

وزارة العدل تعقد اجتماعا لحل النزاعات عبر المشاركة المجتمعية



عقدت وزارة العدل اجتماعا على مستوى الاقليم الاوسط في أسمرة يوم الرابع من يوليو لإعداد موجهات عمل عامة كجزء من خطتها لجعل نظام العدالة في إريتريا مرتكزا حول المجتمع وقائم على القيم ويقدم الصلح والاستقرار.

وقالت الوزيرة فوزية هاشم، في اجتماع الذي شارك فيه 415 من لجان الصلح من 83 ادارة ضاحية ، إن اقامة لجان الصلح يسهم كثيرا في تعزيز المشاركة المجتمعية الفاعلة وضمان استمرارية القيم.

توعية لإدماج قيم المجتمع في نظام العدالة، ويجري التخطيط لعقد اجتماعات مماثلة في الاقليم الأخرى. وقد تم اختيار 3775 لجنة مصالحة وعلى الصعيد الوطني.

الأسرية. وناقش المشاركون دور لجنة المصالحة في عملية المصالحة ومساهمة عامل العدالة. وظلت وزارة العدل تقوم بأنشطة

البرنامج نبذ الخلافات ارتكازا على قيم المجتمع ، والقيام بأنشطة الصلح تماشيا مع الكرامة الانسانية واتباع نظام عدالة قادر على العمل على المستوى الوطني وإدخال آليات الحل التوفيقى للمساائل

على ارض الواقع، مشيرا الى اهميتها. وذكر مسؤول انفتاح خدمات العدالة في وزارة العدل السيد/ صبري إبراهيم بان وساطة الصلح في البلاد ثقافة وليست خيارا، وأوضح أن اهم اهداف

وقالت إن هناك حاجة إلى موجهات عامة لجعل وساطة الصلح منتظمة ومؤسسية على المستوى الوطني. واعرب حاكم الاقليم الاوسط السيد/ فسهايي هيلي عن امله في تنفيذ العملية

سمنار لأعضاء وزارة الخارجية عن الاعاقة الذهنية

خمس مدارس في الاقليم الجنوبي وثلاث مدارس في اقليم عنسبا، وواحدة في كل من اقليمي القاش بركة وجنوب البحر الأحمر. وأشاروا الى ان رفع مصدر دخل أسر المعاقين من الاهتمامات الرئيسية للجمعية. وقالت رئيسة الجمعية السيدة/ يرالم يعبو ، إن رفع الوعي المجتمعي سيساعد على انتشار أعضاء الجمعية من الضغوطات الاقتصادية والاجتماعية التي سببها الانعزال.

نظمت الجمعية الوطنية للاعاقة الذهنية وتخلف النمو ، سمنار تنويري بشأن المعاقين ذهنيا وانشطة الجمعية. وأوضح اعضاء الهيئة التنفيذية للجمعية ان أهداف الجمعية تشمل العمل على رفع مستوى الوعي العام وحماية حقوق ذوي الإعاقة الذهنية وتخلف النمو ، وخلق الفرص لتحسين حياتهم المعيشية، وتقديم الخدمات التي تراعي احتياجاتهم. وذكر بان الجمعية تضم أكثر من 5000 عضو على مستوى البلاد، ووجود 12 مدرسة لهم في الاقليم الاوسط ،

سمنارات للجاليات في امريكا والمانيا

من جهة اخرى نظم في التاسع والعشرين من يونيو الماضي سمنار في مدينة هامبورغ الألمانية، ركزت على سير برامج التنمية وتعزيز التصدي الوطني وتقوية تماسك الصفوف. وقال قنصل ارتريا العام في فرانكفورت كبرآب السيد كبرآب تخستي إن قدرة إرتريا على الحفاظ على سيادتها والنهج الحر والوثام في عالم تهزه الحرب وانباء الحرب هي نتيجة قيم غمت في أكثر من 80 عاما من النضال ضد الهيمنة والاستبداد. وأضاف أنه يتعين علينا تعزيز الصفوف والعمل على تحقيق التنمية بالحفاظ على السلام.

وذكر مسؤول الشؤون العامة والمجتمعية، السيد/ كحساي تولدي ان تقوية الهوية والوعي الوطني، وجعل شعبنا المقيم في الخارج ناجحاً في جميع المجالات، وتعزيز المساهمة الشاملة لبناء الوطن هي من بين اولويات المرحلة. وتعهد المشاركون بالعمل على تعزيز منظماتهم وزيادة مساهماتهم.



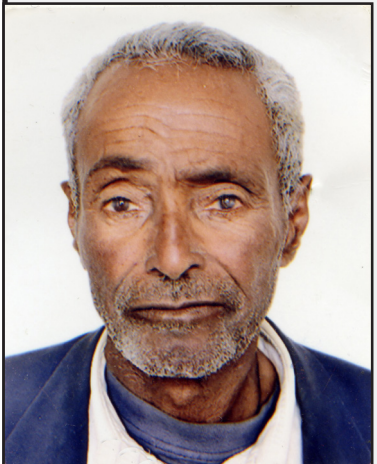
متوازن ويخدم مصالح جميع الشعوب، فإن إريتريا، وبالتعاون مع شركائها، تقدم مساهمة جادة وبناءة حسب قدراتها ، داعيا الارتريين في الولايات المتحدة الامريكية لتعزيز مساهمتهم في المرحلة الانتقالية للنظام العالمي. وقال إن الحفاظ على الحرية والسيادة التي تحققت بالتضحيات هو مسؤولية كل مواطن.

عقد القائم باعمال السفارة الارترية في الولايات المتحدة الامريكية السيد/ برهاني قريهويت في السمنار الذي عقده للارتريين في دالاس في الثلاثين من يونيو ، حول الازوضاع الراهنة في البلاد والمنطقة ، على تعزيز قدراتهم المهنية والاقتصادية ، ليكونوا قادرين على المنافسة والمساهمة في عملية بناء الوطن. وقال بينما يتجه العالم نحو نظام عالمي

دعم أسر الشهداء في ماي عيني وظرونا

قدم السكان وعمال المؤسسات الحكومية في مديرتي ماي عيني وظرونا بالاقليم الجنوبي ، مبلغ 82 الف نقفة لاسر الشهداء . ووضحو في مناسبة تقديم الدعم ، انهم اتخذو المبادرة ادراكا بان اعالة اسر الشهداء مسؤولية جميع المواطنين، مؤكداين عزمهم مواصلة الدعم مستقبلا. في غضون ذلك قدم سكان ضواحي مديرية مندفرأ ثمانية للاف نقفة لاسر الشهداء.

إستشهاد المناضل محاري قرماي



استشهد المناضل محاري قرماي زميكتيل في الثاني من يوليو الجاري عن عمر يناهز 68 عامًا جراء مرض ألم به. التحق محاري قرماي زميكتيل بجهة التحرير الإريترية في عام 1974 ثم بالجبهة الشعبية لتحرير إريتريا في عام 1983 وعمل في اقسام الزراعة والاقتصاد والوحدات القتالية، وخدم شعبه ووطنه بتفاني لحين استشهاده. المناضل محاري قرماي متزوج واب لسته أطفال. وقد ووري جثمانه الثري ظهر يوم الثالث من يوليو في مقبرة الشهداء بعدي تكليزان. وتعرب وزارة العمل والرعاية الاجتماعية عن خالص تعازيها لاسرة المناضل وزملاءه ورفاق دربه.

أمطار غزيرة مصحوبة بعواصف تلحق أضراراً في المنازل والممتلكات بمديرية سرجقا



تسببت الأمطار الغزيرة في حدوث أضرار في إدارة ضاحية زافر. وقد تسببت الأمطار التي هطلت في الرابع من الشهر الجاري لمدة ساعة ونصف ومصحوبة بالعواصف في إلحاق أضرار بالمنازل والممتلكات بضاحية زافر التابعة لمديرية سرجقا وقال مدير ضاحية زافر القس/ تسفاسيلاسي كوخوب، إن 12 منزلاً دمرت والحقت خسائر في الممتلكات بقيمة 750 ألف نفقة. وأشار مدير مديرية سرجقا السيد/ كفلي ماريام قري مسقل ان ترميم مادمته الامطار يحتاج الى تكاتف جهود المواطنين داعيا هيئة الكهرباء الى القيام بصيانة عاجلة لخطوط الكهرباء.

انتصار ساحق لحزب العمال في الانتخابات التشريعية البريطانية

ووفقاً لنتيجة الاستطلاع التي نشرتها التلغزة البريطانية، سيحصل حزب العمال على 410 من أصل 650 مقعداً في مجلس العموم، متقدماً بفارق شاسع على المحافظين الذين ستنحصر حصّتهم بـ131 مقعداً في أسوأ نتيجة انتخابية لهم منذ مطلع القرن العشرين. بدوره حقّق حزب "إصلاح بريطانيا" المناهض للمهاجرين نتيجة أفضل من المتوقع بحصوله على 13 مقعداً نيابياً، حسب الاستطلاع.

وتفتتح هذه النتيجة الباب واسعاً أمام حزب العمال لتشكيل حكومة، في حين أنّها تمثّل هزيمة مدوّية للمحافظين الذين تقلّصت حصّتهم من 365 نائباً انتخبوا قبل 5 سنوات إلى 131 نائباً فقط. أما حزب الديمقراطيين الليبراليين سيحصل في البرلمان المقبل على 61 نائباً. وسارع ستارمر إلى شكر ناخبيه وسيتموّل هذا المحامي السابق منصب رئيس الوزراء بعد تسع سنوات فقط على دخوله عالم السياسة وأربع سنوات على تولّيه منصب زعيم حزب العمال.

وقال ستارمر إن المملكة المتحدة "مستعدة للتغيير". وهنأ ريشي سوناك زعيم حزب العمال ستارمر بفوز حزبه الساحق في الانتخابات البريطانية وقال: "أتحمل مسؤولية نتائج هذه الانتخابات.. اتصلت بزعيم حزب العمال مهنتاً بفوز حزبه بانتخابات أمس.. حزب العمال فاز في الانتخابات وحزبنا يواجه هزيمة ساحقة".

حقق حزب العمال البريطاني انتصاراً ساحقاً في الانتخابات التشريعية الخميس، لينهي بذلك 14 عاماً متتالية من حكم المحافظين ويفتح أبواب داوونينغ ستريت أمام زعيم الحزب كير ستارمر. وأعلنت شبكة "سكاى نيوز" نقلاً عن لجنة الانتخابات أنّه تم انتخاب رئيس حزب العمال البريطاني كير ستارمر المترشح لمنصب رئيس الوزراء عضواً في البرلمان عن دائرته الانتخابية. وحصل ستارمر على 18.8 ألف صوت في دائرة هولبورن وسانت بانكراس، وفي المركز الثاني جاء المرشح المستقل أندرو فاينشتاين الذي حصل على 7.3 ألف صوت، وفي المركز الثالث ممثل حزب الخضر ديفيد ستانسيل بحصوله على 4 آلاف صوت.

وهُزم وزير الدفاع البريطاني غرانت شابس أمام مرشح حزب العمال ليصبح أول وزير بحكومة المحافظين يخسر مقعده في البرلمان.

وحسب القناة فإن شابس حصل على 16 ألف صوت في دائرته الانتخابية لكن منافسه الرئيسي في حزب العمال، أندرو لوين فاز بنحو 20 ألف صوت.

وشابس شخصية بارزة في حزب المحافظين الذي يتولى السلطة منذ 14 عاماً، وهو واحد من المؤيدين المخلصين لرئيس الوزراء المنتهية ولايته ريشي سوناك، وكان مسؤولاً عن وزارة الدفاع منذ أغسطس 2023، بعد أن تولى وزارات عدة مهمة في السنوات الأخيرة. وقد هُزم في دائرته الانتخابية في شمال لندن أمام مرشح حزب العمال.



وأشاد خبير الآثار في قسم الثقافة والرياضة في الاقليم الجنوبي السيد قبرمكتيل قبرسلاسي، بالسكان لمساهماتهم في منع تدمير الآثار القديمة من خلال إبلاغ السلطات المختصة في الوقت المناسب.

حفريات آثار في اقري محل

جرت اعمال التنقيب في موقع محل ارحا في اقري محل بمديرية امن حيلي التي عثر فيها على الآثار بالتنسيق مع مفوضية الثقافة والرياضة وإدارة الاقليم الجنوبي، بإشراف متخصصين في هذا المجال. وقال عالم الآثار في مفوضية الثقافة والرياضة الدكتور/ أبراهام زراي، إن الموقع يضم مقابر وبقايا وأواني فخارية تم العثور عليها أثناء بناء سد.

وذكر ان الاكتشاف يشير إلى طقوس دفن قديمة وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد عمرها ومحتواها.

خدمات مشهودة لسدود اقليم عسبا

والسقي، هو بناء السدود والحفاظ على المياه. وأشار الى اجراء الدراسات لبناء خمسة سدود هذه السنة، وتجري الاستعدادات للتشييد.

واكتمل بناؤها في النصف الأول من عام 2024. وذلك بتعاون إدارة الاقليم واشراف وزارة الزراعة ومشاركة الشعب والجيش. وأوضح انه نظرا لتضاريس الاقليم شديدة الانحدار، فإن الخيار الوحيد لضمان مياه الشرب

ذكر ممثل فرع وزارة الزراعة والاراضي في اقليم عسبا السيد/ قمرسقل تولدي تشييد 24 سداً صغيراً نسبياً خلال ثلاث سنوات، وتقدم خدمات جيدة. وقد بدأ العمل في بناء 11 سداً عام

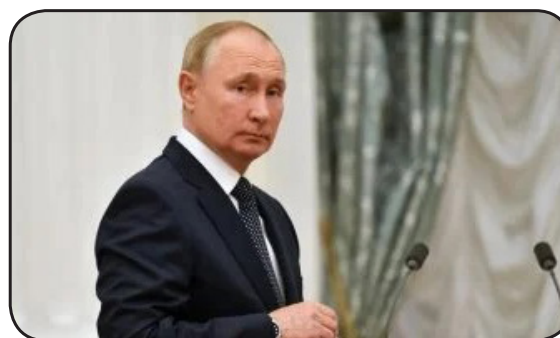
سمنار تنويري عن مراسيم ضرائب الزراعة الريفية والمواشي في منصوره

مدير مديرية منصوره السيد/ تادسي تخلفرقش، انه على الرغم من معرفة اغلب المجتمع بأهمية الضرائب، فانه توجد ظاهرة عدم التعريف بالدخل ومساحة الاراضي المستخدمة والمواشي المملوكة، داعياً لتنفيذ مراسيم واعلانات وزارة المالية. ومن جانبهم، حث المشاركون على الحد من الأنشطة التجارية دون تراخيص قانونية.

الوعي العام لأن الضرائب هي واجب على كل صاحب دخل، وحث المواطنين لدفع الضرائب في الوقت المحدد عن أنشطتهم التجارية والزراعية والحيوانية. وقال إن عدم التعرف بالدخل ولمساحة الأراضي الزراعية والمماشية التي تمتلكها بشكل صحيح وعدم دفع الضرائب في الوقت المحدد، يؤدي إلى المساءلة القانونية. وأوضح

نظم مكتب الضرائب سمنار تنويري في مديرية منصوره حول ضرائب الزراعة الريفية والمواشي وتنفيذ المراسم والاعلانات القانونية المتعلقة به. وأوضح مسؤول مكتب الضرائب في اغوردات السيد/ تخليت قبربرهان، في السمنار الذي شارك فيه اصحاب المتاجر وجامعي ودافعي الضرائب وادارات الضواحي، أهمية رفع مستوى

بوتين: منظمة شنغهاي للتعاون و"بريكس" تشكلان الركائز الأساسية للنظام العالمي الجديد



أساس مبادئ المساواة ومراعاة مصالح بعضنا بعضاً، واحترام التنوع الثقافي والحضاري والبحث عن حلول جماعية للمشاكل الأمنية الملحة. وأعلن الرئيس الكازاخستاني قاسم جومارت توكاييف أول امس الخميس، انضمام بيلاروسيا رسمياً إلى منظمة شنغهاي للتعاون.

تعود بفوائد واضحة على جميع المشاركين. وأكد بوتين أن مشروع القرار بشأن تطوير استراتيجية تنمية منظمة شنغهاي للتعاون، حتى عام 2035، يحدد آفاقاً لمزيد من تعميق التعاون، ليس فقط في السياسة والأمن، ولكن أيضاً في الاقتصاد والطاقة والزراعة والتقنيات العالية والابتكارات. وتابع: روسيا تولي أهمية كبيرة للتعاون القائم على الشراكة في إطار منظمة شنغهاي للتعاون، ويسعدنا أن نلاحظ أن هذا التعاون يتطور بشكل مستمر على

أكد الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، أول يوم الخميس، أن منظمة شنغهاي للتعاون إلى جانب مجموعة "بريكس"، تشكلان الركائز الأساسية للنظام العالمي الناشئ الجديد.

جاء هذا التصريح، خلال اجتماع مجلس رؤساء دول منظمة شنغهاي للتعاون بحسب ما اوردت وكالة "سبوتنيك"، و قال بوتين: "تشكل منظمة شنغهاي للتعاون، جنباً إلى جنب مع مجموعة "بريكس"، الركائز الأساسية للنظام العالمي الناشئ الجديد، وهاتان الرابطتان هما محرك قوي لعمليات التنمية العالمية وتعزيز التعددية القطبية الحقيقية". وأضاف بوتين أن العلاقات الاقتصادية الوثيقة في منظمة شنغهاي للتعاون،

مقتل 9 أشخاص فى هجوم لمليشيات كوديكو بالكونغو الديمقراطية



من جانبه ، أكد حاكم إقليم "دجوجو" هذه الإحصائية للضحايا ، وأشار إلى أن جثث القتلى الصينيين أودعت مشرحة المستشفى العام فى مدينة "بونيا" عاصمة مقاطعة "إيتوري".

جدير بالذكر أن هذا الهجوم لا يعد الأول من نوعه ضد الصينيين ، حيث قتل العديد منهم فى حوادث مشابهة بمواقع تعدينية فى الإقليم. وتأسست مليشيات "تعاونية من أجل تنمية الكونغو (كوديكو)"، عام 1999 خلال حرب الكونغو الثانية، وتنشط حاليا فى مقاطعة "إيتوري"

قتل 9 أشخاص بينهم 6 صينيين فى هجوم شنته مليشيات "كوديكو" على موقع للتنقيب عن الذهب فى إقليم "دجوجو" التابع لمقاطعة "إيتوري" بشرق الكونغو الديمقراطية. وأكد المتحدث العسكرى باسم الجيش الكونغولى فى مقاطعة إيتوري، اللفتنان جولوس نجونجو، وفاة العسكرين الكونغوليين فى إشتباكات. وقال أحد أفراد طاقم الصليب الأحمر، الذى شارك فى نقل جثامين الضحايا، "إن عناصر مليشيات كوديكو هاجمت معسكر الصينيين بينما كانوا ينقبون عن الذهب وقتلت الصينيين الستة واثنين من الجنود بالرصاص".

زعماء بوركينا فاسو ومالي والنيجر يعقدون أول قمة لـ "تحالف دول الساحل"



أفادت سلطات النيجر بأن البلاد ستستضيف أول قمة لـ "تحالف دول الساحل" الذى شكلته النيجر وبوركينا فاسو ومالي فى سبتمبر عام 2023.

وجاء فى بيان رسمي بثته الإذاعة الوطنية، يوم الخميس، أن القمة ستعقد فى عاصمة النيجر نامي اليوم الموافق للسادس من يوليو الجارى.

ومن المقرر أن يستقبل زعيم السلطات العسكرية فى النيجر الجنرال عبد الرحمن تشياني نظيره البوركيني إبراهيم تراوري والمالي عاصمي غويتا.

ويشار إلى أن قمة دول "التحالف" الجديد ستعقد قبل يوم من قمة المجموعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا "إيكواس"، التى أعلنت الدول الثلاث انسحابها منها فى يناير الماضى.

يذكر أن بوركينا فاسو والنيجر ومالي أعلنت عن تشكيل "تحالف دول الساحل" فى 16 سبتمبر عام 2023 لغرض الدفاع المشترك.

ووصل القادة الحاليون فى الدول الثلاث بنتيجة انقلابات عسكرية خلال الفترة بين 2021 و2023.

وانسحبت الدول الثلاث من بعض المنظمات الإقليمية التى كانت أعضاء فيها، بما فى ذلك "إيكواس" ومجموعة دول الساحل الخمس" التى أعلنت حل نفسها فى ديسمبر 2023.

عقيلة صالح يدعو لتشكيل حكومة موحدة للإشراف على الانتخابات وحل الأزمة الليبية

أكد رئيس مجلس النواب الليبي عقيلة صالح أن الحل فى ليبيا لن يكون إلا من خلال إجراء الانتخابات الرئاسية والبرلمانية، وترك الحرية للبيين للاختيار فى انتخابات حرة ونزيهة.

وشدد صالح خلال لقائه مع نائب المبعوث الخاص بالأمن العام للأمم المتحدة والقائمة بأعمال رئاسة البعثة الأممية لدى ليبيا ستيفاني خوري الأربعاء على ضرورة تشكيل حكومة موحدة فى كافة البلاد تنظم الانتخابات وتشرف عليها، مشيراً إلى أن وجود هذه الحكومة ينهي الانقسام بما يخدم مصلحة الشعب الليبي.

وبحث عقيلة صالح وخوري خلال لقائهما الذى عقده مكتب رئيس مجلس النواب فى مدينة القبة مستجدات الأوضاع فى ليبيا وسبل إنهاء الأزمة فى البلاد.

وأوضح صالح أن المجلس أوفى بكافة الاستحقاقات من خلال إصدار التعديل الدستوري الـ 13 وإصدار قوانين الانتخابات الرئاسية والبرلمانية بما يحقق إرادة الشعب الليبي دون إقصاء أو تهيمش لأي أحد.

وبدورها ثمنت ستيفاني خوري كافة الجهود المبذولة من مجلس النواب وراثسته لإجراء الاستحقاق الانتخابي وتوحيد المؤسسات عبر سعيه لتشكيل حكومة موحدة.

سباق انتخابات الرئاسة بالجزائر يتبلور مع بلوغ عدد المتقدمين 32 مرشحا

الرئاسة الجزائرية، الأمانة العامة لحزب العمال، لويظة حنون (70 عاماً) أول امرأة جزائرية خاضت الانتخابات الرئاسية ثلاث مرات (فى أعوام 2004 و2009 و2014).

ويعد حزب العمال الجزائرى حزبا يساريا اشتراكيا يدافع عن حماية وتشجيع الحركات النقابية فى الجزائر، وتقوده لويظة حنون منذ تأسيسه عام 1990، ويعد أحد أهم الأحزاب فى الساحة السياسية فى البلاد منذ فتح التعددية الحزبية عام 1989 ، ويناضل الحزب فى الدفاع عن حقوق العمال والطبقات الشعبية، ومناهضة الإمبريالية الدولية.

حتى اليوم لخوض السباق الرئاسى ، فيما وضعت آجالا محددة بتاريخ 18 يوليو الجارى كحد أقصى أمام الراغبين فى الترشح للانتخابات.

وعقب هذا التاريخ ، ستقوم السلطة بفحص والبت فى ملفات المتقدمين حتى 27 يوليو الجارى للإعلان عن القائمة النهائية للأسماء التى تم قبول ملفات ترشحها للانتخابات الرئاسية، قبل أن يتم رفع قائمة المترشحين المقبولين إلى المحكمة الدستورية للبت فيها بصفة نهائية. ومن بين المرشحين لخوض انتخابات



تتواصل ملامح خريطة الانتخابات الرئاسية بالجزائر المقررة فى 7 سبتمبر المقبل نحو التبلور وسط رغبة الفاعلين فى المشهد السياسى خوض غمار هذا المارثون الرئاسى. وأحصت السلطة الجزائرية المستقلة للانتخابات التى تتولى عملية تنظيم والإشراف على الانتخابات ، 32 مرشحا

المجلس الدستوري يقر فوز الغزواني والهدوء يعود لمدن بموريتانيا



الغزواني على 56.12% من الأصوات ليفوز بذلك من الجولة الأولى، وحل ثانيا المرشح المعارض بيرام ولد الداه ولد اعبيد بنسبة 22.10% من الأصوات، وجاء ثالثا مرشح حزب التجمع الوطني للإصلاح والتنمية (تواصل) الإسلامى حمادي ولد سيدي المختار بحصوله على نحو 13%.

وكان ولد اعبيد رفض نتائج الانتخابات وتحدث عن تزوير وانقلاب انتخابي، ودعا أنصاره إلى التظاهر.

وتظاهر أنصار المرشح بيرام ولد اعبيد فى مدن عدة، بينها نواكشوط وكيهيدي فى جنوب البلاد قرب الحدود السنغالية

أعلن المجلس الدستوري فى موريتانيا اول امس الخميس رسميا فوز الرئيس المنتهية ولايته محمد ولد الشيخ الغزواني بولاية رئاسية ثانية، فى حين عاد الهدوء عقب احتجاجات على نتائج الانتخابات أسفرت عن وفاة 3 أشخاص.

وقالت الأمانة العامة للمجلس أميناتو منت الخالص خلال مؤتمر صحفي فى العاصمة نواكشوط إن المجلس لم يتلقى أي طعون فى النتائج التى أعلنتها لجنة الانتخابات الاثنيين الماضى.

وأضافت منت الخالص أن ولد الغزواني سيتولى منصبه رئيسا للبلاد لفترة ثانية مدتها 5 سنوات فى 2 أغسطس المقبل. ووفقا للنتائج الرسمية، حصل ولد

أرتريا الحديثة

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

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

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

طباعة ضوئية وتصميم صفحات:
فاطمة محمد إدريس
نورة عثمان محمد

راسلونا على العنوان التالي:

al-hadisa@zena.gov.er

من هنا وهناك

إعداد/ أسماء
عبدالله صالح

حالة صحية نادرة.. تركي يضحك باستمرار

وثق مقطع فيديو متداول عبر حسابات إخبارية تركية، حالة صحية نادرة، لرجل تركي لا يستطيع التوقف عن الضحك. وظهر علي توتار، البالغ من العمر 42 عاما في لقاء إعلامي، بسبب حالته النادرة، وكان يبتسم طوال الوقت، ويضحك بشكل مستمر أثناء الحديث. وقال إن حالته هذه، والتي لا يعرف سببها، جعلته يمنع نفسه من الذهاب إلى الجنازات، وذلك بسبب ضحكه طوال الوقت.



النمل يجري عمليات بتر أطراف إنقاذاً للحياة



كشف بحث علمي جديد، أن نوعاً من النمل يجري عمليات بتر أطراف لرفاقه المصابين لتحسين فرص بقائهم على قيد الحياة. ورصد الباحثون هذا السلوك في النمل الحفار في فلوريدا، واسمه العلمي كامبونوتوس فلوريدانوس، وهو نوع بني يميل للحمرة يبلغ طوله أكثر من نصف بوصة (1.5 سنتيمتر) ويسكن بعض مناطق من جنوب شرق الولايات المتحدة. ولاحظ الباحثون أن هذا النمل يعالج الأطراف المصابة لرفاقه، إما عن طريق تنظيف الجرح باستخدام أجزاء من الفم أو عن طريق البتر بضم الطرف التالف، حيث يعتمد اختيار نوع الرعاية على موقع الإصابة، فحين تكون الإصابة الشديدة في أعلى الساق يتم البتر دائماً، وحين تكون الإصابة في الأسفل فإن الساق تخضع للعلاج دوماً و تستغرق عملية البتر 40 دقيقة وأحياناً تمتد لـ 3 ساعات.

يجمع بين اللونين الأزرق والأخضر، وهو المعادل للدم في معظم اللافقاريات. وأوضح أن الإصابات الموجودة أسفل الساق تؤدي إلى زيادة تدفق اللمف الدموي، مما يعني أن مسببات الأمراض تدخل الجسم بالفعل بعد خمس دقائق فحسب، وهذا يجعل عمليات البتر عديمة الفائدة بحلول الوقت الذي يمكن إجراؤها، أما الإصابات الموجودة في أعلى الساق فيكون تدفق اللمف الدموي فيها أبطأ بكثير، مما يعطي وقتاً كافياً لعمليات بتر فعالة في الوقت المناسب. وفي كلتا الحالتين، ينظف النمل أولاً الجرح، ويرجح أنه يضع عليه إفرازات من الغدد الموجودة في الفم ويمتص أيضاً اللمف الدموي المصاب والملوث، وتستغرق عملية البتر نفسها 40 دقيقة على الأقل، وأحياناً أكثر من ثلاث ساعات، مع عض مستمر في الكتف.

من جانبه، قال رئيس فريق البحث وعالم الحشرات بجامعة فورتسبورج في ألمانيا، إريك فرانك، إن هذه الدراسة تصف لأول مرة كيف يستخدم حيوان غير بشري عمليات بتر أطراف فرد آخر لإنقاذ حياته، مشيراً إلى أن نظام النمل الطبي لرعاية المصابين هو الأكثر تطوراً في مملكة الحيوان، ولا ينافسها إلا نظام البشر.

وأضاف فرانك أن النمل يتخذ القرار بين بتر الساق أو قضاء وقت أكبر في رعاية الجرح، ويتعلق الأمر بتدفق اللمف الدموي، وهو سائل

دراسة تكشف عن أغرب عذر على الإطلاق لنتائج الامتحانات السيئة



يحصل الكثيرون على نتائج سيئة في الامتحانات الدراسية على الرغم من أنهم قد يمضون وقتاً طويلاً في المراجعة والتحضير. وعلى الرغم من أن اللوم يقع غالباً على الأداء المنخفض للتلميذ أو الطلبة، إلى أن دراسة حديثة أجرتها جامعة جنوب أستراليا وجامعة ديكن وجدت صلة بين قاعات الامتحانات ونتائج الفحص الضعيفة. ووجد العلماء أن الأسقف العالية يمكن أن تكون السبب وراء خيبة أمل الكثيرين بالحصول على نتائج محبطة في الامتحانات، وهو أمر مؤسف إلى حد ما، نظراً لأن العديد من الاختبارات تجري في صالات رياضية ضخمة أو قاعات ضخمة. وحتى بعد الأخذ في الاعتبار العمر والجنس والوقت من العام وخبرة الامتحانات السابقة والأداء العام في الدورات الدراسية، وجدوا أن الطلاب الذين أجروا الامتحانات في

غرف ذات أسقف أعلى حصلوا على درجات أقل. ومع ذلك، لا يمكنهم حتى الآن تحديد سبب حدوث ذلك. وبدأ الباحثون في التحقيق في العلاقة بين ارتفاع السقف وأداء الامتحان بعد بحث سابق حول تأثيرات الغرف المختلفة على نشاط الدماغ. وباستخدام الواقع الافتراضي لتكييف البيئة، بما في ذلك الإضاءة والضوضاء، والأقطاب الكهربائية لقياس التواصل بين خلايا الدماغ، قامت الدكتورة باور وفريقها بتغيير حجم غرفة الامتحان لمعرفة التأثيرات، إن وجدت، على الأفراد. كما قام الفريق بقياس معدل ضربات القلب والتنفس والتعرق. وأظهرت النتائج أن مجرد الجلوس في غرفة أكبر يسبب المزيد من نشاط الدماغ المرتبط بالتركيز على مهمة صعبة. وقد أثار هذا بعد ذلك التساؤل حول ما إذا كانت المساحات الكبيرة تقلل من أداء المهمة.

كاميرا مراقبة ترصد لحظة إشعال كلب النار في منزل

عثر المحققون في كولورادو سبرينغز على الجاني غير المتوقع الذي تسبب في نشوف حريق داخل منزل في ساعات الصباح الباكر من يوم 26 يونيو. وبعد الحصول على لقطات فيديو من نظام الأمان بالمنزل، اكتشفوا أن كلب العائلة قفز فوق الموقد وأشعله عن طريق الخطأ وأشعل النار في الصناديق الموجودة فوقه. تم تبنيهم من خلال إشعار بالحرارة العالية من خلال جهاز "أبل هوم بود" الخاص بهم. وأكد أصحاب المنزل أنهم تمكنوا من إخماد النيران قبل وصول فرق الإطفاء. كما تم نقل أحد السكان إلى المستشفى بسبب استنشاقه للدخان، ولم يبلغ عن وقوع إصابات أخرى.



زراعة وإقتصاد

العوامل المؤدية الى التصحر في إرتريا والجهود المبذولة للحد منها!!!

محمود عبدالله/ أبوكفاح

التعريف المقبول للتصحر حسب اتفاقية الأمم المتحدة هو "تدهور الأراضي في المناطق القاحلة وشبه القاحلة والجافة و المناطق شبه الرطبة الناتجة عن عوامل مختلفة، بما في ذلك التغيرات المناخية والأنشطة البشرية ومع ذلك، بالنسبة لإرتريا، فإن التعريف التالي هو الأكثر ملاءمة أي التصحر هو الانخفاض المستمر والدائم في كمية ونوعية الإنتاجية البيولوجية للأراضي القاحلة وشبه القاحلة الناجمة عن الاستخدام غير المناسب للأراضي حيث يؤدي ذلك إلى تدهور بيئي وفي نهاية المطاف إلى ظروف شبيهة بالتصحر .

حيث تمثل عملية التصحر تحدياً كبيراً يؤثر بشكل مباشر على مليارات الأشخاص في عالمنا ويشكل خاص في أفريقيا لاسيما وان ثلثي هذه القارة عبارة عن أراضٍ جافة وصحاري. وفي الوقت الحاضر، يتزايد عدد المجتمعات والبلدان التي لا تزال تعاني من آثار تدهور الأراضي والتصحر والذي بات يشكل مصدراً للقلق للمجتمع الدولي بأسره.

ومن المعلوم ان العوامل المؤدية الى التصحر تختلف من دولة واخرى حسب الطبيعة السائدة فيها وبخصوص إرتريا فإن هذه العوامل تتمثل في الآتي :

-الظروف المناخية : وخاصة هطول الأمطار الذي له أهمية خاصة في عملية إنتاج المحاصيل و نمو الثروة الحيوانية، وبشكل عام، فإن هطول الأمطار في إرتريا لا يمكن الاعتماد عليه من حيث الكمية والتوزيع وتعد مشكلة عدم كفاية هطول الأمطار على جزء كبير من إرتريا بسبب التقلبات العالية في إجمالي هطول الأمطار السنوي ومعدل هطول وتوزيع الامطار سبب لا يستهان به في تمدد ظاهرة التصحر.

- الضغوط السكانية : يبلغ عدد سكان إرتريا الآن حوالي 6 ملايين نسمة ومن المقدّر أن تنمو هذه الكثافة بحوالي

2.9% سنوياً، مما يؤدي ذلك إلى تزايد اعداد السكان ومضاعفة إستهلاك الموارد الطبيعية لاسيما وان حوالي 78% من الشعب يقيمون في الريف ويعتمدون بشكل أساسي على الزراعة والإنتاج الحيواني في معيشتهم. حيث تمثل المحاصيل والماشية حوالي 60% من دخلهم، والباقي يأتي من الأجور، والعمل الحر، والأنشطة التجارية وقد أدت الزيادات السكانية وما يرتبط بها من طلب على الأراضي إلى توسيع زراعة المحاصيل البعلية في الأراضي الهامشية وتقصير دورات البور وقد ساهم هذا الضغط، بالاشتراك مع العوامل الأخرى في حدوث اختلالات اجتماعية وبيئية، مما أدى إلى انخفاض إنتاجية الأراضي وقابليتها للتصحر.

- أنظمة الزراعة غير السليمة :

الزراعة التقليدية في إرتريا لها تأثير

أنظمة ري معمرة و موسمية حيث تبلغ مساحة الأراضي الزراعية المروية في إرتريا حوالي 22 ألف هكتار ، حوالي 4 آلاف هكتار منها تخضع للري الدائم، والباقي حوالي 18 ألف هكتار ترزح تحت الري الموسمي خاصة في أراضي المنخفضات الشرقية بما في ذلك مشروع

فإن الزراعة المروية في إرتريا لا تساهم كثيراً في التصحر بسبب محدوديتها ومع ذلك، إذا لم يتم تصميمها وإدارتها بشكل صحيح، فإن الأراضي المروية تصبح كذلك عرضة بشدة لأضرار الفيضانات في حالة الري الفيضي.

-تآكل التربة:

خصوبة التربة في الأراضي الإرترية بسبب فقدان العناصر الغذائية من خلال تآكل التربة وإزالة المحاصيل دون تجديدها بإضافة الأسمدة الطبيعية التي يمكن الحصول عليها من روث الحيوانات والمخلفات الزراعية حيث تشير التقديرات إلى أن روث الحيوانات يحتوي على كمية من النيتروجين تصل الى حوالي 2.77 كجم/طن، والفوسفور بكمية حوالي 2.57 كجم/طن .

تتميز أرض إرتريا بتنوع الظروف الزراعية الإيكولوجية التي تسمح لها بإنتاج مجموعة كبيرة ومتنوعة من المحاصيل التي تتكيف مع الظروف المناخية المختلفة.

إرتريا لديها موارد المياه السطحية القابلة للاستغلال، وأبرزها: نهر مرب، نهر القاش، نهر ستيت، ونهر بركة والخيران والادوية ، بالإضافة إلى ذلك، تمتلك إرتريا أراضي صالحة للزراعة غنية وخصبة في المنخفضات الغربية والتي لم تستغل بعد حيث تتمتع هذه الأراضي بالقدرة على إنتاج فائض من الحبوب والفواكه والخضروات للإستهلاك المحلي والتصدير ولذلك، يمكن رفع إنتاجية هذه الموارد بشكل كبير في ظل التقنيات والممارسات الإدارية المناسبة التالية: .

1/ إتباع نظام الزراعة الآلية المكثفة.
2/ الإدارة المستنيرة للتربة والمحاصيل.
3/تنظيم برامج صيانة التربة وحفظ المياه.

4/ إستخدام أنشطة الري التكميلي. واخيراً لقد ظلت إرتريا ولا تزال تبذل جهود جبارة للحد من الظواهر المؤدية الى التصحر من خلال العمل على وقف المزيد من تدهور الأراضي، والحفاظ على الموارد الطبيعية والتنوع البيولوجي كأولوية وطنية على وجه الخصوص فضلاً عن تنظيم برامج توعية مجتمعية فعالة وتدريب المزارعين والرعاة والمجتمعات الأخرى، وعقد ورش عمل وندوات تضم الطلاب والعمال وصانعي السياسات الحكومية.

تآكل التربة هو انفصال ونقل جزيئات التربة عن طريق الماء أو الرياح، فالتآكل بواسطة الماء هو المهيمن في منطقة المرتفعات الوسطى في إرتريا أما التآكل بفعل الرياح فهو أكثر شيوعاً في منطقة السهول الساحلية، حيث التربة رملية، والمساحة مسطحة، والغطاء النباتي متناثر. لقد أصبح تآكل التربة مشكلة بيئية خطيرة تهدد الزراعة الإرترية أضف الى ذلك فقد أدى الرعي الجائر والتدمير الهائل لغابات المرتفعات في العقود القليلة الماضية إلى ارتفاع معدلات تآكل التربة.

وفي هذا السياق تشير منظمة الأغذية والزراعة (1994) إلى أن تآكل التربة يمثل مشكلة خطيرة في جميع أنحاء العالم ولحل هذه المشكلة ظلت إرتريا تنفذ برامج حفظ المياه وصيانة التربة في المناطق الريفية عبر برنامج "الغذاء مقابل العمل".

- فقدت التربة لخصوبتها : استنزفت



علي قدر الزراعي والذي تبلغ مساحته 1840 هكتاراً على نهر القاش السفلي. تعتمد أنظمة الري المعمرة بشكل أساسي على المياه السطحية أو المياه الجوفية ومع ذلك، فقد يتم استنفاد قدرة كل من المياه السطحية والمياه الجوفية بشكل كبير بسبب الإفراط في الاستغلال كما يحدث حالياً في مناطق مثل سهول عالا وظلما وبشكل عام

سلبي على التنمية الزراعية والصناعية والحضرية لكونها تتسبب في إحداث تحديات عميقة للبيئة الاستدامة، حيث ينتج عن هذا النمط قوة تثبط الإدارة السليمة للأراضي، وخاصة تدابير الحفاظ على التربة وخصوبتها التربة، لأن استخدام المزارع الفردي الأرض لفترة طويلة يتسبب في فقدانها للخصوبة وبالتالي ارتفاع احتمالات تعرضها للتصحر.

-أنظمة الري غير المناسبة : إرتريا لديها



إعداد اهلحمر حليم

واحة الطفل

قصص ميكي المصورة
الأحجار المنيرة
الجزء الخامس

في الوعاء الثالث، وتركها تغلي دون أن يقول شيئاً.

أصاب الطفلة الملل وبدأ صبرها ينفد. وراحت تتساءل عما يفعله والدها. وبعد عشرين دقيقة، أطفأ الأب الطيب النار. وأخرج البطاطا والبيض والقهوة ووضع كلا منها في وعاء زجاجي شفاف.

التفت بعدها نحو ابنته وقال:

- "ماذا ترين؟"

- "بطاطا، وبيض وقهوة!" أجابت مستغربة.

- "ألقي نظرة أدق!" قال الأب: "والمسي حبات البطاطا."

وكذلك فعلت الطفلة فلاحظت أنها أصبحت طرية. ثم طلب منها أن تكسر حبة البيض، فلاحظت أنها قد أصبح أرقس. أخيراً طلب منها ارتشاف القهوة فلاحظت أنها لذيذة ورسمت على محياها ابتسامة خفيفة.

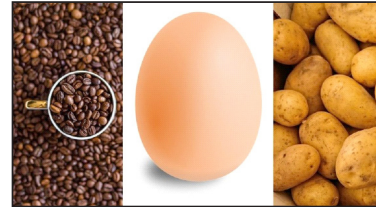
- "أبي، ماذا يعني كل هذا؟" سألت الصغيرة في عجب.

وهنا شرح الأب قائلاً:

- "كل من البطاطا والبيض والقهوة واجهت نفس الظروف (الماء المغلي الساخن)، لكن كل منها أظهرت رد فعل مختلف، فالبطاطا التي كانت تبدو قاسية قوية، أصبحت طرية ضعيفة. والبيضة ذات القشرة الهشة تحول السائل فيها إلى صلب. أما القهوة فكانت ردة فعلها فريدة، لقد غيرت لون الماء ونكهته، وأدت إلى خلق شيء جديد تماماً."

قراءنا الكرام

نقدم لكم صفحة واحة الطفل . بعد غياب في ثوب جديد وقد تنوعت فيها كل ألوان المعلومات والطرائف والحكاوي ، وركن قصص ميكي المصورة ، والألغاز وغيره من أنواع الترفيه . التي تجذب المهتمين كل في مجاله أملين متابعتكم المستمرة . وملاحظاتكم ، ومقترحاتكم لكل ما يسهم في تطوير الصفحة من حيث المحتوى و التصميم . بإرسال رسالة على صندوق بريد الصفحة : ص-ب 247 .



قصة

بطاطا، بيضة
أم قهوة؟!!

الحياة بمشكلة أكبر وأقسى.
كان والدها طاهياً بارعاً، فلم ينبس ببنت شفة ... بدلاً من ذلك طلب منها مرافقته إلى المطبخ.

وهناك أحضر ثلاثة أوعية مملأها بالماء ووضعها على النار. وبمجرد أن بدأت بالغلان، وضع حبات من البطاطا في الوعاء الأول، حبات من البيض في الوعاء الثاني وحفنة من حبيبات القهوة

في أحد الأيام شكت طفلة لوالدها ما تعانيه من مشقات الحياة. أخبرته أنها تعيش حياة تعيسة ولا تعلم كيف تتجاوز كل المصاعب التي تواجهها. فما إن تتغلب على مشكلة ما حتى تفاجئها

الديناصورات (الجزء الثاني)



المناطق القطبية

لم يكن القطبين الجنوبي والشمالي مجتمعين وباردين قديماً كما هما حالياً، ولكنهما كانا مجهولين ومعزولين عن العالم لفترة طويلة، وقد عُثر على أحافير لديناصورات يُفترض أنها من ذوات الدم البارد وذات دماغ صغير في هذه المناطق القطبية مثل ديناصور (Minmi). [١]

الأنهار

انحصرت المواطن النهرية للديناصورات على بعض أنواع الديناصورات البحرية الزاحفة، وقد عُثر على أحافير لديناصورات في أنهار في أمريكا وأوراسيا، ويُطلق على هذه الحيوانات الديناصورات المائية وذلك لاعتمادها في غذائها على الأسماك مثل ديناصور (Baryonyx). [١]

الجزر

تغير ترتيب وشكل قارات العالم عما كان عليه قبل 100 مليون سنة، ولكن ما زالت هناك جُزر صغيرة قائمة منذ عصور ما قبل التاريخ، ومن أشهرها جزيرة هاتزيج (بالإنجليزية: hutzig Island)، الموجودة في رومانية حالياً. [١] وقد عُثر على جزيرة هاتزيج أحافير لديناصورات كانت قد عاشت عليها قديماً، وأشهرها بقايا تيتانوصور القزم ماجياروسورس (بالإنجليزية: Dwarf Titanosaur Magyarosaurus). [١]

الشواطئ

يُعتقد أن الديناصورات كانت تستمتع بالتواجد على الشواطئ كحال البشر، وقد ثبت ذلك من خلال العثور على أحافير وآثار لهذه الحيوانات على بعض شواطئ العالم، وكانت هذه الآثار لديناصورات آكلات لحوم مثل: ديناصور (Carnivores)، وآكلات أعشاب على حد سواء مثل: ديناصور (Herbivores) .

الغذاء

انقسمت الديناصورات على حسب نظامها الغذائي إلى حيوانات آكلة للحوم، وحيوانات آكلة للأعشاب. [٢] وفي ما يأتي تفصيل أكثر حول غذاء الديناصورات:

غذاء آكلات النباتات

كانت تتغذى الديناصورات آكلة النباتات على الأعشاب، والشجيرات، والأشجار العالية، وقد امتلكت هذه الديناصورات أسناناً مسننة كبيرة الحجم في الفكين السفلي والعلوي، لتساعدها على قص الطعام وطحنه، وتلجأ آكلات النباتات إلى ابتلاع الحصى، لمساعدة المعدة على سحق الطعام. [٢] غذاء آكلات اللحوم كانت تتغذى الديناصورات آكلة اللحوم على أي حيوان يمكن أن تفتسه مثل السحالي، كما تغذت على الديناصورات الأخرى، وتُمثل آكلات اللحوم قرابة 40% من نسبة الديناصورات في ذلك الوقت، وكانت الديناصورات آكلة اللحوم متعددة الأحجام والأشكال. [٢]



والأحداث المؤلمة، لكن لا يهتم منها شيء. فلمهم حقاً هو كيف يختار ردة فعلنا على هذه الصعاب. هل تحطمنا وتجعلنا ضعفاء كالبطاطا. أم أنها تحولنا إلى أشخاص قساة من الداخل كما هو الحال مع البيض. أم أننا نتعلم منها ونستغلها في تغيير العالم من حولنا، وخلق شيء إيجابي جديد.

صمت الأب قليلاً ثم واصل:

- "ماذا عنك أنت؟ عندما تواجهك ظروف الحياة الصعبة، كيف تستجيبين لها؟ هل تبدين ردة فعل كالبطاطا؟ كالبيض؟ أم كالقهوة؟"

العبرة المستفادة:

* تحدث في الحياة من حولنا الكثير من الأمور، وتواجهنا الكثير من الصعاب

- اسم الفاكهة التي تتميز بلونها الأحمر وبذورها خارجها؟

- نأتي معاً. يمكنك أن تستخدمنا عن طريق الأخذ أو الصب إذا كنا أكثر من اللازم. فإن طعامك سوف يفسد. من نحن؟

- أنت دائماً تعيش في داخلي بغض النظر عن مقدار الوقت الذي يمر بك أبقى معك. ما أنا؟

- من الجيد أن تكبرني وتزيد من حدودي. كلما استخدمتني أكثر، أصبحت أقوى. عندما أكون حاداً، فأنا في أفضل حالاتي. ما أنا؟

حل اللغز في العدد القادم

- إبرة الخياطة

- قلم الحبر

- الماء

حل
لغز
العدد
القائم

الغاز



قسم الهندسة الكيميائية بكلية ماي نفحي ينظم معرضاً للإبتكار بأسمر

سليمان محمد سعد

زارت الكاتبة سونا برهاني الصحفية المتعاونة مع صحيفة إرتريا بروفايل معرض الإبتكار والهندسة الكيميائية الذي نظمه قسم الهندسة الكيميائية في كلية ماي نفحي للهندسة والتكنولوجيا، وكتبت عنه مقالاً مفصلاً في صحيفة إرتريا بروفايل التي تصدر بالإنجليزية. وفي هذا العدد من صحيفة إرتريا الحديثة نقدم ترجمة المقال للقراء آمليين أن تعم الفائدة والمعرفة بهذا المعرض الذي عكس إمكانية طلاب قسم الهندسة الكيميائية في كلية ماي نفحي للهندسة والتكنولوجيا على إجراء الأبحاث العلمية والإبتكارات النافعة.

مع إقتراب شهر يونيو من نهاية كل عام دراسي، تصبح الكليات في جميع أنحاء البلاد مراكز مزدحمة بالنشاط، حيث يتطلع طلاب السنة الأولى إلى الانتقال

كانت اربع منها مختارة من الأوراق البحثية للعام الحالي وإثنتان من العام الماضي. ويعرف بأن قسم الهندسة الكيميائية قد نشر حتى الآن 20 ورقة بحثية في الخارج عبر مجلات علمية عالمية مثل مجلة الهندسة الزراعية والتكنولوجيا والإدارة الهندسية، مجلة العلوم الهندسية، مجلة التوازن الكيميائي، مجلة أبحاث العلوم الصيدلانية والبيولوجية والكيميائية، ووقائع العلوم الهندسية، والمجلة الدولية للأغذية والزراعة والموارد الطبيعية وغيرها من المجلات. ومن الملاحظ أن المشاريع البحثية التي تم إختيارها من قبل القسم، كلها تهتم بمعالجة القضايا المحلية في إرتريا، مثل الانتشار الإشكالي للنفايات البلاستيكية غير القابلة للتحلل، وإهدار المياه النظيفة، وإمكانات الأدوية العشبية، واستخدام الجير الوفير في إرتريا، وحفظ الطاقة في مصانع الأسمنت. كما يتوصل الباحثون في هذه المشاريع باستمرار إلى حلول مستدامة وصديقة للبيئة.

للسنة الثانية من مقرر دراستهم ، ويضع طلاب السنة النهائية للسمات الأخيرة على مشاريعهم البحثية التي يجب عليهم تقديمها للوفاء بالمتطلبات للحصول على درجة البكالوريوس. وفي خضم نهاية هذه الأنشطة الدراسية للعام الدراسي الحالي ، نظم قسم الهندسة الكيميائية في كلية ماي نفحي للهندسة والتكنولوجيا في الثامن من يونيو 2024م حدثاً مهماً في أسمر، تمثل في إقامة معرض الإبتكار في الهندسة الكيميائية. وإشتمل المعرض على تقديم أوراق بحثية عن الإبتكارات والهندسة الكيميائية من قبل دفعة الخريجين للشعب بشكل عام وللمستفيدين من القطاعين الصناعي والطبي.

هدف المعرض إلى إنشاء منصة تجمع بين الصناعة والبحث الأكاديمي وتشجيع التعاون طويل الأمد بين القطاعين الصناعي والطبي. أقيم هذا المعرض خارج الكلية لأول مرة بإستضافة من الكونفدرالية الوطنية لعمال إرتريا، وكان الدور المثمر والجهد المشترك لكل من مدير القسم والأساتذة والمحاضرون ومساعدو الدراسات العليا بالقسم لإنجاح المعرض. وقد تميز قسم الهندسة الكيميائية بتنظيم العديد من الأنشطة التعليمية المفيدة ، مثل مهرجان الكيمياء وغيرها من الفعاليات الترفيهية داخل الكلية لإبراز فضول الطلاب والحفاظ على اهتماماتهم التعليمية .

قدمت خلال المعرض ست اوراق بحثية



الهندسة والكيمياء بكلية ماي نفحي على تطوير البلاستيك الحيوي من الطحالب البنية، وهو بديل واعد. ويوفر البلاستيك الحيوي المصنوع من الموارد الطبيعية المتجددة مثل الطحالب العديد من المزايا مقارنة بالبلاستيك التقليدي المشتق من الوقود البترولي أو الأحفوري، وأبرزها أنه قابل للتحلل الحيوي وله تأثير ضئيل على البيئة. وقد قام الطلاب بالتحقيق في استخدام جينات الصوديوم المستخرجة من أنواع الأعشاب البحرية لإنتاج البلاستيك الحيوي. ومن خلال دمج الملدنات والنشا، حيث تمكن الباحثون من تحسين خصائص المواد المستخدمة في التعبئة والتغليف.

وتمكن الباحثون من إنتاج مواد بلاستيكية وظيفية وسليمة ذات كثافة متفاوتة، وحتى مجموعة متنوعة مبيضة وشفافة تماماً. تظهر النتائج الأولية واعدة، مما يشير إلى أن البلاستيك الحيوي المشتق من الطحالب البنية لديه القدرة على أن يصبح حلاً قابلاً للتطبيق لأكثر من مجرد صناعة التعبئة والتغليف.

كما قدمت في منتديات المعرض اوراق بحثية حول تجنب هدر المياه في مصنع أسمر للبيرة بكل من راميش بابو، أرسيمبا تخلي، هيفن دانثيل، فيلمون برهاني، أبيل محاري، دانييل تخلي ويني، سامثيل قبرإقراهير وسامثيل تكابو.

يعتمد مصنع البيرة في إرتريا، بشكل كبير على المياه العذبة عالية الجودة في عملياته لصناعة مشروب البيرة. ويربط التصور العام للمصنع، جودة البيرة باستخدام المياه العذبة، مما يؤدي إلى ارتفاع متوسط صناعة البيرة من 3.7 إلى 4.7 لتر من الماء لكل لتر من البيرة المنتجة. ويكشف هذا البحث أن مصانع اسمر للبيرة تتجاوز هذه المعايير بشكل كبير.

لذا هدفت الدراسة إلى تحديد فرص

المنتج النهائي وتعبئته. يتم تمييز المركبات التي تم الحصول عليها باستخدام تقنيات تحديد الهوية مثل التحليل الطيفي للكتلة، والتحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء، والتحليل الطيفي للرنين المغناطيسي النووي. سعى الباحثون إلى تحديد المكونات المحددة المسؤولة عن الخصائص الطبية للنبات من خلال تحليل المستخلصات بعناية . ويمكن أن تكون هذه الخصائص متنوعة تماماً في قدراتها العلاجية، بدءاً من مضادات الميكروبات (إعاقة نمو الالتهابات البكتيرية) إلى مضادات الأكسدة (حماية خلايا الجسم من التلف) وربما مضادة لمرض السكر (تنظيم نسبة السكر في الدم). وعلى الرغم من أن الخصائص المضادة لمرض السكر تحمل الكثير من الأمل، إلا أن النتائج كشفت أيضاً أن الخصائص المضادة للميكروبات لمستخلصات البقدونس كانت مماثلة لتلك الخاصة بالمضاد الحيوي أموكسيسيلين المصنع تجارياً.

ويهدف هذا البحث إلى إنشاء طرق فعالة لإستخلاص وتحليل هذه المركبات النشطة بيولوجياً، حيث يمكن أن يصبح الإنتاج على نطاق واسع حقيقة واقعية، مما

يهدد الطريق للأدوية المحتملة القائمة على البقدونس والمصنعة محلياً في المستقبل. قدمت أيضاً خلال المعرض دراسة بحثية حول البلاستيك القابل للتحلل من الطحالب البنية أجريت بكل من روداس برهاني، سمرأويت فانتيل ، سنيت سولومون، صوفيا هابلي، وكذلك إيالاراسان وصابر. ومع تزايد القلق العالمي بشأن التلوث البلاستيكي، يجري الباحثون أبحاثاً في جميع أنحاء العالم عن حلول مستدامة. وعلى هذا الأساس ركز هذا المشروع البحثي للباحثين من قسم

يهدف المعرض إلى إنشاء منصة تجمع بين الصناعة والبحث الأكاديمي وتشجيع التعاون طويل الأمد بين القطاعين الصناعي والطبي. أقيم هذا المعرض خارج الكلية لأول مرة بإستضافة من الكونفدرالية الوطنية لعمال إرتريا، وكان الدور المثمر والجهد المشترك لكل من مدير القسم والأساتذة والمحاضرون ومساعدو الدراسات العليا بالقسم لإنجاح المعرض. وقد تميز قسم الهندسة الكيميائية بتنظيم العديد من الأنشطة التعليمية المفيدة ، مثل مهرجان الكيمياء وغيرها من الفعاليات الترفيهية داخل الكلية لإبراز فضول الطلاب والحفاظ على اهتماماتهم التعليمية .

قدمت خلال المعرض ست اوراق بحثية



الثلاثة إلى معالجة بسيطة لإعادة استخدامها بدلاً من تدويرها لاستخدام مرة واحدة. إستكشف البحث طريقتين واعدتين لمعالجة مياه الصرف الصحي التي تمثلت في معالجة مياه الصرف الصحي بالشبة، التي حققت معدل إسترداد المياه بنسبة 92.2% من مياه الصرف الصحي لغسل الزجاجات، وتخثر بذور المورينغا الذي أظهر معدل استرداد مياه بنسبة 86.6% من مياه الصرف الصحي المهروسة وكذلك إزالة التعكر المؤثر بنسبة 97.2% من مياه الصرف الصحي. كما أظهر مسح بذور المورينغا نتائج واعدة في إزالة الملوثات الناتجة عن والتعكر. وعلى الرغم من أن هذه النتائج تظهر إمكانية الحفاظ على المياه بشكل كبير، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لمعالجة التنفيذ على نطاق واسع. حيث يتطلب بناء محطة مخصصة لمعالجة مياه الصرف الصحي، وكذلك توفير قطاع زراعي كبير لإنتاج الكميات المطلوبة من بذور المورينغا لإستخدامه في إزالة الملوثات من مياه الصرف الصحي كمخثر طبيعي.

يفسح البحث الطريق لمسار بديل لمصنع أسمر للبيرة لدمج الممارسات المستدامة، حيث ينتظر أن يساهم تنفيذ استراتيجيات فعالة لمعالجة مياه الصرف الصحي وإعادة استخدامها في تقليل الاعتماد على موارد المياه العذبة في مصانع مشروب البيرة مستقبلاً.



صفحات من التاريخ



المعركة التي أدت إلى مقتل فيلته الكيلو 4

إعداد / شمدي عقبا مكنيل
تعريب / محمد عمر ناير
الجزء التاسع

بدأت عمليات الوجه الثاني والختامي للهجوم بزحف كتائب وألوية الفرقة "لكاتيت" من قوات الوياني ناحية قلعة وياني ، في تلك الأثناء أطلقت كتائب الفرقة 74 مدرعات التابعة للجبهة الشعبية لتحرير إرتريا قذيفة صاروخية من نوع " بي أيم 21" باتجاه وسط مدينة شيري ، أصابت المخزن الرئيسي للأسلحة الثقيلة ، مما أدى إلى إندلاع حريق ضخم ، كاد أن يلتهم المدينة بأكملها ، حيث شوهدت أعمدة من الدخان الكثيف وهي تتصاعد إلى عنان السماء . تقدمت كتائب اللواء 19 نحو المدينة بوتيرة متسارعة تحت ظلال تلك السحب الدخانية التي خيمت على فضاء المدينة وضواحيها . في غضون ذلك عمت حالة من الفوضى بين وحدات جيش العدو ، وأصيب أفرادها بهستيريا الهلع والرعب ، ولم يكن أمام القيادات العسكرية بد سوى إحراق وإتلاف الممتلكات ، ومن ثم الهروب بهدف البحث عن ملاذات آمنة لإنقاذ أرواحهم . تمثلت وجهة الهروب الرئيسية لفلول جيش العدو في منطقة " أباقونا " الواقعة في الطريق المؤدي وادي تكزي .

على الرغم من الإعجاب منقطع النظير الذي أبداه قادة الجبهة الشعبية لتحرير تجري بالبطولة المتفردة والشجاعة النادرة التي أظهرها الثائر الإرتري في معركة تحرير مدينة شيري ، غير أنهم سرعان ما قلبوا ظهر المجن لحليف الامس ، فقد غيروا هذا الموقف عندما تربعوا على عرش الحكم وأعلنوا الحرب ضد إرتريا ، حيث ما فتئ قادتهم يقللون من شأن الدور الإرتري في عملية شيري عند إعتلائهم المنابر في مختلف المناسبات . وفي سابقة خطيرة تنم عن تزييف الحقائق وقلبيها رأساً على عقب ، وإنكار العرفان بالجميل ، وصل الأمر بالجنرال " سعري مكنن " إلى القول : " بأن الشعبية لم تشارك في المعركة سوى بكتيبة واحدة " .

شهد العام 2018 م أحداث دراماتيكية ، تمثلت في زوال حكم تحالف " الإهودق " وإعتلاء الدكتور أبي أحمد سدة الحكم في إثيوبيا ، دقت طبول السلام آنذاك ، وبدأت بوابات حدود البلدين تفتح على مصرعيها أمام الشعبين ، في كل من إرتريا ، وإثيوبيا ، فقد تم في هذا السياق فتح خط دبايسيما بوري في الحادي عشر من شهر ديسمبر ، حيث إلتقت القيادات السياسية والعسكرية للبلدين . كما ضم الوفد العسكري على جانبي الحدود بعض القيادات التي شاركت في معركة تحرير مدينة شيري في العام 1989 م من طرفي الجبهة الشعبية لتحرير إرتريا والجبهة الشعبية لتحرير تجري ، يذكر أن هؤلاء القادة كانت قد تمت تزييتهم في عهد



السلام الذي لا استقلال عم ربوع البلدين إلى رتب رفيعة وصلت إلى درجة جنرال . وكانت عملية فتح المعابر الحدودية بين القطرين ، فرصة سانحة للبرقادرين جنرال (لواء أبراهام عندوم " عفان " أمر اللواء 19 ، الذي شارك في عملية تحرير مدينة شيري في العام 1989 م ونائب قائد المنطقة الشرقية بعد التحرير مع " أتا ماجور شوم " جنرال سعري مكنن ، الذي كان قد قلل في وقت سابق من مشاركة الجبهة الشعبية لتحرير إرتريا في معركة جبهة شيري . لم تنحصر معرفة الرجلين في عملية شيري وحسب ، بل إمتدت جذورها إلى أبعاد أكثر من ذلك بكثير ، فقد جمعت

بينهم أواصر العمل العسكري في مناسبات عدة ، منها على سبيل المثال: المراحل الأولى لظهور قادة الجبهة الشعبية لتحرير تجري في الساحة الإرترية ، بهدف الحصول على المساعدات المتعلقة بالمعدات العسكرية والمعينات الفنية التي تتصل بعمليتي التدريب والتأهيل ..

ونتيجة لتجذر ومثانة وشائج العلاقة التي كانت تربط بين الرجلين عفان وسعري ، لم يشعر الأخير بأي نوع من الحرج أو وخز الضمير جراء ما ذهب إليه من قول فيما يتصل بحجم مشاركة الجبهة الشعبية لتحرير إرتريا في معركة تحرير شيري ، بل إندفع مسرعاً باتجاه البرقادرين جنرال عفان ، وبإدلة التحايا المقرونة بالعناق ، في جو طغى عليه طابع الحميمية والأرحية من جانب واحد . أما فيما يتصل بالجنرال عفان ، فإن الأمر كان عادياً ، فقد تعمد

الواقعة إلى الغرب من مدينة شيري ، بالإضافة إلى اعداد كبيرة من الجرحى والمصابين ، لقد حز في نفس الجنرال عفان أن يقارن بين الموقفين المتمثلين في الدور الحاسم والمفصلي الذي لعبته وحدات اللواء 19 في تحرير شري الذي لا ينكره مداهن ومكابر ، والنظرة الدونية للجنرال سعري مكنن لحجم وفعالية اداء وحدات اللواء 19 في الجبهة سألقة الذكر . كما سبق وأشرنا في مطلع هذا المقال ، فإن الجنرال عفان لم يعكس مشاعره الحقيقية امام الكاميرات ، حتى لا يترك ذلك إنطباعاً سالباً لدى الراي العام في البلدين ، ويكدر صفو العلاقات الدبلوماسية التي توجت بقاء القمة بين قيادي البلدين .

وفي الجلسة الافتتاحية التي ضمت الوفدين أمعن الجنرال عفان النظر في وجه الجنرال سعري ، ثم قال في لهجة ظاهرها الدعابة وباطنها الزجر : أيها الجنرال ، لقد قلت أ نك



قد دفعت لوحك فاتورة باهظة من الدم والإستشهاد في سبيل تحرير مدينة شري ، ناسيا أو متناسيا تضحيات الطرف الآخر ، كيف يستقيم ذلك ؟ ألم تر في مثل هذا المسلك تفولاً وتضليلاً ، بل إجحافاً فظاً في حق شركاء الأمس ؟ أجاب الجنرال سعري قائلاً : " هكذا هي السياسة يا عفان " في مظهر واضح من الهروب إلى الامام .

لقد كان ذلك شاهداً آخر ، وهو من أهلها هذه المرة ، يقر بحقيقة المنهجية السياسية والإستراتيجية ذات الطبيعة المتقلبة إن لم نقل المتغيرة للجبهة الشعبية لتحرير تجري . بعد ان وضعت معارك شري أوزارها ، وطويت صفحة

أن لا يُبدي أي نوع من مظاهر التحفظ أو التذمر أثناء اللقاء ، تمهايا مع مقتضيات الأعراف البروتوكولية والأجواء الإيجابية التي عمت الفضاءات السياسية والأمنية والإجتماعية بين البلدين الجارين ، حيث كانت الابصار مصوبة نحو إستشراق مستقبل واعد يعمه السلام والإستقرار والرخاء ، يصب في مصلحة الشعبين وشعوب المنطقة على وجه العموم .

غير أن صدر الجنرال عفان كان يخفي في داخله حمم من الغضب ، فقد كانت تتراى أمامه نعوش ال60 شهيدا من رفاقه الذين سقطوا في تلك الجبهة ، حيث ووريو الثرى في السهول

العام 1989 م ، عادت كتائب اللواء 19 والقطاعات العسكرية الأخرى المساندة لها إلى إرتريا . حيث إتخذت تلك القوات مجتمعة مواقع لها في بلدة جربت وضواحيها بشكل مؤقت .

في تلك الاثناء كان يتم وضع خطة عسكرية أخرى ، تستأنف بموجبها تشكيلات اللواء 19 مهام عملياتية خاصة ، في كل من عدي خلا وماي دما ، وفي السياق ذاته قامت وحدات تابعة للإستخبارات بعملية دراسة مسحية إستطلاعية تخدم الإغراض العسكرية والأمنية ، على ضفاف نهر مرب ، بدءاً من بلدي ماي مني وقوحاين وحتى قوندت . في الاثناء كانت هناك أعداد كبيرة من المواطنين في كل مناطق قوحاين ، ماي مني ومراقز ، تم تجنيدها من قبل اجهزة العدو الأمنية والعسكرية ، على شكل أفراد ومليشات تأتمر بأمره وتخدم مخططاته الإجرامية و التوسعية .

بيد أنه نتيجة للجهود المثمرة التي بذلتها لجان التوعية والتأطير في وقت سابق في المناطق التي تمت الإشارة إليها من ناحية ، وتقبيات وتقارير الجهات الإستخباراتية من ناحية أخرى ، لم يكن هناك ثمة عوائق محتملة تحول دون تقدم القوات المقاتلة بإتجاه الاهداف التي تم تحديدها في إطار الخطة العملياتية . كانت المساحة الطولية للأهداف المراد مهاجمتها شاسعة ومتباعدة إلى حد كبير ، حيث كانت تغطي المناطق الواقعة بين بلدات قوحاين ، عايلا قندت ومايلا . وفي ذات المنوال تتميز المساحات الواقعة بين بلدة إمني حيلي ونهر مرب بالعمق والإنحدار عرضياً لما يقارب 52 كيلو متر . مع الاخذ في الإعتبار هذه العوامل إتفق قادة العمليات الميدانية على تقسيم الهجوم إلى مرحلتين . تمثلت اهداف المرحلة الأولى السيطرة على بلدات قوحاين ، قوبا محد وعايلا قوندت . وفي هذا السياق تقرر تحريك الوحدات العسكرية إلى مواقع العمليات في الرابع عشر من مارس ، على أن تبدأ عملية الهجوم على الأهداف المنتخبة من عدة محاور في صبيحة الخامس عشر من ذات الشهر .

طرق طبيعية للتخلص من ارتفاع الكوليسترول



حواء سليمان عبد القادر الجزء الأول

الكوليسترول هو نوع من الدهون في الدم ينتجه الكبد بشكل طبيعي، كما يمكن الحصول عليه من بعض الأطعمة. يدعم الكوليسترول العديد من وظائف الجسم الأساسية، مثل تكوين غشاء الخلية وإنتاج الهرمونات. ومع ذلك، فإن وجود مستويات عالية من نوع الكوليسترول منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار)، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية.

الكوليسترول هو مادة شمعية شبيهة بالدهون يتم تصنيعها داخل الجسم، ولها دور في إنتاج الهرمونات وفيتامين "د" ومواد مساعدة على هضم الأطعمة.

وينقسم الكوليسترول إلى نوعين: الكوليسترول النافع أو البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) والكوليسترول الضار أو البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL). وعلى الرغم من أن الكوليسترول النافع له دور مهم في صحة الجسم إلا أن ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة.

تشمل طرق خفض الكوليسترول بدون دواء عدة طرق طبيعية ومنزلية، كما يمكن لبعض الأعشاب والمشروبات الطبيعية أن تساعد في ذلك. ولكن يجب التنويه إلى أنه يجب معالجة ارتفاع الكوليسترول الشديد من خلال خطة علاج موصوفة في أسرع وقت ممكن، من قبل الطبيب المختص.

وبجانب الأدوية يوجد الكثير من الأغذية التي تساهم في خفض نسبة الكوليسترول الضار بالدم وحماية القلب من الأمراض، مثل:

تناول المزيد من الدهون المتعددة غير المشبعة: تعد الأطعمة الغنية بالدهون المتعددة غير المشبعة مثل أحماض أوميغا 3 وأوميغا-6 الدهنية، أحد طرق خفض الكوليسترول طبيعياً. قد تقلل ضغط الدم وخطر الإصابة بالجلطات، وينصح بأكل الأسماك من مرة لثلاث مرات أسبوعياً وتتضمن مصادر هذه الدهون الأسماك مثل السلمون، والتونة، والزيوت النباتية مثل زيت فول الصويا والذرة ودوار الشمس. من المهم موازنة تناول أحماض أوميغا 6 الدهنية مع أحماض أوميغا 3 الدهنية عند تخفيض الكوليسترول بدون أدوية، فقد يؤدي استهلاك الكثير من أحماض أوميغا 6 الدهنية إلى آثار صحية ضارة.

الشعير والشوفان:

بعد الأسماك، تأتي منتجات الشعير والشوفان في المرتبة الثانية لأفضل الأغذية الصحية الخافضة للكوليسترول، فهذه المنتجات ليست فقط مغذية ومشبعة، بل أيضاً تحمي القلب من الأمراض. تعمل الألياف الغذائية القابلة

للدوبان، مثل الحبوب الكاملة ودقيق الشوفان على خفض الكوليسترول طبيعياً. كما يمكن خفض الكوليسترول بالفواكه والخضروات لمحتواهم من الألياف. إلا أنه قد يؤدي استهلاك

الكثير من الألياف القابلة للدوبان إلى الإمساك، والانتفاخ، وآلام المعدة، لذلك يجب زيادة تناول الألياف تدريجياً. تبلغ كمية الألياف الغذائية الموصى بها 25 غم للمرأة و38 غم للرجل خلال اليوم الواحد على أن تكون نصف هذه الكمية من الألياف القابلة للدوبان في الماء. وعلى الفرد اختيار المنتجات الغذائية المعدّة من الحبوب الكاملة، والتركيز على الألياف القابلة للتحلل في الماء الموجودة في الفواكه والبقوليات والفاصوليا المجففة والخضروات ذات الجذور والشوفان والشعير وبذور الكتان، إذ يفيد استهلاك الألياف الغذائية في خفض مستويات الكوليسترول الضار بالصحة. وتشمل أفضل مصادر الألياف الغذائية القابلة للتحلل في الماء .

ويمكن تناول الشعير والشوفان مع التفاح أو الموز. وتعد مشروبات الشوفان أحد طرق خفض الكوليسترول بدون دواء لاحتوائها على البيتا جلوكان، والتي تخلق مادة تشبه الهلام في الأمعاء، تتفاعل مع أملاح الصفراء، مما يقلل من امتصاص الكوليسترول.

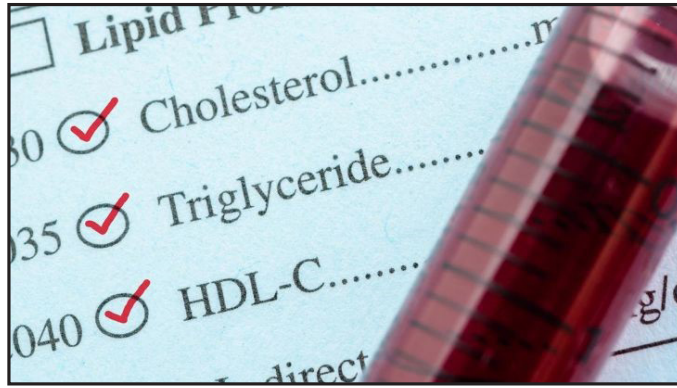
كما وجد أن مشروبات الشوفان، مثل حليب الشوفان، قد توفر انخفاضاً أكبر للكوليسترول، مقارنة بمنتجات الشوفان شبه الصلبة أو الصلبة. وتناول المشروبات الغنية بالشوفان يعزز من نسبة الكوليسترول الصحي في الجسم، فبحسب جمعية القلب الأمريكية ثبت أن الشوفان يتكون من بيتا جلوكان وهو أحد أشكال الألياف الغذائية القابلة للدوبان والتي تساعد في الحفاظ على مستويات الكوليسترول الصحية.

المكسرات :-

هي مصدر جيد للألياف والدهون الأحادية غير المشبعة التي تعمل على خفض الكوليسترول طبيعياً. تحتوي المكسرات على فيتامين "إي" (E) وعلى البروتين والمغنيسيوم والبوتاسيوم، وجميعها مواد مفيدة للجسم. ويجب الحذر من تناول كميات كبيرة من المكسرات لاحتوائها على سعرات حرارية عالية قد تتسبب بزيادة الوزن.

الخضروات:

تعتبر الخضروات جزء حيوي من النظام الغذائي الصحي للقلب، لغناها بالألياف ومضادات الأكسدة، فضلاً على كونها قليلة السعرات الحرارية، وهو أمر ضروري للحفاظ على وزن صحي، تحتوي بعض الخضروات على نسبة عالية من البكتين



بشكل خاص والتي تخفض الكوليسترول، وتشمل الخضروات الغنية بالبكتين البامية، الباذنجان، الجزر والبطاطس. تعد الخضروات من أفضل الأغذية للجسم بشكل عام، كما تساهم أيضاً في تخفيض الكوليسترول الضار بالدم. ومن الخضروات التي ينصح بتناولها الباذنجان والبامية والبروكلي والفاصولياء والبطاطا الحلوة. كما يمكن تناول الأفوكادو التي تحتوي على دهون صحية، وإضافة بضع شرائح منها لصحن السّلطة.

تناول المزيد من الدهون الأحادية غير المشبعة: يؤدي تناول نظام غذائي غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، مثل حمض الأوليك، إلى خفض الكوليسترول طبيعياً أيضاً، وتشمل مصادر هذه الدهون الخضروات، والأسماك، والأفوكادو، والزيوت النباتية مثل زيت الزيتون،

مستويات الكوليسترول الطبيعية	
المستوى الطبيعي	
كوليسترول كلي في الدم (Total Cholesterol)	أقل من 200 ملليغرام/ديسيليتر
كوليسترول "جيد" (البروتين الدهني العالي الكثافة) HDL (High-Density Lipoprotein) or (Good Cholesterol)	رغم أن يكون مستواه أكثر من 40 ملليغرام/ديسيليتر، يوصى أن يكون 60 ملليغرام/ديسيليتر أو أكثر
كوليسترول "سيئ" (البروتين الدهني المنخفض الكثافة) LDL (Low-Density Lipoprotein) or (Bad Cholesterol)	رغم أن يكون مستواه أقل من 100 ملليغرام/ديسيليتر
الدهون الثلاثية (الدهون الثلاثية) (Triglycerides)	رغم أن يكون مستواه أكثر من 150 ملليغرام/ديسيليتر

وزيت الفول السوداني والسمسم ودوار الشمس.

الفاكهة:-

لا يكتمل أي نظام غذائي صحي دون إضافة الفواكه، إذ تساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول بالدم، وذلك إذا كانت جزءاً من نظام غذائي متوازن وصحي ودون إفراط.

ومن الفواكه التي ننصح بتناولها التفاح والعنب والفراولة والفواكه الحمضية مثل البرتقال الليمون واليوسفي.

البرتقال أبرز أنواع الفواكه لخفض الكوليسترول والدهون:

يمكن لفاكهة البرتقال السيطرة على الكوليسترول، والمساعدة في تعزيز النظام المناعي، نظراً لاحتوائها على فيتامين سي C. كما أكدت الدراسات أن شرب عصير البرتقال أيضاً فعال في خفض مستويات الكوليسترول.

إن ثمار الحمضيات غنية بالبكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للدوبان، والألياف مثل البكتين قادرة على خفض مستويات الكوليسترول الضار. ويحتوي البرتقال على العديد من الفيتامينات، وعلى كميات كبيرة من الألياف التي بإمكانها خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

يوجد العديد من أنواع الفاكهة الغنية

بالألياف القابلة للدوبان، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويحدث ذلك عن طريق تشجيع الجسم على التخلص من الكوليسترول ووقف إنتاج الكبد لهذا المركب، ومن هذه

الفواكه نذكر:

• **الكوي،** وذلك لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية والتي بدورها تخفّض نسبة الكوليسترول، إذ يمكنك تناول حبة واحدة من الكوي.

• **الأناناس** يخفض نسبة الكوليسترول لأنه يحتوي على أنزيم البروميلين، والذي يساهم في حرق الدهون، لذا يمكنك إدراج شرائح الأناناس ضمن نظامك الغذائي، أو تناوله كعصير طبيعي.

• **الجريب فروت** يساعد في خفض نسبة الكوليسترول الضار وخاصةً الأحمر منه.

• **التفاح** يخفض نسبة الكوليسترول، بفضل احتوائه على البكتين، وهو نوع من الألياف المهمة المفيدة لمرضى الكوليسترول، لذا عليك تناول التفاح الأخضر بشكل يومي.

• **العنب** الذي يحتوي على مادة الريسفيراتول الموجودة في القشر، والتي تعمل على منع تلف الأوعية الدموية، وبالتالي تخفض نسبة الكوليسترول الضار.

• **الأفوكادو:** مصدر غني بالدهون والألياف الأحادية غير المشبعة، وهما عنصران مغذيان يساعدان

على خفض الكوليسترول الضار. وتدعم الدراسات تأثير الأفوكادو في خفض الكوليسترول.

الشوكولاتة الداكنة:-

قد تستغرب من إضافة الشوكولاتة لهذه القائمة، لكن دراسات أظهرت أن تناول الشوكولاتة الداكنة باعتدال يساعد في تخفيض الكوليسترول بالدم. وبحسب ما نقل موقع دويتشه فيله عن موقع هيلث لاين، فإن أفضل أنواع الشوكولاتة الداكنة هي التي تحتوي على نسبة كاكاو لا تقل عن نسبة 75%.

منتجات الصويا:-

تبين أن تناول بروتين الصويا بدلاً من البروتينات الحيوانية الأخرى، يمنع

أمراض القلب التاجية عن طريق خفض الكوليسترول طبيعياً، وكذلك من خلال تقليل الدهون الثلاثية. يوجد بروتين الصويا في المنتجات الغذائية المصنوعة من فول الصويا.

ينصح خبراء بتناول منتجات الصويا باعتدال لخفض الكوليسترول بالدم، مثل التوفو (منتج يحضر عبر تخثير حليب الصويا) ولبن الصويا وفول الصويا الأخضر المعروف باسم "إدامامي" (Edamame).. وذكر الموقع الرسمي لكلية الطب بجامعة هارفارد أن تناول 25 جراماً من بروتين الصويا يومياً، على مدار ستة أسابيع، يؤدي إلى خفض مستويات الكوليسترول الضار بنحو 3% إلى 4%، مع العلم بأن حوالي 3 ونصف أكواب من حليب الصويا تعادل 25 جراماً من بروتين الصويا.

بروتين مصّل اللبن: يقلل بروتين مصّل اللبن أيضاً من مستويات الكوليسترول الضار. ويمكن الحصول على هذا البروتين من منتجات الألبان، كما يمكن تناوله كمكمل غذائي عادة على هيئة مسحوق يمكن إضافته إلى المشروبات أو الأطعمة اللينة.

بذور الكتان: تحتوي كل من بذور الكتان والزيت المستخلص منها على مستويات عالية من حمض الألفا لينولينيك، وهو أحد أحماض أوميغا 3 الدهنية التي قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وبذلك تكون بذور الكتان واحدة من طرق خفض الكوليسترول الطبيعية.

الثوم: استخدم الثوم كدواء لآلاف السنين، فيمكن أكله نيئاً أو مطبوخاً، وهو متوفر أيضاً في شكل مكملات غذائية. قد يساعد الثوم على خفض الضغط، ومستويات الكوليسترول الكلي في الدم، ولكن على المدى القصير فقط. قد يؤثر الثوم أيضاً على وقت تخثر الدم، لذا لا يجب تناول مكملات الثوم أو الثوم قبل



الجراحة، أو مع الأدوية المسيلة للدم مثل الوارفارين عند استخدامه كأحد طرق تخفيض الكوليسترول بدون أدوية.

يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL ومنع تراكم الترسبات في الشرايين. يمكن أن يساعد دمج الثوم الطازج في الوجبات أو تناول مكملات الثوم في تعزيز صحة القلب.

إعداد

جعفر محمود أحمد

jafermahmud2018@gmail.com

الرياضة

النصري يتوصل لاتفاق نهائي مع إيدرسون

من الموسم المقبل. وكانت تقارير صحفية مختلفة قد أشارت إلى أن المان سيتي يخطط للحصول على 40 مليون يورو من الصفقة. وكان السيتي قد تعاقد مع الحارس البرازيلي في صيف 2017، قادما من بنفيكا البرتغالي، ومنذ ذلك الحين أصبح أحد أهم الأعمدة الأساسية في الفريق. وشارك إيدرسون مع مانشستر سيتي في 332 مباراة بمختلف المسابقات، استقبل خلالها 257 هدفا وخرج بشباك نظيفة في 155 مناسبة.

حسم نادي النصر السعودي، صفقة البرازيلي إيدرسون حارس مرمى مانشستر سيتي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وارتبط إيدرسون في الفترة الأخيرة بتمثيل ألوان "العالمي"، بعدما تخلص الأخير من حارسه الكولومبي ديفيد أوسبينا. ووفقا لما ذكرته شبكة قنوات "الإخبارية" السعودية، فإن النصر توصل لاتفاق نهائي مع إيدرسون حول الانتقال لصفوف الفريق، بداية



ما صفقات الدوري الإنجليزي في ميركاتو صيف 2024؟



تحتل مسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز، المرتبة الأولى في قائمة البطولات المحلية الأكثر متابعة حول العالم، نظراً لقوة المنافسة بين جميع فرق البريميرليج حتى الأسابيع الأخيرة من الموسم. وشهدت نسخة الموسم الأخير من البريميرليج (2023-2024)، منافسة نارية على القمة وجميع مراكز المقدمة، حيث ظل الصراع قائماً على اللقب بين الثنائي مانشستر سيتي وآرسنال حتى الجولة الأخيرة. وقبل انطلاق الموسم الجديد 2024-2025، تتسلح الفرق الإنجليزية بأفضل العناصر من أجل تكوين تشكيلة قوية قادرة على المنافسة، وهو ما يجعل سوق الانتقالات الصيفية لا تقل إثارة ومنافسة عن المسابقة نفسها.

وسيكون ميركاتو صيف 2024 في قمة الإثارة، نظراً للصفقات الضخمة التي ستتم خلال الأيام المقبلة، وتحديداً بعد انتهاء منافسات يورو 2024.

إيفرتون يضم السنغالي ندياي إلى صفوفه

إلى الدوري الممتاز الموسم الماضي، بتسجيله 14 هدفاً وتقدمه 11 تمريرة حاسمة في موسم 2022-2023. وانضم ندياي إلى مارسييليا في أغسطس العام الماضي، وشارك معه في 46 مباراة بجميع المسابقات.



أعلن إيفرتون ضم السنغالي إيليمان ندياي قادماً من مارسييليا بعقد لمدة خمس سنوات أي حتى يونيو 2029. ويتمتع ندياي البالغ 24 عاماً بإمكانات كبيرة في الهجوم، وهو ثالث توقيع لإيفرتون في فترة الانتقالات الصيفية. وعزز ندياي موهبته في أكاديمية مارسييليا وكانت أبرز محطاته الاحترافية مع شيفيلد يونايتد حيث ساهم في صعوده

سوق الانتقالات في جميع صفقات أندية أوروبا في ميركاتو صيف 2024



دائماً ما تشهد فترة الانتقالات الصيفية منافسة شرسة بين الأندية الكبرى في أوروبا، في ظل مساعيها لتعزيز صفوفها بأفضل العناصر قبل انطلاق الموسم الجديد. وسيكون ميركاتو صيف 2024 في قمة الإثارة، نظراً للصفقات الضخمة التي ستتم خلال الأيام المقبلة، وتحديداً بعد انتهاء منافسات يورو 2024. وبالفعل بدأت أندية أوروبا في إجراء انتقالات قوية، يظل أبرزها هو انتقال النجم الفرنسي كيليان مبابي من باريس سان جيرمان إلى ريال مدريد في صفقة انتقال حر.

مدافع أرسنال يجذب اهتمام ريال مدريد

هذا الصيف. ووفقاً لصحيفة موندو ديپورتيفو الإسبانية، يقوم ريال مدريد بتقييم ما إذا كان سيوقع مع لاعب لدعم خط دفاعه أم لا. فبينما يتم ربطهم مع ليني يورو لاعب ليل الفرنسي، يظهر صليبا كخيار آخر. ويتمتع لاعب أرسنال بخبرة أكبر ويمكنه بسهولة الانضمام إلى التشكيلة الأساسية لريال.

يتواجد نجم أرسنال ومتمخض فرنسا قلب الدفاع المتألق ويليام صليبا على رأس قائمة المطلوبين لدى ريال مدريد الإسباني. ويتطلع بطل الدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا إلى إحداث بعض الصفقات التي ستعزز صفوف الفريق في السوق



تبرئة إيتو من تهمة التلاعب بنتائج مباريات الدوري في بلاده



قررت لجنة الانضباط بالاتحاد الإفريقي لكرة القدم تبرئة رئيس الاتحاد الكاميروني صامويل إيتو من تهمة التلاعب بنتائج مباريات الدوري في بلاده. وكان الاتحاد الإفريقي لكرة القدم قد فتح تحقيقاً مع إيتو بعد اتهامه بالتلاعب بنتائج المباريات إضافة إلى اتهامات أخرى ارتبطت بالفساد. وتلقى الكاف تظلمات مكتوبة من عدة أشخاص مهمين في كرة القدم الكاميرونية اشتكوا فيها من بعض التصرفات غير القانونية ضد إيتو رئيس الاتحاد الكاميروني.

بطولة ويمبلدون: ديوكوفيتش بصعوبة للدور الثالث للتنس



تأهل الصربي نوفاك ديوكوفيتش المصنّف الثالث عالمياً إلى الدور الثالث من بطولة ويمبلدون للتنس ولم تكن مهمته سهلة أمام البريطاني المصنّف 277، بثلاثة مجموعات لمجموعة واحدة بنتيجة 6-3 و6-4، 5-7، 7-5 أمام جاكوب فيرنلي. وتقدّم نوفاك في المجموعتين الأولى والثانية،

وعاد البريطاني الشاب من بعيد في المجموعة الثالثة ويفرض على نوفاك مباراةً أطول وعانى بطل الغراند سلام 24 مرة في المجموعة الأخيرة حتى حسمها أخيراً 7-5، ويصعد إلى الدور الثالث في رحلته للبحث عن اللقب الـ25 ويعزز رقمه القياسي

إعداد

عبد الله محمد علي

kazamamme5@gmail.com

الرياضة



بطواف فرنسا الدولي

للدراجات الهوائية

ريمكو إيفينبول يفوز

بلقب المرحلة السابعة...

وبنيام قرماي يبقى على

صدارته للقميص الأخضر

وحافظ بنيام قرماي على صدارته للترتيب العام للنقاط والقميص الشرفي الأخضر الخاص بالريادة في هذه الفئة ، بعدما جمع (149 نقطة) في رصيده ، متفوقا بفارق 38 نقطة عن أقرب مطارديه الدراج الأيسلندي مادس بيدرسن .

هذا وكان قد احتفظ الدراج الارترتي بنيام قرماي في المرحلة السادسة من طواف فرنسا الذي غطى مسافة 163.5 كيلومتر ، بقميصه الأخضر الذي حصل عليه في المرحلة الخامسة من الطواف.

واحتل الدراج بنيام المركز الثاني بزم 3 ساعات و31 دقيقة و55 ثانية.

وزاد بنيام، الذي جمع 47 نقطة في هذه المرحلة ، مجموع نقاطه إلى 149 نقاط.

دخل متسابق انتر مارشي وانتي البلجيكي بنيام قرماي التاريخ كأول أفريقي اسمر يفوز بالمرحلة الثالثة من طواف فرنسا للدراجات رقم 111 لهذا العام، بينما حصل على القميص الاخضر في المرحلة الخامسة.

ويتنافس بنيام في طواف فرنسا للدراجات للعام الثاني على التوالي.

وستتواصل منافسات الطواف اليوم السبت من خلال المرحلة الثامنة .

فاز الدراج البلجيكي ريمكو إيفينبول عضو فريق سودال كويكس إستيب بلقب المرحلة السابعة من طواف فرنسا الدولي للدراجات الهوائية التي أقيمت أمس الجمعة بسباق السرعة ضد الساعة للفردى ، شارك فيه جميع المتسابقين.

النسخة الحادية عشر بعد المائة التي تعرف تواجد إرتري بارز من خلال النجم الشاب بنيام قرماي كان قد لفت إليه الانظار في المراحل الست الماضية ، ودخل الى هذه المرحلة السابعة وهو يرتدي القميص الشرفي بجداره وإستحقاق.

وبالعودة الى مرحلة الأمس ، حسم الدراج البلجيكي ريمكو إيفينبول السباق الذي إمتد لمسافة (25.3 كيلومتر) في ظرف زمني قدره (28 دقيقة و52 ثانية) ، بمعدل سرعة وسطي استقر عند 52.8 كلم في الساعة الواحدة.

ونال الدراج السلوفيني تاديش بوجاتشر المركز الثاني بفارق 12 ثانية، في حين جاء حامل اللقب العام الماضي بريموز روجليتش بالمركز الثالث بفارق 34 ثانية. وأنهى الدراج الارترتي بنيام قرماي سباق السرعة ضد الساعة للفردى بالمركز (105) ، متأخرا بفارق 4 دقائق و13 ثانية) عن الصدارة.

بدوري الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط

في انتظار نتائج المتصدر ووصيفه... فرق مصنع البيرة والتحرير وعدوليس تسير على درب الانتصارات

، لتنتهي المباراة بفوز التحرير بثلاثة أهداف لهدف واحد.

ونال جائزة أفضل لاعب في المباراة لاعب فريق التحرير إبراهيم محمد.

هذا وسوف تتواصل منافسات البطولة الاقليمية غداً الأحد من خلال مباراتين تجمع الاولى بين البحر الاحمر متصدر جدول ترتيب البطولة حالياً مع قودايف ، في حين يصطدم حامل لقب البطولة العام الماضي فريق دندن بمنافسه سمبل عند الرابعة عصرا.

في غضون ذلك ، تقام اليوم السبت مباراتين ضمن بطولة كرة القدم النسوية ، حيث يتقابل فريقا بريخ ودندن بالمباراة الاولى ، بينما يناظر قجرت نظيره سمبل في المباراة الثانية بالبطولة التي تقام مجرياتها بإستاد أسمر الدولي.

بين فريقا التحرير وماي تمناي ، شدت إليها الانظار حتى قبل أن تبدأ ، حيث كان الفريقان يحتلان المركزين الرابع والخامس بجدول الترتيب ، وأي تعثر سيضع حظوظهما للتواجد بمقدمة الترتيب.

وتقدم فريق التحرير بهدفين في الشوط الاول ، قبل أن تتوقف مجريات

المباراة لسبب هطول الأمطار الغزيرة على أرضية الملعب ، قبل أن تستكمل لاحقا أمس الجمعة ، وفيه تعادل التحرير في النتيجة بهدفين متتاليين سجلهما كلا من إيفين يوهنس وشام بيترس على التوالي ، لكن وفي آخر الدقائق خطف فريق التحرير الفوز الغالي بأقدام لاعبه أبيل رزني الذي سجل ثالث الأهداف لفريقه بالدقيقة (87)



على مدار الشوطين ، حيث سجل اللاعب ناهوم عندبرهان الهدف الأول بالدقيقة العاشرة ، بينما أضاف مرهاوي طادق الثاني بالدقيقة (68) ، ليضيف مصنع البيرة ثلاث نقاط ويرتقي للنقطة (27) بالمركز الثالث. ونال لاعب فريق مصنع البيرة ناهوم عندبرهان على جائزة أفضل لاعب في المباراة. المباراة الثالثة المتوازنة التي جمعت

في الفترة الثانية ، تواصلت الحدة الهدومية بين الفريقان ، ولم يدوم طويلا حتى تمكن من أخذ المبادرة وهدف الأسبقية الذي دونه اللاعب هبتوم كرابب بالدقيقة (49) ، وتواصل الشد والجذب بين الفريقان ، وأقى الضغط الهجومي لسقن بشماره بعدما عدل اللاعب عوت عقباي النتيجة لمصلحة فريقه بالدقيقة (78).

وفي الدقيقة الأخيرة من الوقت الاصلي للمباراة ، خطف اللاعب البديل خالد عبدالله هدف الفوز لفريقه عدوليس ، وقاد فريقه للخروج بالنقاط الثلاث. وحاز لاعب فريق عدوليس مدهاني أبرها على جائزة أفضل لاعب في المباراة. هذا وفي اللقاء الثاني الذي جمع بين فريقا مصنع البيرة وقزاباندا ، حقق فريق مصنع البيرة عقبة خصمه متذيل الترتيب بهدفين

تواصلت أول أمس الخميس منافسات دوري الدرجة الاولى لكرة القدم بالاقليم الاوسط للموسم الرياضي (2023-2024 م) ، من خلال عدة مواجهات هامة إحتضنها إستاد أسمر الدولي.

أولى مباريات هذا اليوم التي إنطلقت عند الساعة الثانية عشر ظهرا ، جمعت بين فريقا سقن للبناء وعدوليس المتعثران في القسم الاول من البطولة ، بعدما أنهيا الدور الاول بالمركزين الثامن والسابع على التوالي. وتقدم فريق سقن في النتيجة بالهدف الاول الذي أحرزه اللاعب سلمون قبر مسقل بعد ست دقائق فقط من صافرة الحكم الاول ، لكن وفيما كان الشوط الاول يلفظ أنفاسه عدل اللاعب مدهني أبرها النتيجة لمصلحة فريقه عدوليس من كرة رأسية قوية ، ليتجه الفريقان الى فترة الاستراحة مابين الشوطين على وقع التعادل الإيجابي هدف من كل جهة.

مارتينيز ينقذ ميسي.. ويقود الأرجنتين لنصف نهائي كوبا أميركا

افتتاحاً أمام فنزويلا 1-2، تأهلت الإكوادور بفوزها على جامايكا 3-1 وتعادلتها دون أهداف مع المكسيك.

وفي باقي مباريات ربع النهائي، تلعب البرازيل التي اخفقت في تصدّر مجموعتها، في مباراة مرتقبة مع الأوروغواي حاملة اللقب 15 مرة قياسية السبت في لاس فيغاس، نيفادا، فيما تلقي كولومبيا مع بنما في غلنداييل بولاية أريزونا.

الأول، بعد فوزها على كندا 2-0، تشيلي 1-0 والبيرو 2-0 بتشكيلة احتياطية. ولم يسبق للأرجنتين أن خسرت أمام الإكوادور منذ عام 2015 ضمن تصفيات كأس العالم، كما لم تخسر أمامها أبداً في تاريخ مواجهاتها ضمن كوبا أميركا. في المقابل، يُعد المركز الرابع أفضل ما حققته الإكوادور في تاريخ مشاركتها، وذلك في عامي 1959 و1993. وبعد خسارتها

اليمنى. ودفع المدرب ليونيل سكالوني هذه المرة متصدر ترتيب هدايا البطولة لاوتارو مارتينيز (4 أهداف) أساسياً إلى جانب ميسي، قبل أن يخرج في الدقيقة 65 لمصلحة الشاب خوليان ألفاريس. وكانت الأرجنتين بطلّة كأس العالم 2022 في قطر وإحدى المرشحات للظفر باللقب هذا العام، قد تصدّرت مجموعتها في الدور

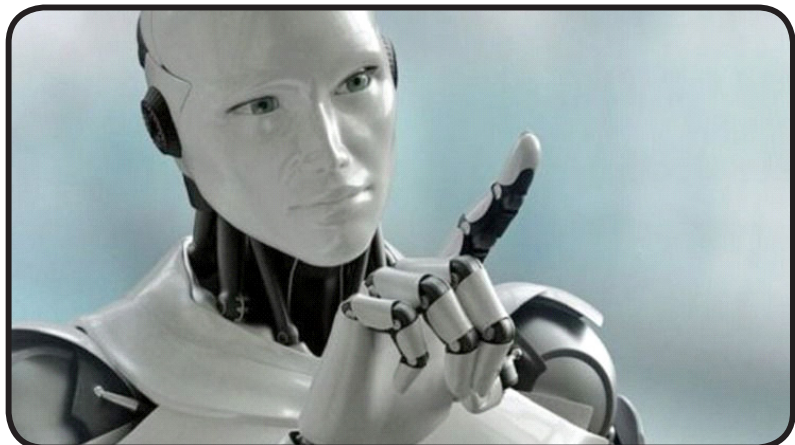
الأول، قبل أن ينقذه حارسه إميليانو مارتينيز بصدّه ركلتين. وتلتقي الأرجنتين، حاملة اللقب 15 مرة قياسية، في نصف النهائي مع الفائز بين فنزويلا وكندا في إيست راذرفورد، نيوجيرسي. وشارك ميسي، أفضل لاعب في العالم 8 مرات، أساسياً بعد أن حامت شكوك حول خوضه المباراة بسبب ألم في العضلة المقربة

احتاجت الأرجنتين بطلّة العالم إلى ركلات الترجيح لبلوغ نصف نهائي بطولة كوبا أميركا لكرة القدم، بفوزها على الإكوادور 2-1 بعد تعادلها 1-1، في هيوستن بولاية تكساس. افتتحت حاملة اللقب التسجيل برأسية المدافع ليساندرو مارتينيز (35)، ثم عادل المدافع كيفن رودريغيز للإكوادور برأسه أيضاً في الرمي الأخير (90). وأهدر النجم ليونيل ميسي ركلة الترجيح

إعداد
فاطمة حمد

محتويات

انتحار روبوت يعمل في البلدية بسبب ضغط العمل



أوضح مسؤول في الفريق البلدي الكوري لوكالة "فرانس برس" أن روبوت طورته شركة "بير روبوتيكس" (Bear Robotics) الأمريكية في كاليفورنيا، يساعد منذ عام تقريبا سكان مدينة غومي على القيام بمهام إدارية وجد خاملا أسفل الدرج.

وأفادت وسائل إعلام محلية بأن مجلس مدينة غومي فتح تحقيقا في الواقعة بعد العثور على الروبوت خاملا في أسفل الدرج حوالي الساعة الرابعة مساء يوم الخميس 20 يونيو. وأكدت البلدية أنهم "لا يمزحون بشأن حياة الروبوتات في كوريا الجنوبية وأنهم يأخذون الأمر على محمل الجد". وأشارت إلى أن الروبوت يبدو أنه قد ألقى بنفسه من أعلى الدرج. وصرح المسؤول في الفريق البلدي بأن شهودا عيانا رأوا الروبوت قبيل سقوطه، يدور حول نفسه كما لو أن خطبا ما قد أصابه، مضيفا أن سبب الحادث قيد التحقيق لتحديد أسباب هذا السقوط.

وتناولت الصحف المحلية هذا الموضوع وتساءلت إحداها على الصفحة الأولى "لماذا تصرف هذا الموظف الحكومي المجتهد بهذه الطريقة؟"، أو ما إذا كان "العمل شاقا للغاية بالنسبة للروبوت".

وتعرف كوريا الجنوبية بولعها بالروبوتات إذ تضم أعلى كثافة منها في العالم مع إنسان آلي لكل عشرة موظفين وفق الاتحاد الدولي.

وأضاف أنه "تم جمع الأجزاء وسيتم تحليلها" من قبل الشركة التي صممها. وأعرب مسؤول آخر عن أسفه قائلا: "لقد كان رسميا جزءا من مجلس المدينة وكان واحدا منا".

وكان الروبوت يعمل من الساعة 9 صباحا حتى 6 مساء، وكانت لديه بطاقة خدمة عامة خاصة به. وعلى عكس الروبوتات الأخرى المحصورة في طبقة واحدة كان بإمكانه طلب المصعد والانتقال من طابق إلى آخر.

حكمة اليوم

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

من أقوال الشاعر أبو القاسم الشابي

صل يا قلبي إلى الله، فإن الموت آت، صل فالنازع لا تبقى له غير الصلاة.

إذا الشعب يوما أراد الحياة، فلا بد أن يستجيب القدر، ولا بد لليل أن ينجلي، ولا بد للقيد أن ينكسر.

ومن لم يعانقه شوق الحياة، تبخر في جوها واندثر. يا قلب لا تقنع بشوك اليأس من بين الزهور فوراء أوجاع الحياة عذوبة الأمل الجسور.

ومن يتهيب صعود الجبال، يعش أبد الدهر بين الحفر. ليت لي قوة العواصف يا شعبي، فألقي إليك ثورة نفي، ليت لي قوة الأعاصير إن ضجت، فأدعوك للحياة بنفسي.

الويل للحساس في دنياهم، ماذا يلاقى من أسى وعذاب. سأعيش رغم الداء والأعداء، كالنسر فوق القمة السماء. قلبي تردى من على صهات، خيل الهوى، فغدى أسير فتاة. لا أبالي، وإن أريق دمائي فدماء العشاق دوما مباحة. لا أعني نفسي بأحزان شعبي فهو حي، يعيش عيش الجماد.

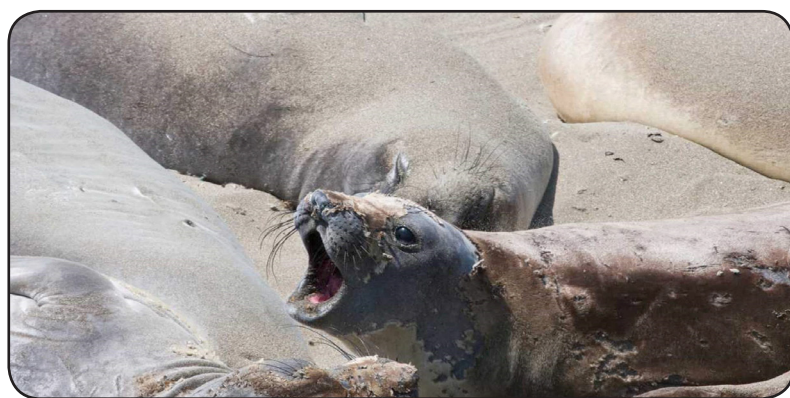
في مثل هذا اليوم

- في السادس من يوليو عام 1947م:- محاولة إغتيال فاشلة للمرة الثانية للمناضل ولدآب ولدماريام بإصابته بطلقات نارية أثناء ترجمه من سيارته.
- في السادس من يوليو عام 1977م:- التحرير الأول لمدينة دقمحري.
- في السادس من يوليو عام 1985م:- التحرير الأول لمدينة بارنتو من نظام الدرق الاثيوبي.
- في السادس من يوليو عام 1998م:- بداية بث مباشر بلغة البلين في إذاعة صوت الجماهير الإترية.
- الأحداث الخارجية:-
- في السادس من يوليو عام 1484م:- البحار البرتغالي "ديوغو كام" يكتشف مصب نهر الكونغو.
- في السادس من يوليو عام 1560م:- التوقيع على «اتفاقية إديمبورغ» بين اسكتلندا وإنجلترا.
- في السادس من يوليو عام 1801م:- نشوب «معركة الجيزراس» البحرية بين الأسطول الفرنسي والأسطول الملكي البريطاني.
- في السادس من يوليو عام 1966م:- الإعلان عن قيام جمهورية مالاوي وذلك بعد عامين من استقلالها.
- في السادس من يوليو عام 1975م:- إعلان استقلال جزر القمر عن فرنسا.

هجوم أسد بحر فجأة على مرتادي شاطئ

غولا" مع صغاره قبل أن يبدأ في الهجوم على السباحين، بحسب موقع "نيويورك بوست".

وفي مقطع فيديو التقطته السائحة لورين برتراند، يظهر العديد من الأشخاص وهم يقفزون من أماكن جلوسهم على الشاطئ عندما اقترب منهم أسد البحر. بعضهم حمل أمتعته على مهل، بينما استخدم آخرون هواتفهم لتوثيق هذا اللقاء القريب مع الحيوان.



هرب العشرات من مرتادي الشاطئ في سان دييغو بولاية كاليفورنيا، بعدما هاجمهم أسد البحر لحماية صغاره من الزوار البشريين. ووقع الحادث في 23 يونيو، عندما شوهد أسد البحر يسبح حول خليج "لا

مهندسون يصنعون أطول دراجة هوائية في العالم



ذلك عرضوها للجمهور. وقد أكد أعضاء لجنة كتاب غينيس للأرقام القياسية أن دراجة إيفان وأصدقائه هي الأطول في العالم.

عند صنع دراجتنا، في الاعتبار جميع قواعد موسوعة الأرقام القياسية". وقد أمضى المهندسون حوالي أربع سنوات في صنع هذه الدراجة، وبعد

قام مهندس مع مجموعة بصنع أطول دراجة هوائية. وأشار المهندس إيفان شالك (39 سنة) المشارك في تصميم وصنع هذه الدراجة، إلى أنه فكر منذ طفولته بهذه المسألة بعد أن قرأ عن ذلك في موسوعة غينيس للأرقام القياسية. وبعد مرور سنوات قرر تحقيق هذه الفكرة التي تعيش معه منذ طفولته، ولكنه أدرك أنه لن يتمكن من تحقيقها بمفرده. لذلك طلب من أشخاص من قريته يشاركونه هذه الفكرة مساعدته في تحقيقها. ويقول: "كان الهدف هو تحطيم الرقم القياسي العالمي لأطول دراجة في العالم. ولتحقيق ذلك، أخذنا