

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM

www.akhbarelyoum.dz



04 03

علاقات تاريخية نموذجية وشراكة إستراتيجية شاملة

الرئيس تبون في الصين..

■ تبون يتباحث مع أمير قطر لتعزيز التعاون في 5 مجالات

قدم استقالته من رئاسة "الضاف"

زفيزف يرحل..

16



أكد أن الحرائق أتلقت
288 هكتاراً.. طواهرية:



"نراهن على 399 برجا
لتحصين الغابات"

03

يُنْتَظَرُ أن تشهدا عدة
ولايات إلى غاية الثلاثاء

موجة حرّ شديد مع درجات
حرارة عالية

04

لتعزيز التعاون
في مجال المحروقات

سوناطراك تبرم مذكرة
تفاهم مع شركة البترول
للكونغو برازافيل

04

تحذيرات من إمعان المخزن
في التطبيع مع الصهاينة

هكذا يهدد النظام
المغربي أمن المنطقة..

16

حالات استنفار قصوى عبر مصالح الاستعجال

أمراض جلدية والتهابات في العيون
تزامناً مع موجة الحرّ

11

اختتام ألعاب الجزائر

الرئيس يهنئ النخبة الوطنية



هنأ رئيس الجمهورية النخبة الوطنية الرياضية على أدائها الرفيع وحلولها في المرتبة الأولى في الألعاب الرياضية العربية الخامسة عشر التي احتضنتها الجزائر من 5 إلى 15 جويلية الجاري. وكتب رئيس الجمهورية في تغريدة له على حسابه الرسمي على موقع تويتر: "كل التقدير للنخبة الوطنية على أدائها الرفيع وتشريفها للجزائر خلال الألعاب العربية، وحلولها في المرتبة الأولى عن جدارة واستحقاق. وتمنياتي لكم بالنجاح وإحراز تقدم أكبر بحول الله في المناسبات الرياضية الدولية المرتقبة".



اختتمت الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية التي احتضنتها الجزائر من 5 إلى 15 جويلية الجاري، مساء السبت وذلك بحفل بهيج نظم بالمرکز الاوليبي محمد بوضياف (الجزائر العاصمة)، بحضور وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد والأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل، رئيس اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية وعدد من أعضاء الحكومة وضيوف من عدة دول ومنظمات. يذكر أن الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية شهدت مشاركة تزيد من 2000 رياضي يمثلون 22 دولة عربية. وتصدرت الجزائر المركز الأول في جدول الميداليات بحصولها على 255 ميدالية، 106 ذهب، 77 فضة، 72 برونزية. وتنافس الرياضيون خلال هذه المظاهرة الرياضية الدولية في 24 اختصاصا مسجلا في البرنامج العام للألعاب من بينها ثلاث رياضات استعراضية.

حر شديد.. وأمطار رعدية



وضعت مصالح الديوان الوطني للأرصاد الجوية الجزائرية، أمس الأحد، تنبئها خاصا بظواهر جوية من أمطار رعدية في ولايتين جنوبيتين، وارتفاع محسوس في درجة الحرارة وموجة حر قالت إنها ستميز ما لا يقل عن عشر ولايات عبر الوطن يومي الأحد والاثنين. وجاء في نشرة خاصة، أن ولايتي عين قزام وبرج باجي مختار ستشهدان هطول أمطار رعدية. وجرى إدراج تنبيه من المستوى الأول يخص حرارة شديدة في ولايات مستغانم، تيممسيلت وسوق أهراس، إضافة إلى موجة حر تنبيه من المستوى الثاني، تشمل ولايات: تلمسان، سيدي بلعباس، سعيدة، معسكر، غليزان، الشلف وعين الدفلى. وحسب النشرة، ستتراوح درجات الحرارة القصوى ما بين 43 إلى 45 درجة تحت الظل، ومن المحتمل أن تصل محليا هذا الاثنين من 46 إلى 47 درجة، في حين ستكون درجات الحرارة الدنيا ما بين 27 و34 درجة. وتمتد صلاحية هذه النشرة طيلة يومي الأحد والاثنين.

الفيصل: "عشنا شعار الجزائر واقعا"



أكد رئيس اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية ووزير الشباب والرياضة السعودي، الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل، سهرة يوم السبت بالجزائر العاصمة أن شعار دورة الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية (الجزائر-2023) "بالرياضة نرتقي وفي الجزائر نلتقي" كان واقعا معاشا خلال هذه الدورة، مرحبا بجميع الوفود العربية في النسخة المقبلة التي ستحتضنها المملكة العربية السعودية سنة 2027. وأفاد الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل، خلال كلمة له عقب تسليم راية الألعاب الرياضية العربية من أيدي وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد قبيل انطلاق حفل اختتام الألعاب بملعب 5 جويلية الأولمبي (الجزائر العاصمة)، "شعار بالرياضة نرتقي وفي الجزائر نلتقي - عشناها واقعا في هذه الدورة من خلال لحظات لا تنسى وذكرات ستخلد، بعد أن أكد المشاركون قدرتهم على الفوز بأكبر الاستحقاقات والمناسبات الرياضية". وأضاف "الرياضيون تنافسوا في إبراز مؤهلاتهم وصعود منصات التتويج والتزين بالذهب ملتزمين بقيم المنافسة وروابط الأخوة، التي تمتد عبر التاريخ لتقودنا إلى غاية واحدة تنطلق معها لتقدم الرياضة العربية ومستقبل أبطاننا نحو النجاح والتميز. لقد شرفوا بلدانهم وأسهموا في إنجاح هذه النسخة بشكل مميز".

وفي نفس الكلمة، رحب رئيس اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية بالوفود العربية التي ستشارك في الطبعة الـ16 بالمملكة العربية السعودية.

انتخاب جزائريات في هيئات إفريقية



انتخبت ثلاث مترشحات جزائريات لتولي مناصب هامة في هيئات تابعة للاتحاد الإفريقي وذلك أثناء الدورة العادية الـ43 للمجلس التنفيذي للاتحاد الإفريقي التي انعقدت يومي الخميس والجمعة بالعاصمة الكينية نيروبي. وانتخبت سامية بورويبة بصفة عضوا في لجنة الاتحاد الإفريقي المكلفة بالقانون الدولي وهي هيئة استشارية قانونية مستقلة تابعة للاتحاد الإفريقي تساهم في التشريع والتطوير التدريجي للقانون الدولي في القارة الإفريقية. بدورها، ستتمثل صبرينة قهار الجزائر بصفقتها عضوا في اللجنة الإفريقية لخبراء حقوق الطفل ورعايته وهي الهيئة الأولى والوحيدة المعتمدة لحقوق الطفل في العالم والخولة لاستقبال الشكاوى ضد الدول. وانتخبت سلمى ساسي صفر عضوا في اللجنة الإفريقية لحقوق الإنسان والشعوب وهي الهيئة المكلفة بتنفيذ الميثاق الإفريقي لحقوق الإنسان والشعوب. وجاء انتخاب المترشحات الثلاث بالغالبية الواسعة لتعكس التكريس الجلي لدور الجزائر بقيادة رئيس الجمهورية، في الاتحاد الإفريقي وتعزيز تواجدها في المنظمة القارية. ويمثل انتخاب الجزائريات الثلاثة اعترافا من طرف المجتمع الدولي بدور الجزائر الريادي كفاعل يسعي من أجل ترقية حقوق الإنسان وحمايتها وشهادة للثقة التي تحظى بها الجزائر والاعتراف الذي يتمتع به الخبراء الجزائريون في مجال حقوق الإنسان وحقوق الطفل والقانون الدولي.

قالوا

■ "الجزائر تولى أهمية كبيرة للطفل باعتباره الحاضر والمستقبل.. وصناعة أي غد لأي وطن مرهونة بما نقدمه نحن كبار اليوم لأطفالنا - الدستور الجزائري الأخير نص ولأول مرة في تاريخ الجزائر على مبدأ مهم جدا وهو الأخذ بعين الاعتبار المصلحة العليا للطفل.."

المفوضة الوطنية لحماية الطفولة
مريم شرقي

■ "منذ انتخابه أعطى رئيس الجمهورية، أهمية كبيرة للرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، وقدم للاتحادات كل الوسائل الضرورية من أجل أن تكون الجزائر في الموعد خلال الأحداث الرياضية الكبرى."

بعد نكسة أبيدجان، لا بد أن تتخذ قرارات من أجل إعادة الكرة الجزائرية إلى السكة الصحيحة"

وكالة الأنباء الجزائرية

■ "لن تحتل روسيا كل الأراضي الأوكرانية، لكن أوكرانيا ستفقد أجزاء كبيرة من أراضيها. - ما سيبقى من أوكرانيا ستكون دولة مختلة لن تكون قادرة على خوض حرب كبيرة ضد روسيا، كما أنها لن تضي بمعايير الانضمام إلى الاتحاد الأوروبي وحلف الناتو.."

عالم السياسة الأمريكي "جون ميرشايمر"

■ "لا أعتقد أن جنوب إفريقيا بحاجة إلى دروس مني، ولكن عليهم أن يلقوا القبض على بوتلين إذا حضر قمة بريكس"

المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية

■ "خمس تورود المهالك، شهوة عارمة، وعلم لا يقصد به وجه الله، ومال يورث الشخ والطمع، وفراغ يحمل على ارتكاب المأثم، وعقل يحتال به صاحبه على الناس.."

مصطفى السباعي

زورور



لحظة تسلم رئيس اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية، الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل علم الألعاب الرياضية العربية من أيدي وزير الشباب والرياضة، عبد الرحمن حماد.

ميسي في ميامي رسمياً



وقع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، السبت، عقداً مع إنتر ميامي المنافس بالدوري الأمريكي لكرة القدم حتى عام 2025. وأصبح عقد ميسي رسمياً مع إنتر ميامي بعد خمسة أسابيع من الإعلان عن اعترافه بالانتقال إلى النادي الأمريكي. ويخوض ميسي المتوج مع المنتخب الأرجنتيني بلقب بطولة كأس العالم في قطر 2022، أول مباراة له مع إنتر ميامي يوم الجمعة المقبل أمام كروز آزول. وقال ميسي بعد التوقيع: "أنا متحمس جداً لبدء هذه الخطوة التالية في مسيرتي مع إنتر ميامي وفي الولايات المتحدة وهذه فرصة رائعة، وسنعمل معاً من أجل تحقيق الأهداف التي وضعناها".

المدير مسؤول النشر: بن خليفة شيخ

عنوان الإدارة والتحرير:

حي العناصر 04، القبة/ الجزائر العاصمة

الهاتف/الفاكس: 023 70 54 31

الطباعة:

شركة الطباعة للجزائر

المنطقة الصناعية العالية - باب الزوار / الجزائر
ص.ب: 410.5 جويلية / الدار البيضاء

التوزيع: أخبار اليوم

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

الإشهار

الوكالة الوطنية للنشر والإشهار 1،

شارع باستور

الهاتف:

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

في العديد من المجالات

الرئيس يتباحث مع أمير قطر لتعزيز التعاون

تباحث رئيس الجمهورية، أمس الأحد، مع الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير دولة قطر الشقيقة، سبل تعزيز التعاون في 5 مجالات، برسم زيارة الدولة التي بدأها رئيس الجمهورية إلى قطر مساء السبت وجاء في بيان لرئاسة الجمهورية، أن "الزعيمين جمعتهما محادثات رسمية شملت وفدي البلدين بالديوان الأميري، بحضور وزراء وكبار المسؤولين من كلا البلدين".

أفيد أن المحادثات تركّزت حول سبل تعزيز وتطوير العلاقات الثنائية، في مختلف المجالات ولا سيما الاقتصاد والتجارة والصناعة والطاقة والتكنولوجيا، بالإضافة إلى المستجندات الإقليمية والدولية.

أمير دولة قطر يؤكد أهمية مباحثاته مع رئيس الجمهورية
أبرز أمير دولة قطر، صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمس الأحد، أهمية المباحثات التي أجراها مع أخيه رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، حول سبل دعم العلاقات الأخوية الراضية بين البلدين وتطورات الأوضاع الإقليمية والدولية.

وكتب أمير دولة قطر في تغريدة عبر حسابه الرسمي على تويتر: "سررت باستقبال أخي الرئيس عبد المجيد تبون وبالمباحثات التي أجريناها حول سبل دعم العلاقات الأخوية الراضية بين قطر والجزائر، بالإضافة إلى آخر تطورات الأوضاع

سفير جديد للجزائر لدى جنوب السودان

وافقت حكومة جنوب السودان على اعتماد السيد بومدين ماحي سفيرا فوق العادة ومفوضا للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية لدى جمهورية جنوب السودان مع الإقامة بنبروي، حسب ما أفاد به بيان لوزارة الشؤون الخارجية والجمالية الوطنية بالخارج، أمس الأحد.



التي يقوم بها الرئيس تبون إلى قطر، بعد زيارة الدولة التي قام بها شهر فيفري 2022 إلى هذا البلد الشقيق، دليل آخر على التقارب الكبير بين البلدين وعلى فعالية آليات التنسيق الثنائي بينهما، حيث تأتي أياما قليلة بعد الاتصال الهاتفي بين قائدي البلدين بمناسبة عيد الأضحى المبارك واتفقا خلاله على لقاء يجمعهما، تتويجا لمستوى العلاقات الأخوية.

ويرافق رئيس الجمهورية في هذه الزيارة وفد وزاري هام، مما يعكس أهمية علاقات التعاون والشراكة بين البلدين ورغبتهما في الدفع بها دوما إلى الأمام.

وفي هذا الصدد، التقى الرئيس تبون هذا الأحد بالعاصمة القطرية الدوحة، صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، وجمعت بينهما بقصر الديوان الأميري محادثات رسمية تركّزت حول سبل تعزيز وتطوير العلاقات الثنائية في مختلف المجالات، لا سيما الاقتصاد والتجارة والصناعة والطاقة والتكنولوجيا، كما تطرقا إلى المستجندات الإقليمية والدولية.

وقد قطع البلدان أشواطاً كبيرة في رفع مستوى التعاون في مختلف المجالات، يترجمها التوقيع على

عدة مذكرات تفاهم واتفاقيات تعاون، من بينها اتفاقية متعلقة بإقامة المشاورات السياسية والتنسيق بين وزارتي خارجية البلدين واتفاقية تتعلق بالتعاون الصحي والتعليم العالي، بالإضافة إلى إطلاق خط جوي بين الجزائر والدوحة في صائفة 2022 ومشروع بناء المستشفى الجزائري-القطري-الألماني، وتوسعة مركب الشركة الجزائرية-القطرية للحديد والصلب بمنطقة بلارة بولاية جيجل.

وقد سجل الجانبان ارتياحهما للتشاور والتنسيق الثنائيين، وتطلعهما إلى تعزيزهما على كافة

الألعاب الرياضية العربية-2023:

الصحفيون العرب يجمعون على نجاح دورة الجزائر

وهي قادرة على استضافة دورات عالمية بسهولة".

ومن ناحية النتائج، اختتمت الجزائر مشاركتها في دورة الألعاب الرياضية العربية-2023 بإحتفاء صدرته الترتيب العام لجدول الميداليات برصيد 106 ذهب، 77 فضة، 72 برونزية (في انتظار التأكيد الرسمي للجنة التنظيم العليا) وذلك عقب 10 أيام من المنافسات كانت موزعة على خمس مدن: الجزائر العاصمة، وهران، قسنطينة، عنابة وتيبازة.

وفي تقييمهم للمستوى الفني للمحفل العربي بالجزائر أكد الإعلاميون العرب أن التنافس كان على أشده بين الرياضيين العرب بتحقيق نتائج جيدة وهو مؤشر إيجابي للأبطال العرب تحسبا لأولمبياد باريس-2024.

وأوضح الإعلامي العراقي: "شاهدنا طيلة أيام

البطولة منافسات جيدة جدا في الرياضات الفردية وكذا الجماعية ترقى إلى المستوى العالي. لاحظنا تنافس عربي أخوي رياضي مثير، كعرب نفخر بهذه الألعاب".

بدوره قال الإعلامي السعودي: "سجلنا تهاوي الأرقام القياسية على غرار ما فعله السباح جواد صبيو الذي انهزمت بمستواه من خلال حصده 11 ميدالية ذهبية من نفس العدد من السباقات وهذا ما يدل على تطور الرياضة في الجزائر ونتمنى أن يمس هذا التطور كل البلدان العربية".

وأضافة إلى الجزائر، شارك في دورة الألعاب الرياضية العربية-2023 كل من: الأردن، الإمارات العربية، العربية السعودية، السودان، العراق، المغرب، تونس، مصر، اليمن، تونس، سوريا، فلسطين، قطر، الكويت، البحرين، عمان، ليبيا، جزر القمر، جيبوتي وموريتانيا.

رئيسة السلطة العليا للشفافية:

"التشاركية نهجنا لتفعيل استراتيجية مكافحة الفساد"

استمارات كانت ترسل إلى الإدارات العمومية تتحدث عن الفساد في القطاعات الوزارية.

في سياق متصل، أشارت مسراتي إلى أنه سيتم في الأيام القليلة المقبلة تعيين ممثلي القطاعات في اللجنة الوطنية للمتابعة والتنفيذ، على أن يبنثق من هذه اللجنة لجان فرعية تتكفل بالإشراف على تنفيذ مجموعة من الأهداف الاستراتيجية.

وشددت مسراتي على أن الجزائر ماضية في

من 113 مؤسسة للمشاركة في إعداد مسودة الاستراتيجية قبل صياغة المشروع النهائي.

وأضافت مسراتي: "الاستراتيجية تأسست على 5 مبادئ يبنثق عنها 17 هدفاً و60 إجراءً تتمحور حول تعزيز الشفافية وأخلفة الحياة العامة"، مؤكدة أن الأسس التي قامت عليها تحضير هذه الاستراتيجية، هي البدء بتشخيص واقع الفساد في الجزائر بناءً على دراسات وإحصاءات السلطات القضائية من خلال

أكدت رئيسة السلطة العليا للشفافية والوقاية من الفساد ومكافحته، سليمة مسراتي، هذا الأحد، اعتماد استراتيجية وطنية شاملة مبنية على نهج تشاركي يستوعب كل فعاليات المجتمع المدني لعدة 5 سنوات.

لدى نزولها ضيفاً في حصة خاصة للقناة الأولى، تزامناً مع إطلاق الجزائر للاستراتيجية الوطنية للشفافية والوقاية من الفساد ومكافحته، نوهت مسراتي أنه تم دعوة أكثر

أكد أن الحرائق ألفت 288 هكتاراً.. طواهرية:

"نراهن على 399 برجاً لتحسين الغابات"

المتحدث إن الاستراتيجية تركزت أساساً على جمع كل المعلومات لمعرفة الأسباب التي تؤدي إلى نشوب الحرائق ووضع كل الآليات لتفاديها.

وكشف طواهرية عن تجنيد فرق مكونة من الدرك الوطني والحماية المدنية ومديرية الغابات خصيصاً للتحقيق والتعرف على الأسباب التي أدت إلى نشوب الحرائق على المستوى الوطني.

ونصائح، مشيراً إلى المخطط المعتمد لضمان صيف آمن يرتكز أساساً على تنظيف الطرقات والمسالك وتكثيف الدوريات بالغابات، إضافة إلى وضع مراكز لمراقبة الحرائق (399 برجاً) في مختلف الفضاءات الغابية التي ستعمل على إرسال إنذارات مبكرة بغرض التدخل الأولي مع أعوان الحماية المدنية.

وبخصوص استراتيجية محاربة الحرائق، قال

وفي معرض حديثه، عاد المتحدث إلى ما انتاب الفترة ما بين الثاني عشر والسادس عشر أوت 2021، حين تسبب كابوس الحرائق الإجرامية في اثني عشرة ولاية، في تضرر 1280 ألف هكتار منها 72 ألف هكتار.

ولجئ ب تكرار هذا السيناري والمأساوي، أفاد طواهرية: سشعرت مصالحنا في تكوين وتحسيس الساكنة بكيفية التصرف أثناء نشوب الحرائق وذلك بتقديم إرشادات

كشف جمال طواهرية المدير العام للغابات، أمس الأحد، عن إتلاف موجة الحرائق لـ 288 هكتاراً من الغابات عبر عدة ولايات من الوطن منذ بداية فصل الصيف، معلناً عن تفعيل 399 برجاً لتحسين المنظومة الغابية.

ولدى نزوله ضيفاً على برنامج ضيف الصباح للقناة الإذاعية الثانية، أكد طواهرية تسجيل 80 حريقاً على مستوى 23 ولاية، أهمها سطيف وبجاية وتيزي وزووتيازة وبومرداس.

"تتطلب المبادرة والإبداع والفعالية"..

بن براهيم:

"المجتمع المدني مقبل على مرحلة تحول"

أكد رئيس المرصد الوطني للمجتمع المدني، نور الدين بن براهيم، أمس الأحد بعناية بأن المجتمع المدني مقبل على مرحلة تحول تتطلب الفعالية والمبادرة والإبداع في الأداء.

وأوضح بن براهيم خلال إشرافه على افتتاح أشغال منتدى المجتمع المدني للحوار والمواطنة والتنمية المحلية الذي تنظمه بقر ولاية عنابة بحضور السلطات المدنية والعسكرية وممثلي المجتمع المدني بالولاية، بأن التحديات المتعددة الأخطار التي تواجه المجتمع اليوم تفرض على المجتمع المدني أن يكون جاهزاً لمواجهة هذه التحديات وحماية المجتمع ومراقبة المواطنين.

وأشار السيد بن براهيم إلى استحداث منصة رقمية تمثل الية تضاعفية تمكن من التكفل بالمشكلات المواطنين ودعا بالمناخية كل الجمعيات التي تنشط على مستوى ولاية عنابة للتفاعل مع هذه المنصة التي تمثل تحولا رقميا يضمن شفافية وفعالية الأداء الجماعي.

ومن جهة أخرى، أعلن ذات المسؤول عن إطلاق في نوفمبر المقبل لأول مركز لتتبع وتطوير القدرات على إدارة المشاريع لفائدة المجتمع المدني.

وعلى غرار عنابة، احتضنت ولايات أخرى منتديات المجتمع المدني للحوار والمواطنة والتنمية المحلية.

هيوولاية ميلة، أكد عضو المرصد الوطني للمجتمع المدني، عبد الفتاح قدور، في كلمته بالمناسبة على قوة المجتمع المدني الديمقراطي في الحوار البناء والهادف وتقديم اقتراحات تخص تسيير الشأن العام.

وحسب السيد قدور، فإن برمجة لقاءات كهذه تدل على تكريس الديمقراطية التشاركية أساسها الحوار والتشاور والاستماع للانشغالات لايجاد الحلول المناسبة لها.

وبولاية أم البواقي، قدم عضو المرصد الوطني للمجتمع المدني، أكرم زبيدي، عرضاً تطرق فيه إلى منهجية تشكيل المنتدى الولائي للمجتمع المدني وتركيبته، والتي يعد حصية صيغة للتمثيل المحلي، لافتاً إلى أن هذا المنتدى يعد هزمة وصل بين المرصد الوطني للمجتمع المدني والسلطات المحلية وفعاليات المجتمع المدني.

وبالمدينة، أكد مشاركون في منتدى المجتمع المدني للحوار والمواطنة والتنمية المحلية على ضرورة إشراك المجتمع المدني في الديناميكية الاجتماعية والاقتصادية المحلية وذلك من خلال مساهمته في مسار وضع وتصميم مخططات التنمية المحلية. وشدد ممثل المجتمع المدني الذين شاركوا في هذا المنتدى الذي نظم بالتنسيق مع السلطات الولائية، على أهمية تنظيم ومراقبة ودعم مختلف تشكلات المجتمع المدني حتى تتمكن من المساهمة في التكفل بالانشغالات المواطن.

وبعين نفوشنت، أكد ممثل المرصد الوطني للمجتمع المدني، عمر معراجي، بأن "العمل قائم ليكون المجتمع المدني كشريك فعال للسلطات العمومية في بلورة السياسات العمومية وتنفيذها ومجابهة التحديات التي تواجه بلادنا من خلال الاستشارة والمشاركة في تسيير الشأن العام لاسيما على المستوى المحلي ضمن مفهوم الديمقراطية التشاركية التي تعد من ركائز بناء الجزائر الجديدة".

من جهته، ذكر الأمين العام لولاية عين نفوشنت، فؤاد عايسى، أن المجتمع المدني يمثل القاعدة الأساسية التي هي على دراية بالواقع الميداني حيث يسمح بتوطيد العمل التشاركي والتواصل مع فعاليات المجتمع المدني بلورة طرق للتكفل بمختلف الحاجيات التنموية المحلية وفق سلم الأولويات والإمكانيات المتاحة، مؤكداً بأن "بواب السلطات المحلية مفتوحة أمام مختلف الجمعيات وممثلي المجتمع المدني ضمن إطار الحوار والتشاور المستمر تكريسا لآليات الديمقراطية التشاركية التي توليها الدولة عناية خاصة".

عناية جنوة:

وصول أول رحلة على الخط البحري الجديد لنقل المسافرين

رست مساء السبت باخرة "طارق بن زياد" بيميناء عنابة وعلى متنها 817 مسافرا من أبناء الجالية الوطنية بالخارج ضمن أول رحلة على الخط البحري الجديد لنقل المسافرين الذي تم فتحه بين عنابة وجنوة بإيطاليا.

وكانت في استقبال أبناء الجالية بالمحطة البحرية لعناية سلطات الولاية المدنية والعسكرية وعدد من نواب المجلس الشعبي الوطني يتقدمهم رئيس لجنة الشؤون الخارجية والتعاون والجمالية، سليم مراح، الذي أكد في تصريح لوكالة الأنباء الجزائرية "حرص الدولة الجزائرية على التكفل بالانشغالات أبناء الجالية واتخاذ التدابير الضرورية لتمكينهم من التنقل في أحسن الظروف والعودة لقضاء العطلة الصيفية بين أحضان أهاليهم والوطن الأم".

من جهتهم، عبر عدد من المسافرين عن سعادتهم بفتح هذا الخط البحري الجديد بين عنابة وإيطاليا والذي يمكن حسب ما صرح به المسافر سيد أحمد المقيم بمدينة ميلان بإيطاليا، عددا كبيرا من أبناء الجالية المقيمين بإيطاليا وعدة دول أوروبية مجاورة لها من السفر عبر هذا الخط والعودة للأصطيف بالوطن في أحسن الظروف.

فنص الانطباع تقاسمه معظم المسافرين قبل مغادرتهم للمحطة البحرية لعناية بعد إتمام إجراءات الدخول من بينهم راضية المقيمة بروما بإيطاليا والمتجهة إلى مدينة سطيف والتي لم تخف سعادتها بحفاوة الاستقبال بالمحطة الجديدة لعناية وارتياحها للتدابير التي تتخذها الدولة للتكفل بالانشغالات أبناء الجالية خاصة منها المتعلقة بتخفيف أعباء السفر.

وأوضحت ذات المسافرة بأن فتح خطوط جديدة للنقل البحري للمسافرين "يساهم بقدر كبير في التخفيف من أعباء السفر خلال موسم الاصطيف ويمكن عددا كبيرا من العائلات المقيمة بالخارج من العودة للأصطيف بين أحضان ذويهم وفي ظروف مريحة".

ووقف نواب المجلس الشعبي الوطني وسلطات الولاية على ظروف إنجاح إجراءات السفر بالمحطة البحرية لعناية التي هيبت بها كل الإمكانيات التقنية والشروط التنظيمية لضمان سيولة العملية بالنسبة للمسافرين وأصحاب المركبات، كما لوحظ.

وستغادر الباخرة "طارق بن زياد" هذا الاثنين ميناء عنابة باتجاه جنوة في رحلة لنقل المسافرين بين المدينتين الجزائرية والإيطالية، كما تمت الإشارة إليه.

علاقات نموذجية وشراكة إستراتيجية بين البلدين

الرئيس تيبون في الصين ..

تتميز العلاقات بين الجزائر والصين بعمقها التاريخي وطابعها الإستراتيجي الشامل ومن شأنها أن تتعزز أكثر وترتقي إلى مستويات أعلى بمناسبة زيارة الدولة التي سيشرع فيها رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، إلى هذا البلد الصديق، بداية من هذا الإثنين، بدعوة من نظيره الصيني، السيد شي جين بينغ، علما أن الرئيس غادر الدوحة مساء الأحد، متجها إلى بكين.



تندرج هذه الزيارة في إطار تعزيز العلاقات المتينة والمتجددة وتقوية التعاون الاقتصادي بين البلدين الصديقين. وتعود العلاقات التاريخية مع الصين مباشرة بعد إعلان تأسيس الحكومة الجزائرية المؤقتة، حيث كانت الصين أول دولة غير عربية تعترف بالحكومة الجزائرية المؤقتة عام 1958، لتتطور العلاقات بشكل أكبر بعد استقلال الجزائر.

ويطمح البلدان إلى الارتقاء بالشراكة الاستراتيجية الشاملة التي تجمعها منذ سنة 2014 إلى مستويات أعلى وأفاق أرحب بما يخدم مصالح الدولتين والشعبين وبما يحقق طموحاتهما في ظل المتغيرات الدولية الراهنة ومساعي تعزيز التعاون الإقليمي والدولي، وذلك انطلاقا من التزامهما بمبدأ الاحترام والمصالح المتبادلة وفي ظل حرص قائدي البلدين على التشاور المستمر والتعاون الوثيق.

وفي هذا الإطار، كان رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، قد أشاد في رسالة تهنئة وجهها إلى رئيس جمهورية الصين الشعبية، السيد شي جين بينغ، بمناسبة إعادة انتخابه من قبل المجلس الوطني لنواب الشعب الصيني، شهر مارس الفارط، بعمق علاقات الصداقة والتعاون التاريخية التي تجمع البلدين، مبرزا أهمية مواصلة العمل سويا قصد تعزيز الشراكة الاستراتيجية الشاملة والارتقاء بها إلى مستويات أرحب تعكس طموحات الشعبين الصديقين وتحقق مصالحهما المشتركة.

من جانبه، نوه الرئيس الصيني في برقية تهنئة بعث بها إلى الرئيس تبون العام الماضي، بمناسبة إحياء ذكرى استرجاع السيادة الوطنية، بعلاقات الشراكة الاستراتيجية الشاملة القائمة بين البلدين، والتي واصلت تطورها لتصل إلى مستويات جديدة، حيث ترسخ الثقة السياسية المتبادلة يوما بعد يوم ويحزز التعاون العملي نتائج مثمرة.

وأعرب الرئيس الصيني عن استعدادة لبذل جهود مشتركة مع الرئيس تبون من أجل توطيد الصداقة التاريخية والثقة الاستراتيجية المتبادلة بين البلدين ودفع التواصل والتعاون بينهما في كافة المجالات في إطار بناء مبادرة "الحزام والطريق".

وفي مسعى توطيد العلاقات الثنائية، وقع البلدان شهر نوفمبر الماضي على الخطة الخماسية الثانية للتعاون الاستراتيجي الشامل للفترة 2022-2026، والتي تهدف إلى مواصلة تكثيف التواصل والتعاون في كافة المجالات بما فيها الاقتصاد والتجارة والطاقة والزراعة والعلوم والتكنولوجيا والفضاء والصحة والتواصل الإنساني والثقافي، إضافة إلى تعزيز الموائمة بين الاستراتيجيات التنموية للبلدين.

ولتعزيز التعاون البرلماني بين البلدين، تم شهر فبراير 2022، تم تصويب المجموعة البرلمانية للصداقة الجزائر-الصين بهدف مساندة التطور الملحوظ في العلاقات الثنائية والذي تجسد من خلال تكثيف تبادل الزيارات رفيعة المستوى وتعزيز التشاور حول عديد المسائل الإقليمية والدولية.

وفي المجال الاقتصادي، تعرف وتيرة الشراكة الثنائية تسارعا متواصل من خلال انجاز مشاريع عديدة ذات أهمية استراتيجية للاقتصاد الجزائري، على غرار ميناء الوسط بشرشال واستغلال الفوسفاط والحديد وتطوير شبكة السكك الحديدية، وهو ما من شأنه أن يرفع من مستوى الاستثمارات الصينية في الجزائر.

والعديد من المجالات الحيوية كالطاقة المناجم والمعادن وغيرها من المجالات، وأضاف: "الجزائر تريد ضبط علاقتها مع أقطاب دولية فاعلة بإمكانها أن تكون شريك حقيقي في إطار منطلق رابع - رابع".

الجزائر أصبحت محل اهتمام كل الدول في سياق متصل، أشار أستاذ العلاقات الجيوسياسية والعلاقات الدولية إلى أن "رئيس الجمهورية قبل شهر في روسيا، سطر عدة أهداف في إطار الهندسة الجيوستراتيجية التي أصبحت تمارسها الجزائر، سواء من خلال دبلوماسيتها الرئاسية أو من خلال العديد من المجالات، وبالتالي يجب إدراج هذه الزيارة في إطار دبلوماسية المصالح الوطنية خاصة في ظل ما يتعلق بالتحويلات الإقليمية".

وأكد أن "رئيس الجمهورية ومن خلال الدبلوماسية يدق أبواب العالم من أجل خلق شراكة استراتيجية فعلية، خاصة وأن طموح الجزائر الجديدة بحاجة إلى مصاحبة اقتصادية وتكنولوجية من طرف هذه الدول التي تمتلك القدرات العلمية". وأضاف أن "زيارات رئيس الجمهورية لا تحتوي على حمولة سياسية كبيرة بقدر ما تحتوي من ملفات اقتصادية، لذا سيقبل إلى الصين وهو حامل لقانون الاستثمار الجديد الذي يؤكد وجود مناخ جديد للأعمال، سيرتقي بالعلاقات الجزائرية الصينية لإحداث الفارق في التعاون الثنائي".

وأشار إلى أن "الجزائر بدورها أصبحت محل اهتمام كل الدول، بمن فيهم الشركاء الأوروبيين، على أساس أنها بوابة إفريقيا".

يبدعمان القضايا العادلة والمصالح المشروعة للبلدان النامية. وطوال ستة عقود من العلاقات الدبلوماسية، أظهرت كل من الجزائر والصين توافقا تاما في وجهات النظر إزاء عديد القضايا، على غرار القضية الفلسطينية وقضية الصحراء الغربية وضرورة حلها في إطار الشرعية الدولية، لاسيما قرارات الأمم المتحدة.

وفي المحافل الدولية، يحرص البلدان الصديقان على تكثيف التعاون والتنسيق حول الشؤون الدولية والمتعددة الأطراف والداخلية للدول، مع مواصلة تعزيز الديمقراطية في العلاقات الدولية، فضلا عن حل النزاعات عبر الحوار وبالطرق السلمية والتأكيد على ضرورة الحفاظ على المنظومة الدولية التي تكون الأمم المتحدة مركزا لها والقواعد الأساسية للعلاقات الدولية القائمة على أساس مبادئ وأهداف ميثاق الأمم المتحدة.

عطية: زيارة الرئيس لصين فرصة لتأسيس شراكات قوية
أكد أستاذ العلاقات الجيوسياسية والدولية، إدريس عطية، أمس الأحد، أن زيارة رئيس الجمهورية إلى جمهورية الصين الشعبية، بدءاً من هذا الإثنين، تعتبر فرصة للجزائر لتأسيس شراكات قوية من أجل تعزيز مكانتها الإقليمية والدولية وإقناع الصين بأهمية انضمام الجزائر إلى مجموعة البريكس.

لودي نزوله ضيفاً على برنامج "ضيف الصباح" للقناة الإذاعية الأولى، قال عطية إن "هذه الزيارة تكتسي الكثير من الأهمية ولديها عدة أبعاد ودلالات"، مضيفاً: "هي زيارة دولة بامتياز تأتي في إطار النسق الطبيعي لعلاقات البلدين". وتابع: "الجزائر أمام فرصة تاريخية كبرى لتحقيق نقلة نوعية في علاقتها مع شركائنا الدوليين وعلى رأسهم الصين"، وأنها "أيضا تتجه لتوقيع إعلان جديد في إطار شراكة استراتيجية شاملة مع هذا البلاد الذي سيكون خلال السنوات القليلة القادمة القطب الاقتصادي الأول في العالم".

وأوضح المتحدث أن "العلاقات بين الجزائر والصين لم تنقطع منذ الثورة المجيدة وكانت تعرف خلال كل مرحلة ديناميكية جديدة"، مردفاً: "حالياً وأمام التحولات الجديدة التي يعرفها العالم، تسعى الجزائر لضبط بوصلتها في علاقاتها الدولية والتأسيس لشراكات قوية تسمح لها على تعزيز مكانتها الإقليمية والدولية".

وتابع عطية حديثه قائلًا إن "هذه الزيارة تأتي في إطار ما نشهده اليوم من توسع كبير للاستثمارات الصينية في الجزائر، خاصة الاستثمارات ذات الطابع الاستراتيجي المرتبط بالبنية التحتية

وأصبحت الصين خلال السنوات الماضية أهم الشركاء التجاريين وتحتل المركز الأول من حيث تموين السوق الجزائرية بقيمة فاقت 9 مليار دولار سنويا وينسبة تجاوزت 16، 5 بالمائة، حسب معطيات الجمارك الجزائرية.

ويتم حاليا العمل على تعزيز الشراكة الجزائرية - الصينية في مجالات الطاقة الجديدة والمتجددة، وبالأخص الطاقة الشمسية والكهروضوئية والهيدروجين وطاقة الرياح والطاقة الحرارية الجوفية، إلى جانب مجال تصنيع المعدات واستغلال الموارد المنجمية المستخدمة في صناعات الطاقة المتجددة.

أفاق واعدة لتعاون وثيق
ويمتلك البلدان مؤهلات كبيرة للارتقاء بالتعاون الثنائي إلى مستويات أعلى، حيث تسعى الجزائر للانضمام إلى مجموعة سالبريكس التي تضم إلى جانب الصين كلا من البرازيل وروسيا والهند وجنوب إفريقيا، وذلك خلال العام الجاري، مثلما أكد رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، في العديد من المناسبات، مبرزا أن الصين وروسيا وجنوب إفريقيا رحبت بانضمام الجزائر.

وكان وزير الشؤون الخارجية الصيني، وانغ بي، قد صرح بأن بلاده ترحب بانضمام الجزائر إلى مجموعة "البريكس"، مشيرا إلى أن الجزائر "بلد ناشئ كبير" وممثل للاقتصاد الناشئة، كما أوضح أن بلاده "على استعداد للعمل مع الجزائر من أجل لعب دور بناء في تحقيق السلم والتنمية عبر العالم".

وإلى ذلك، فإن علاقات التعاون بين الجزائر والصين قد تطورت بشكل أكبر في إطار مبادرة "الحزام والطريق" التي أطلقتها الصين سنة 2013 وانضمت إليها الجزائر سنة 2018.

وتقوم هذه المبادرة على المنفعة المتبادلة والتعاون البناء بين الأمم والشعوب وفق منظومة عالمية هادفة وعادلة من أجل السلم والأمن الدوليين بعيدا عن هيمنة أي منظومة بذاتها. وفي هذا الإطار، وقع البلدان شهر ديسمبر الماضي على "الخطة التنفيذية للبناء المشترك لمبادرة الحزام والطريق" من أجل تعميق وتثمين أكبر للتعاون وعلى "الخطة الثلاثية للتعاون في المجالات الهامة 2024-2022" التي تعد آلية عملية أخرى من الآليات الثنائية للدفع قدما بالتعاون في المجالات الاقتصادية الرئيسية التي تحظى بالأولوية في السياسة التنموية للبلدين.

وجهات نظر متطابقة
وتتقاسم الجزائر والصين نفس الرؤى ووجهات النظر بخصوص القضايا ذات الاهتمام المشترك، كما يتمسك البلدان بالتواصل والتنسيق الوثيق بشأن القضايا خاصة الاستثمارات ذات الطابع الاستراتيجي المرتبط بالبنية التحتية

لتعزيز التعاون في مجال المحروقات
سوناطراك تبرم مذكرة تفاهم
مع شركة البترول للكونغو
برازافيل

وقع مجمع سوناطراك، أمس الأحد بالعاصمة، مذكرة تفاهم مع الشركة الوطنية للبترول في الكونغو برازافيل، تهدف إلى تعزيز التعاون بين الطرفين في مجال المحروقات. وتم التوقيع بمقر المديرية العامة لسوناطراك، من طرف الرئيس المدير العام للمجمع، توفيق حكار، والمدير العام لشركة (SNPC)، مايكسنت راوول أوميغا، بحضور كوادر من الجانبين. وبحسب الشروح المقدمة، تهدف هذه المذكرة لوضع أسس تعاون "فعالة ومستدامة" في مجالات الاستكشاف والتطوير، النقل، التحميل، التوزيع والتموين بالمنتجات البترولية، وتسويق المحروقات. وتشمل المذكرة تبادل الخبرات والتجارب وتطوير المهارات المهنية والتكوين لموظفي الشركة الوطنية للبترول الكونغولية، وأتى التوقيع على المذكرة في إطار زيارة وفد من الشركة الكونغولية برئاسة مديرها العام، مايكسنت راوول أوميغا، مرفوقا بعدد من المسيرين والمديرين العاملين للشركات الفرعية. وخلال هذه الزيارة الممتدة من السادس عشر إلى العشرين من جويلية الجاري، سيزور الوفد الكونغولي العديد من منشآت سوناطراك، لاسيما حقل النفط حاسي مسعود، حقل الغاز حاسي الرمل، المنطقة الصناعية بارزيو، ومصفاة الجزائر، فضلا عن مؤسسات التكوين والأخص المعهد الجزائري للبترول ببومرداس، وأكاديمية سوناطراك للمناجنت بوهران.

وفي كلمته بالمناسبة، أكد حكار أن زيارة الوفد الكونغولي ستأتي في إطار التعاون الذي تم إطلاقه عقب اجتماعات المنظمة الأفريقية لمنتجي النفط، مبرزا أن "هذه الزيارة ستسمح للوفد بالتعرف على سوناطراك وتبادل الخبرات والتجارب مع إطارات المجمع فيما يخص جميع حلقات السلسلة الصناعية للنفط والغاز".

وأضاف المسؤول الأول في سوناطراك أن "الطرفين يعملان معا على تقاسم التجارب من خلال مراكز التكوين التابعة لشركة سوناطراك لاسيما المعهد الجزائري للبترول وأكاديمية المناجنت، وهو ما يتيح للشركتين التعرف على بعضهما البعض بشكل أفضل والبحث عن فرص الشراكة وتطوير التعاون جنوب-جنوب"، مؤكدا أنه لدى الشركتين "الكثير من المزايا لتطوير هذه الشراكة".

وبحسب تصريحات حكار، "ستعمل الشركتان معا لتطوير نموذج انتقال طاووي بطريقة تلبى وتحتزم أهداف التنمية لكلتا الطرفين والسمي إلى طريق إفريقي، وتستلهم هذه المذكرة سنسجم للشركتين بالعمل سويا في مجال البحث والاستكشاف في الكونغو الذي يتمتع باحتياطات نفطية وغازية هامة"، مضيفا أنه سيتم استحداث لجان مشتركة لهذا الغرض.

من جانبه، أبرز المدير العام للشركة الكونغولية علاقات التعاون القائمة بين جمهوريتي الكونغو برازافيل والجزائر، لاسيما من خلال الاجتماعات المختلفة التي عقدت لإعادة إطلاق المنظمة الأفريقية لمنتجي النفط، في سياق اقتصادي خاص. وفي هذا الصد، أكد المسؤول بأنه "يتعين على الشركتين تعزيز التعاون جنوب-جنوب لتجنب منافسات جديدة"، مؤكدا أن "الوفد الكونغولي جاء للسعي إلى شراكة متينة ودائمة مع سوناطراك". وأكد أوميغا أن الجزائر وسوناطراك يعتبران "نموذجاً ناجحاً في مجال الطاقة"، مشدداً أن زيارته للشركة الجزائرية ومرافقتها "ستسمح للوفد بالمغادرة بشهادة جيدة للسلطات الكونغولية وعلى رأسها رئيس الدولة وزير المحروقات".

وذكر في هذا السياق بالدعم الذي قدمته سوناطراك عام 1974 لجمهورية الكونغو في مجال المحروقات، مضيفا أن شركة النفط الكونغولية تعتمد بشكل كبير على خبرة سوناطراك التي تعد شركة "نموذجية"، من أجل إعادة بعث هذا التعاون الثنائي.

يُنتظر أن تشهدها عدة ولايات
إلى غاية الثلاثاء
موجة حر شديد مع درجات
حرارة عالية

يُنتظر أن تشهد العديد من ولايات الوطن موجة حر شديدة تتميز بدرجات حرارة عالية قد تبلغ 47 درجة وذلك إلى غاية يوم الثلاثاء، حسب ما أعلنت عنه وزارة جوية خاصة صادرة عن الديوان الوطني للأرصاد الجوية أمس الأحد.

وستمس موجة الحر هذه المنطقة تحت درجة اليقظة البرتقالية، ولايات تلمسان وسيدي بلباس وسعيدة ومعسكر وغلزيان والشلف وعين الدفلى بدرجات حرارة قصوى تتراوح بين 43 و45 درجة والتي قد تبلغ محليا 46/47 درجة، حسب ذات المصدر، الذي أشار إلى أن أدنى درجات الحرارة المرتقبة ستتراوح بين 27 و34 درجة ابتداءً من أمس الأحد إلى غاية يوم الثلاثاء.

أما فيما يخص ولايات المدية والبويرة وتيزي وزو والمسيلة وقبيلة وقسنطينة وقالة، فإن درجات الحرارة القصوى ستتراوح بين 43 و45 درجة، في حين أن درجات الحرارة الدنيا ستتراوح بين 28 و34 خلال مدة صلاحية النشر الثابتة الجوية الخاصة، الممتدة من الأحد إلى الثلاثاء.

كما ستعني ولايات بجاية وجيجل وسكيكدة وعناية والطارف بموجة الحر هذه، حيث ستتروح درجات الحرارة القصوى بين 38 و40 درجة، ومن المحتمل أن تبلغ 43-45 درجة محليا يومي الاثنين والثلاثاء، بينما ستتروح الدرجات الدنيا المرتقبة بين 26 و36 درجة.

بالإضافة إلى ولايات الجزائر والبلدية وبومرداس المعنية أيضا بهذه النشرة، حيث ستسجل درجات قصوى تتراوح بين 40 و42 درجة، قد تبلغ محليا 43/45 درجة، ودرجات دنيا تتراوح بين 26 و32 خلال فترة صلاحية هذه النشرة الجوية الخاصة، من الاثنين إلى الثلاثاء.

بريد الجزائر يطلق تطبيقا

رسميا جديدا

أعلن بريد الجزائر، أمس الأحد في بيان له، عن إطلاق تطبيقه الرسمي الجديد "ECCP- Algérie Poste"، كواجهة للوصول إلى خدمات المؤسسة المالية ب"سهولة وأمان". وأوضح البيان أن بريد الجزائر أطلق تطبيقه الرسمي الجديد "ECCP- Algérie Poste"، مشيرا إلى إضافة خدمة جديدة تمكن من طلب الرمز السري الخاص بالطاقة الذهبية عبر التطبيق نفسه، دون الحاجة إلى تعبئة الطلب عبر مكاتب بريد الجزائر، وأن هذا التطبيق يأتي ك"خطوة هامة" نحو التطور التكنولوجي وتلبية احتياجات المواطنين.

ويوفر هذا التطبيق واجهة سهلة الاستخدام ووظائف متنوعة تمكن المواطنين من الوصول إلى خدمات بريد الجزائر المالية بشكل سهل و"أمان". وفي هذا السياق، يضيف ذات المصدر: "يمكن للمواطنين تحميل التطبيق على الهواتف الذكية عبر "Play store" لنظام "Android". ونوهت المؤسسة بالمناسبة إلى وجود تطبيقين رسميين لها وهما "بريدي موب" والتطبيق الجديد "ECCP- Algérie Poste"، كما دعت إلى "توخي الحيطه والحذر عند تنزيل التطبيقات الأخرى التي تدعي الارتباط بالمؤسسة والتي قد تكون غير رسمية وتعرض المعلومات الشخصية والمالية إلى الخطر".

المعلمان يشاهدان على تمسك سكان المنطقة بهويتهم الوطنية

مسجد ابن خلدون والزاوية الرحمانية موضوع مسار سياحي بقائمة

يتضمن المسار السياحي الديني المرسوم من طرف مديرية السياحة والصناعة التقليدية بقائمة كلا من مسجد ابن خلدون بعاصمة الولاية والزاوية الرحمانية بقرية الناظور باعتبارهما المعلمان الشاهدان على تمسك سكان المنطقة بهويتهم الوطنية ودينتهم في مواجهة المخططات الاستعمارية.

• ي. تيشات



غرفة كبيرة تحت الأرض عبارة عن مخزن وضعت فيه المئونة إبان الثورة التحريرية المباركة.

على النمط الإسلامي وفق الهندسة العثمانية تأكيداً منهم على إظهار تميزهم واختلافهم عن الشكل الهندسي الفرنسي. وأفاد الأستاذ نفسه بأن جريدة "المبشر" التي كانت تصدرها السلطات الاستعمارية باللغة العربية وتوجهها لفائدة الجزائريين في تلك الفترة أشارت في إحدى مقالاتها سنة 1848 إلى بداية بناء المسجد بقائمة إلى جانب بناء عدد من المساجد الأخرى في مناطق مختلفة من الوطن ومن بينها "مسجد العتيق بسطيف"، يأتي ذلك في الوقت الذي تشير مصادر تاريخية إلى أن تشييد المسجد العتيق والذي خضع خلال السنوات الماضية إلى عملية ترميم كلية، يعود إلى أواخر العهد العثماني سنة 1824 قبل أن يتم افتتاحه في بداية الفترة الاستعمارية سنة 1852 وهو ما يبرز اعتماد هذه التحفة المعمارية على الهندسة الإسلامية والزخارف الفنية الجميلة، مبرزين بأن المسجد يحتوي إلى جانب قاعات الصلاة وتحفيظ القرآن،

غرفة كبيرة تحت الأرض عبارة عن مخزن وضعت فيه المئونة إبان الثورة التحريرية المباركة. وفيما يتعلق بالزاوية الرحمانية للشيوخين اعمارة والحفناوي بديار" المتواجدة بقرية الناظور ببلدية بني مزلين على بعد حوالي 22 كلم شرق قالمة، فهي حسب الكاتب والشاعر المتخصص في التراث محمد بن رقطان تعتبر من الشواهد الدينية والتاريخية للمنطقة مبرزا بأن هذا المعلم الذي تأسس سنة 1869 تم تصنيفه ضمن التراث الوطني سنة 1999، كما ذكر المصدر نفسه الذي ألف كتابا بعنوان "أعلام زوايا الناظور" بأن الشيخ اعمارة مؤسس هذه الزاوية الذي ولد سنة 1832، تلقى علومه الدينية بزواوية صدوق بولاية بجاية التي نال بها الإجازة حيث كان أحد تلاميذ الشيخ سمحمد أمزيان بن علي المشهور بالشيخ الحداد" أحد رموز ثورة المقراني ضد الاستعمار الفرنسي سنة

افادت مديرية السياحة والصناعة التقليدية لولاية قالمة أن المعلمين الدينيين مسجد ابن خلدون بعاصمة الولاية والزاوية الرحمانية بقرية الناظور اللذين يعود بناؤهما إلى للقرن 19 ميلادي، كان لهما دور كبير في إفساح مخططات الاستعمار الفرنسي الهادفة إلى القضاء على اصالة وهوية الشعب الجزائري وذلك بفضل اسهامهما في الانتماء الحضاري العربي الإسلامي، مضيفاً بأن هذا المسار السياحي الذي يمكن تخصيص يوم واحد لتتبعه يسمح باكتشاف هاتين القطعتين الهامتين من الموروث الثقافي المحلي، مشيرة إلى أنها خصصت فضاءها المعروف باسم "كل يوم صورة" الذي يدخل أسبوعه الثلاثين منذ إنطلاقه عبر صفحاتها الرسمية على شبكة التواصل الاجتماعي "فايسبوك"، يتضمن نشر مجموعة من الصور الخاصة بهاذين المعلمين نظراً لدورهما الرائد طوال الحقبة الاستعمارية في تحفيظ القرآن الكريم وعلوم الدين وإحياء اللغة العربية ونشر المعرفة الصحيحة بتعاليم الإسلام وعقائده وأحكامه وآدابه ومحاربة الجهل والشعوذة والبدع.

أول صلاة

اعتبر الكاتب المتخصص في التاريخ المحلي عبد الغني بوصنوبرة بأن الشروع في بناء المسجد العتيق يعود إلى 1848، حيث أقيمت به أول صلاة سنة 1851، مبرزا أن تشييد هذا الصرح الديني تم بفضل سواعد أبناء المنطقة ومن خالص مالههم عن طريق التطوع وجمع التبرعات خاصة بعد كل موسم حصاد وذلك ما يظهر تمسكهم الكبير بمقومات هويتهم وعقيدتهم، كما ذكر ذات المتحدث بأنه استعمل في بناء هذا المسجد الحجارة المصقولة من بقايا المدينة الرومانية القديمة والتي كانت متناثرة في كل مكان، معتبرا بأن السكان فضلوا بناء مسجدهم

من مختلف أرجاء الوطن

150 حرفياً يشاركون في معارض الصناعة التقليدية بتلمسان

الصناعة التقليدية والحرف لولاية تلمسان بالمنتجات التقليدية والحرفية بغية المساهمة في تنشيط موسم الاصطياف.

• ي. تيشات

محكمة غرداية

فتح تحقيق حول انفجار داخل مسكن ببني يزقن

الدرجة الثانية وإصابة أخويه القاصرين كذلك بحروق متفاوتة الخطورة". وأضاف ذات المصدر أنه تم إسداء تعليمات للضبطية القضائية لفتح تحقيق معمق حول ظروف الحادثة.

• ي. تيشات

14 جويلية 2023 في حدود الساعة 3014 زوالا وقع انفجار داخل أحد المساكن بسوق قصر بني يزقن، أدى إلى تحطيم جزء من منزلين ونتاج عن ذلك وفاة رضيع يبلغ من العمر ثمانية عشر شهرا وإصابة والديه بحروق من

الحادثة، حسب ما أفاد به بيان لنيابة الجمهورية لدى محكمة غرداية، وأوضح ذات المصدر أنه عملا بأحكام المادة 11 من قنانون الإجراءات الجزائية، تعلم نيابة الجمهورية لدى محكمة غرداية الرأي العام أنه بتاريخ

تم إسداء تعليمات للضبطية القضائية لفتح تحقيق معمق حول ظروف وقوع انفجار داخل مسكن ببني يزقن بولاية غرداية، كما تم تسخير المصالح التقنية للحماية المدنية وشركة سونلغاز لفتح تحقيق تقني لتحديد أسباب

جاء أشغال تحويل مسار قناة رئيسية

انقطاع المياه في 7 بلديات بالعاصمة

2023 على 09:00 صباحا إلى غاية يوم الإثنين 17 جويلية 2023 على الساعة 19:00 مساء، حيث تسبب هذه الأشغال في توقف عملية التزويد بالمياه الشروب على مستوى بلديات درارية، السحالة، العاشور، دالي إبراهيم، السويدانية، أولاد فايت والشراقة.

• ي. تيشات

أعلنت شركة المياه والتطهير للجزائر العاصمة "سيال" عن تسجيل انقطاع في توزيع المياه الشروب عبر عديد بلديات العاصمة، وأشارت في بيان لها إلى أن الشركة تعلم زبائنها الكرام أنه وفي إطار أشغال تحويل مسار قناة رئيسية لتحويل المياه الشروب ذات قطر 700 مم من طرف مديرية الموارد المائية لولاية الجزائر وذلك بداية من صبيحة يوم الأحد 16 جويلية

متفرقات

حوادث المرور

هالك 5 أشخاص واصابة 188 آخرين بجروح

توفي 5 أشخاص وأصيب 188 آخرون بجروح متفاوتة الخطورة خلال 24 ساعة التي سبقت نهار الأحد على اثر وقوع 162 حادث مرور بعدة ولايات من الوطن، حسب ما أوردته مصالح الحماية المدنية التي أوضحت أن أشقل حصيلة سجلت بولاية ورقلة، حيث لقي 3 أشخاص مصرعهم وأصيب اثنان آخرون بجروح على اثر انقلاب سيارة على مستوى طريق المطار ببلدية حاسي مسعود، كما قامت وحدات الحماية المدنية، خلال نفس الفترة، بانتشال جثث 7 أشخاص توفوا غرقاً، 6 منهم في البحر بكل من الجزائر العاصمة، بجاية جيجل وتيزي وزو، وآخر على مستوى بركة مائية بولاية جانت.

من جهة أخرى، تمكن عناصر الحماية المدنية، خلال نفس الفترة، من أجل إخماد 17 حريقاً من الغطاء النباتي والمحاصيل الزراعية على مستوى ولايات المدينة، تيزي وزو، بجاية، مستغانم، قالمة، ميله، سطيف، المسيلة، تيسمسيلت، النعامة وتيميمون.

المديرية العامة للجمارك

حجز 24 ألف لتر من البنزين بتمنراست

حجزت الفرقة الجهوية المتخصصة في مكافحة التهريب التابع لمصالح المديرية الجهوية للجمارك بولاية تمنراست شاحنة على متنها 24 ألف لتر من البنزين، وهو ما أفادت به المديرية العامة للجمارك التي أوضحت اسم الأحد ان الكمية المحجوزة من البنزين وجدت معبأة في 120 برميلا حديدية وبلاستيكية بسعة 200 لتر، مضيفاً انه وفي عملية ثانية تمكن أعوان الفرقة المتنقلة للجمارك، التابعة لمصالح مفتشية الأقسام للجمارك بين قزام، من كشف مخبأ معد خصيصا لتخزين البضائع الموجهة للتهريب وحجز 150 كيسا من الفرينة بوزن 25 كلغ بمجموع إجمالي قدره 3750 كلغ، تم ضبطها بداخله.

وحسب بيان المديرية العامة للجمارك فإن العمليتين جاءتا في سياق النشاط الميداني للتواصل للفرق الجمركية العملياتية، وتكرسان الجهود المبذولة لأعوان الجمارك الجزائرية في مكافحة التهريب بشتى أشكاله.

ورقلة

وفاة 3 أشخاص في حادث مرور

توفي 3 أشخاص مصرعهم وجرح 2 آخرين، إثر انحراف سيارة رباعية الدفع، بحاسي مسعود بولاية ورقلة، وأشارت مصالح للدرك الوطني إلى أن الحادث وقع في الطريق البلدي غير المصنف بين منطقة إرارة وقاعدة 24 فيزيري بحاسي مسعود، مما تطلب تدخل مصالح الحماية المدنية التي قامت بنقل المتوفين إلى مصلحة حفظ الجثث بمستشفى حسين آيت أحمد وإخضاع الجرحى للعلاج.

مستغانم

إنقاذ طفلة من الغرق

تمكن أعوان الحماية المدنية بإنقاذ وإسعاف طفلة تبلغ من العمر 5 سنوات تحسّر من ولاية مستغانم كانت تسبح في منطقة ممنوعة من السباحة شرق شاطئ شعيبية بولاية مستغانم، وتم تقديم لها الإسعافات الأولية ليتم تحويلها إلى مصلحة الاستعجلات خروبة في حالة مستقرة.

برج بوعريريج

الدرك الوطني يوجه نداء بخصوص الطفلة المبحوث عنها

أصدرت المجموعة الإقليمية للدرك الوطني لولاية برج بوعريريج بيانا بخصوص الطفلة المبحوث عنها زمبوع مريم، مشيرة إلى أنه وعملا بأحكام المادة 17 وتبعا للأذن الصادر عن وكيل الجمهورية المتضمن نشر صور تخص الأشخاص المبحوث عنهم وتوجيه نداء للجمهور قصد تلقي المعلومات، وعليه توجه المجموعة الإقليمية للدرك الوطني بـرج بوعريريج، نداء لكل شخص شاهد الطفلة أو لديه أي معلومات عنها، التقدم إلى مقر فرقة الدرك الوطني بـثنية النصر بـرج بوعريريج، أو أقرب وحدة للدرك الوطني عبر التراب الوطني أو الاتصال على الرقم الأخضر 1055. يُذكر أن الطفلة زنبوع مريم قد اختفت يوم 2023/07/04، حوالي منتصف النهار أثناء زيارة عائلية لقرية بوطن ببلدية ثنية النصر بولاية برج بوعريريج.

الدرك الوطني لولاية الجزائر

الإطاحة بعصابتين بـرج الكيفان

تمكن أفراد الكتيبة الإقليمية للدرك الوطني بالدار البيضاء بولاية الجزائر مدعين بافراد فرقة الأمن والتجسس للدرك الوطني بباب الزوار، في عمليتين منفصلتين من الإطاحة بعصابتين أحياء خطيرتين تنتشلتان عبر إقليم بلدية برج الكيفان في ظرف وجيز، مشيرة إلى أن العملية تمت بعد تلقي شكوى من طرف المواطنين مفادها وجود شجرات باستعمال الأسلحة البيضاء والكلاب الشرسة، على إثر ذلك تم تحديد هوية أفراد العصابتين، وبعد استيفاء جميع الإجراءات القانونية اللازمة بالتنسيق مع نيابة المختصة إقليميا، تم وضع خطة أمنية محكمة من أجل توقيف المتورطين وتحويلهم إلى مقر الفرقة في ظرف وجيز، كما تم خلال نفس العملية توقيف أربعة عشر شخصا متورطين، مع حجز أسلحة بيضاء من مختلف الأنواع والأشكال، وكتيبين شرعيين من هفيلة رودفايلر، و144 قرص مهلوس، و18 غرام من الكيف المعالج، وسيرتين سياحتين، بالإضافة إلى مبلغ مالي قدره 12000 دج من العائدات الإجرامية.

وبعد استكمال كافة الإجراءات القانونية اللازمة تم تقديم المتورطين أمام الجهات القضائية المختصة. • ي. تيشات

أمن ولاية بومرداس
استرجاع أموال مسروقة وتوقيف متهمين

استرجعت مصالح الشرطة القضائية لـرج منايل بولاية بومرداس مبلغ من المال قدر بـ77 مليون سنتيم سرق من داخل مركبة بالكسر، بعد قيام المشتبه فيهما باستعمال معدات تشويش لدى قيام صاحب السيارة بغلاقها، الأمر الذي سهل مهمة الشرطة التي طالت بعض الأغراض الخاصة بالضحية، وأضاف ذات المصدر الأمني أنه وبعد اكتشاف الأمر والتبليغ عن الحادثة فقد قامت مصالح الأمن بالتجسس بخصوص القضية والتي أسفرت عن كشف هوية المشتبه فيهما البالغ أعمارهما ما بين 21 سنة و35 سنة القاطنين بنفس المنطقة بـرج منايل.

• ي. تيشات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية غليزان

دائرة غليزان

بلدية غليزان

رقم التعريف الجبائي : 098448015139517

إعلان عن المنح المؤقت

- تبعا لأحكام المادة 65 من المرسوم الرئاسي 247-15 المؤرخ 2015/09/16 ، المتعلق بتنظيم الصفقات العمومية و تفويضات المرفق العام ، تعلم بلدية غليزان كافة المؤسسات المشاركة في طلب العروض المفتوح مع اشتراط قدراتنا رقم 2022/14 الصادر بتاريخ 2022/12/22 بجريقتي La Nation - (Arabe أخبار اليوم) .

- تبعا للمنح المؤقت الصادر بتاريخ 2022/03/26 بجريقتي (La Nation Arabe - أخبار اليوم) .

- تبعا لمحضرة اعادة تقييم العروض المالية بتاريخ 2023/06/07

أنه و بعد الإلتقاء من تحيل و تقييم العروض المقدمة ، منحت العملية إلى المؤسسة التالية :

العملية	المؤسسة	مبلغ التعهد	التقليد التقني	مدة التسليم	الملاحظة
- لقتناء لوازم الخردوات العامة (مسرورات / زرع / تسميد) بلدية غليزان	وزاني ربيع	حد أدنى: 11 870 607.00 حد أقصى: 22 090 981.50	30.00 نقطة	03 ايام	رقم الترخيص: 197844120007631 لكل عرض ملئ

تبعا لأحكام المادة 82 من المرسوم الرئاسي 247-15 المؤرخ 2015/09/16 ، المتعلق بتنظيم الصفقات العمومية و تفويضات المرفق العام ،

بإمكان المتعهد الذي يحتج على اختيار المصلحة المتعاقدة من رفع طعن خلال العشرة أيام من أول نشر الإعلان عن المنح المؤقت .

بإمكان المتهمين غير المقبولين التظرب من بلدية غليزان في أجل أقصاه ثلاثة أيام من أول نشر لهذا الإعلان من أجل الإطلاع على نتائج تقييم عروضهم .

ANEP 2331006927

أخبار اليوم: 2023/07/17

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية بسكرة

مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء

رقم التعريف الجبائي 097507019069808

إعلان عن المنح المؤقت

تطلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/11

طبقا لأحكام المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتفويضات المرفق العام ، تعلم مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء لولاية بسكرة كافة المتعهدين المشاركين

في طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/11 الصادرة بتاريخ 2023/03/23

باليوميات الوطنية أخبار اليوم و DK News المتعلقة بإنجاز المشروع :

اشغال انجاز الانارة العمومية بالطاقة الشمسية

جلب ووضع اعمدة الانارة العمومية بالطاقة الشمسية على مستوى بلدية خنقة سيدي ناجي

(100 نقطة اضاءة)

أنه بعد اجتماع لجنة فتح الأظرفة وتقييم العروض تم اقتراح إسناد الحصة كما يلي:

البلدية	الحصة	المقولة	المبلغ بكامل الرسوم	مدة الانجاز	الرقم الجبائي	ملاحظة
خنقة سيدي ناجي	اشغال انجاز الانارة العمومية بالطاقة الشمسية جلب ووضع اعمدة الانارة العمومية بالطاقة الشمسية (100 نقطة اضاءة)	شباب نسيم	9 374 000.00 دج	خمسون (50) يوم	184070101283141	أقل عرض

طبقا لأحكام المادة 82 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية و تفويضات المرفق العام. يمكن لكل متعهد غير مقتنع بهذا الاختيار أن يرفع طعنا خلال (10) أيام لدى اللجنة الولائية للصفقات العمومية ويمكن لكل متعهد راغب في أن يطلع على النتائج المفصلة لتقييم العروض أن يتصل بمصالحنا في أجل أقصاه (03) أيام . و هذا ابتداء من تاريخ صدور هذا الإعلان في اليوميات الوطنية و BOMOP.

ANEP 2316017586

أخبار اليوم: 2023/07/17

لإعلانناكم اتصلوا بـ**أخبار اليوم**

www.akhbaralyoum.dz

**معنا
ستحفظون
بأفضل الأسعار
وأفضل الخدمات**



**حي العناصر 04،
القبة / الجزائر
العاصمة**

023 70 54 31



البرهان يرفض نشر أي قوة إفريقية السودان.. الأيام الصعبة

أبلغ رئيس مجلس السيادة السوداني عبد الفتاح البرهان الرئيس الكيني وويليام روتو رفض السودان نشر أي قوات إفريقية دون موافقته، فيما رحب الدعم السريع بتصريحات عضو مجلس السيادة شمس الدين كباشي بشأن الانفتاح على حل للآزمة السودانية يحفظ سيادة البلاد. • ق.د/وكالات

ذكر بيان لمجلس السيادة السوداني أن رئيس المجلس البرهان تلقى اتصالاً هاتفياً من الرئيس الكيني روتو، وأكد قائد الجيش السوداني ورئيس مجلس السيادة البرهان - حسب البيان- سيادة بلاده على أراضيها، وعدم إمكانية إدخال قوات شرق إفريقيا (إيساف) دون موافقة حكومة الخرطوم. كما أكد البرهان استعداد الحكومة السودانية لوقف إطلاق النار إذا أخلت قوات الدعم السريع مساكن المواطنين، ومراكز خدمات المياه والكهرباء، والطاقة والمقار الحكومية. وحسب البيان، أوضح البرهان للرئيس الكيني أسباب تحفظ حكومة السودان على رئاسة كينيا للجنة الرباعية المكلفة من لدن الهيئة الحكومية للتنمية لدول شرق إفريقيا (إيغاد) لمعالجة الأزمة في السودان.

ترحيب لافت

وقال يوسف عزت المستشار السياسي لقائد قوات الدعم السريع إن الأخيرة تنظر لتصريحات عضو مجلس السيادة شمس الدين كباشي بشكل إيجابي.

وأضاف عزت، في تصريحات للجزيرة مباشر، أن قوات الدعم السريع تؤكد التزامها بمنبر جده، وهي مستعدة للتفاوض مع الجيش السوداني.

وكان عضو مجلس السيادة السوداني شمس الدين كباشي قال في تصريحات للجزيرة، إن المجلس منفتح على أي مبادرة جادة لوقف



الحرب في إطار المحافظة على السيادة الوطنية ومؤسسات الدولة. وأشار كباشي إلى أن المبادرة السعودية المبدئية يدعم الحوار السياسي الموسع والشامل، مؤكداً أن الحوار الشامل يجب أن يفضي إلى تشكيل حكومة مدنية تقود المرحلة الانتقالية وتهيئ البلاد لانتخابات حرة ونزيهة. وقال كباشي إن السودان يحتاج إلى جهود وطنية ومساندة خارجية لإعمار ما دمرته الحرب.

وتزامن هذه التصريحات مع إعلان مصدر حكومي سوداني أن وفد الجيش عاد إلى جده لاستئناف المفاوضات مع قوات الدعم السريع. وكان الجيش السوداني قد علق مشاركته في المفاوضات وأخر شهر ماي الماضي احتجاجاً على ما اعتبره خرقاً من الدعم السريع للهدنة.

التطورات الميدانية

وأفادت المصادر في العاصمة السودانية باندلاع اشتباكات في أحياء جنوب أم درمان (غرب)، وأشار إلى تحليق مكثف للطائرات الحربية التابعة للجيش.

جاء ذلك بالتزامن مع سماع أصوات أسلحة المضادات الأرضية وسط الخرطوم وجنوب أم درمان.

وقال الجيش إن قوات "العمل الخاص" التابعة له نفذت عملية نوعية ناجحة في مدينة أم

درمان، وهي إحدى المدن الثلاث التي تشكل العاصمة. ونشر الجيش عبر صفحته على فيسبوك مقاطع مصورة تظهر قواته وآلياته العسكرية تتجول في شوارع أحياء المهندسين والعودة وحمد النيل جنوبي أم درمان.

وفي وقت سابق السبت، قالت وزارة الصحة السودانية في بيان، إن مسيرات تابعة لما سمتهـا "مليشيات الدعم السريع المتمردة" قصفت قسم الطوارئ في مستشفى السلاح الطبي بأم درمان.

بدوره، اتهم الجيش قوات الدعم السريع باستهداف مجمع الطوارئ في مستشفى السلاح الطبي في أم درمان بطائرة مسيرة.

وذكر الجيش أن الهجوم أسفر عن مقتل 5 أشخاص وإصابة 22 معظمهم من المدنيين.

كردفان ودارفور

وفي ولاية جنوب كردفان غربي السودان، قالت مصادر محلية إن الحركة الشعبية-شمال- جناح عبد العزيز الحلو قصفت بالمدمعة الثقيلة أحياء سكنية في مناطق عدة بمدينة 'كادوقلي' عاصمة الولاية، ما أسفر عن سقوط عدد من الجرحى.

ضغط جوي وحرائق وصواعق

العالم في مواجهة تقلبات المناخ الكبرى

وقد قضى 33 شخصا على الأقل، وقد قتل وجرح عشرات المدنيين في دارفور. يذكر أن الاشتباكات بين الجيش والدعم السريع دخلت شهرها الرابع وقد خلّفت أكثر من 3 آلاف قتيل، أغلبهم مدنيون، وما يزيد على 3 ملايين نازح ولاجئ، بحسب وزارة الصحة السودانية والأمم المتحدة.

حاررة سطح البحر في العالم وصلت إلى مستوى قياسي خلال أشهر ماي وجوان وجويلية. وظاهرة النينو هي ارتفاع سخونة سطح مياه المحيط الهادي قبالة سواحل أمريكا الجنوبية، وتنتشر هذه المياه الدافئة عبر المحيط دافعة بحرارة كبيرة نحو الغلاف الجوي، كما تحدث موجات الحر البحرية أعاصير استوائية تترافق بهطول غزير للأمطار على اليابسة. وفي أقصى جنوبي الكوكب قالت المنظمة الدولية إنها سجلت انخفاضاً قياسياً في جليد منطقة القطب الجنوبي التي كانت تصنف مستقرة نسبياً بسبب شدة برودتها، بخلاف القطب الشمالي الأقل برودة.

الإسبانية إجلاء ما لا يقل عن ألفي شخص بعد اندلاع حريق غابات وخروجه عن السيطرة في جزيرة لا بالما، وسط تجاوز درجة الحرارة عتبة الأربعين. وأجبر الحريق سكان بلدتي بونتاجوردا وتبخارا في على ترك منازلهم، وقالت السلطات إن نحو 4500 هكتار (11 ألفاً و120 فدانا) تضررت بسبب الحريق. وهذا الحريق هو أول كارثة طبيعية تشهدها الجزيرة منذ ثوران بركان في 2021.

وتسبب الثوران البركاني حينها في تدمير أكثر من ألفي مبنى، وأجبر الآلاف على مغادرة منازلهم عندما بدأت الحمم في التدفق من بركان كومبري فييخا.

ظاهرة النينو

لكن الحرارة مرتبطة بالفيضانات، فقبل أيام ذكرت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية التابعة للأمم المتحدة أن نمط طقس النينو الاحتراري قد بدأ للتو، وأن درجات

دولا أوروبية وولايات أمريكية ودولا عربية. فني الولايات المتحدة وبحسب هيئة الأرصاد سيكون قرابة 85 مليون أمريكي عرضة لموجة حر شديدة. وسيشهد الغرب الأمريكي وجزء كبير من الجنوب في نهاية الأسبوع موجة حر "شديدة الخطورة" وفقاً لخدمة الأرصاد الجوية بعدما وصلت درجات الحرارة إلى 47 درجة مئوية في بعض المدن.

وقالت هيئة الأرصاد الجوية الوطنية إنه من المرجح أن تسجل عدة درجات حرارة قياسية، وستكون هناك مشاكل في جودة الهواء في مناطق كثيرة من الولايات المتحدة. وفي كندا يستمر عدد الحرائق في الازدياد، ولا سيما في غرب البلاد حيث تم تسجيل مئات الحرائق في أيام قليلة بسبب العواصف العريضة. كارثة مدمرة

من جانبها، أعلنت السلطات

تستعد دول عربية وأوروبية إضافة إلى الولايات المتحدة لمواجهة أعلى درجات حرارة على الإطلاق خلال الأيام المقبلة، فيما حصدت الفيضانات الأرواح وشردت الآلاف في أجزاء من آسيا.

وتسبب ما تعرف بالقبعة الحرارية في ارتفاع درجات الحرارة القياسية، وهي ظاهرة تحدث في طبقات الجو العليا التي تعرف بالستراتوسفير حيث تكون درجات الحرارة متدنية، في الوقت الذي تكون فيه درجات الحرارة مرتفعة في طبقات الجو الدنيا المعروفة بالستراتوسفير والفرق بين هاتين الطبقتين يشكل منطقة ضغط جوي عال، فمعد صعود الهواء الساخن من الأسفل إلى الأعلى يصطدم بمنطقة الضغط الجوي العالي ويبقى فيها وتسخنه الشمس أكثر، ثم تدفقه منطقة الضغط الجوي العالي نحو الأسفل وعندها يصبح مضغطاً أكثر ويصغر حجمه ويصبح أكثر سخونة وارتفاع الحرارة القياسي سيضمن

وزارة المالية في قطاع غزة، نمربأزمة خانقة أخرجت رواتب الموظفين

قالت وزارة المالية في قطاع غزة، إن الحكومة (تديرها حماس) بالقطاع "تمر بأزمة مالية خانقة"، ما أدى إلى تأخير رواتب الموظفين الحكوميين. وقال عوني الباشا وكيل الوزارة في مقابلة مع قناة الأقصى (تابعة لـ حماس)، إن "الحكومة تمر بأزمة مالية خانقة، ويزيد العجز المالي كل شهر، ووصلت الأزمة هذا الشهر لتأخير في صرف رواتب الموظفين".

وتصرف حركة "حماس" رواتب للموظفين الحكوميين بغزة، بنسبة لا تتجاوز 60 بالمئة. وفي 12 جوان الماضي، صرفت وزارة المالية في غزة، آخر راتب للموظفين عن ماي الفائت، بنسبة 60 بالمئة من أصل الراتب.

وذكر الباشا أن "الأزمة المالية والحصار المفروض على القطاع يؤثران على رواتب الموظفين"، مشيراً إلى أن "ترجع المنحة القطرية وارتقاء سعر الوقود المصري وقلة النتح بالبحر المالكي كل شهر، ووصلت الأزمة هذا الشهر لتأخير في صرف رواتب الموظفين".

وتصرف قطر مساعدات مالية بشكل شهري، ضمن اتفاق تم عام 2018 مع الأمم المتحدة والاحتلال بالتوافق مع حركة "حماس" التي تحكم قطاع غزة منذ عام 2007.

ولفت الباشا إلى أن "الحكومة تستدين من البنوك المحلية (لم يحددها) ولكن أزمتها تتعكس على الوزارة، وأن رصيد وزارة المالية في البنوك بلغ صفر".

وعقب أحداث الانقسام في 14 جوان 2007، عينت حركة "حماس" نحو 40 ألف موظف حكومي، بهدف إدارة شؤون قطاع غزة، بعد مطالبة الحكومة الفلسطينية موظفيها بالقطاع بالاستئناف عن الذهاب لأماكن عملهم آنذاك.

ومنذ ذلك الوقت، يحاصر الاحتلال غزة، وتفرض قيوداً على حركة المواطنين والبضائع من وإلى القطاع.

الأمم المتحدة: شروط دمشق من أجل إيصال المساعدات "غير مقبولة"

وصفت الأمم المتحدة الشروط التي وضعتها السلطات السورية لإيصال المساعدات عبر معبر باب الهوى إلى شمال البلاد بغير المقبولة، كما أنها لا تتوافق مع استقلالية الهيئة الأممية، حسب تعبيرها.

وقال مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة (أوشا) -في رسالة إلى مجلس الأمن- إن تشديد الحكومة السورية على وجوب ألا تتواصل الأمم المتحدة مع كيانات مصنفة "إرهابية" غير مقبول.

كذلك عبر المكتب عن قلقه من طلب دمشق أن يكون هناك إشراف من اللجنة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر السوري على توزيع المساعدات، وقال إن هذا الطلب لا يتوافق مع استقلالية الأمم المتحدة، كما أنه ليس عملياً، لأن اللجنة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر السوري ليسا موجودين في شمال غرب سوريا.

ولم يتمكن مجلس الأمن الدولي -المؤلف من 15 عضواً- من التوصل إلى اتفاق الثلاثاء الماضي لتجديد تفويض العملية، بعد أن استخدمت روسيا حق النقض (الفيتو) ضد التمديد المقترح لمدة 9 أشهر.

ولم تتمكن روسيا أيضاً من إقرار اقتراحها الخاص بتمديد العملية لمدة 6 أشهر.

"قمنا بتخزين كثير من المواد في المنطقة (شمال غرب سوريا) قبل الموعد النهائي، لذلك لدينا بالفعل مساعدات إنسانية، لكن من الواضح أننا نريد أن تسير الأمور بأسرع ما في وسعنا".

ززال بقوة 7,2 درجات يضرب الأسكا الأمريكية

ضرب ززال بقوة 7,2 درجات، الأحد، شبه جزيرة الأسكا بالولايات المتحدة الأمريكية. وبحسب هيئة المسح الجيولوجي الأمريكية فإن مركز الزلزال يبعد عن مدينة ساند بوينت مسافة 98 كيلو متراً. وأوضحت الهيئة في بيانها، أن عمق الزلزال بلغ 6,32 كيلو متراً.

وحذرت السلطات المحلية من احتمال حدوث موجات تسونامي عقب الزلزال.

إصابة 3 مستوطنين في إطلاق نار قرب بيت لحم

قالت إذاعة جيش الاحتلال إن 3 مستوطنين أصيبوا بجروح -إحد- في إطلاق نار استهدفهم على مفرق تقوع جنوب بيت لحم بالضفة الغربية. وأضافت أن أحد المستوطنين الثلاثة الذين كانوا في سيارة أصيب بجروح خطيرة.

ويحسب مصادر جيش الاحتلال، فإن النيران أطلقت على المستوطنين من داخل سيارة لاذت بالفرار من المكان. ودفع جيش الاحتلال بتعزيزات وأغلقت كافة الشوارع في المنطقة، وبادر عملية تشييط واسعة بحثاً عن المنفذين.

وقالت المصادر بيان المعلومات تفيد بأن المصابين هم مستوطنين وابنتاه، مشيراً إلى أن المستوطن أصيب بالرصاص، في حين أن ابنتيه أصيبتا جراء تحطم زجاج السيارة التي كانوا فيها. وفي ردود الفعل على العملية، باركت حركة المقاومة الإسلامية (حماس) عملية إطلاق النار في بيت لحم، وقالت إنها تؤكد أن المقاومة لن تتوقف أمام عدوان الاحتلال.

وقال الناطق باسم حماس إن المقاومة بالضفة تتصاعد، وتتعمد رداً على جرائم الاحتلال بحق الشعب الفلسطيني ومقدساته.

من جهتها، باركت حركة الجهاد الإسلامي ما وصفتها بعملية المقاومة البطولية عند حاجز تقوع، واعتبرت رداً طبيعياً ومشروعاً على جرائم الاحتلال.

بوتين يطلق صافرة التحذير؛ "نحتفظ بحق الرد إذا استخدمت القنابل العنقودية ضد قواتنا"

وقبل ذلك بيوم، حذر وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو، من أن تزويد الولايات المتحدة لأوكرانيا بذخائر عنقودية، سيضطر القوات الروسية إلى استخدام أسلحة مماثلة ضد القوات الأوكرانية.

وقال شويغو: "إذا زودت الولايات المتحدة أوكرانيا بذخائر عنقودية، فستضطر القوات المسلحة الروسية إلى استخدام أسلحة مماثلة ضد القوات الأوكرانية كرد فعل"، مشيراً إلى أن الذخائر العنقودية الروسية أكثر فاعلية من الأمريكية، فضلاً عن أن مداها أوسع وأكثر تنوعاً.

وأكد وزير الدفاع الروسي أن بلاده مسلحة بذخائر عنقودية "لجميع المناسبات"، مشدداً على أن روسيا امتنعت وتمتعت عن استخدام مثل هذه الذخائر في العملية الخاصة، إدراكاً منها للتهديد الذي تشكله على السكان المدنيين.

في السابق استخدام الذخائر العنقودية بأنه جريمة، مضيفاً "أعتقد أن هذا هو ما ينبغي أن يكون". وأضاف: "أود أن أقول إن روسيا لديها مخزون كاف من أنواع مختلفة من الذخائر العنقودية، من مختلف الأنواع".

وتأتي تصريحات بوتين بعد أيام على تصريحات مماثلة صادرة عن الرئاسة الروسية ووزير الدفاع الروسي.

ففي الثاني عشر من جويلية الجاري، أعلن الكرملين أن روسيا ستضطر لاتخاذ إجراءات وتدابير مضادة إن استخدمت كييف الذخائر العنقودية التي وعدتها بها واشنطن مؤخراً.

وقال المتحدث باسم الكرملين ديميتري بيسكوف: "احتمال استخدام هذا النوع من الذخيرة من قبل كييف يغير الوضع، وبالطبع سنضطر لاتخاذ إجراءات جوية مضادة".

أكد الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، أمس الأحد أن القوات الروسية تحتفظ بمخزون كاف من القنابل العنقودية.

وأضاف الرئيس الروسي أن روسيا تحتفظ بحق الرد في حال استخدام القنابل العنقودية ضد قواتها.

وقال بوتين: "حتى الآن، لم نقم بذلك، ولم نستخدمها (الذخائر العنقودية)، ولم تكن لدينا مثل هذه الحاجة، على الرغم من النقص في الذخيرة في وقت ما، لكن لدينا أيضًا ذخيرة، لكننا لم نفعّل ذلك"، وفقاً لموقع "سبوتنيك" الروسي الإخباري.

وحول إرسال الولايات المتحدة شحنات الذخائر العنقودية إلى أوكرانيا قال الرئيس الروسي: "لنهم يفعلون ذلك بسبب نقص الذخيرة بشكل عام".

وكشف بوتين، في مقابلة مع الصحفي بافيل زاروبين، أن "الولايات المتحدة نفسها وصفت

أحد أن القوات الروسية تحتفظ بمخزون كاف من القنابل العنقودية.

وأضاف الرئيس الروسي أن روسيا تحتفظ بحق الرد في حال استخدام القنابل العنقودية ضد قواتها.

وقال بوتين: "حتى الآن، لم نقم بذلك، ولم نستخدمها (الذخائر العنقودية)، ولم تكن لدينا مثل هذه الحاجة، على الرغم من النقص في الذخيرة في وقت ما، لكن لدينا أيضًا ذخيرة، لكننا لم نفعّل ذلك"، وفقاً لموقع "سبوتنيك" الروسي الإخباري.

وحول إرسال الولايات المتحدة شحنات الذخائر العنقودية إلى أوكرانيا قال الرئيس الروسي: "لنهم يفعلون ذلك بسبب نقص الذخيرة بشكل عام".

وكشف بوتين، في مقابلة مع الصحفي بافيل زاروبين، أن "الولايات المتحدة نفسها وصفت

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

أقلب الصفحات



يستغفر له بعد موته" ثم اجلس مع نفسك متفكراً ومخططاً كم من هذه السبعة ستترك هذا العام، وأي منها سيجري عليك أجره بعد الموت، لتجعل بهذا عامك مختلفاً ونيباً فإيضاً بعد ما غرست ما تجني به أطيب الثمر في جنات ونهر.

3- جديد يحمل حديثاً هذا عام جديد فاجعله يحمل بين طياته عملاً جديداً، وسائل نفسك طالبا الإجابة:

* ما هي العبادة التي ستواظب عليها هذا العام ولم تواظب عليها من قبل؟

* ما هو الخلق الذي تتوي أن تتحلّى به وقد صعب عليك في ما مضى؟

* أي خلق سيء تشكو منه وتتوي هذا العام أن تحوه من معاملاتك وتشيعه إلى المقبرة؟

* ما هي المهارة التي عزمتم على أن تصقلها وتطورها في نفسك لتخدم بها قومك وأمتك؟

4- وقديماً يزداد بريفاً .. في صحائفك أعمالاً كنت تعملها

1- أقلب الصفحة

ابدأ عهداً جديداً .. امح ماضيك المؤلم .. استبعد ذكريات فشلك .. ابدأ وكأنك وُلدت اليوم.. حرّر نفسك هذا العام من مكيدة شيطانية تستهدف دفعك إلى خيانة اليأس ومحاصرتك في مربع الفشل، ليزيح بذلك حيويك الإيمانية ويخفف صحوات توبتك ..

ارفع شعارك أحي: ما فات مات، والأهم ما هو آت، وابدأ بداية جديدة في صفحة عمّرية جديدة .. ليست كل عام فحسب بل كل يوم وكل ساعة، حتى ينتحر اليأس فلا يعرف إلى قلبك سبيلاً.

2- صحائف لا تطوى

أسطر في صحيفتك هذا العام أعمالاً تجعل صحيفتك منشورة لا تطوى بعد موتك، وقرأ في تمن حديث رسولك وكأنه يُملي عليك أفضل ما يُزيّن الصحائف:

"سبع يجري للعبد أجرهن وهو في قبره بعد موته: من علم علماً، أو كرى نهراً، أو حفر بئراً، أو غرس نخلاً، أو بنى مسجداً، أو ورث مصحفاً، أو ترك ولداً غيرك مات وأنت لا زلت حياً تقرأ هذه الكلمات، ولو مت لعلمت كم تساوي ركة واحدة لدى ميت من الأموات .. ولعابنت كيف يرى المعذبون في قبورهم لحظة واحدة من لحظات الحياة، فاحمد الله الذي أحياك، وانظر اليوم:

ماذا تُملي على ملائكتك:

أخي .. لسانك أقلام وريقك مداد، ولا يكف الملاك عن كتابة أعمالك ورصد خطواتك ورفع التقارير عنك في حلك وترحالك.

واعلم أنك بعملك تبني في عام وتحصد على مدار الأعوام .. فأعمالك تعيد تشكيل سلوكك، وحسناتك تعمق جذور إيمانك، أما سيئاتك فتقتله، فلا تحقر حسنة بعد اليوم، ولا تستصغر أي سيئة.

هذه وصايا أرمي بها من جبتي في نحر الشيطان، ونحن نستقبل عاماً جديداً لننظر إليه برؤية جديدة ونجعل منه بحق علامة فارقة، ونخرج منه بأفضل ما فيه.

عن طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا رأى الهلال قال: (اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْإِيمَانِ وَالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالسَّلَامَةِ، رَبِّي وَرَبُّكَ اللَّهُ) رواه الترمذي وحسنه، وعند الدارمي بلفظ: "اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالسَّلَامَةِ، وَالتَّوْفِيقِ لِمَا يُحِبُّ رَبُّنَا وَيَرْضَى، رَبُّنَا وَرَبُّكَ اللَّهُ".

وإن من شيء إلا يسبح بحمده

ذكر الله عز وجل في كتابه الكريم أن كل

سنن نبوية مهجورة

دعاء رؤية الهلال

الخالق أن يشاركه شيء فيما خلق. فكان صلى الله عليه وسلم يُرَدُّ هذا الدعاء اثنتي عشرة مرة في السنة، وكأنه يستفتح كل شهر بطلب البركة فيه، والثبات على الدين، وهو في الوقت نفسه يبحث المسلم على رصد الهلال وملاحظته؛ لأن هناك عبادات مرتبطة بمعرفة أول الشهر؛ كصيام الأيام البيض أو صيام عاشوراء أو غير ذلك

الحديث الذي معنا. قوله: (أهله) أي: أطلع علينا، وأرنا إياه؛ والمعنى: اجعل رؤيتنا له مقترناً بالأمن والإيمان.

قوله: (بالأمن) أي: مقترناً بالأمن من الأفات والمصائب.

قوله: (والإيمان) أي: بثبات الإيمان فيه.

قوله: (والسلامة) أي: السلامة عن آفات الدنيا والدين.

قوله: (ربي وربك الله) خطاب للهلال الذي استهل، وهذه إشارة إلى تنزيه

عن طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا رأى الهلال قال: (اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْإِيمَانِ وَالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالسَّلَامَةِ، رَبِّي وَرَبُّكَ اللَّهُ) رواه الترمذي وحسنه، وعند الدارمي بلفظ: "اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالسَّلَامَةِ، وَالتَّوْفِيقِ لِمَا يُحِبُّ رَبُّنَا وَيَرْضَى، رَبُّنَا وَرَبُّكَ اللَّهُ".

وإن من شيء إلا يسبح بحمده

ذكر الله عز وجل في كتابه الكريم أن كل

المخلوقات تعبده، وتُسَبِّح بحمده؛ قال تعالى: ﴿وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَأَنْتَ أَتَقَهُونَ سُبْحَانَهُمْ﴾ (الإسراء: 44)؛ ولذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يستشعر ذلك جيداً؛ ومن ثمَّ نجده في بعض الأحاديث يُخاطب هذه المخلوقات غير العاقلة، ويخبرها أنه - صلى الله عليه وسلم - والمؤمنون يعبدون الله عز وجل معها، وكان من هذه المخاطبة ما يفعله مع الهلال في أول كل شهر هجري (قمري)، كما في

حلول إيمانية لقضاء الديون

كان النبي صلى الله عليه وسلم يستعيد من الدين وغلبته فكان يقول: "وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال..". ومع ذلك كان يدعو لأصحابه بقضاء ديونهم، ويعلمهم اللجوء إلى الله في كل أحوالهم، كما علم عائشة مت تقوله في قضاء الدين.

وقد روي عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم علمها هذا الدعاء: اللهم إني أسألك من الخير كله عاجله وأجله، ما علمت منه، وما لم أعلم، وأعوذ بك من الشر كله عاجله وأجله ما علمت منه وما لم أعلم اللهم إني أسألك من الخير ما سألك به عبدك ونبيك محمد صلى الله عليه وسلم، وأعوذ بك من شر ما عاذ به عبدك ونبيك محمد صلى الله عليه وسلم إني أسألك الجنة وما قرب إليها من قول وعمل، وأعوذ بك من النار، وما قرب إليها من قول أو عمل وأسألك أن تجعل كل قضاء قضيت له لي خيراً.

وروي البيهقي عن عائشة رضي الله عنها أن أباه دخل عليها فقالت: سمعت من رسول الله صلى الله عليه وسلم دعاء لو كان على أحدكم جبل دين ذهباً قضاه الله عنه، إذا قرأه وهو: «اللهم فارج اللهم كاشف الغم، مجيب دعوة المضطرين، رحمان الدنيا والآخرة ورحيمهما، أنت ترحمني، برحمة، تغنيني بها عن رحمة من سواك».

قال أبو بكر: وكان عليّ دين، وكنت للدين كارهاً، فلم ألبث إلا يسيراً حتى جاءني الله بفائدة، فقضيت الله ما كان علي من الدين.

قالت عائشة رضي الله عنها: وكانت لأسماء عليّ دين، فكنت أستحي منها،

المحرم "باتق" وصف "نفيل" تعرف على أسماء الشهور العربية قبل الإسلام

وقد اتفق العرب على تسمية الشهور الهجرية بناءً على ارتباطها إما بفصول السنة، أو طبيعة المناخ على مدار العام، وكذلك طبيعة الحياة البدوية والحروب القبلية.

وحول أسماء الشهور العربية قبل الإسلام، نقل ابن الجوزي أن الشهور كلها لها أسماء في الجاهلية غير هذه الأسماء الإسلامية، قال: فاسم المحرم باتق، وصف نفل، وربيع الأول طليق، وربيع الآخر ناجز، وجمادى الأولى أسلج، وجمادى الآخر أفتح، ورجب أحلك، وشعبان كسع، ورمضان زاهر، وشوال بط، وذو القعدة حق، وذو الحجة نعيش.

الأشهر الحرم.. ماذا تعرف عنها؟

يهل علينا شهر الله المحرم، وهو أول شهور العام الهجري، فضلا عن أنه أحد الأشهر الحرم الأربعة، مع ذو القعدة، وذو الحجة، ورجب، فمن منا يعرف ما هي الأشهر الحرم، وما يجب القيام فيها، أو التصرف فيها مع الناس؟

إذ يقول المولى عز وجل يعرفنا ما هي هذه الشهور: «إِنَّ عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا فِي كِتَابِ اللَّهِ يَوْمَ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِنْهَا أَرْبَعَةٌ حُرُمٌ ذَلِكََ الدِّينُ الْقَيِّمُ فَلَا تَغْلِبُوا فِيهِنَّ أَنْفُسَكُمْ وَقَاتِلُوا الْمُشْرِكِينَ كَافَّةً كَمَا يُقَاتِلُونَكُمْ كَافَّةً وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ» (التوبة: 36)، وسماها الله الأشهر الحرم، كما يوضح العلماء، لزيادة حرمتها، وحرمة الدماء فيها، حيث كانت الجاهلية تعظمهن، وتحرّمهن، وتحرّم القتال فيهن.

أفضل الأعمال

الناصح هو من يعي ويفهم أهمية الأشهر الحرم، ويتجنب فيها كل ما هو محرّم، حتى يواجه الله عز وجل بهذه

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

صفحات من التاريخ الإسلامي

هذه قصة العمل بالتقويم الهجري..



كل الفتوحات إلى الدنيا كلها، وهنا التهئة تكون بالوقوف ليلا بين يدي الله للدعاء والشكر.. لسؤاله أن يعيد مجد الإسلام والمسلمين لمكانته الطبيعية، ولشكر الله عز وجل على نعمة الإسلام، وكفى بها نعمة، وعلى نعمه العديدة علينا في المجالات كافة.

عزة الإسلام

ليس هناك اعتراض على الإطلاق على التقويم الميلادي، فكلها أيام وأزمنة الله عز وجل، لكن للتاريخ الهجري مكانة خاصة، كونه إعرزاز المسلمين وإعلان قيام دولتهم... وأما اختيار شهر محرم بداية السنة فلأن المسلمين يجتمعون كل سنة بمكة في أشهر الحج وينصرفون إلى الأفق في محرم وكان ولاية الأمصار يجتمعون في الموسم كل سنة مع الخليفة فيأتون إليه بالتقارير ويتشاورون معه... فيرجعون بالأفكار العملية والخطط للمستقبل، وأما أسماء الشهور القمرية فإن العرب وضعوا لها هذه الأسماء المعروفة لأنهم انتزعوها من بيئتهم ومن الأزمنة التي وقعت فيها التسمية من الحر والبرد والرياح، وهكذا في بقية الشهور فإن أسماءها منتزعة إما من البيئة وإما الزمان.

مع دخول العام الهجري الجديد يحتفل المسلمون في أرجاء المعمورة بهذه المناسبة، لكن هل تعلم قصة العام الهجري؟ في العام السادس عشر هجريًا، أراد سيدنا عمر ابن الخطاب عمل تقويم خاص بالمسلمين، فاختر لهم موعد الهجرة إلى المدينة المنورة، وكأنه يريد أن يقول لنا: إن لحظة تاريخية فارقة في تاريخ الأمة بكاملها، إذ تخطت منها عقبة التشتت في مكة، وفي الحبشة وغيرها، إلى بناء الدولة في المدينة المنورة، وهكذا هو شعار الإسلام أن يفرق الله بين الحق والباطل.

احتفال بالقلوب

صحيح أن الإسلام لم يدع إلى الاحتفال بالعام الهجري الجديد، ولم يذكر ذلك عن الصحابة الكرام، إلا أن الاحتفال هنا ليس تقليديًا، ليس بإقامة الزينة والاحتفالات الصاخبة، وإنما احتفال بالقلوب، إذ تجد قلبك كأنه يستشعر رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكيف خرج مهاجرًا في وقت شديد الصعوبة، وفي موقف صعب جدًا عليه وعلى صاحبه أبي بكر رضي الله عنه، إذ لاقى متاعب جمّة، لكن الله كان يعد له العدة ببناء أول إسلامية على يده، ومنها تخرج

صحيح أنه لم يرد أن شيئًا من القرآن نزل أثناء الهجرة من مكة إلى المدينة، إلا هذه الآية من سورة القصص: «إِنَّ الَّذِي فَرَضَ عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لَرَأْدُكَ إِيَّاهُ مَعَادٌ قُلْ رَبِّي أَعْلَمُ مَنْ جَاءَ بِالْهُدَى وَمَنْ هُوَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ» (الآية 85)، تعني أن الله عز وجل يجبر بخاطر نبيه الأكرم صلى الله عليه وسلم، بأنه سيعيده إلى مكة يومًا ما، لذلك فضي الهجرة موعد ننتظره جميعًا وكأنه موعد العودة إلى الله، فليكن كذلك، ونحتفل في كل هجرة بالعودة إلى الله عز وجل.. فما أجمل الرجوع إليه!

سنن وآداب يوم الجمعة

على خطى النبي والسلف

سابعا: وجوب الإنصات للخطبة والحرص على فهمها والاستفادة منها: قال -صلى الله عليه وسلم-: (إذا قلت لصاحبك: أنصت يوم الجمعة والإمام يخطب، فقد لغوت). ثامنا: الحذر من تخطي الرقاب وإيداء المصلين: فقد قال النبي -صلى الله عليه وسلم- لرجل تخطى رقاب الناس يوم الجمعة وهو يخطب: (اجلس فقد أذيت وآنتيت). وهذا لا يفعله غالبًا إلا المتأخرون.

رقاب الناس حتى ركع ما شاء أن يركع، ثم أنصت إذا خرج الإمام فلم يتكلم حتى يفرغ من صلاته، كانت كفارة لما بينها وبين الجمعة التي قبلها. وقال: -صلى الله عليه وسلم-: غُسل يوم الجمعة على كل محتلم، وسواك، ويمس من الطيب ما قدر عليه. سادسا: يستحب قراءة سورة الكهف: لحديث الرسول -صلى الله عليه وسلم-: (من قرأ سورة الكهف يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين). ولا يشترط قراءتها في المسجد بل المبادرة إلى قراءتها ولو كان بالبيت أفضل.

3 - استشعار عظم الأجر والثوبة والحرص على جزيل الفضل وكثرة العطايا من الله عز وجل. ثالثا: الإكثار من الصلاة على النبي -صلى الله عليه وسلم- قال عليه الصلاة والسلام: (إن من أفضل أيامكم يوم الجمعة فيه خُلِقَ آدم، وفيه قبض، وفيه النفخة، وفيه الصعقة، فأكثروا عليّ من الصلاة فيه، فإن صلاتكم معروضة عليّ إن الله حرم على الأرض أن تأكل أجساد الأنبياء. رابعا: الاغتسال يوم الجمعة: لحديث الرسول: -صلى الله عليه وسلم-: إذا جاء أحدكم الجمعة فليغتسل. واختلف العلماء في حكمه بين الوجوب والاستحباب والجمهور على الاستحباب فيستحب الاغتسال: إدراكًا للفضل.

بدنة، ثم كالذي يهدي بقرة، ثم كبشا، ثم دجاجة، ثم بيضة. فجعل التذكير إلى الصلاة مثل التقرب إلى الله بالأموال، فيكون المبكر مثل من يجمع بين عبادتين: بدنية ومالية، كما يحصل يوم الأضحية. وكان من عادة السلف -رضوان الله عليهم- التذكير إلى الصلاة، كما قال بعض العلماء: (ولو بكر إليها بعد الفجر وقبل طلوع الشمس كان حسنا). وكان يُرى في القرون الأولى في السحر وبعد الفجر الطرقات مملوءة يمشون في السرج، ويزدحمون بها إلى الجامع كأيام العيد، حتى اندرس ذلك. وكان هذا الوقت يُعمر بالطاعة والعبادة وقراءة القرآن وذكر الله -عز وجل- وصلاة النافلة.

ذكر أهل العلم -رحمهم الله- ليوم الجمعة آدابا كثيرة، ينبغي للمسلم مراعاتها والحفاظ عليها، ومما ذكروا في ذلك ما يأتي: أولا: يستحب أن يقرأ الإمام في فجر الجمعة بسورتي السجدة والإنسان كاملتين كما كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يقرأهما، ولعل ذلك لما اشتملت عليه هاتان السورتان مما كان، ويكون من المبدأ والمعاد، وحشر الخلائق، ويعتهم من القبور، لا لأجل السجدة كما يظنه بعض المسلمين. ثانيا: التذكير إلى الصلاة: وهذا الأمر تهاون به كثير من الناس حتى أن البعض لا ينهض من فراشه، أو لا يخرج من بيته إلا بعد دخول الخطيب، وآخرون قبل دخول الخطيب بدقائق وقد ورد في الحث على التذكير والعناية به أحاديث كثيرة منها:

ماذا تعرف عن مكونات الكعبة المشرفة؟

4 - الشاذران.. وهو الرخام المائل المحيط بقاعدة الكعبة المشرفة، ويستدير على الكعبة من جميع الاتجاهات عدا باب الكعبة. 5 - حجر إسماعيل.. ويسمى الحطيم لأنه تحطم وانفصل عن الكعبة، فقد قصرت قريش في استكمالها، عندما أعادوا بناء الكعبة، لحرصهم على أن يكون البناء بأموال طاهرة. 6 - الملتزم.. وسُمي هكذا لالتزام الطائفتين في هذا المكان، كما يلتزمه بعض المذنبين والمجرمين هرباً من القتل في السابق، ومن هنا قال العرب في أمثالهم، لمن كان جرمه عظيماً: "لو وجدته في الملتزم لقلتته".

الكعبة المشرفة، هي أول بيت للناس على الأرض، وقبلة المسلمين في صلواتهم، وحولها يطوف الحجيج، وهي على شكل سحجرة كبيرة مربعة الشكل، بارتفاع 15 متراً، تتوسط المسجد الحرام تقريباً. وملحق بـ"الكعبة" أبنية وأجزاء صغيرة، صارت من تكوينها، ويبلغ عدد أجزاء الكعبة ومكوناتها 13 جزءاً، وكل منها يحمل اسماً خاصاً به.

وهذه هي مكونات الكعبة الشريفة وأجزاؤها 13 ومسمياتها: 1- الحجر الأسود.. أشهر أجزاء الكعبة، ويبدأ الطواف به، ويعد تقبيله سنة عند المسلمين، وهو من أحجار الجنة، كما ورد في بعض الأحاديث النبوية الشريفة. 2 - باب الكعبة.. ويقع في الجهة الشرقية من الكعبة، وهو مرتفع عن الأرض، بأكثر من مترين، وارتفاعه يزيد عن 3 أمتار، فيما يقل عرضه عن مترين، وقد تسابق الخلفاء والأمراء، على مدى 1400 سنة في تجميل هذا الباب، وتليبيسه الذهب والفضة. وأول من رفع الباب هم قريش في حادثة البناء الشهيرة التي اشترك فيها الرسول صلى الله عليه وسلم.

الرخام المائل والتزام الطائفتين والمذنبين

3 - الميزاب.. ويسمى "ميزاب الرحمة" ومنه يصب المطر الذي يتساقط على سطح الكعبة المشرفة، في حجر إسماعيل.

خامسا: التطيب، والتسوك، وليس أحسن الثياب، وقد تساهل الناس بهذه السنن العظيمة؛ على عكس إذا كان ذاهباً لحفل أو مناسبة فتراه متطيلاً لابسا أحسن الثياب! قال: صلى الله عليه وسلم: (من اغتسل يوم الجمعة، واستاك ومس من طيب إن كان عنده، ولبس أحسن ثيابه، ثم خرج حتى يأتي المسجد، فلم يتخط

روي عن ابن عمر -رضي الله عنهما- أنه كان يصلي قبل الجمعة ثنتي عشرة ركعة. وكان ابن عباس -رضي الله عنهما- يصلي ثمان ركعات. ومما يُعين على التذكير: 1 - ترك السهر ليلة الجمعة. 2 - التهيب لها منذ الصباح الباكر بالتفرغ من الأشغال الدنيوية.

وصايا نبوية

ارق نفسك بهذه الطريقة

وحده هو القادر على دفع الضر وهو النافع والشافي. **أدعية الرقية من السنة:** كما يسن أن يدعو الراقي للمريض بما صرح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم كحديث عائشة رضي الله عنها، قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا أتى المريض فدعا له قال: "أذهب البأس رب الناس، واشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاءؤك، شفاء لا يغادر سقماً" متفق عليه... كذا ما ورد عن عائشة رضي الله عنها: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول للمريض: (بِسْمِ اللَّهِ تَرِيَةُ أَرْضًا، بِرِيقَةِ بَعْضًا، يُشْفَى سَقِيمًا، بِإِذْنِ رَبِّكَ)، وعن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم: من عاد مريضاً لم يحضر أجله فقال عنده سبع مرار: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك، إلا عافاه الله من ذلك المرض.

كيف يستخدم ورق السدر في دفع الحسد؟

ومن المشهور جدا في دفع السحر والحسد والعين ورق السدر، فقد ذكر ابن حجر في فتح الباري عن وهب بن منبه: أنه تؤخذ سبع ورقات من السدر الأخضر ثم تدق بين حجرين، ثم تضرب بالماء ويقرأ فيه آية الكرسي والقواقل -أي السور الثلاث الأخيرة من القرآن، وسورة الكافرون- ثم يحسو منه ثلاث حسوات ثم يغسل به، يذهب عنه كل ما به، وهو جيد للرجل إذا حبس عن أهله.

إذا شعر المسلم بما يغير مزاجه وأحس أنه يعاني من آلام غير عضوية ظاهرة فربما يكون قد أصابته عين أو حسد من أحد فيتغير حاله ويعزف عن الحياة ويميل بعضهم للعزلة. وفي بعض الأحيان تظهر بعض الأعراض في جسد المحسود في مواضع معينة، وهذه الأشياء رغم أنها مؤلمة وتسبب ضيقاً لصاحبها لا يعلم بها إلا الله سبحانه وتعالى فإن هناك أموراً يمكن للجوء إليها بعد الله تعالى تكون سبباً في الشفاء، وهذه الأشياء جاءت بها السنة النبوية المطهرة.

الرقية الشرعية:

من الفضل أن يلي المسلم رقية نفسه إن كان يحسن الرقية فإن لم يكن يجيدها فإن فيلتمس الصالحين من عباد الله تعالى، والطريقة الصحيحة -إذا أردت أن ترقى نفسك من السحر أو العين أو غيرهما- أن تضع يدك على رأسك أو غيره من بدنك كصدرك، ثم تقرأ سورة الفاتحة وآية الكرسي وسورة الإخلاص وسورتي المعوذتين، والآيتين من آخر سورة البقرة والآيات التي فيها إبطال السحر وهي: آية: 102 من سورة البقرة، والآيات: 117-120 من سورة الأعراف، والآيات: 80-82 من سورة يونس، وآية 69 من سورة طه، كما يمكن أن تقرأ الآيات السابقة في زيت وماء وتغسل بجزء من الماء وتشرب الجزء الآخر، وتدخن جسدك بالزيت، وتستمر على ذلك حتى يشفيك الله، وعليك أن توفق أن الله تعالى

9 - الركن اليماني.. ويقع يمين الكعبة، وكل ما هو يمين، يسمى يمين وهو اتجاه اليمين الآن. 10 - الركن الشامسي.. وهو باتجاه الشام، وكل ما يليه، يسمى قديماً بـ"الشام".

ظالمعوا جريدة

AKHBARELYOUM
أخبار اليوم

على الموقع

الإلكتروني

www.akhbarelyoum.dz

حالات استنفاذ قصوى عبر مصالح الاستعجالات

أمراض جلدية والتهابات في العيون تزامناً مع موجة الحر

■ إسهال.. تقيؤ ولسعات بعوض بين الأطفال

مع ارتفاع درجة الحرارة تشهد مصالح الاستعجالات حالة تآهب قصوى لاستقبال مختلف الحالات الطارئة، بحيث تتجدد الأطقم الطبية تجنباً لأي مضاعفات وبالفعل تم استقبال حالات مرضية مستتة فئة الأطفال وكبار السن عبر مختلف ربوع الوطن ففيماء عانى البعض من آزمات ربو، وحساسية والتهابات في العيون، كما تم تسجيل حالات إسهال وتقيؤ وأمراض جلدية ومضاعفات ناجمة عن لسعات البعوض لدى فئة الأطفال.

دقت مصالح الاستعجالات عبر مستشفيات الوطن ناقوس الإنذار لاستقبال مختلف الحالات تزامناً وموجة الحر التي تنجم عنها أمراض صيفية متنوعة تمس الكبار والصغار على حد سواء، وكانت أبواب مصالح الاستعجالات مفتوحة أمام المرضى ليل نهار لتقديم الإسعافات الضرورية لمختلف الحالات الطارئة على غرار حالات الأغماء والاعياء العام وكذا ضربات الشمس والتسممات الغذائية إلى جانب بعض الأمراض الجلدية والتهابات في العيون.

وكانت وزارة الصحة قد حذرت في بياناتها من تأثير موجة الحر وضرورة الالتزام بالتدابير الوقائية لتجنب مختلف التعقيدات الصحية الناجمة عن التعرض المطول لأشعة الشمس الحارقة كما حذرت من خطر التسممات الغذائية التي تهدد الصغار والكبار معاً.



الأطفال تزامناً وموجة الحر بحيث سجلت مصالح الاستعجالات عدة حالات للأطفال أصيبوا بأمراض صيفية متنوعة ناجمة عن موجة الحر على غرار الالتهابات الجلدية والحكة الناجمة عن لسعات البعوض والحمى والتقيؤ والإسهال وهي على العموم الحالات الشائعة بين فئة الأطفال. في زيارة لنا لمصلحة طب الأطفال

بمستشفى الدويرة بضواحي ناهيك عن العاصمة وقفنا على الإقبال الكبير للاولياء وهم برفقة أطفالهم على مصالح الاستعجالات وكانت أعراض المرض بادية

قدت مصالح الاستعجالات عبر مستشفيات الوطن ناقوس الإنذار لاستقبال مختلف الحالات تزامناً وموجة الحر التي تنجم عنها أمراض صيفية متنوعة تمس الكبار والصغار على حد سواء، وكانت أبواب مصالح الاستعجالات مفتوحة أمام المرضى ليل نهار لتقديم الإسعافات الضرورية لمختلف الحالات الطارئة على غرار حالات الأغماء والاعياء العام وكذا ضربات الشمس والتسممات الغذائية إلى جانب بعض الأمراض الجلدية والتهابات في العيون.

وكانت وزارة الصحة قد حذرت في بياناتها من تأثير موجة الحر وضرورة الالتزام بالتدابير الوقائية لتجنب مختلف التعقيدات الصحية الناجمة عن التعرض المطول لأشعة الشمس الحارقة كما حذرت من خطر التسممات الغذائية التي تهدد الصغار والكبار معاً.

الأطفال.. أكثر تضرراً

تؤثر درجة الحرارة المرتفعة على الصغار والكبار معاً، لكن تزيد مضاعفاتها على فئة

كيفية التعامل مع سلوكيات الطفل التوحدي

الاجتماعية لطفل من خلال اللعب أو سرد القصص الاجتماعية. يعد اللعب أحد أفضل الطرق؛ لمساعدة الأطفال على تعلم المهارات وتطويرها، بما في ذلك المهارات الاجتماعية. عندما تلعب أنت وطفلك معاً، فإنّه يمنح طفلك الفرصة لممارسة تبادل الأدوار والتعامل مع الفوز والخسارة.

الطفل التوحدي وممارسة اللعب

يمكنك ممارسة مهارات اللعب مع طفلك المصاب بالتوحد باستخدام الألعاب لتمثيل المشاهد على سبيل المثال، يمكنك معانقة دمية، ثم إلعامها ووضعها في الفراش، أو إقامة حفلة شاي مع عدد قليل من الدمى، أو خلق قصة باستخدام مجموعة ألعاب مثل مزرعة أو محطة وقود أو مطار. إن حث طفلك على التناوب واتباع القواعد، ومدح طفلك عندما يفعل ذلك، سيساعد طفلك على التعلم. امنح طفلك المصاب بالتوحد الكثير من الثناء والتشجيع عندما يتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين. على سبيل المثال، عندما يقدم لعبة لطفل آخر.

صعبة. على سبيل المثال، لا تفعل أي شيء جديدة عندما يكون طفلك متعباً، أو دعي طفلك يأخذ لعبته المفضلة عندما تذهبين إلى مكان يجعل طفلك غير مرتاح.

● تجاهلي بهدوء احتجاجات طفلك على أي تغيير في روتينه اليومي بسبب له انزعاجاً.

المهارات الاجتماعية للطفل التوحدي

تساعد المهارات الاجتماعية جميع الأطفال على معرفة كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة، بدءاً من التحدث إلى الأجداد إلى اللعب مع الأصدقاء في المدرسة. يمكن أن تساعد المهارات الاجتماعية طفلك على تكوين صداقات والتعلم من الآخرين وتنمية الهوايات والاهتمامات.

يمكن أن تساعد هذه المهارات أيضاً في العلاقات الأسرية وتمنح طفلك شعوراً بالانتماء.

أما عن كيفية مساعدة الأطفال المصابين بالتوحد على تنمية المهارات الاجتماعية. يمكن للأطفال المصابين بالتوحد تعلم المهارات الاجتماعية، ويمكنهم تحسين هذه المهارات بالممارسة. يمكن أن تساعدك هذه الأفكار والاستراتيجيات في بناء المهارات

في هذا المثال، يبدو أن المحفز هو التغيير في روتين الطفل المعتاد بعد المدرسة. على سبيل المثال، يمكن البدء برحلات تسوق قصيرة يحصل خلالها طفلك على شيء يحبه، أو الذهاب عندما يكون أقل انشغالاً.

● إجراء التغييرات: بالإضافة إلى ما سبق بمجرد التعرف على ما الذي يحفز أو كيف يلبي احتياجات طفلك، يمكنك استخدام المعلومات لإجراء تغييرات.

● إليك بعض الأفكار: تنظيم إجراءات يمكن التنبؤ بها، ربما باستخدام جداول زمنية بالصور. يتم تجهيز طفلك لتغيير الروتين الذي اعتاد عليه وأي تغيير له بسبب له انزعاجاً من خلال القصص الاجتماعية؛ فهي مفيدة أيضاً.

على سبيل المثال، صورة للمدرسة، ثم المتجر، ثم إلى المنزل بقصة مثل "والدتك ستأخذك من المدرسة، ثم تذهب إلى المنزل".

● التواصل بوضوح مع طفلك: استخدم اللغة أو الرموز أو الصور التي يفهمها طفلك

● على سبيل المثال، تأكدي من أن طفلك ينتبه إلى ما سيحدث. استخدم قطعاً طلباً أو تعليمات واحدة في كل مرة. استخدم اللغة أو الرموز أو الصور التي يفهمها طفلك. ● علمي طفلك كيف يطلب الأشياء التي يريدتها أو يحتاجها. على سبيل المثال، يمكن لطفلك أن يقول "مساعدة"، أو يستخدم علامة "مساعدة" عند القيام بمهمة صعبة. ● خططي للمواقف التي تعرفين أنها قد تكون

بالإحباط إذا كان من المتوقع أن يفعلوا شيئاً لا يمتلكون المهارات اللازمة له، مثل ارتداء الملابس بشكل مستقل. يمكن أن يعاني الأطفال المصابون بالتوحد من مشاكل في النوم. إذا لم يحصل طفلك على قسط كافٍ من النوم الجيد، أو كان متعباً من نشاط أو موقف ما، فقد يتسبب ذلك في سلوك صعب.

التعامل مع الطفل المصاب بالتوحد

لتغيير سلوك طفلك، عليك أن تفهم ما الذي يحفزه أو يسببه. يمكنك استخدام الخطوات التالية:

● اختاري سلوكاً واحداً: اختاري سلوكاً واحداً للتركيز عليه على سبيل المثال، ربما يصرخ طفلك على الآخرين عندما يكون منزعجاً. يجب تحديد ما الذي يحفز السلوك وكيف تلبين احتياجات طفلك؟

مذكرات للسلوكيات الخاطئة

احتفظي بمذكرات للسلوكيات الخاطئة للطفل لمدة أسبوع إلى أسبوعين. من الجيد تضمين عطلة نهاية الأسبوع في اليوميات.

وهذا مثال:

● سلوك خاطئ: انزعجت وصرخت في أخي. الزمان: 4 مساءً، يوم الإثنين 7 جوان المكان: في السيارة في طريق العودة إلى المنزل من المدرسة.

● ما حدث قبل السلوك: توقف عند المحل بقصد شراء الحليب.

● ما حدث بعد ذلك: محاولة تهدئة الطفل لفترة وجيزة، ثم المعاودة إلى المنزل دون شراء الحليب.

بالشائع أن يقوم الأطفال المصابون بالتوحد بالتواصل بأنماط سلوكية متكررة ومقيدة، إذا فهمت سبب تصرف الأطفال المصابين بالتوحد بتلك الأنماط، يمكنك معرفة كيفية تغيير السلوك ومساعدة الأطفال والتحكم فيها. فعندما يتمكن الأطفال المصابون بالتوحد من التحكم في سلوكياتهم، يمكنهم التعلم والتعايش بشكل أفضل مع الآخرين.

قد يقوم أطفال التوحد بما يلي:

● رفض أو تجاهل الطلبات. ● يتصرفون بطرق غير ملائمة اجتماعياً، مثل خلع ملابسهم في الأماكن العامة.

● التصرف بدوانية. ● إيذاء أنفسهم أو الأطفال الآخرين -على سبيل المثال- بضرب الرأس أو العض.

● يتصرف الأطفال والمراهقون المصابون بالتوحد بتلك الطرق لأنهم:

● يواجهون صعوبة في فهم ما يحدث من حولهم -على سبيل المثال، ما يقوله الآخرون - أو يتواصلون معه بطريقة غير لفظية.

● يجدون صعوبة في التعبير عن رغباتهم واحتياجاتهم.

● قلقون للغاية.

● يشعرون بالارتباك بسبب ما يحدث من حولهم.

● قد لا يفهم طفلك أن الوقت قد حان للانتقال من نشاط إلى آخر. أو مثل الأطفال الذين يتطورون عادةً، قد لا يرغب طفلك في ذلك.

● يمكن أن يصاب الأطفال المصابون بالتوحد

أغذية تشعرك بالانتعاش خلال الصيف

كلمة ازدادت درجة حرارة الصيف يزداد بحث الناس عن المشروبات والمأكولات التي تبعد عنهم إحساس الحر، وتشعرهم بالانتعاش والبهجة معاً، ورغم سخونة هذا الفصل إلا أنه يفيد الإنسان بكمية كبيرة من هذه الأغذية. تتميز فواكه وخضروات الصيف باحتوائها على كمية كبيرة من المياه التي ترطب على جسم الإنسان، وتعوض المياه الضائعة في العرق، وكذلك على الألياف وفيتامينات تشطف الجهازين العصبي والهضمي. ويقدم المختصون قائمة بهذه الأغذية، والطريقة الأصح في تناولها، وكمياتها، ليمر الصيف أكثر أمناً وصحة ولطفاً على الناس، حتى لو كان أكثر حراً.

● **المياه بالليومون** ينصح بالاهتمام بشكل خاص وأساسي بالإكثار من شرب المياه، إذا كنا في الشتاء نحتاج لشرب لترين من المياه يومياً، فإنّه في الصيف نحتاج إلى 3 لترات لنحافظ على حيوية الجسم ودرجة حرارته". ويفضل إضافة الليومون للماء؛ كون الليومون في فترة الصيف يحسن كفاءة الجلد الذي يكون معرض دائماً لأشعة الشمس، فيحميه من الأمراض الجلدية كالتهشقات والأورام.

● **المثلجات.. تزيد إحساس الحر** من الأغذية الصديقة للإنسان في الصيف، منها الخيار، الموز، الحليب، الزبادي، الشاي الأخضر والأسود، مشروبات الأعشاب، السمسم، الرمان "لما تحتويه من ألياف وفيتامينات". وينصح بشرب المياه بانتظام، على ألا يكون مثلجاً. وفيما يخص الأغذية المثلجة عموماً، يحذر الأطباء من كثرة تناول المثلجات والمشروبات المثلجة والمشروبات الغازية لأنها تزيد الإحساس بالحر.

زيوت عطرية لتدليك الجسم وتنعيم البشرة

زيت البخور

التدليك بزيت البخور يعزز الاسترخاء ويقضي على آلام المفاصل والعضلات، فيمكنك استخدامه لتدليك الجسم لاسيما القدمين والرقبة، وذلك بخلط قطرات منه مع زيت غير عطري.

زيت البابونج

البابونج بطبيعته فعال في تخفيف القلق والتوتر، كما يساعد على علاج الأرق ويحد من التهابات الجلد، ويمكنك استخدام زيت البابونج في التدليك لتسكين الآلام عبر وضع عدة قطرات من زيت البابونج الدافئ وتدليك منطقة الألم.



زيت اللافندر

يعتبر زيت اللافندر أكثر الزيوت العطرية شيوعاً إذ يتمتع برائحة منعشة تعزز من الاسترخاء، زيت اللافندر فعال أيضاً في تخفيف الآلام، ويخفف توتر العضلات كما يمنح البشرة النعومة.

زيت اللافندر

بسرعة عند التدليك، ويعمل على ترطيبه بعمق نظراً لاحتوائه على أحماض دهنية سريعة الامتصاص، كما يحتوي زيت جوز الهند على مضادات الأكسدة، ويمنع ظهور علامات الشيخوخة.

جمال وأنوثة

يعتبر التدليك باستخدام الزيوت العطرية من العلاجات الفعالة على الصعيد الجسدي والنفسي، حيث يساعد التدليك باستخدام الزيوت على تخفيف آلام الجسم، بالإضافة إلى تخفيف القلق والتوتر والتخلص من المشاعر السلبية، كما تعمل الزيوت العطرية على ترطيب الجلد بعمق وتعزيز الشعور بالاسترخاء، كما تتميز بكونها مركزة وذات رائحة نفاذة وسهلة التطاير، ويمتصها الجلد بسهولة دون أن تترك أثراً دهنياً على البشرة.

زيت جوز الهند لتدليك الجسم

يعد زيت جوز الهند من الزيوت الطبيعية التي يمتصها الجلد

عن الذكاء الاصطناعي وتغيير القيم الاجتماعية: كيف نحول التحدي إلى فرصة؟



■ بقلم:
قاسم
قصير

من المهم دراسة كل هذه الظواهر والبحث عن كيفية مواجهة هذه التحديات والسعي لإقامة جبهات مشتركة مع أتباع الأديان الأخرى، ومع كل المتضررين من هذه المنظومات الاجتماعية الجديدة التي تهدف لتغيير الكون والعالم ولذا فإنه من المهم دراسة كل هذه الظواهر والبحث عن كيفية مواجهة هذه التحديات والسعي لإقامة جبهات مشتركة مع أتباع الأديان الأخرى، ومع كل المتضررين من هذه المنظومات الاجتماعية الجديدة التي تهدف لتغيير الكون والعالم وبناء منظومات قائمة على التحلل الجنسي ونشر الشذوذ وفرض قيم اجتماعية لا علاقة لها بديننا ومجتمعاتنا. المعركة ليست سهلة والتحديات كبيرة، وهي تضاف إلى التحديات الأخرى التي يواجهها العرب والمسلمون اليوم على الصعيد السياسي والاقتصادية والاجتماعية، وكذلك مواجهة الاحتلال الصهيوني في فلسطين، وكذلك العمل لتقسيم الدول العربية وتجزئتها وفرض احتلالات جديدة عليها. إنها معركة واحدة وشاملة، وكما نحن بحاجة للمقاومة العسكرية أو لمواجهة الديكتاتوريات والقمع، نحن بحاجة للدفاع عن قيمنا وأخلاقنا، وبدل أن يكون التطور العلمي وانتشار الذكاء الاصطناعي سببا لتدميرنا أو السيطرة علينا، يجب تحويل ذلك إلى فرصة حقيقية للدفاع عن وجودنا وتطوير دورنا في العالم والمساهمة مع بقية المتضررين مما يحصل. لإنقاذ العالم من هذه الموجات الجديدة من الحروب الهادفة للسيطرة عليه وتطويع البشر. فهل سنكون على قدر المسؤولية ونمتلك القدرات لهذه المواجهة؟ أو نسقط أمام هذه الحروب الجديدة؟

ويؤجج الصراع والموت والدمار الآن، ويهدد الديمقراطية وحقوق الإنسان الآن، ويضر بالصحة العامة والجهود المناخية الآن. هذه التصريحات تؤكد خطورة ما يواجهه العالم، لكن في الوقت نفسه قد لا نستطيع الوقوف في وجه هذا التطور العلمي، ولذا علينا العمل لدراسته والبحث عن مخاطره والعمل لتحويله إلى قوة لنا بدل أن يكون قوة ضدها، وهذا ما بدأنا نشاهده اليوم وخصوصا في العالم العربي والإسلامي حيث بدأ المختصون بدراسة كل ذلك ووضع الاستراتيجيات المستقبلية للتعامل معه. ولكن من المهم التأكيد على أنه لا يمكن لدولة عربية أو إسلامية لوحدنا أن تواجه هذه التطورات، بل إن ذلك يستدعي التعاون المشترك ووضع استراتيجيات مشتركة سواء عبر جامعة الدول العربية أو منظمة التعاون الإسلامي أو غيرها من المؤسسات الفكرية والعلمية المشتركة. وأما على صعيد مواجهة الدعوة لتغيير القيم المجتمعية والدينية، فإن التحدي أصعب وأكثر خطورة، وهذا ما بدأنا نشاهده في كل أنحاء العالم وخصوصا حيث ينتشر المسلمون في العديد من الدول الغربية، حيث يتم فرض قوانين تعارض مع القيم الإسلامية، وفي حال رفضوا ذلك أو عملوا لمواجهة تعارض المسلمون للقمع والتضييق ويتم نزع الأطفال من أسرهم. وقد تكون الحملة على الإسلام وحرقة نسخ المصحف الشريف مرتبطة بشكل أو بآخر بعملية توهين الدين والقيم الدينية، وهذا التحدي لا يطال المسلمين فقط بل أتباع كل الأديان وكل المؤمنين بالقسم الاجتماعية والإيمانية والدينية وبناء الأسرة على أسس صحيحة.

نقاط التحول الكبرى
بداية على صعيد التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي فهذا التطور العلمي فرض نفسه على كل العالم ولم يعد بالإمكان تجاوزه أو القفز عنه؛ كونه تحول إلى حقيقة علمية، وكل العالم مشغول اليوم في دراسته وكيفية الاستفادة من ذلك لتطوير كل مجالات الحياة. لكن الخوف الأكبر أن يتحول ذلك إلى أدوات لتدمير البشرية والعالم، وهذا ما حذر منه الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، عندما قال إن العالم يجب أن يواجه سائر الضرر الدولي البالغ" الناجم عن تفشي الكراهية والأكاذيب عبر الفضاء الرقمي. وأضاف غوتيريش: "إن أضرار الخطر التي تدق تحذيرا من الصورة الجديدة للذكاء الاصطناعي وهي الذكاء الاصطناعي التوليدي، تصم الأذان"، مشيرا إلى أن التحذيرات الأعلى صوتا يطلقها مصمم تلك التقنيات والذين وصفوا الذكاء الاصطناعي بأنه خطر وجودي يهدد البشرية يضاهاي خطورة الحرب النووية. خطورة ما يواجهه العالم، لكن في الوقت نفسه قد لا نستطيع الوقوف في وجه هذا التطور العلمي، ولذا علينا العمل لدراسته والبحث عن مخاطره والعمل لتحويله إلى قوة لنا بدل أن يكون قوة ضدها، وهذا ما بدأنا نشاهده اليوم وخصوصا في العالم العربي والإسلامي حيث بدأ المختصون بدراسة كل ذلك ووضع الاستراتيجيات المستقبلية للتعامل معه. ونبه غوتيريش إلى أن التطور المتسارع للذكاء الاصطناعي التوليدي، يجب ألا يغيب الضرر الذي سببته التقنيات الرقمية قائلا: "إن نشر الكراهية والأكاذيب عبر الفضاء الرقمي يسبب خطرا جسيما الآن،

هناك ترابطا بين ما يحدث في العالم من تحولات، وكلها تهدف لتغيير العالم والسيطرة عليه والتحكم في قوانينه وآليات تطوره، سواء عبر السيطرة على العقول والتحكم بها عن بعد، أو فرض رؤية جديدة للكون تتنافى مع القيم الدينية والاجتماعية التقليدية، وتسعى لبناء منظومة جديدة من القيم تخدم القوى المتحكمة بالعالم والمهيمنة على مقدراته وإمكاناته، والوقوف بوجه كل من يعترض على هذه التغييرات الاجتماعية ورغم أنه قد يظن البعض أنه ليس هناك علاقة مباشرة بين التحول إلى الذكاء الاصطناعي وبين نشر القيم الاجتماعية الجديدة وفرض قوانين جديدة على العالم، فإن من يدقق ويدرس أبعاد ما يجري يجد أن هناك ترابطا بين ما يحدث في العالم من تحولات، وكلها تهدف لتغيير العالم والسيطرة عليه والتحكم في قوانينه وآليات تطوره، سواء عبر السيطرة على العقول والتحكم بها عن بعد، أو فرض رؤية جديدة للكون تتنافى مع القيم الدينية والاجتماعية التقليدية، وتسعى لبناء منظومة جديدة من القيم تخدم القوى المتحكمة بالعالم والمهيمنة على مقدراته وإمكاناته، والوقوف بوجه كل من يعترض على هذه التغييرات الاجتماعية. لكن هل نستطيع أن نقف في وجه هذه المتغيرات وخصوصا في الجانب العلمي والتكنولوجي والذكاء الاصطناعي؟ أو أن علينا تحويل هذه المتغيرات والتحديات إلى فرصة جديدة كي نعيد الاهتمام بمشروعنا الحضاري والفكري القائم على أسس دينية وإيمانية وأخلاقية، والذى يركز على أهمية الإنسان ودوره وبناء المجتمع على أسس سليمة.

في المترجم والترجمة

فمع ترجمة الفكر اليوناني وبخاصة أرسطو وازدهار الترجمة في العصر العباسي، تزود الفيلسوف العربي بالوعي الفلسفي وراح يكتب نصه الخاص انطلاقاً من مشكلات وعيه وأسئلته. وعليه صار المترجم جزءاً من الثقافة المحلية التي بدورها صارت عالمية بفضل عالمية الحضارة العربية. وتبرز هنا أهمية أن تخلق الترجمة حالتين: حالة الوعي النقدي بالنصوص المترجمة والحوار معها، وحالة توليد الأسئلة المرتبطة بمجالاتها سواء كانت لأدب أو الفلسفة والفكر أو العلوم المختلفة. وعندي بأن الترجمة التي لا تولد أسئلة إنما تدل على نوع من الركود الثقافي، وليس على عدم أهمية النصوص المترجمة. وإذا غابت الأسئلة وترافقت مع التريديد الأعمى لما ترجم فاعلم بأن غياب الترجمة وحضورها سيان.

ويقود العقل المغترب من جهة والخاضع لسلطة الآخر من جهة أخرى إلى حالة من فقدان علاقة النص المترجم ببيئة الترجمة الاجتماعية والمعرفية، فاهمية الترجمة في أن يعيد المترجم فهم عالمه بما تزود من مفاهيم النص المترجم، بحيث تتحول المفاهيم الجديدة إلى أدوات معرفية في فض الواقع الخاص. لا شك بأن مفكر اللغة العربية يتزود بما قدمه المترجم، لكنه لا يرى التشبه بها معياراً لوضع علامة الرضى أو عدمه. عندي بأن المترجم يقوم بوظيفة عظيمة في إغناء الثقافة والعقل، وبخاصة لأولئك الذين ينظرون إلى الفكر بوصفه حواراً وتأثراً وقطيعية. وتظهر وظيفة الترجمة أكثر ما تظهر في مرحلة النهوض الحضاري، وبخاصة عندما لا يكون الزاد المحلي من الفكر والمعرفة كافياً للقيام بعملية النهوض. وعند عرب العصر الوسيط الخبر اليقين.

المغترب دون شعور منه أو بشعور، بحيث صارت النصوص المترجمة مرجعاً في خطابه والجواب عن أسئلته. فحين تقرأ خطاب المترجم فأنت هنا لا تميز بين خطاب المترجم والمترجم عنه، فلقد تماهى عقل المترجم مع النصوص التي ترجمها. يتصف عقل المترجم هنا بصفتين أساسيتين: صفة الخضوع إلى الأب المتفوق، وهو الأب الغربي عموماً، والاعتراف بمركزية من جهة، وصفة الشعور بالتفوق بانتماؤه إلى لغة المركز وخطابه، من جهة أخرى. هذا الانشطار في عقل المترجم هو الذي يجعله على مبعده من الخطاب الأصلي الذي ينتجه ابن اللغة العربية. إن عقل المترجم المستلب وعقل من والاه لا يحاور، بل يجرد أسلحة هايدجر وفوكو ودريدا وما شابههم ليصارع بهم عقول اللغة العربية.

وهذا مختلف عن المترجم الواعي لما يترجم والذي ينطوي على غاية معرفية - ثقافية. هنا نحن أمام رسالة عقل المترجم، العقل الذي يفتني بما يترجم. **نظرة تاريخية**
لو حصرنا اهتمامنا بالترجمة الفكرية الفلسفية عن اللغات الأوروبية، فنسجد بأنه قد جاء حين من الدهر شاعت فيه ترجمة النصوص الماركسية عن الروسية والفرنسية والإنجليزية، وذلك من قبل مترجمين ينتمون إلى الماركسية. إن عقل المترجم هنا متطابق مع عقل المترجم، فانتماؤه دفعه لترجمة ما وافق انتماءه وعزز من خياره المسبق. وقس على ذلك مترجمي أعمال جان بول سارتر حيث كانت الوجودية السارترية منتشرة عربياً. وقس على ذلك أيضاً مترجمي أعمال الفلاسفة الأوروبيين الآخرين. تكوّن الترجمة بما هي كذلك عقل المترجم



■ بقلم:
أحمد
برقاوي

من ناقل القول تأكيد بأن الترجمة قد شكلت على مر الحضارات ومازالت وسيلة من وسائل التزود بزاد الآخر المعرفي والجمالي وطريقة من طرق الحوار بين البشر. حديثي ينصب على المترجم والترجمة، فنحن نشهد الآن انتشاراً واسعاً لترجمة علوم الغرب وأدابه وفلسفته، وهذا أمر محمود ولكن ما أسألنا ما المترجم، ولم نسأل من المترجم، لأن سؤالنا عن ماهية عقل المترجم، وكل سؤال عن الماهية إنما يبدأ بما. المترجم المهني الذي يبني علاقة خارجية مع المترجم ليس سوى آلة ترجمة، والحديث عن عقله محدود بمهنته.

المستوطنون وارتكابهم للجرائم الدولية

ستزيدنا قوة وإصراراً على الصمود في أرضنا وحمايتها والدفاع عنها، وأن دماء شهدائنا الطاهرة التي تسفك يومياً على أيدي عصابات المستوطنين وجيش الاحتلال لن تذهب هدراً. وإمام تلك الأحداث الشديدة الخطورة فإن جيش الاحتلال الإسرائيلي لا يلعب دور المتفرج فقط بل إنه منغمس بعمق في تلك الانتهاكات، وهو ما تأكد منه سفراء الدول الغربية وبيات المطلوب في ظل الصمت والتقاعد الدولي العمل بجديّة من أجل حماية الشعب الفلسطيني، وخاصة في ظل انحياز أميركا الكامل للاحتلال، ويجب توحيد كل طاقات القوى والفعاليات الوطنية الفلسطينية والتصدي الجماعي لعصابات المستوطنين وحكومتهم الإرهابية العنصرية، ومنعهم من تنفيذ مخططات الضم والتهوديد للاراضي الفلسطينية.

المواطنين في القرى والبلدات الفلسطينية، الى جانب الأحتجاجات المستمرة للمسجد الأقصى والاعتداء على المصلين وانتهاك حرية العبادة، وتوسيع المستوطنات القائمة وإقامة الجديد منها إنما تتم برعاية حكومة المستوطنين ومواصلة الحرب المفتوحة ضد الشعب الفلسطيني وارتكاب مجازر جديدة بشعة بحق. بات الجميع يعاني من فقدان الأمل وانقطاع الرجاء من أي احتمال لقيام إسرائيل بواجباتها كدولة قائمة بالاحتلال تجاه السكان الأصليين الخاضعين لسلطات احتلالها العسكري، وتخيلها المدير عن التزاماتها الجوهريّة بموجب اتفاقية جنيف الرابعة، سيما المادة (27) لحماية السكان الرازحين تحت نير الاحتلال الأجنبي. جرائم جيش الاحتلال والمستوطنين المتصاعدة بحق كل ما هو فلسطيني

والقضاء في دولة الاحتلال وتواطؤها مع الحكومة الإسرائيلية في تعزيز الاستيطان وتعميقه، ودليلاً آخر على أن محاكم الاحتلال جزء من منظومة الاحتلال نفسه، وتصدر قراراتها بناءً على السياسة ولا تمت إلى أي قانون بصله، وأن هذا ما يجب أن تستوعبه الجنائية الدولية، وأن لا تقيم أي وزن أو معنى لمحاكم الاحتلال، وتتحمل مسؤوليتها في إصدار مذكرات توقيف وجلب للمسؤولين عن جريمة الاستيطان وأهمية ان تتخذ المحكمة الجنائية الدولية قراراً باعتبار المحاكم الإسرائيلية جزءاً لا يتجزأ من منظومة الاحتلال والاستيطان ويذكر أن مستوطنة «عيلي» تجثم على أراضي المواطنين جنوب قرية اللبن الشرقية في محافظة نابلس.

أراضيه وبيوته لصالح الاستيطان، لكن شعبنا متشبث بأرضه وسيواصل دفاعه عن كل ذرة تراب، ولن يستسلم للواقع الذي يحاول الاحتلال فرضه من خلال ممارسة أبشع جرائم إرهاب الدولة المنظم. وقد شهد النصف الأول من عام 2023م، تصاعداً وحشياً للمستوطنين، مدعوماً من قبل جيش الاحتلال وحكومة أقصى اليمين الإسرائيلي برئاسة بنيامين نتانياهو، حيث تابع العالم بمزيد من الدهشة والوجوم، وقائع اعتداءات الغزاة المستوطنين على سكان القرى والبلدات المحاذية للمستعمرات في الضفة الغربية، وهي من قبيل العنف الجسدي المفضي إلى القتل. وينفس السياق وفي نطاق تبادل الأدوار رفضت محاكم الاحتلال إزالة مبان أقيمت في مستوطنة «عيلي» غير الشرعية، وهذا الأمر يعد إمعاناً في تورط منظومة المحاكم



■ بقلم:
سري
القدوة

المستوطنون يصرون على التنغيص على شعبنا ومهاجمة الأمنيين في بيوتهم بضوء أخضر من الإدارة الأمريكية في ظل هذا المجتمع الدولي الصامت الذي سئمنا من مناشدته دون أن يحرك ساكناً حيث تواصل عصابات المستوطنين وجيش الاحتلال استهدافهم للمدنيين العزل مما يؤكد أن حكومة المستوطنين اليمينية الأكثر تطرفاً ماضية بجرائمها بحق أبناء شعبنا دون رادع. حكومة التطرف تتعمد استباحة المدن والقرى الفلسطينية وتحويلها لساحة حرب بهدف اقتلاع الشعب العربي الفلسطيني من

توقف عن
تصديقها

10 خرافات حول اللياقة البدنية

3- الدهون تجعلك بديناً

ازداد خلال العقود الثلاثة الأخيرة وزن الأمريكيين بمعدل 10 كغ تقريباً، وكانت الدهون هي المتهم الأول في زيادة الوزن، ثم انتقلت أصابع الاتهام إلى الكربوهيدرات، إلى أن الدراسات بينت أن تأثير أحد هذين العنصرين لا ينفصل عن الآخر، حيث تقوم الكاربوهيدرات بتحفيز عملية الأوكسدة الخاصة بها وقمع عملية الأوكسدة الخاصة بالدهون.

وينصح الرياضيون بتناول الخضروات والفواكه والحبوب الغنية بالألياف، إلى جانب الدهون الصحية المفيدة للقلب مثل المكسرات وزيت الزيتون بالإضافة إلى الحصول على حاجة الجسم من الكربوهيدرات.

4- اختلال نسبة السوائل المنحلة يسبب تشنجات العضلات

يعتقد الكثيرون أن انخفاض نسبة السوائل المنحلة في الجسم نتيجة التعرق أثناء ممارسة الرياضة يسبب تشنجات العضلات، إلا أن الدراسات تشير إلى أن ذلك غير صحيح، حيث أن التشنجات يسبب العضلات التي تتعرض للضغط فقط وليس كامل عضلات الجسم.

5- الجري لمسافات طويلة مضر بالقلب
يعتقد الدكتور بول ويليامز الباحث الرئيسي في الدراسة التي أجراها مركز «ناشيونال رانرز هيلث» والتي شملت 110000 عداء منذ عام 1990، أن الجري لمسافة تزيد عن 40 ميلاً في الأسبوع لا يضر بصحة القلب، إلا أن كل ميل

سامي، ح

انتشرت الصالات الرياضية بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، وتحولت إلى مقصد للباحثين عن الرشاقة وتنمية العضلات وزيادة اللياقة البدنية، إلا أن هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة حول اللياقة البدنية تنتشر بين الرياضيين تجعلهم يتبعون وسائل غير سليمة للوصول إليها بأسرع وقت ممكن. ويقدم موقع «أوت سايد» مجموعة من الخرافات المنتشرة بين الساعين وراء اللياقة البدنية، لا بد من تصحيحها للحصول على أكبر فائدة من التمارين الرياضية.

1- عصير الفواكه أفضل غذاء للياقة البدنية
يعتقد البعض أن تناول عصير الفواكه بشكل دائم هو الطريقة الأمثل لتعزيز اللياقة البدنية بالتوازي مع التمارين الرياضية، وعلى الرغم من أن العصير يحتوي على مختلف أنواع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، إلا أنه في نفس الوقت يحتوي على نسب عالية من السكريات والسعرات الحرارية التي تحتاج جهد كبير لحرقها، والأفضل تناول جميع الأطعمة بما فيها عصير الفواكه باعتدال.

2- التدليك يساعد على شفاء العضلات
لطالما ساد الاعتقاد بأن تدليك العضلات يساعد على شفاؤها بعد التمارين الرياضية القاسية وينشط الدورة الدموية في المنطقة المصابة، إلا أن دراسة أجريت عام 2010 وجدت أن التدليك يقلل من دوران الدم لأنه يضغط على أوعية الدموية.



يزيد عن ذلك لا يقدم فوائد صحية كبيرة للجسم.

6- يجب تناول أطعمة خاصة بعد التمارين الرياضية

كشفت دراسة أجراها الدكتور برنت روبي من جامعة مونتانا الأمريكية، أن أداء الرياضيين الذين تناولوا أطعمة خاصة بعد ممارسات التمارين الرياضية، لم يختلف أبداً عن أداء أقرانهم الذين تناولوا وجبات سريعة غنية بالدهون.

7- حمام الثلج مفيد بعد التمارين القاسية
أجرى باحثون مختصون في علم الحركة من جامعة نيوهامشير دراسة عام 2013 على

مجموعة من الرياضيين مارسوا تمرين الجري لمدة 40 دقيقة، وحظي نصفهم بحمام ماء دافئ حرارته 41 درجة مئوية بعد ذلك، في حين جلس النصف الآخر في أحواض ماء بارد. وأظهرت النتائج عدم وجود فروقات جوهرية في استعادة أعضاء كلا الفريقين لنشاطهم ومرونة عضلاتهم، إلا أن الماء البارد كان له تأثير سلبي في تأخير الشفاء لمدة نصف يوم تقريباً.

8- الأحذية السميكة تحمي من الإصابات
لا يوجد أية دراسات أو إحصائيات تثبت أن الأحذية الإسفنجية السميكة يمكن أن تحمي من الإصابات أثناء الجري، ويؤكد الباحثون أن

هناك عوامل أخرى في الحذاء الرياضي أكثر أهمية من السماكة، تلعب دوراً في الوقاية من الإصابات كالكشكش والحجم والمادة المصنعة منها الحذاء.

9- الارتقاء عن سطح البحر يحسن مستوى التدريب

بخلاف الاعتقاد السائد بأن التدريب على المناطق المرتفعة يحسن من أداء الرياضيين، فإن الدراسات تشير إلى أن الشفاء من الإصابات يقل مع ازدياد الارتفاع، وبالتالي تتناقص كفاءة التمرينات الرياضية.

10- التدريب العقلي للرياضيين المحترفين فقط

في دراسة تاريخية عام 1967، اختار العالم الأسترالي آلان ريتشاردسون 3 مجموعات عشوائية من الطلاب الهوايين لكرة السلة، تمرنت المجموعة الأولى على الرميات الحرة على مدى 20 يوماً بشكل يومي، وتمرنت المجموعتين الثانية والثالثة على الرميات في الأيام الأولى والأخيرة فقط، وتابع أفراد المجموعة الثالثة الرميات الفاشلة 20 دقيقة في اليوم.

وكشفت النتائج أن أفراد المجموعة الثانية التي تمرنت في بداية ونهاية الدورة لم يظهروا أي تحسن، في حين أظهر الطلاب الذين تمرنوا بشكل يومي تحسناً بنسبة 24 بالمائة في تسديد الرميات الحرة، وكانت المفاجأة أن أفراد المجموعة الذين تابعوا الرميات الفاشلة أظهروا تحسناً بنسبة 23 بالمائة.

تحتوي على بعض المواد الكيماوية السامة السجائر الإلكترونية «ربما تضر الجهاز التنفسي والمناعي»

وأضافت: "ينبغي إجراء الدراسة على استخدام أناس يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن للسجائر الإلكترونية." وقالت: «الإقلاع عن التدخين هو أكثر السبل الفعالة لشخص يعاني من الانسداد الرئوي المزمن ويؤدي إلى تقليل آثار المرض.» وأضافت: «ومع وفاة نحو 25 ألف شخص بمرض الانسداد الرئوي المزمن المتعلق بالتدخين في بريطانيا سنوياً، هناك حاجة عاجلة لتأكيد ما إذا كانت السجائر الإلكترونية آمنة لاستخدام هؤلاء المرضى الراغبين في الإقلاع عن التدخين.»

وقالت: «لكننا نعرف أنه من بين شريحة كبيرة من الناس، هناك الكثير من المدخنين الذي وجدوا في السجائر الإلكترونية وسيلة مساعدة وناقعة للإقلاع عن التدخين.» وأضافت: «حتى وقتنا هذا وطبقاً لما أوضحت دراسات على الآثار الصحية طويلة الأجل للتدخين، لا نصح باستخدامها من جانب غير المدخنين.»

الإلكترونية، على الرغم من رصد 1 في المائة منها في السجائر العادية. وهذه الجذور الحرة تعد مواد سامة شديدة التفاعل يمكن أن تدمر الحمض النووي أو الجزئيات الأخرى في الخلية وقد تؤدي إلى موت الخلية. وقال سوسان إن النتائج أدهشته من النظر إلى أن السجائر الإلكترونية لا تنتج منتجات حارقة.

«أثار سامة منخفضة»
وانتقد توم برين، كبير العلماء باتحاد صناعة وتجارة السجائر الإلكترونية، الطريقة التي أجري بها البحث. وقال إن الفئران تعرضت لجرعة دخان يتحملها البشر وليس الفئران. وأضاف أن طاقم الاستبدال في السجائر الإلكترونية لم يجر تغييره بما يكفي خلال الدراسة، وهو ما يؤدي إلى تعرض الفئران إلى كمية كبيرة من المنتجات الحرارية الضارة. وقالت بيني وودز، المديرية التنفيذية لمؤسسة أمراض الرئة البريطانية، إن الدراسة تعد تذكرة جديدة بعدم توافر أدلة استنتاجية على الأثر الصحي طويل الأجل للتدخين.

وعندما قسمت الدراسة الفئران إلى مجموعتين وعرضت مجموعة لدخان سجائر إلكترونية لمدة أسبوعين، وجدت أن الفئران في تلك المجموعة ليست جيدة من حيث تنظيف البكتريا من الرئة. ونتيجة لذلك أدت عدوى فيروسية إلى فقد وزنها والذي قد يفضي في بعض الحالات إلى قتل الفئران. وذلك بسبب أن لديها جهاز مناعي ضعيف ولا يستطيع أن يقاوم العدوى.

وقال العلماء إنه يلزم إجراء المزيد من الأبحاث على أناس يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن لمعرفة كيف يصابون من خلال تغير وسيلة التدخين من السجائر العادية إلى السجائر الإلكترونية. كما اكتشفت الدراسة وجود مركبات كيماوية ذات «جذور حرة» في دخان السجائر

وعلى الرغم من الاعتقاد الشائع عموماً بشأن انخفاض الضرر مقارنة بتدخين السجائر العادية التي تحتوي على تيج، فإن السجائر الإلكترونية مازالت تحتوي على مادة النيكوتين. وتشير الدراسة، التي بحثت أضرار دخان السجائر الإلكترونية على الفئران، إلى أن هذه السجائر تدمر الرئة على ما يبدو.

«أثار ضارة»
قال توماس سوسان، المشرف على الدراسة والباحث المساعد في قسم علوم الصحة البيئية بجامعة جونز هوبكنز: «تدخين السجائر الإلكترونية وحدها ينتج آثاراً متوسطة على الرئتين، من بينها التهاب وتدمير البروتين.» وأضاف: «لكن إذا حدث بعد ذلك عدوى بكتيرية أو فيروسية، فإن الآثار الضارة لتدخين السجائر الإلكترونية يصبح أكثر وضوحاً.»

توصلت دراسة علمية أمريكية إلى أن السجائر الإلكترونية تحتوي على بعض المواد الكيماوية السامة، كما أنها ليست بديلاً آمناً عن تدخين سجائر التبغ العادية. ووجد العلماء من خلال تجارب أجريت على الفئران أن دخان السجائر الإلكترونية قد يضر بالرئة ويجعلها أكثر عرضة للإصابة بأمراض التنفس.

كما رصدت الدراسة وجود آثار سامة توصف كيميائياً بـ«الجذور الحرة» مشابهة لتلك السموم الموجودة في تدخين السجائر العادية. وقالت الجمعية الخيرية لمكافحة أمراض الرئة إنه يلزم إجراء المزيد من البحوث بشأن الآثار الصحية للتدخين. ويثار جدل بشأن سلامة استخدام السجائر الإلكترونية منذ ظهورها.

7 عادات يومية تسرع الشيخوخة وتؤدي الصحة

وقت متأخر من الليل. تسبب الوجبات الخفيفة المتأخرة زيادة الوزن وترهل البطن. القفز من حمية غذائية لأخرى: يؤدي التغيير المتلاحق لأنواع الحمية الغذائية إلى تأثير سلبي على الصحة. الأفضل اتباع نظام غذائي متوازن، وتناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وممارسة التمارين الرياضية. تكرار نفس التمارين الرياضية يمتد الجسم عليها، ويؤدي ذلك إلى زيادة الوزن في مناطق معينة من الجسم تبدو مثل الهضاب. اعمل دائماً على زيادة كثافة التمارين، وتووعها.

بل يجب تناول الماء بشكل دوري، وأن تحتفظ بزجاجة ماء معنا طوال وقت النهار. تخطي الإفطار: تشير الدراسات إلى أن واحداً من بين كل 8 أشخاص بالغين يتخطى وجبة الإفطار. تلعب هذه الوجبة دوراً هاماً في تحسين عملية التمثيل الغذائي، ويفضل أن تحتوي على فواكه وحبوب كاملة. عدم تنظيف الأسنان بالخيوط: يؤدي إهمال تنظيف ما بين الأسنان بالخيوط إلى مشاكل عديدة للثة، ويؤثر ذلك على صحة الأسنان وأيضاً القلب. تناول وجبات خفيفة آخر الليل: يوصي خبراء التغذية بتناول الماء عند الشعور بالجوع في

تؤثر العادات السيئة التي نمارسها كروتين يومي بشكل كبير على الصحة، وتعجل مظاهر التقدم في العمر، والأخطر أنها تكون موضع استخفاف نتيجة تحولها إلى روتين. إليك أهم هذه العادات: السهر والاستيقاظ المبكر: يحتاج الجسم إلى الراحة ليمارس وظائفه بشكل طبيعي ويجدد حيويته. يساعد الحصول على القسط الكافي من النوم على تجنب زيادة الوزن، وزيادة التركيز، وتحسين المزاج. جفاف الجسم: تسبب قلة شرب الماء الصداع والتعب وتشنجات العضلات والدوخة. لا ينبغي أن نشرب الماء فقط عندما نشعر بالعطش،

كيف تحمي قلبك وتقلل الإجهاد والتوتر؟

عليك تعلم كيفية الاسترخاء. البعض يجد في اليوغا والتأمل وسيلة مساعدة على الاسترخاء. يمكنك عمل قائمة بالأشياء التي تساعدك على الاسترخاء والحرص على الاستمتاع بواحدة منها على الأقل يومياً، مثل سماع الموسيقى أو المشي.

تجنب الإجهاد..

يعتبر الإجهاد جزءاً من الحياة، لكن بعض المواقف العصيبة يمكنك تفاديها. عليك تحديد المواقف التي تسبب لك مزيداً من الإجهاد والعمل على تجنبها قدر الإمكان. طلب المساعدة..

إذا كنت لا تستطيع وقف الشعور بالتوتر اطلب المساعدة من معالج لتعلم تقنيات إدارة الإجهاد.

والزناك، واتبع نظاماً غذائياً يحتوي على الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز الأسمر والأرز البني، والدهون الصحية مثل زيت الزيتون. واهتم بتناول الخضروات والفواكه الطازجة.

الرياضة..

تنشط ممارسة الرياضة بانتظام الهرمونات التي تساعد الجسم على الاسترخاء، وتبنيك سعيدياً. يوصي الخبراء بـ 30 دقيقة من التمارين متوسطة الكثافة للتحرر من التوتر، وخفض الكوليسترول، وتنظيم الضغط، وتحسين وظائف القلب. إذا لم تستطع التمرين لـ 30 دقيقة يمكنك القيام بتمارين مكثفة لمدة 15 دقيقة.

تعلم الاسترخاء..

إذا كنت ممن يشعرون بالتوتر والقلق كثيراً

يتمثل نمط الحياة اليوم بالمواعيد، وعدم الأمان الوظيفي، والإحباطات الصغيرة ما يسبب زيادة مستويات التوتر. عندما يصبح الإجهاد والتوتر جزءاً من نمط الحياة تزداد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، لذلك إذا كنت تريد خفض هذه المخاطر عليك أن تتعلم كيف تجعل حياتك خالية من الإجهاد والضغط. 30 دقيقة من التمارين الرياضية متوسطة الكثافة يومياً تحرك من التوتر، وتخفض الكوليسترول، وتحسن وظائف القلب.. إليك أهم النصائح لتحرر نفسك من التوتر والإجهاد:

تناول وجبات متوازنة..

التغذية الجيدة سلاح هام للتعامل مع الضغوط والإجهاد. عندما تشعر أنك تتعرض لكثير من التوتر تناول المزيد من فيتامين «سي»

هل تعرف كيف تنظف جسمك من السموم؟

ووفق البروفيسور إرنست يمكن اتباع حمية detox لمدة أسبوع، إذ تساعد من دون شك في خفض الوزن، لكنها لن تقضي على السموم كما يشاع.

من جهة أخرى، أكد خبراء آخرون عدم جدوى حرمان الجسم من مجموعات غذائية معينة كما يفعل البعض، بهدف حمايته من الأمراض. فبدلاً من ذلك، يمكن اتباع نمط حياة صحي يتجنب التدخين وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي كالنظام المتوسطي مثلاً الذي يتميز بغناه وتنوعه لأنه يحتوي على اللحوم والأسماك وزيت الزيتون والأجبان والسلطة والحبوب الكاملة والمكسرات والفواكه.

فهذه الأطعمة كلها تؤمن للجسم البروتينات والأحماض الأمينية والدهون غير المشبعة والألياف والنشويات والفيتامينات والمعادن لتحافظ على صحة الجسم وتقوي مناعته. وبالتالي، يعتبر هذا النظام الحمية الفضلى لحماية الجسم من الأمراض فيعمل بالشكل الصحيح.

كما لا يرى هؤلاء الخبراء جدوى بحرمان النفس من أطعمة معينة ومن مجموعات غذائية للحفاظ على الصحة من خلال نظام Detox. بوجود نظام متنوع يحتوي على المكونات الأساسية التي تحافظ على الصحة.

هل تعرف كيف تنظف جسمك من السموم؟

بعدما كثر الحديث عن حمية detox ودورها في تنظيف الجسم من السموم، يشير عدد من الخبراء اليوم إلى أن الأمر مجرد كذبة ومن الأخبار الخاطئة التي انتشرت بين الناس وسوّقت لها الشركات الهادفة إلى الربح. ومن الاختصاصيين الذين تحدثوا في الموضوع البروفيسور إدوارد إرنست من جامعة إكسيتر الإنكليزية الذي أشار إلى وجود نوعين من وسائل تنظيف السموم من الجسم، يقضي أحدهما بالعلاج الطبي الذي يساعد المدمنين على مواد معينة في التخلص من هذا الإدمان.

أما الثاني فتم التسويق له من جانب الشركات التي تستفيد من ذلك من خلال الادعاء بوجود حمية تساعد على التخلص من السموم من الجسم. ويشير إلى أن عدم التخلص من السموم التي تكدست في الجسم قد يؤدي إلى الوفاة، إلا أن في الجسم أعضاء كالكليتين والكبد والبشرة والرئتين تعمل على تنظيفه تلقائياً من السموم، فيما تعجز علمياً عن علاجها في تخليص الجسم من هذه السموم لتحسين وظائفه.

في المقابل، يحدد كل الأطعمة التي نراها في المتاجر الكبرى والتي تدعى أنها تساعد في تنظيف الجسم من السموم وقد وجدت لأسباب تجارية بحتة ويتم التسويق لها بهذا الهدف فقط.



الظروف الصعبة القاسية.

وعليك من اللحظة أن تتذكر جميع حسناتك وترمي بجميع مساوئك البحر وحاول أن لا تعرف لها طريقاً... تذكر نجاحاتك وإبداعاتك... وتجنب تذكر كل ما من شأنه أن يحطمك ويحطم ثقته بذاتك كالفضول أو الضعف.

اعط نفسك أخي فرصة أخرى للحياة بشكل أفضل... اقبل بالتحدي... وقلها صريحة لزميلك... أو صديقك... "سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله تعالى س ولا تعتذر أبداً عن المنافسة مهما كانت ومهما مررت بفشل سابق بها... تجنب قول أنا لست كفاء لهذه المنافسة أو أنني لست بارعاً في هذه الصنعة... بل توكل على الله عز وجل واقتحم وحاول بكل ثقة... حينها أضمن لك بأنك ستنجح بالتأكيد.

افعل ما تراه صعباً لك تجد كل الدروب فتحت لك... فتش عن كل ما يخيفك واقتحمه ستجد بأن الخوف قد تلاشى ولا وجود له...

حاول أن تكون إنسان فاعل ولك أعمال مختلفة ونشاطات واضحة أبرز إبداعاتك ولا تخفيها أبداً حتى لو واجهت نقاداً من أحد فحتماً ستجد من يشجعك وتعجبه أعمالك... هذه قاعدة يجب أن تتخذها " فلا لولا اختلاف الأذواق لبارت السلع " فلا تظلم نفسك بالإستماع لما يحطمك ويحطم كل إبداع تحمله.

أبدأ يومك بقراءة الأذكار والقرآن الكريم وإن استطلعت كل صباح بعد صلاة الفجر قراءة سورة ياسين فافعل فلها تأثير عظيم على النفس وتبعث الهدوء والطمأنينة كما هو الحال في باقي الآيات الكريمة.

فكر بجداولك لهذا اليوم... وماذا ستخرج منه لما يعود على ذاتك بالنفع والحيوية. حدث نفسك وكن صديقها وتمرن على الحديث الطيب فالنفس تألفه وتطمئن له وتركن له... فلا تحرم نفسك من هذا الحق لأنك أحق الناس بسماعه والتدريب على قوله لذاتك... الكلام الإيجابي الذي من شأنه أن يبني ثقته بأنفسنا ويدفعنا لمزيد من التفاؤل بحياة أفضل يعون الله تعالى.

عند كل مجلس حاول أن يكون لك وجود وحوار وناقش مرة تلو الأخرى سوف تتعاد وسيصبح الحديث بعدها أمراً يسيراً... درب نفسك وقد تلاقي بعضاً من الصعوبة في ذلك بداية الأمر ولكن احذر من أن تنشي عزيمتك التجربة الأولى بل اجعلها سلباً تصعد به إلى أهدافك وغاياتك وأبرز وجودك بين من حولك فهذا يزيد من ثقته بنفسك ويعزز الشعور بأهمية ذاتك. مساعدتك للأخريين تعزز ثقته بنفسك... الظهور بمظهر حسن لائق يعزز من ثقته بنفسك... فلا تهمل ذاتك فتهملك.

ولا تنسى أخي أن القرآن فيه شفاء فالزمه ولا تحيد عنه واتبعه وتوكل على الله في كل أمر واعلم بأن الله بيده كل شيء فلا داعي للقلق من المستقبل أو الهلع من الحاضر فكل هذا لو اجتمع على قلب مؤمن ما هز في جسده شعرة وهذا دأب المؤمن وحاله في كل زمان ومكان... هادئ البال... مطمئناً لجنب الله، متوكل على الحي الذي لا يموت... مرتباً لسانه بذكر الله (ألا بذكر الله تطمئن القلوب).

عليك أن لا تحاول استرجاع أي شيء مزعج بل حاول أن تسعد نفسك وتقرب بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة.

ويجب عليك أن تتسامح مع من أخطأ في حقك أو انتقدك حديثاً أو قديماً ولا تكن مرهف الحس إلى درجة الحقد أو تهويل الأمور تأقلم مع من ينتقدك وقل رحم الله امرء أهدى إلي عيوبه... ليس كل من انتقدك هو بالطبيعة يكرهك هذه مغالطة احذر منها أخي كل الحذر لأن التفكير بهذه الطريقة يقود للشعور بالنقص وأن كل من يوجه لي انتقاد هو عدو لي... لا... لا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق... لا... عليك أولاً أن لا تجعل هذا الشيء يَأثر عليك بل تقبله واشكر الطرف الآخر عليه واثبت له بأنه مخطئ إن كان مخطئاً... ولا تجعل كلام الآخريين يؤثر سلباً على نفسيتك لأنك تعلم بأن الآراء والأحكام تختلف من شخص لآخر فمن لم يعجبه تصرفي هذا لا بد وأن أجد شخص يوافقني عليه... وإن فشلت في هذا العمل فلن أفضل في غيره... وكلام البشر ليس منزلاً كي أؤمن به وأصدقه وأجعله الفاصل.

وكما قلنا... لا تعطني نفسك المجال للمقارنة بين ذاتك وبين غيرك أبداً احذر من هذه النقطة لأنها تدمر كل ما بنيتة... لا تقل لا يوجد عندي ما قد وهبه الله لفلان... بل تذكر أن لكل شخص منا ما يميزه عن الآخر وأنه لا يوجد إنسان كامل... ولا بد أن تعي أيضاً أن الله قد وهبك شيئاً قد حرمه الله من غيرك... يجب أن تعيش مع ذاتك كإنسان كريم حاله حال ملايين البشر لك موقع من بينهم لا تعتقد بأنك لا شيء في هذا الكون بل أنت مخلوق قد أكرمك الله وفضلك على كثير من خلقه.

وهنا نقطة مهمة ألا وهي التركيز على قدراتك ومهاراتك الذاتية وهوياتك وإبرازها أمام الآخريين والإفتخار بذاتك (والإفتخار أخي لا يعني الغرور) فهناك فرق بينهما... فكر بعمل كل ما يعجبك ويستويك ولا تسرف في التفكير بالآخريين وانتقاداتهم... لا تهتم ولا تعطي الآخريين أكبر من أحجامهم... عليك أن ترضي نفسك بعد رضى الله... وما دمت أخي تعمل ما لم يحرمه الله فتق بأنك تسير في الطريق المستقيم ولا تلتفت للآخريين.

ان الأشخاص الذين يعانون من فقدان الثقة بأنفسهم هم يفقدون في الحقيقة المثال والقوة الحسنة التي يجب أن يقتدوا فيها حق الاقتداء... ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم أسوة حسنة وأمثلة عظيمة... عليك أخي أن تقرأ هذه السير وتدرسها وتتعمق بها وتتقضي أثرها... حتى تكون شخصية إسلامية قوية ذات ثقة كبيرة بذاتها قادرة على مواجهة

تخلص من الخوف غير المبرر

كيف تقوي ثقته بنفسك؟

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره... هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به وبالعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تصرفاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليظه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار.

ولا تنسى أيضاً أن تحدد مصدر هذه المشكلة والإحساس بالنقص... هناك أسباب كثيرة ومنها تستطيع أخي تحديد مصدر هذه المشكلة تمهيداً للقضاء عليها:

1- قد يكون هذا الإحساس هو بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتلقي بعض الانتقادات الحادة من الوالدين أو المدير بشكل مؤذي أو جارح.

2- التعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بينك وبين أقرانك والتهوين من قدراتك ومواهبك.

3- نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الإعتماد عليك في الأمور الهامة... أو عدم إعطائك الفرصة لإثبات ذاتك.

هذه باختصار هي بعض أسباب عدم الثقة بالنفس ولا بد أخي بعد مراجعتها وتحديد ما يخصك بينها... عليك بعدها مضارحة نفسك فليس كالصراحة مع النفس وعدم إغضاء الطرف أو تجاهل المشكلة بإيهام النفس أنها لا تعاني من مشكلة... فالتهرب لا يحل المشاكل بل يزيد النار اشتعالاً... ونفسك هي ذاتك... وانت محاسب عليها

أمام الله فلا تهملها يا أخي المسلم... الخطوة القادمة بعد تحديد مصدر المشكلة أبداً أخي بالبحث عن حل وحاول أن تجده فكل داء دواء... اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم... عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك... ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثاً... فالله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثاً... انت لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حياً على وجه الأرض... الله سبحانه وتعالى عندما خاطب المؤمنين في القرآن الكريم لم

يخص مؤمن دون الآخر ولم يخص مسلم دون الآخر ذلك لأن كل البشر سواسية أخي الكريم ولا فضل لأحد على أحد إلا بالتقوى... ويكفي أن تعلم بأنك مسلم فهذا أكبر ما يميزك عن ملايين البشر الغارقين في ضلالتهم وأهوائهم.

"النقطة الأولى" والتي يجب أن تكون سبباً هي كونك إنسان ملتزم خالفت من اتباع الشيطان وخالفت كل إمعة خلف أعداء الإسلام يجري تاركاً عقله وراء ظهره.

"النقطة الثانية" والتي يجب أن تكون سبباً في تعزيز ثقته بنفسك هو أن احساسك بالظلم والإحتقار من قبل الآخرين سواء أهلك أو أقربك أو زملائك لن يغير في الوضع شيئاً بل قد يزيد في هدم ثقته بنفسك فعليك الخلاص من هذا التفكير الساذج واستبداله بخير منه، فحاول استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسيتك وتزيد من راحتها...

يجب أن تقنع نفسك مع التردد بأنك إنسان قوي ويجب أن تتعرف على قدراتك الكامنة في نفسك... وأنت تملك ثقة عالية

وعليك من اليوم أن تخرجها. "الأمر الثالث" هو اقتناعك واعتقادك الكامل أنك حقاً إنسان ذا ثقة عالية لأنها عندما ترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجارب مع أفعالك... فإن ربيت أفكار سلبية في عقلك أصبحت إنسان سلبي... وإن ربيت أفكار إيجابية فستصبح حتماً إنسان إيجابي له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين.

يجب أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الإنتقاص منها... وعدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن يجب

الثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان.

ولا يخفى عليكم أننا نسمع من أناس كثيرين يشكوا من انعدام الثقة بالنفس ويرددون هذه العبارة حتى أخذت نصيبها منهم!

النقطة الأولى والتي يجب أن نتعرف عليها هي أسباب انعدام الثقة بالنفس... فعلياً قبل كل علاج أن نضع أيدينا على موضع الداء... ثم نشرع بالعلاج المناسب له.

هناك أسباب كثيرة منها التالي:

1- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها.

2- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم أو الإحتقار.

3- إحساسك بأنك إنسان ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيء أمام الآخرين بل تشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها وغالباً من يعاني من هذا التفكير الهدام يرى نفسه إنسان حقير ويسرف في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الفكرة في مخيلته وتصبح حقيقة للأسف.

والنقطة الثالثة والأخيرة هي أخطر مشكلة لأنها تدمر وتدمر كل طاقة إبداع لديك فليك أولاً أن تتوقف عن احتقار نفسك والتكرير عليها ببعض الألفاظ التي تدمر شخصيتك مثل "أنا غبي" أو "أنا فاشل" أو "أنا ضعيف" فهذه العبارات تشكل خطراً جسيماً على النفس وتحطمها من حيث لا يشعر الشخص بها... فليك أن تعلم أخي / أختي بأن هذه العبارات ما هي إلا معاول هدم عليك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها لأنها تهدم نفسك وتحطمها من الداخل وتشل قدراتها إن استحكمت على تفكيرك.

5 طرق لضبط النفس

إسبريسو واحد فقط

يتم التشكيك في سمعة الكافيين، لكن من خلال تناوله بجرعات معقولة، يمكن أن يقلل من الإجهاد. في الواقع، تشير الدراسات إلى أن كميات صغيرة من الكافيين تعيد التوازن إلى النظام العصبي اللاإرادي، وتجعلك أكثر هدوءاً وتنبهاً على حد سواء.

أي شيء آخر. عندما ينخفض مستوى السكر في الدم، يصبح عقلك أقل قدرة على التركيز والتحكم بنشاطك. فيمكن لوجبة صغيرة أن تزيد نسبة السكر في الدم وأن تدفع الدماغ مجدداً إلى ضبط النفس.

يوتيوب

حاول إرضاء نفسك من خلال بضع دقائق من التمتع والضحك. فالبحث يظهر أن مشاهدة شريط فيديو مضحك تعيد قوة الإرادة، وقد تساعدك على العودة إلى المسار الصحيح في المهام الصعبة.

قبولولة بعد الظهر

غالباً ما تكون قوة الإرادة أعلى في الصباح، بعد إنعاش الدماغ عن طريق النوم. عندما تشعر بالتعب، يصبح من الصعب السيطرة على النبضات. لذلك، تشير الدراسات إلى أن القبولولة القصيرة التي تقلل من الإجهاد، تحسن المزاج، وتعيد تعزيز التركيز، قد تعيد لك قوة الإرادة المعتادة.

تتلاشى قوة الإرادة مع انتهاء النهار، لكن أي شيء يقلل من الإجهاد، أو يعزز مزاجك، أو يزودك بالطاقة يمكن أيضاً أن يعيد تشغيل مخازن ضبط النفس الخاصة بك. قد تبدو الاستراتيجيات الخمس التالية وكأنها إجراءات وانحرافات، لكن فكر فيها على أنها تساهل استراتيجي. ساعد نفسك على استعادة قوة الإرادة من خلال إعطائها فرصة للاستراحة.

تلفزيون الواقع

قوة الإرادة معدية. يظهر الكثير من برامج الواقع أشخاصاً مميزين يعملون جاهدين للتغلب على العقبات فيما يخسرون الوزن، أو يواجهون مخاوفهم، أو ينظمون الفوضى التي يعيشون فيها. يمكنك "اكتساب" المزيد من ضبط النفس من خلال مشاهدة شخص آخر يسعى وراء هدف محدد.

وجبة خفيفة

يستخدم الدماغ كمية من الطاقة لقوة الإرادة أكبر من

8 7 6 5 4 3 2 1

التعريف: اسم يطلق على سورتَي البقرة وآل عمران.

							مؤسس الجيش الأحمر الروسي												
							احتوى												

الكلمة الضائعة

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

الكلمة الضائعة: طائر من الجوارح.

النسور	على	مميّزا
هي	جيف	ومهما
من	أكل	يمنع
الجوارح	بقايا	تفشي
التي	الحيوانات	الجراثيم
تتغذى	المعضنة	والأمراض
	صحيا	

كلمات متقاطعة

أفقياً:

- 1 - نبي أتاه الله الحكمة وهو صبي . حلّ . 2 - حاد عن الطريق . لقي بالترحاب (م) .
- 3 - النبي الذي سجّن ظلماً . الذي بعينه حوّل . 4 - نصف أكلة . في قلب الحفود . نوبة موسيقية . 5 - محسن . قوم نبي من أنبياء الله اشتهروا بالطول والقوة . 6 - عم الأمريكيين . طري وهش (م) . 7 - بلدة فلسطينية دُفن بها إبراهيم عليه السلام . كوب . 8 - عصف . طنّ الجرس . نوبة موسيقية . 9 - يجيء . إعادة الشيء مرة بعد مرة . 10 - غير ممكن . مفرد تلال .

عمودياً:

- 1 - سلاح الأفعى . النبي الذي اتخذه الله خليلاً . 2 - كلبة صعّدت إلى الفضاء . ثوب . 3 - رجل صالح (م) . انهزم (م) . متشابهان . 4 - حاجز مائي . أهلك الله بها عاداً قوم هود عليه السلام . 5 - أول الحروف . عظيم القيمة . 6 - صات التيس . استشق . هضبة . 7 - خسف الله به وبداره الأرض . منبت الأسنان . 8 - ضد أغلق . القائل «أنا أفكر إذن أنا موجود» . 9 - حامل وغير نشط . للنهي . للتعريف . 10 - المدرسة الأولى . أول امرأة تزوجها إبراهيم عليه السلام .

أقوال وأمثال

- لا تتدّم على اهتمام صادق أعطيته لمن لم يقدره فهذا أفضل من أن تتدّم على أنك منعت هذا الاهتمام عن شخص كان يحتاجه .
- لا تحزن على ما في الحياة .. فما خلّقنا فيها إلا لنمتحن ونبتلى .. حتى يرانا الله هل نصبر؟
- هون عليك ولا تتكدر .. وتأكّد بأن الفرج قريب .

عظماء ومشاهير

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

خليفة عباسي عظيم، ولد سنة 148 هـ وتسلم الخلافة سنة 170 هـ وكانت مدة خلافته أكثر من 23 سنة، كانت كلها خيراً على الأمة.

$$■ 9 + 3 + 4 + 11 = \text{هيمان المرء على وجهه.}$$

$$■ 5 + 1 + 10 = \text{منع القيام بعمل ما.}$$

$$■ 6 + 8 + 2 + 11 = \text{شاء.}$$

$$■ 9 + 7 = \text{تصلبت مفاصله.}$$

مواظب على حلّ المسائل أعلاه وتذكّر أنّ كلّ كلمة في المسألة متقاطعة مع كلمة في المسألة الأخرى .
 حلّ المسائل أعلاه وتذكّر أنّ كلّ كلمة في المسألة متقاطعة مع كلمة في المسألة الأخرى .
 حلّ المسائل أعلاه وتذكّر أنّ كلّ كلمة في المسألة متقاطعة مع كلمة في المسألة الأخرى .

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM

www.akhbarelyoum.dz



علاقات تاريخية نموذجية وشراكة إستراتيجية شاملة

الرئيس تبون في الصين..

تبون يتباحث مع أمير قطر لتعزيز التعاون في 5 مجالات

04/03

قدم استقالته من رئاسة "الظاف"

زفيزف يرحل..

16



حالات استنفاذ قصى عبر مصالح الاستعجالات

أمراض جلدية والتهابات في العيون تزامناً مع موجة الحر

11

أكد أن الحرائق أتلقت
288 هكتاراً.. طواهرية:



"نراهن على 399 برجاً
لتحصين الغابات"

03

ينتظر أن تشهدا عدة
ولايات إلى غاية الثلاثاء

موجة حر شديد مع درجات
حرارة عالية

04

لتعزيز التعاون
في مجال المحروقات

سوناطراك تبرم مذكرة
تفاهم مع شركة البترول
للكونغو برازافيل

04

تحذيرات من إمعان المخزن
في التطبيع مع الصهاينة

هكذا يهدد النظام
المغربي أمن المنطقة..

16