

رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون يتلقى رسائل تهنئة من مختلف رؤساء وزعماء العالم بمناسبة عيد الاستقلال

إقتتاحية اليوم

الذكرى الـ 61  
لإستقلال الجزائر..  
فخر التاريخ  
وطموح المستقبل

# المستقبل

المغاربي

EIMoustakbal - EIMagharibi

يومية إخبارية شاملة

الخميس 6 جويلية 2023، الموافق لـ 18 ذو الحجة 1444 هـ العدد 9067 الثمن: 20 دج magmostakbal26@gmail.com www.elmoustakbal-elmagharibi.dz

الذكرى الـ 61 لعبيد الاستقلال والشباب

## تاريخ الانتصارات ووفاء الإنجازات..

ص 3

رئيس الجمهورية  
يضع حجر الأساس  
للمدينة الإعلامية  
بالعاصمة

رئيس الجمهورية يضع حجر  
الأساس لإنجاز 1442  
سكن عدل بالعاصمة



رئيس الجمهورية  
يبدئ مستشفى للحروق  
الكبرى بزرالدة



رئيس الجمهورية يضع حجرنا الأساس لمشروع  
إنجاز محطتي تحلية مياه البحر ببومرداس وتيبازة



في كلمة خلال الاجتماع الوزاري لحركة عدم الانحياز،  
وزير الخارجية، أحمد عطاف،

«لم يعد بإمكان الأمم المتحدة  
توفير الملجأ و ضمان السند للمعوز  
والمغبون والمضطهد»

ألقى وزير الخارجية، أحمد عطاف، كلمة خلال الاجتماع الوزاري لحركة عدم  
الانحياز. أكد فيها أن عدم الانحياز هو اضطلاع بمسؤولية تاريخية وقيام بواجب ذي  
بعد سياسي سامي حق ..

يحضر بهيج بلق بالجزائر وشعبها..

رسميا إفتتاح الألعاب  
الرياضية العربية



ص 10



# عيون واذان المستقبل 2

الخميس 6 جويلية 2023، الموافق لـ 18 ذو الحجة 1444 هـ



## افتتاحية اليوم

بقلم رئيس التحرير

### الذكرى الـ 61 لإستقلال الجزائر.. فخر التاريخ وطموح المستقبل

عندما نحتفل بذكرى استقلال الجزائر، نستحضر تلك اللحظات التاريخية الجيدة التي شهدت على تضحيات شعبنا بأكمله من أجل تحقيق الحرية والكرامة. إنها مناسبة تذكرنا بروح الوحدة الوطنية وتعزز الانتماء العميق للجزائريين لوطنهم العزيز.

في يومنا هذا، بعد مرور 61 عاما على استعادة استقلالها، تتألق الجزائر بفخر وتضامن في الاحتفال بهذا الإنجاز الكبير. فالشوارع مزودة بالأعلام الوطنية والشعارات الثورية، والقلوب تنبض بروح التضامن والعزم.

إن الاحتفال بذكرى استقلال الجزائر ليس مجرد مراسم رسمية ومظاهرات جماهيرية، بل هو تأكيد حي للروح الثورية التي ما زالت تنبض في أصاقل كل جزائري. إنه فرصة لنستذكر تضحيات الأجداد والأمهات الذين قاتلوا بكل شجاعة وصمود ليعيدوا لوطنهم الكرامة والحرية.

وفي ظل قيادة الرئيس عبد المجيد تبون، تشهد الجزائر نهضة جديدة. إنها جزائر الغد التي تبنت رؤية طموحة لبناء وطن قوي ومزدهر. الرئيس تبون، رفع راية الجزائر الجديدة ووضع الأسس لتحقيق تطورات الشعب الجزائري من خلال التزامه الـ 54 التي تعكس تاريخا عزيزا على قلوب الجزائريين وهو سنة اندلاع ثورة التحرير المجيدة التي نتاجها هذا الاستقلال الغالي.

في هذا اليوم المجيد، تجدد العهد مع أجدادنا ونقسم أنفسنا للعمل بجد وتضامن لبناء جزائر الغد التي يحملها الجيوع. فتحققنا نقدي بتضحياتهم ونعتز بإرثهم العظيم. لأنهم قدوة لنا، فهم أثبتوا أن العزيمة والصمود هما المفتاح لتحقيق الأهداف العظيمة.

لتجعل هذا الاحتفال بذكرى استقلالنا الـ 61 بداية مرحلة جديدة من العطاء والإنجازات. لتتجدد كشعب واحد، ولتعمل معا بروح الوحدة والتضحية لترتقي بوطننا إلى مستويات جديدة من التقدم والتطور.

في هذا اليوم الذي ينبض بالحماسة والضحك، نعاهد أنفسنا بأن نكون أبناء يحملون شعلة الأمل والتغيير. فلنحافظ على وحدتنا ونعزز روابط التضامن والمحبة، لنعمل معا لبناء جزائر الغد التي تكون فخرا لنا ولأجيالنا القادمة.

فلنحتفل بذكرى استقلال الجزائر بكل فخر واعتزاز، ولنستلهم من تضحيات الأجداد الشجاعة والعزيمة. فالجزائر اليوم تسير على خطى ثابتة نحو مستقبل مشرق تحت قيادة تسمى لجزائر جديدة. إنها جزائر الغد، جزائر الأمل والتغيير.

## الزامية تلقي حاملي البكالوريا الجدد لدروس في اللغة الإنجليزية بداية من 20 جويلية



حمل المنشور الوزاري الجديد الخاص بتسجيلات حاملي البكالوريا دورة 2023 العديد من الأمور الجديدة، حيث أن عملية التسجيل ستكون رقمية 100 بالمائة.

كما ألزمت وزارة التعليم العالي الناجحين في البكالوريا من خلال المنشور تعلم اللغة الإنجليزية عبر المنصة الرقمية في الفترة الممتدة من 20 جويلية إلى غاية 20 سبتمبر.

وتجأت الوزارة إلى هذا الإجراء الجديد في إطار تكثيف تعلم اللغة الإنجليزية لحاملي البكالوريا الجدد.

وكانت الوزارة قد أكدت سابقا على ضرورة تكثيف الدورات التكوينية الأساتذة الجامعيين، قصد الشروع في الموسم الجامعي المقبل من تدريس المقاييس الالاقضية والمقاييس الخاصة بالمحاضرات باللغة الإنجليزية. سفيان غ.

### «سيال»، تنشر نتائج التحاليل الفصليية لجودة مياه الشرب بولاية الجزائر وتيبازة



نشرت شركة المياه والتطهير للجزائر، سيال، نتائج التحاليل الفصليية لجودة مياه الشرب بولايتي الجزائر وتيبازة. وأوضحت مؤسسة الشركة عبر صفحتها على فيسبوك، أنها تستعين لطمانة زياتها الكرام حول جودة المياه الشروب.

حيث نشرت تقدم نتائج تحاليل الفصل الثاني لجودة مياه الشرب بولايتي الجزائر وتيبازة. كما أكدت سيال على ضرورة القيام بتنظيف وتطهير منتظم للخرانات، الصهاريج ومختلف وسائل التخزين. ومن جهة أخرى، قدمت الشركة معلومات عامة أكدت أنه تم أخذ عينات التحاليل عند زبون سيال، موضحة أن هذه النتائج تمثل الحد الفصلي للتحاليل.

وأشار المصدر نفسه أن مكونات المياه الشروب تختلف حسب مصادر إنتاجها (سدود، آبار ارتوازية أو محطات تحلية). ونوه أن مياه الحنفية الموزعة لها تركيبة متوازنة من الأملاح المعدنية.

رزقي ب.

### هذه هي عقوبة انعدام أضواء لوحة ترقيم المركبات



أكدت مصالح الدرك الوطني، أن انعدام أضواء لوحة الترقيم يُعتبر مخالفة قانونية يعاقب عليها القانون. بغرامة جزائية قدرتها 5000 الأدينى 5000 دج، كما يمكن توقيف المركبة. وأوضحت المؤسسة على التواصل الاجتماعي

الإجتماعي فاييسبوك، أنه طبقا لأحكام المادة 140 من المرسوم التنفيذي 04-381 المعدل والمتمم، يجب وبقوة القانون أن تزود كل سيارة أو مقطورة بجهاز متبر يمكن أن يجعل الرقم المسجل على لوحة الترقيم الخلفية مرئيا. وهذا على مسافة 20 مترا ليلا على الأقل عندما يكون الجو صافيا. مشيرة إلى أنه يجب أن يشتغل هذا الجهاز في آن واحد مع أضواء إعلان الوضعية. وأضواء الطريق وأضواء التلاقي وأضواء الضباب. ويعتبر عدم صلاحية أضواء لوحة الترقيم مخالفة مرورية. يعاقب عليها القانون بموجب المادة 66/6-6 بغرامة جزائية قدرتها الأدينى 2000 دج. كما يمكن توقيف المركبة، حسب البيان. كما أشار المصدر أن انعدام أضواء لوحة الترقيم يُعتبر مخالفة قانونية يعاقب عليها القانون بموجب المادة 66/6-6 بغرامة جزائية قدرتها الأدينى 5000 دج، كما يمكن توقيف المركبة. ق.و.



### إنهاء مهام الوالي المنتدب لبر مراد رايس وإحالة على التحقيق

أنهى وزير الداخلية والجماعات المحلية مهام عبد العزيز دلبية، بصفتة واليا منتدبا للمقاطعة الإدارية لبر مراد رايس بولاية الجزائر. وحسب بيان للوزارة، فقد تم إحالة الوالي المنتدب المنتهية مهامه على التحقيق.

ق.و.

من أجل إشراككم توجهاً من المؤسسة الوطنية للإعلام والنشر والإنتاج بولاية ANEP، المقومة ب 01 نهج باستور - الجزائر. الهاتف الثابت: 021 73 71 28 الفاكس: 021 73 99 19 البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz Programation: regie@anep.com.dz

الإدارة والمالية: ف. كريم مدير تحرير: هشام بدر الدين

المديرة العامة المسيرة احلام قليل المديرة مسؤولة النشر رندة قليل



المؤسس والرئيس الشرفي المرحوم رابع قليل

هاتف - فاكس: 023 50 10 11 الموقع الإلكتروني: www.elmoustakbal-elmagharibi.dz شركة المطباعة الجزائرية sia منمطة الصناعية العالية باب الزوار الجزائر العدد المطباعة: 2 000

مؤسسة ذات الشخص الواحد ميديا كوم يومية المستقبل المغربي العنوان: شارع رقم 22 محمد العياشي بلوزداد الجزائر العاصمة

## رئيس الجمهورية يضع حجر الأساس لمشروع محطة تحلية مياه البحر بـ «كاب جنات» بومرداس

أشرف رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، الأربعاء، على وضع حجر الأساس لمشروع إنجاز محطة تحلية مياه البحر بـ «كاب جنات» بولاية بومرداس، في إطار زيارة العمل والتفقد التي يقوم بها إلى ولايات الجزائر و بومرداس وتيبازة، بمناسبة إحياء الذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال والشباب.

وتعتبر محطة تحلية مياه البحر بـ «كاب جنات» من بين أهم المحطات التي شرع في إنجازها عبر الوطن، حيث ستصل قدرتها الإنتاجية إلى 300 ألف متر مكعب يوميا من المياه المحلاة وفق الشروحات التي قدمت بالمناسبة. وبهذا ستساهم هذه المنشأة، التي تتربع على مساحة إجمالية تقدر بـ 16 هكتارا، في تحسين قدرات التزويد بمياه الشرب لسكان ولايتي بومرداس والجزائر العاصمة. ويندرج إنجاز هذا المشروع ضمن المخطط التنموي

## رئيس الجمهورية يضع حجر الأساس لإنجاز محطة تحلية مياه البحر «فوكة 2» بتيبازة

رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، الأربعاء، بولاية تيبازة، على وضع حجر الأساس لإنجاز محطة تحلية مياه البحر «فوكة 2»، بطاقة إنتاج 300 ألف متر مكعب يوميا، في إطار زيارة عمل وتفقد لولايات الجزائر وبومرداس و تيبازة، بمناسبة الاحتفال بالذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال والشباب.

وستسمح هذه المحطة، التي تتربع على مساحة تفوق 7 هكتارات، بتزويد مواطني الجهة الغربية من العاصمة وولاية تيبازة وجزء من ولاية البليدة، بالماء الشروب، حيث ينتظر أن يسهم المشروع في تغطية حاجيات حوالي 3 ملايين مواطن من الماء الشروب، حسب الشروحات المقدمة. وأوكل المشروع للشركة الجزائرية للطاقة AEC، فرع سوناطراك، في حين كلفت شركة «كوسيدار-القبو» بإنجاز هذه المحطة بـ «سواعد مائة بالمائة جزائرية». وستشتمل المحطة عدة بني تحتية ومعدات تتمثل في مراكز الكهرباء والمحولات والمحطة التحتية الكهربائية، إلى جانب محطات ضخ مياه البحر وطرح المياه المالحة ومياه الشرب وكذا خزانات استقبال مياه البحر ومياه التناضح العكسي ومعالجة وتحديد السوائل والمياه المعالجة. ويندرج إنجاز هذه المحطة ضمن تنفيذ البرنامج التكميلي للمخطط الاستراتيجي للسلطات العمومية الذي أقره رئيس الجمهورية و المتعلق بإنجاز 5 محطات جديدة تحلية مياه البحر بطاقة إنتاج 300 ألف متر مكعب يوميا لكل منها، تستفيد منها خمس ولايت وهي وهران (الراس الأبيض)، بجاية (تيفرمت-

س.ع

## رئيس الجمهورية ي دشّن مستشفى للحروق الكبرى بزرالدة

أشرف رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، الأربعاء، على تشييد مستشفى للحروق الكبرى بزرالدة بولاية الجزائر. ويشار أن المستشفى للحروق الكبرى يحمل اسم المجاهد المرحوم الدكتور «سعيد شيان». كما تم تجهيز المستشفى بأحدث الوسائل والتجهيزات التي تضمن الرعاية الطبية والصحية اللازمة للتكفل بحالات الحروق الحرجة. فيما تصل طاقة استيعاب المستشفى إلى 140 سريرا ويسهر على تسييره أطقم طبية وإدارية كفاء.

س.ع

## رئيس الجمهورية يضع حجر الأساس لإنجاز أزيد من 14 ألف وحدة سكنية بالجزائر العاصمة بصيغة عدل

قام رئيس الجمهورية، الأربعاء، بوضع حجر الأساس لمشروع إنجاز 14.442 وحدة سكنية بصيغة البيع بالإيجار (عدل) على مستوى ولاية الجزائر، منها 10.670 وحدة ببلدية الرحمانية. ويقوم رئيس الجمهورية بزيارة ميدانية تفقدية لعدد من المشاريع التنموية والحيوية بكل من ولايت الجزائر وبومرداس و تيبازة، وذلك بمناسبة الاحتفالات المنخلدة للذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال والشباب

ق.و

## رئيس الجمهورية يضع حجر الأساس لإنجاز مشروع المدينة الإعلامية

وضع رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، الأربعاء، حجر الأساس لإنجاز مشروع المدينة الإعلامية في ولاية الجزائر العاصمة. وحسب ما أورده التلفزيون العمومي، فإن المدينة الإعلامية من شأنها توفير بيئة مهنية للإعلاميين. تتوفرها على كل المرافق والتجهيزات بمقاييس عالمية. هذا وسيمتد إنجاز مشروع المدينة الإعلامية ميديا سيتي "DZIAR MEDIA CITY" ببلدية أولاد فليت في ولاية الجزائر العاصمة. وستعتمد المدينة الإعلامية مقرات مؤسسة التلفزيون العمومي والإذاعة الجزائرية ودار الصحافة. وغيرها من وسائل الإعلام الوطنية بمختلف أنماطها.

واج

## الذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال

### رئيس الجمهورية يترحم على أرواح شهداء الثورة التحريرية

ترحم رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، الأربعاء، بمقام الشهيد (الجزائر العاصمة)، على أرواح شهداء الثورة التحريرية المظفرة، وهذا بمناسبة الاحتفالات المنخلدة للذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال والشباب.

وقام الرئيس تبون بوضع إكليل من الزهور أمام النصب التذكاري وقراءة فاتحة الكتاب ترحما على أرواح شهداء الثورة التحريرية. وكان رئيس الجمهورية مرفوقا بكل من رئيس مجلس الأمة، السيد صالح فوجل، رئيس المجلس الشعبي الوطني، السيد إبراهيم بوغالي، الوزير الأول، السيد أيمن بن عبد الرحمان، رئيس المحكمة الدستورية، السيد عمر بلحاج، ورئيس أركان الجيش الوطني، الفريق أول السيد شقيرجة، ومدير ديوان رئاسة الجمهورية، السيد محمد النذير العرابوي، ووزير الدولة، المستشار لدى رئيس الجمهورية، السيد عبد العزيز خلف، بالإضافة إلى مسؤولين ساميين في الدولة وأعضاء من الحكومة وممثلين عن منظمات وطنية ومجاهدين.

ق.و

## رئيس الجمهورية يتلقى رسالة تهنئة من نظيره الأمريكي بمناسبة عيد الاستقلال

تلقى رئيس الجمهورية، عشية الاحتفال بالذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال رسالة تهنئة من نظيره الأمريكي جو بايدن.

وجاء في الرسالة «تلبية عن الشعب الأمريكي، أتقدم بأكبر التمنيات إليكم وإلى جميع الجزائريين بمناسبة احتفالكم بيوم استقلال الجزائر». وأضاف الرئيس الأمريكي «لقد ساهمت الشراكة المستدامة بين الجزائر والولايات المتحدة في تعزيز السلام والازدهار لشعبينا ولشعوب العالم. نعمل سويا على مواجهة التحديات الأمنية الإقليمية الرئيسية بما في ذلك مكافحة التطرف والإرهاب». وتابع بايدن يقول «نحن نتمنى روابطنا التجارية والاقتصادية»، مؤكدا أنه بينما «تستعد الجزائر لتولي عضوية مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة في العام المقبل، نتطلع الولايات المتحدة إلى العمل معكم لتعزيز القيم الديمقراطية المشتركة وروابطنا المشتركة للعالم». وختم الرئيس الأمريكي رسالته بالقول «في العام القادم، أتطلع أيضا إلى تعميق الشراكة بين بلدنا والصداقة بين شعبينا بشكل أعمق. وأتمنى لكم عيد وطني سعيد». مع خالص التحية.

س.ع

## الملك سلمان وولي العهد يهنئان رئيس الجمهورية بعيد الاستقلال

بعث خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، برقية تهنئة، لرئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، بمناسبة ذكرى الاستقلال. وأعرب الملك سلمان، عن أصدق التهاني وأطيب التمنيات بالصحة والسعادة لرئيس الجمهورية، ولحكومة وشعب الجزائر أطراد التقدم والازدهار. كما بعث صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود، ولي العهد السعودي رئيس مجلس الوزراء، برقية تهنئة، لرئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، رئيس بمناسبة ذكرى الاستقلال. وعبر ولي العهد، عن أطيّب التهاني وأصدق التمنيات بموفقو الصحة والسعادة لرئيس الجمهورية. ولحكومة وشعب الجزائر المزيد من التقدم والازدهار.

س.ع

## رئيس الجمهورية يتلقى برقية من أمير قطر ونائبه

تلقى رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، برقية تهنئة من أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني. كما جاءت البرقية بمناسبة ذكرى استقلال الجزائر. وجاء في منشور موقع قناة الجزائر الدولية «الرئيس الجزائري، عبد المجيد تبون، يتلقى برقية تهنئة من أمير قطر، الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، بمناسبة ذكرى استقلال الجزائر». كما تلقى الرئيس تبون، برقية تهنئة ثنية من نائب أمير قطر الشيخ عبد الله بن حمد آل ثاني.

ق.و

## رئيس الجمهورية يتلقى برقية تهنئة من ملك الأردن

بعث ملك الأردن، عبدالله الثاني، برقية تهنئة إلى رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، بمناسبة احتفالات عيد الاستقلال. وعبر ملك الأردن، في البرقية، عن تمنياته للرئيس تبون بدوام الصحة والعافية. وللشعب الجزائري الشقيق بالمزيد من التقدم والازدهار.

ق.و



في رسالة لرئيس الجمهورية خلال الاحتفال بالذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال والشباب

## الشباب أبان عن حس وطني عال قضى في الاتكالية بالاندماج في عالم المقاولاتية

أكد رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، أن أجيال الذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال والشباب يمثل محطة متجددة لاستشعار حجم ونبل الجهود المنظرة من الجميع وفي كل المواقع، والتي تدعو إلى المزيد من اليقظة والعمل لكسب رهان التحول نحو أنماط جديدة مسارية للعصر في التفكير والتسيير.



بِعزّة وشموخ على الثُّغور والجبهات دافعا عن الوطن والأمة، مُجندًا إرادتنا الصّائفة، في الوفاء لثقتهم الغالية لارتقاء ببلادنا العزيزة، بتظافر جهود الوطنيين المُخلصين، ووعي والتزام شبابنا الغيور على الجزائر إلى مصاف الدول المتقدمة، وإلى الحكاية الجبيرة بها.. وتتضح الشهادات الأبرار والمجاهدين الميامين.

وأكد عبد المجيد تبون إن احتفانا بالذكرى الحادية والستين (61) لعيد الاستقلال والشباب، يُشكل محطة مُجددة مُستشعر فيها حجم ونبل الجهود المُنتظرة منا جميعا في كلّ المُستويات والمواقع، وتدعونا في هذا الظرف بالذات إلى المزيد من اليقظة والعمل، لكسب رهان التحول نحو أنماط جديدة مُنايزة للعصر في التفكير والتسيير، تُقضي بصورة نهائية على مفاهيم الاتكالية والريح والنعيم، والخمذ لله فإن إرهابنا العهد الجديد الذي اندمج شبابنا بوعي تام في غاياته، أصبحت واضحة، تُترجمها حركة الاستثمار الوطني والأجنبي المُتصاعدة،

جبلالي.ق

وقال السيد الرئيس في رسالته: تحفي الشعب الجزائري غدا بالذكرى الحادية والستين (61) لاسترجاع السيادة الوطنية، هذا اليوم المجيد المنوَج لمُخمة خالدة في تاريخ كفاح الشعب من أجل الحرية والاستقلال. وفي هذا اليوم الأغر، يقول رئيس الجمهورية في رسالته أترخ بشموخ وإجلال على أرواح شهدائنا الأبرار الذين تصدوا بتضحياتهم الجسيمة لاستعمار البغيض إلى أن رفعوا راية الاستقلال والحرية، وأثوَجُه بالتحية والتقدير إلى أخواتي وإخواني المُجاهدات والمجاهدين.

رئيس الجمهورية يتراس حفل تقليد الرتب وإسداء الأوسمة؛ الفريق أول شقيرجة

## الدعم المستمر للمؤسسة العسكرية يزيد عزمها على تطوير وعصرنة المنظومة الدفاعية

ترأس رئيس الجمهورية، القائد الأعلى للقوات المسلحة، وزير الدفاع الوطني، السيد عبد المجيد تبون، الثلاثاء بقصر الشعب (الجزائر العاصمة)، مراسم تقليد الرتب وإسداء الأوسمة لعدد من الضباط العمداء والساميين، وذلك عشية الاحتفال بالذكرى الـ 61 لعيد الاستقلال واسترجاع السيادة الوطنية. حسب ما أفاد به بيان لوزارة الدفاع الوطني.

الوطنية للأمن السيرياني والتعمرين التكنيكي بالذخيرة الحية (فجر 2023) الذي نفذته وحدات الفرقة 12 مشاة ميكانيكية بالجلفة، مدعومة بوحدات من مختلف القوات والأسلحة، وذلك في إطار اختتام برنامج تحضير القوات لسنة 2022-2023». بعدها، أشرف رئيس الجمهورية، مرفوقا بالفريق أول، رئيس أركان الجيش الوطني الشعبي، والفريق أول، قائد الحرس الجمهوري، على تقليد الرتب وإسداء الأوسمة لمجموعة من الضباط العمداء والساميين والمستخدمين المدنيين. ق.و

المسلحة، وزير الدفاع الوطني، لإشرافه الشخصي على مراسم تقليد الرتب وإسداء الأوسمة لإطارات الجيش الوطني الشعبي، التي تأتي عشية الاحتفال بعيد الاستقلال واسترجاع سيادتنا الوطنية». وأضاف قائلا: «ولا شك أن عظمة هذه الذكرى الخالدة التي نحتفي بها العلم بذكراها الواحدة والستين، تملئ علينا اليوم بإلحاح أن نوليها بعضا من حقها، على سبيل التذكير بهذه المحطة التاريخية المجيدة التي تصنف من أعظم إنجازات القرن العشرين برجالها وبما حملته من قيم سامية تمثل أرقى ما تدركه النفس البشرية من تضحيت وأخلاق

وفي مستهل هذا الحفل، ألقى السيد الفريق أول السيد شقيرجة، رئيس أركان الجيش الوطني الشعبي، كلمة عبر في مستهلها عن «امتنانه للسيد رئيس الجمهورية على إشرافه الشخصي على هذا الحفل الذي يعد بمثابة تكريم مستحق لإطارات وزارة الدفاع الوطني نظير الجهود المبذولة لأداء المهام الموكلة لهم بكل مسؤولية واقتدار». وقال بهذا الخصوص: «بداية، يطيب لي أن أقدم، باسمي الخاص وباسم كافة مستخدمي الجيش الوطني الشعبي، بأسمي عبارات الشكر والامتنان للسيد رئيس الجمهورية، القائد الأعلى للقوات

لفائدة 8537 محبوسا والنزلاء الفائزين في الإمتحانات التعليمية والمهنية

## رئيس الجمهورية يوقع مرسومين رئاسيين للعضو عن محبوسين في جرائم القانون العام

وقع رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، مرسومين رئاسيين يتعلق الأول بإجراءات العفو في جرائم القانون العام لفائدة 8537 محبوسا، والثاني بالنزلاء المتحصلين على شهادات التعليم المتوسط والناجحين في شهادات التكوين المهني والحرفي والحاصلين على شهادات التعليم الجامعي لموسم 2022-2023. حسب ما أورده يوم الثلاثاء بيان لرئاسة الجمهورية.

ومؤسسات الدولة وموظفي الصحة، المساس بأنظمة المعالجة الآلية للمعطيات إذا كانت تستهدف الدفاع الوطني أو الهيئات أو المؤسسات الخاضعة للقانون العام، تهريب المهاجرين، جرائم المخدرات بكل أصنافها، جرائم التهريب والفساد، وجرائم الصرف وحركة رؤوس الأموال، جنح وجنابات تكوين جمعية أشرار، والسرقات والسرقات الموصوفة المقترنة

التهريب، التجسس، المؤامرات ضد سلطة الدولة وسلامة وحدة أرض الوطن، تزوير المحررات الرسمية والعمومية، وجرائم الانتحال، الضرب والجرح العمدي المفضي إلى عاهة، الاعتداء على الأصول أو القصر، الفعل المخل بالحياة والاغتصاب، الاختطاف، الاتجار بالبشر أو بالأعضاء، عصابات الأحياء، وضع النار عدا في الأموال، الاعتداء على موظفي

إجراءات الرأفة والتهنئة في جرائم السب والشتم. ويتعلق المرسوم الثاني بالنزلاء المتحصلين على شهادات التعليم المتوسط والناجحين في شهادات التكوين المهني والحرفي والحاصلين على شهادات التعليم الجامعي لموسم 2022 و2023». كما أشار المصدر ذاته إلى أنه «يستثنى من هذا العفو الرئاسي، الأشخاص المحكوم عليهم لارتكابهم جرائم الإرهاب والتفجير والقتل،

مسعود.ح

المجاهد أوزوررو أحد الناجين من تفجيرات النابالم في 1960

## تضامن الشعب الجزائري عامل رئيسي في نجاح الثورة

كان تضامن الشعب الجزائري مع جيش التحرير الوطني ونضاله من أجل استقلال الجزائر من ثمر الاستعمار الفرنسي «عامل رئيسي»، لنجاح الجهود والتضحيات التي قدمت من أجل حرية الوطن، كما أكدته بمناسبة ذكرى عيد الاستقلال (5 يوليو)، الضابط السابق في جيش التحرير الوطني صلاح أوزوررو.



في مذكراته المكتوبة والمنشورة بعد الاستقلال والمخصصة للمهام العسكرية وشبه العسكرية التي تولاها في الفترة ما بين سنة 1957 حتى مارس 1962، كتب هذا الضابط السابق في جيش التحرير الوطني، وهو من مواليد منطقة عين الحمام (تيزي وزو)، أن «دعم السكان كان السبيل الوحيد للخروج بأضرار أقل من عملية المنظار».

رندة ق.

خلال الندوة التي نظمتها مديرية الأمن الولائي للبلدية

## تأكيد على أهمية الحفاظ على الذاكرة التاريخية

أكد مشاركون في ندوة نظمت بالبلدية على أهمية الحفاظ على الذاكرة التاريخية التي لا طائما عمل للمستعمر الفرنسي على طمس معالمها.

وأكد أكاديميون و مجاهدون خلال الندوة التي نظمتها مديرية الأمن الولائي للبلدية واحضنها متحف المجاهد بأولاد يعيش بمناسبة الذكرى الـ 61 لاسترجاع السيادة الوطنية، على ضرورة الحفاظ على الذاكرة التاريخية وذلك من خلال حماية رموز الثورة من شهداء و مجاهدين لما لهم من فضل في تحرير الجزائر. وشدد المجاهد رشيد بوهري في مداخلة على أهمية الحفاظ على تاريخ الجزائر ونقله إلى الأجيال الصاعدة حتى تستلهم منه بطولات وتضحيات الآباء والأجداد، لافتا إلى أن «الجزائر مسقية بدماء الشهداء و لم يكن يوما الاستقلال الذي استرجعته الجزائر هدية من فرنسا كما يزعمه البعض بل كان نتيجة كفاح مرير

جيلالي ق.

الذكرى الـ 61 للإستقلال

## إبراز أهمية نقل وترسيخ القيم بين الأجيال

أبرز متدخلون في ندوة وطنية، بالجزائر العاصمة، في إطار إحياء الذكرى الـ 61 لعبيد الاستقلال والشباب، أهمية «نقل وترسيخ القيم الثقافية بين الأجيال» باعتبارها «ركيزة أساسية للحفاظ على التراث والذاكرة الوطنية وتعزيز الهوية الوطنية».

وحدث في هذا الإطار المجاهدة بقدر زوليفة على «أهمية الحفاظ ونقل قيم» السلف إلى الخلف للحفاظ على الذاكرة الوطنية وبناء جسور تواصل وتقارب بين الأجيال للحفاظ على رسالة الشهداء، مستعرضة جوانب من مساهمتها كطالبة خلال الثورة التحريرية ومعايشتها لقادتها ورموزها.

وشددت المجاهدة على أن «ترسيخ مبادئ وقيم الثورة التحريرية المظفرة وتضحيات الأجيال السابقة لدى الجيل الجديد ضروري لتكريس هذه القيم والإقتداء بها»، مؤكدة على أن حماية الذاكرة ورموزها هي «القاعدة الأساسية لبناء الحاضر والمستقبل والوفاء للجيل الذي صنع أمجاد ثورة نوفمبر».

رندة ق.

شارك رفقة كتيبته بالولاية الخامسة التاريخية فرحة النصر

## المجاهد بوشكاره حبيب... يستذكر فرحة السكان بيوم الإستقلال

لا تزال مشاهد الفرحة والسعادة التي سادت في أوساط سكان مدينة البرج بولاية معسكر يوم 5 يوليو 1962 بمناسبة استرجاع السيادة الوطنية راسخة إلى الآن في ذاكرة المجاهد بوشكاره حبيب (88 سنة).

1962 بأنه قد أدى واجبه كاملا من أجل استرجاع السيادة الوطنية حيث تجلت نتائج نضاله الطويل في رؤية المواطنين فرحين بيوم الاستقلال.

كما لا زال المجاهد بوشكاره حبيب يتذكر زغاريد النسوة وهتافات الشبل وهم يرددون من خلفها «تحيا الجزائر» و«المجد والخلود لشهدائنا الأبرار» و«الله يرحم الشهداء» و«تحيا جبهة وجيش التحرير الوطني». وأبرز في هذا الصدد بأن مشاهد الفرحة بالاستقلال بمدينة البرج قد دامت أكثر من شهرين وقد شملت أيضا كل مناطق ولاية معسكر.

جيلالي ق.



وأشار السيد بوشكاره، ابن مدينة البرج إحياء الذكرى الـ 61 للاستقلال، إلى أنه لا يمكن أن تفرق ذاكرته تلك اللحظات التاريخية والفرحة الكبيرة التي عبر بها مواطنو المدينة على غرار باقي مناطق البلاد باستقلال الجزائر بعد احتلال استيطاني غاشم دام 132 سنة.

في إطار الاحتفالات المخلدة للذكرى الـ 61 لعيد الإستقلال

## إطلاق وتدشين عدة مشاريع تنموية بغرب البلاد

تم إطلاق أشغال تجسيد عدة مشاريع ووضع حيز الخدمة لمجموعة من المرافق بولايات معسكر وتيارت وتلمسان والنعامية في إطار الاحتفالات المخلدة للذكرى الـ 61 لعبيد الاستقلال والشباب.

ومعسكر أشرفت السلطات الولائية رفقة الأسرة الثورية على تسمية كل من المعهد الوطني للتكوين العالي للشبه الطبي لمعسكر باسم المجاهدة المتوفية كسيرة خيرة وحي «100 مسكن ترقوي مدعم» باسم المجاهد المتوفى مصطفى غوال. كما تم وضع حيز الخدمة لسبع أبار ارتوازية ببلديات تيزي والبنيان وغروس وهاشم وتيغيف من شأنها توفير مزيد من 7 آلاف متر مكعب من الماء الشروب يوميا وفق الشروط المقدمة من طرف مدير الموارد المائية للولاية عبد الحليم بسليح.

وتم أيضا وضع حيز الخدمة لمشروع إيصال 93 مسكنا بالتجمعات الريفية «أولاد اقرارية» (المحمدية) و«أولاد عمار» (غريس) و«الجلالة» (المناور) بشبكة الكهرباء خصص لها غلاف مالي فاق 100 مليون دج ضمن صندوق الضمان والتضامن للجماعات المحلية حسب مديرية «سونالغاز». وفي إطار إحياء هذه الذكرى التاريخية أشرفت السلطات

مسعود ح.



بعد عدوان استمر ليومين أدى لاستشهاد 12 فلسطينياً

## الاحتلال ينسحب من جنين ويعيد نشر قواته حول أطراف المخيم

أكدت مصادر اعلامية. أن قوات الاحتلال الإسرائيلي انسحبت بشكل كامل من مخيم جنين، شمالي الضفة الغربية بعد عدوان استمر ليومين أدى لاستشهاد 12 فلسطينياً، وإصابة العشرات.



وأفادت القناة 14/ العبرية، منتصف ليل الأربعاء، أن آخر دورية من الجيش، تشق طريقها للخروج من جنين في هذا الوقت. وأشارت تقارير إسرائيلية إلى أن الأليكت تحركت باتجاه حاجزي الجلمة وسالم شمال وغرب جنين، فيما لا تزال الطائرات المسيّرة والمرحبة تحلق في سماء جنين.

من مخيم جنين. وقالت مصادر محلية، إن أجهزة الدفاع المدني الفلسطيني تمكنت من ليلة الأربعاء، بعد عدوان استمر ليومين، خلف 12 شهيداً وعشرات الجرحى، عن أي مخلفات وأجسام مشبوهة تركها الاحتلال. بدورها ذكرت مصادر صحفية أن قوات كبيرة من جيش الاحتلال، تنتشر عند أطراف مدينة جنين بعد انسحاب قوات الجيش الإسرائيلي من مخيم جنين، ليلة الأربعاء، بعد عدوان استمر ليومين، خلف 12 شهيداً وعشرات الجرحى، عن أي مخلفات وأجسام مشبوهة تركها الاحتلال. بدورها ذكرت مصادر صحفية أن قوات كبيرة من جيش الاحتلال، تنتشر عند أطراف مدينة جنين بعد

القدس برس

أكد أنه سيبقى قلعة للمقاومة وشوكة في حلق الاحتلال

## قاسم: مخيم جنين هزم جيش الاحتلال الإسرائيلي

باركت حركة المقاومة الإسلامية «حماس» انتصار مخيم جنين، شمالي الضفة الغربية، ومقاومته على الاحتلال الإسرائيلي، بعد عدوانه الذي استمر ليومين، وخلف 12 شهيداً وعشرات الجرحى.



وقال الناطق باسم «حماس» حازم قاسم، في تصريحات صحفية، منتصف ليل الأربعاء، «نبارك لمخيم جنين ومقاومته انتصاره، وإنجازه على جيش العدو الصهيوني، مرة أخرى يهزم مخيم جنين جيش الاحتلال».

بالضفة الغربية متصاعدة حتى تحقيق أهداف شعبنا بالحرية والاستقلال». وكانت القناة 13/ العبرية، قد ذكرت أنّ قوات الجيش الإسرائيلي بدأت الانسحاب من مخيم جنين، فيما أكدت مصادر محلية انسحاب الاحتلال بالكامل من المخيم، وإعادة انتشاره في محيطه.

القدس برس

دون تسجيل إصابات.

## طائرات الاحتلال تقصف موقعين للمقاومة بغزة

شنت طائرات الاحتلال الحربية فجر الأربعاء سلسلة غارات على قطاع غزة.

وقال مصادر اعلامية تسجيل إصابات. وقال المتحدث باسم جيش الاحتلال بأن قواته «قصفت للمقاومة في بلدة «بيت لاهيا» شمالي قطاع غزة عدة مرات. وأضافت بأن طائرات الاحتلال الحربية من نوع «اف 16» أغارت على موقع «البير» غرب مدينة غزة بصاروخين. كما أفادت بوقوع دمار خلفه القصف شمالي القطاع وغربي مدينة غزة، دون

القدس برس

قال ان الأيام القادمة ستكشف عن حجم الهزة العنيفة التي ألحقها المقاومة بالعدو

## هنية: جنين كبّدت الاحتلال خسائر كبيرة وكل الخيارات لإسنادها كانت على الطاولة

قال إسماعيل هنية، رئيس المكتب السياسي لحركة «حماس». ان المقاومة لقت العدو درسا قاسيا وألحقت به خسائر كبيرة. مشددا على أن كل الخيارات لإسناد جنين وإبطالها كانت على الطاولة.

وأضاف هنية في تصريح صحفي فجر الأربعاء- ستكشف الأيام القادمة عن حجم الهزة العنيفة التي ألحقها المقاومة بالعدو، وستجبره على إعادة حساباته كثيرا عند التفكير في العدوان على شعبنا مرة أخرى. كما أكد أن كل الخيارات لإسناد جنين وإبطالها كانت على الطاولة، وما العملية البطولية في تل أبيب وما يجري في مناطق الضفة المختلفة إلا تعبيراً عن أن الشعب الفلسطيني بكل مكوناته وفي مختلف مواقعه كان حاضرا لجنين ومساندا لها في معركتها البطولية. وشدد على أنّ المقاومة هي عنوان شعبنا وخياره الاستراتيجي لرد العدوان ودحر الاحتلال عن أراضينا الفلسطينية. وقال هنية: أوصلنا رسائل واضحة للعدو عبر جميع الأطراف بأن المقاومة في الساحات كافة ليست في منأى عما يجري، وعلى العدو أن يوقف عدوانه فوراً. وأشار إلى أنه وعلى الرغم من ارتقاء الشهداء وتسجيل

م.ف.ا



لصالح الدولة اللبنانية

فرنسا تجزأ أموال وممتلكات حاكم مصرف لبنان

أعلن وزير العدل في حكومة تصريف الأعمال اللبنانية، هنري خوري، موافقة القضاء الفرنسي على حجز أموال وممتلكات حاكم مصرف لبنان رياض سلامة وآخرين في فرنسا لصالح الدولة اللبنانية.



وأفادت الوكالة الوطنية للإعلام نقلاً عن بيان صادر عن وزارة العدل: «بموافقة القضاء الفرنسي على الطلبات المقدمة من قبل المحامين الفرنسيين إيمانويل داوود وجان كلود بوفيه، المكلفين من قبل الدولة اللبنانية بإبقاء الحجز على الأموال والممتلكات العائدة لحاكم مصرف لبنان [البنك المركزي] رياض سلامة، ورفيقه رجا سلامة، ماريان حويك وأنا كوزاكوفيا لصالح الدولة اللبنانية».

وأضاف: «إنني أحث الولايات الأخرى على أن تحذو حذو إلينوي، ومواصلة دعوة النواب الجمهوريين في الكونغرس للجلوس إلى طاولة المفاوضات بشأن إصلاحات منطقية وذات مغزى يدعمها الشعب الأمريكي».

سبوتنيك عربي

من بينهم حالات غير مستقرة

«أطباء السودان»: سقوط جرحى إثر القتال غرب الخرطوم

أعلنت نقابة أطباء السودان، عن وقوع العديد من الجرحى جراء الاشتباكات بين الجيش وقوات الدعم السريع في مدينة أم درمان غرب العاصمة الخرطوم.

وقالت النقابة في بيان، إنه «في ظل القتال الدائر في أم درمان وأحياء الثورات بالمدينة على وجه الخصوص، سقط العديد من الجرحى والمصابين من بينهم حالات غير مستقرة». وأضافت: «نناشد الكوادر الطبية بالتوجه إلى مستشفى النور في أم درمان للمساعدة في إسعاف المصابين».

وقال وزير العدل في حكومة تصريف الأعمال اللبنانية، هنري خوري، موافقة القضاء الفرنسي على الطلبات المقدمة من قبل المحامين الفرنسيين إيمانويل داوود وجان كلود بوفيه، المكلفين من قبل الدولة اللبنانية بإبقاء الحجز على الأموال والممتلكات العائدة لحاكم مصرف لبنان [البنك المركزي] رياض سلامة، ورفيقه رجا سلامة، ماريان حويك وأنا كوزاكوفيا لصالح الدولة اللبنانية».

الأناضول

قالت أن زيادة عدد الطلعات غير المنسقة للطائرات المسيرة التابعة للتحالف الدولي من شأنه تصعيد التوتر

روسيا تعرب عن قلقها حيال انتهاك التحالف الدولي بروتوكولات تجنب الصدام في سوريا

صرح العميد أوليغ غورينوف، نائب رئيس المركز الروسي للمصالحة بين الأطراف المتحاربة في سوريا، أن روسيا قلقة من الانتهاكات المنهجية لبروتوكولات عدم التضارب المتعلقة بتعليقات طائرات «التحالف» دون طيار فوق شمالي سوريا.

وقال غورينوف للصحفيين: «يعرب الجانب الروسي مجدداً عن القلق حيال الخروقات المنهجية لبروتوكولات تجنب الصدام فيما يتعلق بطلعات المركبات الجوية غير المأهولة التابعة للتحالف الدولي لمكافحة الإرهاب في المجال الجوي فوق مناطق شمالي سوريا، حيث تم تسجيل 9 خروقات يوم الثلاثاء». وأشار إلى أن زيادة عدد الطلعات غير المنسقة للطائرات المسيرة التابعة للتحالف

وقال غورينوف للصحفيين: «يعرب الجانب الروسي مجدداً عن القلق حيال الخروقات المنهجية لبروتوكولات تجنب الصدام فيما يتعلق بطلعات المركبات الجوية غير المأهولة التابعة للتحالف الدولي لمكافحة الإرهاب في المجال الجوي فوق مناطق شمالي سوريا، حيث تم تسجيل 9 خروقات يوم الثلاثاء». وأشار إلى أن زيادة عدد الطلعات غير المنسقة للطائرات المسيرة التابعة للتحالف

سبوتنيك عربي

أكد على ضرورة بذل المزيد من الجهود الرامية لتصدي لوباء عنف السلاح

بايدن يجدد دعوة الكونغرس لإصلاح قوانين امتلاك الأسلحة

جدد الرئيس الأمريكي جو بايدن، دعوته للمشرعين الجمهوريين في الكونغرس الأمريكي إلى إصلاحات «ذات مغزى لقوانين امتلاك الأسلحة بعد إراقة الدماء في أنحاء البلاد مع احتفال الأمة بعيد الاستقلال».



وأضاف: «إنني أحث الولايات الأخرى على أن تحذو حذو إلينوي، ومواصلة دعوة النواب الجمهوريين في الكونغرس للجلوس إلى طاولة المفاوضات بشأن إصلاحات منطقية وذات مغزى يدعمها الشعب الأمريكي».

وقال بايدن، في بيان له، جيل وأنا نشعر بالحرز الشديد على أولئك الذين فقدوا حياتهم، وببعضنا تحفنا أمتنا بعيد الاستقلال، نصلي من أجل اليوم الذي ستكون فيه مجتمعاتنا خالية من العنف المسلح». فيما أشاد بايدن بمسؤولي ولاية إلينوي لحظهم الأسلحة الهجومية، قائلاً إن «إنجازهم ينقذ

وأضاف: «إنني أحث الولايات الأخرى على أن تحذو حذو إلينوي، ومواصلة دعوة النواب الجمهوريين في الكونغرس للجلوس إلى طاولة المفاوضات بشأن إصلاحات منطقية وذات مغزى يدعمها الشعب الأمريكي».

الأناضول

بعد موافقتها على بيع الذخيرة والمعدات لتايوان

الدفاع الصينية: واشنطن تحول الجزيرة إلى «برميل بارود» وتدفع الشعب التايواني نحو هاوية الكوارث

صرح المتحدث الرسمي باسم وزارة الدفاع الصينية تان كايفي، الأربعاء، بأن الولايات المتحدة، من خلال بيع الأسلحة لتايوان، تحول جزيرة تايوان إلى «برميل بارود» وتدفع الشعب التايواني نحو هاوية الكوارث.



واقفت على بيع محتمل للذخيرة والمعدات لتايوان في طليين يبلغ إجماليهما 440 مليون دولار، فيما تعارض الصين أي اتصالات رسمية للدول الأجنبية مع تايبيه، وتعتبر أن سيادتها على الجزيرة أمراً لا جدال فيه.

وتصاعدت التوترات

أخيراً بين الصين من جهة والولايات المتحدة وتايوان من جهة، على خلفية لقاءات رسمية بين مسؤولي البلدين، ما أثار غضب بكين، التي حذرت من أنها ستتخذ إجراءات حازمة وفعالة لحماية السيادة الوطنية وسلامة أراضيها. وتخضع تايوان (الصين) للحكم بشكل مستقل عن البر الرئيسي للصين منذ عام 1949، وتنتظر بكين إلى الجزيرة على أنها مقاطعة تابعة لها، بينما تؤكد تايوان أنها دولة تتمتع بالحكم الذاتي ولكنها لم تصل إلى حد إعلان الاستقلال.

وقال تان كايفي في مؤتمر صحفي: «تعارض الصين بشدة بيع الولايات المتحدة للأسلحة لتايوان وقد قدمت الصين بالفعل مذكرة رسمية صارمة للجانب الأمريكي. تتجاهل الولايات المتحدة المخاوف الرئيسية للصين وتتدخل بشكل واضح في الشؤون الداخلية للصين وتزيد من مما يحول تايوان في الواقع إلى «برميل بارود» ويدفع الشعب التايواني نحو هاوية الكوارث». وأضاف أن الصين تدعو الولايات المتحدة إلى وقف فوري لبيع الأسلحة

سبوتنيك عربي



البطولة المحترفة الأولى لكرة القدم لموسم 2022-2023

## شباب بلوزداد يتوج بلقبه العاشر والرابع تواليا



توج فريق شباب بلوزداد بلقب البطولة المحترفة الأولى لكرة القدم لموسم 2022-2023، للعام الرابع على التوالي وهي سابقة أولى في تاريخ كرة القدم الجزائرية، عقب تعادله أمام شاب قسنطينة بنتيجة (0-0)، لحساب الجولة 27 بملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة. ويعد هذا اللقب هو العاشر

في سجل الشباب بعد مواسم 1965، 1966، 1969، 1970، 2000، 2001، 2020، 2021 و 2022.

بعد هذا الفوز، يتقدم شباب بلوزداد (58 ن) بفارق (11 نقطة) على ملاحقه المباشرة شباب قسنطينة (47 ن)، وهو فارق كاف ليمنحه لقب الموسم الحالي قبل ثلاث

جولات من نهاية البطولة. يتكرر أن شباب بلوزداد ضيع فرصة تحقيق الشافية هذا الموسم بعد خسارته في نهائيات كأس الجزائر أمام أولمبي الشلف (1-2) بعد الوقت الإضافي يوم 22 يونيو الفارط بملعب ميلود هد في بهران. جيلالي ق.

### بمحل افتتاح في ملعب 5 جويلية الأولمبي إعطاء الإشارة الرسمية لانطلاق الألعاب العربية في نسختها 15

أفتتحت أمس في الجزائر، النسخة 15 لدور الألعاب العربية، بمشاركة أكثر من 3800 رياضي من 22 دولة عربية، على أن تستمر حتى 15 جويلية الجاري. وهذه هي المرة الثانية التي تستضيف الجزائر هذه الألعاب، بعد أن احتضنتها عام 2004، بحضور أكثر من 3 آلاف رياضي عربي تنافسوا في 26 مجالاً رياضياً. وكانت مناسبات لعبة كرة القدم قد انطلقت منذ الأحد الماضي، فيما تشهد مدن البلاد مناسبات في شتى القطاعات الرياضية ابتداء من العاصمة وحتى وهران، وقسنطينة، وعناينة، وتيبازة. وأعطيت أسس الإشارة الرسمية لانطلاق الألعاب، بمحل افتتاح في ملعب 5 جويلية الأولمبي، التابع لمركز محمد بوضياف، تميز بداية بطابع فولكلوري شعبي بمشاركة فرق فنية تصحبها تقنيات حديثة. ووصل عدد المشاركين في الحفل إلى 300 راقد، بالإضافة لثمانين جزائريين، وذلك قبل دخول البعثات المشاركة وحمل أعلام الدول العربية. وقال الأمين العام للجنة المنظمة للدورة سيد أحمد سالي، إن نجاح الجزائر في تنظيم دورة ألعاب البحر المتوسط الأخيرة، دفعها للعمل بجد ومحاولة تقديم الأفضل للخروج بتنظيم نوعي يعكس الصورة الإيجابية للجزائر بكرمها وحسن ضيافتها وجمهورها المميز. وتسعى الجزائر لتقديم نسخة مثالية للبطولة بعد استضافتها دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط في وهران العام الماضي، وكأس أمم إفريقيا للمحليين في كرة القدم العام الحالي. رندة ق.

### شبيبة القبائل تتنافس الصعداء وأمل الأربعاء أكبر الخاسرين



ارتقى فريق شبيبة الساورة إلى الصف الثالث بفضل فوزه على متذليل الترتيب هلال شلفوم العيد بثنائية نظيفة. هذا الفوز يسمح لأبناء «الجنوب، بالوصول إلى النقطه 41، ليحفظوا بذلك المرتبة الثالثة من وفاق سطيف ومولودية الجزائر. كما ارتقت مولودية البيض إلى المركز الرابع بفضل فوزها على بطل كأس الجزائر، جمعية الشلف (2-0)، لتلتحق بكل من

وفاق سطيف ومولودية الجزائر واتحاد الجزائر، بـ40 نقطة لكل فريق، أما وضعية الشفاوة، فتبقى غير مطمئنة كونهم لم يضمّنوا البقاء رسمياً، حيث يتواجدون في الصف الـ13 بـ33 نقطة، من جانب آخر، وفي «معركة، البقاء، تمكنت شبيبة القبائل من اقتناص ثلاث نقاط صعبة لكنها ثمينة أمام ضيف عنيد يتمثل في اتحاد بسكرة، حيث لم يستطع النادي، القبائلي، من تسجيل الهدف الوحيد سوى في اللحظات الأخيرة عن طريق ضربة جزاء من أعضاء مواقي. ليرتقي «الكناري، إلى المرتبة العاشرة بـ35 نقطة أي على بعد فوز واحد من ترسيم البقاء، متبوعين بـ«اليساكرة، في الصف الـ11 الترتيب العام بـ34. بالمقابل، يعد أمل الأربعاء أكبر الخاسرين في هذه الجولة على اثر انهزامه أمام اتحاد خنشلة (1-2)، مما جعل أبناء «النتيجة، يتراجعون إلى المرتبة 14 بـ32 نقطة ويدخلون منطقة الخطر. واستطاع نادي بارادو من حطّ فوز ثمين من الجار مولودية الجزائر (0-1) وهو ما يمنح جرعة أمل لـ«الناج، في تحقيق البقاء بـ32 نقطة محتلين المرتبة 15. ويفارق نقطة واحدة عن أول الناجين، من جانبها، ضمنت مولودية وهران بقاها بعد فوزها على وفاق سطيف (1-3)، حيث يصعد «الحمراوة، إلى المركز التاسع بـ38 نقطة وعلى تقمّنين من الوفاق (40) صاحب الصف الرابع. رندة ق.

### الفاف تهنئ الشعب الجزائري بمناسبة الذكرى 61 لعيد الاستقلال

هنّأت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم الشعب الجزائري بمناسبة حلول الذكرى 61 لعيد الاستقلال والشباب، كما نشرت الفاف عبر صفحتها الرسمية على «الفايسبوك»، صورة تبين رمز الذكرى والاستقلال ودور المنتخب الوطني سابقاً «جبهة التحرير الوطني» في الاستقلال، كما قالت «المجد والخلود لشهدائنا الأبرار. جيلالي ق.

مساعد مدرب شباب بلوزداد نادر الهبيري

### التنويج لم يكن سهلاً.. وأشكر اللاعبين على تركيزهم طيلة الموسم

عبر مساعد مدرب شباب بلوزداد، نادر الهبيري، عن سعادته بحسم لقب البطولة المحترفة، للمرة الرابعة توالياً، بعد فرض التعادل، خارج الديار ضد شباب قسنطينة، برسم الجولة 27 من المحترف الأول. وصرح الهبيري في هذا الشأن للصفحة الرسمية لشباب بلوزداد، عبر الفايسبوك: «الحمد لله تنويج لم يكن سهلاً، حيث بدأنا التحضيرات تقريبا منذ سنة كاملة». وأضاف الهبيري: «اللاعبين كانوا مركزين طيلة الموسم، خاصة وأتينا واجهنا خصوم يملعون بتندية لتحقيق الفوز ضدنا، لكن تركيز اللاعبين والتحضيرات الجدية مكنتنا من الظفر بلقب البطولة الرابع توالياً، وختم مساعد المدرب نبيل الكوكي بتوجيه شكره لكل من ساهم في هذا الإنجاز التاريخي، من الجمهور للاعبين والطواقم الفني والإداري. جيلالي ق.

تنس الطاولة

### الجزائر بطلة إفريقيا تحت 19 سنة بالمغرب

توج المنتخب الوطني الجزائري، لثمة أقل من 19 سنة بالبطولة الإفريقية لتنس الطاولة للشباب أغادير 2023. وتألقت العناصر الوطنية في البطولة القارية، التي جرت وقائعها بمدينة أغادير بالمغرب في الفترة من 2 إلى 8 من شهر جويلية الجاري. وهنأت اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، الأخضر لتنس الطاولة. على هذا الإنجاز بمنشور عبر الصفحة الرسمية على «فيسبوك، قالت فيه: «الحمد لله ويفعلها الأبطال، الجزائر بطلة إفريقيا تحت 19 سنة بالمغرب في البطولة الإفريقية للشباب 2023». رندة ق.

مدرب الأخضر لكرة اليد صالح بوشكرو

### هدفتنا إنهاء البطولة العربية في أحسن مرتبة

أكد مدرب الأخضر لكرة اليد، صالح بوشكرو، استهدافه قيادة المنتخب لإنهاء الألعاب العربية «الجزائر 2023، في أحسن مرتبة. وفي تصريحات صحفية، قال بوشكرو: «سئلب أول مباراة هذا الخميس حضمراً كما ينبغي ولكن لم تلعب أي مباراة ودية بسبب ضيق الوقت، وكان أماننا 20 يوماً فقط. قبل أن يستدرك، رغم ذلك، لثمة مباريات تطبيقية يتواجد 24 لاعباً، واختارنا في النهاية أحسن اللاعبين في القائمة النهائية». أما عن أهداف المشاركة الجزائرية، قال بوشكرو: «الهدف الأول هو إنهاء المناقصة في أحسن مرتبة.. ولكن المهمة ستكون صعبة للغاية، يتواجد منتخب السعودية الأول، والذي يملك تجربة كبيرة وشارك في 4 كؤوس عالم، مضيفاً، الفريق القطري قوي أيضاً، لأن الدوري القطري يضم لاعبين محترفين.. صحيح أنهم لم يأتوا بالفريق الأول، ولكن حتى الفريق الثاني شاهدنا أنه فاز في نهائي ألعاب الخليج على البحرين ما يعني أنه منتخب قوي». ويهدف المنتخب الوطني لكرة اليد، مشاركتها في الألعاب العربية، اليوم الخميس، بمواجهة الأردن، على أن يلتقي بقطر يوم الجمعة، والعراق يوم السبت القادم، بينما سيكون مقعياً من لقاءات الأحد، ويختتم مبارياته الاثنين بمواجهة السعودية. جيلالي ق.

## بمشاركة أكاديميون وباحثون مختصون في المسرح



## لقاءات علمية حول المسرح الجزائري بمناسبة ستينية الاستقلال

ينظم المسرح الوطني الجزائري محيي الدين باشطارزي من 4 إلى 6 جويلية الحادي عشر بالجزائر العاصمة لقاءات علمية حول المسرح الجزائري بمناسبة ستينية استرجاع السيادة الوطنية، حسب بيان للمسرح.

## عائشة ق.

وتحت عنوان «الشهر المسرحي لستينية الاستقلال» سيشارك في هذه اللقاءات أكاديميون وباحثون مختصون في المسرح، حيث سيقدّمون مداخلات حول مواضيع مختلفة على غرار المسرح وعلاقتها بالحركة الوطنية والثورة التحريرية وكذا شخصيات تركت بصماتها في المسرح الجزائري.

وسيكون اليوم الأول مع ندوة بعنوان «انتاجتانيا جزر الأنتيل، من فرانس فانون إلى دانيال بوكمان»، سيشارك فيها كل من مدير المعهد الوطني العالي لمهن فنون العرض والسيمعي البصري (إيسماس)، محمد بوكراس، والأستاذ بالمعهد إبراهيم نوال، وكذا المخرج المسرحي ومدير المسرح الجهوي للجلفة ناصر خلاف.

وسيُعرف اليوم الثاني إقامة يوم دراسي حول

## بمشاركة 13 فرقة من مختلف ولايات الوطن

## افتتاح الطبعة 12 للمهرجان الوطني للعباسوة بميلة

القارة التي ينظمها قطاع الثقافة عبر الوطن، يعكس اهتمام وزيرة القطاع على تسخير كل ما يلزم لإبراز هويتنا الثقافية وجماعتها خصوصا وأنها جزء من الذاكرة الوطنية.

كما أضاف ممثل الوزارة أن المهرجان الثقافي الوطني للعباسوة التي تحتضنه ميلة «يبرز الخصوصية الثقافية الجزائرية»، مؤكداً أن الجهود متواصلة للرفق بهذا الموروث الأصيل النابع من التراث الصوفي.



افتتحت أول أمس، بدار الثقافة مبارك الطبعة الـ 12 للمهرجان الثقافي الوطني للعباسوة التي ستستمر إلى غاية 7 يوليو الجاري بمشاركة 13 فرقة قدمت من عدة ولايات من الوطن.

وجاء في كلمة محافظ ميلة للمهرجان الثقافي الوطني للعباسوة بوخميس بويليلة في افتتاح هذه الطبعة بأن هذا الموعد الفني يتزامن مع مناسبة وطنية مهمة ولهذا كان شعاره هذه السنة «العباسوة بعد روعي وصمود أمة» تأكيداً على أن الموروث الثقافي جزء من ذاكرتنا وتاريخنا، لافتاً إلى أن هذه المناسبة الفنية «تبرز مدى تمسكنا بتراثنا ومنه الطريقة العيساوية التي كان لرجائها ومشايخها دور في حفظ تاريخ الأمة وصونه».

وقال أيضاً: «إن هذه التظاهرة الفنية ستكون محطة للفرحان بجميل من ساهموا في استعادة الحرية والتخلص من المستعمر الفرنسي من جهاديين من خلال تكريمهم ضمن هذا المهرجان الذي أرادت محافظته أن تؤكد وفاء الفن والثقافة للأمة وتاريخها».

من جهته، أكد ممثل وزيرة الثقافة والفنون، عثمان بوجدال أن هذا الحدث السنوي على غرار عديد الأنشطة

وقد تشتمل حفل افتتاح الطبعة الـ 12 للمهرجان الثقافي الوطني للعباسوة كل من جمعية «النور» من ميلة و فرقة الفنان زين الدين بوشعالة من قسنطينة بتقديم وصلات إنشادية ومدائح تتغنّى بحب الرسول صلى الله عليه وسلم تتفاعل معها الجمهور المكون من شباب وعائلات.

وسيواصل برنامج هذه التظاهرة بإحياء سهرات فنية عيساوية بمشاركة فرق وجمعيات من ولايات بشار وسوق أهراس وعنابة ومستغانم وقالة والمدية وقسنطينة وميلة وذلك بدار الثقافة مبارك الميلي وكذا عبر بلديات فرجوية والتلازمة وشلغوم العيد، بالإضافة إلى تنشيط ندوات من طرف أساتذة مهتمين بهذا التراث.

ق. ث.

## الذكرى الـ 61 لاسترجاع السيادة الوطنية: معرض للصور والوثائق بمركز المحفوظات الوطنية



نظم مركز المحفوظات الوطنية، أول أمس، بالجزائر العاصمة، معرضاً للصور والوثائق تتناول أهم المحطات التاريخية التي عرفتها الجزائر في مقاومة الاحتلال الفرنسي، وهذا بمناسبة الاحتفالات المخلدة للذكرى الـ 61 لاسترجاع السيادة الوطنية.

وفي هذا الإطار، أكد مدير مركز المحفوظات الوطنية، محمد تيلوين، على أهمية تخليد ذكرى استرجاع السيادة الوطنية

وتعظيم مثل هذه التظاهرات بهدف ترسيخ قيم الوطنية وتضحيات الشهداء والمجاهدين في نفوس الأجيال الصاعدة. وأضاف أن هذه الوقفة تهدف إلى «إطلاع الجيل الصاعد على أبرز المحطات التاريخية التي شهدتها الجزائر منذ بداية الاحتلال الفرنسي، مروراً بالمقاومة الشعبية وصولاً إلى الكفاح المنهجي الذي توج بالاستقلال واسترجاع السيادة الوطنية».

وأبرز هذا المعرض من خلال الوثائق والصور مرحلة ما بعد الاستقلال من خلال معركة البناء والتشييد وكذا الإنجازات التي تحققت في عدة مجالات وقطاعات استراتيجية.

كما أبرز أيضاً ما يجري تجسيده حالياً من إصلاحات ضمن برنامج رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تون، في مختلف المجالات والميادين لبناء الجزائر الجديدة التي تضمن العيش الكريم لكل فئات المجتمع وتحقق التنمية المستدامة في مختلف مناطق الوطن.

ق. ث.

## تداولت التعذيب الممارس إبان الاحتلال الفرنسي

## عرض مسرحية «استراحة المهرجين» على ركم بشطارزي

وفي نهاية العرض، صفق الجمهور الحاضر مطولاً لجميع الفنانين.

في هذا الصدد، صرح وحيد عاشور قائلاً «هل هناك ما هو أسوأ وغير إنساني من استخدام مهرجين الذين يدخلون عادة الفرح للقلوب و يزرعون الابتسامة على الوجوه، لارتكاب جرائم بشعة وبث الرعب».

للعلم، فإن مسرحية «استراحة المهرجين» التي أنتجها المسرح الجهوي «محمد طاهر فرحاتي» بقسنطينة، ستجوب فور عرضها في الجزائر العاصمة، عدة مدن في وسط وشرق الوطن.

ق. ث.

كثيراً، ويتم القبض على رشيد المرموق باسم «راد صن» (الشمس الحمراء) وهو كيميائي يتظاهر بأنه سيالك، و بحوزته زجاجة نبيذ كان قد فخخها وقد تنفجر عند فتحها.

و بعد أن نجح في خداع يقظة جلاديه، أدخل هذا الكيميائي الشاب القبيلة إلى التكة حيث استلخ بشجاعة تجاوز سلسلة من الاستجوابات خضع لها تحت التعذيب.

وقد نجح كل من مراد فيلاي وأحمد حمامص وأسامة تيلاني ونيل مساهل وريم بن زقوتة ورامي متوري ورفيق بلحمادي وعبد الحميد ليتيم في أداء أدوارهم ببراعة.

ومجرمين، وتطور الأحداث على مدار 90 دقيقة في مكان يقع في ككتة للجيش الاستعماري حيث كانت مجموعة من الجنود الفرنسيين متكرين في زي مهرجين تستعد لتقديم عرض لإقامة علاقات جديدة مع السكان الجزائريين بهدف «تحسين سمعتهم» و «إظهار إنسانيتهم» التي لم يشرفوها قط.

أيضا، تسلط الضوء المسرحية في عرضها الذي تتقام أدواره ممثلوها بينما كان الجنود يتدربون في أحد مقراتهم المخصصة لعمارة التعذيب، ترددهم معلومة مفادها إيد اع قبيلة في مكان عام غير معروف يتردد عليه الفرنسيون

تم، بالجزائر العاصمة عرض مسرحية «استراحة المهرجين» التي تسلط الضوء على ممارسة التعذيب إبان الحقبة الاستعمارية. و برمغ عرض هذه المسرحية التي احتضنها المسرح الوطني محيي الدين بشطارزي، من تصور وإخراج وحيد عاشور عن نص ترجمه علاوة جروة وهبي من رواية نور الدين عبة الذي تحمل نفس العنوان ضمن «شهر المسرح» الذي ينظم احتفالات بستيينية استقلال الجزائر.

وقد بلغ عرض «استراحة المهرجين» الذي يستنكر قسوة واحتقار المحتل الفرنسي، ذروتها بتحويل شخصيات مهرجين كان يفترض أن ترفه وتجلب الفرح والابتسامة إلى جلادين

## ما هي فوائد عصير الكرز الرائعة؟



عصير الكرز هو واحد من العصائر اللذيذة التي تتمتع بفوائد صحية مذهلة. يحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية التي يمكن أن تعزز صحتك. إليك بعض الفوائد الصحية لعصير الكرز، غني بالمغذيات، عصير الكرز يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن الهامة مثل فيتامين C والبوتاسيوم والحديد والكالسيوم. هذه المغذيات تعزز صحة الجسم بشكل عام وتدعم وظائفه المختلفة. مضاد للاكسدة، الكرز يحتوي على مركبات مضادة للاكسدة مثل الأنثوسيانين، وهي مواد تحارب الجذور الحرة وتقلل من التهابات الجسم. يمكن لمضادات الاكسدة في عصير الكرز أن تحمي الخلايا من التلف وتعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

تخفيف الالتهابات والألم: يعتبر عصير الكرز خيارا شهيرا لتخفيف الالتهابات والألم المرتبطة بالأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل وآلام العضلات. يحتوي عصير الكرز على مركبات تسمى الأنثوسيانين التي تعمل على تقليل التورم وتهدئة الألم.

تحسين النوم: يعتبر عصير الكرز مصدرا طبيعيا للميلاتونين، وهو هرمون يساعد على تنظيم نمط النوم وتحسين جودته. بالتالي، تناول عصير الكرز يمكن أن يساعد في تهدئة الجسم وتعزيز النوم العميق. دعم صحة القلب، تشير الدراسات إلى أن عصير الكرز يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم وتقليل مستويات الكوليسترول السيئ. يحتوي الكرز على مركبات تسمى فلافونويدز والتي تعزز صحة القلب وتقلل من خطر الأمراض القلبية. يساعد على تحسين النوم: يحتوي عصير الكرز على مركب يسمى الميلاتونين، وهو هرمون يلعب دورا في تنظيم النوم والاسترخاء. يظهر بعض الأبحاث أن تناول عصير الكرز يمكن أن يساعد في تحسين جودة النوم وتقليل مشكلات الأرق.

يساهم في الوقاية من السرطان، هناك دراسات تشير إلى أن عصير الكرز قد يكون له تأثير ميثبط لنمو بعض أنواع الخلايا السرطانية. وفي دراسة أجريت على الحيوانات، وجد أن تناول عصير الكرز يقلل من نمو الخلايا السرطانية في

القولون. ومع ذلك، لا يزال هناك حاجة لمزيد من الأبحاث لتحديد دور عصير الكرز بالضبط في مكافحة السرطان لدى البشر. للاستفادة من فوائد عصير الكرز، ينصح

بتناوله بشكل منتظم كجزء من نظامك الغذائي اليومي. ومع ذلك، يجب الانتباه إلى الكمية المتناولة وضبط استهلاك السكر، حيث قد يحتوي بعض أنواع عصير

الكرز التجاري على سكر مضاف. قد يكون من الأفضل تحضير العصير في المنزل باستخدام الكرز الطازج للحصول على أقصى قدر من الفوائد الصحية.

### عرق السوس: فوائد صحية رائعة ولكن قد لا تناسب الجميع

يعتبر جذر نبات عرق السوس مستخدماً منذ العصور القديمة لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض، بما في ذلك مشاكل الجهاز الهضمي والملاiria والأرق والالتهابات.

غالباً ما يتم استخدام جذر عرق السوس محلياً في صنع المشروبات والحلوى والأدوية، حيث يحتوي على أكثر من 300 مركب كيميائي وفلافونويد. ويعتبر المركب النشط الأساسي لجذر عرق السوس هو الجليسرهيزين (Glycyrrhizin)، الذي يساهم في الطعم الحلو للجذر، بالإضافة إلى خصائصه المضادة للاكسدة والمضادة للالتهابات والمضادة للميكروبات.

يتمتع جذر عرق السوس بالعديد من الفوائد الصحية للجسم، ومن أبرزها: علاج قرحة المعدة، يعزز إنتاج المخاط في المعدة ويحسن تليطيف بطانتها، كما يساهم في إمداد المعدة بالدم وتعزيز الشفاء. كما يمنع تكون القرحة بتثبيط إنتاج هرمون القاسترين وحمض المعدة.

مفيد لعلاج السرطان: يساهم في علاج سرطان المعدة وسرطان الدم بفعل مادة Glycyrrhizin، التي تسبب موت الخلايا المبرمج للسرطان. منع تكاثر الفيروسات والبكتيريا: يقلل من تكاثر الفيروسات ويعوق نمو البكتيريا، بما في ذلك المكورات العنقودية والمكورات العقدية والمبيضات البيضاء وفيروس الهربس وفيروس نقص المناعة البشرية.

تقليل السمّة: يقلل من دهون الجسم بفضل وجود حمض الجليسرهيزينيك فيه. علاج مشكلات البشرة: يستخدم لعلاج حب الشباب والاكزيما وغيرها من الأمراض الجلدية بفعل تأثيراته المضادة للالتهابات والبكتيريا والفيروسات.

تخفيف أمراض الجهاز التنفسي: يساعد في حالات الجهاز التنفسي العلوي ويساهم في تخفيف الربو والتهاب الحلق. الحماية من التسوس: يساعد في الحماية من بكتيريا تسوس الأسنان.

مفيد لمرضى السكري: يحسن مستويات السكر في الدم وصحة الكلى لدى مرضى السكري.

## الأعراض النفسية لمرض السكر!

زيادة نسبة السكر في الدم وتسبب مشاكل صحية أخرى. وخلال فترات التوتر، يفرز الجسم هرمون الأدرينالين للتعامل مع انخفاض نسبة السكر في

الدم.

التغيرات المزاجية: توجد علاقة بين الحالة المزاجية ومستوى السكر في الدم، حيث يمكن أن تسبب التغيرات في نسبة السكر في الدم تقلبات مزاجية. تشمل أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم الارتباك، العصبية، صعوبات التركيز واتخاذ القرار، العدوانية والتهيح.

للحفاظ على صحتك النفسية والجسدية العامة، يجب مراقبة مستوى السكر في الدم بانتظام والعناية بصحتك العامة. ينصح بالتعاون مع فريق طبي متخصص لإدارة مرض السكري وتلقي العلاج اللازم للحفاظ على استقرارك النفسي والصحي.

هنا بعض النصائح للتعامل مع أعراض السكر النفسية:

- ممارسة الرياضة: قم بممارسة الرياضة بانتظام، حتى المشي السريع يمكن أن يكون مهدئا ويستمر تأثيره لساعات بعد التمرين.

- ممارسة تقنيات الاسترخاء: قم بتجربة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو اليوجا. هذه التمارين تساعد على تهدئة العقل والجسم وتقليل التوتر والقلق. - التواصل الاجتماعي: حافظ على التواصل الاجتماعي وتحدث مع الآخرين الذين يهتمونك ويمكنك التحدث معهم. قد يكون لديك صديقة مقربة تستطيعين التحدث إليها أو حتى إرسال رسالة نصية لشخص مهم في حياتك.

- احتياط وقت لنفسك: منح نفسك بعض الوقت للاسترخاء والاستجمام. قد تستمتع بالتمتدح في الحديقة وقراءة كتاب ممتع أو القيام بأي نشاط يساعدك على إعادة شحن طاقتك.



يُعتبر مرض السكري أحد أمراض القعد الصماء الشائعة في العالم، ويتسبب في زيادة مستوى السكر في الدم. بعد السكري حالة مزمنة تستمر مدى الحياة، وتتطلب إدارة ورعاية مستمرة. يؤثر مرض السكري على العديد من الأشخاص في جميع أنحاء العالم، بغض النظر عن العمر أو الجنس. تسبب اضطرابات هرمون الأنسولين، المسؤول عن تنظيم مستوى السكر في الدم، في ظهور مرض السكري. يحدث هذا الاضطراب عندما لا يكون الجسم قادراً على إنتاج كمية كافية من الأنسولين أو استخدامه بشكل صحيح. وهذا يؤدي إلى زيادة تراكم السكر في الدم، مما يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة. تتنوع أعراض مرض السكري من شخص لآخر. وقد تشمل العطش المفرط، والتبول المتكرر، والشعور بالجوع المستمر، وفقدان الوزن الغير المبرر، والتعب، والتهابات الجري البولي، وتؤثر أيضاً على البصر والجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية.

في السطور التالية، سنتعرف على أعراض السكر النفسية وكيف يمكن أن يؤدي السكر إلى الإصابة بالاكتئاب والتوتر.

الاكتئاب ومرض السكري: الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمرتين إلى ثلاث مرات مقارنة بالأشخاص الأصحاء. يعتبر الاكتئاب مرضاً نفسياً يسبب الحزن وفقدان الاهتمام

بالأنشطة السابقة الممتعة. ويؤثر الاكتئاب على أدائك في العمل والمنزل، بما في ذلك إدارة مرض السكري الخاص بك. عدم إدارة مرض السكري بشكل جيد يزيد من خطر الإصابة بمضاعفات مرض السكري مثل أمراض القلب وأضرار الأعصاب.

التوتر والقلق: التوتر أصبح جزءاً أساسياً في حياتنا اليومية نتيجة الضغوط اليومية المتعددة. إذا كنت متوتراً، فقد تؤثر مستويات السكر في الدم لديك، حيث يمكن للتوتر أن يسبب زيادة أو انخفاضاً غير متوقع في نسبة السكر في الدم. قد يؤدي التوتر المرتبط بالإصابة بالسكري إلى

## حب الوطن من الإيمان



حب الوطن هو ذلك الإحساس الخفي الذي يجرسنا للتعليق به، والإحساس بالانتماء إليه مهما بعدت بنا المسافات، فهو شعور فطري ينمو ويكبر مع تقدمنا بالعمر، وإحساسنا بأن لا شيء يضاهاه دافع الأرض التي خلقنا من ترابها، وترعرعنا في روابيها مهما رأينا وأحببنا من بلاد، إنه حب تناقلناه من الأجداد للأبناء، فاستقر في قلوبنا ولا زال يكرر حب الوطن عطاء لا ينضب تكمن أهمية الوطن في أنه رمز للهوية والتاريخ والحضارة والفخر، فهو كرامة للمواطنين، وواجبنا اتجاهه يكون بالحفاظ عليه والدفاع عنه، واحترام القوانين والالتزام بها، فهو يمنحنا حق العيش الكريم والحرية، وهذا ما يتطلب منا أن نخلص له من خلال أن ننهض به بالمجالات كافة، خاصة التعليم.

في ضوء ما سبق، إذا أصاب الوطن مكرها - لا قدر الله - يقف جميع المواطنين معا وقفة رجل واحد، للدفاع عنه، فحب الوطن يتطلب التضحية في سبيله وبدل الغالي والنفيس، حتى تراه في المعالي، وأقل ما يمكن تقديمه له حماية منشأته والمحافظة على نظافته، والسعي لمعرفة تاريخه. علمنا الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم - كيفية حب الوطن، كيف لا؟ وهو الذي قال عن مكة المكرمة، «ما أطيبك من بلد! وأحبك إلي! ولولا أن قومي أخرجوني منك ما سكنت غيرك»، فهذا الحديث الشريف يدل على تعلق النبي - عليه الصلاة والسلام - بوطنه، وحبه العميق تجاهه، وحنينه الدائم له، فما حب الوطن إلا أمر فطري في نفس كل إنسان. حب الوطن بالأفعال لا الأقوال لا يكون حب الوطن بالأقوال والشعارات فقط، بل بالأفعال التي تدل على الانتماء الحقيقي لترابه الطاهرة، فببدا غرس هذا الحب من الأسرة، فالأب والأم يجب أن يعلموا أبناءهم الوفاء للأرض، كما أن للمدرسة دورا في تنمية شعور حب الوطن، من خلال تضييق الطلبة لرحم دورهم في النهضة والتقدم.

بالإضافة إلى ما سبق، للجامعة أيضا دور عملي مهم، حيث يعبر الطلبة في هذا الصرح عمليا عن انتمائهم وحبهم للوطن، من خلال إقامة الفعاليات المتنوعة، وعمل أبحاث علمية من شأنها رفع اسم الوطن عاليا، مع الحرص على تحقيق أعلى العلامات في الدراسة، قال الشاعر مضدي زكريا: بلادي أحبك فوق الظنون وأشدو بحبك في كل نادي عشقت لأجلك كل جميل وهمت لأجلك في كل وادي ومن هام فيك أحب الجمال وإن لامه الغشم قال: بلادي حب الوطن مغروس في القلب في الختام، ما أغلاك يا وطني وما أحبك إلى قلبي! أيها الوطن الذي أشهد فيه أجمل صياحاتي، وأضحو على أشعة الشمس التي تغمر أراضيه وبساتينه وأنهاره، أعذك بأن أحافظ على حبك نقيا، وأن أنقله لأبنائي ليستمر حيا في القلوب جيلا بعد جيل، ولتبقى أنت ذخرا لنا نياهي به بين الأمم.

تأثرت كثيرا بقصة الرسول الكريم وحبه الشديد لمكة بالرغم من العذاب الذي لقاها فيها، يبرز حب النبي - صلى الله عليه وسلم - لوطنه بكثير من المواقف والأقوال، وكشفنا حرصه على تطهيره من عبادة الأوثان والدفاع عنه ورفع الظلم عن أرضه، وهذه بعض الأحاديث الصحيحة عن محبة الوطن. (ما أطيبك من بلد وأحبك إلي، ولولا أن قومي أخرجوني منك ما سكنت غيرك). «أخرجته الترمذي صحيح»، (اللهم بارك لنا في مدينتنا، اللهم إن إبراهيم عبدك وخليلك ونبيك، وإني عبدك ونبيك، وإنه ذكاك بمكة، وإني أذعوك للمدينة بمثل ما ذكاك بمكة، ومثله معه). «أخرجته مسلم»، (اللهم حبب إلينا المدينة كحبنا مكة، أو أشد وصححها وبارك لنا في صاعها ومدها). «أخرجته البخاري» حيث يظهر حب النبي - صلى الله عليه وسلم - لوطنه، مما يدفعنا لحماية أوطاننا والمحافظة عليها والدعاء لها بأن يحفظها الله ويبعد عنها كل أذى وشر، كما يتوجب علينا السعي وراء كل عمل من شأنه يرفع مقام أوطاننا ويعزز أمنها واستقرارها.



### ماذا قال الرسول صلى الله عليه وسلم عن حب الوطن؟

تأثرت كثيرا بقصة الرسول الكريم وحبه الشديد لمكة بالرغم من العذاب الذي لقاها فيها، يبرز حب النبي - صلى الله عليه وسلم - لوطنه بكثير من المواقف والأقوال، وكشفنا حرصه على تطهيره من عبادة الأوثان والدفاع عنه ورفع الظلم عن أرضه، وهذه بعض الأحاديث الصحيحة عن محبة الوطن. (ما أطيبك من بلد وأحبك إلي، ولولا أن قومي أخرجوني منك ما سكنت غيرك). «أخرجته الترمذي صحيح»، (اللهم بارك لنا في مدينتنا، اللهم إن إبراهيم عبدك وخليلك ونبيك، وإني عبدك ونبيك، وإنه ذكاك بمكة، وإني أذعوك للمدينة بمثل ما ذكاك بمكة، ومثله معه). «أخرجته مسلم»، (اللهم حبب إلينا المدينة كحبنا مكة، أو أشد وصححها وبارك لنا في صاعها ومدها). «أخرجته البخاري» حيث يظهر حب النبي - صلى الله عليه وسلم - لوطنه، مما يدفعنا لحماية أوطاننا والمحافظة عليها والدعاء لها بأن يحفظها الله ويبعد عنها كل أذى وشر، كما يتوجب علينا السعي وراء كل عمل من شأنه يرفع مقام أوطاننا ويعزز أمنها واستقرارها.

### عبارات جميلة عن حب الوطن والاعتزاز به

الوطن هو العزة، والكرامة، ونبض القلب، ونظر العيون، لا يوجد ما هو أحن من الوطن في الحصول على أرواحنا. الوطن عزيز على الجميع وغالي على كل القلوب. إما أن نعيش في الوطن ونخدمه أو نموت من أجله. الاعتزاز إلى الوطن خالد، فلا أحد يعرف شيئا يستحق الاعتزاز أكثر منه. وطني الكبير أنت تسكن في كل خلايا جسمي. وطني المستوطن قلبي، أنت من يبقى حبه إلى الأبد، وأنت من أعتر به. وطني ما أو طفولتي، وبيتي في شيوخوتي، الكريم يعتز بوطنه، مثلما يعتز الصقر بتخليقه. العلاقة بين الإنسان ووطنه لا يمكن التعبير عنها بالكلمات. علاقة المواطن الشريف بوطنه مثل علاقة السمك والماء، وعلاقة الشجر والهواء. أجمل ما يمر به الإنسان، هو اعتزازه بوطنه. أجمل إحساس هو المشي على أرض الوطن بعد الاعتزاز. لا يعلم أحد قيمة الوطن في داخله إلى أن يبتعد عنه. حب وطني يجري في عروقي وكلي ولأه له. وطني أغلى من كل شيء عندي. ما أسعد أن أرى علم بلدي يرفرف عاليا باعتزاز. يكفيني عزاً أنتي من أبناء بلدي الجميل. وطني هو المكان الذي أحبه من كل قلبي. جمال الروح ينبع من جمال الوطن دائما. وطني هو المكان الذي أستطيع الوقوف فيه تحت المطر وكأنني في المنزل. عبارات جميلة عن حب الوطن والوفاء له وطني أنت الحزن الدافئ الذي يحتضنني يوميا، وأشعر فيه بسلام أسرتي. وطني أنت عشقي الأول والأخير، وأتغنى بعشقتك يوميا. وطني يا حبي الخالد الذي أفتخر بكل شيء فيه. أيدل دمايني لأجلك رخيصة يا وطني، وأقدم قلبي فداء لأرضك الطاهرة.



## طرق بسيطة لتقشير البشرة بدون قلق

قد تريد الفتاة أن يكون لها بشرة ناعمة ومتوهجة بشكل طبيعي، دون استخدام مواد كيميائية قد تؤثر عليها سلباً بعد مرور الوقت، ما يسبب الكثير من المشاكل في المستقبل.. ويوجد طرق طبيعية لتقشير وفرك البشرة بشكل لطيف دون اللجوء لطرق أخرى، ويوجد أهمية لعملية التقشير لإزالة أي جلد ميت من البشرة، مما يمنح التعزيز للخلايا الجديدة ويجعل الجلد رطب وناعم بشكل كبير، ويوجد العديد من الطرق الطبيعية للتقشير.

يجب في بادئ الأمر معرفة نوع البشرة حتى يتم التعامل معها بشكل سليم.

تنقسم البشرة إلى أربع أنواع: البشرة الدهنية، والبشرية الحساسة والبشرة الجافة والبشرة المختلطة.

العسل مفيد بشكل كبير ومفيد لأقصى درجة سواء عند تناوله بالضم أو عند وضعه على البشرة، وله خصائص مضادة للميكروبات ومعززة للتقشير، ويستخدم من قرون عديدة مضت، ويمكن لمن تريد تقشير بشرتها أن تضع كمية قليلة من العسل على راحة اليد ويتم وضعها على الوجه بأطراف الأصابع وبحركة دائرية يتم ترحيلها، ثم بعد ذلك يتم غسل الوجه بالماء، ويمكن استخدام العسل بمفرده أو خلطه بالقليل من صودا الخبز لمزيد من النتيجة المبهرة.



## فواكه تزيد ترطيب جسمك والبشرة في الصيف..



تبحث الكثيرات عن مواد طبيعية تعمل على ترطيب البشرة، وذلك لتجنب مشاكل جفافها، حيث إن الترطيب يساعد على تجديد الخلايا، ويخلص من السموم المختفية، كما أنه يساعد البشرة على امتصاص الفيتامينات التي يحتاجها، ويجعل البشرة مستعدة لتحمي نفسها من أشعة الشمس الضارة، هناك الكثير من المنتجات التي تقدم الترطيب الذي تحتاجه البشرة، إلا أنه أيضاً هناك المزيد من الفواكه التي تعطي الترطيب اللازم للجسم أيضاً مع البشرة.

تناولي البطيخ، كونه يحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين C والركبات النباتية المعززة للمناعة وذلك إلى جانب أنه من الفواكه المنعشة، حيث يحتوي على ما يصل إلى 91% ماء، وإذا كنت تبحث عن طريقة جديدة لتناول هذا الصيف، فهو يتناسب تماماً مع سلطات الفواكه والأطباق الأخرى مثل الجيلي، والعصائر.

كذلك التوت بأنواعه يتوفر على كميات كبيرة من الألياف، كما أنه يمنحك القدرة على تحقيق أهداف الترطيب اليومية، حيث يحتوي على ما يصل إلى 80% ماء، فيمكن تناوله بالكثير من الطرق.

أما تناول الحمضيات، فتفيد بشرتك لتوفرها على الماء المرطب من داخلها. وكذلك الخوخ والفواكه ذات النواة الواحدة تعطي الثمار ذات النواة فرصة لتعزيز الترطيب، حيث يحتوي الخوخ على ما يصل إلى 89% ماء، في حين أن الكنتارين ليس بعيداً عن 88%. ويحتوي البرقوق على 87% من محتوى الماء والشمس نسبة 86%.

## إطالة الشعر بشكل طبيعي إليك ذلك



هل تعلمين، أن تدليك فروة الرأس يمكن أن يؤدي ضرر بسيط أو مستمر في فروة الرأس إلى تساقط الشعر. جربي تدليك فروة الرأس عندما يكون الشعر مبللاً، وسيساعدك ذلك على التخلص من خلايا الجلد الميتة وتنظيف فروة الرأس.

كما يمكن أن يساعد التدليك على تنشيط الدورة الدموية، وهو ما من شأنه أن يقوي جذور الشعر ويعزز نموه.

ومن جهة، إن تعريض الشعر لدرجات الحموضة العالية

قد يعرضه للتساقط. عند شراء الشامبو، تحقق من كونه قليل الرغوة وذا درجة حموضة تتراوح بين 4,5 و5.5. فعند المحافظة على مستوى الرقم الهيدروجيني، الطبيعي للشعر وفروة الرأس، يتمكن الغطاء الحمضي لفروة الرأس من مقاومة البكتيريا.

لكن استخدام المنتجات القلوية يحدث خللاً في ذلك التوازن، حيث تنفتح مسام البشرة، ويسبب ذلك مشاكل في الشعر. في المقابل، تسبب المنتجات عالية الحموضة انقباضاً في المسام وتلفاً.

حكة فروة الرأس قد ترجع إلى الجفاف الناتج عن الفصل المتكرر للشعر والاستخدام المتكرر لمجفف الشعر، بالإضافة إلى أشعة الشمس وماء البحر وماء حمام السباحة المحتوي على الكلور.

## الزبادي لبشرة موحدة ولون صافى

يساعد الزبادي على إذابة وإزالة أي خلايا ميتة ويحفظ من نمو الخلايا الجديدة بشكل سريع، ويمتص حمض اللاكتيك تقشير البشرة أكثر تناسق ولون واحد صافى، وهو مقشر لطيف على البشرة، عن طريق وضع ملعقة صغيرة من الزبادي العادي الطبيعي، على الوجه بأطراف الأصابع، بحركة دائرية، أو يمكن بفرشاة بحركات قصيرة ويتم تركه على البشرة لمدة تصل إلى 20 دقيقة ثم شطفه بالماء بعد ذلك.





## تاريخنا



## تحيًا للجزائر

في ذكرى عيد استقلال الجزائر

## بجاية.. قاضي التحقيق يوجه نداء للجمهور للتعرف على هذا المتهم

وجه قاضي التحقيق لدى محكمة سيدي عيش، بمجلس قضاء بجاية نداء للجمهور للتعرف على شخص متهم بالسرقة وانتحال صفة الغير. وحسب ما جاء في بيان لوكيل الجمهورية لذات المحكمة، والمرفوق بصورة فوتوغرافية للمتهم المدعو ب م - يدعى فيه كل شخص وقع ضحية قد وقع ضحية للسالف الذكر. التوجه إلى نيابة الجمهورية لدى محكمة سيدي عيش، مكتب التحقيق، الغرفة الأولى، أو التقدم إلى مصالح أمن دائرة سيدي عيش، الأمن الحضري الخارجي تقرت. أو إلى أقرب مقر للشرطة عبر تراب الجمهورية، لتقديد شكوى أو أداء بشهادة في قضية الحال.

وأوضح البيان أن المتهم متابع جنائية تكوين جمعية أشرار لأجل ارتكاب جنائية السرقة بتوافر ظروف التعدد والليل واستحضار مركبة وانتحال هوية الغير في ظروف قد تؤدي لتقيد في صحيفة السوابق القضائية. وجاء هذا البيان طبقاً لنص المادة 17 من قانون الإجراءات الجزائية وعمال بالاذن الصادر عن قاضي التحقيق لدى محكمة سيدي عيش، مجلس قضاء بجاية.



## ثورة ميتا الجديدة.. تعصف بشركتي أبل وغوغل



قررت ميتا دخول مجال بيع وتحميل التطبيقات عبر منصتها فيسبوك. ويتوقع مراقبون أن هذه الخطوة ستخلق أزمة بين المنصة الشهيرة وغوغل بلاي وأبل ستور. شركة ميتا أعلنت عن إنشاء متجر لتحميل التطبيقات عبر فيسبوك. ويسمح للمستخدمين بتحميل التطبيقات مباشرة من الإعلانات التي تظهر لهم، مستغلة قانوناً أوروبياً يلزم أندرويد وأبل ستور، بإتاحة التطبيقات للمستخدمين من متاجر أخرى بديلة لهم. وستبدأ ميتا هذه الخطوة مع مطوري تطبيقات أندرويد، في حين قد تقض أبل وبضوة ضد هذه الخطوة.

وتزعم شركة ميتا أن المطورين سوف يشهدون معدلات عالية لتحميل تطبيقاتها عبر إعلانات فيسبوك. وتشجع المطورين على اعتماد المنصة كمتخذ بيع لتطبيقاتهم، قالت ميتا إنها لا تخطط في الوقت الحالي لتحصيل رسوم عمليات الشراء الداخلية في التطبيقات كما تفعل غوغل وأبل حالياً. وهو ما يشير تكهنات بأن هذا العرض المجاني لن يدوم طويلاً خصوصاً أن غوغل وأبل تحصلان رسوماً من عمليات بيع التطبيقات والمشتريات الرقمية الداخلية في التطبيقات والألعاب قد تصل إلى 30% من قيمة التطبي، وهو ما يشكل دافعاً لدخول ميتا في هذا المجال. وكالات

## هالك 8 أشخاص وجرح 40 آخرين في حادث مرور مروع يبرج بوغريج



لقي 8 أشخاص حتفهم، صبيحة الأربعاء، فيما أصيب 40 آخرون في حادث مرور وقع قبل محول حمام البيبان بولاية برج بوغريج باتجاه الجزائر وأكد المقدم خديم قويدر، قائد مركز الإعلام وتنسيق المرور بقيادة الدرك الوطني، أن الحادث المميت تم تسجيله على الساعة 2 سا و10 مشيراً إلى أن الحادث وقع على مستوى الطريق السيار شرق-غرب في شطره الرابط بين برج بوغريج إتجاه الجزائر العاصمة. بالضبط بالقرب من محول حمام البيبان بلدية المنصورة. الحادث نجم عن انحراف حافلة -ضيف المتحدث- لنقل المسافرين تعمل على خط ميلة-الجزائر العاصمة واصطدامها بالحاجز الفولاذي الذي يفصل الطريق السيار. كما أكد ذات المصدر أن فضيلة الطريق السيار شرق-غرب للدرك الوطني بن ياشير فتحت تحقيقاً في الحادث، مشدداً على مستعملي الطريق السريع بضرورة التقيد بقواعد السلامة واحترام قوانين المرور.

كريم -ح

## الأهلي السعودي يتعاقد رسمياً مع فير مينيو



أعلن الأهلي السعودي عن التعاقد رسمياً مع المهاجم البرازيلي فير مينيو قادم من نادي ليبربول الإنجليزي بعقد 3 سنوات. كما قدم الأهلي السعودي نجمه الجديد عبر صفحته الرسمية على تويتر، التي قال عليها المهاجم الملحق بـ «الديناميت» البرازيلي «أنا دائماً أعب للمفرق الكبيرة، أنا الآن في الأهلي المصري». ويملك فير مينيو مسيرة كروية ممتازة، خاصة منذ انضمامه إلى ليبربول، في 2015، حيث لعب بقميصه 256 مباراة سجل من خلالها 82 هدفاً وتوج بدوري أبطال أوروبا موسم 2018/2019. سامي.ق

## محرك البحث «غوغل» يحتفي بالذكرى الـ 61 لاستقلال الجزائر



احتفى محرك البحث على شبكة الأنترنت «غوغل» الأربعاء بالذكرى الـ 61 لاسترجاع السيادة الوطنية بوضع الراية الوطنية الجزائرية على صفحته الرئيسية. وكما في السنوات الماضية، سلط محرك البحث الأول على شبكة الأنترنت الضوء على الذكرى الـ 61 لاسترجاع الجزائر لسيادتها الوطنية بعرض رايتها الوطنية وهي ترفرف على صفحته الرئيسية.

وأعرب محرك البحث عن تهاديه بهذه المناسبة، مشيداً بكفاح الشعب الجزائري في سبيل استرجاع استقلاله من الاستعمار الفرنسي والجزائر التي تحتفي يوم، 5 يوليو، بذكرى استرجاع سيادتها الوطنية.

ويبقى على المتصفح النقر على الراية الوطنية للاطلاع على سلسلة مقالات تعود بالتفصيل إلى هذه الذكرى الهامة في تاريخ الجزائر.

ق.و

فرض مجلس بلدي غرامة باهظة على نجم المنتخب البرازيلي لكرة القدم نيمار لبثائه بحيرة في قصره الواقع في ضواحي ريو دي جانيرو من دون ترخيص بيئي.

وبلغت قيمة الغرامة، التي فرضها المجلس البلدي في مانفارتيا 16 مليون ريال (3,3 مليون دولار)، وذلك وفق ما أفادت السلطات المحلية الاثنين.

وفرض المجلس البلدي على نيمار 4 غرامات على «مخالفات بيئية متعلقة ببناء بحيرة صناعية في قصر اللاعب»، بحسب ما أشارت أمانة المجلس.

تغريم نيمار  
بمبلغ 3,3 مليون  
دولة ريسيب  
مخالفات بيئية

