

# أَخْبَارُ الْيَوْمِ

# الامتحان المصيري ينطلقاليوم

# 731 ألف تلميذ على موعد مع الباك

# الجزائريون يهبون دفاعاً عن مؤسس دولتهم

■ وزارة المجاهدين:  
القانون يعاقب كل من يحاول  
المساس برموز الدولة ■  
■ سلطنة ضبط السمعي  
البصري تستدعي مدير  
قناة الحادة

# شبيبة القبائل من أجل وضع قدم في النهائي

# ذهب نصف نهائي كأس الكاف:

## إلى غاية تسوية وضعيتها القانونية بشكل نهائي



## إعادة المركبات المحوزة بصفة مؤقتة لـ "أصحابها"

# بمجلس قضاء الجزائر "ضابط درك" 186 يؤدون اليمين

# سفارة الجزائر بفرنسا تنفي الإشاعات استمرار إعفاء الطلبة والمسنين من دفع تكاليف الحجر

## رسالة عاجلة من هذه الدول للعالم:

لَا نُسْتَطِعُ مُواجهة  
الْوَبَاءِ لَوْحَدَنَا





## الامتحان المصري ينطلق اليوم الامتحان المصري ينطلق اليوم

## 731 ألف تلميذ على موعد مع الباك



يجتاز أزيد من 731 ألف متزوج بدءاً من هذا الأحد الامتحانات لنيل شهادة البكالوريا دورة جوان 2021، موزعين على 2528 مركز عبر التراب الوطني، في ظروف استثنائية بسبب استمرار انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19).

من جهة أخرى، تم وضع كافة الآليات الوقائية لتسهيل حركة المرور بالقرب من مراكز الامتحانات التي تشهد تواجد التلاميذ وأوليائهم من خلال تكيف الدوريات ووضع نقاط مراقبة ثابتة وأخرى متحركة.

بدورها، قامت المديرية العامة للحماية المدنية بوضع جهاز وقائي وأمني تحسباً لهذه الامتحانات، يتمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بدوره 2020".

ومن بين هذا العدد الإجمالي، تم إحساء 4977 محبوساً و107 محبوسات، موزعين على 47 مؤسسة عقابية معتمدة من طرف وزارة التربية الوطنية كمراكز الامتحانات بفرض الوقف

سلامة وكذا مدى احترام التدابير الوقائية الخاصة بجائحة كورونا، وهذا سهراً على سلامة الممتحنين والمؤطرين

للإشارة، بلغت نسبة النجاح الوطنية في امتحان شهادة البكالوريا 55,55% في المائة خلال دورة سبتمبر 2020.

### 5084 متزوج محبوساً يجتازون الباك

البيان، تسجيل 5084 محبوساً و35922 متزوج شهادة البكالوريا، ما يمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بمختلف الأطوار".

ويتعلق الأمر بـ 28917 محبوساً زاوياً تعليمهم عن بعد" وـ 52 محبوس تابعوا دراستهم في طور التعليم العالي، علاوة على 6953 آخرين بمحو الأمية". كما تلقى المترشحون دروساً للدعم تحت إشراف 1061 معلم، تحضيراً لامتحانات نهاية السنة، يتبع المصدر ذاته.

ولفتت وزارة العدل إلى أنه "في متزوج شهادة محبوساً، امتحانات شهادة البكالوريا ضمن شعبة آداب وفلسفه، يضاف اليهم 18 متزوجاً في شعبية

اللغات الأجنبية وثمانية (8) محبوسون الفروض بالطريقة الإلكترونية عوضاً عن الطريقة الكتابية الكلاسيكية السابقة، وذلك باستعمال الشبكة الداخلية (الإنترنت) الخاصة بالوزارة

ويمارقة ودعم من المصالح المختلفة بالديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد".

وعلى صعيد آخر يتصل مجال التكوين المهني والحرفي، "تم تسجيل 35486 محبوساً، موزعين على 142 مؤسسة العقابية، منهم 34409 مسجلأ في التكوين المهني و10776 محبوساً

مسجلاً في التكوين الحرفي".

يجتاز 5084 متزوج محبوساً، ابتداء من الأحد، امتحانات شهادة البكالوريا، ما يمثل زيادة قدرها 59 بالمائة مقارنة بالدور

وكذا 71 في شعبية التسيير والاقتصاد وثلاثة (3) متزوجين في الهندسة الكهربائية ومتزوجاً واحداً (1) في

شعبية هندسة الطرائق.

وتجرى هذه الامتحانات تحت إشراف الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات، كما يؤطرها أستانة شعبية لادارة السجون

واعادة الامصال مع معايير الاعداد

والشروط المطلوبة لشهادة البكالوريا للفئة المحبوسين

بالمؤسسات العقابية (دوره جوان 2021)، مؤسسة إعادة التربية باتية العدل ووزارة التربية الوطنية.

وتجدر الإشارة إلى أنه تم خلال هذا

وقد عرف هذا الموسم، حسب

المواعيد المحددة، انتظاماً في إعطاء إشارات انطلاق امتحان شهادة

البيان، تسجيل 5084 محبوساً و35922 متزوج شهادة البكالوريا، ما يمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بمختلف الأطوار".

ويتعلق الأمر بـ 28917 محبوساً زاوياً تعليمهم عن بعد" وـ 52 محبوس

تابعوا دراستهم في طور التعليم العالي، علاوة على 6953 آخرين بمحو الأمية". كما تلقى المترشحون دروساً للدعم تحت إشراف 1061 معلم، تحضيراً لامتحانات نهاية

السنة، يتبع المصدر ذاته.

ولفتت وزارة العدل إلى أنه "في

متزوج شهادة محبوساً، امتحانات شهادة

البكالوريا ضمن شعبة آداب وفلسفه، يضاف اليهم 18 متزوجاً في شعبية

اللغات الأجنبية وثمانية (8) محبوسون الفروض بالطريقة الإلكترونية عوضاً عن الطريقة الكتابية الكلاسيكية السابقة، وذلك باستعمال الشبكة الداخلية (الإنترنت) الخاصة بالوزارة

ويمارقة ودعم من المصالح المختلفة بالديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد".

وعلى صعيد آخر يتصل مجال التكوين المهني والحرفي، "تم تسجيل 35486 محبوساً، موزعين على 142 مؤسسة العقابية، منهم 34409 مسجلأ في التكوين المهني و10776 محبوساً

مسجلاً في التكوين الحرفي".

يجتاز 5084 متزوج محبوساً، ابتداء من الأحد، امتحانات شهادة

البيان، تسجيل 5084 محبوساً و35922 متزوج شهادة البكالوريا، ما يمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بمختلف الأطوار".

ويتعلق الأمر بـ 28917 محبوساً زاوياً تعليمهم عن بعد" وـ 52 محبوس

تابعوا دراستهم في طور التعليم العالي، علاوة على 6953 آخرين بمحو الأمية". كما تلقى المترشحون دروساً للدعم تحت إشراف 1061 معلم، تحضيراً لامتحانات نهاية

السنة، يتبع المصدر ذاته.

ولفتت وزارة العدل إلى أنه "في

متزوج شهادة محبوساً، امتحانات شهادة

البكالوريا ضمن شعبة آداب وفلسفه، يضاف اليهم 18 متزوجاً في شعبية

اللغات الأجنبية وثمانية (8) محبوسون الفروض بالطريقة الإلكترونية عوضاً عن الطريقة الكتابية الكلاسيكية السابقة، وذلك باستعمال الشبكة الداخلية (الإنترنت) الخاصة بالوزارة

ويمارقة ودعم من المصالح المختلفة بالديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد".

وعلى صعيد آخر يتصل مجال التكوين المهني والحرفي، "تم تسجيل 35486 محبوساً، موزعين على 142 مؤسسة العقابية، منهم 34409 مسجلأ في التكوين المهني و10776 محبوساً

مسجلاً في التكوين الحرفي".

يجتاز 5084 متزوج محبوساً، ابتداء من الأحد، امتحانات شهادة

البيان، تسجيل 5084 محبوساً و35922 متزوج شهادة البكالوريا، ما يمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بمختلف الأطوار".

ويتعلق الأمر بـ 28917 محبوساً زاوياً تعليمهم عن بعد" وـ 52 محبوس

تابعوا دراستهم في طور التعليم العالي، علاوة على 6953 آخرين بمحو الأمية". كما تلقى المترشحون دروساً للدعم تحت إشراف 1061 معلم، تحضيراً لامتحانات نهاية

السنة، يتبع المصدر ذاته.

ولفتت وزارة العدل إلى أنه "في

متزوج شهادة محبوساً، امتحانات شهادة

البكالوريا ضمن شعبة آداب وفلسفه، يضاف اليهم 18 متزوجاً في شعبية

اللغات الأجنبية وثمانية (8) محبوسون الفروض بالطريقة الإلكترونية عوضاً عن الطريقة الكتابية الكلاسيكية السابقة، وذلك باستعمال الشبكة الداخلية (الإنترنت) الخاصة بالوزارة

ويمارقة ودعم من المصالح المختلفة بالديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد".

وعلى صعيد آخر يتصل مجال التكوين المهني والحرفي، "تم تسجيل 35486 محبوساً، موزعين على 142 مؤسسة العقابية، منهم 34409 مسجلأ في التكوين المهني و10776 محبوساً

مسجلاً في التكوين الحرفي".

يجتاز 5084 متزوج محبوساً، ابتداء من الأحد، امتحانات شهادة

البيان، تسجيل 5084 محبوساً و35922 متزوج شهادة البكالوريا، ما يمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بمختلف الأطوار".

ويتعلق الأمر بـ 28917 محبوساً زاوياً تعليمهم عن بعد" وـ 52 محبوس

تابعوا دراستهم في طور التعليم العالي، علاوة على 6953 آخرين بمحو الأمية". كما تلقى المترشحون دروساً للدعم تحت إشراف 1061 معلم، تحضيراً لامتحانات نهاية

السنة، يتبع المصدر ذاته.

ولفتت وزارة العدل إلى أنه "في

متزوج شهادة محبوساً، امتحانات شهادة

البكالوريا ضمن شعبة آداب وفلسفه، يضاف اليهم 18 متزوجاً في شعبية

اللغات الأجنبية وثمانية (8) محبوسون الفروض بالطريقة الإلكترونية عوضاً عن الطريقة الكتابية الكلاسيكية السابقة، وذلك باستعمال الشبكة الداخلية (الإنترنت) الخاصة بالوزارة

ويمارقة ودعم من المصالح المختلفة بالديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد".

وعلى صعيد آخر يتصل مجال التكوين المهني والحرفي، "تم تسجيل 35486 محبوساً، موزعين على 142 مؤسسة العقابية، منهم 34409 مسجلأ في التكوين المهني و10776 محبوساً

مسجلاً في التكوين الحرفي".

يجتاز 5084 متزوج محبوساً، ابتداء من الأحد، امتحانات شهادة

البيان، تسجيل 5084 محبوساً و35922 متزوج شهادة البكالوريا، ما يمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بمختلف الأطوار".

ويتعلق الأمر بـ 28917 محبوساً زاوياً تعليمهم عن بعد" وـ 52 محبوس

تابعوا دراستهم في طور التعليم العالي، علاوة على 6953 آخرين بمحو الأمية". كما تلقى المترشحون دروساً للدعم تحت إشراف 1061 معلم، تحضيراً لامتحانات نهاية

السنة، يتبع المصدر ذاته.

ولفتت وزارة العدل إلى أنه "في

متزوج شهادة محبوساً، امتحانات شهادة

البكالوريا ضمن شعبة آداب وفلسفه، يضاف اليهم 18 متزوجاً في شعبية

اللغات الأجنبية وثمانية (8) محبوسون الفروض بالطريقة الإلكترونية عوضاً عن الطريقة الكتابية الكلاسيكية السابقة، وذلك باستعمال الشبكة الداخلية (الإنترنت) الخاصة بالوزارة

ويمارقة ودعم من المصالح المختلفة بالديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد".

وعلى صعيد آخر يتصل مجال التكوين المهني والحرفي، "تم تسجيل 35486 محبوساً، موزعين على 142 مؤسسة العقابية، منهم 34409 مسجلأ في التكوين المهني و10776 محبوساً

مسجلاً في التكوين الحرفي".

يجتاز 5084 متزوج محبوساً، ابتداء من الأحد، امتحانات شهادة

البيان، تسجيل 5084 محبوساً و35922 متزوج شهادة البكالوريا، ما يمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بمختلف الأطوار".

ويتعلق الأمر بـ 28917 محبوساً زاوياً تعليمهم عن بعد" وـ 52 محبوس

تابعوا دراستهم في طور التعليم العالي، علاوة على 6953 آخرين بمحو الأمية". كما تلقى المترشحون دروساً للدعم تحت إشراف 1061 معلم، تحضيراً لامتحانات نهاية

السنة، يتبع المصدر ذاته.

ولفتت وزارة العدل إلى أنه "في

متزوج شهادة محبوساً، امتحانات شهادة

البكالوريا ضمن شعبة آداب وفلسفه، يضاف اليهم 18 متزوجاً في شعبية

اللغات الأجنبية وثمانية (8) محبوسون الفروض بالطريقة الإلكترونية عوضاً عن الطريقة الكتابية الكلاسيكية السابقة، وذلك باستعمال الشبكة الداخلية (الإنترنت) الخاصة بالوزارة

ويمارقة ودعم من المصالح المختلفة بالديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد".

وعلى صعيد آخر يتصل مجال التكوين المهني والحرفي، "تم تسجيل 35486 محبوساً، موزعين على 142 مؤسسة العقابية، منهم 34409 مسجلأ في التكوين المهني و10776 محبوساً

مسجلاً في التكوين الحرفي".

يجتاز 5084 متزوج محبوساً، ابتداء من الأحد، امتحانات شهادة

البيان، تسجيل 5084 محبوساً و35922 متزوج شهادة البكالوريا، ما يمثل "زيادة تفوق 59 بالمائة مقارنة بمختلف الأطوار".

ويتعلق الأمر بـ 28917 محبوساً زاوياً تعليمهم عن بعد" وـ 52 محبوس

تابعوا دراستهم في طور التعليم العالي، علاوة على 6953 آخرين بمحو الأمية". كما تلقى المترشحون دروساً للدعم تحت إشراف 1061 معلم، تحضيراً لامتحانات نهاية

السنة، يتبع المصدر ذاته.

ولفتت وزارة العدل إلى أنه "في

متزوج شهادة محبوساً، امتحانات شهادة

البكالوريا ضمن شعبة آداب وفلسفه، يضاف اليهم 18 متزوجاً في شعبية

اللغات الأجنبية وثمانية (8) محبوسون الفروض بالطريقة الإلكترونية عوضاً عن الطريقة الكتابية الكلاسيكية السابقة، وذلك باستعمال الشبكة الداخلية (الإنترنت) الخاصة بالوزارة

ويمارقة ودعم من المصالح المختلفة بالديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد".

&lt;p

## متفرقات

**البيض**  
**افتتاح فضاء عمومي للتلقيح ضد كورونا بالشلال**

قامت مديرية الصحة والسكان لولاية البيض بافتتاح فضاء عمومي للتلقيح ضد كوفيد-19 ببلدية الشلال، حسب ما علم لدى المديرية الولاية لقطاع طاهي شريف الذي أفاد أن هذه الفضاء يضاف إلى ثلاثة فضاءات عمومية أخرى تم افتتاحها مؤخراً ببلديات البيض وبوقطب والأبيض سيدى الشيش وذكى في إطار الجهود الرامية لتنقية المواطنين وتقويض قطاع الصحة.

وقد تم تعهيد هذه الفضاء العمومي الذي يضاف أيضاً إلى 15 مركزاً لتلقيح متواجد حالياً على تراب الولاية 4، فرقية متعدلة، بكل الوسائل البشرية والمادية اللازمة لتمكين أكبر عدد من المواطنين من تلقى اللقاح، وفقاً لبيانات المصدر الذي أضاف أن الأعظم الصحي بالموازنة وعملية التلقيح تشهد على توعية المواطنين بأهمية التلقيح ضد فيروس كورونا، مضيفة أن ولاية البيض استعادت منذ انطلاق عملية التلقيح شهر فيفري من العام الجاري من حوالي 14 ألف جرعة من اللقاح.

غردانية

**وفاة فتاة غرقاً بمسبح مؤسسة فندقية**

لقيت فتاة تبلغ من العمر 16 سنة حتفها غرقاً في مسبح تابع لمؤسسة فندقية بولاية غردانية، وهو ما أفاد به مصالح الحماية المدنية التي قامت بنقل الضحية إلى بعدها لافتات انتقالها إلى مستشفى الدكتور إبراهيم تيريشين.

البلدية

**وفاة طفل في حادث سقوط بواد الشفة**

تدخلت وحدة الحماية المدنية لقطاع بلدية الشفة بولاية البليدة من أجل حادث سقوط طفل بيلغ من العمر 16 سنة بوادي شفة من فوق السكة الحديدية القديمة الرابطة بين البليدة والمدية من على سبعة أمتر أثناء قيامه بالشيء فوق السكة الحديدية، ما كلّفه إصابات خطيرة ومتحدة، وخاصة فقدانه للوعي وتوقف الوظائف الحيوية، وتم إسعاف الضحية ومحواله إلى الإنتعاش القلبي الرئوي وأجلاؤه نحو العيادة القطاعية الصغرى بموزاية، حيث تم تأكيد وفاته من طرف طبيب القطاع.

أم البوادي

**توقيف 3 أشخاص واحتجاز 4500 قرص مهلوس**

تمكنت فرق البحث والتدخل التابعة للدركية من توقيف 3 كيروكي شبكية، وهي عاملة مأمين 38 سنة عاقلين في الصنف، بما في ذلك مهلوس ببلدية عين الروبي دائرة الحادق، ودعت مديرية الحماية المدنية لولاية سكيكدة كل الصيادين الهاوين اتباع النشرات الجوية الخاصة بأحوال الطقس، وعدم المغامرة بالصيد في الأماكن الصعبة والشاطئ الصخري، كما ذكرت مصالح الحماية المدنية أن شواطئ ولاية سكيكدة منيعة السباحة وغير محروسة بسبب عدم انطلاق الموسم الاصطياف.

سكيكدة

**إنقاذ 4 صابدين عالقين في الصخور**

تدخل غطاسى الحماية المدنية لولاية البحيرة لولاية سكيكدة لأجل عملية إنقاذ أربعة صابدين هاوين تراوحت أعمارهم ما بين 38 و55 سنة عالقين في الصخور بالمكان السתום شاطئ واد شاطئ منمنع السباحة وغير محروسة ببلدية عين الروبي دائرة الحادق، ودعت مديرية الحماية المدنية لولاية سكيكدة كل الصيادين الهاوين اتباع النشرات الجوية الخاصة بأحوال الطقس، وعدم المغامرة بالصيد في الأماكن الصعبة والشاطئ الصخري، كما ذكرت مصالح الحماية المدنية أن شواطئ ولاية سكيكدة منيعة السباحة وغير محروسة بسبب عدم انطلاق الموسم الاصطياف.

الشلف

**تفكيك عصابة إجرامية خطيرة**

وضعت مصالح الأمن الوطني بولاية الشلف خدا لنشاط شبكة إجرامية خطيرة كانت تقوم بالاعتداء على المواطنين عبر التهديد والشروع في إثارة الشفقة وذعر الشعب في نفوسهم باستعمال أسلحة بيضاء مخمور، وهي العملية التي تقت بذعراً كافياً للإجهاضات القانونية وإعداد خطوة مدروسة كالتبيه الشفهي، وبعدها يتم إلقاء الضحية، ويجهزونها للاختفاء متمنية في خارج قاذفات شماريع، عصى حدودية، وبعد استكمال كافة الإجراءات القانونية تم تقديمهم أمام العدالة بتهمة إنشاء عصابة خطيرة، حملوا سلطة العقوبة بدور مبرر شرعاً، بالإضافة إلى السجن العلني مع الإخلال بالسكنية العامة، أحيلوا بموجبه أمام محكمة الشفف.

سطيف

**جزء 3 قنابر من أرجل الدجاج متعدنة**

حجزت مصالح الأمن الوطني لدائرة صالح بالي بولاية سطيف ثلاثة قنابر من أرجل الدجاج في حالة متقدمة من التشقق موجهة للبيع لإحدى شركات التصدير، وهي العملية التي تقت على اثنين قياماً أفراد فرقة الأيمن العمومي بعمليات مرافقية واستهدفت عدداً هاماً من الركبات النفعية، حيث تم توقيف مرتكبة تغشى بالمرأة تبين أنها محملة بكمية من أرجل الدجاج الموجهة للاحدى شركات التصدير وتنقل دون احترام شروط النظافة مع إعمال سلسلة التبريد كون المركبة غير مهيأة لتكون مثل هذه المجموعة، وبعد فحصها تبين أنها في حالة متقدمة من التشقق، وبعد استكمال كافة الإجراءات القانونية تم تقديم المعني للجهات القضائية الخاضصة.

هي ثبات

**عبر فرض رسم عن جمع النفايات المنزلية****الخبراء يطالبون بإشراك المنازل والتجار في تمويل تسيير النفايات**

دعا خبراء من الوكالة الوطنية للنفايات بالجزائر العاصمة، السلطات العمومية إلى إشراك المنازل والتجار في تمويل تسيير النفايات عبر فرض رسم ضريبي عن جمع النفايات المنزلية، مؤكدين بمناسبة تقديم التقرير الوطني حول تسيير النفايات، على أهمية هذا الرسم كطريقة تمويل تطبيقية ومستدامة لتسخير النفايات المنزلية.

والحديدية بما ان هذه الاختير تجمع في المصادر.

كما تم تسجيل زيادة في المواد النسيجية/الحفاضات ذات الاستعمال الواحد، حيث انتقلت النسبة من 10,26 بالمائة سنة 2010 إلى 12,62 بالمائة سنة 2014 لتبلغ في 2019 نسبة 16,06 بالمائة، مع التأكيد على أن هذا الارتفاع راجع بشكل أساسى إلى النمو الديمغرافي.

كما تم تسجيل انخفاض في فئة الورق والورق المقوى في 2019/2018 بنسبة 7,07

بالمائة مقابل 9,75 بالمائة في سنة 2010، حسب أرقام ذات التقرير، وأضاف ذات المصدر أن ذلك راجع إلى جمع كمية كبيرة من هذه المادة في المصدر أي مباشرة على مستوى التجار، وبخصوص فئة البلاستيك التي انتقلت من 16,88 بالمائة سنة 2014 إلى 15,21 بالمائة سنة 2019/2018.

وخلص التقرير في الأخير إلى أن المواد

الحديدية التي تعد الأكثر استهلاكاً، فيما يفتر



بالنفايات المنزلية خلال السنوات الأخيرة

حالياً 9,8 بالمائة سنوياً، رغم امكانيات

بالنظر إلى تغير الطرق الاستهلاكية

هذا المجال الوعاد الذي بإمكانه توفير

للعائلات، وأضاف ذات المصدر أن هناك

زيادة في منتجات التغليف بالمقابل لا

يوجد كثیر من المواد المعدنية

أوضحت مديرية الاقتصاد الأخضر لدى

الوكالة الوطنية للنفايات آمال أسماء أن

"التكليف الحالي لتسخير النفايات تقدر بـ 58 مليار دينار سنوياً وإن تحصيل هذا

الرسم من شأنه أن يوفر للبلديات 32 مليون دينار تقريباً مما سيسمح بتحفيز

العبء المالي على الجماعات المحلية إلى 26 مليار دينار جزائري، مضيفة أنه في غياب النصوص التطبيقية التي تسمح

للبلديات بتسخير هذا الرسم، الذي كان قبل 2010 من اختصاص مصالح

الضرائب، فإن هؤلاء مضططرين إلى استعمال مخصصاتهم المالية من أجل

تمويل سلسلة تسيير النفايات.

وأضاف ذات المتحدثة أن النفايات

المحلية وما شابهها التي بلغت 13,5 مليون طن في سنة 2020 يمكن أن ترتفع إلى 23 مليون طن في سنة 2035، مشيرة

إلى أن النمو الديمغرافي والتنمية

الحضرية تسرع في ارتفاع هذه الكمية من النفايات مما أثار انشغال السلطات

العوممية في إنشاء اليات مناسبة للوقاية

وتسخير أكثر فعالية للنفايات.

من جانبها أكدت فاطمة الزهراء بارسا،

مديرة التسخير المدمج بان جمع ورسكلة

النفايات المنزلية وما شابهها لا تتعدي

**أوقفت شخصين وحجزت ممنوعات****شرطة الأغواط تواصل مكافحة الإجرام الحضري**

وذلك عقب استغلال معلومات عن نشاطه الإجرامي، هذا الأخير وبعد استكمال

الإجراءات القانونية للقضية المترتبة فيها، والمتعلقة بحيازة المخدرات (كيف

معالج) والمؤثرات العقلية بطريقة غير شرعية قد صدرت البيع تم توقيفه أمام السيد وكيل الجمهورية لدى محكمة الأغواط،

شخص آخر مشتبه فيه يبلغ من العمر

(19) سنة على مستوى وسط المدينة، تم

ضبط بحوزته على كمية من المخدرات

إيداع الحبس المؤقت.

الجمهورية لدى محكمة الأغواط، ليجيء

الملف على مستوى المدخل الجنوبي للجامعة، ليصدر في حقه أمر إيداع الحبس

المؤقت.

كما قات عناصر الشرطة التابعة لذات

الفرقة وخلال نفس الأسبوع بتوجيه

وكيل الجمهورية لدى محكمة الأغواط،

الشخص المشتبه فيه ليتم على الفور

تحويل المشتبه فيه والمحجوزات إلى مقر

المصلحة وفتح تحقيق بقضية الحال، بعد

استكمال الإجراءات الجزائية للقضية تم

تقديم المشتبه فيه أمام السيد وكيل

الجمهوري للتحقيق في القضية.

من العمر (23) سنة كان على مت دراجة

نارية على مستوى المدخل الجنوبي

للمدينة الأغواط، هذا الأخير وبعد

إخضاعه لعملية التلمس الجسدي عشر

بحوزته على كمية من الأقراص المهدئة

مهيبة للبيع، بالإضافة إلى مبلغ مالي من

عائدات نشاطه الإجرامي، ليتم على الفور

تحويل المشتبه فيه والمحجوزات إلى

المصلحة وفتح تحقيق بقضية الحال،

بعد إيداع الحبس المتعدي.

بعدها تم إيقافه قائمًا.

وقد تم خلال الأسبوع المنصرم رصد 14

مخالفة لعدم وضع القناع الواقعي، مخالفتين

بسبب عدم احترام إجراءات التباعد

الجسدي و31 مخالفة بسبب عدم تقييد

تقديم المشتبه فيه أمام السيد وكيل

الجمهوري للتحقيق في القضية.

العاجلة على إنشاء اليات مناسبة للوقاية

الأغواط قضية متعلقة بحياة مواد

صيادية لغرض البيع دون رخصة.

وحسب بيان صادر عن مكتب الاتصال

والعلاقات العامة بأمن ولاية الأغواط،

تلقت "أخبار اليوم" نسخة منه، فإن

حيثيات النشاط الأمني الذي يأتي في إطار الجهود الميدانية المتواصلة الهادفة

إلى مكافحة مختلف أشكال الإجرام

الحضري، تعود إلى توقيف شخص يبلغ

**بهدف كبح انتشار فيروس كورونا****أمن سطيف يواصل نشاطاته التحسيسية وإجراءاته الردعية**

أطربت عشرات المحلات بمختلف الإجراءات

التحسيسية الموجهة لفائدة شتى الفئات،

معتمدة على مختلف المحلات بسبب انددام وسائل

التعقيم داخل المحلات، إلى جانب وضع 12

سيارة 20 درجة نارية بالحضر ووسائل

نقل 02 جراء اهمال الإجراءات الوقائية

إلى جانب ذلك لائزلا مصالح أمن ولاية

الوطني تؤمن بدور حملات تحسيسية بهدف

التباعد والتحسيس بأن مخاطر المرض

تزداد قائمة، فضلاً عن الإجراءات التباعد

الجسدي و31 مخالفة بسبب عدم تقييد

التجار بشتي الإجراءات الوقائية

بكبح انتشار فيروس كورونا وتدعم إلى

ضرورة مواصلة إتباع شتى الطرق الوقائية

حفاظاً سلاماً لحياة الجميع، إلى غاية استفادة

العدد الكافي من عمليات التطعيم ضد هذا

الوباء الذي يظل خطره قائماً.

وقد تم خلال الأسبوع المنصرم رصد 14

مخالفة لعدم وضع القناع الواقعي، مخالفتين

بسبب عدم احترام إجراءات التباعد

الجسدي للقضاء على فيروس كورونا.

**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 بـ:

اقتناء التجهيزات المدرسية لفائدة 03 مدارس ابتدائية بحي 1700 مسكن بصيغة البيع بالاجار ببرج

(الاحياء المدمجة 2018)

الحصة الاولى: تجهيز المدرسي و المكتبي

الحصة الثانية:

تجهيز الاعلام الابي و الميداني وغافري

المؤسسات المقبولة للمشاركة في المناقصة هي التي لها قدرات تستجيب للمعاير المذكورة أعلاه:

القدرات المهنية: أن تكون متخصصة في المادة: منتج، مستورد، باائع بالجملة (السجل التجاري)

القدرات المالية: الذي لديه رقم الأعمال المتوسط للسنوات 2017/2018 لا يقل عن :

الحصة الاولى: 4.000.000,00 ج

الحصة الثانية: 400.000,00 ج

القدرات التقنية: المراجع المهنية: يكون قد أنجز مستحقة من نفس الطبيعة مع ادارة عمومية (شهادة

حسن تنفيذ) سحب دفتر الشروط بالعنوان التالي:

مديرية التربية لشرق ولاية الجزائر، مصلحة البرمجة و المتابعة،

الكاتب: 8 شارع حميد فحاص حسان بادي الحراش يجب أن توجه العروض لمديرية التربية لشرق ولاية الجزائر، مصلحة البرمجة و المتابعة، في ثلاثة اظرفه، ظرف يحتوي على:

ملف الترشح: كل الوثائق المذكورة في دفتر الشروط بند 08 وهي : (التصريح بالترشح مضى و مؤرخ حسب المدوج المرفق ، شهادة التصريح بالذراوة حسب المدوج المرفق، .....)

عرض تقني يتضمن: كل الوثائق المذكورة في دفتر الشروط بند 08 وهي: (التصريح بالاكتتاب مضى و مؤرخ حسب المدوج المرفق، دفتر الشروط.....)

عرض مالي يتضمن: رسالة العرض مضافة و مختومة و مؤرخة - كشف لأسعار الوحدة - وصف كمي و نوعي.

العرض التقني و المالي و ملف الترشح، يوضع في ظرف خارجي منهم لا يحمل سوى العلامة التالية:

إلى السيد مدير التربية لشرق 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 بالاجار

(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 12سا بعد ا من تاريخ أول صدور هذا الإعلان.

عملية فتح الأظرف التقنية و المالية يتم بمقر مديرية التربية لشرق الجزائر مصلحة البرمجة و المتابعة الكائنة بالعنوان المذكور أعلاه في نفس اليوم على الساعة 13.00 اسا. العارضون مدعون للحضور ، إذا كان هذا اليوم مصادف 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.

ANEPE 2116011281

أخبار اليوم 20/06/2021

**لا عالناكم اتصلوا بـ****أخبار اليوم**

www.akhbarelyoum-dz.com

**معنا****ستحظون بأفضل الأسعار وأفضل الخدمات**

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

**023 70 54 31****طالعوا جريدة****AKHBARELYOUM****A****على الموقعة  
المجتكرون****www.akhbarelyoum.dz**

## وزير الهجرة واللاجئين والجنسية الكندي: "ستقبل المزيد من اللاجئين وأسرهم هذا العام"

قال وزير الهجرة واللاجئين والجنسية الكندي مارك ميدنتشينيان إن بلاده ستقبل المزيد من اللاجئين وأسرهم هذا العام في إطار جهودها لحل أزمة عالمية.

وأضاف أن كندا ستقبل ما يقارب مثلي عدد الأشخاص المشمولين بالحماية، وهو من تقدموه بطلبات لجوء وحصلوا على وضع لاجئ بعد الوصول إلى أبناء، وكذلك أقاربهم مندرجة الأولى في الإغاثة، والعدد الجديد المستهدف هو 45 ألفاً ارتفاعاً عن 32500.

وقال ميدنتشينيان: "نأمل أن يكون بإمكاننا تسهيل سفرهم، مع الأخذ في الاعتبار بشكل واضح قيود السفر السارية".

## فييس سعيد: لا حوار مع من نهبوا ثروات التونسيين

عبر الرئيس التونسي قيس سعيد عن رفضه للحوار مع من قال إنهم نهبوا ثروات التونسيين، كما أكد أنه يرفض عقد مفاوضات تحت جنح الليل.

وخلال لقائه بالجالية التونسية في روما، قال سعيد "لست مع حوار يجمعني بمن نهبو مقدرات الشعب التونسي، نحن في 2021 ولسن في 2013 أو 2014 ولا أقبل أبداً أن أعقد مفاوضات تحت جنح الليل".

وأضاف: "لم شارك في هذه المفاوضات رغم أنهم قالوا ذلك إكراهات السياسة والسياسة تقضي بذلك".

وقال: "فيسبت ساعات طويلة مع أشخاص لا يتلقون إلا الأذواق، ومنهم أطراف لم يجدوها بمحاباة تدمير الدولة من الداخل".

كما نفى، من جهة أخرى،اتهامه لآية طرف في تونس بالـ"الإلاوية"، مؤكداً أنه "صادق مع الله ومع نفسى ومعكم ولن أحيد بأبداً عن هذه الطريق التي اختتها، وأوصى العمل رغم العقبات التي لا تحدث عنها بحكم واجب التحفظ".

الهند:

## أكثر من 27 ألف إصابة نشطة بـ"الفطري الأسود"

أعلنت السلطات الهندية، تسجيل أكثر من 27 ألف إصابة بنشطة بعدها "الفطري الأسود" في أنحاء البلاد، وقال وزير الكيمياء والأسمنت مانوش ماندرا، في بيان، سبعة إجمالي الإصابات بالفطري الأسود، الثلاثاء 27 مايو 2021.

وأضاف البيان: "الهنود زادت إنتاجها المحلي من الأدوية المستخدمة في علاج عدو الفطري الأسود".

وفي السياق ذاته، أكد وزير أن "الحكومة دليها كمية كافية من الأدوية لعلاج الإصابات بالفطري الأسود".

وفي 7 يونيو الجاري، قال وزير الصحة هارش فارادان، إن بلاده سجلت أكثر من 28 ألف إصابة نشطة بالفطري الأسود، 86 بالمائة منها أصيب أصحابها بغيرها، وفقاً لبيان.

وفي تفاصيل تشهد الهند حالياً انتشاراً في الإصابات البيمومية بكورونا، فإن انتشار عدو "الفطري الأسود" تشكل تحدياً محيراً جديداً في البلاد.

بدوره، قال ناريش ك، باندا، رئيس قسم طب الأطفال والجنجرة في معهد الدراسات العليا للتعليم الطبي والبعثوث شمالي البلاد، إن "هناك انتشاراً في إصابات الفطري الأسود".

وأضاف: "انتشرت في الآونة الأخيرة في جميع المحافظات، مما يهدى حياة المصابين بالسكري أو ينقص المناعة الشديدة مثل مرض السرطان، أو يضر بروس نقص المناعة المكتسبة "الإيدز".

الأمم المتحدة:

## 159 هجوماً حوثياً على السعودية منذ مطلع 2021

أعلنت الأمم المتحدة الجمعة، أن جماعة الحوثي، شنت 128 هجوماً بطائرات مسيّرة، وأطلقت 31 صاروخاً، وباليستياً على السعودية، منذ مطلع العام الجاري.

جاء ذلك في بيان صادر عن المتحدثة باسم مفوضية الأمم المتحدة لحقوق الإنسان لبيه دروس، وقال البيان: "استمرت الاعتداءات التي تشنها حركة الحوثي على أراضي المملكة العربية السعودية، وإن كانت حدة في الآونة الأخيرة".

وأضاف: "حتى يومها هذا، ومنذ جانفي، شنت الحركة حوالي 128 ضربة بطائرات بدون طيار، وأطلقت 31 صاروخاً وباليستياً على السعودية".

وقال: "في حين أن غالبية الأهداف كانت ذات طبيعة عسكرية، فقد أصبت البنية التحتية المدنية أيضاً، بما في ذلك طارات مدينة ومشات صناعية".

البيان، أطاف النزاع بأخذ جميع الاحتياطات الممكنة لحماية المدنيين الأراضيين لسيطرتهم من آثار الاعتداءات والمجمات.

كما دعا أطاف الرأوف إلى "تمكّن إجراء تحقيق مجد في أي جمّات تؤدي إلى مقتل مدنيين وتدمير البنية التحتية المدنية".

وحث البيان "جميع أطاف على العودة إلى طاولة المفاوضات والاتفاق على وقف إطلاق النار في جميع أنحاء البلاد".

ووجه التأكيد على أنه "لا يمكن إنهاء هذه الصراع إلا عبر حل سياسي".

وطالب أطاف النزاع "بتجنّب تسييس المساعدة الإنسانية والمساواة بالمساواة التي تم (السكن) يامس الحاجة إليها من دون أي عوائق".

ومدّد نحو 7 سنوات، يتيّد اليمن حرباً مستمرة بين القوات الموالية للحكومة المدعومة بتحالف عسكري صهيوني تقودها الجماعة السعودية، والجيشين المدعومين من إيران، والمسيطرين على محافظات بيها العاصمة صنعاء منذ سبتمبر 2014.

## رسالة عاجلة من هذه الدول للعالم:

# لا نستطيع مواجهة الوباء لوحدنا

أكد رؤساء ومسؤولو عدد من الدول المشاركة في منتدى "أنطاليا الدبلوماسي" بتركيا، وجود صعوبات تواجه الدول الصغيرة في الوصول إلى التجهيزات الطبية واللقاحات اللازمة لمكافحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).



بحسب قوله.

ودعا لزيادة الاستثمارات في مجال الصحة على المستوى الوطني والدولي لوجود إمكانية ظهور أوبئة مماثلة في المستقبل.

فأكمل أن بلاده اجتازت فترة الوباء بفضل المساعدات التي قدمها شركائها لها، ممثلة بالاتحاد الأوروبي ورومانيا وتركيا، 20 جوان الجاري.

ولفت كومسيك إلى مواجهة بلاد صعوبات في الحصول على اللقاحات، في حين أن "الأقواء يحصلون عليها بسهولة بالغة".

بدوره أشار عضو المجلس الرئاسي للبوسنة والهرسك شفيق كافروفيتش، أن "الوباء أعطى درساً لجميع الدول حول كيفية التنظيم، والتحرك بشكل جماعي لمواجهة التحديات".

وأوضح كافروفيتش أن "آلية التعاون انهارت حتى بين الدول المتحالفية خلال فترة الوباء"، داعياً المجتمع الدولي إلى سعيه الشراكات بين البلدان لمجاهة مثل هذه المخاطر التي قد تطرأ في المستقبل القريب".

من جانبة، دعا رئيس جمهورية شمال مقدونيا، ستيفو بينداروفسكي، الدول التي تصطف نفسها بـ"العظمى" لاستخلاص الدروس من حول ما إذا كانت استخلصت الدروس من الوباء أم لا.

وأضاف أن المفهوم الذي يسمى بـ"التضامن" تعرض لفشل ذريع خلال الجائحة.

وأشار أن 6 دول في منطقة غرب البلقان تعرضت لخسائر كبيرة في الأرواح والاقتصاد

## إفريقيا الوسطى:

# فرنسا تتهم روسيا بـ"الاستيلاء على السلطة"

وتعود علاقة جمهورية إفريقيا الوسطى مع موسكو إلى عام 2018، عندما أرسلت روسيا 5 من الضباط العسكريين و170 من المربين، للمساعدة في تدريب قواتها المسلحة.

وفي ديسمبر الماضي، أرسلت موسكو 300 مدرس مساعداتها إلى إفريقيا الوسطى، لدعم توايدين، الذي تعرض للتهديد من قبل متربدين.

وانزلقت جمهورية إفريقيا الوسطى إلى الفوضى في مارس 2013 عندما أطاح مسلح تحالف "سيليكا" وأغلب عناصره من المسلمين بالرئيس فرانسوا بوزيزي الذي تناصره مليشيات سائني بالاكا المسيحية والمدعومة فرنسياً.

وأشار لودريان أن "هناك موظفين روس، يحاصررون رئيس جمهورية إفريقيا الوسطى، فوستين أرشانج توايدين لها، ثورة البلاد".

وفي وقت سابق من جوان الجاري، ملئت باريس مساعداتها العسكرية والمالية لإفريقيا الوسطى، متهمة الأخيرة بـ"التواطؤ" في حملة تضليل إعلامية مناهضة لفرنسا تدعيمها روسيا.

والثلاثاء، وجهت شبكة "سي إن إن" الأمريكية، اتهامات لقوات روسية صفتها بـ"المترنقة" بارتكاب جرائم حرب في جمهورية إفريقيا الوسطى، دون تحديد هوية الضحايا أو طبيعة الانتهakات بشكل مفصل.

اتهمت فرنسا، روسيا ببذل جهود لـ"الاستيلاء على السلطة" في جمهورية إفريقيا الوسطى، عن طريق مرتبقة تابعين لها، جاء ذلك على لسان وزير الخارجية، جان إيف لودريان، في تصريحات أدى بها لقاءً بـ"إف آم" المحلية.

وقال لودريان: "في جمهورية إفريقيا الوسطى، هناك شكل من أشكال الاستيلاء على السلطة، وخاصة السلطة العسكرية، من قبل المترنقة الروس". وأضاف: "تحن نحرب هذا وقد دفعنا ذلك لاتخاذ إجراءات لسحب عدد معين من أفرادنا العسكريين، في إشارة لتعليق الدعم العسكري الفرنسي عن إفريقيا الوسطى لـ"تعاونها مع المترنقة الروس".

## عشرات القتلى من طالبان بغارة للجيش

# العنف يتتصاعد بأفغانستان

وفي سياق متصل، قال وزير الخارجية القطري في مؤتمر أنطاليا للدولية، إن "الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني إن هدف وساطة بلاده في إنهاء الصراع في أفغانستان في إطار إطلاق النار، وتحقيق التوافق الأفغاني على مستقبل البلاد وتقاسم السلطة".

وأضاف الوزير القطري في مقابلة في مطلع 4 من ناحية أخرى، قال مفوض الأمم المتحدة للدولية (غربي تركيا) أنه "لسوء الحظ فلا يوجد تقديم كبير حتى الآن، وشدد الوزير على أن ما يساعد في تحقيق السلام بأفغانستان عندما يكتمل انسحاب القوات الأمريكية بالعملية السياسية، واصفاً الأزمة الأفغانية بالمتعبة والمعقدة.

وتعاني أفغانستان حريراً من مسلحي كتلة التي جرت في إفريقيا الوسطى، لكنه حذر من أن انسحاب القوات الأمريكية

وقوات أخرى أيضاً يشكل دليلاً آخر على أن العنف قد يتزايد بعد ذلك.

المتحدة السامي للاجئين فيليبو غراندي إن المنظمة الدولية تضع خططاً لمواجهة احتفال ارتفاع أعمال العنف بأفغانستان عندما تتسحب القوات الأمريكية.

ونقلت المصادر في أفغانستان عن حاكم ولاية ننغرهار ضياء الحق أمرخيل أن 35 من مسلحي طالبان - وبينهم اثنان من قادة الحركة - قتلوا إثر غارة جوية نفذتها القوات الأفغانية، ونشرت وزارة الدفاع الأفغانية مقطع فيديو وتحذيرها على صفحتها في تويتر، وأوضحت أن المنظمة الدولية تتضاعف خططاً لمواجهة احتفال ارتفاع أعمال العنف في أفغانستان عندما يكتمل انسحاب القوات الأمريكية بالعملية يوم 11 سبتمبر المقبل، وأبدى غراندي تفهّمه أنه لا يمكن أن تستمر عمليات عسكرية دولية كتلك التي جرت في إفريقيا الوسطى، لكنه حذر من أن انسحاب القوات الأمريكية من الأسلحة.

وتعمل تشكيلة طالبان على ما أورده الوزار.

وتأتي هذه التطورات في وقت تصاعد فيه

طلع حركة طالبان على ما أورده الوزار.

ويعتبر تقرير الأمين العام للأمم المتحدة أنفطنيو غوتيريش

مواصلة عدم إدراج قوات الاحتلال على الألغام

السوداء في لدول والجماعات المنتهكة لحقوق

الأطفال في مناطق النزاعات، رغم تحديها

المسؤولية عن غالبية الانتهاكات الجسيمة ضد الأطفال خلال سنة 2020 في الضفة الغربية

الاحتلال، بما فيها القدس الشرقية، وغزة والأغوار.

ويعتبر تقرير الأمين العام للأمم المتحدة تنتهك حقوق

الدول والجماعات المسلحة التي تنتهك حقوق

الاطفال في مناطق النزاعات، سلطات الاحتلال على

مراجعة وتعزيز الإجراءات لمنع أي استخدام مفترط

للقوة، وضمان عدم استخدام قواتها على الأطفال

وضمان مساعدة في جميع الحالات التي تتطوى على

القتل والتشهير للأطفال.

وقال التقرير إن مدارس ومستشفيات في غزة والضفة الغربية المحتلة نفذتها قوات الاحتلال وكذلك

المستوطنون

## مائتا إصابة والاعتقالات

# قوات الاحتلال تصعد بالأقصى والضفة

الثلاثاء الماضي - بتوجيه الشائط والسباب للرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، وتردد الاتهافات المعادية للفلسطينيين المشاركين كما دعا أطاف الرأوف إلى "تمكّن إجراء تحقيق مجد في أي جمّات تؤدي إلى مقتل مدنيين وتدمير البنية التحتية المدنية".

وحث البيان "جميع أطاف على العودة إلى طاولة المفاوضات والاتفاق على وقف إطلاق النار في جميع أنحاء البلاد".

ووجه التأكيد على أنه "لا يمكن إنهاء هذه الصراع إلا عبر حل سياسي".

وطالب أطاف النزاع "بتجنّب تسييس المساعدة الإنسانية والمساواة بالمساواة التي تم (السكن) يامس الحاجة إليها من دون أي عوائق".

ومدّد نحو 7 سنوات، يتيّد اليمن حرباً مستمرة بين القوات الموالية للحكومة المدعومة بتحالف عسكري صهيوني تقودها الجماعة السعودية، والجيشين المدعومين من إيران، والمسيطرين على محافظات بيها العاصمة صنعاء منذ سبتمبر 2014.

بالإسأات وقعت بين الفلسطينيين خلال ما تسمى "مسيرة الأقصى" التينظمها المستوطنون قبل أيام بضوء أحضر من حكومة الإحتلال.

وتدخلت قوات الاحتلال أن قوات الإحتلال اعتقلت عدداً من الشبان المقدسين إلى الوقفة الأقصى اللاحقة في باب العامود، وعقب صلاة الجمعة نشرت قوات

الاحتلال تعزيزات عسكرية في القدس، وظهرت الجمعة احتجاجاً على إحياء المسيرة شمالي الضفة الغربية.

خروجه من المسجد الأقصى.

ومنذ صباح الجمعة شرعت قوات

الاحتلال داخل ساحات المسجد

## الجيشون وقوى الأسد وجيش ميانمار

وقد تأثيرت جماعة الموحدين على

اللائحة السوداء لغيرها في ولاية ننغرهار

شرقى البلاد، في حين قال مفوض الأمم

الدول والجماعات المنتهكة لحقوق

الاطفال في مناطق النزاعات.

وتضمن التقرير كذلك إدراج القوات المسلحة

السودية على قائمة اللائحة السوداء.

وأكمل التقرير أنه على الرغم من انخفاض عدد

الاتهافات التي تستهدف الأطفال مقارنة عام

2019، فإن الأمم المتحدة لا تزال تشعر بقلق عميق

إذاء عدد الأطفال الذين قتلوا وشوهدوا بما في ذلك

من خلال استخدام النكبة الحية أثناء عمليات

إنفاذ القانون.





## ضغوطات العمل سبب رئيسي

## أطباء نفسانيون تراودهم أفكار انتخابية

ترتفع حالات الانتحار بين الأشخاص على اختلاف وظائفهم وأعمارهم وأفكارهم إقبالاً على رأس القطاعات الأكثر إقبالاً على الانتحار رغم توليهم المسؤولية الكاملة لمعالجة المرضى والمقبولين 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 تلقى الرعاية الطبية، فهناك 50 بالمائة من الطبيبات اللواتي أكملن استبياناً على موقع التواصل الاجتماعي "فايسابوك" عام 2016، أبلغن عن معاناتهم من اضطراب عقلي، إلا أنهن يخشين طلب المساعدة الطبية خوفاً من العار وصمة عار على جيئهن، وعلى سبيل المثال لا الحصر ذكر حادثة انتحار طبيب نفسي بعد أن ألقى بنفسه من شرفه عيادةه الطبية، بسبب معاناته الطويلة مع مرض نفسى، إضافة إلى تأثره بسوء علاقته مع شريك حياته التي اقتربت بها حدثاً.

كولومبيا. ويصبح الضغط العصبي أكثر حدة مع نقص موارد الرعاية الطبية والأوضاع المحيطة في فترة التخصص، وبعد تخرج طلاب الطب ودخولهم سوق العمل بشكل محترف، فإنهن يواجهون ضغوطات مختلفة لكن على القدر نفسه من التحدى، وتتصبح الطبيبات أكثر عرضة للانهيار بفضل الضغوط العامل، وبالتالي ترتفع معدلات الانتحار، وفقاً لما قالته بروودسكي.

#### ماذا ينتظر الأطباء؟

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

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

مرتدين من حالات الانتحار بين عامه الشعب والتي تصل إلى 12.3 حالة من كل 100 ألف، غالباً ما يعني 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 ديباك تانوار، أحد المؤلفين المشاركون بالدراسة.

يملأ الأطباء بشكل عام استعداد للإصابة بالأمراض النفسية أكثر من الأشخاص الآخرين وهذا يرجع لأسباب مختلفة بينها اختيارهم لمهمة الطب والبعض الآخر يكون لديه استعداد للمرض النفسي، إلى جانب تعرضه للضغوط بحكم عمله بحواسه وتفكيره عكس التخصصات الأخرى، ما يعرضه للإهانة والضغط خاصة إذا كانت الحالات التي يتعامل معها صعبة.

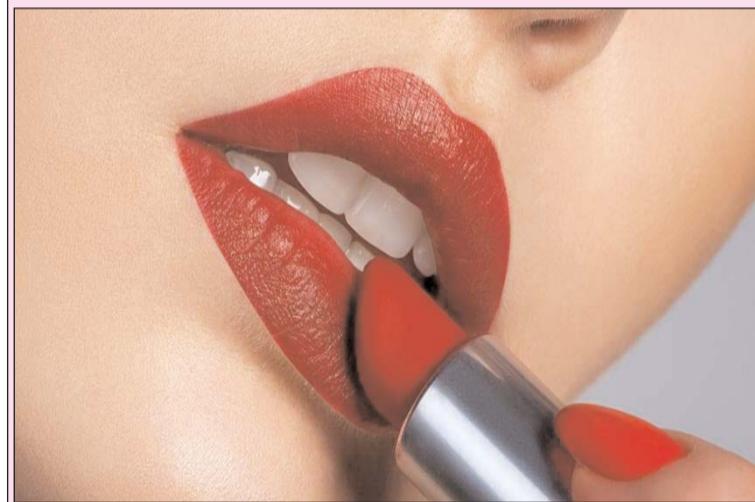
ويعتبر الاستعداد النفسي والوراثي والتربوي هو الفيصل في الإصابة بالمرض النفسي والوصول إلى مراحل سيئة تدفع الأطباء للانتحار.

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 وأنوثة

### أفضل طرق للتخلص من تشدق الشفاه طبيعياً



قد تلاحظين جفاف وتشدق شفاهك ولذا تسعين لإيجاد أفضل طرق للتخلص من تشدق الشفاه طبيعياً، وقد جمعنا لك أفضل 6 وصفات طبيعية لترطيب الشفاه.

لا يعود سبب تشدق الشفاه بسرعة من فراغ فبشرة الشفاه تمتلك طبيعة حساسة تتاثر ببساطة التغيرات المناخية نظراً لخلوها من الغدد الدهنية أو الخلايا العرقية، ولهذا الأمر فهي تحتاج لعناية خاصة ولذا فقد حرصنا على جمجمة قديمة أو مرطبات زجاجي، وقومي باستخدامها كلما سنتحت لك الفرصة.

#### مرطب زيت بذور الكتان

تتمتع الدهون المشبعة في بذور الكتان بقدرة عالية على تغذية الخلايا وترطيبها، ولتصنيع مرطبك الخاص كل ما تحتاجينه هو خلط ملعقة من زيت بذور الكتان مع ملعقة من الفازلين، ومن ثم توزيعها على شفاهك كل يوم قبل النوم لتنقيطي على شفاه ناعمة وخالية من التشقات.

#### نصائح للتخفيف من جفاف الشفاه

• احرصي على شرب كمية مناسبة من الماء كل يوم لترطيب الشفاه من الداخل.

• قشرى شفاهك مرتدين بالأسواع بواسطة ملعقة من السكر وملعقة من زيت الزيتون.

• جففي وجهك ومن ضمنها شفاهك بشكل تدليك شفاهك بكلمة مناسبة من قشدة الحليب الطازجة ومن ثم تركها لمدة 10 دقائق قبل شطفها بالماء الفاتر. قومي بتكرار هذه العملية مرتين في اليوم لتحسين على أفضل النتائج.

#### وصفة قشدة الحليب

على الرغم من توافر الحليب في كل منزل إلا أن القليلات منا يعرفن بأن قشدة الحليب هي علاج ممتاز لجفاف وتشدق الشفاه.

وكل ما تحتاجينه لتطبيق هذه الوصفة هو تدليك شفاهك بكلمة مناسبة من قشدة الحليب الطازجة ومن ثم تركها لمدة 10 دقائق قبل شطفها بالماء الفاتر. قومي بتكرار هذه العملية مرتين في اليوم لتحسين على أفضل النتائج.

#### وصفة جل الصبار

يعتبر جل الصبار من المكونات الطبيعية بالمرطبة والمرممة للجلد، ولذا يعتبر علاج موثق المصدر.

• ابتعد عن التدخين لأنه يعمل على تجفيف شفاهك واسودادها أيضاً.

## تمارين لها تأثير إيجابي على العافية والإنتاجية

إلى الأمام، ومع الاحتفاظ بهذا الوضع يتنفس المرأة بعمق عدة مرات، كما يمكن الانحناء بشكل مستقيم إلى الأمام مع تدريب الذراعين ووضع اليدين على الرأس المتبدلة للأسفل، ويظل المرأة في هذه الوضعية المنحنية للأمام فترة قصيرة، ثم يدفع الأطباء 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 متخصص نسبياً، حيث يتبع على الموظف أن يجلس في وضع قائم وينحني إلى الخلف على مسند ظهر المقع، ومن الأمور المهمة هنا أن يتمكن الموظف من الاستلقاء "بشكل مريح"، مع ترك الذراعين تتدليان على جانبى المقعد بشكل غير مشدود، مع تمديد الرجلين قليلاً. وفي تلك الأثناء يتم تمديد الرأس إلى الخلف حتى الشعور وبشكل مستقيم، ويركز وزن الجسم على الدخال. أثناء أداء هذا التمرين يقف المرأة بثبات وبشكل مستقيم، ويكون ظهره مقوساً في 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 الجنسي والعقلي من خلال المواطبة على تمارين اليوجا 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 لوكات الأنابيب الألمانية.

وفيما يلي شرح لـ 3 تمارين بسيطة يمكن لموظفي المكاتب المنزلية أداؤها بسهولة.

#### التمرين الأول

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

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

**وصفة زبدة الشيا وشم عسل النحل**

قومي بوضع ملعقة من زبدة الشيا وملعقة من شمع عسل النحل في وعاء معدني ومن قشرة الشفاه طبيعياً، وقد جمعنا لك أفضل 6 وصفات طبيعية لترطيب الشفاه.

لا يعود سبب تشدق الشفاه بسرعة من فراغ

فبشرة الشفاه تمتلك طبيعة حساسة تتاثر

بأبسط التغيرات المناخية نظراً لخلوها من

الغدد الدهنية أو الخلايا العرقية، ولهذا

الامر فهي تحتاج لعناية خاصة ولذا فقد

حرصنا على جمجمة قديمة أو مرطبات زجاجي،

وقومي باستخدامها كلما سنتحت لك

لصنع مرطبات الشفاه الطبيعية جربيها ولن تندمي.

#### وصفة المثلجات والفالسرين

يملك العسل خصائص مضادة لالالتهاب والبكتيريا التي تسبب التهاب الشفاه، ولتصنيع مرطبك الخاص كل ما تحتاجينه هو خلط ملعقة من زيت بذور الكتان مع ملعقة من الفازلين، ومن ثم توزيعها على شفاهك كل يوم قبل النوم لتنقيطي على شفاه ناعمة وخالية من التشقات.

#### نصائح للتخفيف من جفاف الشفاه

• احرصي على شرب كمية مناسبة من الماء كل يوم لترطيب الشفاه في كل منزل إلا

أن القليلات منا يعرفن بأن قشدة الحليب هي علاج ممتاز لجفاف وتشدق الشفاه.

وكل ما تحتاجينه لتطبيق هذه الوصفة هو تدليك شفاهك بكلمة مناسبة من قشدة الحليب الطازجة ومن ثم تركها لمدة 10 دقائق قبل شطفها بالماء الفاتر. قومي بتكرار هذه العملية مرتين في اليوم لتحسين على أفضل النتائج.

#### وصفة جل الصبار

يعتبر جل الصبار من المكونات الطبيعية بالمرطبة والمرممة للجلد، ولذا يعتبر علاج موثق المصدر.

• ابتعد عن التدخين لأنه يعمل على تجفيف شفاهك واسودادها أيضاً.

## كيف يساعد النوم في نمو دمغة الرضع؟

التي تحدث للأطفال، وأوضح الباحثون أن هذه الذبذبات تبدأ في الزيادة لدى الأطفال من عمر ثلاثة أشهر، وأنها تتركز حول جزء من قشرة الدماغ يسمى بالشريط الحسبي الحركي، والذي يتعامل مع المعلومات الحسية والحركية، وتقول سوكولوف: "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الأطفال يتعلمون على أجسامهم من خلال الارتجاف أثناء فترة معينة من النوم، والتي اعتقادنا سابقاً أنها كانت تتميز بالسكون التام"، ويرى مؤلفو الدراسة الجديدة أن هذا الاكتشاف يوضح مرحلة جديدة مهمة من النوم يتم فيها التواصل والتيسير بين الدماغ والجسم.

ووجد علماء في جامعة "أبوها" بالولايات المتحدة، أن الرضع يمررون بحالة من الارتجاف العصبي المتزايد أثناء مرحلة من النوم تسمى بـ"مرحلة النوم الهداد"، 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 استمرروا في نفخ أنفاسهم العصبية في أدمغة هؤلاء الأطفال أثناء النوم.

وقال المؤلف المشارك في الدراسة، مارك بلومبرج، كان هذا مفاجئ تماماً وفريداً لكل

## **المجاهد الأستاذ بشير خلف يروي معاناة الألم والأمل**

**مقططفات من كتاب "حياتي في دائرة الضوء.. سيرة ذاتية"**

تشر "أخبار اليوم" مقتطفات من كتاب سحياتي في دائرة الضوء.. سيرة ذاتية للمجاهد الأستاذ بشير خلف، الصادر عن دار "سامي للطباعة والنشر" بوادي سوف، شهر فبراير 2021م، الكتاب من الحجم الكبير؛ يضم بين دفتيه 488 صفحة؛ سرد المؤلف فيها رحلته الحياتية منذ ولد يوم 28 جوان 1941م بقمار ولاية وادي سوف حتى الآن.

مباشرة صعب علينا تفويت حكم الإعدام فيه، فتم اختيار وقت الصباح بعد صلاة الصبح؛ كما تقرر أن يكون التنفيذ بطاعنه بسكين واحداً، لأن الشارع المؤدي إلى الميناء يكون خالياً، وتم العملية دون ضوضاء، ومنفذها لا يرى في الظلام، وانسحابه، كما انسحابي تم مهدوءاً، وينفس الطريقة تمت تصفية خائن آخر. ما أندثر، وقد كلفني رئيس الخلية بتسلم الأسلحة التي تمثل بها عمليات تفويت الإعدام أن الخنجر الذي نفذت به عمليات الطعن، وجدت عليه بقايا من لحم ذلك الخائن.

5. مهمتي الأخرى أن كتب رسائل أملي على  
ضامينها المسؤول عبد السلام السبتي  
باب النظام (الثورة) إلى العمال قبل تنفيذ  
حكم الإعدام فيه، للكف عن التعامل مع  
الاستعمار، وتحذيرهم من ذلك، وتهديدهم  
بالموت. أثناء القبض علىِّ وجد المساكير في  
جيبي رسالتين موجهتين إلى خائنين  
جزائريين.

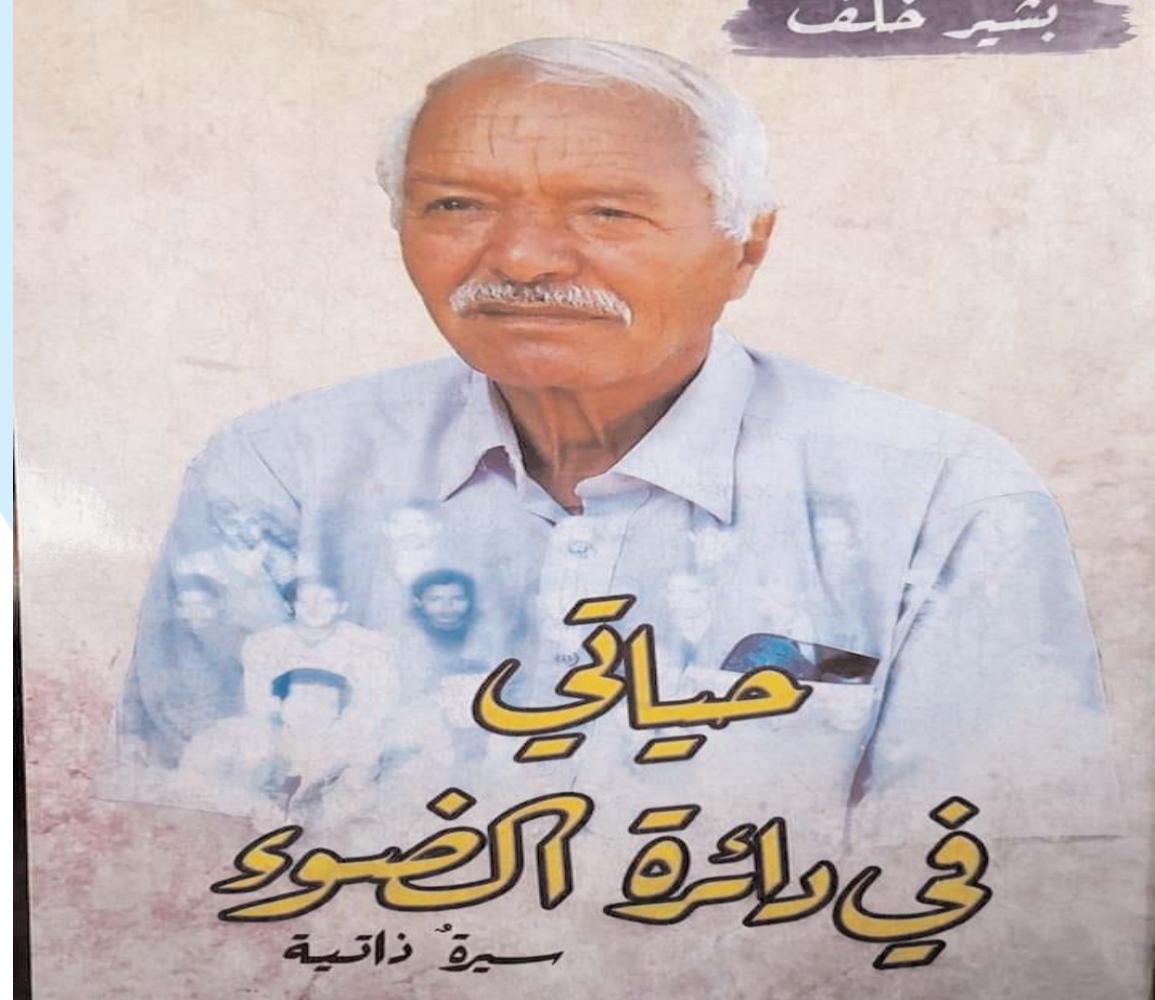
أغراء بالهدايا: فيما يُحصن التعامل مع المساكير في محلّي نجحت في استدراج ثلاثة منهم عن طريق السماح لهم بالمشتريات مجانيةً، وتأتارات أخرى عن طريق الإهدايا، أو تأجيج الدفع، تحصلت منهم على مسدسيين، وأعداد كبيرة من خراطيش مُختلفة العيارات، وبعض الملابس العسكرية.

نجحت في تمتين العلاقة مع شبابين في المفازتين، تمكنت من شراء العديد من المُسلّطزمات العسكرية منها على مراحل، وعلى مدى شهور، كما قاما بالمساعدة في تزويد بالعديد من الأدوية من صيدليات فرنسيّون؛ بل حتى جزائريون. متنّ

علاقتي مع أولئك العسكريين، كما تعددت  
غياباتي وغلقي للمحل. في تلك الأيام زارني  
مدة مرات ابن مسقط رأسى المرحوم بكي  
محمد الذى فقظت إلى أنه في خلية ثورية  
يسى فدائى، ومحمد بكي كان بدوره يجمع  
الأدوية، والألبسة العسكرية والذخائر،  
ويرسلها إلى المجاهدين في جبال إيدوغ عن  
 طريق رئيس خليته.

تحت أعين العمالء: بدا لي أن تحركتي  
قطققـنـ إليها الاستعمار، فزـعـ عـيونـ مـخـبـرـيهـ  
حـولـيـ، من ذـكـمـ أـنـ شـيـعـاـ جـازـارـيـاـ عـرـفـثـ  
شيـماـ بـعـدـ آـنـهـ مـنـ قـدـماءـ مـهـارـيـ فـرـنسـاـ فيـ  
الـهـنـدـ الصـينـيـةـ، كـرـ زـيـارـاتـهـ لـيـ يـوـمـيـاـ، مـسـتـرـيـاـ  
مـعـنـيـ السـجـائـيـ، وـمـاـ لـبـثـ أـنـ تـخـدـ عـرـصـةـ يـنـكـيـ  
عـلـيـهاـ، جـالـسـاـ عـلـىـ كـرـسـيـ يـأـتـيـ بـهـ مـنـ  
الـمـقـهـيـ الـمـحـاـوـرـ، يـرـصـدـ تـحـرـكـاتـيـ، وـزـيـانـيـ  
الـمـحـلـ. كـانـ فـيـ الأـيـامـ الـأـوـلـيـ دـوـدـاـ مـعـ، وـلـمـ  
يـمـ اـطـاـوـعـهـ فـيـ إـطـالـةـ الـحـدـيـثـ مـعـ، تـغـيـرـتـ  
ظـرـطـهـ، وـصـارـ عـدـوـانـيـاـ مـعـ، حـيـنـهـ بـدـأتـ  
الـشـكـوكـ تـراـوـدـنـيـ، إـلـاـ أـنـيـ وـاـصـلـتـ تـحـرـكـاتـيـ،  
وـمـسـارـيـ كـالـعـادـةـ..

مسقط رأسى هددنى: في ذلك الطرف  
الصعب، اتصل بي أحد التجار المرحوم  
شن. لـ أصيل مسقط رأسى يعترضنى أشد  
المعرفة، انتهى بي جانباً، وأعلمك أنه  
جاعنـى باسمه وباسم التجار السـواقة  
مقماريين، وغير قماريين، جميعهم رأوا أنـى  
أوسـخـهم، وألوـثـ مـسـارـهـمـ المـعـرـوفـ لـدىـ  
فرنسـاـ، بـأنـهـ أـنـاسـ تـجـارـ نـزـحـواـ منـ الجـنـوبـ  
الـصـحـراـويـ إـلـىـ هـذـهـ الـدـيـارـ مـنـ أـجـلـ  
(ـالـفـرـنـكـ)، وـلـاـ عـلـاقـةـ لـهـمـ لـاـ بـمـ سـمـيـ  
بـالـثـرـرةـ؛ بـلـ هـدـدـنـىـ فـيـ حـالـةـ مـاـ إـذـاـ لـمـ أـتـخـلـ  
مـنـ النـضـالـ الثـورـيـ، هـنـاكـ إـجـرـاءـاتـ قـدـ لـاـ  
تـكـوـنـ فـيـ صـالـحـيـ. أـجـبـهـ بـأـنـتـيـ لـنـ أـتـخـلـ  
وـعـاهـدـتـ أـنـتـيـ فـيـ حـالـةـ اـعـتـقـالـ، لـنـ أـدـكـ  
أـسـمـ أـيـ وـاحـدـ مـنـ السـواـقةـ، لـأـنـ أـصـلـاـ مـاـ  
عـرـفـتـ وـاحـداـ مـنـهـ يـعـملـ حـيـنـذاـكـ مـعـ الثـورـةـ،  
وـقـدـ صـدـقـ فـيـمـاـ قـالـ، هـمـ عـبـدـ لـلـمـالـ،  
يـابـاخـونـ عـنـ الـفـرـنـكـ؛ مـاـ عـرـفـتـهـ آنـذاـكـ أـنـ  
الـسـيـدـ دـادـهـ عـبـدـ العـزـيزـ الـذـيـ عـمـلـ مـعـيـ فـيـ  
مـتـجـرـ سـيـديـ سـالـامـ كـانـ مـشـارـكاـ فـيـ الثـورـةـ،  
عـمـلـ مـعـ الـمـرـحـومـ الشـهـيدـ الشـافـعـيـ الـذـيـ كـانـ  
تـاجـرـاـ لـلـأـلـبـيـسـةـ، عـبـدـ العـزـيزـ اـعـتـقـلـ بـتـهـمـةـ  
جـمـعـ الـاشـتـراكـاتـ الـمـالـيـةـ لـلـثـورـةـ، وـأـطـلقـ  
سـرـاحـهـ بـعـدـ سـتـةـ أـشـهـرـ اـعـتـقـالـ.



مُتشرّدٌ، نشأ في تونس، ثم قدم إلى الجزائر، شخصان آخران غير معروقين، التقى بهما أنا أثناء العمليات الفدائية. مِمَّا تميّز به نظام الثورة حينذاك صِفْرُ الفرق الفدائية، والفرق النضالية، وعدم معرفة هذه الفرق بتلك، ولو كانا ينشطان في حيٍ واحدٍ حتى إذا ما في حالة إلقاء القبض على أفراد هذه، يتبع الآخر بمتأنٍ.

4. ومن المهام التي أسندناها إلى تتبّع مسار الخونة الذين تقرر إعدامهم: يقوم في البداية عبد السلام السبي رئيس الخلية، بعد أن تكون قد اتفقنا على اللقاء في موقع ما بشارع ما، بحيث لا نلتقي إلا في ذلك الموضع لدقّيقتين، فيشير بإشارة منه بالعينين أو دقيقتين، نحو منزل ذلك الخائن، ثم يذهب، وأتوّى أنا أمر مراقبته من بعيد أيام: زمن خروجه من منزله، مسار تحركه، أين يتوقف، مع من يتكلّم، من أصدقاؤه الذين يجالسهم يومياً، مكان اقائهم، مقهى، أم محل تجاري، أم.. في هذا المجال بعد تحديد تحركات ثلاثة منهم، جاءتنا تعليمات بأن نُنفّذ حُكْم الإعدام بأحدهم بإطلاق الرصاص عليه بعد صلاة العصر في شارع خلفي لساحة لا بلاص دارم، كان لدى مسدس من نوع m9. وكانت

مهتمي أن أحرس بربиш عبد الحميد الذي أطلق الرصاص على ذاك الخائن في الشارع المُكْتَظِ بالمارين، والمشترين جزائريين، وغيرهم من جنسيات أوروبية، وهودية، ولما أطلق عليه الرصاص سقط أرضاً، صرخ جزائريان: ها هو.. ها هو.. أي يقصدانه الفدائي؟ مباشرة وجهت لهما قوّة المسندس، وأشتهر لـه ما: أشت.. أشت.. أشت.. فهريا ضمّن الهاجرين، وقد العشرتُ بينهم، وتسلّلتُ نحو ساحة لا كور، ثم بعيداً إلى حي لا سيتي.

كلفت بحراسة الزملاء، لأنني أصغرهم سنّاً، ولأتدرب، وت تكون لدى خبرة، حتى يزول عنّي الخوف، والعملية الثانية كان هدفها خائن آخر يعمل في الميناء، وخلال مرافقته، وتبعه مساره، اتضحت لي أن له مساراً واحداً يبدأ من منزله بنفس الحيّ نحو الميناء صباحاً بعد صلاة الصبح، والعودة من الميناء ليلاً بعد صلاة العشاء، وبما أن قرار حضرة التجول كان يدخل حيز التطبيق بعد صلاة العشاء

حركة، ويكثر الرواد بتواجد العساكر لأنواعهم المختلفة التي تميزهم بـ«أتمتهم العسكرية»، يكثر إقبالهم على لأن محله هو وحيد في الساحة الذي يجذون فيه ما همهم من ملابس داخلية، وعطون، وخاصة بطاقات البريدية التي يبتعثونها بأعداد عتير، ويرسلونها إلى ذويهم. ما مرّ غير حوالي شهر حتى كثر زيارتي، سيما العساكر، فأضفت أنواعاً أخرى من العطون، والملابس الداخلية، وبطاقات البريد. مما أذكره أن بعض أولئك العساكر من كثرة مجئهم إلى سارات تربطني بهم علاقة تعارف، وأسألهم من أي منطقة بفرنسا، أو من أي بلدٍ إن كانوا من الليف الأجنبي، نتيجة تلجم العلاقة ذاتون إلى في بعض الأحيان، وليس بأيديهم قود، فأمدهم بما يحتاجون، وللأمانة فإنهم مجرّد ما يستلمون مرتباتهم الشهرية لدفعون ما عليهم.

ـ مع نسمات افتتاح الحرية: ذات يوم

مع نسمات افتراك الحرية: ذات يوم  
جاءني شخص تردد قبل على محل كم من  
مرة اشتري سجائـن، لكنـي ما أعطـيـة أهمـية،  
النـسـبة إـلـى هـو زـيـون كـفـيرـهـ، هـذـهـ المـرـةـ دـخـلـ  
عـيـ فيـ حـدـيـثـ عنـ التـجـارـةـ وـأـهـمـيـتـهاـ،  
يـسـأـلـيـ عنـ الـزـيـاـنـ وـمـشـرـيـاقـهـ، وـالـزـيـاـنـ  
لـمـتـرـدـدـيـنـ أـكـثـرـ عـنـ المـحـلـ، سـأـلـ بـأـسـلـوبـ  
عـمـيـيـ حتـىـ لـاـ يـسـاوـيـ الشـلـكـ فـيـماـ تـغـيـيـةـ:  
سـانـتـ إـجـابـاتـيـ مـتـحـفـظـةـ نـوـعـاـ، مـاـ تـبـاتـ  
يـارـاتـ هـذـاـ الشـخـصـ لـيـ، وـدـخـولـهـ مـعـيـ فيـ  
حـادـيـثـ بـدـتـ أـحـيـاـنـ لـيـ تـافـهـةـ، وـبـدـتـ لـيـ فـيـ  
حـيـانـ أـخـرـيـ ذاتـ أـهـمـيـةـ، باـقـتـارـهـ عـنـ  
حـدـيـثـ عـنـ ظـلـمـ الـاسـتـعـمـارـ الـفـرـنـسـيـ،  
وـاسـتـيلـاثـهـ عـلـىـ كـلـ شـيـءـ، وـحـيـاةـ الـأـورـوبـيـينـ  
الـمـخـتـلـفـةـ عـنـ حـيـاةـ الـجـزـائـريـينـ، وـالـفـقـرـ،  
الـأـمـرـاـضـ الـتـيـ يـعـانـيـ مـنـهـ هـوـلـاءـ، وـوجـوبـ  
عـدـمـ السـكـوتـ، وـالـإـذـعـانـ لـهـوـلـاءـ الـظـالـمـيـنـ،  
الـانـدـمـاجـ فـيـ الثـورـةـ، وـالـجـهـادـ فـيـ سـبـيلـ  
لـوـطـنـ، وـاسـتـرـجـاعـ الـحـقـ الـمـغـصـوبـ.  
لـيـ أـنـ قـدـمـ لـيـ نـفـسـهـ ذاتـ مـسـاءـ يـوـمـ منـ  
دـيـدـاـيـاتـ شـهـرـ جـانـفـيـ 1960مـ عـلـىـ أـنـهـ منـ  
جـالـ ثـورـةـ التـحرـيرـ، وـأـنـ مـسـؤـولـ فـيـ حـيـ  
الـلـابـلـازـدارـمـ، وـسـاحـةـ "الـكـورـ" الـمـركـبـةـ  
الـمـدـيـنـةـ، وـمـاـ كـانـ يـحـيطـ بـهـاـ منـ شـوـارـعـ،  
أـرـقـةـ؛ وـحتـىـ يـدـفـنـيـ إـلـىـ الـانـدـمـاجـ، وـكـانـهـ  
قـطـعـ عـنـ التـرـدـ، وـالـخـشـيـةـ آشـارـ إـلـىـ بـاـنـ مـنـ  
يـانـ قـبـليـ فـيـ المـحـلـ، وـقـصـدـ الـمـرـحـومـ رـضـوانـ

في مرحلة الصبا حفظ القرآن الكريم وعمره 11 عاما.. حكمت عليه السلطات الفرنسية الاستبدامية عام 1960 م بالسجن مدة 15 عاما لمشاركته في ثورة التحرير المجيدة بعنابة.. تعلم كثيرا على أيدي مربين كبار وغيرهم من جمعية العلماء المسلمين الجزائريين المسجتون حينذاك في سجن تازو ولـ«لامبيز سابقا» ببباتنة.. وتتحرر من السجن شهر ماي عام 1962 م.

يشير خلفه: مجاهد بالدرجة الأولى، كاتب: قاصٌ؛ وناشط ثقافي. له عدة مؤلفات منشورة في القصة القصيرة: النقد الأدبي؛ الكتابة للطفل؛ ومجالات أخرى؛ وقد نشر في صحف ومجلات كثيرة.. ولا يزال نشطاً.

الكاتب من مؤسسي الجمعية الوطنية الثقافية «الجاحظية» رفقة الروائي الطاهر وطار و غيره؛ وعضو في «اتحاد الكتاب الجزائريين...اشتغل بالتعليم؛ وارتقي مفتشاً للتربيّة والتعليم بولاية وادي سوف.

تجدون في السيرة الذاتية للمؤلف التي كتب صفحاتها بنفسه؛ ويتحدث فيها عن نفسه، ما تعرفونه وما لا تعرفونه عن مسارات بشير خلف بصفته إنساناً ومتعلماً وممجاداً سجيناً ومربياً ومفتشاً وكاتباً وقصاصاً وناشطاً ثقافياً.

يتضمن محتوى كتابة لمحات من حياة هذا الفذ الذي ينتهي للرعييل الأول من ضحواحقيقة ولا يزالون يضخرون؛ وتكتفي شهاداته الحية عن ذاكرة وطنية لا تموت بموتها صناعها.

كتاب ثري جدا، فيه متعة ومنفعة، لما يحمله من أحداث سردها قلم من قلب معارك ساخنة بأسلوب شائق بعيد عن الترجессية فهو يستحق أكثر من قراءة متأنية لا سيما سيرة الرجل الطيب ذي القسمات الهاشمة، وأيضاً لمحطات تاريخية مفصلية لهذا الوطن المفدى، وقد خلد كثيراً من وقائعها في قمار بولالية وادي سوف وبأياته وعناية وغيرها... الكاتب قامة أدبية وثقافية تفخر بها الجماهير والعالم العربي، هو أحد صناع التاريخ الوطني الذين لا يزالون باقين على العهد... ومنمن يستحقون أكثر من تكريمه وطني سام يليق بمقامهم الكريم... قراءات ماتعة نافعة.

أطياف متباعدة من الساكنة

بِقَلْمَنْ: بَشِيرُ الْخَالِفُ

في ذاك الجو وجدت نفسي في مدينة عنابة، وفي حيٍ من أحياها الشعبي الكثير الحركة، والمتواجدة فيه كل أطيف الساكنة من جزائريين، ومعمررين، وأعوان الأمان الفرنسيين، والمخبرين، والعملاء من الجزائريين، العيون مفتوحة ومندسة أينما مشئت، ومتى تحركت في أيٍ شارع، في أيٍ زنقة. افتتح باب محلّي الواقع في الضلع الغربي للساحة، الضلع المقابل لجامع الباي، ضمن مجموعة من المحلات، والمقاهي التي تغطيها أقواس، وفي الطوابق العليا مثلما الأضلاع الأخرى يقطن الكثير من المعمرين، وكذا الجزائريون، توجد في الجهة المتواجد بها مطعم، مقهى، فطائيرو تونسي، وغيرها من محلات أخرى للحلاقة، للمواد الغذائية؛ افتح محلّي عادة الساعة السابعة، فيُقبلُ الزبائن من رواد المقهى، يباتعون في الغالب السجائر، هذا عليه، وذلك سيجارة واحدة، وهذا سيجارتين، وهكذا إلى أن ترتفع الشمس، تكثر حركة العابرين للساحة، أو الماكشين بها في المقاهي، أو المترددين على باعة الأرصفة في الساحة، إذ تتنوع مبيعاتي من السجائر إلى العطور، فالملابس الداخلية الرجالية. يمرور الأيام تأقلمت مع حركة الحي، ورؤادي، وقطаниه، كما آني برمجت وقتني كأوقات العمل، والنوم، وأداء صلاة الظهر، العصر، المغرب في جامع الباي القريب، المقابل؛ إلا صلاتي الصبح، والعشاء فإن زمنهما زمن حضر التجول. في المساءات تتضاعف

-الجزء التاسع والخمسون-

ما يرد في هذه الصفحة لا يعبر بالضرورة عن رأي «أخبار اليوم»

# فرنسا وأول تجربة تصيرية في التاريخ



رفع الراية البابوية بيارسالية الأبيض، وبشقها الأصفر رمز القلب الأقدس

يتجه المسلمون نحو الكعبة بمكة، والمسجود على الجبهة والركبتين في الصلاة خارج الارسالية، والخروج للتعبد في خلوات بالصحراء.....

وفي هذا الإطار، وتقلیدا لرفع سكان مدينة الأبيض سيدى الشيخ أعلاما خضراء على أعلى مبانيهم مناسبة المولد النبوى الشريف، وتقلیدا للسكان، وبمناسبة عيد الميلاد لسنة 1934، الذي كان يوم الاثنين 24 ديسمبر، انطلقت الاحتفالات مساء على الساعة العاشرة والربع ليلا، ومن على قمة منارة الكنيسة أضاءت مصابيح زيتية تقليدية مصنوعة من كؤوس الشاي وبقايا المعلمات، وبدأ "الأذان" وترانيم المسيح ومريم، وزوّذت الحلويات، ورفعت على أعلى المنارة "المئذنة" الراية البابوية، الراية البيضاء والصفراء التي اعتمدها الفاتيكان يوم 7 جوان سنة 1929، وفي الجهة الصفراء من الراية وضع رمز تلامذة شارل دي فوكو" القلب المقدس باللون الأحمر"، وبقيت الراية ترفرف إلى غاية نهاية اليوم الثاني من الاحتفال. وبعد قرار إلغاء آذان الكنيسة سنة 1935، أصبح بمناسبة أعياد الميلاد وأعياد الفصح ترفع الراية البابوية على أعلى منارة الارسالية.

\* يتبع..

التي حُربت وغُيّبت، ومرت عدّة أجيال جزائرية لم تعرف عملاً غير العلم الفرنسي، منذ اختفاء أعلام المقاومة، وكان علم فرنسا هو الوحيد المستعمل في فرنسا، وفي كل مستعمراتها بما فيها الجزائر، والذي كان يرفرف على أعلى كل مبنيٍّ مؤسسات دولة الاحتلال، ومع ذلك كان للجزائريين أعلاماً أخرى ترفع بالمناسبات الخاصة بهم.

كانت ولا زالت تقليد سكان الجزائر عامّة، والجنوب خاصة، يحملون الرايات الوطنية أو الرايات الخضراء بمناسبات الأفراح من زفاف وحجّ وختان، وخاصة مناسبات الأعياد الدينية، وبصفة أخص مناسبة المولد النبوي الشريف، حيث كانت ترفع أعلام خضراء طلية أسبوع المولد النبوي، ولقد ظلت هذه التقليد قائمّة في مدينة الأبيض إلى غاية ثمانينيات القرن الماضي، وربما لازالت قائمة في جهات أخرى من الوطن إلى يومنا هذا.

وفي إطار سياسة التكييف والذوبان في المحيط العربي الإسلامي التي درجت عليها إرسالية الأبيض منذ تأسيسها، وكان منها استعمال اللباس العربي والأسماء العربية، وبناء الكنيسة بشكل قبة عربية، وإلحاقة منارة بها، واستبدال الجرس بالأذان، والصلوة بالعربية، والاتجاه نحو القدس كما

صحراء الجزائر، وكان ذلك أول لقاء يتم بين البابا والقس روني فواイوم .

لم تتوقف زيارات رئيس إرسالية الأبيض للفاتيكان، ولم تنته استقبالات البابا بيوس الثاني عشر له تلك اللقاءات، استقبال البابا بيوس 17 ماي سنة 1946، حيث وجد على مكتب قداسة البابا رسائله ومقرّراته مشاريعه الطموحة التي كان ينوي القيام بها، وكان يصحّبه في تلك الزيارة، رفيقه في الدرب، في مدينة الأبيض، سيد الشّيخ، المستشرق "لويس غاردي"، وكذلك من أشهر اللقاءات بين رئيس إرسالية الأبيض الأب "روني فوايوم" والبابا بول السادس، اللقاء الذي تم بينهما بتاريخ 18 مارس سنة 1965، ودام لمدة خمس وعشرين دقيقة.

وبقيت تلك العلاقات الودية بين بابوات الفاتيكان و"روني فوايوم" مؤسس إرسالية الأبيض على مدى أربعة عقود إلى أن استدعي من قبل صديقه البابا بول السادس سنة 1968م، ليقوم بدور كبير الوعاظ بالفاتيكان.

الاحتفال بعيد الميلاد ورفع الرأية البابوية

قد حرم الاحتلال الفرنسي الجزائري من استعمال كل أنواع ورموز السيادة الوطنية، والعلم الوطني الجزائري أحد هذه الرموز

فوایوم نیابة عن مثل الفاتیکان، و بعد إنجاز  
مبني الکنیسة، كان المحافظ الرسولی  
للساحراء الأسقف "غوصتاف نوی" هو من  
أشفر على حفل الافتتاح، وفي الفاتیکان،  
أطلع رئيس إرسالية الأبيض مضيقه على  
موقع المدينة من خلال الأطلس الجغرافي،  
وأصبحت برامج تعليم وتكون طلبة إرسالية  
الأبيض سیدي الشیخ توضع من طرف رجال  
الفاتیکان، وهذا الأخير أيضا كان يرسل  
مفتشيه لمراقبة الإرسالية ونشاطها، كما أن  
الفاتیکان هو من كان يشرف على بناء  
إرسالية الأخوات بالأبيض، ويخبرنا رئيس  
إرسالية الأبيض الأب "روني فوایوم" أن  
تقارير إرساليته منذ تأسیسها كانت ترفع

A black and white portrait photograph of a middle-aged man with a mustache. He is wearing a dark suit jacket over a white shirt and a patterned tie. The background is a solid blue color.

■ بقلم:  
الطيب بن  
إبراهيم

**الرسالية والاحتلال برفع الرأية البابوية**  
لم تكن علاقة ارسالية الأبيض مع الفاتيكان تخضع لأي وسيط إداري أو ديني، بل كانت العلاقة مباشرة بينهما، سواء في الاتصالات والزيارات بين الأشخاص، أو المراسلات والتقارير التي ترسل في الاتجاهين، وهذا عكس غيرها من بقية الإرساليات الأخرى التي كانت تخضع لسلم إداري معدّ...

تحت رعاية الدولة الفرنسية، وبكل مؤسساتها الإدارية والاقتصادية والثقافية والعسكرية، كان الجميع مجندًا في خدمة إرسالية الأبيض وصالحها، لأن العلاقة بين الدولة الفرنسية "الكنيسة" خارج الديار الفرنسية تختلف تماماً عن العلاقة بينهما داخل فرنسا، خاصة بعد الثورة الفرنسية وشعاراتها الشهير "اخنقوا آخر ملك بأمعاء آخر قسيس"، فالصلحة العليا لفرنسا الاستعمارية تقتضي تحالفها مع الكنيسة، ليس هذا فقط، بل تقديم فرنسا الاستعمارية للكنيسة كل الدعم والتسهييلات للعمل في مستعمراتها الإسلامية، خاصة الجزائر الفرنسية.

في عهد الاحتلال الفرنسي للجزائر، وتحت رعايته وحمايته أصبحت الكنيسة تصوّل وتتجول، ووفر لها الاحتلال البيئة الصالحة "للزراعة"، فأغلقت المدارس والمساجد والزوايا، وعمَّ الجهل والمرض والفقر والبؤس والحرمان، والمجاعة والتشريد، ومصائب قوم عند قوم فوائد، فتهيأت الأجواء لموزعِي "أرغفة الخبز والدواء" من منصرين، وأصبح النشاط الكنسي في ظل الاحتلال يتم بإشراف بابوي كنسي وفرنسي.

منذ اليوم الأول وضع حجر الأساس لبناء كنيسة إرسالية الأبيض من طرف الأب روني

# یشتم ون النبی علیہ

هذه الدول لديها القدرة أساساً على بلوحة فعل.  
يعز النبي صلى الله عليه وسلم علينا جميعاً، ونراه بأيدي الصور وأحسنتها، لأنك الصورة التي يراد إلصاقها به، وتشويه سمعته، ولأنه يعز علينا، فإننا نشعر بغضب بالغ أمام هذه الإساءات التي يتم توجيهها إلى النبي في مدینته التي أسرى به إليها، وصلى بها.  
المفارقة هنا أن هذه الشتائم لو قيلت بحق شخص عربي عادي من صغار القوم وعائالتهم، لقامت الدنيا ولم تقعده، وربما رفع كثيرون السيف على بعضهم، وحدث ما نعرفه جميعاً، من عنف ودموية وثار وانتقام، على الطريقة العربية، في هكذا قصص تحدث أحياناً في العالم العربي.  
التفريط والسكوت أمام شتم النبي صلى الله عليه وسلم يضاف إلى قائمة طويلة من الاعتداءات، فيما سكوتنا على مس أخص خصوصياتنا لا يعبر إلا عن قلة غيرة وهوان.

بل في طبيعة المشروع الإسرائيلي المهددة للعرب، عموماً، ولكل المسلمين، لكن المؤلم حقاً، إننا نعيش في زمن غريب، فلا قتل الفلسطينيين، ولا جرح الأبرياء، ولا هدم البيوت، والاعتداء على المساجد، بما في ذلك تدنيس المسجد الأقصى، وصولاً إلى الاعتداء على مقام النبي صل الله عليه وسلم، يثير غضباً عند كثيرين، فتحتار إلى أي أمة ينتمي هؤلاء، ومتى نرى الحمية الغائبة، ولو بكلمة واحدة، وذلك اضعف الإيمان؟

وزير الخارجية الإسرائيلي خرج ليصرح  
لأهلاً بأن هذه الشائئم، قاصداً قتل العرب  
وحرق مدنهم وقراهم، عار على شعب  
إسرائيل، ودليل على العنصرية، ولم يتطرق  
الوزير إلى قصة التعرض للنبي وعائلته،  
وعرضه وشرفه، وكل ما قيل بحقه، جهاراً  
نهاراً.

الموضة السائدة في العالم العربي، التخلّي  
عن الخصوصيات الدينية، فإذا دافعت عن  
شرف النبي، أو بيته، أو عن حرمة المسجد  
الأقصى، يخرج عليك من يرى أن الصراع  
ليس دينياً، ولا يجوز تحويله إلى صراع ديني،  
بل إن كثرة تتخلى عن كل ما يخص هويتها،  
ويعاد هندسة شخصيتها الدينية  
والاجتماعية، حتى لا يقال عنها متدينة،  
مثلاً، أو متطرفة، أو متشددة، أو ليست بنت  
زمنها، أو ليست متورّة.

الكارثة أنت تتخلّي عن أخص خصوصياتها،  
مقابل الهوان، فيما غيرنا في هذه الدنيا



■ بقلم:  
ماهر  
أبو طير

يفضب المسلمين في العالم إذا تم رسم النبي صلى الله عليه وسلم في رسومات مسيئة، لكنهم يسكنون حين يتم شتم النبي والدته في القدس، وكان الرسم وحده الذي يؤدي، أما الكلام، فلا.

خلال مسيرة الأعلام التي اجتاحت مدينة القدس، تعرض مستوطنون بلغة عربية مبنية، تبثتها الفيديوهات المتداولة، إلى شرف النبي، وعرضه، وأمه، وإلى مقامه هو أيضاً، خلال المظاهرات التي لم تترك شيئاً إلا وفاتها، وصولاً إلى التهديد بهدم مسجد قبة الصخرة، وحرق القرى والمدن الفلسطينية، وكل ذلك تحت عيون أجهزة الأمن الإسرائيلي.

# اڳر هاب الائچه

التط amaًf مثل «أنتيماً»، و«الانفصاليون السود»، وهنا يجب الانتباٌ لخطاب الكراهية الذي تتبناه الأحزاب اليمينية في الغرب مثل أحزاب الفجر الذاهبي في اليونان، والشعب في الدنمارك، وشين فين الجمهوري، وهو الجناح السياسي للجيش الجمهوري الأيرلندي، والحزب القومي الديمقراطي الألماني، وحركة يوبيك بال مجر وأتاكا في بلغاريا.

نعم دان رئيس الوزراء جاستين ترودو وغيره من المسؤولين الكنديين دعس الأسرة المسلمة، ولكن مكافحة «الإرهاب الأبيض» تحتاج أكثر من ذلك من خلال وضع «خريطة طريق» سياسية وثقافية لمهاصرة التطرف.

و«ضد المسلمين» والأخيرة لها 101 فرع في أمريكا الشمالية، وهناك في الولايات المتحدة وحدها أكثر من 917 جماعة عنصرية تؤيد التفوق الأبيض.

### أفكار متطرفة

وزادت التكنولوجيا الحديثة والإنترنت من سهولة التواصل بين المجموعات العنصرية، إذ استقى الأسترالي المهووس بتفوق العرق الأبيض برئون تارانت أفكاره المتطرفة عبر الإنترنت، وهي الأفكار التي قادته لارتكاب مذبحة كرايست شيرش، واستمرار هذا الإرهاب الأبيض سيؤدي لفوضى عارمة، إذ سيواجه التطرف اليميني بتطرف يساري تمثله التنظيمات «الأناركية» اليسارية شديدة

الامر الذي يدق ناقوس الخطر بأن جمادات «الإرهاب الأبيض» تكتسب أرضاً جديدة كل يوم في أمريكا الشمالية وأوروبا وأستراليا ونيوزيلندا، وهو ما يفرض على تلك المجتمعات تبني «مقاربة سياسية» لحماية المهاجرين وال المسلمين والملونين وغيرهم بعد صعود اليمين الأبيض والنازيين الجدد، فكيف يمكن لجم هذه التنظيمات العنصرية؟ وهل يمكن بناء «إجماع دولي» يستطيع حشد الطاقات الإنسانية من أجل «معادلة جديدة» تقوم على العدالة والإنصاف واحترام الآخرين؟



■ بقلم:  
أيمن  
سمب

الكراهية ليس لها مكان هنا»، بهذه اللافتات ندد أبناء منطقة لندن بولاية أنتاريو الكندية وهم يسيرون على الأقدام سبعة كيلومترات رفضاً للجريمة العنصرية التي ارتكبها ناثانيال فيليتمان الذي ينتمي لجماعات «تفوق العرق الأبيض»، حينما دهس بشاحنته أربعة أفراد من أسرة مسلمة واحدة بداعي الكراهية والعنصرية، وهي الجريمة التي هزت المجتمع الكندي الهاجري

## قبل الأولياد.. صلاح بين سندان الاتحاد المصري ومطرقة ليفربول

تنطلق منافسات الألعاب الأولمبية بطوكيو اليابانية، الشهير المفضل، ما جعله من الألعاب الأولمبية ينبعض على فوز ليفربول الإنجلزي، محمد صلاح، في الوقت الذي وجه فيه اتحاد الكورة المصري طلبًا رسميًا لتأديبه، من أجل السماح له بمشاركة زملائه مع منتخب بلاده في الاستحقاق العالمي.

وكشفت صحيفة "لوباريزيان" الفرنسية، أنَّ ليفربول يطاحل ويحاول ربح المزيد من الوقت، بينما يتجاهله الرد على الاتصال المصري، في ضوء تصارب الآراء داخل النادي الإنجلزي حول القضية، بالنظر لأهمية الفترة التي تتطابق فيها بالنسبة إلى المدرب الألماني يورغن كلوب.

وتتصادف فترة الألعاب الأولمبية بين 23 جويلية و8 أوت المقبلين، تحضيرات "الريدز" للموسم الكروكي الجديد، الاختتامي مشاركة صلاح مع المنتخب المصري تضييف مرحلة مهمة، وحتى أولى مباريات الدوري الإنجلزي المتزايد، الذي سيسلط الضوء على 14 أوت المقبل.

ويفرض نادي ليفربول فكرة السماح لنجمه الأول، تلبية دعوة منتخب "الفراونته" حتى الآن، بالرغم من وجود سمسة ضمن قائمة اللاعبين المعينين بالأولمبياد، إلى جانب لاعب خط وسط أرسنال الإنجليزي، محمد النني.

وتن تلك المباريات المشاركة في الأولياد، على استدعاء ثلاثة لاعبين فوق السن المحدد (23 عاماً)، وهو ما ينبع من تجاهل النجوم أخيراً من أجل تدعيم التشكيلة المصرية التي تعول على تحقيق مشاركة إيجابية أمام منتخبات قوية.

وسيتظر الاتحاد المصري للعبة لغاية الأيام الأخيرة بخاصة تلقى رد ليفربول، بالرغم من أهمية الفضل في مسألة مشاركة صلاح من عدمها، في ظل إمكانية توجيه الدعوة إلى لاعب ثان يحل مكانه.

وسينكون انضمام صلاح إلى المنتخب المصري إضافة قوية، خصوصاً بعد أن قدم موسمًا مميزاً رغم تراجع أداء ليفربول، إذ سجل 22 هدفاً وحل ثالثياً في قائمة أفضل المدافعين، خلف الإنجليزي هاري كين، فوج توتنهام، بفارق هدف وحيد.

## بوفون يعود إلى بارما بعد عاماً من رحيله

أعلن بارما الذي يهبط إلى دوري الدرجة الثانية الإيطالي لكرة القدم عودة أسطورة حراسة المرمى جيانلويجي بوفون إلى ناديه الأول بعد 20 عاماً من رحيله.

ووقع الحارس البالغ 43 عاماً على عقد لمدة عامين مع النادي الذي يهبط من الدرجة الأولى موسم 2020-2021، بعدما قرر الرحيل عن جوفونتوس في نهاية عدده.

وبدأ بوفون الذي يعد من أفضل حراس المرمى في تاريخ اللعبة، مسيرته في صفوف الشباب في بارما وعمره 13 عاماً في 1991 وظهر لأول مرة في دوري الدرجة الأولى بعد أربع سنوات.

وحظى بوفون ب شهرة كبيرة وساعد زاديه على الفوز بكأس الاتحاد الأوروبي وكأس إيطاليا في موسم 1998-1999، وأصبح أغلب حارس في العالم عندما انتقل إلى "السيدة العجوز" مقابل حوالي 33 مليون جنيه إسترليني (46 مليون دولار) في 2001.

ولعب بوفون في جوفونتوس منذ ذلك الحين، باستثناء قتيل باريس سان جيرمان خلال موسم 2018-2019، ويضم سجله الهاكل الفوز بالدوري الإيطالي عشر مرات وبالدوري الفرنسي مرتين واحدة ويكأس العالم، إلى جانب العديد من الألقاب الأخرى.

## نجم هولندا يعلنها: أريد اللعب مع كومان

اعترف النجم الهولندي ممفيس ديباي، بأنه يريد العمل تحت قيادة مواطنه المدرب رونالد كومان المدير الفني لنادي برشلونة الإسباني مرة أخرى، بعدما أجرى نقاشاً طويلاً مع وكيل أعماله، من أجل تحديد مستقبليه في سوق الانتقالات الصيفية.

ونقلت صحيفة "ماركا" الإسبانية، عن ممفيس ديباي، يوم منتخب هولندا قوله، "الجميع يعرف أنني كنت أتفاوض مع برشلونة منذ بعض الوقت، أنا أريد أن ألعب مع رونالد كومان، لأن علينا أن ننتظرك، لكن ستكون هناك أخبار قريباً".

وأكملت الصحيفة أن إدارة ناديه برشلونة، بقيادة الرئيس خوان لا بورتا، تعمل على الحصول على خدمات النجم الهولندي ممفيس ديباي في سوق الانتقالات الصيفية، من أجل تعزيز صفوف الفريق الكتالوني، الذي يطمح إلى العودة بقوة في الموسم المقبل.

وأوضح أن هناك العديد من الأندية الأوروبية التي ترغب بضم ممفيس ديباي، لذلك يريد برشلونة التurgيل بالحصول على خدمات المهاجم الهولندي، حتى لا يتكرر ما حدث مع مواطنه جورجينيو فيلاندو، الذي فضل الذهاب إلى باريس سان جيرمان الفرنسي.

وخفتمن أن يخوض برشلونة في الحصول على خدمات ممفيس ديباي، يعني أن الفريق الكتالوني سيتمكن من تحقيق رابع صفة له في سوق الانتقالات، بعد المهاجم الأرجنتيني المخضرم سيرجيو أغويرو، والاسباني أريكس هاريسيا، وإيمeson روبل.

## التعادل يحسم مواجهة إنجلترا وإسكتلندا في كأس أوروبا

# هدف "البريميرليغ" هاري كين في أزمة

ساد التعادل السلبي المبارزة التي جمعت المنتخبين الإنجلزي والإسكتلندي على ملعب " ويمبلي" في العاصمة لندن الجمعة ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الرابعة بكأس أمم أوروبا؛ ولم ينجح أي من اللاعبين في هز الشباك على مدار دقائق المبارزة التي كان فيها المنتخب الإنجلزي أفضل نسبياً.

جمعت المنتخبين الكرواتي والتشيكي الجمعة، ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الرابعة لبطولة أمم أوروبا لكرة القدم "يورو 2020".

وافتتح المنتخب التشيكي باب التسجيل عن طريق باتريك تشيك في الدقيقة الـ37 من ركلة جزاء، وعادل إيفان بيريسيتش للمنتخب الكرواتي بعد دقيقة من بداية الشوط الثاني، ليستمر التعادل حتى إطلاق الحكم صافرة نهاية المباراة.

وبهذا التعادل، رفع المنتخب التشيكي



رصيده إلى 4 نقاط بعد فوزه في مباراته الأولى على كرواتيا بهدف دون رد.

ووجه المنتخب الإسكتلندي أول نقطته في

البطولة القارية بعد خسارته في مباراته الافتتاحية أمام التشيك بهدفين نظيفين.

ويتأهل إلى دور الـ16 متقدماً على المجموعات السبعة، بالإضافة إلى أفضل 4 منتخبات تحصل على المركز الثالث.

وتقام نهائيات بطولة كأس أمم أوروبا "يورو 2020" المولدة عاماً كاملاً بسبب كورونا، في الفترة بين 11 جوان الجاري و11 جويلية المقبل في 11 مدينة أوروبية لأول مرة في تاريخ المسابقة احتفالاً بالذكرى الستين لانطلاقها، وهي مدن: "أمستردام، باكو، إشبيلية، بوخارست، بودابست، كوبنهاجن، غلاسكو، لندن، ميونخ، روما وبرatisبورغ".

**أzyma الهداف**

كان المهاجم الإنجلزي هاري كين من بين المرشحين للقب هداف يورو 2020، ليُعيد إنجازات النجم السابق لأن شيرن الذي يعتبر أفضل هداف إنجلزي في نهائيات اليورو، وخاصة عندما تألق في نسخة 1996 التي دارت في إنجلترا، غير أن منافسات البطولة إلى حد الآن كذبت هذه التوقعات.

ولم يجد المساحات التي تعود أن يوفرها له رفقاء في توتنهام الإنجلزي.

ولشن واجهت إنجلترا صعوبات هجومية

فهل فقد هداف الدوري الإنجلزي التركي

بسهولة على ملعبه بمستقبله مع نادي توتنهام، أم أنه على غرار عدد كبير من النجوم يمر بفترات

فراغ وسيستعيد مستوى قريباً مع تقديم

ال المناسب؟

**لا غالب ولا مغلوب في مواجهة كرواتيا**

والتشيك

ساد التعادل الإيجابي 1-1 المباراة التي

بهذا التعادل، رفع المنتخب الإنجلزي رصيده إلى 4 نقاط بعد فوزه في مباراته الأولى على كرواتيا بهدف دون رد.

ووجه المنتخب الإسكتلندي أول نقطته في

البطولة القارية بعد خسارته في مباراته الافتتاحية أمام التشيك بهدفين نظيفين.

ويتأهل إلى دور الـ16 متقدماً على المجموعات السبعة، بالإضافة إلى أفضل 4 منتخبات تحصل على المركز

الثالث.

وتقام نهائيات بطولة كأس أمم أوروبا "يورو 2020" المولدة عاماً كاملاً بسبب كورونا، في الفترة بين 11 جوان الجاري و11 جويلية المقبل في 11 مدينة أوروبية لأول مرة في تاريخ المسابقة احتفالاً بالذكرى الستين لانطلاقها، وهي مدن: "أمستردام، باكو، إشبيلية، بوخارست، بودابست، كوبنهاجن، غلاسكو، لندن، ميونخ، روما وبرatisبورغ".

## من أجل تعويض موريسيو في تونتها

# هل تخلى غاتوزو عن تدريب فيورنتينا؟

يريد أن يختار المدرب القادم، بما أن المفاوضات مع فونسيكا انطلقت قبل تكليفه بالمهمة. ويفيد أن باراتيتشي الذي فكر في تكليف غاتوزو بتدريب يوفنتوس هو الذي يريد تعيينه مدرباً لنادي توتنهام، باعتبار أنه يؤمن بقدرات نجم ميلان السابق، ولكن

يؤمن بقدرات نجم ميلان السابق، ولكن

لتدريب توتنهام، إلا أن المعلميات الأخيرة توّكّد عدم التوصل إلى اتفاق نهائي، بما أن

المدير الرياضي الجديد فابيو باراتيتشي

توّكه الذي لم يعلن بعد عن المدرب الجديد

الذي سيقود الفريق القادم، إن عدم قدرة إدارة

البرتقالي على تواضع النتائج.

و السادسة عاصها كين مع توتنهام ولكنه هذه

المرة لم يجد الحلول.

وخلال أول مبارياته لم يسدد كين أية كرة

على المرمى، ولم يعرف مثل هذه الأرقام

خلال مسيرته الدولية، حيث كان دائمًا

مصدر الخطر الأساسي في فريقه ولكن

خيّب انتظارات الجماهير إلى حد الأن.

## صفقات تبادلية بين برشلونة و"سيتي":

# جو و كانسيلو و برناردو سيلفا في "الكامب نو"

الإسباني ومانشستر سيتي

صفقة تبادلية مع فريق برشلونة

الإسباني، ومن الممكن أن يكون

وتطرّح الصفقات على الطاولة

بعد نهاية بطولة "يورو 2020"؟

وفي حال نجاح النادي "الكتالوني"

والمهاجم الفرنسي، عثمان ديمبلي، مما

سيكون تدعيمًا مثاليًا للمرتقبان

برناردو سيلفا، والظهير الأيمن،

للتوفيق مع "سيتي".

فهل يصل كل من برشلونة

عن لقاء بين المدرب غوارديولا

ورئيس النادي "الكتالوني"، خوان لا بورتا، يُمهّد لنجاح هذه

الصفقات.

ووفقًا للمعلومات فإن النجوم

البرتغاليين، لاعب خط الوسط،

برناردو سيلفا، والظهير الأيمن،

جواو كانسيلو، ربما يدخلان في

الصفقة مع "سيتي".

وأشارت المعلومات التي نشرتها

صحيفة "دايلي ميل" إلى أن

فريقي برشلونة الإسباني

ومانشستر سيتي الإنجليزي من

الممكن أن يتفقا على صفقات

تبادلية في سوق الانتقالات

الإنجليزية، في تغير مفاجئ ربما

ظهر بعد جعل الأخبار التي انتشرت

انفصل المدرب جينارو غاتوزو عن فريقه

الجديد فيورنتينا الإيطالي في وقت قياسي، إذ لم يمض أكثر من 23 يوماً على الإعلان عن

التعاقد الرسمي، قبل أن تحصل القططية

نابولي إلى دوري الأبطال الموسم الماضي، إلا أن فورنتينا لم

يفسر دوافع الخلاف الحاصل مع مدرب

نابولي السابق، الذي دفعه إلى الرحيل قبل

بداية التحضيرات لمنافسات الكالتشيو.

وتحدثت مصادر إعلامية إيطالية عن

أريكسن يغادر المستشفى بعد جراحة ناجحة

منظم لضربات القلب بعد سقوطه

مشياً عليه في أرض الملعب أمام

فنلندا.

ويمكنه انتعاش قليلاً

في الجهاز الإلكتروني الصغير

السكّاتات القلبية القاتلة

ويساعد على استعادة ضربات

القلب.

ويخضع أريكسن لانتعاش قليلاً

رئوي في أرض الملعب بعد الاستعاضة

لأجهزه الصدمات الكهربائية

قبل نقله إلى المستشفى.

وصدق انهيار أريكسن على

أرض الملعب عشاق كرة القدم

حول العالم وتوقف المباراة لحو

ساعتين وخسرتها الدانمارك بهدف

دون مقابل بعد استئنافها.

أعلن الاتحاد الدانماركي لكرة القدم أن

نجم المنتخب الوطني كريستيان

إريكسن غادر المستشفى بعد

حتى لا تخسر أكثر..

## ابق على ما يرام حين تسوء الأمور

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



الدائم. المرحلة الثانية كانت مقاومة الجسم للتغيرات الحاصلة والمحيط الجديد المفروض عليه، وإرسال إشارات جسدية برفض ذلك. أما الحالة الثالثة فتجلّ بالتعب، وهنا بز 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 إذا اللجوء إلى مساعدة مؤقتة من الدواء، لتتنظيم النوم واسترداد القوة. ويمكن لعدد من المهدئات المصنوعة من الأعشاب أن تقوم بهذه المهمة. كذلك قد يستغرق العلاج 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 والفاكهه على النظام الغذائي المتبع. مهما كان وزنك، فالغذاء السليم ضروري جداً للحفاظ على الصحة النفسية.

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

أثنائيتك قد تحميك: نحن نعرف تماماً أن الأنانية ليست الأمر المستحب في مجتمعنا، لكن يمكن لها أن تؤدي دوراً إيجابياً في هذه الحال، عليك أن تقر في لحظة ما لا تكرر لك كل ما يحيط بك وتأخذ فرصة للتوفيق من نفسك أو للحصول على قسط من الراحة. الحب والصدقة يشكلان حمامة من التوتر: لا يوجد أسوأ من الوحدة في حالات التوتر، لذلك نحن دائماً بحاجة إلى الحب، ولا نعني هنا الحب الذي سيقدمه إليك الشريك فحسب، بل حب الأولاد والعائلة والأصدقاء والمحبيين بك، حين نشعر بالذكر، من المهم أن نعرف أننا محاطون بأشخاص يحبوننا ويكتفون لأنفسنا.

العمل أيضاً يساعد: مهما كانت الأزمة التي تمر بها، سيساعدك العمل أحياناً للتخالص 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 المتأخرة في عمل ما لتحقيق شكل من الراحة. صحيح أن في ميدان العمل تقلبات كثيرة، لكن توجد أيضاً مساحة من الفرج يشعر به المرء عند إنجازه أمراً معيناً.

حاول الخروج والترفية عن نفسك: عندما يشعر المرء بالتوتر، لا يجب أن ينزوّي أو يجلس جنباً منعزلاً عمما حوله، فهذا قد يساهم في تفاقم النظرة السوداوية والتركيز على الأزمة. لا تتردد في زيارة شخص ما مقرب إليك للتكلم بما تشعر به، وقد يكون صديقاً أو حتى تثق به للتكلم بما تشعر به، وقد يكون صديقاً أو حتى طيباً نفسياً. وفي لحظة معينة، حين تشتت بك حالة التوتر، يمكنك أن تختار الخروج فحسب، بكل بساطة. هذا الأمر، من دون شك، سيساعدك لتصبح بحال أفضل!

كيف تضبط نفسك بوعي ..

## التفكير الإيجابي .. الإيحاء الذاتي يجعلك أفضل

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

### اللاؤعي.. أداة قوية جداً

يمكن لللاؤعي أن يعمل لصالحك، أو ضدك. لا يملك التفكير اللاؤعي القدرة على إصدار الأحكام، إنما فقط على تلقى أوامر التفكير الوعي. إذا ركّزتم تفكيركم على الحالات أو الأوضاع الإيجابية التي ترغبون بعيشها، وحاولتم تخيلها تفصيلاً على نحو مستمر، فإنكم بذلك ترسلون إشارات مماثلة إلى اللاؤعي. عندما تكونون قد حددتم تجاهماً معيناً، يحاول اللاؤعي أن يجد طريقة ليجعلكم تعيشون الحالات الإيجابية التي ترغبون فيها. لذلك، حاولوا أن يقيّم تفكيركم إيجابياً.

لا بد من أن تعلم أن لدى كل منا عقلًا واعياً وعقلًا باطنًا. العقل الوعي هو الذي نمارس به ومن خلاله حقائق الحياة من حولنا. أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا. لا أحد يدرى أين، لكنه يوجّهنا في الحياة. يوجه أحاسيسنا وم שאشرنا ويعكم في تصرفاتنا.

### يختزن العقل الباطن تجارب الحياة

يلجأياتها وسلبياتها، وهو لا يميز كثيراً بين الحقيقة والخيال إذا جاز التعبير. وبين هذا المنطلق يمكننا أن نوحّي إليه بالأفكار والمشاعر، وهو ما نسميه بالإيحاء الذاتي. كي تسير الأمور على ما يرام في "التفكير الإيجابي"، يتبعي لمشاعركم أو رغباتكم أن تكون حقيقة وتعين من القلب فعلًا، وليس أن تكون "جريدة" أو "مفروضة" عليكم. يتحول الأمر تباعاً إلى روتين يومي نقرّ فيه أن نركّز على الجانب الإيجابي، وتمثيل الأمر عبر سلوكنا اليومي، سواء في طريقة كلامنا، أو تصرفاتنا. وليس من الضروري أن نتكلّم كثيراً عن أمر ما، بل الأهم أن نجد طريقة تشعرنا بأننا نزيد فعلاً أن نحقق أحلامنا، والرغبة التي تسكن فيينا.

عام 1902، انتقل كويه إلى مدينة نانسي حيث تابع أبحاثه وبدأ بتحضير مؤتمرات وندوات للحديث عنها وتعريف العالم بها. عام 1913، بدأ شارل بودون بالتواصل مع كويه، بعدما سمع بنظريته. وكان راغباً بأن يطبقها في مجال التعليم، فكان بذلك أول تلميذ له، وكان يعثّر كويه على إلقاء المحاضرات في جميع أنحاء العالم.

### حكاية صغيرة

لهم كيفية نشوء هذه الطريقة بشكل أفضل، لا بد من إلقاء نظرة على حياة كويه الذي ولد في 26 فبراير 1857، وكان تلميذاً مجتهداً حلم بأن يصبح عالماً كيمياً، لكن والده لم يملّ ما يكتفي من النقود لإرساله إلى يكمياباً، لكن هذه تربّدها 20 مرة في اليوم: كل يوم، وعلى جميع الأصعدة، اتجه نحو الأفضل.

عام 1882، حاز كويه بنجاح شهادة في الصيدلة، ويتقدّم فوراً للأثر الذي قد يتركه المصيلاني في مرضه، فلم يكتف بالعمل في مجال الصيدلية بل دأب على تطوير نظرية الخاصة.

عام 1902، انتقل كويه إلى مدينة نانسي حيث تابع أبحاثه وبدأ بتحضير مؤتمرات وندوات للحديث عنها وتعريف العالم بها.

عام 1913، بدأ شارل بودون بالتواصل مع كويه، بعدما سمع بنظريته. وكان راغباً بأن يطبقها في مجال التعليم، فكان بذلك أول تلميذ له، وكان يعثّر كويه على إلقاء المحاضرات في جميع أنحاء العالم.

### "بائع الفرج"

بدأت طريقة كويه عن الإيحاء الذاتي تتتطور وتنتشر في جميع أنحاء العالم، من الولايات المتحدة، وصولاً إلى روسيا وألمانيا. وبدأت تؤثر وتويد نظريات أخرى عن التفكير الإيجابي، محوّلة كويه إلى "بائع الفرج"، كما لقب في الولايات المتحدة الأمريكية. ألمرت هذه الطريقة ناتج مذهلة. كانت البداية في اكتشاف "تأثير الدواء الوهمي"، وأثبتت أنه يمكن حدوث شفاء نتيجة للإيحاء والإيحاء الذاتي متراافقين مع العمل على الاسترخاء والتخلص: إنها ولادة التفكير الإيجابي. بُنيت هذه الطريقة على فكرة مفادها أن في داخل كل إنسان وسائل لازمة لمحاربة ميلوهه السلبية، وكانت مصدر إلهام كبير لحركة التطور الشخصي.

### مطابق التفكير الإيجابي

هكذا ولدت نظرية "التفكير الإيجابي" الذي بإمكانه فعلياً أن يوثر في حياته. عندما تبدأ بالتفكير بطريقة إيجابية، ترسل ذبذبات إيجابية إلى محيطك، فيلتقطها الأشخاص الذين يشاهدونك في التفكير. لذلك، من الضروري جداً أن ترتكّز تفكيرك على الأمور الإيجابية في الحياة، وتضع الأفكار السوداوية جانبًا. هل أنت من الأشخاص الذين يفكرون مراراً بآدائهم؟ إذاً، فإن عددهم يزداد من دون شك. والأجدر بك أن تبدأ بالتركيز على أهدافك، والتفكير بأدائه الذي قد يمنعك من ذلك، إذ إن الدماغ باستطاعته التركيز على فكرة واحدة في الوقت نفسه. لهذا السبب، من المهم أن تكون للمرء أهداف في حياته، فهي تساهم في حث الدماغ للتركيز على الأفكار الإيجابية. بذلك، يصبح الذهن متخلماً بالبحث عن وسائل لتحقيق أهداف معينة، ولا ينسج المجال أمام الأفكار السلبية.

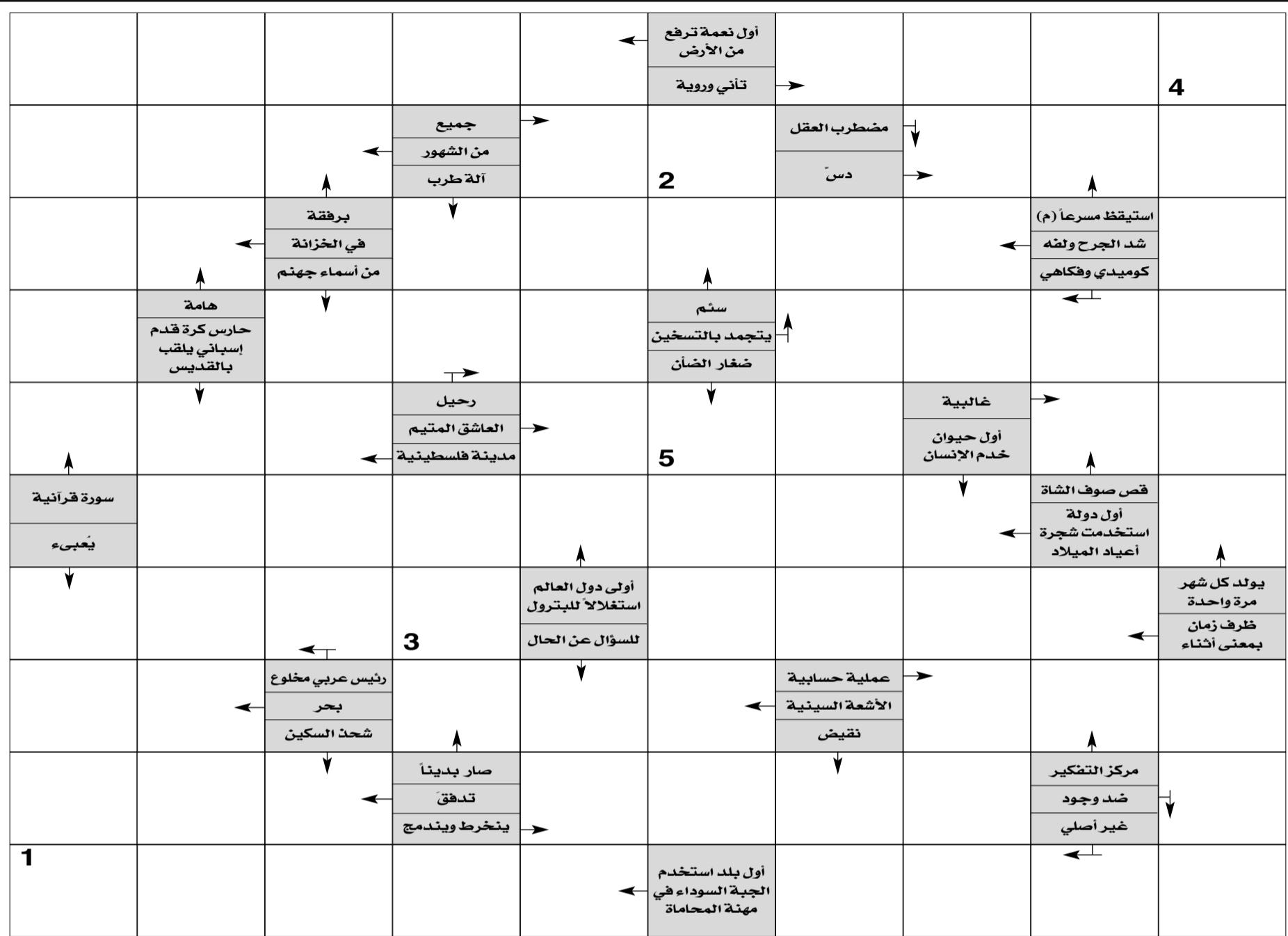
### دارة مغلقة

تكمّن المشكلة الكبيرة لدى الذين يعانون حالة توتر دائم لأنهم يواجهون احتمالين غالباً، إما أن يصيّبوا بحالة نعاس دائمة، وإنما أن يصبح نومهم قليلاً جداً ومتقطعاً، ما يؤدي إلى إصابتهم بالأرق، وقد اكتشفت هذه الحقيقة منذ ما يقارب الثمانين عاماً، عندما بدأت الدراسات عبر تجربة على الحيوانات التي وضعت في وضع غير متوقع، كنقص التغذية أو تغيير المحيط. وبidea الخبراء يلمسون تغيراً في هورموناتهما وسلوكهما.

خلال فترة التوتر الذي سببته محاولات التأقلم في الوضع الجديد، تم الأمر على ثلاثة مراحل، الأولى حالة التيقظ: مجموعة من ردات الفعل الحدسية على التغير الحاصل متعلقة بضيق التنفس، دقات متسرعة للقلب، أو حالة من الكدر

5 4 3 2 1

التعريف: الشيء الذي يخرج من الماء وإذا دخله مات.



## الكلمة الضائعة

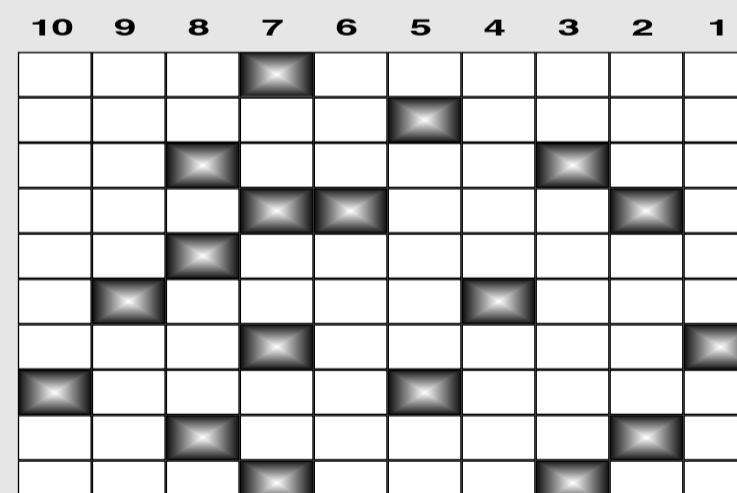


## الكلمة الضائعة: بحيرة إفريقية.

ملك تركي	غوطه الشاعر الألماني مركز صناعي ومالي فريام	بعد الحرب بين فرنسا وألمانيا مسقط داس	فرنكفورت مدينة ألمانية وقعت فيها معاهدة الصلح
----------	---	---------------------------------------	---



## كلمات متقطعة



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

أقصياء:

- 1 - الدولة التي يطلق عليها بلاد الرفاهية . أكمل (م). 2 - فرار (م). السورة التي تبدأ بالبسملة وتتوسطها البسملة . 3 - هر . ميسر (م) . حرس (م) . 4 - فاز وظفر . ساخن . 5 - السورة التي ورد لفظ الجلالة فيها 73 مرة . كان بين قيس وليلي . 6 - مناخ . هضاب . 7 - أكل الحرام . أفعى . 8 - من أسماء الله الحسنی (م) . فسيح . 9 - أخذ بعين الاعتبار . طابور من الناس . 10 - سلاح الأفعى . محلها القلب . طري وهش .

عمودياء:

- 1 - وضع قانون القسم الطبي . قتوط . 2 - من الأنبياء عليهم السلام . مصل . 3 - بمعنى إلى الأمام . ترجمان القلب (م) . 4 - ولاية جزائرية . أول النوم (م) . 5 - سورة قال عنها الرسول (ص) أحب إليه من الدنيا وما فيها . شاي بالأجنبية . 6 - استمر . آخر سورة جمعت في القرآن الكريم . 7 - تضاءل (م) . النهي . لقياس المساحة . 8 - حرف جر . لعق . 9 - مضرب المثل في الدموع الزائفة . لا يطيع الأوامر . 10 - لغة الجنـة . عمل إبداعي .

