من تلك المهمة ، ستكون لدينا رحلة طويلة تستغرق زهاء 13 ساعة سيرا على الأقدام . تلقى أفراد جميع الوحدات نص ذلك البيان برضا تام وصدر ربح وحماس منقطع النظر . وفور إنتهاء الرفيق المفوض من قبل قيادة الفرقة من قراءة البيان ، تحركت القوات مباشرة نحو منطقة سبر . بعد قطع مسيرة 13 ساعة تخللتها العديد من المتاعب والمشاق ، تمكنت القوات من الوصول إلى وادي سبر في الساعة العاشرة صباحاً . بقينا هناك لبعض الوقت ، حيث تم ذبح عدد من الثيران . بعد تناول وجبة الغداء ، واصلنا ما إنقطع من مسيرة رحلتنا الطويلة ، التي لم تكن قد بلغت بعد مداها المكاني .

وفي سياق تلك الرحلة الطويلة ، إعتلت وحدتنا قمة جبال "دبر سالا" ثم إتجهت نحو منحدراته الغربية ، حيث وادي حششش . تتميز مياه ذلك الوادي بالصفاء وسرعة الجريان ، مما يجعلها مكانا رائعا للإستحمام والإستجمام ، خاصة للقادمين إليها من مسافات بعيدة . وفي مساء ذلك اليوم ، غادرنا وادي حششش متجهين ناحية منطقة أف همبول ، التي وصلنا إليها ليلاً ، حيث بتنا ليلتنا هناك . وفي وقت مبكر من صبيحة اليوم التالي ، تقرر أن تُنقل وحدتنا من اف همبول إلى وادي "قلطم" بواسطة الشاحنات ، وبحكم أن مجرى ذلك الوادي كان شديد



الإندحار بالإضافة إلى وعورة الطريق ، من الصعوبة بمكان أن تسلكه المركبات في موسم الخريف ، حيث تزداد معدلات هطول الأمطار بوتيرة عالية ، ومما يزيد الحال سوءاً كثرة المستنقعات والصخور في أماكن متفرقة منه ، وهو ما يُضاعف حجم خطورته على المركبات أثناء محاولة عبورها إلى ضفته الأخرى ، أو السير عبر مجراه . في خضم تلك المحاذير ، كنتُ أخشى أن تؤدي وعورة الطريق وعدم صلاحيته للمركبات ، إلى تعرض الأجهزة والمعدات الطبية والحقيقية الأدوية إلى التلف ، أو أن تلحق بها بعض الأضرار ، ما من شأنه أن يحد من فاعليتها.

يُذكر أن وادي حششش ، كان مقر لوحدات الفرقة 52 خلال فترة سابقة ، أي قبل تحولها فيما بعد للخطوط الخلفية . يمثل ذلك الوادي عائقا امام حركة السيارات في فترة الخريف ، فمثلا : إذا قمتَ بصيانتته في الصباح ، تجده في المساء قد عاد إلى سابق عهده ، بل واسوأ منه حالا في بعض الاحيان ، وذلك بفعل السيول التي تأتي من اماكن بعيدة . وقد قال الزميل / قرمي ولد قريش عضو فرقة الفنون والمسرح التابعة للفرقة 70 ، الذي شارك في صيانة الطريق المحاذي له مرات عديدة ، قولته الشهيرة في حق ذلك الوادي ، عندما فقد إثنين من أسنانه نتيجة تطاير شظايا حجارتته " سأكون في نهاية المطاف بلا أسنان بسبب حجارة هذا الوادي " . من المواقف التي جعلتني أشعر بسعادة متناهية في تلك الأيام ، تمكن الوحدة الصحية من معالجة إحدى المواطنين ، التي كانت تعاني جراء حالة مخاض ، وقد كانت تلك المرأة مصابة باحد أمراض السل الذي يصيب العظام ، وكان قد تمكن من عظمه ظهرها ، ومما فاقم مرضها وزاد مدى خطورته في بقائها على قيد الحياة ، إنها كانت في الشهور الأخيرة من حملها، وبعد جهد مضني بذله طاقم الوحدة ، تم شفائها من ذلك المرض وأنجبتها طفلا معافى . ومن المواقف الأخرى التي لا تقل أهمية عن عملية تلك الحامل

التي كابدت آلام مرض السل في عمودها الفقري .

عند مغادرتي وادي "قلطم" إبان حملة "نادو" حيث مكثت مدة طويلة داخل العيادة ، أتعامل على مدار الساعة مع الحالات الحرجة التي كان يتم تحويلها لي ، بواسطة طاقم العمليات الجراحية من داخل مسرح العمليات . إنتابني شعور بفرحة عارمة ، لدى سماعي في التاسع عشر من شهر مارس 1988م خبر القضاء على جبهة نادو وتحرير مدينة أفعبت ، وقد كان ذلك النبأ قد نُقل إلى بواسطة ممرضتين ، كانتا تعملان معي ضمن طاقم العيادة ، حيث كن قد تلقين لتوهن الخبر لدى إستماعها لنشرة أخبار صوت الجماهير الإرترية ، التي كانت النافذة الإذاعية الوحيدة في الأراضي المحررة ، التي تمثل لسان حال الجبهة الشعبية لتحرير إرتريا والمعبرة عن برامجها وتوجهاتها ، كنتُ في تلك السانحة داخل غرفة العمليات . ثم بعد ذلك معركة كرن ، حيث كنتُ في ذلك الوقت في بلدة قلامت ، على رأس فريق من الممرضين الأكفاء ، الذين لهم حظوة خاصة وباع طويل وخبرات معتبرة في مجال العمليات الجراحية ، حيث العيادة في ذلك الوقت تستقبل بشكل شبه يومي عدد من جرحى العمليات العسكرية في جبهة عسبا ، وعلى وجه الخصوص ذوي الحالات الطارئة ، وكنا نقوم بتحويل البعض ممن يحتاجون إلى إجراء عمليات جراحية دقيقة وعلاج سريري مكثف وعناية خاصة ، إلى المستشفيات العاملين في مدينة أفعبت ووادي "قلطم" . وفي هذا المضمار ، أتذكر جيدا أحد المصابين الذي تلقى العلاج لدى الوحدة الصحية ببلدة قلامت ، حيث كان قد تعرض لإصابة بالغة في بطنه . لحظة دخول ذلك المصاب إلى العيادة تفحصتُ في الحال موقع إصابته ، فإذا بجزء كبير من المصران الدقيق ، يُقدر بـ ٣٠ سم ، قد أصبح خارج العمل . لم يكن لدي في تلك الوضعية بد سوى إستئصال ذلك الجزء مباشرة . بعد ذلك وضعنا هذا المصاب تحت مراقبة وإشراف طاقم العيادة لمدة إسبوع كامل ، أظهرت على إثرها حالته الصحية تحسنا ملحوظا ، وبدا جسمه يتجاوب بشكل سريع وفعال مع العقاقير الطبية ، التي كان يتناولها بانتظام خلال فترة إستضافته بالوحدة الصحية . ولما ساد لدينا شعور بالإطمئنان على وضعه الصحي ، قمنا بتحويله إلى مستشفى أفعبت ، لتلقي مزيد من العلاج والرعاية الصحية .

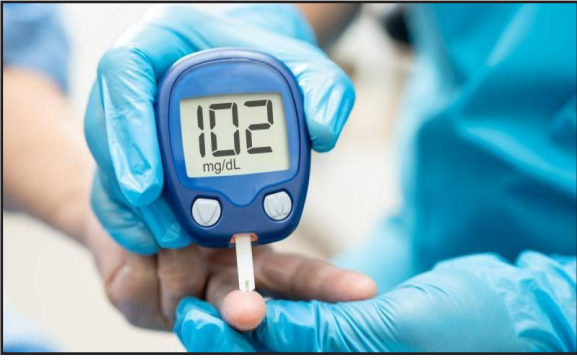
كانت لديّ هواجس لحظة إقدامي على إتخاذ قرار إستبعاد قدر كبير من مصران ذلك المريض ، إلا أن تحسن حالته الصحية ولدت لدي شعور بصوابية قراري ، وعملت على تمهتين وتعزيز وشائج ثقفتي بنفسي . لقد مررتُ

خلال فترة عملي الممتدة في المجال الصحي بالميدان بعدة مواقف ، منها مايبعث على النفس الإحساس بسعادة غامرة

ومنها ما يجلب الشعور بالتعاسة وخيبة الأمل .

وفي هذا الإطار ، أشير إلى : حالة الرفيق حسن الذي كان أحد نزلاء الوحدة الصحية بمنطقة قلامت ، جراء إصابة بالغة في الرأس . لم يكن بمقدور طاقم تلك الوحدة آنذاك فعل شيء ، بل بقي الجميع عاجزا ، يتجرع كأس الحسرة والأسى . عند وصول الرفيق حسن إلى العيادة كان في حالة متأخرة ، ولذا ، لم تكن محاولتنا تجدي نفعا ، فقد فارق الحياة بين أيدينا بعد فترة وجيزة من لحظة قدومه إلى المرفق الصحي . أشرفتُ على مراسم دفنه بنفسي ، وفق التقاليد المرعية لدى المقاتلين في مثل هذه المواقف . كانت العبرات حينها تجري مجري السيل على صفحات وجوه أولئك الشباب ، وكأنهم يتوسلون إلى الشهيد سائلين العفو والسماح ، ذلك عندما هموا بنفض غبارا يديهم من موارته الثرى ، ووقفوا لحظة صمت بليغ ، إيداناً بأداء تحية الوداع الأخير . عقب إنتهاء مراسم الدفن أبلغنا الوحدة التي كان ينتمي إليها الشهيد ، عبر بريد سريع مهور بإسمه ورقم وحدته ، اللذان كانا بمثابة وسامين وُشح بهما صدر ذلك الشهيد . في تلك الفترة ، إستطاعت قوات العدو بعد خوض عدة محاولات ، التقدم بإتجاه وادي عسبا ، بدعم وإسناد من قبل المدفعية الثقيلة وسلاح المدرعات ، حيث تجاوزت خط الدفاع الأول للجيش الشعبي . الامر الذي إضطرت معه وحدتنا إلى التراجع ناحية مواقع دفاعاتها في كل من مسحليت وقزقا .

وكان الهدف الاساسي من إتخاذ تلك الخطوات ، إستحداث مزيد من التحسينات والتعزيزات على خط الدفاع الثاني . وبما أن آلية قرار التراجع الآني ذو الطابع المؤقت " التكتيكي" ، قد شملت بعض وحدات لواءنا ، كانت الضرورة تقتضي أن تعود وحدة العمليات الجراحية هي الأخرى ، إلى موقعها السابق في وادي "قلطم" . وبينما نحن على تلك الحال ، صدر قرار من قبل القيادة العسكرية بتحول وحدتنا إلى منطقة "أسوسا" ، تجمعت على إثره كافة القوات تحت غطاء السرية التامة في إحدى المناطق الخفية بعيداً عن الأنظار ، من أجل تهيئتها وإعدادها من النواحي البدنية والنفسية والتسليحية والتأمينية واللوجستية ، تحسبا للرحلة الطويلة المزمع إستهلالها في أية لحظة.



تقارير / في مرحلة ما قبل السكري.. علامات تحذيرية يتجاهلها الملايين

حواء سليمان عبد القادر

على خفض سكر الدم أثناء الصيام وتقليل مقاومة الإنسولين بالجسم.

3- الشاي الأخضر:

يتميز الشاي الأخضر باحتوائه على عناصر غذائية تساهم في ضبط مستويات سكر الدم، مثل الكاتشينات ومركبات البوليفينول.

ويساعد الشاي الأخضر على تنظيم مستويات سكر الدم عن طريق تحسين حساسية خلايا الجسم للإنسولين،

منع دخول الجلوكوز إلى الأمعاء.

وثبت أن الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر يوميًا أقل عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، كما يتمتعون بحماية كبيرة ضد أمراض القلب، بحسب بعض الدراسات.

الإفطار، لاحتوائه على مركبات تساعد على ضبط سكر الدم عن طريق تحسين حساسية الإنسولين بالجسم.

وكشفت أبحاث أجرتها PMC، أن الأشخاص الذين يشربون الحلبة يوميًا أكثر قدرة على التحكم في سكر الدم ومستويات الكوليسترول بالجسم.

2- ماء القرفة:

يلعب ماء القرفة دورًا كبيرًا في السيطرة على أعراض ما قبل السكري، لاحتوائه على مركب يحاكي عمل هرمون الإنسولين، حيث يساعد الخلايا على امتصاص الجلوكوز بشكل أكثر كفاءة، مما يساهم في ضبط سكر الدم.

وثبت أن شرب ماء القرفة بشكل منتظم يساعد

مايو كلينك على موقعها الإلكتروني.

عوامل خطر تزايد احتمالية الإصابة:

- زيادة الوزن (خاصة حول الخصر).
- الخمول وعدم ممارسة النشاط البدني.
- تاريخ عائلي للإصابة بالسكري.
- العمر (45 عامًا أو أكثر).

يتم تأكيد هذه المرحلة بفحص الهيموجلوبين التراكمي حيث تكون النسبة بين 5.7% و 6.4% مؤشراً على مقدمات السكري.

أفضل مشروب للتخلص من أعراض ما قبل السكري:

1- ماء الحلبة:

تصبح أعراض ما قبل السكري أقل حدة عند شرب ماء الحلبة كل صباح قبل تناول وجبة

مقدمات السكري (Prediabetes) هي حالة يكون فيها مستوى سكر الدم أعلى من الطبيعي ولكن ليس مرتفعاً كفاية لتشخيص السكري من النوع الثاني. أبرز العلامات هي ظهور بقع داكنة على الرقبة أو الإبط (شواك أسود)، زيادة العطش والتبول نتيجة التخلص من الجلوكوز الزائد، الإرهاق المستمر دون سبب نتيجة عدم قدرة الخلايا على استخدام الجلوكوز بشكل صحيح، وبطء التئام الجروح، فضلاً عن الشعور بالجوع الشديد حتى بعد تناول الطعام مع وجود زغللة في الرؤية بشكل مؤقت نتيجة لتأثر سوائل العين بمستويات السكر، وكذلك الشعور بخدر أو تنميل في الأطراف أو بوخز أو خدر في اليدين أو القدمين. وغالبًا لا توجد أعراض واضحة، بحسب ما اوردته



معدلات الأمراض المزمنة، وزيادة الوزن.

كما كان الأشخاص الأكثر عرضة لهذه العلاقات المجهدة هم النساء والمخدنون والأشخاص الذين تعرضوا لضغوط في الطفولة.

ويوضح العلماء أن التوتر المزمن يمكن أن يؤثر في الجسم بطرق عديدة، مثل زيادة الالتهابات واضطراب الهرمونات وتسريع التدهور الخلوي المرتبط بالتقدم في العمر.

ورغم أن العلاقات الاجتماعية ضرورية للصحة والرفاه، تشير نتائج الدراسة إلى أن نوعية هذه العلاقات لا تقل أهمية عن عددها. فالعلاقات الداعمة قد تحسن الصحة وتطيل العمر، بينما قد يؤدي وجود علاقات تسبب ضغطًا دائمًا إلى تأثيرات بيولوجية ملموسة على عملية الشيخوخة.

دراسة: وجود المزعجين في حياتك قد يسرع الشيخوخة

الحقيقي، وثانيهما سرعة عملية الشيخوخة في الجسم. وأظهرت النتائج أن نحو 30% من المشاركين لديهم شخص واحد على الأقل يسبب لهم ضغطًا دائمًا، بينما ذكر حوالي 10% وجود شخصين أو أكثر من هذه الفئة. ووجد الباحثون أن كل شخص إضافي يسبب توترًا كان مرتبطًا بزيادة العمر البيولوجي بنحو 9 أشهر، وتسارع عملية الشيخوخة بنسبة تقارب 1.5%.

وكان تأثير العلاقات المجهدة أقوى عندما يكون الشخص من أفراد العائلة مقارنة بالأصدقاء أو المعارف. ويرجح الباحثون أن السبب يعود إلى أن العلاقات العائلية غالبًا ما تكون أصعب في إنهاؤها أو الابتعاد عنها، لأنها ترتبط بتاريخ طويل وروابط اجتماعية أخرى. وتشير البيانات إلى أن حوالي 10% من العلاقات مع الوالدين أو الأبناء كانت مصدر توتر، بينما لم تتجاوز النسبة 3.5% بين الأصدقاء.

وارتبط وجود هذه العلاقات المجهدة أيضًا بعدة مشكلات صحية ونفسية، منها تقييم أسوأ للحالة الصحية العامة، وزيادة أعراض القلق والاكتئاب، وارتفاع

وتلعب العلاقات الاجتماعية دوراً مهماً في الصحة العامة، فالعلاقات الإيجابية مع العائلة والأصدقاء يمكن أن توفر الدعم في الأوقات الصعبة وتشجع على السلوكيات الصحية وتحسن الصحة النفسية والجسدية، لكن بعض العلاقات قد تتحول إلى مصدر دائم للتوتر والضغط النفسي.

وفي هذه الدراسة، أطلق الباحثون على هؤلاء الأشخاص اسم "المزعجين" أو "مصادر الإزعاج" (Has-slers)، أي الأفراد الذين يتسببون في ضغوط متكررة في حياة الآخرين.

وطلب الباحثون من المشاركين تحديد الأشخاص في حياتهم الذين يتحدثون معهم بانتظام ويؤثرون في عاداتهم الصحية ويناقشون معهم أمورهم الشخصية، كما طلب منهم تحديد الأشخاص الذين يسببون لهم ضغطاً نفسياً متكرراً.

وبعد ذلك، قدم المشاركون عينات من اللعب استخدمها الباحثون لقياس مؤشرين مهمين للشيخوخة البيولوجية، أولهما العمر البيولوجي مقارنة بالعمر



كشفت

دراسة علمية

حديثاً أن وجود

أشخاص يسببون التوتر

بشكل دائم في حياتنا قد يكون له

تأثير مباشر على الصحة، إذ قد يسرع

عملية الشيخوخة البيولوجية، بحسب

مانشرته صحيفة الشرق الاوسط.

وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة

PNAS، فإن كل شخص يسبب ضغطاً

نفسياً مستمراً في شبكة العلاقات

الاجتماعية قد يؤثر بالعمر البيولوجي

بنحو تسعة أشهر تقريباً.



صعبة

وافقت السلطات الصحية في اليابان على علاجات مبتكرة تعتمد على الخلايا الجذعية لعلاج مرض باركنسون وفشل القلب الحاد، في خطوة قد تمثل تحولاً كبيراً في مجال الطب التجديدي وتفتح الباب أمام علاجات جديدة للأمراض كانت تعد

العلاج. وذكرت تقارير علمية أن هذه العلاجات قد تصبح متاحة للمرضى خلال الأشهر المقبلة، لتكون أول منتجات طبية تجارية في العالم تعتمد على تقنية الخلايا الجذعية المعاد

وقد حصلت شركة الأدوية اليابانية سوميتومو فارما على موافقة لتصنيع وبيع علاج جديد لمرض باركنسون يعتمد على زرع خلايا جذعية في الدماغ. ويهدف العلاج إلى تعويض الخلايا العصبية المتضررة التي تنتج مادة الدوبامين، وهي المادة المسؤولة عن التحكم في الحركة والتي ينخفض مستواها لدى المصابين بالمرض. وأظهرت تجارب سريرية أجريت بإشراف باحثين من جامعة كيوتو نتائج مشجعة، إذ تم زرع خلايا

اليابان تطلق علاجات مبتكرة لباركنسون وفشل القلب

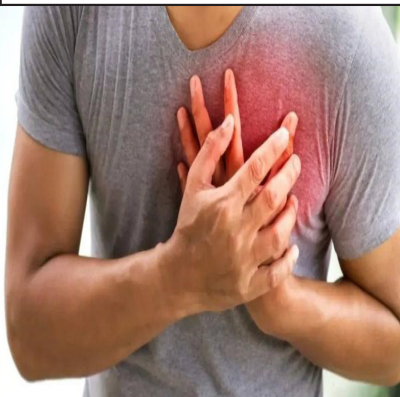
مشتقة من الخلايا الجذعية لدى عدد من المرضى، ما ساعد على تحسين الأعراض لدى بعضهم دون تسجيل آثار جانبية خطيرة خلال فترة المتابعة.

إلى جانب علاج باركنسون، منحت وزارة الصحة اليابانية الضوء الأخضر لعلاج آخر يستهدف مرض فشل القلب الحاد. ويعتمد هذا العلاج على صفائح من خلايا عضلة القلب تُزرع في القلب لمساعدة العضلة على

إصلاح نفسها وتحفيز تكوين أوعية دموية جديدة. ويُعتقد أن هذه التقنية قد تساعد المرضى الذين لا يستجيبون للعلاجات التقليدية مثل الأدوية أو العمليات الجراحية. وتأتي الموافقة اليابانية بصيغة ترخيص مشروط ومحدود زمنياً، ما يعني أن العلاجات

يمكن طرحها للمرضى مع استمرار جمع البيانات العلمية للتأكد من سلامتها وفعاليتها على نطاق أوسع. ويرى الباحثون أن هذه الخطوة تمثل بداية مرحلة جديدة في الطب التجديدي، حيث قد تسمح الخلايا الجذعية مستقبلاً بإصلاح الأنسجة التالفة أو استبدالها بخلايا سليمة، ما يمنح أملاً جديداً لملايين المرضى حول العالم.

تحذير طبي جديد: الملايين قد يحتاجون أدوية الكوليسترول في سن الثلاثين



الهدف من العلاج هو خفض الكوليسترول الضار إلى مستويات آمنة، لمنع تراكمه داخل الشرايين، وهي العملية التي تحدث ببطء ولكنها تؤدي في النهاية إلى أمراض خطيرة.

ملايين الأشخاص تحت دائرة الخطر

كشفت التقديرات أن هناك عشرات الملايين من الأشخاص في الفئة العمرية بين 30 و44 عاماً، وحتى لو كانت نسبة صغيرة منهم تعاني من ارتفاع الكوليسترول، فإن ذلك يعني أن ملايين قد يصبحون مؤهلين للعلاج وفق الإرشادات الجديدة. ويعكس هذا التوسع فهماً جديداً للمرض، حيث لم يعد يُنظر إليه كمشكلة تظهر في سن متقدمة فقط، بل كخطر يتشكل تدريجياً منذ الشباب.

أصدرت جمعية القلب الأمريكية، بالتعاون مع عدة جامعات وجهات طبية، إرشادات جديدة تؤكد ضرورة التعامل المبكر مع ارتفاع الكوليسترول.

وكان هدف التوصيات، كلما بدأ العلاج مبكراً انخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية على مدى الحياة، بحسب ما نشره موقع CNN.

وللمرة الأولى، لم يعد التقييم مقتصرًا على خطر الإصابة خلال 10 سنوات فقط، بل امتد إلى تقدير المخاطر على مدار 30 عاماً، وهو ما يكشف مخاطر خفية لدى الشباب. أشارت التوصيات إلى أن بعض البالغين في الثلاثينات قد يحتاجون إلى أدوية مثل الستاتين، خاصة إذا كانوا يعانون من ارتفاع واضح في الكوليسترول الضار أو لديهم تاريخ عائلي قوي مع أمراض القلب.

إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

جدول
مباريات

السبت 2026/03/21

الدوري الإنجليزي الممتاز

15:30 برايتون --:-- ليفربول

18:00 فولهام --:-- بيرنلي

18:00 مانشستر سيتي --:--

كريستال بالاس

20:30 إيفرتون --:-- تشيلسي

23:00 ليدز يونايتد --:-- برينتفورد

الدوري الإسباني

16:00 إلتشي --:-- مايوركا

18:15 إسبانيول --:-- خيتافي

20:30 ليفانتي --:-- ريال أوفييدو

20:30 أوساسونا --:-- جيرونا

23:00 إشبيلية --:-- فالنسيا

الدوري الإيطالي

17:00 بارما --:-- كريمونيزي

20:00 ميلان --:-- تورينو

22:45 يوفنتوس --:-- ساسولو

الاثنين 2026/03/22

الدوري الإنجليزي الممتاز

15:00 نيوكاسل يونايتد --:--

سندرلاند

17:15 أستون فيلا --:-- وست هام

17:15 توتنهام هوتسبير --:--

نوتنجهام فوريست

الدوري الإسباني

16:00 برشلونة --:-- رايو فايكانو

18:15 سيلتا فيجو --:-- ديبورتيفو

ألفيس

20:30 أتلتيك بلباو --:-- ريال

بيتيس

23:00 ريال مدريد --:-- أتلتيكو

مدريد

الدوري الإيطالي

14:30 كومو --:-- بيسا

17:00 أتلانتا -ك- فيرونا

17:00 بولونيا --:-- لاتسيو

20:00 روما --:-- ليتشي

22:45 فيورنتينا --:-- إنتر

مباراة برايتون وليفربول في الدوري الإنجليزي الممتاز

المركز 12 بـ40 نقطة.

وفي مانشستر يونايتد قال مايكل كارريك مدرب الفريق إن تعافي ماتيس دي ليخت من إصابة في الظهر يسير بوتيرة أبطأ مما كان متوقعا مضيفا أنه لا يملك أي فكرة عن الموعد الذي سيتمكن فيه المدافع الهولندي من العودة إلى الملاعب. ويغيب دي ليخت (26 عاما) عن الملاعب منذ فوز يونايتد 2-1 على كريستال بالاس في نوفمبر، وهناك شكوك حول جاهزيته للمشاركة في كأس العالم، التي تنطلق في 11 يونيو في أمريكا الشمالية. ويحتل مانشستر يونايتد المركز الثالث في الدوري الإنجليزي الممتاز، وسيواجه بورنموث في وقت لاحق اليوم الجمعة.

بعد الفوز 4-0 على غلطة سراي في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، ليحجز مقعدا في ربع النهائي ضد حامل اللقب باريس سان جيرمان الشهر المقبل. بعد سلسلة من النتائج المخيبة للآمال، حيث لم يحقق سوى فوز واحد في 13 مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز منذ بداية ديسمبر (6 تعادلات و6 هزائم)، استعاد برايتون توازنه وحقق 3 انتصارات في آخر 4 مباريات. على مستوى الترتيب العام، يتواجد ليفربول في المركز الخامس برصيد 49 نقطة، أما برايتون فيحتل



يحل ليفربول ضيفا على برايتون في الجولة 31 من الدوري الإنجليزي الممتاز اليوم السبت 21 مارس 2026، كما يسعى الريذر لتحقيق أول فوز مزدوج لهم على برايتون منذ موسم 2019-2020، وذلك بعد انتصارهم 2-0 في مباراة الذهاب على ملعب أنفيلد في ديسمبر. يدخل ليفربول المباراة

مباراة الديربي بين ريال مدريد وأتلتيكو... وبرشلونة ورايو فايكانو في الدوري الإسباني

دوري أبطال أوروبا، ليبلغ ربع نهائي بنتيجة 8-2 في مجموع المباراتين. سيكون برشلونة على موعد مع مواجهة إسبانية خالصة أمام أتلتيكو مدريد في الدور ربع النهائي. التقى برشلونة ورايو فايكانو في 22 مرة منذ نوفمبر 2011، فاز برشلونة في 13 مباراة، وانتصر رايو فايكانو في 3 مباريات، وانتهت 3 مباريات بالتعادل. يحتل برشلونة المركز الأول برصيد 70 نقطة، أما رايو فايكانو فإنه يتواجد في المركز 13 برصيد 32 نقطة.



ومن جهة برشلونة تجذب اللاعب خوليان ألفاريز مهاجم أتلتيكو مدريد اهتمام المسؤولين، وينظر برشلونة إلى خوليان ألفاريز باعتباره "الحل المثالي" لأزمة هجوم النادي الكتالوني في ظل تراجع مستوى فران توريس، وتراجع أدوار روبرت ليفاندوفسكي مع تقدمه في العمر. وفقا لـ "كادينا سير" فإن برشلونة لديه خطة محددة لاقتناص خدمات اللاعب الأرجنتيني صاحب الـ26 عاما. لكن برشلونة تحدد الثمن. وتحدث جوان لابورتا رئيس برشلونة، الذي أعيد انتخابه قبل أيام، الحديث عن ألفاريز، وقال إن المهاجم "لا يستحق دفع مبلغا ضخما" للتعاقده معه، وطالب الأرجنتيني بـ"إبداء رغبته" في الانتقال إلى البارسا. رغم ذلك، فإن رئيس برشلونة يدرك جيدا أن أتلتيكو مدريد لن يوافق على رحيل لاعبه بأقل من 100 مليون يورو.

وفي الدوري الإسباني للدرجة الأولى يصطدم ريال مدريد بجاره وضيغه أتلتيكو مدريد، في الجولة 29 من الدوري، التي ستلعب غدا الأحد 22 مارس 2026، يصل الفريقان إلى هذه المباراة بمعنويات مرتفعة بعد تأهلهم إلى ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. تجاوز ريال مدريد نادي مانشستر سيتي في ثمن النهائي بنتيجة 5-1 في مجموع المباراتين، يواجه النادي الملكي نظيره بايرن ميونيخ في الدور المقبل. أما أتلتيكو مدريد، فقد تجاوز توتنهام الإنجليزي 5-7 في مجموع المباراتين، وسيكون على موعد مع مباراة قوية أمام برشلونة في المحطة المقبلة. التقى ريال مدريد وأتلتيكو في 55 مباراة منذ نوفمبر 2010، فاز النادي الملكي في 23 مرة، وانتصر أتلتيكو مدريد في 15 مباراة وانتهت 17 مباراة بالتعادل. على صعيد الترتيب العام لهذا الموسم، يحتل ريال مدريد المركز الثاني بـ66 نقطة بعد برشلونة الذي يملك 70 نقطة. أمام أتلتيكو مدريد، فيحتل المركز الثالث بـ57 نقطة بفارق 13 نقطة عن المتصدر. كما يستقبل المتصدر برشلونة ضيفه رايو فايكانو، في الجولة 29 من الدوري، المباراة تجرى غدا الأحد 22 مارس 2026، على ملعب سبوتيفاي كامب نو. كما تمكن النادي الكتالوني من سحق نيوكاسل الإنجليزي 7-1 في إياب ثمن نهائي

بولونيا يقصي روما ويرافق أستون فيلا وبورتو لدور الثمانية بالدوري الأوروبي



يجده. وتواصل يوفنتوس مع المقربين من سيلفا، بمن فيهم وكيل الأعمال الشهير جورج مينديز، ومع ذلك يبقى القرار النهائي بيد اللاعب نفسه. يحتاج يوفنتوس لإقناع اللاعب بقبول تخفيض راتبه للانتقال إلى تورينو، إذ أن راتبه الصافي البالغ 10 ملايين يورو في مانشستر سيقلعه اللاعب الأعلى أجرا في الدوري الإيطالي الموسم المقبل، في حال قدومه بنفس الامتيازات المالية. سيضطر يوفنتوس للانتظار، إذ من غير المرجح أن يتخذ برناردو أي قرارات مصيرية بشأن مستقبله مع مانشستر سيتي حتى نهاية موسم 2025-2026.

ليون بابلي الهدف الثالث قبل أربع دقائق من النهاية، حين وضع الكرة في شبك خالية ليحسم المواجهة ويقود فيلا إلى دور الثمانية في المنافسات الأوروبية للمرة الثالثة على التوالي. أما ريال بيتيس، فلم يبذل الكثير من الجهد أمام باناثينايكوس، إذ سجل أيتور رويبال وسفيان أمرباط قبل الاستراحة ليعدلا تأخر مباراة الذهاب. وأضاف كوتشو هرنانديز وأنتوني هدفين في الشوط الثاني ليكتمل الأداء القوي للفريق، فيما فشل الفريق اليوناني في مجاراة الضغط الهجومي المتواصل لمنافسه الإسباني. وسيواجه بيتيس فريق برابجا في دور الثمانية.

وفي نفس الدوري حيث يسعى يوفنتوس لضم الدولي البرتغالي برناردو سيلفا نجم مانشستر سيتي الصيف المقبل. أشارت تقارير من مصادر متعددة خلال الأسابيع القليلة الماضية، إلى اهتمام يوفنتوس بضم برناردو سيلفا في صفقة انتقال حر، حيث ينتهي عقده مع النادي الإنجليزي بنهاية موسم 2025-2026، ومن غير المتوقع حاليا أن

تغلب بولونيا على روما 4-5 إجمالا ليتأهل أول امس الخميس لدور الثمانية بالدوري الأوروبي لكرة القدم، مستفيدا من هدف متأخر سجله نيكولو كامباجي في الوقت الإضافي من مباراة الإياب التي انتهت بفوز بولونيا 3-4، بينما منح هدف جون مكجين وليون بابلي فريقهما أستون فيلا الفوز 2-صفر على ليل والتأهل بنتيجة إجمالية 3-صفر. وعبر ريال بيتيس بسهولة إلى الدور التالي بفوزه 4-1 في مجموع المباراتين أمام باناثينايكوس بعد فوزه الساحق 4-صفر إيابا اليوم على أرضه، وهي نتيجة مماثلة لتلك التي حققها بورتو، إذ تغلب 2-صفر على عشرة لاعبين من شتوتجارت في مباراة الإياب ليفوز إجمالا 1-4.

وفي إنجلترا، حافظ أستون فيلا على سيطرته على مجريات اللعب بنهاية الشوط الأول بعد أداء قوي في فيلا بارك، حيث كانت أخطر فرص الشوط هي ضربة رأس متأخرة من أمادو أونانا، فيما عانى ليل لقلب تأخره في مجموع المباراتين بعد خسارته ذهابا بهدف. وضاعف أصحاب الأرض تقدمهم في مجموع المباراتين في الدقيقة 54 عبر القائد جون مكجين، الذي أنهى بهدوء هجمة مرتدة خاطفة. ثم أضاف

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

منتخبنا الوطني لكرة القدم يعلن مشاركته في تصفيات كأس الأمم الأفريقية 2027 تحت قيادة مدرب مصري جديد

المنافسات الكروية الأخرى، معربا عن شكره لمفوضية الثقافة والرياضة على جهودها لإنجاح ذلك. وفي الختام، حث السيد باولوس ولدهيمانوت الشعب على تقديم دعمه الكامل للمنتخب الوطني وأعرب عن ثقته التامة بتحقيق نتائج مميزة. هذا وستقام بطولة كأس الأمم الأفريقية لعام 2027 في دول أوغندا وكينيا وتنزانيا.

محليين وقد قام حاليا بالتعاقد مدرب مصري جديد لتعزيز استعدادات. وتضم تشكيلة المنتخب الوطني بالإضافة إلى 12 لاعبا محليا، 14 لاعبا من إنجلترا ومصر وألمانيا والسويد وأستراليا يلعبون في دوريات تلك البلدان. وأكد السيد باولوس ان المنتخب سيشارك في كل



مع 12 منتخبا آخر، سيخوض مباراتي الذهاب والإياب ضد سواقي (سوزيلاند سابقا) للتأهل إلى الأدوار النهائية ، وستقام مباراة الذهاب في المغرب في 25 مارس. وأكد ان المنتخب الوطني كان يجري إستعداداته

أعلن رئيس الاتحاد العام لكرة القدم واتحاد شرق ووسط أفريقيا لكرة القدم (سيكافا) السيد/ باولوس ولدي هيمانوت أن المنتخب الإرتري سيشارك في تصفيات كأس الأمم الأفريقية لعام 2027. وفي تصريح لوسائل الإعلام المحلية، قال السيد باولوس إن المنتخب الإرتري سيخوض وفق الجدولة التي وضعها الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (الكاف)

نتائج متباينة لمباريات يوم المرأة في كرة الطائرة بالإقليم الأوسط



عدوليس على ماي تسفا 2-0، وفاز ديمبي سيمبل على وارساي 2-1. الفاتح من سبتمبر على فري سلام

في المباراة التالية، التقى فريق الضياء مع فريق عدوليس. على الرغم من سيطرة الضياء على المجموعة الأولى، إلا أن عدوليس لم يستسلم. خسرت الضياء المجموعة الأولى، لكن عدوليس انتفض في المجموعة التالية. انتهت المباراة بالتعادل 1-1 في مجموع المباراتين. في مباريات الدرجة الثالثة ، فاز

في المباراة التالية، التقى فريق المهرجان مع فريق الفاتح من سبتمبر، الفائز ببطولة يوم المرأة نفسها العام الماضي. كانت المباراة تنافسية منذ البداية، حيث حقق فريق المهرجان، الذي خاض أولى مبارياته على ملعب بوتشيوفيل، فوزا بنتيجة 2-1 على فريق الفاتح من سبتمبر.

نظم اتحاد كرة الطائرة بالإقليم الأوسط مباريات بنظام خروج المغلوب بمناسبة يوم المرأة في مارس. وأقيمت المباريات على ملعب بوتشيوفيل ، حيث خاضت فرق الدرجة الثانية مبارياتها الأولى ضد فريقي نسري ودمبي سيمبل. وسيطر فريق نسري على المباراة وفاز بنتيجة 2-0 ليتأهل إلى الجولة التالية.

ختام منافسات المدارس بالإقليم الأوسط وسط تألق في الشطرنج وتنس الريشة والطاولة

المتوسط)، تفوق فريق بانا على ناظنت (4-0)، بينما في فئة الرجال حقق فريق بحتي مسكرم فوزا كبيرا على دقي سب (10-1)، مع تسجيل بعض التعادلات في مباريات أخرى. وفي كرة الطائرة (سيدات)، حققت فرق ديكي تيشيم، وبحتي مسكريم، ودعبي سيمبل انتصارات متقاربة (-2) (1). أما في كرة السلة (سيدات)، فقد سجل فريق بحتي مسكريم فوزا عريضا (6-43)، وكذلك فريق فيليج (2-42). وفي بطولة تنس الطاولة (المستوى الأول)، أحرزت مدرسة عدوليس المركز الأول بعد أداء قوي، فيما حققت مدرستا فيلاند موسين ووارساي مراكز متقدمة. أما في المستوى الثاني، فقد برزت مدرستا إسحاق تولديمهين بأداء مميز يعكس روح التعاون والانضباط. وفي منافسات التنس الفردي والفرق، أظهرت مدارس سيمبل، وادنيث، وإمبهارا مستويات فنية عالية، محققة نتائج مميزة دون خسائر في عدد من المباريات.

فريق إمباطقرا على فريق حدنيث (-2) (0). وفي فئة الرجال، حققت فرق ديمبي سيمبل، وبحتي مسكريم، وماي تسفا، وديا، وبانا انتصارات متفرقة. أما في الدرجة الثانية (رجال)، فقد تفوق فريق إمبهارا والبحر الأحمر بنتيجة (-2) (0). وفي منافسات الفرق (المستوى المتوسط - سيدات)، برزت فرق ديمبي سيمبل، وفريسلا، ودالول، ووارساي، فيما حققت فرق عوت، ووارساي، ودالول، وفلاند ميسون انتصاراتها في فئة الرجال. وفي الدرجة الثانية (سيدات)، فاز فريق البحر الأحمر على فريق إسحاق تولدي مدهن، كما تفوق فريق إمبهارا على فريق ظعدا كريستيان (-2) (0). كما تواصلت المنافسات في ألعاب كرة القدم، وكرة الطائرة، وكرة السلة بين مدارس الإقليم. وفي بطولة السيدات (المستوى



فئة الرجال، حققت فرق إمبهارا، وفريسلا نتائج إيجابية أمام منافسيها. أما في المستوى الثاني لتنس الريشة (سيدات)، فقد تفوقت فرق بركة، ودندن، والبحر الأحمر، في حين شهدت منافسات الرجال تفوق فرق ظعدا كريستيان، والبحر الأحمر، ودندن، وديا بنتائج واضحة. وفي بطولة تنس الطاولة (المستوى المتوسط - سيدات)، فاز فريق بحتي مسكريم على ديمبي سيمبل، كما تغلب

فوزا كبيرا على مدرسة حلالي (4-0)، وتفوقت مدرسة الضياء على مدرسة دندن (1-0). في فئة الرجال، برزت مدارس ظعدا كريستيان، وملعات، وإمبهارا، وسيمبل، وإسحاق تولدي مدهن، حيث حققت انتصارات مهمة، بينما انتهت مواجهة دندن وبركة بالتعادل (2-2). وفي بطولة تنس الريشة (المستوى المتوسط - سيدات)، فاز فريق سيمبل على فريق حدنيث (2-1)، بينما في

اختتمت فعاليات بطولة المدارس في الإقليم الأوسط، التي أقيمت تحت إشراف وزارة التعليم، بمشاركة واسعة من مختلف مدارس الإقليم، حيث شهدت المنافسات مستوى متميزا من الأداء على المستويين الفردي والجماعي، خاصة في رياضات الشطرنج، وتنس الريشة، وتنس الطاولة. في بطولة الشطرنج للمرحلة المتوسطة (فئة السيدات)، حققت مدرسة عدوليس الفوز على مدرسة ديمبي سيمبل بنتيجة (-3) (1)، كما تفوقت مدرسة فتحي على مدرسة الأمل (4-0)، وتمكنت مدرسة وارساي من الفوز على مدرسة فيليج هيووت (2-1). أما في فئة الرجال، فقد حققت مدارس عدوليس، وسيمبل، وبانا، وحدنيث، وماي تسفا، ووارساي، وفري سلام انتصارات متفاوتة على منافسيها، في حين انتهت بعض اللقاءات بالتعادل (2-2). وفي دوري الدرجة الثانية للشطرنج (سيدات)، فازت مدرسة سيمبل على مدرسة إسحاق تولدي مدهن (-3) (1)، كما حققت مدرسة سماعات

إعداد نورة عثمان

”ليس

في الدنيا من البهجة والسرور
مقدار ما تحس به الأم عند نجاح ولدها.“
”الأم هي الشمعة التي تذوب لتضيء لنا
دروب المستقبل.“



”في عيدها.. نكتب بحُب
عن علمتنا معنى الحياة“
الأم.. النبض الذي لا يهدأ،
والوطن الذي لا يغيب

فقرة فكاهية بمناسبة عيد الأم..

أي نوع من الأبناء أنت في عيون أمك؟

اختر الإجابة التي تمثلك أكثر، واكتشف النتيجة في الأسفل!

1. عندما تطلب منك أمك المساعدة في ترتيب البيت، رد فعلك هو:

(أ) أقوم فوراً وأسألها: ”هل هناك شيء آخر؟“

(ب) أقول لها: ”خمس دقائق فقط“ (والخمس دقائق تصبح ساعة).

(ج) أخفي فجأة من البيت أو أظاهر بالنوم!

2. كيف تعبر عن حبك لها في يومها العادي؟

(أ) قبلة على رأسها وكلمة ”شكراً“ على الغداء.

(ب) بمشاركتها ”ميمز“ مضحكة أو فيديوهات لطيفة على واتساب.

(ج) عندما لا أطلب منها طلباً جديداً طوال اليوم!

3. إذا نسيت أمك مكان مفاتيحها أو هاتفها:

(أ) أبحث معها بهدوء حتى نجده.

(ب) أمزح معها قائلاً: ”بدأ الزهايمر يا ست الكل؟“ ثم أبحث معها.

(ج) أقول لها من بعيد: ”أم أقل لك أن تضعيه في مكانه؟“

4. رنة هاتفك عندما تتصل بك ”ماما“:

(أ) رنة خاصة ومميزة وأرد من أول ثانية.

(ب) رنة عادية، وأرد غالباً بعد الرنة الثالثة.

(ج) دائماً صامت (Silent)، وأعيد الاتصال بعد ساعة مع ”حجة“ جاهزة.

النتائج: من أنت؟

أغلب إجاباتك (أ): ”الابن المثالي“ (The Golden Child)

أنت قرة عينها ومصدر فخرها. ترى فيك السند والهدوء، وغالباً ما

تستخدمك كمثال أعلى لإخوتك (حتى لو كان ذلك يزعجهم!).

أغلب إجاباتك (ب): ”الابن المشاغب المحبوب“ (The Cool Kid)

أنت ”فاكهة البيت“. رغم أنك تثير أعصابها أحياناً بكسلك، إلا أنك الوحيد

الذي يعرف كيف يضحكها وينسيها تعب اليوم بكلمة واحدة.

أغلب إجاباتك (ج): ”الابن المختفي“ (The Ghost)

أنت تحبها جداً لكنك تعيش في عالمك الخاص. نصيحة: أمك تفتقد وجودك

وتفاصيلك الصغيرة، فاجئها اليوم بحضورك القوي واترك هاتفك جانباً!

قالو عنها..

عن الحنان والملاذ: ”لا يوجد

وسادة أنعم من حضن الأم“

(شكسبير)، و”حجر الأم هو

المكان الآمن الذي تستطيع

أن تسند إليه رأسك وأنت

مرتاح مطمئن“ (فولتير).

عن التضحية: ”الأم هي

الشخص الوحيد الذي يهب

كل حبها وحنانها وحياتها

دون أن تنتظر مقابلًا“.

عن مكانتها: ”أمي هي

الضوء الذي يُنير ظلمتي في

أحلك الليالي“، و”الجنة تحت

أقدام الأمهات“.

وصف مؤثر: ”الأم هي

الحب الثابت والحقيقة التي

لا تتغير في زمن كل ما فيه

يتغير“ (أنيس منصور).

عبارات مشاعر للأم:

”يا أمي إني أرى في عينيك

الغنى عن الناس، وفي قربك

الاكتفاء“.

”بين الحب والرحمة هناك

أمي“.

”عذراً أيها الجبل، فأمي

الشموخ بعينه“.

الخلاصة:

الأم هي العاطفة الأعمق،

والقلب الصبور، ومنبع

العطاء الذي لا ينضب، وبرّها

هو أعلى درجات الطاعة

وأعظم النعيم.

أيقونة العطاء.. رسالة حب في عيد الأم

في الحادي والعشرين من مارس، تفتتح الزهور احتفاءً بكيانٍ هو أصل الوجود وسرّ البقاء. لا يمثل هذا اليوم مجرد مناسبة عابرة في التقويم، بل هو وقفة إجلال أمام أعظم مدرسة عرفتها البشرية؛ مدرسة الأمومة التي تبني الأمم بصبر لا ينفد وحب لا مشروط.

إن الأم ليست مجرد مربية، بل هي الصديق الأول، والمعلم الأوفى، والملاجئ الآمن الذي لا تغلق أبوابه أبداً. هي التي تحول البيوت إلى واحات دفء، والشدائد إلى دروس في الصمود. خلف كل قصة نجاح، وكل شخصية سوية، يدٌ خفية كانت تدأوي الجروح بلمسة، وتمسح الدموع بابتسامة، وتزرع الأمل في دروبنا المظلمة.

اليوم، لا نبعث عن كلمات تصف فضلها، فالكلمات تظل قاصرة أمام بحر عطائها. بل نبعث عن طرق لنقول لها ”شكراً“؛ ليس فقط بالهدايا، بل بالبرّ، والتقدير، وبأن نكون الثمرة التي تفتخر بها أمام العالم.

إلى كل أم.. إلى كل من قامت بدور الأم.. طُبت وطابت أيامك، وكل عام وأنت بخير.

”ختاماً.. الأم هي الوطن الصغير“.



”رائحة طعامها.. هي العنوان الحقيقي لكلمة (وطن).“



”نهر الحنان الذي لا ينضب.. يتدفق من جيل إلى جيل.“

”ملاحك يا أمي.. هي الخريطة الأولى التي عرفنا بها طريق الجنة.“



”تحمل أحلامنا على عاتقها.. دون أن تنسى يوماً أن تبتسم في وجوهنا.“

