

# أخبار اليوم

AKHBARELYOUM  
www.akhbarelyoum.dz



الرئيس يعود إلى أرض الوطن بعد زيارة هامّة

## أربع اتفاقيات بين الجزائر والبرتغال

03

إحباط محاولات إدخال 6 قناطر منها خلال أسبوع

## مخدرات المغرب.. كابوس للجزائر

04



• توقيف 12 عنصر دعم للجماعات الإرهابية في عمليات متفرقة

في حين يُعدّ أطباؤه على الأصابع..

## مرضى "التليف الكيسي" يعانون في الجزائر

• مرض جيني نادر يخنق أطفال الجزائر في صمت..

13

في نشر التسامح ونبذ الكراهية والتطرف



## مفتي كرواتيا يشيد بدور الجزائر

03

حصة بلادنا ارتفعت إلى 2023 طن هذا الموسم

## 32 سفينة جزائرية تشارك في صيد التونة الحمراء

04

16 مؤسسة وطنية وأجنبية أبدت اهتمامها بالمشروع



## نحو إنجاز محطة كبيرة للطاقة الشمسية في غرداية

05

الاحتلال يُدشن جسراً معلقاً في خطوة لتهود المسجد

## الأقصى في خطر شديد

07

## إنجاز علمي للجزائر



افتتحت الجزائر المرتبة الأولى في الترتيب الفردي لفئة الذكور خلال الطبعة 30 للأولمبياد الإفريقي للرياضيات الذي جرى بكيغالي برواندا من 12 إلى 22 ماي 2023. وقد حقق هذا الإنجاز التلميذ يوسف كنان، في حين احتلت الجزائر المرتبة الثانية في الترتيب الخاص بالبلدان. يذكر أن الجزائر شاركت في هذا الأولمبياد بسبعة تلاميذ (4 إناث و3 ذكور) الذين تنافسوا مع 189 تلميذاً آخرًا من القارة. وشارك 31 بلداً إفريقياً في هذا الحدث السنوي للاتحاد الإفريقي للرياضيات الموجه لأفضل تلاميذ الطور الثانوي الأقل من 20 سنة. وقد نظم الدورة 30 من هذا الحدث المعهد الإفريقي لعلوم الرياضيات الكائن برواندا بالتعاون مع الحكومة الرواندية (هيئات التربية وعلوم التكنولوجيا بجامعة رواندا).

## الرئيس يتسلم مفتاح لشبونة

ولدى وصوله إلى ساحة هذا المبنى الأثري الذي بنيت على أسسه مدينة لشبونة العريقة، وقبل الاستماع للتشديدات الوطنيين الجزائريين

والبرتغالي، استقبل الرئيس تبون من طرف رئيس البلدية الذي سلمه مفتاح المدينة وقدم له شروحات مفصلة حول مختلف المحطات التاريخية للمنطقة التي أصبحت اليوم العاصمة السياسية للبرتغال.

وبين المكان، قام رئيس الجمهورية بالتوقيع على السجل الذهبي للبلدية. وفي كلمة له بالمناسبة، عبر رئيس الجمهورية عن افتخاره بالتواجد في لشبونة التي قال أنها "عاصمة التاريخ والثقافة والوسطية"، مبرزا أن "جذورها في التاريخ ورأسها في العولة وفي أوروبا".

وأضاف أن تاريخ لشبونة "يمتد إلى ما قبل التاريخ وكانت قلعة العرب، كما أنها عرفت بأكثر الملاحين في العالم ومن بينهم فاسكو دي غاما".

وأشار الرئيس تبون إلى ما جمعه المدينة من "حداثة وتاريخ عريق"، معتبرا أنها "شاهدة على بناء الجمهورية البرتغالية وكانت دوما العاصمة التي تحتضن الغير".

قام رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، يوم الثلاثاء، بزيارة مقر بلدية لشبونة التاريخي وتسلم مفتاح المدينة.



## فوجيل يهئ الصحراويين



استقبل رئيس مجلس الأمة، السيد صالح فوجيل، بمقر المجلس، السيد حمدة سلامة، رئيس المجلس الوطني للجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية، وحسينو محمد اشبليل، وزير الشباب والرياضة، مرفوقين بطاقم المنتخب الوطني الصحراوي لكرة القدم وبحضور السفير الصحراوي بالجزائر، السيد عبد القادر الطالب عمر، حسب ما أفاد به بيان للمجلس.

وبهذه المناسبة تقدم رئيس مجلس الأمة بتهانیه الحارة إلى عموم الشعب الصحراوي المناضل بمناسبة إحياء الذكرى الخمسين لاندلاع ثورته التحريرية المضرة وتأسيس الجبهة الشعبية لتحرير الساقية الحمراء ووادي الذهب (البوليساريو) (1973-2023)، متمنياً له المزيد من العزم والثبات على درب الحرية والاستقلال، لافتاً إلى أن ذلك لن يتأتى دون تقرير مصير غير قابل للمساومة.

كما توجه السيد فوجيل بأحر تهانیه إلى القيادة الصحراوية إثر النجاح الذي صاحب أشغال الندوة العربية للتضامن مع الشعب الصحراوي التي جرت يومي 17 و18 ماي وكذا تهانیه بمناسبة الإعلان عن ميلاد المنتخب الوطني الصحراوي لكرة القدم على أرض الشهداء والتضحية الجزائرية وفي ملعب "ليسون مادريلا" المناضل الأيقونة، وهي الخطوة التي اعتبرها إضافة جديدة نحو التعريف أكثر بعدالة القضية الصحراوية في المحافل والمنابر الرياضية القارية والدولية، تأسيا بفريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم الذي تأسس عام 1958 وكان له فضل كبير في الترويج للقضية الجزائرية في العالم.

## رحلات جديدة لـ"طاسيلي"



أعلنت شركة طاسيلي للطيران في بيان لها، أنها ستحز شبكة رحلاتها المنتظمة الداخلية ابتداء من شهر جويلية المقبل، عبر استحداث رحلتين جديدتين مرتين في الأسبوع بين الجزائر العاصمة وبشار ذهابا وإيابا ورحلة إضافية الوادي.

وأوضح ذات المصدر أن "طاسيلي للطيران ستوسع شبكة النقل المنتظم الداخلي عبر استحداث رحلتين في الأسبوع تربط بين الجزائر وبشار ذهابا وإيابا، وذلك كل أحد وأربعاء ابتداء من 5 جويلية 2023".

كما أعلنت الشركة عن تطبيق "تسعيرة ترقية" للانطلاق تفرغ من 30 بالائة على خط الجزائر-بشار-الجزائر موضحة أن هذا العرض "خاضع لشروط وفي حدود المقاعد المتوفرة".

كما أعلنت المؤسسة في بيانها، أنه سيتم استحداث رحلة إضافية باتجاه الوادي وذلك كل يوم أحد ابتداء من 9 جويلية 2023 وذلك تعزيزا للرحلات الموجودة والمبرجة كل يوم جمعة".

أما الرحلة الإضافية الرابطة بين الجزائر-الوادي-الجزائر ليوم الأحد فستنتقل من الجزائر على الساعة 3013 زوايا لتصل إلى الوادي على الساعة 4014 أما العودة فمبرجة من الوادي على الساعة 2015 لتصل إلى مطار الجزائر على الساعة 3016، حسب بيان ذات الشركة.

## المحضرين والمحافظون يقولون كلمتهم



استمعت لجنة الشؤون القانونية والإدارية والحريات للمجلس الشعبي الوطني، يوم الثلاثاء بالجزائر العاصمة، إلى ممثلين عن غرفتي المحضرين القضائيين ومحافظي البيع بالمزايدة، وذلك في إطار مواصلة دراسة مشروع القانون المعدل والمتمم للقانون رقم 03-06 المتضمن تنظيم مهنة المحضر القضائي، حسب ما أفاد به بيان للمجلس.

وأوضح البيان، أن رئيس اللجنة، السيد زهير خلادي، لفت الانتباه في مستهل الاجتماع الذي تم بحضور ممثلين عن وزارة العدل إلى "أهمية المهنة العروض أمام اللجنة، باعتباره جاء ليساهم في تنظيم مهنة لها دور هام في تطبيق الأحكام القضائية وليعطي دفعا إضافيا لتحسين المرفق القضائي بشكل عام".

وأضاف ذات المصدر أن أعضاء اللجنة استمعوا إلى ممثلي الغرفة الوطنية للمحضرين القضائيين والغرفة الوطنية لمحافظي البيع بالمزايدة الذين قدموا "اقتراحات مست على وجه الخصوص المواد 07، 08، 09، 11، 12، 13، 14، 40، 41، 57 من مشروع القانون".

## قالوا

■ "التنسيق والعمل المشترك بين مندوبيات وسيط الجمهورية ومختلف القطاعات والأجهزة التنفيذية سيسمح بمد جسور التواصل مع المواطن واستعادة ثقته.. ويتعين أن يحظى المواطن بما يليق به طبقا للقوانين والتنظيمات السارية"

وسيط الجمهورية مجيد عمور

■ "نقدر عاليا دور الجزائر وبالتحديد رئيسها الذي رعى المصالحة الوطنية الفلسطينية ولم الشمل هذه الرعاية التي كان لها تأثير على تحسين العلاقة بين الأشقاء الفلسطينيين، وأمل أن يتم تجسيد هذا الاتفاق في أقرب وقت.."

سفير دولة فلسطين بالجزائر فائز أبو عيطة

■ "الجزائر تدعم كل ما يخص إفريقيا وكل ما يتعلق بالاندماج الإقليمي لاسيما فيما يخص المنشآت القاعدية وهناك أيضا القطاع الصيدلاني الذي سجلت فيه الجزائر تقدما كبيرا والذي يمكن لإفريقيا أن تستفيد منه"

رئيس مجمع البنك الإفريقي للتنمية أكينومي اديسينا

■ "في الوقت الحالي، لا أفكر في مغادرة مان سبتي. لكن من يدرى؟ لكني لا أفكر.. أود الاستمرار في الموسم المقبل هنا. هذا يعتمد على النتائج.. أود ذلك"

مدرب مانشستر سيتي بيب غوارديولا

■ "إذا حضرت مجلس علم فلا يكن حضورك إلا حضور مستزيد علما وأجرا، لا حضور مستغن بما عندك، طالبا عثرة تشيعها، أو غريبة تشنعها، فهذه أخلاق الأراذل الذين لا يفلحون في العلم أبدا.."

ابن حزم الأندلسي

■ "الأصدقاء الحقيقيون، يصعب إيجادهم، يصعب تركهم، ويستحيل نسيانهم.."

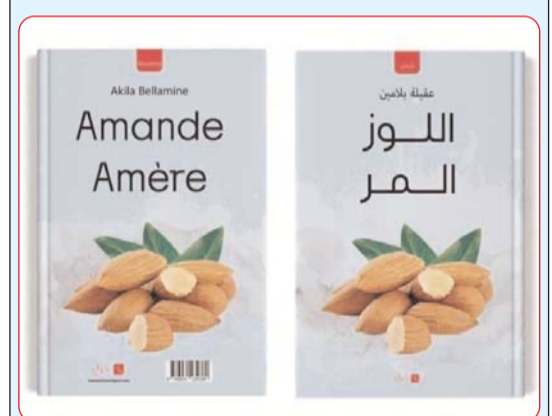
وليام شكسبير

## زوار



الرئيس البرتغالي يقيم مأدبة عشاء على شرف الرئيس تبون، تم خلالها التأكيد على عمق العلاقات التاريخية بين البلدين والتوافق التام في وجهات النظر بشأن القضايا الإقليمية والدولية..

## لوز.. مر



إحدى عشرة قصة قصيرة: ثلاث منها بالعربية، وسبع بالفرنسية، وواحدة بالإنجليزية، اجتمعت في كتاب واحد تحت مسمى «اللوز المر»، صدر مؤخرا، للكاتبة الواعدة عقيلة بلامين، عن دار النشر "خيال".

موضوعات الكتاب مستمدة من المجتمع الجزائري وإن كانت خيالية تغذت على الواقع: كتفضيل الذكر على الأنثى في بعض الأسر؛ ما يلقي شخصية المرأة إلا أن تكون في خدمة الذكر أيا كان، أو أخا، أو زوجا أو حتى ابنا، مهما بلغت من درجات في مسارها المهني.

وإذا كان الحلم ينسج خيوطه في قصة Moments fortuits. أول محاولة لعقيلة في كتابة القصة القصيرة في 2005؛ حيث التحقت بورشة الكتابة التي نظمتها المسرح الوطني محيي الدين بشارزي والتي كانت أشرف عليها الكاتبة المسرحية المرحومة فاطمة غالير. فقد تحقق بصدور الكتاب، بعدما أرفقتها عقيلة بأخواتها العشر، ومنها Aspie التي تطرقت لتلازمة أسبرغر أو متلازمة العباقرة كما يطلق عليها؛ حيث الإعاقة الوحيدة التي يعرفها المريض الذي يكون على قدر عال من الذكاء، هي إعاقة اجتماعية.

ومما لفت إليه incapable، أثر الكلمة على نفسية الإنسان؛ فكلمة جارحة، مثلا، قد تكون وراء وصول الجروح إلى أكبر نجاحاته؛ كما حصل ذلك مع الإمام ابن حزم الأندلسي، الذي لم يطق الإنقاص من شأنه، فصار صاحب المذهب الظاهري.

## المدير مسؤول النشر: بن خليفة شيخ

عنوان الإدارة والتحرير:

حي العناصر 04، القبة/ الجزائر العاصمة

الهاتف/الفاكس: 023 70 54 31

## الطباعة:

شركة الطباعة للجزائر

المنطقة الصناعية العالية. باب الزوار / الجزائر ص.ب: 410. 5 جويلية/ الدار البيضاء

التوزيع: أخبار اليوم

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

## الإشهار

الوكالة الوطنية للنشر والإشهار 1،

شارع باستور

الهاتف:

021-73-30-43/ 021-73-71-28

## الرئيس يعود إلى أرض الوطن بعد زيارة هامّة

## أربع اتفاقيات بين الجزائر والبرتغال

حلّ رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، عصر الأربعاء بأرض الوطن بعد زيارة هامّة قام بها إلى جمهورية البرتغال، وقد رافق الطائرة الرئاسية صقور الجيش الوطني الشعبي على متن مقاتلاتهم في الأجواء الجزائرية، وكان رئيس الجمهورية، غادر البرتغال، بعد زيارة دولة مرفوقا بوفد وزاري هام، دامت يومين، وجرى فيها التوقيع على أربع اتفاقيات ومذكرات تفاهم.

شملت الاتفاقيات ومذكرات التفاهم، مختلف مجالات الشراكة والتعاون بين الجزائر والبرتغال. وفي هذا الصدد، وقّع وزير الشؤون الخارجية والجمالية الوطنية بالخارج، أحمد عطا في رفقة نظيره البرتغالي، جواو غوميز كرافينيو، على مذكرة تفاهم في مجال الحوكمة الرقمية وعصرنة الإدارة وبرنامج تبادل ثقافي للفترة 2023-2025 وإعلان نوايا لتعزيز التعاون الثنائي.

من جهته، وقّع وزير اقتصاد المعرفة والمؤسسات الناشئة والمصغرة، ياسين المهدي وليد، رفقة وزير الاقتصاد والبحر البرتغالي، أنطونيو كوستا سيلفا، على مذكرة تفاهم تتعلق بالمؤسسات الناشئة والابتكار. وقبل مغادرته استقبل رئيس الجمهورية، بالعاصمة البرتغالية لشبونة، رئيس البرلمان البرتغالي، السيد أوغستو سانتوس سيلفا. وجرى اللقاء بمقر البرلمان البرتغالي المتأسس سنة 1976، والذي يحمل تسمية مجلس الجمهورية ويتألف من غرفة واحدة تتكون من 230 عضواً.

كما أجرى رئيس الجمهورية، محادثات مع الوزير الأول البرتغالي، السيد أنطونيو كوستا، وذلك في إطار زيارة الدولة التي يقوم بها إلى هذا البلد الصديق.

**عمق العلاقة الاستراتيجية**  
تميزت هذه الزيارة الهامة التي أكدت عمق العلاقة الاستراتيجية بين الجزائر والبرتغال، بنشاط مكثف لرئيس الجمهورية، استهله كعادته بعقد لقاء مع ممثلي أفراد الجالية الوطنية بالبرتغال، أكد خلاله التزام الدولة بحماية الجزائريين المتواجدين في الخارج وفتح الأبواب أمام الكفاءات للمساهمة في تنمية الوطن. وخصّ رئيس الجمهورية باستقبال رسمي من طرف نظيره البرتغالي، السيد مارسيلو ريبيلو دي سوزا في



الاستحقاقات الثنائية الكبرى، لاسمها، القمة الثنائية المبرمجة في السداسي الثاني من سنة 2023 التي نحن بصدد التحضير لها، في إطار متابعة مخرجات مجموعة العمل المشتركة للتعاون الاقتصادي المنعقدة في الجزائر يومي 15 و16 من شهر مايو.

وفي هذا الإطار، أعرب رئيس الجمهورية عن قناعته "الأكيدة" بالأفاق الواعدة التي يجب استغلالها لإرساء شراكة قوية، مشيراً إلى أن هذه الصناعة تم التركيز عليها خلال المحادثات "الثرية" التي جمعته مع الرئيس البرتغالي سيحبة الثلاثاء. وبذات المناسبة، عبر الرئيس تبون عن سعادته بالتواجد في البرتغال الذي "تجمعه بالجزائر أواصر الصداقة العميقة والنضال المشترك، من أجل الحرية والديمقراطية"، معرباً عن الاعتزاز بما يجمع البلدين من "تقاليد الصداقة الراسخة التي أرسنها أجيال متعاقبة من الرجال والنساء الأوفياء لمبادئهم ولشعوبهم".

**"شعبان يتقاسمان نفس القيم والمبادئ الإنسانية"**  
وحيّ رئيس الجمهورية ذكرى مانويل تكسيرا غوماز الرئيس الأول لجمهورية البرتغال، مضيفاً أنه "الشاهد على التواصل بين

استقرار قانوني وعوامل مشجعة على تكثيف المبادرات الاستثمارية من جانب المتعاملين البرتغاليين". وأكد الرئيس تبون سعي البلدين "بكل عزم، بمناسبة الدورة السادسة للاجتماع الثنائي الجزائري البرتغالي الرفيع المستوى المزمع عقده قريباً في الجزائر، على إقرار استراتيجية التشاور السياسي والاستراتيجي وتقييم الآليات المتعددة المتاحّة التي تسمح بتعزيز التعاون الثنائي، بقصد الرقي بها إلى مستوى علاقات الصداقة والتعاون القوية بين البلدين".

## "الجزائر لن تتوانى عن حل النزاعات عن طريق تجربتها في الوساطة"

وخاطب رئيس الجمهورية نظيره البرتغالي والحضور، بالقول أن الجزائر التي ناضلت ولا تزال من أجل القضايا العادلة في إطار الشرعية الدولية وحق الشعوب في تقرير مصيرها، لن تتوان عن المساهمة إيجابياً في حل النزاعات بالطرق السلمية عن طريق تجربتها في الوساطة، خاصة في خضم التحديات الجديدة التي يفرضها الوضع العالمي المتأزم". وأضاف قائلاً أن "الأمر يفرض علينا جهوداً حثيثة، للمساهمة في استتباب الأمن والسلم في منطقتنا المتوسطية وفي العالم، انطلاقاً من مبادئ القانون الدولي واحترام السيادة الوطنية".

وفي ختام كلمته، أكد الرئيس تبون استعداد له للعمل مع الرئيس دي سوزا للمساهمة في "حلحلة الأزمات وبعث سبل الحوار لإزالة بؤر التوتر من دوائرنا الأمنية المشتركة وفي العالم أجمع"، وأوضح أن "الحوار والتواصل بيننا يقوي الإرادة المشتركة التي تحدونا لإرساء ثقافة السلم والتعاون في منطقتنا التي كانت مهدداً للحضارات ومازالت رمزا للتفاعل البناء بين ضفتي المتوسط".

## مراكز دعم التكنولوجيا والابتكار

## اجتماع الجزائر يتوج بالإعلان الرسمي عن إنشاء شبكة عربية

وفي ختام الأشغال، تم عرض موجز محضر اللقاء، أشادت من خلاله منظمة "الوايو" بمستوى تنظيم الجزائر للقاء الإقليمي، معبرة عن قناعتها بأن تأسيس الشبكة الإقليمية العربية لمراكز دعم التكنولوجيا والابتكار سيساهم إيجابياً في الجهود الجارية على مستوى المنطقة لتحسين النظام البيئي للملكية الفكرية والابتكار والمساعدة على إيجاد جو ملائم لبناء جسور بين المؤسسات الأكاديمية والبحثية وقطاع الصناعة والأعمال. وتم في إطار الوثيقة إدراج مجموعة من التوصيات التي دعت من خلالها "الوايو" لتقديم المساعدات الفنية للشبكة الإقليمية العربية الجديدة بشكل مستدام، وتشجيع الدول العربية التي لم توقع بعد على اتفاقيات مع "الوايو" بخصوص مراكز دعم التكنولوجيا والابتكار للقيام بذلك، مما يسمح لها بالانضمام إلى الشبكة العربية.

وأكدت المنظمة في الوثيقة بأن "توسع مراكز الدعم في المنطقة العربية مع ضمان فعاليتها يمكن أن يلعب دوراً إيجابياً في تشجيع الفاعلين الاقتصاديين خاصة الشركات الصغيرة والمتوسطة والناشئة لتعميم استخدام أدوات الملكية الفكرية بما يحقق تحسين التنافسية والمساهمة ومن ثم النمو الاقتصادي والتنمية المستدامة".

شبكات دعم التكنولوجيا والابتكار، حسب المسؤول الذي أشار إلى أن أي دولة عربية توقع مستقبلاً على الاتفاقية الخاصة بمراكز دعم التكنولوجيا والابتكار مع "الوايو" تنضم للشبكة "بشكل تلقائي". واعتبر السيد عبد الناصر أن اجتماع الجزائر "التاريخي" يمثل "نقلة نوعية" في مجال الملكية الفكرية على المستوى العربي، ليس فقط لكونه شهد الإعلان الرسمي عن إطلاق الشبكة العربية لمراكز دعم التكنولوجيا والابتكار، وإنما أيضاً الاتفاق على خطة عمل مشتركة في هذا المجال".

من جانبه، ذكر المدير العام للمعهد الجزائري للملكية الصناعية، عبد الحفيظ بلمهدي في تصريح لوكالة الأنباء الجزائرية بأن الجزائر كانت وراء هذه المبادرة، حيث قدمت اقتراحاً بهذا الخصوص في 2014. واعتبر السيد بلمهدي أن هذه الشبكة تشكل لبنة للعمل المشترك بين الدول العربية قصد ترقية الملكية الفكرية في المنطقة، مضيفاً بالقول: "كان هدفنا دائماً أن لا تبقى الشبكة الوطنية لمراكز دعم التكنولوجيا والابتكار منعزلة عن باقي الدول الأخرى، وهو ما دفع للسعي نحو إطلاق هذه المبادرة". كما عبر المدير رغبته في إنشاء شبكة مراكز دعم التكنولوجيا والابتكار على المستوى الأفريقي.

الذي نظم على مدار يومين من طرف المنظمة العالمية للملكية الفكرية "الوايو" والمعهد الجزائري للملكية الصناعية "إينابي" بدعم من الديوان الياباني لبراءات الاختراع، اعتبر مدير دائرة المكتب العربي لـ "الوايو"، وليد عبد الناصر، أن "إطلاق هذه الشبكة سيفتح آفاقاً جديدة للتعاون بين الدول العربية ويعزز من التنسيق بينها وبين منظمة الوايو في مجال الملكية الفكرية". كما ستسمح بتطوير أنشطة التدريب الخاصة بإطارات الشبكات الوطنية لمراكز دعم التكنولوجيا والابتكار وتبادل الخبرات فيما بينها بحكم وجود تجارب متباينة على مستوى كل دولة في هذا المجال، حسب ذات المسؤول. ولفت السيد ناصر إلى أن الشبكة العربية لمراكز دعم التكنولوجيا والابتكار تعتبر الشبكة الإقليمية الرابعة لـ "الوايو" في العالم، حيث يأتي إطلاقها "في الوقت المناسب" بالنظر للاهتمام المتزايد بالابتكار لدى الشباب العربي. ويعتبر إنشاء هذه الشبكة ثمرة شراكة بين جامعة الدول العربية ومنظمة الوايو، بعد أن تم اعتماد الفكرة في الاجتماع الفني الحكومي لجامعة الدول العربية المنعقد في فبراير الماضي. وتشارك في هذه الشبكة الدولة العربية الـ 12 الموقعة على اتفاقيات مع الوايو لإنشاء

توجت أشغال الاجتماع الإقليمي لمراكز دعم التكنولوجيا والابتكار بالمنطقة العربية بالجزائر العاصمة، الذي اختتمت أشغاله أمس الأربعاء، بالإعلان الرسمي عن إطلاق شبكة إقليمية عربية لهذه المراكز. وفي تصريحات صحفية عقب هذا الاجتماع،

## ريبة يعزي عائلة بوسماحة

تقدم وزير المجاهدين وذوي الحقوق، السيد العبد ربيعة، في رسالة تعزية، بأصدق وأخلص عبارات المواساة إلى أسرة الفقيدة المجاهدة الرمّز، الزهرة بوسماحة، التي وافتها المنية عن عمر ناهز 88 سنة.

الفقيدة الزهرة بوسماحة، المدعوة "فتيحة" من موايد 15 فيفري 1935 بولاية سعيدة، التحقت بصوف جيش التحرير الوطني سنة 1957، والتي عليها القبض بنفس السنة وحكم عليها بالسجن مدى الحياة بهران قبل أن تحوّل إلى سجن الحراش بالجزائر العاصمة (من 1957 إلى 1960).

وكانت الرحلة بالسجن، رفقة المجاهدات جميلة بوعزة، جميلة بوحيرد، زهرة ظريف، زهية خلف الله ومليكة قريشي، ليطلق سراحها بعد وقف إطلاق النار في 19 مارس 1962. وبعد الاستقلال، كانت عضواً مؤسساً للاتحاد الوطني للنساء الجزائريات ونشطت في مجال توعية المرأة الجزائرية وتبليغ مكانتها أثناء الثورة التحريرية، كما عملت ممرضة، ثم بالبريد والمواصلات بولاية مسكرو مستغانم. وقد وري الثرى جثمان الفقيدة بمقبرة سيدي بن حوى بمدينة مستغانم.

## بريد الجزائر:

## 11 مليون بطاقة ذهبية متداولة

تجاوز عدد البطاقات النقدية الذهبية لبريد الجزائر عتبة 11 مليون بطاقة متداولة، بعد أن كان هذا العدد لا يتجاوز 6 ملايين بطاقة في بداية سنة 2020، حسب ما أفاد به أمس الأربعاء، بيان لوزارة البريد والمواصلات السلكية واللاسلكية.

وأوضح نفس المصدر، أن "تعميم استعمال البطاقة النقدية يعتبر أحد الشروط الأساسية لترقية الدفع الإلكتروني، إضافة إلى البنية التحتية اللازمة على غرار المنصة النقدية لبريد الجزائر والمطابقة للمعايير الدولية المتعلقة بالمعاملات المالية النقدية، إضافة إلى الوسائط والقنوات المتعددة المتاحة التي تسمح بالترويج إلى خدمات الدفع الإلكتروني". كما تلعب البطاقة الذهبية - يضيف البيان - دوراً هاماً في تخفيف الضغط على مكاتب البريد من خلال عمليات السحب عبر الشبائيك الآلية والتي تدمت هي الأخرى مؤخراً بـ 600 شباك آلي إضافي بزيادة تفوق 40 بالمائة، إضافة إلى 54 فضاء مخصص للخدمات الحرة عبر الشبائيك الآلية، والتي يجري استكمال تعميمها عبر مختلف ولايات الوطن".

وخلص البيان، إلى أنه "يمكن لحاملي البطاقة النقدية الذهبية والبطاقة البنكية على حد سواء استعمال وسائل السحب والدفع لبريد الجزائر والبنوك، وهذا في إطار اتفاقية التعامل البيئي بين منصتيهما التقنيتين".

## حج 2023:

## انطلاق عملية الحجز الإلكتروني لتذكرة السفر

أعلن الديوان الوطني للحج والعمرة أمس الأربعاء في بيان له، عن إطلاق عملية الحجز الإلكتروني لتذكرة السفر بالنسبة للمواطنين المسجلين معه المعنيين بأداء مناسك حج موسم 2023/م 1444 هـ.

وأوضح نفس المصدر أنه و"استكمالاً للإجراءات الإدارية المعلن عنها سابقاً، يعلم الديوان الوطني للحج والعمرة كافة المواطنين المقبلين على أداء مناسك الحج لهذا الموسم 2023/م 1444 هـ، المسجلين معه، أنهم مدعوون لاستكمال الإجراءات المتعلقة بالحجز الإلكتروني لتذكرة السفر وطباعة وصل الحجز وإيداع وصل حجز تذكرة السفر لدى مصالح الدائرة لاستكمال ملف طلب التأشيرة، وذلك ابتداءً من أمس الأربعاء 24 مايو 2023".

وأضاف البيان أن العملية تتم "حصراً عبر البوابة الجزائرية للحج https://bawabelhadj.dz. كما أن الحج الميامين، مدعوون بعد إتمام كل هذه الإجراءات إلى القيام بعملية الحجز الإلكتروني لفرقة الإقامة بكرة المكرمة، وطباعة بطاقة السفر لتقديمها لمصالح البعثة الوطنية بالبلد المقدس".

## في نشر التسامح ونبذ الكراهية والتطرف

## مفتي كرواتيا يشيد بدور الجزائر

أشاد رئيس المشيخة الإسلامية المفتي العام لجمهورية كرواتيا، الدكتور الشيخ عزيز حسانوفيتش، لدى استقباله، أمس الأربعاء بالعاصمة زغرب، وفداً عن المجلس الشعبي الوطني، بدور الجزائر في نشر مبادئ التسامح والتعايش في العالم ونبذ خطاب التطرف والكراهية، حسب ما أفاد به بيان للمجلس.

وأوضح المصدر ذاته، أن وفد المجلس الذي يرأسه رئيس لجنة الشؤون الخارجية والتعاون والجمالية، سليم مراح، "قدّمت له خلال اللقاء لجنة عن وضع المسلمين والجمالية المسلمة في كرواتيا وما تتمتع به من حقوق كاملة".

إلى جانب ذلك، "قدم فضيلة الشيخ حسانوفيتش عرضاً مفصلاً حول دور هيئة الإفتاء في توحيد الخطاب الديني والتي به عن التطرف والذهاب به إلى الاعتدال والوسطية". وبالمنااسبة، يضيف ذات البيان، "أشاد المفتي العام بدور الجزائر في نشر مبادئ التسامح والتعايش في العالم ونبذ خطاب التطرف والكراهية"، فيما نوه السيد مراح بـ "النموذج الكرواتي في التعايش بين الأديان والوطنية واحترام الآخر، ووجه شكره للمفتي العام على حسن الاستقبال وتقديره للجزائر دولة وشعباً".

## المجلس الشعبي الوطني:

## جلسة عامة لطرح أسئلة على وزراء

يعقد المجلس الشعبي الوطني، هذا الخميس، جلسة عامة تخصص لطرح أسئلة شفوية على عدد من أعضاء الحكومة، حسب ما أفاد به، أمس الأربعاء، بيان للفرقة السطلى للبرلمان. وأوضح المصدر ذاته، أن هذه الأسئلة ستوجه إلى وزراء الداخلية والجماعات المحلية والتهيئة العمرانية، الطاقة والمناجم، التعليم العالي والبحث العلمي، السياحة والصناعة التقليدية، والعمل والتشغيل والضمان الاجتماعي.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية : سكيكدة

دائرة : بن عروس

بلدية : المرسي

رقم التعريف الجبائي : 098421385167021

إعلان عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا

يعن رئيس المجلس الشعبي البلدي المرسي ، عن إجراء طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا من أجل :

- حصة 01 : إنجاز شبكة المياه الصالحة للشرب بمشقة الطاهر
- حصة 02 : إعادة الاعتبار لشبكة المياه الصالحة للشرب ببلدية المرسي

بإمكان المؤسسات و تجمع أموال المنظمات والمهنة بهذا الإعلان الحائزة على (الدرجة الرابعة فما فوق نشاط رومي في الري و التي تملك محل رقم أعمال خلال السنوات (2019-2020-2021) يساوي أو يفوق 15.000.000 دج و قامت بإنجاز مشروع مماثل في الميدان.

سحب دفتر الشروط من مكتب الصفقات البلدية المرسي مقابل دفع حقوق الطبع المقررة ب: 4.000.000 دج لدى وكيل الإيرادات بالبلدية وترسل العروض إلى السيد/ رئيس المجلس الشعبي لبلدية المرسي في ظرف يحتوي على 03 أطراف متفصلة (ملف الترشيح ، العرض التقني ، العرض المالي)، الظرف الخارجي يحمل عبارة

إلى السيد/ رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية المرسي

طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا

" لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة و تقييم العروض"

عنوان المشروع " إنجاز وإعادة الاعتبار لشبكة المياه الصالحة للشرب ببلدية المرسي"

حصة 01 : إنجاز شبكة المياه الصالحة للشرب بمشقة الطاهر

حصة 02 : إعادة الاعتبار لشبكة المياه الصالحة للشرب ببلدية المرسي"

يجب أن تكون العروض مرفقة بالوثائق التالية :

- 1- ملف الترشيح يحتوي على:
  - 1- تصريح بالترشيح مملوء مضمين وموخر ومختوم.
  - 2- التصريح بالنزاهة مملوء مضمين وموخر ومختوم.
  - 3- نسخة مصدق عليها من القانون الأساسي للشركة بالنسبة لـ SARI-EURL-SNC.....
  - 4- نسخة من شهادة التأهل و التصفية المهنية مطابقة للأصل في الصلاحية.
  - 5- نسخة من المراجع المالية الخاصة بالمشروع (المصالح المالية) مطابقة للأصل لثلاثة سنوات الأخيرة - (سنة 2019-2020-2021) (محة من طرف محاسب أو خبير معتمد).
  - 6- نسخة من كل الوثائق التي تبرر قدرات المترشح على الوفاء من البنك محل الوفاء.
  - 7- الوثائق التي تتعلق بالتفويضات التي تسمح للأشخاص بإلزام المؤسسة.
  - 8- قائمة المشاريع المنجزة من طرف المترشح و ذلك بتقديم شهادات تثبت حسن التنفيذ لمشروع منجزة في الاختصاص المطلوب لكل مشروع على حدى صادرة عن صاحب المشروع.
  - 9- قائمة الإمكانيات المالية للمترشح مرفقة بشهادات الامتلاك (بطاقت رمانية + شهادة التأمين قيد الصلاحية) أو عقد إيجار موثق بالنسبة للتمتد.
  - 10- نسخة من قائمة الوسائل البشرية المستخدمة لإكمال المشروع في شكل قائمة مرفقة بشهادات العمل و شهادة الانتساب لـ CNAS و نسخة من الديبلوم.

ملف العرض التقني يحتوي على :

- 1- دفتر الشروط مملوء مضمين وموخر ومختوم ويحتوي في آخر صفحته على العبارة - قري و قبل مكتوبة بخط اليد.
- 2- التصريح بالكتابة مملوء مضمين وموخر ومختوم.
- 3- مذكرة تقنية تيريرية" و كل وثيقة تسمح بتقييم العرض التقني "
- 4- رزنامة مفصلة تقدم الأشغال مفصلة و مضمية و مختومة.

ملف العرض المالي يحتوي على :

- 1- رسالة التمهيد مملوءة و مضمية و مؤرخة و مختومة
  - 2- جدول الأسعار بالوحدة مملوء مضمين وموخر ومختوم
  - 3- التفصيل الكمي و التقديري مملوء مضمين وموخر ومختوم
- تودع العروض لدى (مكتب الصفقات لبلدية المرسي) في آخر يوم من أجل تحضير العروض المقر 10: أيام ابتداء من أول صدور للإعلان بالجزء أذ الوطنية .
- كل المتعهدون مدعون لحضور جلسة فتح الأظرفة بمقر البلدية على الساعة العشرة و النصف صباحا (10.30) سا يبقى للمتعهدين ملتزمين بعروضهم لمدة تسعون (90) يوما .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الجزائر

الدائرة الإدارية للشرافة

بلدية أولاد فسايت

الرقم الجبائي 41000200001608501050

إعلان عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 08/2023

يعن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية أولاد فسايت عن إجراء طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط دنيا (المتعلق بالعملية :

الاجاز قنات صرف المياه الصالحة للشرب حي مولاهم .  
 فعلى كل المؤسسات المهتمة بهذا الإعلان التقرّب لمقر البلدية مكتب الصفقات .  
 3000,00 دج . غير قابلة للاسترجاع على مستوى أمين الخزينة لبلدية أولاد فسايت تمثّل حقوق إعداد دفتر الشروط

شروط أهلية المتقدمين :

- المؤهلات المهنية
- شهادة التأهيل و التصفية 02 و أكثر رئيسية ري الرمز 34-703.
- المؤهلات المالية
- أن يكون رقم الأعمال للثلاث سنوات الأخيرة 2019-2020-2021 يقدر بـ 20.000.000,00 دج على الأقل
- المؤهلات التقنية
- أن يكون مالكاً حرفة RETROCHARGEUR مبررة بالبطاقات الرمانية و التأمين سارية المفعول
- الوسائل البشرية
- متحصل على مهنت دوله او ماستر في الري مبرر بالشهادة ، و شهادة الانتساب للضمان الاجتماعي سارية المفعول.
- المراجع المهنية
- أن يكون المتعهد قد قام بإنجاز ثلاثة مشاريع على الأقل في نفس الميدان (انجاز أو تصليح قنات صرف المياه الصالحة للشرب) مبررة بشهادات حسن التنفيذ مضمين من المصلحة المتعاقدة العمومية

يتكون محتوى العرض المقدم من 03 اجزاء :

ملف الترشيح يحتوي على:

- التصريح بالترشيح حسب النموذج المرفق في دفتر الشروط ، مملوء ، موخر ، مضمين ومختوم
- شهادة الأمانة و النزاهة مملوءة ، مؤرخة ، مضمية ومختومة حسب النموذج المرفق في دفتر الشروط
- نسخة من النظام الأساسي للشركة
- الوثيقة المثبتة للتفويض بالإمضاء
- كل الوثائق التي تسمح بتقييم مؤهلات المتقدمين.

المؤهلات المهنية

شهادة التأهيل و التصفية المهنيين صنف 02 و أكثر ري .

المؤهلات المالية

الحصول المالية لثلاث سنوات الأخيرة 2019-2020-2021 المصادق عليها من طرف هيئة الضراب و المراجع البنكية.

المؤهلات التقنية

بالوسائل البشرية

قائمة الوسائل البشرية مبررة بالشهادة ، و شهادة الانتساب للضمان الاجتماعي مبررة بالشهادات و شهادة الانتساب الفردية سارية المفعول.

الوسائل المالية

قائمة الوسائل المالية مبررة بالبطاقات الرمانية و التأمين و المرافقة التقنية و فواتير الشراء و التقرير التقني للتمتد محدد من طرف خبير معتمد ساري المفعول

المراجع المهنية

مبررة بشهادات حسن التنفيذ مضمين من المصلحة المتعاقدة

العرض التقني يحتوي على:

- 1- التصريح بالكتابة مملوء ، مؤرخ ، مضمين ومختوم.
- 2- دفتر الشروط مضمين ومختوم ويحتوي على العبارة غرا و قبل- كتابة بخط اليد
- 3- كل الوثائق التي تسمح بتقييم العرض التقني: مذكرة تقنية مبررة و كل الوثائق الأخرى المطلوبة و هذا تطبيقاً لأحكام المادة 78 من المرسوم الرئاسي 15-247 المؤرخ في 16/09/2015 المتضمن قانون الصفقات العمومية و تفويضات المرفق
- 4- المذكرة التقنية حسب النموذج المرفق
- 5- قائمة الوسائل البشرية مبررة بالشهادة ، و شهادة الانتساب للضمان الاجتماعي سارية المفعول.
- 6- قائمة الوسائل المالية مبررة بالبطاقات الرمانية و التأمين و المرافقة التقنية و فواتير الشراء و التقرير التقني للتمتد محدد من طرف خبير معتمد ساري المفعول
- 7- مدة و أجل اجاز الأشغال

العرض المالي يحتوي على:

- رسالة التمهيد حسب النموذج المرفق ، مملوء ، مؤرخ ، مضمين ومختوم.
  - جدول الأسعار الوحدوية مملوء ، مؤرخ ، مضمين ومختوم.
  - الكنتف الكمي و التقديري مملوء ، مؤرخ ، مضمين ومختوم.
- يوضع العرض التقني في ظرف يكتب عليه العرض التقني و يوضع العرض المالي في ظرف يكتب عليه العرض المالي و يوضع ملف الترشيح في ظرف يكتب عليه ملف الترشيح الثلاثة اطرافه توضع داخل ظرف منهم التسمية ولا يحمل سوى العبارات التالية:

السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية أولاد فسايت

الإعلان عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 08/2023

الاجاز قنات صرف المياه الصالحة للشرب حي مولاهم

لا تفتح الا من طرف لجنة فتح و تقييم الأظرفة التقنية و المالية

تودع العروض لدى أمانة مكتب الصفقات العمومية لبلدية أولاد فسايت في أجل (15 أيام) ابتداء من تاريخ أول صدور لهذا الإعلان في الصحافة الوطنية و النشرة الرسمية .

إيداع العروض يكون آخر يوم من أجل تحضير العروض قبل الساعة 12:00 سا التي تصادف يوم فتح الأظرف

يبقى المتعهدون ملتزمين بعروضهم طيلة 15 أيام + 03 أشهر ابتداء من آخر أجل لإيداع العروض.

بعد هذا الإعلان بمثابة دعوة للمتعهدين لحضور جلسة فتح الأظرف.

ANEP 2316012939

أخبار اليوم: 2023/05/25

ANEP 2323002660

أخبار اليوم: 2023/05/25

لإعلانناكم اتصلوا بـ

أخبار اليوم

معنا ستحظون بأفضل الأسعار وأفضل الخدمات



حي العناصر 04 ، القبة / الجزائر العاصمة

023 70 54 31









# رجاء

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..

## وصفات تحصين من الكتاب والسنة

# هذه الأذكار الواقية من كل بلاء..



وقال الإمام شمس الحق العظيم آبادي: (من كل شيء) من كل شر، وقال الإمام السهارنفوري رحمه الله: (من كل شيء)؛ أي: من شر كل مؤذ. قول: (اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني، ودنياي، وأهلي، ومالي، اللهم استر عوراتي، وأمن روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي، ومن خلفي، وعن يميني، وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي)، وذلك في الصباح والمساء.

عن ابن عمر رضي الله عنه قال: لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم يدع هؤلاء الكلمات حين يمسي، وحين يصبح: (اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني، ودنياي، وأهلي، ومالي، اللهم استر عوراتي، وأمن روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي، ومن خلفي، وعن يميني، وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي): أخرجه الترمذي وأبو داود، وابن ماجه، والنسائي مختصراً.

قال العلامة الطيبي رحمه الله: (العافية) هي دفاع الله عن العبد الأسقام والبلايا، ويندرج تحت قوله: (في الدنيا والآخرة) كل مشنوء ومكروه، وقال العلامة المناوي رحمه الله: قوله: (والعافية في ديني ودنياي) يندرج تحته كل الوقاية من كل مكروه.

وقال العلامة السندي رحمه الله: قوله: (إني أسألك العافية) هي السلامة من الأسقام والبلايا، وقيل: عدم الابتلاء بها، والصبر عليها، والرضا بقضائها، (أمن روعاتي): أي: ادفع عني خوفاً يقلقني ويزعجني، (احفظني من بين يدي): أي: ادفع عني البلاء من الجهات الست؛ لأن كل بلية تصل الإنسان إنما تصله من إحداهن.

وقال: (أمن روعاتي): أي: اجعلني آمناً من كل يخاف من لحوقه من أنواع الخوف. وقال الإمام السهارنفوري رحمه الله: (الروعة) الفزع.

وقال العلامة شرف الحق العظيم آبادي رحمه الله: (اللهم أسألك العافية): أي: السلامة من الأفات، (اللهم احفظني): أي: ادفع البلاء عني.

قول: (باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم)، وذلك ثلاث مرات في الصباح والمساء.

عن عثمان بن عفان رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم، ثلاث مرات، لم يضره شيء): أخرجه ابن ماجه، والترمذي، وقال حديث حسن صحيح، ورواه أبو داود بلفظ: لم تصبه فجأة بلاء.

قال الإمام الشوكاني رحمه الله: وفي الحديث دليل على أن هذه الكلمات تدفع عن قائلها كل ضرر، كائناً ما كان، وأنه لا يُصاب في ليله ونهاره، إذا قالها في الليل والنهار، وقال الإمام المباركفوري رحمه الله: (بسم الله): أي: استعين أو تحفظ من كل مؤذ باسم الله، (الذي لا يضر مع اسمه): أي مع ذكره مع ذكر اسمه باعتقاد حسن ونية خالصة، (ولا في السماء) أي من البلاء النازل منها.

من فضل الله الكريم أن رتب الأجر الكثير، والكنوز العظيمة، والفوائد العديدة، على عبادة من أسير العبادات، وأسألها على الإنسان، ألا وهي: عبادة ذكر الله عز وجل، التي تطرد الشيطان، وترضي الرحمن، وتزيل الهم والغم والخوف والحزن عن قلب الإنسان، وتجلب له الفرح والسرور، وتقوي بدنه، وتشرح صدره، فطوبى لمن وفقه الله، فاستجاب لأمره تعالى في قوله: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَكْثِرُوا لِلَّهِ ذِكْرًا كَثِيرًا** (الأحزاب: 41)، فصار الذكر له سجيّة علي كل أحواله؛ كما قال سبحانه: **الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ** آل عمران: 191، فكان ممن اقتدى برسول الله صلى الله عليه وسلم، قالت أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يذكر الله على كل أحيائه: أخرجه مسلم، وكان من الأحياء لذكره لربه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مثل الذي يذكر ربه، والذي لا يذكر ربه، مثل الحي والميت): أخرجه البخاري.

وينبغي التنبيه أن يحرص المسلم أن يكون ذكره بلسانه وقلبه، حتى ينال الثواب على وجه الكمال، قال العلامة ابن عثيمين رحمه الله: وذكر الله تعالى يكون بالقلب، ويكون باللسان، ويكون بهما جميعاً، وأفضله ما اجتمع عليه القلب واللسان، ولا ينبغي أن يغفل ويسهو قلبه حين ذكر الله عز وجل، فإن روح الذكر حضور القلب، والذكر بلا حضور القلب كالجسد بدون الروح، ليس إلا مجرد هيكل، ولن يحصل له كمال الأجر المرتب على الذكر.

**قراءة آية الكرسي عند النوم:**  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأبي هريرة رضي الله عنه: (إذا أويت إلى فراشك فاقرا آية الكرسي، لن يزال معك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان حتى

## فوائد دعاء اللهم مالك الملك تؤتي الملك من تشاء

ووردت العديد من الأدعية عن النبي صل الله عليه وسلم عن الاستغفار والتوبة إلا أن أقواها وأفضلهم هو دعاء سيد الاستغفار الذي فيه:  
- اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت أعوذ بك من شر ما صنعت أبوء لك بنعمتك على وأبوء بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت. من قالها موقفاً بها حين يمسي فمات من ليلته دخل الجنة) أخرجه الإمام البخاري ومسلم.

تولج الليل في النهار وتولج النهار في الليل وتخرج الحي من الميت وتخرج الميت من الحي وترزق من تشاء بغير حساب، رحمن الدنيا والآخرة ورحيمهما تعطي من تشاء منها وتمنع من تشاء، ارحمني رحمة تغنيني بها عن رحمة من سواك "

**دعاء سيد الاستغفار**  
من أكثر الأدعية التي يدعو بها الناس الله سبحانه وتعالى هي دعائهم بالمغفرة والتوبة، وقد كان الله رحيم بعباده فهو يقبل استغفار العبد وتوبته حتى تقبض روحه،

## كنوز ربانية

قد ورد هذا الدعاء في عدة مواضع تبين مدى فائدة هذا الدعاء العظيم في الرزق وقضاء الدين والحاجة.

قد ورد في معجم الطبراني الصغير كالتالي: عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله صل الله عليه وسلم لمعاذ: ألا أعلمك دعاء تدعو به لو كان عليك مثل جبل أحد ديناً لأداه الله عنك، قل يا معاذ: اللهم مالك الملك تؤتي الملك من تشاء وتنزع الملك ممن تشاء وتعز من تشاء وتذل من تشاء بيدك الخير إنك على كل شيء قدير، رحمن الدنيا والآخرة ورحيمهما تعطيهما من تشاء



## ما هي خصائص وسمات الأشهر الحرم؟

بدأ شهر ذو القعدة، هذا الشهر الذي يعد واحداً من الأشهر الحرم الأربعة، التي قال عنها الله تعالى في كتابه العظيم: **فَلَا تَطْلِمُوا فِيهِنَّ أَنفُسَكُمْ**....

هذه الأشهر سميت حرماً، نظراً لزيادة حرمتها، ولتحريم القتال فيها.

يقول الله تعالى في سورة التوبة (آية: 36): **إِنَّ عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا فِي كِتَابِ اللَّهِ يَوْمَ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِنْهَا أَرْبَعَةٌ حُرُمٌ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَدِيمُ فَلَا تَطْلِمُوا فِيهِنَّ أَنفُسَكُمْ** .

وعن نفع بن الحارث الثقفي أبو بكره رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم خطب في حجته فقال: (إن الزمان قد استدار كهيئته يوم خلق الله السموات والأرض السنة اثنا عشر شهراً منها أربعة حرم ثلاث متواليات ذو القعدة وذو الحجة والمحرم ورجب).

ظلم الإنسان لنفسه بارتكاب المعاصي والذنوب والبعد عن طاعة الخالق جل شأنه، وتحليل ما حرم الله دون أن يجد غضاضة في هذا، من الأمور التي لا يقبلها المولى جل وعلا في كل الأوقات والأحوال.

لكنه - سبحانه وتعالى - شدد على حرمة هذه الأشهر الأربعة، وأمرنا بالأطعام أنفسنا فيها، لذلك دعونا نتعرف سوياً على الخصائص والسمات التي خص الله تعالى بها هذه الأشهر:

1- حرم فيها القتال  
يقول الله تعالى في سورة البقرة (آية:

## لطائف قرآنية

أنزل الله سبحانه وتعالى تلك السورة رداً على معايرة الكفار للمسلمين بفقرهم وحاجتهم، وقد سأل النبي عما إذا لم يُسخر له شيء كما سخر لبعض الأنبياء من الرياح ويشفي الأحياء ومن يتحدث إلى الجن، فبدأ بمخاطبة الرسول وسؤاله عن النعم التي أنزلها له في تلك الآيات الثمانية، وتقول السورة - بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ - **لَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ × الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ × وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ × فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا × إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا × فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ × وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ** .

وجاء على لسان النبي عليه الصلاة والسلام يسأل ربه - سألت ربي مسألةً ووددتُ أني لم أسأله، قلتُ: يا رب! كائنتُ قبلي رسلٌ منهم من سخرتُ له الرياح، ومنهم من كان يحيي الموتى، وكلمتُ موسى قال: ألم أجِدك يتيمًا أجدتُك غائبًا فأغثيتُك؟ ألم أشركُك صدرك، ووضعتُ عنك وِزْرَكَ؟ قال: فقلتُ بلى يا رب! فوددتُ أن لم أسأله .

ولهذا رأى الكثير من العلماء والمفسرين أن لتلك السورة الكثير من الفوائد في الحياة

## فوائد سورة الانشراح

مثلها كمثّل سورة البقرة وخاصة ايه الكرسي وأيضاً سورة يس وكافة السور القرآنية، ومن فوائد سورة الشرح ما يلي:

- تشرح صدر المؤمنين عند قرأتها.
- تساعد على تفريج الهم.
- تصل بالمسلمين إلى الطمأنينة بالنصر على الأعداء في كافة الأوضاع.
- تؤدي إلى الشعور بالتحسن بعد قراءتها مباشرة.
- تساعد بصورة كبيرة في إزالة الغم عن المنزل وأصحابه.
- تجدد من طاقة المؤمن.
- تملئ صدور المؤمنين بالرضا وإنشراح الصدر.
- فيها شفاء للبدن من كل شر.
- ينال كافة المسلمين الثواب عند قراءتها.
- قراءة السورة بها طهارة للنفس، وتجلب الخير والرزق والسعادة.
- ينال المسلم من قراءتها القبول من الآخرين.
- السورة تسبب راحة النفس وإدخال السور.
- تبعد المؤمن عن الكسل إذا التزم بقراءتها يومياً.

ظالمعوا جريدة

AKHBARELYOUM  
أخبار اليوم

على الموقع

الإلكتروني

[www.akhbarelyoum.dz](http://www.akhbarelyoum.dz)

## أطفال التوحد في الجزائر

## جهود حثيثة لضمان التكفل الأمثل

خ. نسيمة/ ق.م

أكدت المفوضة الوطنية لحماية الطفولة، مريم شرفي مؤخرا بغليزان أن السلطات العليا للبلاد تولي أهمية كبيرة للتكفل ببنية الأطفال المصابين بالتوحد.

وضعية أطفال اضطراب عصبي نمائي مهم تظهر فيه أعراض في مرحلة الطفولة المبكرة. في حين أن الأعراض المتعلقة بالتوحد تبدأ في المراحل المبكرة من مراحل النمو لدى بعض الأطفال، يعاني بعض الأطفال من الانحدار أو الاضطرابات في النمو الطبيعي. ينشأ الشك حول التوحد عندما يتأخر حديث الطفل أو يكون غير ذي صلة، وغير مستجيب. تأتي الأسرة للطبيب لأن الطفل لا يتكلم حتى لو كان زملاؤه يتحدثون، أو لأنه كان يستطيع أن يقول كلمات مفردة مثل "أم والأب" من قبل، لكن نسي هذه الكلمات في الأشهر الأخيرة. تظهر المشاكل الحسية بين الأعراض التي تظهر في مرض التوحد. تقلل المشاكل الحسية من امتثال الفرد للبيئة. يقلل من تكيف الفرد مع الحياة. مثلا تستمر المشاكل مثل الحساسية تجاه الصوت العالي، والحساسية للمس، والحساسية للضوء، والمشاكل المتعلقة بالتوازن والاهتمام مع زيادة مشاكل النظام الاجتماعي المتغير مع تطور الفرد، وهو طيف منتشر في مختلف الدول بين الأطفال والجزائر ليست في متناى عن المرض إذ



الأطفال والمساهمة في تحسين أوضاعهم بالجزائر.

وأشارت إلى وجود لجنة حاليا على مستوى الوزارة الأولى مشكلة من كل القطاعات المعنية والمجتمع المدني تعمل على تحسين

الدين" بولاية غليزان، أن ملف أطفال اضطراب طيف التوحد سيحظى باهتمام كبير لدى السلطات العليا للبلاد، مشيرة إلى أن الزيارات الميدانية للهيئة التي تشرف عليها تهدف إلى الوقوف على واقع

تكثف الجهود للتكفل بالأمثال بالأطفال المصابين بالتوحد. أبرزت السيدة شرفي في تصريح صحفي على هامش معينتها للتكفل بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمقر جمعية "عماد

التي تفرغ من أجل توفير الرعاية المناسبة للأطفال المصابين بالتوحد. كما ذكرت السيدة شرفي بجهود الدولة في مجال التكفل بذوي الاحتياجات الخاصة لاسيما المصابين منهم بالتوحد، مبرزة أن هيئتها تدعم كل عمل تقوم به مختلف فعاليات المجتمع المدني في مجال حماية الطفولة بالجزائر. وكانت المفوضة الوطنية لحماية الطفولة قد أشرفت رفقة رئيسة الهلال الأحمر الجزائري، ابتسام حملاوي، على تسليم طرود غذائية ومستلزمات طبية وكراسي متحركة لجمعيات محلية بالولاية علاوة على متابعة لجانب من نشاطات الطفولة بحديقة "الياسمين" ومؤسسة رعاية الطفولة المسعفة بعاصمة الولاية. كما عاينت السيدة شرفي مشروع تهيئة 44 محلا مهنيا لتحويله إلى ملحقة للمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا ببلدية جدوية، إلى جانب زيارة مدرسة ابتدائية ببلدية الحمادنة.

## كيف تتعاملين مع سلوك طفلك العنيف؟



ابنتك أي شيء غير عادي، كافئ سلوكه الإيجابي. الأهم من ذلك، تذكر أنه ليس مطلوباً منك دائماً تقديم المكافآت في بعض الأحيان، تكون العبارات أقوى، إذا كان طفلك يتصرف بشكل جيد أمام الضيوف، فلا تنسى مدحه أو تقيبه بعد مغادرتهم.

**ناقشه ولكن لا تفذي طلباته**  
عندما يعبر ابنك عن مشاعره، كوني لطيفة. يمكن للتدخل في انفعالاته العاطفية أن يجعله أكثر عدوانية. بدلاً من ذلك، ساعديه على نمذجة وإدارة عواطفه. على سبيل المثال: إذا كان طفلك يضغط عليك للذهاب إلى المتجر وشراء شيء ما. لا تتفاعلي أو تشتري له لأن هذه طريقة غير مباشرة لتشجيعه على السلوك السيئ. بدلاً من ذلك، استمري في تجاهلك لمطالبه، وتفاعلي معه لاحقاً.

بطريقة مناسبة اجتماعياً. مثال: إذا فعل طفلك شيئاً غير لائق، يمكنك أن تطلب منه تنظيف الممر كعقوبة أو تقليل وقت التلفزيون أو اللعب.

**ضعي قواعد ثابتة**  
ضعي قواعد متعلقة بالاحترام لجميع أفراد الأسرة. حتى كبار السن، فاللكم أو الركل أو العض أو أي شكل آخر من أشكال العنف الجسدي غير مسموح بها في المنزل.

خططي للتداعيات الشديدة عند خرق هذه القواعد (مثل أن يغسل الجوارب لجميع أفراد الأسرة إذا أخطأ). لكن احرصي على تقديم رسالة إيجابية لعقابه.

**كافئي سلوكه الإيجابي**  
المكافأة هي أفضل طريقة للشاء على تصرف جيد أو تقديره. حتى لو لم يفعل ابنك أو

صغيرة، اطلي منه أن يأخذ أنفاساً عميقة أو الذهاب مباشرة إلى غرفته. قومي بتعليمه التعرف إلى المشاعر والتعبير عنها مثل الحزن والإحباط، إلى جانب مناقشة ضرورة التعامل مع هذه المشاعر بطريقة صحية، من خلال تطوير تقنيات لإدارة العواطف بشكل آمن من دون إيذاء نفسه أو الآخرين.

**تجنبي العقوبات الجسدية**  
توقفي عن ضربه كعقاب، فسيكون في حيرة من أمره بشأن سبب السماح لك بضربه بينما هو لا يفعل ذلك، وبدلاً من حل المشكلة، يمكن أن تجعل مثل هذه العقوبات طفلك أكثر عدوانية. فالطفل يقلد ما يراه، لذلك علميه المزيد عن السلوك الاجتماعي وتقنيات أكثر ذكاءً للتعامل مع الحزن وخيبة الأمل

هل يحبطك سلوك طفلك العدواني؟ هل تعتقدين غالباً أنك فشلت كأماً في مساعدة طفلك على إدارة عواطفه؟ لا تقلقي لأن التنظيم العاطفي هو مهارة يمكننا جميعاً تعلمها تدريجياً بمرور الوقت.

في حين أن بعض الأطفال قد يستغرقون وقتاً أطول لإتقان السلوك الذاتي، فأنت كأماً تحتاجين ببساطة إلى التحلي بالصبر، ويجب أن تدريبي نفسك على التصرف للتحكم في المواقف الصعبة أو إدارتها. إليك بعض الأساليب التي يجب على كل أم الالتزام بها للتعامل مع السلوك العنيف للطفل، كما يقترحها الخبراء التربويين.

**علمي طفلك مهارات إدارة الغضب**  
من الضروري جداً تعليم طفلك مهارات إدارة الغضب. إذا غضب كثيراً أو بسبب أشياء

"مهمة جداً" لصحة القلب  
أطعمة يجب إضافتها لوجبة الإفطار..

30 غرام من العصيدة في الصباح طريقة مثالية للبدء.

## فول الصويا

أطعمة الصويا مثل حليب الصويا ولبن الصويا والتوفو وفول إدامامي، مهمة لخفض مستويات الكوليسترول في الدم. لدعم صحة قلبك، يجب تاستخدام حليب الصويا في الشوفان أو إضافة بعض زبادي الصويا إلى الفواكه على الإفطار.

## فواكه وخضروات

الإفطار يوفر فرصة رائعة لزيادة تناولك للفواكه والخضروات، حيث تساعد إضافة المزيد من النباتات إلى طبقك على تقليل تناول الأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والدهون المشبعة. توفر الفواكه والخضروات المزيد من الألياف القابلة للذوبان ومضادات الأكسدة، يمكنك إضافة التوت أو الموز إلى العصيدة، أو إضافة بعض الطماطم أو السبانخ أو الفطر إلى وجبة الإفطار المطبوخة.

## المكسرات

المكسرات مفيدة لصحة القلب لما تحتويه من دهون صحية، معروفة باسم الدهون غير المشبعة، وهي مفيدة لخفض نسبة الكوليسترول. التوصية هي اختيار 30 غراماً من المكسرات النيئة وغير المملحة، والتي يمكن أن تشمل اللوز والجوز والكاجو وغيرها، يمكنك رش القليل من المكسرات أو البذور على وجبة الإفطار لزيادة تناولك للدهون الصحية للقلب.

بعد ارتفاع الكوليسترول في الدم حالة خطيرة محتملة، وإذا تركت دون علاج يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمشاكل متعددة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية. كما أن النظام الغذائي يعد أحد الأسباب الرئيسية لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، حيث أن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة من بين الأسباب الرئيسية.

وبالطريقة نفسها التي يمكن أن ترفع بها بعض الأطعمة نسبة الكوليسترول في الدم، يمكن لأخرى أن تخفضه. وكشفت أخصائية التغذية روزي مارتن أن هناك أطعمة ضرورية يجب إضافتها إلى الوجبة الأولى في اليوم للمساعدة في صحة قلبك، وقالت: "الإفطار هو فرصة مثالية للحصول على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية المعززة للصحة قبل أن تبدأ يومك. لكن هل تعلم أن اختيارك لوجبة الإفطار يمكن أن يكون إما زيادة أو خفض ضغط الدم والكوليسترول".

## الشوفان

يوفر الشوفان أليافاً قابلة للذوبان تسمى بيتا جلوكان، وعند ضمه إلى نظام غذائي صحي يكون له تأثير في خفض الكوليسترول. بيتا جلوكان يشكل مادة هلامية في أمعائك ترتبط بالكوليسترول وتمنع إعادة امتصاصه. وتحتاج إلى 3 غرامات يومياً للحصول على تأثير خفض الكوليسترول، الذي يمكنك الحصول عليه من حصص قليلة من الشوفان أو الشعير كل يوم.

جمال وأنوثة  
تبييض الرقبة في يوم واحد بمكونات طبيعية

الرقبة كما الوجه تماماً تتعرض يومياً بشكل مكثف لأشعة الشمس، ما يتسبب في ظهور البقع الداكنة عليها، هذا بالإضافة إلى عوامل أخرى تسبب اسوداد الرقبة، من أبرزها التقدم في السن. لكن بغض النظر عن أسباب إصابة الرقبة بالتصبغات والبقع الداكنة، نرصد في هذا المقال مجموعة مكونات طبيعية تمتلك قدرة عالية على تبييض الرقبة في يوم واحد فقط، إلى جانب طريقة تحضيرها وتطبيقها.

## الليمون الحامض

الليمون الحامض من أسهل الخلطات الطبيعية والأسرع من ناحية التحضير والفاعلية. فنظراً إلى غناه بالفيتامين "سي"، فهو يمتلك قدرة عالية على تبييض الرقبة خلال يوم واحد. ليس عليك إلا تدليك بشرة رقبتك بعصير الليمون الطازج، وتركه حتى يجف بالكامل ثم اشطفي رقبتك بالمياه الدافئة. وإذا كانت بشرتك حساسة؛ اخلطي عصير الليمون مع قليل من الماء، ثم طبقه على رقبتك.

## الحليب والمسل

يشتمل الحليب والمسل على خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات، ويعملان على تجديد البشرة والتخلص من خلايا الجلد الميت المتراكمة على سطح البشرة، ما يجعل البشرة أكثر نعومة وبياضاً. امزجي ملعقة كبيرة من الحليب السائل وملعقة صغيرة من العسل الطبيعي، وحين تحصلين على مزيج سميك ومتناسك، دلكي رقبتك به بحركات دائرية هادئة باستخدام

من الجلد الميت وتبييض البشرة بسرعة كبيرة. اخلطي ملعقة صغيرة من الكركم مع ملعقتين كبيرتين من اللبن الزبادي، وبعد الخلط جيداً؛ طبقي المكونات على رقبتك لمدة عشر دقائق. بعدها اغسلي رقبتك بالماء الدافئ، واشطفيها بالماء الدافئ.

**الأوفيرا لتبييض الرقبة في يوم واحد**  
تمتلك الأوفيرا قدرة كبيرة على تبييض البشرة خلال يوم واحد فقط، وذلك نتيجة غناها بمضادات الأكسدة والمركبات الطبيعية التي تعمل على التخلص من التصبغات الداكنة الموجودة على العنق، بالإضافة إلى مساهمتها في تجديد خلايا البشرة.

لذلك، استخدم الأوفيرا لتبييض رقبتك، بسرعة من خلال استخراج جل الأوفيرا الطبيعي وتطبيقه على بشرة الرقبة وتركه عليها حتى يجف بعدها، اشطفي رقبتك بالمياه الباردة.

أطراف أصابعك، واتركيه لمدة نصف ساعة. بعدها اشطفي بشرتك بالمياه الفاترة.

## صودا الخبز

تساعد صودا الخبز على تقشير الخلايا الميتة، وتفتح المسام، كما تعالج الالتهابات البكتيرية، وتعمل بفعالية لتفتيح وتبييض البشرة بشكل سريع. امزجي ملعقة كبيرة من صودا الخبز مع نصف كوب من الماء، من ثم طبقي المزيج على رقبتك واتركه حتى تجف تماماً بعدها اغسلي رقبتك جيداً بالماء الفاتر.

## الكركم والزبادي

بفضل احتواء الكركم على مادة الكركمين المضادة للأكسدة وللتهاب، فإن الكركم يعمل على تفتيح وتوحيد لون البشرة. أما اللبن الزبادي، فيحتوي على حمض اللاكتيك، وهو حمض يساعد على التخلص

## أن يبلغ الاحتقان درجة الغليان

العرب إن ثلثي الهرم هم وهم، وثلثه الباقي التقدم في السن. الأمر الذي يقدم لنا وصفاً ناجعة، لتبديداً ما قد يتلبد في الصدور من ضغوط تولد الاحتقان، وما قد يغشي النفوس من توترات نفسية، باتت في هذه الأيام بمثابة القاسم المشترك الأعظم لكل الناس البالغين الراشدين، بمن فيهم أرباب الأسر الكبيرة، وذوو الدخل المحدود، والمديرون التنفيذيون والباعة الجائلون. وأحسب أن الاحتقان، وهو الابن الشرعي للقلق، يُعتبر في أطواره الأولية صحياً ومشروعاً، وأخذته بتؤدة واعتدال يعادل أخذ جرعة من دواء فعال، وأن الاحتفاظ بقلبه يشكل شرطاً لازماً من شروط البقاء، بل ويُعد من مصادر التحوُّط اللازم إزاء الانتكاسات المفاجئة، ومن روافع التكيف الذي لا مفر منه قبالة متغيرات الحياة المتقلبة تقلب الصيف والشتاء، إلّا أن انتقاله إلى طور عاصف من النزق وردود أفعال حادة ومبالغ بها، يحيله إلى مرض أشد فتكاً من المرض الخبيث.

وما ينطبق على الدول في مثل هذا الوضع الموصوف للتلوُّ ينطبق على الأفراد سواء بسواء. إذ بقدر ما ينجح المرء في التحكم بدرجة قلقه المشروع، حتى لا نقول الصحي في بعض الأحيان، ويدير أزماته الحياتية مع المضارع من دون هلع أو رهَاب، ويتحسّب للمستقبل بلا تطير، بقدر ما يتمكن من الحفاظ على الماء الدافئ في قرارة النفس المثخنة تحت درجة الغليان، وتنفيس بعض ما يمور في مرجل الذات من بخار كان قد تخلّق جزءاً تجرّع مرارات إخفاق متكرر، وتزايد وزن أثقالات تنوء عن حملها القلوب، وتفاقم الضغط، واضطراب أوار الاشتعالات الداخلية المقيمة في النفوس ما أقام الليل والنهار. في الأمثال البليغة الفائضة بالحكمة، والملخصة خبرات أجيال متعاقبة راكمت تجاربها الفنية في معمعان الحياة، جاء أن أخطر الأمراض، بما فيها العضال، مصدرها الخوف ذاته، وأن القلق وقصر ذات اليد، وهما رافعتا الاحتقان، يقتل الهزة ذات التسعة أرواح، فيما قالت

ويتمكّن أصحاب القرار وذوو المسؤولية الكبار، في اللحظة المناسبة، من تنفيس طنجرة الضغط محكمة الإغلاق هذه، وتبادر المرجعيات المعنية قبل ذلك إلى الإسراع في احتواء الموقف، من خلال تخفيض شغلة اللهب المتقدة في الصدور والشارع السياسي والأسواق. هناك فيض من السوابق في غير مكان واحد من العالم العربي، تقصّ علينا ببلاغة حالات احتقان أدت، كل منها على انفراد، إلى انفجار اجتماعي لا تزال مضاعفاته ماثلة، وأفضت تداعياتها إلى نشوب أزمات سياسية كانت عواملها مثل جمرات كامنة تحت الرماد، حيث بدا الاحتقان هنا وهناك أشبه بمرجل البخار محكم الإغلاق، تسرب الهواء اللاهع تدريجياً من خلال فتحة متوارية تحت الغطاء، ثم انطلق هائجاً، بطاقة هائلة، لم يكن في وسع سائق القطار السيطرة عليها بعد أن تحوّل الماء المضغوط إلى بخار، وصار ما صار.

وميل عنيفة تخرج أحياناً عن السيطرة، هو أحد تجليات حالة القلق التي تستبدّ بعامة الناس والنخب وأولي الأمر، كل حسب منظوره ومصالحه ومسؤولياته، حيث يتقاطع هؤلاء جميعاً عند نقطة الخشية من عقابيل التطورات المستقبلية المجهولة في الزمان والمكان، بما فيها المفاجآت السياسية والاقتصادية، ويتفرّقون أيدي سباً حيال الأولويات والرهانات والرؤى والمعالجات.

### النار تحت الرماد

ومثلما يسخن الماء في المرجل، ويتحول عند درجة حرارة عالية إلى بخار ذي طاقة انفجارية، أو قوة يمكن التحكم بها وتطويعها لتشغيل المولدات الحرارية، وجرّ عجلة قطار متعدّد العربات، كذلك يشتدّ الاحتقان شيئاً فشيئاً، وتسخن حالة القلق على النطاقين الخاص والعام، ويكتسب هذا الخليط، مع مرور الوقت، خاصية البخار وقوته التدميرية، إن لم يُحسن الأفراد مداواته بالصبر الجميل وقدر قليل من رباطة الجأش،



بقلم:  
عيسى  
الشعبي

التعريف السوسولوجي غير الدقيق لحالة القلق التي تصاحب الإنسان، بدرجات متفاوتة الشدة، ولا تبرحه، من أول فتحة وعيه إلى يوم مماته، يشخص هذه الحالة، على أنها نتاج مزيج متراكم من مشاعر الشك والتحسّب والخوف وقلة الحيلة، وكل ما ينسب من تحت عباءة المصاعب اليومية، وقوس الهموم المحتشدة في الفضاء العام، تلك التي تتعمق غوراً وتزداد اتساعاً، كلما ضاق مجال الرؤية وازداد الوعي وارتفعت درجة الحسّ بالمسؤولية، ناهيك عن تفاقم تكاليف الحياة من جهة، وتضاؤل الخيارات المتاحة من جهة مقابلة.

ولعل الاحتقان العام الذي يفيض به الخطاب الاجتماعي الرائج في هذه الأونة، بكل ما ينطوي عليه من تعبيرات بالغة الحدة، وكراهية ورغبة في الانتقام،

## من دول إلى مخيمات

تبحث كل مجموعة لاجئة عن الأمان عند مجموعة ثانية، تطمئن لها، وهذا يعني التفكيك الداخلي، وبدء الخروج من حالة المواطنة، على عموميتها ومشاكلها وأزماتها، إلى حالة المجموعة ومواصفاتها.

قصة السودان متعددة الأسباب، لكن المؤكد أن سقوط أكثر من ألف قتيل، وجرح الآلاف، وتشريد أكثر من مليون، سيؤدي إلى ثأر سياسي وعسكري وقبلي، وهذا يقول في المحصلة إن كل هذا البلد يذهب إلى مصير لا يعلم به إلا الله، فيما على بقية دول المنطقة، أن تتعلم مما يجري، وأن تعيد مراجعة أوضاعها الداخلية، بشكل عميق، وأن لا تنتظر امتداد النار إليها، بفعل داخلي أو مؤامرة، من خلال ترتيب أوضاعها الداخلية، وعدم فتح المجال لنفاذ هكذا سيناريوهات.

الممتدة، ويحث أصحابنا الخزان البشري الأول لصناعة المخيمات في العالم، وليس أدل على ذلك من مخيمات اللاجئين خلال آخر عقدين في سورية، والعراق، واليمن، والحبل على الجرار هنا، وقد كنا نظن أن المخيمات التي نتجت عن احتلال إسرائيل لفلسطين، هي أول وآخر المخيمات، لكن الذي ثبت أن هناك لعنة تنتزل على الكل، فتمتد المخيمات من بلد إلى بلد، بدون احتلال مباشر، بل عبر أدوات محلية، تنفذ ما يمكن للاحتلال تنفيذه مباشرة.

في التحليلات الدولية كلام يتسرب منذ سنين طويلة عن التخطيط الأسود لمصر والجزائر، ودول ثانية في المنظومة العربية، وعلينا أن نقرأ موجات اللجوء في السودان بطريقة تتجاوز البعد الإنساني اللحظي، نحو الخرائط الاجتماعية التي تتغير تكريماً للتقسيم الداخلي، ويحث

إلى بلد، والمخيمات تتكاثر مثل الفيروسات، في كل مكان، في دول تعد غنية الموارد وغير محرومة، لكن من أداروا أمورها سلموها للغرباء، وضجوا بها على مذابح أجنداتهم وصراعاتهم الدموية.

المؤامرة نظرية يرفضها كثيرون، لأن الاتكاء عليها، يراد منه أحياناً إخفاء حجم الخراب الداخلي، والهشاشة، وغياب الحقوق، والاستقواء بالولاءات الفرعية من الجهوية إلى القبلية، مروراً بالمذهبية وفروعها، لكن المؤامرة صحيحة، وليست وهماً، وهي أيضاً تستفيد من كل البنى التحتية المنخورة لتنفيذ هذه السيناريوهات، ولولا الخراب الداخلي لا يمكن أن تتجح أي نظرية للمؤامرة.

أليس محزناً في عام 2023 أن يتفوق العالم في مجالات كثيرة، ونحن نعود إلى عصور الخيم، والمخيمات في أوطاننا

أغلب الدول العربية أصبح بها مخيمات، وقريبا سنشهد إقامة مخيمات في السودان برعاية الأمم المتحدة، ومخيمات لأهل السودان في دول جوار السودان، ويحث ينضم هذا البلد إلى قائمة طويلة من البلدان العربية التي تحولت من دول إلى مخيمات، بحيث يستحق العالم العربي جائزة المنطقة الأكثر إنتاجاً للمخيمات في هذه الدنيا، دون أن يتعلم أحد من أحد من هذه الدروس.

### منطقة ملتهبة

لا يمكن للحرب الدائرة في السودان، حيث تتداخل أطراف دولية في المشهد الداخلي، إلا أن تؤثر على كل تلك المنطقة، وقد ثبت لدى المختبرات السرية في العالم، أن القدرة على تدمير أي بلد عربي، وتنشيطه بنيتة أمر ليس صعباً، وسيناريو التقسيم ينتقل من بلد



بقلم:  
ماهر  
أبو طير

تقول الأرقام الرسمية إن أكثر من مليون لاجئ سوداني، اضطروا أن يغادروا السودان بسبب الحرب القائمة، ربع مليون شخص منهم غادروا خارج بلادهم، والبقية داخل السودان ذاته.

هذا يعني أن السودان أمام موجة لجوء بسبب الحرب والقتال، وأعداد اللاجئين سوف تزداد، إما إلى مصر، أو إلى دول أفريقية ثانية، أو حتى داخل السودان، كما أن موجات اللجوء الداخلية ستؤدي على الأغلب إلى إعادة رسم الخريطة الاجتماعية، بسبب انتقال مئات الآلاف من مواقع إلى مواقع، بما يعنيه ذلك اجتماعياً واقتصادياً وقبلياً خلال الفترة المقبلة.

## ماذا لو تخلفت أمريكا عن سداد ديونها؟

وبرامج درجات الحرارة، وكثافة الثلوج، و«كورونا» القديمة والمحسنة، ولم يتغير شيء؛ لا في السيارات، ولا في الطائرات، ولا في «العجرفة والغرور»، والورقة الوحيدة التي يمكن أن تريح هي، يا للغرابة، ورقة الرئيس الأمريكي جو بايدن، الذي لا يمكن وصفه بأنه «متعرج أو مغرور»، فهو رجل في غاية البساطة ويسعى إلى تمديد حكمه.

قد يكون «رفع السقف» حلاً أخيراً، لكن له أضراره أيضاً؛ في مقدمتها أزمة تهدد بانهييار الدولار. وقد لجأت أمريكا إلى هذا الإجراء 78 مرة منذ عام 1960، وهو يبلغ حالياً 4, 31 تريليون دولار، كما يؤدي إلى هبوط الأسهم وتسريح موظفين.

أكبر دولة دائنة للولايات المتحدة هي الصين، وهي تخشى تخلف الولايات المتحدة عن سداد الديون. وحذرت مجلة «فورين بوليسي» من مغبة أي تخلف، وما قد ينجم عنه من أزمة اقتصادية عالمية. وتساءلت: كيف للصين، وهي ثاني أكبر اقتصاد في العالم، النجاة، إذا تخلفت واشنطن عن سداد ديونها؟ وفي هذه الحالة يمكن للصين استحداث نظام مالي عالمي جديد أقل اعتماداً على الدولار. ومهما يكن الحل، فإن الصين ليست

وأخرى، وتحتاج لإنقاذ مالي، بينما شركتا سيارات يابانيتان، دون ذكر أسماء أيضاً، ومقراتهما في الولايات المتحدة، تصنعان سيارات ذات نوعية أفضل، وتصاميم أكثر أناقة، وأقل استهلاكاً للوقود، ولا تجد السيارات الأمريكية في اليابان إقبالاً من اليابانيين؛ لأنهم لا يقتنعون لماذا يجب عليهم شراء سيارات تستهلك كثيراً من الوقود وذات مقود في الجانب الخاطئ من الطريق؟

### مصالح متضاربة

قد تطول هذه الأزمات؛ ليس في السيارات، والمدافن الأمريكية فقط، ولا في الشوكولاتة السويسرية، ولا في مصارعة الثيران الإسبانية، ولا حتى في كرة القدم البرازيلية، والنوادي الإنجليزية، ولا المنتجات الأوروبية، ولا غيرها.

في سنوات تلك الأزمات والقحط، دعا متخصصون في مثل هذه الأزمات إلى إيقاف كل خطط الإنقاذ المالية فوراً؛ لأنها تزيد الطين بلة، إلا أن الزمن يعيد نفسه مع دوران الكرة الأرضية، حتى لو جاء رئيس أمريكي بهذا العمر وأقسم أنه وجد حلاً لكل مشاكل الكرة الأرضية في «المنافخ»، وعقدت العواصم هنا وهناك مؤتمرات عاجلة للمناخ، وانتشرت مظلات الأمطار، ومعاطف الرياح،

وتساءل الأمريكيون، في ذلك الحين، إذا ساعدت الحكومة الأمريكية قطاع السيارات، فلماذا لا تساعد شركات الطيران والسكك الحديدية، وشركات النفط الأمريكية، وشركات التكنولوجيا الحيوية؟ وقبل كل ذلك، من سينقذ الأسواق العامة من التضخم أو الركود؟ وتم توجيه تهمة «العجرفة» و«الغرور» إلى هذه الشركات في تعاملها مع الزبائن أيضاً. وما زال سوق السيارات وقطاع الطيران يتشاركان تهمة واحدة؛ ليس في الولايات المتحدة فقط، وإنما حول العالم أيضاً، بعكس أسواق الأثاث المنزلي، والملابس، وحتى المزدادات، والذهب والمجوهرات، والسياحة، والتعليم، وقد يذهلنا أن نعرف أن دفن الموتى في الولايات المتحدة «أغلى من الحياة نفسها»! والأعجب أن مسلمي أمريكا يعانون من سوق المدافن، حيث الجنازة تكلف، على الأقل، عشرين ألف دولار في «دار الرحمة» للدفن في نيويورك؛ ولذلك يريد معظم المهاجرين أن يدفنوا في الوطن الأم؛ ليس بسبب الحنين إلى الأقباب والوطن، وإنما لتخفيف الأعباء المالية.

والعجيب في أزمة السيارات الأمريكية، دون ذكر الأسماء، أنها تخسر بين فترة

يحدث عجز هنا أو هناك، لكن أحداً لا يقترح رفع السقف، أو إزالته أصلاً وفضلاً المهتمون بالاقتصاد الأمريكي، والمتعاملون مع شركاته، يعرفون أن أهم قطاع اقتصادي كان، إلى سنوات قليلة، وصفه الأمريكيون أنفسهم بأنه «يجسد قمة العجرفة والغرور».

ومرّت هذه الصناعة بأزمات عديدة، وحين اختار القطاع الاقتصادي المائل «خطة إنقاذ» مالية في عام 2008، قيل إنه «أسوأ اختيار». وكانت واشنطن تستعدّ، في ذلك العام، للخروج من مستنقع الحرب على العراق واحتلاله. وفي ذلك الظرف لم يكن هناك أي حلّ لإنقاذ شركات السيارات، حتى مع نقل بعض المصانع الأمريكية إلى دول آسيوية، لتخفيف التكاليف، ورخص الأيدي العاملة، وصرنا نسمع عن سيارات شيفروليه كورية، أو علامات أخرى في ماليزيا وكندا والمكسيك وألمانيا وإنجلترا والهند والبرازيل وإيطاليا، وحتى في الصين الشعبية.

وبدا، بعد فترة، أن هذا الحل «ليس في محله»، فتحوّلوا إلى فيلم «المنقذون»، ويُقصده به شركات التأمين؛ تشبيهاً له بفيلم رسوم متحركة أنتجته شركة «والت ديزني» في عام 1977.

### بقلم: داود فرحان

منذ أقل من شهر، والجهات المالية الأمريكية تتبادل التحذيرات من ظواهر مالية كارثية تصل إلى الإفلاس؛ لأن وزارة الخزانة الأمريكية قد لا تتمكن من الوفاء بجميع التزامات ديون الحكومة، بحلول شهر جوان بعد أيام قليلة. لم يتخيل أحد من الأمريكيين أو من أي دولة أخرى أن الولايات المتحدة، وهي أقوى دولة في العالم، وعملتها أقوى عملة في سلة العملات الدولية، يمكن أن تكون على حافة الانهيار النقدي، وعاجزة عن سداد الديون التي تقدّر بأكثر من 31 تريليون دولار. ولم تجد وزيرة الخزانة جانيت يلين حلاً إلا رفع سقف الدين العام للدولة، لكن هذا القرار الغريب والفردي يحتاج إلى مفاوضات عسيرة مع «الكونغرس» لرفع السقف بأسرع وقت ممكن. وتذكرت أن بعض وزارات المالية العربية، مثل لبنان والعراق وسوريا واليمن وليبيا والسودان، كلها عاجزة عن تسديد الديون، وليست لها سقف بسبب الفساد المالي والسرقات الهائلة، بحيث لا تنفع معها أي سقف أو تغطيات.

### أزمات كبرى

لقد حدثت أزمات مالية في الولايات المتحدة مراراً، وفي معظم الدول قد

في حين يُعدّ أطباؤه على الأصابع..

## مرضى "التليف الكيسي" يعانون في الجزائر

مرض جيني نادر يخلق أطفال الجزائر في صمت.. ولون أرجواني للتحميس

مرض التليف الكيسي من أكثر الأمراض النادرة والوراثية شيوعا وانتشارا في العالم وفي الجزائر كذلك إلا أن هذا المرض النادر ومصايبه يعانون التعقيم والتجاهل ونادرا ما يسمع العوام بهذا المرض ومعاناة حامله من نقص الأدوية المناسبة والفعالة لعلاج وكذا عدم الاعتراف الرسمي به كمرض نادر يستحق الدعم ومرضى يستحق دعم علاجه وحق حاملي المرض في توفير الأدوية المتطورة في علاج المرض التليف الكيسي وحصولهم عليهم مجانا..



فقدان وظيفتها. وعادة ما تسوء الوظيفة الرئوية تدريجيا، وبالتالي تصبح مهددة للحياة. يُعدّ الفشل التنفسي أكثر الأسباب الشائعة المؤدية إلى الوفاة.

- التفاقم الحاد: قد يواجه المصابون بالتليف الكيسي تفاقم الأعراض التنفسية، مثل السعال مع فرط إفراز المخاط وضيق النفس. وهذا يسمى التفاقم الحاد ويلزمه العلاج بالمضادات الحيوية.. وأحيانا يمكن العلاج في المنزل، ولكن قد يتطلب الأمر الرعاية والحجز في المستشفى.

## مضاعفات الجهاز الهضمي:

- نقص التغذية: قد يسد المخاط السميك الأنابيب التي تحمل إنزيمات الهضم من البنكرياس إلى الأمعاء.. دون هذه الإنزيمات، لا يستطيع

الجسم امتصاص البروتين، أو الدهون أو الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وبذلك لا تحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية.. قد يؤدي هذا إلى تأخر النمو، أو فقدان الوزن أو التهاب البنكرياس.

- داء السكري: ينتج البنكرياس الأنسولين الذي يحتاجه الجسم لاستخدام السكر.. يزيد التليف الكيسي من خطر الإصابة بالسكري.. حوالي 20 بالمائة من المراهقين و40 بالمائة إلى 50 بالمائة من البالغين المصابين بالتليف الكيسي يصابون بالسكري.

- أمراض الكبد: الأنبوب الذي يحمل الصفراء من الكبد والمرارة إلى الأمعاء الدقيقة قد يصبح مسدودا أو متقاربا، مما يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل اليرقان ومرض الكبد الدهني وتشمع الكبد - وأحيانا حصوات المرارة.

- انسداد الأمعاء: قد يحدث انسداد الأمعاء في الأشخاص المصابين بالتليف الكيسي في جميع الأعمار.. وقد يحدث أيضا الانغلاف وهو حالة تترلق فيها قطعة من الأمعاء داخل جزء مجاور من الأمعاء.

## أمراض الجهاز التناسلي:

- العقم عند الرجال: يُصاب معظم الرجال الذين لديهم تليف كيسي بالعقم، لأن القناة التي توصل بين الخصيتين وغدة البروستات تكون إما مسدودة بالمخاط وإما مفقودة بالكامل.

- انخفاض الخصوبة عند النساء: على الرغم من أن النساء المصابات بالتليف الكيسي قد تكون أقل خصوبة من النساء الأخريات، فمن الممكن لهن أن يحملن حملًا ناجحًا. ومع ذلك، فيمكن أن يزيد الحمل من مؤشرات التليف الكيسي وأعراضه سوءًا.

## مضاعفات الجهاز التنفسي:

ترقق العظام ما يسمى بهشاشة العظام: إن الأشخاص المصابين بالتليف الكيسي أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام الخطر. كما قد يواجهون الشعور بالألم في المفاصل والتهاب المفاصل وآلم في العضلات.

اختلال توازن المعادن والجفاف: قد يضطرب توازن المعادن في الدم لدى الأشخاص المصابين بالتليف الكيسي نظرا إلى أن تعرفهم أكثر ملحوظة. ويجعلهم ذلك أكثر عرضة للإصابة بالجفاف، وخصوصا عند ممارسة التمارين الرياضية أو الوجود في الطقس الحار. تشمل مؤشرات المرض وأعراضه على زيادة سرعة القلب، والإرهاق، والضعف، وانخفاض ضغط الدم.

مشكلات الصحة العقلية: قد تتسبب الإصابة بمرض مزمن لا علاج له في الشعور بالخوف والاكتئاب والقلق.

## علاج التليف الكيسي:

ويشمل عدة علاجات، ويجب أن يكون لدى الشخص المصاب بالتليف الكيسي برنامج شامل للعلاج من قبل طبيب من ذوي خبرة في

الإمساك المزمن أو الشديد، الذي قد يشمل إجهادا متكررا أثناء محاولة خروج البراز. يمكن أن تختلف أعراض التليف الكيسي تبعاً لعمر الشخص.

## الأطفال حديثي الولادة والأطفال الصغار:

يعاني حوالي 10 بالمائة من حديثي الولادة المصابين بالتليف الكيسي من انسداد معوي والذي يسبب القيء وانتفاخ البطن وعدم التغوط، ويتضاعف علوص العقي في بعض الأحيان بانتفاخ الأمعاء ويكون لدى بعض الأطفال حديثي الولادة التواء في الأمعاء على نفسه أو تخلق غير مكتمل للأمعاء. والأطفال

حديثي الولادة الذين يكون لديهم علوص العقي ileus meconium تظهر على الدوام تقريبا أعراض أخرى للتليف الكيسي والعرض الأول للتليف الكيسي في الرضيع الذي لم يُصَب بعُلوص العقي غالبا ما يكون التأخر في استعادة وزن الولادة، أو ضعف زيادة الوزن في 4 إلى 6 أسابيع من العمر.. ويرجع هذا الضعف في زيادة الوزن إلى ضعف امتصاص المواد الغذائية المتعلقة بالكميات غير الكافية لإنزيمات البنكرياس، يكون لدى الرضيع براز زيتي متكرر، وغزير، ذو رائحة كريهة، وربما يحدث لديه انتفاخ في البطن.

## الأطفال الأكبر سنا والبالغون:

ما لم يتم التشخيص من خلال فحص حديثي الولادة، يجري أخذ نحو نصف الأطفال الذين يعانون من التليف الكيسي أول مرة إلى الطبيب بسبب السعال المتكرر، الازدياد التنفسي، والتهابات الجهاز التنفسي، وقد يواجه الأطفال صعوبة في التنفس، أو يعانون من الازدياد التنفسي، أو من كليهما، ومع تفاقم المرض، يُصاب الأطفال بنقص القدرة على ممارسة التمارين الرياضية، وغالبا ما تحدث التهابات الرئوية أكثر، وتؤدي عدم كفاية الأكسجين إلى ازرقاق سريع للأطفال.. وقد تتشكل زوائد لحمية في الأنف.. ونقص في الشهية، الجيوب بمُفرزات سميكة ممّا يؤدي إلى التهابات الجيوب المزمنة أو المتكررة،

ويمكن أن تحدث لدى الأطفال الأكبر سنا والبالغين نوبات من الإمساك، أو يحدث لديهم انسداد متكرر، وعزمن في الأمعاء أحيانا. وتشتمل الأعراض على تغير في نمط البراز، وآلام ماغصة في البطن، ونقص في الشهية، وقيء أحيانا.. الارتجاع المعدي هو أمر شائع نسبيا بين الأطفال والبالغين.

عند ما يتعرّف الطفل أو البالغ الذي يعاني من التليف الكيسي بشكل مفرد في الطقس الحار أو بسبب الحمى، قد يحدث الجفاف بسبب زيادة فقدان الملح والماء.. قد يلاحظ الآباء تشكّل بلورات الملح أو حتى طعم مالح على جلد طفلهم.

## المضاعفات:

يُمكن أن تؤثر مضاعفات التليف الكيسي على الجهاز التنفسي والهضمي والتناسلي، وكذلك أعضاء الجسم الأخرى.

## مضاعفات الجهاز التنفسي:

- تضرر الممرات الهوائية (توسع القصبات) التليف الكيسي من مسببات توسع القصبات، وهي حالة مرضية رئوية مزمنة يحدث فيها توسع وتندب غير طبيعي للممرات الهوائية (القصبات الهوائية) مما يزيد من صعوبة تحرك الهواء داخل وخارج الرئتين وطرد المخاط من القصبات الهوائية.

- حالات العدوى المزمنة: يوفر المخاط السميك الموجود في الرئتين والجيوب الهوائية بيئة خصبة لنمو البكتيريا والفطريات.. وقد يُصاب مرضى التليف الكيسي بجلطات عدوى الجيب الهوائي، أو التهاب القصبات أو التهاب الرئة. ومن الشائع الإصابة بعدوى البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية ويصعب معالجتها.

- سعال الدم (نفث الدم): توسع القصبات قد يحدث بجوار الأوعية الدموية في الرئتين، والجمع بين تضرر الممرات الهوائية والعدوى يمكن أن يتسبب في سعال الدم.

- الفشل التنفسي: وبمرور الوقت، قد يتسبب التليف الكيسي في تضرر أنسجة الرئة لدرجة

أما في الكبد، فتسد المفرزات السمكية القنوات الصفراوية، ممّا قد يؤدي إلى ضرر الكبد. وقد تظهر حصيات في المرارة. وأما في البنكرياس، قد تسد المفرزات السمكية الغدة تماما بحيث لا يمكن أن تصل الإنزيمات الهضمية إلى الأمعاء.. وقد يقل إنتاج البنكرياس من الأنسولين لذلك يحدث لدى بعض المرضى مرض السكري.. وفي الأمعاء الدقيقة يمكن أن ينجم نوع من انسداد الأمعاء الناتج عن الإفرازات السمكية، وقد يتطلب جراحة عند حديثي الولادة.

## الأسباب

## الجينات غير الطبيعية:

يحدث التليف الكيسي عند ما يرث الشخص نسختين معيبتين -تحتوات- لجين معين، واحدة من كل من الوالدين، ويسمى هذا الجين منظم موصلية الغشاء في التليف الكيسي cystic fibrosis transmembrane conductance regulator (CFTR). هناك عدد من التحوطات التي تصيب جينة CFTR، فمثلا يسمى أكثرها شيوعا تحور F508del. يتحكم جين CFTR في إنتاج البروتين الذي ينظم حركة الكلوريد والصوديوم (الملح) عبر أغشية الخلايا. تؤدي التحوطات في الجين CFTR إلى خلل وظيفي في البروتين. عند ما لا يعمل البروتين بشكل صحيح، تتعطل حركة الكلوريد والبيكربونات والصوديوم، مما يؤدي إلى زيادة سماكة المفرزات في جميع أنحاء الجسم ويمكن أن يصاب الجين بالكثير من العيوب المختلفة ويرتبط نوع الطفرة الجينية بمدى شدة الحالة المرضية.

ويلزم أن يرث الأطفال من كلا والديهما نسخة واحدة من هذا الجين حتى يصابوا بهذا المرض. إذا ورث الأطفال نسخة واحدة فقط فإنهم لن يصابوا بمرض التليف الكيسي ومع ذلك قد يصبحون حاملين للجين وينقلونه إلى أطفالهم.

## الأعراض:

في الدول المتطورة علميا وطبيا يمكن تشخيص التليف الكيسي خلال الأشهر الأولى من الولادة قبل أن تتطور الأعراض وذلك بفضل فحص حديثي الولادة. أما لبعض الدول قليلة التطور في المجال الطبي فقد لا يُشخصون إلا بعد أن تظهر عليهم مؤشرات وأعراض التليف الكيسي.

تختلف مؤشرات وأعراض التليف الكيسي بحسب مدى شدة المرض. حتى إن الأعراض قد تزداد سوءا أو قد تتحسن في الشخص نفسه مع مرور الوقت. يحتوي عرق الأشخاص المصابين بالتليف الكيسي على مستوى أعلى من الأملاح عن الطبيعي. وعادة ما يستطيع الآباء أن يتذوقوا طعم الملح عند تقبيل أطفالهم. تؤثر معظم المؤشرات والأعراض الأخرى للتليف الكيسي على الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي.

## العلامات والأعراض التنفسية:

يتسبب المخاط السميك واللزج المرتبط بالتليف الكيسي في انسداد الأنابيب التي تحمل الهواء من الرئتين واليهما. ويتسبب ذلك في أعراض ومؤشرات مثل:

- سعال مستمر ينتج مخاطاً سميكاً (البلمغ) الأزرق
- عدم تحمل ممارسة التمارين الرياضية
- التهابات الرئة المتكررة
- التهاب أو انسداد الأنف
- التهاب الجيوب الأنفية المتكرر
- العلامات والأعراض الهضمية.
- المخاط السميك يمكنه أيضا سد الأنابيب التي تحمل الإنزيمات الهضمية من البنكرياس وإلى الأمعاء الدقيقة. بدون هذه الإنزيمات الهضمية لن تتمكن الأمعاء من امتصاص العناصر الغذائية في الطعام المتناول وتكون النتيجة:
- رائحة كريهة، وبرازاً دهنيًا
- ضعفاً في اكتساب الوزن والنمو
- انسداداً في الأمعاء وخاصة عند حديثي الولادة



بلمغ: د. رمزي بويشوش

على عكس الدول الأجنبية و«الغربية» التي يعرف فيه هذا المرض ثقافة تحسيسية عالية فأنشأت له الجمعيات والتبرعات وتم التحسيس له صحفيا وإعلاميا عبر قنوات تلفزيونية، كما تم إنتاج فيلم سينمائي يمثل معاناة مرضى التليف الكيسي ففي أمريكا مثلا تم التحسيس والتوعية بهذا المرض من عام 1955 م حيث تم تأسيس مؤسسة التليف الكيسي الأمريكية.

وفي الجزائر تم أخيرا تأسيس «الجمعية الجزائرية لمرضى التليف الكيسي» للاهتمام والتحميس بقضية حاملي مرضه، وكذلك الاعتراف بهذا المرض، وحق المرضى في العلاج، والحصول على الأدوية المتطورة لعلاج هذا المرض. كما يعاني أيضا مرضى التليف الكيسي من التكفل الطبي المناسب بهم في المستشفيات فهذا المرض لا يخفى على العوام فقط فهو يخفى أيضا على بعض الأطباء وبالطريقة المناسبة والأمثل للتكفل بحاملي هذا المرض، وتعاني الجزائر أيضا من نقص الأطباء المختصين المتكفلين بهذا

المرض النادر الذي يخفق أصحابه في صمت فالمختصون في علاج هذا المرض يعدون على الأصابع، ويوجد حاملو هذا المرض التليف الكيسي صعوبة أحيانا في الحصول على الأدوية المناسبة لعلاج الأعراض الناتجة عن المرض وكذلك الحصول على المضادات الحيوية المناسبة لعلاج العدوى البكتيرية للجهاز التنفسي للمريض والمصاحبة لمرض التليف الكيسي، وكذلك غلاء بعض الأدوية خصوصا لمن يملكون وظيفة أو تأمينا صحيا. وما يصعب ويزيد من تقاوم وضعية مرضى التليف الكيسي هو غياب الأدوية المناسبة خصيصا لهذا المرض عن الصيدليات المركزية للدولة أو الخاصة على مستوى الجزائر.

وسنحاول في مقالنا هذا التطرق بصفة عامة للأسباب والأعراض والمضاعفات وبعض طرق العلاج لهذا المرض النادر بغرض التحسيس والتوعية بقضية حاملي المرض ومعاناتهم.

## اضطراب وراثي

التليف الكيسي هو اضطراب وراثي يسبب تلفا في الرئتين والجهاز الهضمي وبعض الأعضاء الأخرى في الجسم حيث يؤثر على الخلايا التي تنتج المخاط والعرق والعصارة الهضمية وعادة ما تكون هذه السوائل المفرزة شفاقة وزلقة. ولكن في الأشخاص المصابين بالتليف الكيسي يتسبب الجين المسبب للمرض في أن تصبح الإفرازات لزجة وسميكة، وبدلا من كون الإفرازات مزلقات، فهي تسد الأنابيب والقنوات والممرات، خاصة في الرئتين والبنكرياس.

والتليف الكيسي ليس مجرد رئوي فقط فهو يصيب الرئتين وعددا من الأعضاء الأخرى في الجسم ففي الرئتين، تؤدي مفرزات القصبات السمكية إلى سد المسالك التنفسية الصغيرة، والتي تصبح مصابة بالعدوى والتهاب.. ومع تقدم المرض، تتخثر جدران القصبات، وتتملى المسالك الهوائية بمفرزات مصابة بالعدوى

كيف تضبط نفسك بوعي..

التفكير الإيجابي..  
الإيحاء الذاتي يجعلك أفضل

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

## اللاوعي.. أداة قوية جداً

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

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

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

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

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

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

بدأت طريقة كويه عن الإيحاء الذاتي تتطور وتنتشر في جميع أنحاء العالم، من الولايات المتحدة، وصولاً إلى روسيا وألمانيا. وبدأت تؤثر وتولد نظريات أخرى عن التفكير الإيجابي، محولة كويه إلى "بائع الضحك"، كما لُقّب في الولايات المتحدة الأمريكية. أثمرت هذه الطريقة نتائج مذهلة. كانت البداية في اكتشاف "تأثير الدواء الوهمي"، وأثبتت أنه يمكن حدوث شفاء نتيجة للإيحاء والإيحاء الذاتي مترافقين مع العمل على الاسترخاء والتخيل؛ إنها ولادة التفكير الإيجابي. بُنيت هذه الطريقة على فكرة مفادها أن في داخل كل إنسان وسائل لازمة لمحاربة ميوله السلبية، فكانت مصدر إلهام كبير لحركة التطور الشخصي.

## مفاتيح التفكير الإيجابي

هكذا ولدت نظرية "التفكير الإيجابي" الذي بإمكانه فعلياً أن يؤثر في حياتنا. عندما تبدأ بالتفكير بطريقة إيجابية، ترسل دذبذبات إيجابية إلى محيطك، فيلتقطها الأشخاص الذين يشابهونك في التفكير. لذلك، من الضروري جداً أن تركز تفكيرك على الأمور الإيجابية في الحياة، وتضع الأفكار السلبية جانباً. هل أنت من الأشخاص الذين يفكرون مراراً بأعدائهم؟ إذا، فإن عددهم يزداد من دون شك. الأجدر بك أن تبدأ بالتركيز على أهدافك، والتفكير بأعدائك 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 متخماً بالبحث عن وسائل لتحقيق أهداف معينة، ولا يفسح المجال أمام الأفكار السلبية.

حتى لا تخسر أكثر..

## ابق على ما يرام حين تسوء الأمور

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

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

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

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

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

## مقاومة

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

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

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

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

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

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

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

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

أسوأ عشر  
عادات تدمر الدماغ

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

## دائرة مغلقة

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

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



6 5 4 3 2 1

التعريف: الحيوان الذي يعتبره الناس نباتاً.

						متشابهان مدينة كانت تسمى خزانة العرب وقبة الإسلام			
			عسير صحابي كان المسلمون يجتمعون سراً في داره		حب بالإنجليزية أشقق وعطفاً				تقال للقبول سورة قرآنية
		متشابهان خروج الدم من الأنف حرف عطفاً					ذروة متشابهان ميناء ومرسى تأكل متفرقة		
	5			بعد أغسطس متحف بباريس قاعد					
		قرطاس اسم يوم الجمعة في الجاهلية						مادي وملموس حرب حدثت بين عرب الجاهلية قبل البعثة	
مطلع سورة العلق أول امرأة تزوجها النبي (ص) بعد خديجة						الشريان الرئيسي الذي يغذي جسم الإنسان بالدم النقي			6
		بين يديك باقي الرماد صوت العود					طعام العرس حروف متماثلة جمال		
	1							الحاسة التي تضعف عادة عند الشيع الزائد متشابهان	
		متشابهان للنداء							
			الصحابي الوحيد الذي ذكرت كنيته في القرآن الكريم	إله الشمس عند الإغريق صحيح معافى					
								يقيد (م) حيوان يعيش طويلاً للتخيير	

## الكلمة الضائعة

ص	م	م	م	هـ	ر	ج	ا	ن	م
ح	ك	ر	ا	ل	م	خ	ي	م	ص
ر	ت	ص	م	س	ت	ش	ف	ي	ي
ا	ب	د	م	ن	ت	د	ي	د	ف
ء	ة	م	ص	ر	ف	م	م	ح	م
م	ر	ا	ب	ي	ة	ت	ط	ظ	ن
د	خ	م	ل	ع	ب	ح	ب	ي	ا
ر	م	س	ر	ح	ا	ف	ع	ر	ر
س	م	ح	ك	م	ة	ن	ة	ة	ة
ة	س	ا	ح	ة	ح	د	ي	ق	ة

الكلمة الضائعة: السورة التي سميت باسم علامة كبرى من علامات القيامة.

حديقة	محكمة	مصرف	منتدى
حظيرة	مخيم	مصيف	مهرجان
رابية	مدرسة	مطبعة	
ساحة	مرصد	مكتبة	
صحراء	مستشفى	ملعب	
متحف	مسرح	منارة	

## كلمات متقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

أفقياً:

1 - آخر يوم في حياة النبي (ص). للنهي. 2 - دليل ودنيء. قوي العضلات. 3 - أقوام وشعوب (م). قمار. 4 - منزل وبيت. دق الجرس. سردين (م). 5 - قهوة. تقال للتذمر. عاصمة كوريا. 6 - السورة التي تنتهي كل آياتها بحرف الدال. 7 - نضال (م). في طي الكتمان (م). في قلب الثمرة. 8 - صات الضفدع. الدولة التي ينبع منها نهر الأمازون (م). 9 - مخالف. بحر. 10 - عملة عربية (م). الحيوان الذي اشتكى للنبي (ص) سوء معاملة أصحابه.

عمودياً:

1 - آخر من توفي من الأئمة الأربعة 2 - حكيم ذكر في القرآن. مطلع سورة العلق. 3 - اسم شرقي لشهر ماي. لا يستحب قولها للوالدين. للنداء. 4 - لباس بالي وقديم (م). السورة الوحيدة التي خلت من حرف الميم. 5 - ميناء ومرسى. طن الجرس. 6 - قسَم وحلف. خير (متفرقة). 7 - روح. اسم عين في الجنة ذكرت في سورة الإنسان. 8 - البلد الإسلامي الذي يقع في أوروبا وآسيا. بغير (م). 9 - للتمني. من أركان الإسلام (م). 10 - الخمول وقلة النشاط. معظم الشيء.

## أقوال وأمثال

■ من أراد أن يراك مُخطئاً سيراك ولو كان كفيفاً، فلا تتشغل بإرضاء الناس.  
■ يرى المتشائم الصعوبة في كل فرصة، أما المتفائل فيرى الفرصة في كل صعوبة.  
■ من حماقة أن تكره أحداً لأنك سمعت شخصاً يتحدث عنه بسوء.

## عظماء ومشاهير

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

سياسي أمريكي، كان مفكراً سياسياً شهيراً، وأحد الآباء المؤسسين للولايات المتحدة والمؤلف الرئيسي لإعلان الاستقلال الأمريكي (1776) ومؤسس الحزب الجمهوري الديمقراطي.

■ 6 + 4 + 5 + 2 + 9 = عميل سرّي.

■ 3 + 1 + 11 = ظهر السفينة.

■ 7 + 8 + 6 = زوال الهمّ وانكشاف الغمّ.

■ 10 + 4 + 11 = واحد بالإنجليزية.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

تسليية



• عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "يدخل من أمتي الجنة سبعون ألفاً بغير حساب" فقال رجل: يا رسول الله! ادع الله أن يجعلني منهم. قال "اللهم! اجعله منهم" ثم قام آخر. فقال: يا رسول الله! ادع الله أن يجعلني منهم. قال "سبقك بها عكاشة".

## بعد استبعادها من نهائي بطولة العالم

# إيمان خليف تتلقى الضوء الأخضر لخوض تصفيات الأولمبياد

تلقت الملاكمة الجزائرية البطلة، إيمان خليف، أمس الأربعاء، الضوء الأخضر للمشاركة في الدورة التأهيلية لأولمبياد باريس 2024، والمشاركة في نهائيات الألعاب الأولمبية إذا ما تأهلت، وهو قرار يأتي في أعقاب استبعادها من نهائي بطولة العالم.



على هامش الندوة العلمية العلمية الوطنية حول "الإعلام والرياضة في خدمة التقارب العرب"، أوضح خير الدين برياري الأمين العام للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية: "تلقينا مؤخرًا جواباً من اللجنة الأولمبية الدولية تؤكد فيه إمكانية ملاكمتنا إيمان خليف للمشاركة سواء في الدورة التأهيلية للألعاب الأولمبية (باريس 2024)، المقررة في شهر أوت المقبل بالاستغال والألعاب الأولمبية (في حالة تأهلها) وهي تعتبر فرصة متمكنة للملاكمة الجزائرية التأكيد مجدداً على مستواها وأحقيتها في لعب ورقة التأهل إلى موعد باريس الأولمبي".

وفي تعليقه على استبعاد إيمان خليف في شهر مارس الأخير، من نهائي بطولة العالم للسيدات بنيدولهي (الهند)، من طرف المكتب التنفيذي للجمعية الدولية للملاكمة لأسباب سطوية، قال الأمين العام للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية: إيمان خليف تعرضت إلى إجراءات كانت قاسية جداً في حقها، خاصة وأن هذه البطلة شاركت في الألعاب الأولمبية الأخيرة بطوكيو وهي نائبة بطلة العالم في سنة 2022، والطريقة التي تعامل بها الاتحاد الدولي للملاكمة مع القضية لم تكن سليمة".

وأضاف: "اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية هي في اتصال دائم مع اللجنة الأولمبية الدولية، خاصة وأن الاتحاد الدولي لا يلق الاعتراف من قبل اللجنة الدولية وليست له أي علاقة بالدورة المؤهلة لموعد باريس والألعاب الأولمبية بباريس، ومن خلال هذه الاتصالات المكثفة، جاءنا الرد الإيجابي من الهيئة الدولية التي أعادت الاعتبار لخليف، من خلال منحها الضوء الأخضر للمشاركة سواء في الدورة التأهيلية أو الألعاب الأولمبية (في حالة التأهل). إنها فرصة مجددة ستؤكد من خلالها بطلتنا مؤهلاتها وأحقيتها

على هامش الندوة العلمية الوطنية حول "الإعلام والرياضة في خدمة التقارب العرب"، أوضح خير الدين برياري الأمين العام للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية: "تلقينا مؤخرًا جواباً من اللجنة الأولمبية الدولية تؤكد فيه إمكانية ملاكمتنا إيمان خليف للمشاركة سواء في الدورة التأهيلية للألعاب الأولمبية (باريس 2024)، المقررة في شهر أوت المقبل بالاستغال والألعاب الأولمبية (في حالة تأهلها) وهي تعتبر فرصة متمكنة للملاكمة الجزائرية التأكيد مجدداً على مستواها وأحقيتها في لعب ورقة التأهل إلى موعد باريس الأولمبي".

وفي تعليقه على استبعاد إيمان خليف في شهر مارس الأخير، من نهائي بطولة العالم للسيدات بنيدولهي (الهند)، من طرف المكتب التنفيذي للجمعية الدولية للملاكمة لأسباب سطوية، قال الأمين العام للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية: إيمان خليف تعرضت إلى إجراءات كانت قاسية جداً في حقها، خاصة وأن هذه البطلة شاركت في الألعاب الأولمبية الأخيرة بطوكيو وهي نائبة بطلة العالم في سنة 2022، والطريقة التي تعامل بها الاتحاد الدولي للملاكمة مع القضية لم تكن سليمة".

وأضاف: "اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية هي في اتصال دائم مع اللجنة الأولمبية الدولية، خاصة وأن الاتحاد الدولي لا يلق الاعتراف من قبل اللجنة الدولية وليست له أي علاقة بالدورة المؤهلة لموعد باريس والألعاب الأولمبية بباريس، ومن خلال هذه الاتصالات المكثفة، جاءنا الرد الإيجابي من الهيئة الدولية التي أعادت الاعتبار لخليف، من خلال منحها الضوء الأخضر للمشاركة سواء في الدورة التأهيلية أو الألعاب الأولمبية (في حالة التأهل). إنها فرصة مجددة ستؤكد من خلالها بطلتنا مؤهلاتها وأحقيتها

واعتبر أن الإعاقة مهما كان نوعها لا تعتبر حاجزا في المجال العلمي، مفيدا أن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال الخطة الاستراتيجية التي وضعها وزير التعليم والبحث العلمي هو الإهتمام بهذه الفئة من ذوي الهمم، وجامعة البليدة 02 "لونيسسي علي" كان لها السبق في هذا

## جامعة البليدة 02:

# المدير يحضر مناقشة أطروحة دكتوراه لطالب من ذوي الهمم

حضر أمس مدير جامعة البليدة 02 البروفيسور خالد رمول، بقاعة المناقشات على مستوى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، مناقشة أطروحة دكتوراه في العلوم الإنسانية والاجتماعية (ل.م.د) للطالب المترشح من ذوي الهمم أيوب شرقي من قسم التاريخ، تخصص العلاقات المغربية الأوروبية في العصر الحديث والمعاصر، والموسومة بعنوان: "جمعية العلماء المسلمين ودورها في مواجهة السياسة الإستعمارية 1931-1956". تحت إشراف البروفيسور الصادق دهاش.

المناقشة حضرها كلا من نائب مدير الجامعة للبحث العلمي البروفيسور بوحسين نصر الدين، وعميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية البروفيسور رضوان زعموشي، إلى جانب حضور مجموعة من أساتذة قسم التاريخ.

وأثنى البروفيسور خالد رمول خلال كلمته على مجهودات المترشح أيوب شرقي،

واعتبر أن الإعاقة مهما كان نوعها لا تعتبر حاجزا في المجال العلمي، مفيدا أن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال الخطة الاستراتيجية التي وضعها وزير التعليم والبحث العلمي هو الإهتمام بهذه الفئة من ذوي الهمم، وجامعة البليدة 02 "لونيسسي علي" كان لها السبق في هذا

واعتبر أن الإعاقة مهما كان نوعها لا تعتبر حاجزا في المجال العلمي، مفيدا أن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال الخطة الاستراتيجية التي وضعها وزير التعليم والبحث العلمي هو الإهتمام بهذه الفئة من ذوي الهمم، وجامعة البليدة 02 "لونيسسي علي" كان لها السبق في هذا

واعتبر أن الإعاقة مهما كان نوعها لا تعتبر حاجزا في المجال العلمي، مفيدا أن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال الخطة الاستراتيجية التي وضعها وزير التعليم والبحث العلمي هو الإهتمام بهذه الفئة من ذوي الهمم، وجامعة البليدة 02 "لونيسسي علي" كان لها السبق في هذا

واعتبر أن الإعاقة مهما كان نوعها لا تعتبر حاجزا في المجال العلمي، مفيدا أن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال الخطة الاستراتيجية التي وضعها وزير التعليم والبحث العلمي هو الإهتمام بهذه الفئة من ذوي الهمم، وجامعة البليدة 02 "لونيسسي علي" كان لها السبق في هذا

واعتبر أن الإعاقة مهما كان نوعها لا تعتبر حاجزا في المجال العلمي، مفيدا أن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال الخطة الاستراتيجية التي وضعها وزير التعليم والبحث العلمي هو الإهتمام بهذه الفئة من ذوي الهمم، وجامعة البليدة 02 "لونيسسي علي" كان لها السبق في هذا

## تفاعل جماهيري كبير مع حركته سجدة رونالدو تصنع الحدث

قاد كريستيانو رونالدو، فريقه النصر للعودة من بعيد، والفوز على الشباب، أمس الثلاثاء 3-2، في ختام الجولة الـ28 من عمر دوري المحترفين السعودي لكرة القدم.

وتأخر النصر بهدفين في بداية اللقاء، حيث سجل الأرجنتيني كريستيان جوناك الهدف الأول من ضربة جزاء في الدقيقة 25، وعاد اللاعب ذاته ليضاعف النتيجة في الدقيقة 40، قبل أن يقلص البرازيلي أندرسون تاليسكا النتيجة قبل الاستراحة بدقيقة واحدة.

وعاد النصر بقوة في الحصة الثانية، ليعادل له عبدالرحمن غريب النتيجة في الدقيقة الخمسين، قبل أن يظهر النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، ويقود الفريق للانتصار

بـ"ريمونتادا"، محرزاً الهدف الثالث في الدقيقة التاسعة والخمسين. وحقق النصر الفوز في مباراة مهمة على طريق المنافسة على لقب الدوري، حيث يحتل المركز الثاني برصيد 63 نقطة، خلف المتصدر الاتحاد (66 نقطة) الذي فاز بدوره على الباطن بهدف دون رد، قبل جولتين من ختام المسابقة.

ويشارك في هذا الحدث الرياضي أيضا دراجون من قيادة المدرب الوطني والمديرية العامة للأمن الوطني باعتبارهم رالي "تضابط" حيث حددت اللجنة التقنية للظاهرة متوسط سرعة الدراجين ما بين 50 و60 كلم في الساعة إلى جانب فرض إحترام ضوابط السير.

بـ"ريمونتادا"، محرزاً الهدف الثالث في الدقيقة التاسعة والخمسين. وحقق النصر الفوز في مباراة مهمة على طريق المنافسة على لقب الدوري، حيث يحتل المركز الثاني برصيد 63 نقطة، خلف المتصدر الاتحاد (66 نقطة) الذي فاز بدوره على الباطن بهدف دون رد، قبل جولتين من ختام المسابقة.

ويشارك في هذا الحدث الرياضي أيضا دراجون من قيادة المدرب الوطني والمديرية العامة للأمن الوطني باعتبارهم رالي "تضابط" حيث حددت اللجنة التقنية للظاهرة متوسط سرعة الدراجين ما بين 50 و60 كلم في الساعة إلى جانب فرض إحترام ضوابط السير.

## في لقاء لوالي البليدة بيمثلي المجتمع المدني لدائرة بوقرة

### تعليمات صارمة لتعميم الإطعام المدرسي

قام أول أمس والي ولاية البليدة أحمد معبد بعقد لقاء مع ممثلي المجتمع المدني لدائرة بوقرة والذي خصص لاستقبال رؤساء لجان الأحياء لدائرة بوقرة (رئيس لجنة حي لينة حي 630 مسكن بوقرة) ببليدة بوقرة (رئيس لجنة حي الإخوة حمزة (الهامول) بأولاد سلامة) ببليدة أولاد سلامة.

ويندرج اللقاء في إطار تعزيز الديمقراطية التشاركية وإشراك المجتمع المدني في تسيير الشأن المحلي من خلال استقبال ممثليه للاستماع لاذنغلاتهم ومناقشتها والتكفل بها.

المسؤول الأول عن الجهاز التنفيذي لولاية البليدة خلال اللقاء أسدى تعليمات صارمة للمدرءة التنفيذيين فيما يتعلق بتعميم الإطعام المدرسي في جميع المدارس الابتدائية وتقديم وجبات ساخنة للتلاميذ وعدم التساهل في هذا الأمر. وأكد الوالي على ضرورة الإرتقاء بخدمة الإطعام المدرسي باعتباره فعل تربوي مكمل للعملية البيداغوجية والإنتهاء من جميع المشاريع المتعلقة بقطاع التربية وربطها بجميع الشبكات واقتناء التجهيزات لتسليمها في أقرب الأجل لإستقبال التلاميذ في الدخول الإجتماعي المقبل وتسجيل احتياجات جميع القطاعات المحلية المتعلقة بالتكوين المهني لتكوين اليد العاملة المتخصصة وتلبية احتياجات الإقتصاد الوطني وتفرغ أقبية العمارات من مياه الأمطار والقيام بعمليات نظافة واسعة ورش المبيدات للقضاء على البعوض.

وتم خلال اللقاء طرح مختلف الإنشغالات من طرف رؤساء لجان الأحياء، وتقديم التوضيحات اللازمة من قبل مدراء القطاعات.

• ب. حنان

## أمن البليدة يكشف عمله التوعوي

القضائية تعمل على تحسيس وتوعية مختلف فئات المجتمع، في إطار الحملة الوطنية لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية والوقاية منها، التي أطلقتها السلطات العليا للبلاد حيث عرفت تنظيم مختلف الهبات المحلية لأيام تحسيسية وتوعوية بالتنسيق الدائم مع شرطة البليدة، التي سخرت أطراف ذوي خبرة في مجال مكافحة المخدرات من أجل لقاء مداحلات لفائدة الشباب والحضور عن أخطار المخدرات والمؤثرات العقلية وعن العواقب القانونية الناجمة عن تعاطيها، ترويجها أو الاتجار بها.

هذا وتبقى مصالح أمن ولاية البليدة تعمل دائما بالتنسيق مع الشركاء الأمنيين والمدنيين على غرار التنسيق المستمر مع الدرك الوطني، تعمل على تنظيم أو المشاركة في الأيام التحسيسية للحد من انتشار هذه الظاهرة وذلك باستهداف الفئة التي قد تكون عرضة للإستهلاك هذه السموم وبالتالي القضاء بصورة واسعة على عمليات الترويج والاتجار.

• ب. حنان

## المغرب: استياء وانتقادات للنظام السياسي

أبدت أطراف سياسية في المغرب استياءها إزاء النظام السياسي بالملكة تحت إدارة الحكومة الحالية والتفاف على الفساد والاستبداد، موجهة إنتقادات حادة لتدبيرها للشأن العام، في ظل إخفاقاتها السياسية والإقتصادية المتكررة التي تسببت في أزمة خانقة متعددة الأوجه. وفي هذا الإطار، اعتبر رئيس الدائرة السياسية لـ"جماعة العدل والإحسان"، عبد الواحد متوكل، إن "المشكل الجوهرية في النظام السياسي المغربي، هو الاستبداد وقرينه الفساد، وعندهما تفرغ كل المشاكل التي يتخبط فيها المغرب والمغاربة، الاجتماعية منها والاقتصادية والسياسية وحتى الإدارية". مشيراً إلى أن الحديث عن الإصلاح التدريجي "خرافة لم يعد يصدقها أحد".

وسجل متوكل أنه "ما لم تحل مشكلة النظام السياسي القائم على الاستبداد والسلطة والثروة، فإنه لا أمل للخروج من هذه الأزمات التي يعيشها البلد".

وأكد أن "المطالب ذات الأولوية حاليا في المغرب، تتمثل في حرية التعبير، حرية التنظيم، حرية الحركة، حرية التجمع، الحرية ثم الحرية ثم الحرية". لافتاً إلى أن "هم المغاربة في المرحلة الراهنة، هو وجود نظام سياسي عادل يبدد ظلمة قرون الفساد والاستبداد".

من جهته، قال الأمين العام لحزب التقدم والإشتراكية، نبيل بنعبد الله، إن أداء الحكومة "ضعيف جدا ويصعب معها تعبئة المجتمع من أجل أن يصل المشروع الإصلاحي إلى نتائج المتوخاة".

## السياحة عبر الرياضة: انطلاق رالي "اكتشاف الجزائر"

انطلقت يوم الثلاثاء من تيبازة فعاليات الطبعة الأولى من رالي "اكتشاف الجزائر" بمشاركة 28 دراجا (ذكور وإناث) يمثلون إلى جانب الجزائر، كلا من تونس وليبيا والملكة العربية السعودية.

وسيقطع المشاركون في هذا الرالي الذي تنظمه الاتحادية الجزائرية للرياضات الميكانيكية بالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة، على مسافة 1000 كلم، مسارا سيأخذا على خمسة مراحل منها الطريق الوطني رقم 11 وهو طريق بحري سيأخذا بتيميز بمناظره الطبيعية الخلابة.

وتواصل التظاهرة هذا الخميس بإجراء المرحلة الثالثة من وهران إلى الجزائر العاصمة عبر الطريق السريع شرق-غرب 410 كلم حتى يتمكن المشاركون الأجانب من التعرف على الهياكل القاعدية للجزائر. قبل أن يختتم رالي اكتشاف الجزائر بالمرحلتين الرابعة والخامسة يومي الخميس والجمعة بجولات سياحية وتنظيمية معرض لأكسورات الدراجات النارية واستعراض لأزيد من 1000 دراجة، حسب برنامج التظاهرة.

ويشارك في هذا الحدث الرياضي أيضا دراجون من قيادة المدرب الوطني والمديرية العامة للأمن الوطني باعتبارهم رالي "تضابط" حيث حددت اللجنة التقنية للظاهرة متوسط سرعة الدراجين ما بين 50 و60 كلم في الساعة إلى جانب فرض إحترام ضوابط السير.

## الألعاب الرياضية العربية: زيارة منتظرة لوفد أولمبي إلى الجزائر

يُنتظر أن يقوم وفد من الاتحاد اللجان الأولمبية العربية بزيارة الجزائر في الأيام القادمة لتعصبا للطبيعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية التي تستضيفها الجزائر من 5 إلى 15 جويلية المقبل، حسب ما أوردته وكالة الأنباء الجزائرية، أمس الأربعاء، نقلاً عن الأمين العام للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، خير الدين برياري.

وقال برياري على هامش الندوة العلمية الوطنية بعنوان مصالح الإعلام الرياضي في خدمة التقارب العربي، التي نظمتها المدرسة الوطنية العليا للصحافة وعلوم الإعلام (الجزائر العاصمة) بالشراكة مع اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، بعد 10 أيام ستكون أول زيارة لوفد الاتحاد اللجان الأولمبية العربية للجزائر من أجل معاينة البنية التحتية والمنشآت التي ستحتضن الألعاب. اللجان تقوم بعملها رغم أن استاد تنظيم هذا الموعد للجزائر كان في وقت قصير ولكن بلدنا له كل المقومات من أجل تحضير هذه التظاهرة".

وأضاف قائلا: "كل الأمور تسير في الإتجاه السليم ونحن على يقين بأن كل المعطيات ستكون مضبوطة خاصة وأن هذه الألعاب جاءت في سنة ما قبل أولمبية والعديد من الاتحادات العربية لديها اعتراف من قبل الاتحادات الدولية وتسجل مناساتها في دورة الجزائر من أجل إعطاء فرصة للرياضيين المشاركين لكسب نقاط وضمان التأهل لأولمبياد القادمة".