

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM

www.akhbarelyoum.dz



قال إن تعديل الدستور أولوية تفرض نفسها.. الفريق شنقريحة:

"الجزائر تمر بمرحلة حاسمة"

منحى تصاعدي بعد التراخي وإهمال إجراءات الوقاية

رعب كورونا يعمد إلى الجزائر

■ 250 إصابة جديدة بالفيروس خلال 24 ساعة



إلى غاية نهاية حجره
الصحي الطوعي



الرئيس يؤكد مواصلة
عمله عن بُعد

اعتبرته بارقة
أمل حقيقية..

الجزائر ترحب باتفاق
وقف إطلاق النار
الشامل في ليبيا

في إطار "التأسيس لدولة
المستقبل" .. قوجيل:



ثلاث ورشات كبرى
بعد استفتاء الدستور

فرحة في تل أبيب والرئيس
الأمريكي يعد بالمزيد

قطار التطبيع
يصل السودان

حملة واسعة عقب تصريحات ماكرون المعادية للمسلمين

"قاطعوا بضائع فرنسا.."

تراجع في التبرع بالدم



تم تسجيل انخفاض في التبرعات بالدم خلال السداسي الأول لسنة 2020 بنسبة 9 بالمائة مقارنة بنفس الفترة من سنة 2019، حسب بيان لوزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات، التي أشارت إلى تأثير الأزمة الصحية الناجمة عن فيروس كورونا على هذا النشاط. وأوضحت الوزارة عشية الاحتفال يوم 25 أكتوبر من كل سنة باليوم الوطني للمتبرعين بالدم، أنه تم جمع خلال الأشهر الستة الأولى من السنة الجارية 291,754 تبرع بالدم مقابل 321,343 تبرع في نفس الفترة من السنة المنصرمة. أي انخفاض بنسبة 9 بالمائة. ومن بين التبرعات الجمعة هذه السنة، 63 بالمائة جاءت من متبرعين متطوعين، بما فيهم 23 بالمائة منتظمين و 40 بالمائة عرضيين، في حين 37 بالمائة من عائلات المرضى، يضيف ذات المصدر الذي أوضح أنه خلال الطبعة الـ14 لهذا اليوم، تم جمع 9,236 كيس دم. وأشار ذات المصدر إلى أن شعار المخصص لهذه السنة هو سالتبرع بالدم، تعبئة ضرورية لإنقاذ الأرواح، وذلك بهدف سالاتبرع بالدم بجميع المتبرعين من جهة و "تعزيز التبرع بالدم في الجزائر بأهمية التبرع بالدم من جهة أخرى".

رسول الله صلى الله عليه وسلم..

بودبوز يرفض اللعب في قطر



فشل نادي قطر القطري، في إقناع الدولي الجزائري رياض بودبوز بالتوقيع في صفوفه، بعدما اقترح عليه راتباً زهيداً. وكشفت جريدة "بوت فوتبال"، بأن متوسط المبدان لم يتوصل لاتفاق مع إدارة "الملك"، والتي فاجأته بعرض مالي لا يليق طموحاته. وقرر محارب الصحراء، العودة إلى الأراضي الفرنسية، بعد فشل المفاوضات في الخليج، وسيبتز في تدريبات سانت إيتيان مباشرة. يذكر بأن الطاقم الفني لـ"سانتي"، لم يعتمد تماماً على اليساري منذ بداية الموسم الجاري، بعدما وضعه خارج حساباته.

مع كل ما حفظته ذاكرة الإنسانية من عطاء خالد لهذا النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم فإن الحقد الأعمى لا يزال يوجه عقول وأفكار الكثيرين منهم.. وكيف يدرك في الدنيا حقيقته --- قوم نيام تسلوا عنه بالعلم!

ها هم أعداء الإسلام يترجمون حقدهم الذين في الإساءة الصارخة لبعوث المحبة والسلام والأمن والأمان.. ووسائل

التواصل الاجتماعي تتفق على أن موقف فرنسا يمثل إهانة مباشرة للعالم الإسلامي، لا سيما بعد تبني الرئيس إيمانويل ماكرون الرسوم المسيئة للرسول (صلى الله عليه وسلم) ونشرها في الميادين العامة باسم حرية التعبير استفزازاً لشاعر المسلمين ومعبداً فكرياً مزدوجاً ودعوة للكرهية..

قال كليلية، واعلم - يا دمنة - أن من قلة عقل المرء وسوء تدبيره أن يطاول ما لا يقدر على مطاوعته، وأن يغالب ما لا يقدر على مغالبتته، فيكون مثله في ذلك كمثل النملة المحمقاء..

غليت غمي الضمان هؤلاء، ومفقتي العيون، ومخترعي الفتن، يطبقون ما يتادون به غيرهم من التسامح الديني وحرية العقيدة والحفاظ على مقدسات الغير وحرية الرأي والفكر، حتى يخلعوا عباءة تعصبهم وحقدهم المقسوت، بدلاً من رمي الآخرين بما ليس فيهم... والله متم نوره ولو كره الفرنسيون..

أسأل الله عز في علاه أن يجعل بالانتصار لنبيه صلى الله عليه وسلم، وأن يعز الإسلام وأهله، أنه على ذلك قدير وبالإجابة جدير، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

* الشيخ أبوإسماعيل خليفة



نحو غلق حسابات خاصة بقطاع الثقافة



يقترح مشروع قانون المالية لسنة 2021 الذي تم عرضه قبل أيام أمام لجنة المالية والميزانية للمجلس الشعبي الوطني، غلق ثلاث حسابات تخصيص خاصة بقطاع الثقافة.

ويتعلق الأمر بحسب المادة 166 من مشروع القانون، بالصندوق الوطني لتطوير الفن والتربية والصناعة السينماتوغرافية وصندوق التراث الثقافي والصندوق الوطني لتخصيص وتنظيم تظاهرات قسنطينة عاصمة الثقافة العربية 2015.

وسيستمر العمل بهذه الحسابات إلى غاية وضع الاجراء الميزانياتي المناسب الذي سيتم الانتهاء منه إلى أجل لا يتعدى تاريخ 31 ديسمبر 2021، حسب ما ورد في النص. وعلاوة على حسابات التخصيص الخاص الثلاث، يقترح مشروع قانون المالية لسنة 2021 غلق 38 حساب تخصيص خاص وذلك في إطار إعادة تأهيل مبادئ الميزانية العمومية.

ووفقاً لعرض حول المشروع لوزير المالية أمين بن عبد الرحمان، قدمته نيابة عنه وزيرة العلاقات مع البرلمان بسمة عزوار، فإن هذا الاجراء يرمي إلى "تحسين حوكمة المالية العمومية واضفاء الشفافية عليها من خلال إعادة تأهيل مبادئ الموازنة".

ظهور بن رحمة يتأجل



عاد النجم الجزائري سعيد بن رحمة ليسرد تفاصيل صفقة انتقاله إلى نادي برينتفورد على سبيل الإعادة لموسم واحد مع الزامية الشراء، علماً أن ظهور بن رحمة في الدوري الممتاز قد تأجل، حيث لم يكن معنياً بالمباراة التي جمعت، ظهرية السبت، فريقه الجديد بنادي مانشيستر سيتي الذي يلعب له رياض محرز. وتحدث بن رحمة لقناة "تيلي فوت" الفرنسية عن حقيقة اكتشافه ويستاهم لمشكلة طبية خلال الفحص الروتيني الذي أجراه، قبل إضائه العقد مع النادي اللندني، وهو ما جعل الإعلام المحلي يجزم أن ذلك هو سبب تغيير صيغة الصفقة.

وقال بن رحمة في تصريحاته: "ليس صحيحاً أن سبب تأخر الصفقة مشكلة طبية، بل كل شيء كان على ما يرام في هذا الجانب، فقط هناك بعض التفاصيل تم التأخر في الاتفاق عليها مع برينتفورد، وهو ما جعل الانتقال يتعطل للساعة الأخيرة من سوق الانتقالات". وتابع لاعب نيس الفرنسي السابق قائلاً "صحتي جيدة جداً عكس ما قيل، المهم أن تلك المرحلة تجاوزتها وأنا حالياً في ويستاهم مركز بشكل جيد جداً، وسأقدم معه 100 بالمائة ما أمك من قدرات لكي يقدم موسماً جيداً.. ومن المنتظر أن يكون الظهور الأول لـ بن رحمة مع

"الهامرز" ضد مواطنه رياض محرز وفريقه مانشيستر سيتي يوم السبت المقبل، ضمن منافسات الدوري الإنجليزي لكرة القدم، بعد أن تعذر عليه ذلك في اللقاء الماضي ضد توتنهام بسبب تأخر عملية تسجيله في قائمة اللاعبين العائنين بتلك المباراة.

قالوا

• توفير الدعم والضمانات المهنية اللازمة للارتقاء بأداء الصحافة الجزائرية دون استثناء سيعزز الحقوق المكفولة للصحافي وهو يؤدي رسالته الإعلامية تحت مظلة القانون مشفوعاً بالأخلاق والأداب المهنية القائمة على احترام الحقوق والحرية ونبذ خطابات التفرقة والتمييز والكرهية، التي جعل المرتزقة والخونة من المواقع الإلكترونية مجالاً خصياً للترويج لها ولكافة الحملات المسعورة الرامية إلى زرع الفتنة وإحباط معنويات المواطنين"

رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون

• "مشروع تعديل الدستور المعروض على الاستفتاء الشعبي في الفاتح نوفمبر المقبل، جاء بضمانات من شأنها تعزيز المشهد الإعلامي في الجزائر، وسيعطي بعداً جديداً لمنظومة الحقوق والحرية في إطار هويتنا ومقوماتنا الوطنية، وذلك من خلال ضمانات مهنية كفيلاً بتعزيز أداء الصحفيين"

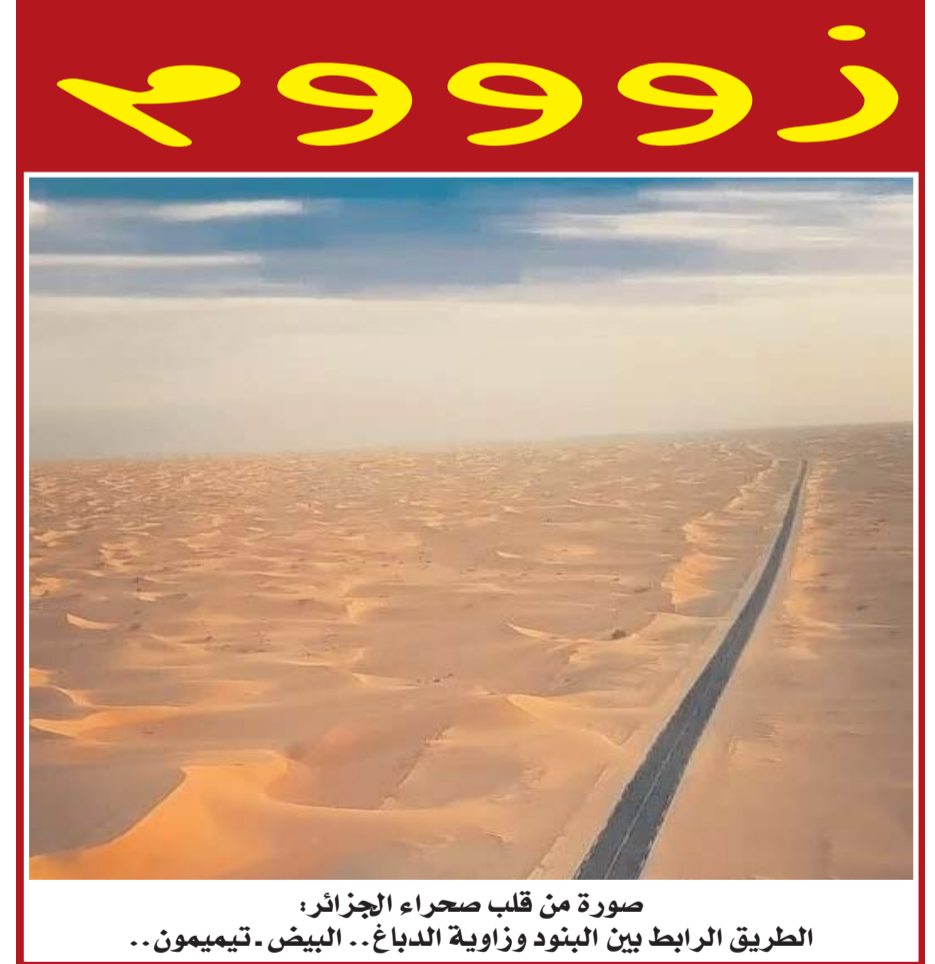
وزير الاتصال الناطق الرسمي للحكومة، عمار بلحيمر

• "أصبح الغضب من الإساءة إلى نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم أخونة عند قطع التطبيع. أيها المرضى أنتم بهذا تقفون مع المسيء للنبي وتمدحون من تريدون ذمته. الغضب للنبي صلى الله عليه وسلم واجب على كل مسلم وليس بضاعة تباع وتشتري.."

عبد العزيز التويجري

• "إن فرنسا الاستعمارية عدو الإسلام في ماضيها كله، وفي حاضرها، فلم يكتب تاريخها أنها جاورته فأحسنت، أو قدرت عليه فضمت، أو عاملته فصدقته، أو حكمت أهله فعدلت؛ ودل الواقع المشهود على أنه لم يجن منها إلا الكيد له بعيداً، والإضرار به قريباً، والعمل على محوه في جميع الحالات"

الإمام محمد البشير الإبراهيمي رحمه الله



صورة من قلب صحراء الجزائر: الطريق الرابط بين البنود وزاوية الدباغ.. البيض. تيميمون..

بن لادن شقيق صدام حسين!



أشارت قصة لاعب من البيرو والدشعة ونالت اهتماماً واسعاً في وسائل الإعلام العالمية بسبب اسمه بعد أن تم استدعاؤه من قبل منتخب بلاده بصفة الشباب.

وعاد اللاعب أسامة بن لادن لوبيز Lopez Osama Vinladen Jimenez البالغ 18 عاماً، إلى عناوين الأخبار هذا الأسبوع بعد انضمامه إلى نادي الدرجة الثانية البيرو في يونيون كومبرسيو.

وانتشر منشور على Twitter، خاصة أن الحرف "v" يُنطق ساس باللغة الإسبانية.

وذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية أن اللاعب تراجع عن فكرة تغيير اسمه، بسبب الشهرة الكبيرة التي تسبب بها له.

واعترف اللاعب البيروفي أن أمر إطلاق والده عليه اسم أسامة بن لادن زعيم تنظيم "القاعدة" السابق ليس بالأمر الغريب الوحيد في عائلته، وقال اللاعب في تصريحات إذاعية إن شقيقه يدعى صدام حسين وأراد والده تسمية جورج بوش على مولده الثالث إلا أن الطفل كان فتاة.

وأشار اللاعب إلى أن هناك شخصاً يدعى هتلر أيضاً في بيرو، مؤكداً عدم وجود قوانين تحظر بعض الأسماء في بلاده.

الإشهار
الوكالة الوطنية
للنشر والإشهار 1،
شارع باستور
الهاتف:
021-73-71-28
021-73-30-43

تنبيه:
الجريدة غير ملزمة بإعادة كل الوثائق
والمقالات التي تصلها.

عنوان الإدارة والتحرير:
حي العناصر 04، عمارة: 69
رقم: 02 - القبة/ الجزائر العاصمة
الهاتف/الفاكس:
023 70 54 31

المدير العام
محمد قروش
مسؤول النشر
بن خليفة شيخ

أخبار اليوم
يومية إخبارية وطنية مستقلة
تصدر عن شركة أخبار اليوم للنشر والإعلام والتوزيع (ش.م.م.)
www.akhbareyoum.dz

البريد الإلكتروني:
akhbareyoum1@gmail.com

مستشار رئيس الجمهورية المكلف بالحركة الجموعية:

"المجتمع المدني سيكون شريكا في اتخاذ القرارات والتنمية"



اعتبر مستشار رئيس الجمهورية المكلف بالحركة الجموعية والجالية الوطنية بالخارج، نزيه برمضان، أمس السبت بوهران، أن المجتمع المدني سيكون بموجب مشروع التعديل الدستوري المطروح للاستفتاء الشعبي في الفاتح نوفمبر القادم "شريكا في اتخاذ القرارات وفي تحقيق التنمية الاقتصادية للبلاد".

وأثبتت الأزمة الصحية التي تمر بها الجزائر الناجمة عن انتشار وباء كوفيد 19 - يواصل برمضان - قدرة المجتمع المدني القوي بتلاحمه وتعاونه على المشاركة في الميدان من خلال تخفيف الضغط عن مؤسسات الدولة مستدلا بعدة مبادرات منها عمليات التعقيم وضع الكمادات ووسائل الوقاية وتوزيعها إلى جانب عمليات التحسيس المستمرة للوقاية. وأكد في الأخير أن التصويت على الدستور الجديد يعد مرحلة أولى للتغيير نحو الجزائر الجديدة "سيخط أحرفها الشعب الجزائري من خلال توجهه إلى مراكز الانتخاب يوم الفاتح من نوفمبر القادم".

خدايرية: "تعديل الدستور يضمن الإبقاء على حق المواطن في السكن الاجتماعي"

تضمن مشروع التعديل الدستوري المعروف على الاستفتاء يوم أول نوفمبر المقبل، "الإبقاء على الحق الدستوري للمواطن في السكن الاجتماعي"، حسب ما أوضحه أمس السبت مندوب وسيط الجمهورية بولاية سوق أهراس، ياسين خدايرية.

ذكر السيد برمضان خلال لقاء نظمته فدرالية المجتمع المدني حضره أيضا مستشار رئيس الجمهورية المكلف بالشؤون القانونية والقضائية السيد بوعلام بوعلام أن الحركة الجموعية ستكون بموجب العديد من المواد التي خصصها لها مشروع التعديل الدستوري المطروح على الاستفتاء "شريكا في اتخاذ القرارات وفي تحقيق التنمية الاقتصادية للبلاد في إطار ديمقراطية تشاركية حقيقية".

وتمن المتحدث في هذا الصدد التأكيد في ديباجة الوثيقة الجديدة للدستور على أهمية إشراك الحركة الجموعية والمجتمع المدني بما فيه الجالية الجزائرية في الخارج في تسير الشؤون العامة للبلاد، مذكرا بالتطرق إلى ذلك في ست مواد كاملة.

ويعد ذلك -حسب ما أشار إليه المتحدث- اعترافا وعرفانا من رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون بدور المجتمع المدني الذي يزخر بطاقات كبيرة وكفاءات حقيقية قادرة على المساهمة في التنمية وكذا التخفيف من وطأة الأزمة الصحية التي تمر بها البلاد، مشمنا دور الحركة الجموعية في الأحياء والبلديات ومختلف مناطق الوطن.

وزير الشؤون الدينية:

"تسهيلات كبيرة وفرتها الدولة لرواد البحث العلمي"

الفلك وعلوم الفضاء قدموا من أكثر من 30 ولاية الذين سيساهمون بنشاطات تكوينية ومحاضرات توجه للجمهور من الراغبين في التعرف على علوم الفلك، حسب المنظمين. وسيتم ضمن هذه الفعاليات التي تتواصل على مدار ثلاثة أيام رصد بعض الظواهر الكونية انطلاقا من منطقة تاويالة بضواحي مدينة آفلو، كما أوضح رئيس الجمعية المنظمة لهذه التظاهرة العلمية، هشام ريان.

قالب منظم ومؤسسياتي على غرار استحداث دوائر وزارية تهتم بالمؤسسات الصغيرة والمؤسسات الناشئة واقتصاد المعرفة. وبالمناخية أشار السيد بلهدي الى وجود "رابطة قوية بين علم الفلك والقرآن الكريم"، داعيا المشاركين إلى البحث أكثر في هذا المجال من أجل تبيان مواضع الإعجاز العلمي في القرآن الكريم. ويشارك في هذا الملتقى أزيد من خمسين مختصا وهاويا لعلم

أكد وزير الشؤون الدينية والأوقاف يوسف بلهدي أمس السبت بولاية الأغواط أن الدولة أفرت "تسهيلات كبيرة" لفائدة رواد البحث العلمي.

وأوضح الوزير لدى إشرافه على افتتاح فعاليات الملتقى الوطني التاسع لرصد الإحتجابات الكوكبية، أن الدولة سافرت تسهيلات كبيرة وهامة لفائدة رواد البحث العلمي والإبتكارات ولنشاطات الشباب من أجل احتضان مواهب الشباب وأفكاره في

الأمين العام للجمع الوطني الديمقراطي:

"لا بد أن ننتخب بنعم على مشروع الدستور"

جديدة، كما أنها حافظت على مبادئ السياسة الخارجية للجزائر المبنية على دعم القضايا العادلة وعدم التدخل في شؤون الدول". واعتبر الأمين العام للجمع الوطني الديمقراطي أن حراك 22 فبراير كان الانطلاقة نحو ميلاد جزائر جديدة ومحطة فاصلة في تاريخها حيث استطاع بفضل مرافقة الجيش الوطني الشعبي أن يضع أولى الخطوات نحو مرحلة جديدة والمتمثلة في الانتخابات الرئاسية اختار فيها الشعب رئيسه بكل حرية وديمقراطية".

الشعبية وكرس النظام الجمهوري للبلاد، كما حصن في مواد صماء رموز الهوية الوطنية التي لا نقاش فيها وعزز دور المجتمع المدني بهدف بناء جزائر عصرية، لافتا إلى أنه كرس أيضا الفصل بين السلطات وحدد العهدة الرئاسية كما عزز استقلالية القضاء وأجهزة الرقابة لحماية ممتلكات الدولة والقضاء على المال الفاسد". كما أشار إلى أن وثيقة الدستور "فخر لنا كونها تضم 45 مادة متعلقة بالحرية منها 22 مادة جديدة وهو ما يعتبر نقلة نوعية نحو جزائر

كبير وطرحت بإيجابياتها وسلبياتها للنقاش ووزعت على الطبقة السياسية، النخب، المجتمع المدني وكل فئات المجتمع الجزائري قبل أن يصادق عليها البرلمان لتصبح مشروعا سيرعرض على الاستفتاء في الفاتح نوفمبر القادم، مضيفا أن هذا المشروع "سيحدث نقلة نوعية بما جاء به من تعزيز للحرية والحقوق وفصل بين السلطات واستجابة لمطالب الشعب الجزائري التي عبر عنها في حراك 22 فبراير المبارك". وبالمناخية ذكر السيد زيتوني بأن مشروع الدستور "استجاب للعديد من المطالب

دعا الأمين العام للجمع الوطني الديمقراطي، الطيب زيتوني، أمس السبت بالجزائر العاصمة إلى التصويت بـ"نعم" على مشروع الدستور الذي سيرعرض على الاستفتاء في الفاتح نوفمبر القادم حتى "نتمكن من بناء جزائر جديدة قوامها التطور".

وأوضح السيد زيتوني خلال تنشيطه جمعا شعبيا بالقاعة متعددة الرياضات الشراقة بالعاصمة، أنه "لا بد أن ننتخب بنعم على الدستور يوم الاستفتاء من أجل المبادئ السامية التي جاءت بها هذه الوثيقة وحتى نسير في طريق بناء جزائر جديدة قوامها التطور".

وأشار في ذات السياق، إلى أن التحضير لهذا المشروع "تم بجدية كبيرة بداية من تصويب لجنة خبراء خرجت بمسودة كان فيها نقاش

السلطة الوطنية المستقلة للانتخابات:

الموافقة على 17 طلب اعتماد مؤقت من وسائل إعلام أجنبية

أعلنت السلطة الوطنية المستقلة للانتخابات، مساء الخميس، أنها وافقت على سبعة عشر (17) طلب اعتماد مؤقت من بين خمسة وعشرين (25) من قبل وسائل إعلام أجنبية أبدت رغبتها في تغطية الاستفتاء على مشروع تعديل الدستور ليوم أول نوفمبر 2020.

وجاء في بيان للسلطة أنه "في إطار التحضيرات القائمة للاستفتاء على مشروع تعديل الدستور لأول نوفمبر 2020، ووفقا للمهام المخولة لها طبقا لأحكام القانون العضوي رقم 19-07 المؤرخ في 14 سبتمبر 2019 سيما المادة 49 من نص تعليم السلطة الوطنية المستقلة للانتخابات أنها قد وافقت على سبعة عشر (17) طلب اعتماد مؤقت من بين خمسة وعشرين (25) طلب تلقفتها خلال الفترة الممتدة من الأحد 11 أكتوبر 2020 إلى غاية الخميس 22 أكتوبر 2020 من قبل وسائل إعلام أجنبية أبدت رغبتها في تغطية الاستفتاء حول تعديل الدستور ليوم أول نوفمبر 2020". وفي هذا الإطار -يضيف المصدر- ذاته فإن السلطة الوطنية المستقلة للانتخابات "تخذت كامل التدابير اللازمة لتسهيل أداء الفرق الإعلامية المعتمدة في مهام تغطية مجريات الاستفتاء".

إلى غاية نهاية حجره الصحي الطوعي

الرئيس يؤكد مواصلة عمله عن بعد

أكد رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، أمس السبت، أنه يواصل عمله عن بعد إلى غاية نهاية الحجر الصحي الطوعي الذي دخل فيه وذلك لمدة خمسة أيام، مطمئنا الجزائريين بأنه "بخير وعافية". وكتب الرئيس تبون في تغريدة نشرها عبر حسابه الرسمي على تويتر، "مثالا لتصحية الطاقم الطبي، لقد دخلت في حجر صحي طوعي إثر إصابة أطراف سامية برئاسة الجمهورية والحكومة بـكورونا. وأطمئنكم أخواتي وإخواني أنني بخير وعافية وأنتي أوصل عملي عن بعد إلى نهاية الحجر".

وتعرض رئيس الجمهورية إلى "المولى عز وجل، أن يعاقب جميع المصائب ويحفظ جزائرنا الحبيبة من كل بلاء".

وكان الطاقم الطبي لرئاسة الجمهورية قد نصح السيد عبد المجيد تبون رئيس الجمهورية، بـ"مباشرة حجر صحي طوعي" لمدة خمسة أيام بعدما تبين أن العديد من الإطارات السامية بالرئاسة ورئاسة الحكومة قد ظهرت عليهم أعراض الإصابة بفيروس كورونا. نصح الطاقم الطبي للرئاسة رئيس الجمهورية بمباشرة حجر صحي طوعي لمدة خمسة أيام ابتداء من 24 أكتوبر 2020.

قالت إنه مستمد من بيان أول نوفمبر .. كريكو:

"مشروع الدستور يلبي مطالب الحراك متينة"

وصفت كوشر كريكو وزيرة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة مشروع تعديل الدستور ببيان شهادة على عقد الوفاء لانطلاق متينة تقوم على الإقرار بالنهج السليم المستمد من بيان أول نوفمبر ومن صمومات الحراك الشعبي الأصيل، وأن المشروع انطلاقة سليمة لاحداث التحولات السياسية والاقتصادية والاجتماعية المشودة في سبيل بناء جزائر جديدة عمادها الديمقراطية التشاركية في تسير الشأن العام. وأبرزت وزيرة التضامن في كلمة ألقاها أمام فعاليات الملتقى المدني على هامش زيارتها أمس إلى ولاية

جيجل، أن مشروع تعديل الدستور عزز صلاحيات ودور مؤسسات الرقابة باستحداث الحكمة الدستورية كمؤسسة مستقلة مكلفة بضمان احترام الدستور وضبط سير المؤسسات وعمل السلطات العمومية، مستدلة بمجلس الحاسبة الذي اعاد هيبته في الرقابة البعيدة على أموال الشعب. وأضافت المتحدث أن مشروع تعديل الدستور يلبي مطالب الشعب ويكرس غلق فجوة الفوارق الاجتماعية، ويعزز تفعيل دور المجتمع المدني في تسير الشأن العام. وفيما يتعلق بالأسرة، أبرزت الوزيرة أنها لها الحظ الأوفر كذلك من خلال ضمان حماية الدولة لجميع مكوناتها، وكذا من خلال ادمان الفئات الهشة وذوي الاحتياجات الخاصة في الحياة الاجتماعية.

انطلاق التسجيلات الأولية للناجحين في البكالوريا

انطلقت أمس السبت عملية التسجيلات الالكترونية الأولية للناجحين الجدد في البكالوريا، على أن تتبعها كل التسجيلات المتبقية عبر الأنترنت بسبب الوضع الصحي الاستثنائي الذي خلفه وباء كورونا. وأوضح المتحدث باني رقم التسجيل الموجود على شهادة البكالوريا إضافة إلى إدخال الرقيم السري لتظهر له بطاقة الرغبات التي تحتوي على التخصصات المتوفرة ليقوم بتريتيبها من خمسة إلى عشرة، ثم بعد ذلك يقوم بالتأكد أو تعديل اختياره في الفترة الممتدة بين 27 و28 أكتوبر الجاري.

وأوضح بناني على أن جميع التسجيلات ستتم عن بعد، كإجراء وقائي من فيروس كورونا المستجد، بما فيها المرحلة الأخيرة التي تنطلق ابتداء من صدور نتيجة اختيار الرغبات وتوجيه الطلبة إلى تخصصاتهم بعد الخامس نوفمبر المقبل.

مدير الشؤون الدينية والأوقاف لولاية البليدة:

"مشروع الدستور سيكون اللحمة الجامعة للأمة الجزائرية"

قال مدير الشؤون الدينية والأوقاف لولاية البليدة، كمال بلعسل، أمس السبت أن مشروع الدستور الجديد المعروض للاستفتاء في الفاتح نوفمبر المقبل سيكون اللحمة الجامعة للأمة الجزائرية لأنه يحافظ على الدين الإسلامي والهوية الوطنية. وأوضح السيد بلعسل في كلمة ألقاها بمناسبة حفل تكريمي لحفظه القرآن الكريم والحديث الشريف أن مشروع الدستور المعدل سيجمع الأمة الجزائرية ويوحدها أكثر فأكثر لأنه يضمن الحفاظ على الدين الإسلامي والهوية الوطنية. وأضاف ذات المسؤول أن الدستور المعدل يتضمن في طياته مواد تحفظ العدل والسواوة والهوية الوطنية والدين الإسلامي والمرجعية الوطنية، داعيا الحضور من أئمة ومشايخ ومتسني قطاع الشؤون الدينية إلى الإبتخاب بنعم يوم الاستفتاء.

واعتبر المتحدث أن الانتخابات هي طريقة ناجحة من طرق بناء الأوطان وأن مشروع الدستور هو الذي سيشكل الجزائر الجديدة ويشيد أسسها المتينة. وتم خلال هذا الاحتفال الذي نظم بمناسبة المولد النبوي الشريف والذي احتضنته قاعة مسجد الكوثر بوسط المدينة وحضره والي الولاية كمال نويصر تكريم الفائزين بالمرباط الأول في مسابقة حفظ القرآن الكريم والحديث الشريف. كما تخلل هذا الاحتفال عدة نشاطات ثقافية ودينية وإلقاء أشعار والتأنيدي تتقنى بسيرة خير الأنام محمد عليه الصلاة والسلام.

250 إصابة جديدة بكورونا في الجزائر

سجلت 250 إصابة جديدة بفيروس كورونا (كوفيد-19) و10 حالات وفاة خلال 24 ساعة في الجزائر، في الوقت الذي تماثل فيه 144 مريضا للشفاء، حسب ما كشف عنه أمس السبت الناطق الرسمي للجنة رصد ومتابعة فيروس كورونا، الدكتور جمال فورار. وخلال اللقاء الإعلامي اليومي المخصص لعرض تطور الوضعية الوبائية لفيروس (كوفيد-19)، أوضح السيد فورار أن إجمالي الحالات المؤكدة بلغ 55,880 حالة منها 250 حالة جديدة (أي بنسبة حدوث تقدر بـ 0,6 حالة لكل 100 ألف نسمة)، فيما بلغ العدد الإجمالي للأشخاص الذين تماثلوا للشفاء 38,932 حالة. كما بلغ العدد الإجمالي للوفيات 1907 حالة، حسب السيد فورار الذي أفاد كذلك بأن 29 مريضا يتواجدون حاليا في العناية المركزة. وأضاف السيد فورار أن هناك 12 ولاية سجلت بها أقل من 9 حالات و26 ولاية لم تسجل أي حالة، فيما سجلت 10 ولايات أخرى أكثر من 10 حالات. وقال بالمناسبة أن الوضعية الحالية للوباء تستدعي من المواطنين اليقظة واحترام قواعد النظافة والمسافة الجسدية، داعيا إياهم إلى الامتنثال لقواعد الحجر الصحي والالتزام بإرتداء القناع الواقي.

اعتبرته بارقة أمل حقيقية..

الجزائر ترحب باتفاق وقف إطلاق النار الشامل في ليبيا

رحبت الجزائر بتوقيع الأطراف الليبية المشاركة في حوار اللجنة العسكرية (5+5) بمدينة جنيف السويسرية على اتفاق لوقف إطلاق النار في ليبيا تحت رعاية الأمم المتحدة، معربة عن أملها في أن يكون "مستداما وملزما ومحترما"، وفق ما ذكرت وزارة الشؤون الخارجية.

وشكل عمل اللجنة العسكرية أحد المسارات الثلاثة التي تعمل عليها الأمم المتحدة إلى جانب المسارين الاقتصادي والسياسي، استنادا إلى قرار مجلس الأمن (2510) للعام 2020، الداعي للتوصل إلى اتفاق لوقف دائم لإطلاق النار. وللاشارة، فقد وقعت اللجان العسكرية الليبية المشتركة، على اتفاق دائم لوقف إطلاق النار بعد محادثات في جنيف برعاية الأمم المتحدة، وناقشت الوفود العسكرية، التي انبثقت عن قمة دولية عُقدت في يناير 2020 في برلين، على مدار أسبوع وقف إطلاق النار وتركزت المحادثات على المنطقة الوسطى بما فيها سرت والجفرة. ويشكل عمل هذه اللجنة أي المسار الأمني، أحد المسارات الثلاثة التي تعمل عليها البعثة بالتوازي مع المسارين الاقتصادي والسياسي، وقالت مبعوثة الأمم المتحدة إلى ليبيا، ستفاني وليامز، إن الأطراف الليبية وقعت اتفاقا لوقف إطلاق النار، مشيرة إلى أن ما تم تحقيقه يشكل "علامة فارقة" في مستقبل ليبيا. وأوضحت مبعوثة الأمم المتحدة إلى ليبيا "نأمل أن ينجح الاتفاق بإعادة النزاحين لمنزلهم".

الأجنبية من الأراضي الليبية. كما دعا الليبيين إلى اغتنام هذا الحدث المفصلي من أجل حلحلة الأزمة الليبية على كافة مساراتها الأخرى، وخاصة توطئة لانعقاد منتدى الحوار السياسي الليبي الذي تحضر له وترعاها البعثة الأممية، بهدف الخروج بتوافق وطني عريض لاستكمال المرحلة الانتقالية في البلاد والتمهيد لانعقاد الانتخابات الرئاسية والتشريعية التي طالما ظل الشعب الليبي ينتظرها ويتطلع إليها. وجدد أبو الغيط التزام الجامعة العربية الكامل بدعم ومساندة كل جهد يرمي إلى التوصل إلى تسوية سياسية متكاملة ووطنية خالصة للوضع في ليبيا، بعيدا عن التدخلات الخارجية وتهديد الميليشيات المسلحة، ووقوفها بجانب الأطراف الليبية لإنفاذ الترتيبات العسكرية والأمنية المتفق عليها، والنتائج التي يمكن أن يفضي إليها منتدى الحوار السياسي، ومتابعة تنفيذ مخرجات عملية برلين. وأعلنت بعثة الأمم المتحدة للدعم ظهر الجمعة، توقيع وفدي اللجنة العسكرية الليبية المشتركة (5+5) على اتفاق دائم لوقف إطلاق النار في ليبيا بمقر الأمم المتحدة بجنيف، بحسب بيان صحفي.

إطلاق النار في ليبيا، معتبرة إياه "إنجاز وطني كبير". وأعرب الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط، في بيان، عن ترحيبه بالتوقيع على الاتفاق الدائم لوقف إطلاق النار في عموم الأراضي الليبية، والذي تم التوصل إليه في سياق مفاوضات اللجنة العسكرية المشتركة بين حكومة الوفاق الوطني والجيش الوطني الليبي. وأشاد أبو الغيط بالاتفاق ووصفه بـ"الإنجاز الوطني الكبير" الذي من شأنه أن يثبت الأمن والاستقرار في كافة أرجاء الدولة الليبية. وأثنى على شجاعة والروح الوطنية العالية التي تحلت بها قيادات حكومة الوفاق والجيش الوطني ووفديهما إلى المفاوضات. وناشد أبو الغيط الأطراف الليبية بمواصلة انخراطها الجاد في هذا الجهد، تحت رعاية الأمم المتحدة وعبر اللجنة العسكرية المشتركة ولجانها الفرعية، وتحمل مسؤولياتها بغبوة لإنفاذ هذا الاتفاق والالتزام بأحكامه، وخاصة في سبيل تطبيق مجمل ترتيبات وقف إطلاق النار في الميدان، ومراقبتها والتحقق منها، وتأمين عمليات الإنتاج والتصدير الكامل للنفط، وإخراج كافة المرتزقة والقوات

وقالت وزارة الخارجية في بيان لها أن الجزائر تعتبر بأن هذا الاتفاق يعد "بارقة أمل حقيقية لإنجاح مسار الحوار الوطني الشامل من أجل التوصل إلى حل سياسي سلمي يراعي المصلحة العليا لليبيا وشعبها الشقيق" وتدعو كافة المكونات الليبية إلى الالتزام به وتطبيقه بصدق وحسن نية". ودكرت الجزائر بموقفها "الثابت والمبدئي الداعي إلى ضرورة الوصول إلى تسوية سياسية سلمية عبر حوار ليبي-ليبي يقود إلى إقامة مؤسسات سياسية شرعية وموحدة عبر انتخابات نزيهة وشفافة وجامعة لإخراج هذا البلد الشقيق والجار من الأزمة التي يعاني منها". وتؤكد الجزائر، يضيف بيان الوزارة الخارجية، "من منطلق موقعها كدولة جارة لليبيا تربطها بها روابط تاريخية وإنسانية وثيقة، وعضويتها في مسار برلين بأنها لن تأل أي جهد للوصول إلى حل سياسي سلمي يضمن وحدة الشعب الليبي وسيادته والعيش في كنف الأمن والاستقرار بعيدا عن أي تدخل أجنبي".

الجامعة العربية: "إنه إنجاز وطني كبير"

رحبت جامعة الدول العربية بتوقيع اتفاق وقف

قال إن تعديل الدستور أولوية تفرض نفسها.. الفريق شنقريحة: "الجزائر ترقم بمرحلة حاسمة"



أكد رئيس أركان الجيش الوطني الشعبي، الفريق السعيد شنقريحة، أمس السبت، أن الأولوية التي تفرض نفسها في هذه المرحلة الحاسمة التي تمر بها الجزائر هي "أولوية التعديل الدستوري المطروح للاستفتاء الشعبي والعودة للشعب ليبر بصوته وبكل حرية وسيادة عن قناعاته اتجاه التعديلات الدستورية المطروحة". وبمناسبة زيارة عمل وتفتيش قام بها إلى الناحية العسكرية الثانية بهران، أوضح الفريق شنقريحة في كلمة توجيهية ألقاها أمام أطراف ومستخدمي الناحية، أن "وضع البلاد على السكة الصحيحة يستوجب بالضرورة تحديد الأولويات، ولا شك أن الأولوية التي تفرض نفسها في هذه المرحلة الحاسمة التي تمر بها الجزائر، هي أولوية التعديل الدستوري المطروح للاستفتاء الشعبي، والعودة للشعب ليبر بصوته وبكل حرية وسيادة عن قناعاته اتجاه التعديلات الدستورية المطروحة". هذه التعديلات ترمي على وجه الخصوص، يضيف الفريق شنقريحة، إلى "ترسيخ توازن السلطات، إشراك الشباب والمجتمع المدني في مسار بناء الجزائر الجديدة، السهر على احترام الحقوق الأساسية والحريات، علاوة على

لتي تسعة (9) أشخاص قتلهم وأصيب 935 آخرون بجروح خلال 48 ساعة جراء حوادث مرور وقعت على المستوى الوطني، حسب ما أفاد به أمس السبت بيان للمديرية العامة للحماية المدنية. كما تدخلت مصالح الحماية المدنية لولاية البليدة - ضيف البيان - من أجل نقل خمسة (05) أشخاص من عائلة واحدة إلى مستشفى بوفارك، ييغون من العمر 32، 34، 08، 05 سنوات و03 أشهر، متوفين مختنقين بغاز أحادي الكربون المنبعث من سخان الماء بالمكان المسمى حي سيدي عايد بلدية بوفارك. وبخصوص النشاطات المتعلقة بالوقاية من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)، قامت وحدات الحماية المدنية خلال نفس الفترة عبر كافة التراب الوطني ب47 عملية تصبسية عبر 09 ولايات (34 بلدية) لتفائدة المواطنين عبر كافة الولايات تضمنت على ضرورة احترام قواعد الحجر الصحي وكذا التباعد الاجتماعي، بالإضافة إلى القيام ب100 عملية تعقيم عبر 15 ولاية (49 بلدية)، من منشآت وهايكل عمومية وخاصة الجماعات السكنية والشوارع، حيث خصصت المديرية العامة للحماية المدنية لهذين العمليتين 275 عون حماية مدنية بمختلف الرتب، 46 سيارة إسعاف و48 شاحنة. وفي إطار نشاطاتها قامت مصالح الحماية المدنية خلال ذل الفترة أيضا ب"إخماد 05 حرائق حضرية ومختلفة من كل ولايات بومرداس، الجلفة، سوق أهراس، وهران وتيزي وزو، حيث أدت هذه الحرائق إلى إصابة 04 أشخاص بصعوبة في التنفس جراء الدخان بولاية سوق أهراس، إذ تم التنقل بالضحايا في عين المكان ونقلهم إلى المستشفى المحلي".

حوادث مرور: تسعة قتلى خلال 48 ساعة

لتي تسعة (9) أشخاص قتلهم وأصيب 935 آخرون بجروح خلال 48 ساعة جراء حوادث مرور وقعت على المستوى الوطني، حسب ما أفاد به أمس السبت بيان للمديرية العامة للحماية المدنية. كما تدخلت مصالح الحماية المدنية لولاية البليدة - ضيف البيان - من أجل نقل خمسة (05) أشخاص من عائلة واحدة إلى مستشفى بوفارك، ييغون من العمر 32، 34، 08، 05 سنوات و03 أشهر، متوفين مختنقين بغاز أحادي الكربون المنبعث من سخان الماء بالمكان المسمى حي سيدي عايد بلدية بوفارك. وبخصوص النشاطات المتعلقة بالوقاية من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)، قامت وحدات الحماية المدنية خلال نفس الفترة عبر كافة التراب الوطني ب47 عملية تصبسية عبر 09 ولايات (34 بلدية) لتفائدة المواطنين عبر كافة الولايات تضمنت على ضرورة احترام قواعد الحجر الصحي وكذا التباعد الاجتماعي، بالإضافة إلى القيام ب100 عملية تعقيم عبر 15 ولاية (49 بلدية)، من منشآت وهايكل عمومية وخاصة الجماعات السكنية والشوارع، حيث خصصت المديرية العامة للحماية المدنية لهذين العمليتين 275 عون حماية مدنية بمختلف الرتب، 46 سيارة إسعاف و48 شاحنة. وفي إطار نشاطاتها قامت مصالح الحماية المدنية خلال ذل الفترة أيضا ب"إخماد 05 حرائق حضرية ومختلفة من كل ولايات بومرداس، الجلفة، سوق أهراس، وهران وتيزي وزو، حيث أدت هذه الحرائق إلى إصابة 04 أشخاص بصعوبة في التنفس جراء الدخان بولاية سوق أهراس، إذ تم التنقل بالضحايا في عين المكان ونقلهم إلى المستشفى المحلي".

كان يستعملها لتدبير رحلات حرقه مزور وثائق في قبضة أمن مستغانم

تمكنت قوات الشرطة التابعة للأمن الحضري الخارجي بمدينة حجاج بأمم دائرة سيدي لخير بشرق إقليم ولاية مستغانم من إحباط عملية تزوير واستعمال مزور وثائق إدارية تستعمل في اقتناء قوارب بحرية تستخدم في تدبير عمليات الهجرة السرية عبر البحر انطلاقا من سواحل مستغانم صوب الضفة الشمالية للبحر المتوسط وتصديدا السواحل الآسيانية، مع توقيف المشتبه فيه متلبسا وذلك نهار أول أمس.

العملية نفذت إثر نقطة مراقبة على مستوى مدخل مدينة حجاج أين تم توقيف شاحنة كانت تقل قارب نزهة وعند مراقبة الوثائق الخاصة به تبين أنها مزورة، فيما بينت التحريات التي باشرتها الضبطية القضائية أن صاحب قارب الصيد البالغ من العمر 26 سنة كان يقوم باقتناء قوارب بحرية بمختلف أنواعها استخدمت لأغراض الهجرة السرية، من خلال إعادة نسخ الرخصة الأصلية لاقتناء القارب وتغيير التاريخ في كل مرة كما اعتاد عليه بالتحاليل.

بمواصلة للتحقيق تم تفتيش مسكن المشتبه فيه بعد استيلاء الإجراءات القانونية والحصول على إذن بالتفتيش من قبل وكيل الجمهورية لدى محكمة سيدي علي، حيث تم العثور على 03 قوارب جلدية بطول 03,30 متر ومجدافين.

إرها تم إنجاز ملف قضائي سيحال بموجبه المتورط والموقوف في حالة تلبس أمام نيابة محكمة سيدي علي بشرق مستغانم نهار اليوم الأحد.

يحدث هذا في ظرف تحولت فيه سواحل مستغانم إلى منصة لانطلاق رحلات الأبحار السري باستخدام قوارب الموت حيث سجل خلال الأضفة الحالية والى حد الآن إحباط 29 رحلة وتوقيف ما يتجاوز 386 حرقا بينهم رعايا اجانب مع عدة جنسيات أفريقية وعربية على غرار مصر وتونس، المغرب، مالي النيجر وغيرها، فيما التهمت امواج البحر العشرات من المخاطرين بارواحهم والجزائريين حيث يظلون في تعداد المتقودين. ع. رحمانية

في إطار "التأسيس لدولة المستقبل" .. قوجيل:

ثلاث ورشات كبرى بعد استفتاء الدستور

مستقلًا، وحرصنا على سيادة هذا القرار للجزائر التي ظلت ولا تزال تتدخل من الباب الواسع في جميع القضايا العادلة، مبرزا اهتمام السلطات بحل الأزمة الليبية، خصوصا وأن الجزائر تمتلك شريطا حدوديا مع ليبيا يربو عن 1400 كيلومتر. ونبه الرجل الثاني في الدولة إلى تأكيد رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون أن "ليبيا خط أحمر، وحل مشكلتها يجب أن يكون ليبي ليبي"، وهو الإجماع الذي توصلت إليه كافة القوى في مؤتمر برلين.

من جهة أخرى، انتقد قوجيل ما سماه "تفاوض البهض باسم القضية الفلسطينية"، ودخلات الكثير من البلدان العربية باسم الفلسطينيين، ما يجعل القضية الفلسطينية عالققة منذ عقود. ق. م.

فحرية التعبير أمر أساسي للممارسة الحقيقية للديمقراطية، لكن حرية التعبير لا تعني حرية التهريج، والقانون يحدد ذلك حتى يفهم كل شخص حدوده".

وتابع رئيس الغرفة التشريعية العليا: "الجزائريون الذين حرروا نداء الفاتح نوفمبر 1954 تجردوا من انتماءاتهم السياسية في سبيل استقلال الجزائر، ونحن اليوم بصدد بناء دولة المستقبل، دولة الأجيال القادمة وليس دولة المراحل، لذا على كافة الجزائريين المشاركة كرجل واحد في الاستفتاء لإنجاح رهان استكمال بناء الدولة، وعلينا فهم المرحلة الحالية بهذه الطريقة".

على صعيد آخر، دافع قوجيل عن سياسة الجزائر الخارجية، قائلا: سمند تقيير ثورة الفاتح نوفمبر 1954، ظل القرار السياسي

بعيحت تكون الأمور واضحة قبل الذهاب إلى الانتخابات التشريعية المقبلة، لاسيما مع وجود السلطة العليا لمراقبة الانتخابات التي أبانت عن دورها في الرئاسيات الأخيرة، بإشرافها على العملية الانتخابية من البداية إلى النهاية دون تدخل أي طرف لا إداري ولا سياسي".

وفي مقابل تمثينه إقامة الاستفتاء المرتقب في غرة نوفمبر القادم وربط التاريخ بالمستقبل، ركز قوجيل على أن الدستور المقترح من رئيس الجمهورية "له أهمية كبرى من حيث العودة إلى كلمة الشعب"، مضيفا: "شعار نوفمبر الأساسي من الشعب وإلى الشعب، وفي كل القضايا المصرية علينا العودة إلى الشعب لكي يعطي كلمته، والشعب هو من سيفصل"، داعيا هنا إلى المساهمة بقوة في استفتاء الفاتح نوفمبر. وذكر قوجيل: "مشروع الدستور الجديد واضح،

كشفت رئيس مجلس الأمة بالنياحة صالح قوجيل، أمس السبت، عن تنظيم ثلاث ورشات كبرى في مرحلة ما بعد الاستفتاء الشعبي القادم حول تعديل الدستور، مبرزا أن مراجعة القانون الأعلى للبلاد ستسهم في "التأسيس لدولة المستقبل".

وفي حوار خص به إذاعة الجزائر الدولية، أشار قوجيل إلى أن مشروع الدستور الجديد يحدد بشكل دقيق المهام والمسؤوليات، مثلما يحرص على تنظيم المؤسسات أفقيا وعموديا، ليشمل البلديات والولايات، معلنا عن استكمال المسار بورشات أخرى بعد المصادقة على الدستور.

وأفاد الرجل الثاني في الدولة: "مرحلة ما بعد الاستفتاء ستعنى ببناء الدولة، كما سيتم المرور إلى مراجعة قانوني الانتخابات والأحزاب،

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الجزائر
الدائرة الإدارية لدرارية
بلدية العاشور
مصلحة الأشغال الجديدة والتجهيز والبرمجة
رقم: 20.76.1/ع/2020

إعذار رقم 01

لمؤسسة EGHTH GHEBACHE NABIL
من أجل استئناف الأشغال

نظرا لعدم استئناف الأشغال المتعلقة بمشروع * أشغال تهيئة و تعبئة حي واد الطرفة 01 العاشور * و عدم ردم على المكالمات المتكررة أعلمكم أنه لكم مهلة 05 أيام ابتداء من تاريخ نشر هذا الإعذار في الجريدة الوطنية كأجل أخير لاستئناف أشغال المشروع المذكور أعلاه و هذا قبل اللجوء إلى الإعذار الثاني في حالة عدم الاستجابة في الأجل الممنوح.

ANEP 2016017206

أخبار اليوم، 2020/10/25

لإعلاناتكم اتصلوا بـ

أخبار اليوم
www.akhbaralyoum-dz.com

معنا ستحظون بأفضل الأسعار وأفضل الخدمات

حي العناصر 04،
عمارة: 69
رقم: 02 -
القبة / الجزائر
العاصمة

023 70 54 31



بيان

ليكن في علم كافة المواطنين أنه تم فتح حسابات لدى بريد الجزائر و الخزينة العمومية لاستقبال مساهمات المواطنين بالعملة الوطنية والتي ستوجه لدعم الجهود الوطنية لمكافحة فيروس كورونا "كوفيد 19".

الخبزينة: 13737 - 397 كوفيد 19 الجزائر

الحساب البريدي الجاري: 200 مفتاح 12 كوفيد 19 الجزائر

يمكن دفع المساهمات بالعملة الأجنبية في الحسابات الميينة أدناه:

بنك الجزائر الخارجي: كوفيد 19

اليورو: 002001121123000001/46

الدولار الأمريكي: 002001121123000002/43

الجنيه الإسترليني: 002001121123000003/40

هذا الحبيب يا مُحب..



الشيخ نبيل العوضي

حديثي إليكم في هذه الجلسة هو من صلب الدين والإيمان ومن صميم العقيدة.. بل لا يتم إيمان العبد إلا بهذا الحديث الذي سوف أتكم عنه.. بتطبيق هذه المسألة من أصول الدين ألا وهي علاقتنا بالنبي محمد صلى الله عليه وعلى آله وسلم.. يقول الرب جل وعلا.. أعوذ بالله من الشيطان الرجيم (قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ) هل بقي شيء من الدنيا..؟

الأولاد والأزواج والأقرباء والعشيرة والأموال والتجار والمساكن.. كل شيء من الدنيا.. لو كانت هذه الدنيا (أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ).. ثلاث من كن فيه وجد بهن حلاوة الإيمان.. بعض الناس يسأل ما أشعر بلذة في الدين..؟ ما أشعر بلذة الطاعات..؟ ما أشعر بلذة الإيمان..؟ ثلاث من كن فيه وجد بهن حلاوة الإيمان.. أول الثلاث: أن يكون الله ورسوله أحب إليه من مما سواهما..

يأتي رجل من الأنصار فيقول: يا رسول الله إنك لأحب إلي من نفسي وإنك لأحب إلي من ولدي وإنني لأكون في البيت يا رسول الله فأذكرك فما أصبر.. شفت تخيل..!! الرجل يتذكر النبي في البيت فما يتحمل وما يصبر يقول: حتى أتني فأنظر إليك..!! أي حب هذا..؟ أي تعلق بالنبي هذا..؟ يقول لا أتحمّل حتى أتني فأنظر إليك وأجلس عندك يقول: فإذا ذكرت الموت والذي سوف يفرق بيني وبينك فإني لا أطيق لا أتحمّل أبكي ولا أصبر على فراقك.. فيقول له النبي: قال الله جل وعلا (وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ).. هذا هو الشرط لإتباع النبي (فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ).. يا من تسمعني ألا تتمنى لقاء النبي عليه الصلاة والسلام..؟ ألا تتمنى الجلوس بقربه..؟ ألا تتمنى معانقته ومصافحته..؟ ألا تتمنى أن تجلس فتستمع إليه..؟ الشرط لإتباع هديه عليه الصلاة والسلام.. الإخلاص لله وإتباع هديه.. قال: "كل أمتي يدخلون الجنة إلا من أبى". قيل: ومن أبى يا رسول الله؟ قال: "من أطاعني دخل الجنة ومن عصاني فقد أبى".

يأتي رجل ويقول يا رسول الله متى الساعة..؟ فيقول له النبي: وما أعددت لها..؟ قال: لا شيء إلا أني أحب الله ورسوله.. أعمالي قليلة لكنني أحب الله ورسوله.. قال: إن المرء مع من أحب.. إنك مع من أحببت.. يحشر المرء يوم القيامة مع من أحب.. نحب إيه والله نحب.. لما نحب..؟ لأن الله عز وجل بعثه ليخرج الناس من عبادة العباد ومن عبادة الأصنام والأوثان إلى عبادة رب الأرض والسماء..

تعب عليه الصلاة والسلام.. تعب وتحمل في سبيل الدعوة إلى الله.. ليخرج الناس من الظلال إلى الهدى.. ليخرجهم من الظلام إلى النور.. نصب وتعب وشقاً عليه الصلاة والسلام من تعب ونصبه حتى بدأ المشركون يعادونه..

هاهو يأتي يوم من الأيام فيسجد عند الكعبة فيأتيه أشقى القوم ويرمي على ظهره سلا الجزور ولا تأتي إلا ابنته فاطمة رضي الله عنها تأتي فتزيل عن ظهر أبيها سلا الجزور وهي تبكي فيتم صلاته عليه الصلاة والسلام ثم

يستقبل القوم فيدعوا عليهم واحدا واحدا.. يأتي يوم من الأيام فيطوف بالبيت وحول البيت الأصنام والأوثان فيغمزه المشركون ويستنهضون عليه يأتي أشقى يوم من الأيام فيخنقه حتى كاد أن يقتله عليه الصلاة والسلام حتى كاد أن يقتله ولا يدفعه عنه إلا أبو بكر أشجع الناس رضي الله عنه يدفع الفاسق المشرك وهو يقول: أتقتلون رجلاً أن يقول ربي الله.. فاستقبل المشركون أبا بكر فضربوه حتى أدموه حتى لا يعرف رأسه من فقاءه من شدة الدم ووطن الناس أن أبا بكر قد مات فحمل إلى بيته فطيبته أمه ولم تكن أسلمت في ذلك الحين فلما استفاق فرحت أمه قالت: يا بني اشرب شيئاً..؟ يا بني ذق شرباً..؟ وكل شيئاً من الطعام..؟ قال: لا والله حتى تأتيني بخبر رسول الله.. فذهبت تسأل وأرسلها إلى أم جميل فجاءت تسألها: لا أعرف رسول الله ولا أعرف ابنك..!! فجاءت بها إلى أبي بكر فقال لها أبو بكر: ماذا صنع رسول الله..؟ قالت: أمك موجودة..!! وقد كتبت إيمانها تلك المرأة فقال: لا عليك إنما هي أمي قال: أخبريني عن رسول الله..؟ قالت: هو بخير.. قال لها أبو بكر: احمليني إليه.. فلما هدا الناس وسكنت الأصوات.. حمل أبو بكر بين أمه وتلك المرأة إلى رسول الله فلما فتح الباب وكان رسول الله مستلقي وحوله أصحابه الذين كتموا إيمانهم فلما فتح الباب دخل أبو بكر على رسول الله يقبله وهو يبكي والصحابه ينظرون ويكوا من هذا المنظر فقال أبو بكر: كيف أنت يا رسول الله..؟ قال: ليس بي بأس يا أبا بكر كيف أنت يا أبا بكر..؟ قال: لا بأس بي إلا ما صنع الفاسق من وجهي يا رسول الله هذه أمي جاءت مشركة فادعوا الله لها.. فدعا الرسول لها فإذا به يدعوا ودعيت إلى الإسلام فلفظت أم أبو بكر شهادتين فقالت: أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمد رسول الله.. غمزوه ولمزوه وسخروا به بل وضربوه بل خنقوه وكادوا يقتلونه (وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا مِّنَ الْمُجْرِمِينَ وَكَفَى بِرَبِّكَ هَادِيًا وَنَصِيرًا).. أودي وخنق ومنع من الدعوة إلى الله حتى قال فيه أبولهب لما دعاهم على الصفا: تبا لك سائر اليوم ألهذا جمعنا..؟ يستقبل الناس في الحج فيلقون أذانهم يصمون أذانهم ويغطوا رؤوسهم يدخل خيمة

وشج وجهك ثم الجيش في أحد يعود ما بين مقتول ومنهزم لما رزقت بإبراهيم وامتلات به حياتك بات الأمر كالعدم ورغم تلك الرزايا والخطوب وما رثيت من لوعة كبرى ومن ألم ما كنت تحمل إلا قلب محسب في عزم متقد في وجه مبتسم..

من دلائل النبوة:

المعجزات الحسية ومنها "انشقاق القمر"

والبطشة واللزام، وكان رد فعل قريش المعتاد على المعجزات، هو نفس رد فعلهم على تلك المعجزة، حيث انكروها وكدوا بأنها سحر لا أكثر، وهو ما تحدث عنه القرآن الكريم حين قال في الآيات السابقة: "وإن يروا آية يعرضوا ويقولوا سحر مستمر".

وذكر الطبري في تفسيره أن انشقاق القمر كان على عهد رسول الله في مكة قبل أن يهاجر في المدينة، حيث سأله كفار مكة أن يريهم آية من آيات الله، فأراههم انشقاق القمر كحجة على صدق نبوته، فلما رأوها عرضوا وكذبوا وقالوا سحر مستمر، وذكر ابن كثير أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقرأ بقاف واقتربت الساعة في عيدي الأضحى والفطر وفي الأحداث الكبرى لما اشتعل عليه من ذكر الوعد والوعيد وبدء الخلق وإعادته، والتوحيد وإثبات النبوات.

من دلائل نبوة الرسول صلى الله عليه وسلم المعجزات الحسية التي وقعت في حياته وشهدها أصحابه ومن عاصره صلى الله عليه وسلم، ومن بين تلك المعجزات معجزة انشقاق القمر التي ذكرها الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز في سورة "القمر" حين قال:

زَاقَتْ رَبِّتِ السَّاعَةَ وَأَنشَقَّ الْقَمَرُ، وَإِنْ يَرَوْا آيَةً يُعْرَضُوا وَيَقُولُوا سِحْرٌ مُّسْتَمِرٌّ، وَكَذَّبُوا وَاتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ - وَكُلُّ أَمْرٍ مُّسْتَقَرٌّ، وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مِنَ الْآبَاءِ مَا فِيهِ مَرْدَجٌ، حِكْمَةٌ بَالِغَةٌ - فَمَا تَعْنِ النَّذْرَ. وقد وردت تلك الحادثة في عدة أحاديث صحيحة، بل متفق عليها، كحديث عبد الله بن مسعود: "انشق القمر على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فرقتين، فرقة فوق الجبل وفرقة دونه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "اشهدوا".

وتعد تلك الآية من علامات اقتراب يوم القيامة كذلك، ففي الحديث الصحيح قوله صلى الله عليه وسلم: "خمس قد مضين: الدخان والقمر والروم

مرصد الإسلاموفوبيا يستنكر الاعتداء الوحشي علي سيدتين محجبتين بفرنسا



استنكر مرصد الإسلاموفوبيا التابع لدار الإفتاء المصرية، حادثة الاعتداء الوحشية ومحاولة القتل المتعمد، الذي تعرضت له سيدتان محجبتان تحت برج إيفل، وسط تصاعد حالة من السعار لدى تيارات اليمين المتطرف تجاه المسلمين.

ويحسب المركز أظهرت مقاطع الفيديو وثلاث صور جرى تداولها عبر الإنترنت، الهجوم بسكين على أسرة مسلمة مكونة من 9 أفراد، من قبل مهاجمين يمينيين، وسط إطلاق إهانات عنصرية وعبارات نابية عن العرب والمسلمين، بالإضافة إلى تمزيق حجاب السيدتين وطعنهم بمناطق متفرقة من الجسد.

اعتداءات عنصرية مرفوضة

وأكد المرصد في بيانه، أن مثل هذه الاعتداءات الوحشية تعبر عن تطرف وعنصرية بغیضة تجاه الإسلام والمسلمين، تغذيها الخطابات السياسية من قبل تيارات اليمين المتطرف التي تغفل حقيقة أن الوجود الإسلامي في فرنسا هو وجود أصيل وليس طارئاً، وأن المسلمين الفرنسيين هم مواطنون كاملو الأهلية، وهم جزء لا يتجزأ من المجتمع، ولهم كافة الحقوق والواجبات التي يتمتع بها كافة المواطنين في المجتمع الفرنسي.

هذا، وقد سبق أن حذر المرصد من تزايد موجات العداء تجاه المسلمين جراء استمرار وصم الإسلام والمسلمين بالإرهاب والتطرف، وهو ما يندرج بموجات متلاحقة من العنف والعنف المضاد. لافتاً النظر إلى ضرورة الانتباه إلى انجراف المجتمعات في موجات متلاحقة من التطرف والإرهاب بفعل خطابات متطرفة تسعى لحصد مقاعد حزبية في المؤسسات البرلمانية.

ودعا المرصد إلى ضرورة سن القوانين التي تجرم إثارة الكراهية والتمييز العنصري ضد فئة بعينها بناءً على لون أو جنس أو دين، وتفعيل المواثيق الدولية لردع كل من يسعى إلى إثارة الصراعات الدينية لتحقيق مكاسب سياسية وانتخابية.

مواجهة التيارات المتطرفة

كما طالب المجتمع الدولي بالتعاون لوضع استراتيجيات واضحة في مواجهة التيارات المتطرفة وممارستها. ودعا أفراد المجتمع الفرنسي إلى عدم الانقياد والانعزاف وراء تلك الخطابات المسيئة التي تحاول اختلاق الصراعات وبت الفزع من الإسلام والمسلمين في أوساط المجتمع الفرنسي على وجه الخصوص، والمجتمع الغربي على وجه العموم.

غزواته وسراياه صلى الله عليه وسلم

ما بدأ النبي صلى الله عليه وسلم حرباً قط، إذ كان حريصاً ألا يراق دم إنسان فهو نبي الرحمة، ولقد كان عظيماً في رحمته بالناس عظيماً في استعداده للحرب، عظيماً في خططه عظيماً في تحقيق النصر واستثماره، ولقد غزى بنفسه خمساً وعشرين غزوة، من أهمها الغزوات العشر الكبرى:

- غزوة بدر الكبرى: رمضان 2 هـ
 - غزوة أحد: شوال 3 هـ
 - غزوة الخندق: شوال 5 هـ
 - غزوة بني قريظة: ذو القعدة 5 هـ
 - صلح الحديبية: ذو القعدة 6 هـ
 - غزوة خيبر: محرم 7 هـ
 - غزوة مؤتة: جماد الأولى 8 هـ
 - فتح مكة: رمضان 8 هـ
 - غزوة حنين والطائف: شوال 8 هـ
 - غزوة تبوك: رجب 9 هـ
- وأما سراياه فكانت ستاً وخمسين سرية.

عادات الرسول في الأكل والشرب

كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يبرد موجوداً ولا يتكلف مفقوداً، فما قرب إليه شيء من الطيبات إلا أكله؛ إلا أن تعافه نفسه؛ فبتركه من غير تحريم، وما عاب طعاماً قط؛ إن اشتهاه أكله ولا تركه، وكان يحب أكل الحلوى والعسل، وأكل لحم الجزور والضأن والدجاج والحبارى والأرنب وطعام البحر، وأكل الشواء، وأكل الرطب والتمر... وغير ذلك، وكان معظم مطعمه يوضع على الأرض في السفرة، وكان يأكل بأصابعه الثلاث ويلقحها إذا فرغ، ولا يأكل متكئاً، وكان يسمي الله تعالى أول طعامه، ويحمد في آخره.

عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان أحب الشرب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم -الحلو البارد- رواه الترمذي وصححه الألباني. وعن أنس رضي الله عنه: قال: "كان النبي صلى الله عليه وسلم -إذا شرب الشرب قاعداً، ويسمي بالله في أوله ويحمد الله في آخره.

منحى تصاعدي بعد التراخي وإهمال إجراءات الوقاية

رعب كورونا يعود إلى الجزائر



عاد القلق والخوف، بل والرعب، إلى الجزائريين بسبب المنحى التصاعدي لحالات كورونا منذ أزيد من أسبوع بحيث ارتفعت إلى أكثر من 200 حالة يوميا، وهو ما أعاد حالة التوجس والارتباك إلى قلوب الجزائريين، لكن يُجمع كثيرون على أن التسبب والاهمال من طرف بعض المواطنين إن لم نقل أغلبهم كان سببا في عودة ارتفاع منحى الإصابات، بحيث عادت التجمعات وحفلات الأعراس وحتى التقبيل فالتحية لم تعد من بعيد، وكثيرا ما يتم "خرق" مسافة الأمان رغم استمرار تفشي فيروس قاتل فتلك بالعالم.

في هذه الفترة، بحيث أوضحت الكمادات الحاضرة الغائبة فهذا يلقها في اذنيه وآخر في يده، واخرين يضعونها في جيوبهم للاستعداد بها قبل دخول المحلات لغاية الشراء ليس إلا، فأضحت تلبس، غالبا، وفق الالهواء، وتتاسى البعض انها قد تصد عدوى وباء قاتل، ونصحت منظمة الصحة العالمية بضرورة ارتدائها اثناء العمل والتنقلات وعدم التخلي عنها مهما كانت الظروف، كما نصح الأطباء بضرورة ارتدائها كونها الحل الوحيد للوقاية وتجنب العدوى في الوقت الراهن.

لكن ومع ارتفاع الحالات المصابة من جديد عاد الطلب على الكمادات وشهدت اقبالا ملحوظا من طرف المواطنين لاسيما مع الدخول الاجتماعي وعودة التلاميذ إلى المدارس، كما اختصت ورشات في خياطتها بسبب الزيادة الكبيرة على الطلب عليها بعد ارتفاع الحالات. وهو ما أوضحته صاحبة ورشة للخياطة اذ قالت إن الكثير من الزبائن يطلبون كمادات

مراكز الضمان الاجتماعي والبلديات، في المستوصفات... وغيرها، وإن كانت تبعث على القلق والازعاج في الاوقات العادية فما بالك في فترة فيروس فتاك وقاتل، فتلك الطوابير هي قنبلة موقوتة خلال الوضع الصحي الراهن الذي تعيشه البلاد لاسيما أن التنظيم هو معيار غائب، فلا نبزئ بعض المصالح الادارية من تعيب إجراءات الوقاية وتخصيص أعوان للتنظيم واحترام التباعد الاجتماعي، فبعد انخفاض عدد الحالات لم نعد نشاهد هؤلاء الاعوان المكلفين بتنظيم المواطنين عبر مختلف المصالح الادارية على غرار البلديات ومراكز البريد ومصالح الضمان الاجتماعي مما أدى إلى غياب الإجراءات الصحية وكانت طوابير عشوائية تسهل انتقال الوباء الفتاك.

يعد حضور الكمادة الزامي في الفترة الاستثنائية والازمة الصحية التي نعيشها، ورغم الاقبال الواسع عليها وارتدائها مع بداية ظهور الفيروس إلا أن الوضع مختلف

عاد الاقبال على المنظفات والمطهرات بكل أنواعها عبر الأسواق والمحلات من طرف المواطنين، مما يعكس أن رعب كورونا قد عاد بعد الارتياح النسبي بانخفاض الحالات فيما سبق، إلا أن الإصابات عادت بقوة وارتفعت أرقامها خلال هذه الايام، علما أن الوزارة الوصية اقترت ان الارتفاع في حالات كورونا في الجزائر هو تابع لما يشهده العالم في الشهور الاخيرة لاسيما مع بداية فصل الخريف.

إلا ان الامر يعود ايضا إلى الاهمال والتسبب وعدم احترام الشروط الاحترازية تزامنا والانخفاض الذي عرفته الحالات فيما سبق، رغم التحذيرات بضرورة الالتزام بالتدابير والشروط الوقائية والاحترازية بتجنب التجمعات واحترام مسافة الامان وشروط التعقيم والتنظيف.

أوضحت الطوابير سمة غالبية على مجتمعنا واصبحنا نشاهدها في كثير من الأماكن، في مراكز البريد، في الأسواق، عبر المحلات، في

عكسه، ومرات تراه يشاكس أخاه الأصغر أو يخرب حاجات الأكبر، فننظر إلى مثل هذا الطفل في النهاية على أنه مشاغب ومزعج طوال الوقت..

التربية والتعليم في الصغر أجمع التربويون وأساتذة النفس وسلوك الطفل على أن أي مشكلة سلوكية يتعرض لها الطفل، ترجع أسبابها في الغالب إلى البيئة التي يعيش

أسباب وعلاج شغب الأطفال

وفي الحقيقة هي محاولة لكسب الاهتمام. الرابع - شغب الطفل يكون أحيانا انعكاسا لرغبة الطفل في الهروب مما يواجهه من مشاكل أو يعانيه من مشاعر: سواء كانت بين الوالدين أو في المدرسة، ووفقا لدرجة المشكلة وقربها منه يخرجها الطفل في صورة لعب عنيف أو حركة تبدو مشاغبة ليهرب من الواقع الذي يعيش فيه، ويخرج الطاقة السلبية التي بداخله.

الخامس: أحيانا يعاني الطفل من مرض الفطري الحركي، وهو ما يجعل الأسرة تصنف حركة الطفل الزائدة بأنها شغب، مما يجعلهم يقومون بتوبيخه وأحيانا ضربه، وفي الحقيقة فإن الطفل مريض ويجب معالجته.

حسنة أسباب رئيسية للشغب الأول: هناك احتمالية أن الأسرة تمنع طفلها من الخروج خارج المنزل؛ مما يضطره إلى محاولة إخراج هذه الطاقة الزائدة عن طريق اللعب والحركة، فتصنفها الأسرة على أن الطفل مشاغب!

الثاني: أن الطفل دائما يحب التقليد ويحاول في سنه الصغير أن يقوم بتقليد كل ما يراه؛ فإذا ما رأى أمامه من يقوم بإحداث المقابل أو المشاكل فإنه على الفور يحاول أن يقلده.

الثالث: محاولة الطفل جذب انتباه الناس حوله، بما اكتسبه من حركات ولعب في محاولة لإضحاكهم، معتقدا أن جميع الأمور متاحة،

أسباب الشغب إعطاء الأوامر للطفل بطريقة سلبية. عقاب الطفل المستمر وبقسوة. مقارنة الطفل بأصدقائه وإخوته. عدم مراعاة اهتمام ومتابعة الطفل. عدم وجود الدفء والحنان من الأسرة للطفل.

معاملته السيئة داخل المدرسة من معلميه وعدم الاهتمام بقدراته واحتياجاته وميوله. عدم وجود نظام تربوي داخل المدرسة للطفل. ما تقدمه وسائل الإعلام للطفل من أفلام كرتون كلها عنف وعدوان. التدليل الزائد على الحد، والاستجابة لكل أوامره؛ مما يجعل الطفل يستخدم العناد أو الشغب وسيلة.

وسطها الطفل ويتربى بين جدرانها، والأسرة بالتحديد هي القاعدة التي تبني عليها شخصية الطفل، وأبرز أسباب سلوكيات العناد والتخريب أو التمرد والعدوانية والمشاغبة، للمشاكل والضغوط الأسرية والخلافات الزوجية بين الوالدين التي يشاهدها الطفل ويتعلم منها ويكتسبها سلوكا وتربية.

جمال و أنوثة وصفة نضارة البشرة العادية

تركز معظم الوصفات إما على البشرة الدهنية أو الجافة، ماذا عن وصفات نضارة البشرة العادية، لربما أهملنا صاحبات البشرة العادية نظرا لقلّة مشاكلها، ولكن سنعرض اليوم لك وصفة رائعة لتألقين ببشرة ناعمة ومشرقة وخالية من العيوب.

مكونات وصفة نضارة البشرة العادية البابايا: من أفضل مكونات الماسكات الطبيعية للبشرة، لغناها بالبواباين والفيتامينات والمعادن المفيدة للبشرة، وكما يساهم في ترطيب البشرة وتنعيمها. العسل هو مطهر طبيعي للبشرة، نظرا لاحتوائه على خصائص مضادة للالتهاب والبيكتيريا، ولذا سوف تضمين تخليص بشرتك من البكتيريا والأوساخ وآثار الماكياج، كما يساهم في تغذية البشرة وتنعيمها. بيض البيض: يشد بيض البيض البشرة بشكل فوري ليمنحك نتيجة فورية ولا أروع، وكما أنه يمتص الزيوت الزائدة في البشرة إن وجدت.

الكركم: مكون يساعد في تقشير البشرة وكما يجدد الخلايا ليمنحك بشرة فاتحة ومنجدة. خطوات تحضير ماسك نضارة البشرة العادية قومي بهرس نصف حبة بابايا (يفضل أن تكون عضوية وناضجة) في وعاء صغير، ويضاف

بعد تطبيق هذه الوصفة سوف تلحظين بشكل فوري بأن تجاعيد الوجه الدقيقة والخفيفة قد اختفت (لبياض البيض تأثير فوري يزول بعد عدة ساعات)، كما زادت نعومتها ونضارتها دون أن تسبب أي لمعان غير محبب، احصلي على نضارة البشرة العادية عبر هذه الوصفة الرائعة، السهلة والبسيطة وقليلة التكاليف ولكن الفعالة في الوقت نفسه ولكن لضمان نجاحها اختاري مكونات طازجة وعضوية، وكما ننصحك بالمثابرة عليها وتطبيقها مرتين في الأسبوع لتكون بشرتك نضرة على مدار الأسبوع.

معاملته السيئة داخل المدرسة من معلميه وعدم الاهتمام بقدراته واحتياجاته وميوله. عدم وجود نظام تربوي داخل المدرسة للطفل. ما تقدمه وسائل الإعلام للطفل من أفلام كرتون كلها عنف وعدوان. التدليل الزائد على الحد، والاستجابة لكل أوامره؛ مما يجعل الطفل يستخدم العناد أو الشغب وسيلة.

جمال و أنوثة وصفة نضارة البشرة العادية

معا لمكافحة سرطان الثدي

9 أعراض لسرطان الثدي لا تعرفها كل النساء

في حين أن الكتل والانتفاخات هي من بين الأعراض الأكثر شيوعا لسرطان الثدي، إلا أن هناك علامات أخرى محتملة قد لا تعرفها كل امرأة، تعالوا لتتعرف عليها:

غمزات: لا بد وانك رأيت مؤخرًا على وسائل الاعلام الاجتماعي، قصة السيدة التي كانت العلامة الوحيدة التي اشارت إلى وجود حالة سرطان هو ظهور غمزة صغيرة على حافة صدرها. ولكن اتضح، فيما بعد أن هذه علامة شائعة جدا من الورم، ولكن العديد من النساء لا يعرفن عنها اثناء الفحص الذاتي الشهري.

تهيج الجلد: قد يتعرض جلدك للتهيج بسبب حمالة الصدر الضيقة، مثل الطفح الحراري، التهاب الجلد التماسي، أو غيرها من مشاكل الجلد. ولكن في بعض الأحيان، يمكن أن يكون أيضا أحد أعراض سرطان الثدي. عندما يظهر احمرار غير مبرر على الثديين، مع تورم، وتهيج الجلد، وحكة، أو طفح جلدي فقد يكون هناك رسالة من جسمك بضرورة التحرك الجدي واستشارة الطبيب.

افرازات من الحلمة: إذا كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية أو حامل، فأن ظهور افرازات من الثدي امر طبيعي. ولكن بالنسبة للنساء الأخريات، يجب فحص اي افرازات غير مبررة، أحيانا قد تكون الافرازات شفافة، وقد يكون لها لون أخضر أو مصفر أو دموية.

النمش: ظهور البقع الجلدية أو النمش غير العادي على الجلد ليس مجرد علامة على أن عليك أن ترى طبيب الأمراض الجلدية _ بل يمكن أن يكون علامة على شكل نادر وأكثر عدوانية من سرطان الثدي يسمى سرطان الثدي اللتهابي. إذا كنت تتعرض للنمش الذي يظهر سريعا فيجب ان تستشير الطبيب فورا.

في حين أن الكتل والانتفاخات هي من بين الأعراض الأكثر شيوعا لسرطان الثدي، إلا أن هناك علامات أخرى محتملة قد لا تعرفها كل امرأة، تعالوا لتتعرف عليها:

جمال و أنوثة وصفة نضارة البشرة العادية

جمال و أنوثة وصفة نضارة البشرة العادية

جمال و أنوثة وصفة نضارة البشرة العادية

جمال و أنوثة وصفة نضارة البشرة العادية

وصف مواجهة ليون الأخيرة بالمؤلة

محرز: "دروغبا، ريبيري وميسي هم قدوتي في الملاعب"

كان النجم الجزائري رياض محرز يوم الأربعاء الماضي، على موعد مع خوض مباراته الـ(100) بقميص ناديه مانشستر سيتي، والتي تزامنت مع مسابقة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم بمواجهة ضد بورتو البرتغالي.



لذلك سأقول الجميع".
نشير في الأخير، إلى أن الحساب الرسمي لفريق مانشستر سيتي الإنجليزي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، أشاد بمهارات النجم رياض محرز.
حساب "السيتيزنس" نشر صورة لمحرز وهو يداعب الكرة خلال تدريبات أول أمس.
وأرفق الحساب الصورة بعبارة: "ملا مهارة من ساحر العرب!".

من خلال مواجهة اليوم أمام موناكو بن العمري قد يدشن بدايته مع ليون



يبدو أن النجم الدولي الجزائري جمال بن العمري سيكون في طريق مفتوح للمشاركة كأساسي لأول مرة مع أولمبيك ليون سهرة الأحد.
المدرّب الفرنسي لاومبيك ليون رودري غارسيا كشف أول أمس خلال ندوة صحفية عن تعرض مدافعه الأساسي دينايير لإصابة عضلية.
الرجل الأول في الطاقم الفني لاومبيك ليون أضاف أن مشاركة دينايير في مواجهة موناكو سهرة اليوم الأحد محل شك.
غياب اللاعب دينايير سيجعل لاعب الشباب السعودي السابق المرشح الأبرز

تحدث محرز لموقع ناديه مانشستر سيتي عن أفضل اللحظات التي مرّ بها مع فريقه "السمائي" في الـ(100) مباراة الماضية، والذي كان قد انتقل له صيف عام 2018 مقابل 60 مليون جنيه إسترليني قادماً من لستر سيتي.
وكشف النجم الجزائري رياض محرز، عن قدوته في الميادين، مؤكداً أنه يريد كتابة التاريخ مثلما فعلوه مع الأندية التي لعبوا لها.

وقال محرز: ديدي دروغبا، فرانك ريبيري وليو ميسي هم قدوتي في الملاعب".
يذكر أن رياض لطالما أكد في العديد من التصريحات السابقة أن بالنسبة له ميسي هو أفضل لاعب في التاريخ.

أكد رياض محرز، أنه لا وجود لمدايع ضعيف في الدوري الإنجليزي أو في المنافسات القارية، مؤكداً أن الجميع يلعب بقوة كبيرة.
وقال محرز في تصريحات للموقع الرسمي للفريق السماوي: "لا يوجد مدافع ضعيف".

وبخصوص، أفضل مباراة خاضها رفقة مانشستر سيتي، بعد مشاركته في 100 مباراة تحت قيادة بيب غوارديولا، أجاب رياض محرز "أعتقد أن مباراة ليستي الموسم الماضي في الإتحاد كانت أفضل مباراة لي".

وكان رياض في تلك المباراة حاسماً بتسجيله هدف رائع أمام فريقه السابق لستر سيتي.

وعن أكثر تجربة مؤلمة عاشها مع مانشستر سيتي، رد رياض محرز: "الإقصاء أمام ليون، كان أكثر تجربة مؤلمة مع مانشستر سيتي".

وكان رفقاء محرز يمنون النفس بتحقيق لقب دوري أبطال أوروبا غير أن الإقصاء المفاجئ أمام ليون حال دون ذلك، وأضاف: كل من واجهته كان مدافعا قويا،

وفاق سطيف يتوعد المحتالين
"كورونا" تلغي اللقاء الودي بين
الوفاق والنصرية

قرر الطاقم الفني لوفاق سطيف إلغاء المباراة الودية التي كانت مقررة أمام نصر حسين داي، بعد ظهر اليوم بملعب 19 ماي بعناية استعداداً للموسم الجديد.
وأكدت بعض المصادر أن قرار الإلغاء جاء بالاتفاق بين الجانبين بسبب عدم ظهور نتائج فحص كورونا الخاصة بلاعبين النصرية. بعيداً عن "كورونا"، أبدى وفاق سطيف، غضبه من تعدي بعض المحتالين على حقوق الفريق، مؤكداً أنه سيتخذ كافة الخطوات القانونية لضمان حقوق النادي الجزائري. وقال وفاق سطيف في بيان عبر صفحته الرسمية على موقع فيس بوك "تضاجت إدارة النادي بنشاط مريب لبعض الصحف وهي بصد الإشهار بغرض تسويق قمصان الفريق، على أساس أنه القمصان الأصلي مقابل مبالغ مالية، مستغلين حب الأنصار لفريقهم لتحويل عليهم". وأضاف البيان "إدارة النادي تبتأ من هذا النشاط، وتؤكد أن القمصان الأصلي غير متوفر حالياً".
وتم "إدارة وفاق سطيف تستنكر هذا الفعل المشين، وتعتبره اعتداء على حقوق النادي، وتحتفظ بكامل حقها في ملاحقة المحتالين قضائياً".

انفراج الأزمة المالية في اتحاد
بلعباس

اقتربت أزمة نادي اتحاد بلعباس المالية من كتابة آخر فصولها، بعد حصول إدارة النادي على إعانة معتبرة، ستساهم في إعادة الاستقرار والهدوء للفريق، قبل أيام قليلة على انطلاق الدوري. وعلم، أن خزينة النادي البلعباسي ستدعم هذا الأسبوع بعائدات مالية تفوق مليون يورو، بعد تدخل شركة "نقطال" البترولية، الممولة للنادي. ووعده مسؤولو "نقطال"، بإنهاء جميع مشاكل الاتحاد في القريب العاجل، بضخ المزيد من الإعانات لمساعدة النادي على مجابهة الأزمة التي يعاني منها منذ فترة طويلة. وتسمى إدارة الاتحاد إلى تجهيز جميع الكشوفات المالية في أقرب وقت ممكن، من أجل ضخ جزء من المستحقات المتأخرة في أرصدة اللاعبين، وإقناع الركانز بتجديد عقودهم.
وبخصوص جديد تشكيله أبناء "الكرة"، علم من إدارة اتحاد بلعباس، أنها اجتمعت بلاعب دفاع تاجنانت حمزة وناس وككيل أعماله، واتفقت معه حول كافة العقد. نفس المصادر أكدت أن لاعب دفاع تاجنانت السابق، أجري امس الفحوصات الطبية واختبارات الكشف عن كورونا. قبل توقيع العقد والانتظام في التدريبات الجماعية. وكانت تشكيلته اتحاد بلعباس، قد باشرت الأحد الماضي، تدريباتها الجماعية، تحسباً لاستئناف النشاط بدوري المحترفين.

استعدادا لدورة اتحاد شمال
إفريقيا
نشا الخضر "أقل من 20 عاما"
يتبادل أمام المولودية

أجرى المنتخب الوطني لأقل من 20 سنة، أول أمس، مقابلة ودية ضد أكابر نادي مولودية الجزائر انتهت بالتعادل لثلاثة أهداف في كل شبكة، سجل للمولودية كل من عبد الحفيظ، بن علجية من ركلة جزاء. وربعي، وباشير المنتخب الوطني لأقل من 20 عاما بالمرکز التقني لسيدى موسى (الجزائر العاصمة) تريبا تحضيريا جديدا لدورة اتحاد شمال إفريقيا للفتة والمؤهلة لبطولة إفريقيا 2021، حسب ما نشرته الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (الفاف) يوم الجمعة عبر موقعها الرسمي. وجاء في بيان الهيئة الضراية، "في إطار الترييب (الجاري من 22 إلى 25 أكتوبر 2020، التحق الخسيس الماضي 14 لاعبا ينشطون بالخارج وقادمين من باريس إلى المرکز التقني لسيدى موسى. ويغيب عن الترييب أربعة لاعبين من بينهم ثلاثة أسماء بسبب فيروس كورونا ويتعلق الأمر بجواكيم جون فيليب قادة (أولمبيك مرسيليا)، يانيس أحمد حجام (أولمبيك مرسيليا) و رضوان تبايريتي (ملعب ريمس)، بينما تعرض اللاعب إيمان عبد الكريم بوطولة لإصابة، أما اللاعب إينزو إلياس لرائي، الذي ينشط في صفوف نانسى لوران، فقد حضر بالعكازات بعد تعرضه لإصابة يوم الأربعاء. وأضاف نفس المصدر: "بعد دخول اللاعبين لفرفهم، تمت دعوتهم لمرج "عمار كزال" من أجل حضور الخطاب الافتتاحي للترييب قبل مباشرة أول حصة تدريبية على الساعة 18:00". وكان المنتخب الوطني، المشكل من لاعبين محليين، قد اختتم الثلاثاء الفارط الجزء الأول من الترييب التحضيري بتعادله وديا (0-0) أمام فريق الناحية العسكرية الأولى. أما الترييب الثاني فيخص اللاعبين الذي ينشطون بالخارج.
ویدخل هذا الترييب في إطار تحضيرات دورة اتحاد شمال إفريقيا بتونس والمؤهلة لبطولة إفريقيا 2021 للفتة المبرجة بموريتانيا من 16 فبراير إلى 4 مارس.

مباريات اليوم:

الدوري الإنجليزي:
0014 ساوثهامتون - إيفرتون
3016 ولفرهامبتون - نيوكاسل يونايتد
1519 آرسنال - لستر سيتي
الدوري الإسباني:
0013 بلد الوليد - ديبورتيفو الافيس
0015 قاديش - فيريال
3017 خيتافي - غرناطة
0020 ريال سوسيداد - هويسكا
الدوري الإيطالي:
3011 كالياري - كروتوني
0014 بينيفينتو - نابولي
0014 بارما - سبيزيا
0017 فيورنتينا - أودينيزي
4519 جوفنتو - هيلاس فيرونا
الدوري الألماني:
3014 فورتسبورغ - آرمينيا بيليفيلد
0017 فيردر بريمن - هوفنهايم
الدوري الفرنسي:
0012 لانس - نانث
0014 بوردو - نيم أولمبيك
0014 ستاد بريست - ستراسبورغ
0014 ميتز - سانت إتيان
0014 مونبلييه - ستاد ريمس
0016 نيس - ليل
0020 ليون - موناكو

الزلفاني (مدرّب شبّية القبائل):

"ملاحم التشكيلة الأساسية ظهرت بنسبة 80 بالمائة"

الأساسية جاهزة بنسبة 80 بالمائة تتقننا فقط بعض اللمسات".
يذكر أن شبّية القبائل فازت الخميس الماضي، بنتيجة (0-1)، في المواجهة الودية التحضيرية التي جمعهم بفريق اتحاد بسكرة.

وأردف: "أنا راض عن مردود الفريق بصفة عامة، وتنتظرنا مواجهتين تحضيريتين مستقبلا أين سنقوم بمنح الفرصة للجميع".
وتابع يامن الزلفاني: "من الناحية البدنية الفريق كان في المستوى، والتشكيلة

الفرص، والفوز في مباراة تحضيرية مفيد للاعبين من الناحية النفسية".
وأضاف: "يبقى أن الأهم في مثل هذه المباريات هو انسجام المجموعة، أما النتيجة تكون مهمة أكثر في المباريات الرسمية".

كشف مدرّب شبّية القبائل، يامن الزلفاني، أن ملاحم التشكيلة الأساسية بدأت تظهر، وأنه راض عن مردود أشباله أمام اتحاد بسكرة. وصرح الزلفاني، للموقع الرسمي للفريق: سقدننا مردود جيد أمام منافس قوي، تحكمتنا في الكرة وخلقنا العديد من

قراوي (لاعب وفاق سطيف):

"تحضيراتنا تسير في الطريق الصحيح"

وأتم أمير قراوي: "نحن هنا دائما، وسنقبل المستحيل لنساعد الجدد على التأقلم والدخول في المجموعة، وفي انتظار ما سيفعله اللاعبون مع انطلاق الموسم".

لتقييم مستوى الفريق، ومدى تجاوب اللاعبين". وأضاف: "تعلم جيدا حجم المسؤولية الملقاة على عاتقنا، وهذا الأمر يدفعنا إلى بذل المزيد من الجهد لتحسين مستوانا، وتطوير مهارتنا وتناغمنا، خاصة وأن هدفنا هو دخول المنافسة بقوة".

"التحضيرات تسير بطريقة جيدة في عنابة، لقد وجدنا كل الإمكانيات تحت تصرفنا، وهذا الأمر سيساعدنا على التطور بشكل جيد".
وتابع: "لقد عانينا كثيرا عند انطلاق التحضيرات، لكن الأمور تحسنت كثيرا الآن، وسنتنظر برجة مباريات ودية

أكد أمير قراوي لاعب وفاق سطيف، أن تحضيرات فريقه لانطلاق الدوري تسير في الطريق الصحيح، مشيرا إلى أن خوض الوديات في الوقت الحاضر سيساعد الفريق على تقييم مستواه.
وقال قراوي، في تصريحات للحساب الرسمي للنادي على "فيسبوك":

في انتظار منافسه بين الزمالك والرجاء

الأهلي المصري إلى نهائي دوري أبطال إفريقيا

وقاد الجنوب إفريقي بيتسو موسيماني الفريق المصري للمباراة النهائية للمرة الـ13 في تاريخ المارد الأحمر، منتظرا المتأهل من مواجهة الزمالك المصري والرجاء المغربي، بينما ودع الوداد بقيادة مدربه الأرجنتيني ميغيل جاموندي خالي الوفاض.

تفوقه على الوداد، حيث فاز ذهابا بنتيجة (2-0) في المغرب.
تقدم الأهلي بهدف مروان محسن في الدقيقة 5، ثم أضاف حسين الشحات الهدف الثاني (26) وأكمل ياسر إبراهيم الثلاثية (58)، فيما أحرز زهير المترجي هدف الوداد الوحيد (81).

بلغ الأهلي المصري نهائي دوري أبطال إفريقيا، بفوزه ذهابا 0/2 وإيابا 0/3 في اللقاء الذي جمع الفريقين أول أمس بملعب ناصر بالقاهرة.
وصعد الأهلي للمباراة النهائية للبطولة القارية المقررة يوم 6 نوفمبر المقبل بذات الملعب ناصر بالقاهرة، بعدما كرر

يوصل رحلته المكوكية مع الاندية

خليلي ينضم إلى نجم مقرة

أعلن نادي نجم مقرة، تعاقد رسميا مع اللاعب سفيان خليلي، مدافع اتحاد بن قردان التونسي. وقال النادي، في بيان رسمي، عبر صفحته على "فيسبوك"، "إمضاء المدافع سفيان خليلي في صفوف نجم شباب مقرة".
وشارك خليلي في 16 مباراة مع اتحاد بن قردان، في موسمه الأول بألوان النادي التونسي، قادما إليه من شبّية سكيكدة.
ويمتلك خليلي (30 عاما) خبرة كبيرة، حيث خاض تجارب عديدة رفقة أندية محلية وعربية، على غرار نصر حسين داي، شباب بلوزداد وشبّية القبائل اتحاد الحراش وشبّية سكيكدة والاتفاق السعودي.

من أجل إبداع وفعالية أكبر

15 نصيحة من أجل عمل ممتع

فاعلية وإبداع ونمط حياة صحي؛ لا نحتاج إلى الكثير كي نكون سعداء. اكتشف معنا كل الحيل التي تجعل من العمل مصدر سعادة دائماً.



2- عبر رسم خط واحد مع تحديد الوقت اللازم لقطع المسافة؟

تخيل المراحل الثلاث لحياة الشجرة. ارسم: 1- برعمًا صغيرًا ثم شجرة ثم شجرة كبيرة؟ 2- بذرة ثم شجرة ثم قطعة حطب؟

12- تحدث عن العمل مع أولادك

يحتاج أولادك أن يعرفوا ماذا تعمل. اشرح لهم مهنتك عبر استخدام تعابير بسيطة وإيجابية. فإذا كنت مهندس كومبيوتر مثلاً، صف نفسك بأنك "طبيب الحواسيب". إذا كنت بائعاً، صف نفسك بأنك "سوبر بائع".

13- سر على الطريق الصحيح

حاول في حال كنت لا تحب الرياضة أن تمارس رياضة المشي السريع لمدة ثلاثين دقيقة يومياً على الأقل. خلال العمل أخرج لبعض الوقت وامشٍ لعشر دقائق، ثم عد إلى عملك.

14- ربه عن نفسك بالزهات

في نهاية الأسبوع، اختر أمثلة عالية الارتفاع مطلقة على مشاهد لافتة وانسحب إليها لتمضية بعض الوقت، فقد بينت الأبحاث أن التزهر في أمكنة مرتفعة يخفف من التوتر.

15- اكتشف طبيعة ذاكرتك وتعلم بشكل أفضل

فكر بأخر شخص رأيته في إحدى الحفلات. هل تتذكر: 1- ما كان يرتديه وشكل وجهه؟ 2- صوته وطريقته في الكلام وما كان يقوله؟ 3- رسم مساراً على ورقة. ارسم الطرقات: 1- على شكل خطين مع التشديد على المعالم المكانية البارزة؟

تحفيز الابتكار. ثمة شركات تسمح لموظفيها بتخصيص 15 من وقتهم (أي ما يعادل شهراً كل عام) في العمل لأفكارهم الخاصة مهما كانت. يقول أحد المهندسين: "خلال 30 سنة من حياتي العملية، تمكنا من الحصول على 15 براءة اختراع، وقد تأتي نصفها على الأقل من أفكار تم العمل عليها خلال هذا الوقت الخاص".

ثمة قصة أصبحت اليوم جزءاً من أسطورة شركة 3 العالمية: كان أحد مهندسي الشركة الأم مولماً بالموسيقى، وكان يبحث عن طريقة لوضع إشارة مرجعية على مدونات القطع الموسيقية من دون أن يترك ذلك أثراً عليها، وقد خصص لهذه المشكلة 15 من وقته. النتيجة؟ منتج "بوست-ات" Post-it المعروف عالمياً على رغم تحفظ مدراء 3 بداية على مبدأ الوقت الخاص، إلا أنهم سرعان ما تبوه بعدما لاحظوا نتائجهم الإيجابية. يقول المهندس: سيكون الناس في قمة التفاعر خلال جلسات وضع الأفكار". فلم يقتصر تطبيق هذه القاعدة على أقسام البحوث والتطوير؟

8- اعمل على تحقيق المساواة بين الرجال والنساء في البيت كما في المكتب

من الصعب الدفاع عن المساواة بين الجنسين إن لم يشارك الرجال في الأعمال المنزلية عند عودتهم إلى بيوتهم.

9- توقف عن انتظار مجيء السعادة لتكون سعيداً

قال أحد الحكماء: "ليس سبب سعادتني أنني حققت النجاح، بل قد نجحت لأنني كنت رجلاً سعيداً".

10- قيم مهاراتك بشكل معمق

أولاً، سيسعرك ذلك بأنك تسيطر على قدرك. من ثم، هو أمر ضروري لإجراء تقييم موضوعي لمهاراتك قبل أن تترقى، أو تغيير قطاع عملك، أو تقرر أن تعمل لحسابك الخاص لتحقيق حلم مهني كان يراودك.

11- خصص أوقات فراغ لمعالجة الأمور الطارئة

بدا كل شيء ممتازاً وديقياً، لكن الانتهاء من العمل على هذا المشروع احتاج منك ساعة أطول من المتوقع، وها قد أصبحت متأخراً لبغية النهار. يقول أحد المستشارين الإداريين: سغالباً ما نسيء تقدير الوقت اللازم لأداء وإتمام مهمة ما حين نقوم بها للمرة الأولى. ينبغي إذا الاحتفاظ بهامش

"غوغل"، حيث لون الجدران أزرق نيلى و"الفوتايات" حمراء فاقعة والخزائن مرقطة.

5- أوقف صوت صفارات الأخطار الصادرة عن أجهزتك الإلكترونية

يقول سامح، أحد مسؤولي التسويق في إحدى شركات الصناعات الغذائية: "منذ أن حملت برنامج "تويتديك"، أصبحت قادراً على الاهتمام برسائل "تويتتر" التي تصلني بشكل سريع". هل يعتبر هذا تقدماً؟ الأمر ليس أكيداً، لأن هذا الإزعاج يضاف إلى الأصوات التي تعلمنا بوصول الرسائل الإلكترونية، وإلى إغراءات البريد الإلكتروني الفوري، وإلى النصوص التي تهز هواتفنا الذكية هل تعاني أنت أيضاً هذه الملاحقة؟ قد يبدو تضاعف عدد إشارات التنبيه أمراً محفزاً في البداية، لكنه يشكل في الحقيقة مقاطعات تؤثر على عملك. نعم للبريد الإلكتروني، لكن من ضمن جدول زمنية تحددها بنفسك (قبل الغداء، في نهاية اليوم) وليس من دون انقطاع.

6- اخلع ثياب العمل ما إن تصل إلى بيتك

غالبا ما تدل ثيابك على وظيفتك، لذا ينبغي، كي تقطع علاقتك بشكل رمزي مع المجال المهني، أن تخلع ثياب العمل ما إن تصل إلى البيت وأن ترتدي ثياباً مريحة. وبحسب أحد علماء النفس، لا ينبغي الاكتفاء بذلك، بل يجب أيضاً أن تتحرر من العمل ذهنياً وأن تركز على دورك الجديد: أن تعود إلى كونك الوالد (ة) أو الزوج (ة) على العقل والجسد أن يتعاونوا. أما إذا كنت تشعر بتوتر شديد، فلا تردد في أن تأخذ حماماً كي تشعر بأنك قد غيرت جلدك فعلاً.

7- دع لأعضاء فريقك الوقت للعمل على مشروع خاص بهم

تبين أن تشجيع الموظفين على العمل على مواضيع تهمهم، حتى وإن كانت غير مرتبطة بشكل مباشر باستراتيجية المؤسسة، أمر يعود بالفائدة على جو العمل ويساعد على كي تشعر بأنك قد غيرت جلدك فعلاً.

على رغم وجود عدد كبير من الناس السعداء في العمل، تشير الإحصاءات إلى أن عدد الذين يعانون ضغط العمل في تزايد مستمر. الأجدى بنا إذاً أن نقف مع أنفسنا ونقرر القيام بما يفيدنا. ما هي السعادة وكيف نبلغها؟ سؤال واسع النطاق، ولكن حين نكون في نطاق المكتب الضيق، تكون السعادة مرتبطة ببعض الأمور الأساسية: توازن صحي بين الحياة الخاصة والحياة المهنية، محيط عمل صحي وبعث على الاسترخاء، القدرة على إيجاد معنى لما نقوم به، الثقة بأننا فاعلون، إمكان أن نكون مبدعين، وأخيراً نمط حياة صحي. تتضمن مقالاتنا اقتراحات جديدة ينبغي قراءتها بتركيز والتفكير بها مطولاً وإعادة قراءتها مراراً!

1- استخدم الإنترنت لتسهيل حياتك

باتت شبكة الإنترنت أحد العناصر الأساسية في العمل اليوم، لذا إن احتجت إلى التأكد من أمر ما، لا تبحث بعيداً، أدخل الشبكة وابحث كي تجد ضالتك.

2- لتكن اجتماعاتك في بداية النهار

غالباً ما يتم تحديد موعد الاجتماعات في نهاية بعد الظهر كي لا يتعارض وقتها مع جدول أعمال المجتمعين. اختيار خاطئ؛ إذ يكون الناس في هذا الوقت أكثر تعباً وأقل تفاعلاً، وقد يشكل هذا التوقيت مشكلة لبعض الأمهات، التوقيت الأفضل هو إذا في بداية النهار. لتوخي الفاعلية، أرسل جدول الأعمال قبل يوم من الاجتماع وشدد على ضرورة حضور الجميع في الوقت المحدد.

3- ابدأ اجتماعاتك بالحزازير

يمكنك بالطبع أن تبدأ اجتماعك الأسبوعي بملخص حزين عن جدول الأعمال، لكن ماذا لو طرحت سؤالاً غير عادي لإثارة فضول الحاضرين؟ مثلاً، أرهم صورة كبيرة جداً لأحد منتجات المؤسسة أو صورة مدينة زبونكم الحالي، واسألهم بم يتعلق الأمر برأيهم. ستؤدي المفاجأة إلى تحفيز إبداع الموظفين وتدفعهم إلى المشاركة بشكل أكثر فاعلية.

4- اعتمد على قوة الألوان

وداعاً للسجاد الرمادي الباعث على الكآبة! علينا أن نختار أصفر اللون لأجل التركيز، أو أخضر كي يساعدنا على الحفاظ على هدوئنا، أو برتقالياً ليدفعنا إلى الابتسام، أو أحمر كي يمدنا بالطاقة. نجد هذا في شركة

الكمال وحده لله..

هل "المثالي" شخصية وهمية؟

في هذا العالم، سفلكت منا حسناته وسيناته، ولكن هذا لا يعني أن لا نسعى إلى المثالية، وذلك بتحسين أسلوبنا وطريقته تعاملنا مع الناس ومنهج تفكيرنا". ويعتقد أن هنالك شريحة في المجتمعات تجدها تسعى للمثالية، وأغلبهم من المتصنعين، لأن المثالية لا يعني أن تظهر صفات المثالية، بل أن تكسبها وتمارسها بالفعل وليس بالتصنع". ويقول "إننا لا نستطيع أن نحكم على أنفسنا بالمثالية، لأننا نعيش بعالم غير مثالي، ولا يمكن أن يخلق المجتمع أناساً مثاليين في الأمور كافة، بل يوجد أفراد يسبغون باتجاه المثالية". وتعتبر ربة المنزل (أم وسام)، أن كل إنسان يظفر إلى نفسه على أنه شخص مثالي، ولكن الأهم حكم الآخرين عليه، فهم يحددون تلك الصفات، إضافة إلى أن الأشخاص المثاليين في الحقيقة غير موجودين لاختلاف وجهات النظر حول مقياس الأمور في الحياة من شخص لآخر.

وترى أن هناك أشخاصاً يوصفون بالعقلانيين، وهي الأصح بدل المثالية، لأنه من غير المعقول بنظرها أن يكون هنالك شخص في الحياة يحسن التصرف في الأمور كافة، ويتخذ على الدوام القرارات الصائبة، ويساعد كل من يحتاج إليه ضمن المنطق. يؤكد اختصاصي علم الاجتماع الدكتور سري

التغييرات في الفكر والانفتاح على مختلف الشعوب. وتعتبر أن لكل شخص حسناته وسيناته، وليس من الممكن أن يكون الشخص متوازناً في كافة أمور حياته أو أنه لا يخطئ في العمل أو البيت وغيره، مؤكداً بنفس الوقت وجود شخص "أحادي الفكر الصحيح"، وفي ذلك ما يقربهم بنظرها من المثالية.

ويظهر عيسى، ح (33 عاماً)، مثاليته، متناقضاً فيما طرحته (روان)، لاعتقاده بذلك من خلال وصف الناس له، بأنه شخصية مثالية، وحتى أصبح يترأى ذلك عند جلوسه مع نفسه، بأنه يحمل بالفعل صفة "المثالي"، معتزاً ومفتخراً بذلك.

ويحاول أن يطبق ذلك على أسرته منذ أن تزوج قبل خمس سنوات، وعلى الدوام يواجه مع زوجته مشكلات تتعلق بمثاليته، فيقول "لم أكن أعرف أنني مثالي إلا أن وجدت نفسي بالفعل، أضحي لأجل الآخرين طوال فترة حياتي وأنا صغير".

فقد تحمل منذ صغره مسؤولية تربية أخوانه الصغار، فبحث عن عمل في أحد المجالات وأكمل تعليمه، "وأن ما شاهده في الحياة جعله مثالياً وبشكل كبير، وأتقبل أشياء كثيرة، ومتأسفة وترضي جميع الأطراف". وفقاً لقوله. ولا يعترف عبد الله، ع، بوجود شخص مثالي

نسمع كثيراً عن "الشخصية المثالية"، ويحтар الناس في ماهيتها، فالبعض يجد أن التربية تفرز شخصاً مثالياً، أو يمكن الوصول إليها بأساليب مختلفة، إلا أن بعض الفلاسفة والمفكرين يرون أنها لا تحظى بالقبول والرضا، كونها غير واقعية، وأن الكمال وحده لله. فقد يما قال أرسطو طاليس "إن الشخص المثالي، الذي لا يعرض نفسه بغير ضرورة للمخاطر، ولكنه على استعداد أن يضحى بنفسه في الأزمات الكبيرة، وهو يعمل على مساعدة الناس، ولكنه يرى العار في مساعدة الناس له".

ومع أنه قيل في هذه الشخصية الكثير من الحكم، لن يبريد أن يصبح "مثالياً"، إلا أن ما سجله أرسطو، ولد الكثير من المفاهيم حول الشخصية المثالي، ومن يتصف بها، حتى أن البعض يجد هذه الشخصية مجردة من كل الصفات، لأنها تعبر عن تصرفات وسلوكيات، ربما يجهلون بأنها لا تمت للمثالية بشيء، وآخرون يقتربون من المثالية، كما هو في الفكر الفلسفي الذي يعتمد على النظرية ومن ثم الجانب العملي، حتى يجعل الشخص العقلاني "شخصية" أقرب إلى المثالية.

ولكن الشابة "روان، ع" (28 عاماً)، لا تعتقد بوجود هذه الشخصية على وجه الأرض، وإن كانت غير ليست في العصر الحديث، حتى مع



واحد، "وكثيراً من الأفراد يعتقدون أن الشخص المثالي هو مثالي، لأنه على خلق حسن فقط واختصارها بذلك". ويؤكد أن وجود الشخصية المثالية غير متواجدة على الإطلاق، وأن من يرى بأنه شخص مثالي في كافة أمور الحياة، شخصية نرجسية أو متعالية مغرورة، تجلب لنفسيها التعب وللآخرين المحيطين المشاكل، منها له بضرورة تعديل سلوكه وتصرفاته. إن وجود مبادئ وأشخاص عقلانيين لا يمثلون الشخصية المثالية، إنما هم مثاليون في جانب محدد، يعتمد على سلوكياتهم وصفاتهم في اتجاه واحد فقط، لذا لا يمكن وصفهم بالشخصية المثالية إنما "العقلانية".

