



إمساكية رمضان

بتوقيت الجزائر العاصمة وضواحيها

الإمساك: 03:54

الإفطار: 19:48

مصير السنة الدراسية والم الموسم الجامعي يُعرف اليوم

# اجتماع مجلس الوزراء يجلس أنفاس تلاميذ الباي

• ملفان أساسيان على طاولة مجلس الوزراء اليوم

بعد أن تقرر تجميدتها بسبب كورونا

## استئناف العمل في المستشفيات

• 189 إصابة جديدة و 6 وفيات بكورونا في الجزائر



الهلال الأحمر الجزائري:  
نحو توزيع 150 طنا من  
المساعدات عبر 11 ولاية

بنسبة تتراوح بين  
2 و 7 بالمائة



زيادة في معاشات  
المتقاعدين

اللواء بوعلام مادي يجدد  
تعهد الجيش:  
"سنحافظ على أمانة  
الشهداء ونحمي الوطن"

المسودة تتضمن ضمانات أكثر  
لحماية الأموال العامة



هل يكبح الدستور الجديد  
"طاعون الفساد"؟

يشتغلون في ظروف صعبة

# عمال جمع النفايات في قلب "معركة كورونا"





# هل يكبح الدستور القادر "طاعون الفساد"؟

ركز المشروع التمهيدي لتعديل الدستور، الذي شرعت رئاسة الجمهورية الخميس الماضي في توزيع المسودة الخاصة "على سالاً أهمية البالغة" التي تكتسيها أخلاقة الحياة العامة، خاصة عند الرأي العام، بالنظر إلى "الانحرافات" التي عرفها تسيير الشؤون العامة خلال السنوات الأخيرة، ويأمل الجزائريون أن تنجح الآليات الجديدة التي ■ س. إبراهيم

التي قد تحدث بين السلطات الدستورية بعد إخطار الجهات المختصة، يخصوص صلاحيات المحكمة الدستورية فقد تم اقتراح تمديد رقابتها إلى مراقبة مطابقة القوانين للاتفاقيات الدولية وإلى مراقبة دستورية الأوامر التي صدرها رئيس الجمهورية فضلاً عن ضرورة عرض رئيس الجمهورية على المحكمة الدستورية القرارات التي تتخذها عند ممارسة صلاحيات الحاله الاستثنائية من أجل إبداء رأي بشأنها.

دسترة تشكيلاة المجلس الأعلى للقضاء  
 المقترن بالمشروع التمهيدي لتعديل الدستور،  
 في المحور الثالث المتعلق بالسلطة  
 القضائية، على دسترة تشكيلاة المجلس  
 الأعلى للقضاء مع ابعاد وزير العدل  
 والنائب العام لدى المحكمة العليا من  
 تشكيلاة هذا المجلس.  
 تضمن المحور المتعلق بالسلطة  
 القضائية في مشروع تعديل الدستور 7  
 مقترنات فاي جانب اقتراح بتعزيز مبدأ  
 سترالية العدالة ودسترة تشكيلاة  
 المجلس الأعلى للقضاء وأخر لإبعاد وزير  
 العدل والنائب العام لدى المحكمة العليا  
 من تشكيلاة هذا المجلس، تم اقتراح أيضاً  
 سناد نيابة رئاسة المجلس الأعلى للقضاء  
 إلى الرئيس الأول للمحكمة العليا الذي  
 يمكن له أن يرأس المجلس نيابة عن رئيس  
 الجمهورية إلى جانب مقترن يتعلق بالرفع  
 من عدد القضاة المنتخبين الذين يمثلون  
 القضاة الجالس في عضوية المجلس  
 الأعلى للقضاء بما يتاسب مع تعدادهم في  
 الجهات القضائية مع الحفاظ على عدد  
 أعضاء النيابة المنتخبين.

في نفس الاطار كذلك تم اقتراح إدراج ممثلين اثنين نقابيين عن القضاة، ورئيس مجلس الوطني لحقوق الإنسان ضمن شكلية المجلس الأعلى للقضاء.

لما اقترحت مسودة المشروع التمهيدي  
تعديل الدستور في نفس المحور أيضاً،  
سترة مبدأ عدم جواز نقل القاضي،  
الضمانات المرتبطة به.

**فيما تماش أغلب المصابين للشفاء  
تجهيز مخبر للكشف عن كورونا  
جامعة ميسفانه**

في انتظار اعتماد وزارة الصحة ومعهد كاستور، فقد تم مؤخراً تهيئة مخبر لاستقبال عينات جراء التحاليل على مستوى جامعة عبد الحميد بن باديس يستفاد بالتنسيق مع مستشفى المدينة، عقب اقتناء كافة التجهيزات الضرورية لإجراء العمليات. حيث وكمراحلة أولى يابا مكان المخبر وتحت إشراف فريق يتكون من 3 أطباء و3 مخبرين إجراء 16 كشطاً يومياً على أن ترتفع مستقبلاً القدرة الإجمالية إلى 100 فحص لتسريع عمليات التحاليل التي تظل عائقاً أمام الجهات الوصية بتحويل العينات إلى المعهد الجيولوجي باستور بمدينة وهران وحيث تستغرق العملية حوالي 24 ساعة معرفة نتائج التحاليل.

وفي سياق متصل تجدر الإشارة إلى أنه ومنذ بداية انتشار الوباء الخبيث، فقد سجل بولاية سétif تسافنان إلى حد الآن 60 إصابة مؤكدة بفيروس كوفيد 19، فيما أشرمت عمليات معالجة باستعمال بروتوكول الكلوروكين عن وفاة، فيما يخضع المصابون المتبقون للعناية الطبية على مستوى المستشفيات الـ3 بالولاية منها سـاـنـسـوـنـيـقـيـفـارـاـ ومستشفى عـينـالـدـالـسـ ومؤسسة سـيدـيـعـلـيـ.

ولاحظت اللجنة في هذا السياق -حسب المسودة- أن عدداً محدوداً جداً من القوانين أحيل على المجلس الدستوري وإن كان عدد الحالات قد ارتفع فيما بعد تسبباً بعد اعتماد دستور 1996 مشيرة إلى أنه وعلى إثر التعديل الدستوري لسنة 2016، تم سلاughtر للأشخاص بإمكانية إثارة عدم دستورية نص تشريعي أمام المجلس الدستوري في إطار الدفع بعدم الدستورية".

وعلى هذا الأساس، ترى اللجنة بأن هذا الجمع بين نوعي الرقابة سكان سبباً كافياً في اقتراح تحويل المجلس الدستوري إلى محكمة دستورية” والذي يتأتى - حسبها - من خلال إعادة النظر في تشكيلتها وصلاحياتها وكذا اعتماد قواعد إجرائية جديدة من أجل ضمان مبدأ الوجاهية في معالجة مختلف المنازعات التي ترتفع إليها.

وت تكون تشكيلة المحكمة الدستورية المقترحة من أربعة (04) أعضاء معينين من طرف رئيس الجمهورية واثنين (02) من طرف رئيس المجلس الشعبي الوطني من غير النواب وعضوين (02) آخرين من قبل رئيس مجلس الأمة من غير أعضاء المجلس، مع اشتراط عدم الانتفاء الحرجي للأعضاء المعينين.

كما تم اقتراح أن تتضمن تشكيلة المحكمة أربعة (04) قضاة منتخبين من طرف زملائهم مع توسيع الرقابة الدستورية إلى الأوامر وإلى رقابة توافق القوانين والتنظيميات مع المعاهدات.

ومن بين مقتراحات لجنة الخبراء أيضاً اقرار الرقابة الدستورية البعدية على الأوامر والتنظيميات وإقرار حق طلب الهيئات في طلب رأي تفسيري من المحكمة الدستورية وتكرис اختصاص المحكمة الدستورية بالنظر إلى الخلافات

**مسألة الذاكرة**

وذكر أيضا انه "كان هناك تجنيد سياسي من مواطن لم يسبق له مثيل" ، حيث بربت الصحوة في "بيان الشعب الجزائري" الذي حررته فرحات عباس في 10 فبراير 1943 (أي 14 مارس 1944) تتبعه سنة من بعد انشاء حركة أصدقاء البيان والحرية.

وشكل هذا البيان "تعبيرا لجميع القوى السياسية الموجودة آنذاك وحجر الزاوية في ذلك التجنيد الشامل الرائع حتى وإن كان بنية رؤساه الواضحة والأفاق" ، حسب ما أضاف ذات المؤرخ.

وحرص السيد القورص على التذكير بالطابع "السلمي" للمظاهرة في ذلك اليوم في السوق الأسبوعي "حيث كان النظام صارما" (لم يكن هناك ولا حتى سكين عند المتظاهرين، بل ان الجو كان يعمه الود بالرغم من التوتر الذي استحدثته السلطات الاستعمارية" ، قبل ان تتلطخ الرقابة الاستقلالية المرفوعة خلال المظاهرة لتتحول هذه الأخيرة إلى حمام دماء.

وذكر المؤرخ أيضا بالشاب المنخرط في الكشافة سعال بوزيد الذي كان أول ضحية لذللك اليوم التاريخي. وأخيرا قال المؤرخ إن سجحيم المحطات الكبرى في تاريخ الإنسانية بدون اشتئان هي محطات دموية ولوسو الحظ الشعوب تكتب تاريخها وتستعيد حريتها بالدم. وبالطبع كان الامر كذلك بالنسبة للشعب الجزائري في 1 نونبر 1954".

من جهة أخرى، ارتأت اللجنة أن تمنع سلطة الوطنية المستقلة للانتخابات "مركزًا دستوريًا" بتحديد طبيعة تشكيلتها، ضمناً استقلالها وتمثيليتها، كما حددت مهامها التي تتسع لمجمل العمليات الانتخابية مع الاحالة إلى القانون العضوي المتعلق بنظام الانتخابات، لتحديد قواعد تطبيقها وعملها.

قضية مسودة تعديل الدستور اقتراح بقرار المحكمة الدستورية بدلاً من المجلس الدستوري الذي يقتضي إعادة النظر في تشكيلة هذه المحكمة وصلاحياتها وكذا اعتماد قواعد إجرائية جديدة.

وجاء في المحور الرابع من مسودة التعديل الدستوري تحت عنوان سالعدالة الدستورية: ضمان سمو الدستور أن لجنة الخبراء المكلفة من قبل رئيس الجمهورية بصياغة مقترنات تعديل الدستور عكفت على دراسة هذه النقطة "نظراً لأهمية العدالة الدستورية" في ضمان مبدأ سمو الدستور ضمن تدرج القوانين حيث تمت الاشارة إليه كمبدأ ضمن ديباجة الدستور".

وترى اللجنة بأن التصور الذي منحه المؤسس الدستوري الجزائري للرقابة يقوم على دستورية القوانين أثناء إنشاء المجلس الدستوري على مبدأ الرقابة الموضوعية لمطابقة الاتفاقيات والقوانين والتنظيمات للدستور، معتبرة بأن هذه الرقابة "إن ظهر بأنها واسعة إلا أنه قوضت من الناحية العملية بالنظر إلى طرائق إخبار المجلس الدستوري حيث بيّنت تلك الطرق محدوديتها نظراً لبقائهما حبيسة إرادة الأجهزة المخول لها دستورياً حق الإخبار فضلاً عن طبيعة تشكيلات

تمت لجنة الخبراء المكلفة بجمعاقتراحات لمراجعة الدستور بالبحث عنافية ادراج في النص الدستوري ضماناتبشر لحماية الأموال العامة وإيجاد وسائلعملة للوقاية من الفساد ومكافحته، المقترحة في هذا الشأن أحكام تستهدفبرقى بالقواعد المتعارف عليها إلى مستوى الدستوري وضمان شفافية أكثرتسبيير الشؤون العامة باعتماد مبادئحكم الرأي الشفافى كما هو معمول به دوليا.

من الأحكام المقترحة هناك تلك التي

دعوا إلى دسترة السلطة العليا للشفافية الوقاية من الفساد ومكافحته، وادرجاها ضمن الهيئات الرقابية، وتلك التي تمنع التماهي بين الوظائف العامة والنشاطات الخاصة أو المهن الحرة، وتلك التي تحظر الملق وظيفة عمومية أو القيام بأى طلب عمومي لا يستجيبان للمصلحة العامة، إلى جانب منع كل عنون عمومي من أن يكون في ضعفية تضارب المصالح في إطار ممارسةهامه.

اما اقتراح اللجنة المختصة التصريح بمتلكات في بداية الوظيفة أو العهدة عند انتهائها لكل شخص يعين في وظيفة العليا في الدولة أو منتخب أو معين في برلمان أو منتخب في مجلس محلي، وكذا نظام السلطات العمومية باحترام الحكم راشد وفرض احترامه في تسيير الشؤون العمومية، ومعاقبة القانون لاستغلاله ففجود.

اقتراح اللجنة بوجه عام لا يحتوي على تشريع على أحكام من شأنها أن تؤدي إلى فساد كالغلو في الشروط القانونية. كما تتمت بالدور الذي ينبغي أن يؤديه مجلس محاسبة باعتباره هيئة رقابة عليها من خلال الأحكام المخصصة له، غير أنها تستخرج، في نفس الوقت، إعادة النظر في قانون المتعلق بتنظيم وسير هذا مجلس وعمله لتعزيز دوره الرقابي.

**سيدي عبد الله بالمعاملة في العاصمة:  
مكتبو "عدل" ساخطون على "جاست إيمو"**

قرر مكتبيو سκنات عدل بالمدينة الجديدة "سيدي عبد الله" ببلدية المعالمة، في الجزائر العاصمة، مقاضاة الوكالة الولاية لتسير سκنات عدل "جاست ايمو" (gest immo)، على ما وصفوه بالتجاوزات الماسحية في شاتورة الأعباء وعدم استجابة الشركة لمطلبهم الداعي إلى إلغاء أعباء الخدمات غير المتوفرة.

ووجه المعنيون، نداءً عاجلاً إلى السلطات العليا في البلاد، للتدخل العاجل، وفتح تحقيق حول الشركة التي تقوم، سهيّم، بفرض تسديد هوائي مقابل خدمات وهيمة غير موجودة على أرض الواقع.

ويقول أحد سكّنات عدل "أخبار اليوم": "نحن نقوم بالتنقيف والصياغة لوحدنا ومن جيبينا ولم تمرك هذه الشركة ساكناً والأدھي والأمر أنها ترسل الفواتير وبها المقابل المالي لخدمات.. .. تمنى من الحكومة المحترمة أن تنظر في الأمر بالغة هذه الأعباء لأننا ملثنة ملتهبة متوضّلة.. .. وقد فرد هذا الوضع على صيغة عدل فقط عكس باقي الصيغة التي لا تتوّجد بها هذه الشركة ويعيشون في ظروف أحسن".

كما عبر المكتتبون عن استيائهم من تضمن فاتورة الإيجار لأعباء لا وجود لها في أرض الواقع تعادل نصف مبلغ الإيجار، كما أنها مبالغ فيها بحسبهم، حيث تبلغ قيمة هذه الأعباء 3 آلاف دينار شهرياً مقابل خدمات وهيمة.

— 4 —

## الجيش يدمر قنبلتين ببومرداس والعاصمة

ت وكانت مقارنة مشتركة لجيش الوطني الشعبي، أول أمس الجمعة. بكل من بلديتي سوق الحد بولاية بومرداس وسيدي موسى بولاية الجزائر العاصمة. من كشف تدمير قنبلتين (02) تقليديتي الصنع، حسب ما أوردته أمس السبت بيان لوزارة الدفاع الوطني.

وذكر البيان الذي نقلت "أخبار اليوم" نسخة منه أنه في إطار مكافحة الإرهاب، كشفت ودمرت مقارنة مشتركة لجيش الوطني الشعبي، يوم 08 ماي 2020، قنبلتين (02) تقليديتي الصنع، وذلك خلال عمليتين منفصلتين بكل من بلديتي سوق الحد بولاية بومرداس وسيدي موسى بولاية الجزائر الأولى.

وفي إطار حماية التهريب والجريمة المنظمة، أوقفت مقارنة مشتركة لجيش الوطني الشعبي بالتنسيق مع مصالح الجمارك بتمسمان بالناحية العسكرية الثانية، ثلاثة (03) تهار مخدرات على متن مركبة سياجية محملة بـ (21) كيلوغراما من الكيف المعالج، فيما أوقفت مقارنة أخرى لجيش الوطني الشعبي بالتنسيق مع مصالح الأمن الوطني، خمسة (05) تهار مخدراً على متن مركبة (6.5) كيلوغرام من نفس المادة، وذلك بكل من باتنة بالناحية العسكرية الخامسة وعين الدفلة بالناحية العسكرية الأولى.

من جهة أخرى، "صيحت" مقارنة مشتركة لجيش الوطني الشعبي خلال عمليات متفرقة بكل من عين قزام وبرج باجي مختار بالناحية العسكرية السادسة، حيث (02) وحجزت ترابية (04) مركبات رباعية الدفع (4x4)، لتر من الوقود، بالإضافة إلى معدات للتنقيب عن الذهب، في حين تم احباط محاولات تهريب (6375) لتر من الوقود بكل من الطارف وتسبة وسوق أهراس". ■نـ.ا

## **توقيف 10 أشخاص قاموا بالتجهيز المسلح في المسيلة**

المؤرخ محمد القورصو:

## **“مجازر ٨ ماي تتمثل المحور الاساسي لمسألة الذاكرة”**

قد المؤرخ محمد ولد سي قدور القورصو ن مجازر 8 ماي 1945 تمثل "المحور الأساسي" لمسألة الذاكرة القائمة بين جزائر وفرنسا المستمرة، واصفاً هذا فصل الدموي بـ"ابادة الجماعية حقيقة".

ب تصريح لوكالة الأنباء الجزائرية، مناسبة احياء الذكرى 75 لهذه الاحداث الالية من حرب التحرير الوطني قال سيد القورصو أن "المسارات الوعرة مسألة الذاكرة، لاسيمما مجازر 8 ماي 1945، تمثل المحور الأساسي لمصير علاقات بين البلدين".

يرى المؤرخ ان العلاقات الهدئة بين جزائر وفرنسا يجب ان تتحرر من قيود اراضي القوة المستعمرة السابقة من جهة من اللوبيات العنصرية والاستعمارية التي ظل أهدافها نفسها منذ سنة 1830 من جهة اخرى، معتبراً ان هذه الاحداث الالية هي ابادة جماعية حقيقة" وان 8 ماي 1945 يبقى محطة مؤسسة وفاصلة في تاريخ الجزائر المستقلة.

أشعار القورصو إلى ان هذه الاعتداءات لم يكن سوى "تكراراً لما سيؤدي إلى الفاتح من نوفمبر 1954، معتبراً أن الثورة جزائرية المجيدة" استمدت جوهرها من هذا المعلم التاريخي المجيد والذي سمعت جمهورية الفرنسية الخامسة وورثتها إلى شوبيه عن طريق سن قانون "انتقامي"، سبب المؤرخ، يوم 23 فبراير 2005 جاء

أوقف عناصر الأمن الحادي عشر بأمان وللسيارة 10 أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 21 و35 سنة عن جريمة غلق الطريق العام، التجمهرون المسالح، التعرض على التجمهرون، العصيان، بالإضافة إلى الاعتداء على القوة العمومية أثناء تأدية مهامها. حياثيات القضية بدأت عند قيام مجموعة من الأشخاص بغلق الطريق الوطني رقم 60 بالحجارة والمتاريس مع اشغال العجلات المطاطية، حاملين باباً لهم سلحة بضاءة تتمثل في عصي خشبية وجديدة، وذلك احتجاجاً على عملية توقيف أحد المشتبه بهم في قضية سرقة ليمت نقل قوات الشرطة إلى عن المكان، وعند وصولهم تعرضوا للرشق بالحجارة، وعلى الفور تم التدخل باستعمال الوسائل القانونية المتاحة بين تم توقيف السالفى الذى يهدى مقاومة متينة على طريقه واقتاده إلى قصر الأمن وإنجاز ملفات قضائية ضدتهم وتقديمهم أمام وكيل الجمهورية لدى محكمة أسيلة من أجل غلق الطريق العام، التجهيز للمسالح، التعرض على التجمهرون، العصيان، والاعتداء على القوة العمومية أثناء تأدية مهامها، الذى يدوره أحالهم على جلسات المثول الفوري ابن أمر قاضى الجلسات بإعادتهم جميعاً بمؤسسة إعادة التربية بالمسيلة.

**مركب الحديد والصلب "توصيالي" لمطبيدة:  
تصدير 18 ألف طن من حديد البناء إلى كندا**

قام مركب الحديد والصلب "توصيالي" لمطبيدة (وهران) بتصدير 18 ألف طن من حديد البناء إلى كندا، حسب ما استيفى أمس السبت من مدير التجارة الخارجية ومتابعة الاستثمارات ذات المركب.

وقد تمت تغليف هذه الحمولة انتلاقاً من ميناء مستغانم تونسية أوسوا وبكدا أول أمس الجمعة، كما وأوضح رئيس رمزي، مدير في تصريح لوكالة الأنباء الجزائرية إلى أن عملية التصدير هاته تعد الثالثة من نوعها برسم العام الجاري.

كما يرتفع مع نهاية شهر ماي الجاري التصدير 10 آلاف طن من حديد البناء إلى الولايات المتحدة الأمريكية انتلاقاً من ميناء مستغانم، كما أشير إليه.

للتذكير فقد قام المركب المذكور خلال العام الجاري بتصدير 3,050 طن من حديد البناء إلى بريطانيا و3,900 طن من الأثاثيات الحديدية تعاوقيلا.

يندر أنه بلغ مركب "توصيالي" إنتاج إجمالي قدر









## كيف عاش في بطنه وكم لبّث؟



بل أن ورق شجر اليقطين يمتاز بكونه أضلاً فيستطيع أن يحمي من أشعة الشمس وهو ما حدث مع سيدنا يونس. وهو ما يكرر مع ثمرته فهي تؤكل بمجرد أن تظهر، فلا حاجة لانتظارها حتى تضخ وتؤكل نيئةً ومطبوخةً كما لا يحتاج أكلها إلى شرب الماء لأنها تمده بكل ما يحتاجه جسمه وهي فوائد كأن يحتاجها النبي الله يونس في هذه الظروف الصعبة وهذا علينا أن نضع فوائد شجرة اليقطين المتعددة في السياق الذي كان يعيش فيه سيدنا يونس بعد خروجه من بطن الحوت فقد كان مريضاً مهموماً مرهقاً وهنا جاء لطف الله عبر أنبات شجرة اليقطين فالشجرة تحتوي على مضادات حيوية طبيعية وخواص للحرارة، ومنشطات لوظائف الكلى والكبد ومهارات للأعصاب.

**فوائد مذهلة لشجرة اليقطين**  
فوائد شركة اليقطين لا توقف عند هذا الحد بل تمتد لكون شجرة اليقطين تعمل كمضادات للصداع ومعالج لعدد من الأمراض منها قصور القلب والتهاب المساك والحرقان والسعال والربو وهي حزمة من الأمراض كان يعاني من أغلبها سيدنا يونس بعد أن مكث في بطن الحوت ثلاثة أيام قبل أن يحل عليه لطف ربه ورحمته صداقاً لقوله تعالى "فَلَوْلَا أَنْ كَانَ مِنَ الْمُسْبِحِينَ إِلَى يَوْمِ يَعْثُونَ".

### مكافأة المسبحين

الحالة التي كان يعاني منها سيدنا يونس جعلت الله يتفضل بتوفير وتهيئة البيئة المناسبة لرعايته مكافأة له على حرصه على تسبيح الله وشكراً فاتله تعالى لم يقل "لولا أن كان من المرسيين أو النبيين" بل قال المسبحين فالتسبيح وذكر الله في أيام الرخاء هي فقط من يوفر طرق النجاة للمسبحين وقت الضيق وجعلهم قادرين بفضل الله على تجاوز حالات الغم والهم والضيق مكافأة من الله للمسبحين.

هذه القصة كاملة للنبي يونس والحوت سيدنا يونس ابن متى أحد انباء الله تعالى ينتهي نسبة إلى بنiamin شقيق سيدنا يوسف وصولاً إلى خليل الله إبراهيم عليهم جميعاً السلام أرسله الله برسالته إلى أهل نينوى في العراق والمعروفة حالياً بالموصل وهم قوم شاع بينهم الشرك فكانوا يعبدون الأصنام، فأوحى لهم الله نبيه يونس لإرشادهم إلى عبادة الله وحده لا شريك له، إلا أنهم كذبوا، وكفروا برسالته، وأصرّوا على عبادة أصنامهم وأوثانهم. أرسل الله برسالته إلى أهل نينوى في العراق والمعروفة حالياً بالموصل وهم قوم شاع بينهم الشرك فكانوا يعبدون الأصنام.

دعوة يونس عليه السلام - لقومه

استمرت ثلاثة وثلاثين سنة، إلا أنه لم يؤمن معه سوى رجلين، ولذلك شعر الله في المرات الثلاث فلم يجد يونس عليه السلام - إلا أن يلقي نفسه في البحر، وظنَّ أن الله - تعالى - سينجيه من الغرق، وبالفعل فقد أقبل إليه حوت أرسله الله - تعالى - فالتقى.

ولم يستجب أحد.

### قصة سيدنا يونس في القرآن

وحين غادر سيدنا يونس موطن قومه في نينوى بالعراق بدأت نسمة الله تظهر على قومه، فهلت السُّبُّح السوداء، وغضيَّهم دخانها، وأسودت سطوحهم، فتَّحرَّكَ، فسجدَ لله - تعالى - آتَيَهُمْ بِأَنَّ حَفْظَهُ، ونَجَّا، فَلَمْ تُكُسِّرْهُ يَدُهُ، وَلَا لَمْ فَرَّ مِنْهُ، فَخَافُوا وَوَجَلُوا، وَبَخَثُوا عن يونس عليه السلام؛ ليهدِّيَّهم طريقة التوبَة والإِنْتَابَة فَلَمْ يَجِدُوهُ، فَوْمَ سيدنا يونس لم يجدوا أمامهم إلى الذهاب إلى شيخ كبير حيث وجهاً لهم في التَّسْأَوْلَ عن كَيْفِيَّة تجاوز محتفهم فارشدَهُمْ إِلَى طَرِيقَ التُّوبَة إِلَى اللَّهِ تَعَالَى، فَجَمَعُوا كَبِيرَهُمْ وَصَغِيرَهُمْ، وَذَكَرُهُمْ وَأَنْتَهُمْ، وَحَيْوانَتَهُمْ جَمِيعًا، ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

بعد شكر الله والسبود له وشكراً على نعمه من قبل النبي الله يُونس أمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ الَّتِي عَانَى مِنْهُ بَعْدَ أَنْ قَذَفَهُ الْحَوْتُ فِي بَيْتِ قَاسِيَةِ الْمَطَالِبِينَ،

ثُمَّ جَعَلُوا عَلَى رُءُوسِهِمْ وَشَكَرَهُ عَلَى نَعْمَهُمْ مِنْ قَبْلِ نَبِيِّ اللَّهِ يُونِسَ أَمْرَهُ - تَعَالَى - الْحَوْتَ فَقَدَّفَهُ بِهِ عَلَى الْيَابِسَةِ، وَأَنْبَتَتْ عَلَيْهِ شَجَرَةَ يِقْطَنْ: يَسْتَظِلُّ بَهَا، وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهَا، حَتَّى نَجَا مِنَ الْوَضْعِ شَدِيدِ الصَّعُوبَةِ





## مبادرات تعكس التكافل الاجتماعي

## سباق على العمل الخيري في رمضان



المحسنين على المبادرات الخيرية. وقامت ذات الهيئة منذ بداية شهر رمضان المعظم بتنظيم زيارات تضامنية لفائدة الأشخاص المستعينين المعوزين الذين يقطنون بالأحياء الشعبية بعاصمة الولاية والتي تم خلالها توزيع وجبات غذائية ساخنة وأدوية وتجسيد عملية تنظيف وتعقيم لمنازلهم.

## جمعية بيت السبيل توزع 500 وجبة

من جهتها، شرعت الجمعية الولائية "بيت السبيل" في تجسيد العديد من الأنشطة الخيرية منذ بداية شهر رمضان المعظم والتي تشمل توزيع 500 وجبة غذائية ساخنة محملة لفائدة الأشخاص بدون مأوى والفقare والأيتام والأرامل وكذا توزيع طرود غذائية لنجو 150 أسرة معوزة تقطن بالأحياء الشعبية والتجمعات الريفية ببلدية تيسمسيلت إلى جانب استادا إلى المكاف بالإعلام بذات الجمعية حسني محمد.

ومن جانبه، اعتبر ممثل مديرية الشؤون الدينية والأوقاف، محمد بياني، مثل هذه المبادرات التضامنية "بالعمل الكبير والمهم الذي ينبغي على المواطنين تثمينه وتشجيعه" مؤكدا على أهمية العمل الخيري في تعزيز التماسك الاجتماعي وتقوية تلك اللحمة ما بين المواطنين.



## بوقالات

يا الساكتة في الخيمة والريح جاني قبلي ردي أوراقك ديمة لا يولي الريح غربي . في الدار صندوق مخبي في وسطه ذهب وجواهر مرجان وروبا قضيظة قالولي اماليان من مخيبه قلتلهم لهذيك مولة الشان مولة الشيبة الطريفة . يا لا لا لا مولة القلب القاسي حتى على حبيبك يالي طيرتي متى نعاس ملي شفتكم راني تتعدب عليك نعادي امالي وقع احبابي وناسى حكمت الطير بتكرة الحرير وما ظننته يطير من بعد ما والف خلى قفصي وعم قفص الفير وفقدت أنا في الجحور تتمشى تالق لا سواري لا قلاع لا وجدت مقاذف هاذ الزمان يعطي وبعاف . عيطة على سيد الملاح صبت الناس رقود هزيت الدالية طاح منها عنقود النجوم قالت النجوم نحكي وقال القمر نذوب اصبر يا قلبني ياك كل شي مكتوب . يا ملكتنني بزينك الزايدة في عذابي في الليل نومك وفي النهار نترجالك قلبلي غير كلية يرحم الي رياك . شجرة على طرف البير وأعرقها دلايا بما شفت الطير وجهوا كي المرايا عليه تعقاد تسير وعليه نطوي الثناء

غذائية لفائدة الفئات المعوزة التي تقطن بالمناطق النائية، حسبما أوضحه المحافظ الوالي لذاته التنظيم الكشفي، محمد قابي.

## إطلاق مبادرة "تفقد جarak الموز"

كما يشمل نفس البرنامج الذي سيتواصل طيلة شهر الصيام إطلاق مبادرة "تفقد جarak الموز" وتوزيع ملابس العيد لفائدة الأطفال المنتسبين للعائلات الفقيرة إلى جانب توزيع وجبة غذائية ساخنة للأشخاص المرضى المعوزين بالمؤسسات الصحية حسب ما أضافه نفس المصدر الذي أشار بالإقبال المميز

## فانوس رمضان ...

تشهد مدينة تيسمسيلت، على غرار مختلف ولايات الوطن، منذ بداية شهر رمضان عمليات تضامنية عديدة ومتنوعة بمبادرة من مواطنين وفعاليات من المجتمع المدني، لم يدخلوا أي جهد لمساعدة الفئات الفقيرة والمعوزة في مثل هكذا مناسبات لا سيما مع تداعيات الوضع الصحي المنجر عن تفشي وباء كورونا.

لقيت هذه الهبة التضامنية استحسان العديد من المواطنين، الذين ثمنوا هذه المبادرات وأعربوا عن فخرهم بها واستعدادهم للمشاركة فيها ولو بالمساهمة في أعمال التوزيع والأشغال التي تتطلبها

إذا لم تتح لهم إمكانية المساهمة المادية. وشكل شهر رمضان هذه السنة بتسهيلات، فرصة لكثير من مواطنين المدينة لمضاعفة عمليات التضامن ومساعدة الفئات المعوزة لاسيما تلك القاطنة بالأحياء الشعبية والتجمعات الريفية أو ما يسمى بمناطق الظل، أين تم إحساس من هم في حاجة فعلية للمساعدة في مثل هذه الظروف.

## حضور بارز للكشافة الإسلامية

ومن جانبها، أعدت المحافظة الولائية للكشافة الإسلامية الجزائرية برنامجا متكثفا مناسبة شهر رمضان المعظم والذي يتضمن توزيع ما لا يقل عن 400 وجبة غذائية ساخنة للأسر الفقيرة والأيتام والأشخاص بدون مأوى يوميا، فضلا على توزيع طرود

وجبات ساخنة للعائلات المعوزة في هذا الشأن، لم يتوان الحاج أحمد، الذي يمتلك مستثمرة فلاحية خاصة، عن تموين ثلاث مطاعم تنشط بمدينة تيسمسيلت بالمواد الغذائية لتحضير وجبات ساخنة محملة يقوم بنفسه بإيصالها لذئفات المعوزة وكذا العائلات المتضررة من تدابير الوقاية من فيروس كورونا.

وذكر صاحب المبادرة أن العمل التضامني متعدد في أعماق المجتمع الجزائري، الذي يبرهن في كل مرة عن تماسكه وتألحمه، داعيا إلى تسهيل ظروف انجاز الأعمال التضامنية ومساعدة المجتمع المدني للرفع من وقارة نشاطها حتى تكون بالفعل آلية تشارك الجهود العمومية في مواجهة مختلف المضاعفات.

## مساعدة المتضررين من كورونا

من جهة، لم يدخل السيد عبد الرحمن، الذي يملك مؤسسة لإنتاج علف الدواجن ببلدية تيسمسيلت، أي جهد منذ بداية الشهر الفضيل للتبرع بالطرود الغذائية التي يقتنيها من تجار المدينة ونقلها رفقة عدد من عمال مؤسسته وأبنائه إلى الأسر المعوزة

## حيلة وتدبرة

## طريقة تنظيف الثلاجة من الداخل بسهولة



تنظيف الثلاجة أساسى للمحافظة على نظافة وسلامة المأكولات والتخلص من الروائح الكريهة. إليك أهم النصائح والطرق لتنظيف الثلاجة من الداخل.

قبل البدء بالتنظيف، أفرغى كل محتويات الثلاجة حتى تتمكن أن تنظيفها بسرعة وسهولة. لا تنسى إفراغ الباب والأدراج، يمكنك وضع المأكولات في الضريح إن كانت معرضة للتلف في الحرارة، أو حاول الأنتراك فيها لأكثر من ساعة.

آخرجي الأدراج والرفوف من الثلاجة. اغسلها بملاء الداهي والصابون سائل الجي، واتركها لتنشف. لا تنسى رفوف الزجاج بملاء الساخن كي لا تنكسر بسبب هرقة الحرارة.

اغسلى داخل الثلاجة بملاء الصابون. اختياري صابونة بدون رائحة قوية كي لا تبقى في الثلاجة وتوثر على طعم المأكولات.

للخلص من الروائح والبقع الصعبة، اصنعي مزيجا من الماء الساخن والبيكربون صودا وأغسلى الثلاجة.

لا تنسى أن تنظفي كاوش باب الثلاجة (الجلد الذي يساعد على إغلاق باب الثلاجة براحكم)، ضعي في وعاء كوب ماء وكوب من العجل الأبيض وامسحي الكاوش، ثم جففيها بفوطة.

أعيدي الرفوف والأدراج إلى مكانها.

قبل إعادة المأكولات، تأكدى أنها بواء نظيف وسلمي كي لا تخرج منه السوائل وتترك بقعا جديدة على الرفوف.

ارمي المأكولات القديمة كي لا تسبب رواج كريهة أو تنشر العفن.

للخلص من الروائح بدون تنظيف الثلاجة، ضعي داخلاها

كأسة تحوى على البن المطحون لبعض ساعات.

## صحة الصائم

تعد حرقة المعدة أحد أكبر المشاكل الشائعة التي يشكو منها الصائمين، والتي يسببها ارتجاع الأطعمة المخلوطة بحمض الهيدروكلوريك من المعدة إلى المريء، والناتجة عن عدم اكتمالها الهضم ويقاء الطعام مدة طويلة في المعدة. ويحدث بعد ذلك تمدد في جدار المعدة، وحدوث ارتجاع بعضلات أسفل المريء، وهي العضلة القابضة بين المريء والمعدة، مما يسمح بتسرب المحتويات الموجودة بالمعدة، وعصاراتها الحمضية إلى المريء، والذي يسبب حرقة المعدة، خاصة بعد تناول وجبات الإفطار أو السحور، وأيضا خلال أوقات الصيام. كيف تتجنب هذه المشكلة؟

تقلى الأطعمة التي تحتاج إلى وقت أطول في الهضم، مثل الأطعمة الدهنية الدسمة، لأن بقاء هذه الأطعمة بالمعدة مدة من الوقت تستحب نقل الطعام إلى الأمعاء.

## كيف تتجنب حرقة المعدة خلال الصيام؟



يساعد الوزن الزائد على زيادة حرقة المعدة، حيث يزيد ضغط البطن على المعدة خلال النوم مما يسبب ارتجاع الحرقة.

تضلات أسفل المريء القابضة على الارتخاء، وتتدفق عصارة المعدة في الاتجاه المعاكس مما يسبب حرقة المعدة. تقسم وجبة الإفطار إلى عدد من الوجبات الصغيرة، لمحاولة القضاء على مشكلة حرقة المعدة، وارتفاع الطعام إلى المريء خاصة خلال فترات النوم، يقلل من حدوث هذه المشكلة. ويساعد توقف التدخين، على حل مشكلة حرقة المعدة لعديد كبير من الناس، حيث أن النيكوتين الموجود بالسجائر يسبب ارتجاع في العضلات السفلية للمريء. ويساعد تناول مضادات المحموضة على تعامل أحماض المعدة، وذلك قبل طعام السحور قد يمنع هذه الأعراض، من الضروري تناول طعام السحور مبكرا ساعتين قبل النوم لتترك فرصة للمعدة حتى تستطيع نقل الطعام إلى الأمعاء.



# "أخبار اليوم" ترصد آراء أهل القلم حول الجوائز الأدبية

## معظم الفائزين رهائن لأسباب سياسية ومادية

يستهجن بعض النقاد الجوائز الأدبية في العالم العربي؛ ويرونها مطالية لشراء الذم، وتعتمد فيها المجلات على الكفاءات؛ وتتحوّل جهود كثير من الكتاب إلى أهداف أخرى؛ ويحدّ من الإبداع.. سألت "أخبار اليوم" بعضاً من أهل القلم عن هذه الظاهرة؛ وكيف يرون معايير لجان التحكيم؟ وماذا يقترون؟..

هجوماً شرساً من يوسف إدريس وآخرين واتهموه بأن مهانته وتأييده للسلام مع إسرائيل هي التي فرشت له طريق الورد إلى قطف جائزة نوبل. ويدوّلي أن غضب الخاسرين يتصاعد كلما كانت قيمة الجائزة المالية مرتفعة بسبب الوضع الاقتصادي المأزوم الذي يعيش في كفة أغلب المبدعين العرب بكل أسف.

وإذا كانت لجان التحكيم تتغير في كل عام، فإن هذا التغيير بلا جدوى؛ لأن مجالس الأمانة أو مجالس إدارات الجوائز ثابتة. وهذه المجالس لا تصوت على الأعمال، لكنها قد تختار جنة التحكيم التي ستخرج بنتائج ترضي المجلس ولا تحرجه مع مطلع الجائزة. يختارون من يرونهم أقرب فكريًا منهم، أو المתרمسين في معرفة سقف الجائزة ومحظوراتها. وهناك الكثير من المحظورات في الدول العربية، ولا يمكن الاحتفاء بكتاب يخترق حدود الحرية المعرفة سلفاً، سواء المتعلقة بقيود السياسة أو بما يسمى أعراف وتقالييد المجتمع والذوق العام..

لذلك، أجد أن الجوائز الأدبية لم تعد تخدم الأديب والشاعر والروائي وتكرمه بصفته مبدعاً اجتماعياً يهدف إلى تقديم أدب ناضع لمجتمعه، بقدر ما أصبحت تسيء له وتسيء إلى نتاجه الفكري ما دامت توجهات المانحين للجوائز تخدم الساسة والتوجهات التعصبية والمتعلقة بهم.

**نصيرة حمدي باشا "كاتبة-الجزائر":**  
بالتحيز تتفوق الرداءة وينحصر الأدب النزيه



الأدب في أساسه يُبنى على مبدأ التحرر والانطلاق والقناعة ولا يخضع للوصاية أو الارتباط بالأيديولوجيات والتوجهات السياسية.. إن الأديب الذي يؤمن بأفكاره وقناعاته يجب ألا يكون رهينة في أيدي غيره، مما كانت الأسباب سياسية أو اجتماعية أو مادية.. ومن المفترض أن يخضع للضغوطات ولبيع الذمة لأغراض شخصية أو أطماع ظرفية لأنه يحمل رسالة مجتمعية يؤمن بها.. إذا كان الكاتب عرضة للتأثيرات والإغراءات من سلطات أو هيئات تابعة لها في أي بلد من البلدان كان تُنْتَج المكافآت والجوائز نظير ولائه وخدمته ودعايته لتلك الجهات فيكون قد خان رسالته وتخلى عن مبادئه وتحصل على ما ليس له، وهو ليس جديراً بها، وقد خالف النظم والقيم.. ومن غير المعقول اتفاق لجنة كاملة أو بعض أعضائها على منح جوائز لم لا يستحقونها.. إذن، بالتحيز تتفوق الرداءة والرباوة من التقييم، يكون إما هنا في لجنة تحكيم أو هناك في لجنة تحكيم..

فالفائزين بالجوائز يصبغون عليها نزاهة مطلقة، أمّا بعض المرشحين لها من لم يحصلوا على الجوائز فيبالغون في اتهامهم لها بالإقصاء والتهميش وتصدير أسماء بعيتها. وإن لم توجد وثائق تدين الفاسدين في الجوائز، لكن لدى المتابعين ما يمكن توصيفه بخدس بما بين السطور.

لكل كاتب أو مبدع مصدر عيش بدل الافتقاء بمثل هذه المنافسات، وتشجيعهم بتذليل كل الصعوبات أمامهم.

الجاده التي تحمل نفعاً جمعياً كاملاً تم استبعادها نتيجة أن الباحث أو الكاتب ليس من أصحاب الولاء لتيار مُرضيٍ عنه من الدولة المانحة أو لاعتبارات أخرى، البنائية التي فازت بالبوكير مثلاً هذا العام كانت تتهم عليهم قبل عام، الخلاصة أن هذه الجوائز التي تخصص للمبدعين تخلو في معظمها من النزاهة فتُمنح على أساس الولاءات لا الكفاءات وتدخل فيها أيادٍ تحركها المحسوبات.. وأرى من سلبياتها أيضاً أنها كثيراً ما تعثّب بتجوّه النّاج الإبداعي بعيث يُؤطر صاحبه بضوابط تناسب هذه المسابقة أو تلك فيحرج على فكرة ما أو يضيفها بعيث يتماشى ما يقدّمه في عمله الإبداعي المشاركون مع شروط ومتطلبات القائمين على المسابقة دولاً ومؤسسات.

ونهايةً، لا أحد ينكر أهمية الجائزة للمبدع المنظمة، إذ لا بد على المبدعين المشاركة لأجل إظهار أعمالهم وتقديمها وخلق جو تناصفي يرتقي في النهاية بالأدب وليس لأجل تتبع هفوات اللعنة وتبادل التهم حول جودة أعمال بعضهم البعض، و يجب تصحيح نيات المشاركين وعدم حصرها في الظرف بالجائزة المالية فقط، لأنّ مهمّة الأديب هي خدمة الأدب وكل جائزة لم تقدم إضافة للأدب تبقى عرجاً، أما المسؤولية الكبرى فهي ملقة على الجهات المنظمة واللجنة المنبثقة للاختيار، إذ لا بد للجهة المنظمة من اختيار لجنة تضم ذوي كفاءات في المجال الأدبي والتمكن اللغوي والصدق الفني، وعليهم كذلك توسيع دائرة المسابقات وتمكين المبتدئين من المشاركة فيها بإلغاء الشروط التعجيزية والإقصائية، ولا بد للجنة من الحرص على نزاهة الاختيار والتعامل مع النّص بمعزل عن السيرة الذاتية لصاحبها، وعليهم كذلك تقديم الجوائز ذات الصلة على عمل بعينه وذات البعد يعنيها، بقدر ما أشير للبيئة الثقافية أو المذهبية أو الطائفية.

**إيمان لغوق "كاتبة-الجزائر":**  
قد لا يخلو التتويج من إقحام اسم ما تبديه الشوك



عندما تكون الجائزة الأدبية صادقة الثبوّتية والمسؤولية، فإنها حتماً ستكون منصفة في حق أصحابها ونصفة للحقل الأدبي عمّا.. لكن عند ما تتدخل المحسوبية والمعروفة الشخصية إضافة للمجاملة للأديب، فإنها حتماً تصبح كارثة على الأدب.

فلا يمكن الإغفال أنَّ الجوائز المخصصة للفنون الإبداعية (شعر، رواية، قصة، رسم...) في العالم العربي على قلتها تدار في مناخ فاسد، ولا أقصد إدارة أي جائزة عامة.. لكن عند ما تدخل المحسوبية والمسؤولية في إقحام اسم ما تبديه الشوك في الجوائز ذات الصلة على عمل بعينه وذات البعد يعنيها، بقدر ما أشير للبيئة الثقافية أو المذهبية أو الطائفية.

الأدبية والعقدية والأيديولوجية للمؤلف التي لا تتعاشى مع سياسة البلد المنظم والجهة المنظمة للمسابقة، أو أن المعارض التي تطرق إليها المبدع من قلب الواقع التي ترفض سياسات البلد الإفصاح عنه وتتوير الرأي العام به..

بين كل هذا وذاك، مجدداً لا يمكن أن توضع المسابقات في خانة تصنيف واحدة لكن لا بد من الارتفاع بها نحو الأفضل، وهذه المهمة يتقاسمها المبدعين والجهات المنظمة معاً، إذ لا بد على المبدعين المشاركة لأجل إظهار أعمالهم وتقديمها بضوابط تناسب هذه المسابقة أو تلك فيحرج على فكرة ما أو يضيفها بعيث يتماشى ما يقدّمه في عمله الإبداعي وليس لأجل تتبع هفوات اللعنة وتبادل التهم حول جودة أعمال بعضهم البعض، و يجب تصحيح نيات المشاركين وعدم حصرها في الظرف بالجائزة المالية فقط، لأنّ مهمّة الأديب هي خدمة الأدب وكل جائزة لم تقدم إضافة للأدب تبقى عرجاً، أما المسؤولية الكبرى فهي ملقة على الجهات المنظمة واللجنة المنبثقة للاختيار، إذ لا بد للجهة المنظمة من اختيار لجنة تضم ذوي كفاءات في المجال الأدبي والتمكن اللغوي والصدق الفني، وعليهم كذلك توسيع دائرة المسابقات وتمكين المبتدئين من المشاركة فيها بإلغاء الشروط التعجيزية والإقصائية، ولا بد للجنة من الحرص على نزاهة الاختيار والتعامل مع النّص بمعزل عن السيرة الذاتية لصاحبها، وعليهم كذلك تقديم الجوائز ذات الصلة على عمل بعينه وذات البعد يعنيها، بقدر ما أشير للبيئة الثقافية أو المذهبية أو الطائفية.

**الأستاذة صافي محمد مظفر أحمد "كاتبة-سوريا":**  
الجوائز للجدريين بعيداً عن الولاءات ذات البعد السياسي أو المذهبي أو الطائفي



ما لا شك فيه أنَّ الجوائز الأدبية ظاهرة هي مظهر من مظاهر الاهتمام والرّقي في التعامل مع الإبداع، وبمبادرة من مبادرات أو هناك في لائحة قصيرة أو طويلة، يمنح هنا تتوّج أو تصدّر، ذلك أنَّ هناك من كُرس نفسه للتقييم، يكون إما هنا في لجنة تحكيم أو هناك في لجنة تحكيم..

هي مظهر كنوع من إظهار الشفافية في كفالة المبدعين وتحفيزهم على رفع مستوياتهم للأداء للارتقاء بالأدب عامّة، وابراز كمية الدعم والميزانية الممنوحة لرفد المشهد الثقافي، وسلورته من الدول المؤسسات المتقدمة له؛ إلا أنَّ هذه التظاهرات الأدبية للأمس، بما لا شك فيه أنَّ الجوائز الأدبية ظاهرة هي مظهر من مظاهر الاهتمام والرّقي في التعامل مع الإبداع، وبمبادرة من مبادرات أو هناك في لائحة قصيرة أو طويلة، يمنح هنا تتوّج أو تصدّر، ذلك أنَّ هناك من كُرس نفسه للتقييم، يكون إما هنا في لجنة تحكيم أو هناك في لجنة تحكيم..

هي مظهر كنوع من إظهار الشفافية في كفالة المبدعين وتحفيزهم على رفع مستوياتهم للأداء للارتقاء بالأدب عامّة، وابراز كمية الدعم والميزانية الممنوحة لرفد المشهد الثقافي، وسلورته من الدول المؤسسات المتقدمة له؛ إلا أنَّ هذه التظاهرات الأدبية للأمس، بما لا شك فيه أنَّ الجوائز الأدبية ظاهرة هي مظهر من مظاهر الاهتمام والرّقي في التعامل مع الإبداع، وبمبادرة من مبادرات أو هناك في لجنة تحكيم..

الأستاذة خديجة بن عادل "كاتبة وشاعرة-الجزائر":  
**الأدب الرفيع يفرض نفسه ويسجله التاريخ وأصحابه**



**الأستاذة سناء الحافي "شاعرة-المغرب":**  
المسؤولية الكبرى ملقة على الجهات المنظمة واللجنة المنبثقة للاختيار



الجوائز الأدبية يمكننا تقسيمها لنوعين: الأولى: مسابقات عالمية بها جوائز قيمة مثل (نوبيل، الباتين، الملك فيصل..) ذات معايير ولجان من المحكمين لهم دراية وقدرة عالية من المهارة والنزاهة، ولا يحكمهم الهوى والمحاباة لكتاب عن غيرهم.. هم صارمون في التقدّم والدراسة ويعملون بضمير.. دورهم إبراز قدرات أدباء مبدعين وتسلیط الضوء على أعمالهم.

ومساعدتهم للخروج للعالمية.. إذ الجوائز الأدبية رغم ابعادها وأسسها القيمة في الظهور إلا أن عواقبها وخيمة في الأدب المعاصر على جودته لأنها تصعد من الكم على حساب الكيف، وهنا يسقط الكاتب في إبراز الأفضل في مجال الأدب حظه الكبير وباللغة من هذه المسابقات التي أخذت تزداد يوماً بعد آخر رغبة في إظهار أجود الأدب المسابقات التي تحد من نشاطه الأدبي ليقي محصوراً مقيداً خلف البحث عن ما يشد وبهر اللجان وتحدد من كفاته مقصياً القارئ الذي يعتبر هو أول حكم.

ثانياً: مسابقات من مؤسسات وموقع أدبية سياستها (كن معنِّي أكِنْ معك)..

وفيقت محكموها النزاهة والعمل بإنزال الجوائز دون غيره، ويصبح يركض خلف المسابقات التي تحد من نشاطه الأدبي ليقي محصوراً مقيداً خلف البحث عن ما يشد وبهر اللجان وتحدد من كفاته مقصياً القارئ الذي يعتبر هو أول حكم.

ثانياً: مسابقات من مؤسسات وموقع أدبية سياستها (كن معنِّي أكِنْ معك)..

وفيقت محكموها النزاهة والعمل بإنزال الجوائز دون غيره، ويصبح يركض خلف المسابقات التي تحد من نشاطه الأدبي ليقي محصوراً مقيداً خلف البحث عن ما يشد وبهر اللجان وتحدد من كفاته مقصياً القارئ الذي يعتبر هو أول حكم.

وهذا يضعف ويؤثر سلباً على إبداعات الكاتب.. وكم رأينا من أعمال سيئة جداً بها أخطاء لا هدف ولا رسالة تحصد جوائز لشهرة دون غيره، ويصبح يركض خلف المسابقات التي تحد من نشاطه الأدبي ليقي محصوراً مقيداً خلف البحث عن ما يشد وبهر اللجان وتحدد من كفاته مقصياً القارئ الذي يعتبر هو أول حكم.

لكن دائماً ما تبقى علامة الاستفهام ترافق في الختام، لا تمني من المسابقات الأدبية إلا أن تأخذ منعجاً إيجابياً يرتقي في المستوى الأدبي العام، ويشجع على العطاء والتميز.

الأستاذة صافي محمد مظفر أحمد "كاتبة-سوريا":  
الجوائز للجدريين بعيداً عن الولاءات ذات البعد السياسي أو المذهبي أو الطائفي

لكل داعي ما يكتسبه لجنة تحكيم التي فاز فيها الكاتب بمثابة لحظة طلاقه بمحضها على حجب الاسم والإبقاء على النّص.. وكثيراً ما تبرز نتائجها أسماء لمبدعين شباب فرضوا وجودهم بجودة نصوصهم مثل النتائج الأدبية في وقتنا الراهن أصبحت

(نقطة على الأدب) عوض أن تكون مجالاً مفتوحاً لإبداع استثنائي مغاير جيد غير مستهلك، أصبحت حافزاً لكل كاتب أن يتخلّ عن مساره الأدبي الإبداعي وعن رسالته في الحياة وانسانيتها ليتبع الجوائز والشهرة.. شيئاً أَمْ أَيْنَا لا يمكن تكرار رواج الكاتب وشهرته في العالم العربي إلا الغربي بعد فوزه كما تتصاعد مبيعاته وذيع صيته رغم ضحالة وتقاهة ما يقدم.. أعلى الأطراف في زماننا هذا وخاصة لجان النقد والدراسات في المسابقات أصبحت تمثيل للمحاكاة، وشراء الذمم والمجاملات حسب الأسلوب.

لو نظرنا من حولنا لوجدنا أغلب المسابقات الأدبية وأهلها في العالم وكلنا يعرفها نوبيل التي تعرضت أكاديميتها بالسويد عام 2018 م إلى فضائح جنسية مما أدى إلى جهتها، وهذا الأمر لم يشتمل الأدب فقط بل تعدد الأدباء في جميع الفنون الأخرى مثل السينما والفناء وغيرها، وغير دليل (جائزة الأوسكار) وما أغضب الجمهور، وما أصدقائه ما يجعل الأطراف يكتسبونه كنوع من إظهار الشفافية في إصدار حكمها، وهذه مصيبة بعيتها إذ أن تدخل هذه المسابقات تذكر فيها الأسماء الفائزة أكثر من مرة وكأن فوز المبدع بجائزة الأولى للجزائر في هذه المنافسة التي لم تظفر بها سابقاً، لكن في الجهة الأخرى نجد بعض المنافسات تذكر فيها الأسماء الفائزة كنوع من إظهار الشفافية في إصدار حكمها، وهذا الأمر لم يشتمل الأدب فقط بل تعدد الأدباء في جميع الفنون الأخرى مثل السينما والفناء وغيرها، وغير دليل (جائزة الأوسكار) وما أغضب الجمهور.

ما يلوح بفكرنا أنَّ الجوائز الأدبية ما هي إلا غطاء لسياسة تفرضها حكومات الدول ولها أبعاد وأهداف ظهرت أَمْ خفت.

اما رأيي الصريح في الموضوع الشائك، إن

# هل ثمة جدية في سعي المجتمع الدولي لحل الأزمة في ليبيا؟



■ بقلم:  
فوزي  
حساينية\*

المستويات كافة، وعلى المدى القريب والبعيد، المشكلة أن بعض الجزائريين للأسف لا يزالون يعتبرون ما يحدث في ليبيا شأن لا يعنيهم ! الواقع أن ما يحدث في ليبيا بالنسبة للجزائر وتونس أشبه ما يكون بسكن عمارة واحدة، شبّ حريق في إحدى طوابقها، فكيف لا يكون سكان باقي طوابق العمارة معنيين بما يحدث في الطابق المحترق؟.....

وفي الخاتم أؤكد أن "المجتمع الدولي" في الواقع ليس فقط غير جاد في حل النزاع في ليبيا، بل يسعى إلى إطالة أمد الأزمة، وإلى تععميق شقة الخلاف بين الليبيين. وقد وقف المبعوث الأممي السابق إلى ليبيا غسان سلامة على هذه الحقيقة وأدرك أنه يحاول الحرث في الماء، وأنه بتصريح في هذا المعنى، ولذلك فقد قدم استقالته، كما وفينا أيضاً على هذه الحقيقة المرة عندما عرقلت بعض الدول تنفيذ اقتراح الأمين العام للأمم المتحدة بتعيين الدبلوماسي الجزائري رمضان لعمامرة كمبعوث دولي إلى ليبيا، الحلول أو الحال موجود في الواقع، لكن الأحلال فيما يليها هو ما يخدم مصالح المجتمع الدولي أو جزء كبير منه على الأقل.

■ متصرف مستشار ب مديرية الثقافة  
لولاية قالمة

شرعيتها مستمدة من مساعها الكبير هذا،  
الباقي كله تفاصيل...

ومن مخاذيدين، وعند ظهور قوة ليبية وطنية  
عن هذا النوع يمكن عندئذ للشباب الليبي  
ن مقاولات - تلبية لنداء الوطن- تحت قوة  
وطنية تمثله وتدافع عن مصيره وسيادته  
عوق أرضه ويعيدها عن أيام وصاية أو قتال  
لوكاللة عن قوى أجنبية أيا كانت، وهنا  
مطروح سؤال مهم : إذا كانت حكومة الوفاق  
وطوطنى هي الجهة المعترف بها دوليا،  
المأذنة لا يتخذ هذا المجتمع الدولى ما  
يجب من خطوات لتتأكد هذا الاعتراف،  
النزلول عند مقتضياته وكيف تجرأ  
على اقليمية ودولية على السعي إلى  
طاحنة بحكومة معترف بها دوليا؟ إن هذا  
نوع من التساؤلات يكشف لنا عن حجم  
التلاعب والتواطؤ الذي يتعرض له مصير  
ليبيا ومستقبل شعبها.

ومن المؤكد أن أسوأ مشكل تعانى منه ليبيا،  
فضلاً عن الانقسام السياسي الحاصل، هو  
استاد كل طرف إلى قوة أو قوى خارجية،  
ما أن وجود مليشيات وجماعات مسلحة  
ساربت تصرف كقوى أو إمارات مستقلة،  
وواعق باللغ السوء، إن الانقسام السياسي  
ببلاد تم تدمير الدولة فيه هو أخطر شيء،  
إن هذا الانقسام هو المدخل الرئيسي لكل  
الشرور.. وبالتالي فإن أيام قوة وطنية Libya  
ستكونها وتوجهاتها يكون بمقدورها  
قضاء على هذا الانقسام، ستكون

ذلك نسبة لزعيمهم ربيع المدخلي أحد  
أئمّة السلفية في ليبيا، والذي شارك  
نائبه المسلاحة في العديد من المعارك إلى  
نائب حفتر...  
إذا فحصنا وجود جماعات دينية متشددة  
على جانب حكومة الوفاق، لا تكتفي لتفسيير  
وقف الدول العربية والغربية التي تساند  
فتر بالمال والسلاح والإعلام ضد حكومة  
الوفاق الوطني والتي كانت محل اعتراف  
لبي في هذا أولاً . وثانياً : أن وجود كل هذا  
عدد من الميليشيات والجماعات العضوية  
تي تستند إلى الدين أو العرق أو الجهة في  
وات حفتر، وقوات الوفاق الوطني ستكون  
غير عائق مستقبلاً في طريق تشكيل جيش  
لطني ليبي، لأن هذه الجماعات بطبيعة  
وجودها لا تملك مؤهلات الاندماج في أي  
مشروع وطني، ويتجه نزوعها بصورة آلية  
حتمية نحو الولايات الهاشمية  
المذهبية أو الولايات العابرة للحدود .  
ومع استمرار الصراع على الساحة الليبية  
وواصل ذئاب، وشعالب، وضباع المجتمع  
دولي التكالب على ليبيا المنقسمة على  
سهامها، وليس ثمة حل إلا عبر إيجاد أو  
مهور قوة وطنية ليبية مستقلة في روتها  
راداتها وتتوفر على عريمة نهائية لإعادة  
مزيفها إلى الشعب الليبي، بعيداً عن الأوصياء  
المزيفين، والأصدقاء الطفيليـن، والوسطاء

لم يعد خافياً أبداً أن الصراع في ليبيا منذ سنة 2011 إلى اليوم هو صراع دولي، ولا يزال كذلك بل لقد أصبح أكثر احتداماً وتشابكاً وتعقيداً، ولا يخفى كذلك أن القوى المتصارعة على الساحة الليبية تسعى لخدمة مصالحها الثقافية والاقتصادية والجيوسياسية، وأن آخر شئ تفكير فيه هذه القوى الدولية وتنشغل به هو مصلحة الشعب الليبي، وحقه المشروع و حاجته الماسة إلى وضع حد للأزمة التي تعصف به، وتُعطل حياته ومستقبله.

والملاحظ أن بعض الدول العربية والغربية تبرر وقوفها إلى جانب اللواء خليفة حفتر ضد حكومة الوفاق الوطني بأن هناك جماعات دينية مشددة وحتى إرهابية تقاتل إلى جانب حكومة الوفاق، ولكن في الواقع هناك جماعات يمكن أن ينطبق عليها نفس الوصف- إن نحن أخذنا بالمعايير والأوصاف المعلنة من قبل الخصوم ضد بعضهم بعضاً- تقاتل إلى جانب حفتر ومنها ما يُسمى بـ "كتيبة التوحيد" التي أعلنت مؤخراً على لسان أحد قادتها انسقافها عن اللواء خليفة حفتر، وكتيبة التوحيد حسب المصادر المختلفة توصف بـ "الكتيبة المدخلية"

فاتورة الْجَائِحة

بِقَلْمِنْ: مُحَمَّدٌ خَالِدٌ الْأَزْعَرُ

ونحسب أن الاجتهادات القائمة على أشدّها لمعالجة هذه الأزمة، تتوازى وتتزامن مع الاهتمام سراً وعلانية بالبحث عن الجهة المسؤولة عن هذه الخسائر. فإذا ما تم العثور على هذه الجهة، فالرجوع عندئذٍ أن تدفع فاتورة ثقيلة من رصيد صورتها النمطية، هذا إن لم تستطرد المطالبات وعمليات المحاسبة إلى استحقاقات اقتصادية وسياسية وقانونية لا تقل ثقلًا.

جعلها تحتاج رسمياً وتبادر بطرد صحفيين أمريكيين، وصولاً إلى البوح معلومات موجزها أن "الجيش الأمريكي هو الذي بث الفيروس في ووهان".

صين".  
تراشق الأمريكي الصيني بشأن المصدر  
حقيري للفيروس، أخذ منحى مباشراً  
أكثر جدية حين نسب الرئيس الأمريكي  
دونالد ترامب الفيروس مرة إلى الصين  
مرة أخرى إلى مدينة ووهان.. وكذا حين  
مع متندزو وصحافيين ومعلقون  
أمريكيون إلى ما مؤداه أن "طبيعة النظام  
الصيني".

من سابق إعداد وخطيط الاستغراق  
كامل للبشرية في مصارعة الفيروس  
تحجيم آثاره وتقليل عدد ضحاياه  
محاولة الانتصار عليه، ربما ساهم في  
صرف الانتباه نسبياً بعيداً عن هذا  
سؤال، غير أن ذلك لن يستمر إلى ما لا  
نهاية، ونحسب أن معرفة الفاعل الحقيقي  
يفرض ذاته وسيحضر بقوة على الأجندة

ظهرت أولى حالات الاصابة بفيروس "كورونا" في مدينة ووهان الصناعية بوسط الصين. ولكن الشائع أن السلطات الصينية تكتمت على الحادثة، إلى أن استحال عليها ذلك، بعد أن تسلل الفيروس لنحو عشرين دولة ومنطقة بالجوارين القريب والبعيد. وحين انتشر المرض وتحول إلى وباء، أسمته منظمة الصحة العالمية "โคفيد 19"، بهدف تمييزه عن بقية الأمراض التي تتسب إلى فصيلة "كورونا" المعروفة من قارب...

بهذه المعطيات، وقف الخلق جميعاً على مسقط رأس الفيروس اللعين وعرفوا اسمه ومواصفاته وأفاسيله السوداء، وقاموا على مدار اللحظة بالتأسف على ضحاياه، وتحري سبل الاحتراز منه وإبداع اللقاحات الكفيلة بالقضاء عليه فيسائر أنحاء المعمورة، بيد أن جهة ما لم تتيقن حتى الساعة من هوية الأب الشرعي لهذا المولود الشرس، وما إن كان قد انبثت عن طفرة طبيعية، أم تبلور عن خطأ بشري علمي معملي، أم تم تخليقه واصطناعه بكل شروره بفعل قاعل من شياطين الإنس

أمريكا ضفت على السعودية في فترة سابقة لرفع الانتاج حتى تختبر هي السوق بواسطة شراء وتخزين أكبر كمية، وبالتالي تفرض سلطتها عليه وعلى البلد الأكبر المستهلك له، إنها الصين، على فرضية قوية مفادها أن الأزمة الصحية ظرفية ومحدودة بفترة، وستجبر الصين لا محالة على الرضوخ إقتصادياً بعد تزيف حاد في أورتها وشاربأيتها الفوضية، إلا أن غير المتوقع حارقاً واقعاً الأزمة الصحية انتشرت وطالات العالم باسرها مما جعل هذا الأخير يتوقف تماماً توقف رافقه نسبية منخفضة جداً في استهلاك النفط، إنها الكارثة بالنسبة لأمريكا، سوق نفط بحاجة أقل من الطبيعي وبمخزون أكبر من المتاح؛

كيف تعوّض أمريكا خسائرها وتسقطيرها لتداعيات الأزمة، الأمر بسيط، منطق الترهيب وإنذاء قناع "الحاولين" المخيف، في هذه الأيام الأخيرة أمريكا تضغط على المملكة العربية السعودية سحب قواتها من القواعد المتواجدة هناك وبالتالي لا حماية ولا استقرار مع وجود خطر إيراني ملحوظ، لا مجال أمام المملكة سوى الدفع وبملايين الدولارات عليها تستدسوء تقدير ليس باليسير في عهده أصلاً، أزمة بالوكالة أو تغيير آخر أزمة مصدرة، والمؤكد أنها ليس كل الأزمات، ترهيب الجحيف وتاليل العدو أكثر فاكثر، كلها عوامل قد تدفع ب أمريكا يوماً ما لوضع يدها في جيب فارغ بعد فنادق الححوال وهناءة أدوات الهمينة، في وقت يستحيط فيه علاق صيني بعدهما توسيع سور الصين ليتم قدماه على طول وامتداد هذا العالم؟

ـ خـرى، لم يـشا منتجو مسلسلات رمضان، على  
ـ عـتـبـارـ أنـ المـنـتجـ هـوـ المـؤـلـ وـالـتـحـكـمـ بـالـمـنـتجـ  
ـ لـلـنـهـاـيـةـ المـعـرـوـضـ عـلـىـ الشـاشـةـ، تـرـكـناـ مـعـ بـارـقةـ  
ـ مـلـ وـاحـدـةـ تـذـكـرـنـاـ يـاـنسـانـيـتـاـ، حـتـىـ اـشـخـصـيـاتـ  
ـ طـبـيـعـيـةـ تـحـضـرـ فـيـ هـذـهـ الـأـعـمـالـ باـهـةـ وـضـيـفـةـ  
ـ مـقـرـدـةـ.  
ـ وـقـدـرـ لأـحـدـ كـائـنـاتـ الـفـضـاءـ زـيـارـةـ كـوكـبـناـ،  
ـ مـشـاهـدـةـ بـعـضـ مـنـ مـسـلـسـلـاتـ رـمـضـانـ، لـاخـتـارـ  
ـ لـعـوـدـةـ إـلـىـ كـوكـبـنـاـ مـعـ دـونـ النـظـرـ إـلـىـ الـخـلـفـ مـرـةـ  
ـ أـحـدـةـ، كـمـ قـعـلـ عـامـ خـانـ. بـطـلـ الـفـيلـمـ الـهـنـديـ  
ـ الـرـائـعـ سـPKـسـ، الـذـيـ هـبـطـ بـالـخـطـأـ عـلـىـ كـوكـبـ  
ـ الـأـرـضـ، وـعاـشـ بـيـنـنـاـ أـيـامـ قـلـيـلـةـ اـكـتـشـفـ فـيـهـاـ  
ـ خـدـاعـ رـجـالـ الدـينـ، بـوـصـفـهـمـ وـسـطـاءـ بـيـنـ العـبـادـ  
ـ الرـبـ، وـلـمـ يـتـعلـمـ مـنـ الـبـشـرـ إـلـىـ الـكـذـبـ، كـمـ  
ـ نـمـسـتـ الـمـثـلـةـ، أـنـوـشـكاـ شـارـماـ، فـيـ الـمـشـدـ الـأـخـيرـ  
ـ بـنـ الفـيلـمـ.  
ـ مـاـ الـتـنـظـرـ إـلـىـ الـمـاصـمـينـ الـبـشـعـةـ الـتـيـ تـصـورـ  
ـ مـجـتـمعـاتـنـ خـاـبـةـ. يـظـهـرـ أـنـ مـنـتـجـيـ الـأـعـمـالـ  
ـ لـلـرـوـبـيـةـ قـدـ جـمـعـواـ لـلـجـمـهـورـ الـعـرـبـ حـلـقـاتـ مـنـ  
ـ ذـذـىـ الـأـفـكـارـ الـقـيـبـحـةـ وـالـعـيـّـ، بـوـصـفـ مـبـدـعـ  
ـ الـقـرـيبـةـ الـفـلـاسـطـيـنـيـةـ، وـنـعـوـهـاـ، اـفـتـرـاءـ،  
ـ الـقـنـفـنـ.

شاهد إلا بخلاصة مفادها أتنا نعيش في مجتمع خير فيه، شرير بالطلق، محكوم بالخيانة لأنّ تقدّم والغدر. ولا يقلّ مضمون مسلسل «برنس»، بطولة محمد رمضان، قاتمة بشاعة، عندما يتامّل الأحوة على أخيهم، غير شقيق، طعاماً في طال، وتنتمد الكراهة طوال حلقات إلى حد قتل طفلته وأهلاها. ولا تغيب عن شاهد سلوكيات الخيانة والسرقة والإدمان. مع أنّ القتل من أجل المال محور ثانوي، أو مسار في البناء الدرامي للمسلسل السوري «سوق حريم»، بطولة باسم كوسا، إلا أنه يكشف عن صفات «العنف» في مجتمعنا. أما «أولاد آدم» فلا يترك سلوكاً منحطاً إلا ويأتي عليه. تتوزّع شخصيات المسلسل (السوري اللبناني) الأدوار، تزيّج كم هائل من الأمراض الاجتماعية، وبخاصة الزوجية، والسرقة، والباطلجة، والغدر، الفساد المُؤسسي، بشقيه الخاص والعام... خـ. حتى مسلسل «أم هارون»، بعيداً عن الجدل الدائر بشأن علاقاته بالتطبيع، لم يسلم من سقوط في أجواء الخيانة، عيززاً يخون عمه بسرقة، وأباً سعيد يخدع زوجته مرتين.

على كلّ ذلك، خلاف المتقدّم، أعمّالاً، دامية سوداء

دوراً». بتعبير سيف، فإن الطامة الكبرى تكمن انحطاط المحتوى الذي تتفقّه هذه الأعمال في رف جلوستنا وبين عادلتنا، خصوصاً الشباب اليلافعين. يتبع ما عرض حتى أمس من حلقات بعث مسلسلات (خيافة عهد، البرنس، سوق حربين، أولاد آدم، تكشف للمشاهد كثافة انحطاط الذي وسخ بيوبتنا في الشهر الكريم. دل إمتناعنا بأعمال درامية ترفع من قيم المحبة للتسامح في مجتمعاتنا. مفضّلتنا الشاشات العربية بأعمال رديئة الانتاج، يضمّنن سمومة، تردد الكراهيّة والخيانة والغدر. طبعاً.

يُسأَل مضمّين ما يُبثّ من حلقات المسلسلات إنّ كورة أقْضاً محشوة، بل ملغومة، يضمّنن نسيط المجتمعات العربية بكل مكوناتها، عائلة، والفرد، والمؤسسة، وترسم صورة ودوافعية قائمة للعلاقات الاجتماعية القائمة على مكونات مجتمعاتنا العربية. يعطي مسلسل عهد بطلولة يسرّا، خيانة الأختوة، تحطم الكبير، ويستعرض الإنقاذ ليكشف عن يوم آخر تمتدّ فيها الخيانة، فيخون الزوج حتىه وتتخمه: الزوجة؛ وهما ولا يخفّ ح



■ بقلم:  
نوف  
التميم

أكد عمار بلهول، عضو المكتب الفيدرالي بالاتحاد الجزائري لكرة القدم، أنّ القائمين على تسيير شؤون الدوري، في انتظار موافقة السلطات الوصية من أجل استئناف النشاط الرياضي. وقال بلهول في تصريحات للقناة الإذاعية الأولى: "الاتحادية الجزائرية صادقت على خريطة الطريق التي تم اقتراها من طرف الرابطة الوطنية، ولم تبق سوى موافقة السلطات الصحية لاستئناف البطولة". وأضاف: "استئناف النشاط الرياضي بالجزائر ليس من صلاحيات المكتب الفيدرالي أبداً، بل يبقى بيد السلطات الصحية، في ظل تفشي هذا الوباء، الذي أربك مخططاتها، وأخليط أوراقنا". وختم: "لا أعلم لماذا تطالب بعض الفرق والرؤساء بإنهاء الموسم في الفترة الحالية، أعتقد أنه لا يزال أمامنا الكثير من الوقت من أجل استكمال الدوري".

**umar bhaloul (عضو المكتب الفيدرالي بالكاف):  
"عودة البطولة في يد السلطات الوصية"**

المفاوضات مع إدارة "الكاف" بلغت طريقاً مسدوداً

**شاب قسنطينة يصرف النظر عن التعاقد مع عمران**



صرف مجلس إدارة نادي شباب قسنطينة، برئاسة رشيد رجراج، النظر عن فكرة التعاقد مع هداف شباب باتنة، فايز عمران، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وعلم، أن مسؤولي الشباب فتحوا خط المفاوضات مع هداف قسم الهواة بالجموعة الشرقية في الفترة الماضية، غير أن المفاوضات بلغت طريقاً مسدوداً، بسبب عدم توصل الطرفين لاتفاق نهائي حول الشروط الشخصية.

وتطمح إدارة شباب قسنطينة، لانتداب لاعبين اثنين على الأقل من الأقسام السفلية، لتعزيز ميزانية النادي في الموسم القادم،خصوصاً أن الشركة المالكة طالب بتقليل الأعباء المالية، لإنشاء أكاديمية للشباب.

وتkick النادي القسنطيني خسائر مادية فادحة، بسبب توقيف النشاط الرياضي في الجزائر لفترة طويلة، في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد.

## الاتحاد المغربي يتحرك لضم مواهب كروية

يتذهب المدير الرياضي للاتحاد المغربي لكرة القدم، الويلزي روبيرت أوشن، لانتقاء شابين مغاربة جدد لتنمية المواهب المغربية المتحدرة من أصول مغربية، والتي نشأت وترعرعت في أوروبا، ضمنها لصفوف المنتخبات المغربية في سن صغيرة.

ورغم الاهتمام الذي بات الاتحاد المغربي لكرة القدم يوليه للاعبين في المغرب ودعم مختلف الأندية مادياً لتغريب المواهب، إلا أن المدير الرياضي الجديد لا يرغب في التنازل عن الكم الكبير من اللاعبين المغاربة في بلدان شمال القارة الأوروبية، وبالضبط في منطقة إسكندنافيا.

ويحسب ما أكدته مسؤول بارز في الاتحاد المغربي لكرة القدم، فإن الويلزي روبيرت أوشن كشف لرئيس الاتحاد المغربي فوزي لقجع عن أن هناك العديد من اللاعبين بدول النرويج، السويد والنetherlands يجب الاهتمام بها، كما أنها موجودة في دول جنوب أوروبا.

ويدفع هذا الأمر مسؤولين من الاتحاد المغربي للتخطيط مستقبلاً لرصد تحركات كل اللاعبين في ظل تكتم شديد عن الأسماء التي سيتم الاجتناب بها من أجل إنقاذهما باللعب في صفوف المنتخب المغربي لأقل من 17 سنة.

والذي سيخوض نهايات كأس إفريقيا للأمم الأخيرة من الانجاز، سوف يمهد الطريق لاعتماد الاستراتيجية نفسها على مستوى الملاعب الكبيرة الأخرى قيد البناء في البلاد، مثل ملعب تيزى وزو وبراقي (الجزائر العاصمة)، مشدداً في نفس الوقت على أهمية مثل هذه المنشآت في

منتخبات الجزائر، تونس وصربيا وكذلك موريتانيا وليبيا.

وكان منتخب المغربي الأول قد ضم لصفوفه

أخير اللاعب رفيق زخنيتي، لاعب تفينتي

الهولندي، الذي سبق له التدرج في مختلف

فنان منتخب الترجي قبل أن يقرر اختياراً

اختيار اللاعب رفقة "أسود الأطلس". بعدهما

افتتح البوسني وحيد حاليلوزيتش، مدرب

منتخب المغربي بذلك.

## ندوة حول منهجية التدريب وتحليل الفيديو

تنظم الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بعد غد الثلاثاء على الساعة السابعة مساءً، ندوة تحت عنوان "منهجية التدريب وتحليل الفيديو"، حسب ما أعلنته الهيئة الفدالية في موقعها الرسمي على الانترنت.

وستكون الندوة "العلية المستوى" والتي بادرت بها المديرية الفنية لاتحادية القدم، موجهة إلى تقنن كرة القدم في الجزائر، المربين، المكونين والمدربين، حسبما أوضحه نفس المصدر.

وتحتاج الندوة التكوينية للمشاركين، بتطوير معلوماتهم حول الطرق الحديثة في التدريب ومستوى تطوير اللاعب في نادي الرابطة الأولى، حيث يتم التركيز على تطبيقات الفيديو، المعروف كوسيلة استراتيجية في مصلحة تحسين مردود اللاعب المحنف، وينشط محاضرات الفيديو التقنيات نذير رزيق وسمير قندوز.

## توفيق قريشي (المدير الرياضي العام لشباب بلوزداد)

# "نحن مستعدون لمواصلة الموسم"

أكد المدير الرياضي العام لنادي شباب بلوزداد لكرة القدم، توفيق قريشي أول أمس، أن فريقه الذي يتتصدر البطولة حالياً، مستعد لمواصلة الموسم المتوقف منذ منتصف مارس الفارط، بسبب تفشي جائحة كورونا فيروس.

صرح قريشي: "لقد قدمت اقتراح التوقف النهائي للبطولة في الصالح العام وليس لاعتبارات ضيقة لتفضيل شباب بلوزداد. فريقتي مستعد لمواصلة المباريات لكن يجب اتخاذ جميع التدابير الضرورية لحماية اللاعبين من خطر الإصابة بفيروس كورونا، نحن نتصدر جدول الترتيب ولا نخشى أي فيروس".

وقررت وزارة الشباب والرياضة تمديد إرجاء كل المنافسات الرياضية منذ 16 مارس المنقضي وإلى غاية 14 مايو الجاري، في إطار مخطط الحكومة



البطولة، يتتصدر جدول ترتيب المحترف الأول برصيد 40 نقطة، متقدماً بفارق ثلاث نقاط على وفاق سطيف ومولودية الجزائر، مع مباراة متاخرة لكل من الشباب والمولودية.

## مشتبة ملعب وهران:

## تجربة أولى في الملاعب الإفريقية

جاهرة من المشتبة أو ما يعرف بعملية صيانة واسعة تم مباشرتها بعد نهاية كل موسم رياضي أو في منتصف الموسم عندما توقف المنافسات بمناسبة العطلة الشتوية".

كما أوصى ذات المتحدث بتشكيل فريق متخصص يتتألف من مهندسين زراعيين متخصصين وعمال مهرة مهمتهم ضمان الصيانة الدائمة للأرضية طوال عام العام، ما يحول دون تعرضاً لأي تلف.

وفضلاً عن ملعب كرة القدم (40,000 متقدعاً)، التابع للمركب الرياضي الجاري إنجازه، سيتم أيضاً تغطية ميدان التدريبات للمركب بأرضية من نفس النوع، علمًا وأن تكلفة كلاً من الأرضتين تقدر بنحو 170 مليون دج.

وحذير بالذكر بأن المركب الرياضي الواقع ببلدية بئر الجير (شرق وهران) والذي من المرتقب استلامه كلياً العام المقبل 2021، يحتوي أيضاً على ملعب الرياضية الهامة، باتباع "الطريقة الأوروبية".

وأوضح في هذا الصدد بقوله "مثل هذه الأرضيات ذات الجودة العالمية، يتم تجديدها في نهاية كل موسم بأوروبا، ولكن ينبغي أن يكون الملعب مجهزاً بمنشآتة. تم التخلص نهائياً عن الطريقة التقليدية التي تقوم على التخلص من العشب القديم وتدخل ضمن هذا الإطار الزيارة التي قام بها مبعوثون من الاتحاد الإفريقي للعبة المربعات المهرئة بمعاناته

الملاعب تحسيناً التأهيله لاحتضان المقابلات الرسمية بعد الانتهاء كلياً من أشغال إنجازه، وهو ما سيتم على أقصى حد العام المقبل 2021، وفق تقدير وزير الشباب والرياضة، سيد علي خالدي، في أخير تصريح إعلامي له بخصوص هذا الموضوع.

هذا هو الحال في أوروبا، حيث أصبحت العملية عادي جداً وطبيعية، من خلال مدير المؤسسة المكلفة بتلييس الميدان ووضعها في الأماكن المتدهورة من الملعب، ما يسمح بإعادة بريق الميدان السنة الأولى من تشغيل هذه المنشأة الرياضية الهامة، باتباع "الطريقة الأوروبية".

وأوضح في هذا الصدد بقوله "مثل هذه الأرضيات ذات الجودة العالمية، يتم استغلاله في المستقبل القريب لإجراء مباريات المنتخب الوطني عليه بدءاً بتصفيات كأس العالم 2022 بقطر.

### الحقيقة الجديدة للمنتخب الوطني

وتدخل ضمن هذا الإطار الزيارة التي قام بها مبعوثون من الاتحاد الإفريقي للعبة المربعات المهرئة بمعاناته

صيانة ميدان الملاعب العصرية. وقال في هذا الصدد أنها "طريقة عمل شائعة في أوروبا، حيث تعتبر المشاتل بالجزائر، حيث تم تسجيل 5369 حالة إصابة مؤكدة و 488 وفاة، وفق حصيلة لجنة رصد ومتابعة فيروس كورونا ليوم الجمعة.

وأضاف قريشي في تصريحات للإذاعة الوطنية: "سيافعل، لقد اقترحت توقف التوقف النهائي للبطولة ككرة القدم على اتهامات رئيس ريس رابطة كرة القدم المحترفة، عبد الكريم مدواو، بعدما وصف هذا الأخير بعض المسؤولين "بغير المسؤولين" خلال هذه الأزمة الصحية.

رأطن أنه من حقه كعضو في المنظومة

ستكون المشتبة المستقبلية التي سيتدعم بها ملعب وهران الجديد الذي يتسع لنحو 40,000 مقعد، الأولى من نوعها في ملابع كرة القدم في إفريقيا، حسبما علم من مسیر الشركة المسؤولة عن انجاز هذه العملية.

واعتبر فريد بوساعد في تصريح لوكالة "الأنباء الجزائرية، بأن هذه المشتبة "خذ حيوية" لتجنب أي تدهور محتمل للأرضية ذات العشب الطبيعي من نوع "الميريد" (الهجين) الذي يجري تغطية ميدان الملعب به، مؤكدًا أن هذه الأرضية تمو حاليًا "بشكل إيجابي للغاية"، على أن تكون جاهزة للاستعمال بداية من شهر يونيو المقبل.

ولفت ذات المسؤول بأن تدعيم الملعب الجديد لوهران، الذي يدخل مراحله الأخيرة من الانجاز، سوف يمهد الطريق لاستغلاله في المستقبل القريب لإجراء مباريات المنتخب الوطني عليه بدءاً بتصفيات كأس العالم 2022 بقطر.

### كشف بعض أسرار مسيرته في إيطاليا

## بن عطية: "أنا في قطر... لا أغادر المنزل"

الملابس، لكن كان الفريق نفسه. عندما غادرت جوفنتوس كان بإمكانك أن أعود إلى روما، لكن ذلك لم يحدث".

وأردف: "لقد كنت في جوفنتوس سنوات لا تصدق، ومع هذا الفريق فزت بالكثير من الألقاب، فقط أتأسف لفشلنا في إحراز لقب بطولة دوري أبطال أوروبا، أما الحارس بوفون فأعتبره أكثر قائد قابله، هو أسطورة حقيقة بالفعل". وعن أسوأ ذكرى له مع جوفنتوس قال بن عطية: "بعد الهزيمة أمام نابولي في الدوري، شعرت بالخيبة وأن العالم سقط على، خاصة بعدهما تفوق على كولومبياني في لقطة الهدف، ظلت أنا سنسخس البطلة، لقد كانت حظات جد صعبة".

وعاد بن عطية ليكشف عن ركلة الجزاء الشهيرة التي تسبب فيها لصالح ريال مدريد بدوري أبطال أوروبا عام 2018، فصرح: "نعم لقد لمست فاسكيز، لكن إن كانت هناك صافرة خطأ في مثل هذه اللقطة، كان يجب أن يكون لصالحي، لكن هذا لم يحدث".

وتابع: "لقد كانت التدريبات مرهقة جداً مع المدرب فرانشيسكو غيدولين، الذي أعتبره أهم مدرب في حياتي، لأنه قادر وفهم إمكاناتي، يجعلني لاعب كرة قدم حقيقياً مع فريق أودينيزي، الذي أعتبره من أفضل فرق أوروبا في تنمية المواهب الشابة".

وعن تجاري مع روما وجوفنتوس قال: "روما ستكون دائمًا مدينة خاصة بالنسبة لي، توتى قائد لم يتحدث كثيراً في غرفة تغيير الملابس، لكن كان الفريق نفسه. عندما غادرت جوفنتوس كان المهدى بن عطية، لأحد برامج شبكة "سكاي سبورتس" الإيطالية، عن العديد من الجوانب التي تخص تحوله إلى الدوري الفرنسي. بعد أن قضى فترة تكوينه في الدوري الفرنسي.

وبدأ المدافع المعزلي دولياً مع منتخب "أسود الأطلس" الحديث عن وضع معقد للغاية بالنسبة للجميع في العالم، الفيروس لم يكن عنيناً هنا، أنا لا أغادر المنزل، لكن حالي يبقى أفضل من إيطاليا وأوروبا". وفمن بن عطية كواليس قدومه إلى سالكالتشيو، يقوله: "عندما سمعت اهتمام أودينيزي كان الأمر مفاجئاً بالنسبة لي، ورأيتها فرصة لا غنى عنها في مسيرتي، أتذكر لقائي الأول، لم يكن الأمر سهلاً على الإطلاق، فهناك عرفت كرة القدم الحقيقة".

وتتابع: "لقد كانت التدريبات مرهقة جداً مع المدرب فرانشيسكو

تقدير بحوالي 100 ألف دولار

**مولودية وهران يتحرك لتسوية مستحقات كافافي**

باشر مجلس إدارة مولودية وهران، بقيادة سامي طاهر شريف الوزاني، تحرراته من أجل تسديد مستحقات المدرب السابق، جون ميشال كافافي. وكان الاتحاد الدولي لكرة القدم، يفرض عقوبات قاسية. قد تصل إلى خصم نقطتين رصيد الفريق في جدول ترتيب الدوري، في حال عدم تسوية مستحقات كافافي البالغة 100 ألف دولار.

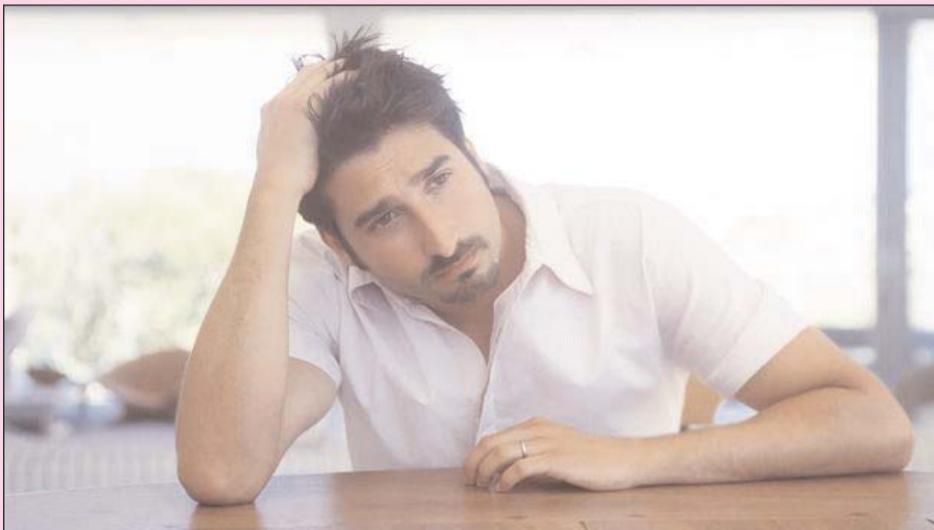
وعلم أن المدير العام للنادي، كثف من تحرراته واجتماعاته بالمساهمين، من أجل الوصول لتسوية نهاية للقضية.

تاتي هذه التحررارات من جانب إدارة مولودية وهران، لتقادري أي عقوبات محتملة من الاتحاد الدولي لكرة القدم، والتي قد تصل إلى منع النادي من القيام بانتدابات خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

## أفكار تساعدك على حماية نفسك

# تعرف إلى الملايين والرجسرين

أن تثق بالآخرين ميزة لا ينبغي أن تخلي عن العذر، ومن السهل أن تترك نفسك ليتلاعب بك الآخرون من دون أن ينتابك شك أو ريبة. لا يتعلق الأمر هنا بالسذاجة أو الذكاء، إنما بقلة الخبرة أو المعرفة بهذه النوعية من الشخصيات المنحرفة النرجسية. في ما يلي أفكار تساعدك على حماية نفسك.



الشخص هي السبب إلا أنها لا ترغب فعلًا في اتهام شريكها. تبعًا لذلك، تغفل حين تشعر بهذا الانزعاج حتى تقاد تظن أنها سبب ما يحصل معها. هنا لا بد من الإشارة إلى إحدى ميزات المنحرف النرجسي، وهي قدرته على قلب الأدوار فيرمي الخطأ على الآخر.

### • إخفاء اللعبة

إحدى خصائص المنحرف النرجسي معاشراته لشريكه على أنها شيء وليست إنسانًا ما يزعزع ثقتها ب نفسها. أما بين الناس فيختلف الأمر، إذ يعاملها معاملة رائعة وبقدرها ويبتعد قدر المستطاع عن الفضائح. كذلك يتلقى المنحرف النرجسي بشكل رائع مع محيطه ويُظهر شخصية مختلفة وفقًا للظروف المحيطة، تتافق مع تلك التي تظهر حين ينفرد بضميره. كذلك لا يتحمل التقدّم ويدوّي في علاقته العاطفية غيرًا وخائناً في الوقت عينه.

### ضحية بريئة

غالبًا ما تكون ضحية المنحرف النرجسي شخصية كريمة واجتماعية ومحبة للأخرين وقليلة التحكم، نادرًا ما تكون هذه الصفات مزعزجة إلا إذا كان أمّا شاب يفتقر إلى النضج. قد يحصل أحياناً أن تفتقر الضحية إلى الثقة بالذات فتصدق ما يقول المنحرف النرجسي حين يحاول التقليل من شأنها.

قد ينبع جميعبها تقربًا ضحية لشخص منحرف نرجسي، لا سيما في إطار العلاقات العاطفية التي تومن ظرفاً مثاليًا لهذه النوعية من الشخصيات.

### صعوبة الابتعاد عن الملايين

يصعب الابتعاد عن الملايين لأنّه يرغب في الحفاظ على سلطنته ويتربص بمحاولات إعادة تقديره. على غرار المنحرفين جميعهم، حين ينبع في السيطرة على ضميره تراه لا يخشى إطلاقًا أن تهرب منه ويفدا فورًا بالتحرك إن اقتضى ذلك بعض لامات الاستقلال.

ولا يعتمد المنحرف النرجسي العنف طريقة لاستعادة سيطرته على ضحيةٍ على وشك الفرار، بل يلعب على حساباتها فيبرهن لها عن حبه وقد يبكي ويقلّب الأدوار ليبدو الشخصية التي تعاني بسبب رغبة شريكه بالتخلي عنه وتركه من دون عزاء للانتخار ينهش حياته.

لا عجب أن يجد المنحرف النرجسي وسائل فاعلة تسمح له بفرض سلطنته على ضميره التي تقتضي في نهاية المطاف بأنها أساءت تقدير الظروف وبهذا تقع في الفخ.

للابتعاد عن المنحرف النرجسي، لا بد من إصرار كبير وقدرة هائلة على المقاومة. في البداية، يجب تجنب النقاشات والاحتکاك الجسدي وينبغي للجوء إلى شخص مطلع على مجريات العلاقة يمكن الاعتماد عليه. وإذا كان الانفصال عن هذا الشخص هو فعلًا للغاية المنشودة، من الضروري نسيان المشاعر والأحساس لضمان النجاة.

تنجلى التقنية رقم واحد التي يستعملها الشخص الملايين والمنحرف النرجسي في الأوامر المتقاضة. زرع الشعور بالذنب في نفس الآخر، تشجيع الآخر على الاعتماد عليه، التقليل من قيمة والعزلة، هي المصطلحات الأساسية التي يستخدمها النرجسي الذي يعرف كيف يتقدم متخفياً.

### خصائص

لا تُعتبر هذه النوعية من الشخصيات نادرة، فهي تتميز بذكاء وبعض الجاذبية التي ترمي إلى التحكم بالأخرين وتتفيد ماربها الشخصية ليس من خلال أساليب عنفية كالخطف الذي شاعت أخباره في السنوات الأخيرة في وسائل الإعلام، بل من خلال استخدام تقنيات توثر على ضميرها وتزعزع استقرارها.

### تأثير مركز

يحرص المنحرف النرجسي على اكتشاف نقاط ضعف الآخر بشكل سريع، بعد ذلك يزرع الشعور بالذنب في نفسه الآخر بهدف بناء حالة من الاتكالية العاطفية. غالباً ما يكون هذا الشخص ضليعاً في تناوب الشخصيات بين الساخنة والباردة والأوامر المتقاضة، فيبدو مت Hickam's Law في آن ويبقى الآخر في حيرة من أمره فلا يعرف كيف يفكّر، ويوازن نفسه حين تراوده أفكار خاطئة ما يعزز شعوره بالذنب. نتيجة ذلك دائرة مغلقة بإحكام!

### • تبادل الأدوار

عندما يعيش زوجان هذا النوع من العلاقة، يلاحظ أن حالة من الضغط شبه الدائم تسيطر على المرأة من دون أن تتمكن من لوم شريكها، فتنتابها نوبات اكتئاب لأنها تعلم في داخلها أنها ضحية وتدرك أن علاقتها بها

## حتى لا تقع فريسة لغيرك ..

# 10 قواعد لحماية نفسك

لا يعني الاطلاع على خصائص المنحرف نرجسيًا القدرة على اكتشافه بسهولة أو على مقاومته والتخلص منه. في ما يلي احتياطات تساعد على تجنب الوقوع في فخ هذه النوعية من الشخصيات لأشهر لا بل لسنوات طويلة.

### 1 معرفة الدلائل الأولى

لا ضرر للبطة من محاولة سير أغوار شخصية الآخر سواءً كان أباً أم أم صديقاً أو شريكاً أم رئيساً أم زميلاً ما إن تلاحظ أنه يتصرف بشكل مختلف حين ينفر بك، فيستفيد من الطرف ليقلل من قيمتك وينتقدك أو يهينك.

غالباً ما تكون هذه الخطوة بعيدة عن الضحايا المحظلين الذين يُظهرون في المجتمع ثقة كبيرة، إلا أنها خطوة مهمة لا بدّ من اعتمادها، بالإضافة إلى ضرورة اكتشاف شخصية الآخر في وقت مبكر. غالباً ما يكون الرابط العاطفي ضعيفاً في حين يبدو صعباً عندما تتوطد المشاعر. وبقي التيقظ خير وسيلة لتجنب الأوهام.

### 2 تعزيز تقدير الذات

لا شك في أن أحد أهم وسائل محاربة المنحرف نرجسيًا تتجلى في تقدير الذات حقاً قدرها. يبدو الشخص الواقع بميزاته وكفاءاته هدفاً يصعب على الملايين الوصول إليه، ولا علاقة للثقة بالنفس بالعمر لأن المجتمع ليتحول فجأة إلى ناقد مدمر حين ينفرد به الشخص عادةً إلى آخر فيتخذ لنفسه مكانة الشريك أو الأهل أو الرئيس الأعلى وغالباً ما تجمعه بالضحية الأهل وطيدة تتيح له فرصة التلاعب بها حتى يشاء.

### 7 تجنب محاولة الاستماع إليه

من الأفضل لا تحاول الضحية إساءة الظنّ بذكاء المنحرف نرجسيًا، فهو شخصٌ موهوب يتقن تماماً التلاعب بالآخرين، إذ يلجأ إلى الكذب والإغواء والشرع البطن من دون أن يشعر بأي خوف. تراه لطيفاً في المجتمع ليتحول فجأة إلى ناقد مدمر حين ينفرد به الشخص عادةً إلى آخر عنه فكريًا حين يبدأ محاولات زعزعة استقرارها وأن تصرّ على أنه لن ينجح، هذه المرة، في التقليل من شأنها.

### 8 التقرب من المقربين إليه

يحاول المنحرف أن يبعد الضحية التي يتلاعب بها عن الأضواء كجزء من أسلوبه وغالباً ما تبدو هذه الوسيلة فعالة، للخروج من براثن سيطرته من الضروري أن يتقارب الشخصيّة من عائلته وأصدقائه المقربين، ما يساعدها على هجره وتغيير المعطيات. الأهم من ذلك، لا ينبغي أن تظن الضحية أنها قوية بما يكفي لتخرج من هذه الورطة بمفردها، بل لا بدّ من الاعتماد على دعم بعض الأشخاص كخطوة أولية ما لم تجد نفسها مجبرة على القيام بالأمر سراً.

### 3 معرفة الذات معرفة عميقة

تلزム معرفة الذات تقدير الذات وتعتبر مقياساً فاعلاً لمقاومة المنحرف نرجسيًا. غالباً ما تتطلب معرفة الذات خبرة معيّنة. فعلى سبيل المثال، يصعب على رئيس أو زميل في العمل أن يحاول زعزعتك إن أثبتت نفسك وأظهرت مهاراتك فأعترض بها الجميع وقدرها. في هذه الحالة، ستبدو الأمور كأنها غيرية. في مطلق الأحوال، يعرف المنحرف نرجسيًا تماماً كيف يختار ضحيته.

من الناحية العاطفية، حتى وإن بدا الوقوع تحت تأثير الآخر أمراً سهلاً، تعتبر التجارب السابقة أساساً يمنع الآخر من محاولة نسف شخصيتك والسيطرة عليها. ومن المهم أن تذكر من أنت وماذا فعلت في حياتك وأنك لا تجني لعيش هذه العلاقة فحسب.

**4 طلب رأي الآخرين**

حين تشك في تصرفات شخص متلاعب و/أو منحرف نرجسيًا، لا تتردد في طلب رأي خارجي قادر على تأكيد رأيك وتوضيد أساس القرارات التي يتبعها عليك اتخاذها. تنصحك أيضًا بزيارة عالم نفسى أو محل نفسي أو حتى طبيب تجمعك به علاقة وثيقة وإخباره بما توصلت إليه والملاحظات والتصريحات التي تشير ربيتك، فلا شكّ في أن هذه الزيارة ستساعدك على التقدم خطوة إلى الأمام والتأكد من أن هذه الأفكار لم تأت من عدم.

### 5 تجنب المواجهة

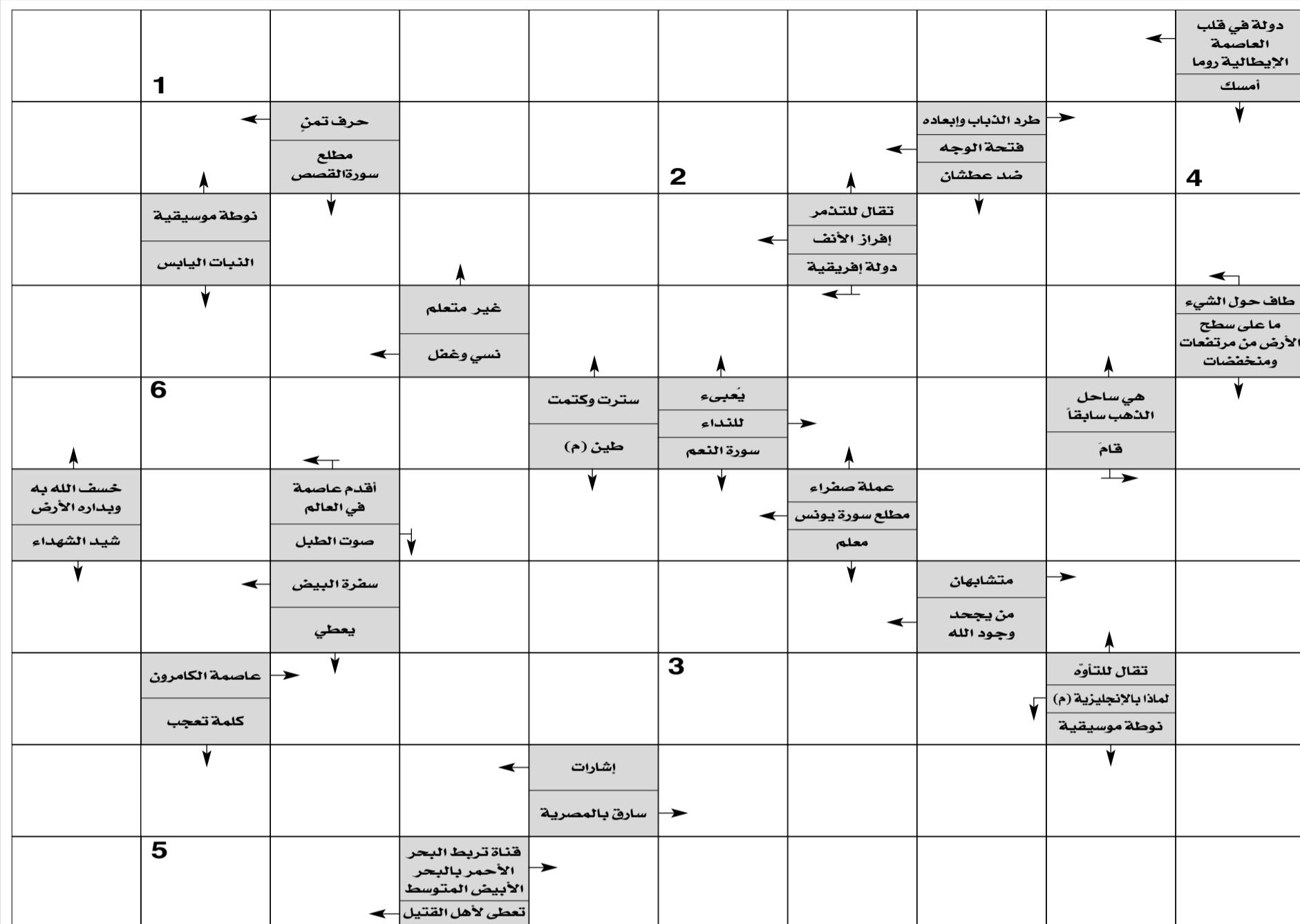
مواجهة الآخر ومحاولة إقناعه بمرضه وبضرورة تغيير نفسه لن يجدي أبداً. فهو لن ينصت إليك البطة بل سيطلك بحجج ونقاش يستند إلى أمور ملموسة. حتى إنه سيلجأ إلى مهاراته في الكذب ليقلب الأمور، ومن يدري قد ينجح في ذلك ويتحول هو إلى ضحية. لهذا من الأفضل تجنب مناقشة الأمر معه لأنه في بعض الحالات قد يؤدي هذا النقاش إلى طريق مسدود وإلى تهديدات بالانتقام وباستعمال العنف، إلى كذلك لا بدّ من أن تعلم أن المنحرف نرجسيًا لن يوفر أداة للحفاظ على سطوطه. وقد يشعر المثقفون بضيق نتيجة عجزهم عن العثور على تفسير واضح وصريح، ولكن في هذه الحالة، يبدو هذا التفسير بعد ذاته خطراً لا فائدة منه.

### 6 تجنب محاولة فهمه

من الأفضل لا تحاول الضحية فهم الجلا

**التعريف:** صوت الماء وغيرها إذا غلى.

**6 5 4 3 2 1**



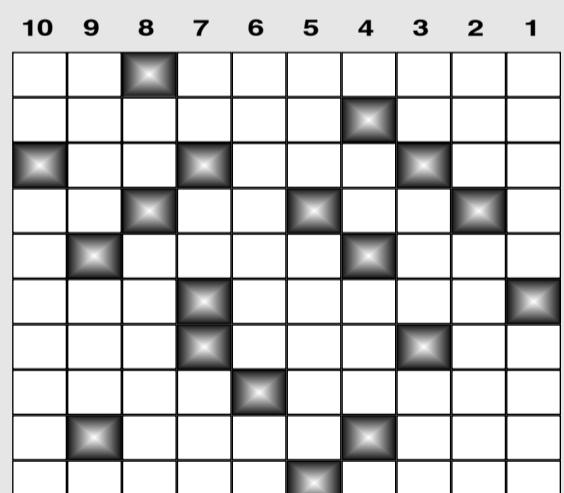
الكلمة الضائعة

ة	ة	د	ع	ا	س	م	ش	م	ط
ي	ح	ر	ف	س	ة	ن	و	ح	م
ط	ظ	ح	ل	ق	ي	أ	ق	ب	أ
ا	ك	ا	و	ض	ر	د	د	ة	ن
ر	م	ة	ف	ل	ا	ح	ت	ج	ي
ق	ي	ب	ا	ج	ع	ا	ص	ذ	ن
و	س	د	ل	د	ع	ب	ك	س	ة
م	ل	ع	ك	و	ر	ا	ل	م	ا
ي	و	ل	ن	ذ	ء	ل	و	ه	ذ
د	ك	م	د	ا	د	ع	ت	س	ا

**الكلمة الضائعة:** أول رئيس أمريكي تعرض للاختيال أثناء الحكم.

صبر	عدل	ذكرى	استعداد
رضى	علم	ذهول	إعجاب
حظ	فرح	سلام	تحالف
أمل	قوة	سلوك	جراة
	محبة	طماقينية	ديمقراطية
	شوق	مساعدة	ذكاء

كتاب متحاطعة



أفقیہا:

- ١- الدولة العربية التي أطلق عليها الإيطاليون إمبراطورية الموز . حرف يدل على امتياز شيء لامتياز غيره . ٢- لحس يومية جزائرية . ٣- سكب الماء طري وهش . للتسخير . ٤- قهوة . هز . نوطة موسيقية . ٥- من أجزاء الدولار (م) . عاصمة أوروبية تلقب بمدينة التلال السبعة . ٦- بمعنى يضم . يكسو العظم . ٧- لقياس المساحة . ألج (متفرقة) . بنى (م) . ٨- اسم قديم كان يطلق على العاصمة باريس . وحدة القوة الكهربائية . ٩- طرق . سفينة (م) . ١٠- ضد عطشان . بدون مقابل .

عموديَا:

1- كلمة ينتفي معناها إذا نطقنا بها . إذا تجاوز اثنين شاعر . 2- لهو وتسليمة  
3- حكى (م). عد (م). تبع . 4- حرف نصب . تتبع . 5- من  
عاصمة كينيا . الشهور . مخلفات في قاع الآباء . 6- بلاد منتصف الليل . مخرج الثوب . 7-  
قبل الشمرة . كثير . زوال الهم . 8- للنهي . اسم يطلق على البرلمان الروسي .  
الحياة بالإنجليزية . الأعيوب ومقابل . 10- حب . الكوكب الذي يوجد على  
سطحه بقعة حمراء كبيرة .

أقوال وأمثال

- يمكن لثلاثة أن يكتموا سراً إذا كان اثنان منهم موتى.
- المنافسة الحقيقية دائمًا ما تكون بين ما تقوم به عمله وما أنت قادر على عمله، إنك تقيس نفسك مع نفسك وليس مع أي شخص آخر.
- ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكّر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

عظماء ومشاهير

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

صحابية جليلة.. من السابقين إلى الإسلام، أسلمت في العام الأول للهجرة على يد الصحابي الجليل مصعب بن عمير (رضي الله عنه) وهي ابنة عممة الصحابي الجليل معاذ بن جبل (رضي الله عنه).

= 5 + 1 + 7 + 6 + 4 ■  
= 8 + 9 + 10 ■  
= 3 + 2 + 12 ■  
= 11 + 8 ■

