

تقديم برنامج لتبادل الموروثات التاريخية وعرض ثقافي بمناسبة الأول من سبتمبر



بمناسبة الفاتح من سبتمبر - الذكرى الرابعة والستين لبداية النضال الثوري من أجل تحرير إريتريا، أقيم في العاصمة أسمرا برنامج لتبادل الموروثات التاريخية الى جانب عرض ثقافي. وأقام أعضاء جمعية التعاون للفرقة 61 في 28 من أغسطس برنامجاً للتوارث التاريخي تحت شعار "توثيق تاريخ نضالنا - مسؤولية كل بطل" في مركز كيرتا الترفيهي في مديرية عداقا حموس. كما روى المقاتلون القدامى

وفي غضون ذلك، قدم في مساء ذات اليوم عروض ثقافية قدمها فنانون وعازفين ذوي إعاقة بصرية في سينما روما تجسد انطلاقة الثورة التحريرية الارترية. وتم تنظيم العرض الفني بالتنسيق مع الجمعية الوطنية

شهادتهم ومشاركاتهم في صمود وبطولات المقاتلين في النضال التحرري المرير. وذكرت رئيسة الجمعية المقابلة/ صالحة محمد على أهمية تنظيم فعاليات التوارث التاريخي مشيرة الى البطولات التي لا تحصى في تاريخ ثورة الشعب الارتري.

عقد ورشة عمل تعليمية في مندفا

عقد مكتب التعليم في مديرية مندفا ورشة عمل في السابع والعشرين من أغسطس للمساعدة في تحديد ومعالجة المشاكل التي تواجه العملية التعليمية. وتم في الورشة التي شارك فيها مدراء ادارات الضواحي والاعيان وأولياء الامور، عرضا في شكل تقرير عن التقدم المحرز خلال السنوات العشر الماضية والتحديات، ومناقشة الخطط التي يجب تنفيذها لتحسين نقاط الضعف التي تم تحديدها في التقرير. وقال مسؤول مكتب التعليم في مديرية مندفا الاستاذ/ بلاي أرايا، إن الورشة تهدف إلى تحديد أسباب ضعف نتائج التعليم، واصلاحها. وبعد مناقشة القضايا المتعلقة بتحسين جودة التعليم، قال المشاركون إن تشجيع الطلاب والمعلمين المتميزين، ودعم الطلاب الضعفاء، وتعزيز قدرات المعلمين من خلال التدريب، وتعزيز العلاقات الثلاثية، وتعزيز مساهمات المجتمع من الأولويات التي يجب العمل بها. ودعا مسؤول التعليم في الاقليم الجنوبي الاستاذ/ هينزقي كيداني المدارس بشكل عام والمعلمين على وجه الخصوص على العمل الدؤوب لتخريج طلاب متميزين. من جانبه دعا مدير مديرية مندفا السيد/ هزقياس وهبت، جميع فئات المجتمع على التعاون لضمان نجاح الجهود المبذولة في مجال التعليم.

قسم إيجارات المنازل بالاقليم الاوسط يعمل على تقوية العلاقة بين اصحاب المنازل والمستأجرين



عام 2017 عن وزارة الحكومات المحلية بشأن العلاقات بين المالك والمستأجر.

ضد كل من لا يلتزم بعقد التجديد. وحث أصحاب العقارات على اتباع الإرشادات لتصحيح الممارسات غير المسؤولة بين الحين والآخر. وقال إن أصحاب المنازل المتواجدة في 13 ادارة في الاقليم الوسط يدعون ضرائبهم بانتظام، ولكن في المناطق الفرعية الريفية الثلاث، هناك تأخر في دفع الضرائب بسبب تأخر ادخال التوجيهات بهم. ويعمل فرع إيجارات المنازل بالاقليم الاوسط على تنفيذ التوجيهات الصادرة

ذكر مسؤول فرع إيجارات المنازل بالاقليم الاوسط السيد/ برهاني تسفاي ان القسم يعمل على تعزيز العلاقة بين مالكي المنازل والمستأجرين. وقال في مقابلة له مع وكالة الأنباء الإرترية " إرينا" إن مسؤولية متابعة عقود الإيجارات بين الملاك والمستأجرين لا تقتصر على فرع الإيجار فقط، بل إن مديري الادارات يعملون على ذلك أيضاً، مشيراً الى ان الاقليم ينظم برامج توعية في هذا الصدد لزيادة الفعالية . وأكد إنه سيتم اتخاذ إجراءات صارمة

مؤسسة فارماكور للأدوية والأدوات الطبية:

جهود لتلبية المتطلبات الطبية في البلاد

افاد المدير التنفيذي المكلف لمؤسسة الأدوية والأدوات الطبية فارماكور السيد/ ماتيوس قبرقزأبهر ان المؤسسة تعمل بجدية لتلبية المتطلبات الطبية للبلاد. وأوضح ان فارماكور توفر المتطلبات الطبية والأدوية لجميع المؤسسات التي تعمل تحت ظل وزارة الصحة والصيديليات الخاصة وغيرها بضمن في متناول اليد بالإضافة الى توزيع 35 نوع من الأدوية التي يتم انتاجها في مؤسسة أزل للأدوية على مستوى البلاد. وأكد ان عملية توفير الأدوية تسبقها



إجراءات تقنية، وطبية ومالية قبل عملية الإستيراد ثم تجري عليها فحوصات دقيقة للتأكد من جودتها بالتعاون مع المؤسسة الوطنية لسلامة الغذاء والدواء حيث تم توفير أدوية وأدوات طبية لازمة بأكثر من 8 ملايين دولار في النصف الأول من العام الجاري 2025، وإنتاج أدوية في مؤسسة أزل والأوكسجين الطبي في أورتو بكلفة 42 مليون نقفة في الفترة المذكورة. و اضاف انه تم توزيع أدوية وأدوات طبية بكلفة وصلت الى 351 مليون نقفة الى المؤسسات الصحية في جميع انحاء البلاد مشيراً الى ان 85% من هذه الخدمات قدمت الى المؤسسات الصحية التي تعمل تحت ظل وزارة الصحة وان 15% المتبقية قدمت للمؤسسات الصحية في القطاع الخاص والمؤسسات الحكومية الأخرى. وذكر انه وفي وقت سابق قامت مؤسسة فارماكور بإدخال أجهزة الأشعة المقطعية ووفرت أجهزة الأشعة المتحركة، ولوازم التخدير، وأجهزة التعقيم الطبي وأدوات المختبرات بالإضافة الى اجهزة إنتاج الكلور الى مستشفى أورتو المرجعي الوطني. كما تم تركيب أجهزة العلاج الطبيعي في أقاليم شمال وجنوب البحر الأحمر وعنسا والجنوبي وانه يتم العمل لترتيب أجهزة ماثلة في اقليمي القاش بركة والأوسط. وأكد موظفو فارماكور بدورهم ان الأدوية والأدوات الطبية المستوردة تخضع لإجراءات مهنية صارمة لضمان سلامة وجودة الموارد حتى يتم توزيعها أو إيصالها الى الجهة المعنية بأمان.

نتائج مرضية من برنامج التعليم الاضافي



اعطت دورات الدراسة الاضافية الصيفية التي بدأت بالتعاون مع مكاتب التعليم والاتحاد الوطني للشباب والطلبة ، نتائج جيدة في تحسين أداء الطلاب المشاركين.

جاء ذلك في كلمة مسؤول الاتحاد في عدي قيق السيد/ ابراهيم باروزلي ، في ختام دورة التقييم التي أقيمت في عدي قيق في الفترة من 2 يوليو إلى 24 أغسطس ، والتي ركزت على الرياضيات واللغة الإنجليزية.

وذكر مسؤول التعليم الاستاذ/ بيني تسفاي ، أهمية استثمار الآباء في أبنائهم مشيراً إلى أن الطالب الذي تلقى التعليم الجيد في المرحلة لابتدائية ونشأ بأخلاق جيدة يكون له مستقبل مشرق.

وقال مدير مديرية عدي قيق السيد/

هبتاي تسفازي ، إن جهود تحديد الطلاب ذوي المستوى الدراسي المنخفض ومساعدتهم على النجاح والتفوق قد حققت نتائج باهرة. ومُنحت في المناسبة الشهادات وجوائز

التشجيع للطلاب والمعلمين. شارك في الدراسة الاضافية الصيفية 521 طالباً، من بينهم 176 طالبة من الصف الثاني إلى الصف الخامس في عدي قيق.

تدشين سد في سونجبوق



دشن في الثامن والعشرين من اغسطس سد تراي تم إنشاؤه من قبل قسم التنمية المعمارية في الاقليم الاوسط وشركة أسمر للتعيين في ادارة ضاحية سونجبوق في مديرية بريخ .

واوضح مسؤول قسم البنية التحتية الزراعية المهندس /ابرهام دانئيل في مراسم التدشين التي حضرها رئيس مجلس الاقليم الاوسط

الاستاذ/ ابرهام سمري ، ان السد الذي يبلغ ارتفاعه 10 أمتار وطول 110 أمتار سيحجز 77 ألف متر مكعب من المياه.

وقال مدير إدارة ضاحية سونجبوق

السيد /محاري حيلآب ، إن السد سيوفر حلاً جيداً للمنازل والثروة

الحيوانية. وشكر مدير مديرية سرجقا السيد/ تسفو فسهاطيون قسم التنمية المعمارية في الاقليم الاوسط وشركة أسمر للتعيين على مساهمتها في انجاز العمل ومشاركة وتفاي سكان سونجبوق.

ودعا المدير العام للإدارة والمالية في الاقليم الاوسط السيد/ تكتي قلتا ، السكان على القيام بما هو مطلوب منهم والاستفادة الجيدة من السد.

ووزعت في الختام الشهادات التقديرية على المساهمين في بناء السد.



مناقصة

لشراء إمدادات الغذاء (خضروات، الشطة مع بهاراتها، لحوم ماعز بالكيلو ملح وإعداد)

خبز) لفرع التعليم بإقليم عنسبا "مدرسة اسماط الداخلية والمدرسة الداخلية للصم في مدينة كرن".

عنوان العقد: عقد الإمداد السنوي للغذاء.

إسلوب الشراء: مناقصة مفتوحة "وطنية".

يعلن فرع التعليم بإقليم عنسبا "مدرسة اسماط الداخلية والمدرسة الداخلية للصم

في مدينة كرن " مناقصة للجهات القانونية المتخصصة في توفير امدادات الغذاء ،لتوفير

الغذاء خلال العام 2026 م أي من شهر يناير وحتى شهر ديسمبر 2026 م :

1 -يدعو فرع التعليم بإقليم عنسبا مقدمي الخدمات القانونيين لتقديم اسعار المواد

الغذائية "خضروات،لحوم ماعز ملح ،إعداد الخبز" في ظرف مغلق.

2 - المناقصة مفتوحة لكل مقدمي الخدمات القانونيين.

3 - على المشاركين في المناقصة احضار صورة من رخصة تجارية مجددة لعام 2024م ،وأورنيك إخلاء طرف لعام 2024 م، وبطاقة الهوية.

4 - اذا اراد المشاركون في المناقصة الحصول على المزيد من المعلومات من فرع مكتب التعليم بإقليم عنسبا يمكنهم الاتصال بالرقم 402289 خلال ساعات العمل والحصول على وثيقة المناقصة والمعلومات المطلوبة.

5 - المشاركون في المناقصة والذين استوفوا الشروط المطلوبة يمكنهم الحصول على وثيقة المناقصة بدفع مبلغ 50 نقفة نقداً غير قابلة للإسترجاع .

6 - يجب ان تصل المناقصة الى العنوان الموضح ادناه يوم 02/10/2025 م الساعة العاشرة صباحاً او قبله.اي مناقصة تصل متأخرة سيتم رفضها، ستتم مراسم فتح المناقصة بوجود المشاركين في المناقصة والوكلاء القانونيين والأشخاص القادمين للمشاهدة في فرع التعليم بإقليم عنسبا يوم ال 02/10/2025 الساعة العاشرة صباحاً.

7 - يتطلب أن ترفق المناقصة بأمنية قدرها (100.000 نقفة) (Bid) (CPO security) .

8 - تجري المناقصة على أساس الموجهات الحكومية للشراء وإدارة الممتلكات .

9 - الحقوق محفوظة لفرع التعليم بإقليم عنسبا في إلغاء المناقصة كلياً او جزئياً .

النصر للجماهير

فرع التعليم بإقليم عنسبا

ص.ب 18

رقم الهاتف 402289، 402290

دعوة لتعزيز أنشطة تربية النحل في مولقي



دعا الخبراء الزراعيين في مديرية مولقي الى تعزيز أنشطة تربية النحل وتطوير سبله لانها تمتلك بيئة ملائمة لهذا المجال الزراعي.

وأشار الخبراء الى تميز المديرية والغابات المجاورة بوجود الأشجار المزهرة المتنوعة بالإضافة الى المناخ الذي يعتبر أفضل لتربية النحل وإنتاج العسل مشيراً الى قدوم النحالون المتجولون الى المنطقة موسمياً، وحثوا المزارعين ان ينشطوا في تربية النحل الى جانب أعمالهم الزراعية الأخرى للإستفادة من الموارد الطبيعية التي تتميز بها المديرية. وأوصى مسؤول مكتب الزراعة بالمديرية السيد/ ملاكي ولدي مكائيل المزارعين والنحالين الى تطوير ورفع إنتاجيتهم بإستعمال الخلايا الحديثة لأنه وبالرغم من المميزات الطبيعية الا ان إنتاج العسل لم يتقدم بالقدر الذي يجب عليه ان يكون مذكرا ان الأشجار والنباتات البرية التي تتواجد في الغابات المجاورة تزهر على مدار السنة.

ودعا ممثل تربية النحل والدواجن الشاب/ أبرهام كيروس بدوره الى إدخال تقنيات الخلايا الحديثة لتربية النحل مشيراً الى نشاط 287 مزارع في تربية النحل بإستعمال الطرق التقليدية.

من جهتهم طالب المزارعين الى تهيئة الارضية لتأسيس جمعية محلية لمربي النحل مؤكدين استيعابهم للفوائد وميزات الخلايا الحديثة في إنتاج النحل بفضل الخبرات المكتسبة وقدوم النحالين المتجولين الى مناطقهم الزراعية.

الامطار تحدث الاضرار بالمزروعات في حينا

احدثت الامطار الغزيرة التي هطلت في السابع والعشرين من اغسطس في حينا بمديرية عدي قيق الاضرار بالمنازل والمزروعات.

وافادت المعلومات الواردة عن أضرار لحقت بالبساتين في قرى حينا الى جانب انهيار ثمانية منازل.



قطر ومصر مصممتان على رفض التهجير والوصول لوقف إطلاق النار بغزة



شددت كل من قطر ومصر امس الخميس على استمرار جهودهما للتوصل إلى وقف لإطلاق النار في قطاع غزة، رغم عدم رد إسرائيل رسميا حتى الآن على مقترح الصفقة الذي سلمه الوسطاء يوم 18 أغسطس الجاري بعد موافقة حركة المقاومة الإسلامية (حماس) عليه.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي أجراه وزير الخارجية المصري بدر عبد العاطي ورئيس الوزراء وزير الخارجية القطري الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني، الذي يجري زيارة رسمية غير محددة المدة إلى مصر لبحث العلاقات الثنائية وقضايا إقليمية.

وفي المؤتمر الصحفي في مدينة العلمين، قال رئيس الوزراء وزير الخارجية القطري إن بلاده وجمهورية مصر مصممتان على الوصول إلى وقف لإطلاق النار في غزة. وتابع أن على المجتمع الدولي أن يتحمل مسؤوليته ويوقف الحصار

والمجاعة عن غزة، معربا عن أسفه على أن جهود وقف الحرب في القطاع قوبلت بمزيد من التجاهل.

كما أعرب عن أسفه على عدم وجود أي تحرك من المجتمع الدولي لوقف ما يجري في غزة.

ولفت إلى أنه لولا الشراكة والجهود المشتركة لمصر وقطر، لما تم التوصل للاتفاق السابق في قطاع غزة.

بدوره، أكد عبد العاطي موقف بلاده الراض لتهجير الفلسطينيين من قطاع غزة تحت أي ذريعة. وقال إن هناك تعنتا إسرائيليا، مضيفا أن الجهود

المصرية والقطرية بالتعاون مع الولايات المتحدة للضغط من أجل التوصل إلى صفقة مستمرة، رغم عدم التجاوب الإسرائيلي. من جانب آخر أكد وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان أن حل الدولتين هو السبيل الوحيد للسلام في المنطقة.

وقال وزير الخارجية السعودي في إحاطة صحافية أثناء زيارته إلى إيطاليا: "نتوافق مع إيطاليا على أهمية سرعة وقف الحرب في غزة.. وأهمية إتاحة المجال نحو المسار السياسي في غزة.. حل الدولتين هو السبيل الوحيد للسلام في المنطقة".

وتابع قائلا: "ندين استمرار الاعتداءات الإسرائيلية في الضفة الغربية.. نؤكد ضرورة الإسراع بإدخال المساعدات لغزة.. سنواصل العمل مع القوى الدولية وصولا إلى إقامة الدولة الفلسطينية".

مقتل شخصين واختطاف أكثر من 100 في هجوم شمالي نيجيريا



هجوم شمالي نيجيريا

أفاد مسؤولون محليون وزعماء مجتمع بأن مسلحين قتلوا ما لا يقل عن شخصين واختطفوا أكثر من 100 شخص، معظمهم من النساء والأطفال، في هجوم دام وقع بولاية زامفارا شمال غربي نيجيريا.

وفي الآونة الأخيرة، أصبحت زامفارا بؤرة لهجمات العصابات المسلحة المعروفة محليا بـ"قطاع الطرق"، التي جعلت التنقل والزراعة أمرا بالغ الخطورة في تلك المنطقة.

ووفقا لمؤسسة "إس بي إم" الاستخباراتية، فإنه في الفترة الواقعة بين يوليو 2024 ويونيو 2025 تم اختطاف

4722 شخصا في تلك الولاية.

واقترح المهاجمون قرية غامدوم مالم في منطقة أداكا بوكويوم قرب منتصف

نهار السبت، على متن

عشرات الدراجات النارية وهم يطلقون النار بشكل عشوائي، وفقا لرئيس القرية محمد ماي أنجوا في تصريح لوكالة رويترز.

وقال أحد سكان القرية يدعى حذيفة عيسى إن المهاجمين انقسموا إلى مجموعتين: إحدهما كانت تختطف

الناس والماشية، بينما نصبت الأخرى حاجزا عند المدخل الرئيسي للقرية وأطلقت النار على كل من حاول المرور. ويقول السكان إنهم يخشون وقوع هجمات أخرى، وسط أنباء عن محاولة المسلحين التوغل مجددا نحو حدود الغابة الواقعة غير بعيدة من القرية والقرى المجاورة لها.

60 مرشحا للرئاسة ساحل العاج وسط جدل دستوري



سجلت المفوضية الانتخابية المستقلة في ساحل العاج 60 مرشحا للانتخابات الرئاسية المقررة في 25 أكتوبر المقبل، في مشهد سياسي يعكس احتدام المنافسة وتعدد الرهانات، وسط جدل قانوني في أهلية عدد من المرشحين البارزين. من المرشحين، يبرز اسم الرئيس السابق

لوران غباغبو، زعيم حزب الشعوب الأفريقية، رغم استبعاده من القوائم الانتخابية بسبب إدانة قضائية سابقة. كما تقدّم تيجان تيام، رئيس حزب الديمقراطيين، بترشيحه رغم الجدل في جنسيته، ما دفع المجلس الدستوري إلى النظر في قانونية ترشيحهما قبل إعلان القائمة النهائية في 10 سبتمبر.

ورغم الجدل القانوني، أكد تيام أن ترشحه "استجابة لنداء الشعب من أجل التغيير"، بينما دعا حزب غباغبو إلى "اختيار سلمي" بتصريحات أدلى بها القيادي الحزبي سيباستيان دانو دجيجي.

من المرشحين، يبرز اسم الرئيس السابق لوران غباغبو، زعيم حزب الشعوب الأفريقية، رغم استبعاده من القوائم الانتخابية بسبب إدانة قضائية سابقة. قدّم الرئيس الحالي الحسن وتارا ترشيحه، معللا قراره بـ"نداء العديد من الإيفواريين" لمواصلة مسار "السلام والاستقرار والتنمية".

غير أن المعارضة ترى في ترشحه خرقا للدستور، معتبرة أن ولايته الرابعة غير دستورية، رغم قرار المجلس الدستوري عام 2020 الذي اعتبر أن دستور 2016 أعاد احتساب عدد الولايات من جديد.

موسيفيني يسعى لولاية سابعة بالترشح لانتخابات 2026



أعلن الحزب الحاكم في أوغندا تزكيته الرئيس يوري موسيفيني ليكون مرشحا له في الانتخابات العامة المقررة مطلع العام المقبل، مما يعني سعيه لولاية سابعة على رأس الدولة الواقعة في شرق أفريقيا.

وفي كلمة له أمام مؤتمر مندوبي الحزب في العاصمة كمبالا، شكر الرئيس موسيفيني قيادة الحزب على تجديد الثقة، وأكد قبوله الترشح لمنصب الرئيس.

موسيفيني البالغ من العمر 80 عاما، حكم البلاد منذ عام 1986، وقام بتعديلات دستورية ألغى بموجبها عدد المأموريات الرئاسية، والحد الأعلى لسن الترشح.

وإذا فاز في الانتخابات المقررة في يناير المقبل، فسيتمكن من إكمال 5 عقود في الحكم. وخلال خطابه الأربعاء الماضي أمام مؤتمر حزبه، قال موسيفيني إنه حقق إنجازات أفضت إلى التعافي الاقتصادي لدولة أوغندا، وبرر وجوده الطويل في السلطة بما قال إنها شعبته الواسعة الداعمة له في مناطق الأرياف التي حقق لها الأمن والاستقرار.

الناشط الكيني بونيفاس موانغي يخوض تحدي انتخابات الرئاسة

قال ناشط حقوق الإنسان الكيني بونيفاس موانغي، الذي لعب دورا بارزا في الاحتجاجات المناهضة للحكومة، إنه يخطط للترشح في الانتخابات الرئاسية 2027، معلّفا آماله على استثمار غضب الشباب وقوة الشارع للإطاحة بالرئيس وليم روتو الذي لا يزال في مأموريته الأولى.

وعلى مدى 20 عاما الماضية، ظل موانغي (42 عاما) أحد أجراً ناشطي كينيا وأكثرهم تحديا للسلطات، إذ شارك بفاعلية في الاحتجاجات المناهضة للفساد والتلاعب بالديمقراطية.

وقال موانغي إن الوقت قد حان لنقل المعركة من الشارع إلى القصر الرئاسي الذي يمكن أن تنطلق منه مسيرة التغيير الجاد إذا وُجدت الإرادة الصادقة.

برز الناشط موانغي أول مرة بوصفه مصورا صحفيا خلال الانتخابات الكينية المتنازع عليها عام 2007، حين قتل أكثر من ألف شخص في صدامات إثنية، وحصد جوائز على صورته في تغطية الأحداث.

وإثر ذلك الاقتراع، ترك الكاميرات ورفع اللافئات، وتحول إلى أبرز ناشط سياسي بين جيله في ذلك الوقت.

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:

فاطمة محمد إدريس

نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبد الله صالح

أغرب الطرق التي تساعدك على الاسترخاء أبرزها: وضع إصبعك في فمك



أغرب الطرق التي تساعد على الاسترخاء 15 أغسطس هو اليوم العالمي للاسترخاء، الذي يعتبر من ضمن الاحتفالات الترفيهية، التي تنص على أهمية الاسترخاء على الصحة العقلية والنفسية لدى الفرد، فهو يحمي من الأمراض المزمنة التي تنتج عن التوتر والعصبية الدائمة.

يحتاج الفرد أن يشعر بالاسترخاء، خاصة بعد يوم عمل شاق وطويل، إذ يحتاج الشخص أن يذهب لمنزله، الجلوس وحيداً دون التحدث مع الآخرين، كنوع من الاسترخاء والهدوء.

1 - الابتسامة المزيفة:

لا يشترط ان تكون نابعة من القلب، لكن في حالة الابتسامة في وجوه الآخرين، هذا الأمر سيبدأ في تهدئة الجهاز العصبي، بداية دخولك في حالة مزاجية جيدة.

هذا التكنيك الذي أوضحه خبراء الصحة العقلية، على أنه أفضل الطرق الطبيعية التي تجعل الفرد في حالة جيدة، نتيجة خداع العقل البشري، على أن الفرد يشعر بالسعادة، بالتالي ستشعر بالاسترخاء والتوقف عن التفكير السيء، بمجرد القيام بهذه الخطوة.

2 - النفخ في إصبعك:

يمكنك أن تضع إصبعك الإبهام في فمك، ثم البدء في النفخ فيه جيداً، هذه الخطوة تعمل على تقليل معدلات القلب، الذي يجعلك تشعر بارتفاع في درجة الحرارة، بالتالي تشعر بالتوتر والقلق.

كما ينصح الخبراء بتجربة هذه الخطوة، عندما تكون في الهواء الطلق، كما يفضل أن يكون المناخ بارداً، الذي ينتج عنه نتائج فعالة ومدهشة.

3 - تناول علكة:

عندما تشعر بالتوتر وترغب في الاسترخاء، عليك أن تتناول علكة على الفور، هذه الخطوة ستساعدك على تحسين حالتك المزاجية للأفضل، كما تعتبر من ضمن الحيل البسيطة، الذي يمكنك اتباعها في العمل أو في وسائل المواصلات.

4 - تنظيم عملية التنفس

ينصح الخبراء وعلماء النفس والسلوك البشري، باتباع هذه الخطوة على الأقل قبل النوم، من خلال التنفس بشكل عميق ومنظم، إذ تعمل هذه الخطوة على تهدئة الجسم والدخول في حالة استرخاء مباشرة.

عندما تقوم بالتنفس بالشكل الصحيح، يعمل على تنشيط الدورة الدموية، الذي ينتج عنها تهدئة الجهاز العصبي، بالتالي سيخفف من مستوى التوتر في الجسم.

5 - الجلوس بجانب النباتات:

عندما ترغب في الشعور بالاسترخاء، عليك الذهاب فوراً والجلوس بجانب النباتات، التي تعمل على تهدئة الجسم بشكل طبيعي، كما أنها تقلل من إجهاد الفرد بعد العمل.

6 - تناول الشاي الأخضر:

من ضمن الحيل الغريبة الذي يتبعها البعض، تناول الشاي الأخضر عندما تشعر بالتعب والبحث عن الاسترخاء، إذ يحتوي الشاي الأخضر على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، التي تنشط الدورة الدموية، تجدد الطاقة المزاجية للفرد.

7 - التوقف عن ممارسة روتينك اليومي:

عدم تجديد الروتين اليومي وممارسته بنفس الطريقة يوميا، من ضمن المشكلات التي تجعل الفرد يشعر بالتوتر الشديد دائماً، لهذا السبب عليك التوقف عن ممارسته، الاستماع باليوم سواء بتناول الطعام أو التنزه وسماع الموسيقى.

أكبر كتلة من العنبر في العالم.. سعرها مليون دولار



في منزل روماني، تم العثور على اكتشاف نادر واستثنائي بالصدفة، يتمثل في أكبر قطعة عنبر في العالم. ومن المضحك أنها كانت تستخدم لعقود داخل هذا المنزل كأداة لمنع الباب من الانغلاق، في حين أن قيمتها الفعلية تزيد الآن عن مليون دولار. وجدت امرأة مسنة هذه القطعة الحجرية، التي تزن 3.3 كيلوغرام، في الأصل على ضفاف نهر في جنوب شرق رومانيا. ومن وقتها جلبتها إلى منزلها، وقررت استخدامها فيما بعد لمنع الباب من الانغلاق، دون أن تدرك قيمتها الحقيقية.

العنبر الثمينة داخل منزلها كأداة لمنع الباب من الانغلاق، دون أن تعرف قيمتها الحقيقية. وتدعي بعض التقارير المحلية أن منزل هذه السيدة كان مستهدفا ذات مرة من قبل اللصوص الذي عاشت فيه بمفردها، لكنهم لم يلاحظوا الصخرة التي تبلغ قيمتها مليون دولار.

في عام 1991، توفيت السيدة العجوز، وورث أحد أقاربها المنزل، ولاحظ هذه الأداة المستخدمة لمنع الباب من الانغلاق. وقتها، اعتقد من شكلها أنها قد تكون ذات قيمة، وقام ببيعها إلى الدولة

ويتكون العنبر كسائل داخل نوع معين من الشجر من ملايين السنين. وبمرور الوقت، يتحول إلى مادة صلبة ودافئة. وفي رومانيا، يمكن العثور على قطع من العنبر الثمين حول قرية كولتي على نهر بوزاو، حيث يتم استخراجها من هناك منذ عشرينيات القرن العشرين.

عاشت المرأة المسنة التي عثرت على الحجر في كولتي، حيث استخدمت قطعة

«لهاية الكبار».. موضة غريبة تجتاح الصين لمواجهة القلق والأرق



بـ“ظاهرة الارتداد”، حيث يميل الأشخاص تحت ضغط شديد إلى سلوكيات تذكركهم بمرحلة الطفولة التي ارتبطت لديهم بالأمان والراحة.

ورغم تأكيد كثير من المستخدمين أنهم يشعرون بـ“انخفاض التوتر” و“تحسن النوم” عند استخدامها، يحذر الأطباء من مخاطر صحية على المدى الطويل، أبرزها اضطرابات مفصل الفك الصدغي، وتلف الغشاء المخاطي للفم، إضافة إلى مخاطر الاختناق عند النوم بها.

وتأتي هذه الظاهرة ضمن سلسلة أساليب غير تقليدية للتعامل مع الضغط النفسي، سبق أن شملت معانقة الأبقار أو ملاكمة مدربين للتنفيس عن الغضب، لكن “مصاصة الكبار” تبدو بلا شك من بين أكثرها غرابة.

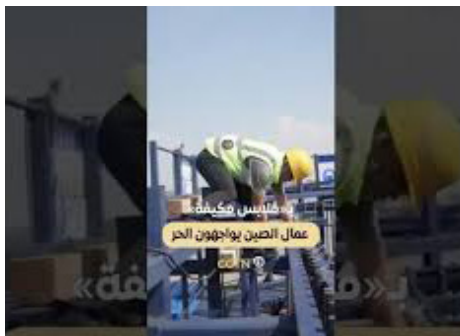
الإلكترونية كأداة لتخفيف التوتر أو تحسين النوم، بأسعار تتراوح بين 10 و500 يوان (1.40 - 70 دولاراً)، فيما تسجل بعض المتاجر مبيعات تصل إلى آلاف القطع شهرياً.

ويرى علماء النفس أن الإقبال على هذه المصاصات يعكس ما يُعرف

في ظاهرة لافتة ومثيرة للجدل، يتجه آلاف الشباب في الصين إلى استخدام مصاصات مخصصة للبالغين كوسيلة للتخفيف من القلق والأرق، وسط ضغوط العمل والحياة اليومية.

المنتج، الذي كان رمزاً للطفولة، أصبح يُسوّق حالياً في المتاجر والمنصات

عمال الصين يواجهون الحرب «ملابس مكيفة»



ابتكرت الصين سترات مُكيفة للعمال؛ لمواجهة الحرّ الخانق في فصل الصيف. وكل ما يحتاجه العمال المرتدين لهذه السترات لمواجهة الطقس الحر، هو مجرد الضغط على زر مخصص لتشغيل المروحة.

وتعمل هذه المروحة الصغيرة بتقنية الدوران الخفيف لإدخال الهواء إلى داخل الملابس.

واتبع عمال بناء جسر هان تان هذه التقنية، وأثبتت فاعلية في مواجهة حرارة الجو.

زراعة وإقتصاد

وزارة الزراعة تقيم برامجها المنفذة خلال النصف الاول من عام 2025م



التي طُبِّقت فيها بشكل صحيح. لتعزيز هذه الاستراتيجية، عُقدت حلقة نقاشية ركزت على إنجازات وتحديات برنامج SPFP على مدار عام واحد، وذلك خلال اجتماع التقييم. وشارك في الحلقة رؤساء إدارات الزراعة والأراضي من الأقاليم الست.

و أكد وزير الزراعة السيد ارفيني برهي، في كلمته الختامية، على أهمية تطبيق برنامج SPFP في جميع القرى من خلال مزارعين نموذجيين، ومدارس المزارعين الحقلية، وتفعيل التعاون الثلاثي بين وزارة الزراعة، والاتحاد الوطني لشباب وطلبة إرتريا، والاتحاد الوطني للمرأة الإرترية. كما أكد على أهمية دمج الدواجن وخلايا النحل ذات القضبان العلوية كجزء لا يتجزأ من برنامج SPFP ولزيادة إنتاجية الحليب، دعا جميع الأقاليم إلى إلزام جميع مزارعي البساتين بتخصيص 10% من أراضيهم لإنتاج الأعلاف، مثل البرسيم والبطاطا الحلوة، وتعزيز البحث في أنواع جديدة من الأعلاف الحيوانية.

مربع، تشمل إنتاج كتاكيت منزلية وخلايا تربية النحل وإدراكاً لمفهوم ضمان غذاء آمن ومغذٍ للجميع في كل مكان، يبذل الخبراء، من المقر الرئيسي والأقاليم وحتى مستوى القرية، جهوداً حثيثة لرفع مستوى الوعي بين المزارعين من خلال طرح آليات مختلفة، مثل المشاريع التجريبية على مستوى القرية، وترجمة نشرة برنامج

من 26,000، والخلايا التقليدية أكثر من 20,000، والخلايا ذات القضبان العلوية أكثر من 5,700. وأشارت التقارير الإقليمية أيضاً إلى أن التطعيم الإجباري ضد العديد من الأمراض، وأهمها طاعون المجترات الصغيرة ومرض نيوكاسل، لعب دوراً مهماً في ضمان صحة الثروة الحيوانية. وقد أُفيد بتطعيم أكثر من 1.5 مليون رأس من



إنتاج المحاصيل الاستراتيجية إلى لغات محلية أخرى، ووضع تقييم زراعي يتوافق مع مناطقهم. إذ تُعد استراتيجية إنتاج المحاصيل الاستراتيجية، خطة استراتيجية جديدة لكل من المزارعين والخبراء الزراعيين، وإن التقدم المحرز خلال الأشهر الستة الماضية كان واعداً، حيث تم إنشاء 5566 برنامجاً لإنتاج المحاصيل الاستراتيجية، مما أدى إلى تحسين إنتاج المحاصيل بشكل ملحوظ في الأقاليم

الماشية ضد العديد من الأمراض . خلال الاجتماع التقييمي، تم ايضا تقييم الجولتين الثانية والثالثة من برنامج الأراضي الزراعية الصغيرة المنتجة (SPFP) بشكل جدي ورغم تفاوت إنتاج وتطبيق الاستراتيجية بين الأقاليم ، إلا أن الإنجاز العام كان واعداً، وهناك حاجة إلى المزيد من التحسين لتعميمها في كل قرية. تجدر الإشارة إلى أن الاستراتيجية، التي تُنفذ على مساحة 1000 متر



على مساحة تزيد عن 5,000 هكتار، وبعد ذلك، قُدِّر الإنتاج بحوالي 145 طنّاً من الخضراوات و63 طنّاً من الفاكهة. علاوة على ذلك، خلال الأشهر الستة الماضية، تم توزيع 8,206 شتلة نخيل على المزارعين وغرسها .

وحتى الآن، تجاوز إجمالي عدد شتلات النخيل على المستوى الوطني 58,900 شتلة. وفيما يتعلق بأنشطة الصحة النباتية، تمت معالجة حوالي 5,660 هكتاراً من الأراضي بالمبيدات الحشرية ضد العديد من الآفات. وفي إطار عملية مكافحة الجراد الصحراوي، من أواخر نوفمبر 2024 حتى نهاية مارس 2025، تمت معالجة أكثر من 20,100 هكتار من الأراضي في منطقة شمال البحر الأحمر قبل أن تلحق أي ضرر بالمحاصيل والمراعي.

علاوة على ذلك، لوحظت إصابات بجراد الأشجار، والتي تتزايد مع مرور الوقت، في أجزاء مختلفة من إقليم القاش بركة، ونُفذت عمليات مكافحة ناجحة على مساحة 777 هكتاراً من الأراضي.

نوقش تطوير قطاع الثروة الحيوانية خلال اجتماع التقييم ، ووفقاً للتقارير العامة، انخفضت مساحة الأراضي المزروعة لإنتاج الأعلاف في مزارع الألبان ، مما أثر ذلك سلباً على إجمالي إنتاج الحليب، أما في مجال تربية النحل، فيشهد عدد مستعمرات النحل تقدماً واعداً، حيث بلغ إجمالي عدد مستعمرات الخلايا الإطارية أكثر

محمود عبدالله /
ابوكفاح
المصدر / نشرة وزارة الزراعة
لشهر أغسطس

وزارة الزراعة تقيم برامجها المنفذة خلال النصف الاول من عام 2025م
عقدت وزارة الزراعة اجتماعاً تقييمياً لبرامجها المنفذة في النصف الاول من عام 2025م ، شارك في الاجتماع نحو 140 رئيساً وخبيراً من المكتب الرئيسي والأقاليم الست، وذلك في ال 22 من يوليو 2025، بقاعة الاتحاد الوطني لعمال إرتريا. ووفقاً للسيد مسقنا كتما ، القائم بأعمال مدير إدارة التخطيط والإحصاء بوزارة الزراعة، فقد كان الهدف من الاجتماع هو تقييم التقدم المحرز في الأنشطة الزراعية خلال الأشهر الستة الماضية، وتحديدًا تقييم استراتيجية تطوير الأراضي الزراعية الصغيرة والمنجعة، والتي طرحت العام الماضي.

استعرض مقدمو العروض من الأقاليم الست الإنجازات والتحديات والفرص المتاحة في أقاليمهم، مع التركيز بشكل رئيسي على الحفاظ على التربة والمياه، وتنمية المحاصيل والبستنة، وصحة النبات، وتنمية الثروة الحيوانية، والاقتصاد المنزلي، وتحضير السماد، والتقدم المحرز في برنامج الأراضي الزراعية الصغيرة المنتجة SPFP . وفيما يتعلق بإدارة الموارد الطبيعية، أشار التقرير التراكمي إلى تنفيذ عدد من أنشطة الحفاظ على التربة والمياه على مساحة تبلغ حوالي 18,500 هكتار داخل المزارع وحوالي 4,300 هكتار خارجها، كما أكد التقرير اكتمال بناء 18 سداً صغيراً، ولا يزال 13 سداً آخر قيد الإنشاء، و إنشاء أكثر من 1,560 موقداً موفراً للطاقة للحد من قطع الأشجار وتحسين سبل عيش المرأة وصحتها.

في قطاع إنتاج المحاصيل، تجاوز إجمالي المساحة المحروثة والمزروعة، اعتباراً من الأسبوع الأول من أغسطس 2025، 384,000 هكتار، ومن المتوقع أن يزداد هذا العدد، نظراً لأن موسم زراعة بعض المحاصيل لم يحن بعد في بعض المناطق، لا سيما في إقليم القاش بركة والجنوبي ، كما أفادت التقارير بزراعة أكثر من 40,800 هكتار من الأراضي من خلال الري بالأمطار الغزيرة والري بالفيضان. وفيما يتعلق بالأنشطة البستانية، أبلغ عن إنتاج الخضراوات على مساحة حوالي 10,870 هكتاراً من الأراضي، والفاكهة

ممثلون عن الجالية الإرترية في الخارج يزورون وزارة الزراعة



واستراتيجيات إنتاج السماد العضوي ووضعه الحالي، بالإضافة إلى أهمية مشاركة الجاليات الإرترية في الخارج في هذا القطاع، من بين أمور أخرى. علاوة على ذلك، عُقدت مناقشات حول تعزيز التواصل بشأن الوعي الزراعي والمواد الإعلامية من خلال الموقع الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.

على مدى 34 عاماً، مسلطاً الضوء على أهم إنجازاته وتحدياته وفرصه. وعقب الإحاطة والعروض التقديمية، عُقدت جلسة نقاشية، سلّطت الضوء على أهمية القطاع الزراعي ومساهمته في الناتج المحلي الإجمالي للبلاد، والترويج للمنتجات والأنشطة الزراعية في مهرجانات الجالية الإرترية في الخارج،

نظمت وزارة الزراعة جلسة تعريفية حول التقدم والوضع الراهن للقطاع الزراعي الإرتري، لمثلي الجالية الإرترية في الولايات المتحدة الأمريكية، في ال 17 من يوليو 2025، بقاعة المؤتمرات بالوزارة. وخلال الجلسة، قدم معالي الوزير، السيد ارفيني برهي، شرحاً موسعاً حول الاستراتيجيات الرئيسية للوزارة، بما في ذلك برنامج الأراضي الزراعية الصغيرة والمنتجة (SPFP)، وبرنامج الحزمة الزراعية المنزلية المتكاملة (MIHAP).

كما قدّم السيد يونيل يونس، ممثلاً عن قسم التخطيط والإحصاء بوزارة الزراعة، الخطة الاستراتيجية الخمسية للتنمية ، والتي تمتد من عام 2024 إلى عام 2028. كما قدّم قسم العلاقات العامة فيديو قصير يستعرض مسيرة القطاع الزراعي

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 ملاحظاتكم ومقترحاتكم بما يسهم في تطوير الصفحة من حيث المحتوى و التصميم ، بإرسال رسالة على صندوق بريد الصفحة : ص-ب 247 .

إعداد هاجر حامد

واحة الطفل



قصص ميكي المصورة

ملك مدينة القروود (الجزء الثامن)



أنا معروف بأنني أفضل صديق للإنسان. من أنا؟

أنا حيوان بحري بثمانية أذرع وجسم ناعم. أرش الحبر لحماية نفسي. من أنا؟

لدي خطوط بيضاء وبقع بنيت وأعيش في إفريقيا. أنا أطول حيوان بري في العالم. من أنا؟

أنا حيوان بطيء الحركة، ولدي صدفة صلبة على ظهري. أحب تناول الخضروات الورقية. من أنا؟

حل اللغز في العدد القادم

السفينت - أرنب
الصمت - السمكة

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

الغاز

حل لغز العدد الفائت



معلومات مفيدة عن المحيطات

- هل تعلم ان المحيط الهادئ يُعد أضخم محيط على سطح الأرض، إذ يغطي قرابة 30% من إجمالي المسطحات المائية الموجودة على الكوكب.

- هل تعلم ان المحيط الأطلسي يحتل المرتبة الثانية من حيث الحجم ويمتد ليشمل ما يقارب 20% من مساحة سطح الأرض.

- هل تعلم ان المحيط المتجمد الشمالي يُعد الأصغر بين المحيطات العالمية إذ لا يغطي سوى 3% فقط من إجمالي مساحة الكرة الأرضية.

- هل تعلم ان المحيطات تستحوذ على نسبة كبيرة من سطح الأرض حيث تبلغ مساحتها نحو 71% من إجمالي المساحة الكلية للكوكب.

- هل تعلم ان جميع المحيطات التي نعرفها اليوم كانت في الأصل جزءا من محيط واحد شاسع ثم انقسمت إلى خمسة محيطات رئيسية وهي "المحيط الهادئ، المحيط الهندي، المحيط الأطلسي، المحيط المتجمد الشمالي والمحيط الجنوبي".

- هل تعلم ان المحيط الهادئ يمتد من السواحل الغربية لقارتي أمريكا الشمالية والجنوبية وصولا إلى آسيا وأستراليا.

قصة استعادة الغابة

دراسة العلوم البيئية في المدينة، فكرة طموحة: استعادة الغابة مرة أخرى.

شكك الكثيرون في رؤيتها. كيف يمكن لحفنة من القرويين إعادة شيء شاسع ومعقد مثل الغابة؟ لكن ليلى أصرت، مُوضحةً أنه إذا عمل الجميع معًا، وزرعوا الأشجار ورعوا الأرض، فيمكنهم إعادة الحياة إلى الغابة.

بدأ المشروع ببضعة أشخاص فقط زرعوا الشتلات، ولكن سرعان ما انضم المزيد من القرويين. المزارعون والأطفال وحتى كبار السن - كان للجميع دور.

نظمت ليلى فرقًا: جمع البعض البذور، وحفر آخرون قنوات الري، وبنى

القليل منهم أسوارًا واقية لحماية النباتات الصغيرة من الحيوانات. بمرور الوقت، بدأت الأرض القاحلة تظهر علامات الحياة. دفعت الشتلات الصغيرة التربة، وتبعها عودة الطيور إلى أعشاشها وزحف الحيوانات ببطء إلى موطنها.

بعد سنوات، تحولت الغابة الذابلة ذات يوم إلى نظام بيئي مُزدهر، كل ذلك بفضل الجهد الجماعي للقرية!

في قرية صغيرة مُحاطة بغابة كانت مزدهرة ذات يوم، ذبلت الأشجار على مر السنين بسبب الإفراط في الاستخدام والإهمال.

وأصبحت الأرض - التي كانت خضراء يومًا ما - قاحلة الآن، حيث اختفت الحياة البرية وأصبح الهواء مليئًا بالغبار.

أصبح القرويون - الذين اعتمدوا على الغابة للحصول على الغذاء والخشب والهواء النقي - يكافحون الآن غير متأكدين من كيفية إصلاح الضرر الذي تسببوا فيه عن غير قصد على مدار سنوات.

اقتُرحت شابة تُدعى ليلى، عادت لتوها من



في حوار مع مزارعي ضاحية أبو كيلوما

”تشهد الضاحية أنشطة زراعية واعدة لإنتاج الخضروات والتمور ولا شيء مستحيل إذا توفرت الإرادة وروح العمل“



سليمان محمد سعد
تصوير/ أخيلو زرنزقي

ضاحية أبو كيلوما تشكل إحدى ضواحي مديرية جنوب دنكاليا البالغ عددها 10 ضاحية وتقع على بعد 27 كم من مدينة عصب لتشمل أراضي المديرية الممتدة نحو الشرق. تحد المديرية من الشرق ضاحية رحيتا ومن الشمال البحر الأحمر ومن الغرب عصب وضاحية بيلول ومن الجنوب إثيوبيا. يبلغ عدد سكان الضاحية 580 بالأسرة و2800 من حيث الأفراد. يعتمد غالبية سكان الضاحية في سبل عيشهم على التجارة وصيد الأسماك والرعي وعلى الزراعة بعدد أقل. تتمتع الضاحية بوفرة المياه الجوفية الصالحة للشرب وللزراعة وكذلك بالأراضي الزراعية الخصبة. ولقد أسهم توفر كل هذه العوامل أن تكون الضاحية محل استثمار زراعي واعد على مستوى الإقليم والوطن. يمارس النشاط الزراعي في الوقت الحاضر عدد من سكان الضاحية خاصة زراعة محاصيل الذرة والخضروات وكذلك زراعة التمر. ويتضح لكل من يزور الضاحية مدى إستفادة سكانها من الزراعة في تحسين وضعهم المعيشي، حيث يحصل المزارعون منهم على دخل من مبيعات التمر والخضروات وتوفر العمل للسكان بشكل عام.

وللتعرف أكثر على هذه الأنشطة الزراعية على وجه خاص حاورنا مدير الضاحية والمزارع السيد/ علي برهان عمر خلال جولتنا من قسم الصحافة بوزارة الإعلام للمنطقة، وكذلك المزارع يوسف أحمد عمر. وفي هذا العدد من الصحيفة نقدم ما

أفادوا به من توضيحات قيمة لتعم الفائدة والمعرفة.

في بداية حوارنا أوضح السيد/ علي برهان بأنه لم تتوفر في الماضي لدى سكان الضاحية تجربة تتعلق بممارسة النشاط الزراعي، حيث أنهم كانوا يعتمدون في عيشهم على صيد الأسماك والرعي والتجارة. وأضاف بأنهم أعتدوا النشاط الزراعي بعد الإستقلال بفضل التوعية والدعم الذي وجدوه من الحكومة الإترية بخصوص فوائد الزراعة وأساليب ممارستها في أراضي الضاحية الواسعة التي تتميز تربتها بالخصوبة العالية ووفرة المياه الجوفية.

وفيما يتعلق ببداية النشاط الزراعي في الضاحية بشكل عام وحول تجربته بشكل خاص أوضح السيد/ علي بأن



عدد من السكان أعتدوا الزراعة في التسعينيات مباشرة بعد تحرير البلاد. وذكر بأنه إنخرط بنفسه في المجال الزراعي متأخراً في عام 2002 ولا يزال يواصل ممارسته.

أوضح أيضاً بأنه بدأ زراعة محاصيل الخضروات وعلى رأسها الطماطم

والفلفل والبامية في مساحة أرض تفوق نصف الهكتار. وأشار إلى انه كان يسقي مزرعته لفترة من الزمن بيده من بئر الذي لايتجاوز عمقه المترين فقط، إلى أن تطور تدريجياً ليتمكن في الوقت الحالي من السقي بمولد للوقود.

وحول إنتاجه الزراعي ذكر السيد/ علي برهان بأنه قد إرتفع محصوله من البصل بشكل تدريجي إلى 27 كنتال، والطماطم إلى خمسين كيلو، والبامية إلى عشرة كنتال. وأضاف بأن الإنتاج الزراعي الذي يحصل عليه تتم الإستفادة منه بالتقاسم مع العمال من سكان المنطقة الذين يعملون معه.

وفيما يتعلق بزراعة التمر أوضح السيد/ علي برهان بأن مناخ الضاحية وخصوبة تربتها جعلتها أن تستقبل جزء كبير من المحاصيل الزراعية بما فيها بالتمر. وذكر بأن زراعة التمر بدأت في أراضي الضاحية بعد أن تمكن خبراء الزراعة من إكتشاف ملائمة تربتها لزراعة أشجار النخيل ووفرة إنتاجها.

وحول تجربته الخاصة في زراعة النخيل أوضح السيد/ علي برهان بأنه ظل ينخرط في تنمية أشجار النخيل منذ عام 2017، وله في الوقت الحاضر أكثر من 50 شجرة نخيل بدأت تؤتي ثمارها من التمر منذ العام الماضي. كما عبر عن قناعته بمستوى الإنتاج الذي بدأ يحصل عليه من التمر منذ العام الماضي.

كما أوضح بأن الإعتقاد الذي كان سائداً في السابق بأن دنكاليا غير صالحة للزراعة، أي أنها صحراء قاحلة لا تثمر شيئاً أصبح خاطي وغير مثبت علمياً، حيث تمارس في الوقت الحاضر تنمية مختلف المحاصيل في ضاحية أبو في أكثر من 23 مزرعة خاصة بمزارعي الضاحية.



وذكر بأنه لا شيء مستحيل إذا توفرت الإرادة لبذل الجهد المثمر.

اختتم السيد/ علي برهان حديثه بأن السكان أصبحوا يتحولون بشكل تدريجي إلى ممارسة الأنشطة الزراعية إلى جانب أعمالهم الأخرى المتمثلة في صيد الأسماك والرعي والتجارة كما ذكر أعلاه. وأضاف بأن المزارعين الذين بادروا بالعمل الزراعي أفادوا سكان الضاحية لكونهم قدموا لهم فرص العمل في مزارعهم. كما ناشد فرع وزارة الزراعة في مديرية جنوب دنكاليا لمواصلة دعمه لهم بالإرشادات الزراعية وتبوير اللوازم الضرورية لتنمية محاصيلهم.

اما المزارع يوسف أحمد عمر الذي يمارس أيضاً الزراعة البستانية في ضاحية ابوكيلوما، أوضح بدوره بأنه بدأ النشاط الزراعي بعد التحرير مثل بقية المزارعين في الضاحية. وأضاف بأنه قام في بداية تجربته الزراعية بتنمية محاصيل الخضروات التي ذكر انها وفرت له دخل جيد أفاده في سد بعض احتياجاته



المعيشية. وذكر بأنه إنتقل منذ عام 2008 في زراعة التمر إلى جانب تنمية الخضروات. وأشار إلى أن شتول اشجار النخيل حصل عليها بدعم من وزارة الزراعة. وأضاف بأنه بذل جهد كبير في تنمية زراعة التمر حتى أصبح يمتلك في الوقت الحاضر أكثر من 250 نخلة.

أوضح أيضاً بأنه قام بتنمية اشجار أخرى في محاولة منه لخلق طبيعة خضراء في الضاحية، مشيراً إلى وجود أكثر من 100 شجرة ميم بمزرعته. وأضاف بأنه يقوم أيضاً بتنمية العلف الأخضر الذي ذكر بأنه يفيد في تغليف اغنامه.

كما أوضح بأنه يسقي بستانه للتمر والخضروات بمولد وقود من بئر لا يتجاوز عمقه المترين أو ثلاثة متر، واصفاً مكان مزرعته بأنه الأكثر ثراءً بالمياه الجوفية على مستوى الضاحية. ذكر أيضاً بأن أشجار النخيل تحتاج إلى عناية فائقة بالإضافة إلى تسميد وري مستمر لتعطي زارعها ثمار جيدة من حيث الكم والجودة. وأضاف بأنه يحصل من وزارة الزراعة على التاهيلات المختلفة في اساليب إستخدام السماد الطبيعي وطرق تجهيزه. وأشار إلى أنه أستفاد من إرشادات فرع وزارة الزراعة بالإقليم خاصة في تنمية شتول التمر بالطرق العلمية المثمرة وكذلك في إعداد السماد الطبيعي من روث الماعز.

وحول مدة إنتاج التمر وإختلافها في كثرة أو قلة الإنتاج أوضح السيد/ يوسف بأن شجرة النخيل تعطي ثمارها مرة واحدة في السنة، وأن كثرة ثمارها تتفاوت من شجرة لأخرى، حيث يصل الأفضل منها إلى أكثر من 200 كيلو.

كما أوضح بأنه يحصل على دخل جيد من بستانه أفاده كثيراً في تغيير حياته المعيشية نحو الأفضل مما كان عليه في السابق عندما كان معتمداً على حرفة صيد الأسماك التي قال أنها محفوفة بالمخاطر.

وفي ختام الحوار أوضح السيد/ يوسف بأنه ينوي توسيع مساحة بستانه لتنمية الخضروات وأشجار النخيل إلى قدر أكبر مما هو عليه في الوقت الحاضر. وذكر بأن خصوبة الأرض وتوفر المياه الجوفية في الضاحية يعتبر عامل مشجع لتوسيع النشاط الزراعي.

كما ناشد الجهات المختصة في وزارة الزراعة لتقديم الدعم المهني الذي يمكن أن يساعدهم في الخلاص من الحشرات التي تتلف ثمار النخيل أو التمر.

صفحات من التاريخ



المناضل أفوق برهي ، دراماتيكية التحول من راعي إلى حاصل على درجة الماجستير

شمندي عقبا مكييل
تعريب واعداد / محمد عمر
ناير
الجزء الرابع عشر

من جهتي ، أوضحتُ لأستير أنني ما أزال طالباً لم أبارح بعد مقاعد الدراسة ، ولم أنخرط في دولاب الحياة العملية ، وبالتالي ، ليس بمقدوري في هذا الوقت أن أوفر متطلبات الخطوبة ، ومن ثم الزواج . بيد أن أستير ، كانت مصرّة إلى حد بعيد ، على إتمام عملية الخطوبة بأي ثمن ، حتى تكون في حل من ملاحقة أولئك الذين يلحون عليها صباح مساءً بالزواج منها ، إلى حد رهان بعضهم بوضع حد لحياتها ، إذا لم تلبّي رغباتهم . كنتُ في ذلك الوقت بعيداً عن أسرة العم قברי سلاسي ، الذي تعهدني بالرعاية ، وتحمل اعباء إستحقاقات الإعاشة والسكن والدراسة الخاصة بي . فقد إنتقلتُ بعد إكمال المرحلة الثانوية إلى مدرسة التمريض ، وأصبحتُ أحد منتسبي داخليتها ، بعد أن تقدم العم قברי سلاسي بضمانتي لدى إدارة تلك المدرسة ، بوصفه ولي أمري ، الذي يتحمل كل ما يترتب من مسؤوليات امام الإدارة ، طيلة فترة وجودي كطالب داخل أسوار هذه المؤسسة . كانت علاقتي مع آل قברי سلاسي في ذلك الوقت شبه منقطعة تقريبا ، لأنني كنتُ أذهب إليهم خلال فترات متباعدة بغرض الزيارة . بدأت أستير تشجعني ، وتدفع بي دفعا نحو الإسراع في عملية الخطوبة

بعلم ومباركة والدي ، الذين عشتُ بعيداً عنهما لأكثر من سبعة اعوام ، وعليه كان لزاماً على ان التقي بهما وجهاً لوجه ، وأتساور معهما في الامر . هذا على الرغم من تفهمي وتقديري للحيثيات والدواعي التي كانت تقف وراء قرار أستير ، المتعلق بمسألة إتمام مراسم الخطوبة في أسرع أجل ممكن . إلا أنه ولبعد المسافة بيني وبين اهلي ، لم يكن من السهل ان إلتقي بهم عاجلاً ، وفق السقف الزمني الذي من المفترض أن تنتهي فيه عملية الخطوبة ، إذا إفترضا أنني قررتُ مجازات أستير نزولاً عند رغبتها. بالرغم من تحفظاتي على الإطار الزمني ومسألة دفعها متطلبات الخطوبة ، وإذا أتاحت لي فرصة اللقاء بالوالدين ، وهو امر بعيد المنال ، على الأقل في تلك الفترة الزمنية القصيرة ، فإن هناك محاذير أخرى ستطل برأسها ، وهي ، أن الوالدين سيجدان في ذلك ضالتيهما ، وسيجبراني على الزواج فوراً ، خاصة وأن ذلك كان حلم قديم بالنسبة لهما ، ورغبة لم تتحقق في حينها . فقد سبق ان عرضا على فكرة الزواج ، في وقت مبكر من عمري . لكنني رفضتُ الزواج في ذلك الوقت ، بداعي أنه سيقف عقبة كأداء امام إستماري في مواصلة الدراسة .

وبينما الأمر كذلك ، جالت بخاطري فكرة أنه قد أتعرض للحرمان من متابعة مسيرتي الأكاديمية ، بسبب ملابسات الخطوبة والزواج ، وربما



يحدث ذلك لتعارض هذا المسعى مع لوائح وقوانين المؤسسة ذات الصلة . إلا أن موقف أستير القوي والثابت ، كان له الأثر الكبير في الحد من هواجسي ، وشحد عزيمتي . وما أنها كانت تدعوني مرار وتكراراً للمجيئ إلى منزل أسرتها ، والتعرف عن قرب على والديها ، وبقية أفراد اسرتها ، لم اتركه كثير عناء ، في مفاتحتهم في الامر ، والتداول معهم في

الخطوات التالية ، بتلقائية وحميمية قل مثيلها ، إلى درجة أنه لم يخالطني يوماً شعور بأنني عنصر غريب وسط تلك الاسرة ، بل كنتُ مكان إحترامها وتقديرها ، وواحدًا من بين أهم افرادها ، الذين يُشار إليهم بالبنان . وعلى وجه التحديد ، لايفوتني أن أشير في هذه السانحة ، على المعاملة الإستثنائية والترحيب الحار الذي كانت تخصني به والدة استير (الأم نبيات) كلما اقبلت على منزلهم ، فقد كانت تتوق إلى أن ترى علاقتنا وهي تتوج بإكمال مراسم الزواج قريباً . ومن محاسن الصدف ، في الوقت

مدرسة التمريض ، ثم تعود إلى منزلها . وحتى عندما يخوض فريقنا مباريات مع احد فرق كرة السلة بالمدينة ، كانت ترافقني إلى حيث الملعب ، وتحضر المباراة كاملة . وكالعادة نذهب سوياً إلى بيت أسرتها ، وعند المساء أعود إلى حيث مقر إقامتي بداخلية المدرسة . إن عملية حضورها كافة المباريات أتاحت لها فرصة التعرف على أعضاء الفريق . منذ بدء علاقتي بأستير ، لم يحدث أن إشتريتُ يوماً ولا قطعة واحدة من الملابس ، بل كانت حريصة على توفير كل إحتياجاتي من مختلف انواع الملابس . أما أنا فقد أهديتها



فستان واحد وساعة يد ، حسب ذوقها ، من حيث الخامة وتشكيلة الألوان ، وقد كان هذا الفستان الأفضل لديها على الإطلاق ، من بين كل الأزياء التي كانت تزدهم بها خزينة ملابسها ، وما أدل على ذلك من إرتدائه في اغلب الأوقات التي تقابلني خلالها . وفي سياق ذي صلة ، أتذكر أنه على إثر فوز فريقنا في إحدى المباريات ، أقامت أستير مؤدبة خاصة في منزل العائلة ، على شرف أعضاء الفريق البالغ عددهم خمس أفراد . ومن المواقف التي ما تزال عالقة بذاكرتي أيضاً حرصنا الشديد على الذهاب سوياً إلى الكنيسة لأداء الصلاة كل يوم أحد .

درجت العادة في تلك الفترة أن يسافر كل من ينهي دراسته في إرتريا إلى اديس اببا ، ليتم توظيفه في مجال الخدمة المدنية أو الأجهزة الحكومية الأخرى ، بواسطة مكتب شئون الموظفين والمكاتب الأخرى وثيقة الصلة بالأمر . وقد كانت الحكومة الإثيوبية آنذاك تنتهج إستراتيجية حشد الشباب من الجنسين ، ومن مواطني كلا البلدين في معسكرات للعمل الجماعي ، فيما أصطلح على تسميته خلال فترة الكفاح المسلح ب ” الزمتا ” الغاية منها خدمة أهداف الإدارات الإثيوبية المتعاقبة في نسختها الملكية والعسكرية على حد سواء ، والمتمثلة في خلق جيل هجين ، يلغب عليه طابع الهوية الإثيوبية من خلال التزاوج والتلاقح

الذي كنا فيه قاب قوسين او ادني من موعد إجراء مراسم الخطوبة ، أتى إلى أسمرأ والدي اللذان طالما تمنيا أن يشهدا هذه المناسبة ، قبل أن توافيهم المنية ، بهدف زيارتي بعد ذلك الغياب الطويل ، الذي إستغرق ما يزيد عن سبع سنوات. كان ذلك شرفاً عظيماً لي ، وفرحة لا توصف أن يكون والدي حضوراً أنيقاً في تلك المناسبة العزيرة ، التي تعتبر علامة بارزة في سيرة ومسيرة حياتي . في الحقيقة لم يختصر تبشير تلك المناسبة في جنابي ، بل كانت فرحة غامرة عمت المكان والزمان والناس جميعاً ، وفي مقدمتهم بطبيعة الحال أستير وأسرتها الكريمة . إن أكثر ما أعطى حفل الخطوبة ميزة خاصة ، هو حضور ومشاركة والدا كلا الطرفين ، وهو بلا أدنى شك دليل سعادة وحسن طالع للخطيبين وأفراد الأسرتين كافة . بعد إكمال إجراءات الخطوبة ولبس أستير الخاتم ، دلالة على إرتباطها بعهد زواج مقبل ، توقفت موجات عروض الزواج بما لها وما عليها.

ومنذ ذلك الوقت ، بدأت استير ترصد كل شاردة ووارد في خارطة تحركاتي ، اثناء العمل وخارجه ، وبصفة خاصة ، في عطلة نهاية الأسبوع ، أيام السبت والأحد. فقد كانت تنتظري أمام البوابة الرئيسية للمستشفى لحظة إنتهاء دوام العمل الرسمي ، ومن ثم تأخذني مباشرة إلى منزل أسرتها ، حيث نقضي نهارنا هناك ، وفي المساء توصلني إلى

الثقافي . وتطبيقاً لسياسة الحكومة ، تم توزيع كل الدفعات التي تخرجت من مدرسة التمريض في الفترات التي سبقت إكمالنا متطلبات التخرج في جميع أرجاء إثيوبيا . وفي الإطار نفسه ، تم توجيهي بعد التخرج إسوةً بزملائي السابقين إلى ” قري دهار ” بإقليم أوقادين .

وهما أن بلدة قري دهار كانت تقع في الحدود الإثيوبية المتاخمة لأراضي جمهورية الصومال ، وكانت محل نزاع بين حكومتي البلدين ، تشهد بين الحين والآخر مواجهات عسكرية دامية ، لم أرحب بهذا التوجيه ، بل سارعتُ بتقديم إلتماس لدى جهة الإختصاص ، طالبا فيه أن يتم توجيهي إلى أي بقعة من مناطق الشدة في إرتريا ، بحجة أن والدي قد بلغا من العمر عتياً ، وأنهم في أمس الحاجة إلى أن أكون قريباً منهم ، علاوة على عدم وجود من يتولى أمر رعايتهم غيري . إلا أنني تلقيتُ رداً يقول: ” عليك أولاً أن تنفذ قرار التعيين بالذهاب إلى قري دهار ، ومن ثم تتقدم بطلبك من هناك ، عندها فقط يمكن النظر فيه ” . أما من جهتي ، فقد إنخذتُ قراراً نهائياً لا رجعة فيه ، بأن لا أذهب إلى تلك المنطقة النائية ، الواقعة في أقصى نقطة على الحدود الإثيوبية الصومالية . وبينما أنا في موقف لا أحسد عليه ، فإذا بأستير تجد حل لتلك المعضلة ، وهو تعيني في إحدى الجمعيات الإنسانية التابعة للبعثات التبشيرية ، والتي كانت تمارس أنشطتها في إقليمي تجراي وولو ، . يشرف على تلك الجمعية التي كانت تهتم بمجال الإغاثة وإعادة التأهيل ” الميسونير ” جورج مدلتون الذي ظلت أستير تعمل معه لفترة طويلة. سافرنا من أسمرأ إلى مقلي حيث المكتب الرئيسي للجمعية المشار إليها على متن طائرة مروحية ، ومن ثم تحركنا على شكل فريق عمل يتكون من مهندس مياه ، مهندس زراعي ، أخصائي في الشؤون الإجتماعية ، وشخصي في مجال الصحة ، للقيام بزيارات إلى كل من إندرتا ، ريا ، عازبو ودالول إلى آخره . كنا نمضي في كل منطقة مدة زمنية قوامها شهران ، وقد كنا ننقل من منطقة إلى أخرى بواسطة ” الهليكوبتر ” . تجدر الإشارة إلى أنه حسب قانون الخدمة المدنية ، من المفترض أن اتقاضى راتباً حكومياً بمجرد تخرجي ، ولكن لم أستلم راتب 6 شهور بسبب عدم إمتثالي لتنفيذ قرار تعييني للعمل بمنطقة قري دهار . بيد ان المنظمة كانت تدفع لي راتباً شهرياً على نحو منتظم نظير خدماتي بها .

دراسة تؤكد أن استخدام مكملات الكرياتين يساعد في تحسين أعراض الاكتئاب



حواء سليمان عبد القادر

من جامعة يوتا: "يبدو أن هذا تأثير كبير للكرياتين، وهو شيء يشعر به المريض بوضوح من حيث الرفاهية". وأضاف أن الكرياتين كان آمناً ومتحملاً بشكل جيد من قبل المشاركين. ومع هذه النتائج، تشير الدراسة إلى أن الكرياتين قد يكون وسيلة فعالة لزيادة تأثير العلاجات المضادة للاكتئاب، على الرغم من الحاجة إلى إجراء تجارب أكبر وأكثر تنوعاً لتأكيد فعاليته بشكل كامل. وإذا كانت هذه التجارب تؤكد النتائج، فقد يصبح الكرياتين إضافة هامة في استراتيجيات علاج الاكتئاب المستقبلية، خاصة أنه يعد من المكملات منخفضة التكلفة.

وبعد تقييمهم من خلال مقياس اكتئاب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تناولت 5 غرامات من الكرياتين يوميًا، بينما تناولت الثانية نفس الجرعة من النشا كدواء وهمي. وتلقى الجميع العلاج السلوكي المعرفي مرتين في الأسبوع. بعد 8 أسابيع، أظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولت الكرياتين شهدت تحسناً كبيراً في درجات الاكتئاب، حيث انخفضت درجاتهم إلى 5.8، مما يشير إلى اكتئاب خفيف، مقارنة بالمجموعة الأخرى التي انخفضت درجاتهم إلى 11.9 فقط، أي اكتئاب معتدل. وتعليقاً على النتائج، قال برنت كيوس،



للبيعض، إلا أن هناك نسبة كبيرة من المرضى لا تجد تحسناً كبيراً أو تتوقف عن العلاج بسبب آثار جانبية أو نقص الفعالية. وفي دراسة جديدة، استكشف الباحثون تأثير إضافة مكمل الكرياتين إلى العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وهو نوع من العلاج النفسي الذي يهدف إلى تعديل أنماط التفكير والسلوك لدى المرضى حسب ما اورده العن الاخبارية. وقد يساعد الكرياتين في تعزيز فعالية العلاج النفسي عبر تحسين الوظائف الإدراكية والسلوكية، بالإضافة إلى تأثيره المضاد للاكتئاب.

وخلال الدراسة، تم تجنيد 100 شخص يعانون من اكتئاب خفيف إلى حاد في الهند، والذين لم يتناولوا أي أدوية مضادة للاكتئاب لمدة لا تقل عن 8 أسابيع.

الصين تواجه تفش لفيروس «شيكونغونيا».. وتتخذ إجراءات مشددة ومراقبة جوية



الخارجية، وهددت بقطع التيار الكهربائي عنهم.

المناطق المتأثرة، ويستخدم طيران مسير لتحديد مواقع المياه الراكدة التي تعد بيئة مناسبة لتكاثر البعوض الناقل للفيروس. وأظهرت مشاهد بثها التلفزيون الصيني عمالاً يقومون برش المبيدات قبل الدخول إلى المباني. كما لجأت السلطات إلى فرض غرامات تصل إلى 10 آلاف يوان (حوالي 1400 دولار أمريكي) على من لا يُفرغ المياه من الحاويات

لوبيز-كاماتشو من جامعة أوكسفورد، الأكبر على الإطلاق في الصين. وأوضح لوبيز-كاماتشو أن ما يجعل هذا التفشي ملفتاً هو أن فيروس «شيكونغونيا» لم يكن قد ثبت وجوده سابقاً في بر الصين، مما يعني أن السكان يفتقرون إلى المناعة اللازمة لمقاومته، وهو ما أدى إلى انتشاره بسرعة كبيرة. وتتبنى السلطات الصينية أساليب متنوعة لاحتواء التفشي، من بينها رش المبيدات الحشرية في الشوارع، الأحياء السكنية، ومواقع البناء. كما تُنصب شبكات مكافحة البعوض في

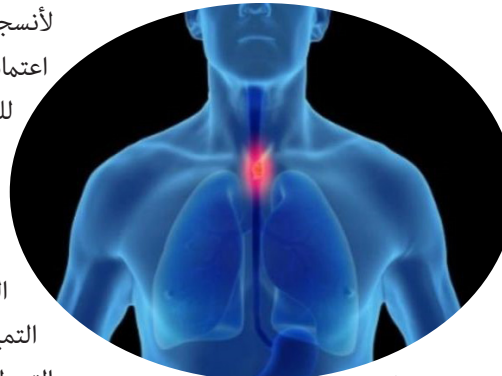
تشهد مدينة فوشان الصناعية جنوب الصين تفشياً واسعاً لفيروس «شيكونغونيا» المنقول عبر البعوض، مسجلة أكثر من 7 آلاف إصابة حتى حتى الاسبوع الثاني من شهر أغسطس، في أكبر انتشار من نوعه داخل البلاد، معظمها في مدينة فوشان الواقعة على بُعد 170 كيلومتراً من هونغ كونغ، ضمن مقاطعة غوانغدونغ جنوب البلاد. ويُعد هذا التفشي، وفقاً للباحث سيزار



علماء يطورون كبسولة للكشف المبكر عن سرطان المريء

والمراحل المبكرة من سرطان المريء، بدقة تصل إلى 91%. ويشير مطورو الكبسولة إلى أن هذه التقنية قد تصبح بديلاً واعداً عن الخزعات الجراحية المؤلمة للكشف عن سرطان المريء، إلا أن استخدامها على نطاق واسع ما زال يتطلب إجراء المزيد من التجارب، مع إمكانية تطبيقها دون الحاجة لتخدير المريض.

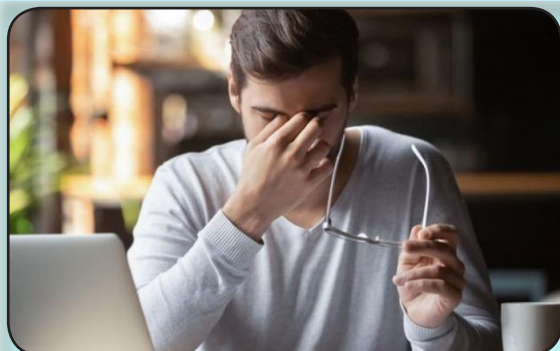
لأنسجة المريء حتى عمق 1.5 ملم، اعتماداً على امتصاص الهيموغلوبين للضوء. وتقوم الكبسولة بمسح كامل لمحيط المريء بزاوية 360 درجة وبدقة عالية جداً. وقد أظهرت التجارب أن الكبسولة تتمتع بقدرة عالية على التمييز بين الأنسجة السليمة، وحالات التحول النسيجي، وتغاير التنسج،



الوعائية

التنظير. ورغم حجمها الصغير فإن الكبسولة مزودة بتقنيات تصوير مزدوجة متكاملة، حيث جهزت بتقنية التصوير المقطعي البصري المترابط (OCT) التي تتيح رصد بنية النسيج المخاطي للمريء بدقة ميكرومترية، بالإضافة إلى تقنية الفحص المجهر البصري الصوتي، التي تُستخدم لرسم خريطة للشبكة

تمكن فريق من العلماء من تطوير كبسولة تنظيرية صغيرة، للكشف المبكر عن سرطان المريء، ما قد يغني عن أخذ الخزعات أو إجراء الجراحة التنظيرية. وذكرت مجلة "Nature Biomedicine" أن الكبسولة التي طورها العلماء تتميز بحجمها الصغير، إذ يبلغ قطرها 12.5 ملم فقط، ويمكن ابتلاعها ثم استعادتها بعد عملية



مواصلة الأبحاث لكشف المزيد من خفايا هذه الحالة التي تؤثر في نحو 67 مليون شخص حول العالم، ولا تزال تفتقر لعلاجات فعالة ومعترف بها عالمياً.

دراسة بريطانية تكشف علاقة الجينات بمتلازمة التعب المزمن

بعدوى فيروسية أو بكتيرية. وأشار الباحث آندري ديفير وكس - كوك، المشارك في الدراسة، إلى أن النتائج تتماشى مع شهادات المرضى على مدى عقود، والذين أكدوا مراراً أن معاناتهم حقيقية وليست نفسية. وشدد على أهمية

وتشوش الإدراك بعد أي مجهود بدني أو ذهني، حتى وإن كان بسيطاً. ووفقاً للدراسة، التي لم تُنشر بعد في دورية علمية محكمة، فإن الطفرات الجينية المرتبطة بالمرض تتعلق بالجهازين العصبي والمناعي، كما تشمل مناطق مرتبطة بكيفية استجابة الجسم للعدوى، ما يدعم الفرضية التي تشير إلى أن المرض قد يُحفز عقب الإصابة

عن وجود ثماني مناطق مختلفة في الشيفرة الوراثية ترتبط بالإصابة بالمرض، المعروف أيضاً باسم "التهاب الدماغ والنخاع العضلي". وقال الباحثون إن هذه النتائج تمثل أول دليل قوي على أن للعوامل الجينية دوراً حاسماً في تحديد قابلية الفرد للإصابة بالمتلازمة، التي تتمثل أبرز أعراضها في التعب المفرط، والألم،

توصل فريق من الباحثين في جامعة إدنبرة البريطانية إلى اكتشاف اختلافات وراثية واضحة لدى المصابين بمتلازمة التعب المزمن، ما يفتح آفاقاً جديدة لفهم هذا المرض الغامض. وشملت الدراسة تحليل عينات الحمض النووي لأكثر من 275 ألف شخص من أصل أوروبي، بينهم نحو 15 ألف مصاب بالمتلازمة، وكشفت

إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

الرياضة

توتنهام يتحرك لحسم صفقة نجم مانشستر سيتي



يرغب نادي توتنهام في الحصول على خدمات المدافع الهولندي ناثن أكي لاعب مانشستر سيتي. ويبرز اسم ناثن أكي في قائمة المرشحين للرحيل عن مانشستر سيتي خلال الرمح الأخير من الميركاتو الصيفي في ظل الوفرة في العناصر المتاحة في مركز قلب الدفاع. وأشار التقرير إلى أن مدرب السبيرز توماس فرانك مُعجب بقدرات ناثن أكي، خاصة مع تميزه في اللعب في مركز قلب الدفاع فضلاً عن مركز الظهير الأيسر. وكان أكي قد انضم للسيتي في 2020 قادماً من بورغوث، ومنذ ذلك الحين لعب 146 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 10 أهداف وصنع 3.

من جانب آخر تُجهز إدارة نادي تشيلسي خطوتها الحاسمة في طريق الوصول لتوقيع النجم الهولندي تشافي سيمونز لاعب فريق آر بي لايبزج الألماني. وترغب إدارة تشيلسي في ضم تشافي سيمونز لتعزيز القدرات الهجومية للفريق الذي يُدربه المدرب الإيطالي إينزو ماريكا. وبحسب تقرير نشرته صحيفة مترو البريطانية فإن إدارة تشيلسي تدرس حالياً التقدم بعرض متأخر لضم سيمونز بعد حسم صفقة النجم الأرجنتيني

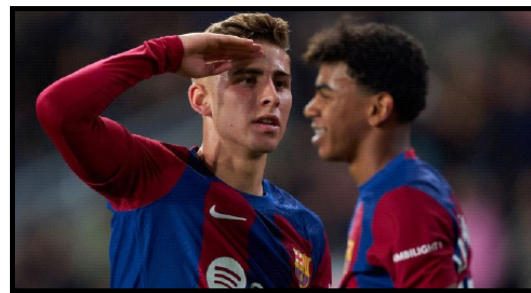
أليخاندرو جارانثشو. ويبلغ سيمونز من العمر 22 سنة، ويُجيد اللعب في مركز لاعب الوسط الهجومي، وينتهي عقده مع لايبزج في يونيو 2027.

كما أعلن نادي فريخشة التركي رسمياً رحيل المدرب البرتغالي المخضرم جوزيه مورينيو عن قيادة الفريق الأول لكرة القدم، وذلك بعد توليه المهمة منذ بداية موسم 2024-2025. وأكد النادي في بيانه أنه يوجه الشكر لمورينيو على ما قدمه خلال فترة عمله، متمنياً له التوفيق في مسيرته المستقبلية. وجاء قرار الانفصال بين الطرفين بعد إخفاق الفريق في بطولة دوري أبطال أوروبا، ويُعد هذا الرحيل محطة جديدة في المسيرة التدريبية الطويلة لمورينيو، الذي سبق له قيادة أندية

كبرى مثل ريال مدريد وتشيلسي وإنتير ميلان ومانشستر يونايتد، إلى جانب تجاربه الأخيرة في الدوري الإيطالي والدوري التركي. أعلن نادي أرسنال، مساء أول امس الخميس، عن نجاح العملية الجراحية التي خضع لها الألماني كاي هافيرتز. وكان كاي هافيرتز تعرض لإصابة في الركبة خلال مواجهة مانشستر يونايتد يوم 17 أغسطس بالدوري الإنجليزي الممتاز. وقال أرسنال عبر موقعه الرسمي إنه بعد تعرض هافيرتز لإصابة في الركبة ضد مانشستر يونايتد في 17 أغسطس، أكدت التقييمات والفحوصات، حاجة اللاعب لعملية جراحية. وينتظر أرسنال مواجهة من العيار الثقيل ضد ليفربول اليوم، والمقرر لها يوم الأحد المقبل في الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز.

حيث يجري نادي أستون فيلا الإنجليزي، محادثات مع نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، بشأن التعاقد مع ماركو أسينسيو. ويرغب نادي باريس سان جيرمان، في التخلص من خدمات ماركو أسينسيو خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وأوضح التقرير، أن أستون فيلا يريد ضم اللاعب لمدة موسم على سبيل الإعارة، بينما يريد باريس سان جيرمان بيع اللاعب نهائياً.

معركة صيفية تشتعل بين تشيلسي وبرشلونة حول مستقبل فيرمين لوبيز



أمام أي تكهنات بشأن احتمالية دخول ريال مدريد في صفقات اللحظات الأخيرة، حيث يضع النادي ثقته الكاملة في العناصر التي تم التعاقد معها لتقديم الإضافة المنتظرة.

الشابة المميزة في أوروبا.

حيث أكد الصحفي الموثوق فابريزيو رومانو أن نادي ريال مدريد الإسباني لا يجري أي مفاوضات جديدة بشأن صفقات إضافية هذا الصيف، مشيراً إلى أن إدارة النادي سعيدة بما تم إنجازه في سوق الانتقالات الحالي، الذي أغلق بشكل نهائي بالنسبة للفريق الملكي، وكان ريال مدريد قد أبرم أربع صفقات بارزة خلال فترة الانتقالات، حيث تعاقد مع المدافع دين هويسين، والظهير الأيسر ألفارو كاريراس، إضافة إلى الظهير الأيمن ترينت ألكسندر أرنولد، بجانب المهاجم الأرجنتيني الشاب ماستانتونو، ويأتي هذا الموقف ليغلق الباب

كشفت صحيفة موندو ديبورتيفو أن نادي تشيلسي الإنجليزي يستعد للتحرك بقوة نحو التعاقد مع لاعب وسط برشلونة الإسباني الشاب فيرمين لوبيز، وذلك بعد فشل مساعيه السابقة في ضم تشافي سيمونز الذي حسم انتقاله إلى توتنهام هوتسبير. وبحسب التقرير، فإن إدارة تشيلسي وضعت فيرمين لوبيز على رأس قائمة أولوياتها في سوق الانتقالات الحالي، حيث ترى في اللاعب الإسباني إضافة مهمة لخط الوسط، خاصة بعد المستويات البارزة التي قدمها مع برشلونة في الموسم الماضي. ويأتي هذا الاهتمام من جانب تشيلسي في ظل سياسة النادي اللندني المستمرة بالتعاقد مع المواهب

نادٍ إيطالي يقترب من التعاقد مع جايمي فاردي



مفاجأة كبيرة. وبحسب المعلومات الواردة، فإن اهتمام بولونيا باللاعب ما زال قائماً، لكنه لم يشهد التسارع المتوقع في المفاوضات حتى الآن، رغم بقاء الاتصالات بين الأطراف. وفي المقابل، يحظى بن ناصر بتقدير خاص من مدرب يوفنتوس الجديد إيجور تودور، الذي سبق له متابعة اللاعب منذ فترة طويلة، ويسعى يوفنتوس إلى ضم لاعب ارتكاز يتمتع بقدرات دفاعية وفنية عالية إلى جانب مانويل لوكاتيلي، لا يمانع ميلان في دراسة العروض المقدمة للاعبه الجزائري البالغ من العمر 27 عاماً، شرط أن تكون مناسبة من الناحية المالية وتتماشى مع خطط النادي، ليبقى القرار النهائي بيد يوفنتوس الذي يتوجب عليه حسم موقفه سريعاً، وسط ترقب بولونيا للتطورات.

كشفت تقارير صحفية أن نادي كرمونيزي الإيطالي، بات قريباً من التعاقد مع المهاجم الإنجليزي المخضرم جيمي فاردي، أسطورة ليستر سيتي والفائز بلقب الدوري الإنجليزي عام 2016. ووفقاً لشبكة سكاي سبورت إيطاليا، فقد منح فاردي موافقته المبدئية على الانتقال إلى كرمونيزي في صفقة انتقال حر، بعد انتهاء عقده مع ليستر سيتي في نهاية الموسم الماضي، حيث لم يتبق سوى وضع اللمسات الأخيرة على تفاصيل العقد قبل إتمام الصفقة.

وكشفت تقارير صحفية أن نادي يوفنتوس الإيطالي يفكر بشكل جدي في التعاقد مع لاعب وسط ميلان، الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، خلال الأيام الأخيرة من سوق الانتقالات الصيفي الحالي، في خطوة قد تشكل

جدول مباريات

السبت 2025/08/30

الدوري الإنجليزي

14:30 تشيلسي --- فولهام

17:00 مانشستر يونايتد --- بيرنلي

17:00 توتنهام هوتسبر --- بورغوث

17:00 وولفرهامبتون --- إيفرتون

17:00 سندرلاند --- برينتفورد

19:30 ليدز يونايتد --- نيوكاسل

الدوري الإسباني

18:00 ألافيس --- اتلتيكو مدريد

20:00 ريال أوفييدو --- ريال سوسيداد

20:30 جيرونا --- اشبيلية

22:30 ريال مدريد --- مايوركا

الدوري الإيطالي

19:30 بولونيا --- كومو

19:30 بارما --- أتلانتا

21:45 نابولي --- كالياري

21:45 بيزا كالتشيو --- روما

الأحد 2025/08/31

الدوري الإنجليزي

16:00 ليفربول --- أرسنال

16:00 نوتينجهام فورست --- وست هام يونايتد

18:30 برايتون --- مانشستر سيتي

21:00 أستون فيلا --- كريستال بالاس

الدوري الإسباني

18:00 سيلتا فيجو --- فياريال

20:00 ريال بيتيس --- أتلتيك بلباو

20:30 اسبانيول --- أوساسونا

22:30 رايو فايكانو --- برشلونة

الدوري الإيطالي

19:30 جنوى --- يوفنتوس

19:30 تورينو --- فيورنتينا

21:45 لاتسيو --- هيلاس فيرونا

21:45 إنتر ميلان --- أودينيزي

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة

الدراجون الارتريون يتألقون في طواف روت سالفيشين التركي للدراجات الهوائية

بهذه النتيجة ، احتفظ الدراج الشاب ايفين يمانى بالمركز الخامس ، وبرهاني قهرهويت بالمركز 22 ، وبيطروس منقس في المركز 27 وناثايل برهاني بالمركز 51 ، وملكياس مأكلي بالمركز 86 ويواثيل هبتأب بالمركز 88 دون أي فارق زمني مع صاحب المركز الأول.

في المرحلة الثالثة من طواف روت سالفيشين التركي للدراجات الهوائية التي أقيمت أمس الجمعة ، حقق الدراجون الارتريون المشاركون بالبطولة نتائج مبهره بحلولها مع العشري الاول.

وحسم الدراج الماليزي حمدان صدارة المرحلة الثالثة التي امتدت لمسافة 144 كيلومتر في ظرف زمني قدره 46 كلم في

بعد توقف إجباري بطولته دوري الدرجة الاولى لكرة القدم بمدينة كرن تتواصل على صفيح ساخن



في مواجهة الصمود وحونت المثيرة ، تفوق فريق حونت بأربعة أهداف نظيفة ، في مباراة شهدت تتوج اللاعب هينوس فسهايي بجائزة افضل لاعب في المباراة.

وشهدت البطولة نتائج هامة ، تمثلت في فوز فريق كرنند جديد على دسيت بهدفين نظيفين ، وتتوج بجائزة افضل لاعب في المباراة محمد عثمان من فريق كرن جديد.

المغرب تخشى مفاجآت مدغشقر في نهائي أمم أفريقيا للمحليين

بنفس النتيجة 1/3، ليتأهل الفريق إلى دور الثمانية.

وفي دور الثمانية نجح المنتخب المغربي في الفوز على تنزانيا 1/0 صفر، قبل التغلب على السنغال في قبل النهائي بضربات الترجيح.

على الجانب الآخر، لم يكن مشوار منتخب مدغشقر في الوصول للمباراة النهائية سهلا، حيث تواجد في المجموعة الثانية إلى جانب منتخبات تنزانيا وموريتانيا وبوركينا فاسو وأفريقيا الوسطى.

وافتتح منتخب مدغشقر البطولة بتعادل سلبي مخيب مع موريتانيا، قبل أن يخسر أمام تنزانيا بهدف مقابل هدفين، ويصبح تأهله لدور الثمانية محفوفا بالمخاطر.

وسيكون الفوز باللقب الثالث فرصة لمنتخب المغرب لفض الشراكة مع منتخب الكونغو الديمقراطية في المنافسة على لقب أكثر المنتخبات تتويجا بالبطولة، حيث يتساوى معه حاليا برصيد لقبين لكل منهما.

وحقق المنتخب المغربي اللقب مرتين عامي 2018 و2020، وكان قد فاز باللقب في المرتين على حساب فريقين يتأهلان للنهائي للمرة الأولى، نيجيريا ومالي على الترتيب، وهو ما يمثل تشابها في مواجهته مع مدغشقر، التي وصلت للنهائي للمرة الأولى في تاريخها.

وكان منتخب المغرب قد تواجد في المجموعة الأولى بالبطولة، إلى جانب منتخبات كينيا والكونغو الديمقراطية وأنغولا وزامبيا.

يسدل الستار اليوم السبت على بطولة كأس أمم أفريقيا للمحليين، وذلك حينما يلتقي منتخبا المغرب ومدغشقر في المباراة النهائية للبطولة.

ويستضيف ملعب "مركز موي" الدولي في العاصمة الكينية نيروبي، المباراة النهائية بين الفريقين، في ختام النسخة الثامنة من البطولة والتي احتضنتها ثلاث دول للمرة الأولى وهي كينيا وتنزانيا وأوغندا.

وكان منتخب المغرب قد تأهل للمباراة النهائية بعد تغلبه في الدور قبل النهائي على حساب السنغال 3/5 بضربات الترجيح بعد التعادل 1/1 في المباراة.

على الجانب الآخر، نجح منتخب مدغشقر في التأهل للنهائي بعد الفوز على السودان 1/0 صفر بعد الوقت الإضافي، في الدور قبل النهائي.

ويسعى منتخب المغرب إلى تحقيق اللقب للمرة الثالثة في تاريخه، بعدما حققه مرتين من قبل.



الأبيض وأفضل دراج شاب في الطواف حتى الان بعدما حقق توقيت زمني قدره (8:49:42).

الإتحاد العام لكرة السلة ينظم البطولة الوطنية لكرة السلة



أعلن الاتحاد العام لكرة السلة ، إنطلاق البطولة الوطنية لكرة السلة (5x5) ، التي تقام على ملعب معسكر دندن وملعب بوتشوفيليا بمشاركة كافة أقاليم البلاد ، في الفترة من الثلاثين من أغسطس ولغاية السابع من سبتمبر المقبل.



ويشارك في البطولة التي تقام في كلا الجنسين فرق من أقاليم البلاد الست ووزارة الدفاع ، بحسب الاتحاد العام لكرة السلة الجهة المنظمة للبطولة.

كان على موعد مع مواجهة مثيرة أمام منتخب كينيا، أحد المضيفين للبطولة. وانتهى اللقاء بالتعادل 1/1، ليتم اللجوء إلى ضربات الترجيح التي ابتسمت لمنتخب مدغشقر بفوزه 3/4، ويتأهل لمواجهة السودان والتي تغلبت في دور الثمانية بنفس الطريقة على المنتخب الجزائري.

ونجح منتخب مدغشقر في بلوغ النهائي بعدما سجل له راكوتونديراي الهدف الوحيد في الدقيقة 116 بالشوط الإضافي الثاني.

إعداد
فاطمة حمد

في مثل هذا اليوم

- في الثلاثين من أغسطس عام 1914م:- القوات الألمانية تستولي على مدينة أميان الفرنسية وذلك أثناء الحرب العالمية الأولى.
- في الثلاثين من أغسطس عام 1916م:- الحكومة الأمريكية تصدر «قانون جونز» الذي تعد فيه بمنح الفلبين استقلالها.
- في الثلاثين من أغسطس عام 1916م:- الدولة العثمانية تعلن الحرب ضد رومانيا في الحرب العالمية الأولى.
- في الثلاثين من أغسطس عام 1928م:- إعلان تشكيل «حزب الاستقلال الهندي».
- في الثلاثين من أغسطس عام 1944م:- القوات السوفيتية تدخل العاصمة الرومانية بوخارست.
- في الثلاثين من أغسطس عام 1944م:- الإعلان عن استقلال فيتنام الجنوبية.
- في الثلاثين من أغسطس عام 1946م:- القوات البريطانية تنسحب من سوريا ولبنان.
- في الثلاثين من أغسطس عام 1951م:- الولايات المتحدة والفلبين توقعان معاهدة للدفاع المشترك.
- في الثلاثين من أغسطس عام 1955م:- إنتهاء مفاوضات إيكس ليان بين ممثلي الحركة الوطنية المغربية والسلطات الفرنسية إبّان نهاية الحماية الفرنسية على المغرب.
- في الثلاثين من أغسطس عام 1991م:- أذربيجان تعلن استقلالها عن الاتحاد السوفييتي.

العثور على مدينة أثرية مغمورة بالمياه في الدنمارك!



اكتشف علماء الآثار مدينةً مغمورة بالمياه في خليج آرهُوس بالدنمارك، وفق ما نقل موقع "ديلي ميل" البريطاني. وفي التفاصيل، اكتشف الفريق عظام حيوانات، أدوات حجرية، رؤوس سهام، قطعة صغيرة من الخشب المشغول حيث اعتقدوا أنها تشير إلى وجود بشري ذات أنشطة مُنظمة. وحفر الباحثون مساحةً تبلغ حوالي 430 قدمًا مربعًا في هذه المستوطنة الصغيرة. ويُذكر أن العصر الجليدي الأخير قد انتهى منذ حوالي 8500 سنة، وبدأت الصفائح الجليدية الضخمة بالذوبان.

سنوات بتكلفة 15.5 مليون دولار لرسم خرائط لأجزاء من قاع البحر في بحر البلطيق وبحر الشمال. ويهدف المشروع إلى اكتشاف المناظر الطبيعية الغارقة في شمال أوروبا والكشف عن مستوطنات العصر الحجري الأوسط المفقودة مع توسع مزارع الرياح البحرية وغيرها من البنى التحتية البحرية.

وأدى ارتفاع مستوى سطح البحر العالمي إلى تغيير جذري في شكل السواحل، وفقًا لعالم الآثار المغمورة بالمياه بيتر مو أستروب، الذي قاد أعمال التنقيب. وقال أستروب: "إنها أشبه بكبسولة زمنية. عندما ارتفع مستوى سطح البحر، تم الاحتفاظ بكل شيء في بيئة خالية من الأوكسجين... توقف الزمن فجأة". ويُعد هذا الاكتشاف جزءًا من مشروع دولي مدته ست

إيراني يتحدى الجاذبية ويتسلق الجبال حافياً!



مغامراته، مؤكداً أن أكثر ما يقلقه هو أن يحاول الآخرون تقليده فيعرضون للخطر. أما عن الموت، فيصفه بأنه "منصة انطلاق لا يخشاها"، ليبقى واحداً من أكثر الشخصيات إثارة للجدل في فضاء السوشيال ميديا الإيرانية.

أثار الشاب الإيراني صانع المحتوى ميلاد كرمي (31 عاماً) جدلاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي بعد انتشار مقاطع فيديو تظهره وهو يتسلق صخوراً شاهقة ومنحدرات خطيرة في محافظة إيلام غرب إيران من دون أي معدات وقائية. كرمي، الذي نشأ في بيئة جبلية كردية، يؤكد أنه لا يخشى الارتفاعات، بل يخاف فقط من سرعة السيارات، فيما يعتبر أن شغفه بالطبيعة هو ما يمنحه هذه الجرأة. آخر مقاطعه التي صُورت على صخرة بارتفاع يتجاوز 600 متر لاقت تفاعلاً كبيراً، حيث اتهمه بعض المتابعين باستخدام الخدع البصرية أو الذكاء الاصطناعي، بينما يصر هو على أن كل شيء حقيقي. ويقول إن دخله الأساسي يأتي من الإعلانات عبر صفحته التي يتابعها أكثر من مليون شخص. ورغم تحذيرات المتابعين وخوف عائلته، يواصل كرمي

حكمة اليوم

كل إنسان لديه ما يندم عليه، المهم أن لا يتحول ذلك إلى قيد يعيق نموه

صدى الحروف

خط "واضح.... ونضال" طويل... ونصر جماهيري كبير...

جمال بحالي

إن الخطوط المتعرجة والمنحنية الملتوية ليست لها مكانه ولا موقع في هندسة

الثورة الارترية الشعبية الجماهيرية التي إنبثقت مثل الماء الصافي الزلال واشعاعات الفجر المندلق نوراً وضاءاً... من رحم ثورة وطنية تعرضت الى كوارث التمزق والتآكل والتعري في مناخها السياسي الوطني الزاحف.... فكان الخيار للجهة الشعبية بعد تجاوز هذه المحنة وهذا الداء الوخيم في جسم الثورة الام هو الرجوع الى الخط الوطني القومي الواضح والارتكاز على عمق الثوابت الوطنية الهوية - الوحدة الوطنية - العدالة الاجتماعية - المساواة، هذه الثوابت الوطنية والمبادئ السامية - هي المنطلق - الحقيقي للإستراتيجية الوطنية التي تجمع وتحشد كل ابناء الارض في طريق سالك وخط وطني واضح وان الانحراف والانجراف عن هذا الخط وهذا الطريق هو الطريق الى الهاوية وقعر التمزقات والخواء الوجداني الوطني. بعد تحرير مدينة نقفة عاصمة الثورة وحاضرة الثوار الأحرار... بدأ التنظيم الوطني قيادة وقاعدة ومقاتلاً وجماهيراً في وضع اللبنة الاولى والصحيحة والواضحة في سبيل بناء الانسان، إنسان الارض والثورة... ومقاتلاً ومحارياً يحمل في وجدانه عشق الارض والوطن... وفي عقله الكبير هموم شعب ومصير قضية وآفاق قومية وطنية رحبة... لتصبح هذه الأحاسيس والمشاعر وهذه الافكار والرؤى الدعامات الداعمة والمقومات الثابتة لخط وطني واضح تسلكه - وتسير على هداية ونهجه جمهرة الأجيال وقوافل القادمين في كل زمان وإرتري ومكان.... في الداخل والمهجر في الريف والخضر.... الارتري هو الارتري حلمه وفكره ونهجه ومساره ومسيره مرتبط بأرضه وهويته ووحدته الوطنية... على مدى أجيال وأحقاب حاول اعداءنا الاعتداء على هذه الارض الأبية ومكثوا في ربوعها حيناً من الزمن... قد نهبو جزءاً من خيراتها وثرواتها... لكن هذه الروح وهذه الأحاسيس وهذه الإنفعالات الوطنية الصريحة ظلت كنوزاً كامنة في دواخل إنسان إرتريا وأعماقه.... ومهما ومهما حاول المتريصون والخونة والاستعماريون اقتلاعها وإحراقها باؤا بالفشل وعادوا بأخفاف الهزيمة والهوان والاندحار... إن ارادتنا في خطنا الواضح وان قوتنا في خطنا الواضح وان بقاءنا وديمومتنا واستمرارنا في خطنا الوطني الصريح ونهجنا الاستقلالي الذي لا يتغير ولا يتبدل ولا يتحول مهما حامت في سماء ارتريا كل غربان الإستعمار وابواق المعتدين ومكرالحاقدين.... ودُمت يا وطن....