

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM

www.akhbarelyoum.dz

■ الإطعام
والنقل والكتاب
المدرسيين
على رأس
الأولويات..

وزير التربية دعا لتحديد ما قبل تاريخ الـ 25 ماي

نقائص الابدائيات تحت مجهر السلطات

04

لضمان تواصل المغتربين مع الوطن.. الرئيس يُقرّر:

تخفيضات في أسعار الرحلات الجوية

03

• تبون: "الجزائر حريصة
على حماية مُغتريها"



استنكر الاعتداءات الصهيونية
على الفلسطينيين



قوجيل يندد
بالنفاق الغربي..

03

لثأدة زبائن
الجزائرية "للمياه"

إطلاق خدمة الدفع الإلكتروني
لفواتير الماء

03

نظمت مديرية الاتصال
بالناحية العسكرية الأولى



ملتقى حول الإعلام الجديد
في ظل الحروب الحديثة

03

بفضل تألق العديد
من المواهب الصاعدة

خيارات واسعة
لبلماضي..

16

الرئيس يؤكد الالتزام بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار
وجهاً نظراً لتطابقة 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 للمديرية العامة للأمن الوطني بالجزائر العاصمة.

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

هذا برنامج نصف نهائي الكأس

عينت لجنة كأس الجزائر التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف) المعينين اللذين سيحتضان مباريات الدور نصف النهائي للمنافسة الشعبية موسم 2023، المبرمجين يومي الجمعة والسبت المقبلين. وتستضيف شبيبة الساورة منافستها جمعية الشلف يوم الجمعة بملعب "ميلود هدي" بوهران (18:00 سا) فيما يتنقل شباب بلوزداد يوم السبت (18:00 سا) إلى ملعب "الشهيد حملاوي" بقسنطينة، لمواجهة نجم مقرة. وكان من المقرر أن يدور اللقاء بملعب "الأخوة بوشليق" بمقرة و20 أوت 1955 "ببشار، قبل أن يتم تحويلهما بسبب عدم توفر هذين المرفقين على المعايير المطلوبة لاستعمال تقنية الفيديو المساعد (الفار) الذي سيتم استعمالها لأول مرة. لهذا الغرض، تنقلت لجنة مراقبة تابعة لفاف، للاعب الأندية المتأهلة للمربع الذهبي لمراقبة إمكانية تصيب العتاد التقني الخاص بالفار. ومعلوم أن شباب بلوزداد هو حامل لقب آخر طبعة 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، اجتماعا تم خلاله دراسة الأسئلة الشفوية والكتابية المودعة لديه مع إرسال تلك التي استوفت الشروط الشكلية إلى الحكومة، حسب ما أفاد به بيان لذات الهيئة التشريعية.

وأوضح نفس المصدر أن الاجتماع الذي ترأسه رئيس المجلس الشعبي الوطني، إبراهيم بوغالي، وافق على طلب لتنظيم احتفالية بمناسبة اليوم العالمي للبيئة المصادف للخامس جوان من كل عام، وذلك بالتنسيق مع وزارة البيئة والطاقات المتجددة.

كما درس المكتب، مثلما أشار إليه المصدر، "طلبين لتنظيم يومين برلمانيين تقدمت بهما لجنة الشؤون القانونية والإدارية والحريات ولجنة الشؤون الاقتصادية والتنمية والصناعة والتجارة والتخطيط".

اتفاقية رعاية بين اتحادية الجيدو وسوناطراك



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

وأوضحت الهيئة الفيدرالية في بيان نشرته في موقعها الرسمي، أن هذه الاتفاقية تسمح أساسا بالتكفل برياضي النخبة ومرافقتهم، ووضعهم في أحسن الظروف الممكنة خلال تحضيراتهم، تحسبا للاستحقاقات الدولية المقبلة.

وتندرج هذه المبادرة في إطار برنامج تطوير الجيدو، الذي يشمل أيضا تكوين الرياضيين، الحكام والمدربين وكذا المنشآت.

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

بلاتي يستقبل سفير السويد



استقبل الأمين العام لوزارة الشؤون الخارجية والجمالية الوطنية بالخارج، السيد عمار بلاتي، يوم الاثنين سفير السويد بالجزائر، السيد بيرون هاغمارك، حسب ما أفاد به بيان للوزارة.

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

كما شكل اللقاء فرصة للتطرق للمواعيد الثنائية المقبلة والتأكيد خاصة على أهمية عقد الدورة الثالثة من المشاورات السياسية الجزائرية-السويدية في أقرب الأجل الممكنة.

وأضاف المصدر ذاته، أن الجانبين تناولوا أيضا التحضيرات المتعلقة بعقد الاجتماع 2023 لوزراء الخارجية الأفارقة وبلدان الشمال الأوروبي، المزمع عقده بالجزائر في شهر أكتوبر 2023.

وخلص البيان إلى التأكيد على أن "هذا اللقاء قد سمح أخيرا بتبادل وجهات النظر حول المسائل الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك والتأكيد على تطابق وجهات النظر في مواقف البلدين القائمة على احترام القانون الدولي".

قالوا

■ "جزائر الشهداء والمجاهدين لم ولن تسامح وتنهان في المحافل الدولية ولو مرة واحدة في دفاعها عن القضية الفلسطينية العادلة.. وهي كانت وستظل شعبا وقيادة، على قلب رجل واحد، مع فلسطين ظالمة أو مظلومة"

وزير المجاهدين وذوي الحقوق العيد ربيقة

■ "جهود القطاع تصعب في اتجاه استدامة نوعية الخدمة العمومية والتسيير المستدام للموارد المائية وذلك من خلال مواصلة تطوير منشآت الري بهدف الاستجابة لحاجيات السكان لاسيما ما تعلق منه بالتموين بالمياه الصالحة للشرب"

وزير الري طه دربال

■ "وضع اللاجئين الفلسطينيين المشردين - الذين بلغ عددهم 6,6 ملايين - في 58 مخيما في فلسطين والشتات صعب جدا، إلا أنه مهما طال الاحتلال، لن يتنازلوا على حق العودة"

وزير شؤون اللاجئين الفلسطينيين أحمد حسن أبو هولي

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

■ "قام زيلينسكي بذلك خوفا من انقلاب عسكري، لذلك أراد التخلص من قائد الجيش الذي يراه منافسا له على السلطة.."

النائب السابق في البرلمان الأوكراني "إيليا كيفا"

■ "على الرغم من اختلاف لغتنا وديننا 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

زورور



"روسيا انتصرت في معركة باخموت، وهي أكبر معركة في أوروبا منذ الحرب العالمية الثانية!"

السيناتور الأمريكي السابق "ريتشارد بلاك"

تأخير انطلاق مباراة الاتحاد



تم تأخير انطلاق مباراة ذهاب نهائي كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم بين يونغ أفريكانز واتحاد الجزائر، التي كانت مقررة يوم الأحد بملعب "بن جامين مكابا" بدار السلام على الثانية زوالا (14:00) إلى الثامنة ليلا (20:00)، بتوقيت الجزائر، حسب ما أعلن عنه النادي التنزاني على صفحته الرسمية في فايسبوك.

من جهة أخرى، انطلقت عملية بيع تذاكر دخول المباراة يوم الاثنين حيث تراوحت الأسعار ما بين 2 و40 يورو. وتاهل الاتحاد إلى النهائي على حساب أساك ميموزا الأيفواري (الذهاب بيوافي: 0-0، الإياب بالجزائر 2-0)، أما يونغ أفريكانز فقد تجاوز عقبة مارومو غالانتس الجنوب إفريقي بفضوزه في الذهاب والإياب (بدار السلام 2-0، بروستبورغ 1-2).

وسيدبر هذه المقابلة الحكم جون جاك نغامبو ندالا من جمهورية الكونغو الديمقراطية، حيث سيكون في مساعده كل من الجنوب إفريقي زاكيلي توسي غرانفيل سويلا وأوليفي كابيني سافار من جمهورية الكونغو الديمقراطية.

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

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

المدير مسؤول النشر: بن خليفة شيخ

عنوان الإدارة والتحرير:

حي العناصر 04، القبة / الجزائر العاصمة

الهاتف/ الفاكس: 023 70 54 31

أخبار اليوم

يومية إخبارية وطنية مستقلة

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

www.akhbareyoum.dz

البريد الإلكتروني: akhbareyoum1@gmail.com

لناشرة زبائن الجزائرية "للمياه" إطلاق خدمة الدفع الإلكتروني لفواتير الماء

تم إطلاق خدمة الدفع الإلكتروني لفواتير استهلاك المياه الشروب لناشرة زبائن شركة الجزائرية للمياه، وذلك بموجب اتفاقية الشركة الموقعة أسس الثلاثاء بالجزائر العاصمة، بين الشركة والجمعية المهنية للبنوك والمؤسسات المالية.

ووقع على الاتفاقية كل من رئيس الجمعية المهنية للبنوك والمؤسسات المالية، نزهة لطرش، والمدير العام لشركة الجزائرية للمياه، مصطفى رقيق، بحضور وزير المالية لعزیز فايد، ووزير الري طه دربال، وإطارات من قطاعي البنوك والموارد المائية. ومن شأن هذه الاتفاقية تمكين زبائن الجزائرية للمياه وشركائها الفرعية عبر التراب الوطني، والجامعين للبطاقة البيئية الصادرة عن كافة البنوك وكذا البطاقة الذهبية لبريد الجزائر، من دفع فواتيرهم الكترونيا عبر الانترنت من خلال منصة المؤسسة الالكترونية أو تطبيقها الإلكتروني "مياهي موب".

كما تسمح الاتفاقية بتعميم استعمال أجهزة الدفع الإلكتروني على جميع وكالات الجزائرية للمياه وفروعها الموزعة عبر كامل التراب الوطني. وفي كلمة ألقاها بالمناسبة، اعتبر فايد أن هذه الشراكة بين الطرفين تشكل خطوة جديدة في مسار "تعزيز الرقمنة وتعميمها على كافة التعاملات اليومية للمواطنين وهذا في إطار سعي السلطات العليا للبلاد لتعصرنة المنظومة المالية والبنكية بشكل أخص وتخصيص مؤشرات الشمول المالي بشكل عام".

وجدد الوزير، في هذا السياق، التزام السلطات العمومية بتعزيز البنية التحتية لرقمنة وعصرنة الخدمات البنكية قصد تحقيق التحول نحو مجتمع رقمي أكثر تطوراً ومرونة، مبرزا "التحسن المستمر" لمؤشرات الدفع الإلكتروني بالجزائر في الفترة الأخيرة.

وبهذا الخصوص، أكد أن عدد معاملات الدفع عبر الانترنت قدرت خلال الثلاثي الأول لهذا العام بحوالي 2,7 مليون معاملة لجميع البنوك، بمبلغ إجمالي يناهز 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 الكتروني مع تسجيل ارتفاع عمليات الدفع عبر أجهزة الدفع الإلكتروني من 65 ألف معاملة دفع سنة 2016 إلى أكثر من 2 مليون معاملة سنة 2022. يضيف الوزير.

اقتناء 10 طائرات عن طريق الإيجار المالي؛

تهديد آجال استلام العروض

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

ونقلت وكالة الأنباء الجزائرية على لسان الناطق الرسمي للشركة، أمين أندلسي، أن إشعار تقديم الأجل الصادر أمس الثلاثاء في الصحافة الوطنية، يفيد أن "المؤسسة العمومية الاقتصادية/شركة ذات أسهم الخطوط الجوية الجزائرية، تعلم المكتسبين المعنيين بالاستشارة الدولية رقم AH/DG/202301، المتعلقة بالإيجار المالي العملي لاسلطوط قد يصل إلى 10 طائرات، بأن أخرج الاستلام العروض المحدد بشكل أولي في 29 ماي 2023. قد تم تمديد إلى غاية الاثنين 29 ماي 2023 قبل الساعة 0012 التوقيت المحلي".

وتهدف هذه الاستشارة الدولية إلى الإيجار المالي العملي لاسلطوط لستة طائرات من الحجم الكبير (أربعة طائرات من نوع A330-200/300GE واطاريتين اثنتين من نوع A330-900)، فضلا عن أربع طائرات متوسطة الحجم من طراز (طائرتين B737-800 واطارتين من نوع B737-9Max).

علو على اقتناء 10 طائرات عبر التاجيران الجزائرية الجوية الجزائرية قد أطلقت كذلك صفقة لاقتناء 15 طائرة والتي عاد المنح المؤقت لها لمصنعي الطائرات بوينغ وإيرباص، أما صفقة الطائرات متوسطة الحجم (8 طائرات) فقد عادت إلى الشركة الأمريكية بوينغ، فيما ظفرت الشركة الأوروبية إيرباص بصفقة طائرات الحجم الكبير (7 طائرات).

وزيرة التضامن تستقبل وزير شؤون اللاجئين الفلسطينيين

استقبلت وزيرة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة، كوشة كريكو، أمس الثلاثاء بالجزائر العاصمة، وزير شؤون اللاجئين الفلسطينيين، أحمد حسن أبو هولي، والوفد المرافق له، حيث تباحت الطرفان سبل تعزيز التعاون بين البلدين في المجال الاجتماعي.

وفي تصريح للصحافة عقب اللقاء، أوضحت السيدة كريكو أن المحادثات تجسدت حول "سبل تعزيز التعاون بين البلدين الشقيقين، لاسيما في قطاع التضامن الوطني الذي يهتم بفضة اللاجئين"، إضافة إلى مناقشة قضايا أخرى متعلقة بالمرأة، كون المرأة الجزائرية صاحبة سجل نضالي حافل باسماء الشهداءات، الجهاديات وأرامل الشهداء". من جانبها، كشف السيد أبو هولي أن اللقاء شكل "فرصة لمناقشة قضايا التضامن في تخفيف معاناة اللاجئين الفلسطينيين في المخيمات".

وبالمناسبة، تم عرض فيلم وثائقي حول المسار النضالي للمرأة الجزائرية خلال حرب التحرير وفي مرحلة البناء عقب استرجاع السيادة الوطنية، إضافة إلى الكاننة التي تحظى بها في المجتمع، إلى جانب أخيرا الرجل من خلال النصوص القانونية سيما دستور 2020.

تبون: "الجزائر حريصة على حماية مفاصلها"

التزام الدولة بحماية أفراد الجالية الوطنية في الخارج وبتفتح الأبواب أمامها للمساهمة في تنمية الوطن، وأعلن عن تخفيضات في أسعار الرحلات الجوية لضمان تواصل "الزماقرة" مع بلادهم؛ فيما أشاد ممثلو الجالية الجزائرية بالبرتغال يشيدون بالاهتمام الذي يولييه رئيس الجمهورية للكفاءات بالخارج.

مسار التنمية والمساهمة في بناء الجزائر الجديدة التي أصبحت مبعث فخر لكل جزائري في الخارج، بفضل الإنجازات المحققة في الداخل والخارج. وأضاف أن الجزائريين المقيمين بالبرتغال وعلى قلة عددهم، إلا أنهم "متموقعون بصفة إيجابية في مختلف القطاعات والمؤسسات البرتغالية"، مشيرا إلى أن الهدف من تأسيس الجمعية هو "خلق روابط بين أفراد الجالية والتعريف بالجزائر على مستوى المجتمع المدني البرتغالي".

بدوره ثمن الباحث الجامعي الدكتور مراد عاتي، حرص رئيس الجمهورية على الالتقاء بجزائري المهجر في كل مرة، مؤكدا أن سالجالية الجزائرية مجندة لتيسير التواصل بين المؤسسات والمتعاملين في كلا البلدين.

ونقل شعور الجزائريين المقيمين في البرتغال بـ"الفخر والاعتزاز"، نظرا لـ"العودة القوية للدبلوماسية الجزائرية وتأديتها لأدوار رائدة في العالم"، مشيرا إلى ردود الفعل ساليجابية التي يلمسها لدى البرتغاليين تجاه الجزائر.

من جهته، اعتبر الأستاذ في جامعة لوزوف محمد بوزاري، أن من شأن زيارة الرئيس تبون إلى البرتغال، إتاحة فرص أكبر للتعاون في مجال التعليم العالي والبحث العلمي، وذلك من خلال محاولة "تذليل الصعوبات والإجراءات الإدارية المعقدة التي تحول دون تحقيق تعاون فعال بين المؤسسات الجامعية والبحثية في كلا البلدين".

لضمان تواصل المغتربين مع الوطن.. الرئيس يُقرّر: تخفيضات في أسعار الرحلات الجوية

والجالية الوطنية بالخارج أحمد عطاف إلى جانب وزير الطاقة والمناجم محمد عرقاب ووزير الصناعة والإنتاج الصيدلاني علي عون ووزير التجارة وترقية الصادرات الطيب زيتوني ووزير الأشغال العمومية والمنشآت القاعدية لخضر رخوخ ووزير اقتصاد المعرفة والمؤسسات الناشئة والمؤسسات الصغيرة ياسين المهدي وليد.

ممثلو الجالية يشيدون بالاهتمام الرئاسي

أشاد ممثلون عن أفراد الجالية الجزائرية المقيمة بالبرتغال، بالاهتمام الخاص الذي يولييه رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، للكفاءات الجزائرية المقيمة بالخارج، وعلى هامش اللقاء الذي جمعهم بالرئيس تبون، في مستهل زيارة الدولة التي يقوم بها إلى البرتغال، أشاد أفراد الجالية بـ"المكانة الخاصة" التي تمنحها الجزائر الجديدة تحت قيادة رئيس الجمهورية لأنبائها في المهجر.

واعتبر أفراد الجالية أن هذه المكانة تجسدت في عديد التحفيزات والتسهيلات والتدابير الهامة التي أقرها السيد الرئيس والتي تهدف إلى تعزيز صلة أفراد هذه الجالية بوطنها الأم وإشراكها فعليا، بصفتها قوة تأثير واقتراح في مسار التنمية التي يباشرتها الجزائر.

وفي هذا الصدد، قال السيد إيهاب شنين وهو رئيس جمعية "كازا ألبيرينا" قيد التأسيس، إن "الجالية الوطنية جزء من المجتمع الجزائري وامتداد طبيعي له وتريد المشاركة في



بتطوير التعاون الاقتصادي مع البرتغال وذلك على أساس "النهج الجديد الذي تبنته الجزائر ببناء اقتصاد قوي خلاق للثروة وللمناصب الشغل، يتجاوز الإيديولوجيات ويعود بالفائدة على أبناء الوطن". وفي رده على سؤال حول العودة القوية للدبلوماسية الجزائرية في الفترة الأخيرة، اعتبر الرئيس تبون أن الجزائر حاليا تعد "مدرسة في احترام القانون الدولي والشرعية الدولية وذلك بإعتراف هيئة الأمم المتحدة وأمينها العام".

وذكر من جهة أخرى، بأن الجزائر كانت على شفا حفرة من الانهيار، لولا الوقفة الوطنية للشعب الجزائري في الحراك المبارك الذي سار بالجزائر إلى الانتخابات وأبعد العصابة".

ويرافق رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون في زيارة الدولة التي يقوم بها إلى البرتغال طاقم وزاري هام يتقدمهم وزير الشؤون الخارجية

بمستوى الكفاءات الجزائرية في الخارج، مؤكدا أن "الجالية الوطنية أصبحت نخبوية والأبواب مفتوحة أمامها للمساهمة في تنمية البلاد". وفي كلمته، قال رئيس الجمهورية أن الالتقاء بجزائري المهجر هو "سنة حميدة دأبت عليها الدولة الجزائرية للتواصل معهم بهدف طمأنئتهم بشأن الوضع في البلاد والاستماع إلى انشغالاتهم".

ولدى تطرقه إلى العلاقات الثنائية مع لشبونة، وصف السيد الرئيس هذه العلاقات بـ"التاريخية والطبيعية"، مؤكدا أن البرتغال "دولة صديقة بأتم معنى الكلمة"، مذكرا بدمج الجزائر للشوار البرتغاليين ضد الدكتاتورية وإقامة الديمقراطية.

كما أعرب رئيس الجمهورية عن الرغبة المشتركة لقيادتي البلدين من أجل "توطيد العلاقات في المجال الاقتصادي"، مضيفا أن الجزائر تسعى إلى تدارك الأمور واستغلال الفرص التي تم تضييعها في السابق

في لقاء جمعه مع ممثلين عن الجالية الوطنية المقيمة بالبرتغال، في مستهل زيارته إلى هذا البلد، قال الرئيس تبون أن الدولة الجزائرية حريصة على "حماية أنبائها في المهجر والدفاع عنهم في حال تعرضهم للتعسف في الدول التي يقيمون بها، مع احترام سيادة تلك الدول". وذكر بهذا الصدد بتكليف الممثلات على مستوى الصندوق الوطني للتقاعد، إلى جانب تحفيزات أخرى - يؤكد رئيس الجمهورية- أن الهدف منها هو تخفيف وطء الابتعاد عن الوطن.

كما استعرض مختلف الإجراءات والتدابير التي أقرها لناشرة أفراد الجالية، على غرار تخفيض أسعار الرحلات الجوية بهدف ضمان تواصلهم المستمر مع الوطن وكذا تمكينهم من الاستفادة من التقاعد على مستوى الصندوق الوطني للتقاعد، إلى جانب تحفيزات أخرى - يؤكد رئيس الجمهورية- أن الهدف منها هو تخفيف وطء الابتعاد عن الوطن.

الرئيس يرحّب باقتراح عقد ندوات دورية

وفي سياق ذي صلة، استمع السيد الرئيس باهتمام إلى آراء ومقترحات بعض المتدخلين، ومنها اقتراح عقد ندوات وطنية دورية تجمع الكفاءات الوطنية المتواجدة في الخارج، حيث رحب بهذا المقترح شريطة أن تكون هذه الندوات متخصصة وتتم "بمبادرة من النخبة الجزائرية التي ستجد كل الترحاب في وطنها". مثلما قال.. وفي هذا الصدد، نوه الرئيس تبون

الرئيس يؤكّد الالتزام بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار

وجهات نظر متطابقة بين الجزائر والبرتغال

على إلزامنا بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار والتعاون الموقعة في الثامن جانفي 2005". وأكد رئيس الجمهورية أن هذه المحادثات كانت "ثمرة وصريحة وصادقة وعكست حقيقة عمق العلاقات السياسية وسمحت بتعزيز التشاور المنتظم المعبر عن الشراكة المتعددة الجوانب التي تجمع البلدين في بيئة إقليمية ودولية معقدة".

وتوجه رئيس الجمهورية بتنهائه الحارة نظيره البرتغالي وللشعب البرتغالي الصديق بمناسبة إحتفاله يوم العاشر جوان القادم بعيد الوطني (يوم البرتغال)، مذكراً أن البلدين على بعد أيام قليلة من إحياء الذكرى الـ210 لمعاهدة السلم والصداقة الموقعة بين آيالة الجزائر ومملكة البرتغال في الرابع عشر جوان والتي كانت "منطلقاً في علاقات مكثفة ومتعددة الأبعاد".

محادثات موسّعة

توسعت المحادثات التي أجراها رئيس الجمهورية، هذا الثلاثاء بالعاصمة البرتغالية لشبونة، مع نظيره البرتغالي، السيد مارسيلو ريبيلو دي سوزا، لتشمل أعضاء وفدي البلدين. وحضر المحادثات التي جرت بمقر رئاسة

البرتغالية وما يجري بين أوكرانيا وروسيا الصديقين". وذكر رئيس الجمهورية، في هذا الشأن، أن "الجزائر تطمح مثل دولة البرتغال، إلى السلم بين روسيا وأوكرانيا، وإلى حل قضية الصحراء الغربية حسب لوائح الأمم المتحدة وقرارات مجلس الأمن".

وأضاف رئيس الجمهورية قائلاً: "أكدنا دعمنا المطلق للقضية الفلسطينية، وموقف الجزائر واضح من ذلك، فهي تدافع عن حل الدولتين، وإقامة دولة فلسطين في حدود جوان 1967، وعاصمتها القدس الشرقية".

الجزائر ملتزمة بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار مع البرتغال

جدّد رئيس الجمهورية التزام الجزائر بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار والتعاون الموقعة مع البرتغال سنة 2005، مؤكداً أن المحادثات التي أجراها مع نظيره البرتغالي، السيد مارسيلو ريبيلو دي سوزا، كانت "ثمرة وصريحة وصادقة وسمحت بتعزيز التشاور المنتظم بين البلدين".

وقال رئيس الجمهورية في تصريح صحفي مشترك مع نظيره البرتغالي: "جدّد الحرس

البرتغالية وما يجري بين أوكرانيا وروسيا الصديقين". وذكر رئيس الجمهورية، في هذا الشأن، أن "الجزائر تطمح مثل دولة البرتغال، إلى السلم بين روسيا وأوكرانيا، وإلى حل قضية الصحراء الغربية حسب لوائح الأمم المتحدة وقرارات مجلس الأمن".

وأضاف رئيس الجمهورية قائلاً: "أكدنا دعمنا المطلق للقضية الفلسطينية، وموقف الجزائر واضح من ذلك، فهي تدافع عن حل الدولتين، وإقامة دولة فلسطين في حدود جوان 1967، وعاصمتها القدس الشرقية".

الجزائر ملتزمة بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار مع البرتغال

جدّد رئيس الجمهورية التزام الجزائر بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار والتعاون الموقعة مع البرتغال سنة 2005، مؤكداً أن المحادثات التي أجراها مع نظيره البرتغالي، السيد مارسيلو ريبيلو دي سوزا، كانت "ثمرة وصريحة وصادقة وسمحت بتعزيز التشاور المنتظم بين البلدين".

وقال رئيس الجمهورية في تصريح صحفي مشترك مع نظيره البرتغالي: "جدّد الحرس

البرتغالية وما يجري بين أوكرانيا وروسيا الصديقين". وذكر رئيس الجمهورية، في هذا الشأن، أن "الجزائر تطمح مثل دولة البرتغال، إلى السلم بين روسيا وأوكرانيا، وإلى حل قضية الصحراء الغربية حسب لوائح الأمم المتحدة وقرارات مجلس الأمن".

وأضاف رئيس الجمهورية قائلاً: "أكدنا دعمنا المطلق للقضية الفلسطينية، وموقف الجزائر واضح من ذلك، فهي تدافع عن حل الدولتين، وإقامة دولة فلسطين في حدود جوان 1967، وعاصمتها القدس الشرقية".

الجزائر ملتزمة بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار مع البرتغال

جدّد رئيس الجمهورية التزام الجزائر بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار والتعاون الموقعة مع البرتغال سنة 2005، مؤكداً أن المحادثات التي أجراها مع نظيره البرتغالي، السيد مارسيلو ريبيلو دي سوزا، كانت "ثمرة وصريحة وصادقة وسمحت بتعزيز التشاور المنتظم بين البلدين".

وقال رئيس الجمهورية في تصريح صحفي مشترك مع نظيره البرتغالي: "جدّد الحرس

نظمت مديرية الاتصال بالناحية العسكرية الأولى

ملتقى حول الإعلام الجديد في ظل الحروب الحديثة



بادرت المديرية الجهوية للإعلام والاتصال بالناحية العسكرية الأولى، أمس الثلاثاء، بتنظيم ملتقى جهوي بعنوان: "دور الإعلام الجديد ومنصات التواصل الاجتماعي في ظل الحروب الحديثة"، على مستوى مركز الإعلام الجهوي بالبلدية الشهيد محمد مادي، بالناحية العسكرية الأولى.

للإشارة، فإن هذا الملتقى الذي عرف حضور ضباط وإطارات الإعلام والاتصال بالناحية العسكرية الأولى، يهدف إلى تسليط الضوء على الحروب الحديثة في ظل تطور تكنولوجيات الإعلام والاتصال، ودور الإعلام الجديد في مواجهة الحروب الهجينة وكذا الدفاع السيبراني وآليات التصدي للتهديدات الناجمة عن استعمال وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا من خلال مداخلات نشطا مختصين في المجال.

المدير العام لإدارة السجون وإعادة الإدماج:

"الجزائر حريصة على مواكبة أفضل التجارب الدولية"

المؤسسات العقابية والتكفل بالمحبوسين سيما في الشق المتعلق بمدى احترام حقوق الانسان". ومكّن هذا التعاون - حسب - من تطوير قطاع السجون بفضل ارساء طرق جديدة في تسيير المؤسسات العقابية، التكفل بالمحبوسين وإشراك المجتمع المدني في سياسة إعادة الإدماج الاجتماعي لهذه الفئة، مضيفاً في السياق ذاته أن الشراكة تعد سرفرة كبيرة لتطوير مهارات العمل لموظفي السجون وللتعريف بالتجربة الجزائرية في المجال". ونوّه المتحدث بالدور الهام الذي تلعبه فعاليات المجتمع المدني من خلال مرافقتها لسياسة الدولة الرامية إلى تحضير نزلاء المؤسسات

العقابية لخوض الحياة الاجتماعية والعملية بعد انقضاء فترة العقوبة، عبر الإجراءات العديدة التي أقرتها على غرار توفير التكوين في عديد التخصصات المهنية والسماح للنزلاء باجتياز امتحانات شهادة التعليم المتوسط والكالوريا، أحد أهم العوامل التي تساعد - كما قال - على تحضيرهم للحياة المهنية والتقليل من ظاهرة العود. وأشار أيضاً إلى أن فتح المؤسسات العقابية على المنظمات وفعاليات المجتمع المهني ساهم بشكل كبير في "نقل سياسة الدولة في مجال التكفل بفضة المحبوسين لاسيما في مجال احترام حقوق الانسان".

أكد المدير العام لإدارة السجون وإعادة الإدماج، أسعيد زرب، أمس الثلاثاء بالعاصمة، أن الجزائر تسعى دوماً إلى مواكبة أفضل التجارب الدولية في مجال تسيير المؤسسات العقابية والتكفل بنزلائها وتأهيلهم لما بعد انقضاء فترة العقوبة.

لدى افتتاحه لندوة دولية نظمتها وزارة العدل، حول "دعم تطوير المنظومة السجنية بالجزائر"، بالتعاون مع المؤسسة الألمانية للتعاون القانوني الدولي، أوضح زرب، أن الشراكة مع هذه الهيئة ستدرج في إطار السياسة التي تنتهجها بلادنا لجعل التجربة الجزائرية مواكبة لأفضل الممارسات الدولية المتعلقة بتسيير

الإطعام والنقل والكتاب المدرسيان على رأس الأولويات..

وزير التربية دعا لتحديدها قبل تاريخ الـ 25 ماي

نقائص الابتدائيات تحت مجهر السلطات

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



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 اللازمين، بهدف الخروج بإجراءات عملية ملموسة محددة بأجال التنفيذ، والتي ستكون محل تقييم في ندوة وطنية ترمج لاحقا.

وفي هذا السياق دعا الوزير إلى بذل المزيد من الجهد لتوفير جميع الظروف التي تسمح بتحقيق دخول مدرسي ناجح، كما أمر مديري التربية بإعداد برنامج "تحسيني" وتوعوي حول مخاطر المخدرات والمؤثرات العقلية، وطرق الوقاية منها بالاعتماد على البرنامج القطاعي المعد من طرف وزارة التربية الوطنية.

كما شدد السيد بلعابد على رقمنة مختلف عمليات التسيير البيداغوجي من الناحيتين الإدارية والمادية وفقا

للتعليمات رئيس الجمهورية، والمتعلقة برقمنة جميع القطاعات، وفي هذا الصدد، أمر مديري التربية بالإجراءات اللازمة لتوفير الكتاب المدرسي للتلاميذ وضمان وصوله في الأجل المحددة مع تسخير كل الإمكانيات المتاحة لذلك، بالإضافة إلى مواصلة ضمان الخدمات الأخرى كالبيع الإلكتروني للكتاب، وتوزيع نسخين من كتاب اللغة الإنجليزية للسنة الرابعة من التعليم الابتدائي، وتوفير خدمة الكتاب الرقمي، وكذا كتب البرايل للتلاميذ من ذوي التحديات البصرية. وكذا تذاكل التدابير التي من شأنها أن تحافظ على النسخة الثانية للكتب المدرسية، وإصدار منشور خاص بهذه العملية.

أما بخصوص تقييم مكتسبات مرحلة التعليم الابتدائي، تم التركيز على العمليات المتبقية من تنفيذ مراحل إجراء تقييم المكتسبات لتغطية العمليات المحددة من الـ 25 ماي الجاري، تاريخ الانتهاء من إجراء التقييمات الكتابية إلى غاية الـ 22 جوان المقبل، تاريخ تسليم الشهادات والمتوسط والتعليم الابتدائي، وفي هذا الصدد، أمر السيد بلعابد بإجراء عملية "تقييم وطنية" لهذا الامتحان، انطلاقا من المقاطعات

روحي فتوح يشيد دور الجزائر التاريخي

الجزائر التاريخي ووزير شؤون اللاجئين ورئيس اللجنة الوطنية العليا لإحياء ذكرى النكبة، أحمد حسن أبو هوي، أن وضع اللاجئين الفلسطينيين المشردين في 58 مخيما في فلسطين والشتات "صعب جدا، إلا أنه مهما طال الاحتلال، لن يتنازلوا على حق العودة". وأشار إلى أن عدد اللاجئين الفلسطينيين بلغ 6,6 ملايين.

وفي تصريح له على هامش الندوة، قال سفير دولة فلسطين بالجزائر، فائز أبو عيطة: "تقدر عاليا دور الجزائر وبالتحديد رئيسها الذي رعى المصالحة الوطنية الفلسطينية ولم الشمل، هذه الرعاية التي كان لها تأثير على تحسين العلاقة بين الأشقاء الفلسطينيين"، معربا عن أمله في أن يتم تجسيد هذا الاتفاق في أقرب وقت.

وعن الموقف الجزائري، قال الدبلوماسي أن الجزائر كانت سبوبة فلسطين إلى الشرعية الدولية، كما حدث في إعلان قيام دولة فلسطين عام 1988 انطلاقا من أراضيها.

وتحدثت المناضلة الفلسطينية لطيفة محمود حسين الناجي، والدة الشهيد ناصر أبو حميد، عن معاناة أسرته بكاملها من ويلات الاحتلال وغياب سجون، وهي الأم التي قدمت شهيدين في مسار التحرر ورأت أبنائها الثمانية الآخرين وزوجها يقاسون من ويلات الاعتقال.

• ن. أيمن

استنكر الاعتداءات الصهيونية على الفلسطينيين فوجيل يندد بالنضاق الغربي..

لهاته الممارسات المارقة، منددا بـ سياسة النفاق والانتقائية المنتهجة من قبل الدول الغربية التي تعطي بسكوتهما عما تشهد الأراضي الفلسطينية ضوء أخضر وغطاء للقوة المحتلة للتمادي والاستمرار في أفعالها الشنيعة، داعيا الدول دائمة العضوية في مجلس الأمن الدولي إلى تحمل مسؤولياتها وإنفاذ المواثيق الأممية في هذا الشأن.

كما سمحت المحادثات بين الطرفين بتناول حاضر العلاقات البرلمانية البينية، والتأكيد على إرادة الجانبين على تطويرها وتعزيز سنة التنسيق والتشاور في إطار مجموعات الأخوة والصداقة البرلمانية، حسب ذات المصدر.

قيادات فلسطينية توجه تحية تقدير وعرفان للجزائر

قدمت قيادات فلسطينية مشاركة بالندوة الدولية المخدلة للذكرى الـ 75 للنكبة الفلسطينية، بالجزائر، تحية تقدير وعرفان للجزائر التي كانت "بوابة فلسطين إلى الشرعية الدولية" والتي تواصلت، تحت قيادة رئيس الجمهورية، دعمها الثابت واللاشروط للشعب الفلسطيني والذي تجسدت إحدى صورته في توقيع الفصائل الفلسطينية على "إعلان الجزائر" التاريخي للشمل والمصالحة الفلسطينية.

وأكد عضو اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير

ذلك سدح لشعلة الأمل وشحن للزيمة ودفع الأذى ومواجهة آلة العدوان الغاشم، وأشار روجي فتوح إلى "الأهمية البالغة التي تسهر لأجلها وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) بهدف الحفاظ على تأمين خدماتها المستقبلية لملايين اللاجئين"، مشيرا إلى الصعوبات المالية التي تواجهها الوكالة وداعيا لمساعدتها وتقديم الدعم لها.

من جهته، أعاد رئيس مجلس الأمة -ضيف البيان- التذكير بأن "القضية الفلسطينية بالنسبة للجزائر الرسمية والشعبية نافذة إلى سويداء القلب، وهي قضية مركزية لا تقبل التفاوض ولا التنازل"، مشيدا بصمود الشعب الفلسطيني الباسل، قبل أن يعود ويوضح بأن "إعلان الجزائر" الذي تمخض عنه توحيد الصف الفلسطيني، "لن يبلغ مبلغه دون حرص كافة الجهات الموقفة عليه وتقديم المصالحة العليا"، قائلا بأن سهدا الدرب كان دربنا إبان ثورتنا التحريرية، أين تخلى المجاهدون عن انتماءاتهم وتوجهاتهم السياسية من أجل إعلاء المصلحة الوطنية العليا دون غيرها، وهو ما تكلم في الأخير بنصر مؤزر وانعقاد من كل الأغلل التي كانت تقيدته".

وبخصوص الاعتداءات السافرة لقوى الاحتلال، جدد السيد فوجيل شجب الجزائر

استقبل رئيس مجلس الأمة، السيد صالح فوجيل، أمس الثلاثاء بمقر المجلس بالجزائر العاصمة، رئيس المجلس الوطني الفلسطيني، روجي فتوح، والوفد المرافق له، حسب ما أفاد به بيان للمجلس الذي نقل استنكر فوجيل للاعتداءات الصهيونية على الفلسطينيين، وتنديده بالنفاق الغربي.

وتم خلال اللقاء التباحث حول "آخر التطورات المتعلقة بالقضية الفلسطينية، والانتهاكات الصهيونية المتكررة على الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها، وتمادي سلطات الاحتلال في سياسة الاستيطان والاستيلاء على الأراضي الفلسطينية وهدم المنازل وتهجير الفلسطينيين من ديارهم"، حسب المصدر.

ويعد الإشادة بجودة ومتانة العلاقات الجزائرية- الفلسطينية، أعرب روجي فتوح عن عميق شكره وتقديره للجزائر ولرئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، على وجه الخصوص على دعمه الدائم للشعب الفلسطيني، مشيدا بدور الجزائر التاريخي في وحدة البيت الفلسطيني ومسار المصالحة الوطنية، والذي تكلم شهر أكتوبر الماضي بلم الشمل وإعادة توحيد الصف الفلسطيني وتوقيع الأشقاء الفلسطينيين على "إعلان الجزائر" وتعهدهم بالعمل على ترميم بنوده، معتبرا

بميناء قوراية انطلاق حملة صيد التونة رسمياً..

أشرف وزير الصيد البحري والمنتجات الصيدية أحمد بدني بميناء الصيد البحري بقوراية (تيزابزة) على إعطاء إشارة الانطلاق الرسمي لحملة صيد سمك التونة التي ستشارك فيها على المستوى الوطني 32 سفينة صيد مختصة منها ثلاث من صنع محلي.

وقد انطلقت من موانئ تيزابزة 13 سفينة مختصة لصيد سمك التونة من سمك التونة التي ارتفعت من 1650 طنا في الموسم الماضي إلى 2023 طن في الموسم الحالي، على أن تيجر باقي السفن من موانئ وهران وعناينة وتلمسان ومستغانم وعين توشنت تدريجيا وفقا للبرنامج المحدد، حسبما كشف عنه د بدني في تصريح صحفي.

وأضاف الوزير الذي كان مرفوقا بوابي تيزابزة، أبو بكر الصديق بوسنة، أن "جهود الجزائر لدى اللجنة الدولية للحفاظ على التونة الحمراء بالمحيط الأطلسي ساهمت في ارتفاع حصتها السنوية هذه المرة والمقدرة بـ 2023 طنا " واصفا الحملة ب" المهمة التي من شأنها تقديم إضافة للاقتصاد الوطني وتساهم في تحقيق الأمن الغذائي للجزائر".

وذكر بدني أن "اهمية هذه الحملة تبرز من خلال ارتفاع حصص الجزائر وارتفاع عدد سفن الاسطول البحري التخصصي 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 تشييد مزرعة لتربية بلح البحر بعرض سواحل قوراية بطاقة إنتاجية تصل لـ 100 طن في السنة، قبل أن يستمع لعرض يتعلق بمشروع مزرعة تربية سمك القناجوج الملكي وكذا مؤسسة مصغرة تم إنشاؤها في إطار صندوق دعم القناتونية متخصصة في صناعة العتاد واللواحق الهيدروليكية الخاصة بسفن الصيد البحري، بالإضافة إلى عرض خاص بأشغال تهيئة الميناء لتحسين الظروف الاجتماعية والمهنية للمهنيين.

وفي هذا السياق، أكد بدني أن العملية تدخل ضمن "استراتيجية الحكومة لدعم تربية المائيات التي تقدر حاليا بـ 13 الف طنا سنويا أي ما يعادل 13 بالمائة من الإنتاج الصيدي" مبرزا أن "الاستزراع السمكي لم يتعد قبل 10 سنوات الواحد بالمائة". وأشار إلى أن "جهود الدولة في هذه الشعبة تشمل أيضا تعزيز شبكة المزارع في المياه العذبة"، وبعد أن لفت إلى وجود صناعة تحويلية لسمك "تيلابيا"، أكد أن سياسة القطاع تحول "على خلق مناخ استقطابي لإنشاء مؤسسات صغيرة ومتوسطة وناشئة لمرافقة نشاط الصيد البحري لتتضمنه اقتصاديا بهدف خلق قيمة مضافة ومناصب شغل".

أنبوب الغاز العابر للصحراء؛ البنك الإفريقي للتنمية بنوه بجهود الجزائر في إفريقيا

أعرب رئيس مجمع البنك الإفريقي للتنمية، اكينومي اديسينا، بشرم الشيخ، عن دعم هذه المؤسسة المالية الإقليمية مشروع أنبوب الغاز العابر للصحراء الرابط بين نيجيريا وأوروبا مروراً بالجزائر، منوها بالجهود التي تبذلها الجزائر من أجل دعم التنمية في إفريقيا.

وصرح اديسينا على هامش ندوة صحفية نظمتها بالمركز الدولي للمؤتمرات بشرم الشيخ أن "هذا الأنبوب يكتسي أهمية كبيرة حيث أنه استثمار يحظى بدعم و دعم الاتحاد الإفريقي".

ويعتبر أنبوب الغاز العابر للصحراء مشروع ضخم لنقل الغاز يربط بين نيجيريا والنيجر والجزائر على مسافة بطول 4000 كلم.

وسيق لووزاء طاقة البلدان الثلاثة في إطار الاجتماع الوزاري الثلاثي الثالث المتعلق بهذا المشروع الاستراتيجي أن وقعوا في يوليو 2022 بالجزائر العاصمة على مذكرة تفاهم لإطلاق إنشاء أنبوب الغاز العابر للصحراء وهو المشروع المدرج ضمن إطار تجسيد برنامج التباديل والذي يشكل بالنسبة للجزائر مثالا عن إرادة الشركاء الثلاثة في "توسيع مساحة إقليمية ذات بعد دولي حيث سيسمح بعد دخوله حيز الخدمة بتزويد بلدان الساحل بهذه المادة".

كما نوه السيد اديسينا بجهود الجزائر و"التزامها" بدعم التنمية في القارة.

وقال في هذا الصدد "إنه انوه بجهود الجزائر من أجل دعم البلدان الإفريقية ذات الدخل الضعيف، وأحيي كذلك التزام الدولة الجزائرية بالمساهمة في إعادة تشكيل الصندوق الإفريقي للتنمية بـ 10 مليون دولار أي بمساهمة جد معتبرة من أجل جعل الجزائر أحد أكبر المساهمين الأفارقة في هذا الصندوق".

كما أعرب رئيس البنك الإفريقي للتنمية عن ارتياحه لمستوى التعاون مع الجزائر حاليا، وكذلك منذ أن تم في سنة 1964 إنشاء أهم مؤسسة مالية للتنمية في إفريقيا.

وتابع يقول "إنه بالتزامنا وتعاوننا معا، حيث تعد الجزائر من أهم الدول بالنسبة للبنك الإفريقي للتنمية وهي من المساهمين الذين سجلوا حضورهم منذ إنشاء البنك".

كما أشار إلى أن "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".

بين المندوبيات المحلية ومختلف القطاعات

وسيط الجمهورية يؤكد ضرورة تكثيف التنسيق

مبزا أن "اعتماد آلية المتابعة المستمرة هو سبيل تقليص الأجل المتعلقة بدراسة الملفات الإدارية".

كما قام وسيط الجمهورية بتفقد سير الخدمة العمومية المقدمة على مستوى مقر المجلس الشعبي البلدي لعين التين (جنوب ميلة) حيث اطلع على سجل الشكاوى وعان عددا من مصالح به واستمع لانشغالات موظفين به وكذا عدد من المواطنين.

دمج المحافظة العقارية بمديرية مسح الأراضي باعتباره -كما قال- إجراء يصب في مصلحة المواطن ويخفف عليه العناء في مختلف مراحل الحصول على الوثائق والمعلومات التي توفرها هذه الإدارة العمومية التي طورت خدماتها المقدمة من خلال الرقمنة".

وحت السيد عمور مصالح مسح الأراضي والحفظ العقاري على اتخاذ التدابير اللازمة لتمكين المواطنين من الدفاتر العقارية في أقرب الأجل الممكنة خصوصا أصحاب الملفات التي تستوفي جميع الشروط المطلوبة

سيسمح بمد جسور التواصل مع المواطن واستعادة ثقته، مبزا أنه "يتعين أن يحظى المواطن بما يليق به طبقا للقوانين والتشريعات السارية".

كما جدد تأكده بالنسبة على ضرورة احترام آجال معالجة العرائض المقدمة من قبل المواطنين مع الرد عليها بطريقة واضحة "بعيدا عن الغموض والإيهام، وذلك بعد المتابعة الجيدة لعملية معالجتها".

وخلال تفقده رفقة سلطات ولاية ميلة لسيرورة العمل بالمديرية المحلية لمسح الأراضي والحفظ العقاري، ثمن السيد عمور

أكد وسيط الجمهورية، السيد مجيد عمور، أمس الثلاثاء، في ختام زيارته لولاية ميلة التي دامت 3 أيام متتالية، على ضرورة تكثيف التنسيق بين المندوبيات المحلية لوساطة الجمهورية ومختلف القطاعات والإدارات العمومية للاستجابة لتطلعات المواطنين.

وأوضح السيد عمور في الكلمة التي ألقاها خلال اجتماع المجلس التنفيذي الولائي الذي خصص لعرض حصيلة المندوبية المحلية لوسيط الجمهورية، أن "التنسيق والعمل المشترك بين مندوبيات وسيط الجمهورية ومختلف القطاعات والأجهزة التنفيذية

سفير الصين: "شراكتنا مع الجزائر ستستمر في الارتقاء"

أعرب سفير الصين بالجزائر، السيد لي جيان، عن قناعته بأن الشراكة الاستراتيجية الشاملة بين البلدين "ستستمر في الارتقاء دون توقف". وقال السفير في مداخلة خلال احتفالية نظمت بمناسبة الذكرى الـ 60 لإرسال الفريق الطبي الصيني إلى الجزائر، أنه مقتنع في ظل توجيهات رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، ونظيره الصيني السيد شي جين بينغ، "والدعم القوي من شعبينا، أن شراكتنا الاستراتيجية الشاملة ستستمر في الارتقاء دون توقف".

وأكد قائلا: "ستظل الجزائر والصين تربطهما علاقات أخوة" كما هما بلدان "صديقان جيدان لدعم بناء نظام عالمي أكثر عدلا وإنصافا"، مذكرا باتفاق الشراكة الاستراتيجية الشاملة لسنة 2014، الأول من نوعه بالنسبة للصين مع دولة عربية. كما اعتبر السيد لي جيان، مذكرا بالعلاقات العميقة بين البلدين منذ حرب التحرير الوطني واتفاقات التعاون المختلفة الموقعة بين الجزائر والصين، أن التعاون الثنائي الطبي "ليس إلا جزء يسير من التعاون القوي بين بلدينا". من جهته أكد الأمين العام لوزارة الصحة، السيد طلحي محمد، على سلاهمية" التي يوليها قطاع الصحة للتعاون الطبي مع الصين، كما عبر عن شكره لكل أعضاء الفرق الطبية الصينية التي جاءت إلى الجزائر. وفي ذات السياق، أعلن الأمين العام لوزارة عن إطلاق البعثة الطبية الصينية الـ 28 في الجزائر لفترة 2023-2027 خلال الأشهر القليلة القادمة.

وزير الشؤون الدينية يزور قطر

شرع وزير الشؤون الدينية والأوقاف، يوسف بلهدي، أمس الثلاثاء، في زيارة عمل إلى دولة قطر في إطار توثيق العلاقات الراسخة بين البلدين الشقيقين، حسب ما أفاد به بيان للوزارة.

وأوضح نفس المصدر أن هذه الزيارة التي تدمم ثلاثة أيام تندرج في إطار "الاستمرار في توثيق العلاقات الراسخة بين البلدين الشقيقين وتفعيل لبنود اتفاقية التعاون بين الحكومتين في مجال الأوقاف والشؤون الإسلامية الموقعة بالودحة بتاريخ 28 ديسمبر 2010".

متفرقات

حوادث المرور

وفاة 39 شخصا واصابة
1434 آخرين خلال أسبوع

لقي 39 شخصا حتفهم وأصيب 1434 آخرون في 1050 حادث مرور خلال الفترة الممتدة من 14 إلى 20 ماي سجلت بمناطق متفرقة من الوطن، حسب ما أوردته أمس الثلاثاء حصيلة لمصالح الحماية المدنية التي أوضحت أن أقل حصيلة سجلت على مستوى ولاية البويرة بوفاة 06 أشخاص في مكان الحادث وجرح 44 آخرين على إثر 41 حادث مرور. وفيما تعلق بالحرائق فقد قامت وحدات الحماية المدنية ب1132 تدخلا سمح بإخماد 765 حريقا منها منزلية صناعية وحرائق مختلطة، حيث سجلت أقل حصيلة بالجزائر العاصمة ب106 حرائق تليها الشلف 37 حريقا ومستغانم 41 حريقا، كما نفذت وحدات الحماية المدنية في عمليات مختلفة 6325 تدخلا من أجل إنقاذ 414 شخصا في حالة خطر وتغطية 5301 عملية إسعاف.

مندوبية أمن الطرق لتتقرت

ابتكار حلول لكبح حوادث المرور
التي تسبب فيها الجمال

استطاعت المندوبية الولائية للأمن في الطرق لولاية تقرت أن تتوصل إلى طرق تساهم في الحد من حوادث المرور التي تسبب فيها الجمال عبر الطرق الصحراوية التي بلغت العام الماضي 40 حادث مرور، وهو ما أفاد به المندوب الولائي لتقرت للأمن عبر الطرقات مولدي أمين الذي قال بأن المندوبية اعتمدت حلولاً عملية بعضها معروف والآخر مبتكر من خلال إلزام مربي الإبل بوضع أشرطة ضوئية على الجمال بالإضافة إلى اعتماد ابتكار يقوم على غرس شرائح الكترونية في أرجل الجمال لتابعة مسارها عن بعد.

وتعكف ذات المندوبية الولائية على الحد من الحوادث المرورية التي تسبب فيها الجمال عبر الطرق الصحراوية، والذي أصبح يشكل تهديداً لحياتة المواطنين وخسارة للثروة الحيوانية في الولايات الصحراوية، كما تعمل عبر العديد من المبادرات، من أجل الحد من الظاهرة عن طريق أيام تقيسية، ودورات تفاعلية لأصحاب الماشية، والتوعية بضرورة الحيلولة العاكسة التي يمكن أن تقلل منها وتحافظ على أرواح بشرية.

بسكرة

حجز 33 ألف قرص
من المؤثرات العقلية

حجزت مصالح الدرك الوطني بولاية بسكرة 33 ألف قرص مهلوس وأشارت ذات الهيئة الأمنية إلى أنه تم خلال قيام فصيلة الأبحاث للدرك الوطني وسرية أمن الطرقات بسكرة بخدمة شرطة المرور توقيف سيارة نغمية وتم إخضاعها لتفتيش دقيق تم العثور داخل تجاويف المركبة على كمية قدرت ب30 ألف قرص مهلوس، وفي عملية ثانية تم استغلال معلومات مؤكدة تفتيد بمحاولة شخص تهريب كميات من الأقراص المهلوسة على متن وسيلة نقل عمومية وعليه تم وضع خطة محكمة مكنت من توقيف شخصين وحجز 3 آلاف قرص مهلوس. وبعد استكمال إجراءات التحقيق تم تقديمهم للجهات القضائية المختصة إقليمياً.

الجزائر العاصمة

وفاة طالبة جامعية بإقامة معاملة 1

توفيت فجر الثلاثاء طالبة جامعية بالإقامة الجامعية معاملة 1 بولاية الجزائر العاصمة بعد سقوطها من شرفة غرفتها، وهو ما أفادت به مصالح الحماية المدنية التي أوضحت أن الطالبة تبلغ من العمر 23 سنة، سقطت من الشرفة في حدود الساعة الثالثة صباحاً وتوفيت فور وقوعها.

تيارت

حريق بمستشفى دمرجي يودي
بجياة شخص

توفي شخص يبلغ من العمر 65 سنة إثر نشوب حريق بمصلحة الأمراض الصدرية بمستشفى يوسف دمرجي بعاصمة ولاية تيارت، وهو ما أشارت إليه مصالح الحماية المدنية التي تدخلت لإطفاء الحريق بالغرفة التي كان يتواجد بها المريض الذي توفي جراء خطورة الإصابة التي أدت إلى وفاته.

أمن ولاية بومرداس

ضبط ألبسة تحمل رموزا
مشبوهة بأولاد هداج

على إثر معلومات تلقتها مصالح الشرطة بالأمن الحضري أولاد هداج بولاية بومرداس مفادها وجود ألبسة تحمل رموز مشبوهة أين تم خلالها أحد الحلات التجارية بالبليدية والتي تم من خلالها حجز 25 وحدة من الملابس الخاصة بالأطفال مرسوم عليها رمز النجمة السادسة العملية، تمت خلال الخرجة الميدانية المشتركة مع مصالح مديرية التجارة وترقية الصادرات وكذا عناصر المجموعة الإقليمية للدرك الوطني لولاية بومرداس، كما تم ضبط بذات المحل على كميات معتبرة من الألبسة الخاصة بالأطفال والنساء غير مطابقة من حيث الوسم كانت معروضة للبيع، ليتم في آخر العملية حجز وإتلاف السلع مع اتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد صاحبه.

• ي. تيشات

يُنْتَظَرُ أَنْ يَسْمَحَ بِتَعْزِيزِ هَيْكَلِ الْقِطَاعِ فِي النِّعَامَةِ

مخطط لتهيئة منطقة التوسع السياحي بعين ورقة

كشف وزير السياحة والصناعة التقليدية بأنه تم تخصيص غلاف مالي بأكثر من مليار و330 مليون دينار، رصد لتجسيد مخطط تهيئة منطقة التوسع السياحي لعين ورقة ببلدية عسلة بولاية النعامة مما سيوفر 1300 سرير جديد مع التأكيد بأن النعامة منطقة سياحية بامتياز مما يجعلها مؤهلة للمساهمة في إنعاش السياحة الصحراوية.



وتمكينهم من التأقلم مع التحولات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية.

اتفاقية تعاون لضمان فرص تكوين
في مجال السياحة

وأشرف الوزير ديدوش بدار الصناعة التقليدية والحرف بعاصمة الولاية على إمضاء اتفاقية تعاون بين مديرتي السياحة والصناعة التقليدية والتكوين والتعليم المهنيين تنص على ضمان فرص تكوين لفائدة الشباب في مجال السياحة على غرار المرشدين ومرافقي الوفود السياحية وتزويد المؤسسات الفندقية والسياحية بيد عاملة مؤهلة تستجيب لمتطلبات السياحة العصرية، كما تم بذات المناسبة توقيع اتفاقية تعاون ثانية ما بين مديرتي السياحة والصناعات التقليدية والمجاهدين وذوي الحقوق بحضور الوزير تنص الاتفاقية على إعداد دليل سياحي محلي يعرف بالشخصيات والمعالم والسياحة التاريخية بالتنسيق مع وكالات السياحة والأسفار لتنظيم زيارات لتلك المواقع ضمن المسار السياحي لولاية النعامة.

ينظر أن يدخل حيز الخدمة قريبا بتوفير 33 منصب شغل مباشر.

إطلاق برامج لترقية المنتج الحرفي
التقليدي الوطني

أعلن الوزير مختار ديدوش عن إطلاق عدة برامج لترقية المنتج الحرفي التقليدي الوطني وجعله عاملا للنهوض بالنشاط السياحي، مؤكدا لدى زيارته لمعرض لمنتجات الصناعة التقليدية المحلية نظم ببلدية النعامة بمشاركة زهاء 50 حرفيا في إطار اليوم الثاني والأخير من زيارته للولاية بأن هذه البرامج تشمل أيضا على إطلاق عملية تخص منح علامة الجودة وأصالة المنتج صناعة تقليدية جزائرية للحرفي بهدف الحفاظ على الحرف الفنية المتوارثة عن الأجداد وحماية التراث التقليدي المحلي وتثمينه، مبرزا بأن قطاعه يركز الجهود حاليا على تحسين نوعية المنتج الحرفي بما يتماشى مع خصوصيات كل ولاية من خلال استحداث عدة آليات للدعم ومرافقة الحرفيين المحليين إضافة إلى تكثيف دورات التكوين المتخصص للرفع من إمكاناتهم الإنتاجية وقدراتهم التنافسية

سطيف

تسطير كافة ترقيات سير الامتحانات الرسمية

ضمن التغطية الصحية بكافة المراكز وتسخير سيارات الإسعاف قصد التدخل الفوري في حالة الطوارئ، وتوقيف الأشغال المبرمجة والخاصة بإنجاز الشبكات خلال فترة الامتحانات تضافاً لأي انقطاع في الكهرباء، الغاز والاتصالات، ووضع مخططات بديلة لمعالجة أي مشكل محتمل بما يضمن النجاعة وسرعة التدخل لمعالجة أي اختلالات خلال أيام إجراء الامتحانات عبر إقليم ولاية سطيف.

• ي. تيشات

البليدة

الوالي يستعجل استدراك تأخرات المشاريع التنموية

لسنة 2023، وعرض حصيلة عن تنفيذ البرنامج الجاري إنجازها الخاص بالبرنامج القطاعي غير المبرمج والمبلغ إلى غاية 2022، ومدى تقدم إجراءات انطلاق المشاريع الجديدة المسجلة ضمن البرنامج القطاعي غير المبرمج لسنة 2023.

كما أصدر ذات المسؤول جملة من القرارات والتوجيهات الهامة والمتعلقة أساسا بالالتزامات التي تقع على عاتق رؤساء المجالس الشعبية البلدية والأمناء العامين للبلدية مع ضرورة تضافر جهود جميع الفاعلين من أجل انجاح موسم الاصطياف في أحسن الظروف والاهتمام بالجانب العام للنظافة وتكثيف عمليات الدورية والمنظمة لرش المبيدات الحشرية هذا من أجل القضاء على الحشرات الضارة في جميع بلديات الولاية.

• ي. تيشات

البيكالوريا 30795 مترشح على مستوى 91 مركز إجراء بتاطر 9403 مؤطر. وشدد ذات المسؤول على ضرورة اتخاذ كل التدابير المتعلقة بالسير الحسن لإنجاح هذه الامتحانات وخاصة ما تعلق بضمائم جاهزية مراكز الامتحانات ومراكز التجميع والتصحيح وذلك بمعاينتها ومعالجة كافة النقائص المسجلة بها مع وضع مخطط أممي داخلي وخارجي لتأمين المراكز ومواكب نقل المواضع والأجوبة مع تنظيم حركة المرور في المحيط الخارجي للمراكز،

أمر المسؤول الأول للجهاز التنفيذي لولاية البليدة احمد معبد بضرورة استدراك جميع التأخرات المسجل في سير بعض المشاريع التنموية، وأن هذا التأخر غير مقبول ويجب العمل على تخطي كافة العراقيل ودراسة الوضعيات المتسببة فيه خاصة وأن هذا الوضع كان محل انشغال المواطنين من خلال ممثلهم الذين عبروا عنه في عديد من اللقاءات التي جمعتهم بهم، جاء ذلك خلال الاجتماع التنفيذي الذي خصص لدراسة وضعية تنفيذ البرامج التنموية، والوضعية الفيزيائية والمالية من حيث استهلاك قروض الدفع فيما يخص المشاريع المسجلة لفائدة مختلف القطاعات والبلديات عبر إقليم الولاية بمختلف صيغ التمويل ومتابعة سير البرامج التنموية المسجلة والمبلغه لفائدة الولاية، ومدى تقدم إجراءات انطلاق المشاريع المسجلة في إطار دعم التنمية الاجتماعية والاقتصادية للبلديات

ترأس والي ولاية سطيف محمد أمين درامشي اجتماع اللجنة الأمنية الموسعة والذي خصص لوضع الترتيبات والروتوشات الأخيرة الخاصة بسير الامتحانات الرسمية دورة 2023 التي يبلغ عدد المترشحين بالنسبة لشهادة التعليم المتوسط 34245 مترشح على مستوى 118 مركز إجراء تحت إشراف 8867 مؤطر في حين يبلغ عدد المترشحين لشهادة

بقرار من والي غليزان
تجميد نشاط مجلسي بلديتي
المطر وغليزان

أصدر المسؤول الأول للهيئة التنفيذية لولاية غليزان عبد السلام لكحل عياض قراراتين يقضيان بتفصيل سلطة حلول تجميد والي الولاية في تسيير مجلسي بلدية المطر وبلدية غليزان، وهو ما أفادت به المصالح الوصية للولاية التي أوضحت في بيان لها أن قرار التجميد جاء بسبب وضعية الانسداد التي ثبتت على مستوى هاذين المجلسين وتعطيل مصالح المواطنين والسير العادي للمرفق العمومي، وعرقلة الشروع في اشغال إنجاز المشاريع التنموية المسجلة سنة 2023، بالإضافة إلى التجاوزات المسجلة على مستوى بلدية غليزان بخصوص إجراءات منح الصفقات والاستشارات العمومية التي كانت محل تحقيق إداري، وعليه أسندت مهمة تسيير بلدية المطر إلى رئيس دائرة المطر بينما كلف رئيس دائرة غليزان بتسيير شؤون بلدية غليزان.

• ي. تيشات

سكن تحت تصرف شخص أو عدة أشخاص بمقابل مالي بصفة مؤقتة مع ضمان تقديم خدمات).

استقطاب السياح لزيارة مواقع المساجد
القديمة والمعالم التراثية

واطلع الوفد الوزاري ببلدية مفرار على الموقع السياحي والتاريخي لقلعة الشيخ بوعمامة التي تحتضن زاويته إلى جانب متحف تاريخي أين أبرز الوزير بهذا الموقع أهمية ترقية السياحة الدينية واستقطاب السياح لزيارة مواقع المساجد القديمة والزوايا والمعالم التراثية والدينية بالولاية واستغلال أرضية المسارات الموضوعاتية السياحية التي وضعتها وزارة السياحة والصناعة التقليدية للتعريف بمختلف المقومات السياحية المتنوعة التي تتوفر عليها الجزائر ومشاركة مختلف المتدخلين لتسويق المنتج الذي يقدمه القطاع السياحي في هذه الوجهات.

وعاين الوزير قصر مفرار التحتاني الذي يعود إلى تشييده إلى نحو تسعة قرون خلت إلى جانب نظام السقي المعروف

بالفوقارة بعين سيدي بحوص بواحة النخيل المحاذية له أين أبرز أهمية جانب الترويج السياحي لهذه المواقع الأثرية والسياحية عبر قنوات رقمية للتعريف بها على نطاق واسع وضرورة الإستثمار في القدرات الهائلة التي يتوفر عليها جنوب ولاية النعامة للمساهمة في إنعاش السياحة الصحراوية، كما تفقد مشروع إعادة تهيئة نزل مكثر بمنطقة التوسع السياحي سيدي بوجمعة ببلدية الصفراء حيث تتوفر هذه المؤسسة الفندقية المصنفة التابعة لمؤسسة التسيير السياحي للغرب على 54 غرفة بطاقة 108 سرير أين أعطى الوزير تعليمات بتعزيز ورشات الإنجاز التي خصص زهاء 500 مليون دج حتى يتم تسليمها الأجل المحددة، كما قام بمعاينة مشروع إنجاز فندق في إطار الإستثمار الخاص من 40 غرفة تضم 116 سرير والذي يسجل نسبة تقدم الأشغال تفوق 97 بالمائة حيث

أوضح المسؤول الأول لوزارة السياحة والصناعة التقليدية مختار ديدوش لدى معاينته للحمام المعدني التقليدي لعين ورقة ببلدية عسلة في إطار زيارته التفقدية لولاية النعامة أن هذه الأخيرة ستعزز بعد تجسيد المرافق المبرمجة في إطار تجسيد مخطط تهيئة منطقة التوسع السياحي لعين ورقة التي تترتب على مساحة 2324 هكتار بـ 1300 سرير جديد إلى جانب استحداث ما يقارب 1500 منصب عمل مباشر وغير مباشر، مؤكدا أن منطقة التوسع السياحي بواحة تويت التي تترتب على مساحة 195 هكتار ستعرف من جهتها قريبا المصادقة على منح القروض لتمويل مخطط تهيئتها لتجسيد مشاريع الطرقات والمسالك وإنجاز أشغال مختلف الشبكات لأجل توفير وعاء عقاري ملائم للمشاريع الاستثمارية المبرمجة وذلك في إطار إنشاء أقطاب سياحية بهذه الولاية التي تزخر بكل المقومات الأثرية والطبيعية ذات القيمة السياحية والاقتصادية الكبيرة.

منطقة سياحية بامتياز بحاجة إلى

مستثمرين في المستوى

وذكر الوزير مراد ديدوش بأن ولاية النعامة التي تعتبر منطقة خصبة بإمكانات وموارد سياحية كبيرة تؤهلها لأن تكون منطقة سياحية بامتياز بحاجة إلى مستثمرين في المستوى المطلوب لتجسيد مشاريع من شأنها توفير هياكل وخدمات سياحية تؤسس لترقية وإنعاش مختلف أشكال السياحة على غرار السياحة البيئية والحموية والدينية وغيرها ولدى تسليمه لرخصة ممارسة نشاط مرفق إيواء لدى الساكن على مستوى القصر القديم لبلدية تويت ألح الوزير على ضرورة تعميم هذه الصيغة لتعزيز قدرات استيعاب السياح الوافدين إلى المنطقة من جهة وإبراز العادات والتقاليد والنمط المعماري للولاية، مشيرا إلى أن كافة التسهيلات توفرها دائرته الوزارية للمتعاملين الراغبين في هذا النشاط (وضع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية سكيكدة

دائرة بن عزوز

بلدية بن عزوز

الرقم الجبائي: 098421085162718

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

يعلم رئيس المجلس الشعبي البلدي بن عزوز عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا من أجل إنجاز المشروع التالي:

- إنجاز سوق للمنتوجات الفلاحية بلدية بن عزوز

بإمكان المؤسست والمقاولات المهتمة و المهتمة سحب دفتر الشروط طيلة أيام العمل من مكتب الصفقات لبلدية بن عزوز- الطريق الأول، مقابل دفع حقوق المشاركة المقررة بـ: 5.000.00 دج غير قابلة للتشريع.

يجب أن تشمل العروض على " ملف الترشيح"، " العرض التقني"، " العرض المالي " يوضع ملف الترشيح والعرض التقني والعرض المالي في أطراف منفصلة ومغلفة بإحكام ، يبين كل منها تسمية المؤسسة ومرجع طلب العروض وموضوعه ، وتتضمن عبارة " ملف الترشيح" أو " العرض التقني" أو " العرض المالي " حسب الحالة ، وتوضع هذه الأطراف في ظرف آخر مغلق بإحكام ومغلف ويحمل العبارة التالية :

" لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأطراف وتقييم العروض "

طلب العروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا

رقم: 2023-01

(عنوان المشروع)

توافق العروض وجوبا بالوثائق التالية:

1- ملف الترشيح

- التصريح بالترشيح

- التصريح بالانضمام

- التقويم الأسبوعي للمؤسسة ممضى ومؤشر عليه عبارة قرين وصديق عليه

- نسخة من السجل التجاري في الاختصاص المطلوب

- شهادة ايداع الحسابات الاجتماعية بالنسبة للشركات للسنة المنصرمة

- وثائق التفويضات التي تسمح للأشخاص بإلزام المؤسسة.

- شهادة التأهيل والتصنيف المهنيين درجة ثالثة (3) فما فوق في اختصاص الأشغال العمومية، أو اشغال البناء كشطاش ولباسي

- شهادة الفعول حملة للرموز (347/4274-348/924 بالنسبة للأشغال العمومية، 341/3912-341/3913 بالنسبة لأشغال البناء).

- قائمة الوسائل المادية مرفقة بالبطاقة الرمادية أو بطاقة نقل سارية المفعول ، بالنسبة للحد المتحرك

- وفقره شراء للحد غير المتحرك أو محضر معاملة محرر حديثا من طرف محضر قضائي ، أو عقد كراء مرفقة بشهادة التأمين للحد المتحرك

- قائمة الوسائل البشرية مرفقة بالسيرة الذاتية وشهادة في الاختصاص وتصريح بالعمل مؤشر عليه من طرف الصلوق الوطني للتأمينات الاجتماعية .

- رقم التعريف الجبائي والإحصائي

- صحيفة السوابق العملية نموذج رقم 03 قيد الصلاحية.(نسخة أصلية)

- مستخرج الدور الضريبي أقل من 03 أشهر مصفى أو مجنون قيد الصلاحية

- شهادة أداء مستحقات لمختلف الصنديق CNAS + CASNOS + CACOBATH

2- العرض التقني:

- التصريح بالاكنتاب

- دفتر الشروط مملوء، مزورح وموقع مع ختم العارض. وتكتب عبارة « قرأ وقيل» مكتوبة بخط اليد

- مخطط تنفيذ الأشغال

- مذكرة تقنية تبريرية

3- العرض المالي:

- رسالة التمهيد

- جدول أسعار الوحدة.

- الكنتيف الكمي والتقدير.

حدد آخر أجل لإيداع العروض في اليوم العاشر (10) من تاريخ أول يوم لسدور الإعلان في إحدى الصحف الوطنية على الساعة الرابعة عشر (14:00) زوالا ، ويبقى المتعهدون ملزمون بعروضهم طيلة المدة (100) يوم التي تلي اختتام أجل تحضير العروض

يمكن للمتعهدين حضور جلسة فتح الأطراف التي ستعقد على الساعة الثامنة زوالا من اليوم الأخير لعملية إيداع العروض ، وإذا صادف هذا اليوم يوم عطلة أو راحة قانونية تجرى صلية الفتح في أول يوم عمل موالي في نفس الساعة المذكورة أعلاه.

ANEP 2323002568

أخبار اليوم: 2023/05/24

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية أولاد جلال

دائرة أولاد جلال

بلدية أولاد جلال

رقم التعريف الجبائي للبلدية: 098407055073423

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

يعلم السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية أولاد جلال عن طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم:

23/19 لمشروع: إقتناء شاحنة لرفع حاويات القمامة .

بإمكان المؤسسات المعتمدة من طرف الجهات المختصة والحائزة على سجل تجاري نشاط تجارة بالجملة للسيارات (موزع معتمد)- رمز النشاط 305.014- أو تجارة بالتجزئة للسيارات الجديدة (معيد بيع معتمد) - رمز النشاط 503.318

يسحب دفتر الشروط من قسم التجهيز للبلدية الكائن مقرها بشارع أول نوفمبر، مقابل دفع مبلغ ستة آلاف دينارًا جزائريًا (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 لبلدية أولاد جلال في ظرف مغلق بإحكام لا يحمل سوى عبارة: (لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأطراف وتقييم العروض - طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 23/19. لمشروع: إقتناء شاحنة لرفع حاويات القمامة. وبداخله ثلاثة (03) أطرفسة منفصلة ومغلفة بإحكام يبين كل منها تسمية المؤسسة ومرجع طلب العروض وموضوعه

وتتضمن عبارة "ملف الترشيح"، أو "عرض تقني"، أو "عرض مالي" حسب الحالة :

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

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

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

يحدد أجل تحضير العروض بخمسة عشر (15) يومًا ابتداء من تاريخ أول نشر للإعلان عن طلب العروض بالبنشرة الرسمية لصفات المتعامل العمومي أو بالصحافة .

يوافق تاريخ وأخر ساعة لإيداع العروض وتاريخ وساعة فتح ملفات الترشيح وأطرفسة العروض التقنية والمالية آخر يوم من أجل تحضير العروض .

يكون إيداع العروض قبل الساعة العاشرة (10.00) صباحًا. ويكون فتح ملفات الترشيح وأطرفسة العروض التقنية والمالية على الساعة العاشرة (10.00) صباحًا من نفس اليوم في جلسة علنية بمقر البلدية (قاعة مداوات المجلس الشعبي البلدي).

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

يبقى للمتعهدين ملزمون بعروضهم طيلة مائة وخمسة (105) أيام ابتداء من تاريخ إيداع العروض.

المتعهدون مدعوون ودنيا للحضور.

ANEP 2316012714

أخبار اليوم: 2023/05/24

لإعلانناكم اتصلوا بـ

أخبار اليوم

معنا
ستحفظون
بأفضل الأسعار
وأفضل الخدمات



حي العناصر 04،
القبة / الجزائر
العاصمة

023 70 54 31



مشاهد صادمة والاتحاد الأوروبي يحذر

اليونان تتحوّل إلى مقبرة لطالبي اللجوء

حذرت المفوضية الأوروبية للشؤون الداخلية، أيضا يوهانسون، اليونان من عزم المفوضية اتخاذ خطوة رسمية حيال عملية إبعاد طالبي اللجوء الأخيرة التي ترد صداه مؤخرًا وجاء ذلك في بيان نشرته عبر تويتر، حول مشاهد إعادة طالبي لجوء جرت في 11 أفريل.



نساء وأطفال، تم اصطحابهم في جزيرة "ميديلي" إلى نقطة بعيدة عبر حافلة صغيرة بيضاء من قبل أشخاص يرتدون أقنعة، ثم تم وضعهم في قارب مطاطي، حيث نُقلوا إلى زورق لخفر السواحل اليوناني، الذي بدوره تركهم وسط بحر إيجة.

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.

قالت جوهانسون إنها التقت بالحكومة اليونانية قبل عام لمناقشة إدارة الحدود، مشيرة إلى أنها أوضحت حينها أن الترحيل غير القانوني لا محل له، وأوضحت أنها تواصلت مع السلطات المعنية مرة أخرى بعد تداول المشاهد التي نشرتها الصحافة. وتابعت "أرسلنا طلبا رسميا إلى السلطات اليونانية لإجراء تحقيق كامل ومستقل في هذا الحادث، ينبغي أن تقوم السلطات اليونانية بالمتابعة المناسبة استنادا إلى آلية المراقبة المستقلة الجديدة".

اتخاذ إجراءات وأكدت يوهانسون أن مفوضية الاتحاد الأوروبي "مستعدة لاتخاذ خطوات رسمية حسب الاقتضاء".

وللمفوضية الأوروبية صلاحية اتخاذ إجراءات ضد دولة عضو لارتكابها انتهاكات قد تؤدي إلى رفع شكوى أمام القضاء الأوروبي. ويموجب القواعد الأوروبية، فإن الدولة الأولى التي يدخل فيها مهاجر إلى

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

وتم التوصل إلى اتفاق وقف إطلاق النار السبت 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، فهذه الهدنة الأولى التي يجري الاتفاق عليها رسميا بعد إجراء مفاوضات.

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

بموجب اتفاق جدة

السودانيون يبدأون الهدنة بعد أيام دامية

الجيش السوداني وقوات الدعم السريع في مواقع مختلفة من العاصمة الخرطوم. ومن المفترض أن يبقى اتفاق وقف إطلاق النار ساري المفعول لمدة 7 أيام. في 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.

تعهد بالتزام الهدنة

وقال الجيش السوداني إن القوات المسلحة السودانية ملتزمة بنص اتفاق جدة على وقف إطلاق النار الذي سيدخل حيز التنفيذ. وشدد الجيش في بيان على أن الاتفاق يقتصر على الجوانب العسكرية والفنية

كما نقلت وكالة رويترز عن سكان في العاصمة السودانية أن طائرات مقاتلة حلقت 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 أهدافا لقوات الدعم السريع في شرق النيل، وسط دوي لمضادات الطائرات. وأفاد مراسل 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 امس بين

استشهاد ثلاثة من «كتائب شهداء الأقصى» والمقاومة تتوعد

قناصة الصهاينة يقتحمون مخيم في نابلس

ونددت حركة التحرير الوطني الفلسطيني «فتح» بالجريمة النكراء، وأكدت أن ذلك لن يثني 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 معنويات شعبنا المنتفض للرد على جرائم الاحتلال والانتصار للمسجد الأقصى والمقدسات التي تتعرض للتدنيس والتهويد». وبحث تلك الاعتداءات على المسجد الأقصى سيكون محور اجتماع «استثنائي» لمنظمة التعاون الإسلامي، يعقد غدا الأربعاء في مقر الأمانة العامة لمنظمة التعاون

اندلعت بين قوات الاحتلال والمقاومين حيث استخدم الجيش صواريخ «انيرغا»، وهو ما أدى إلى تدمير وهدم ثلاثة منازل تعود لمواطنين فلسطينيين. كما اقتحمت قوات الاحتلال عشرات المنازل في المخيم، وقتلتها وعبثت بمحتوياتها، وعاثت فيها فسادا وخرابا. وشيعت جماهير حاشدة من محافظة نابلس جثامين الشهداء الثلاثة، وردد المشيعون الهتافات المنددة بجرائم الاحتلال بحق الشعب الفلسطيني، كما طالبوا بالانتقام والرد على جرائم الاحتلال. وهددت فصائل المقاومة في قطاع غزة بـ «الثأر» للمجزرة التي ارتكبتها قوات الاحتلال في مخيم بلاطة.

حشدت قوات الاحتلال 400 جندي واقتحمت مدينة نابلس، وتحديدًا مخيم بلاطة للاجئين شرقي المدينة، فاستشهد ثلاثة شبان محسوبين على كتائب شهداء الأقصى التابعة لحركة فتح، فيما أصابت سبعة آخرين أحدهم في حال الخطر. والشهداء الثلاثة، هم: فتحي جهاد عبد السلام رزق، وعبد الله يوسف محمد أبو حمدان، ومحمد بلال محمد زيتون. وحسب شهود عيان في المخيم، فإن قوات الاحتلال نشرت قناصتها على أسطح بعض المنازل، ومنعت مركبات الإسعاف والطواقم الطبية من دخول المخيم وإخلاء الإصابات. وذكر الشهود أيضا أن مواجهات عنيفة

الحكومة الفرنسية تطلب 413 مليار يورو لتطوير جيوشها

حكومي أكبر في هذا المجال خلال الولاية الرئاسية الحالية. وأوضح الوزير أن الاستثمارات الإضافية الملحوظة تحدها «حاجة» الجيوش «وقدرة صناعاتنا على الإنتاج». إلا أن المعارضة أبدت قلقها حيال لحظة مشروع القانون إرجاء تسليم العديد من التجهيزات الثقيلة مثل مدرعات «سكوربيون»، وطائرات مقاتلة من طراز «رافال» وفرقاطات دفاعية وهجومية.

من جهتهم، قدّم نواب يساريون مشروعًا مضادا يدعو إلى الخروج من القيادة المدمجة للحلف الأطلسي وإعادة البحث في «الشراكة التفاضلية» مع ألمانيا. كما عارض نواب مدافعون عن البيئة وشيوعيون بناء حاملات طائرات جديدة.

ويتوقع أن يتطرق النقاش سريعا الى النسبة من الناتج المحلي المخصصة للإنفاق الدفاعي، والتي تعهدت فرنسا رفعها الى اثنين بالمائة وفق ما تقتضيه عضويتها في حلف شمال الأطلسي.

وأكد لوكورنو أن بلوغ هذا الهدف متوقع بحلول 2027 أي مع نهاية الولاية الخمسية للرئيس إيمانويل ماكرون.

ويواجه المشروع انتقادا من معارضيه على خلفية ترك الزيادات الأكبر في ميزانية الإنفاق العسكري الى ما بعد نهاية الولاية الثانية لماكرون. وشدد لوكورنو على أن الزيادات في الميزانية الحكومية للجيوش الفرنسية بدأت منذ الولاية الرئاسية الأولى، مؤكدا أن «نقائنا العسكرية يجب أن تبقى قابلة لتغطيتها من ماليتنا العامة» في ظل دعوات من المعارضة لاستثمار

دافع وزير الجيوش الفرنسي سيباستيان لوكورنو الإثنين أمام الجمعية الوطنية عن طلب الحكومة 413 مليار يورو على مدى سبعة أعوام لتطوير قواتها العسكرية، معتبرا أنها تهدف الى «إصلاح» وسيلة دفاعية تعاني «ضرا».

ومع بدء مداول تستمر أسبوعين بشأن مشروع قانون البرمجة العسكرية 2024-2030، دافع لوكورنو عن النص الذي «لا يطرح انفصالا جذريا عن نموذجنا التاريخي»، بل يقترح أن «يتأقلم» مع إطار «تنافسي أشد قسوة بين القوى الكبرى على خلفية الانتشار النووي».

وأوضح أن النص هدفه «مواصلة إصلاح أداة دفاعية تضررت في الماضي جراء السياسات القصيرة المدى»، خصوصا لجهة تحديث الردع النووي وتحسين التعامل مع القوات، والاستثمار في المجالات السيبرانية والفضائية والبحرية.

مسؤول إيراني يؤكد جاهزية بلاده للرد على أي اعتداء

قال مسؤول إيراني إن أي اعتداء عسكري على المنشآت النووية لبلاد سيقابل برد واسع وغير مسبوق، مؤكدا أن تخصيب اليورانيوم في إيران يجري عند عتبة 60، وأن كلام الاحتلال مجرد تخريش ودعاية. وشدد المسؤول الإيراني على أن الاحتلال فشل أمام المقاومة الفلسطينية، وتحاول تبرير ذلك بأنها تخوض حربا ضد إيران. كما أكد أن القوات البحرية والسفن العسكرية الإيرانية تتحرك في مسارات الملاحة وفق القوانين الدولية. 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 عقيدتنا العسكرية مكان للسلاح النووي ولا وجهة لأي اتهامات ضدنا".

مجموعة العمل المالي ستضع لبنان في «القائمة الرمادية»

قالت ثلاثة مصادر مطلعة لوكالة «رويترز»، إن من المرجح وضع لبنان على «القائمة الرمادية» للدول الخاضعة لرقابة خاصة، بسبب ممارسات غير مرضية لمنع غسل الأموال وتمويل الإرهاب. وسيكون وضع لبنان على القائمة بمثابة ضربة كبيرة أخرى لدولة تعاني من تدهور مالي، منذ عام 2019، وكفاح للتوصل لاتفاق مع صندوق النقد الدولي.

هجمات بمسيرات في منطقة بيلغورود الروسية

قال حاكم مقاطعة بيلغورود الروسية فيتشسلاف غلاكوف، أمس الثلاثاء، إن مبنى إداريا ومنازل في المقاطعة تعرضت لهجمات بمسيرات، بينما تستمر سلطات بيلغورود بالتصدي لـ «مخربين» أوكرانيين تسللوا للمنطقة، بينما قالت الاستخبارات الألمانية إنه لا توجد علامات على تصدع نظام الرئيس الروسي فلاديمير بوتين. وذكر حاكم بيلغورود الجاورة للحدود الأوكرانية أن القوات الروسية مستمرة في عمليات تفتيش في منطقة غرايفورون، عقب تسال مجموعة «تخريب» واستطلاع أوكرانية.

وأضاف غلاكوف أن الدفاعات الجوية الروسية أسقطت طائرات مسيرة، دون أن يؤدي ذلك إلى أضرار أو خسائر. وقال المسؤول الروسي «أنشأ الأث سكان غرايفورون الذين غادروا منازلهم مؤقتا. ليس من الممكن العودة بعد». وذكر أن امرأة توفيت خلال عملية الإخلاء أمس. وقد هاجمت طائرات مسيرة مرتين سكينين في غرايفورون، وأطلقت عبوات ناسفة مما أدى إلى اندلاع نيران في المكان. كما ألقت طائرات أخرى عددا من العبوات الناسفة على مبنى إداري في قرية بوريسوفسكا وقد أصيب في بيلغورود 8 أشخاص واحترقت روضة أطفال وعدد من المنازل بخصف أوكراني على مقاطعة بيلغورود، وفق إعلان الحاكم.

وزير الداخلية الروسي يزور السعودية

زار وزير الداخلية الروسي فلاديمير كوكوتسيف المملكة العربية السعودية في ساعة مبكرة من صباح أمس الثلاثاء، وأجرى محادثات مع نظيره بالملكة، بحسب وسائل إعلام سعودية رسمية. وجاءت زيارة كوكوتسيف إلى الرياض بعد أيام قليلة من إلقاء الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي كلمة خلال قمة جامعة الدول العربية بمدينة جدة السعودية يوم الجمعة.

وتؤكد الزيارة على حفاظ السعودية ودول الخليج على العلاقات مع موسكو وسط الحرب الدائرة في أوكرانيا، بحسب ما ذكرت وكالة الأوسيتد برس. وأوردت وكالة الأنباء السعودية الرسمية «واس» أن وزير الداخلية الروسي التقى نظيره السعودي الأمير عبد العزيز بن سعود.

وأضافت الوكالة: دون الخوض في تفاصيل «جرى خلال الجلسة بحث سبل تعزيز مسارات التعاون الأمني بين وزارتي الداخلية في البلدين، إلى جانب بحث عدد من الموضوعات ذات الاهتمام المشترك».

الجدير بالذكر أن ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان سعى إلى قيام المملكة بدور الفاض المحتمل بين كيبف وموسكو لإنهاء الحرب. وقال الأمير خلال القمة العربية إن السعودية مستعدة لمواصلة الوساطة بين روسيا وأوكرانيا، ودعم جميع الجهود الدولية لإنهاء الأزمة.

قطر تعذر من أزمة نقص إمدادات الطاقة في أوروبا

حذر وزير الدولة لشؤون الطاقة القطري سعد بن شريدة الكعبي، أمس الثلاثاء، من أن أوروبا قد تواجه أزمة أعنف في نقص الطاقة، من تلك التي تعرضت لها في 2022. في أعقاب الحرب الروسية الأوكرانية. ووردت تصريحات الكعبي خلال مشاركته في منتدى قطر الاقتصادي بالدوحة، بالتعاون مع وكالة بلومبيرغ، الذي انطلقت أعماله الامس وتستمر حتى 25 ماي الجاري. وذكر الكعبي أن أوروبا قد تواجه نقصا «أسوأ» في إمدادات النفط والغاز، في حال عودة الانتعاش للاقتصاد العالمي خلال العام المقبل.

وزاد: «عودة انتعاش الاقتصاد العالمي وزيادة الطلب على مصادر الطاقة التقليدية، بالتزامن مع فترية قدوم موسم شتاء عادي وليس دافئا كما الموسم الماضي، يعني أن أوروبا ستكون في أزمة نقص إمدادات». ويحذر كبار منتجي الخام عالميا من ضعف الاستثمارات في صناعة الطاقة التقليدية «النفط والغاز». بالتزامن مع خطوات غربية للتحوّل الكامل نحو الطاقة المتجددة.

ووفي وقت سابق حذر الأمين العام لمنظمة الدول المصدرة للبترول «أوبك» هيثم الفيص، من تراجع حجم الاستثمارات العالمية في قطاعي النفط والغاز، مشيرا أن التراجع سيهدد أزمة شح للمعرض.

وشدد على ضرورة الانتقال التدريجي في تحول الطاقة، والبياد مزيج من مصادر تقليدية وحديثة ومتجددة تكون قادرة على تلبية الطلب العالمي على الطاقة، وتتفق أهداف المناخ.

وفي أفريل الماضي، قالت «أوبك» إن تقديراتها تشير إلى أن قطاع النفط بحاجة إلى استثمارات تبلغ 12,1 تريليون دولار، لتلبية الطلب خلال السنوات المقبلة.

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..

تحذير إلهي من الفتنة الكبرى

هكذا يأكل الحسد الحسنات..

لقد سعى الإسلام إلى طهارة البدن وطهارة القلب، وطهارة القلب أولى من طهارة الأبدان، قال تعالى: **يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ..** ومن أخطر أمراض القلوب الغل والحسد والحقد.

مخاطر الحسد:

والحسد منهي عنه وورد ذمه والتهويل من امره حتى إن الله لا يجيب دعاء الحاسد فقد روي عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: (ثلاثة لا يستجيب الله دعائهم، أكل الحرام، ومخبر الغيبة ومن كان في قلبه غلٌ أو حسدٌ للمسلمين)، كما أنه يأكل الحسنات فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: " إياكم والحسد، فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب ". رواه أبو داود .

الوقاية من الحسد:

وليتطهر بيتك من سائر أنواع المعاصي، فإنها تجلب الشياطين وتفر الملائكة، فيرتفع عن البيت وأهله حفظ الله وعنايته، ويصبح من فيه عرضة لتخبيل الشياطين. وهذا كثيراً ما يغفل عنه، وهو من أعظم أسباب البلاء بهذه الأمراض. كما يجب أن يكون قلبك قوياً، وألا تستسلم للخواطر، وأن تستعمل هذه الرقى وغيرها مما ذكرنا موقناً أنها أسباب، وأنها تنفع بإذن الله.

علاج الحسد:

فالعلاج من هذه الأمور يكون بالدعاء والالتجاء إلى الله العليّ القدير جلت قدرته، بقراءة الأوراد والأذكار الواردة عن الرسول صلى الله عليه وسلم.

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

الصدقات تجنب الحسد:

وعليك بالإكثار من الصدقات على المحتاجين، وتفطير الصائمين؛ لعل دعوات صالحة منهم تفيد. بإذن الله . وقد ذكر البيهقي في شعب الإيمان: أن عبد الله بن المبارك - رحمه الله - سأله رجل: يا أبا عبد الرحمن، فرحة خرجت في ركبتني منذ سبع سنين، وقد عالجت بأنواع العلاج، وسألت الأطباء فلم أنتفع به! فقال: اذهب فانظر موضعاً يحتاج الناس إلى الماء، فاحفر هناك بئراً، فإني أرجو أن تتبع هناك عين ويمسك عنك الدم، ففعل الرجل فبرئ.

كيفية الرقية من الحسد:

قراءة بعض السور القرآنية وبعض الآيات، وهي أيضا عظيمة النفع مع مداومة عليها، وهي:

1. الفاتحة
2. آية الكرسي
3. الأيتان في نهاية سورة البقرة.
4. الإخلاص.
5. المعوذتان. أن يغسل العائن وجهه وبيديه ومرققه وربتيه وأطراف رجليه وداخله إزاره في قذح أو نحوه، ثم يصب ذلك الماء على من أصابته العين ويغتسل به.

أيضا أكثر من قراءة سورة البقرة، وخصوصاً الأيتان الأخيرتين منها، وتكرار آية الكرسي، لما



الاستعاذة بالله ما يضر:

ويشرح الاستعاذة بالله تعالى من كل ما يضر من عين وحسد ومن كل مكروه ومن هذا ما ذكره ابن القيم رحمه الله من أدعية منها: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق. ونحو: أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة. ونحو: أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهن بر ولا فاجر، من شر ما خلق وذراً وبرا، ومن شر ما ينزل من السماء، ومن شر ما يعرج فيها، ومن شر ما ذرأ في الأرض، ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار، ومن شر طوارق الليل إلا طارقاً يطرق بخير يا رحمن. ومنها: أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه، ومن شر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون.

في الحديث: اقرؤوا 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، أنزل منه آيتين ختم بهما سورة البقرة، لا يقرآن في دار ثلاث ليال فيقربها الشيطان. رواه الترمذي والحاكم والطبراني وقال الهيثمي: رجاله ثقات، وصححه الألباني.

وفي البخاري: أن الشيطان قال لأبي هريرة: إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي، فإنه لن يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح، ولما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم بذلك، قال: صدقك وهو كذوب.

هذه الطريقة الصحيحة لتسييح

يمنحك طاقة إيجابية ويوسع لك الضيق

بكال ولا بمنعم،
التسييح بتأني وطمأنينة:
فلنرى ما الفارق بين التسييح السريع، والتسييح المتأني فكلاهما مفيد ولكن أحدهما أعظم فائدة. ضع يدك على حنجرتك وقل "أمين" بسرعة وبدون مدها، ثم رتلها ونغمها ومد كلاً من الألف والياء بستة حركات "أميييين"، أشعر بالفارق

الطاقة من حولنا وبالتسييح على الأصابع تنمو هذه النقاط الطاقية وتصبح أكثر قدرة على استقبال وإرسال الطاقات وتعمل أيضاً على تفرغ أعضاء الجسد كله من الطاقة السلبية تدريجياً. التسييح على السبحة قد لا يكون محرم أو مكروه ولكنه يمنع عنا العديد من الفوائد لمنظومتنا الطاقية ولجسدنا، ويختلف عن سنة وهدى رسول الله -صلى الله عليه وسلم-.

تعالى في سورة البقرة (فأذكروني أذكركم)، فكل اسم من أسماء الله الحسنى الطاقة الخاصة به والدالة عليه، القوي للقوة والعلم للعلم والحكيم للحكمة، فلنتوكل على الله ونبدأ في الحديث عن الطريقة الصحيحة الطاقية للتسييح.

أهمية التسييح باليد:

أصل التسييح هو التسييح على أصابع اليد فلم يُذكر عن الرسول -صلى الله عليه وسلم- أنه استخدم السبحة، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم عليك بالشسييح والتهلل والتقديس واعبدن بالأنامل فإنهن مسؤولاتٌ مستطقاتٌ ولا تغفلن فتتسين الرحمة".

ومن ثم فالأصابع هو التسييح على الأصابع، أن اليدين بهما أقوى النقاط لاستشعار

لتحصيل الراحة والسكون النفسي لابد من الذكر الذي به تتفتح القلوب وتهب النفوس وتزال الهوم والغموم وتكشف الفكرات وتسيح النفس أعماق من الراحة لا توصف. فالذكر يمنح الإنسان طاقة إيجابية وتزيل عنه الطاقة السلبية، لكن لهذا شروط بسيطة ينبغي على المسلم أن يتبعها أثناء الذكر لا سيما التسييح.

التسييح يمنحك طاقة:

لو علمتم مدى فائدة التسييح بأسماء الله الحسنى لما تسرعتم فيها، فسبحان الله إن لكل اسم من اسماءه الحسنى بركة طاقية وروحية كبيرة، سخرها الله عز وجل هدية لنا لنستفيد منها، فعندما نذكر اسم الله "القوي" يبعث لطاقتنا طاقة قوة بإذن الله عز وجل لتسري في مجالنا الطاقى ولهذا فوائد عديده بفضل الله على طاقتنا، قال

واحة الذاكرين

أفضل ما تدعوه به ليرزقك الله توبة نصوحاً

كتب الله جل وعلا على نفسه من سعة رحمته بعباده، أن يقبل توبتهم، وقد شرع لهم التوبة والإنابة إليه وحثهم عليها ورغبهم فيها، ووعد التائب بالرحمة والغفران مهما بلغت ذنوبه، فمن جملة ذلك قوله جل وعلا: **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ** وَأَيُّوبُ إِذِ ابْتَلَىٰ رَبُّكَ مَوْلَىٰهُ وَاسْتَلِمُوا إِلَيْهِ مِنْ قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصِرُونَ الزمر: 53-54

ولا يحتاج الإنسان بعد لحظة صادقة مع الله إلا أن يدعو، ومن أفضل ما يدعو به ليقبل الله توبته:
اللهم ارزقنا توبةً صادقةً نصوحاً، اللهم أقبل توبتنا، واغسل حوبتنا، واغفر ذنوبنا، واجعلنا من عبادك المقربين.

اللهم اغفر لنا ولوالدينا وجميع المسلمين برحمتك يا أرحم الراحمين.
اللهم اجعلنا ممن يعبدك رغياً ورهباً وكانوا لك خاشعين، اللهم أدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين.
اللهم أعز الإسلام والمسلمين، وأذل الشرك والمشركين، ودمر أعداءك أعداء الدين، واجعل هذا البلد آمناً مطمئناً وسائر بلاد المسلمين.
اللهم أمتنا في دُورنا وأصلح أمتنا وولاة أمورنا، اللهم وفق إمامنا خادماً الحرمين الشريفين وولي عهده الأمين إلى ما تحب وترضى وحُدُّ بنواصيصهم للبر والتقوى.
اللهم أصلح أحوال المسلمين في كل مكان يا رب العالمين.

بكال ولا بمنعم،
التسييح بتأني وطمأنينة:
فلنرى ما الفارق بين التسييح السريع، والتسييح المتأني فكلاهما مفيد ولكن أحدهما أعظم فائدة. ضع يدك على حنجرتك وقل "أمين" بسرعة وبدون مدها، ثم رتلها ونغمها ومد كلاً من الألف والياء بستة حركات "أميييين"، أشعر بالفارق

الطاقة من حولنا وبالتسييح على الأصابع تنمو هذه النقاط الطاقية وتصبح أكثر قدرة على استقبال وإرسال الطاقات وتعمل أيضاً على تفرغ أعضاء الجسد كله من الطاقة السلبية تدريجياً. التسييح على السبحة قد لا يكون محرم أو مكروه ولكنه يمنع عنا العديد من الفوائد لمنظومتنا الطاقية ولجسدنا، ويختلف عن سنة وهدى رسول الله -صلى الله عليه وسلم-.

تعالى في سورة البقرة (فأذكروني أذكركم)، فكل اسم من أسماء الله الحسنى الطاقة الخاصة به والدالة عليه، القوي للقوة والعلم للعلم والحكيم للحكمة، فلنتوكل على الله ونبدأ في الحديث عن الطريقة الصحيحة الطاقية للتسييح.

أصل التسييح هو التسييح على أصابع اليد فلم يُذكر عن الرسول -صلى الله عليه وسلم- أنه استخدم السبحة، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم عليك بالشسييح والتهلل والتقديس واعبدن بالأنامل فإنهن مسؤولاتٌ مستطقاتٌ ولا تغفلن فتتسين الرحمة".

الحلال بين والحرام بين

إيضاح وبيان، وليس لهم عذر في مخالفة الأمر والنهي بدعوى نقص البيان وعدم الوضوح، فإن الله عز وجل قد أنزل على نبيه الكتاب، وبين فيه للأمة ما تحتاج إليه من أحكام، قال تعالى: (ونزلنا عليك الكتاب تبيانا لكل شيء) (النحل/ 89) وقال تعالى في آخر آية من سورة النساء بعد أن ذكر فيها كثيراً من الأحكام الشرعية: (يبين الله لكم أن تضلوا والله بكل شيء عليم) (النساء/ 176) . وقال عز وجل: (ومالكم أن لا تأكلوا مما ذكر اسم الله عليه وقد فصل لكم ما حرم عليكم) (الأنعام/ 119) . وهذا هو مقتضى عدل الله ورحمته بعباده، فلا يمكن أن يعذب قوماً قبل البيان لهم وقيام الحجة عليهم، ولذلك قال سبحانه: (وما كان الله ليضل قوماً بعد إذ هداهم حتى يبين لهم ما يتقون) التوبة.

وما لم يرد بيانه مفصلاً في كتاب الله تعالى، فإن النبي صلى الله عليه وسلم قد بينه في سنته تحقيقاً لقوله تعالى: " وأنزلنا إليك الذكر لتبين للناس ما نزل إليهم ". ولكن هناك أمور تشبهه على كثير من الناس، فلا يعرفون حكمها هل هي من الحلال أم من الحرام؟، وأما الراسخون في العلم فلا تشبهه عليهم، ويعلمون من أي

وصايا نبوية

من الأحاديث الجامعة التي يذكرها أهل العلم، ويولونها المزيد من العناية والاهتمام، حديث النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (إن الحلال بينٌ وإن الحرام بينٌ، وبينهما أمور مشبهاتٌ لا يعلمهن كثير من الناس، فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لدينه وعرضه، ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام، كالراعي يرعى حول الحمى يوشك أن يرتع فيه، ألا وإن لكل ملك حمى، ألا وإن حمى الله محارمه، ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله: ألا وهي القلب) رواه البخاري ومسلم .

قاعدة عظيمة:
يعد هذا الحديث قاعدة عظيمة من قواعد الشريعة، وأحد الأحاديث التي يدور عليها الدين، وقد عدّه بعض أهل العلم ثلث الإسلام أو ربعه، ويعنون أن الإسلام يدور على ثلاثة أحاديث، أو أربعة منها هذا الحديث .

فقوله صلى الله عليه وسلم: (إن الحلال بين وإن الحرام بين) يعني أن الحلال والحرام الصريح الواضح قد بيّن أمره للناس بحيث لا يحتاجون معه إلى مزيد

ظالمعوا جريدة

AKHBARELYOUM
أخبار اليوم

على الموقع

الإلكتروني

www.akhbarelyoum.dz

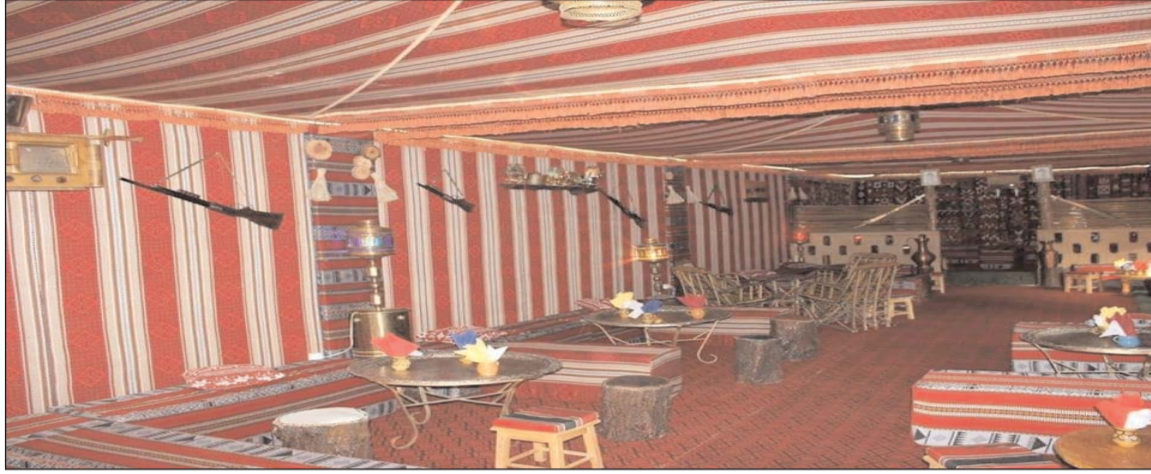
للاستمتاع والترويح عن النفس

الخيمات الصحراوية تستقطب النسوة

انتشرت في السنوات الأخيرة قاعات شاي اتخذت الطابع الصحراوي أو ما يُعرف بالخيمات وجل زبائنها من العنصر النسوي بحيث باتت الوجهة المفضلة للاستمتاع بالوقت والترويح عن النفس، وصارت تستقطب نسوة من مختلف الأعمار يجلسن هناك جماعات لالذمة وتبادل أطراف الحديث والاستمتاع بنكهة الشاي الصحراوي المرفوق بالمكسرات، كما توفر أنواعا من المثلجات، فهي المكان المفضل للجنس اللطيف في أيام الصيف ولياليه، بحيث تشهد توافدا كبيرا وسط عبق الشاي والديكور الصحراوي الجذاب.

لا بد من التعايش وربط علاقات اجتماعية فالإنسان بطبعه اجتماعي -تقول-. أما ريمة شابة في العقد الثاني كانت رفقة فتيات من سنه، عبرت بالقول إنه ليس هناك أحسن من الخيمات الصحراوية للالتقاء مع صديقاتها بحيث فرقتهن مشاغل الحياة وجمعتهن تلك الخيمات مرة ثانية للاستمتاع بالجلوس مع الأحباب وسط ديكور تقليدي وجذاب يضمن الراحة والهدوء، وأضافت أنها تفضل تلك الخيمات على الصالونات العصرية، فهي تضمن راحة أكبر من حيث الجلوس في مقاعد تقليدية منخفضة ويقابلها "الحنبل" كتحفة عريقة، يزين ديكور الخيمة من كل جانب، وهو أمر جذاب وجميل مما جعل الإقبال كبيرا على تلك الخيمات الصحراوية.

مع الصديقات للفضضة وتبادل الأفكار هو أيضا شيء لا بد منه، فالدوران في قوقعة واحدة من المطبخ إلى صالون البيت وسط كومة من الأعباء المنزلية التي لا تنتهي يؤدي حتما إلى القلق والتوتر وحتى الاكتئاب كمرض شاع في السنوات الأخيرة بسبب العزلة التي يعيش فيها البعض، إذ



كانت برفقة سيدتين على مستوى خيمة تقليدية ببئر توتة بضواحي الجزائر العاصمة إنها فضلت اجتياز الأمسية مع صديقتها الحميمة، والتقيت هناك للتمتع بجلوس صحراوي وشاي يعبق برائحة الصحراء إلى جانب المكسرات، فالترفيه عن النفس ضروري والاجتماع

بين الفينة والأخرى، وتيقنهن ان الحياة لا تتقيد بالأشغال والمصاعب وإنما لأنفسهن حق في الراحة والاستجمام والترويح عن النفس. اقتربنا من بعض النسوة والشابات لرصد آرائهن وسر إقبالهن على الخيمات كما ماكن مفضلة لديهن، تقول السيدة صليحة التي

تتضاءل الأمكنة المخصصة للراحة على مستوى المدن الكبرى، بحيث تنتهز النسوة الفرصة للظفر بالأمكن التي توفر شروط الراحة والهدوء والأمان، وكانت الخيم الصحراوية ملاذا لهن عبر بعض الصالونات التي اختارت الديكور التقليدي الصحراوي بحيث تضمن راحة الوافدين إليها واحتلتها فئة النسوة بحيث أن حضور العنصر الرجالي قلما تصادفه هناك، تجتمع النسوة عبرها على أفراح الشاي والمكسرات إلى جانب المثلجات، وتعرف تلك الصالونات الصحراوية انتعاشا كبيرا في فصل الصيف خلال ساعات النهار أو في الفترة الليلية أين تواصل بعض الخيمات عملها في استقبال الزبائن.

الوجهة المفضلة للجنس اللطيف

احتلت النسوة الخيمات الصحراوية فنجدهن من مختلف الأعمار شابات وسيدات وحتى عجائز، اخترن تلك الأماكن لأخذ قسط من الراحة ونسيان متاعب الحياة وضغوطاتها وأعبائها المنزلية التي لا تنتهي لولا "فراهن" منها

علامات استعداد الطفل لتعلم الكتابة

اللعبة بالألغاز التي تتكون من قطع صغيرة، اللعب بالألعاب الفك والتكريب مثل المكعبات والليجو، التحكم في الملعقة والشوكة، استخدام أقلام الألوان ولو بشكل عشوائي.

القراءة: القراءة مهارة تكتسب قبل الكتابة، ليس المقصود بتعلم القراءة في هذه المرحلة قراءة جمل أو كلمات طويلة، بل مجرد معرفة الحروف والأرقام، وما ترمز إليه، قد يكون إشارة إلى أن طفلك قد اقترب من مرحلة الكتابة.

الاستمتاع برسم أشكال عشوائية: قد يمسك طفلك القلم ويبدأ برسم نقطة، ثم خطوط في اتجاهات مختلفة، بعد ذلك قد يتمكن من رسم حرف "X"، ثم يرسم دائرة، بعد ذلك قد يبدأ طفلك في رسم بعض الأشياء التي يراها حوله، كرسوم رمزية إلى بعض الحيوانات، أو الشمس والقمر والأشجار، وبعد ذلك قد يحاول رسم الأشخاص، خلال هذه المرحلة قد يكون طفلك جاهزا لتعلم كتابة الحروف والأرقام، لكن بالطبع ينبغي أن يكون التعليم في هذه الفترة ممتعا وجذابا.

تمتكتنا من هذه المهارات، مثل المشي، والوقوف، والجلوس باستقامة، والقفز، والجري، واللعب بالكرة بالقدم واليد، إذ ان طفلك يحتاج إلى استخدام عضلات ذراعيه ويديه والجلوس جيدا ليستطيع الكتابة بطريقة صحيحة.

تطور المهارات الحركية الصغرى للطفل: المهارات الحركية الدقيقة مثل القدرة على التقاط الأشياء الصغيرة، استخدام المقص،

توحي باستعداده، تعرّف في فيما يلي على علامات استعداد الطفل لتعلم الكتابة.

الكتابة مهارة تتطلب تطور مهارات عديدة أخرى لدى طفلك، كالمهارات الحركية والعقلية، هناك بعض العلامات التي تدل على أن طفلك قد يكون قادرا على تعلم الكتابة، إليك بعضها:

تطور المهارات الحركية الكبرى للطفل: قبل تعليم طفلك الكتابة يجب أن يكون

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

انتشر مؤخرا استخدام أنواع كثيرة من السيرومات من ضمنها سيروم الكولاجين، الذي يُعرف بفوائده للوجه كترطيب الوجه وحمايته من التجاعيد إضافة إلى فوائد أخرى كثيرة، لكن لضمان الحصول على هذه الفوائد يجب اتباع طريقة استخدام سيروم الكولاجين للوجه بالشكل الصحيح للاستفادة من مركباته.

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

اغسلي وجهك مستخدمة غسولك الخاص المناسب لنوع بشرتك سواء كانت جافة أو دهنية أو مختلطة، ثم نشفي بشرتك بشكل لطيف.

قشري بشرتك باستخدام المقشر الفيزيائي أو الكيميائي إن رغبت بعد الغسول. ضعي من التونر أو من بخاخ الوجه المُلطف إما عبر رشه أو تطبيقه على قطن، ثم توزيعه على بشرتك مع الابتعاد عن منطقة العين وما حولها.

ضعي سيروم الكولاجين، واحرصي على أن تكون بشرتك لا تزال رطبة بعض الشيء؛ كي تستفيدي من استخدام السيروم.

احرصي على توزيع السيروم على وجهك وعلى رقبتك أيضا عبر تطبيق حركات دائرية، فكثيرات ينسون وضع المنتجات على الرقبة أيضا، فهي منطقة مهمة يجب أن تحافظي عليها مشدودة ونضرة.

احرصي على أن لا تقومي باستخدام أكثر من 3 سيرومات في نفس الوقت، بدئا من السيروم الأخف قواما إلى الأثقل.

لا تنسي تطبيق مرطب الوجه كآخر خطوة، واحرصي على استخدام واقي الشمس نهائيا.

استخدمي السيروم من مرة إلى مرتين

طريقة استخدام سيروم الكولاجين للوجه



يوميًا، مرة صباحًا وأخرى في الليل كي تحصلي على فوائده.

فوائد استخدام سيروم الكولاجين للوجه
إليك فوائد استخدام سيروم الكولاجين التي ستشجعك على استخدامه فيما يأتي:

- ترطيب البشرة: عبر زيادة مستويات الرطوبة داخل البشرة لتظهر بمظهر رطب دائما ونضرا؛ وذلك لأن خلايا البشرة لها القدرة على الحركة بشكل أفضل في الجلد الرطب، فالكولاجين يعمل كجاذب لجزيئات الماء ليسحبها من على سطح البشرة إلى الجزء الخارجي من الأدمة وهي واحدة من طبقات الجلد.

- التقليل من الخطوط الرفيعة: عند استخدام سيروم الكولاجين هذا يقوم بتحسين طبقة الدهون في بشرتك ما يظهرها أقل جفافا وأكثر صحة، كما أنه يحمي بشرتك من الداخل من تحطم الكولاجين، الأمر الذي يقلل من ظهور الخطوط الرفيعة.

- شد البشرة: يساعد استخدامه أيضا في حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يحسن من مظهر البشرة،

جمال وأنوثة

ويجعلها أكثر مرونة لتظهر مشدودة.

- الوقاية من الالتهابات: تُساهم بيتيدات الكولاجين في حماية البشرة من أي التهابات قد تحدث نتيجة تعرض البشرة للبيكتيريا، كما أنه يعادل من مستويات الأسم الهيدروجيني الذي يؤدي دورا هاما في الحصول على بشرة صحية ونضرة.

- حماية البشرة: من المهم حماية البشرة من المؤثرات الخارجية التي تتعرض لها بشكل يومي سواء من أشعة الشمس، أو من الملوثات البيئية الموجودة في الجو، فالكولاجين يعد مضاد للأكسدة، تلعب مضادات الأكسدة الموجودة فيه تحديدا الأحماض الأمينية دورا مهما في معادلة الضرر التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة المعروفة بتأثيرها السلبي على البشرة.

لمحة عن سيروم الكولاجين

تقل مستويات الكولاجين في منتصف العشرينات، لهذا تلجأ كثيرات إلى استخدام سيروم الكولاجين بهدف العناية بالبشرة، وتحفيز الجلد على إنتاج الكولاجين عبر الترطيب الذي تحصل عليه بشرتك من الكولاجين، مما يحافظ على بشرتك نضرة،

رغم فوائده..

5 فئات ممنوعة من شرب الشاي

- مرضى 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.

- مرضى السكري: من الأفضل لمرضى السكري التوقف عن شرب الشاي أو تناوله بكمية معتدلة، لأن الكافيين يتسبب في ارتفاع سكر الدم، خاصة عند استهلاكه بكميات كبيرة، ويصبح الشاي أكثر خطورة على مرضى السكري، إذا كان محلى بالسكر الأبيض.

- الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية: يعتاد بعض الأشخاص على شرب الشاي بعد الأدوية مباشرة، 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 أشخاصا ممنوعون من تناوله، لاعتبارات مرضية.

فئات ممنوعة من الشاي

حدد الاطباء الأشخاص الممنوعين من شرب الشاي في الفئات التالية:

- مرضى الكلى: يؤثر الشاي سلبيًا على صحة مرضى الكلى، ويرجع السبب إلى احتوائه على نسبة عالية من الكافيين، الذي يشكل ضغطًا كبيرًا على الكليتين، نظرًا لخصائصه المدرة للبول.

- مرضى الأنيميا: ينبغي على مرضى الأنيميا الابتعاد تمامًا عن الشاي، لأنه يقلل من قدرة الجسم على امتصاص معدن الحديد من الأطعمة والمكملات الغذائية، مما يؤدي إلى نقص كريات الدم الحمراء.

■ بقلم:
سعيد
الشهاوي



دروس من تألق فلسطين منذ النكبة

دور محوري في إقامته. وكان ذلك النظام من أسوأ ما شهدته البشرية من انتهاك لإنسانية البشر، إذ تضمن كافة العناوين التي تستبطن البشر: الإقطاع، الاستعباد، الاتجار بالبشر، التمييز العنصري، الاضطهاد العرقي، وكلها قيم مارسها الدول المذكورة التي كان لها دور في اضطهاد الشعب الفلسطيني واحتلال أرضه وتشريدته من وطنه. وكانت الثورة ضد العبودية نقطة فارقة في التاريخ البشري الحديث، لقد ساهمت مفاهيم النضال ضد الاحتلال الإسرائيلي وداعميه في تأسيس قيم الحرية والإنسانية في نفوس الكثيرين، فأصبحت ظاهرة العبودية مقبولة ومرفوضة وأدت لحدوث تمرد ضدها على نطاق واسع. هذا الاستعباد كان له مدلولات أخرى في العالم العربي، أهم ملامحها الاستبداد والديكتاتورية، فكانت فلسطين وقضيتها مصدر جذب للعناصر الراضية في الثورة على واقعها المهين. وبهذا تتجلى الظاهرة الرابعة لما تمخضت عنه قضية فلسطين. فقد أدركت الشعوب العربية تواطؤ النظام الرسمي العربي مع القوى التي أسست الاحتلال ودعمته وأعادت صياغة سياساتها الخارجية وعلاقاتها الدولية لتتنجم مع استضعاف الشعوب. فكانت الثورة الفلسطينية شوكة في خاصرة تلك الأنظمة، ورأى فيها الجيل المعاصر من المناضلين منطلقاً للنضال الوطني الهادف لتحرير البلدان من الاستبداد الذي خلق ظروف الأزمة وساهم في إضعاف الأمة وعجزها عن التصدي للاحتلال، فبقي أهل فلسطين وحدهم في الميدان. هذا الوعي الجماهيري تواصل طوال العقود السبعة الماضية ليتحول إلى حركات وثورات لم تتوقف، حتى تجسدت عملياً في ثورات الربيع العربي التي قمتها الجهات الداعمة للاحتلال أو التي طُبعت معه أو تخلت عن مسؤولياتها 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، ولعبت في ذلك النضال أسماء مثل مارتن لوثر كينغ وأليجا محمد ومحمد علي كلاي وسواهم. 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 التمييز العنصري في أمريكا هم داعمو الاحتلال، ماضياً وحاضراً، فكانت 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 جنوب أفريقيا، والمقاومة الوطنية في روديسيا ضد حكم الأقلية البيضاء. ولرموز تلك الحركة مواقفهم المشرفة إزاء فلسطين. فمانديلا يقول: «نعلم جيداً أن حريتنا منقوصة من دون الحرية للفلسطينيين». ويقول الراحل ديزموند توتو: «الغرب يشعر بالذنب تجاه إسرائيل بسبب المحرقة.. لكن من الذي يدفع الغرامة؟ إنهم العرب، الفلسطينيون». وفي عام 2014، قالت صحيفة «الغارديان» أن ديزموند توتو، شارك في قيادة الاحتجاج ضد شركة الأمن البريطانية جي 4 إس؛ للدور الذي تقوم به في إدارة السجون ومراكز الاعتقال في الضفة الغربية وإسرائيل. وكانت علاقات النظامين العنصريين في تل أبيب وبريتوريا متينة جداً، فكانت قضية فلسطين ونضال شعبها دافعاً للمناضلين لمقاومة نظام الفصل العنصري وإسقاطه. أما الظاهرة الثالثة التي لا يمكن فصل نشأتها عن قضية فلسطين فتمثل بالثورة ضد العبودية، وهو النظام الذي كان للدول الغربية

المزاج العالمي ضد العنصرية، والنضالات ضد الاستعمار، وتعمق النزعة التحررية لدى الشعوب. وربما لم تكن هذه الظواهر لتكون لولا ما حدث في فلسطين في غضون ثلاث سنوات بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية. **الداعمون للقضية** كان من أولى نتائج الحرب العالمية الثانية المدركة تصاعد النفوذ الأمريكي مستفيداً من تراجع الوجود البريطاني وأقول «الإمبراطورية العجوز». في تلك الظروف حدثت النكبة واحتلت فلسطين وفرض نظام الاحتلال على المنطقة والعالم. واعتقدت القوى الاستعمارية أنها حققت انتصاراً تاريخياً ساحقاً على كافة التوجهات الساسية والإيديولوجية على سطح الكرة الأرضية. ولكن سرعان ما تبدد ذلك الحلم، فقد نجم عن الزخم النضالي الذي مارسه أهل فلسطين ضد الاحتلال انطلاق الظواهر المذكورة بعد أن اتضحت سوءات «الدول المنتصرة». كانت الظاهرة الأولى يقظة الشعوب المستضعفة واستعادة ثقافتها بالنفس وبيداتية التحرر من الاستعمار. وكان ذلك ضربة قاصمة للقوى الاستعمارية التي دعمت قيام الاحتلال ثم اعترفت بكيانه السياسي. وشهدت حقبة الخمسينيات والستينيات تصاعد حركات التحرر العالمية المناهضة للاستعمار في كافة أنحاء العالم، خصوصاً أفريقيا وأمريكا اللاتينية. وكانت حرب فيتنام أحد تجليات الوعي ضد الاستعمار الفرنسي والأمريكي. وما أكثر اللقاءات بين قيادات النضال الفيتنامي والقيادات الفلسطينية، خصوصاً بين الرئيس الفيتنامي هوشي منه وياسر عرفات. وكانت حركات التحرر الوطني قد انتعشت بعد تشكيل حركة عدم الانحياز وبروز قادة تاريخيين مثل الأفريقي أحمد سيكوتوري وأحمد بن بلة وجوزيف تيتو وجواهر لال نهرو وأحمد سوكرانو. جميع

التي ولدتها أرحام الأمهات اللاتي شهدن النكبة وكن شاهدات على ما جرى آنذاك؟ يومها قُسمت فلسطين ظلماً وشرّاً شعبها عن أرضه، وقُرض على الأمة حكام عملاء غير قادرين على الصمود، بل كانوا مأخوذون بقوة العدو الوهمية. اليوم أصبح واضحاً أن تلك القوة، على تعدد أشكالها وإمكاناتها، فشلت في حسم الصراع لصالح الاحتلال، وبقيت فلسطين شامخة بأهلها وداعميها من شرفاء العالم وأحراره. **أرض البطولة** هذه الأرض الطيبة التي يباركها الله بالمسجد الأقصى ومقامات الأنبياء الذين بلّغوا رسالات السماء إلى أهل الأرض، لديها قصة بقيت ترويتها للأجيال، وهي قصة متجددة لها فصول لا تنقطع ومسيرة تتألق بالحرية في كل عصر، وتتأثر بها الأجيال طوال ثلاثة أرباع القرن. وبذلك أثبتت فلسطين نفسها أنها مصدر إشعاع وإلهام لعشاق الحرية، ليس من العرب والمسلمين فحسب، بل من شعوب العالم الراضية للاستعباد والاحتلال والاستعمار. وليس غريباً تهافت الأنظمة العربية لقلق ملف هذه القضية التي تتحدى الواقع الراهن وتدعم منطق التغيير في الشرق الأوسط وعلى مستوى النظام العالمي. وليس غريباً أن تسقط الأنظمة التي خرجت على الإجماع العربي والإسلامي فأسقطتها شعوبها. أليس هذا ما حدث لشاه إيران؟ وبعده أنور السادات؟ ثم الحبيب بورقيبة؟ أليست هذه القضية سبباً مباشراً للتمرد ضد الحكومات المتواطئة مع الاحتلال أو المتصهينة أو المتأمركة؟ ويمكن هنا طرح أربع ظواهر عمت العالم خلال الحقبة التي أعقبت «النكبة» كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة لما حدث في فلسطين في العام 1948، وجميعها يمكن إضفاء صفات التقدم والتحرر والوعي عليها: الثورة على العبودية وتحول

بعد 75 عاماً من احتلال فلسطين وما بدا من عجز الأمة عن حمايتها من العدوان الصهيوني المدعوم من الغرب، أصبح واضحاً أن القضية لم تُحسم لصالح الاحتلال، وأن الأمة العاجزة لم تهزم، وأن المشروع الغربي فشل في تركيبها أو إجبارها على الاستسلام. وكل ما يمكن قوله أن الجيوش العربية هُزمت في تلك الحرب، والهزيمة لا تعني الاستسلام، خصوصاً في حرب طويلة الأمد تتخللها معارك يربح بعضها هذا الطرف ويخسر ذلك. وكما قال الشهيد السيد محمد باقر الصدر: إن الشعوب قد تهزم ولكنها لا تستسلم. فما هو شعب فلسطين يتألق في ميادين الجهاد والنضال ويصر على الصمود والتحدى، برغم قلة العدد وخذلان الناصر. ما يزال الغربيون وحكام العرب يتحدثون عن «مشاريع السلام» التي لم يُكتب لأبي منها النجاح، لأنها ببساطة تُفرض على الأمة بقوة السلاح ومنطق الغلبة، بعيداً عن منطق العدل والحق.

فأين هو مشروع روجرز؟ وأين هي اتفاقات أوسلو أو كامب ديفيد؟ قوى الاحتلال وداعموها ما يزالون يتحدثون عن فرض الأمر الواقع بكافة الوسائل، بما فيها سياسات الابتزاز والتهديد والترغيب، على أمل جذب بعض الحكام إلى جانب مشروع التسوية الجائر. وقد استخدمت أمريكا كافة إمكاناتها لفرض مشاريعها للتسويات غير العادلة، واستطاعت فرض اتفاقات «كامب ديفيد»، ولكن ما النتيجة؟ ربما يفرض الجيل الذي كان شاهداً على «النكبة» بغضبه وإحيائه، ولكن ماذا عن الأجيال اللاحقة

النجوم العرب في النهائيات الأوروبية

إعادة فريقهما اللندني وستهام إلى منصات التتويج الغائبة 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 مونديال قطر 2022. دائماً تكون المباريات النهائية للكؤوس الأوروبية واجهة ونافذة لزيادة شعبية اللاعبين حول العالم، وأيضاً إلى رفع درجات الاهتمام بهم من أندية أخرى، لكن الأهم هو رفع الكؤوس والألقاب في نهاية تلك المباريات النهائية، والتي أبرزها بلا شك ستكون للنجم الجزائري محرز، الذي قد يكون على موعد مع إنجاز تاريخي بإحراز ثلاثية فريدة مع السيتي، لم يسبق لها سوى جاره مانشستر يونايتد في عام 1999. بالفوز بالدوري المحلي الذي قد يتأكد اليوم في حال فوز السيتي على تشلسي، وأيضاً في حال فوزه بكأس الاتحاد الإنجليزي ضد جاره يونايتد بالتجديد، الذي يملك فرصة لمنه تكرار إنجاز، وبعدها بأسبوع سيواجه الانتر في نهائي الأبطال.

التكتيكي الجديد الذي ينتهجه مدربه بيب غوارديولا. **محرز المتألق** أما في مسابقة الدوري الأوروبي، أو «يوروبا ليغ» فإن النجمين المغربيين المهاجم يوسف النصيري والحارس ياسين بونو، سيلعبان دوراً حاسماً في محاولة اشبيلية لإحراز اللقب للمرة السابعة في تاريخه، عندما يلتقي روما. ونجح النصيري وبونو في شد الأنظار إليهما بعد التألق الهائل للمنتخب المغربي في نهائيات كأس العالم في نهاية السنة الماضية، وهما ليسا غريبين عن هذه المسابقة، بل توجا بهذا اللقب في موسم 2019-2020 مع اشبيلية، ويسعيان إلى تكرار هذا الإنجاز في هذه المسابقة التي تعتبر الثانية من ناحية الأهمية في المسابقات الأوروبية، حيث اختير الحارس المتألق بونو ضمن فريق الموسم خلال إنجاز ناديه الأخير قبل ثلاث سنوات. أما في المسابقة الثالثة من ناحية الأهمية، كونفرنس ليغ، فسيكون النجمان المغربي قلب الدفاع نايف الأكرد، والجناح الجزائري سعيد بن رحمة على أهبة الاستعداد

والوجه ونافذة لزيادة شعبية اللاعبين حول العالم، وأيضاً إلى رفع درجات الاهتمام بهم من أندية أخرى ومن النجوم العرب الذين نجحوا في رفع الكاس ذات الأذنين، كان الجزائري رايح ماجر الذي ساهم بشكل رئيسي في إحراز بورتو البرتغالي اللقب في 1987 عندما سجل الهدف الأول لفريقه، وكان التعادل ضد بايرن ميونخ، في حين كان النجم المغربي أشرف حكيمي ضمن فريق ريال مدريد الفائز باللقب عام 2018. البعض قد يذكر كريم بنزيمة، ذا الأصول الجزائرية، لكنه يمثل المنتخب الفرنسي، علماً أن البعض الآخر قد يذكر أن عدداً من هؤلاء النجوم هم من أصول غير عربية، لكن في هذا الطرح نختار النجوم الذين يمثلون المنتخبات العربية، ونعتبرهم عربياً ما دامهم يمثلون منتخبات عربية، وهو باب فتحه سيقود إلى مناهات عدة، لكن ما يهمنا أن نرى نجماً مثل رياض محرز يتوج مسيرته المذهلة بلقب كبير آخر، رغم أنه بات يشارك من على مقاعد البدلاء أكثر من أي وقت آخر بسبب الأسلوب

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

أكبر المباريات

في أكبر مباريات الموسم، وهي ما تم التعارف عليها بأنها نهائي الأبطال أو التشامبيونزليغ، ستشهد الأنظار لمؤازرة السيتي بسبب وجود النجم الجزائري رياض محرز، والذي شارك في المباراة النهائية قبل عامين مع السيتي في 2021 عندما نجح النجم المغربي حكيم زياش وفريقه تشلسي في الفوز باللقب. في الواقع ظل نهائي هذه المسابقة يشهد مشاركات لنجوم العرب بشكل مستمر، حيث شارك النجم المصري محمد صلاح مع ليفربول في ثلاث مباريات نهائية أعوام 2018 و2019 والموسم الماضي، حيث فاز باللقب مرة واحدة في 2019. دائماً تكون المباريات النهائية للكؤوس الأوروبية



■ بقلم:
خالد
الشيخ

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 الأوروبية الخمس الكبرى (الانكليزية والأسبانية والإيطالية والألمانية والفرنسية) مليئة بالنجوم من العيار الثقيل، ومن المؤثرين في مجريات أحداث الموسم من نتائج وحسم للألقاب.

يوم الخميس الماضي حسمت هوية الفرق الستة التي ستشارك في المباريات النهائية للمسابقات الأوروبية الثلاث، حيث يلعب مانشستر سيتي ضد الانتر الإيطالي في نهائي دوري الأبطال في ملعب «أتاتورك» في اسطنبول، فيما يلعب اشبيلية الأسبانية ضد روما الإيطالي في نهائي

محاولة اغتيال "بوتين" من المسؤول؟

لكلا الطرفين، فأوكرانيا تُريد قتل "بوتين" "معنويًا وسياسيًا مع إقتراب الإنتخابات الروسية وترشحه لعهدة خامسة، وروسيا تُريد تصفية "زيلنسكي" ووضع آخر تحركه كييفا تشاء، وبالتالي ستكون قد إنتصرت مرتين، الأولى بإزاحتها هذا الرجل بأي طريقة، والثانية تغلبها على الغرب الداعم له. وفي الأخير إذا كانت النوايا الأوكرانية توريث حلف الناتو وأمريكا واستفزاز روسيا فقد نجحت نجاحاً باهراً، لأن هناك الكثير من الأصوات في مجلس الدوما والقيادات العسكرية تطالب بحرب حقيقية وتطوير العمليات العسكرية الروسية، والأيام القادمة ستكون زلزال قوي سيضرب العالم ويهدد استقراره، أما إذا كانت بريئة وكل هذا من عمل الإستخبارات الروسية فلحديث بقية.

على هذه الخُطوة الجريئة، وتهديد صريح لزيلنسكي وأتباعه، فإما الإستسلام أو التدمير والخراب، كما أن إرسال المُسيرتين يُمكن أن يُؤكِّد حالة الإحباط والفشل الذي وصلت إليه أوكرانيا مع حُفاتها، فالرئيس الروسي رغم العُقوبات والحصار إلا أنه صامد، والجيش والشعب مُلتفان حوله، فروسيا ليست دول أرميك اللاتينية التي تعودت أمريكا قتل زعمائهم وترتيب الانقلابات ضدهم في السبعينيات والثمانينيات، وفي انتظار نتائج التحقيقات الروسية والأمريكية يبقى المتهم بريء حتى تثبت ادانته، وأوكرانيا لو فعلت فعلتها هاته فهي تقول للشعب الروسي نحن صامدون ورئيسك هذا لن يُثبط من عزيمتنا والخطر قادم لا محالة، الحقيقة المطلقة ستبقى مجهولة حول المُسيرتين، لأن الهدف أعمق

والتصل، كما لن يتهاون الرئيس الروسي في كشف الخونة والذين إتفقوا مع العدو على بلادهم، إذا ما تبين أن الطائرتين لم تكونا من أوكرانيا وإنما من أحد المبانى الروسية، خصوصاً أن المسافة بين أوكرانيا والكرملين بعيدة.

فرضيات كثيرة

وبين التشكيك والنفي تبقى فرضيات كثيرة تفرض نفسها على الحدث، فقد يكون كل هذا فبركة من الجانب الروسي الذي يبحث عن ذريعة لتصفية "زيلنسكي" وزمرته، خاصة أن الأوضاع لا تُبشر بالخير وهناك استعدادات قوية لضرب الجيش الروسي الموجود على الأرض الأوكرانية، وفرصة للجيش الروسي ليظهر بمظهر القوة والمنصهر دائماً أمام شعبه في عيد النصر 9 ماي، وذريعة لإستعمال السلاح النووي للرد

المناسبين، لهذا وهنا يُمكننا القول أن الرئيس "زيلنسكي" إن صحت التهمة، وقع في الفخ وسيدفع وحده الثمن، لأنه والغرب الذي يمشي ورائه يعرف جيداً أن الروس يلجأون للسلاح النووي في حالة إستهداف روسيا بأسلحة تقليدية، أو تعرض مواقع حكومية أو عسكرية حساسة إلى هُجوم، وبما أن الكرملين هو أكبر وأهم المقرات الروسية والمُستهدف هو أهم رجل في الدولة، فدور شك سيقطع بوتين الشك باليقين ويضعف على الزر النووي الذي ستكون أوكرانيا وجهته الأولى وبعض من الدول التي تساندها بطريقة وأخرى، ولن تكون هناك وساطات وحلول سياسية، لأن الذين يعرفون "بوتين" يُؤكدون أنه لن يُعضع له جفن حتى يُرد ويقوة على من حاول الإعتداء على سلامته، ولن تُقيد أوكرانيا ورئيسها النفي

■ بقلم: وجيدة حاتي
رُوسيا تتهم أوكرانيا بمحاولة قتل رئيسها، والأخرى تنفي نفيًا قاطعاً وترفض الاتهامات جُملة وتفصيلاً، أمريكا تفضل التحقق قبل إتخاذ أي قرار، ووسط كل هذا، هناك حقيقة تقول أن طائرتين مُسيرتين انفجرتا بالقرب من الكرملين أكبر وأهم المقرات الروسية، من أين أتتا؟ ولماذا في هذا التوقيت بالذات؟ وهل أوكرانيا تجرؤ على إتخاذ مثل هكذا خُطوة؟ من أين لها بكل التكنولوجيا التي إستطاعت خرق كل التحصينات السببرانية الحدودية؟ أسئلة وغيرها طُرحت ولم تجد لحد الساعة إجابات وافية ومقنعة ولكن الأكيد أن محاولة الإغتيال وإن صحت لن تمر مرور الكرام على الروس، والرمد سيكون في المكان والزمان

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

الروائي "الهادي" يكشف لصوص السياسة والثقافة والعلم والبحث

ترصد "أخبار اليوم" مقالات في جميع المجالات، وتنشرها تكريماً لأصحابها، وبهدف متابعة النقاد لها وقراءتها بأدواتهم، ولأطلاع القراء الكرام على ما تجود به العقول من فكر ذي متعة ومنفعة... وما ينشر على مسؤولية الأساتذة والنقاد والكتاب وضيوف أي حوار واستكتاب وذوي المقالات والإبداعات الأدبية من حيث الملكية والرأي.

رواية المستقبل... رواية 2160 للكاتب الهادي جاء بالله



■ بقلم: أ. ليلي عوني

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

الرواية عن «دار علية للنشر» عام 2023 م، من الحجم المتوسط، تقع في 150 صفحة، وتنقسم إلى ثلاثة أقسام: الأول كلمة وإهداء بقلم المؤلف، والثاني الرواية، والثالث تعقيب الدكتورة نور الهدى باديس. ولسنا نبالغ إن قلنا: إن الروائي جاء بالله قد قام بمغامرة بطرح هذا الموضوع فهي مختلفة عن السائد بعبارة باديس يختار القارئ على تصنيفها على مستوى الجنس الأدبي لأنها تحتوي على نون عديدة ومجالات كثيرة لعبور الرواية لهذه الأجناس كالشعر والقصة والإحصاء والتجسيم والطب وعلم المناخ والتعجيب. يقسم الكاتب روايته إلى قسمين: ما قبل الكارثة الكبرى، وما بعدها.. وبين هذين الحدثين تنبجس الأحداث والأخبار ويطول الزمن فيكون في المطلق والمجهول الذي تحدث عنه درويش في بداية هذا المقال فتطول المغامرات وتطور الأحداث في مدينة «رودة» فتعيش الشخصيات الغريبة في السن والحياة فيمتد عمر الإنسان أكثر من قرن ونيف هو إنسان 2160.

وحسب رأيي يمكن أن تكون هذه الرواية للباحثين لما يجدونه من تشويق ومتعة وتصلح كذلك للرجل العالم والمتقف الذي يبحث فيها عن ذاته وعن مستقبل أولاده بعد الكوارث الكبرى التي حلت بالأرض وانفجحت السماء وخاصة ثقب الأوزون عند ما نتحدث عن شخصية خالد مثلا الذي يبلغ 170 سنة وقاصي وهو في سن المئة وجسمه متماسك وشخصيات أخرى كقيس وسوار 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 حياة الإنسان فأصبح ضئيل الجسم وتقلص لحمه وعظمه وهو تغير عقب الكارثة الكبرى نتيجة التغير المناخي الذي أنتج مناخا هوائيا جديدا احتوت مادة جديدة هي مزيج «من الهيدروجين والأكسجين» قال عنها الكاتب: «وهي المادة التي استنشقتها الكائنات التي بقيت على قيد الحياة، مادة كانت وراء تغيير كلي لجسم الإنسان وغرائزه ومدافاته وجسر حياته المفترض». تحكمت في الرواية بنية زمنية مختلفة كان الاسترجاع فيها هو المهيم عبر ثقب الذاكرة. أما النهاية الفاجعة لخالد الذي بدأ يفقد شيئا فشيئا مكوناته فسقط الشعر وتحلل الجلد وانتهى الجد خالد إلى التحلل ولم يبق منه غير الذكرى والرأس الذي يرمز إلى الأصالة والهوية.

كان الروائي الهادي جاء بالله واعيا بأن الرواية عمل خيالي لذلك استعمل العجائبي وهو الكتاب الذي أخذت منه مقولة درويش الذي نقلها الجليلي حيث يقول في كتابه: «إن العجائبي هو سلاله سردية تؤثر في بنية الرواية ودلالاتها» وهو ما بدأ واضحا في هذه الرواية التي اعتمدت هذا المنحى العجائبي في بناء الأحداث والشخصيات والعلاقات بينها حتى أنه استعمل تقنية الميتاروائي أو الرواية الواصفة باستعمال الرواية داخل الرواية، وقد وجدنا في الصفحة 112 أن الجد خالد يكتب سيرته الذاتية يقول: «لقد أصبح الجد خالد أكثر حرصا على مواصلة كتابة سيرته الذاتية وذلك بدافع التردد والهروب من أسئلة تتصارع في داخله وتدفعه

للدخول في مغامرة تعامل مع المحفز الجديد «سال - سال».

تنفتح الرواية عن ذاتها وتحدث عن مشروع كتابة الرواية وهو ما ظهر في عنوان هذا العمل الذي صدره بمفهوم «رواية» سماها 2160 وهو واع بأن هدف الكاتب هو تطوير أعماله الروائية فيبعد رواية «الدراس» سنة 2002 م ورواية «موسم الرزاز» 2006 م و2013 م في طبعين نجده يقدم على العمل الثالث ناقدا لصوص السياسة والثقافة والبحث والعلم الذين لا هدف لهم إلا المال وبقي الإنسان خارج دائرة الاهتمام وقد فضحهم جميعا فيروس «كوفيد 19» الذي حطم وهم الإنسان.

وقفة مع فيلم سيمائي

لا علاقة للون البشرة الأدمية بالثقافة والحضارة..



■ بقلم: د. عمر عباس

شاهدت فيلما جميلا جدا، لطالما أردت الكتابة عنه، هذا الفيلم يعالج مشكلة العنصرية، مما قيل عنه في وصفه على منصة تيلغرام: (سأترك لكم رابط مشاهدة الفيلم في آخر المقال).

Green Book (2018)

«حارس إيطالي أمريكي من الطبقة العاملة يصبح سائق عازف بيانو كلاسيكي أمريكي من أصل أفريقي في جولة في أماكن عبر أمريكا الجنوبية الستينية».

في بداية الفيلم استقبلت زوجة هذا الكائن الأبيض رجلين زنجيين لإصلاح عطب في المطبخ، ورأها زوجها تعطيهما العصير في كويتي زجاج، وحين خرجا، تناول الكوبين ورماهما في سلة النفايات، ثم انضم إلى طاولة الأكل حيث كانت العائلة البيضاء الكبيرة مجتمعمة، فرفضوا أيديهم يتهلون الله ويشكرونه لأنه يطعمهم ويسقيهم، أما في المشاهد الأخيرة في الفيلم بعد رحلة شاقة صار الكائن الأبيض صديقا حميما للكائن الزنجي، واعترضتهما مشكلة حين ساءت أحوال الطقس، فقال الزنجي للكائن الأبيض ألوكان بينهما انسجام كبير: ضع لنا حجر الحظ (هو حجر جميل ملون كان يحمله الكائن الأبيض معه) حتى نشعر بالحماية والأمان.

يريد صانع الفيلم من هذين المشهدين أن يخبرنا أن الإيمان بالله هو سبب العنصرية، أما الإيمان بالحجر (الوثن أو الصنم) هو ما يجعل حياتنا أفضل.

أحببت أن أشارك هذه الملاحظة مع الأصدقاء الذين شاهدوا الفيلم، إذ أن كتابة مقال عن هذا الفيلم الجميل يحتاج الكثير من الوقت، لأنه -رغم بساطته- تحفة فنية تستحق الوقوف معها مطولا.. إذ الفكرة التي أعجبتني في الفيلم هي أن أصل الإنسان لا يكفي وحده حتى يكون شخصا راقيا في حواراته وتعاملاته ونظراته للحياة، فالرجل الزنجي واسع الثقافة كان أثناء الفيلم يعلم الرجل الأبيض منعدم الثقافة، كيف يعيش؟ وكيف يتكلم؟!

بين الدكتور أحمد جاد والحلاج في قصيدة «ما غاب ذكرك»

■ بقلم: أ. د. سعدون خلف عزز المتابي

دأب الشعراء على لون من الشعر يعرف بشعر المعارضة، بمعنى أن الشاعر ينظم على غرار ما نظم غيره من الشعراء في موضوع معين ملتزما بنظم الآخر من حيث القافية والبحر والموضوع.

يقال: عارض فلانا: باراه وأتى بمثل ما أتى به، عارضته في الشعر، وعارضته في السير، وعارضته بمثل صنيعه، وعارض شاعرا: باراه، جراه في شعره وأتى بمثله أو أحسن منه.

وقد اشتهر هذا اللون من الشعر قديما وحديثا، فلا تخلو المكتبة العربية من المعارضات، على نحو

معارضة صفي الدين الحلي للمتبني في قصيدته التي مطلعها:

بأبي الشموس الجانحات غوارباً

اللابسات من الحرير جلابيا

فعارضه الحلي قائلاً:

أسبلن من فوق النهود ذوائباً

فجعلن حبات القلوب ذوائباً

ثم انتقلت المعارضات الشعرية للعصر الحديث فقد عارض أحمد شوقي البحري:

في قصيدته التي مطلعها:

صُنْتُ نَفْسِي عَمَّا يُدْنَسُ نَفْسِي

وَتَرَفَعْتُ عَنْ جَدَا كُلِّ جَبَسٍ

بقصيدته التي مطلعها:

صُنْتُ نَفْسِي عَمَّا يُدْنَسُ نَفْسِي

وَتَرَفَعْتُ عَنْ جَدَا كُلِّ جَبَسٍ

أما في عصرنا هذا عصر الحداثة وانزواء القصيدة العربية فقد بزغ نجم من مصر العربية أخذ على عاتقه درب المقاومة رغم الظلام الدامس ألا وهو الدكتور الشاعر والناقد أحمد جاد فقد كتب في أغلب أغراض الشعر وألوانه وقد برع في المعارضات الشعرية، فعرض شوقي وحافظ، وغيرهما، حتى من الشعراء المعاصرين. وقصيدته (ما غاب ذكرك) والتي مطلعها:

ما لاح بدرك أو غابت معالمه

إلا وطيفك في حدسي ووسواسي

تعد واحدة من الجياد في شعر المعارضة، عارض فيها آليات الشاعر الصوفي الحلاج والتي مطلعها:

والله ما طلعت شمس ولا غربت

إلا وحبك مقرون بانفاسي

ويبدو جليا هيمنة حرف السين؛ لما له من خصائص الهمس والصفير وجريان الصوت؛ لتساقب القصيدة وتجري بسلاسة وهمس واضح يوائم الخطاب المباشر، فلا يمكن الهمس للبعيد، ويؤكد ذلك هيمنة كاف الخطاب أيضا على النص بصورة لافتة للنظر على سبيل المثال لا الحصر: «بدرك، طيفك، رؤياك، ذكرك، عطرك، منك، رأيتك، بالمقابل حضور الشاعر بخطابه وهمسه ما تشي به ياء المتكلم على نحو (وسواسي، أمنيته، أعراسي، أنفاسي، جلّاسي، نبراسي) وغيرها كثير، فتشكل النص الشعري بهذه الصورة دليل التماهي والتقارب.

نص الحلاج صوفي أي في الحب الإلهي حتى قتل لعدم فهم نصوصه - اتهم بالزندقة -، ونص جاد في الحب العذري الذي يرقى إلى درجة التقديس، والقصيدتان من البحر البسيط وهو من البحور الطوال الذي يرد في الموضوعات الجديدة.

استثمر جاد نص الحلاج معارضا، وقد تفوق كثيرا إذ توالتت عنده المعاني في ستة وعشرين بيتا بينما الحلاج خمسة أبيات فقط.

. الأبيات الستة الأولى في قصيدة جاد بدأت بالنفي ثم الاستثناء وذلك لحصر المعاني فالجملة على المستوى النحوي خدمت الدلالة بل ولدت الدلالة على نحو:

ما مر يوم على رؤياك أمنيته

إلا ذكرك في حزني وأعراسي

وما ذكرك إلا ضمنني فرح

حتى شملت عبير الورد والأس ويعدهما حصر المعاني وعمقها استثمر جاد التشبيه لتكون مسوغا للصورة التي ولدها وأكدها بالحصر بقوله:

كأنك البدر في عيني مكتملا

في ظلمة العمر دون الخلق نبراسي واسترسل مستثمرا اللغة بوصفها مؤثرة بلحاظ البلاغة ومساحة الاختيار التي تأخذ بالقارئ سيميائيا؛ فالقصيدة تشي بأن الشاعر هو ناقد أيضا، ففي البيت الثامن استثمر (كم) الخبرية ودلالاتها على الكثرة:



كم ذا سألتك بالرحمن مرحمة حتى أعود بقول غير مياس إذن الح بالسؤال طالبا الرحمة، ثم استثمر الجناس (بالرحمن مرحمة) على المستوى البديعي معمقا دلالتة. ومن الجدير بالذكر أنه استخدم في البيت التاسع الترحي، وهيمنة الترحي والتمني مؤثر على الحرمان وإن كان المقام ترحي طيف من يجب أهفو إليك بما أوتيت من سبل

لعل طيفك يوهي نأيك القاسي معجم جاد يتقمن ألفاظه تقمنا حتى أن القارئ الفطن يعرف نصه من بين الألف النصوص بما أمتاز به من لغة شعرية سردية معززة بالحجج في أطار الإقناع.

وتأتي السردية على شكل سلم حجاجي يشد القارئ إليه، فبعدما كرر السؤال عبر كم الخبرية من أجل العودة فهو (يهفو) للمخاطبة راجيا طيف خيال ليوهي نأها القاسي، لكي يفيق من الترحال وحاله المنكسر لتكون تأوهات وحسراته هذا الإبداع.

حتى أفيق من الترحال منكسرا فأسكب الدمع من كلمي بقرطاسي

وبعد حالة الانكسار يبدو جاد ثابت الجأش ومع رفته إزاء المخاطبة فهو صلب شامخ ثابت في محبته:

لا يعرف اليأس قلب بالهوى ثمل

فأعزم العود دوماً بعد إنكاسي فاليأس خارج قاموس جاد لا يعرفه.

ثم عاد ليفتح النص مرة بعد أخرى عبر جملة إنشائية (استفهام) حتى لو أجاب بنفسه عن الاستفهام لكنه بالطبع يترك مساحة للإجابة يشغلها المتلقي نحو قوله:

حتى متى نتقي ما الله مظهره

فلا نصرح إلا بين أقواس؟

لا يابهن بأقوال مضللة

غير الضعيف فما للناس والناس؟ تعجب واستفهم في آن واحد متناصا مع قول الحلاج:

مالي وللناس كم يلوموني

ديني لنفسي ودين الناس للناس فالحوار السردى فتق الحقيقة على مصراعها معلنا عبر حكيمته

(لا يابهن بأقوال مضللة غير الضعيف).

(ثم كرر الجملة الإنشائية النداء وما له من خصائص دلالية متماهيا مع مخاطبته كما يتماهي الحلاج في عبادته على المستوى الصوفي. ثم ينزاح في خطابه عدولا من وصف مشاعره إزاء المخاطبة إلى وصف مشاعره لها بصورة مباشرة وكأنه خطاب سمر: من قبل حبك كان الموت لي أفقا

لا يسبط الموت إلا بين أرامس وعلى طريقة خطاب الكبار يتناسى جاد حالة الانكسار ليتحول إلى حالة النصر والمفارقة في تشكيل الجملة الشعرية ففي البيت العاشر أفيق منكسرا فمكسرا وردت حال منصوب ليكون الانتصار بعد ذلك في جملته حال منصوب أيضا

حتى بعثت من الأحزان منتصرا

وكدت أعلن للأشعار إفلاسي وكما اسلفنا معجم جاد هو معجم جاد فقد استثمر الفعل (أدمن) المسند لتاء المتكلم بمقام صلاة الحب وهذا عزز جملته الشعرية بمسحة جمالية مفارقة

إلى حد ما:

أدمنتُ فيك صلاة الحب دائمة

بلا أذان ولا قرع لأجراس مع اقراره الدوام على حبها استخدم التوكيد اللفظي بخطابها لأنها مداد

فأنت أنت مداد النور

وحصر المحاسن فيها من أخصم القدم حتى مفرق الراس

حسنا غيدا لا نقص ولا خلل

من أخصم الرجل حتى مفرق الراس على طريقة الأعشى غراء فرعاء..

فالنص هو ميدان لتفاعل النصوص على رؤية (الأسد خراف مهضومة) فتركامت الذاكرة عند جاد مزيج من المحسنات الجياد تتوالد عنده في أجمل حلة وقد وفق كل التوفيق بالخاتمة وحسن التخلص ليبدو كمتنرة بن شداد فارسا لا يشق له غبار

أني لفارسك المقدم من قدم

في بؤرة الحرب لكن دون أفراس فبعد الشد والجذب والسردية والحوار وطيف الخيال، ليس للمخاطبة من فارس مقدم غيره.

استعن بقوتك الكامنة..

كيف تتخلص من الإجهاد والتوتر؟

عندما يتسبب لنا الإجهاد المزمن أو المتكرر بأكثر من الاربك، قد يسبب لنا المرض الجسدي، فيخفف من حدة جهاز المناعة، ويغضب الجهاز الهضمي، ما يهدد الطريق لاضطرابات تتراوح بين متلازمة القولون العصبي والتهاب القولون التقرحي. يعوق التوتر الذاكرة، وفي بعض الحالات القسوى 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 مقالها "العقل يتغلب على المادة"، ودعمها 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 فعلاً؟

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 كمصدر لإزعاج بل كفرصة للإحماء قبل بدء التمرين على جهاز الدوس.
- أفعال الخير: تظهر الدراسات أن مبادلة الآخرين بأفعال لطيفة يمكن أن تجعلك أكثر سعادة، وأكثر هدوءاً.
- دُون أهدافاً يمكن تحقيقها على مدى الأسبوع واسع إلى تحقيق واحد منها كل يوم. إنها وسيلة رائعة لتتبع ما يجري بشكل صحيح.
- بناء الدعم الاجتماعي: يبين مسح الدماغ أن الدوائر نفسها تشتعل عندما نشعر بألم عاطفي وعندما نشعر بألم جسدي. لكن هذه الدوائر أيضاً للرد لدى أولئك الذين يتمتعون بدعم اجتماعي أكبر في حياتهم اليومية.
- لاحظ شيئاً إيجابياً واحداً على الأقل في كل ما تختبره يومياً، ثم اجعله "حقيقياً" من خلال مشاركته مع شخص آخر أو كتابته. يمكن أن يكون الحدث تافهاً كانهوض من السرير في الوقت المحدد.
- التأمل: باستطاعة التأمل أن يغير أدمغتنا، ويزيد المادة الرمادية في المناطق المرتبطة بتنظيم العاطفة وتخفيف النشاط في اللوزة عند الاستجابة للخوف.
- الحصول على قسط كاف من النوم: الحرمان من النوم أحد أكبر محرضات القلق، إذ يسبب ارتفاع هرمونات الإجهاد ويثير اختلالات أخرى.
- ممارسة الرياضة بانتظام: تعمل ممارسة الرياضة كعامل إجهاد معتدل أو "جيد". ترتبط 150 دقيقة من التمارين المعتدلة الشدة أسبوعياً بانخفاض مستويات الإجهاد وزيادة نمو الخلايا الدماغية الجديدة.

إلى أي مدى تشعر بالتوتر؟

- تتعلق الأسئلة التالية بمشاعرك وأفكارك خلال الشهر الماضي. في كل حالة، ضع علامة X في المربع الأبيض الذي يلائم عدد المرات التي شعرت أو فكرت فيها بطريقة معينة.
- = 0 - أبداً.
= 1 - أبداً تقريباً.
= 2 - أحياناً.
= 3 - في أحيان كثيرة.
= 4 - غالباً.
- 1- في الشهر الماضي، كم مرة تضايقت بسبب حدوث شيء غير متوقع؟
2- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأنك عاجز عن السيطرة على الأمور المهمة في حياتك؟
3- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بالغضب والعصبية؟
4- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بأنك واثق من قدرتك على التعامل مع مشاكلك الشخصية؟
5- في الشهر الماضي، كم مرة شعرت بشعرت 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 المضايقات 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 تتراكم كثيراً، حتى بات لا يمكنك التغلب عليها؟

احسب درجاتك

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

تفسير درجاتك:

- 0-10 = توتر منخفض.
11-20 = توتر متوسط.
21-30 = توتر مرتفع.
31-40 = توتر شديد.

كيف يجب أن يتصرف الشخص الإجهاد؟

بالنظر إلى الحقائق الفسيولوجية، يتمثل مبدأ السيطرة على الإجهاد في تحديد كمية الإجهاد المثلى لكل فرد. ففي الواقع، لا توجد كمية إجهاد موحدة ومناسبة للجميع. لكل واحد منا عتبة مختلفة من الإجهاد، ما يعني أن الدرجة اللازمة للاستفادة أو الضرر تعتمد على تاريخنا وحتى على تركيبنا الجينية. بالتأكيد، تم تصنيف كثير من الأحداث عالمياً على أنها عالية الإجهاد: فقدان الوظيفة أو أحد أفراد أسرته، فيضانات في طابق منزلك السفلي، طلاق المهم ليس الحدث نفسه بل كيفية الاستجابة له. وتعتمد استجابتك (العاطفية والفسيولوجية) على الطريقة التي تتظر إليه فيها. لنأخذ سيناريو الفيزيائي: تأتي إلى البيت بعد ظهر يوم أمضيت وسط سيول من الأمطار. تجد أن المياه أخذت في الارتفاع في الطابق السفلي. وزوجتك تمشح الأرض وهي غاضبة فعلاً. تتمم قائلة: "نحن في ورطة كبيرة". لا يمكنها التفكير جيداً. يداها رطبان، وأنفاسها متقطعة. قد تتعرض 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 بتوصيل الآلة، وتربط بها خرطومًا مطاطيًا يمتد من الدرج والطابق السفلي إلى الشارع. فتشعر بارتياح لرؤية المياه تتدفق إلى خارج المنزل.

تهديد وتحذير

تنبعث تصوراتنا من تصرفاتنا، التي تنشأ من تاريخنا وجيناتنا. وفي حين أن المزاج والمواقف سائلة، التصرفات هي أكثر ثباتاً. فالشخص القلق عموماً من المرجح أن ينظر إلى عوامل الإجهاد على أنها تهديد، بينما يرى الشخص المرن التحدي في عوامل الإجهاد نفسها. لدى الشخص القلق، قد تكون شغرة الفص الجبهية (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 والكيمياء الكامنة وراءها، ما يجعلهم يتفاعلون مع الوضع بطريقة أكثر قلقاً من شخص آخر. لذلك، فنكرة مدى فرط الإجهاد مشكلة داخلية أو فردية بقدر ما هي أي شيء آخر".

مع ذلك، وبغض النظر عن التنشئة أو الشخصية، ثمة أنباء سارة: أثبت العلم أن بإمكاننا كلنا أن نغير تصوراتنا. باستطاعتنا، مع التدريب، تحويل التهديد إلى تحد. يمكننا أن نجعل الدماغ يقاوم الإجهاد، من خلال رفع عتبة الإجهاد عموماً. وعندما تهدأ عوامل الإجهاد، يمكن عكس معظم الضرر كالتنفس، أو تضخم اللوزة. يمكننا أيضاً تحسين صحتنا العامة وإضافة سنوات إلى حياتنا.

تبين دراسة جديدة بقيادة مينديز في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو طريقة واحدة للقيام بذلك: من خلال إعادة تقييم استجاباتنا الفسيولوجية. فيمكن من خلال تفسير تسارع ضربات القلب وتسارع التنفس تحديد ما إذا كنا نتخبر الإجهاد المفيد أو السيئ.

وجدت مينديز وزملاء لها أن الذين تمت تهيئتهم لتفسير الإجهاد ذي الصلة بالاستجابات الفسيولوجية بأنه إيجابي، زادت لديهم كفاءة القلب وتمدد أوعية الدم أكثر من أولئك الذين تمت تهيئتهم إما لتجاهل عوامل الإجهاد أو لم تتم تهيئتهم على الإطلاق. بعبارة أخرى، يعتمد احتمال أن يتخبر الشخص إجهاد التحدي (يدان دافئتان ودماع متنبه) أو إجهاد التهديد (برودة اليدين وخلو العقل) على تقييمه الشخصي لحالاته الجسدية.

«في كلتا الحالتين، تختبر زيادة اليقظة»، بحسب مينديز. "لكن ثمة مفتاح طرق: يمكنك التحول إلى استجابة أكثر إيجابية لعوامل الإجهاد. فعليك تفعيل الطريق التي تريد أن تسلكها". لذا في المرة المقبلة التي تتحضر فيها لأحد العروض أو أي مهمة شاقة، تذكر كيف تعاملت فرق مينديز مع خطاب ألقى على مقامين متدربين. قرأت مجموعة من الأفراد مقالات حول كيف تساعد الاستجابات الفسيولوجية لعوامل الإجهاد الأداء، وقرأ آخرون مقالات حول كيف كان تجاهل عوامل الإجهاد مفيداً للغاية (طلب منهم النظر بعيداً عن المقيمين المتدربين)، والمجموعة الثالثة لم تقرأ أي مقالات مسبقاً.

توسعت فوائده إعادة تقييم المجموعة الأولى إلى ما بعد قدرتها على إبهار الجمهور. واعتمد الذين تمت تهيئتهم لتفسير تسارع ضربات قلوبهم كإشارة إيجابية إطلاراً عقلياً

تزداد القصة سوءاً إذا استمر التهديد، ما يعني أن الإجهاد أصبح مزمناً. ثم تختبر ما يسميه بروس ماكويين (المتخصص في طب الأعصاب والغدد الصم في جامعة روكفلر في نيويورك) بالإجهاد السام، حيث تشعر أنك فقدت السيطرة على كل شيء. ويقول: "تزدحم الأفكار في رأسك وتعجز عن متابعتها كلها وقد تتعرض لخطر الإصابة "بالعجز المكتسب"، ما يعني عدم محاولة المواجهة حتى لأنك تشعر بالأ سبيل لذلك، "فكلما شعرت بمزيد من التهديد، يقل شعورك بالقدرة على المواجهة وبالتالي تسوء وظائف الأعضاء".

نقطة تحول

هل ثمة نقطة محددة للتحول، نعرف عندها ومن خلال إشارات فسيولوجية، أننا تخطينا حدود الإجهاد المفيد وانتقلنا إلى منطقة الخطر؟

قد تتوافر هذه النقطة عندما يتعلق الأمر في أداء مهام محددة.

في المرحلة الأولى من الاستجابة للإجهاد، عندما يتدفق الإبينفرين والنورإينفرين، يتحسن الأداء باستمرار فيما تزيد مستويات الهورمونين، في حال كان التحدي عقلياً (إجراء اختبار في الرياضيات) أو جسدياً (السقوط بالمظلة من طائرة). لكن بمجرد أن ينضم الكورتيزول إلى المجموعة يتغير كل شيء.

لاحظ الباحثون لسنوات وجود علاقة بين مستويات الكورتيزول والقدرة على تذكر الأمور، خصوصاً، الذكريات المرتبطة بالعنصر العاطفي. تؤثر زيادة مستويات الكورتيزول على الذاكرة في منحنى على شكل تلة: تعزز زيادة الكورتيزول القدرة على التذكر، حتى الوصول إلى أعلى التلة. لكن بعد تلك النقطة، تضعف الذاكرة فيما تواصل مستويات الكورتيزول بالارتفاع، فكل ما زاد نقص. لذلك، إذا كنت تشعر بالإجهاد ولاحظت أن ذاكرتك بدأت تتخذلك، اعلم أنك تخطيت حدود الخطر.

أطلق على هذا المنحنى اسم "قانون يركس- دودسون"، الذي أنشئ منذ قرن عندما تتبع عالما النفس تأثير الصدمات الكهربائية لدى الفئران على قدرتها على تجنب الصندوق الأسود.

لماذا يتأرجح منحني "يركس- دودسون" عندما يصل الكورتيزول إلى مستوى مرتفع؟ في المراحل الأولى من عوامل الإجهاد، يتعلق الكورتيزول بالمستقبلات في قرن آمون ما يعزز تشكيل الذاكرة؛ تسمى مستقبلات القشرانيات المعدنية. لكن إذا استمرت عوامل الإجهاد، تمتلئ المستقبلات المعززة للذاكرة، ويتعلق الكورتيزول بنوع مختلف من مستقبلات تعطل الذاكرة، إنها مستقبلات غلايكورتيكود.

في الواقع، يمكن لفانض من الكورتيزول على المدى الطويل في الدماغ أن يسبب إنتاج التعضنات في قرن آمون حتى يشل. يمكن تشبيه التعضنات بخط الهاتف من الطراز القديم: ألياف تشبه النوء في نهاية خلية الدماغ التي تتلقى الرسائل الكهربائية من خلايا

الدماغ الأخرى. اسحب هذا الخط ولن تصلك الرسالة.

يحدث التوتر من باب المفاجأة أحياناً، إذ، ينبغي أن تعلم أن هذا "الشرير" هو أيضاً (ومن المفارقات) منبع للحياة. من دون الإجهاد، قد نشبه الأموات، إذ لن تتمتع بالنباهة لأداء دور جوليت، أو طلب زيادة راتب من الرئيس، أو حتى النهوض من السرير. ذلك لأن الإجهاد بكميات مناسبة جداً يمثل التحفيز الذي يبقينا على اتصال مع العالم لحظة بلحظة.

عندما يدرك الدماغ منبهها، يتحول الجهاز العصبي السمبثاوي إلى حالة تأهب، فيطلب من الغدد الكظرية إفراز هرمون الإجهاد الأول، الإبينفرين (المعروف أيضاً باسم الأدرينالين). يوسع الإبينفرين الشعب الهوائية في الرئتين لإفراح المجال أمام مزيد من الأوكسيجين إلى القلب، ما يتيح مرور المزيد من الدم. يوسع الأوعية الدموية المؤدية من القلب أيضاً، فيتدفق الدم المؤكسج بحرية إلى حيث تكون الحاجة ماسة إليه، أي إلى الدماغ والعضلات، التي يجب أن تكون جاهزة للفرار أو القتال.

ثم، يتدفق هرمون النورإينفرين من النهايات العصبية في الجهاز العصبي الودي. يضيق النورإينفرين الشرايين المؤدية إلى القلب كي يتمكن الدم من التدفق بقوة أكبر إلى الغرفة والخروج منها بقوة أكبر حتى. كذلك يضيق الشرايين المؤدية إلى الجلد لإبطاء النزيف في حالة وقوع الإصابة.

أخيراً، ينضم ثالث وأهم هرمون للإجهاد أي الكورتيزول إلى المجموعة، وهو ينبثق أيضاً من الغدد الكظرية، لتعبئة طاقة الخلايا المخزنة والحفاظ على النسب القادمة لمد عوامل الإجهاد. في الحالات غير الطارئة، يتبع الكورتيزول إيقاعات الساعة البيولوجية في الجسم: فيرتفع في الصباح الباكر (في الوقت الاستيقاظ) ويقل ليلاً.

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

تختبر الإجهاد المفيد عندما تشعر بحس السيطرة على حدث معين. بغض النظر عن مدى استجابة جسمك في اللحظة نفسها، تعرف أنك ستوصل إلى نتيجة مرضية من الجانب الآخر، وربما تكون أفضل لهذه التجربة. يمكن لركوب السفينة الدوارة أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات هرمون الإجهاد، لكنك تعلم أن الجولة ستنتهي في غضون دقائق. يفسر سابولسكي ذلك بأنه "التخلي طوعاً عن درجة من السيطرة والقدرة على التوقع في إطار خير عموماً".

المدة مسألة أساسية، كذلك تصورك للحدث الخارجي، بحسب عالمة النفس ويندي بييري مينديز، من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. هل توضع عوامل الإجهاد في إطار التحدي أو التهديد؟

تخيل أنك على أمية الاستعداد قبل تقديمك عرضاً مهنياً أمام المدير والزملاء، وأنت تقلب شرائح نقاط القوة في عقلك. تعلم أنه يمكنك القيام بذلك! تُفرز كميات هائلة من الإبينفرين في جسمك؛ ثم يتبعه النورإينفرين، لكن بكميات أقل. يرتفع معدل ضربات القلب، وتصبح يدك دافئتين، وتضيء عينك. فترتفع نسبة الكورتيزول. هذا ما يسمى إجهاد التحدي. وتصبح على استعداد للانطلاق.

تقول مينديز: "تشبه استجابة التحدي (فسيولوجياً) النشاطات الهوائية". والأمور المفيدة تنتج من إجهاد التحدي، بما في ذلك نمو خلايا أدمغة جديدة. يعتبر تمرين المقاومة أيضاً في إطار إجهاد التحدي، عندما لا تتم المبالغة فيه. وقد وجد مارك تارنوبولسكي المتخصص في أمراض التمثيل الغذائي في العضلات والأعصاب في مركز جامعة ماكماستر الطبي، في هاميلتون، أونتاريو، أن ضخ الحديد قد يبذل الصورة الجينية للعضلات القديمة إلى واحدة أصغر سناً.

قبل العرض قد تشعر بقلق شديد لدرجة أنك تعجز عن النوم في الليلة السابقة، ما يتسبب لك بعالة تأهب قسوى في اللوزة المخية. وقبل لحظات من البدء بالتكلم، ما زلت تقلب عقلياً شرائح نقاط القوة، لكن لا يمكنك أن تتصور الصور، ذلك لأن النورإينفرين تغلب على الإبينفرين،

ما يؤدي إلى انقباض أكبر ممن تمدد الأوعية الدموية. فيزيد معدل دقات القلب، لكن يتم ضخ كمية أقل من الدم إلى الدماغ والجسم. ويتدفق الكورتيزول. فتبرد يدك وتسمى كل شيء، هذا ما يسمى إجهاد "التهديد"، وقد يفشل العرض.



أخبار اليوم

www.akhbarelyoum.dz

■ الإطعام
والنقل والكتاب
المدرسيين
على رأس
الأولويات..

وزير التربية دعا لتحديد لها قبل تاريخ الـ 25 ماي

نقائص الابدائيات تحت مجهر السلطات

04

لضمان تواصل المغتربين مع الوطن .. الرئيس يُقرّر:

تخفيضات في أسعار الرحلات الجوية

03

• تبون: "الجزائر حريصة
على حماية مُغتربيها"



الرئيس يؤكد الالتزام بمعاهدة الصداقة وحسن الجوار

وجهات نظر متطابقة بين الجزائر والبرتغال

04

استنكر الاعتداءات الصهيونية
على الفلسطينيين



قوجيل يندد
بالنفاق الغربي..

03

لضائدة زبائن
الجزائرية "للمياه"

إطلاق خدمة الدفع الإلكتروني
لفواتير الماء

03

نظمت مديرية الاتصال
بالتأحية العسكرية الأولى



ملتقى حول الإعلام الجديد
في ظل الحروب الحديثة

03

بفضل تألق العديد
من المواهب الصاعدة

خيارات واسعة
لبلماضي..

16