

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM
www.akhbarelyoum.dz

■ الإطعام
والنقل والكتاب
المدرسيان
على رأس
الأولويات..

04

وزير التربية دعا لتحديد معايير تفاصيل تحددها قبل تاريخ 25 مايو

تفاصيل الابتدائيات تحت مجهر السلطات

استنكر الاعتداءات الصهيونية
على الفلسطينيين



فوجيل يندد
 بالنفاق الغربي..

لضائقة زبائن
الجزائرية "لمياه"
إطلاق خدمة الدفع الإلكتروني
لفوواتير الماء

03



ملتقى حول الإعلام الجديد
في ظل الحروب الحديثة

03

بفضل تألق العديد
من المواهب الصاعدة
خيارات واسعة
للبماضي..

16



الرئيس يؤكد الالتزام بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار
 وجهات نظر متطابقة بين الجزائر والبرتغال

04

تدريب جزائري للشرطة الفلسطينية



اختتمت نهاية الأسبوع المنصرم، الدورة التدريبية الموجهة لضباط من الشرطة الفلسطينية في مجال البحث الجنائي، والتي احتضنتها نيابة مديرية الشرطة العلمية والتقنية لمديرية العامة للأمن الوطني بالجزائر العاصمة.

وبحسب بيان للمديرية، أطلعت "أخبار اليوم" عليه، يندرج هذا النشاط التكويني، في إطار تعزيز التعاون الثنائي الشرطي بين الجزائر وفلسطين، والذي استفاد منه 18 ضابطاً من الشرطة الفلسطينية.

هذا برنامج نصف نهائي الكأس

عُيِّنَتْ لجنة كأس الجزائر التاسعة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (كاف) المعينين الذين سيحتضنان بباراتي الدور نصف النهائي للمنافسة الشعبية لموسم 2023، المبرمجن يوم الجمعة والسبت المقبلين. وتستضيف شبيبة الساورة منافساتها

الجمعة المثلث يوم الجمعة بملعب "بلوزداد هيل" بوهران (18:00) فيما ينتقل شباب بلوزداد يوم السبت (سا:00 18:00 إلى ملعب

"الشهيد حملاوي" بقسنطينة، نواجحة فجرة. وكان منقرر أن يدور اللقاء بملعب "الإخوة بوشليق" بمقررة و"20" أوت 1955" بشار، قبل أن يتم تدويرهما بسبب عدم توفر هذين المديرين على العايير المطلوبة لاستعمال قنطرة الفيديو المساعد

(فاف) الذي سيتم استعمالها لأول مرة. لهذا الفرض، تنتقل لجنة مراقبة تابعة للفاف، ملابع الأندية المتأهلة للمرور النهائي

لمراقبة إمكانية تنصيب العائد التقني الخاص بالفاف، وملعوم أن شباب بلوزداد هو حامل لقب آخر طبعه لكأس الجزائر جرت في

2019، حيث فاز في الدور النهائي على شبيبة بجاية (2-0). قبل أن تتوقف المنافسة لمدة موسمين بسبب تفشي جائحة كورونا.



اجتماع برلماني هام



عقد مكتب المجلس الشعبي الوطني، يوم الاثنين، اجتماعاً تم خلاله دراسة الأسئلة الشفوية والكتابية المودعة لديه مع إرسال تلك التي استوفت الشروط الشكلية إلى الحكومة، حسب ما أفاد به بيان لذاته الهيئة التشريعية.

وأوضح نفس المصدر أن الاجتماع الذي ترأسه رئيس المجلس الشعبي الوطني، إبراهيم بوجالي، "وافق على طلب لتنظيم احتفالية ومناسبة اليوم العالمي للبيئة الصادف الخامس من كل عام، وذلك

بالتنسيق مع وزارة البيئة والطاقات المتجدد".

كما درس المكتب، مثلاً، مشار إليه المصدر، "طلبين لتنظيم يومين برلمانيين تقدمت بهما لجنة الشؤون القانونية والإدارية والجريات

ولجنة الشؤون الاقتصادية والتنمية والصناعة والتجارة والتخطيط".

اتفاقية رعاية بين اتحاد الجيدو وسوناطراك



أعلنت الاتحادية الجزائرية للجيدو، أمس الثلاثاء، أنها أضفت اتفاقية رعاية، مع الشركة الوطنية للمحروقات، سوناطراك.

وأوضح مديرية الفيدرالية في بيان نشرته في موقعها الرسمي، أن هذه الاتفاقية تسمح أساساً بالتكلف برباعي التنسية ومرافقهم، ووفصهم فيحسن ظروف المكنته خلال تضييراتهم، تحسباً للاستحقاقات الدولية المقبلة.

وتشرح هذه المبادرة في إطار برنامج تطوير الجيدو، الذي يشمل أيضاً تكوين الرياضيين، الحكم والمدربين وكذا المنشآت.

وبهذه المناسبة، قدم رئيس الاتحادية الجزائرية للجيدو، ياسين سليني، تشكراته الخاصة للرئيس المدير العام سوناطراك لدعمه ومساهمته في إنجاح مشروع التطوير.



استقبل الأمين العام لوزارة الشؤون الخارجية والجالية الوطنية بالخارج، السيد عمار بلاني، يوم الاثنين سفير السويد بالجزائر، السيد بيورن هاغمارك، حسب ما أفاد به بيان لوزارة.

وأوضح ذات البيان، أن هذا الاستقبال قد سمح باستعراض علاقات الصداقة الودية التي تربط البلدين والتأكيد على الالتزام المشترك بتشجيع وتوسيع التعاون الثنائي في الميادين ذات الاهتمام المشترك، سيما الرقمنة والاقتصاد الأخضر والبحث العلمي.

كما شكل اللقاء فرصة للنظر للمعاهد الثنائية المقلبة والتأكيد خاصة على أهمية عقد الدورة الثالثة من المشاورات السياسية الجزائرية-

السويدية في أقرب الأجل الممكنة.

وأضاف المصدر ذاته، أن "الجانبين تناولاً أيضاً التحضيرات المتعلقة بعقد الاجتماع 2024 لوزراء الخارجية الأفارقة وبلدان الشمال الأوروبي.

المزعوم عقد بالجزائر في شهر أكتوبر 2023".

وخلص البيان إلى التأكيد على أن "هذه اللقاء قد سمح أخيراً بتبادل وجهات النظر حول المسائل الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك والتأكيد على تطابق وجهات النظر في موقف البلدين القائم على احترام القانون الدولي".

بلاني يستقبل سفير السويد

استقبل الأمين العام لوزارة الشؤون الخارجية والجالية الوطنية بالخارج، السيد عمار بلاني، يوم الاثنين سفير السويد بالجزائر، السيد بيورن هاغمارك، حسب ما أفاد به بيان لوزارة.

وأوضح ذات البيان، أن هذا الاستقبال قد سمح باستعراض علاقات الصداقة الودية التي تربط البلدين والتأكيد على الالتزام المشترك بتشجيع وتوسيع التعاون الثنائي في الميادين ذات الاهتمام

الشمالي، سيما الرقمنة والاقتصاد الأخضر والبحث العلمي.

كما شكل اللقاء فرصة للنظر للمعاهد الثنائية المقلبة والتأكيد خاصة على أهمية عقد الدورة

الثالثة من المشاورات السياسية الجزائرية-

السويدية في أقرب الأجل الممكنة.

وأضاف المصدر ذاته، أن "الجانبين تناولاً أيضاً

التحضيرات المتعلقة بعقد الاجتماع 2024 لوزراء

الخارجية الأفارقة وبلدان الشمال الأوروبي.

المزعوم عقد بالجزائر في شهر أكتوبر 2023".

وخلص البيان إلى التأكيد على أن "هذه اللقاء قد سمح أخيراً بتبادل وجهات النظر حول المسائل الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك والتأكيد على تطابق وجهات النظر في موقف البلدين القائم على احترام القانون الدولي".

قال

"الجزائر الشهداء والمجاهدين لم ولن تسأموا وتهادوا في المحافظة والدولة ولو لمرة واحدة في دفاعها عن القضية الفلسطينية العادلة.. وهي كانت وستظل شعباً وقيادةً على قلب رجل واحد، مع فلسطين ظالمة أو مظلومة".

وزير المجاهدين وذوي الحقوق العيد ربيبة

■ "جهود القطاع تتضمن في اتجاه استدامة نوعية الخدمة العمومية والتيسير المستدام للموارد المائية وذلك من خلال مواصلة تطوير منشآت التي يهدف الاستجابة لاحتياجات السكان لاسيما ما تتعلق منه بالتمويلين بالحياة الصالحة للشعب".

وزير الري طه دربال

■ "وضع اللاجئين الفلسطينيين المشردين - الذين بلغ عددهم 6,6 مليوناً في 58 مخيماً في فلسطين والشتات صعب جداً، إلا أنه مما طال الاحتلال، لن يتزاولوا على حق العودة".

وزير شؤون اللاجئين الفلسطينيين

أحمد حسن أبوهولي

■ "زيلينسكي سرّب موقع قائد الجيش الأوكراني للقوات الروسية، وبعد ذلك تم استهدافه".

- قاتل زيلينسكي بذلك خوفاً من انقلاب عسكري، لذلك أراد التخلص من قائد الجيش الذي يراه منافساً له على السلطة..".

النائب السابق في البرلمان الأوكراني "إيليا كيفا"

■ "على الرغم من اختلاف لغتنا وديتنا وثقافتنا ولون بشرتنا، لدينا مئات الملايين من الأصدقاء الذين يعلقون آمالهم على نجاح بلدنا".

الرئيس التركي رجب طيب أردوغان

■ "اقض كل يوم في محاولة أن تصبح أكثر حكمة مما كنت عليه عندما استيقظت".

تشارلي مونجر

٢٩٩٩ ذ



"روسيا انتصرت في معركة بأهمية، وهي أكبر معركة في أوروبا منذ الحرب العالمية الثانية؟"

السيّاتور الأميركي السابق "ريتشارد بلاك"

تأخير انطلاق مباراة الاتحاد

تم تأخير انطلاق مباراة ذهاب نهائي كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم بين بنينا وبنوغ أفريكانز واتحاد الجزائر التي كانت مقررة يوم الأحد بملعب "بن جامن مكابا" بدار السلام على الثانية زوالاً (14:00) إلى الثامنة ليلاً (20:00)، بتوقيت الجزائر، حسب ما أعلن عنه الثنائي التنازلي على صفحته الرسمية في فيسبوك.

من جهة أخرى، انطلقت عملية بيع تذاكر دخول المباراة يوم الاثنين حيث تراوحت الأسعار ما بين 2 و40 يورو. وتأهل الاتحاد إلى النهائي على حساب أساك سيميموز الأيفواري (الذهاب بـ 2-0، الإياب

بالجزائر 2-0)، أما بنوغ أفريكانز فقد تجاوز عقبة مارومو غالانتس بروستبورغ 2-1.

وسيدير هذه المقابلة الحكم جون جاك فلامبيون ندالاً من جمهورية الكونغو الديمقراطية، حيث سيكون في مساعدته كل من الجنوب إفريقي زاكلي توسي غرافيل سيبويلا وأوليفيسي كابيني سافار من جمهورية الكونغو الديمقراطية.

ويجرى إياب النهائي يوم السبت 3 جوان القادم بملعب 5 جويلية الأولى بالعاصمة على الساعة 20:00 بتوقيت الجزائر.

تصدر عن شركة أخبار اليوم للنشر والإعلام والتوزيع (ش.م.م)

www.akhbarelyoum.dz

akhbarelyoum1@gmail.com البريد الإلكتروني:

لفائدة زبائن الجزائرية "المياه" إطلاق خدمة الدفع الإلكتروني لفوترة الماء

تم إطلاق خدمة الدفع الإلكتروني لفواتير استهلاك المياه الشروب لفائدة زبائن شركة الجزائرية للمياه، وذلك بموجب اتفاقية الشراكة الموقع أمس الثلاثاء بالجزائر العاصمة، بين الشركة والجمعية المدنية للبنوك والمؤسسات المالية.

ووقع على الاتفاقية كل من رئيس الجمعية المدنية للبنوك والمؤسسات المالية، زهر طرش، والمدير العام لشركة الجزائرية للمياه، مصطفى رقق، بحضور وزير المالية نعيم زايد، ووزير الري طه دريال، وأطارات من القطاعين البنوك والمصارف.

ومن شأن هذه الاتفاقية تكثيف زبائن الجزائرية للمياه وشركتها الفرعية عبر التراب الوطني، الجاملين للبطاقة البنوكية الصادرة عن كافة البنوك وكذاطاقة الذئبة لبريد الجزائر، من دفع فواتيرهم الكترونيا عبر الانترنت من خلال منصة المؤسسة الالكترونية أو تطبيقها الالكتروني "مياهي مو."

كما تسمح الاتفاقية بتعيم استعمال أجهزة الدفع الالكتروني على جميع وكالات الجزائرية للمياه وفروعها الموزعة عبر كامل التراب الوطني.

وفي كلمة ألقاها المناسبة، اعتبر زايد أن هذه الشراكة بين الطرفين تشكل خطوة جديدة في مسار تعزيز الرقمنة وتعيمها على كافة التätigيات اليومية للمواطنين وهذا في إطار سعي السلطات العليا للبلاد لعصرينة المنظومة المالية والبنوكية بشكل أخص وتحسين مؤشرات الشمول المالي بشكل عام.

وتجددت في هذا السياق، التزام السلطات العمومية بتعزيز البنية التحتية لرقمنة ومحصرنة الخدمات البنكية قصد ستحقيق التحول نحو مجتمع رقمي أكثر تطوراً ومرنةً "ميرا" التحسن المعماري لمؤشرات الدفع الإلكتروني بالجزائر في الفترة الأخيرة.

وبهذهخصوص، أكد أن عدد معاملات الدفع عبر الانترنت قدرت خلال الثلاثي الأول لهذا العام بحوالي 2,7 مليون معاملة جمجمة البنك، بمبلغ إجمالي يناثر 5,7 مليار دج، موزعة على عدة نشاطات وفي مختلف القطاعات.

كما ارتفع عدد الحسابات البنكية إلى أكثر من 20

مليون حساب موطن على مستوى البنوك سنة 2022

وأكثر من 14 مليون بطاقة دفع الإلكتروني مع

تسجيلى ارتفاع عمليات الدفع عبر المدفأة

الافتراضية إلى 65 ألف عملية دفع سنة 2016 إلى

أكثر من 2 مليون عملية سنة 2022، بضيف الوزير.

اقتناء 10 طائرات عن طريق الإيجار المالي:

تجديد آجال استلام العروض

مددت شركة الخطوط الجوية الجزائرية، أمس الثلاثاء، آجال استلام العروض المتعلقة بعملية اقتناء 10 طائرات عن طريق الإيجار المالي إلى غاية 29 مايو الجاري.

ونقلت وكالة الأنباء الجزائرية على لسان الناطق الرسمي للشركة، أمني اندساني، أن إشعار تددى

الآجال الصادر أمس الثلاثاء في الصحافة الوطنية، يفيد أن "المؤسسة الوطنية للخطوط الجوية الجزائرية، تعلم المكتتبين المتبنين بالاستشارة الدولية رقم AH/DG/2023/01، المتعلقة بالإيجار المالي AH/330-200/300GE، المتقدمة من طرف المقاولة العملياتية، قد يصل إلى 10 طائرات، بان اخر أجل لاستلام العروض المحدد على عون، وزیر الطیب زيتوني، وزیر الأشغال العمومية والمنشآت القاعدية السيد لخضر رخروخ وزیر الاقتصاد والمالية، السيد محمد بوباري، أن من شأنها أن تهدف هذه الاستشارة الدولية إلى الإيجار المالي طائرات من نوع A330-900، فضلاً عن اربع طائرات متعددة المحرك من طراز (طائرتين B737-800 وطائرين 737-9Max).

علاوة على اقتناء 10 طائرات عبر التجارب فإن الخطوط الجوية الجزائرية قد اطلقت كذلك صفقة لاقتناء 15 طائرة والتي عاد الموقت لها مصافحة الطائرات بويينغ وإيرباص، أما صفقة الطائرات متعددة المحرك (8 طائرات) فقد تدارت إلى الشركة الأمريكية بوينغ، فيما ظفرت الشركة الأوروبية إيرباص بصفقة طائرات المحرك الكبير (7 طائرات).

وزيرة التضامن تستقبل وزير شؤون اللاجئين الفلسطينيين

استقبلت وزيرة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة، كوش كريوكو، أمس الثلاثاء بالجزائر العاصمة، وزير شؤون اللاجئين الفلسطينيين، أحمد حسن أبو هولي، والوفد المرافق له، حيث تباحثت الطرافان سبل تعزيز التعاون بين البددين في المجال الاجتماعي.

وفي تصريح للصحافة عقب اللقاء، أوضحت السيدة كريوكو أن المحادثات تمحورت حول "سبل تعزيز التعاون بين البددين الشقيقين، لا سيما في قطاع التضامن الوطني الذي يهتم بفئة اللاجئين"، إضافة إلى مناقشة "قضايا أخرى متعلقة بالمرأة، كون المرأة الجزائرية صاحبة سجل نضالي حافل باسماء الشهداء، الماهدات وأرامل الشهداء".

من جانبها، كشف السيد أبو هولي أن اللقاء شكل

"فرصة لمناقشة كفالتها المتساوية في تخفيف معاناة اللاجئين الفلسطينيين في المخيمات".

وبالنسبة، تم عرض فيلم وثائقي حول المسار

القضائي للمرأة الجزائرية خلال حرب التحرير وفي

مرحلة البناء عقب استرجاع السيادة الوطنية،

إضافة إلى المكانة التي تحظى بها في المجتمع، إلى جانب أخيها الرجل من خلال النصوص القانونية

سيما دستور 2020.

■ تبون: "الجزائر حرية على حماية مفتربيها"

لضمان تواصل المغتربين مع الوطن.. الرئيس يقرر:

تخفيضات في أسعار الرحلات الجوية

أكد رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، مساء الاثنين بالعاصمة البرتغالية لشبونة، التزام الدولة بحماية أفراد الجالية الوطنية في الخارج وبفتح الأبواب أمامها للمساهمة في تنمية الوطن، وأعلن عن تخفيضات في أسعار الرحلات الجوية لضمان تواصل "الزمافرة" مع بلادهم؛ فيما أشاد ممثلو الجالية الجزائرية بالبرتغال يشيدون بالاهتمام الذي يوليه رئيس الجمهورية للكفاءات بالخارج.

مسار التنمية والمساهمة في بناء الجالية الوطنية بالخارج أحمد عطاف إلى جانب وزير الطاقة والمناجم محمد عرقاب ووزير الصناعة والإنتاج الصيدلي على عون وزیر التجارة وترقية الصادرات الطيب زيتوني وزیر الأشغال بالمعاهدة العمومية والمنشآت القاعدية لخضر رخروخ وزیر اقتصاد المعرفة والمؤسسات الناشئة والمؤسسات المصغرة ياسين المهدى وليد.

ممثلو الجالية يشيدون بالاهتمام الرئاسي

مستوى المجتمع المدني البرتقالي.

أشاد ممثلون عن أفراد الجالية

الجزائرية المقimية بالبرتغال، بدوره ثمن الباحث الجامعي الدكتور

مراد عاتي، حرص رئيس

الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، على البقاء بجزائر الوجه في كل مرة، مؤكدًا أن سالجالية الجزائرية

مجندة لتسهيل التواصل بين المؤسسات والمتعاملين في كلا

البلدين".

وشنل شعور الجزائريين المقimين في البرتغال بالـ"الآخر" التي تمنحها الجزائر

الجديدة تحت قيادة رئيس الجمهورية لأبنائها في الخارج.

اعتبر أفراد الجالية أن هذه المكانة تجسدت في عديد التحفيزات

والتسهيلات والتاديير الهامة التي

أقرها السيد الرئيس، أن من شأن

زيارة الرئيس تبون إلى البرتغال، إنشاء فرص أكبر للتعاون في مجال التعليم العالي والبحث العلمي، وذلك

من خلال محاولة "تنليل الصعوبات

والإجراءات الإدارية المعقدة التي

تحول دون تحقيق تعاون فعال بين

المؤسسات الجامعية والبحثية في كلا

البلدين".

والجالية الوطنية بالخارج أحمد عطاف إلى جانب وزير الطاقة والمناجم محمد عرقاب ووزير الصناعة والإنتاج الصيدلي على عون وزیر التجارة وترقية الصادرات الطيب زيتوني وزیر الأشغال بالمعاهدة العمومية والمنشآت القاعدية لخضر رخروخ وزیر اقتصاد المعرفة والمؤسسات الناشئة والمؤسسات المصغرة ياسين المهدى وليد.

بمستوى الكفاءات الجزائرية في البرتغال وذلك على أساس "نهج

الجديد الذي تبنيه الجزائر ببناء

للكفاءات الجزائرية المقimية بالخارج، وعلى هامش اللقاء الذي جمعهم

بالرئيس تبون، في مستهل زيارته

الدولية التي يقوم بها إلى البرتغال،

أشاد أفراد الجالية بالـ"المكانة

التي تمنحها الجزائر الجديدة تحت قيادة رئيس

الجمهوري، السيد عبد المجيد تبون،

وأشاروا إلى أنهم يأملون في

البقاء بجزائر الوجه في كل

البلدين".

وبحسب رئيس

الجمهوري، السيد عبد

الجيبي، فإن "الله

يسعى إلى تدارك الأمور واستقلال

الفرص التي تم تضييعها في السابق

في لقاء جمعه مع ممثلين عن الجالية الوطنية المقimية بالبرتغال، في مستهل زيارته إلى هذا البلد، قال رئيس

تون أن الدولة الجزائرية حريصة على "حماية أبنائها في الخارج

والدفاع عنهم في حال تعرضهم للعنف في الدول التي يقيمون بها، مع احترام سيادة تلك الدول".

وذكر بهذا الصدد بتليف الممتلكات

الدبلوماسية للجزائر في الخارج بتولي

مهمة توكيل هيئة دفاع عن أي

جزائر ي تعرض للمضائق أو

التعسف.

كما استعرض مختلف الإجراءات

والتدابير التي أقرها لفائدة أفراد

الجالية على غرار تخفيض أسعار

الرحلات الجوية بهدف ضمان

تواصمل المستمر مع الوطن وكذا

تمكنهم من الاستفادة من التقاعد على مستوى الصناعة الوطنية

للتقاعد، إلى جانب تحفيزات أخرى -

يؤكد رئيس الجمهورية - أن الهدف

منها هو ستحفيض وطأة الابتعاد عن

الوطن".

الرئيس يرحب باقتراح عقد

نذوات دولية

وفي سياق ذي صلة، استمع السيد

الرئيس باهتمام إلى آراء واقتراحات

بعض المتدخلين، ومنها اقتراح عقد

نذوات وطنية دورية تجمع الكفاءات

الوطنية المتواجدة في الخارج، حيث

رحب بهذا المقترن شريطة أن تكون

هذه النذوات متخصصة وتم

بمبادرة من النخبة الجزائرية التي

ستجد كل الترحاب في وطنيا - مثلا

قال .

وفي هذا الصدد، نوه الرئيس تبون

على إلتزامها بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار

والتطابق التام لوجهات النظر بين الجزائ

والدولية؛ وجدد الرئيس التزام الجزائ

رمعاهدة الصداقة وحسن الجوار والتعاون

الموقعة مع البرتغال سنة 2005.

وأضاف رئيس الجمهورية قائلاً: "أكنا دعمنا

المطلق للقضية الفلسطينية، وموقف الجزائ

الجمهوري واضح من ذلك، فهو أجراها مع هذا

الأخير كانت "مثمرة وصريحة وصادقة، عكس

عمق العلاقات بين البلدين" وأبرزت "تطابقا

تماماً في وجهات النظر بشأن كافة التضاي

الإقليمية والدولية مثل الأوضاع في ليبيا وماي

والساحل والصحراء الغربية والأراضي

البلديتين.

الجوار مع البرتغال

جدد رئيس الجمهورية التزام الجزائر بمعاهدة

الصداقة وحسن الجوار والتعاون الموقعة مع

البرتغال سنة 2005، مؤكدًا أن المحادثات التي

أجريها مع نظيره البرتغالي، السيد مارسيلو

ريبييلو دي سوزا، كانت "مثمرة وصريحة

وصادقة وسمحت بتعزيز التشاور المنظم" بين

البلدين.

وقال رئيس

الجمهوري في تصريح صحفي

مشترك مع نظيره البرتغالي: "نجدد الحرث

المدير العام لإدارة السجون وإعادة الإدماج:

الجزائر حرية على مواكبة أفضل التجارب الدولية

على إلتزاماً بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار، كل من وزير الشؤون الخارجية والجالية الوطنية المقimية بالبرتغال، السيد عبد المجيد عطاف، وزیر الطاقة والمناجم محمد عرقاب، وزیر الصناعة والانتاج الصيدلي، السيد علي عون، وزیر التجارة وترقية الصادرات، السيد الطيب زيتوني، وزیر الأشغال العمومية والمنشآت القاعدية السيد إيهاب العقاد، وزیر رفوصة، السيد ياسين المهدى وليد.

وبحسب رئيس

ال

• الإطعام والنقل والكتاب المدرسيان على رأس الأولويات..

دعا وزير التربية الوطنية عبد الحكيم بلعابد، إلى تحديد المدارس الابتدائية التي لا تزال تعاني من نقصان في الإطعام والنقل المدرسي، كما شدد الوزير على ضرورة توفير الكتاب المدرسي للتلמיד وضمان وصوله في الآجال المحددة، وهذا في إطار التحضيرات الجارية للدخول المدرسي المقبل.



التفتيشية، ثم الولاية، ثم الجهة، وصولاً إلى عقد "ملتقى وطني" قبل نهاية شهر جويلية المقبل. كما دعا إلى إعداد برنامج للمعالجة البيداغوجية للنفائس المسجلة لدى التلاميذ، على مستوى التعليم المتوسط والتعليم الابتدائي، بالتنسيق "الدقيق" بين المفتشية العامة والمجلس الوطني للبرامج والمديرية العامة للتعليم.

على العمليات المتبقية من تنفيذ مراحل إجراء تقييم المكتسبات 25 نهاية شهر جويلية المقبل. لتفطية العمليات المحددة من 58 ماي الجاري، تاريخ الانتهاء من إجراء التقييمات الكتابية إلى غاية 22 جوان المقبل، تاريخ تسليم الشهادات ودفاتر تقييم المكتسبات للأولى، وفي هذا الصدد، أمر السيد بلعابد بإجراء عملية "تقييم وطني" لهذا الامتحان، انطلاقاً من المقاطعات

لتعليميات رئيس الجمهورية، والمتعلقة برقمنة جميع القطاعات، وفي هذا الصدد، أمر مدير التربية بـ"التحيين الآلي للمعلومات الخاصة بوضعيات الموظفين على الأرضية الرقمية".

وتم التطرق أيضاً، إلى ضرورة توفير الكتاب المدرسي للتلמיד وضمان وصوله في الآجال المحددة مع تسخير كل الإمكانيات المتاحة لذلك، بالإضافة إلى مواصلة ضمان الخدمات الأخرى كالبصري الإلكتروني للكتاب، وتوزيع نسختين من كتاب

التقديمة، ثم الولائية، ثم الجهة، وصولاً إلى عقد "ملتقى وطني" قبل نهاية شهر جويلية المقبل.

لتفطية العمليات المحددة من 58 ماي الجاري، تاريخ الانتهاء من إجراء التقييمات الكتابية إلى غاية 22 جوان المقبل، تاريخ تسليم الشهادات ودفاتر تقييم المكتسبات للأولى، وفي هذا الصدد، أمر السيد بلعابد

باختصار عمليات التسيير البيداغوجي

العمالية والوقاية منها.

أما بخصوص تقييم مكتسبات مرحلة التعليم الابتدائي، تم التركيز

من جهة أخرى، أفاد البيان أن هذه الندوة الوطنية التي تواصلت لليوم الثالث، كانت فرصة لإعطاء الوقت الكافي لورشات العمل المنصبة لدراسة كل العمليات المدرجة ضمن جدول الأعمال بالدقة والصرامة" جدول الأعمال بالدقة والصرامة" الذي يهدف الخروج بإجراءات عملية ملموسة محددة بأجال التنفيذ، والتي ستكون محل تقدير في ندوة التربية الوطنية بتحديد الدخول المدرسي 2023-2024، أمر وزير التربية الوطنية تحضير الدخول الابتدائية التي لا تزال تعاني من نقصان سوء في الإطعام أو النقل المدرسي وإعداد وضعية وطنية المزيد من الجهد لتوفير جميع الظروف التي تسمح بتحقيق مراجعة الافتراضية في المدارس الابتدائية وضيق خلل في خاتام أعمال برنامج "تحسيني منحة 5000 دج، ومجانية الكتاب المدرسي، وتحضير المراقب والمؤشرات العقلية، وطرق الوقاية وكذا تناول كل الدايرات التي من شأنها أن تحافظ على النسخة الثانية للبرنام

القطاعي المعنى من طرف وزارة التربية الوطنية.

كما شدد السيد بلعابد على رقمنة مختلف عمليات التسيير البيداغوجي من الناحتين الإدارية والمادية وفقاً

للتوصيات المذكورة في المذكرة

الحملة الوطنية للتحسين والتوعية من مخاطر المدرارات والمؤشرات العقلية والوقاية منها.

جاء في بيان وزارة التربية الوطنية أنه في ختام اشتغال ندوة وطنية الاثنين حضرت لضبط آخر التحضيرات الكافية لورشات العمل المنصبة الوطنية، دورة 2023 ومواصلة ضبط العمليات المرتبطة بتحضير الدخول الابتدائية التي لا تزال تعاني من نقصان سوء في الإطعام أو النقل المدرسي وإعداد وضعية وطنية المزيد من الجهد لتوفير جميع الظروف التي تسمح بتحقيق مراجعة الافتراضية في المدارس الابتدائية وضيق خلل في خاتام أعمال برنامج "تحسيني منحة 5000 دج، ومجانية الكتاب المدرسي، وتحضير المراقب والمؤشرات العقلية، وطرق الوقاية وكذا تناول كل الدايرات التي من شأنها أن تحافظ على النسخة الثانية للبرنام

القطاعي المعنى من طرف وزارة التربية الوطنية.

كما شدد السيد بلعابد على رقمنة مختلف عمليات التسيير البيداغوجي من الناحتين الإدارية والمادية وفقاً

للتوصيات المذكورة في المذكرة

الحملة الوطنية للتحسين والتوعية من مخاطر المدرارات والمؤشرات العقلية والوقاية منها.

بمبئاء قورياة انطلاق حملة صيد التونة رسمياً..

أشرف وزير الصيد البحري والمنتجات الصيدية أحمد بدوي بميناء الصيد البحري بكورياة (تبيازة) على إعطاء إشارة الانطلاق الرسمي لحملة صيد سمك التونة التي شارك فيها على المستوى الوطني 32 سفينة صيد مختصة منها ثلاثة من صنع محلي.

وقد انطلقت من موانئ تبيازة 13 سفينة مختصة

لصيد حصة الجزائر من سمك التونة التي

ارتفاعت من 1650 طناً في الموسم الماضي إلى 2023

طن في الموسم الحالي، على أن تغير باقي السفن من

موانئ وهوان وعابة وتلمسان ومستغانم وعين

تموشنت تدريجياً وفقاً للزنة الجديدة، حسبما

كشف عنه بدوي في تصريح صحفي.

وأضاف الوزير الذي كان مرافقاً بواي تبيازة، أبو

بكر الصديق بوستة، أن "جهود الجزائر لدى

اللجنة الدولية للحفاظ على الحفاظ على الحمراء

بالحيطان الأطلسي ساهمت في ارتفاع حصتها

السنوية هذه المرة والمقدرة بـ 2023 طناً" واصفاً

الحملة بـ"المهمة التي من شأنها تقديم إضافة

للاقتصاد الوطني وتساهم في تحقيق الأمان

الذكي للجزائر".

وذكر بدوي أن "أهمية هذه الحملة تبرر من خلال

ارتفاع حصة الجزائر وارتفاع عدد سفن الأسطول

البحري المتخصص في صيد سمك التونة من 29

سفينة خلال السنة الماضية إلى 32 سفينة هذه

السنة منها ثلاثة سفن من صنع محلي وذلك في

إطار تجسيد مجهودات الدولة لترقية نشاط

صناعة سفن الصيد البحري".

من جهة أخرى، أشرف الوزير على تدشين مزرعة

لزراعة باح البحر بعرض سواحل قورياة بطاقة

إنتاجية تصل 100طن في السنة، قبل أن يستمع

لعرض بمشرuo مزرعة تربية سمك

القاچوج المكسيكي وكذا مؤسسة مصغرة تم إنشاؤها في

إطار صندوق دعم المقاولاتية متخصصة

بسفن الصيد البحري، بالإضافة إلى عرض خاص

بأشغال تهيئة البنية لتحسين الظروف

الاجتماعية والمهنية للمهنيين.

وفي هذا السياق، أكد بدوي أن العملية تدخل ضمن

"استراتيجية الحكومة لدعم تربية المأكولات التي

تقدر حالياً بـ 13 ألف طناً سنوياً أي ما يعادل 13

بالمائة من الانتاج الصناعي" مبرزاً أن "الاستزراع السمكي لم يتعافى قبل 10 سنوات الواحدة بالكاملة".

وأشار إلى أن "جهود الدولة في هذه النهاية تشمل

أيضاً تعزيز شبكة المزارع في المياه العذبة"، وبعد أن

لفت إلى وجود مناعة تغولية لسمك "تيلapia".

أكد أن سياسة القطاع تعلو على "خلق مناخ

استقطابي لإنشاء مؤسسات صغيرة ومتوسطة

وناشطة لرافقة شاطئ الصيد البحري تنتهي

اقتصادياً بهدف خلق قيمة مضافة ومناصب

شغل".

أنيوب الفاز العابر للصحراء:

البنك الإفريقي للتنمية ينوه

بهجود الجزائر في إفريقيا

أعرب رئيس مجمع البنك الإفريقي للتنمية،

اكينو وهي اديسيينا، بشرم الشيخ، عن دعم هذه

المؤسسة المالية الأقلية شروع أنيوب الفاز

العاشر للصحراء الرابط بين نيجيريا وأوروبا مروراً

بالجزائر، متمنياً بالجهود التي تبذلها الجزائر من

أجل دعم التنمية في إفريقيا.

وصرح اديسيينا على هامش ندوة صحفية نظمها

بمراكش الدولي للمؤتمرات بشمالي الشيشان أن "هذا

الأنيوب يكتسي أهمية كبيرة حيث أنه استثمار

يحظى بدعمنا ودعم الاتحاد الإفريقي".

يعتبر أنيوب الفاز العابر للصحراء مشروع ضخم

لنقل البضائع بين نيجيريا والنيجر والجزائر

على مسافة تطول 4000 كلم.

وسبق لوزراء طاقة البلدان الثلاثة في إطار

الاجتماع الاستراتيجي أن وقعوا في يونيو 2022

بالجزائر العاصمة على مذكرة تفاهم لاطلاق

إنشاء أنيوب الفاز العابر للصحراء من خلال

الدرج ضمن إطار تجسيد برنامج التبادل الذي

يشكل بالنسبة لجزائر مثلاً منشأة إقليمية ذات بعد دولي"

حيث سيسخدم بعد دخوله حيز الخدمة بتزويد

كماءه السيد اديسيينا بجهود الجزائر وـ"التزاماها"

بضم الالتزامية في إفريقيا.

وقال في هذا الصدد إن أنيوب يجهود الجزائر من

أجل دعم البناء في إفريقيا.

البنك الإفريقي للتنمية ينوه

بهجود الجزائر في إفريقيا

بين المندوبيات المحلية ومختلف القطاعات

وسيط الجمهورية يؤكد ضرورة تكثيف التنسيق

مبّرزاً أن "اعتماد آلية المتابعة المستمرة هو سبيل تقليل الأخطاء في الآجال المتعلقة بدراسة الملفات الإدارية".

كما قام وسيط الجمهورية بتفقد مقر المجلس العمومي المقدمة على مستوى مقر المجلس الشعبي البلدي لعين التين (جنوب ميلة) حيث

عن معاينة أسرتها بمكالمتها مع وزارات وغيهاهاب سجونه، وهي الأم التي قدمت شهيداً في مسار التحرر ورأرت أبناءها الشهانية الآخرين وزوجها يقاتلون من ويلات الاعتقال.

ن. أيمين

وأكّد عضو اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير

الوطني عبد الحكيم بلعابد شجب الجزائر

لذلك سقد لشعلة الأمل وشجد للعزيمة ودفع

الآذى ومواجهة آلة العداون الغاشم".

وأشار روحي فتوح إلى "الأهمية البالغة التي

تحظى بها الأجهزة وكالة الأمم المتحدة لغذاء

وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)

بهذه الغاية، أفاد بلعابد على رقمنة

البيانات التي توجهها الوكالة وداعياً لمساعدتها

وتقديم الدعم لها.

وكذا تناول كل الدايرات التي من شأنها

أن تحافظ على النسخة الثانية للبرنام

والصادر في آخر موسم

العام، مما يعود بضرر على

الحياة الاجتماعية والثقافية

والبيئة والتراث

والتراث العالمي.

وأوضح سفير الصين بـ"الصين

الصين" أن "التعاون

الصيني والجزائري ينبع

من شعبية الشعب

الصيني والجزائري

الصيني والجز

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية سكيكدة
دائرة بن عزوز
بلدية بن عزوز

رقم الجيني: 098421085162718

طلب عروض مفتوح مع إشراط قدرات دنيا رقم: 2023-01

يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي بلدية بن عزوز عن طلب عروض مفتوح مع إشراط قدرات دنيا من أجل إنجاز المتروع التالي:

- إنزال سوق المنتوجات الفلاحية بلدية بن عزوز

بยกان المؤسسات والمصالحات الموزاهه و المهمة سحب بقى الشرط طلبة أيام العمل من مكتب الصنقات بلدية بن عزوز - الطريق الأول، مقابل بقى

حقق المشرفة المقدرة: 5.000.00 دج غير قابلة للاشتراك.

يجب أن تشمل العروض على " ملف الترشح" ، "العرض المالي" . يوضع ملف الترشح والعرض المالي في أطرافه منفصلة وملقى بإحكام ، بين كل منها نسخة المؤسسة ومرجع طلب العروض وموضوعه ، وتتضمن عباره " ملف الترشح" أو "العرض المالي" حسب الحاله ، وتوضح هذه الأطراف في ظرف آخر مقليل بإحكام وفقاً ويعمل العلامة الثانية :

" لا يفتح إلا من طرف لجنة لفتح الأطراف وتقدير العروض"

طلب العروض مفتوح مع إشراط قدرات دنيا

رقم: 2023-01-01

(عنوان المشروع)

لائق العروض وجوباً بالوقت التالي:

1- ملف الترشح

- التصريح بالترشح

- التصريح بالتزامه

- القانون الأساسي للمؤسسة ممضى وموثور عليه عبارة ذكرى وصونى عليه

- نسخة من السجل التجاري في الاختصاص المطلوب

- شهادة إيداع الحسابات الاجتماعية والتنمية الشراك للسنة المنصرمة

- وثائق القريضات التي تسمح للأشخاص بذرازم المؤسسة

- شهادة التأهيل والتصنيف المهنيين درجة ثالثة (3) لما فوق في اختصاص الاشتغال العمومية، او اشتغال البناء كنشاط رئيسي

منارة المعقول حلامة للرموز 924/348-4274/347 بالنسبة لاشغل العمومية، وبالنسبة لاشغل البناء 3913/341-3912/341

- قائمة الوسائل المالية مرقة بالبطاقة الرمادية او وصل ايداع البطاقة الرمادية او بطاقة تقتل مالية المعمول ، بالنسبة للعقد المتحرك

وتفوترة شراء للعقد غير المتحرك او محضر معاينة محضر حديثاً من طرف محضر قضائي ، او قد كرام موقع مرقة بشهادة التفون للعقد المتحرك

- قائمة الوسائل البشرية مرقة بالسيرة الذاتية وشهادة في الاختصاص وتصريح بالعمل موثر عليه من طرف الصندوق الوطني للتأمينات

الاجتماعية .

- رقم التصريح الجنائي والاحصائي

- صحفية الموابق العدلية نموذج رقم 03 قيد الصلاحية.(نسخة اصلية)

- مستخرج الدور الضريبي اقل من 03 أشهر منفي او مجدول بقيد الصلاحية

- شهادة اداء مختلف مختلف الصناديق CNAS + CASNOS + CACOBATH

2- العرض المالي:

- مذكرة التمهيد

- جدول اسعار الوحدة

- الكشف الكمي و التقييري.

حدد آخر أجل لإيداع العروض في اليوم العاشر (10) من تاريخ أول يوم لتصور الإعلان في إحدى الصحف الوطنية على الساعة الرابعة عشر (14:00) زوالاً، ويقتضى المتدينون ملزمون بعروضهم طلبة المئة (100) يوم الذي تلي انتهاء أجل تحضير العروض.

يعلن المتدينون حضور جلسة فتح الأطراف التي ستقى على الساعة الثانية زوالاً من اليوم الأخير لعملية إيداع العروض ، وإنما صادف هذا اليوم عطلة

أو راحة فلتكون تجرى عملية الفتح في أول يوم عمل موالي في نفس الساعة المذكورة أعلاه.

أجل تحضير العروض بخمسة عشر (15) يوماً ابتداء من تاريخ أول نشر للإعلان عن طلب العروض بالنشرة الرسمية

الجمهوريّة الجزائريّة الديمقراطيّة الشعبيّة

ولاية أولاد جلال

دائرة أولاد جلال

بلدية أولاد جلال

رقم التعريف العجمي للبلدية: 098407055073423

إعلان عن طلب العروض الوطني المفتوح مع إشراط قدرات دنيا رقم : 23/19

يعلن السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي بلدية أولاد جلال عن طلب العروض الوطني المفتوح مع إشراط قدرات دنيا رقم:

19 لمشروع: إفتتاح شاحنة لرفع حاويات القمامه.

بإمكان المؤسسات المعتمدة من طرف الجهات المختصة والحاصلة على سجل تجاري نشاط تجارة بالجملة للسيارات (موزع معتمد)، رمز

النشاط 305.014-أوتجارة بالتجزئة للسيارات الجديدة (معبأ بيع معتمد)- رمز النشاط 503.318

يسحب دفتر الشروط من قسم التجهيز للبلدية الكائن مقراها بشارع أول نوفمبر، مقابل دفع مبلغ ستة آلاف ديناراً جزائرياً (6.000,00) لدى أمين خزينة ما بين البلديات بأولاد جلال.

تودع العروض مرفقة بالوثائق المطلوبة بمقر البلدية (الأمانة العامة) باسم السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي بلدية أولاد جلال في ظرف مغلق بإحكام لا يحمل سوى عبارة: لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأطراف وتقدير العروض - طلب العروض الوطني المفتوح مع إشراط قدرات دنيا رقم: 19. لمشروع: إفتتاح شاحنة لرفع حاويات القمامه. وبداخله ثلاثة (03) أظرفه منفصلة

ومقللة بإحكام بين كل منها نسخة المؤسسة ومرجع طلب العروض و موضوعه

وتتضمن عبارة ملف الترشح، أو عرض تقني ، أو عرض مالي، حسب الحاله:

1- ملف الترشح: كما هو مفصل في دفتر الشروط.

2- العرض التقني: كما هو مفصل في دفتر الشروط.

3- العرض المالي: كما هو مفصل في دفتر الشروط.

تحدد أجل تحضير العروض بخمسة عشر (15) يوماً ابتداء من تاريخ أول نشر للإعلان عن طلب العروض بالنشرة الرسمية

لصفقات المتعامل العمومي أو بالصحافة .

بوافق تاريخ وأخر ساعة لإيداع العروض وتاريخ وساعة فتح ملفات الترشح وأظرفه العروض التقنية والمالية آخر يوم من أجل تحضير العروض.

يكون إيداع العروض قبل الساعة العاشرة (10:00) صباحاً. ويكون فتح ملفات الترشح وأظرفه العروض التقنية والمالية على الساعة

العاشرة (10:00) صباحاً من نفس اليوم في جلسة علنية بمعبر البلدية (قاعة مداولات المجلس الشعبي البلدي).

إذا صادف هذا اليوم عطلة أو يوم راحة فإنونية فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي.

يبق المتدينون ملزمون بعروضهم طلبة مائة وخمسة (105) أيام ابتداء من تاريخ إيداع العروض.

المتدينون مدعون ودلياً للحضور.

ANEPE 2323002568

أخبار اليوم: 2023/05/24

ANEPE 2316012714

أخبار اليوم: 2023/05/24

لأعمالناكم اتصلوا بـ

أخبار اليوم

www.akhbarlyoum.com

معنا
ستحظون بأفضل الأسعار وأفضل الخدمات

حي العناصر 04،
القبة / الجزائر
العاصمة

023 70 54 31



مسؤول إيراني يؤكّد جاهزية بلاده للرد على أي اعتداء

قال مسؤول إيراني إن أي اعتداء عسكري على المنشآت النووية لبلاده سيقابل برد واسع وغير مسبوق مؤكداً أن تخصيص الموارد أقيمت في إيران يجري منذ عقبة 60، وأن كلام الاحتلال مجرد تحريف ودعائية.

وشدد المسؤول الإيراني على أن الاحتلال فشل أمام المقاومة الفلسطينية، وتحوالى تبرير ذلك بأنها تخوض حربا ضد إيران.

كما أكد أن القوات العسكرية الإيرانية تتحرك في سارات الملاحة وفق القانون الدولي.

وشدد على أن طهران مستمرة في تطوير قدراتها العسكرية في كافة المجالات، وأن ذلك ما يزعج الاحتلال حسب تعبيره.

وقال المسؤول الإيراني "لا يوجد في عقيدةنا العسكرية مكان للسلاح النووي ولا وجاهة لأي اتهامات ضدها".

مجموعة العمل المالي ستضع لبنان في «القائمة الرمادية»

قال ثلاثة مصادر مطلعة لوكالات رويترز، إن من المرجح وضع لبنان على «القائمة الرمادية» للدول الخاضعة لرقابة خاصة، بسبب ممارسات غير مرخصة لغسل الأموال وتغول الإرهاب.

وسينكون لبنان على القائمة بمثابة «مهد الإرهاب» أخرى للدولة تعاني من تدهور مالي، منذ عام 2019، وتكافح للتوصل لاتفاق مع صندوق النقد الدولي.

جمجمات بمسيرات في منطقة بيلغورود الروسية

قال حاكم مقاطعة بيلغورود الروسية فيتشيسلاف غلادكوف، أمس الثلاثاء، إن مبني إدارياً ومنازل في المقاطعة تعرضت لهجمات مسلحة، بينما استمر سلاحطات بيلغورود بالتصدي لـ«مخربين». «أوكارنيين» تسللوا للمنطقة، بينما قال الاستخبارات الألمانية إنه لا توجد علامات على تصدع نظام الرئيس الروسي فلاديمير بوتين. وذكر حاكم بيلغورود الجاروة للحدود الأوكرانية أن القوات الروسية ستمضي في مناطق «تحرير» واستطلاع.

وأضاف غلادكوف أن المهاجمات الجوية الروسية أسقطت طائرات مسيرة. دون أن يؤدي ذلك إلى أضرار أو خسائر. وقال المسؤول الروسي «أنداد الآنس مسكن» في المكالم العودة بعد..»، وذكر أن أمراً تهويت خلال عملية الإجلاء أمس. وقد هاجمت طائرات مسيرة مبنين سكنيين في غارييفورون، وأطلقت عبوات ناسفة مما أدى إلى إندلاع تفجير في المكان. كما ألقى طائرات أخرى عدداً من الصواريخ الناسفة على مبني إداري في قرية بوروفيتشوكا وقد أصيب في بيلغورود 8 شخصاً، واحتارت روسية وعدد من المنازل بصفة أوكارني على مقاطعة بيلغورود. وفقاً لاعلان الحاكم.

وزير الداخلية الروسي يزور السعودية

زار وزير الداخلية الروسي فلاديمير كولوكوتسيفسك المملكة العربية السعودية في ساعة مبكرة من صباح أمس الثلاثاء، وأجرى مباحثات مع ظريفة بالملكة، بحسب وسائل إعلام سعودية رسمية.

وجاءت زيارة كولوكوتسيفسك إلى الرياض بعد أيام قليلة من القاء الرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي كملاً خلال قمة جامعة الدول العربية بمدينة جدة السعودية يوم الجمعة.

وتفيد الزيارة على حفاظ السعودية ودول الخليج على العلاقات مع موسكو وسط الحرب الدائرة في أوكرانيا، وحسب ما ذكرت وكالة الأسوشيتد برس.

وأوردت وكالة الأنباء السعودية الرسمية «واس» أن وزير الداخلية الروسي التقى ظريفة السعودية الأمير عبد العزيز بن سعد.

وأضافت الوكالة، دون الكشف في تفاصيل «جري خالل الجلسة بحث سبيل تعزيز مسارات التعاون الأمني بين وزارته الخارجية الأردنية التي قال إن ذلك لن يتوقف ذات المصالحة بين البلدين، إلى جانب بعض عدد من المواقف المشتركة».

الجدير بالذكر أن ولد العبد الأمير محمد بن سلطان سعى إلى قيام الملكة بدور المفاوض المحتل بين كييف وموسكو لإنهاء الحرب.

وقال الأمير خلال القمة العربية إن السعودية مستعدة لمواصلة الوساطة بين روسيا وأوكرانيا، ودعم جميع الجهود الدولية لإنهازة الأزمة.

قطر تذرع من أزمة نقص إمدادات الطاقة في أوروبا

حدَّر وزير الدولة شفرون الطاقة القطري سعد بن شريمي الكعبي، وذكر الكعبي أن أوروبا قد تواجه أزمة أعمق في نقص الطاقة، من تلك التي تعرّفت لها في 2022 في أعقاب الحرب الروسية الأوكرانية.

وردت تصريحات الكعبي خلال شاركها في منتدى قطر الاقتصادي بالدوحة، بالتزامن مع وكالة

بلومبرغ، الذي اختلفت أعماله الألسنية وستمر حتى 25 ماي، وذكر الكعبي أن أوروبا قد تواجه نقصاً «أسوأ» في إمدادات النفط والغاز، في حال عودة الارتفاع.

للاقتصاد العالمي خلال العام المقبل.

وزاء «الطاقة» القطري، الذي ينفي تقاريره في تضليله على قراره، ينفي تقاريره في تضليله على قراره، يعني أن أوروبا ستكون في أزمة نقص إمدادات.

ويعذر كيابار منجي العالى على قطاعي النفط والغاز، بالتزامن مع خطوط غربية للتحول الكامل نحو الطاقة المتتجدة.

ووهي وقت سابق حذر الأمين العام لمنظمة الدول المصدرة للبترول «أوبك» هيثم الغيفيس من تراجع حجم الاستثمارات العالمية في قطاعي النفط والغاز، مشيرًا أن التراجع سيحدث أزمة شح لمعرفته.

وشهد على ضرورة الانتقال التدريجي في تحول الطاقة، وإيجاد مزيج من مصادر تقلدية وجديدة متقدمة تكمن قدرة على تلبية الطلب العالمي على الطاقة، وتحقق أهداف المناخ.

وفي أقرب الماضي، قال «أوبك» إن تقديراتها تشير إلى أن قطاع النفط يحتاج إلى استثمارات تبلغ 12 تريليون دولار، لتلبية الطلب خلال السنوات المقبلة.

مشاهد صادمة والاتحاد الأوروبي يحذر

اليونان تتحوّل إلى مقبرة لطالبي اللجوء

حضرت المفوضية الأوروبية لشؤون الداخلية، إيفا يوهانسون، اليونان من عدم المفوضية اتخاذ خطوة رسمية حيال عملية إبعاد طالبي اللجوء الأخيرة التي تردد صداها مؤخرًا وجاء ذلك في بيان نشرته عبر تويتر، حول مشاهد إعادة طالبي لجوء جرت في 11 إبريل.



النساء وأطفال، تم اصطحابهم في جزيرة «ميديلي» إلى نقطة بعيدة عبر حافلة صغيرة يقضاء من قبل أشخاص يرتدون أقنعة، ثم تم وضعهم في قارب مطاطي، حيث نقلوا إلى زورق لخلف السواحل اليونانية، الذي يدور تركهم وسط بحر إيجه.

وترفض الحكومة اليونانية هذه الاتهامات رغم الشهادات المتكررة من المهاجرين والتقارير الواردة من المنظمات غير الحكومية. وبحسب الصور التي نشرتها صحيفة «نيويورك تايمز»، فإن 12 طالب لجوء، بينهم

الاتحاد هي المسؤولة عن طلب اللجوء الذي يقدمه. وتتهم السلطات اليونانية بانتظام بممارسة عمليات الترحيل إلى تركيا للأشخاص الذين يطلبون اللجوء إلى الاتحاد الأوروبي، وهي ممارسة يحظرها القانون الدولي.

بموجب اتفاق جدة

السودان يبذلون جهوداً دامية

الخاصة بترتيبات وقف إطلاق النار المؤقت، إضافة إلى الترتيبات الخاصة بحماية المدنيين والمستشفيات، ولا يتطرق للقضايا السياسية. في المقابل، وصف يوسف عزت المستشار السياسي لقائد قوات الدعم السريع في السودان، اتفاق وقف إطلاق النار في جدة بأنه خطوة جيدة وإيجابية، وقال إن قوات الدعم السريع ملتزمة بالهدنة ووقف إطلاق النار.

وأضاف عزت أن جديداً بهذه المفاوضات يتلخص في ضرورة تشكيل لجنة لمراقبة وقف إطلاق النار، وهو ما تم إقراره في الاتفاق الأخير بجدة.

وقال الجيش السوداني إن القوات المسلحة من جهته، قال المبعوث الأممي الخاص إلى السودان فولكر بيرتس إن التقاتل في السودان مستمر، رغم التزام الجانبين بعدم السعي لتحقيق مكاسب عسكرية قبل سريان وقف إطلاق النار.

الجيش السوداني وقوات الدعم السريع في موقع مختلفة من العاصمة الخرطوم، ومن المفترض أن يبقى اتفاق وقف إطلاق النار سارياً إلى غضون ذلك، دعا مالك عقار نائب رئيس مجلس السيادة السوداني إلى إنهاء الصراع في البلاد، والتوصل إلى حلول منطقية من خلال الحوار.

جاء ذلك في تصريحات لعقار خلال لقائه رئيس دولة جنوب السودان سلفاكير ميارديت، في العاصمة جوبا.

و قال الجيش السوداني إن القوات المسلحة من جهة إلى غضون ذلك، دعا مالك عقار نائب رئيس مجلس السيادة السوداني بمنص اتفاق جدة على وقف إطلاق النار الذي سيدخل حيز التنفيذ. وشدد الجيش في بيان على أن اتفاق

السودان نقلت وكالة رويترز عن سكان في العاصمة السودانية أن طائرات مقاتلة للدعم السريع حلت في مناطق من المدينة في ساعة متأخرة من مساء الاثنين مع بدء سريان الهدنة، كما تحدث سكان عن سماع أصوات إطلاق نار في أم درمان وبحري.

اشتباكات قبل الهدنة

قصفت الطائرات الحربية التابعة للجيش السوداني أهدافاً لقوات الدعم السريع في شرق النيل، وسط دوي لمضادات الطائرات.

وأفاد مراسلو الجزيرة بسماع أصوات انفجارات وسط الخرطوم وبعض أحياء وسط وجنوب مدينة أم درمان، كما أشار إلى تحليق كثيف للطائرات الحربية وسماع أصوات للمضادات الأرضية من مواقع قوات الدعم السريع في عدد من أحياء جنوب أم درمان.

وكانت اشتباكات قد اندلعت صباح أمس بين

دخل وقف إطلاق النار في السودان بموجب اتفاق جدة حيز التنفيذ بين الجيش وقوات الدعم السريع، في حين أكدت الولايات المتحدة أن اتفاق سيُخضع لمراقبة دولية لأول مرة.

وتم التوصل إلى اتفاق وقف إطلاق النار السادس الماضي بوساطة سعودية أمريكية خلال المباحثات في مدينة جدة، بعد معارك ضارية منذ 5 أسابيع بين الجيش وقوات الدعم السريع.

ورغم استمرار القتال خلال اتفاقيات سابقة لوقف إطلاق النار، فإنه الهدنة الأولى التي يجري الاتفاق عليها رسمياً بعد إجراء مفاوضات.

لكن بعد قليل من دخول الهدنة الجديدة حيز التنفيذ، نقلت المصادر عن شهود عيان أن الخرطوم شهدت معارك بين طرفين في النزاع دون أن تقدم مزيداً من التفاصيل.

استشهاد ثلاثة من «كتائب شهداء الأقصى» والمقاومة تتوعّد

قناصة الصاهينة يقتلون مخيّم في نابلس

الإسلامي في مدينة جدة السعودية، وفقاً لما أعلنته وزارة الخارجية الأردنية التي قالت إن الاجتماع يأتي «بناءً على طلب من الملكة سلطانة الهاشمية ودولة فلسطين، وسيكون استثنائياً ومفتوح العضوية للجنة التنفيذية للمنظمة، وذلك من أجل بحث الاعتداءات المتواصلة على المسجد الأقصى المبارك».

وكان إيماتار بن غفير، اقتصرت على المقاومة على المسجد الأقصى، على جرائم الاحتلال والانتقام للمسجد.

وأضاف عزت بأن المقاومة من اتفاق جدة على وقف إطلاق النار الذي يدخل حيز التنفيذ في 15 يونيو، رغم التزام الجانبين بعدم السعي

ونددت حركة التحرير الوطني الفلسطيني «فتح» بالجريمة الكفراء، وأكدت أن ذلك لن يثنى الشعب عن مواصلة نضاله الوطني، من أجل انتزاع حقوقه، وإقامة دولته المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس. فيما قالت حركة حماس إن «تلك الجريمة لن تؤثر في معنيات شعبنا المتنقض للردد على جرائم الاحتلال والانتقام للمسجد.

المسجد الأقصى من اتفاق جدة على وقف إطلاق النار الذي يدخل حيز التنفيذ في 15 يونيو.

بحث تلك الاعتداءات على المسجد الأقصى سيكون محور اجتماع «استثنائي» لمنظمة التعاون الإسلامي، يعقد غداً الأربعاء في مقر الأمانة العامة لمنظمة التعاون

الإسلامي في مدينة جدة السعودية، وفقاً لما أعلنته وزارته، والتي تهدى إلى تدمير وهم ثلاثة منازل في بلدة للاجئين شرقى المدينة، فاستشهد ثلاثة شبان محسوبين على كتائب شهداء الأقصى التابعة لحركة فتح، فيما أصاب سبعة آخرين أحدهم في حال خطير.

والشهداء الثلاثة، هم: فتحي جهاد عبد حمدان رزق، وعبد الله يوسف محمد أبو

وحسب شهود عيان في المخيّم، فإن قوات الاحتلال نشرت قناصتها على سطح بعض المنازل، ومنعت مركبات الإسعاف والطواقم الطبية من دخول المخيّم وإخلاء الإصابات.

وذكر الشهود أيضاً أن مواجهات عنيفة

الحكومة الفرنسية تطلب 413 مليار يورو لتطوير جيوشها

ويتوقع أن يتطرق النقاش سريعاً إلى النسبة من الناتج المحلي المخصص للإنفاق الدفاعي، والتي تهدى إلى

أوضح الوزير أن الهدف متوقع بحلول 2027 أي مع نهاية الولاية الخامسة للرئيس إيمانويل ماكرون.

إرجاء تسليم العديد من التجهيزات الثقيلة مثل مدربات «سكوربيون»، وطائرات مقاتلة من طراز «رافال» وفرقاطات دفاعية وهجومية.

وأكّد لوکورنو أن بلوغ هذا الهدف متوقع بحلول 2027 أي مع نهاية الولاية الخامسة للرئيس إيمانويل ماكرون.

ويواجه المشروع انتقاداً من معارضيه على خلفية ترك

الزيادات الأكبر في ميزانية الإنفاق العسكري إلى ما بعد نهاية الولاية الثانية لماكرون.

وشهد لوکورنو على أن الزيادات في الميزانية الحكومية الداعية لتمويل الإنفاق العسكري، معتمراً أنها تهدف إلى إصلاح «وسيلة دفاعية تعاني [ضررها].

ومع بدء مداولات تستمر أسبوعين بشأن مشروع قانون البرمجة العسكرية 2024-2030، دفع لوکورنو عن النص

الذي لا يطرح انتقاداً جديداً عن نموذجنا التاريخي، بل يقترح أن «يتافق» مع إطار «تراضي أشد قسوة بين القوى الكبرى على خلفية الانتشار النووي».

وأوضح أن النص هدفه «مواصلة إصلاح أداة دفاعية تضررت في الماضي جراء السياسات العسكرية المدى»، خصوصاً

لجهة تحديد الردع النووي وتحسين التعامل مع القوى

والاستثمار في المجالات السiberانية والفضائية والبحرية.

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..

وصيَّةٌ خاصَّةٌ لِلنِّسَاءِ مِنَ النَّبِيِّ الْكَرِيمِ "وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ"

إلى كل امرأة: ألم تعلمي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو من هو، خير البشر جميعهم، قد ترك لك وصيحة؟
في صحيح مسلم عن زينب امرأة عبد الله قالـت: «خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم في أضحي أو فطر إلى المصلى ثم انصرف فوعظ الناس وأمرهم بالصدقـة فقالـ: أيها الناس تصدقـوا، فـمر على النساء فقالـ: يا معاشر النساء تصدقـن فإـني رأيتـن أكثر أهل النار، فقلـن وـم ذلك يا رسول الله؟ قالـ: تكثـر اللعن وتـكـفـرن العـشـيرـ، ما رأـيـتـ من ناقـصـات عـقـل وـدـين أـذـهـب لـلـبـ الرـجـلـ الحـازـمـ من إـحـداـكـنـ يا مـعاـشـرـ النـسـاءـ، ثـمـ انـصـرـفـ، فـلـمـ صـارـ إـلـىـ مـنـزـلـهـ جـاءـتـ زـينـبـ اـمـرـأـةـ اـبـنـ مـسـعـودـ تـسـأـلـهـ عـلـيـهـ فـقـيـلـ: يـا رـسـوـلـ الـلـهـ هـذـهـ زـينـبـ، فـقـالـ أـيـ الـزـيـانـ؟ فـقـيـلـ اـمـرـأـةـ بـنـ مـسـعـودـ قـالـ: نـعـمـ اـذـنـنـاـ لـهـ، فـأـذـنـ لـهـ. قـالـتـ: يـا نـبـيـ الـلـهـ إـنـكـ أـمـرـتـ بـالـصـدـقـةـ وـكـانـ عـنـيـ حـلـيـ لـيـ فـأـرـدـتـ أـنـ تـصـدـقـتـ بـهـ فـزـعـمـ اـبـنـ مـسـعـودـ أـنـهـ وـوـلـدـ أـحـقـ منـ تـصـدـقـتـ بـهـ عـلـيـهـمـ، فـقـالـ النـبـيـ صـلـىـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ: صـدـقـ اـبـنـ مـسـعـودـ، زـوـجـكـ وـوـلـدـكـ أـحـقـ منـ تـصـدـقـتـ بـهـ عـلـيـهـمـ.

يتكون الإنسان من جانبي: جانب مادي يحتاج لبقاءه وصحته إلى الأمور المادية من طعمة مشروبات ورياضة، وجانب روحي يحتاج هو الآخر إلى حياة وصحة يمكن تحقيقها بالأذكار والأدعية وتلاوة القرآن، قال تعالى: "الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تُطْمِئِنُ الْقُلُوبُ". ومن الأذكار التي حرص النبي صلى الله عليه وسلم على المحافظة على شدّاد بن أبا صلّى الله عليه وآله وسليمه أن يقول: خلقتنى وَوَوَعَنِتَّ مَمَّا صَنَعْتُ

مثـل من يـصلـي ورـأـسـه مـعـقـوـصـ

عن عبد الله بن عباس أنه رأى عبد الله بن العارث يصلي ورأسمه معقوض من وزرائه، فقام فجعل يحمله، فلما أصراف أُفقيل إلى ابن عباس، فقال: ما لك ورأسي؟ فقال: أي سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: إنما مثل هذا مثل الذي يصلي وهو مكروف.

مَفْهُومُ الْحَدِيثِ:

قال النووي: (تفقق العلماء على التهوي عن الصلاة وقويه مشرئ، وكمه أو نعوه أو رأسه معقوض أو مردود شعره تحت عمامته أو نعوه ذلك، فكل هذا نهى عنه والمقاصص حيطة يشد به أطراف الذائب.

شَرْحُ الْمُفْرَدَاتِ

معقوض: عَقَصَ الشَّعْرَ صَفَرَهُ وَقَتَلهُ،

فَوَادُ الْحَدِيثِ:

أدا شدَّتْ يده إلى خلف كفيه مُوقِضاً بعجل.

1- حرص الصحابة - رضي الله عنهم - على تبليغ العلم، مما حفظوه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم.

2- مشروعيه التقى باليد، وهذا خاص فيما يقدر عليه الإنسان، ولم يترتب عليه مفسدة أعظم، والإ فاللسان، ثم بالقلب.

صلَّى كُلُّكَ فَقَدَ أَسَاءَ وَصَحَّتْ صَلَاتَهُ.

بِتَفَاقِقِ الْعُلَمَاءِ وَهُوَ كَرَاهَةُ تَبْرِيَهِ، فَلَوْ

8 سنن من آداب يوم الجمعة

سَمْرَةُ قَالَ: كُنْتُ أَصْلِي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَكَانَتْ صَلَاةُ قَصْدًا، وَحُطْبَبَتْ قَصْدًا۔ (القصد: الاعتدال، وهو التوسط بين التقصير والإطالة).

6 - الإنصات أثناء الخطبة، ففي صحيح البخاري عن عَقِيلٍ عَنْ أَبْنَيْ شَهَابٍ قَالَ: أَخْبَرَنِي سَعِيدُ بْنُ الْمُسِيَّبَ أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ أَخْبَرَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (إِذَا قُلْتَ لِصَاحِبِكَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ: أَنْصِتْ - وَالْإِمَامُ يَخْطُبُ - فَقَدْ لَغَوْتَ).

7 - استحباب الدُّهُن لل الجمعة، ففي صحيح البخاري عن سَلَمَانَ الْفَارَسِيِّ قَالَ: قَالَ الشَّبِيْبُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّمَا يَغْنِسُ رَجُلٌ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَيَسْطُرُهُ مَا اسْتَطَاعَ مِنْ طُهُورٍ، وَيَدْهُنُ مِنْ دُهْنِهِ أَوْ يَمْسُّ مِنْ طَيْبِ بَيْتِهِ، ثُمَّ يَخْرُجُ فَلَا يَفْرَقُ بَيْنَ اثْنَيْنِ، ثُمَّ يَصْلِي مَا كَتَبَ لَهُ، ثُمَّ يُبَصِّتُ إِذَا تَكَلَّمَ الْإِمَامُ إِنَّا عَفَرْلَهُ مَا بَيْهُ وَبَيْنَ الْجُمُعَةِ الْأُخْرَى).

8 - عن أبي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَكَرَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، فَقَالَ: (فِيهِ سَاعَةٌ لَا يُوَافِقُهَا عَبْدٌ مُسْلِمٌ، وَهُوَ زَادَ فَقِيَةً فِي رَوَايَتِهِ، وَأَشَارَ بِيَهِ يُقلِّلُهَا).

عَلَى الْإِنْسَانِ حِينَ مِنِ الدَّهْرِ..

الإنسان: 1، وَأَنَّ الشَّبِيْبَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقْرَأُ فِي مَلَةِ الْجُمُعَةِ سُورَةَ الْجَمْعَةِ وَالْمُنَافِقِينَ.

3 - الاغتسال والتبكير إلى صلاة الجمعة، فقد جاء في صحيح البخاري عن أبي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (مَنْ اغْتَسَلَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ غَسْلَ الْجَنَابَةِ ثُمَّ رَأَحَ فَكَانَتْ قَرْبَ بَيْتِهِ، وَمَنْ رَأَحَ فِي السَّاعَةِ الثَّالِثَةِ فَكَانَتْ قَرْبَ بَيْتِهِ، وَمَنْ رَأَحَ فِي السَّاعَةِ الْتِالِيَّةِ فَكَانَتْ قَرْبَ كَبِيْسَا أَفْرَنَ، وَمَنْ رَأَحَ فِي السَّاعَةِ الرَّابِعَةِ فَكَانَما قَرْبَ دَجَاجَةَ، وَمَنْ رَأَحَ فِي السَّاعَةِ الْخَامِسَةِ فَكَانَما قَرْبَ بَيْضَةَ، فَإِذَا حَرَّ الْإِمَامُ حَضَرَتِ الْمَائِكَةُ يَسْتَعْمِلُونَ النَّذْكَرَ).

4 - جاء في سنن النسائي عن أبي سعيد بن أبي حمزة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (مَنْ غَسَلَ وَاغْتَسَلَ، وَعَدَا وَابْكَرَ، وَدَنَا مِنَ الْإِمَامَ، وَلَمْ يَلْعَكْ كَانَ لَهُ بَكْلُ حُطْوَةٌ عَمَلَ سَةً: صَيَامُهَا وَقِيَامُهَا)، فلا شك أن ذلك أجر عظيم حرري بالإنسان أن يطبقه.

5 - عدم الإطالة في الخطبة والصلاة، فقد جاء في صحيح مسلم عن جابر بن عبد الله الجعدي: (اللَّمْ × تَزَرِّلِي...) السجدة: 1، 2، و (هَلْ أَتَى

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



الاستعاذه بالله ما يضر:

ويشرع الاستعاذه بالله تعالى من كل ما يضر من عين وحسد ومن كل مكره ومن هذا ما ذكره ابن القيم رحمه الله من أدعية منها: أعود بكلمات الله التامات من شر ما حلق. ونحو: أعود بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة. ومن كل عين لامة. ونحو: أعود بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهن بر ولا فاجر، من شر ما حلق وذرأ وبرأ، ومن شر ما ينزل من السماء، ومن شر ما يخرج فيها، ومن شر ما درأ في الأرض، ومن شر طوارق الليل إلا شر فتن الليل والنهار، ومن شر طوارق الليل إلا طارقا يطرق بخير يا رحمن. ومنها: أعود بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه، ومن شر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرن.

في الحديث: أقرؤوا سورة البقرة، فإن أخذها بركة، وتركها حسرة، ولا تستطيعها البطلة. رواه مسلم.

وفي حديث آخر: إن الله عز وجل كتب كتاباً قبل أن يخلق السماوات والأرض بألفي عام، أتى الله تعالى ختم بهما سورة البقرة، لا يقرآن في دار ثالث ليالٍ فيقربها الشيطان. رواه الترمذى والحاكم والطبرانى وقال الهيثمى: رجاله ثقات، وصححه الألبانى.

حيث ورد عنه صلى الله عليه وسلم أدكار تقرأ في الصباح والمساء، وهذا أحسن ما يمكن للإنسان أن يصون ويحفظ به نفسه من الحسد والمس والجن والعين وغير ذلك.

الصدقات تجنبك الحسد:

طالعوا جريدة



على المواقع

احذفونـي

www.akhbarelyoum.dz

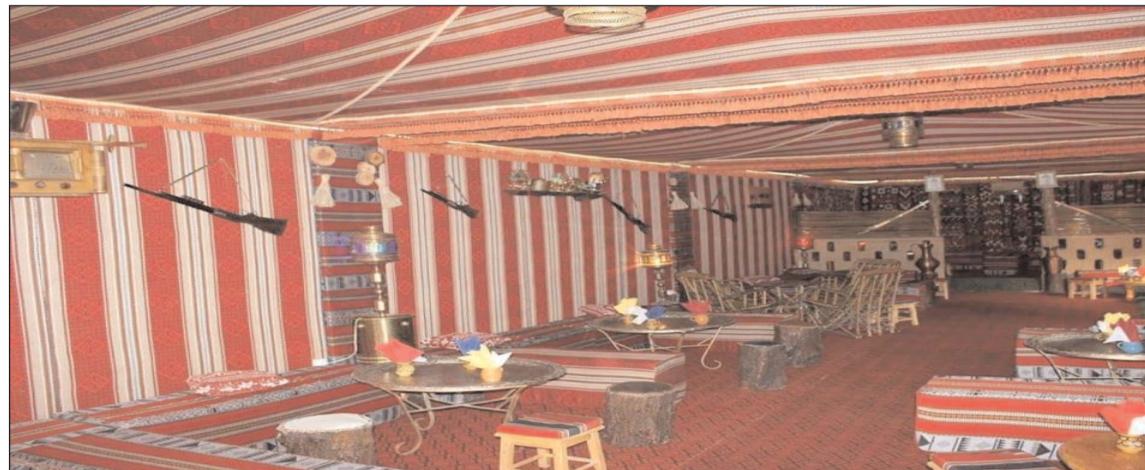
لاستمتاع والترويح عن النفس

الخيomas الصحراوية تستقطب النساء

انتشرت في السنوات الأخيرة قهوة شاي اتخذت الطابع الصحراوي أو ما يعرف بالخيomas وجل زبائنها من العنصر النسوي بحيث باتت الوجهة المفضلة للاستمتاع بالوقت والترويح عن النفس، وصارت تستقطب نسوة من مختلف الأعمار يجلسن هنالك جماعات جماعات للدردشة وتبادل أطراف الحديث والاستمتاع بنكهة الشاي الصحراوي المرفوق بالمسرات، كما توفر أنواعاً من المثلجات، فهي المكان المفضل للجنس اللطيف في أيام الصيف ولاليه، بحيث تشهد تواوفداً كبيراً وسط عيق الشاي والديكور الصحراوي الجذاب.

الابد من التعاليش وربط علاقات اجتماعية فالإنسان بطبيعة اجتماعي -تقول-. أما ريمة شابة في العقد الثاني كانت رفقة فتيات من سنها، عبرت بالقول إنه ليس هناك أحسن من الخيمات الصحراوية اللالقاء مع صديقاتها بحث فرقهن مشاغل الحياة وجمعتهن تلك الخدمات مرة ثانية للاستمتاع بالجلوس مع الأحباب ووسط ديكور تقليدي وجذاب يضمن الراحة والهدوء، وأضافت أنها تفضل تلك الخيمات على الصالونات العصرية، فهي تتضمن راحة أكبر من حيث الجلوس في مقاعد تقليدية منخفضة وبقابلك "الحنبل" كتحفة عريقة، يزين ديكور الخيمة من كل جانب، وهو أمر جذاب وجميل مما جعل الإقبال كبيرا على تلك الخيمات الصحراوية.

الخدمات الصحراوية هي فعلاً أماكن جذابة بديكور تقليدي عريق، بحيث بات الكل يعن إلى العراقة في زمن طفت فيه العصرنة والحداثة بكل ما تحمله من مسليات.



مع الصديقات للتفصيّلة وتبادل الأفكار
هو أيضًا شيءٌ لا بد منه، فالدوران في
وقوعة واحدة من المطبخ إلى صالون البيت
ووسط كومة من الأباء المنزلية التي لا
تنتهي يؤدي حتماً إلى القلق والتوتر وحتى
الاكتئاب كمرض شاع في السنوات الأخيرة
يسبب العزلة التي، بعده، فيها البعض، إذ

كانت برفقة سيدتين على مستوى خيمة
تقليدية ببئر توتة بضواحي الجزائر
العاصمة إنها فضلت اجتياز الامسية مع
صديقاتها الحميمتين، والتقين هناك
للتمتع بجلسات صحراوية وشاي يعيق
برائحة الصحراء إلى جانب المكسرات،
فاللتوبيخ عن النفس، ضروري، والاحترام

الوجهة المفضلة للجنس الطيف
احتلت النسوة الخيمات الصحراوية
فنجدهن من مختلف الاعمار شا
وسيدات وحتى عجائز، اخترن ن
الأماكن لأنّه قسط من الراحة ونس
متتابع الحياة وضفوطاتها وأعيانها
المنزلية التي لا تنتهي، له لا "فأرهن"

علامات استعداد الطفل لتعلم الكتابة

- الكتابة على الرمل: يعيش الأطفال اللعب بالرمل، يمكنك أن تحصل على رمل نظيف لأطفالك في المنزل، وتجعلهم يحركون أصبعهم عليه لرسم الحروف والأرقام، كما يمكنك أن تلعب معهم في الحديقة أو أي مكان به رمل عن طريق عصا طويلة يرسمون بها الرموز المختلفة.
 - الكتابة برغوة الحلاقة: يمكنك أن تستغلن وقت استحمام أطفالك، ورغوة حلاقة زوجك في تعليم أطفالك الكتابة عن طريق الرسم على الماء أو المرايا.
 - الكتابة على الأجهزة اللوحية: هناك كثير من التطبيقات التي تسمح لطفلك باستخدام أصبعه لرسم الحروف والأرقام، يحب الأطفال هذه التطبيقات كثيراً.
 - الرسم على لوحة كبيرة: في البداية تكون كتابة الحروف والأرقام بخط كبير، دون التقييد بسيطرة أسهل على الأطفال، بالإضافة إلى أن وجود لوحة رسماها الطفل للحرف أو الرقم أمامه ستشجعه على كتابة المزيد.
 - خاتماً، بعد تعرفك إلى علامات استعداد الطفل لتعلم الكتابة، وبعض الطرق الممتعة لتعليمها الكتابة، وجب الصبر وعدم التعجل في تعليم الطفل أكاديمياً، وعدم الاستجابة للضغوط الاجتماعية الشديدة، إذ إن الهدف في السن الصغيرة أن يحب الطفل التعليم، حتى يبدع بعد ذلك ويستمر.

رغم فوائد..

5 فئات ممنوعة من شرب الشاي

- مرضي الضغط المرتفع: يعد ارتفاع ضغط الدم من الآثار الجانبية الناتجة عن الكافيين، لذلك يجب على مرضى الضغط المرتفع تجنب المشروبات الغنية بها، لا سيما الشاي.
 - مرضي السكري: من الأفضل لمرضى السكري التوقف عن شرب الشاي أو تناوله بكمية معتدلة، لأن الكافيين يتسبب في ارتفاع سكر الدم، خاصةً عند استهلاكه بكثير، ويصبح الشاي أكثر خطورة على مرضي السكري، إذا كان محلى بالسكر الأبيض.
 - الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية: يتعذر بعض الأشخاص على شرب الشاي بعد الأدوية مباشرةً، دون الانتباه أنه قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب عند تناوله مع بعض العقاقير.
 - لا شك أن الشاي من المشروبات التي تتميز بقيمة غذائية عالية، ولكن هناك أشخاصاً ممنوعون من تناوله، لاعتبارات مرضية .

فئات متنوعة من الشاي

حدد الأطباء الأشخاص الممنوعين من شرب الشاي في الفئات التالية:

 - مرضي الكلى: يؤثر الشاي سلباً على صحة مرضي الكلى، ويرجع السبب إلى احتوائه على نسبة عالية من الكافيين، الذي يشكل ضغطاً كبيراً على الكليتين، نظراً لخصائصه المدرة للبول.
 - مرضي الأنفيميا: ينبعي على مرضى الأنفيميا الابتعاد تماماً عن الشاي، لأنه يقلل من قدرة الجسم على امتصاص معدن الحديد من الأطعمة والمكملات الغذائية، مما يؤدي إلى نقص كريات الدم الحمراء.

A close-up photograph of a woman with blonde hair, smiling broadly. She is applying a white cream to her cheeks and forehead with her fingers. The background is a soft, out-of-focus light color.

وسيأ، مرة صباحاً وأخرى في الليل كي
حصل على فوائده.
ويجعلها أكثر مرنة لظهور مسدودة.
- الوقاية من الالتهابات: تساهم بسبعين

فوائد استخدام سيروم الكولاجين للوجه
يك فوائد استخدام سيروم الكولاجين التي تشجعك على استخدامه فيما يأتي:
ترطيب البشرة: عبر زيادة مستويات الهيدروجيني الذي يؤدي دوراً هاماً في إصلاح الشرايين.

- حماية البشرة: من المهم حماية البشرة من المؤثرات الخارجية التي تتعرضين لها بشكل يومي سواءً من أشعة الشمس، أو من الملوثات البيئية الموجودة في الجو، فالكولاجين يعد مضاد للأكسدة، تلعب مضادات الأكسدة الموجودة فيه تحديداً رطوبة داخل البشرة بظهور بشرة نضرة وناعمة ونضر؛ وذلك لأن خلايا البشرة لها قدرة على الحركة بشكل أفضل في الجلد رطباً، فالكولاجين يعمل كجاذب لجزيئات ماء لي Sugabha من على سطح البشرة إلى جزء الخارجى من الأدمة وهي واحدة من بقعات الجلد.

الأخلاص الأمينية دوراً مهماً في معادلة الضرر التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة المعروفة بتأثيرها السلبي على البشرة.

لمحة عن سيروم الكولاجين

تقل مستويات الكولاجين في منتصف العشرينيات، لهذا تتجه كثیرات إلى استخدام سيروم الكولاجين بهدف العناية بالبشرة، وتحفيز الجلد على إنتاج الكولاجين عبر التطبيب الذي تحصل عليه بشرتك من الكولاجين، مما يحافظ على بشرتك نضرة.

التقليل من الخطوط الرفيعة: عند استخدام سيروم الكولاجين هذا يُقْوِّم تحسين طبقة الدهون في بشرتك ما ظهرها أقل جفافاً وأكثر صحة، كما أنه يحمي بشرتك من الداخل من تحطم الكولاجين، الأمر الذي يقلل من ظهور خطوط الرفيعة.

شد البشرة: يساعد استخدامه أيضًا في إضافة البشرة من الأشعة فوق البنفسجية ضاربة، ما يحسن من مظهر البشرة،

عندما يصل طفلك إلى عمر الروضة تسأله هل الوقت مناسب لتعليمه الكتابة أم ما زال صغيراً، في هذا العصر يُضطرط الأطفال أكاديمياً بوضوح، وكثير من الأطفال قد لا يكونون جاهزين للتعلم الأكاديمي عن طريق القراءة والكتابة، إذ إن المؤسسات التعليمية ترتبط غالباً بالسن، وهو ليس العامل الأساسي لتحديد استعداد طفلك للكتابة من عدمه، بل هناك مهارات قد

جمال وأنوثة

انتشر مؤخراً استخدام أنواع كثيرة من السيرومات من ضمنها سيروم الكولاجين، الذي يُعرف بفوائده للوجه كترطيب الوجه وحمايةته من التجاعيد إضافةً إلى فوائد أخرى كثيرة، لكن لضمان الحصول على هذه الفوائد يجب اتباع طريقة استخدام سيروم الكولاجين للوجه بالشكل الصحيح لل والاستفادة من مركباته.

إليك فيما يأتي الطريقة الصحيحة لتطبيق سيروم الكولاجين، فطريقة استخدامه لا تختلف عن أنواع السيرومات الأخرى بشكلٍ كبير:

اغسل وجهك مستخدمة غسولك الخاص المناسب لنوع بشرتك سواء كانت جافة أو دهنية أو مختلطة، ثم نشفي بشرتك بشكلٍ أطهار.

قشرى بشرتك باستخدام المقصير الفيزيائى
أو الكيميائى إن رغبت بعد الغسول.
ضعي من التونر أو من بخاخ الوجه المُلطّف
إما عبر رشهه أو تطبيقه على قطن، ثم
توزيعه على بشرتك مع الابتعاد عن منطقة
العين وما حولها.

ضعـي سـيرـومـ الكـولـاجـينـ، وـاحـرصـيـ عـلـىـ آـنـ
تـكـوـنـ بـشـرـتـكـ لـاـ تـزـالـ رـطـبـةـ بـعـضـ الشـيـءـ؛ كـيـ
تـسـقـيـدـيـ مـنـ اـسـتـخـدـمـ السـيـرـومـ.
احـرصـيـ عـلـىـ تـوزـعـ السـيـرـومـ عـلـىـ وجـهـكـ
وـعـلـىـ رـقـبـكـ أـيـضـاـ عـبـرـ تـطـبـيقـ حـرـكـاتـ
دـائـرـيـةـ، فـكـثـرـاتـ يـنـسـونـ وـضـعـ الـمـنـجـاتـ
عـلـىـ الرـقـبـ أـيـضـاـ، فـهـيـ مـنـطـقـةـ مـوـمـةـ يـجـبـ
أـنـ تـحـافظـ، عـلـىـ مـشـدـدـةـ وـضـرـبةـ.

احرصي على أن لا تقومي باستخدام أكثر من 3 سيرومات في نفس الوقت، بدلاً من السيروم الأخف قواماً إلى الأقل. لا تتسعي لتطبيق مرطب الوجه كآخر خطوة، واحرصي على استخدام واقي الشمس نهاراً. استخدمي السيروم من مرة إلى مرتين

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



■ بقلم:
سعيد
الشهابي

دروس من تأليق فلسطين من النكبة

دور محوري في إقامته، وكان ذلك النظام من أسوأ ما شهدته البشرية من انتهاك ل الإنسانية البشري، إذ تضمن كافة العناوين التي تستوطن الشّر: الإقطاع، الاستبداد، الاتجار بالبشر، التمييز العنصري، الاضطهاد العرقي، وكلها فيم مارستها الدول المذكورة التي كان لها دور في اضطهاد الشعب الفلسطيني وأحتلال أرضه وتشريدّه من وطنه. وكانت الثورة ضد العبرية نقطة فارقة في التاريخ البشري الحديث. لقد ساهمت فاهيم التبيّن ضد الاحتلال الإسرائيلي وداعميه في تأصيل قيم الحرية والإنسانية في نفوس الكثيرون. فأصبحت ظاهرة العبرية ممقوّة ومروفة وآتت لحدها تمرداً ضدها على نطاقٍ واسع. هذا الاستبعاد كان له مدلولات أخرى في العالم العربي، أهم ملامحها الاستبداد والديكتاتورية، وكانت فلسطين وقضيتها مصدر جذب للعنصر الراغب في الثورة على واقعها المهني. وبهذا تجلى الظاهره الرابعه لما تمحض عنه قضية فلسطين. فقد أدرك الشعب العربي تواطئ النظام الرسمي العربي مع القوى التي أسست الاحتلال ودعنته وأعادت صياغة سياساتها الخارجية وعلاقتها الدوليّة لتنسجم مع استضعفاف الشعب. وكانت الثورة الفلسطينية شوكة في خاصرة تلك الأنظمة، ورأى فيها الجيل المعاصر من المناضلين منطلقًا للنضال الوطني الهدف لتحرير البلدان من الاستبداد الذي خلق طروف الأزمة وساهم في اضعاف الأمة وعجزها عن التصدّي للاحتلال، فيقي أهل فلسطين ودهم في الميدان. هذا الوعي الجماهيري تواصل طوال العقود السبعة الماضية ليتحول إلى حركات وثورات لم توقف، حتى تجسدت عملياً في ثورات الرابع العربي التي قمتها الجهات الداعمة للاحتلال أو التي طبّعت معه او تخلّت عن مسوّلياتها الأخلاقية والتاريخية تجاه أهل فلسطين.

هؤلاء كانت مواقفهم داعمة لفلسطين. أما الظاهرة الثانية فكانت تصاعد النضال ضد العنصرية، بدأ ذلك بتمرد السود في أمريكا نفسها، ولم يمتدّ ذلك النضال أسماء مثل مارتن لوثر كينغ وأبي الحسن محمد على كلاي وساوهام، وبغض النظر عن مواقف بعض تلك الشخصيات فقد كان لزخم القضية الفلسطينية أثر في تحريك الوعي الإنساني ضد السياسات العنصرية في الولايات المتحدة. فالذين يمارسون التبيّن العنصري في أمريكا هم داعمو الاحتلال، مضجعياً وحاضراً، وكانت فلسطين وقضيتها محركاً لمشاعر الكرامة الإنسانية لدى قطاعات واسعة من المضطهدين في البلاد الأمريكية.

وتزامن مع ذلك بداية نهوض حركة «الوعي الأسود» ضد النظام العنصري في كل الأراضي الأمريكية التي مارسها أهل فلسطين ضد الاحتلال انطلاقاً من سطح الكورة الأرضية. ولكن سرعان ما تبدّل ذلك الحال. فقد نجم عن الزخم النضالي الذي مارسه أهل فلسطين ضد الاحتلال انطلاقاً من سطح الكورة الأرضية، وبقيت ترويها للأجيال، وهي قصة متقدّدة لها فصول لا تتقطّع ومسيرة تتألّق بالحرارة. **أرض البطولة**

كان من أولى نتائج الحرب العالمية الثانية المدمرة تصاعد النفوذ الأمريكي مستفيداً من تراجع الوجود البريطاني وأصول «الإمبراطورية العجوز». في تلك الظروف حدثت النكبة واحتلت فلسطين وقضيتها محركاً لقوى الاستعماريه أنها حققت انتصاراً تاريخياً ساحقاً على كافة التوجهات الساسية والإيديولوجية على سطح الكورة الأرضية. ولكن سرعان ما تبدّل ذلك الحال. فقد نجم عن الزخم النضالي الذي مارسه أهل فلسطين ضد الاحتلال انطلاقاً من سطح الكورة الأرضية، وبقيت ترويها للأجيال طوال ثلاثة أرباع القرن. وبذلك أثبتت فلسطين نفسها أنّها مصدر إشعاع والهام لعشاق الحرية، ليس من العرب والمسلمين فحسب، بل من شعوب العالم وأحراره.

هذه الأرض الطيبة التي يarkerها الله بالمسجد الأقصى ومقامات الأنبياء الذين يتقدّمون بقيت ترويها للأجيال، لديها قصة وفصول لا تتقطّع ومسيرة تتألّق بالحرارة. الصدر: إن الشعوب قد هزمت ولكنها لا تستسلم. فها هو شعب فلسطين يتّالق في ميادين الجهاد والنضال ويصر على الصمود والتحدي، ب الرغم من احتلالها وخذلان الناصر. ما يزال الغربيون وحكومات الدول المنتصرة من مشاريع السلام التي لم يكتب لأي منها النجاح لأنها ببساطة تفرض على الأمة بقاء السلاح ومنطق الغلبة، بعيداً عن منطق العدل والحق.

فأين هو مشروع روجرز؟ وأين هي اتفاقيات أسلو أو كامب ديفيد؟ قوى الاحتلال وداعمها ما يزالون يتحدون عن فرض الأمر الواقع بكافة الوسائل، بما فيها سياسات الابتزاز والتهديد والتغييب، على أمل جذب بعض الحكماء إلى جانب مشروع التسوية الجائز. وقد استخدمت أمريكا كافة إمكاناتها لفرض مشاريعها للتسوية غير العادلة، واستطاعت فرض اتفاقيات «كامب ديفيد» ولكن ما حدث في فلسطين في العام 1948، وجّمعها يمكن إضفاء صفات التقدم والتحرر والوعي عليها: الثورة على العبرية وتحول

الدوري الأوروبي في بودابست، فيما يواجه وسهام الاتكليزي نظيره الإيطالي فيورنتينا في نهائي الكونفدرالية في العاصمة التشيكية براغ، لكن اللافت أن في كل من المباريات الثلاث سيكون هناك نجم عربي واحد على الأقل يلعب فيها.



■ بقلم:
خالد بن
الشيخ

أكبر المباريات في السنوات الأخيرة خطا النجوم العرب خطوات هائلة في عالم الكرة العالمية، فلم يعد هناك دوري احترافي في القارة الأوروبية، إلا وفيها كم من النجوم العرب أو من أصول عربية، بل باتت الدوريات الأوروبيّة الخمس الكبرى (الإنكليزي والأسباني والإيطالي والألماني والفرنسي) مليئة بالنجوم من المغارقة، ومن المؤثرين في مجرد أحد الموسّع من نتائج وحسم الألقاب.

يوم الخميس الماضي حسمت هوية الفرق الستة التي ستشارك في المباريات النهائية للمسابقات الأوروبيّة الثلاث، حيث يلعب مانشستر سيتي ضد الإنتر الإيطالي في نهائي دوري الأبطال في ملعب «أتاتورك» في إسطنبول، فيما يلعب أشبيلية الأسباني ضد روما الإيطالي في نهائي

النجوم العرب في النهائيات الأوروبية!

لإعادة فريقهما الللندي وسهام إلى منصات التتويج الفائحة عنه منذ 1980 عندما يستضيف فيورنتينا في المباراة النهائية، والذي بدوره سيعتمد على نجم وسطه المغربي المتألق سفيان مرابط، الذي كان أحد أبرز نجوم «أسود الأطلس» في موعد قصر 2022. دائمًا تكون المباريات النهائية للكؤوس الأوروبية واجهة ونافذة لزيادة شعبية اللاعبين حول العالم، وأيضًا إلى رفع درجات الاهتمام بهم من قبل الجميع.

محرر المتألق أما في مسابقة الدوري الأوروبي، أو «يوروبا ليغ» فإن النجوم المغاربيين المهاجم يوسف النصيري والحارس ياسين بونو، سيلعبان دورًا حاسمًا في محاولة اشتيلية لحراس القب للمرة السابعة في تاريخه، عندما يلتقي روما، ونحو النصيري وبونو في شد الأنظر إليهم بعد التألق الهائل للمتألق باللقب عام 2018.

فكان تألق يوسف النصيري في نهائيات كأس العالم في نهاية السنة الماضية، وهو ليس غريبيًّا وإنما يعود إلى تألقه في مبارياته الأولى في المدح والبرتقالي في ليفربول في موسم 2019-2020 مع أشبيلية، ويسعيان إلى تكرار هذا الإنجاز في هذه المسابقة التي تعتبر الثانية من ناحية الأهمية في المسابقات الأوروبيّة، حيث اختير الحارس المتألق بونو ضمن فريق المدح نختار النجوم الذين يمثلون المنتخبات العربية، ونعتبرهم عربًا ما دامهم يمثلون منتخبات عربية، وهو باب فتحه سيفقد إلى متاهات عدو، لكن ما يهمنا أن نرى نجمًا آخر، رياض محرز يتوّج مسيرته المهنية بقلب كبير آخر، رغم أنه بات يشارك من على مقاعد البدلاء أكثر من أي وقت آخر بسبب الأسلوب

واجهة ونافذة لزيادة شعبية اللاعبين حول العالم، وأيضًا إلى رفع درجات الاهتمام بهم من قبل الجميع.

ومن النجوم العرب الذين نجحوا في رفع الكأس ذات الأذنين، كان الجزائري رابح بوترو البرتقالي ساهم بشكل رئيسي في إحراز بورتو البرتقالي للقب في 1987 عندما سجل الهدف الأول لفريقه، وكان التعادل ضد باريس موناكو، في حين كان النجم المغربي أشرف حكمي ضمن فريق ريال مدريد الفائز باللقب عام 2018.

البعض قد يذكر كريم بنزيما، ذا الأصول الجزائرية، لكنه يمثل المنتخب الفرنسي، بينما البعض الآخر قد يذكر أن عددًا من هؤلاء النجوم هم من أصول غير عربية، لكن في هذا الطرح نختار النجوم الذين يمثلون المنتخبات العربية، ونعتبرهم عربًا ما دامهم يمثلون منتخبات عربية، وهو باب فتحه سيفقد إلى متاهات عدو، لكن ما يهمنا أن نرى نجمًا آخر، رياض محرز يتوّج مسيرته المهنية بقلب كبير آخر، رغم أنه بات يشارك من على مقاعد البدلاء أكثر من أي وقت آخر بسبب الأسلوب

محاولة اغتيال "بوتين" .. من المسؤول؟

لكلّ الطرفين، فأُوكرايانا تُريد قتل "بوتين" معنويًا وسياسيًا مع اقتراب الإنتخابات الرّوسية وترشحه لعهدة خامسة، روسيا تُريد تصفيّة "رينكسي" ووضع آخر تحرّكه كيّفما شاء، وبالتالي ستكون قد إنصرّت مرتبين، الأولى بإزاحتها هذا الرجل بأي طريقة، والثانية تغلّبها على الغرب الداعم له. وفي الأخير إذا كانت النوايا الأوكرانية تورّطت حلف الناتو وأمريكا واستفزاز روسيا فقد نجحت نجاحاً باهراً، لأن هناك الكثير من الأصوات في مجلس الدوما والقيادات العسكرية تطالب بحرب حقيقة وتطوير العمليات العسكرية الروسية، والأيام القادمة ستكون زلزال قويًّا سيضرب العالم ويهدّد استقراره، أما إذا كانت بريئة وكل هذا من عمل الإستخبارات الروسية فالحدث بقية.

على هذه الخطوة الجريئة، وتحديد صريح لزيلنسكي وأتباعه، فإنما الإستسلام أو التدمير والخراب، كما أن إرسال المُسيّرين يُمكن أن يُوكِد حالة الإحباط والفشل الذي وصلت إليه أوكرانيا مع خلفائها، فالرئيس الروسي رغم العقوبات والحرصار إلا أنه صادم، والجيش والشعب مُلتفون حوله، فروسيا ليست دول أمريكا اللاتينية التي تعودت أمريكا قتله زعمائهم وتربّي الإنقلابات ضدّهم في السبعينيات والثمانينيات، وفي انتظار نتائج التحقيقات الروسية والأمريكية يبقى المتمم براء حتى تُثـَـاده، وأوكرايانا لو فعلت فعلتها هاته فهي تتقدّم بطريقة أخرى، ولن تكون هناك استعدادات قوية لتصرب الجيش الروسي الموجود على الأرض الأوكرانية، وفرضه للجيش الروسي ليظهر بمظهر القوة والمنتصر دائمًا أمام شعبه في عبد النصر 9 ماي، وذرية لإستعمال السلاح النووي للرد

المناسين، لهذا وهنا يُمكّننا القول أن الرئيس "رينكسي" إن صحت المُهمة، وقع في الفخ وسددفع وحده الشّمن، لأنّه والغرب الذي من أوكرانيا وإنما من أحد المباني الروسية، حُصوصاً أن المسافة بين أوكرانيا والكرملين بعيدة.

فريضيات كثيرة وبين التشكيك والنفي تبقى فريضيات كثيرة تفترض نفسها على الحدث، فقد يكون كل هذا فبركة من الجانب الروسي الذي يبحث عن ذريعة لتصفية "رينكسي" وزمرته، خاصة أن الأوضاع لا تبشر بالخير وهنالك استعدادات قوية لتصرب الجيش الروسي وسلطات وحول سياسية، لأنّ الذين يعرفون "بوتين" يُوكدون أنه لن يُفعّل له جفن حتى يرُدّ ويقوّة على من حاول الاعتداء على سلامته، ولن تُثـَـيد أوكرانيا ورئيسها التّــفي

■ بقلم: وجيدة حاجي

روسيـا تهـم أوكرانيا بـمحاـولة قـتل رـئيسـها، والأخرـى تـنـفيـ نـفـياـ قـاطـعاـ وـتـرـفـضـ الـاتهـامـاتـ جـمـلةـ وـتـقـسـيـلاـ أمـريـكاـ تـضـلـلـ الـتحقـقـ قـبـلـ إـتـخـادـ أيـ قـرارـ، وـوـسـطـ كلـ هـذـاـ، هـنـاكـ حقـيقـةـ تـقولـ أنـ طـارـقـينـ مـكـرـمـلـينـ هـوـ أـكـبـرـ وـأـهـمـ المـقـرـاتـ الرـوـسـيـةـ، وـمـسـتـهـدـفـ هوـ أـهـمـ رـجـلـ فيـ الدـوـلـةـ، دـونـ شـكـ سـيـقـطـ بوـتـينـ الشـكـ بـالـيـقـينـ، وـيـضـغـطـ عـلـىـ الزـرـ النـوـوـيـ الذـيـ سـتـكـونـ أوـكـرـانـياـ، وـجـهـتـهـ الـأـلـىـ وـتـعـضـعـ منـ الدـوـلـ الـتـيـ تـسـانـدـهاـ بـطـرـيقـةـ أـخـرـيـ، وـلـنـ تـكـونـ هـنـاكـ، وـسـلطـاتـ وـحـولـ سـيـاسـيـةـ، لأنـ الـذـينـ يـعـرـفـونـ "بوـتـينـ" يـُوكـدونـ أنهـ لنـ يـُفعـّلـ لهـ جـفـنـ حتـىـ يـرـدـ وـيـقـوـةـ عـلـىـ منـ حـاـولـ الـاعـتـدـاءـ عـلـىـ سـلـامـةـهـ، ولـنـ تـُثـَـيدـ أوـكـرـانـياـ وـرـئـيـسـهاـ التــفـيـ

مثل ما فضح "كوفيد 19" ألاعيب "الأدعياء" من أجل المال

الروائي "الهادي" يكشف لصوص السياسة والثقافة والعلم والبحث

ترصد "أخبار اليوم" مقالات في جميع المجالات، وتنشرها تكريماً ل أصحابها، وبهدف متابعة النقاد لها وقراءتها بأدواتهم، ولاطلاع القراء الكرام على ما تجود به العقول من فكر ذي متعة ونفع... وما ينشر على مسؤولية الأساتذة والنقاد والكتاب وذوي المقالات والأدبيات أي حوار واستكتاب، وضيوف أي حوار، وأستاذ، وكتاب.

كم دامتك بالرحمن مرحمةً حتى أعود بقول غير مياس

إذن الح بالسؤال طلباً الرحمة، ثم استثمر الجناس (بالرحمن مرحمة) على المستوى البديعي معهناً دلالته. ومن الجدير بالذكر أنه استخدم في البيت التاسع الترجي، وهيمنة الترجي والمعنى مؤشر على الحerman وإن كان المقام ترجي طيف من يحب

أهفو إليك بما أوتيت من سبل لعل طيفك يوهى نأيك القاسي

معجم جاد يتقدمن أفالظه تقمتنا حتى أن القاري الفطن يعرف نفسه من بين الآلاف النصوص بما أمضا به من لغة شعرية سردية معززة بالحجج في إطار الإقناع.

وتأتي السردية على شكل سلم حجاجي يشد القاري إليه، فبعدما كرر السؤال عبر كم الخبرة من أجل العودة فهو (يهدو) للمخاطبة راجياً طيف خيال ليوهي نأيك القاسي،لكي يفتق من الترحال وحاله المنكسر لتكون تأوهاته وحسراته هذا الإبداع.

حتى أفيق من الترحال منكسرًا فأركب الدعم من كلامي بقرطاسي وبعد حالة الانكسار يهدو جاد ثابت الجأش ومع رقته إزاء المخاطبة فهو صلب شامخ ثابت في محنته:

لا يعرف اليأس قلب بالهوى ثمل فاعزم العود دوماً بعد إنكاسي فاليأس خارج قاموس جاد لا يعرفه.

ثم عاد ليفتح النص مرة بعد أخرى عبر جملة إنثنائية (استفهم) حتى لو أجاب بنفسه عن الاستفهم لكنه بالطبع يترك مساحة للإجابة يشغلها المتلقى نحو قوله:

حتى متى نقى ما الله مظهره فلا نصرح إلا بين أقواس؟

لا يأبهن بأقوال مضلة غير الضعيف فما للناس والناس؟

تعجب واستفهم في آن واحد متناصًا مع قول الحال:

ماي وللناس كم يلوموني ديني لنفسي ودين الناس فالحوار السردي فتق الحقيقة على مصراعيها معلناً عبر حكمته

(لا يأبهن بأقوال مضلله غير الضعيف).

(ثم كرر الجملة الإنثنائية النساء وما له من خصائص دلالية متمناهها مع مخاطبته كما يتماهي الحال في عيادته على المستوى الصوفي. ثم ينما في خطابه عدولًا من وصف مشاعره إزاء المخاطبة إلى وصف مشاعره لها بصورة مباشرة وكأنه خطاب سمر:

من قبل حبك كان الموت لي أفقاً

لا يسطع الموت إلا بين ارماس

وعلى طريقة خطاب الكبار يتتسى جاد حالة الانكسار ليتحول إلى حالة النصر والمفارقة في تشكيل الجملة الشعرية ففي البيت العاشر أفيق منكسرًا فمنكسرًا وردد حال منصوب ليكون الانتصار بعد ذلك في جملته

حال منصوب أيضًا

حتى بعثت من الأحزان منتصراً

وكدت أعلن للأشعار إفلاسي

وكم أسلفنا معجم جاد هو معجم جاد فقد استثمر الفعل (أدمي) المسند لبقاء المتكلم بمقام صلاة الحب وهذا عزز جملته الشعرية بمسحة جمالية مفارقاتية إلى حد ما:

أدمنتُ فيك صلاة الحب دائمة

بلا أذان ولا قرع لأجراس

مع اقراره الدوام على جبهها استخدم التوكيد اللغطي بخطابها لأنها مداد

فأنت أنت مداد النور

وحرض المحاسن فيها من أحخص القدم حتى مفرق الراس

حسناء غياء لا نقش ولا خلل

من أحخص الرجل حتى مفرق الراس على طريقة الأعشى غراء فراء...

فالنص هو ميدان لتفاعل النصوص على رؤية (الأسد خراف مهضومة) فتراكمات الذكرة عند جاد مزيج من المحسنات الجياد تتواجد عنده في أجمل حالة وقد وفق كل التوفيق بالخاتمة وحسن التخلص ليبدو كعنترة بن شداد فارساً لا يشق له غبار

أني لفارسك المقدم من قدم

في بؤرة الحرب لكن دون أفراس

بعيد الشد والجذب والسردية والحوار وطيف الخيال،

ليس للمخاطبة من شارس مقدم غيره.

معارضة صفي الدين الحلي للمتبني في قصيدة التي مطلعها:

بابي الشموس الجانحات غوارياً اللابسات من الحرير جلابيا

فعارضه الحلي قائلًا: أسلن من فوق النهود ذواباً

جعلن حبات القلوب ذواباً

ثم انقلت المعارضات الشعرية للعصر الحديث فقد عارض أحمد شوقي البختري

في قصيده التي مطلعها:

صنعت نفسى عمما يُدنس نفسى

وَتَرَقَعَتْ عَنْ جَدَاكُلْ جِيس

بقصيده التي مطلعها:

صنعت نفسى عمما يُدنس نفسى

وَتَرَقَعَتْ عَنْ جَدَاكُلْ جِيس

أما في عصرنا هذا عصر الحداثة وأنزوء القصيدة العربية فقد بزغ نجم من مصر العربية أخذ على عاته درب المقاومة رغم الظلام الدامس إلا وهو

الدكتور الشاعر والناقد أحدم جاد فقد كتب في أغلب

أغراض الشعر وألوانه وقد برع في المعارضات

الشعرية، فعرض شوقي وحافظ، وغيرهما، حتى من

الشعراء المعاصرين. وقصيده (ما غاب ذرك)

والتي مطلعها:

ما لاح بدرك أو غابت معالمه

إلا وظيفك في حديسي ووسواسى

تعد واحدة من الجياد في شعر المعارضات، عارض فيها أبيات الشاعر الصوفي الحالج والتي مطلعها:

والله ما طلت شمس ولا غربت

إلا وحيدك بانفاسي

وبيدو جيلاً هيمنة حرف السنين؛ لما له من خصائص

الهمس والصفير وجريان الصوت؛ لتساب القصيدة

وتجري بسلامة وهمس واضح واتساع الخطاب المباشر، فلا يمكن للهمس للبعيد، ويؤكد ذلك هيمنة كاف

الخطاب أيضًا على النص بصورة لافتة للنظر على سبيل المثال لا الحصر: «براك، طيفك، رؤياك، ذكرتك، عطرك، منك، رأيتاك»، بالمقابل حضور

الشاعر بخطابه وهمسه ما تشى به ياء المثلث الأبيض

نحو (وساوي، أمنيتي، أعراضي، أنفاسي، جلاسي، نيراسي...) وغيرها كثير، فتشكل النص الشعري بهذه

الصورة دليل التماهي والتقارب.

نص الحالج صوفي أي في الحب الإلهي حتى قتل لعدم

فهم نصوصه - انهم بالزندقة -، ونص جاد في الحالج

العندي الذي يرقى إلى درجة التقديس، والقصيدتان

من البحر البسيط وهو من البحر الطوال الذي يرد في

الموضوعات الجدية.

استثمر جاد نص الحالج معارضًا، وقد تفوق كثيرًا إذ

توالدت عنده المعاني في ستة وعشرين بيًّا بينما

الحالج خمسة أبيات فقط

. الأبيات الستة الأولى في قصيدة جاد بدأت بالنفي ثم

الاستثناء وذلك لحصر المعاني فالجملة على المستوى

التحوي خدمت الدلالة بل ولدت الدلالة على نحو:

ما مر يوم على رؤياك أمنيتي

إلا ذكرتك في حزني وأعراضي

وما ذكرتك إلا ضمني فرح

حتى شمتت عبير الورد والأس

ويعدهما حصر المعاني وعمقتها استثمر جاد التشبيه

لتكون موسوعًا للصورة التي ولدها وأكدها بالحصر

بقوله:

كان البدر في عيني مكتملاً

في ظلة العمر دون الخلق نيراسي

واسترسل مستثمرًا اللغة بوصفها مؤثرة بلاحظ البلاحة

ومساحة الاختيار التي تأخذ بالقارئ سيميائياً؛ فالقصيدة تشي بأن الشاعر هو ناقد أيضًا، ففي البيت

الثامن استثمر (كم) الخبرة ودلاتها على الكثرة:

■ بقلم: أ. سعدون خلف عز العتابي

للدخول في مغامرة تعامل مع المحفز الجديد «Sal -

تنفتح الرواية عن ذاتها وتحديث عن مشروع كتابة

الرواية وهو ما ظهر في عنوان هذا العمل الذي صدر بمفهوم «رواية» سمها 2160 وهو واع بأن هدف

الكاتب هو تطوير أعماله الروائية وبعد رواية «الدراء» سنة 2002 م ورواية «موسم الرزاز» 2006 م

و2013 م في طبعتين نجده يقدم على العمل الثالث ناقداً

لصوص السياسة والثقافة والبحث والعلم لا

هدف لهم إلا المال وبقي الإنسان خارج دائرة الاهتمام وقد فضحهم جميعاً فيروس «كوفيد 19» الذي حطم

وهم الإنسان.

رواية المستقبل.. رواية 2160 للكاتب الهادي جاء بالله

Portrait of Dr. Hadi Al-Hadi, a man with glasses and a suit, sitting at a desk with books in the background.

■ بقلم: أ. ليلى عوني

قرأت كتاباً للناقد البشير الجلجي يتحدث فيه عن علاقته بمحمود درويش حيث سأله عن الشعر والمستقبل فأجاب: «الذاهب إلى المجهول هو الذي يبقى».. والمجهول هنا قد طرقه الروائي الهادي جاء بالله في روايته الثالثة (رواية 2160) حيث لامس موضوعاً يتصل بالألفية الثالثة وخاصة ما تعلق بالبيئة والتغيرات المناخية.

الرواية عن «دار عيسى للنشر» عام 2023 م، من الحجم المتوسط، تقع في 150 صفحة، وتنقسم إلى ثلاثة أقسام: الأول كلمة وإهداء بقلم الدكتور نور الهادي باديس.

ولسننا نبالغ إن قلنا: إن الروائي جاء بالله قد قام بمحاجرة بعثار القاري في تصنيفها على فنون عديدة و مجالات كثيرة لعبور الرواية لهذه الأجناس كالشاعر والقصيدة والإحساء والتجريح والطب وعلم المناخ والتعجب.

يقسم الكاتب روایته إلى قسمين: ما قبل الكارثة الكبرى، وما بعدها.. وبين هذين الحدثين تنبغي الأحداث والأخبار ويطول الزمن في بداية هذا المقطع والمجهول الذي تحدث عنه درويش في بداية هذا المقال فتطول المغامرات وتدور الأحداث في مدينة «رودة» فتثير الشخصيات الغرابة في السن والحياة في بيتها عمر الإنسان أكثر من قرن ونify هو إنسان 2160.

وحسبرأي يمكن أن تكون هذه الرواية لليافعين لما يجدونه من تشويق ومتاعة وتصلح كذلك للرجل العالم والمثقف الذي يبحث فيها عن ذاته وعن مستقبل أولاده بعد الكوارث الكبرى التي حلت بالأرض وافتتاح السماء وخاصة ثقب الأوزون عند ما تحدث عن شخصية خالد مثلًا الذي يبلغ 170 سنة وفاصي وهو في سن المئة وجسمه متماسك وشخصيات أخرى كقيس مزوج الزوجة الثالثة لخالد التي نفرت من الزواج بعد سن المئة والخمسين. لعب الكاتب لعبة الذاكرة بين الماضي والحاضر والمستقبل، لذلك نجد أغلب الأحداث تقوم على هذا المعنى وقد تغيرت هيأة الإنسان فأصبح ضئيل الجسم وقلصت لحمه وعظمه وهو تغير عقب الكارثة الكبرى نتيجة التغير المناخي الذي أتى مناخاً هوائيًا جديداً أحدثت مادة جديدة هي مزيج من الهيدروجين والأكسجين» قال عنها الكاتب: «وهي المادة التي استشقتها الكائنات التي يعيش على قيد الحياة، مادة كانت وراء تغير كلي لجسم الإنسان وغرائزه ومذاقاته ومتطلباته، لذلك نجد أغلب الأحداث تقوم على هذا المعنى وقد تغيرت هيأة الإنسان هو المهيمن عبر ثقوب الذاكرة. أما الإمام بالحر (الوثن أو الصنم) هو ما يجعل حياتها أفضل.

تحكمت في الرواية بنية زمنية مختلفة كان الاسترجاع فيها هو المهيمن عبر ثقوب الذاكرة. أما النهاية الفاجعة لخالد الذي بدأ يفقد شيئاً فشيئاً مكوناته فسقط الشعر وتحلل الجلد وانتهى الجد خالد إلى التحلل ولم يبق منه غير الذكرى والآمن الذي يرمز إلى الأصلة والهوية.

كان الروائي الهادي جاء بالله واعياً بأن الرواية عمل خيالي لذلك استعمل العجائبي وهو الكتاب الذي أخذت منه مقولة درويش الذي نقلها الجلجي حيث يقول في كتابه: «إن العجائبي هو سلالة سردية تؤثر في بنية الرواية ودلائلها» وهو ما بدا واضحاً في هذه الرواية التي اعتمدت هذا المنح العجائبي في بناء الأحداث والشخصيات وال العلاقات بينها حتى أنه استعمل تقنية الميتاروائي أو الرواية الوافية باستعمال الرواية داخل الرواية، وقد وجدنا في الصفحة 112 أن الجد خالد أكثر يكتب سيرته الذاتية يقول: «لقد أصبح الجد خالد أكثر حرصاً على مواصلة كتابة سيرته الذاتية وذلك بداعٍ الترد والهروب من أسلحة تصاريح في داخله وتدفعه

بين الدكتور أحمد جاد والحالج في قصيدة «ما غاب ذرك»

■ بقلم: أ. سعدون خلف عز العتابي

دأب الشعراء على لون من الشعر يعرف بشعر

المعارضات، بمعنى أن الشاعر ينظم على غرار مانظم

غيره من الشعراء في موضوع معين متزماً بنظم الآخر

من حيث القافية والبحر والموضوع.

يقال: «أغارض فلاناً» باراه وأتى بمثيل ما أتى به، عارضه

في الشعْر، وعارضه في السِّير، وعارضه بمثيل صنيعه،

وعارض شاعرًا: باراه، جاراه في شعره وأتى بمثيل أو أحسن منه.

وقد اشت

استعن بقوتك الكامنة..

كيف تخلص من الإجهاد والتوتر؟

عندما يتسبب لنا الإجهاد المزمن أو المتكرر بأكثر من الإرباك، قد يسبب لنا المرض الجسدي، ويحمسف الجهاز المناعي، ما يهدى الطريق لاضطرابات تتراوح بين متلازمة القولون العصبي والتهاب القولون التقرحي. يعوق التوتر الذاكرة، وفي بعض الحالات القصوى يعزز القلق. حتى إنه قد يؤثر في نهايات الكروموزومات، وبالتالي يسرع الشيخوخة الخلوية.

إيجابياً: في الاختبار، كانوا أقل عرضة لاختيار الكلمات السلبية مثل "الفشل" و"الخوف".
عنونت مينديز مقالتها "العقل يتغلب على المادة"، ودعها باقتباس من عالم النفس والفيلسوف الأميركي وليم جيمس: "أعظم سلاح ضد الإجهاد هو قدرتنا على اختيار فكرة بدلاً من الأخرى". هل يمكنك أن تشعر بأن ضغط دمك ينخفض قليلاً؟

8 خطوات لمقاومة الإجهاد

- إعادة تفسير التجربة السلبية: مثلاً، نسيان سماعات الرأس في السيارة عندما تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية. لا تفسر العودة إلى السيارة ك مصدر إزعاج بل كفرصة للإنجاء قبل بدء التمرين على جهاز الدوس.
- أفعال الخير: تظهر الدراسات أن مبادلة الآخرين بأفعال طفيفة يمكن أن تجعلك أكثر سعادة، وأكثر مدوة.
- دون أهداف يمكن تحقيقها على مدى الأسبوع واسع إلى تحقيق واحد منها كل يوم. إنها وسيلة رائعة لتنبع ما يجري بشكل صحيح.
- بناء الدعم الاجتماعي: يبين مسح الدمام أن الدوائر نفسها تشتعل عندما شعر بالظلم العاطفي وعندما نشر بالظلم جسمياً. لكن هذه الدوائر أبطأ للمرد لدى أولئك الذين يتبعون دعم اجتماعي أكبر في حياتهم اليومية.
- لاحظ شيئاً إيجابياً واحداً على الأقل في كل ما تختبره يومياً. ثم اجعله "حقيقةً" من خلال مشاركته مع شخص آخر أو كاتبته. يمكن أن يكون الحدث تافهاً كالنهوض من السرير في الوقت المحدد.
- التأمل: باستطاعة التأمل أن يغير أمضتنا، ويزيد المادة المرادمية في المناطق المرتبطة بتقطيم العاطفة وتخفيف النشاط في اللوزة عند الاستجابة للخوف.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم: الحرمان من النوم أحد أكبر محركات القلق، إذ يسبب ارتفاع هرمونات الإجهاد ونشر اختلالات أخرى.
- ممارسة الرياضة باعتظام: تعمل ممارسة الرياضة كعامل إجهاد متعدل أو "جيد". ترتبط 150 دقيقة من التمارين المعتدلة الشدة أسبوعياً بانخفاض مستويات الإجهاد وزيادة نمو الخلايا المعايرة الجديدة.

إلى أي مدى تشعر بالتوتر؟

- تعلق الأسئلة التالية بمشاعرك وأفكارك خلال الشهر الماضي. في كل حالة، ضع علامات X في المربع الأبيض الذي يلائم عدد المرات التي شعرت أو فكرت فيها بطريقة معينة.
- = 0 - أبداً.
= 1 - أبداً تقريباً.
= 2 - أحياناً.
= 3 - في أحياناً كثيرة.
= 4 - غالباً.
- 1- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأنك عاجز عن السيطرة على الأمور المهمة في حياتك؟
2- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بالغضب والعصبية؟
3- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأنك واثق من قدرتك على التعامل مع مشكلتك الشخصية؟
4- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأنك تمتهنت على الأمور؟
5- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأن الأمور تسير لصالحك؟
6- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأنه لا يمكنك القيام بالأمور كافة التي عليك إنجازها؟
7- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأنك قادر على السيطرة على المضيقات في حياتك؟
8- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأنك تمسك بزمام الأمور؟
9- في الشهر الماضي، كم مرة غضبت بسبب مسائل خارج سيطرتك؟
10- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأن الصعوبات تراكم كثيراً، حتى بات لا يمكنك التغلب عليها؟

حسب درجاتك

- 1.خذ إجاباتك عن الأسئلة 4 و 5 و 7 و 8 واعكس كل واحدة منها. يعني، إذا اخترت 1، أعط الإجابة علامة 4، وإذا اخترت 4، أعط الإجابة علامة 3، وهلم جرا: 2 = 1، 3 = 2، 4 = 3، 5 = 4، 6 = 5، 7 = 6، 8 = 7، 9 = 8، 10 = 9.
2. أضف إجاباتك عن الأسئلة المتبقية: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10.
3. أضف مجموع (1) و(2) للحصول على النتيجة الإجمالية. تتراوح الدرجات بين 0-40. كلما ارتفعت درجتك، زاد شعورك بالتوتر.

تفسير درجاتك

- 10- توتر منخفض.
20-11 = توتر متوسط.
30-21 = توتر مرتفع.
31-40 = توتر شديد.

كيف يجب أن يتصرف الشخص المجهد؟

تزداد القصة سوءاً إذا استمر التهديد، ما يعني أن الإجهاد أصبح مزمناً. ثم تختبر ما يسميه بروس ماكويين (المتخصص في طب الأعصاب والغدد الصماء) في جامعة رووكفلر في نيويورك) بالإجهاد الشامل، حيث تشعر أنك فقدت السيطرة على كل شيء. ويقول: "نزدح الأفكار في رأسك وتتعجز عن متابعتها كلها وقد تعرض لخطر الإصابة بالعجز المكتسب"، ما يعني عدم محاولة المواجهة حتى لأنك تشعر بألا سبيل لذلك، فكلما شعرت بمزيد من الأحداث أسررت، فيضانات في طابق منزلك السفلي، طلاقاً لمهم ليس الحدث نفسه بل كيفية الاستجابة له. وتعتمد استجابتك (العاطفية والنفسولوجية) على الطريقة التي تنظر إليها فيها. لذا، سيناريون اليدين: تأتي إلى البيت بعد ظهر يوم مضيته وسط سيل من الأطمار. تجد أن المياه آخذة في الارتفاع في الطابق السفلي. وزوجتك تمسح الأرض وهي غاضبة فعلاً. تتمتم قائلة: "تعن في ورطة كبيرة". لا يمكنها التفكير جيداً. يداها رطبتان، وفنسانها متقطعة. قد تتعذر لارتفاع ضغط الدم، أو ما هو أسوأ.

أما أنت، من ناحية أخرى، فتشعر أن معدل دقات قلبك ارتفع جداً. تنظر إلى الأمور بوضوح وتعرف ما يجب فعله: تسارع إلى سيارتك وتذهب إلى أقرب متجر، وتشتري مضخة محمولة. بالعودة إلى المنزل، تقوم بوصول الآلة، وتربط بها خرطوماً مطاطياً يمتد من الدرج والطابق السفلي إلى الشارع. فتشعر بارتياح لروحة المياه تتدفق إلى خارج المنزل.

تهديد وتحول

تبنيت تصوراتنا من تصرفاتنا، التي تنشأ من تارิกينا وحياتنا. وفي حين أن المزاج والعواطف سائلة، التصرفات هي أكثر ثباتاً. فالشخص القلق عموماً من المرجح أن ينظر إلى عوامل الإجهاد على أنها تهديد، بينما يرى الشخص المرن التحدى في عوامل الإجهاد نفسها. لدى الشخص القلق، قد تكون قشرة الفص الجبهي (مقر الوظيفة التنفيذية) أقل تطوراً، وبالتالي لا تتمتع بالسيطرة الكافية على اللوزة المخية وعلى وصولها إلى ذكريات الخوف.

يقول ماكويين: "الأشخاص المعرضون لاضطرابات القلق، الإجهاد ما بعد الصدمة، أو الاكتئاب يعانون اختلالات في تلك الدوائر والكييماء الكامنة وراءها، مما يجعلهم يتلقون مع الواقع بطريقة أكثر قلماً من شخص آخر. لذلك، فكره مدى فرط الإجهاد مشكلة داخلية أو فردية بقدر ما هي أي شيء آخر".

مع ذلك، وغض النظر عن التشتت أو الشخصية، ثمة أبناء سارة: أثبتت العلم أن بإمكاننا كلنا أن نغير تصوراتنا. سأكون أنا أعزز تشكيل الذاكرة؛ تسمى مستقبلات القشرانيات المعدنية. لكن إذا استمرت عوامل الإجهاد، يمكنا أن نجعل الدماغ يقاوم الإجهاد، من خلال رفع عتبة الإجهاد عموماً. وعندما تهدأ عوامل الإجهاد، يمكنها مستقبلات الضرر كانتشار التقصبات، أو تضخم اللوزة. يمكننا أيضاً تحسین صحتنا العامة وإضافة سنوات إلى حياتنا.

تبين دراسة جديدة بقيادة مينديز في جامعة كاليفورنيا في سن فرانسيسكو طريقة واحدة للقيام بذلك: من خلال إعادة تقييم اشتغالاتنا النفسولوجية. فيمكن من خلال تقييم اشتغالات القلب وتسرع التنفس تحديد ما إذا كان سنتخبر الإجهاد المفید أو السعيد.

ووجدت مينديز وزملاء لها أن الذين تمت تهيتهم

للتفسير الإيجاد ذي الصلة بالاستجابات النفسولوجية بأنه إيجابي، زادت لديهم كفاءة القلب وتتمدد أوعية الدم أكثر من أولئك الذين تمت تهيتهم إما لتجاهل عوامل الإجهاد أو لم يتم تهيئتهم على الإطلاق. بعبارة أخرى، يعتمد احتمال أن يختبر الشخص إجهاد التحدى (يدان دافئتان ودماغ متتبه) أو إجهاد التهديد (برودة اليدين وخلو العقل) على تقييمه الشخصي لحالاته الجسمية.

«في كلتا الحالتين، تختبر زيادة اليقطنة»، بحسب مينديز. لكن ثمة مفترق طرق: يمكنك التتحول إلى استجابة أكثر إيجابية لعوامل الإجهاد. فعلىك تفعيل الطريق التي تريد أن تسلكه، لذا في المرة المقبلة التي تتحضر فيها لأحد العروض أو أي مهمة شاقة، تذكر كيف تعاملت فرق مينديز مع خطاب ألقى على مقيمين متذمرين.

قرأت مجموعة من الأفراد مقالات حول كيف تساعد الاستجابات النفسولوجية لعوامل الإجهاد الأداء، وقرأ آخرون مقالات حول كيف كان تجاهل عوامل الإجهاد مفيداً للغاية (طلب منهم النظر بعيداً عن إبهار الجمهور).

واعتمد الذين تمت تهيتهم على المقيمين المتذمرين، والمجموعة الثالثة لم تقرأ أي مقالات مسيرة.

توسعت فوائد إعادة تقييم المجموعة الأولى إلى ما بعد قدرتها على إبهار الجمهور. واعتمد الذين تمت تهيتهم لتفسيير تسرع ضربات قلوبهم كإشارة إيجابية إطاراً عقلياً

يحدث التوتر من باب المفاجأة أحياً. إذ، ينبغي أن تعلم أن هذا "الشرير" هو أيضاً (من المفارقات) منبع للحياة. من دون الإجهاد، قد تشبه الأموات، إذ لن تنتعش بالنباهة لأداء دور جولييت، أو طلب زيادة راتب من الرئيس، أو حتى النهوض من السرير. ذلك لأن الإجهاد بكيات مناسبة جداً يمثل التحفيز الذي يعيينا على اتصال مع العالم لحظة.

عندما يدرك الدماغ منبهً، يتحول الجهاز العصبي السمباثاوي إلى حالة تأهب، فيطلب من الغدد الكظرية إفراز هرمون الإجهاد الأول، الإبينفرين (المعروف أيضًا باسم الأدرينالين). يوسع الإبينفرين الشعب الهوائية في الرئتين لإفساح المجال أمام المزيد من الأوكسجين إلى القلب، ما يتيح مرور المزيد من الدم، يوسع الأوعية الدموية المؤدية من القلب أليًا، فيتدفق الدم الموكسج بحرية إلى حيث تكون الحاجة ماسة إليه، أي إلى الدماغ والعضلات، التي يجب أن تكون جاهزة للقرار أو القتال.

ث، يتدقق هرمون التورابينرين من النهايات العصبية في الجهاز العصبي الودي. يضيق التورابينرين الشريانين المؤدية إلى القلب كي يتمكن الدم من التدفق بقوة أكبر إلى الغرفة والخروج منها قوة أكبر حتى. كذلك يضيق الشريانين المؤدية إلى الجلد لإبطاء التزيف في حالة وقوع الإصابة. أخيراً، ينضم ثالث وأهم هرمون للإجهاد أي الكورتيزول إلى المجموعة يتغير كل شيء.

لاحظ الباحثون لسنوات وجود علاقة بين مستويات الكورتيزول والقدرة على تذكر الأمور، خصوصاً الذكريات المرتبطة بالعنصر العاطفي. توثر زيادة مستويات الكورتيزول على الذاكرة في منحنى على شكل ثلة: تزداد مستويات الهرمونين، يتحسن الأداء باستمرار فيما تزيد مستويات الهرمونين، في حال كان التهديد عقلياً (إجراء اختبار في الرياضيات) أو جسدياً (السقوط بالمنظلة من سطح طائرة). لكن مجرد أن ينضم الكورتيزول إلى المجموعة يتغير كل شيء.

الكورتيزول والقدرة على تذكر الأمور، خصوصاً الذكريات المرتبطة بالعنصر العاطفي. توثر زيادة مستويات الكورتيزول على الذاكرة على التذكرة، حتى الوصول إلى أعلى الثلة. لكن بعد تلك النقطة، تضعف الذاكرة فيما تواصل مستويات الكورتيزول بالارتفاع، فكل ما زاد نقص.

ذلك، إذا كنت تشعر بالإجهاد ولا حظت أن ذاكرتك بدأت تختبر الإجهاد المفید عندما تشعر بحس السيطرة على حدث معين. بعض النظر عن مدى استجابة جسمك في اللحظة نفسها، تعرف أنك ستتوصل إلى نتيجة مرضية من الجانب الآخر، وربما تكون أفضل لهذه التجربة. يمكن لركوب السفينة الدوارة أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول إلى الذهاب غير عومناً.

الكورتيزول إلى مستوى مرتفع في المراحل الأولى من العطشه، يتعلّق الكورتيزول بالافظة في الصباح الباكر (في الوقت الاستيقاظ) ويقل ليلًا.

يوضح طبيب الأعصاب روبرت ساپولوسكي من جامعة ستانفورد: "لا يتمثل هدفنا في حياة تخلو من الإجهاد، لكن نسعى إلى الحصول على الكمية الكافية منه". ما يعني أن عوامل الإجهاد قصيرة الأجل ويمكن التحكم فيها.

تخيل الإجهاد المفید عندما تشعر بحس السيطرة على طاقة الخلايا المخزنة والحافظ على النسب القادمة لمد عوامل الإجهاد. في الحالات غير الطارئة، يتعود الكورتيزول على إيقاعات الساعة البيولوجية في الجسم: فيرتفع في الصباح المدة مسألة أساسية، كذلك صورك للحدث الخارجي كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. هل توضع عوامل الإجهاد في إطار التحدى أو التهديد؟ تخيل أنك على أهبة الاستعداد قبل تدريك عرضاً مهنياً أمام المدير والمملاء، وأنت تقلب شرائط نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك تقرير كمية من جمادات الإبينفرين في جسمك: ثم يتبعه التورابينرين، لكن بكميات أقل. يرتفع معدل ضربات القلب، وتصبح يداك دافئتين.

أمام المدير والمملاء، وأنت تقلب شرائط نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك تقرير كمية من جمادات الإبينفرين في جسمك: ثم يتبعه التورابينرين، لكن بكميات أقل. يرتفع معدل ضربات القلب، وتصبح يداك دافئتين.

تقول مينديز: "تشبه الكورتيزول على المدى الطويل النشاطات الهوائية". والأمور المفيدة تنتج من إجهاد

التجديدي، وبذلك يحصل على إطار خير عموماً".

المدة مسألة أساسية، كذلك صورك للحدث الخارجي كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. هل توضع عوامل الإجهاد في إطار التحدى أو التهديد؟

تخيل أنك على أهبة الاستعداد قبل تدريك عرضاً مهنياً

أمام المدير والمملاء، وأنت تقلب شرائط نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك تقرير كمية من جمادات الإبينفرين في جسمك: ثم يتبعه التورابينرين، لكن بكميات أقل. يرتفع معدل ضربات القلب، وتصبح يداك دافئتين.

تقول مينديز: "تشبه الكورتيزول على المدى الطويل النشاطات الهوائية". والأمور المفيدة تنتج من إجهاد

التجديدي، وبذلك يحصل على إطار خير عموماً".

المدة مسألة أساسية، كذلك صورك للحدث الخارجي كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. هل توضع عوامل الإجهاد في إطار التحدى أو التهديد؟

تخيل أنك على أهبة الاستعداد قبل تدريك عرضاً مهنياً

أمام المدير والمملاء، وأنت تقلب شرائط نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك تقرير كمية من جمادات الإبينفرين في جسمك: ثم يتبعه التورابينرين، لكن بكميات أقل. يرتفع معدل ضربات القلب، وتصبح يداك دافئتين.

تقول مينديز: "تشبه الكورتيزول على المدى الطويل النشاطات الهوائية". والأمور المفيدة تنتج من إجهاد

التجديدي، وبذلك يحصل على إطار خير عموماً".

المدة مسألة أساسية، كذلك صورك للحدث الخارجي كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. هل توضع عوامل الإجهاد في إطار التحدى أو التهديد؟

تخيل أنك على أهبة الاستعداد قبل تدريك عرضاً مهنياً

أمام المدير والمملاء، وأنت تقلب شرائط نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك تقرير كمية من جمادات الإبينفرين في جسمك: ثم يتبعه التورابينرين، لكن بكميات أقل. يرتفع معدل ضربات القلب، وتصبح يداك دافئتين.

تقول مينديز: "تشبه الكورتيزول على المدى الطويل النشاطات الهوائية". والأمور المفيدة تنتج من إجهاد

التجديدي، وبذلك يحصل على إطار خير عموماً".

المدة مسألة أساسية، كذلك صورك للحدث الخارجي كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. هل توضع عوامل الإجهاد في إطار التحدى أو التهديد؟

تخيل أنك على أهبة الاستعداد قبل تدريك عرضاً مهنياً

أمام المدير والمملاء، وأنت تقلب شرائط نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك تقرير كمية من جمادات الإبينفرين في جسمك: ثم يتبعه التورابينرين، لكن بكميات أقل. يرتفع معدل ضربات القلب، وتصبح يداك دافئتين.

تقول مينديز: "تشبه الكورتيزول على المدى الطويل النشاطات الهوائية". والأمور المفيدة تنتج من إجهاد

التجديدي، وبذلك يحصل على إطار خير عموماً".

المدة مسألة أساسية، كذلك صورك للحدث الخارجي كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. هل توضع عوامل الإجهاد في إطار التحدى أو التهديد؟

تخيل أنك على أهبة الاستعداد قبل تدريك عرضاً مهنياً

أمام المدير والمملاء، وأنت تقلب شرائط نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك تقرير كمية من جمادات الإبينفرين في جسمك: ثم يتبعه التورابينرين، لكن بكميات أقل. يرتفع معدل ضربات القلب، وتصبح يداك دافئتين.

تقول مينديز: "تشبه الكورتيزول على المدى الطويل النشاطات الهوائية". والأمور المفيدة تنتج من إجهاد

التجديدي، وبذلك يحصل على إطار خير عموماً".

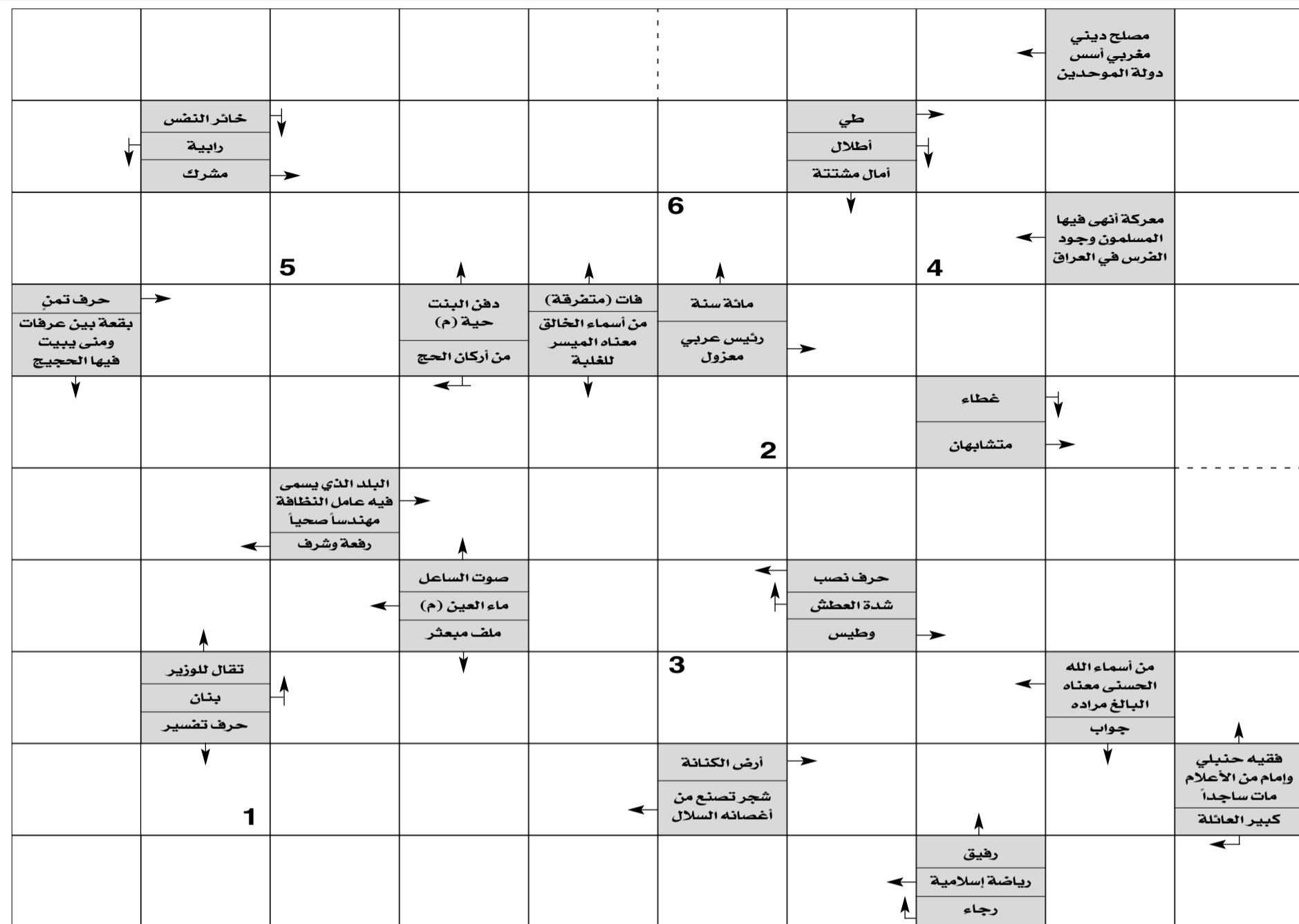
المدة مسألة أساسية، كذلك صورك للحدث الخارجي كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. هل توضع عوامل الإجهاد في إطار التحدى أو التهديد؟

تخيل أنك على أهبة الاستعداد قبل تدريك عرضاً مهنياً

أمام المدير والمملاء، وأنت تقلب شرائط نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك تقرير كمية من

التعريف: اسم يطلق على الليل إذا غاب شفقةه واشتدت ظلمته.

7 6 5 4 3 2 1



الكلمة الضائعة

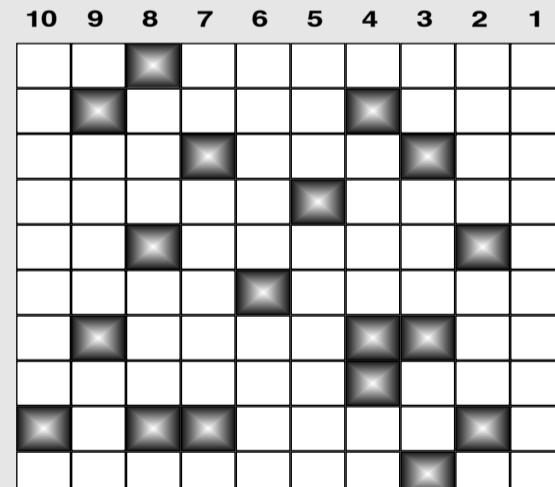
م	ط	ن	ه	د	ه	ق	ل	ط	ا
م	ي	و	ا	ا	ل	ع	د	ب	ه
و	ح	ي	د	ن	ه	ل	ا	ن	غ
ض	م	ن	ي	ي	ي	ت	ا	س	ر
ع	ل	ن	ص	ل	ا	م	د	د	ة
ه	ا	م	د	خ	ش	ر	ق	ا	ف
ا	م	ا	و	ل	ا	ق	ف	ل	ط
ن	ا	ب	ا	ل	ي	و	ب	ب	و
ا	ع	ي	ب	ا	ن	ي	د	ع	ف
و	ة	ا	ت	خ	ل	ف	و	ا	ي
ب	ح	ر	ق	ا	و	ق	و	ل	ا

الكلمة الضائعة: بحر متفرع من المتوسط.

الوقا	أختلقو	أو	بحر
اسم	في	المحيط	نهر
أطلقه	تعيين	الهندي	ينابيع
جفراقيبو	موضعها	أو	
العرب	فقالوا	بلاد	
على	إنها	الصين	
منطقة	مدغشقر	واليابان	



كلمات متقاطعة



أفقية

- خليفة عباسي أسس بيت الحكمة . للندا . 2 - مقدار . خير خلق الله . 3 -
 - أحد الأبوين (م) . مبلغ . ثبت واستمر في المقاومة (م) . 4 - عاصمة عربية تلقب بالفيحاء . محكمة دولية . 5 - الدولة الوحيدة هندوسية الديانة في العالم . أرشد (م) . 6 - الذهب الأبيض (م) . صوت الحصان . 7 - كان بين قيس وليلي . اسم سابق لتايلندا (م) . 8 - تتبع . الحشرة التي لا تمر فوق خط الطباشير . 9 - سلاح بيض (م) . 10 - للمني . دولة في أمريكا الجنوبية عاصمتها لا باز .

عموديّا:

- 1- من الأئمة الأربعية لقب يمام أهل السنة. 2- حديدة في فم الحصان -
اللة طرب. 3- متشابهان - الإعدام بالحبل . عملة صفراء. 4- راجح الوزن -
ب بواسطتي (م). 5- حروف متشابهة . عاصمة دولة مجاورة. 6- علم
الاعراب (م)- مرض الرئة. 7- اختاب . أول بلد بدأ فيه تقليد لخلع النظارات
احتراماً للرؤساء. 8- توعد وأنذر بالعقوبة (م)- سهم (متقرفة). 9- دولة
مجاورة . صادف ووجد. 10- رمزها الكأس والشعيان .

أقوال وأمثال

- التفاؤل ابتسامة خفيفة يمكن أن تمزق بها كل سحب
 - الظلام التي تطبق على حياتك.
 - الكتب نوافذ تشرف منها النفس على عالم الخيال
 - فيبيت بلا كتب كمحدوع بلا نوافذ.
 - سبيل الله واضح ولا يجوز أن يخالطه غضب أو كبراءة

عظماء ومشاهير

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

مستكشف برتغالي (1467 - 1520)، يعتبر أول الأوروبيين الذين اكتشفوا الطريق البحري المؤدي إلى البرازيل، وحدث ذلك في 22 أفريل 1500 حينما أعلن البرازيل كجزء من البرتغال.

١٠ من الأنبياء. $4 + 6 + 5 + 8 + 7 = 28$ ■
 جرذ. $11 + 1 + 3 = 15$ ■
 يعبر عن سعادته بهز ذيله. $10 + 2 + 8 + 13 + 12 = 45$ ■
 تقال للتوسيع. $6 + 9 = 15$ ■

