

AKHBARELYOUM

أخبار اليوم

www.akhbarelyoum.dz

الامتحان المصيري ينطلق اليوم

731 ألف تلميذ على موعد مع الباك

04

الجزائريون يهبون دفاعاً
عن مؤسس دولتهم

الأمير عبد القادر خط أحمر

03

■ وزارة المجاهدين؛
"القانون يعاقب كل من يحاول
المساس برموز الدولة"
■ سلطة ضبط السمعي
البصري تستدعي مدير
قناة الحياة



إلى غاية تسوية وضعيتها
القانونية بشكل نهائي



إعادة المركبات
المحجوزة بصفة
مؤقتة لـ "أصحابها"

04

بمجلس قضاء الجزائر
186 "ضابط درك"
يؤدون اليمين

03

سفارة الجزائر بفرنسا
تنفي الإشاعات

استمرار إعفاء الطلبة
والمسنين من دفع
تكاليف الحجر

03

رسالة عاجلة من هذه
الدول للعالم؛

"لا نستطيع مواجهة
الوباء لوحدنا"

07

تواجه كوتون سبور هذا الأحد (17:00 سا بتوقيت الجزائر)

شبيبة القبائل من أجل وضع قدم في النهائي

ذهاب نصف
نهائي كأس
الكاف؛

16

300 مليون متابع لرونالدو



أصبح البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم بوهنتوس الإيطالي، أول شخص يصل عدد متابعيه عبر حسابه في موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام" إلى 300 مليون شخص.

وفي عالم السحرة المستديرة، يأتي ثانيًا بعدد المتابعين في "إنستغرام" الأرجنتيني ليونيل ميسي قائد برشلونة الإسباني بـ219 مليون شخص، يليه البرازيلي نيمار دا سيلفا نجم باريس سان جيرمان الفرنسي بعدد متابعين يصل إلى 152 مليون شخص.

أمريكا تمنع استيراد الكلاب من الجزائر



على خلفية مخاوف من داء الكلب، حظرت الولايات المتحدة استيراد الكلاب لمدة عام من 113 دولة من بينها الجزائر، إضافة إلى 15 بلدا عربيا آخر.

ونقلت صحيفة "سبق" الإلكترونية السعودية عن المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها، أن هذا الحظر يطال جميع الكلاب من مختلف الأنواع، بما فيها الكلاب التي توجد في أي دولة ارتفعت فيها مخاطر وجود داء الكلب في الأشهر الستة الماضية.

وتأتي هذه الخطوة وسط قضية كبيرة بالولايات المتحدة في استيراد الكلاب، مرتبطة بزيادة الإقبال على تربية الكلاب خلال فترة الجائحة، إذ تشير البيانات إلى أن الولايات المتحدة تستورد حوالي مليون كلب سنويا.

وأوضح المركز الأمريكي المختص أن قرار تعليق الاستيراد يتعلق على 113 دولة في العالم من بينها 16 دولة عربية هي الجزائر، والسعودية، وقطر، والإمارات، والكويت، وعمان، ومصر، واليمن، وسوريا، والعراق، ولبنان، والأردن، وتونس، والصومال، والسودان، والمغرب.

يشار إلى أن داء الكلب يودي بحياة 59 ألف شخص سنويا في أرجاء العالم، في الغالب يكون هذا الداء قاتلا ما أن يبدأ ظهور الأعراض على الشخص المصاب.

اللجنة التقنية تدرس ملفات وكلاء السيارات



كشفت مصادر من الأمانة العامة للجنة التقنية المكلفة باستقبال ملفات طلبات اعتماد ممارسة نشاط استيراد المركبات الجديدة استقبال 9 ملفات لطلب اعتماد السيارات، منها طليين يتعلقان بالحافلات و3 ملفات خاصة بالشاحنات منها إيسيزو وسازوكي وهولفو، و4 ملفات خاصة بالسيارات السياحية منها شقروليه وشيري ونيسان وفورد.

وحسب ما نقله موقع "سبق" برس، فقد أفادت ذات المصادر أن عملية ايداع الملفات على مستوى الطابق الرابع لوزارة الصناعة بالأبواب ستواصل يوم الأحد المقبل بعد أن تم استقبال يوم الثلاثاء الماضي 9 ملفات مع العلم أن وزارة الصناعة استقبلت 210 مفا طلب رخص استيراد بين السيارات والشاحنات والحافلات والدراجات والمركبات ذات المقطورة وفق دفتر الشروط السابق، الذي تم اعتماده في حقبة وزير الصناعة السابق فرحان آيت علي قبل أن يتم الغاؤه، حيث ينتظر أن تتسلم مصالح الوزارة نفس عدد الملفات.

ووفقا للمصادر نفسها، سيتم تحديد حصص كل متعامل وفق نظام الكوتا من خلال تحديد عدد المركبات لكل وكيل، على أن تكون أعداد متقاربة بين الوكلاء الذين سيركزون هذه المرة على جلب مركبات منخفضة الثمن بالنظر إلى شرط أن لا تتجاوز قوة المحرك 1,6 متر مكعب بدل السيارات الفاخرة، تنفيذا لما يتضمنه دفتر الشروط الجديد، على أن يتم الشروع في منح الاعتماد في ظرف 20 يوما من ايداع اول ملف أي بداية من 5 جويلية المقبل.

ملعب وهران جاهز للتدشين



أكد وزير الشباب والرياضة سيد علي خالدي بأن الملعب الأولمبي الجديد بوهران، الذي احتضن أول مباراة على ميدانه المعشوب طباعيا ليلة الخميس بين المنتخب الجزائري للمحليين والمنتخب الليبيري، أضحى "جاهزا للتدشين".

وأضاف الوزير قائلا، "كما التزمنا به في زيارة سابقة إلى وهران، فإن الملعب الأولمبي جاهز للتدشين بعدما تم إنجازه بمقاييس دولية، ليكون واحدا من أهم المرافق الرياضية التي ستحتضن فعاليات الألعاب المتوسطية 2022 بوهران".

وأوضح الوزير قائلا، "تطابعه المعماري المميز، يعزز هذا الملعب الحضارية الوطنية للمنشآت الرياضية الجديدة التي تستكمل قريبا، على غرار ملاعب براق و الدويرة (الجزائر العاصمة) وتيزي وزو".

وحرص السيد خالدي على تهنئة الجزائريين عموما والرياضيين بوجوه خاص بهذا الانجاز الذي استضاف أول مباراة كروية انتهت بفوز المنتخب الوطني للمحليين على نظيره الليبيري الأول (1-5)، وهي المقابلة الودية التي تدخل في إطار المنافسات التجريبية المبرمجة بهذا الملعب تحسبا لاستلامه الرسمي قبل الألعاب المتوسطية. وبعد الملعب الأولمبي المركب الرياضي المتواصلة الأشغال به ببلدية بن الجير حيث يحتوي الأخير أيضا على ملعب للألعاب القوى وقاعة متعددة الرياضات ومركز ماني بثلاثة مسابح، ويرتقب الانتهاء من هذه المرافق في سبتمبر المقبل.

غزال يرفض عرضاً سعودياً



تواصل إدارة بشكتاش التركي العمل على إبقاء النجم الجزائري رشيد غزال في صفوف الفريق، بعد انتهاء عقد إعارته، وقرب عودته إلى ليستر سيتي الإنجليزي، الذي تلقى عددا من العروض الكبيرة للمهاجم، وعلى رأسها من فريق سعودي كبير. وكشفت موقع "فوتو ماتش" التركي، أن النجم رشيد غزال تلقى عرضا من قبل نادي النصر السعودي، لكن وكيل أعمال المهاجم الجزائري، أكد رفضه إلى التوصل لأي اتفاق مع أي فريق جديد في سوق الانتقالات الصيفية، بسبب رغبته بالبقاء مع بشكتاش في الموسم المقبل.

وتابع أن رشيد غزال يقوم بالضغط على إدارة نادي ليستر سيتي، التي تمكك عقده، من أجل السماح له بالبقاء موسم إضافي مع بشكتاش، الذي ساهم بتحقيق الثنائية المحلية في الموسم الماضي، وهي الدوري التركي الممتاز، وبطولة الكأس.

وأوضح أن غزال يرفض الاستماع إلى أي عرض مقدم، من قبل جميع الأندية المهتمة بالحصول على خدماته، وهذا ما حدث أثناء قيام أحد المسؤولين في النصر السعودي، بلقاء وكيل أعمال النجم الجزائري، الذي اعتذر له عن الدخول بالمفاوضات، بسبب رغبة موكله البقاء مع بشكتاش.

يذكر أن غزال، قد خاض 31 مواجهة مع بشكتاش في الدوري التركي الممتاز لكرة القدم بالموسم الماضي، واستطاع تسجيل 8 أهداف، بالإضافة إلى إعطاء رفاقه 17 تمريرة حاسمة، جعلتهم يحققون لقب المسابقة المحلية.

هذا جديد الفيسبوك..



أعلنت شركة فيسبوك أنها ستبدأ في اختبار خاصية جديدة تشجع المستخدمين على فتح وقراءة المقالات فعلياً قبل مشاركتها على المنصة، وفق ما ذكره تقرير موقع vox الأمريكي.

الموقع أوضح أن فيسبوك سيبدأ اختبار الخاصية الجديدة على 6 بالمائة تقريبا من مستخدمي الأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد حول العالم، وفقا لما قاله متحدث باسم الشركة موقع Recode الأمريكي.

بينما كان تويتر قد بدأ اختبار خاصية شبيهة في جوان من العام الماضي، قبل تعميمها على جميع المستخدمين بنطاق أوسع في سبتمبر. وتعد خطوة الموقع آخر الأمثلة على محاولة شركات الشبكات الاجتماعية إبطاء انتشار المعلومات المغلوطة والمحتوى الضار الذي تفتش على منصاتهما، عن طريق حث المستخدمين على التأني قبل مشاركة المحتوى.

فيما كان العديد من باحثي الشبكات الاجتماعية قد طالبوا كثيرا بهذا النوع من التنبيهات، التي يأملون أن تقلل تضاعف الناس مع العناوين الجذابة بدون قراءة السياق الكامل للخبر فعليا.

لكن نظراً لأن هذه الخاصية جديدة نسبيا، فليس من الواضح حتى الآن إذا كانت هذه التدخلات ستنتج في مقاصدها، أم إذا كان الناس سيتخطون مطالبات فيسبوك ويشاركون الأخبار بدون قراءتها على أي حال. وحتى إذا ضغط الشخص على رابط المقال بعد طلب فيسبوك، فليست هناك ضمانات على أن الشخص سيقرا الخبر كاملاً فعلياً، لذا فهذا ليس حلاً جذرياً للمشكلة.

زووووو



مدرب المنتخب الوطني جمال بلماضي يحمل صورة الأمير عبد القادر على هامش زيارته للاعب السابق لثلودية وهران عريف رضوان..

قالوا

- "حاولت بكل ما أملك أن أقتنع الأمير السيد عبد القادر الجزائري بمنصب إمبراطور العرب لكي نوظفه ونستغله ضد العثمانيين، وبالرغم من العداة الشديد الذي كان بينه وبين الأتراك فإني لم أفلج بالرغم من كل الإغراءات والوعود والمزايا التي وضعتها فوق الطاولة للامير، لكنه كان يرفض ذلك جملة وتفصيلا ومن دون نقاش".
- رئيس وزراء بريطانيا الأسبق وليم كلادستون
- "... لا يوجد الآن أحد في العالم يستحق أن يلقب بالأكبر إلا ثلاثة رجال، كلهم مسلمون، وهم الأمير عبد القادر الجزائري، ومحمد علي باشا، والشيخ شامل الداغستاني".
- المارشال سولت / عام 1840
- "يستحق أن يصنف من بين أفضل الرجال العظماء القلائل في هذا القرن".
- صحيفة "نيويورك تايمز" الأمريكية عن الأمير عبد القادر في 1883
- "إن السعادة الحقيقية في البيوت لا يمكن ألبته أن تتحقق إلا في ظل ملهج الله، وفي رحاب هدي الحبيب رسول الله صلى الله عليه وآله ومن وآله، مع الفهم الدقيق، والوعي العميق للحقوق والواجبات من كلا الزوجين..".
- الشيخ علي عية
- "الضغط النفسي الهائل الذي وُجدته الجائحة على الناس يحتاج إلى تنفيس لسنا بحاجة إلى تنظير من أعتادوا التشاؤم وصف التطورات اليومية بمرعب، مخيف، مقلق غير مفيد لأحد.. والتداول يتجاوز به الإنسان المحن وهو من كمال التوكل على الله...".
- الدكتور عبد الله عسيري
- "كل الذين ربطوا سعادتهم بالأخرين، ماتوا مقتولين من الوحدة...".
- دوستويفسكي

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

المدير العام
محمد قروش

مسؤول النشر
بن خليفة شيخ

عنوان الإدارة والتحرير:
حي العناصر 04، عمارة: 69
رقم: 02 - القبّة / الجزائر العاصمة
الهاتف/الفاكس:
021-73-71-28
021-73-30-43
023 70 54 31

الطباعة:
شركة الطباعة للجزائر
المنطقة الصناعية العالية - باب الزوار / الجزائر
ص.ب: 5.410 - جويلية /
الدار البيضاء
التوزيع:
أخبار اليوم
تنبيه:
الجريدة غير ملتزمة بإعادة كل الوثائق والمقتولات التي تصلها.

سحب من العدد السابق: 2000 نسخة

الجزائريون يهبون دفاعاً عن مؤسس دولتهم

الأمير عبد القادر خط أحمر

• وزارة المجاهدين: "القانون يعاقب كل من يحاول المساس برموز الدولة" • سلطة ضبط السمعي البصري تستدعي مدير قناة الحياة

هبة عدد غير قليل من الجزائريين للدفاع عن مؤسس دولتهم الحديثة الأمير عبد القادر، واصفين إياه بالخط الأحمر؛ وإضافة إلى دعاوى قضائية تم رفعها ضد الشخص الذي تطاول على "الأمير"، فقد ضجت مواقع التواصل الاجتماعي للتعبير عن الغضب الشديد إزاء هذه المحاولة الخسيسة للإساءة إلى أحد أبرز رموز الجزائر عبر تاريخها المجيد.



ببسمارك بدأ يظهر في الساحة بعد أن تم توقيف القتال بين الأمير وفرنسا وكان الأمير في السجن ثم انتقل إلى المنفى في ظل مراقبة وجواسيس فكيف يثق الأمير في رسالة مجهولة وهو لا تجمعها أي علاقة به مع العلم أن فرنسا انذاك امبراطورية لا تغيب الشمس عن مستعمراتها وبسبب خيانة علمائها تم توقيف الحرب. اما تخوين ابن عميروش لمصالي الحاج فيكفي ان مفجري الثورة اعترفوا له بالفضل وبأنهم هم الذين خانوه وطلبوا منه السماح عند قبره واحدا واحدا.

اما تخوين الرئيس هواري بومدين فيكفي ان الجيش الوطني الشعبي وما يتمتع به من قوة وتنظيم الفضل في هذا لأول قائد اركان اثناء الثورة اول وزير دفاع للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

سلطة ضبط السمعي البصري تستدعي مدير "الحياة"

استدعت سلطة ضبط السمعي البصري، أمس السبت، مدير قناة الحياة للحضور إلى مقرها يوم الاثنين، وذلك من أجل تقديم توضيحات حول التصريحات التي أدلى بها النائب السابق نور الدين آيت حمودة في لقاء بث عبر هذه القناة يوم الجمعة. وأوضحت السلطة أن هذا الاستدعاء جاء على خلفية متابعتها سلكاً الخاص الذي أجرته القناة بتاريخ 18 جوان 2021

المشكلة هي مدى أهلية هذه الكائنات للخوض في مثل هذه المواضيع التي تحتاج لتخصص ومستوى عال من البحث.. كيف يمكن مناقشة موضوع الأمير عبد القادر أو مصالي الحاج دون الإشارة إلى أي من المراجع التي كتبت حولها والتي تعد بالألاف.. هو واحد من أقوى التعليقات التي كتبت في التعبير عن الاستياء العميق الذي خلفته خرجة المدعو نور الدين آيت حمودة الذي لم يتردد في التهجم والتطاول على الأمير عبد القادر، متهما إياه بخيانة الجزائر، لدى استضافته على قناة فضائية خاصة.

وتساءل ناشط آخر: مسار الأمير وسيرته وحياته وجهاده ليس من الطابوهات ولا فوق النقد.. لكن من أي منطلق ووفق أي مرجعية ومن أي خلفية وما هو المنهج والمقاربات المتبعة في ذلك؟ وأضاف قائلاً: حين تكون الخلفية عنصرية عرقية.. أو أيديولوجية كارهة للإسلام والعربية والجهاد.. أو انتماء يبدع ويضل كل مخالف.. ساعتها ستكون كل النتائج والمخرجات مشوهة ومضللة. وكتب الأستاذ حسان بن نعمان يقول: لو تم اليوم استفتاء على إعادة مبايعة الأمير عبد القادر، لحطمت نسبة التصويت صصبنهم كل الأرقام منذ الاستقلال.. وفي خلال ساعات قليلة تحول "الأمير عبد القادر سيدك" إلى هاشتاغ رئيسي على موقع تويتر،

وزير المجاهدين وذوي الحقوق:

"حفظ وصون الذاكرة الوطنية من الأولويات"

مع النائب السابق نور الدين آيت حمودة ومن تشييع مدير القناة، بعدما خلفه من ردود فعل وطنية حول ما جاء في هذا اللقاء من تجريح وتشكيك في رموز وطنية.

وزارة المجاهدين تُذكر..

ذكر مدير التراث الثقافي والتاريخي وذوي الحقوق بوزارة المجاهدين محمد يحيى أن القانون يعاقب كل من يحاول

المستقلة التي حلم بها الشهداء الأبرار ودافع عنها المجاهدون الأبطال. كما أكد زيتوني، خلال هاته الندوة التي احتضنها متحف الوطني للمجاهد أن "حفظ ذاكرة الشهداء واجب مقدس وميثاق غليظ، يلزمنا جميعاً وعلى الدوام صونه وحفظه وتذكره لاستخلاص العبر والدروس". واستدل في هذا المنحى، بإحياء الذكرى 65 لاستشهاد البطل أحمد زبانه واصفا هاته الذكرى بـ"محطة من محطات التاريخ ودرسا آخر من دروس ثورة نوفمبر العظيمة، وإنها لذكرى غالية، نخلد فيها رمزا من الرموز الوطنية الذين صنعوا عزتنا وكرامتنا".

وبعد أن عرج الوزير على المسيرة النضالية الحافلة لشهد المقصلة الفرنسية، ذكر بأن البطل زبانه هو أول شهيد أعدمه المستعمر

جدد وزير المجاهدين وذوي الحقوق، الطيب زيتوني هذا السبت التأكيد أن حفظ وصون الذاكرة الوطنية وترسيخ قيم ثورة نوفمبر الخالدة من "أولويات" قطاع المجاهدين. وقال زيتوني خلال كلمة ألقاها نيابة عنه مدير التراث التاريخي والثقافي بوزارة المجاهدين، محمد يحيى، في ندوة علمية نظمت في إطار إحياء الذكرى 65 لاستشهاد أحمد زهانة المدعو "زبانه" أن "قطاع المجاهدين يجعل في مقدمة أولوياته حفظ وصون الذاكرة الوطنية وهذا تطبيقا لبرنامج رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، لترسيخ القيم والمثل العليا لثورة نوفمبر الخالدة".

وأبرز أن قطاع المجاهدين يسهر أيضا على ضمان تلقين هذه القيم للناشئة، وهذا حفاظا على المكتسبات والإنجازات المحققة ومواصلة لمسيرة الجزائر

إيداع الوزير الأسبق الطاهر خاوة الجبس المؤقت

أصدر قاضي التحقيق بالقصبة الجزائري المتخصص في مكافحة الجريمة المالية والاقتصادية بمحكمة سيدي محمد أمرا بإيداع الوزير الأسبق للعلاقات مع البرلمان الطاهر خاوة الجبس المؤقت، حسب ما أوردته وكالة الأنباء الجزائرية، أمس السبت، نقلا عن مصدر قضائي. وقد تم إيداع الطاهر خاوة الجبس المؤقت لتابعته في قضية تتعلق باستغلال نفوذه كوزير للاستفادة من مزاييراح ضحية لها تجار خاص. وللإشارة، تولى الطاهر خاوة منصب وزيراً للعلاقات مع البرلمان من ماي 2015 إلى جوان 2016، وأعيد تعيينه في نفس المنصب في ماي 2017 إلى غاية مارس 2019.

سفارة الجزائر بفرنسا تنفي الإشاعات

استمرار إعفاء الطلبة والمسنين من دفع تكاليف الحجر

كذبت سفارة الجزائر بفرنسا في بيان لها، الإشاعات حول إلغاء الإجراء الذي أقره رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون لفائدة الطلبة والأشخاص المسنين من ذوي الدخل الضعيف والقاضي بالإعفاء من دفع تكاليف الحجر الصحي عند عودتهم إلى أرض الوطن، مؤكدة أن "هذا الإجراء لا زال ساري المفعول". وأوضح المصدر نفسه أنه "خلافا للإشاعات المفروضة التي تشير إلى إلغاء الإجراء القاضي بالإعفاء من دفع تكاليف الحجر الصحي الذي أقره رئيس الجمهورية لفائدة الطلبة والأشخاص المسنين من ذوي الدخل الضعيف عند عودتهم إلى البلاد فإن سفارة الجزائر بفرنسا تعلم مواطنيها أن هذا الإجراء لا زال ساري المفعول".

وأضاف بيان السفارة أنه "بناء على تعليمات صريحة من رئيس الجمهورية فإن توجيهات قد أعطيت لجميع مراكزنا القنصلية في فرنسا من أجل ضمان المعالجة السريعة للطلبات المتعلقة بذلك وضرورة إعطاء رد (إيجابي أو سلبي) للمعنيين في أجل لا يتعدى 24 ساعة". كما توضح السفارة -بضيف المصدر- أن "قائمة الأشخاص المعنيين بالإعفاء من تكاليف الحجر الصحي تقدمها مصالحها ومراكزها القنصلية بشكل يومي إلى مديرية الخطوط الجوية الجزائرية" مؤكدة أنه "من الواضح بأن الاعفاء من الدفع لا تخص بأي شكل من الأشكال عملية الحجر التي يتوجب على المعنيين القيام بإجراءاتها".

منتدى أنطاليا الدبلوماسي في تركيا:

بوquدم يشارك في جلستي نقاش

شارك وزير الشؤون الخارجية صبري بوquدم، أمس السبت، في جلسة نقاش حول "منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: نحو أجندة مستدامة"، وذلك في إطار الطبعة الأولى لمنتدى أنطاليا الدبلوماسي بجمهورية تركيا، حسب ما أفاد به بيان لوزارة الشؤون الخارجية. وأوضح البيان أن السيد بوquدم، انتهز هذه الفرصة لاستعراض التجربة الجزائرية ومبادراتها الرامية لترقية الحلول السلمية والسياسية للأزمات، مشددا على ضرورة تجاوز النهج التقليدي لتسيير النزاعات والعمل بدماء من ذلك على توفير الشروط الضرورية لحلها بصفة نهائية.

من جهة أخرى، شارك رئيس الدبلوماسية الجزائرية في جلسة ثانية تمحورت أشغالها حول التعاون الاقتصادي بين إفريقيا وتركيا، حيث دعا عبر مداخلة لإقامة شراكة متوازنة تحفظ مصالح الطرفين، مستعرضا في هذا السياق الإصلاحات الاقتصادية التي يبادر بها رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون، بهدف تحسين مناخ الاستثمار في الجزائر وتشجيع الاستثمارات الأجنبية، حسب ذات المصدر. وأشار بيان وزارة الخارجية، إلى أن السيد بوquدم، عقد على هامش الأشغال، لقاءات ثنائية مع متعاملين اقتصاديين أتراك وبين فيهم الناشطين بالجزائر، وكذا العديد من نظرائه من الدول المشاركة في أشغال المنتدى، خاصة وزراء خارجية كل من: الغابون، كينيا، مدغشقر، ليبيا، الكاميرون، تركيا، أذربيجان، بولندا والمليزيا.

367 إصابة جديدة بكورونا

سجلت 367 إصابة جديدة بفيروس كورونا (كوفيد-19) و9 وفيات خلال 24 ساعة السابقة في الجزائر، فيما تماثل 243 مريضا للشفاء، حسب ما كشفت عنه أمس السبت وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات في بيان لها.

وأوضحت وزارة الصحة أن إجمالي الإصابات المؤكدة بلغ 135,586 حالة، من بينها 367 إصابة جديدة، بينما بلغ العدد الإجمالي للمصابين الذين تماثلوا للشفاء 94,336 شخصا والعدد الإجمالي للوفيات 3,624 حالة. كما أشار نفس المصدر إلى تسجيل 34 مريضا يوجد حاليا بالعناية المركزة.

وأضاف البيان أن ولاية لم تسجل بها أي حالة جديدة خلال الفترة المذكورة، فيما سجلت 24 ولاية من حالة إلى تسع حالات إصابة و11 ولاية أخرى تزيد من عشر حالات وتوصي وزارة الصحة المواطنين بضرورة الالتزام بنظام اليقظة، داعية إياهم إلى احترام قواعد النظافة والمسافة الجسدية والارتداء الإلزامي للقناع الواقعي مع الامتثال لقواعد الحجر الصحي.

كما تؤكد أيضا على أن الالتزام الصارم من قبل المواطنين بهذه الإجراءات الوقائية، إلى جانب أخذ الحيطة والحذر، هي عوامل مهمة إلى غاية القضاء نهائيا على هذا الوباء.

بمجلس قضاء الجزائر

186 "ضابط درك" يؤدون اليمين

لأحكام المادة 15 من قانون الإجراءات الجزائية، كما أنها تمثل أيضا عهدا يقطعه ضابط الدرك الوطني على نفسه بالوفاء إلى مبادئ ثورة نوفمبر المجيدة وتخليد عهد شهدائنا الأبرار واحترام القوانين والنظم والمحافظة على الأسرار المهنية وحماية الوطن والسهر على صون المصالح العليا للأمة مهما كانت الظروف". وأضاف ذات المصدر أن اليمين القانونية تمثل أيضا عقد التزام وشراف والأساس الذي تقوم عليه أخلاقيات أفراد الدرك الوطني.

وبالتالي حصلوا على صفة ضابط شرطة قضائية التي تجعل منهم أعوانا للعدالة تحت إدارتها وإشرافها حسب المادة 12 من قانون الإجراءات الجزائية". وأضاف البيان أنه سيتم توجيه هؤلاء الضباط بعد تخرجهم، إلى مناصب عملهم "لتدعيم صفوف وحدات الدرك الوطني عبر كامل التراب الوطني". وتمت الإشارة بالمناسبة إلى أن اليمين القانونية تمثل ساعترافا وإقرارا رسميا لضباط الدرك الوطني، مما يؤهلهم لممارسة مهامهم وصلاحياتهم كضباط شرطة قضائية، طبقا

أدى 186 ضابط من مختلف هيكل الدرك الوطني، أمس السبت، اليمين بمجلس قضاء الجزائر تحسبا على صفة "ضابط شرطة قضائية"، حسب بيان أصدرته قيادة الدرك الوطني. وأوضح المصدر أن مراسم أداء اليمين هذه جرت في جلسة علنية بحضور إطارات سامية من قيادة الدرك الوطني وكذا من جهاز العدالة وذلك طبقا للمادة 20 من المرسوم رقم 73/108، المؤرخ في 06 جوان 1973، مشيرا إلى أن هؤلاء الضباط "قد استوفوا الإجراءات القانونية المطلوبة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الجزائر
مديرية التربية للجزائر شرق
طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا
NIF : 411013000016132
طلب العروض رقم 02/DEAE/2021

تعلن مديرية التربية لشرق ولاية الجزائر، عن طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا، خاصة ب:

اقتناء التجهيزات المدرسية لفائدة 03 مدارس ابتدائية بحي 1700 مسكن بصيغة البيع بالايجار ببرج البحري (الاحياء المدمجة 2018)
الحصة الاولى: التجهيز المدرسي و المكتبي
الحصة الثانية: تجهيز الاعلام الابي و الميكاتوغرافي
المؤسسات المقبولة للمشاركة في المناقصة هي التي لها قدرات تستجيب للمعايير المذكورة أسفله:
القدرات المهنية: أن تكون متخصصة في المادة: منتج، مستورد، بائع بالجملة (السجل التجاري)
القدرات المالية: الذي لديه رقم الأعمال المتوسط للسنوات 2017/2018/2019 لا يقل عن:
الحصة الاولى: 4.000.000,00 د ج
الحصة الثانية: 400.000,00 د ج

القدرات التقنية: المراجع المهنية: يكون قد أنجز مستحقة من نفس الطبيعة مع إدارة عمومية (شهادة حسن تنفيذ)

سحب دفتر الشروط بالعنوان التالي:

مديرية التربية لشرق ولاية الجزائر، مصلحة البرمجة و المتابعة،

الكائنات: 8 شارع حميد فحاص حسان بادي الحراش

يجب أن توجه العروض لمديرية التربية لشرق ولاية الجزائر، مصلحة البرمجة و المتابعة، في ثلاثة أطرفه. ظرف يحتوي على:

ملف الترشيح: كل الوثائق المنكورة في دفتر الشروط بند 08 وهي: (التصريح بالترشح ممضي و مؤرخ حسب النموذج المرفق، شهادة التصريح بالتزاهة حسب النموذج المرفق،)
عرض تقني يتضمن: كل الوثائق المنكورة في دفتر الشروط بند 08 وهي: (التصريح بالاكتماب ممضي و مؤرخ حسب النموذج المرفق، دفتر الشروط،)

عرض مالي يتضمن: رسالة العرض ممضاه و مختومة و مؤرخة - كشف لأسعار الوحدة - وصف كمي و نوعي. العرض التقني و المالي و ملف الترشيح، يوضع في ظرف خارجي مبهم لا يحمل سوى العبارة التالية:

إلى السيد مدير التربية للشرق ولاية الجزائر
طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا :
طلب العروض رقم 02/DEAE/2021

اقتناء التجهيزات المدرسية لفائدة 03 مدارس ابتدائية بحي 1700 مسكن بصيغة البيع بالايجار ببرج البحري (الاحياء المدمجة 2018)

- لا تفتح -

حدد مدة تحضير العروض ب 8 أيام، إيداع العروض هو اليوم الأخير من مدة تحضير العروض و ذلك قبل الساعة 12 سا بدءا من تاريخ أول صدور هذا الإعلان.
عملية فتح الأظرف التقنية و المالية تتم بمقر مديرية التربية لشرق الجزائر مصلحة البرمجة و المتابعة الكائنة بالعنوان المذكور أعلاه في نفس اليوم على الساعة 13.00 سا. المعارضون مدعوون للحضور، إذا كان هذا اليوم مصادفا ليوم عطلة مدفوعة الأجر أو يوم عطلة نهاية الأسبوع، سيمدد إلى اليوم المفتوح الموالي.

- تقدر مدة صلاحية العروض بـ: 03 أشهر ابتداء من تاريخ إيداع العروض مضاف إليها مدة تحضير العروض.

ANEP 2116011281

أخبار اليوم 2021/06/20

لإعلاناتكم اتصلوا بـ:

أخبار اليوم
www.akhbarelyoum-dz.com

معنا
ستحظون
بأفضل الأسعار
وأفضل الخدمات

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

023 70 54 31



ظالعووا جريدة

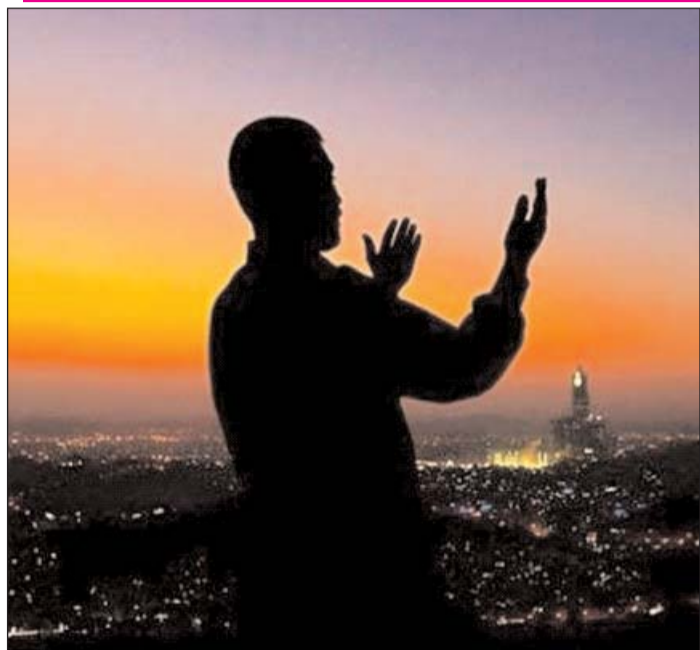
أخبار اليوم

على الموقع الإلكتروني

www.akhbarelyoum.dz

تحتوي هذه الصفحة على آيات قرآنية كريمة وأحاديث نبوية شريفة، فالرجاء من كل القراء عدم إهانتها برميها أو وضعها في أماكن غير لائقة.. جزاكم الله خير الجزاء..

أربعة ذنوب ومعاصٍ تعجل العذاب في الدنيا



من آثار الذنوب والمعاصي أنها سبب للضيق والهم والغم والحزن، وشدة القلق واضطراب النفس، يقول الله تعالى: «ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى قال رب لم حشرتني أعمى وقد كنت بصيرا قال كذلك أتتك آياتنا فنسيتها وكذلك اليوم تنسى»، وقال تعالى: «إن الأبرار لفي نعيم وإن الفجار لفي جحيم». أي: في جحيم في الدنيا والآخرة.

ولكن هناك ذنوباً إذا اقترفتها العبد عجل بها عذاب الله لنفسه في الدنيا، لما لها من أثر عظيم عند الله سبحانه وتعالى، ومن آثار الذنوب والمعاصي أنها سبب لنزول العذاب والأمراض، فعن أم سلمة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله يقول: «إذا ظهرت المعاصي في أمي عمهم الله بعذاب من عنده، فقلت: يا رسول الله أما فيهم يومئذ أناس صالحون؟ قال: بلى، قلت: فكيف يصنع بأولئك؟ قال: يصيبهم ما أصاب الناس ثم يصيرون إلى مغفرة من الله ورضوان

وفي سنن ابن ماجه من حديث عبد الله بن عمر بن الخطاب رضي الله عنهما قال: أقبل علينا رسول الله فقال: «يا معشر المهاجرين خمس إذا ابتليتم بهن وأعوذ بالله أن تدركوهن، لم تظهر الفاحشة في قوم قط، حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطاعون، والأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا، ولم ينقصوا المكيال والميزان، إلا أخذوا بالسنين وشدة المؤنة وجور السلطان عليهم، ولم يمنعوا زكاة أموالهم إلا منعوا القطر من السماء ولولا البهائم لم يمطروا، ولم ينقضوا عهد الله وعهد رسوله إلا سلب الله عليهم عدوا من غيرهم فأخذوا بعض ما في أيديهم، وما لم تحكم بكتاب الله وتخيروا مما أنزل الله إلا جعل بأسهم بينهم».

عقوبة الدنيا وعقوبة الآخرة

وهناك ذنوب يعجل لعاقبتها العقوبة منذ يوم فعلها، فالذنوب إذا كان فيه تعدد على العباد فإن الله قد يجمع لعاقبته بين العقوبتين: عقوبة الدنيا، وعقوبة الآخرة، عقوبة الدنيا ليسفي قلب المظلوم المعتدي عليه.

ومن هذه الذنوب التي تعجل بالعقاب في الدنيا:

الزنا

جاء في حديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (الزنا يورث الفقر).

فليس بعيد أن يتبلى الله تعالى الزاني بالفقر، عقوبة على معصيته: حيث تناول

"فَادْكُرُونِي أَذْكَرَكُمَّ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون"

ذكر الله درجات ودلالات



ذكر الله له درجات وحالات ودلالات عامة يعبر كل منها عن جانب من جوانب التعبد لله عز وجل وتعظيمه وشكره ورجائه.

فذكر الله له درجات ثلاث، كما قال ابن القيم، وهي:

الذكر الظاهر: وهو إما ثناء، أو رعاية، أو دعاء، فذكر الثناء كقول: «سبحان الله»، وذكر الدعاء كقول: «رَبِّنا ظَلَمْنا أَنْفُسَنا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنا وَتَرْحَمْنا لَنا لَئِن لَنا مِنَ الْخاسِرِينَ»، وذكر الرعاية كقول: «الله معي.. الله ناظر إليّ، الله شاهدي

فأما ذكر الثناء، فنحو: (سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر).

وأما ذكر الدعاء، فنحو: ((رَبِّنا ظَلَمْنا أَنْفُسَنا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنا وَتَرْحَمْنا لَنا لَئِن لَنا مِنَ الْخاسِرِينَ الأعراف: 23)).

2. الذكر الخفي: وهو التخلص من القيود، والبقاء مع الشهود، واستمرار المسامرة.

3. الذكر الحقيقي: وهو ذكر الله - سبحانه - للعبد، وما سُمي حقيقياً إلاً نسبته إلى الله - تعالى -.

الدلالات العامة للذكر:

قال ابن حجر - رحمه الله تعالى: والمراد بالذكر: الإتيان بالألفاظ التي ورد الترغيب في قولها، والإكثار منها، مثل الباقيات الصالحات، وهي: (سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر) وما يلتحق بها من الحوقلة والبسملة والحسبلة والاستغفار ونحو ذلك، والدعاء بخيري الدنيا والآخرة، ويطلق ذكر الله أيضاً ويراد به المواظبة على العمل بما أوجبه أو ندب إليه كتلاوة القرآن، وقرارة الحديث، ومدارسة العلم، والتفكير بالصلاة، ثم الذكر يقع تارة باللسان ويؤجر عليه الناطق، ولا يشترط استحضاره لمعناه ولكن يشترط ألا يقصد به غير معناه، وإن انضاف إلى النطق

آداب المسلم في اليوم واللييلة اللباس والزينة

استحباب لبس الجديد والجميل والنظيف من اللباس:

لقول النبي صلى الله عليه وسلم لأحد الصحابة وقد رأى عليه ثوباً رديئاً «هذا آتاك الله مالا قليلاً أثر نعمته عليك وكرامته» (رواه أبو داود وصححه الألباني).

• أن يكون اللباس ساتراً العورة: وذلك بأن يكون اللباس فضفاضاً لا يصف تفاصيل الجسم، ولا ضيقاً فيشف ما تحته.

• ألا يشبه لباس الرجل لباس المرأة والعكس:

لحديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: «لعمري رسول الله صلى الله عليه وسلم المشبهين من الرجال بالنساء، والمشبهات من النساء بالرجال» (رواه البخاري) .. والتشبه يكون في اللباس وغيره.

• ألا يكون اللباس لباس شهرة: لقوله صلى الله عليه وسلم: «من لبس ثوب شهرة في الدنيا ألبسه الله ثوب منلة يوم القيامة» (رواه أحمد وحسنه الألباني).

• ألا يكون اللباس به تصاوير أو صلبان: لحديث عائشة رضي الله عنها أنها قالت: «لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم يدع في بيته ثوباً فيه تصليب إلا نقضه» (رواه البخاري وأحمد).

• ألا يلبس الرجل الذهب والحريير إلا لضرورة:

لحديث علي رضي الله عنه قال: إن نبي الله صلى الله عليه وسلم أخذ حريراً فجعله في يمينه وأخذ ذهباً فجعله في شماله ثم قال: «إن هذين حرام على ذكور أممي» (رواه أبو داود وصححه الألباني).

• ألا يطيل الرجل ثوبه بحيث يجاوز الكعبين: لحديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ما أسفل الكعبين من الإزار فني النار» (رواه البخاري).

• أما المرأة: فينبغي أن يكون لباسها سابقاً لجميع جسمها بما في ذلك قديمها. ويحرم جرد الثوب تكبراً وترفعاً لحديث: «لا ينظر الله يوم القيامة إلى من جرد إزاره بطراً» (متفق عليه).

• استحباب البقاء باليمين في اللباس ونحوه: لحديث عائشة رضي الله عنها أنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب التيمم في شأنه كله، في نعليه وترجله وظهره (متفق عليه).

• ويستحب لمن لبس ثوباً جديداً أن يقول: «الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة» (رواه أبو داود وحسنه الألباني).

• ويستحب لبس الأبيض من الثياب: لحديث «البسوا من ثيابكم البياض، فإنها من خير ثيابكم» (رواه أحمد وصححه الألباني).

• ويستحب استعمال الطيب للرجل والمرأة: إلا أن يكونا محرمين بحد أو عمرة، أو تكون المرأة محادة على زوج، أو تكون في مكان به رجال أجنب لثبوت النهي عن ذلك.

• يحرم على المرأة الوشم والنمص والتفنج للحسن والوصل: لحديث: «لعن الله الواشمات، والمستوشمات والنمصات والمغبريات خلق الله، وعند البخاري «لعن الله الواصلة» (متفق عليه).

كيف تطهر من "نجاسة المعصية"

اعلم يا أخي أن العبد المؤمن وإن أطاع الشيطان بنفسه فهو غير راض بقلبه وإنما مثله كمثل الواقع في نجاسة وبين يديه غدير ماء طاهر فيكون قلبه مع الماء وإن كانت نفسه في النجاسة فيكون سبباً لطهارته.

كذلك نفس المؤمن وإن كانت في نجاسة المعصية فإن قلبه مع الله ومع محبته فيكون ذلك سبباً لطهارته من المعصية.

فائدة عظيمة:

والأصل في هذا أن الله تعالى يعامل العباد على عقائد قلوبهم كما قال النبي صلى الله عليه وسلم (إن الله لا ينظر إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم) وفي هذا الحديث نكتة حسنة وهو أن المنافق يذكر كلمة التوحيد باللسان وهو لا يرضاها بالقلب فهو لا يثاب يوم القيامة على إقراره باللسان هكذا المؤمن يعمل المعاصي بالإيمان لكنه لا يرضاها فنرجو أن لا يعاقب.

يقول الشاعر:

إني تعوذت بالعظيم
الأول الآخر القديم
ذي الطول والفضل والمعالي
الماجد الواحد الكريم
من شر نفسي ومن هواها
وشر شيطانها الرجيم

أعوذ بالله من شر لا يزول أعوذ بالله من عذاب لا يحول أعوذ بالله من مخالفة الرسول

التمسك بالسنة وعدم مخالفتها

طاعة سيد المرسلين والتمسك بسنة خاتم النبيين وبمخالفة الشيطان اللعين تنجيكم من العذاب المهين، ويدخلكم الجنة مع أوليائه المتقين وتظنوا إلى وجه رب العالمين.

فأعوذ بالله من الملوك العاتية أعوذ بالله من القلوب القاسية أعوذ بالله من الهوام العادية أعوذ بالله من اللصوص الضارية أعوذ بالله من جور السلاطين أعوذ بالله من كيد الشياطين أعوذ بالله من أذى المساكين.. إخواننا إياكم ومخالفة السنة فإن ذلك يبعثكم من الجنة

حكايات عجيبة:

1- روي عن مجاهد رضي الله عنه أنه قال من ذرية إبليس اللعين ولد يسمى زكبتور وهو صاحب الأسواق يضع فيها رايته كل يوم.. فإله الله عباد الله لا تبدلوا مهجتم

ضغوطات العمل سبب رئيسي

أطباء نفسانيون تراودهم أفكار انتحارية!

ترتفع حالات الانتحار بين الأشخاص على اختلاف وظائفهم وأعمارهم وأفكارهم وطباعهم، ويظهر الأطباء وبخاصة "النفسانيين" على رأس القطاعات الأكثر إقبالاً على الانتحار رغم تولىهم المسؤولية الكاملة لمعالجة المرضى والمقبلين على مثل هذه السلوكيات غير السليمة.



من قمة قائمة معدلات الانتحار الأعلى للتخصصات والقطاعات الطبية المختلفة.

العلاج "وصمة عار"

قال تانوار، إن وصمة العار تحول دون بحث الأطباء عن تلقي الرعاية الطبية، فهناك 50 بالمائة من الطبيبات اللواتي أكملن استبياناً على موقع التواصل الاجتماعي "فايسبوك" عام 2016، أبلغن عن معاناتهن من اضطراب عقلي، إلا أنهن يخشين طلب المساعدة الطبية خوفاً من إلحاق وصمة عار على جبينهن، وعلى سبيل المثال لا الحصر نذكر حادثة انتحار طبيب نفسي بعد أن ألقى بنفسه من شرفة عيادته الطبية، بسبب معاناته الطويلة مع مرض نفسي، إضافة إلى تأثره بسوء علاقته مع شريكة حياته التي اقترن بها حديثاً.

فيها المريض لأفكار وضلالات يكون في حاجة لتقييم المرض وتشخيصه من قبل طبيب آخر. إن الطبيب النفسي لا يتعامل بمشاعره مع المرضى بل يعقله مثل الجراح، فإذا تعامل بمشاعره لن يتمكن من علاج مرضاه، لجوء الأطباء النفسانيين، في بعض الأحيان، لعلاج أخطاء التربية التي تعرضوا لها والتأثيرات النفسية الحادثة في الصغر، ما يجعلهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية.

الأطباء أكثر عرضة للانتحار

أظهرت نتائج الدراسة الأمريكية سالفة الذكر، أنه بالرغم من قلة محاولة الأطباء الإناث الإقبال على الانتحار مقارنة بالنساء الأخريات، إلا أنهن ينفذن ذلك بمعدل يتجاوز الأخريات ويصل إلى 2,5-4 مرات، وهو ما يساوي معدل تنفيذ الأطباء الذكور أيضاً للانتحار. ويؤثر الاكتئاب على 12 بالمائة من الأطباء الذكور، ويرتفع ليصل إلى 19,5 بالمائة لدى الأطباء الإناث، بل ويصبح أكثر شيوعاً بين طلاب كلية الطب، حيث يعاني 15-30 بالمائة من الطلاب من أعراض الاكتئاب.

لماذا ينتحر الأطباء؟

يبدأ الضغط العصبي في كلية الطب، ويستمر مع التخصص الذي يتطلب حتماً احتياجات عالية والقدرة على المنافسة مع الأطباء الآخرين والمذاكرة ساعات طويلة ونقص النوم، وربما يساهم ذلك في إدمان بعض المواد التي تعد عامل خطر آخر للانتحار، هذا ما قالته بيث برودسكي، أستاذ مساعد علم النفس في جامعة

مرتين من حالات الانتحار بين عامة الشعب والتي تصل إلى 12,3 حالة من كل 100 ألف، وغالباً ما يعاني هؤلاء الأطباء من اكتئاب لم يتم علاجه أو مازال في مرحلة العلاج أو أي أمراض عقلية أخرى تحتاج إلى التشخيص المبكر والعلاج، بحسب ما أكده ديبیکا تانوار، أحد المؤلفين المشاركين بالدراسة. ويرى المختصون إن أي إنسان عرضة للإصابة بالأمراض النفسية وليس الطبيب النفسي فقط، والمرض النفسي يكون مبني على استعداد وراثي - أي استعداد في الجهاز العصبي وتأثيرات التربية منذ الطفولة - وميزة الطبيب النفسي أنه في حالة إصابته بمرض نفسي يعلم ذلك وفي بعض الأحيان يعالج نفسه. في حالة دخول الطبيب النفسي في حالة اكتئاب يتناول أدوية الاكتئاب ويعالج نفسه، إذا لم يتمكن من علاج نفسه قد يلجأ لزميل آخر، مثل حالات الاضطرابات الذهانية التي يتعرض

بملك الأطباء بشكل عام استعداد للإصابة بالأمراض النفسية أكثر من الأشخاص الآخرين وهذا يرجع لأسباب مختلفة بينها اختيارهم لمهنة الطب والبعض الآخر يكون لديه استعداد للمرض النفسي، إلى جانب تعرضه للضغوط بحكم عمله بحواسه وتفكيره عكس التخصصات الأخرى، ما يعرضه للإرهاق والضغط خاصة إذا كانت الحالات التي يتعامل معها صعبة. ويعتبر الاستعداد النفسي والوراثي والتربوي هو الفيصل في الإصابة بالمرض النفسي والوصول إلى مراحل سيئة تدفع الأطباء للانتحار.

وأزاحت دراسة حديثة الستار عن ارتفاع معدلات انتحار العاملين في مجال الطب أكثر من العاملين في أي قطاع آخر، وذلك في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين عام 2018. تصل أعداد حالات الانتحار بين الأطباء إلى 28-40 حالة من كل 100 ألف، وذلك بمعدل أعلى

جمال و أنوثة

أفضل طرق للتخلص من تشقق الشفاه طبيعياً



قد تلاحظين جفاف وتشقق شفاهك ولذا تسعين لإيجاد أفضل طرق التخلص من تشقق الشفاه طبيعياً، وقد جمعنا لك أفضل 6 وصفات طبيعية لترطيب الشفاه. لا يعود سبب تشقق الشفاه بسرعة من فراغ في بشرة الشفاه تمتلك طبيعة حساسة تتأثر بأبسط التغيرات المناخية نظراً لخلوها من الغدد الدهنية أو الخلايا العرقية، ولهذا الأمر فهي تحتاج لعناية خاصة ولذا فقد حرصنا على جمع أفضل 6 وصفات طبيعية لصنع مرطبات الشفاه الطبيعية جربيهما ولن تتدمني.

وقبل تطبيق أحمر الشفاه لتحصيلي على الدوام على شفاه ناعمة كالحرير.

وصفة زبدة الشيا وشمع عسل النحل
قومي بوضع ملعقة من زبدة الشيا وملعقة من شمع عسل النحل في وعاء معدني ومن ثم قومي بتغطيس الوعاء في وعاء أكبر منه يحتوي على ماء ساخن لتذوب المكونات وإمكانك إضافة 7 قطرات من زيت اللافندر، ومن ثم ضعي الخليط في علبة أحمر شفاه قديمة أو مرطبان زجاجي، وقومي باستخدامها كلما سنحت لك الفرصة.

وصفة العسل والغليسرين
يتملك العسل خصائص مضادة للالتهاب والبكتيريا التي تسبب التهاب الشفتين وتقرحهما، ولذا يعتبر مرهم ممتاز للشفاه المتشققة، وكل ما عليك القيام به لترطيب شفاهك هو خلط كمية متساوية من العسل والغليسرين، ومن ثم دهن شفتيك بالخليط مرتين في اليوم على أقل تقدير.

وصفة قشدة الحليب
على الرغم من توافر الحليب في كل منزل إلا أن القليلات منا يعرفن بأن قشدة الحليب هي علاج ممتاز لجفاف وتشقق الشفاه. وكل ما تحتاجينه لتطبيق هذه الوصفة هو تدليك شفاهك بكمية مناسبة من قشدة الحليب الطازجة ومن ثم تركها لمدة 10 دقائق قبل شطفها بالماء الفاتر. قومي بتكرار هذه العملية مرتين في اليوم لتحصيلي على أفضل النتائج.

وصفة جل الصبار
يعتبر جل الصبار من المكونات الطبيعية المرطبة والممرمة للجلد، ولذا يعتبر علاج مثالي لتشقق الشفتين، وكل ما تحتاجينه هو دهن جل الصبار على شفتيك كل يوم

لمواجهة أعباء المنزل والعمل عن بعد

تمارين لها تأثير إيجابي على العافية والإنتاجية

إلى الأمام، ومع الاحتفاظ بهذا الوضع ينتفس المرء بعمق عدة مرات، كما يمكن الانحناء بشكل مستقيم إلى الأمام مع تمديد الذراعين ووضع اليدين على الرأس المتدلية للأسفل، ويظل المرء في هذه الوضعية المنحنية للأمام فترة قصيرة، ثم يدفع الجسم ببطء لكي يعود إلى الوضعية المستقيمة مرة أخرى.

التمرين الثالث

أثناء أداء هذا التمرين يمكن للموظف أن يظل جالساً. ومن الأفضل أداء هذا التمرين على مقعد ثابت بمسند ظهر منخفض نسبياً، حيث يتعين على الموظف أن يجلس في وضع قائم وينحني إلى الخلف على مسند ظهر المقعد، ومن الأمور المهمة هنا أن يتمكن الموظف من الاستلقاء بشكل مريح، مع ترك الذراعين تتدليان على جانبي المقعد بشكل غير مشدود، مع تمديد الرجلين قليلاً، وفي تلك الأثناء يتم بالراحة، ويتم الاحتفاظ بهذه الوضعية والتنفس بعمق والشعور بالاسترخاء.

قليلاً، ويمسك القدم اليمنى بواسطة اليد اليمنى، وعندئذ يتم تمديد الذراع اليسرى لأعلى ويشي الجسم للأمام قليلاً، وبعد ذلك يتم سحب القدم اليسرى للخلف بعض الشيء.

ويعمل هذا التمرين على إطالة الجزء العلوي من الجسم، ويحتفظ المرء بهذا الوضع ويتنفس بعمق عدة مرات، وبعد ذلك يتم أداء التمرين على الجانب الآخر من الجسم.

التمرين الثاني

أوضحت ماتكو أن هذا التمرين يعرف باسم إطالة ميريديان ويعمل بشكل مثالي على تحقيق التوازن أثناء القيام بالعمل المكتبي في المنزل، وخلال هذا التمرين يقف الموظف مع الحفاظ على القدمين في وضع متواز ومتباعد، وبعد ذلك يتم وضع اليدين خلف الظهر، مع جعل الذراعين مستقيمتين قدر الإمكان وسحبهما بعيداً عن الجسم بعض الشيء، ومن الأمور الواجب مراعاتها هنا ألا يقف المرء ويكون ظهره مقوساً للداخل. وفي الخطوة التالية تتم إمالة الحوض برفق

تضاعفت معاناة الموظفين مع لجوء الكثير منهم إلى العمل من المنزل في ظل جائحة كورونا، إذ يزيد التوتر لاستمرار الضغط العصبي جراء عدم التوازن بين أعباء المنزل والعمل، واختفت أي إمكانية للموازنة بين واجبات العمل والالتزامات المنزلية.

وأوضحت كارين ماتكو، اختصاصية علم النفس في الجامعة التقنية بمدينة كيمنتس الألمانية، أنه يمكن تعزيز التوازن الجسدي والعقلي من خلال المواظبة على تمارين اليوغا والتأمل في المنزل. ويمكن لفترات الراحة المتكررة، التي تسودها الحركة لمدة 5 إلى 10 دقائق، أن تصنع المعجزات وأن يكون لها تأثير إيجابي كبير على حالة العافية والإنتاجية، كما قالت ماتكو لوكالة الأنباء الألمانية.

وفيما يلي شرح ل3 تمارين بسيطة يمكن لموظفي المكاتب المنزلية أدائها بسهولة.

التمرين الأول

أثناء أداء هذا التمرين يقف المرء بثبات وبشكل مستقيم، ويركز وزن الجسم على الرجل اليسرى، ويشي الرجل اليمنى للخلف

كيف يساعد النوم في نمو أدمغة الرضع؟

ما نعرفه عن البشر عموماً وعن الرضع بشكل خاص، كما نقل عن المؤلفة الرئيسية للدراسة، التي نُشرت في دورية "كارنيت بيولوجي"، جريتا سوكولوف، قولها: "لم نتوقع أن نشهد تشنجات أثناء مرحلة النوم الهادئ، فقد حصلت هذه المرحلة على هذا الاسم لأن البشر لا يتحركون عادة خلالها"، ولفت الموقع إلى أنه بجانب تسجيل حركات عضلاتهم، فقد قام العلماء أيضاً بقياس النشاط العصبي في أدمغة هؤلاء الأطفال أثناء النوم، وأظهرت البيانات حدوث ذبذبات دماغية كبيرة كل 10 ثوانٍ أثناء مرحلة النوم الهادئ وأنها تتزامن مع التشنجات العضلية

وجد علماء في جامعة "أيوا" بالولايات المتحدة، أن الرضع يمرون بحالة من الارتجاج العضلي المتزايد أثناء مرحلة من النوم تسمى بـ"مرحلة النوم الهادئ"، وهي المرحلة التي كان يتصور العلماء سابقاً أن الجسم يشهد خلالها حالة من السكون. وقال الموقع إن العلماء سجلوا حركة 22 رضيعاً، تراوحت أعمارهم من أسبوع إلى 7 أشهر أثناء نومهم، وأظهرت التسجيلات أن هؤلاء الأطفال قد استمروا في نفث أطرافهم أثناء مرحلة معينة من النوم. وقال المؤلف المشارك في الدراسة، مارك بلومبرج: "كان هذا مفاجئاً تماماً وفريداً لكل

المرحلة التي كان يتصور العلماء سابقاً أن الجسم يشهد خلالها حالة من السكون.

كيف تضبط نفسك بوعي..

التفكير الإيجابي.. الإيحاء الذاتي يجعلك أفضل

للتوصل إلى ضبط النفس الواعي، لا وسيلة أفضل من الإيحاء الذاتي؛ كل يوم، على جميع الصعد، اتجه نحو الأفضل. عندما تستيقظ كل صباح، وقبل أن تنهض من السرير، وحتى مساء، حين تخلد إلى الفراش، أغمض عينيك، وحاول أن تثبت تركيزك على عبارة معينة، ورددتها 20 مرة بصوت منخفض.

اللاوعي.. أداة قوية جداً

يمكن للوعي أن يعمل لصالحكم، أو ضدكم. لا يملك التفكير اللاوعي القدرة على إصدار الأحكام، إنما فقط على تلقي أوامر التفكير الواعي. إذا ركزتم تفكيركم على الحالات أو الأوضاع الإيجابية التي ترغبون بعيشها، وحاولتم تخيلها تفصيلاً على نحو مستمر، فإنكم بذلك ترسلون إشارات مماثلة إلى اللاوعي. عندما تكونون قد حددتهم اتجاهاً معيناً، يحاول اللاوعي أن يجد طريقة ليجعلكم تعيشون الحالات الإيجابية التي ترغبون فيها. لذلك، حاولوا أن يبقى تفكيركم إيجابياً.

لا بد من أن نعلم أن لدى كل منا عقلاً واعياً وعقلاً باطنياً. العقل الواعي هو الذي نمارس به ومن خلاله حقائق الحياة من حولنا. أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا. لا أحد يدري أين، لكنه يوجهنا في الحياة، يوجه أحاسيسنا ومشاعرنا ويحكم في تصرفاتنا.

يحتزن العقل الباطن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، وهو لا يميز كثيراً بين الحقيقة والخيال إذا جاز التعبير، ومن هذا المنطلق يمكننا أن نوحى إليه بالأفكار والمشاعر، وهو ما نسميه بالإيحاء الذاتي.

كي تسير الأمور على ما يرام في "التفكير الإيجابي"، ينبغي لمشارعتكم أو رغباتكم أن تكون حقيقية وتتبع من القلب فعلاً، وليس أن تكون "جبرية" أو "مفروضة" عليكم. يتحول الأمر تبعاً إلى روتين يومي نقرر فيه أن نركز على الجانب الإيجابي، وتمثيل الأمر عبر سلوكنا اليومي، سواء في طريقة كلامنا، أو تصرفاتنا. وليس من الضروري أن نتكلم كثيراً عن

الأمور التي نرغبها، بل الأهم أن نجد طريقة تشعرنا بأننا نريد فعلاً أن نحقق أحلامنا، والرغبة التي تسكن فينا. يصبح بذلك الحلم محفوراً داخلنا، نشعر به ونختار أن نؤمن به. وبالتالي ينتهي الأمر بأن يتحقق.

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

يُشار إلى أن عدداً كبيراً من الأطباء يستعملون التفكير الإيجابي لمعالجة مرضاهم. باختصار، يجب الحفاظ على الإيجابية كسلوك يومي، لأن ذلك قد يساعدكم أيضاً في الحفاظ على صحة جيدة. أليس هذا حافظاً كافياً للحفاظ على مقاربة إيجابية للأمر؟

حتى لا تخسر أكثر..

ابق على ما يرام حين تسوء الأمور

يحدث أن نحل علينا أيام تسوء فيها جميع الأمور. لا شيء يجري كما نريد، ونحن على وشك الانهيار في العمل. كل شيء يصيبنا بالتوتر، في حين لا يفهم الآخرون حالنا.

ثمة طرق بسيطة لمحاربة هذا الوضع، من بينها الحفاظ على رباطة جأشنا. أصبحت حالات الضغط والتوتر متفاقمة جداً في عصرنا، حتى أننا قد نفقد القدرة على التحكم بأعصابنا أحياناً. الهدف إذاً، التخلص من التوتر، والعمل تدريجاً للوصول إلى حالة تامة من الهدوء.

أولاً، لا بد من العمل على التخلص من الأمر الذي أدى إلى حالة التوتر، لذا يجب ألا ننسى أن ضبط الأعصاب خطوة ضرورية للتخلص في هذا المجال. ثمة أشخاص، رجال ونساء، يتصرفون بإيجابية في الحالات التي تسبب الاكتئاب والقلق، لا بل يحولونها إلى حافز للتقدم إلى الأمام.

البحث عن حلول وخطوات صحيحة أمام ظروف طارئة يشكل غالباً طريقة إيجابية عند الأشخاص الذين يميلون إلى الملل عندما تجري جميع الأمور بسهولة وعلى ما يرام. إذاً، لنكن منطقيين، هدفنا أن نتمكن من السيطرة على التوتر والقلق، سواء لأجل أنفسنا أو لأجل المحيطين بنا، من دون أن نتخلص منهما كلياً.

المرحلة الثانية كانت مقاومة الجسد للتغيرات الحاصلة والمحيط الجديد المفروض عليه، وإرسال إشارات جسدية برفض ذلك. أما الحالة الثالثة فتجلبت بالتعب، وهنا برز التوتر بشكل واضح.

مقاومة

يمكن مقاومة التوتر من دون اللجوء إلى المهدئات التي توصف في الحالات المعتادة، فالعلاجات الفيزيائية غالباً ما توصف إلى الأشخاص الذين وضعوا في حالات غريبة بالنسبة إليهم، وسببت لهم الضغط. يمكن إذاً اللجوء إلى مساعدة موقته من الدواء، لتنظيم النوم واسترداد القوة. ويمكن لعدد من المهدئات المصنوعة من الأعشاب أن تقوم بهذه المهمة. كذلك قد يستغرق المعالج بعض الوقت لمعرفة العلاج لحالة التوتر التي يعانيها شخص معين، لايجاد في نهاية المطاف الحل المناسب.

ثمة نصائح يمكن أن توفر الطريقة المناسبة لمقاومة التوتر، لا تترددوا في الاستعانة بها:

الحصول على الغذاء السليم: لا شك في أن ما نتناوله يؤثر على شخصيتنا، فثمة ترابط بين الأعراض الجسدية والأعراض النفسية إلى حد كبير. لذلك، يمكن للغذاء السليم، الخفيف والمتوازن، أن يساهم في تخفيف التوتر، كإدخال الخضار والفاكهة على النظام الغذائي المتبع. مهما كان وزنكم، فالغذاء السليم ضروري جداً للحفاظ على الصحة النفسية.

ضد الكسل: للتخلص من الكسل، من الضروري القيام ولو بعد أدنى من الحركة. ليس بالضرورة أن يصبح الشخص المعني رياضياً، إنما ينبغي الحصول على حافز للحركة. ليس المطلوب قلب عاداتنا اليومية رأساً على عقب، إنما القيام بخطوات بسيطة كالتدريب مشياً إلى مكان العمل.

أنانيتك قد تحميك: نحن نعرف تماماً أن الأنانية ليست الأمر المستحب في مجتمعاتنا، لكن يمكن لها أن تؤدي دوراً إيجابياً في هذه الحال، عليك أن تقرر في لحظة ما ألا تكثر لك كل ما يحيط بك وتأخذ فرصة للترفيه عن نفسك أو للحصول على قسط من الراحة.

الحب والصداقة يشكلان حماية من التوتر: لا يوجد أسوأ من الوحدة في حالات التوتر، لذلك نحن دائماً بحاجة إلى الحب، ولا ننهي هنا الحب الذي سيقدمه إليك الشريك فحسب، بل حب الأولاد والعائلة، والأصدقاء والمحيطين بك، حين نشعر بالكدر، من المهم أن نعرف أننا محاطون بأشخاص يحبوننا ويكثرون لأمرنا.

العمل أيضاً يساعد: مهما كانت الأزمة التي تمر بها، سيساعدك العمل أحياناً للتخلص من التوتر، خصوصاً إذا كنت تقوم بعمل تحبه. من المعروف أن إنجاز أمر ما يبعث شعوراً من الفرح داخل الأشخاص ولو مؤقتاً، لذلك من الضروري المثابرة في عمل ما لتحقيق شكل من الراحة. صحيح أن في ميدان العمل تقلبات كثيرة، لكن توجد أيضاً مساحة من الفرح يشعرك به المرء عند إنجازه أمراً معيناً.

حاول الخروج والترفيه عن نفسك: عندما يشعر المرء بالتوتر، لا يجب أن ينزوي أو يجلس جنباً منعزلاً عما حوله، فهذا قد يساهم في تفاقم النظرية السوداوية والتركيز على الأزمة. لا تتردد في زيارة شخص ما مقرب إليك للتكلم عن أسباب قلقك، خذ وقتك لتجد شخصاً تثق به للتكلم عما تشعر به، وقد يكون صديقاً أو حتى طبيباً نفسياً. وفي لحظة معينة، حين تشد بك حالة التوتر، يمكنك أن تختار الخروج فحسب، بكل بساطة. هذا الأمر، من دون شك، سيساعدك لتصبح بحال أفضل.

أسوأ عشر عادات تدمر الدماغ

- أولاً، عدم تناول وجبة الإفطار حيث لوحظ أن الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم.
- وهذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ، مما يؤدي إلى انحلالها.
- ثانياً، الإفراط في تناول الأكل كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.
- ثالثاً، التدخين يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.
- رابعاً، كثرة تناول السكريات كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.
- خامساً، تلوث الهواء الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا. استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين، مما يقلل كفاءة الدماغ.
- سادساً، الأرق النوم يساعد الدماغ على الراحة.. وكثرة الأرق تزيد من سرعة الموت!
- سابعاً، تغطية الرأس أثناء النوم النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأوكسجين، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.
- ثامناً، القيام بأعمال أثناء المرض العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ، كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.
- تاسعاً، قلة تحفيز الدماغ على التفكير التفكير هو أفضل طريقة لتنمية الدماغ. قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.
- عاشراً، ندرة الحديث مع الآخرين الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

دائرة مغلقة

تكمّن المشكلة الكبرى لدى الذين يعانون حالة توتر دائم أنهم يواجهون احتمالين غالباً، إما أن يصابوا بحالة نغاس دائمة، وإما أن يصبح نومهم قليلاً جداً ومتقطعاً، ما يؤدي إلى إصابتهم بالأرق. وقد اكتشفت هذه الحقيقة منذ ما يقارب الثمانين عاماً، عندما بدأت الدراسات عبر تجارب على الحيوانات التي وضعت في وضع غير متوقع، كنقص التغذية أو تغيير المحيط. وبدأ الخبراء يلمسون تغييراً في هورموناتها وسلوكها.

خلال فترة التوتر الذي سببته محاولات التأقلم في الوضع الجديد، تم الأمر على ثلاث مراحل، الأولى حالة التيقظ: مجموعة من ردات الفعل الحدية على التغيير الحاصل متعلقة بضيق التنفس، دقات متسارعة للقلب، أو حالة من الكدر



