



ورشة عمل حول برامج تعليم الكبار في عصب

فسهايي كيداني ، ” إن من الأولويات ضمان دخول الأطفال الى المدارس في السن المناسب ، ومن لم يجد فرص التعليم عن قرب ، ضمان محو أميتهم.“

من جانبه قدم مسؤول وحدة التعليم الأساسي الأستاذ /خليل عثمان توضيحا حول نقاط القوة والضعف التي ظهرت في تنفيذ برامج تعليم الكبار ،ورياض الاطفال، والخبرات المكتسبة.

وقال ” إن برنامج تعليم الكبار انطلق في الاقليم منذ العام الدراسي 1995/1996 بواقع 102 طالب في خمس مدارس في مديريتين، واستفاد منه حتى الآن نحو 31 ألف مواطن

عقدت في عصب في الحادي والعشرين من أكتوبر ، ورشة عمل حول تنفيذ برامج تعليم الكبار ومرحلة رياض الاطفال.

وقال حاكم اقليم جنوب البحر الاحمر السفير/ محمد سعيد منتاي في الكلمة التي القاها في الورشة التي حضرها مسؤولو الأقسام والجهات والاتحادات ومدراء المديريات والمدارس ،”إن التعليم مفيد للجميع ويجب على الجميع أن يتحملوا المسؤولية المتساوية في تطويره وكفاءته.“ وحث المشاركين الى تعزيز دورهم ومساهماتهم في تقديم آراء للدفع بالأنشطة والمبادرات الجارية. وقال مسؤول التعليم الاستاذ /

وعدالة توزيعها وتنسيق الجهود لرفع الدعم في ثلاث مديريات. وقال إن 31 من الاسر تم دعمها بالماشية و16 بالتجارة المصغرة، وأربع بدراجات ذات ثلاث عجلات، وتسع البحر الاحمر ، بتقديم دعم أسر فقيرة بمعدل 600 نفقة لكل منها. ودعا هذه الاسر ، الى الاستفادة من الواضح مسؤول وحدة الرعاية الاجتماعية السيد/ تسفامارايام برهي على مواصلة البرنامج. ، بأن أسرة استفادت من برنامج

في 76 قرية.“ وافاد التقرير المقدم بشأن مدارس رياض الاطفال ، الى وجود 23 روضة اطفال سابقا تستقبل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 5 سنوات، وفي هذا العام تم تجهيز 76 روضة تستوعب حوالي 2200 طفل كجزء من برنامج التوسع .

واكد المشاركون على ان محو الأمية إلى جانب القراءة والكتابة تلعبان دوراً هاماً في خلق الوعي بأهمية التعليم. موصين بضرورة المتابعة الجادة لكفاءة الخدمات المقدمة

سكان عدي حاربو ينظمون حفل تكريم للعاملين في مشروع عدي هالو رقم 6

نظم سكان عدي حاربو في مديرية دباروى ، حفل تكريم في التاسع عشر من اكتوبر الجاري ، للعاملين الشباب في مشروع عدي هالو رقم 6.

ويقوم مشروع عدي هالو باعمال لتوسيع الطريق الترابي الذي يربط عداقا دحنا الى عدي حاربو من 6 أمتار إلى 8 أمتار، وصيانة الاماكن المتضررة بالسيول ، وإنشاء المجاري التحويلية.

من جهتهم شكر أعضاء مشروع عدي هالو رقم 6 بهذه المناسبة، التي نظمها السكان، وحثوهم على المساهمة في العناية ببرامج التنمية التي يتم تنفيذها بميزانية ضخمة. وجرحت حملة نفير لتشجير اطراف الطريق.

تقع قرية عدي حاربو ، التي يبلغ عدد سكانها أكثر من 130 نسمة، على بعد 11 كيلومتراً غرب مدينة دباروى.

حظر التدخين في الأماكن العامة بكون تحقق نتائج مبشرة

على العمل منذ عام 2023 كما تم تقديم 12 مؤسسة تقدم الخدمات العامة و10 دكاكين الى المساءلة القانونية لتفرض عليها عقوبات لمخالفتها لهذه اللوائح. وأكد السيد/ كبرأب في الختام على أهمية التوعية كونها الحاسمة في إحداث تحسن سلوكي وصحي لدى المواطنين ومجتمعهم، وحث الجميع على القيام بدورهم تجاه العواقب الخطيرة المترتبة على بيع وتسويق السجائر للقاصرين. وعلى الصعيد العالمي، يموت شخص واحد كل 6 ثوان، ويموت حوالي 8 ملايين شخص سنويا بسبب منتجات التبغ، وفقا للدراسات.



وفي إشارة إلى الإعلان الذي يقضي بحظر استخدام التبغ ومنتجاته في الأماكن والمؤسسات العامة، ذكر مسؤول الرقابة والقانون بإدارة المدينة السيد/ كبرأب إنديراس انه بدئ العمل بتعيين لجنة تعمل على مستوى إقليمي تشرف

افاد سكان مدينة كرن ان إجراءات المراقبة المستمرة والحملة لتنفيذ التوجيه بحظر التدخين في الأماكن العامة تعطي نتائج جديرة بالثناء. و اضافوا ان التدخين انخفض بشكل ملحوظ في المدينة بشكل عام وفي الأماكن العامة والمرافق بشكل خاص وحث، الجهات المعنية للتضافر في هذا الشأن الذي بدوره يدفع بضمن صحة المجتمع العامة. وذكر ضرورة اتخاذ إجراءات لمنع التدخين في بعض الأماكن والمؤسسات، داعين أصحاب المرافق إلى الالتزام بالإرشادات بجدية.

الأوسط: تنظيم حملات لمحاربة العادات الضارة

للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة مثل المصابين بالإعاقة الذهنية وتخلف النمو. ودعت مديرة مديرية سمبل السيدة/ ظقى إلياس المشاركين الى نشر المعرفة والمعلومات التي تلقوها وتطبيقها في حياتهم العامة. من جهتهم طالب المشاركون الى تنظيم أنشطة مماثلة نظرا الى أهميتها الإجتماعية.

سمبل. وأوضح المختصون ضرورة إحترام حقوق الطفل التي تنص على تلقيهم للرعاية والعناية الاجتماعية اللازمة وتلقي الخدمات التعليمية والصحية وضمن عدم تخلف الإناث من التعليم لأسباب غير أساسية. وذكر خبير الرعاية الاجتماعية في فرع وزارة العمل والرعاية الاجتماعية السيد/ محاري ضرورة إعطاء الأولوية

قدم ممثلو فروع وزارتي الصحة والعمل والرعاية الاجتماعية سمنار توعية لأكثر من 3 الاف مواطن في الاقليم الأوسط حول سبل ضمان حقوق الطفل ومحاربة العادات الضارة. شارك في السمنار الذي عقد في قاعة الأكسيو الامهات وربات المنازل، رجال الدين، والمواطنين المؤثرين الى جانب ممثلو الصحة وإدارات الضواحي مديرية

إستشهاد المناضل إيوب قرين



استشهد عضو فرع وزارة العمل والرعاية الاجتماعية في الاقليم الأوسط المناضل/ إيوب قرين تسفاميكائيل في الحادي والعشرون من اكتوبر الجاري جراء مرض ألم به عن عمر 69 عاما.

التحق المناضل/ إيوب بصفوف قوات التحرير الشعبية في يناير من عام 1975 وناضل ضمن الوحدات القتالية، كما عمل في قسم الشؤون الاجتماعية وتولي مختلف مستويات المسؤولية.

المناضل/ إيوب قرين رب أسرة وآب 5 ابناء. وقد وري جثمانه الثرى عصر الحادي والعشرين من اكتوبر بمقبرة الشهداء بأسمرأ. وزارة العمل والرعاية الاجتماعية إذ تعرب عن بالغ حزنها لإستشهاد المناضل/ إيوب قرين تعزي ذويه ورفاقه المناضلين وزملائه.

شرطة تسني تدعو الى تعزيز دور المجتمع في مكافحة الجريمة



وحث مدير مديرية تسني السيد/ سيوم قبريسوس أعضاء الشرطة الى ضمان بيئة هادئة ومجتمع مسالم.

واستعرض بالأرقام الجرائم والمخالفات وحوادث المرور المسجلة على مستوى المديرية ، ودعا المواطنين إلى زيادة تعاونهم مع الشرطة، حيث أن ضمان السلم والأمن للمواطنين والبيئة من أهم مهام الشرطة. من جهتهم أكد المشاركون استعدادهم التام للمساهمة بشكل فعال في ضمان أمن أحيائهم، متعهدين بأنهم سيعززون تعاونهم مع الشرطة.

دعا قائد مركز شرطة مديرية تسني النقيب/ عبد النور شريف الشرطة الأهلية الى تعزيز دورها في الأنشطة التي تقوم بها الشرطة للحد من الجرائم والمخالفات. وذكر ان أهداف الشرطة الأهلية تشمل منع الجريمة والكشف عن المجرمين وضمان السلم والأمن والنظام وتعزيز العلاقة بين المواطنين والشرطة وضمان حصول مراكز الشرطة على معلومات مبكرة عن الجرائم المرتكبة في مناطقها.



مكتب وزارة التعليم بعدي قيح يقدم دورة تدريبية للمعلمين الجدد



كمبيوتر، وأجهزة كمبيوتر محمولة، وأجهزة لوحية، وأجهزة عرض، ومعدات رياضية. كما قدم السيد/ محرتآب دعما بقيمة 10,000 نقفة لمكتب الاتحاد الوطني للشباب والطلبة. كما تبرع السيد/ كفلوم مرهاطين بكتب للمدرسة، ويدرس بمدرسة دباروى الثانوية ، طلاب قزا لامزا ومرب، ومسلم، وعدي لقو، وتماجلا، وشكتي، وعدي بزاجي، وأمادر، وعدي بزهنس، وترا إمني، وإيلابا، وعدي كبلو.

الطلبة لتعزيز رغبتهم في التعلم. وحث مسؤول مكتب التعليم الاستاذ/ بيني تسفاي، ان التدريب كان مناسباً وحثهم على أن يكونوا قدوة في عملهم والسعي لإعداد طلاب ناجحين. وفي دباروى تلقت مدرسة دباروى الثانوية دعما عبارة عن معدات تعليمية بقيمة 200,000 نقفة. شملت المعدات التي تبرع بها السيد/ محرتآب قبرنقوس المقيم في السويد،وقدمت في مراسم جرت في الخامس عشر من أكتوبر ، أجهزة

نظم مكتب التعليم في مديرية عدي قيح تدريباً للمعلمين الجدد حول مفاهيم التدريس والمناهج في ال19 من أكتوبر. تم تقديم التدريب لـ 41 معلماً ومعلمة من 15 مدرسة تدرس المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية. وأوضح مدير التدريس بالمديرية الاستاذ/ مبرهتو تسفوم، ان الدورة تهدف إلى تعزيز قدرات المعلمين الجدد في عملية التعليم والتعلم، وتوضيح أساليب التدريس التي يجب عليهم اتباعها، والتعرف على توقعات

سمنار عن قانون العمل في مندفا

برنامج للقيام ب بسمنارات منتظمة في المديريات. وأشار مدير مديرية مندفا السيد/ هزقياس وهبت الى اهمية السمنار المقدم ، مناديا بتقديم الدعم للمرأة العاملة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة. في غضون ذلك دعم مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في مديرية مندفا، طلاب محتاجين وذوي الاعاقة الذهنية ، باللوازم الدراسية.

نظم مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في مديرية مندفا سمنار في التاسع عشر من اكتوبر الجاري حول قانون العمل وتطبيقه. وأوضح مسؤول المكتب السيد/ قبرئيل كحساي ، ان الهدف من السمنار هو توضيح الحقوق والواجبات للعمال، وتأمين مناخ عمل صحي لرفع الانتاجية. من جانبه اوضح مسؤول مكتب العمل والرعاية الاجتماعية في الاقليم الجنوبي السيد/ هيلي قيرميكاثيل ، وجود

ارشادات مهنية للمزارعين في صنعفي



قدمت دعوة للمزارعين في صنعفي لمراقبة مزارعهم التي وصلت الى مرحلة جيدة حتى حصادها. وأوضح خبير تنمية البذور الشاب/ عقباي مبرهتوم ان موسم الصيف لهذا العام ترافق مع هطول جيد للأمطار المتوزعة جيدا على المناطق الزراعية بدءاً من أواخر شهر يونيو ، وان المزارع والمنتجات بحالة جيدة.

واضاف انه تم زراعة 11 نوع من البذور على حوالي 11,500 هكتار من

الاراضي الزراعية وان 80% منها زرعت بالحبوب، وما تبقى زرع بالحبوب الزيتية التي وصلت مرحلة الحصاد في معظم المناطق.

وذكر ان معدل هطول الأمطار وصل الى 975 مم خلال شهرين سجلتها محطات الارصاد الجوية خاصة الأمطار التي هطلت في مدينة صنعفي وضواحيها في النصف الأول من شهر أغسطس واشارت الى أعلى المعدلات بتسجيلها أكثر من 120 مم.

وهما يخص كمية الأمطار التي هطلت أكد انها لم تتسبب في أضرار مذكورة بالرغم من تسببها في تأخر النمو في مديريات أخرى.

بدورهم اشار المزارعون الى ان الخدمات التي قدمتها مؤسسة الغلال والمواشي بتوفير الجرارات في بداية الموسم الزراعي بأجرة مخفضة ساهمت في تسهيل وانجاز عملية الحرث وزراعة المزارع بفعالية والتي بدورها اثمرت بحالة مباشرة للمزارع. وذكر المزارعين في الختام بإتباع اساليب الزراعة المتناسقة حفاظا على جودة البذور.



دعا مكتب الزراعة في اقليم عسبنا ، المزارعين الى التركيز على المزارع الصغيرة باداراتها وخدمتها جيدا لتقدم انتاجية مربحة ، بدلاً من المساحات الكبيرة.

وقال مسؤول وحدة تنمية النباتات في المكتب السيد/ تسفابرهان حقوس ، ان المزارعين سيكونون أكثر فعالية إذا اتبعوا التدريب والنصائح والمعلومات التي تقدمها وزارة الزراعة. وحث المزارع على الاستعداد للتغيير واستخدام البذور المختارة المنتجة في فترة قصيرة المتوافقة مع المناخ والتربة.

وذكر بان وزارة الزراعة تعمل مع مؤسسات البحث لضمان توفير البذور المختارة، موضحا زراعة انواع كثيرة من بذور القمح والذرة والدخن المختارة بموافقة المزارعين.

واشار الى اهمية اعمال حفظ المياه والتربة في زيادة الانتاج الزراعي،، مشددا على ضرورة الاستفادة من كل قطرة ماء في الزراعة. موضحا التخطيط لزراعة 58.820 هكتار هذا العام على مستوى الإقليم ، وتنفيذ أكثر من 98 في المائة منها بالذرة والبقوليات وحبوب الزيتية.

يما يتعلق بوضع الخريف ،وافاد بان هطول الأمطار بلغ 105 أيام العام الماضي، بينما لم يتجاوز 70 يومًا هذا العام. وسُجِّلَت أعلى كمية من الأمطار في دقمحري، وأدنى كمية في قلت.

وحث المزارعين على حصاد مزارعهم وإجراء دوريات في حقولهم لحمايتها من تلف بالامطار المتاخرة والآفات الزراعية.

مكتب الزراعة

بعنسبا يدعم

وسائل الانتاجية

العالية

رسالة وزارة الصحة

الرسائل الرئيسية لحملة أسبوع سلامة الأدوية - إرتريا

1- علينا التعرف على أدويتنا، وفهم نوعيتها والغرض منها، إضافة إلى كيفية وكيفية ووقت تناولها، وكذلك الآثار الجانبية المحتملة التي تسببها لنا، وأساليب الوقاية منها، فضلاً عن فهم ومعرفة توافق الأدوية مع الأطعمة والمشروبات وكذا الأدوية الأخرى، لذلك، علينا تعزيز الفهم والإستفسار عنها، كما يجب علينا فهم وإدراك أهمية كافة المعلومات واللوائح التي يقدمها لنا أخصائي الرعاية الصحية.

أنغولا تؤسس وكالة فضاء وطنية لتعزيز استقلالها التكنولوجي



أعلن الرئيس الأنغولي جواو لورينسو تأسيس وكالة الفضاء الأنغولية، في خطوة وُصفت بالمفصلية نحو تعزيز استقلال البلاد التكنولوجي وتوسيع استخدام بيانات الأقمار الصناعية.

ويأتي القرار في إطار البرنامج الوطني للفضاء، بعد عام من دخول القمر الصناعي "أنغوسات-2" حيز التشغيل عام 2023.

ويُعدّ القمر "أنغوسات-2" ركيزة أساسية في مشروع "كونكتا أنغولا"، إذ يوفر خدمات الاتصال لأكثر من 150 منطقة ريفية موزعة على 16 ولاية من أصل 18، ما يساهم في تضيق الفجوة الرقمية بين المدن والمناطق النائية.

ومع تأسيس الوكالة الجديدة، تسعى أنغولا إلى الانتقال من موقع المستهلك للتكنولوجيا الفضائية إلى موقع المنتج والمطور.

ويستند هذا التوجه إلى امتلاك البلاد بنية تحكم أرضية، وكوادر بشرية مدربة تضم أكثر من 300 متخصص، إضافة إلى قاعدة اتصالات تجاوزت 25 مليون مشترك في 2024. بيد أن الطريق ليس خالياً من العقبات، فقد أقرّ مدير عام المكتب الوطني لتسيير البرنامج الفضائي زولانا روي جواو بأن "البيئة الداعمة لدراسات الفضاء في أفريقيا ما زالت محدودة"، مشيراً إلى أن أبرز التحديات تتمثل في ضعف التمويل، وقصور البنية التحتية، ونقص الكفاءات البشرية، وهو ما يعيق انخراط الشباب في المبادرات الفضائية. وستتولى الوكالة الجديدة قيادة الإستراتيجية الوطنية للفضاء، وإدارة المشاريع القائمة، وتطوير الكفاءات المحلية، إضافة إلى تنظيم الجوانب القانونية للأنشطة الفضائية.

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

تنزانيا ترفع الحد الأدنى للأجور ابتداء من 2026

الفرعية من 25 إلى 46. وتشمل القطاعات المتأثرة: الزراعة، الصحة، الاتصالات، النقل، الضيافة، التعدين، التجارة، الصناعة، المدارس الخاصة، الأمن الخاص، الطاقة، الصيد والخدمات البحرية، إضافة إلى الرياضة والثقافة.

وشدد الوزير على أن الالتزام بالحد الأدنى الجديد واجب قانوني على جميع أصحاب العمل في القطاع الخاص، محذراً من أن الحكومة "لن تتهاون في اتخاذ إجراءات صارمة ضد المخالفين".



السلام، حيث أوضح أن القرار نُشر في الجريدة الرسمية بتاريخ 13 أكتوبر 2025. وأشار الوزير إلى أن عدد القطاعات التي يشملها الحد الأدنى للأجور ارتفع من 13 قطاعاً عام 2022 إلى 16 قطاعاً في 2025، في حين تضاعف عدد الفروع

أعلنت الحكومة التنزانية عن زيادة جديدة في الحد الأدنى للأجور بالقطاع الخاص، بمتوسط 33.4%، ليرتفع من 275 ألفاً و60 شيلينغا (نحو 105 دولارات) إلى 358 ألفاً و322 شيلينغا (نحو 137 دولاراً) شهرياً، على أن يدخل القرار حيز التنفيذ مطلع يناير 2026.

وجاء الإعلان على لسان وزير الدولة في مكتب رئيس الوزراء لشؤون العمل والشباب والتشغيل وذوي الإعاقة، رذواني كيكويتي، خلال مؤتمر صحفي في دار

رئيس مدغشقر الجديد يطلب مساعدة المجتمع الدولي



عندما تمردت وحدة رانديانيرينا العسكرية، المعروفة باسم (CAPSAT)، وانضمت إلى صفوف المحتجين.

جنبا إلى جنب". وأدى العقيد ميكائيل رانديانيرينا، الذي أصبح زعيماً لمدغشقر بعد وصول الجيش إلى السلطة، اليمين الدستورية يوم الجمعة الماضي. وحدث الانقلاب بعد ثلاثة أسابيع من احتجاجات مناهضة للحكومة، قادها الشباب في مختلف المدن، مطالبين بحلول لمشاكل الانقطاعات المزمنة للكهرباء والمياه وانتشار الفقر. واكتسبت الاحتجاجات زخماً إضافياً

أعلن الرئيس الجديد لجمهورية مدغشقر ميكائيل رانديانيرينا أن البلاد في وضع حرج، والسلطات تطلب المساعدة من المجتمع الدولي. وقال رانديانيرينا لوكالة "نوفوستي": "أود أن أخطب المجتمع الدولي وأقول إن مدغشقر تمر حالياً بوضع حرج، على شفا الانهيار. في الوقت الحالي، تحتاج مدغشقر إلى الدعم والمساعدة. نحن مستعدون للتعاون مع المجتمع الدولي والسير معه

نائب رئيس غينيا الاستوائية يتهم فرنسا بزعزعة استقرار بلاده



ويأتي هذا التصعيد بينما يواجه نغوما أوبيانغ نفسه أحكاماً قضائية في فرنسا، حيث أدانته القضاء الفرنسي عام 2021 بالسجن ثلاث سنوات مع وقف التنفيذ، وغرامة قدرها 30 مليون يورو، بتهم غسل الأموال وإساءة استخدام الأموال العامة والاختلاس والفساد.

تقويض الاستقرار في غينيا الاستوائية". وأشار نغوما أوبيانغ إلى "محاولة الانقلاب في ديسمبر 2017"، التي قال إنها نفذت بمشاركة عملاء من الإدارة العامة للأمن الخارجي الفرنسية. وأضاف أن فرنسا "تستولي أيضاً على ممتلكاتنا وأصولنا من خلال منظمات مثل Transparency".

وقال نائب الرئيس: "نرفض بشكل قاطع سياسة المضايقة المنهجية التي تمارسها الجمهورية الفرنسية لزعزعة استقرار بلادنا، كما فعلت مع دول إفريقية أخرى مثل مالي والنيجر وبوركينا فاسو وغيرها. لقد سئمت إفريقيا من هذه المناورات".

اتهم نائب رئيس غينيا الاستوائية، تيودورو نغوما أوبيانغ مانغي، فرنسا بمحاولة زعزعة الاستقرار و"السعي لتقويض السلام" في بلاده. وجاء هذا التصريح بعد منح الناشط الغيني المنفي في إسبانيا، ألفريدو أوكينفي، جائزة حقوق الإنسان الفرنسية-الألمانية، في خطوة اعتبرتها سلطات غينيا الاستوائية تكريماً لـ "خائن للوطن".

وقال نائب الرئيس في هجوم دبلوماسي نادر إن "فرنسا تكافئ مثيري الكراهية وتشجعهم على زعزعة السلام والعمل ضد ثقافتهم وإخوانهم"، محملاً باريس مسؤولية "كل المحاولات الرامية إلى

بولس: محادثات السلام تتقدم في ليبيا والكونغو والسودان وقد تتوسع في الشرق الأوسط

الحصار معاناة شديدة، مشيراً إلى أن حوالي 300 ألف شخص داخل الفاشر بلا طعام ولا رعاية طبية وكانوا يأكلون علف الحيوانات مؤخراً. وبخصوص قطاع غزة، أعرب بولس عن أمله في صمود وقف إطلاق النار في غزة حتى لو اندلعت أعمال عنف، مما يهدد الطريق لتطبيع أوسع بين إسرائيل وبقية العالم العربي. وقال: "هذا أمر غير مسبوق.. لم تطرح أي خطة حظيت بهذا القدر من الدعم من قبل.. لذا نؤمن إيماناً راسخاً بأنها ستصمد".

أمل أن تتحرك هذه العملية بسرعة". وأفاد بولس بأنه ليس لدى الولايات المتحدة معلومات تشير إلى أن أيًا من القوات الروسية التي انسحبت من سوريا في أعقاب سقوط نظام الأسد قد انتشرت في ليبيا. ودق بولس ناقوس الخطر بشأن السودان، قائلاً إنه "أكبر أزمة إنسانية في العالم حالياً"، وأن الولايات المتحدة تعمل جنباً إلى جنب مع الأمم المتحدة ووكالات الإغاثة لمعالجتها. وأفاد بأن الوضع مروع بشكل خاص في مدينة الفاشر حيث يعاني الناس تحت

قال مسعد بولس، مبعوث الرئيس الأمريكي للشؤون العربية والإفريقية، إن مفاوضات السلام في ليبيا والكونغو الديمقراطية تتقدم وأن فريقه يعمل بجد للوصول إلى وقف لإطلاق النار في السودان. وأفاد بولس بأن محادثات السلام في الشرق الأوسط قد تتوسع لتشمل سوريا ولبنان. وقال مسعد بولس في مقابلة في روما عن اتفاق في ليبيا: "نعتقد أنه قابل للتحقيق". وأضاف: "لا يمكنك توقع تنفيذ عملية السلام بين عشية وضحاها..

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

ألبانيا تعين أول وزيرة افتراضية تعتمد على الذكاء الاصطناعي



وقال رامو: "إن هذه الخطوة ستعمل على جمع أفضل الكفاءات الوطنية والألبان في المهجر، وخبراء أجنبي و تحويل المؤسسات إلى منصات لتطوير الذكاء الاصطناعي". وخلال جلسة برلمانية ظهرت ديلا عبر فيديو لتقدم نفسها كوزيرة الدولة لشؤون الذكاء الاصطناعي، مؤكدة أن مهمتها تسهيل عمل الحكومة يوميًا.

الرسمية للحكومة الصادرة عن الرئيس باجرام بيجاي، فإن الوثيقة تنص على أن رامو مسؤول عن إنشاء وتشغيل الوزارة الافتراضية للذكاء الاصطناعي ديلا. وكانت ديلا في السابق مجرد روبوت محادثة على مواقع حكومية، لكنها تعرض بصريًا الآن كامرأة ترتدي الزي الألباني التقليدي.

قدمت ألبانيا في سبتمبر الماضي رسميًا ما يعرف بالوزارة الرقمية ضمن حكومتها في خطوة تهدف إلى استخدام الذكاء الاصطناعي لتبسيط العمليات الإدارية ومحاربة الفساد. وجرى دمج الوزارة الافتراضية التي أطلق عليه اسم ديلا وتعني الشمس باللغة الألبانية، في مجلس وزراء رئيس الحكومة إدي رامو. ورغم أن ديلا لا تظهر كوزيرة على القائمة

مرشحة تثير الجدل بمنشور ضد برشلونة ووعد بتزويج مشجعي الريال

فوزي بمقعد في البرلمان". وأضافت أن المبادرة تأتي "لدعم فئة الشباب التي تعاني من البطالة وصعوبة تكوين الأسرة"، مؤكدة أنها تسعى إلى تقديم نموذج مختلف للمرشحين عبر ربط السياسة بالواقع الاجتماعي. وتأتي هذه الواقعة في وقت تشهد فيه الساحة السياسية العراقية تنافسًا محتدمًا بين الأحزاب والمرشحين مع اقتراب موعد الانتخابات النيابية المقرر إجراؤها في 11 نوفمبر المقبل، وهي الانتخابات التشريعية السادسة منذ الغزو الأمريكي للعراق عام 2003.

علاقة لها بالسياسة. وفي تصريح تلفزيوني تابعته شبكة "الساعة" العراقية، أوضحت المرشحة مروة حامد أنها أرادت من منشورها أن يكون بداية لحملة انتخابية "مختلفة"، مشيرة إلى أنها تخطط لإطلاق مبادرة اجتماعية غير مسبوقة في حال فوزها بالانتخابات. وقالت حامد في المقابلة، "قررت أن تكون حملتي موجهة للشباب، ولذلك سأطلق مبادرة لتزويج 150 شابًا من جمهور ريال مدريد، وسأتكفل بجميع نفقات الزواج كهدية مني لهم في حال

مروة حامد، وهي مرشحة عن تحالف التفوق في محافظة صلاح الدين، كتبت في منشورها أنها "لا تريد أن ينتخبها أي عراقي يشجع فريق برشلونة الإسباني"، وهو تصريح غير مألوف في المشهد الانتخابي العراقي، سرعان ما تحول إلى حديث المنصات ومادة للتندر والنقاش في آن واحد. وانقسمت ردود الفعل بين من اعتبر المنشور مزحة انتخابية ذكية تهدف إلى كسر الجمود وجذب الانتباه وسط زحمة الحملات السياسية، وبين من رآه لا يليق بجدية الحدث ويتناول قضايا لا

في العراق، بعد منشور مثير للجدل نشرته عبر حسابه على

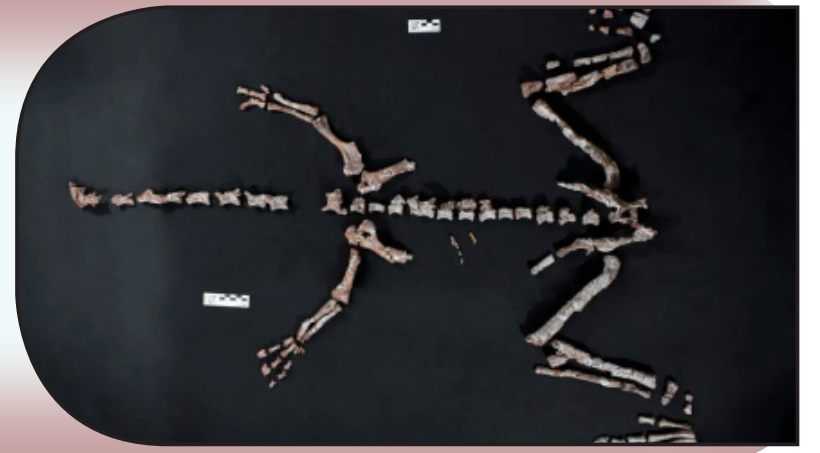


تصدر اسم المرشحة العراقية مروة حامد، خلال اليومين الماضيين، قوائم التفاعل على مواقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، أثار موجة واسعة من التعليقات المتباينة.

اكتشاف بقايا أحد أقدم الديناصورات في العالم بالأرجنتين

وأشارت الوكالة إلى أن الاكتشاف شمل جزءًا من الجمجمة وعمودًا فقريًا ممتدًا حتى الذيل وأطرافًا شبه سليمة، ما يجعله من أكثر الاكتشافات اكتمالًا في المنطقة. وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة "نيتشر"، يعود عمر الديناصور إلى بين 230 و225 مليون سنة، أي إلى نهاية العصر الترياسي، فيما بلغ طوله قرابة مترين ووزنه نحو 18 كيلوغرامًا.

أعلن علماء أرجنتينيون اكتشاف عظام متحجرة لأحد أقدم أنواع الديناصورات في جبال الأنديس شمال غربي البلاد، وفق ما أفادت به وكالة الأبحاث العلمية "كونيسيت" (CONICET). وأوضح الباحثون أنهم عثروا على هيكل عظمي شبه كامل للديناصور الصغير طويل العنق المسمى علميًا هوايراكورسر جاغوينسيس (Huayracursor Juguensis)، على ارتفاع نحو 3 آلاف متر.



طرائف وعادات في تركيا

باستخدام اليدين بحرية أثناء تهدئة الطفل. أعياد الميلاد للكبار؟ لا شكرًا! يحتفل الأتراك عادةً بأعياد ميلاد الأطفال فقط.



البالغون يفضلون التهاني عبر الرسائل

المنزل بدقة مفردة. هز الأطفال على الأرجل بدلاً من حمل الطفل بالذراعين، يوضع على الأرجل ويهز بلطف. طريقة مريحة تسمح للأم أو الأب

المنزل بدقة مفردة. هز الأطفال على الأرجل بدلاً من حمل الطفل بالذراعين، يوضع على الأرجل ويهز بلطف. طريقة مريحة تسمح للأم أو الأب



حتى بعد التنظيف العميق، قد يلاحظ التركي وجود "قطرة ماء" على الصنبور ويعتبرها إهمالًا! يُقال إن بعض الأزواج يراجعون نظافة

هناك بعض العادات الطريفة التي اشتهرت بها تركيا نورد بعضها في هذا التقرير الإفراط في شرب الشاي الأتراك يعشقون الشاي لدرجة أن بعضهم يشرب أكثر من

10 أكواب يوميًا. يُقدم الشاي في كل مناسبة، حتى في الاجتماعات الرسمية أو عند زيارة الطبيب! حذاء العرس تكتب العروس أسماء صديقاتها غير المتزوجات على باطن حذاءها. الفتاة التي يُحصى اسمها أولاً يُعتقد أنها ستزوج قريبًا. هوس النظافة



إعداد / هاجر حامد



الأسرة

السيدة/ نجاة إبراهيم...

”على الام ان تركز على تقدير جهود ابنها ومحاولاته في الدراسة“

ولذلك يجب على الام ان تركز على تقدير جهود ابنها ومحاولاته في الدراسة، بدلاً من التركيز على النتائج النهائية. فهذا يساعده على بناء ثقته بنفسه وتجاوز خوفه من الفشل.

كيف تحد الطفل من الادمان على الاجهزة الالكترونية والتلفاز؟

ينبغي وضع قواعد واضحة لوقت استخدام الاجهزة الالكترونية او التلفاز، مع تخصيص أوقات وأماكن خالية من الشاشات مثل أوقات الوجبات وغرف النوم. مثلاً في اثناء الدوام الدراسي اي من يوم الاثنين الى يوم الجمعة لا اسمح لابنائي بحمل اي اجهزة الكترونية او مشاهدة التلفاز، ولكن في فترات الاجازة اترك لابنائي الفرصة للعب بالاجهزة الالكترونية عبر تخصيص وقت لكل واحد منهم مثلاً ساعة لكل واحد منهم ومع الوقت سيميلون وبدلاً من انتظار دوره يذهب للخارج للعب بالكرة مع اصدقائه. وعندما يعود من اللعب سينسى امر الجهاز تماماً ووقتها سينشغل بتبديل ملابس اللعب او ربما قد يحين وقت الطعام وبعدها سيخلد الى النوم. وبهذه الطريقة تكون قد حلت امر وقوع الطفل في ادمان الاجهزة الالكترونية والتلفاز.

وابنة الجيران ،وهي في نفس عمره،وجدت كراسها مصححاً على عكس كراس ابني الذي لم يكن مصححاً، شعرت بالاستغراب وقتها ولكنني فضلت ان احاوره بهدوء على الصراخ وقلت له ”ابني حبيبي انا احب اللون الاحمر كثيراً وعندما ارى كراساتك مصححة من قبل المعلم باللون الاحمر فانا اشعر بالسعادة“.

لذا اتاني في اليوم التالي من المدرسة فرحاً وقال لي ”انظري يامي لقد صحت كراسي واركتبت ثلاث اخطاء من عشرة“، لقد كنت فرحة في البداية ولكنني انصدمت عندما سمعت ذلك الكلام ولكنني لم اعاتبه بل قلت له” اليوم اخطأت ثلاث وهذا يعني انك في المرة القادمة لن تكرر الخطأ لانك بهذا ستكون قد تعلمت من خطأك“.

كيف تتعامل الام مع واجبات الطفل المدرسية في وقت مرورها بفترة صعبة؟ هذا الموضوع من الامور الصعبة والتي قد تحتاج الى مجهود هائل من الوالدين تجاه ابنائهم، مثلاً انا عندما اكون في مزاج معكر او ربما قد امر بضغوطات العمل والمنزل وغيرها فقد يكون مستوى تحملي منخفضاً فاذا اضيف الى ذلك مشاكل الاطفال فهذا سيتطلب مني الكثير من الجهد، لذا عندما يتراجع المستوى الدراسي لابن، يجب على الأم



أن تتصرف بهدوء وحكمة لدعم ابنها ومساعدته، بدلاً من اللجوء إلى الصراخ أو العقاب، مما قد يزيد المشكلة تعقيداً. اذكر مرة من المرات عندما كان ابني في الصف الثاني الابتدائي وانا اتحقق من كراسات ابني

همسة في أذنك



حاورتها/ هاجر حامد
الجزء الثاني

تحدثنا في الجزء الأول من الحوار الذي اجريناه مع السيدة/ نجاة إبراهيم عن شغفها الكبير بدورها كأم وعن روتينها اليومي وجدولها الخاص لاطفالها عند بداية العام الدراسي. وفي هذا الجزء الثاني ستحدثنا عن الطرق الامثل التي يجب على الام اتباعها لزرع حب المذاكرة في نفوس اطفالنا والتحديات التي تواجه الأمهات مع واجبات ابنائهن الدراسية التي تتراكم مع باقي واجباتها كأم مايجعل الامر اكثر صعوبة ،و سنتناول أيضاً معضلة العصر الرقمي، فالى مضابط الحوار:-

حديثنا عن خبرتك كأم في تحبيب اطفالك على المذاكرة وحل واجباتهم المنزلية؟ هناك العديد من الطرق التي يمكنك بها ان تحبب الطفل على المذاكرة، ومن الاساليب التي استعملها انا هي اسلوب المكافأة ، مثلاً لو استطاع حل واجباته في وقتها اعده بانني سأشتري له اي شئ يحبه مثل المثلجات او الحلوى على قدر استطاعتي

الماء البارد أم الدافئ.. أيهما أفضل للجسم؟

صحتي

بعد سنوات عديدة ينصح فيها الخبراء بشرب الماء الدافئ، لا سيما في الصباح، لتعزيز صحة الجسم، يبدو أن الماء البارد أيضاً دخل السباق، وعزز السجال حول أيهما أفضل للوزن والجسم. يمكن القول بأن هذا النقاش لا يزال مفتوحاً، خاصة مع انتشار نصائح متناقضة على وسائل التواصل الاجتماعي، فهل للماء بدرجات حرارته المختلفة تأثير حقيقي على صحتنا؟ اكتشفي الإجابة في الآتي.

فوائد الماء البارد للصحة هناك عدة فوائد مثبتة علمياً لشرب الماء البارد، ومنها: خفض درجة حرارة الجسم إن الماء البارد مثالي في أوقات معينة مثل ممارسة الرياضة أو خلال الطقس الحار، لأنه يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم لتتلاءم مع الطقس الخارجي، ويبدو ذلك واضحاً من خلال إشارات الجسم، حيث ينبهك جسمك عند بذل مجهود أو في حالة الطقس الحار إلى احتياجه للماء البارد؛ إذ يساعد على خفض درجة حرارة الجسم الداخلية ويمنع الجفاف. تعزيز الأيض أما في ما يخص الهضم والوزن، فإن

شرب الماء البارد يزيد من معدل الأيض (ومن ثم حرق سعرات حرارية) قليلاً، لأن الجسم يبذل طاقة إضافية لتدفئته حتى يصل إلى درجة حرارته الطبيعية، وهي فائدة طفيفة لكنها موجودة.

أضرار الماء البارد صحيح أن الفوائد السابق ذكرها مثبتة، غير أن الباحثين حذروا في الوقت عينه من الإفراط في تناول الماء البارد بعد الوجبات مباشرة، لأنه قد يبطئ عملية الهضم مؤقتاً؛ إذ يتسبب في انقباض الأوعية الدموية داخل الجهاز الهضمي، مما يجعل عملية هضم الطعام أبطأ.

هل الماء البارد يسبب التهاب الحلق؟

جرت العادة أن يتم التحذير من شرب الماء البارد بحجة أنه يسبب التهاب الحلق أو الزكام، لكن الحقائق العلمية لم تثبت ذلك، بينما الإصابة بهذه الحالات تعود إلى التقاط الفيروسات وضعف المناعة فقط. فوائد الماء الدافئ للصحة في حين أثبتت الدراسات أن الماء الدافئ أيضاً له فوائد عديدة، مثل: تحسين الهضم وعلاج الإمساك إن شرب الماء الدافئ أو الفاتر يعتبر مفيداً في تحسين الهضم وتنشيط الدورة

الدموية، ويوضح أنه عند شرب الماء الدافئ على معدة فارغة يتم تحفيز حركة الأمعاء. كما أن الماء الدافئ أيضاً يقلل حدة الانتفاخ، كما يساعد على تخفيف



الإمساك. إذابة الدهون يُعتقد أن الماء الدافئ يساعد أيضاً في إذابة الدهون والزيوت في الطعام المهضوم، مما يسهل عملية الامتصاص في الأمعاء، لكن هذا ليس له علاقة بتفتيت دهون الجسم وإنقاص الوزن.

تقليل تقلصات المعدة يضيف الأطباء أن الماء الدافئ يُقلل من تقلصات المعدة لدى من يعانون من عسر الهضم أو آلام القولون، ويُساعد على

تهذئة عضلات الجهاز الهضمي. الاسترخاء

يوصي الأطباء بحسب الموقع بشرب الماء الدافئ قبل النوم، ويُعزى ذلك إلى دوره في تعزيز الاسترخاء، ومن ثم تحسين جودة النوم.

اقرئي أيضاً فوائد خل التفاح العضوي لا تصدق متى نختار الدافئ ومتى نختار البارد؟

ما وصلنا له من التحليلات السابقة، يُجيب عن سؤال ”أيهما أفضل للجسم الماء الدافئ أم البارد؟“، الأمر بالطبع يعتمد على الظروف والهدف، وعلى سبيل المثال:

في الصباح، يُفضل تناول كوب ماء دافئ لتنشيط الدورة الدموية والمعدة. أثناء التمارين الرياضية أو الطقس الحار، يُفضل الماء البارد لتعويض السوائل وتنظيم حرارة الجسم. بعد تناول وجبة دسمة، يُنصح بالماء الفاتر بدلاً من البارد لتسهيل الهضم. عند الإصابة بالزكام أو التهاب الحلق، قد يساعد الماء الدافئ في تهدئة الأغشية المخاطية وتخفيف الألم. عند المعاناة من مشاكل في الأسنان

أو الحساسية الباردة، فإن تناول الماء البارد سوف يؤدي إلى ألم الأسنان، وهنا يُفضل الدافئ أو الفاتر.

لكن الأهم من درجة حرارة الماء، هي الكمية الكافية من الماء للحصول على الترطيب الدائم واللازم لجميع الوظائف الحيوية مثل تنظيم درجة الحرارة، ونقل العناصر الغذائية وتنقية السموم.

خرافات شائعة حول الماء شرب الماء ارتبط بخرافات عديدة، لا سيما في ما يتعلق بدرجة الحرارة، ولعل أبرزها أن الماء البارد يزيد الوزن أو يؤدي القلب، وهي ادعاءات غير صحيحة علمياً، بل على العكس، فإن شرب الماء البارد قد يساعد بشكل بسيط في حرق بعض السعرات أثناء عملية تدفئته داخل الجسم.

وفي الختام، ينصح خبراء الصحة بشرب الماء والاستماع إلى الجسد، لأنه يرسل إشارات تعكس احتياجاته، فإذا شعرت بالتعب وارتفاع درجة حرارة الجسم، هنا يجب تناول كوب من الماء البارد، بينما لهضم أفضل يُنصح بتناول كوب ماء دافئ، والأهم هو شرب الماء النقي بالكمية الكافية وفقاً لحاجة كل جسم، لأن الجفاف يسبب العديد من المشاكل الصحية.

إعداد /
أبو الدرس

الأثر البيئي للقفازات منع العدوى وحماية الأرواح

لا شك في أن النظافة تشكل قيمةً تربويةً هامة ، تعكس البُعد الحضاري في حياة الإنسان من حيث تفاعله و إنسجامه مع نفسه ومحيطه المكاني . والنظافة عبارة عن سلوك يُكتسب نتيجةً للتربية التي نشأ و نترى عليها. هذا ويتم تنمية سلوك النظافة وخاصة نظافة اليدين تأسيساً على حقيقة أن جوهر التربية هو الإنسان بعقله ووجدانه وقيمه ومهاراته و إتجاهاته و ميوله و أفكاره المتكاملة مع بعضها البعض في توازن دقيق. بالإضافة إلى أن معظم الأمراض تنتقل عبر أيدي الإنسان لذا فمن الضروري الحفاظ على نظافة اليدين للوقاية من الأمراض المعدية . هذا وقد أثبتت التجارب الإنسانية أن القليل من الماء و الصابون يستطيعان بكل بساطة أن يحدثا فرقاً هائلاً في العالم بإنقاذهما للأرواح والوقاية من الأمراض. فما هو حال الوعي الصحي بأهمية غسل اليدين بالماء والصابون في البلاد؟ وما هو دور القفازات في الحماية من العدوى ؟ وكذلك ما هي تأثيراتها السلبية؟ ما هي التحديات الماثلة في تأصيل عادة نظافة الأيدي بالماء والصابون؟ وما هي أفضل السبل لجعل هذه العادة خاصة بعد قضاء الحاجة عادة أصيلة في مجتمعنا الإرتري كافة ؟ وغيرها من المحاور ذات الصلة سنطوف حولها في صفحة اليوم انشاء الله .



تدريسها القدوة الحسنة للطلاب في حسن مظهرهم و سلوكهم الحميد داخل و خارج المدرسة.

3- إعداد برامج إذاعية ثابتة في المدرسة تحث الطلاب على الإهتمام بالنظافة الشخصية ، وتغرس فيهم حب النظافة و السلوك الحميد و ذلك بإستخدام الوسائل التنافسية و التحفيزية .

4- تشكيل لجان من الطلاب لتقييم درجة النظافة في كل صف و مرفق في المدرسة ، و من ثم إعلان النتائج على مستوى المدرسة .

5- تتولى إدارة المدرسة مسألة إختيار و تكريم الطلاب المتميزين في النظافة و السلوك العام تجاه البيئة مع كتابة أسمائهم في لوحة الشرف بالمدرسة بصفة دورية ، بالإضافة إلى الإشادة بهم في الإحتفالات المدرسية 6- مساهمة مؤسسات القطاع الخاص في توفير مستلزمات و معينات النظافة كالصابون و غيره من الأدوات الهامة .

7- يقوم إختصاصيون و ذوي الخبرة من الصحة و البلديات و البيئة و الزراعة بعقد ندوات و محاضرات و حلقات نقاش حول النظافة الشخصية و البيئة ، يشترك فيها الطلاب و الإدارة و هيئة التدريس و أولياء أمور الطلاب .

وفي الختام لا مناص من التأكيد على أن هنالك مجموعات متنوعة من البرامج و الفعاليات التي يمكن للمجتمعات المحلية أن تقوم بها من أجل جعل مجتمعاتنا نظيفة و صحية .

المدينة وترصد الجوائز للمدرسة النموذجية الفائزة ، على أن يتم ذلك في إحتفال في مبنى المدرسة النموذجية للنظافة في العام ، و يشارك فيه الإحتفال ممثلين لجميع المدارس من إدارات وطلاب ومجالس آباء . وتتاح الفرصة لطلاب المدرسة الرائدة لشرح تجربتها والوسائل التي إتبتها وأهلتها للوفز لتحثي وتستهدي بها بقية المدارس ومن خلفها المجتمع بأسره.

هذا وتجري في البلاد وعبر المؤسسات الحكومية وخاصة وزارة الصحة العديد من الفعاليات لرفع الوعي المجتمعي بأهمية غسل اليدين بالماء والصابون على الرغم من أن عدم توفر المياه النظيفة المنقولة عبر الأنابيب قد يشكل عائقاً آخر أمام تأصيل عادة غسل اليدين، خاصة وإن هناك العديد من المواطنين لا يملكون مصدراً للمياه النظيفة في منازلهم، كما أن عدداً حتى أكبر من ذلك لا يملك مرافق سليمة للصرف الصحي ، إلا أنه مما يبعث الأمل في تأصيل هذه العادة أنه في العديد من تلك المناطق يستخدم إبريق الماء أو أصبح يستخدم فيها إبريق الماء عند الحاجة لقضاء الحاجة رغم أن عادة استخدام الصابون مع الماء لم تتأصل كما ينبغي لها حتى الآن في مجتمعاتنا الحلية .ولضمان نجاح وفعالية هذا البرنامج، يُراعى الإلتزام بالمسائل التالية :

1- توعية الطلاب بأهمية مسابقات النظافة وحثهم على المشاركة الجادة و الفعالة.

2- أن تُمثّل إدارة المدرسة و هيئة

الماء والصابون يستطيعان بكل بساطة أن يحدثا فرقاً هائلاً في العالم بإنقاذهما للأرواح والوقاية من الأمراض. ومن هنا إكتسبت هذه المسألة الإهتمام العالمي بحكم تأثيرها المباشر على الصحة العامة للإنسان وسعادته ورفاهيته.

وقد يشكل توفر المياه النظيفة المنقولة عبر الأنابيب عائقاً آخر أمام تبني عادة غسل اليدين في العديد من دول العالم ، خاصة وإن هناك حوالي بليون نسمة في العالم لا يملكون مصدراً للمياه النظيفة في منازلهم، كما أن عدداً حتى أكبر من ذلك لا يملك مرافق سليمة للصرف الصحي . فعلى سبيل المثال لا الحصر طورت المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها ”نظام المياه المأمونة“، حيث يقوم النظام المذكور بمساعدة الناس في معالجة المياه المخزونة في المنازل بمحلول الكلور من أجل القضاء على الجراثيم المسببة للأمراض في المياه والتوعية بالطرق الصحية لتخزين المياه من أجل منع تلوث المياه . كما يقدم نظام المياه المأمونة أيضاً تعليمات حول تركيب مراكز بسيطة لغسل الأيدي لاستعمالها في الظروف التي تكون فيها إمدادات المياه شحيحة . هذا وقد جرى تبني هذه التقنيات في العديد من البلدان النامية . ولتنزيل هذه الغاية المستهدفة في برامج تنفيذية ، يمكن إتباع العديد من الوسائل والتي وجد أن أنجعها وأفضلها يتمثل في أسلوب مسابقات النظافة في المدارس . حيث تجرى المنافسة على مستوى جميع المدارس في المنطقة أو

اليدين على الفور وفقاً لمبادئ منظمة الصحة العالمية لخمس لحظات لنظافة اليدين.

2- بغض النظر، عما إذا تم ارتداء القفازات أم لا، فإن نظافة اليدين في الأوقات الصحيحة وبالطريقة الصحيحة تظل واحدة من أهم التدابير لحماية المرضى والعاملين في المجال الصحي. وبحلول عام 2026، يجب إنشاء مراقبة الامتثال لنظافة اليدين وتقديم التغذية الراجعة، كميّار وطني رئيسي، على الأقل في جميع المستشفيات المرجعية. حالياً، تبلغ نسبة البلدان التي تبلغ عن القيام بذلك 68%.

3- الإفراط في استخدام القفازات، يسهم بشكل كبير في حجم النفايات الطبية. لذا يمكن للاستخدام المناسب للقفازات ونظافة اليدين أن يساعد في تقليل هذه النفايات. فاستخدام القفازات عند عدم الحاجة إليها، يهدر الموارد ولا يؤدي بالضرورة إلى حماية إضافية.

ولا شك في أن النظافة تعتبر بمثابة المرأة الصادقة التي تعكس الوجه الحضاري للمجتمعات وتبرز مدى رقيها وتقدمها. وعلى الرغم من أن البعض قد يستسهلون موضوع النظافة ، إلا أنها ذات أبعاد سياسية و صحية وإقتصادية وسياحية وتربوية لا يستهان بها ، وبالتالي فهي تشكل أحد أهم محاور التنمية الشاملة و المستدامة، كما إنها تعتبر إحدى المعضلات الهامة التي تواجهها البيئة. هذا وقد أثبتت التجارب الإنسانية أن القليل من

احتفل المجتمع الدولي في الخامس عشر من أكتوبر 2025، باليوم العالمي لنظافة الأيدي تحت شعار “القفازات إذا لزم الأمر، نظافة اليدين دوماً،” أو “قد تكون القفازات هي الحل، لكن نظافة اليدين هي الأساس“. هذا وقد تم تسليط الضوء بهذا المناسبة على أن ارتداء القفازات ليس بديلاً عن نظافة اليدين، وأن النظافة الدائمة للأيدي هي المفتاح للوقاية من العدوى وحماية الصحة، خاصة في بيئات الرعاية الصحية. وتشير الجهات المعنية إلى أن الحملة تؤكد على أن نظافة اليدين هي الممارسة الأساسية والأكثر فعالية لمنع انتشار العدوى، بغض النظر عن استخدام القفازات. فالقفازات تُستخدم للحماية من التلوث في مواقف محددة، ولكنها لا تحل محل غسل اليدين أو تعقيمهما بانتظام. فغسل اليدين، هو تدخل بسيط وفعال ينقذ الأرواح ويمنع انتشار الجراثيم، ويشمل ذلك الالتزام باللحظات الخمس لغسل اليدين في الرعاية الصحية، بالإضافة إلى العادات اليومية البسيطة مثل غسل اليدين قبل الأكل وبعد استخدام الحمام. وحتماً لا يخفى علينا الفرق الهائل الذي تحدثه مسألة غسل اليدين بالماء والصابون في العالم بإنقاذهما للأرواح والوقاية من الأمراض في حياتنا، فإضافة الصابون إلى هذه العملية بعد استعمال دورة المياه أو قبل إعداد الطعام هو السلوك الذي يريدون تشجيعه وقد يكون ذلك أكثر صعوبة مما تعتقدون.

ومن الجدير بالذكر إن تأريخ إنطلاق هذه حملة نظافة اليدين ، يرجع إلى العام 2008 م أثناء الإحتفال السنوي بالإسبوع العالمي للمياه في استكهولم . حيث شهد حينها إقامة الشراكة العالمية بين القطاعين العام و الخاص لغسل اليدين مع إعلان الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 15 أكتوبر من كل عام يوماً عالمياً لغسل اليدين .

وترسل منظمة الصحة العالمية بهذه المناسبة ثلاثة رسائل ذات صلة بالقفازات تتمثل في التالي:

1- تُستخدم القفازات الطبية، في مجال الرعاية الصحية، وتُعرف على أنها قفازات يمكن التخلص منها، تُستخدم أثناء الإجراءات الطبية. يمكن أن تتلوث هذه القفازات بسهولة مثل اليدين العاريتين ولا تحمي بنسبة 100%. عند ارتدائها، يجب إزالة القفازات، على سبيل المثال، بعد ملامسة المريض، ويجب تنفيذ نظافة

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

سان جيرمان يكتسح ليفركوزن وأرسنال يصد أتلتيكو والسيتي يهزم فياريال

فابيو سيلفا هدفه الأول مع دورتموند ليمنحهم تقدماً مريحاً 4-1. وشارك الشاب فيكتور داداسون لاعب كوبنهاغن بديلاً ليسجل هدفه الأول مع الفريق الأول بضربة رأس في الدقيقة 90.

نيوكاسل يهزم بنفيكا فاز نيوكاسل يونائيتد على ضيفه بنفيكا البرتغالي 3 - صفر.

وتقدم أنتوني جوردون بهدف لنيوكاسل في الدقيقة 32 ثم أضاف البديل هارفي بارنز الهدف الثاني في الدقيقة 71 وعاد في الدقيقة 83 وسجل الهدف الثاني له والثالث لفريقه من ضربة جزاء.

ورفع نيوكاسل رصيده إلى 6 نقاط في المركز السابع في الوقت الذي استمرت فيه أزمة بنفيكا، إذ مني الفريق بالهزيمة الثالثة على التوالي ليبقى رصيده خالياً من النقاط.

وعزز القائد برناردو سيلفا تقدم سيتي في الدقيقة 40، وأسهم في الفوز الثاني لفريقه في المباراة هذا الموسم بعد الأول على ضيفه نابولي الإيطالي (2-0) في الجولة الأولى.

فوز دورتموند سجل فيلكس نميشا لاعب وسط بروسيا دورتموند هدفاً في كل شوط ليساعد فريقه على التغلب الفوز 4-2 على مضيفه كوبنهاغن.

وسجل نميشا هدفاً مبكراً في الدقيقة 20 بعد تمريرة رائعة من حافة منطقة الجزاء لكن دورتموند تلقى هدفاً عكسياً بعد محاولة المدافع رامي بن سبيني تشتيت الكرة لتصطدم بفالدريمار أنتون وتدخل شبابه بعد 13 دقيقة.

واستعاد الزوار التقدم من ركلة جزاء نفذها بن سبيني في الدقيقة 61 قبل أن يضيف نميشا هدفه الثاني، ثم سجل



أينتراخت فرانكفورت 5-1 وتراجع إلى المركز الـ18.

السيتي يعود لسكة الانتصارات أعاد المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند فريقه مانشستر سيتي إلى سكة الانتصارات بقيادته إلى الفوز على مضيفه فياريال 2-0.

وافتح هالاند التسجيل في الدقيقة 17 رافعا رصيده إلى 4 أهداف في 3 مباريات في المباراة هذا الموسم، وإلى 53 في 51 مباراة في تاريخ مشاركته بها.

الإنجليزي بدايته المثالية في المباراة بإكرامه وفادة ضيفه أتلتيكو مدريد الإسباني 4-0.

ويدين أرسنال بفوزه إلى لاعبيه الدوليين البرازيليين قطب الدفاع غابريال ماغاليس والمهاجم غابريال مارتينيلي، حيث افتتح الأول التسجيل في الدقيقة 57.

وعزز الثاني النتيجة في الدقيقة 64، قبل أن يصنعا ثنائية السويدي فيكتور يوكيريس في الدقيقتين 67 و71.

وهذا هو الفوز الثالث لتاليا للنادي اللندني فاستمر في مشاركة الصدارة مع باريس سان جيرمان وإنتر ميلان وصيفه، في حين مُني أتلتيكو مدريد بخسارته الثانية بعد الأولى أمام مضيفه ليفربول 2-3 في الجولة الأولى فتجمد رصيده عند 3 نقاط من فوزه على

حافظ باريس سان جيرمان حامل اللقب على الصدارة والعلامة الكاملة في المجموعة الموحدة لمسابقة دوري أبطال أوروبا بفوز عريض على مضيفه باير ليفركوزن 7-2 في الجولة الثالثة.

وتناوب على تسجيل سباعية سان جيرمان كل من وليام باتشو (7). وأحرز ديزيرييه دويه ثنائية (41 و45) والجورجي خفيتشا كفاتراتسخيليا (44) والبرتغالي نونو منديش (50).

وبصم البديل عثمان ديمبيلي على هدفه الأول منذ عودته (66) والبرتغالي فيتينا (90)، فيما سجل الإسباني أليكس غارسيا هدفي ليفركوزن (38 من ركلة جزاء و54).

وبهذه النتيجة تصدر النادي الباريسي الترتيب برصيد 9 نقاط بفارق الأهداف أمام وصيفه إنتر ميلان وأرسنال. أرسنال يكتسح أتلتيكو مدريد وواصل أرسنال متصدر الدوري

«يوروبا ليغ»: فيلا يتطلع إلى مواصلة انتفاضته وليون وليل متابع الصدارة

المباريات الثلاث الماضية، فيما كانت خسارته الأخيرة أمام ليون تحديداً. على أرضه، فاز ليل بثماني مباريات من التسع الأخيرة في الدوري الأوروبي (تعادل في واحدة)، وسيكون مهاجمه المخضرم أوليفييه جيرو متحمساً لتسجيل رابع أهدافه هذا الموسم، بعد زيارته لشباك بران بيرغن النرويجي في الجولة الماضية. ويأمل روما الإيطالي في تخطي خسارته الأخيرة أمام إنتر وتحقيق فوز أوروبي ثان أمام ضيفه فيكتوريا بلزن التشيكي، فيما يسعى كل من دينامو زغرب الكرواتي وميتلاند الدنماركي وبراجا البرتغالي إلى مواصلة تشارك الصدارة على الأقل.

حقق انتصارين في المباراة. في فرنسا، يستضيف ليون خامس الدوري وليل السادس، بازل السويسري وبوك اليوناني توالياً، باحثين عن فوز ثالث توالياً والتقدم أكثر في الترتيب بفارق الأهداف عن أربعة فرق أخرى.

على الرغم من نجاحه القاري، سقط ليون في المباراتين المحليتين الأخيرتين، من بينها على أرضه أمام تولوز، وخسارة ثلاثة توالياً ستكون الأولى منذ أغسطس 2024.

في المقابل، يسعى بازل إلى فوز رابع توالياً في مختلف المسابقات وثان أوروبياً. أما ليل فحالته أفضل بعدم خسارته في

تعيينه: «هناك بالفعل مواهب حقيقية هنا، ومهمتنا الآن هي إيجاد التوازن. المخاطرة والمكافأة في الهجوم... ولكن أيضاً القاعدة الصلبة التي كانت سلاحاً مهماً للنادي، خصوصاً في الموسم الماضي. إيجاد هذا التوازن سيكون المفتاح».

وسيحاول دايش ترميم الدفاع المهزوز الذي تلقى خمسة أهداف في مباراتين أوروبيتين. علق على ذلك قائلاً: «الأساسيات يجب أن تكون موجودة دائماً. أن تكون قوياً، وجاهزاً بدنياً ومنظماً، هو دائماً نقطة انطلاق جيدة».

وستكون المباراة الأولى على رأس الجهاز الفني أمام بورتو البرتغالي الذي

للفوز بالمباراة المقبلة ومواصلة التفوق التاريخي على الأندية الهولندية بعد 6 مواجهات سابقة انتهت خمس منها بالفوز وواحدة بالتعادل. قال إيمري: «الاستمرارية هي الأولوية الآن، مع محاولة أن نكون أذكاءً وتنافسيين دائماً».

وأضاف: «هدفنا وألويتنا في الأشهر والسنوات المقبلة أن نكون ضمن المراكز السبعة الأولى (ضمن الدوري). أنا واثق بأنني أؤمن بنادي أستون فيلا، لكن الأمر صعب». على النقيض، يبحث نوتنغهام فورست عن فوزه الأول بعد 10 مباريات اكتفى فيها بثلاثة تعادلات مقابل 7 خسارات، لكن هذه المرة يقوده مدرب جديد، هو الثالث منذ انطلاق الموسم، بعد تعيين شون دايش خلفاً للأسترالي أنجي بوستيكوغلو الذي جاء بدوره بدلاً من البرتغالي نونو إسبيريتو سانتو.

ويعلم دايش أن انطلاقاً جيدة ستُرضي المالك الغاضب اليوناني إيفانجيلوس ماريناكيس. كما أن هذه ستكون المباراة الأوروبية الأولى للمدرب البالغ 54 عاماً، بعدما بدأ مسيرته التدريبية قبل 14 عاماً مع واتفورد. اكتسب دايش سمعة بوصفه مدرباً واقعياً يحقق النتائج، وإن لم يكن دائماً يقدم كرة قدم ممتعة. قال لموقع النادي الرسمي، يوم الثلاثاء، بعد



يتطلع أستون فيلا الإنجليزي إلى تحقيق فوز سادس توالياً ضمن مختلف المسابقات حين يحل ضيفاً على غو أهيد إغلز الهولندي، اليوم الخميس، في الجولة الثالثة من الدوري الأوروبي لكرة القدم (يوروبا ليغ)، فيما يأمل ليون وليل الفرنسيان بمواصلة نجاحهما القاري. وبعد انطلاقة كارثية وفشل بتحقيق الفوز في ست مباريات متتالية، استعاد فيلا توازنه بخمسة انتصارات متتالية كان آخرها على توتنهام بطل الدوري الأوروبي. لكن هذه النتائج الإيجابية لم تكن السبب خلف تصدر النادي العناوين الرئيسية في أوروبا، بل بسبب منع مشجعي نادي مكابي تل أبيب الإسرائيلي من السفر إلى مدينة برمنغهام لحضور مواجهة فيلا في الجولة الرابعة من المسابقة، استناداً إلى توصيات الشرطة البريطانية خوفاً من أعمال عنف.

وقد أثار هذا القرار موجة من الانتقادات وصلت إلى أعلى مستويات الحكومة البريطانية. مع ذلك، سيحرص المدرب الإسباني أوناي إيمري على التركيز

«إن بي إيه»: رقم قياسي بوجود 135 لاعباً أجنبياً



أجانب لكل منهما.

وقالت الرابطة إن هناك 71 لاعباً أوروبياً، وهو رقم قياسي، في تشكيلات أمسية الافتتاح، بينهم يانيس أنتيتوكومبو (اليونان)، ونيكولا يوكيتش (صربيا)، ولوكا دونيتش (سلوفينيا)، وفكتور ويمبانيا (فرنسا).

قالت رابطة كرة السلة الأمريكية للمحترفين، إنها حققت رقماً قياسياً بوجود 135 لاعباً أجنبياً يمثلون 43 دولة عبر ست قارات في تشكيلات فرقها في الأمسية الافتتاحية لموسم 2025 - 2026. وهذه المرة الـ12 توالياً التي تضم فيها تشكيلات الفرق في الأمسية الافتتاحية للموسم ما لا يقل عن 100 لاعب أجنبي. وسجلت الرابطة الرقم القياسي السابق في موسم 2023 - 2024 بوجود 125 لاعباً أجنبياً.

وللموسم الـ12 توالياً، لا تزال كندا الأقوى حضوراً في تشكيلة الأمسية الافتتاحية للدوري برصيد 23 لاعباً، على رأسهم شاي غيلغوس ألكسندر، الذي قاد أوكلاهوما سيتي ثاندر للفوز باللقب في الموسم الماضي.

وتلتها فرنسا وأستراليا وألمانيا بواقع سبعة لاعبين لكل منها في تشكيلات الفرق في الأمسية الافتتاحية، تليهم صربيا (6).

ويضم أتلانتا هوكس 10 لاعبين دوليين، وهو رقم قياسي، يليه بورتلاند تريل بليزرز وغولدن ستيت ووريورز بسبعة لاعبين

إعداد
فاطمة حمد

الحكمة اليوم

عودوا أنفسكم أن تكون أيامكم إحترام، إنسانية،
إحسان، حياة، فالبصمة الجميلة تبقى وإن غاب صاحبها.

في مثل
هذا
اليوم

- في الثالث والعشرين من أكتوبر عام 1941م:- رئيس الأركان السوفيتي جورج زيكوف يتولى قيادة عمليات الجيش الأحمر لوقف تقدم الألمان إلى روسيا وذلك أثناء الحرب العالمية الثانية.
- في الثالث والعشرين من أكتوبر عام 1942م:- اندلاع أولى مواجهات معركة العلمين بين القوات الألمانية والإيطالية بقيادة إرفين رومل والقوات البريطانية بقيادة برنارد مونتغمري أثناء الحرب العالمية الثانية.
- في الثالث والعشرين من أكتوبر عام 2005م:- إعصار ويلما يضرب السواحل الغربية لولاية فلوريدا.
- في الثالث والعشرين من أكتوبر عام 2015م:- إعصار باتريسيا يضرب الساحل الغربي للمكسيك، وأعلن العلماء بأنه أقوى إعصار مسجل في التاريخ.

الكشف عن عين إلكترونية تمكن فاقد البصر من القراءة مجددا



وحصل هوداك على هذه التقنية عبر الاستحواذ على شركة للأجهزة الطبية الفرنسية تدعى "بيكسيوم فيجن" (Pixium Vision) التي كانت مسؤولة عن النواة الأولى للعين الإلكترونية، ولكنها أفلست عام 2024

ويفتح الأبواب أمام علاج نهائي لهذا المرض مستقبلا. يُذكر بأن التقنية المسؤولة عن نجاح هذه التجربة تأتي من تطوير شركة "ساينس" (Science) التي يرأسها ماكس هوداك، وهو أيضا المؤسس المشارك في "نيورالينك" التابعة لإيلون ماسك والمسؤولة عن تطوير الشرائح الدماغية.

بكاميرات. ويعمل الجهاز على نقل الصورة التي التقطت من خلال كاميرا النظارة المقربة إلى العصب البصري مباشرة عبر الجهاز المزروع أسفل العين، محاكيا بذلك دور الخلايا التي كانت تقوم به في المعتاد. وتشير الدراسة إلى أن 80% من المشاركين بها استعادوا بصرهم بشكل جزئي يمكنهم من قراءة الصحف والنصوص بالأبيض والأسود، ولكن الخبراء يرون أن هذا الأمر إنجاز مذهل

مريضا يتجاوز عمرهم 60 عاما. ويتسبب هذا المرض في ضмор مباشر بالخلايا المسؤولة عن الرؤية المركزية بالعين مما يتسبب في موت الشبكية على المدى الطويل، وهو مرض مرتبط بالتقدم في العمر ولا يمكن إيقافه. واستخدمت الدراسة أجهزة مصغرة لا يتجاوز حجمها 2x2 ملليمتر مصنوعة من ألواح شمسية ضوئية صغيرة الحجم تم زرعها تحت عين المرضى، ثم ارتدى المشاركون في الدراسة نظارة ذكية مرفقة

استعاد أكثر من 20 شخصا القدرة على القراءة مجددا بعد فقدهم بصرهم نتيجة مرض الضمور البقعي المرتبط بالعمر، وذلك بفضل زراعة عين إلكترونية مرتبطة بنظارة ذكية ومنظومة ملحقة بها وفق تقرير موقع "ذا فيرج" التقني. وأجريت هذه التجربة ضمن دراسة نشرت بمجلة "نيو إنجلاند الطبية" (The New England Journal of Medicine) إذ تضمنت الدراسة 38

سائق ليموزين يطالب بـ 10 ملايين دولار

مقابل مالي، وأن وعودهما كانت وسيلة لخداعه واستغلاله في تصوير الفيديو. كما شكّا من أن محاولاته المتكررة للتواصل مع محامي النجمين لحل النزاع ودياً قوبلت بالتجاهل، بل إن أحد أفراد الأمن رفض استلام خطاب قانوني رسمي موجه إلى بوست مالون في أغسطس 2025.

واختتمت الدعوى بالتأكيد على أن استغلال صورة وأداء دويل "أضاف قيمة تجارية هائلة للفيديو وللأغنية"، ما جعله يطالب بتعويضات مالية كبيرة عن الضرر الذي لحق به جراء "سوء استخدام اسمه وصورته وأدائه الفني دون إذنه".

للفيديو، المتمثلة في مظاهر الثراء والنجاح والرفاهية، مؤكداً أن غيابه كان سيجعل المشاهد "باهتة وغير مقنعة". وأوضح الدعوى أن دويل "لم يوقع على أي اتفاق رسمي يمنح الإذن باستخدام اسمه أو صورته أو أدائه الفني"، كما لم يتقاض أي أجر أو مكافأة رغم الاستخدام التجاري الواسع للمحتوى، الذي حقق أكثر من 97 مليون مشاهدة على يوتيوب وأكثر من مليون إعجاب، إضافة إلى ملايين المشاهدات الأخرى على منصات سبوتيفاي وساوند كلاود. واتهم دويل كلاً من مالون ويويه بـ "الاحتيال والإيهام الكاذب"، مدعياً أنهما لم ينويا من الأساس منحه أي

إضافة إلى عمله كسائق ليموزين وقت تصوير الفيديو. وخلال عمله، تم استدعاؤه لقيادة السيارة التي أقلت مالون ويويه إلى مزرعة الأول، حيث جرى تصوير المشاهد الرئيسية. وخلال التصوير، طلب منه النجمان المشاركة في الكليب بصفة سائق ليموزين حقيقي، بعد أن وعده بأنه "سيكافأ بشكل لائق". وبالفعل، ظهر دويل في عدة مشاهد وهو يفتح باب السيارة، ويهد السجاد الأحمر أمام النجم تايلو يويه، قبل أن يعاود في ختام الفيديو فتح الباب له مرة أخرى. وأشار دويل في دعواه إلى أن دوره كان "محوياً" في إبراز الفكرة الأساسية

عليها صحيفة ديلي ميل، فإن دويل يطالب بتعويضات مالية لا تقل عن 2.5 مليون دولار كأضرار مبدئية، و7.5 مليون دولار كتعويضات عقابية، إلى جانب 25 ألف دولار لتغطية أتعاب المحاماة. كما طلب السائق إجراء محاكمة أمام هيئة محلفين. وجاء في الدعوى، التي تم تقديمها إلى محكمة المقاطعة الرابعة في ولاية يوتا يوم الجمعة 17 أكتوبر، أن دويل كان يعمل مدرّساً في إحدى المدارس الثانوية،

أقام السائق الأمريكي لاري دويل دعوى قضائية ضد مغني الراب الشهير بوست مالون والمتعاون معه في العمل الفني تايلو يويه، إلى جانب شركة سوني ميوزيك إنترتينمنت وعدد من الأطراف الأخرى، بعد أن زعم أنه لم يتلق أي مقابل مالي نظير مشاركته في تصوير فيديو كليب الأغنية الشهيرة Tommy Lee الذي أطلق عام 2020، مطالباً بتعويضات تفوق 10 ملايين دولار. ووفقاً للوثائق القانونية التي حصلت

رسائل
من
الحياة

أحياناً لا نحتاج إلى من يمدّنا بالقوة، بقدر ما نحتاج إلى من يلحظ ضعفنا دون أن نبوح به. من يتجاوز الإجابات المعتادة، ويسألنا بصدق: كيف أنت حقاً؟
ينقصنا ذاك الذي يرى التعب خلف ابتسامتنا، الذي لا يكتفي بأن يسمع أننا بخير، بل يفتش بين الكلمات عن تنهيدة خافتة،
ويمسك قلوبنا برفق كأنها تُوشك أن تتكسر.
ينقصنا من يسأل عن حالنا المتعب... لا عن الحال الذي نحاول أن يبدو بخير.