

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM
www.akhbarelyoum.dz

عاد بوزو ثمين من تنزانيا في ذهاب نهائي كأس الكاف

اتحاد الجزائر يقترب من التاج الإفريقي

16

منها تخصيص ألف مليار لتعويض المتضررين من تقلبات الجو

قرارات رئاسية هامة

03

- إسكان كل من فقد بيته بالكامل في مدة لا تتجاوز 48 ساعة
- التعويض الفوري للصيادين الذين فقدوا قواربهم وسفنهم
- فتح تخصص أستاذ التعليم الابتدائي للغة الإنجليزية فوراً
- التوظيف الفوري لحاملي شهادتي الماجستير والدكتوراه



تحويل 120 ألف سيارة لاستخدامه كوقود في عام واحد



إقبال متزايد للجزائريين على "السيرغاز"

04

الشركة الوطنية للنقل البحري للمسافرين:

مجلس قضاء الجزائر يؤيد الأحكام الابتدائية

03

في ظل ارتفاع درجات الحرارة



تكثيف الخرجات الرقابية لضمان سلامة الأسماك

04

مصلحة العلاج من الإدمان على المخدرات بالبليدة:

أمل المدمنين لبداية حياة جديدة

• تلاميذ يقعون في فخ الإدمان..

11

الرئيس تبون بادر بتهنئته..

أردوغان رئيساً لتركيا حتى 2027



16

حجز ذهب بمطار قسنطينة



تمكنت فرقة فحص المسافرين التابعة لمصالح مفتشية الأقسام للجمارك بالمديرية الجهوية للجمارك بقسنطينة من حجز ما يقارب 1 كيلغ من المصوغات الذهبية بمطار قسنطينة الدولي "محمد بوضياف". حسب ما علم أمس الأحد من هذا السلك الأمني. وأوضح ذات المصدر أن "مصالح الفرق الجمركية العملياتية تمكنت من حجز 273 قطعة من المصوغ الذهبية بوزن إجمالي قارب الكيلوغرام (960,29 غرام) تم ضبطها مخبأة بإحكام في الأمتعة الشخصية لمسافرين اثنين، وذلك خلال المعالجة الجمركية لرحلة جوية قادمة من اسطنبول بتركيا". وأشار المصدر إلى أن هذه العملية تندرج في إطار ممارسة المهام المنوطة بالجمارك الجزائرية من خلال التطبيق الصارم للتشريع والتنظيم الخاصين بالصرف وحركة رؤوس الأموال من وإلى الخارج.

طرق مغلقة

سجلت مصالح الدرك الوطني، أمس الأحد، غلقا لعديد الطرق الوطنية والولائية جراء الاضطرابات الجوية الأخيرة التي ميزها تساقط كثيف للأمطار. وفي تصريح للقناة الإذاعية الأولى، أشار الرائد سمير بوشحيط، رئيس مكتب التنسيق المروري بالقيادة العامة للدرك الوطني، إلى غلق طرق ببعض



بوغالي يمثل الرئيس



يشارك رئيس المجلس الشعبي الوطني، السيد إبراهيم بوغالي، ممثلا لرئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، في مراسم تنصيب رئيس نيجيريا المنتخب، أسيواجو بولا أحمد تينوبو، المقررة يومي أمس الأحد واليوم الإثنين بالعاصمة أبوجا، حسب ما افاد به بيان للمجلس. وأوضح نفس المصدر أن مراسم التنصيب تجري بحضور "عديد المدعوين من رؤساء الدول والحكومات وممثلين من القارة الإفريقية ومن خارجها". وتندرج مشاركة رئيس المجلس الشعبي الوطني في هذا الحدث -وفق البيان- "ضمن الصور التي تعبر عن مدى عمق عرى الصداقة والتعاون بين البلدين اللذين يعدان من أكبر بلدان القارة، وتأكيدا لما يتمتعان به من وزن وانسجام في المواقف إزاء عديد الملفات المطروحة إفريقيا".

عطال.. إصابة جديدة



تعرض يوسف عطال، لاعب نادي نيس الفرنسي، لإصابة جديدة قد تجبره على الغياب عن صفوف فريقه في مباراته الأخيرة بالدوري الفرنسي، أمام نادي ليون. وأصيب الدولي الجزائري خلال مشاركته كبديل في مباراة فريقه نيس أمام مونبيلييه، التي جرت سهرة السبت، بملعب "ستاد دو لاموسون" ضمن الجولة 37 من الدوري الفرنسي. وحل عطال كبديل في الدقيقة 46 من الشوط الأول، قبل أن يستبدل في الدقيقة 66 من عمر اللقاء، بسبب معاناته من آلام على مستوى الركبة. وعانى محارب الصحراء من الإصابة نفسها التي كان قد تعرض في وقت سابق، وتنتقل على إثرها للعلاج في مصحة اسپيتار القطرية. وتشكل إصابة عطال ضربة موجعة للاعب، الذي لازمته الإصابات هذا الموسم، مما حرمه من المشاركة بانتظام مع فريقه في الدوري، حيث خاض معه 14 مباراة فقط هذا الموسم.

مجاهد: "سلوكنا الغذائي خطير"



أكد المدير العام للمعهد الوطني للدراسات الاستراتيجية الشاملة عبد العزيز مجاهد، أمس الأحد، أن معهده يساهم ويشارك مع كافة أطراف الدولة في دراسة كل ما يهم الدولة والشعب، في عديد المسائل كمسألة الأمن الغذائي ومسألة مواجهة المخاطر الكبرى التي تواجهها البلاد بمساهمة خبراء في كافة المجالات والقطاعات. ولدى نزوله ضيفا على برنامج ضيف الصباح للقناة الإذاعية الثانية، أوضح مجاهد أن مسألة الأمن الغذائي تعتبر من بين المسائل التي يهتم بها المعهد، مشير إلى تسجيل تراجع في تحقيق الاكتفاء الذاتي وذلك راجع لبعض الانحرافات في سلوكنا الغذائي الذي أصبح يشكل خطرا على صحة المواطن وحتى على الاقتصاد الوطني. وتابع كلامه، "في السابق كان لدينا اكتفاء ذاتي لكن اليوم أصبح لدينا جزء من التبعية للخارج في الأمن الغذائي، لأننا غيرنا أسلوبنا الغذائي وأصبحنا نعتمد على مواد لا ننتجها وتشكل خطرا على صحتنا كالقمح اللين الذي يسبب مرض السكري".

قالوا

■ "مبروك تطلبتنا من جامعات ومدارس بائنة، بجاية، الجزائر، الجزائر 1، البليدة 1، سعيدة، سيدي بلعباس، وهران وتلمسان، على تتويجهم بالمراتب الأولى والثانية في المسابقة الدولية، للتكنولوجيات بشنزين الصينية.. بالتوفيق في انتصارات أخرى إن شاء الله.."

رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون

■ "أزيد من 42 ألف حاج جزائري معنيون بأداء مناسك هذه الشعيرة الدينية في البقاع المقدسة خلال موسم الحج 2023"

وزير الشؤون الدينية والأوقاف، يوسف بلمهدي

■ "الجزائر تعمل، ومن خلال جامعة الدول العربية وكذلك الاتحاد الإفريقي والمكتب الإقليمي للأمم المتحدة للحد من مخاطر الكوارث، على المساهمة وبفاعلية في وضع الآليات الكفيلة للارتقاء بالعمل الجماعي، لأنها تدرك بأنه الأسلوب والمنهج الوحيد الذي يحقق الأهداف المرجوة، خاصة وأنها اكتسبت من التجربة ما يكفي لمقاسمتها مع باقي الدول"

وزير السكن والعمران والمدينة محمد طارق بلعربي

■ "روسيا ستحقق أهدافها من العملية العسكرية الخاصة في أوكرانيا، بالرغم من ازدياد مؤشرات تورط الغرب في الأزمة الأوكرانية"

المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف

■ "لست خبيرا اقتصاديا، لكن التخلف عن سداد الديون سوف يكون له عواقب اقتصادية كبيرة ستترجم إلى عواقب على الأمن القومي الأمريكي.."

مارك ميلي رئيس هيئة الأركان بالجيش الأمريكي

■ "كان ييب غوارديولا الشخص الأكثر تأثيرا في عالم كرة القدم في آخر 15 عاما"

مدرب نادي برشلونة تشافي هيرنانديز

زورور



هالاند.. أول لاعب في تاريخ الدوري الإنجليزي الممتاز يجمع جائرتي أفضل لاعب وأفضل لاعب شاب في موسم واحد..

بن قرينة يحذر..



أكد رئيس حركة البناء الوطني، عبد القادر بن قرينة، يوم السبت بالجزائر العاصمة، أن المبادرة التي أطلقتها الحركة من أجل رص الصف وتمتين الجبهة الداخلية في مواجهة التحديات القائمة "تقيت استحسانا كبيرا وهي مفتوحة للجميع دون إقصاء". وفي كلمة له خلال افتتاح دورة مجلس شوري الحركة، أعلن السيد بن قرينة أن المبادرة التي أطلقتها الحركة من "أجل الوطن وتمتين الجبهة الداخلية ورص الصف الوطني والتنبيه للتحديات الداخلية والمخاطر الخارجية تقيت استحسانا كبيرا من شركاء الساحة الوطنية من أجل صياغة بنودها وأهدافها، مضيفا أنها "ليست حكرا على الحزب وإنما مفتوحة لجميع الجزائريين دون إقصاء".

وبالمناصفة، تطرق السيد بن قرينة إلى المخاطر التي تهدد بالجزائر، والتي تستوجب - كما قال - تمتين الجبهة الداخلية لتشكيل "حاجزا أمام من يريد أن يصنع فينا الطائفية السياسية"، مثمنا في ذات الوقت "هبة الجزائريين للدفاع عن الوطن ورفضهم لأي تدخل في شأنه الداخلي".

كما حذر من "المحاولات المتكررة لاستهداف مجتمعنا وتفكيكه وبث السموم فيه من خلال ترويع المخدرات أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي".

وفي سياق آخر، نوه رئيس الحركة بالدور الهام الذي لعبته الجزائر في عودة سوريا إلى الجامعة العربية وموقفها الثابت في دعم القضيتين الفلسطينية والصحرانية.

المدير مسؤول النشر: بن خليفة شيخ

عنوان الإدارة والتحرير:

حي العناصر 04، القبة/ الجزائر العاصمة

الهاتف/ الفاكس: 023 70 54 31

الطباعة:

شركة الطباعة للجزائر

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

التوزيع: أخبار اليوم

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

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

منها تخصيص ألف مليار لتعويض المتضررين من تقلبات الجو

قرارات رئاسية هامة

أمر رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، خلال ترؤسه أمس الأحد اجتماعا لمجلس الوزراء، بتخصيص 10 مليار دينار، أي ما يعادل 1000 مليار سنتيم فورا من صندوق الكوارث الطبيعية لتعويض المتضررين من التقلبات الجوية الأخيرة ضمن حزمة من القرارات المهمة في هذا الشأن.



أكد الرئيس تبون على ضرورة أن تنتهي عملية التعويض في نهاية الأسبوع الجاري. كما أمر في نفس السياق بإعادة إسكان كل من فقد بيته بالكامل وذلك خلال 48 ساعة من صدور بيان اجتماع مجلس الوزراء، إلى جانب إعادة ترميم الطرقات والمنشآت المتضررة فورا، مع تخصيص حافلات لنقل المتدربين في المناطق التي يتعذر حاليا الترحيل فيها بسهولة.

وعلاوة على ذلك، أمر رئيس الجمهورية بصرف منحة للصيادين الذين تضرروا من التقلبات الجوية إلى غاية تهيئة الموانئ المتضررة وكذا التكفل، على عاتق الدولة، بعملية التعويض الفوري للصيادين الذين فقدوا قوارب الصيد.

من جهة أخرى، أمر الرئيس تبون كلا من وزير الداخلية والجماعات المحلية والتهيئة العمرانية ووزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة بنقل تعازيه إلى عائلات المتوفين جراء التقلبات الجوية الأخيرة.

وفيما يلي النص الكامل لبيان اجتماع مجلس الوزراء:

ترأس رئيس الجمهورية، القائد الأعلى للقوات المسلحة، وزير الدفاع الوطني، السيد عبد المجيد تبون، الأحد، اجتماعا لمجلس الوزراء، تناول عروضا، منها متابعة مخلفات التقلبات الجوية الأخيرة والتدابير المتخذة بشأنها، ومشاريع قوانين، تخص قطاعي العدالة والمالية، هذا نصه الكامل:

ترأس السيد عبد المجيد تبون، رئيس الجمهورية القائد الأعلى للقوات المسلحة، وزير الدفاع الوطني، اجتماعا لمجلس الوزراء، تناول عروضا، منها متابعة مخلفات التقلبات الجوية الأخيرة والتدابير المتخذة بشأنها، ومشاريع قوانين، تخص قطاعي العدالة والمالية.

بعد افتتاح السيد الرئيس للاجتماع وعرض جدول الأعمال قدم السيد الوزير الأول حصيلة الحكومة للأسبوعين الماضيين، لیسدي السيد الرئيس التعليمات والأوامر والتوجيهات التالية:

1- بخصوص عرض وزير الداخلية حول مخلفات التقلبات الجوية الأخيرة:

. أمر رئيس الجمهورية الحكومة بتخصيص عشرة ملايين دينار، أي ما يعادل ألف مليار سنتيم، فورا، من صندوق الكوارث، لتعويض ضحايا مخلفات التقلبات الجوية الأخيرة، على أن ينتهي التعويض نهاية الأسبوع الجاري.

. إسكان كل من فقد بيته بالكامل، في مدة لا تتجاوز 48 ساعة، مع ترميم السكنات المتضررة جزئيا.

. تعويض العائلات المتضررة، جراء فقدانها للأجهزة والأثاث الضروري للبيت.

. إعادة ترميم الطرقات والمنشآت، فورا، وتخصيص حافلات لنقل للمتدربين، بالمناطق التي يتعذر حاليا الترحيل فيها نحو المدارس، على أن تعود الحياة لمجراها الطبيعي، في كل المناطق المتضررة خلال أسبوع، على أقصى تقدير.

. أمر السيد رئيس الجمهورية بالتعويض الفوري للصيادين الذين فقدوا قوارب و سفن الصيد، التي تعد مصدر رزقهم اليومي الوحيد، وذلك على عاتق الدولة.

. أقر السيد الرئيس، تخصيص منحة، فورا للصيادين المتضررين تكون ما بين 20 و 30

ألف دينار، إلى غاية إعادة تهيئة موانئ الصيد المتضررة، حيث تدخل هذه الإجراءات ضمن تقاليد الدولة الجزائرية تجاه أبنائها.

. تكليف كل من وزير الداخلية والجماعات المحلية ووزارة التضامن بنقل تعازي السيد رئيس الجمهورية إلى عائلات الضحايا المتوفين.

2- بخصوص قانون الإجراءات الجزائية:

اعتبر السيد الرئيس، عقب استماعه لعرض مشروع القانون، أن نظام الأقطاب الوطنية المتخصصة في العدالة، نظام ناجح، أضفى قيمة مضافة على نمط معالجة مختلف القضايا.

. أمر السيد الرئيس بالعمل بنظام الأقطاب الوطنية القضائية، في كل من وهران وقسنطينة وعنابة، كل في اختصاصه.

. أمر السيد الرئيس بأن يتضمن هذا القانون

تدقيقا، حول حماية المسؤولين المحليين النزاهة.

. أن يتم التوضيح، ضمن مواد القانون، وتحديد فئات المسؤولين المحليين ومُسَيَّرِي المؤسسات.

3- بخصوص قانون العقوبات:

. أمر السيد رئيس الجمهورية، بالإعداد في غضون شهر على أقصى تقدير، لمشروع قانون حول التزوير واستعمال المزور، لمعالجة هذه الظاهرة التي تحولت إلى سلوك مجتمعي خطير، على حساب غالبية الجزائريين النزاهة.

. أن يكون من الأهداف السامية لمشروع هذا القانون، المعالجة العميقة والرديعية بأتم معنى الكلمة لكل الاختلالات المجتمعية بهدف تجسيد الشفافية وإقرار المنافسة الحقيقية والنزاهة في كل المجالات.

. أن يتضمن مشروع قانون التزوير أقصى العقوبات، ضد كل مزور مهما كان، سواء تورط في قضايا كبرى أو صغرى تخص أبسط مناحي الحياة.

. شدد السيد الرئيس، أيضا، على ضرورة تسليط أقصى العقوبات على المعتدين على رجال كل الأسلاك الأمنية.

. علاوة على حماية الأطفال وأعوان السلك الطبي، أمر بتشديد العقوبات أيضا على المعتدين على الأساتذة والمعلمين.

. تشديد العقوبات ضد أي شخص أو جماعة منظمة، تستهدف المنشآت القاعدية وخاصة شبكات نهب وسرقة وتخريب الكوابل النحاسية

التعويض الفوري للصيادين الذين فقدوا قواربهم وسفنهم

3- بخصوص قانون العقوبات:

4- بخصوص مشروع قانون يحدد القواعد العامة للصفقات العمومية:

التوظيف الفوري لحاملي شهادتي الماجستير والدكتوراه

فتح تخصص أستاذ التعليم الابتدائي للغة الإنجليزية فورا

مسيرة متطلبات التحول نحو الإدارة الإلكترونية

تعزيز رقمنة قطاع العدالة أولوية

العمل المستمر للتوسيع التدريجي للخدمات القضائية عن بعد لفائدة المواطنين وكافة متعاملي العدالة وتحسين تسيير التقاضي من خلال تعميم رقمنة مراحل معالجة الملف القضائي.

وأشار الوزير في هذا الجانب إلى أهمية التقاضي الإلكتروني من خلال "السماح بالتبادل الإلكتروني للعرائض والمنكرات بين الأطراف"، وهي العملية التي انطلقت. كما قال: "بعض المجالس القضائية النموذجية على أن تعمل تدريجيا لتغطي كل الجهات القضائية بهدف تبسيط إجراءات التقاضي".

كما دعا السيد طيبي في ذات السياق إلى "ضرورة انخراط جميع المعنيين بمسعى تعميم التقاضي الإلكتروني للتسريع من وتيرته"، مؤكدا أنه "بنتاج هذه العملية، سيكون القطاع قد حقق قفزة نوعية مهمة تعود بالنفع على المجتمع".

إسكان كل من فقد بيته بالكامل في مدة لا تتجاوز 48 ساعة

تخصيص حافلات لنقل المتدربين في المناطق التي يتعذر حاليا الترحيل فيها بسهولة

إسكان كل من فقد بيته بالكامل في مدة لا تتجاوز 48 ساعة

تخصيص حافلات لنقل المتدربين في المناطق التي يتعذر حاليا الترحيل فيها بسهولة

إسكان كل من فقد بيته بالكامل في مدة لا تتجاوز 48 ساعة

تخصيص حافلات لنقل المتدربين في المناطق التي يتعذر حاليا الترحيل فيها بسهولة

تعزيز رقمنة قطاع العدالة أولوية

العمل المستمر للتوسيع التدريجي للخدمات القضائية عن بعد لفائدة المواطنين وكافة متعاملي العدالة وتحسين تسيير التقاضي من خلال تعميم رقمنة مراحل معالجة الملف القضائي.

وأشار الوزير في هذا الجانب إلى أهمية التقاضي الإلكتروني من خلال "السماح بالتبادل الإلكتروني للعرائض والمنكرات بين الأطراف"، وهي العملية التي انطلقت. كما قال: "بعض المجالس القضائية النموذجية على أن تعمل تدريجيا لتغطي كل الجهات القضائية بهدف تبسيط إجراءات التقاضي".

كما دعا السيد طيبي في ذات السياق إلى "ضرورة انخراط جميع المعنيين بمسعى تعميم التقاضي الإلكتروني للتسريع من وتيرته"، مؤكدا أنه "بنتاج هذه العملية، سيكون القطاع قد حقق قفزة نوعية مهمة تعود بالنفع على المجتمع".

الشركة الوطنية للنقل البحري للمسافرين:

مجلس قضاء الجزائر يؤيد الأحكام الابتدائية

أيد مجلس قضاء الجزائر، أمس الأحد، الأحكام الابتدائية الصادرة في حق المتهمين في قضية الشركة الوطنية للنقل البحري للمسافرين، والذين تمّت متابعتهم على خلفية عودة باخرتين تابعتين لشركة شبه فارغتين من مرسيليا إلى الجزائر.

وقد تم تأييد الأحكام الصادرة في حق كل من المدير العام السابق للشركة، كمال اسعد (6 سنوات حبسا نافذا) والمدير التجاري السابق، كريم بوزناد (5 سنوات حبسا نافذا) ورئيسة خلية تطوير أنظمة الإعلام الآلي السابقة، فاطمة ليمشي (عام حبسا غير نافذ)، فيما تم تبرئة كل من رئيس دائرة الشحنة سابقا، كمال ايداليا ونائب المدير العام السابق، شريف اقبال.

وقد تم متابعة هؤلاء على خلفية عودة باخرتين تابعتين لشركة شبه فارغتين من مرسيليا نحو مينائي سكيكدة والجزائر العاصمة بتهمة تتعلق بالتبديد العمدي والاستعمال على النحو غير الشرعي لممتلكات وأموال عمومية واستغلال النفوذ وإساءة استغلال الوظيفة والأثر غير المشروع.

رئيس المحكمة الدستورية يشارك في ملتقى دولي

يشارك رئيس المحكمة الدستورية، السيد عمر بلحاج، ابتداء من هذا الاثنين، بعاصمة كوريا الجنوبية، سيول، في أشغال الملتقى الدولي الرابع للمنظمة الآسيوية للمحاكم الدستورية والهيئات المماثلة، حسب ما أفاد به أمس الأحد بيان لذات الهيئة.

وأوضح نفس المصدر أن السيد بلحاج الذي سيشارك في هذا الملتقى بدعوة من نظيره الكوري الجنوبي، سيستعرض التجربة الجزائرية في هذا المجال من خلال مداخلة تحت عنوان ستطور لوجوء الفرد إلى القضاء الدستوري في الجزائر.

وسيتطرق السيد بلحاج خلال مداخلة. يضيف البيان - إلى سمخات المحطات التاريخية للعدالة الدستورية في بلادنا ودورها في ترقية وصون حقوق والحرية المواطن وصولا إلى استحداث المحكمة الدستورية بموجب التعديل الدستوري لسنة 2020 والذي يدر به رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، بما لها من صلاحيات واسعة وبما تبذله من خلال اضطلاعها بمهام الرقابة الدستورية من دور في حماية حقوق الإنسان وحرية المواطن، لاسيما عن طريق آلية الدفع بعدم الدستورية.

ولفت البيان أن رئيس المحكمة الدستورية سيكون مرفوقا، خلال مشاركته في أشغال هذا الملتقى الدولي، بالسيد عمار عباس، عضو المحكمة الدستورية.

وتجدر الإشارة إلى أن المنظمة الآسيوية للمحاكم الدستورية والهيئات المماثلة تضم 21 عضوا، وهي منتدى إقليمي لهيئات القضاء الدستوري لتبادل الآراء والتجارب بين مختلف الهيئات الدستورية في المسائل ذات الصلة بالقضاء الدستوري من أجل تعزيز الديمقراطية وسيادة القانون والحقوق الأساسية في منطقة آسيا.

عرقاب يستقبل وفدا عن المجمع السعودي "دلتا للطاقة"

استقبل وزير الطاقة والمناجم، محمد عرقاب، أمس الأحد، وفدا عن المجمع السعودي "دلتا للطاقة"، برئاسة الرئيس المدير العام، السيد بدر العيبان، حسب ما أفاد به بيان للوزارة.

وأضاف البيان أن الطرفين بحثا فرص الأعمال والاستثمار بين مجمع سوناطراك ودلتا للطاقة في مجال المحروقات، من المنبع إلى المصب، من خلال إقامة مشاريع استثمارية واعدة للجانبين.

وأشار الجانبان، بهذه المناسبة، "بالعلاقات التاريخية والأخوية القائمة بين الجزائر والمملكة العربية السعودية، ولاسيما في قطاع الطاقة والمناجم".

كما شدد وزير الطاقة والمناجم على "أهمية التعاون والشراكة التي تربط بين الشركات الجزائرية والسعودية"، وعرض بالمناسبة فرص الاستثمار والشراكة التي يوفرها القطاع خاصة في مجال التنقيب عن المحروقات وتطويرها واستغلالها ولاسيما في إطار القانون الجديد للمحروقات الذي يقدم العديد من المزايا والتسهيلات للمستثمرين.

وأشار السيد عرقاب إلى "إمكانات التعاون وفرص الصناعات التحويلية البترولية والغازية، وكذا في مجال الطاقة المتجددة وتطوير الهيدروجين". إضافة إلى ذلك، تم تسليط الضوء على أهمية تبادل الخبرات ونقل المعرفة بين سوناطراك ودلتا للطاقة، وإقامة شراكات متبادلة المنفعة بالجزائر وخارج الجزائر، ولاسيما في إطار استراتيجية سوناطراك لاقتحام السوق الإفريقية، حسب البيان.

من جهته، أعرب السيد العيبان عن "الاهتمام الكبير" لدلتا للطاقة بالاستثمار في الجزائر وتعميم مشاريع مملوكة خاصة في مجال المحروقات، "ولا سيما في ظل وجود مناخ استثماري ملائم والثقة التي تتميز بها العلاقات التي تربط البلدين".

سفير جديد للجزائر لدى تركيا

وافقت الحكومة التركية على اعتماد السيد عمار بلاني، سفير مفوضا فوق العادة للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، لدى جمهورية تركيا.

حسب ما أفاد به بيان لوزارة الشؤون الخارجية والجمالية الوطنية بالخارج، أمس الأحد.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر
02 شارع ديدوش مراد - الجزائر
رقم التعريف الجبائي (ر.ث.ج) 098416015118236

إعلان عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 04/ج 1 / 2023

تعلن جامعة الجزائر 1 عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 04/ج 1 / 2023 يخص :
اقتناء تجهيزات علمية لمخبر البحث لطب البديل والتكميلي في الوسط الإستشفائي مكون من ثلاث حصص :

الحصّة 1 : معدات قياس الاختبار ونظام هضم الميكرووييف المخبر
الحصّة 2 : كروماتوغراف سائل HPLC ، مرحلة الغاز CPG في مقياس الطيف الضوئي بالأشعة فوق البنفسجية
الحصّة 3 : ثلاجة و مجمد

يوجه طلب العروض هذا للمؤسسات المختصة في العتاد العلمي والحاملين صفة مصنع أو مستورد أو موزع وتتوفر فيهم الشروط التالية:

القدرات التقنية :

- الذين قاموا بتنفيذ مشروع على الأقل مماثل لطبيعة التجهيزات المنصوص عليها في قسم القدرات المهنية من دفتر الشروط مؤرخة خلال السنوات الخمس الأخيرة مبررة بشهادة حسن التنفيذ صادرة عن المصلحة المتعاقدة؛
- الذين لديهم على الأقل تقني واحد في الالكترونيك أو في ميدان الطب فيما يخص الوسائل البشرية مبرر بالشهادة و شهادة الانخراط في صندوق الضمان الاجتماعي CNAS

القدرات المهنية :

- نسخة من الاعتماد مسلمة من وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات في التجهيز المعني.

القدرات المالية :

- الذين حققوا على الأقل رقم الأعمال متوسط يقدر بـ 15 000 000.00 دج مبرر بجدول الميزانية السنوية الثلاث الأخيرة 2018، 2019، 2020 مؤشرة من مصالح الضرائب و/أو G. 12. الجداول لاشيء تؤخذ بعين الاعتبار وتساوي صفر.
المتعهدون بإمكانهم التعهد لحصة أو أكثر ويمكن أن تمنح لهم حصة أو أكثر.

يمكن سحب دفتر الشروط من :

جامعة الجزائر 1 نيابة مديرية الجامعة للتنمية والاستشراف والتوجيه، 02 شارع ديدوش مراد الجزائر - مكتب الأمانة .
- مقابل تقديم إشعار بتحويل مبلغ خمسة آلاف وخمسة مائة دينار (5500) دج للحساب البريدي الجاري لوكالة المحاسبة بجامعة الجزائر رقم 330462 مفتاح 13

- يتضمن العرض : ملف الترشيح، العرض التقني، العرض المالي الذي تنص عليه المادة 15 في دفتر الشروط في الصفحات 8، 9 و 10 يقدم العرض في ظرف مغلق بإحكام لا يحمل أي دلالة تسمح بتحديد هوية المتعهد باستثناء عنوان جامعة الجزائر 1 المدون أعلاه والعبارات التالية :

لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة و تقييم العروض

طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 04/ج 1 / 2023

اقتناء تجهيزات علمية لمخبر البحث أمراض القلب والأورام لصالح جامعة الجزائر 1

توضع العروض في نفس العنوان

(ابتداء من النشر الأول في الصحف الوطنية وفي 21- مدة تحضير العروض واحد وعشرون يوما (BOMOP)
- التاريخ و الوقت المحدد لإيداع العروض يكون في اليوم الأخير لفترة تحضير العروض من الساعة 00-08 سا إلى 00-12 سا .
- فتح أظرفة الترشيح التقني والمالي يوافق اليوم الأخير لفترة تحضير العروض على الساعة 00-13 إذا كان هذا اليوم

- يصادف يوم عطلة أو يوم راحة يتم تمديد فترة تحضير العروض ليوم العمل التالي.

- المتعهدون المدعوون لحضور جلسة فتح الأظرفة .

- مدة التزام العروض تساوي مدة تحضير العروض زائد (03) أشهر من تاريخ إيداع العروض.

ANEP 2316013268

أخبار اليوم: 2023/05/29

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية بسكرة

مديرية الموارد المائية

إعلان عن طلب عروض وطني مفتوح اشتراط قدرات دنيا رقم 04/ج 1 / 2023

إن مديرية الموارد المائية لولاية بسكرة الكائن مقرها بـ : طريق باتنة بسكرة
رقم التعريف الجبائي للمصلحة المتعاقدة هو: 416006000007028 تعلن عن طلب عروض وطني مفتوح اشتراط قدرات دنيا
قصد إنجاز المشروع التالي:

المحصة : توسيع شبكة التزويد بالمياه الصالحة للشرب للقطب الحضري باتجاه محطة الضخ لولادي بسكرة.

شروط المشاركة:

يأمن مكان المؤسسات، المهمة بهذا الإعلان والتي تتوفر على الشروط التالية:

1- بالنسبة للمتعهد واحد

أ- شهادة التأهيل والتصنيف في ميدان الري نشاط رئيسي الدرجة الخامسة 05 فما فوق غير منتهية الصلاحية عند تقديم العرض .

ب- إنجاز مشروع واحد (01) على الأقل (تمين ووضع قنوات من مادة PEHD) والتي لا يفوق تاريخ إنجازها عن عشر (10)

سنوات عند تقديم العروض، مضمّنة وخمسة من طرف أصحاب المشاريع العمومية .

ت- رقم أعمال يساوي أو يفوق 40 000 000,00 دج كمتوسط خمس (05) سنوات أخيرة (2017-2018-2019-2020-2021) مبررة ومرفقة بنسخة من التصريح الجزائي من الضرائب والمستخرجة من طرف مصالح الضرائب .

ملاحظة : في حالة عدم توفر شروط من الشروط السابقة الذكر فإن العرض يعتبر مقصى .

تقديم العروض :

تقدم العروض تكون في ظرف مغلق بإحكام ومجهول المصدر يحمل العبارة التالية : (لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة و تقييم العروض) طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا قصد (ذكر المحصة) ، وبه ثلاثة أظرفة منفصلة ومغلقة بإحكام (ملف الترشيح ، العرض التقني والعرض المالي) بين على كل منها تسمية المؤسسة و مرجع طلب العروض وموضوعه طبقا للمادة 67 من المرسوم الرئاسي رقم 15/247 المؤرخ في 16 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتمويضات المرفق العام:

- ملف الترشيح : يحتوي على تصريح بالترشيح وبه الوثائق المبينة في دفتر الشروط (مع فصل بين الوثائق متعلقة بشروط المشاركة والوثائق الأخرى) .

- العرض التقني : يحتوي على دفتر الشروط مضمي ومؤرخ ومكوب فيه بخط اليد عبارة " قرئ وقيل " ، التصريح بالكتاب، كل وثيقة تسمح بتقييم العرض التقني والمذكرة التبريرية وشهادة زيارة موقع المشروع موضوع دفتر الشروط .

- العرض المالي : يحتوي على رسالة التعهد ، دفتر التعليقات التقنية، جدول الأسعار بالوحدة ، تفصيل كمي وتوحيي ، تحليل السعر الإجمالي والجزائي .

مدة تحضير العروض ومكان إيداعها :

حددت مدة تحضير العروض بـ 15 يوما ابتداء من تاريخ أول نشر لهذا الإعلان في الصحف اليومية الوطنية و BOMOP وتودع العروض بمكتب لجنة فتح الأظرفة وتقييم العروض بمديرية الموارد المائية لولاية بسكرة طريق باتنة بسكرة من الساعة 08:00 صباحا إلى غاية

الساعة 10:00 كأقصى حد في اليوم الخامس عشر (15) من تاريخ أول نشر لهذا الإعلان في الصحف اليومية الوطنية و BOMOP ، وإذا صادف هذا اليوم يوم عطلة أو يوم راحة قانونية فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي

مدة صلاحية العروض : يتم المتعهدون ملزمين بعروضهم لمدة 90 يوم ابتداء من تاريخ إيداع العروض + مدة تحضير العروض .
تمتد أظرفة ملف الترشيح ، التقنية والمالية : في جلسة علنية واحدة بمقر مديرية الموارد المائية لولاية بسكرة مكتب لجنة فتح و تقييم العروض في اليوم المحدد لإيداع العروض على الحادي عشر (11 : 00) صباحا ، وإذا صادف يوم إيداع العروض يوم عطلة أو يوم راحة قانونية يؤجل إلى يوم العمل الموالي في نفس الساعة (لا تتم عملية الفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة و تقييم العروض) ويعتبر هذا الإعلان بمثابة دعوة .

ANEP 2316013229

أخبار اليوم: 2023/05/29

لإعلانناكم اتصلوا بـ

أخبار اليوم

معنا
ستحفظون
بأفضل الأسعار
وأفضل الخدمات



حي العناصر 04،
القبة / الجزائر
العاصمة

023 70 54 31



رجاء

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

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا"

هذه ثمار الصلاة على النبي

كان محمد هو أشهر أسماء النبي صلى الله عليه وسلم، وتسمية نبينا مُحَمَّدَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بهذا الاسم بسبب ما اشتمل عليه من مُسَمَّاءٍ وَهُوَ الْحَمْدُ، فَإِنَّهُ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَحْمُودٌ عِنْدَ اللهِ وَمَحْمُودٌ عِنْدَ مَلَائِكَتِهِ وَمَحْمُودٌ عِنْدَ الْمُرْسَلِينَ وَمَحْمُودٌ عِنْدَ أَهْلِ الْأَرْضِ كُلِّهِمْ وَإِنْ كَفَرَ بِهِ بَعْضُهُمْ، فَإِنَّ مَا فِيهِ مِنْ صِفَاتِ الْكَمَالِ مَحْمُودَةٌ عِنْدَ كُلِّ عَاقِلٍ، وَإِنْ كَاتَرَ عَقْلَهُ، وَهُوَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، اخْتَصَّ مِنْ مُسَمَّى الْحَمْدِ بِمَا لَمْ يَجْتَمِعْ لغيره، فَإِنَّ اسْمَهُ مُحَمَّدٌ وَأَحْمَدُ وَأَمْتُهُ الْحَمْدُ، وَبِحَمْدِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى السَّوَادِ وَالضَّرَاءِ وَصَلَاةِ أُمْتِهِ مَفْتَتِحَ بِالْحَمْدِ وَخَطْبَتَهُ مَفْتَتِحَ بِالْحَمْدِ، وَكَتَابَهُ مَفْتَتِحَ بِالْحَمْدِ، هَكَذَا عِنْدَ اللهِ فِي الْوَجْهِ الْمَحْفُوظِ.

قَالَ اللهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا - البقرة: 79 وجعل الله تعالى الصلاة على النبي فرضا في القرآن، قَالَ اللهُ تَعَالَى: - إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا - الأحزاب: 56. وصلوة الله: ثناؤه عليه عند الملائكة، وصلوة الملائكة الدعاء؛ سالما لثبته صلى الله عليه وسلم. الزيادة من شأنه على النبي صلى الله عليه وسلم.

معاني عظيمة

ومعنى الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم: تَعْظِيمُهُ، فَمَعْنَى قَوْلِنَا: (اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ): أَيُّ: عَظَّمَ مُحَمَّدًا، وَالْمُرَادُ تَعْظِيمُهُ فِي الدُّنْيَا بِإِعْلَانِ ذِكْرِهِ، وَإِظْهَارِ دِينِهِ، وَإِقْبَاءِ شَرِيْعَتِهِ، وَفِي الْآخِرَةِ بِإِجْرَالِ مَنَوِيَّتِهِ وَتَشْفِيْعِهِ فِي أُمَّتِهِ.

قال الإمام ابن القيم (رحمه الله): معنى صلاة الله على النبي صلى الله عليه وسلم: الثناء على الرسول صلى الله عليه وسلم، وإظهار شرفه، وفضله ورحمته، وصلواتنا على النبي صلى الله عليه وسلم: تعني أننا نطلب من الله الزيادة في شأنه على النبي صلى الله عليه وسلم وإظهار فضله وشرفه وتكريمه وتقريبه له.



- المسلم من النبي صلى الله عليه وسلم يوم القيامة.
- 5 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب لصلاة الله والملائكة على المسلم.
 - 6 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب لإجابة الدعاء.
 - 7 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب لمغفرة الذنوب وجلاء الهموم.
 - 8 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب لطيب المجلس.
 - 9 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم تنفي عن قائلها صفة النحل.
 - 10 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب لردوم محبة قائلها للنبي صلى الله عليه وسلم وزيادتها.
 - 11 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم، متضمنة لذكر الله وشكره، ومعرفة نعمه على عباده بإرساله النبي صلى الله عليه وسلم لهداية الناس.
 - 12 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب للبركة في ذات المصلي وعمره وعمله وأسباب مصالحه.
- فيه، قَالَ أَنبِيُّ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتَ، قَالَ: قُلْتُ: الرَّبِيعَ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: النَّصْفَ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قَالَ: قُلْتُ: فَالْبُتَيْنِ، قَالَ: مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: أَجْعَلْ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا، قَالَ: إِذَا تَكُنَى هَمَلًا وَيُعْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ، (حديث حسن)، صحيح الترمذي للألباني - حديث 1999
- وروى الترمذي عن أبي هريرة قال: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: رَغِمَ أَنْفُ رَجُلٍ ذَكَرْتُ عِنْدَهُ فَلَمْ يُصَلِّ عَلَيَّ؛ حَدِيثٌ صَحِيحٌ.

ثمرات الصلاة على النبي

- 1 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم امتثال لأمر الله تعالى في القرآن الكريم.
- 2 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب الحسنات ورفع الدرجات ومحو السيئات.
- 3 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب شفاعته يوم القيامة لمن يصلي عليه.
- 4 الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم سبب لقب

آداب الإسلام في استخدام الهاتف المحمول

- أيضًا من أهم الأمور التي تغضب البعض، هي أن ينشغل أحدهم بتليفونه المحمول، ولا يهتم بالناس، ولا بالرد عليهم، وهو أمر يمنعه الإسلام أيضًا، بل نادى بضرورة الاهتمام بما يقول الناس، ولا ننسى أن الله عز وجل عاتب نبيه الأكرم صلى الله عليه وسلم، حينما لم يستمع للرجل الضير، فقال له ربه عز وجل: «عَبَسَ وَتَوَلَّى (1) أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى (2) وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّه يُرِيكِي (3) أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى.

مواعظ بليغة من الشعبي

عنده الساعة صاح وقال: لا ينبغي لابن مريم أن تذكر عنده الساعة فيسكت. وعن الشعبي، قال: من زوج كريمته من فاسق فقد قطع رحمها. وقال: البس من الثياب ما لا يزيدك فيه السفهاء ولا يعيبه عليك العلماء. ومن جميل كلامه: ما بكيت من زمان إلا بكيت عليه. وقال أيضًا: إذا اختلف الناس في شيء فانظر كيف صنع عمر، فإن عمر لم يكن يصنع شيئًا حتى يشاور قال: فذكرت ذلك لابن سيرين، فقال: إذا رأيت الرجل يخبرك أنه أعلم من عمر فاحذره. وقال الشعبي: إنما هلكتم حين تركتم الآثار وأخذتم بالمقاييس. وقال الشعبي: ما كتبت سوداء في بيضاء قط، وما سمعت من رجل حديثًا قط فأردت أن يعيده علي. وقال الشعبي: أدرت خمس مائة من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم. وقال الشعبي: إنما كان يطلب هذا العلم من اجتمعت فيه خصلتان: العقل، والنسك، فإن كان عاقلًا ولم يكن ناسكًا، قيل: هذا أمر لا يناله إلا الناسك، فلم تطلبه؟ وإن كان ناسكًا ولم يكن عاقلًا، قيل: هذا أمر لا يناله إلا العقلاء، فلم تطلبه؟ وقال الشعبي: فقد رهبت أن يكون يطلبه اليوم من ليس فيه واحد منهما لا عقل ولا نسك. وكان الشعبي يقول: ليست الأحلام في حال الرضا، إنما الأحلام في حال الغضب.

- احذر أن تتحدث وأنت تقود السيارة، فالأمر جل ولا يضررك وحدك، وإنما يهدد حياة الناس أيضًا، وقد قال الله تعالى: «وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» البقرة: 195.

- الكلام بصوت مرتفع في المواصلات العامة

- أيضًا هناك من يشغل أغاني بصوت مرتفع في المواصلات العامة، وهي أمور تؤذي الناس، فعلى الجميع الابتعاد عنها

كان عامر بن شرحبيل المعروف بالشعبي رضي الله عنه من تابعي أهل الكوفة، وسادات التابعين علماء وعملا، مشهود له بالفضل بينهم.

فضله:

وعن فضله ومكانته يقول أحد معاصريه: أتيت البصرة فدخلت على الحسن البصري، فقلت: يا أبا سعيد مات الشعبي، فقال: سن إننا لله وإننا إليه راجعون، إن كان لقديم السن، كثير العلم، وإنه من الإسلام بمكان، ثم أتيت محمد بن سيرين، فقلت: يا أبا بكر مات الشعبي فقال: مثل ما قال الحسن. وعن عاصم بن سليمان، قال: ما رأيت أحدا كان أعلم بحديث الكوفة والبصرة والحجاز والأفاق من الشعبي.

وقال الأصمعي: اجتمع الشعبي والشاعر المشهور الأخطل عند الخليفة الأموي عبد الملك بن مروان فلما خرجا، قال الأخطل للشعبي: يا شعبي ارفق بي فإنك تغرف من آية شتى وأنا أغرف من إناء واحد.

كلامه الجيد:

قال الشعبي: إنما الفقيه من ورع عن محارم الله، والعالم من خاف الله.

وقال: ما ترك أحد في الدنيا شيئًا لله إلا أعطاه الله في الآخرة ما هو خير له.

وكان يقول: يشرف قوم دخلوا الجنة على قوم دخلوا النار فيقولون: إنا كنا نعلمكم ولا نعمل به.

وقال الشعبي: ليتني لم أتعلم علما قط.. وددت أني أنجو منه كفافا لا علي ولا لي.

وقال الشعبي: كان عيسى بن مريم إذا ذكر

توجيهات هامة في زمن المتن

نستخدم هذه الآلة فيما يغضب الآخرين أو يزعجهم أبداً، لأن ذلك ليس من آداب الإسلام في شيء.

آداب استخدام المحمول

إذن ماذا قال الإسلام في طرق استخدام التليفون المحمول (الموبايل)؟ الإسلام بالأساس حدد كل المهام في كيفية التوصل بين الناس، ومن ثم فهي تتماشى مع أي شيء مهما كان أو جاء جديد على الدنيا من علوم وآلات وغيرها، ومنها:

- ألا نستخدم الموبايل في معاكسة الناس، فقد منع الإسلام ذلك جملة وتفصيلا، بل حث على عدم رفع الصوت بلا داع، قال تعالى: «أَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ - إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ».

كأنهم أعجاز نخل منقعر

النخل ب (الخواء)، فيُحْتَمَلُ أَنْ يَكُونَ وَصْفًا ل (القوم)، فإن الريح كانت تدخل أجوافهم، فتصرعهم كالنخل الخاوية الجوف، ويحتمل أن تكون (الخواوية) بمعنى (البالية): لأنها إذا بليت، خلت أجوافها، فشبهوا بعد أن أهلكوا بالنخيل البالية. قال الألويسي: "وقيل: شهبوا بأعجاز النخل، وهي أصولها بلا فروج؛ لأن الريح كانت تقلع رؤوسهم، فتبقى أجساداً وجثثاً بلا رؤوس، ويزيد هذا التشبيه حسناً أنهم كانوا ذوي جثث عظام طوال".

فقوم عاد أهلكوا «بريح صرصر عاتية» (الحاقة:6)، ما تأتي على شيء إلا جعلته بدأ، وقد سخرها الله القوي المتين على قوم عاد، الذين كانوا يدعون القوة والبأس، فأتتهم عاصفة، هادرة مهلكة، لا قدرة لهم على احتمالها، أو ردها. وقد قهرهم بها الله سبحانه مدة سبع ليال وثمانية أيام حسوماً، فنفى أثرهم، ونقطع خبرهم؛ وذلك تشبيهاً لها في استمرارها تلك المدة بالكي الحاسم الذي يقطع أثر الداء، أو تشبيهاً لها بالشدّة التي حلت بهم لتعسّم أمرهم، وتستأصلهم من هذه الدنيا، فتراهم من جرأتها قوماً صرعى، مطروحين في العراء، كأنهم أصول نخل هوت، وسقطت مما أصابها من الخواء والاهتراء.

أمثال قرآنية

التشبيهات القرآنية - وكذلك الأمثال - صور بيانية لها أغراض عديدة، من أهمها إخراج ما لا تقع عليه الحاسة إلى ما تقع عليه الحاسة، وما لم تجر به العادة إلى ما جرت به العادة، وما لا يُعلم بالبدية إلى ما يُعلم بالبدية؛ ليسهل استيعابها، ويستبين المطلوب منها. ومن جملة الأغراض التي يقصد إليها التشبيه القرآني بيان عظم العقوبة التي تحل بالأقوام المعرضين عن رسالات الرسل، وما حملوه إليهم من نذارات، وتخويفات.

ومن التشبيهات القرآنية التي جاءت وفق هذا المعنى ما جاء بخصوص عقوبة قوم عاد، فقد ذكر سبحانه في هذا الخصوص تشبيهين اثنين، يبينان عظم العقوبة التي حلت بهم، وهذا بعض بيان لهذين التشبيهين:

التشبيه الأول: قوله تعالى: ﴿تَرَى النَّاسَ كَأَنَّهُمْ أُعْجَازُ نَخْلٍ مَنْقَعَرٍ﴾ (القم:20).

فقد كذبت عاد بالنذر التي جاءت، ولم يفلح معها إنذار، ولا توعدهم، فأرسل الله عليهم ريحاً عاتية استمرت سبع ليال وثمانية أيام، ذاقوا فيها أشد العذاب، وكثيراً من الويلات، ولما رأوا الشدة التي حلت بهم، بادروا إلى حفر الأرض، وإقامة السراييب، ثم الاختباء في أعماقها، مخافة

ظالمعوا جريدة

AKHBARELYOUM
أخبار اليوم

على الموقع

الإلكتروني

www.akhbarelyoum.dz

• تلاميذ
يقعون في فخ
الإدمان..

مصحة العلاج من الإدمان على المخدرات بالبليدة .. أمل المدمنين لبداية حياة جديدة

تشكل مصحة الوقاية والعلاج من الإدمان بمستشفى "فرانس فانون" بالبليدة نافذة أمل للمدمنين على المخدرات للإقلاع عن هذه الآفة وبداية حياة جديدة عقب إدرآهمم للخطأ الكبير الذي اقترفوه في حق أنفسهم وعائلاتهم.

الجانب النفسي حيث تتواصل لعدة سنوات.. كما أبرز ذات الطبيب الدور الهام الذي يمكن أن تلعبه العائلة والمحيطون بالمريض في مساعدته على الإقلاع عن الإدمان من خلال دعمه وتشجيعه وعدم "تصيد" أخطائه لتقوية إرادته ورغبته في الخروج من هذا النفق المظلم.

وكشف الدكتور، في هذا السياق، أن فئة من المدمنين تستدعي حالتهم الصحية والنفسية البقاء بالمصحة خلال زوال أعراض الانسحاب ليتابعوا بعدها العلاج لمدة تتراوح ما بين 15 و20 يوما، ليغادروها شريطة التزامهم بالمواعيد التي تكون أسبوعية أو شهرية، في حين تتابع أخرى العلاج عن طريق حضور المواعيد التي يحددها الطبيب المشرف على العلاج.

ومن بين الحالات التي تتابع العلاج بهذه المصحة، شاب يبلغ من العمر 24 سنة إلتقته وكالة الأنباء الجزائرية وهو بصدد توديع والدته وشقيقته الصغرى للدخول إلى المصحة وبدء العلاج. وببيرة كلها أمل، عبر هذا الشباب الذي بدت عليه علامات التعب والمرض، عن حماسه لدخول المصحة وبداية رحلة العلاج بعد 12 سنة من الإدمان، مرجعا أسباب تشجعه واتخاذ هذا القرار إلى تدهور وضعيته الصحية جراء إصابته بمرض إلتهاب الكبد الفيروسي ولحفاظه على "سمة" أفراد عائلته، كما قال.



من الإدمان على المخدرات، مشيرا إلى أن سزوال أعراض الانسحاب (نقص المادة المخدرة في الجسم) التي لا تزيد عن الأسبوع أو عشرة أيام كأقصى تقدير لا تعني تماثل المدمن للشفاء وإنما هو نقطة بداية رحلة العلاج التي تعتمد بنسبة كبيرة على

نتائجهم الدراسية وتزايد حاجتهم للمال وكذا معاناتهم من الأرق والتي تعد أعراض بداية الإدمان على المخدرات.

التكفل النفسي أهم مراحل العلاج

من جهته أكد الطبيب المقيم، عادل تريباق، أن المراقبة النفسية تعد أهم مراحل التعافي

سبمحض إرادتهم " رغبة منهم في بدأ حياة جديدة بعيدا عن الإدمان عقب تدهور وضعيتهم الصحية والمادية والاجتماعية، لافتة إلى أن النسبة الأكبر منهم تقع في فخ الإدمان في مرحلة المراهقة.

ولخصت ذات الطبيبة المختصة الأسباب التي دفعت بهؤلاء لطلب العلاج، في تدهور وضعيتهم الصحية عقب إصابتهم بأمراض نتيجة الإدمان، على غرار إلتهاب الكبد الفيروسي بنسبة كبيرة ومرض نقص المناعة خاصة ممن يتلقون المخدرات عن طريق الحقن، أو بهدف حل مشاكل أسرية أو بسبب تراجع وضعيتهم المادية وتراكم الديون عليهم.

وأرجعت ذات المتحدثة أسباب الإدمان على المخدرات أساسا إلى معاناة المدمنين من مشاكل أسرية أو نقص الوعي خاصة لدى المراهقين والفضول في تجربة هذه المواد المخدرة.

سموم بأيدي المتدمرين

وفي هذا الشأن، أشارت الدكتورة أو شعلال إلى تزايد عدد المتدمرين خاصة بالطورين المتوسط والثانوي المدمنين على المخدرات ممن يتلقون العلاج بالمصحة خلال السنوات الأخيرة، داعية الأولياء إلى مراقبة أبنائهم خاصة في حالة ملاحظة تغيرات في سلوكياتهم المعتادة كالقلق والعصبية الزائدة والعنف أو في حالة تراجع

تستقبل هذه المصحة التي تعد أول فضاء طبي على المستوى الوطني مختص في علاج الإدمان على المخدرات، الاشخاص الذين وقعوا في فخ هذه الآفة ولا يزال المركز لحد اليوم يتلقى المرضى من مختلف الولايات رغم فتح مصالح مماثلة بولايات أخرى خلال السنوات الماضية على غرار وهران وتيزي وزو وقسنطينة، إلا أن مصحة البليدة تعد الأكثر استقطابا لهذه الفئة بسبب تجربة طاقمها الطبي الرائدة في هذا المجال.

وفي ظل الضغط الذي تسجله المصحة جراء استقبالها مرضى من مختلف الولايات، تضطر الأطقم الطبية إلى توجيههم نحو المراكز الأقرب لولاياتهم باستثناء فئة المدمنين على المخدرات الصلبة الذين يتم التكفل بهم بسبب وضعيتهم الصحية التي تستلزم البقاء في المستشفى لمدة معينة، وهي الخدمة التي توفرها هذه المصحة دون باقي المصالح والمراكز الأخرى، وفقا لما أوضحته لوكالة الأنباء الجزائرية الطبيبة العامة المختصة في علاج الإدمان بهذه المصحة، رشيدة أو شعلال.

إقبال كبير على المركز

وقالت الدكتورة أو شعلال أن نسبة معتبرة من مدمني المخدرات يقصدون المركز الذي فتح أبوابه سنة 1996، لتلقي العلاج

كيف تتعرفين إلى شخصية طفلك وتحكمن عليها؟

الطفل بها، على عكس الصفات الشخصية التي يُمكن أن يكتسبها أو يُغيرها الطفل في أثناء فترات الحياة المختلفة.

ولهذا لا يُمكن القول بأن طبع الطفل هو شخصيته، ولكن يُمكن للطبع -هائذ أو عصبي، يميل للصمت أو محب للكلام- أن يؤثر في حديّة الصفات الشخصية أو مرونتها.

وتتضمن الشخصية العديد من الصفات والعوامل النفسية والجسدية والسلوكية التي تساهم في تكوين الشخصية، والتي يكتمل ظهورها مع بلوغ سنوات المراهقة، أما الطبع فيُمكن ملاحظته منذ سنوات الرضاعة أو سنوات الطفولة المُبكرة.

والمتمارفات أن تغيير طبع الطفل تجاه مواقف الحياة اليومية قد يكون أصعب من تغيير الصفات الشخصية السلبية.

طرق تطوير شخصية الطفل

هناك بعض الطرق التي يمكن تنمية وتطوير شخصية الطفل من خلالها، وهي:

-تعريف الطفل بشخصيته: لا يرى الطفل نفسه من خلال إدراكه لشخصيته، بل من خلال آراء مَنْ حوله، ولا يجب أن تكون هذه الآراء إيجابية فقط بذكر الصفات الحميدة في الطفل، وما يتميز به.

لكن عليهم إيضاح سلبياته وعيوبه بشكل صريح، والهدف من ذلك هو مساعدة الطفل على معرفة شخصيته، ونقاط الضعف لديه، ومساعدته على تطويرها.

- اللعب مع الطفل: عندما يمارس الأهل اللعب مع أطفالهم سيكتشفون المزيد عنهم وعن أنفسهم من جهة، كما يُسرّع اللعب نمو الطفل من الناحية النفسية والاجتماعية، ويُساعد في تقويته جسدياً، ومن الضروري ألا يقرر الأب أو الأم نوع اللعبة، بل ترك الأمر للطفل للقيام بذلك.

-عدم تسمية سلوك الطفل بمعنى عدم تصنيفه: من عادة بعض الآباء إطلاق تسمية على سلوكيات أطفالهم ولا سيما السلبية منها، ما يعيق تطور شخصياتهم بشكلٍ سوي.

وما يجعلهم يرون أنفسهم من خلال الحكم عليهم بهذه التسمية، ويكبرون بناءً على الاقتناع أنهم كذلك، لذا على الأهل الابتعاد عن هذه العادة السيئة، وعن مقارنة الأطفال مع إخوانهم.

تحملُ الطفل مسؤولية تصرّفاته، وقدرته على إنجاز المطلوب منه بجد واجتهاد خلال اليوم، دون إلحاح من جانب الأهل لطلب ذلك، أو محاولات تحقق الأهل أو المحيطين من إنجاز الطفل للمهمة الموكلة إليه.

- انسجام الطفل مع المحيطين وبناء علاقات معهم: حيث إن الانسجام والتوافق مع الأفراد المحيطين، والحرص على وجود علاقات اجتماعية وتواصل اجتماعي إيجابي بينه وبينهم علامة على أن الطفل يُمكن له بناء علاقات قوية على المدى الطويل بين زملاء الدراسة أو الأصدقاء عامة.

- إبداء الطفل للانفتاح تجاه التجارب والأفكار الجديدة: حيث إن المرونة التي يتمتع بها الطفل، واستمتاعه بخوض التجارب الجديدة، وتقبل الأفكار التي تبدو غريبة، تشير إلى انفتاح ذهنه وامتلاكه القدرة على تقبل الاختلاف، وخلق أجواء يُمكن فيها للجميع الاستمتاع بوقتهم.

- سعي الطفل للانسجام والسرور: كما أن ظهور القدرة على الاستمتاع من جانب الطفل بأي موقف، وأخذ الحياة بروح خفيفة ودون التمسك الدائم واللازم برأيه، أو العناد الزائد لعل ما يُريده فقط، يمكنه من قضاء أوقات جميلة وسعيدة مع المحيطين له، والرغبة في المزيد من الانغماس في النشاطات الاجتماعية.

- إظهار الطفل العصبية والتذمر: ولأن الإنسان الطبيعي لا يمتلك الصفات الإيجابية فقط، فإنه يمكن لشخصية الطفل أن تتضمن بعض الصفات السلبية ومنها العصبية؛ حيث نستمتع إلى شكواه الدائمة من أي شيء قد يحدث.

بالإضافة إلى امتلاكه العديد من الأفكار السلبية والتي يُرافقها الشعور بالقلق، أو التوتر، أو الاكتئاب بشكل مُستمر خلال اليوم.

وهناك الطفل الذي يتميز بالإبداع والمرونة، وكذلك الفضول، وحس المغامرة، فتجدينه يستمع إلى الموسيقى، يميل إلى قراءة الشعر والأدب، ومشاهدة الفن، وغيرها من الأمور.

الفرق بين الطبع والشخصية

يولد الطفل بطبعه بينما الصفات الشخصية تكتسب، كثيراً ما يختلط الأمر، ولكن كلمة "الطبع" تعني الأمور الفطرية التي يُولد

والمدان من إسماعه وتعليمه بصورة أفضل، واصطحابه إلى الرحلات الممتعة بالنسبة إليه.

التعرف إلى ما يحب الطفل وما يكره يساعد على تربيته وتنشئته بطريقة صحية، بالإضافة إلى إشباع رغباته وفق ما يُحب، فإذا كان مُحباً لتجربة القراءة فيمكن اصطحابه إلى المكتبة كمثال.

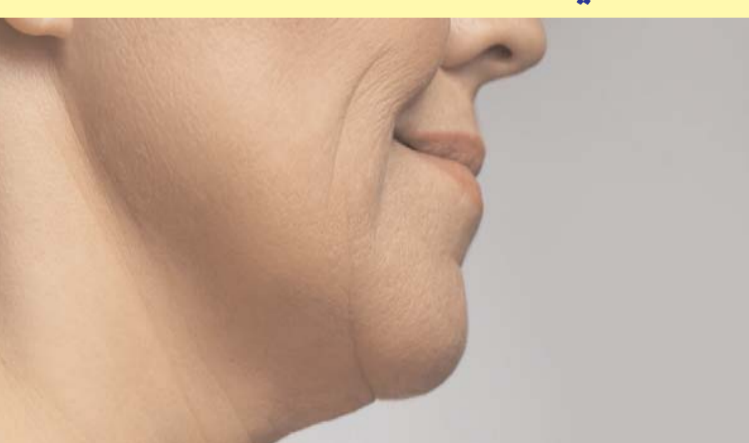
وعلاوة على كل ذلك، فإن معرفة شخصية الطفل تمهد لوجود حيل تفاهم وتفهم لكل ما يعتري الطفل من أفكار، ما يساعد على تقوية العلاقة بين الوالدين وبينه، وبالتالي رجوعه إليهم وقت الحاجة.

شخصية الطفل.. من تصرّفاته هناك العديد من التصرفات أو الصفات الشخصية العامة تختلف مُستويات التعامل معها من ناحية الطفل، كما أنها تتغير من طفل لآخر، وعادة ما تظهر هذه الصفات قبل السنوات السابقة للبلوغ، ويكتمل ظهورها ببلوغ 10-12 سنة وليس قبل ذلك.

ولكن من وسط هذه الصفات والتصرفات العديدة، هناك 5 سلوكيات رئيسية تمت دراستها من قِبل الأطباء والأخصائيين التربويين، هي التي تحدد شخصية الطفل حالة ظهورها وستابعها معاً.

-امتلاك الطفل ضميراً يقظاً والاجتهاد خلال يومه: وهي صفة تشير إلى إمكانية

طرق تحمي الرقبة من ظهور التجاعيد



التقشير الكيميائي

استخدمى محلول كيميائي على الجلد لتقشير الطبقة الخارجية، هذا النوع من المقشرات يعزز تجدد الخلايا، ويحفز إنتاج الكولاجين، ما يحسن مظهر الرقبة ويخفي الخطوط.

العلاج بالليزر

تستهدف العلاجات بالليزر، مثل التقشير بالليزر الجزئي، خطوط العنق لتقليلها بشكل فعال عن طريق تحفيز إنتاج الكولاجين وتعزيز شد الجلد. يتم إجراء هذه العلاجات عادةً تحت إشراف طبيب الأمراض الجلدية وقد تتطلب جلسات متعددة للحصول على أفضل النتائج.

للرقبة، ابحثي عن مكونات مثل حمض الهيالورونيك والسيراميد والبيبتيدات، والتي تعزز الترطيب وتمنحك مظهر أكثر نعومة وشباباً.

الرتينويدات والعلاجات الموضعية

الرتينويدات مشتقة من فيتامين أ، لذلك فهي معروفة بفعاليتها في الحد من علامات الشيخوخة، مثل خطوط الرقبة. تساعد الرتينويدات على إنتاج الكولاجين الذي يعزز تجديد خلايا الجلد. لكن يجب استشارة طبيب الأمراض الجلدية قبل دمج الرتينويدات في روتينك للعناية بالبشرة، لأنها قد تسبب تهيج الجلد لدى بعض الأفراد.

جمال وأنوثة

قد تكون الرقبة من أولى المناطق التي تظهر فيها مشكلة التجاعيد، ربما لأنها منطقة رقيقة، لكن ما يدعو للفتاؤل أنه يمكن علاج هذه المشكلة ببعض الطرق البسيطة.

مع تقدمنا في السن يفقد الجلد مرونته وتظهر الخطوط الدقيقة والتجاعيد، ومن أولى المناطق التي تتعرض لهذه المشكلة هي الرقبة، إضافة إلى التجاعيد حول الفم والعينين واليدين والجيبة.

تجاعيد الرقبة هي جزء طبيعي من التقدم في العمر والشيخوخة، لكن هناك عوامل تسرع ظهورها في عمر مبكر، مثل التدخين والسمنة والتعرض المفرط لأشعة الشمس وعدم التوازن الهرموني.

فيما يلي طرق مجربة للتخلص من تجاعيد الرقبة:

الحماية من أشعة الشمس

التعرض للشمس يسرع شيخوخة الجلد، لذلك فإن استخدام كريم واقى من أشعة الشمس خطوة أساسية، طبقي الكريم على الرقبة سواء في الصيف أو الشتاء. كذلك، ارتداء الملابس الواقية مثل القبعات والأوشحة فهذا يقلل من أضرار أشعة الشمس.

الترطيب

ترطيب الجلد ضروري للحفاظ على مرونته وتقليل ظهور خطوط الرقبة. طبقي مرطب بانتظام، ويفضل استخدام نوع مخصص



تسمح بالتخلص من الخجل والتقدم في الحياة مهمات عائلية تنمي احترام الذات

تلقيت سيلاً من الرسائل تطالبني بمناقشة كيفية تنمية احترام الذات عند الأولاد، لا سيما من يتسمون بالخجل. أليكن بعض النصائح في هذا المجال.

جلب الأعراس، أو تحضير المائدة، أو الترحيب بالناس. يمكن أن نطلب منه جلب مناقشة السباحة من السيارة خلال الصيف، أو رمي الحفاضات عند تنظيف إخوته الصغار، أو المساعدة في تحضير العشاء من خلال هرس البطاطا، أو استقبال الزوار وأفراد العائلة عند الباب. مع مرور الوقت، يمكن تكليفه بأن يحرص على أن يرتدي أفراد العائلة أحذيتهم في الوقت المناسب للذهاب إلى المدرسة، أو أن يحرص على أن يستعمل الجميع الواقي الشمسي، أو أن يقوم بتعبئة قناني الماء. يقدم الطفل الذي تطفئ لديه حاسة السمع أداء أفضل عند القيام بأعمال تنظيمية، لا سيما إذا كانت تشمل نقل

معلومات شفوية: الإجابة على الهاتف، تدوين الرسائل بدقة، الإصغاء إلى صغير عداد الفرن وإبلاغ الأم بذلك، والإصغاء إلى التعليمات خلال محادثة معينة. تعني هذه المهارات التنظيمية أن الطفل سيبرع في تنظيم الدرج غير المرتب في المطبخ وسيعيد تنظيم أغطية الأواني وسيؤتي إطعام الحيوانات في الوقت المحدد.

مساعدة

لا شك في أن الطفل الذي تطفئ لديه حاسة البصر يستطيع الحفاظ على ترتيب المنزل، لكنه قد يحتاج إلى المساعدة لتنظيم الخزائن. سيدرك الحاجة إلى تغيير الأزهار، وري النباتات لأن أوراقها بدأت تذبل، وسحب شريط المكنتسة

يمكن تحديد الحاسة الطاغية عند الفرد من خلال طريقة تفسيره المعلومات وطبيعة المعلومات التي يسجلها قبل غيرها والتي تُعتبر الأهم بالنسبة إليه. لكن لا تمنع طريقة التفسير هذه الطفل من بناء شخصيته. لهذا السبب، قد يكون الطفل الذي تطفئ لديه حاسة اللمس خجولاً، أو قد يكون الطفل الذي تطفئ لديه حاسة البصر عنيداً، أو قد يكون الطفل الذي تطفئ لديه حاسة السمع صعب المراسل لكن نظراً إلى احتمال تصنيف هؤلاء الأطفال استناداً إلى طريقة تفسير المعلومات، غالباً ما يكون التواصل أكثر فاعلية عند التفكير بالحاسة الطاغية عند الطفل.

لتطوير احترام الذات عند الأطفال، يمكن تكليفهم بمهمات وأعمال معينة، لا سيما في المجالات التي يجدونها صعبة أو شاقة. يمكن البدء بمهمات صغيرة مع تحديد نسبة النجاح المتوقعة. يعني ذلك أن يتوقع الأهل من ابنهم إتمام تلك المهمة تزامناً مع تقديم المساعدة له إذا احتاج إليها. بعد تحسّن قدراته، ننصح بتكليف الطفل بمسؤوليات أكبر ومهمات أصعب. تؤدي هذه المساهمات العائلية إلى تعزيز شعور احترام الذات لأنها ترسخ مكانة الطفل في العالم وأهميته في محيطه.

يقدم الطفل الذي تطفئ لديه حاسة اللمس أداء أفضل في المهمات التي تعزز احترام الذات مثل إتمام وظيفة معينة، أو

ليس نهاية العالم..

3 خطوات بعد الفشل



لا شك في أن استعادة النشاط والحماس بعد الفشل صعبة، ما يجعلنا نستسلم أحياناً، لكن عليك أن تسترجع ثققت بنفسك، وألا تدع ذلة صغيرة تمنعك من المضي قدماً.

انتعش بعد تلقي صغرة قوية: هل أخفقت في تحقيق حلمك؟ ليست هذه نهاية العالم. نميل بعد الفشل عادةً إلى التقليل من قيمتنا ونفقد ثققتا بنفسنا. فننكر: سأنا نكرة. لقد أخفقت". ولا نكنف عن التشكيك في قراراتنا كافة. لكننا ننسى أن كترأ قبلنا نالوا نصيبهم من الفشل وخيبة الأمل ليحققوا بعد ذلك نجاحاً باهراً. لذلك أراف بنفسك وتذكر أن الفشل إحدى الخطوات نحو النجاح. لا تتوان في تشجيع نفسك، تماماً كما تفعل مع أصدقائك. وكن على ثقة أنك إن لم تستسلم ستصيب النجاح.

تعلّم من أخطائك: هل رُفض طلبك مرة أخرى بعد مقابلة عمل؟ ابحث عن السبب. لم لا تعدّ لائحة بأسباب فشلك وتحللها؟ فقد يتضح لك أنك لا تعرف السبيل الأفضل إلى إبراز أهم ميزاتك، أو أنك لم تستعدّ جيداً، أو أنك ارتبكت لا شك في أن الوسيلة الفضلى للتعلم من أخطائك أن تدوّنها كي لا تكررهما وأن تبدل بعض تصرفاتك ومواقفك. وتذكر المثل القائل: "ربّ ضارة نافعة". أبق هذه الفكرة في بالك كي تواجه إخفاقاتك بجرأة أكبر وتمضي قدماً بحماسة.

راجع أهدافك: نخفق أحياناً لأننا نسعى وراء أهداف مستحيلة. لا تتردد في الاعتراف بأن تطعامك لم تكن واقعية، وضع أهدافاً منطقية لا تحتاج إلى وقت طويل. بذلك تتجح في تحقيقها، ما يمنحك الرضا. على سبيل المثال، نظمت الصيف الماضي عطلة للعائلة بكاملها في بلد أجنبي ولم تتجح في إرضاء الجميع. في المرة المقبلة، اقترح تمضية نهاية الأسبوع في مكان ما داخل البلد، وحاول أن تحد عدد المدعوين. فكلما كانت الأهداف بسيطة سهل عليك بلوغها.

رحلة مع التحليل النفسي

أربع طرق لاكتشاف هويتنا المخبأة

الهولوتروبيك عند تلاقي الشامانية والصوفية الشرقية. كذلك يسمح بإخبار حقيقة أخرى: السفر في الحياة الماضية والعودة إلى الحياة الجينية. أحياناً تستمر العملية حتى ثلاث ساعات. في العودة إلى الحقيقة، يترجم المريض تجربته من خلال الرسوم ومشاركتها مع بقية المجموعة.

التنويم المغناطيسي على طريقة أريكسون: تعديل مستوى الوعي
ما هو التنويم المغناطيسي على طريقة أريكسون؟ طوره المحلل والعالم النفسي ميلتون أريكسون في العشرينيات. إنه عملية تعديل للوعي تسمح بالتقاء الوعي باللاوعي. كيف يحدث ذلك؟ يبدأ المريض بمساعدة المعالج النفسي بتحديد التغييرات التي يجب بلوغها: إذا كان يعمل على ثقته بنفسه مثلاً، في أي وضع يريد أن يشعر بتحسّن؟ بماذا يريد أن يشعر؟ بعد عملية التصحيح الفكري، تأتي مرحلة الاستقراء التي يركز المريض خلالها على جزء من جسمه من خلال تصور قلقه ومراقبة نفسه من الخارج. يتعلم بهذه الطريقة كيف يدخل في حالة التنويم المغناطيسي ويرى أنه يستطيع الخروج منها ويرفض بعض الاقتراحات التي قد يفوض بها إلى مستويات أعمق. وبما أن الوعي الحذر مطمئن لعدم فقدانه السيطرة على الأمور، يترك المزيد من المساحة إلى اللاوعي ويقبل التواصل معه والحصول على إجابات، لأجل متابعة المريض يحدد المعالج رمزاً معه: رفع إصبع يعني نعم، وإنزالها يعني لا. تكثر التقنيات الممكنة بعد ذلك: العمل على الإبداع، التراجع، الاقتراحات المباشرة أو غير المباشرة، باستخدام استعارات يتعرف اللاوعي فيها إلى نفسه إلى نهاية العملية، يستيقظ المريض، ثم يعلق على الجلسة مع المعالج.

الرسم الإسقاطي: السماح لليد برسم الرموز
ما هو الرسم الإسقاطي؟ إسقاط رمزي للنفس على ورقة. في الصمت، نذهب إلى رسم خطوط ويقع وزخارف من دون البحث في الإيجابي أو السلبي فيها. كيف يحدث ذلك؟ يبدأ ذلك من خلال الاسترخاء أولاً. يجب أن تكون اليد ممدودة ومستقلة، من يعجز عن التخلي عن السيطرة يمكن أن يغير اليد أو يغمض عينيه، يختار المريض عشوائياً ثلاثة أقلام للتلوين، ولديه 20 دقيقة لرسم أي شيء من دون التفكير حتى يظهر شيء ما. أما الدقائق المشرونة التالية فهي لتفسير الرسم من خلال أسئلة يطرحها المعالج وفق الرموز والذكريات وتداعي الأفكار.

الحلم الصاخي الحر: إطلاق الصور الداخلية
ما هو الحلم الصاخي الحر؟ نحلم من دون أن ننام ويترك المعالج المريض يسرد الحلم بلا أي تدخل منه.

كيف يحدث ذلك؟ يصف المريض، وهو يفغوص في حالة من الوعي الوسيط، صوراً تأتي إلى فكره من دون التفكير بالمنطق. شيئاً فشيئاً، يتشكل السيناريو الكامل. في الواقع، الصدمات والصعوبات تحجز الخلايا العصبية في بعض الوضعيات. في حالة الاسترخاء، تسير النبضات العصبية بشكل أفضل وهي تصحح وتتخلص من العقبات، ما يؤدي إدراك الذكريات والعواطف من خلال الصور. قدرة الصور المصححة تثير دينامية التغيير الإيجابي، فمن يتمكن في الحلم من الخروج من نفق والتواجد في الهواء الطلق، يتزود من هذا التحرر الرمزي بالطاقة الضرورية لمواصلة التغيير بشكل واعي.

ما من وسيلة سوى أريكة المحلل النفسي تسمح لنا بالانفتاح على لاوعينا والإصغاء إليه. تقترح وسائل علاج كثيرة تقنيات تساعدنا على توسيع حقل وعينا والكشف عن جزء من اللغز المخبأ..

كي نفهم الآليات التي تتحكم بنا، يقترح التحليل النفسي التحقيق في تاريخنا الشخصي من خلال الأحلام والهفوات وتداعي الأفكار. على الأريكة، يحدث المريض، من خلال الكلام، جذور معاناته ويتحرر منها. مع ذلك، منذ أواخر القرن الثامن عشر، تم ذكر فكرة الشافي الداخلي، ثم، في الأربعينيات، أثارت عالم العلاج النفسي فكرة النظر إلى اللاوعي، ليس كمصدر للصراعات فحسب بل أيضاً كخزان الحلول.

تعديل حالة الوعي تسمح في الواقع بالانفتاح حول مقاومتنا بلوغ مخزن من الموارد والقدرات المنسية. بهذه الطريقة، يمكن للاوعي الحر، غير المتوقع، والمبدع أن يكتشف طرقاً أخرى واحتمالات جديدة ليكون هو المهم هو العثور على غنى الأمور الممكنة وتعزيز الانسجام بين الوعي واللاوعي لأجل تجنب تعارض هاتين القوتين. اليوم، كثيرة هي الطرق التي تسمح بالولوج إلى حقل الوعي المتسع. ونقترح عليك اكتشاف أربع منها: التنفس الهولوتروبيك، التنويم المغناطيسي على طريقة أريكسون، والرسم الإسقاطي والحلم الصاخي الحر.

التنفس الهولوتروبيك: اكتشاف مملكات اللاوعي

ما هو التنفس الهولوتروبيك؟ تحت التأثير المشترك لفرط التنفس والموسيقى المثيرة للعواطف، يتشابه التنفس الهولوتروبيك بالنشوة.

كيف يحدث ذلك؟ المريض مدعو، في إطار مجموعة وهو ممدد على الأرض في الظلمة إلى أن يتنفس بسرعة وبعمق، يترافق ذلك مع موسيقى صاخبة تؤدي إلى حالة مختلفة من الوعي. يثير فرط التنفس حالة متسعة من الوعي ما يسمح بالوصول إلى الشافي الداخلي واكتشاف مختلف مملكات اللاوعي. نتكلم هنا عن اللاوعي الفردي أو الذاتي الذي يمتد من الفترة التي سبقت ولادتنا والذي يشمل الأمور المتوارثة والأسطورية والروحية يحدث التنفس

قلة الحركة.. عدو قلبك

قلة الحركة الجسدية أحد أبرز عوامل الخطر التي تعزز الإصابة بنوبة قلبية والنوع الثاني من السكري وسرطان الثدي والقولون. بما أن نسبة كبيرة من الناس في الدول المتطورة لا تتحرك بما يكفي، يساهم هذا العامل وحده في تفاقم مشاكل الصحة العامة. تسأل الباحثون في جامعة هارفرد عن انعكاسات الوضع على الصحة العامة إذا تراجعت ظاهرة قلة الحركة. من خلال استعمال بيانات تعود إلى مختلف المناطق الجغرافية، استنتج الباحثون أن قلة الحركة الجسدية مسؤولة عن 6 بالمائة من أمراض الشرايين التاجية، و7 بالمائة من داء السكري، و10 بالمائة من سرطان الثدي والقولون، وتبين أنها أدت إلى 9 بالمائة من حالات الوفاة المبكرة عالمياً في عام 2008 (3.5 ملايين حالة).

وقد يساهم تحسين الحركة الجسدية بنسبة تتراوح بين 10 بالمائة و25 بالمائة في منع بين 533 ألف و3.1 مليون حالة وفاة سنوياً بحسب تقديرات الباحثين.



التعريف: السورة التي انتهت كل آياتها بحرف اللام.

5 4 3 2 1

						قادم آخر سورة بدأت بـ « أ ل م » هي القرآن				
		دام طواف كلمة تعجب		5					غير ظاهر متشابهان	
						انقضاض من الكواكب عاصمة إفريقية				
3						الغائبون للتعريف ثني وطي				4
			إثناء من نحاس ونحوه يشرب فيه من حروف الهجاء						جلس وأسند ظهره إلى شيء خبياً	
			إرضاء متشابهان داكن وغامق (م)	1						
						شيء إذا لمسته صاح شدة ظلمة الليل وسواده				
		أحد الأبوين من كانت بشرته تميل للبياض مع شعر مذهب			الشيء الذي حرمة النبي (ص) على نضسه فعاتبه الله دق الجرس					
						صوت غليان القدر لبس الحذاء ثدي (متفرقة)				
										النبي الذي كان جيشه من الاتس والجن والطير قرض ذو أجل
		ريب تقال للتذمر الغائبات			القوم الذين قتلوا ناقه النبي صالح تاه					
					عمل ابداعي ضحك بصوت عال					
									عثر كسول عملية التحول الغذائي في الخلايا	
						2				
			موقد للخبز (م) سورة سميت باسم علامة كبرى من علامات القيامة							

الكلمة الضائعة

ض	ت	ذ	ق	ك	ب	ر	ي	ا	ء
و	م	ك	ص	ح	ح	ج	و	ق	ة
ء	ث	ر	ة	س	ق	ن	ط	ر	ب
ف	ي	ى	ج	ش	ل	د	ا	د	م
ر	ل	م	ص	م	ه	و	ي	ن	و
ق	ف	م	س	و	ا	ر	ك	م	س
ة	ي	ن	م	ر	ر	ل	ة	ن	ي
ح	ل	م	ا	ث	ح	ة	ن	ج	ق
ع	ب	ر	ة	ن	ل	د	ق	و	ا
ت	ل	ف	ز	ي	و	ن	د	م	ر

الكلمة الضائعة: عنصر معدني تحتاجه كريات الدم الحمراء.

تلفزيون	سلك	قديم	نجوم
تمثيل	شهرة	قصة	نقد
جمال	صورة	كبرياء	ضوء
جوقة	عبرة	مسرح	طرب
حنان	فرقة	ممثل	حلم
ذكرى	فنان	موسيقار	

كلمات متقاطعة

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

أفقياً:

- الدولة التي يوجد بها 96 ألف بحيرة . أخت سكنية . 2 - أغلال . للنهي .
- هضبة . 3 - رتب (متفرقة) . خروج الدم من الأنف . 4 - ملكي . دولة إسلامية .
- مخبأ الأسد . أفك . 6 - أحمق ومغفل (م) . أحد الأبوين (م) . نصف سواد .
- قادم (م) . لفظ هاتفي (م) . أداة مجوفة ينفخ فيها . 8 - الدولة العربية الأكثر إنتاجاً للغاز الطبيعي . 9 - بمعنى اتجاهي . سبيل . 10 - إلى الأمام . العضو الذي يستهلك 40 بالمئة من أوكسجين الدم . للتعريف .

عمودياً:

- اجتث واستأصل . البلد العربي الذي كان يسمى إفريقيا . 2 - الدولة الإفريقية التي أنشئت بقرار من الكونغرس الأمريكي . طليق . 3 - جدار . بواسطتي (م) . للتخيير . 4 - حب . بلاد الحيوانات الخمسة . 5 - للنداء . معظم الشيء (م) . 6 - أرسد . عاصمة دولة بوليفيا . 7 - بلدة فلسطينية . زلة وهفوة (م) . 8 - بمعنى نجاه من منصبه وأبعده . جب . 9 - يجيء (م) . دولة عربية . 10 - اللقب الذي عُرف به عمر بن الخطاب . تضاعف وتناقص .

أقوال وأمثال

■ حين يتلفظ عليك شخص بكلام لا يليق فلا تفضب بل ابتسم لأنه وفر عليك اكتشاف شخصيته .

■ لا يوجد شيء يستطيع اضطرابك إلا أفكارك أنت، وأنت لديك القوة على رفض كل الأفكار التي بداخلك .

■ أمام الصعاب قل: أنا لا أخشى العواصف لأنني أعلم كيف أبحر بسفينتي .

عظماء ومشاهير

12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

تابعي قرشي مخزومي أحد فقهاء المدينة السبعة كان يعيش من تجارة الزيت وكان أحفظ الناس لأحكام عمر بن الخطاب وأقضيته، حتى سمي راوية عمر . توفي بالمدينة سنة 94هـ .

■ 1 + 2 + 3 + 4 = ضد تعيس .

■ 10 + 6 + 11 = عكسها شعبي .

■ 12 + 7 + 5 = مدخل .

■ 9 + 8 = سئم .

01 - أرسد . بوليفيا . زلة وهفوة (م) . 8 - دولة عربية . 9 - يجيء (م) . دولة عربية . 10 - اللقب الذي عُرف به عمر بن الخطاب . تضاعف وتناقص .	01 - الملك . 2 - الجدار . 3 - الجدار . 4 - حب . 5 - للنداء . 6 - أرسد . بوليفيا . زلة وهفوة (م) . 7 - بلدة فلسطينية . 8 - دولة عربية . 9 - يجيء (م) . دولة عربية . 10 - اللقب الذي عُرف به عمر بن الخطاب . تضاعف وتناقص .
---	---

تسليية

أخبار اليوم

www.akhbarelyoum.dz

عاد بفوز ثمين من تنزانيا في ذهاب نهائي كأس الكاف

اتحاد الجزائر يقترب من التاج الإفريقي

16

منها تخصيص ألف مليار لتعويض المتضررين من تقلبات الجو

قرارات رئاسية هامة

03

- إسكان كل من فقد بيته بالكامل في مدة لا تتجاوز 48 ساعة
- التعويض الفوري للصيادين الذين فقدوا قواربهم وسفنهم
- فتح تخصص أستاذ التعليم الابتدائي للغة الإنجليزية فوراً
- التوظيف الفوري لجامعي شهادتي الماجستير والدكتوراه



تحويل 120 ألف سيارة لاستخدامه كوقود في عام واحد



إقبال متزايد للجزائريين على "السيرغاز"

الشركة الوطنية للنقل البحري للمسافرين:

مجلس قضاء الجزائر يؤيد الأحكام الابتدائية

في ظل ارتفاع درجات الحرارة



تكثيف الخرجات الرقابية لضمان سلامة الأسماك

مصلحة العلاج من الإدمان على المخدرات بالبليدة:

أمل المدمنين لبداية حياة جديدة

• تلاميذ يقعون في فخ الإدمان..



الرئيس تبون يادر بتهنتته ..
أردوغان رئيساً لتركيا حتى 2027

16

11