

AKHBARELYOUM

أخبار اليوم

www.akhbarelyoum.dz

عقوبات.. ومدونة للأخلاقيات..

آليات جديدة لمكافحة الفساد عند إبرام الصفقات

03

نسبة النجاح في بكالوريا 2023 بلغت 63,50 بالمائة

تلاميذ الرياضيات في الصدارة.. وصدمة في شعبة الفلسفة

04



■ وزارة التعليم العالي تُطمئن الناجحين؛
"جاهزون لاستقبالكم.."

للقاية من حرائق
الغابات

وزارة الفلاحة
ترفع حالة التأهب

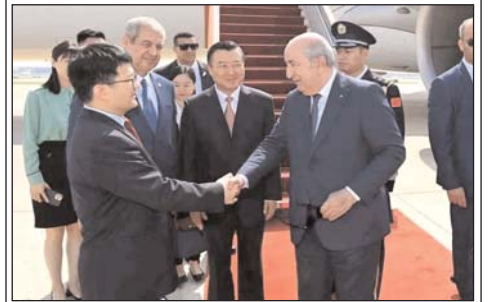
05

كسبت رهانا مزدوجاً بمناسبة
الألعاب العربية

الجزائر تؤكد جاهزيتها لتنظيم
أكبر المواعيد الرياضية

16

بمناسبة زيارة الرئيس
تبون إلى بكين



محور الجزائر-الصين
يتعزز..

03

بمناسبة موسم
الاصطياف

الدرك تُسطر
مخططاً وقائياً

04

الوزير أحمد بداني
يكشف:



قراية 40 ألف صياد
استفادوا من تعويضات

04

الديوان الوطني للأرصاد
الجوية يتوقع:

"موجة الحر الشديد
ستستمر.."

04

تجسيد حي للأخوة



يعتبر مشروع المستشفى الجزائري القطري الألماني بسيدي عبد الله غربي الجزائر العاصمة، من المشاريع الضخمة الواعدة في قطاع الرعاية الصحية بمواصفات عالمية.

في هذا الصدد، يرى المحلل السياسي أبو الفضل بهلولي أن هذا المشروع الذي أطلقه قائدا البلدين (الجزائر وقطر) أواخر سنة 2022 هو خطوة جديدة تعزز مسار العلاقات الأخوية بين الجزائر وقطر في الجانب الصحي والإنساني وتجسد حي للروية المشتركة والعزيمة الصادقة نحو تعميق الشراكة الاستراتيجية في مختلف المجالات.

وستتكفل هذا الصرح الطبي الكبير بمعظم الحالات المرضية والعمليات الجراحية المستعجلة التي تتطلب تحويل المرضى للخارج، كما سيستقطب الكوادر الطبية الجزائرية التي تعمل بالخارج، وذلك للمساهمة في رفع مستوى الخدمات الطبية المقدمة للمرضى وعائلاتهم، ضمن بيئة طبية نموذجية بمواصفات عالمية.

الرئيس يستقبل الخياط

استقبل رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، يوم الأحد بالدوحة، رئيس مجلس إدارة مجموعة الاستثمار القابضة لدولة قطر، السيد معتز الخياط.

وجاء الاستقبال على هامش زيارة العمل التي قام بها الرئيس تبون يومي السبت والأحد إلى دولة قطر الشقيقة وأجرى خلالها محادثات مع أخيه أمير دولة قطر، الشيخ تميم بن حمد الثاني.



شراكة جزائرية - قطرية واعدة



تجمع الجزائر وقطر علاقات أخوية مميزة بطبيعتها التشاورية والتواصل الدائم بين البلدين في مختلف القضايا العربية والدولية وإرادة مشتركة لدى قائدي البلدين للارتقاء بها إلى مستوى الشراكة الاستراتيجية الواعدة.

على الصعيد الاقتصادي، قام البلدان بتفعيل مشاريع استثمارية كبرى على غرار مركب "بلارة" للحديد والصلب بجيجل، في هذا الصدد، يرى المحلل الاقتصادي كمال خفاش أن الشراكة الاستراتيجية الجزائرية القطرية شكلت نواة تكامل اقتصادي تعززت بمشروع مصنع الحديد والصلب "بلارة" بجيجل الذي تمكن من تصدير ما يفوق 320 ألف طن من منتجات الحديد خلال الثلاثي الأول من السنة الجارية قابلة للارتفاع خلال السنوات القادمة خاصة نحو البلدان الأفريقية.

من جهته، أوضح المحلل الاقتصادي علائي مختار أن مشروع مصنع الحديد والصلب "بلارة" يعطي ديناميكية اقتصادية جديدة من ناحية الاستثمارات القطرية بالجزائر حيث سيرفع من مجال خلق الثروة وكذلك توفير مناصب الشغل.

تفاؤل سعودي بضم محرز



ما زالت صفقة الجزائري رياض محرز لم تحسم بعد لصالح الأهلي السعودي، ويحاول النادي السعودي الطامح لاستعادة أمجاد بعد الموسم الماضي الكارثي، والذي قضاه في دوري الدرجة الأولى، ضم محرز منذ عدة أسابيع، ورغم أنه لم يجد صعوبة في إقناع الجناح الجزائري بارتداء قميصه إلا أنه لم يستطع حتى الآن الوصول لاتفاق مع مانشستر سيتي الرافض تماما للتخلي عن لاعبه.

شهدت الساعات الأخيرة أخبارا إيجابية بخصوص المفاوضات مع سيتي، حيث أكد رودي غاليستي وجود بوادر انفراج يقبل النادي الإنجليزي للعرض الأخير المقدم من الأهلي السعودي.

من جهة أخرى كشف الصحفي بين جاكوبس عن مفاجأة غير سارة للنادي السعودي في هذا الملف، إذ أوضح عبر "تويت" أنه ورغم حجز موعد للكشف الطبي بالفعل لمحرز مع الأهلي إلا أن النادي لم يقدم أي عرض لسيتي حتى وقت متأخر من يوم الأحد.

وأشار إلى أنه من المرجح أن يقدم الفريق الجداوي عرضا بحدود 30 مليون جنيه استرليني خلال الساعات القليلة القادمة، مشيرا إلى أن معالم الصفقة ستضح الأسبوع القادم ومشددا على أنها لم تتم بعد، وختم حديثه بالقول إن المسؤولين في الأهلي يشعرون بالتفاؤل رغم كل ذلك.

يذكر أن محرز البالغ 32 عاما، يرتبط بعقد مع مانشستر سيتي حتى العام 2025، لكن الجزائري الدولي قد يفكر في الرحيل في ظل قلة مشاركاته في التشكيلة الأساسية للمدرّب الإسباني بييب غوارديولا.

منافسة "عربية" على ضم وناس



قدّم الشباب السعودي، عرضا للتعاقد مع الجزائري الدولي آدم وناس، متوسط ميدان ليل الفرنسي، هذا الصيف، وفق تقارير صحفية فرنسية.

وقالت صحيفة "ليكيب" الفرنسية، مساء الأحد "ناس" تلقى عرضا من الشباب السعودي، لكنه ليس الوحيد المهتم بالتوقيع معه، فهناك ناديا سعوديان آخران يريدونه هذا الصيف.

ولا يزال، وناس صاحب الـ26 عاما، الذي يجيد اللعب في مركزي صانع اللعب والجناح الهجومي، غير متأكد من إمكانية مغادرة ليل حتى الآن والذي ينتهي تعاقدته معه في 2024، ولديه بند يسمح له بالتمديد معه لعام إضافي.

وأضافت الصحيفة، "لو طرحت السؤال على ناس القادم من نابولي في صيف (2022) قبل بضعة أسابيع بشأن إمكانية رحيله هذا الصيف، فإنه كان سيخبرك بالتأكيد، لكن بعد أيام قليلة من استئناف التدريبات مع فريقه لم يعد الجزائري واثقا من الرحيل".

وأكدت "ناس" لم يتخذ القرار النهائي حتى الآن بشأن إمكانية رحيله، حيث يفكر اللاعب وناديه في مستقبلهما المشترك، علما أن الشباب يتنافس مع ناديين سعوديين آخرين، وكذلك السد القطري".

وختمت "أوليفيه ليتانغ رئيس ليل، قال إنه تلقى عروضاً بشأن وناس"، مشيراً إلى أنه سيجلس معه على طاولة واحدة لتقييم الأمر بشأن مستقبله.

قالوا

■ "سرت واستقبال أخي الرئيس عبد المجيد تبون وبالمباحثات التي أجريتها حول سبل دعم العلاقات الأخوية الراسخة بين قطر والجزائر، بالإضافة إلى آخر تطورات الأوضاع الإقليمية والدولية، وأفاق تعزيز العمل العربي المشترك لما فيه خير ومصالحة شعوبنا.."

أمير دولة قطر مفردا عقب استقباله الرئيس تبون

■ "الجزائر أمام فرصة تاريخية كبرى لتحقيق نقلة نوعية في علاقتها مع شركائها الدوليين وعلى رأسهم الصين، وهي تتجه لتوقيع إعلان جديد في إطار شراكة استراتيجية شاملة مع هذا البلاد الذي سيكون خلال السنوات القليلة القادمة القطب الاقتصادي الأول في العالم"

أستاذ العلاقات الجيوبوليسية والدولية إدريس عطية

■ "الاجتماع المدني مقبل على مرحلة تحول تتطلب الفعالية والمبادرة والإبداع في الأداء.. والتحديات المتعددة الأخطار التي تواجه المجتمع اليوم تفرض على المجتمع المدني أن يكون جاهزا لمواجهة هذه التحديات والإسهام في حماية المجتمع ومراقبة المواطنين.."

رئيس المرصد الوطني للمجتمع المدني نور الدين بن براهيم

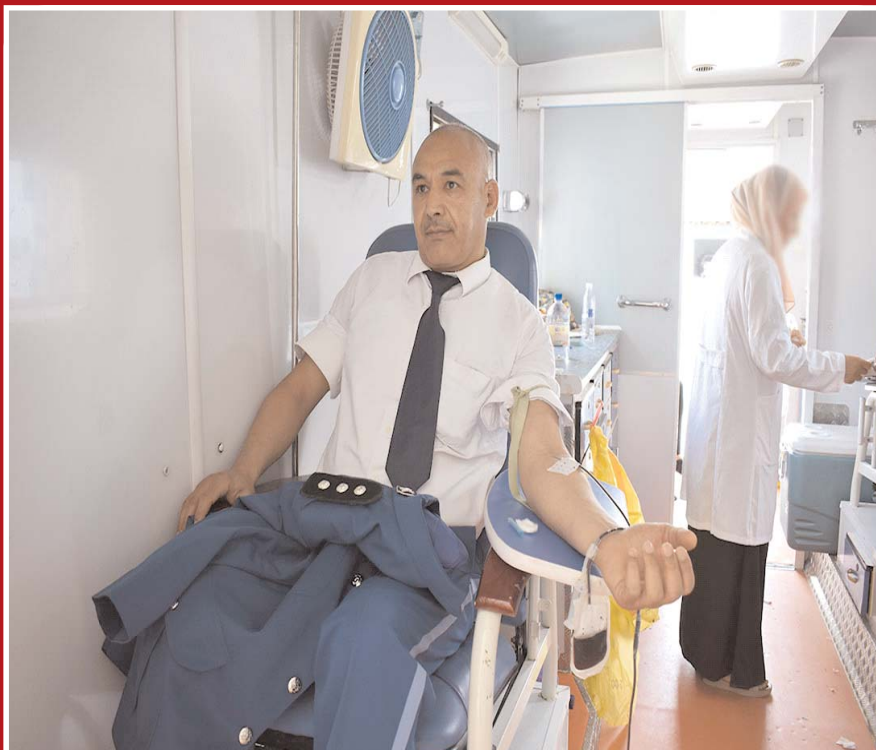
■ "يبدو لي أنهم مستعدين لتنفيذ أوامر أمريكا، حتى لو طلبت منهم شق أنفسهم، فيسغضون الطرف قليلا ثم سيطرحون سؤالاً واحداً: هل يمكننا شق أنفسنا بحبال من إنتاجنا المحلي؟" ولكن حتى في هذه الحالة، لن تفوت أمريكا فرصة بيعهم بحبال من إنتاج مصادرها.."

الرئيس الروسي متحدثا عن السياسيين الأوروبيين

■ "كانت عملية الإطاحة بالقذافي غير مدروسة سياسيا، وغير أخلاقية بطبيعتها، وكانت لها عواقب كارثية"

الضابط السابق بجهاز المخابرات الفرنسية "جان فرانسوا لوبي"

زورور



شرطة المسيلة تنظم حملة للتبرع بالدم في صفوف منتسبيها، وذلك بالتنسيق مع المركز الولائي للتبرع بالدم..

هذه كمية السكر المسموح بها يوميا



ذكرت الدكتورة ناديفدا تشير نيشوفا، أن الشخص السليم يمكنه تناول ما لا يزيد عن 25 غرام من السكر في اليوم دون أي عواقب على الجسم.

وحسب ما أورده موقع "روسيا اليوم"، تشير الطبيبة، إلى أن السكر مصدر سريع للحصول على الطاقة، لذلك يمكن تناول أي شيء من السكر في حالة العمل الفكري المكثف. ولكن من جانب آخر لا تنصح بتناول الكثير من السكر.

وتقول: "إن كمية السكر التي يمكن للشخص السليم تناولها في اليوم هي 5-6 ملاعق شاي (25 غرام). ولكن عموما من الأفضل تناول كمية أقل منها".

ووفقا لها، تؤدي زيادة كمية السكر في النظام الغذائي إلى مشكلات صحية - زيادة الوزن، زيادة خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، أمراض القلب والأوعية الدموية المزمنة.

وبالإضافة إلى ذلك، يدعم السكر الالتهابات في الجسم بما فيها تلك التي تحدث في البطانة الداخلية للأوعية الدموية، ما يؤدي في النهاية إلى تراكم اللويحات فيها وتصلب الشرايين.

الطباعة:

شركة الطباعة للجزائر

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

التوزيع: أخبار اليوم

الإشهار

الوكالة الوطنية للنشر والإشهار 1،

شارع باستور

الهاتف:

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

المدير مسؤول النشر: بن خليفة شيخ

عنوان الإدارة والتحرير:

حي العناصر 04، القبة / الجزائر العاصمة

الهاتف / الفاكس: 023 70 54 31

أخبار اليوم

يومية إخبارية وطنية مستقلة

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

www.akhbarelyoum.dz

البريد الإلكتروني: akhbarelyoum1@gmail.com

بمناسبة زيارة الرئيس تبون إلى بكين

محور الجزائر - الصين يتعزز..

شرح رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، أمس الإثنين، في زيارة دولة إلى جمهورية الصين الشعبية، بدعوة من نظيره الصيني، السيد شي جين بينغ، وهذا في إطار تعزيز العلاقات المتينة والمتجددة وتقوية التعاون الاقتصادي بين البلدين الصديقين؛ حيث يُنتظر أن يتعزز محور الجزائر - الصين أكثر بمناسبة الزيارة الرئاسية إلى بكين.

تميز العلاقات بين الجزائر والصين بعمقها التاريخي وطابعها الاستراتيجي الشامل ومن شأنها أن تتعزز أكثر وترتقي إلى مستويات أعلى بمناسبة زيارة الدولة التي يقوم بها رئيس الجمهورية إلى هذا البلد الصديق.

ويطمح البلدان إلى الارتقاء بالشراكة الاستراتيجية الشاملة التي تجمعهما إلى مستويات أعلى وأفاق أرحب بما يخدم مصالح الدولتين والشعبين وبما يحقق طموحاتهما في ظل المتغيرات الدولية الراهنة ومساعي تعزيز

التعاون الإقليمي والدولي، وذلك انطلاقاً من التزامهما بمبدأ الاحترام والمصالح المتبادلة وفي ظل حرص قائدي البلدين على التشاور المستمر والتعاون الوثيق.

وفي هذا الإطار، كان رئيس الجمهورية قد أشاد في رسالة تهنئة وجهها إلى نظيره الصيني بمناسبة إعادة انتخابه من قبل المجلس الوطني لنواب الشعب الصيني، شهر مارس الفارط، بعمق علاقات الصداقة والتعاون التاريخية التي تجمع البلدين، مبرزاً أهمية مواصلة

العمل سوياً 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 تترسخ الثقة السياسية المتبادلة



يوماً بعد يوم وبحزن التعاون العملي نتائج مثمرة. وأعرب الرئيس الصيني عن استعداده 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 الإستراتيجي الشامل للفترة 2022-

والتى 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 المواءمة بين الإستراتيجيات التنموية للبلدين.

وكان رئيس الجمهورية قد قام قبل ذلك بزيارة عمل، يومي السبت والأحد، إلى دولة قطر، أجرى خلالها محادثات مع أخيه أمير دولة قطر، الشيخ تميم بن حمد آل ثاني.

عقوبات.. ومدونة للأخلاقيات..

آليات جديدة لمكافحة الفساد عند إبرام الصفقات

المالية، بإجراء تحليل عميق للممارسات التي تسبب في ظهور النزاعات وتقديم الاستشارة والمساعدة والدراسة وفحص أي مسألة تعرض عليه في مجال الصفقات العمومية من قبل الوزير المكلف بالمالية.

كما يبت، في إطار رقابة صحة إجراءات إبرام ومنح الصفقات ذات الأهمية الوطنية، في أي مشروع دفتر شروط أو صفقة عمومية أو ملحق أو في الطعون عند الاقتضاء.

وفي تقريرها التمهيدي حول نص القانون، ثمنت لجنة الشؤون الاقتصادية والمالية بمجلس الأمة "التقدم المحرز في هذا المجال من حيث المعايير القانونية والتسليم الهرمي للتصو، والذي يشكل بالفعل أداة قانونية للبرلمان بغرفتيه من شأنها السماح بوضع السبل ووسائل مراقبة تسيير الصفقات العمومية".

كما أوضح التقرير التمهيدي بأن هذا النص القانوني، الذي يندرج في إطار مواصلة عملية الإصلاحات التي باشرتها السلطات العمومية في مجال الحوكمة المالية وتنظيم النشاط الاقتصادي، يأتي انسجاماً مع القانون العضوي رقم 18-15 المؤرخ في 2 سبتمبر 2018، المتعلق بقوانين المالية.

وعقب ذلك، شرع أعضاء مجلس الأمة في مناقشة النص القانوني، الذي سيتم التصويت عليه بصيغة هذا الثلاثاء.

• ن. أ.

إعداد مشروع قانون الرقمنة؛

تنصيب لجنة مختلطة متعددة القطاعات

وقالت بن مولود إن الإجراءات التي بادرت بها الوزارة تهدف إلى وضع الأسس التي من شأنها ضمان نجاح التحول الرقمي الكفيل بـ "تحسين أداء الإدارة العمومية والمساهمة في رفع أداء المرفق العمومي".

في هذا الصدد، أشارت الوزيرة إلى أن الجزائر تعرف "تحولات عميقة في مجال التحول الرقمي" وذلك من خلال إطلاق مشاريع هامة ترمي إلى عصنة الإدارة وتحسين الخدمات العمومية.

وأكدت أن دائرتها الوزارية "تحرص، بالتنسيق مع كافة القطاعات، على تكريس هذه العصنة التي ترمي إلى إنجاح التحول الرقمي في الجزائر طبقاً للالتزام رقم 25 لرئيس الجمهورية المتعلق بتحقيق تحول رقمي وتحسين الاتصال وتعميم استعمال

تكنولوجيا الإعلام والاتصال سيما في تسيير المرفق العمومي وتحسين تسيير القطاع الاقتصادي".

وتابعت بن مولود أن الهدف من الرقمنة يكمن "في إرساء نموذج جديد للتسيير العمومي يسمح بتعزيز العلاقة بين الإدارة والمواطنين والمعاملين الاقتصاديين مع ضمان خدمات سريعة ونوعية ترقى لتطلعاتهم، مع ضمان الشفافية وريح الوقت وتقادي مشقة التنقل".

في هذا الإطار، تطرقت بن مولود إلى عدة إجراءات "عملية" اتخذتها دائرتها الوزارية أهمها إعداد أرضية رقمية تسهل التبادل وتضمن نجاعة وأمن الوثائق المتبادلة بين الدوائر الوزارية، بالإضافة إلى إعداد أول بوابة حكومية أطلقت نسختها الأولى في ديسمبر 2022 تحت إشراف الوزير الأول.

في وضع الاستراتيجية الوطنية للرقمنة مع خطلتها التنفيذية".

وإذ أبرزت أن هذه المشاريع تنفذ "وفق مقاربة تشاركية"، أشارت بن مولود أن الوزارة شرعت في إرساء أسس هذا المشروع ضمن خلال تحيين النظام المرجعي الوطني للتشغيل البيئي لنظم المعلومات وإطلاق عملية الإحصاء الوطنية الأولى لأنظمة المعلومات على مستوى جميع القطاعات في شهر ماي 2023".

وتلت هذه العملية "عدة لقاءات ثنائية مع جميع القطاعات في الفترة الممتدة من العاشر جوان إلى الثالث عشر جويلية الجاري، من أجل استكمال عملية الإحصاء، التي تمثل أحد أسس مشروع وضع المخطط التوجيهي الوطني للتحول الرقمي".

كشفت وزيرة الرقمنة والإحصائيات، مريم بن مولود، أمس الإثنين بالعاصمة، عن تنصيب لجنة مختلطة متعددة القطاعات ستعكف على إعداد مشروع القانون الخاص بالرقمنة. لدى تدخلها على هامش لقاء "الرقمنة أداة لتعزيز التنسيق وضمان جودة الخدمة العمومية"، أوضحت الوزيرة أن هذه اللجنة ستشكل بإعداد مشروع القانون الذي بادرت به مصالح دائرتها الوزارية.

وأكدت بن مولود، في هذا الإطار، أن هذا النص "يشكل حجر الأساس ومرجعاً قانونياً سيسمح بتأطير وضبط وتنظيم قطاع الرقمنة بالجزائر، الذي يعد إحدى أولويات الحكومة".

وأضافت بن مولود: "تسهر الوزارة إلى جانب تحضير هذا النص القانوني "الاستراتيجي"، على تطوير مشروع آخر لا يقل أهمية يتمثل

في رسم السياسات العمومية

بن براهيم يعول على جعل مرصد المجتمع المدني قوة اقتراح

قال _ ما يتماشى مع قرارات رئيس الجمهورية القاضي بخلق فضاءات للحوار ما بين فعاليات المجتمع المدني والسلطات العمومية لتعزيز قيم المواطنة الفعالة والمساهمة في تحقيق التنمية المستدامة.

ويولية سكيكدة، أشاد عضو المرصد الوطني للمجتمع المدني، عبد المالك بلعور، في كلمته بمناسبة منتدى المجتمع المدني للحوار

أكد رئيس المرصد الوطني للمجتمع المدني، نور الدين بن براهيم، أمس الإثنين، أن المرصد يعمل عبر سلسلة لقاءاته مع ممثلي المجتمع المدني في الولايات على جعله قوة اقتراح في رسم السياسات العمومية.

لدى إشرافه على افتتاح أشغال منتدى المجتمع المدني للحوار والمواطنة والتنمية المحلية بمقر ولاية قسنطينة، أوضح بن براهيم أن قوة

الاقتراح التي يصبو المرصد الوطني للمجتمع المدني الوصول إليها تستمد من خلال الحوار المبني على المقاربة التشاركية.

وأضاف المسؤول ذاته أن الوقت قد حان لإحداث ديناميكية لتطوير المجتمع المدني وفق منهجية سطرها المرصد الوطني للمجتمع المدني تصبو إلى تأسيس مجتمع مدني داعم للتنمية المحلية والاقتصاد الوطني وهو _ كما

الحماية المدنية تذكّر بإجراءات الوقاية لمواجهة الحز الشديد

ذكرت مصالح الحماية المدنية المواطنين، في بيان لها أمس الإثنين، بالإجراءات الوقائية الواجب الالتزام بها لتجنب الأخطار المترتبة عن موجة الحر التي تشهدها هذه الأيام عدة ولايات من الوطن.

وأوضحت المصالح ذاتها أن هذه الإجراءات الوقائية تتمثل أساساً في "عدم التعرض لأشعة الشمس، خاصة بالنسبة للأشخاص المسنين وأصحاب الأمراض المزمنة وكذا الأطفال"، بالإضافة إلى "تجنب الخروج والتنقل خلال فترة الحرارة إلا في حالات الضرورة" مع "البقاء تحت الظل قدر المستطاع"، إلى جانب ساستعدادات تيار هوائي في جميع أنحاء المبنى بمجرد أن تكون درجة الحرارة الخارجية أقل من الحرارة الداخلية".

وتدعو الحماية المدنية أيضاً إلى "إغلاق النوافذ والستائر وواجهات الشرفات التي تتعرض لأشعة الشمس طول النهار واطفاء الأنوار الكهربائية أو التقليل من استعمالها". كما تنص هذه الإجراءات أيضاً على "عدم ترك الأطفال لوحدهم داخل السيارة وتجنب الأعمال التي تتطلب مجهودات بدنية وكذا شرب الماء بانتظام، لاسيما بالنسبة للمرضى والمسنين والأطفال".

وأعلنت المديرية العامة للحماية المدنية عن وضع الرقم الأخضر 1021 ورقم النجدة 14 تحت تصرف المواطنين للإبلاغ عن أي خطر مع تحديد طبيعته والعنوان بالضبط من أجل "تدخل سريع وفعال".

الدورة البرلمانية تختتم يوم الخميس

تختتم الدورة البرلمانية العادية (2022/2023) الخميس المقبل، حيث عقد رئيس مجلس الأمة، السيد صالح قوجيل، أمس الإثنين، جلسة تشاورية مع رؤساء الجموعات البرلمانية، تمحورت حول "تأمين حصيلته العمل المنجز خلال هذه الدورة"، حسب ما أورده بيان لذات الهيئة التشريعية.

وأوضح البيان أن رئيس مجلس الأمة عقد زوال أمس الإثنين، جلسة تشاورية مع رؤساء الجموعات البرلمانية الممثلة بالمجلس (حزب جبهة التحرير الوطني، التكتل الرئاسي، التجمع الوطني الديمقراطي، الأحرار) وذلك عشية اختتام الدورة البرلمانية العادية المزمع صباح الخميس 20 يوليو الجاري.

وقد تمحور هذا الاجتماع أساساً، بتابع البيان، حول "تأمين حصيلته العمل المنجز خلال الدورة البرلمانية العادية الجارية 2022-2023".

وقد تميز العمل البرلماني خلال هذا الدورة، مثملاً أشار إليه المصدر ذاته، بـ"انخراط المجلس وأعضائه في العملية التي تعرفها البلاد من خلال المناقشة والمصادقة على حزمة من مبادرات القوانين التي تسبب في إطار الإصلاحات والتعديلات التي من شأنها المضي بالجزائر الجديدة التي أرادها رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، ويتطلع إليها الشعب الجزائري الأبي".

محور الجزائر؛

إطلاق ممر عبور يربط الرحلات المحلية والدولية

أشرف وزير النقل، السيد يوسف شرفة، يوم الأحد بالجزائر العاصمة، على إطلاق المرحلة الثانية لتجسيير محور الجزائر، وذلك بتدشين ممر خاص بالعبور يربط محطة الرحلات المحلية ومحطة الرحلات الدولية لمطار الجزائر الدولي هواري بومدين، ما من شأنه تسهيل عبور المسافرين القادمين من المدن الجزائرية والمتوجهين إلى الخارج والعكس.

وفي تصريح لصحافة على هامش زيارة العمل التي قام بها إلى مطار الجزائر الدولي، قال السيد شرفة إن إطلاق ممر الربط هذا يندرج "في إطار التحضير لحوار عبور الجزائر، بغية جعله محطة عبور محورية للنقل الجوي على المستوى المتوسطي وتسهيل ربطه بالمطارات الإفريقية والأوروبية والآسيوية".

وذكر الوزير أن "المرحلة الأولى لهذا المشروع قد أطلقت في ديسمبر الماضي، من خلال تبسيط عبور المسافرين القادمين من وجهات دولية ويعبرون بمطار الجزائر نحو وجهة دولية أخرى".

وأوضح الوزير قائلا: "اليوم، يتعلق الأمر بإطلاق إجراء للعبور المبسط للمسافرين القادمين من مدينة جزائرية على الخطوط الداخلية ثم يقصدون أي وجهة في الخارج"، مضيفاً أن جميع الإجراءات الجمركية ومراقبة الشرطة وكذا تسجيل الأمتعة تتم على مستوى مطار الانطلاق، ثم يسترجع المسافرون أمتعتهم مباشرة لدى بلوغهم وجهتهم النهائية.

بن طالب يؤكد ضرورة تعزيز الضمان الاجتماعي التكميلي

أكد وزير العمل والتشغيل والضمان الاجتماعي، فيصل بن طالب، يوم الأحد باستغافه، على ضرورة تعزيز أدوات الضمان الاجتماعي التكميلي وتوسيع قاعدة المخترطين في التعاضديات الاجتماعية.

وقال بن طالب، خلال تشديده مركز الراحة والاستجمام لتعاضدية صناعة البترول بالمركب السياحي "صايلات" ببلدية مزغران، أن "القيمة الأساسية للتعاضديات الاجتماعية هي التغطية التكميلية للضمان الاجتماعي للمواطن والتكفل الاجتماعي والصحي بالطبقة الشفيلة".

وأردف الوزير "من خلال الأداء الاختيارية والتكميلية، التي تمنحها التعاضديات الاجتماعية لمخترطها المساهمة في تعزيز النظام الوطني للتغطية الاجتماعية وكذا إنجاز عدد من المرافق التي تدخل في النشاط الاجتماعي والترفيهي التي يستفيد منها المخترطون".

ويعد أن أثنى على مركز تعاضدية صناعة البترول التي تضم 250 ألف منخرط، قال المسؤول الأول عن القطاع، "لابد للتعاضديات الاجتماعية المقدر عددها 29 بالجزائر تضم 1,5 مليون منخرط بمختلف القطاعات أن تحو هذا المنحى الرامي إلى توسيع قاعدة المخترطين والمساهمة في العملية التكميلية للضمان الاجتماعي".

نسبة النجاح في بكالوريا 2023 بلغت 63, 50 بالمائة

تلاميذ الرياضيات في الصدارة.. وصدمة في شعبة الفلسفة

وزارة التعليم العالي تُطمئن الناجحين: "جاهزون لاستقبالكم.."

أعلن وزير التربية الوطنية عبد الحكيم بلعابد، أمس الإثنين، عن بلوغ نسبة النجاح الوطنية في امتحانات شهادة البكالوريا دورة جوان 2023، 63, 50 بالمائة، وتائق تلاميذ الرياضيات، حين انتزعوا الصدارة بين نسب النجاح بما يقارب الثمانين بالمائة لشعبة الرياضيات، متبوعة بشعبة تقني رياضي وهندسة كهربائية بستين بالمائة، بينما حلت الصدمة بتلاميذ الفلسفة بأدنى نسبة نجاح وكانت في حدود الثلث فقط.



الأمة، نوه بلعابد بتسجيل نسبة نجاح قُدرت بـ 34, 98 بالمائة، بينما حقق ذوو الاحتياجات الخاصة الحركية نسبة نجاح بـ 36, 03 بالمائة، إضافة إلى 65, 85 بالمائة لذوي التحديات البصرية.

وأشار الوزير إلى التراجع الكبير للفلسفة، قائلاً: "منذ بداية هذه الظاهرة في 2013، سجلنا هذه السنة 289 عملية غش منها 95 ممتدراً إلى 194 لدى فئة المرشحين الأحرار. وانتهى الوزير إلى أنه "بدءاً من الموسم الدراسي 2023 _ 2024 سيتم توسيع طاقة استيعاب ثانوية الرياضيات بالقبة، ليتضاعف عدد التلاميذ".

وأشار الوزير إلى التراجع الكبير للفلسفة، قائلاً: "منذ بداية هذه الظاهرة في 2013، سجلنا هذه السنة 289 عملية غش منها 95 ممتدراً إلى 194 لدى فئة المرشحين الأحرار. وانتهى الوزير إلى أنه "بدءاً من الموسم الدراسي 2023 _ 2024 سيتم توسيع طاقة استيعاب ثانوية الرياضيات بالقبة، ليتضاعف عدد التلاميذ".

في لقاء صحفي بالجزائر العاصمة، أفاد الوزير بلعابد أن عدد الناجحين بتقدير ممتاز (18 فما فوق على 20) بلغ 1415 ناجحاً، بينما كان عدد الناجحين بتقدير جيد جداً (بين 16 و19، وعلى 20) 16671 ناجحاً، ونوه الوزير إلى أنه بعد نجاح كل من حصل على معدل يساوي أو يفوق 10 على 20.

وقد وصف السيد بلعابد نسبة النجاح في بكالوريا هذا العام بـ "الحسنة والمقبولة"، بالنظر - كما قال - إلى "الأضرار البيولوجية والبيداغوجية والاجتماعية الناجمة عن جائحة كورونا".

محمد الأمين بن قداش وزيراً وطنياً أفاد بلعابد أن محمد الأمين بن قداش (شعبة العلوم التجريبية) أتى الأول وطنياً في شهادة البكالوريا 2023 بمعدل 19, 50، من 20، معلماً أن بن قداش حاز على معدل 19, 62 من 20 في المواد الأساسية.

وحل أسامة دغاشي من ولاية سطيف (شعبة العلوم التجريبية) ثانياً بمعدل 19, 32 ومعدل 19, 81 من 20 في المواد الأساسية. وجاءت إيمان فاطمة الزهراء هلال من ولاية سعيدة (شعبة العلوم التجريبية) ثالثة بـ 19, 32 و 19, 47 من 20 في المواد المميزة لشعبة العلوم التجريبية.

مدارس أشبال الأمة: نسبة نجاح بـ 98, 34 بالمائة

وفيما يتعلق بنتائج مدارس أشبال

في لقاء صحفي بالجزائر العاصمة، أفاد الوزير بلعابد أن عدد الناجحين بتقدير ممتاز (18 فما فوق على 20) بلغ 1415 ناجحاً، بينما كان عدد الناجحين بتقدير جيد جداً (بين 16 و19، وعلى 20) 16671 ناجحاً، ونوه الوزير إلى أنه بعد نجاح كل من حصل على معدل يساوي أو يفوق 10 على 20.

وقد وصف السيد بلعابد نسبة النجاح في بكالوريا هذا العام بـ "الحسنة والمقبولة"، بالنظر - كما قال - إلى "الأضرار البيولوجية والبيداغوجية والاجتماعية الناجمة عن جائحة كورونا".

محمد الأمين بن قداش وزيراً وطنياً أفاد بلعابد أن محمد الأمين بن قداش (شعبة العلوم التجريبية) أتى الأول وطنياً في شهادة البكالوريا 2023 بمعدل 19, 50، من 20، معلماً أن بن قداش حاز على معدل 19, 62 من 20 في المواد الأساسية.

وحل أسامة دغاشي من ولاية سطيف (شعبة العلوم التجريبية) ثانياً بمعدل 19, 32 ومعدل 19, 81 من 20 في المواد الأساسية. وجاءت إيمان فاطمة الزهراء هلال من ولاية سعيدة (شعبة العلوم التجريبية) ثالثة بـ 19, 32 و 19, 47 من 20 في المواد المميزة لشعبة العلوم التجريبية.

مدارس أشبال الأمة: نسبة نجاح بـ 98, 34 بالمائة

وفيما يتعلق بنتائج مدارس أشبال

الديوان الوطني للأرصاد الجوية يتوقع: موجة العز الشديد ستستمر..

حذر الديوان الوطني للأرصاد الجوية، في نشرية خاصة له أمس الإثنين، متوقفا استمرار موجة الحر التي تشهدها العديد من ولايات الوطن، إلى غاية يوم الأربعاء، مبرزا أنها قد تصل إلى 48 درجة مئوية. وحسب النشرة التي صنفت في مستوى يقظة "برتقالي"، من المتوقع أن تتراوح درجات الحرارة ما بين 44 و46 درجة مئوية وقد تصل محليا إلى 47 و48 درجة مئوية بكل من ولايات تلمسان، سيدي بلعباس، سعيدة، مسكسر، غليزان، الشلف، عين الدفلى، المدية، البلدية، البويرة، تيزي وزو، المسيلة، ميلة، قسنطينة وقالة، فيما ستتراوح الدرجات الدنيا بهذه الولايات ما بين 30 و34 درجة.

بمناسبة موسم الاصطياف الدرك تُسطر مخططاً وقائياً

وضعت قيادة الدرك الوطني مخططاً وقائياً استباقياً من أجل ضمان السيورة الحسنة لوسم الاصطياف لهذا العام 2023. هذا المخطط يرتكز حسب ما صرح به المقدم يزوي عبد المقادر رئيس مصلحة الاتصال بقيادة الدرك الوطني بالتواجد الميداني لولايات الدرك الوطني عبر مختلف شبكات الطرقات من أجل تسهيل حركة المرور بالطرق التي تؤدي إلى مختلف الشواطئ أو حتى الطرق الوطنية والطرق السريعة. مضيفاً أن الشواطئ التي تقع ضمن اختصاص الدرك الوطني تم تدعيمها بأفراد الدرك الوطني ضماناً لأمن المواطنين وسلامتهم. وأن فرق حماية الأحدات ستكون حاضرة من أجل مراقبة العائلات وأبنائهم على الشواطئ وتقديم يد المساعدة وتقديم مختلف التصانح والإرشادات خاصة فيما يتعلق بالحفاظ على الصحة العمومية فيما يخص بيع المكولات التي من الممكن أن تشكل خطراً على المصطافين وتقديم نصائح وإرشادات للعائلات بضرورة مرافقة أبنائهم لتجنب حالات الغرق أو حالات تيهان الأطفال. وستكون أيضاً فرقة حماية البيئة حاضرة من أجل أخذ عينات من مياه البحر للتأكد من سلامتها ومن صلاحيتها للسباحة. وذكر رئيس مصلحة الاتصال بقيادة الدرك الوطني أن موسم الاصطياف لا يقتصر فقط على الولايات الساحلية وإنما هذا المخطط يشمل كل ولايات الوطن وفي هذا الشأن توجه مصالح الدرك الوطني نداء للمواطنين الذين يتوجهون إلى الغابات بضرورة احترام كل الاحتياطات وتجنب نشوب الحرائق، كما توجه نداء لكافة المواطنين بضرورة احترام قواعد قانون المرور أثناء تنقلهم إلى الشواطئ والتبليغ عن أي طارئ أو تصرف أو مخالفة من شأنها أن تعكر صفو المواطنين أثناء قضاءهم لعطلتهم الصيفية.

ب. ب. حنان

الوزير أحمد بداني يكشف: قرابة 40 ألف صياد استفادوا من تعويضات

كشف وزير الصيد البحري والمنتجات الصيدية، أحمد بداني، أمس الإثنين، عن استفادة زهاء 40 ألف صياد على المستوى الوطني من تعويضات خلال فترة الراحة البيولوجية والاضطرابات الجوية. لدى إشرافه على افتتاح أشغال الورشة الوطنية الخاصة بتقديم الدعم التقني لإنشاء وإدارة تعاونيات لصيد الجري وتربية المائيات بوهران، أبرز بداني في كلمته أن "الجزائر هي البلد المتوسطي الوحيد من مجموع 23 بلداً، ممن تقوم بتعويض الصيادين خلال فترة الراحة البيولوجية (4 أشهر بالنسبة للسفن الجيبية و3 أشهر بالنسبة للسفن المغيرة) والاضطرابات الجوية وذلك بفضل قرار رئيس الجمهورية. لافتاً إلى استفادة حوالي 40 ألف صياد على المستوى الوطني من هذا الإجراء". وأكد الوزير أن هذه الورشة تشكل خطوة في غاية الأهمية حيث من خلالها سينطلق برنامج التعاون التقني المبرم مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (فاو) الرامي إلى وضع حيز التطبيق برنامج وطني لبناء القدرات وإنشاء وتنظيم وتسيير تعاونيات الصيد البحري وتربية المائيات من خلال مناقشة التجارب الناجحة في الجزائر مع البلدان الأخرى في المنطقة لاستفادة منها وذلك بمشراكة خبراء في تنظيم المهنة عبر التعاونيات والمهنيين والشركاء الاقتصاديين واطارات الدوائر الوزارية الأخرى".

وزير المجاهدين يستقبل سفير الفيتنام

استقبل وزير المجاهدين وذوي الحقوق، العيد ربيقة، أمس الإثنين، سفير جمهورية فيتنام الاشتراكية بالجزائر، تران كوك، حسب ما أفاد به بيان لنداء الوزارة. وأوضح نفس المصدر أن السيد ربيقة ذكر في مستهل هذا اللقاء بـ "التاريخ الوثيق لعلاقات الصداقة والتضامن التاريخية المتميزة بين الجزائر وفيتنام، والتي تعود إلى مسار الكفاح المشترك للبلدين من أجل استرجاع سيادتهما"، مضيفاً أن هذه العلاقات "ميزتها الدعم المتبادل للشعبين الصديقين في النضال من أجل الحرية، لتتواصل لاحقاً في مسيرة تنميتها في مرحلة ما بعد الاستقلال".

من جانبه، أكد السفير الفيتنامي على "قوة العلاقات المتينة التي تربط البلدين"، مشيداً بـ "التطور المتنامي لعلاقات التعاون الثنائي في جميع المجالات".

وفي ختام اللقاء، جدد الطرفان، بضيف ذات المصدر، عزمهما على "مواصلة التنسيق وتوحيد الجهود والاستفادة من خبرة البلدين في صعيد المجالات ذات الصلة بمجال التراث التاريخي والثقافي".

جلسات وطنية لعصرنة القطاع

أما في مجال النقل الجامعي، فتم اقتراح توفير جهاز إلكتروني لمراقبة صعود الطلبة للحافلات، إلى جانب استحداث بطاقة رقمية موحدة للطلبة تضم مختلف الخدمات، وكذا إدراج خدمة الدفع الإلكتروني المسبق لحقوق النقل والإيواء. وفيما تعلق بالإيواء، فدعا الشركاء إلى وضع نظام رقمي على مستوى مداخل الإقامات الجامعية يعتمد الكشف عن الهوية للسماح بولوج الأشخاص إلى الإقامات عن طريق استعمال البصمة وملامح الوجه، وكذا اعتماد تطبيق التبليغ عن الأعطال وطرح انشغالات الطلبة فيما يخص الصيانة.

نظم الديوان الوطني للخدمات الجامعية، أمس الإثنين بالجزائر العاصمة، الجلسات الوطنية حول إصلاح الخدمات الجامعية، والتي تقوم على 4 محاور أساسية بهدف عصرنة القطاع وتسهيل المهام أمام الإدارة والطلبة. وفي كلمة له خلال افتتاح هذه الجلسات التي احتضنها مقر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، أوضح الأمين العام للوزارة، عبد الحكيم بن تليس، أن "هذه الجلسات الوطنية تطرقت لمختلف المقترحات المرفوعة في شكل 4 محاور بعد اللقاءات المحلية والجوية السابقة، والتي تضم رقمنة الخدمات، إثراء

تحت شعار "مشروع إنسايد: تجربة جامعة البلدية 2

يوم تعريف حول مشروع "إنسايد" بجامعة البلدية 2

مديراً للخدمات التنظيمية للخدمات الجامعية، ومراجعة تكاليف الوجبات الغذائية، وتبسيط ملف المنحة"، مؤكداً أنه سيتم النظر في اقتراحات الأطراف والشركاء.

ويهدف المشروع إلى تحسين جودة الخدمات الجامعية، من خلال تنظيم ورشات عمل مع الشركاء، وإطلاق مشاريع مشتركة، وإجراء تقييمات دورية، وإشراك الطلبة في اتخاذ القرارات. كما تم تنظيم ورشات عمل مع الشركاء، وإطلاق مشاريع مشتركة، وإجراء تقييمات دورية، وإشراك الطلبة في اتخاذ القرارات.

تحت شعار "مشروع إنسايد: تجربة جامعة البلدية 2

يوم تعريف حول مشروع "إنسايد" بجامعة البلدية 2

مديراً للخدمات التنظيمية للخدمات الجامعية، ومراجعة تكاليف الوجبات الغذائية، وتبسيط ملف المنحة"، مؤكداً أنه سيتم النظر في اقتراحات الأطراف والشركاء.

ويهدف المشروع إلى تحسين جودة الخدمات الجامعية، من خلال تنظيم ورشات عمل مع الشركاء، وإطلاق مشاريع مشتركة، وإجراء تقييمات دورية، وإشراك الطلبة في اتخاذ القرارات. كما تم تنظيم ورشات عمل مع الشركاء، وإطلاق مشاريع مشتركة، وإجراء تقييمات دورية، وإشراك الطلبة في اتخاذ القرارات.

تحت شعار "مشروع إنسايد: تجربة جامعة البلدية 2

يوم تعريف حول مشروع "إنسايد" بجامعة البلدية 2

مديراً للخدمات التنظيمية للخدمات الجامعية، ومراجعة تكاليف الوجبات الغذائية، وتبسيط ملف المنحة"، مؤكداً أنه سيتم النظر في اقتراحات الأطراف والشركاء.

ويهدف المشروع إلى تحسين جودة الخدمات الجامعية، من خلال تنظيم ورشات عمل مع الشركاء، وإطلاق مشاريع مشتركة، وإجراء تقييمات دورية، وإشراك الطلبة في اتخاذ القرارات. كما تم تنظيم ورشات عمل مع الشركاء، وإطلاق مشاريع مشتركة، وإجراء تقييمات دورية، وإشراك الطلبة في اتخاذ القرارات.

لوقاية من حرائق الغابات

وزارة الفلاحة والتنمية الريفية عن رفع حالة التأهب

أعلنت وزارة الفلاحة والتنمية الريفية عن رفع حالة التأهب القصوى لكافة الفاعلين في حملة الوقاية ومكافحة حرائق الغابات وعلى كل المستويات لأجل تجنب وتفايدي أي طارئ وذلك طيلة أيام الأسبوع وعلى مدار 24/24 ساعة، نظرا للارتفاع الكبير لدرجة الحرارة وملاحظة بعض السلوكيات الخاطئة وغير المسؤولة.

• ي. تيشات



الوطني تحت أي ظرف كان، مع الإبقاء على حالة تجميد إنتاج مادة الفحم وهذا لما تشكله

من مخاطر اندلاع الحرائق على مستوى الغابات، وتكثيف الدوريات المشتركة على مستوى كل الفضاءات الغابية وبمحاذاتها. وبالإضافة إلى التكفل بحالات التبليغ الواردة للرقم الأخضر 700-100 الموضوع حيز الخدمة للتبليغ عن كل خطر أو تجاوزات تمس سلامة الغابات عامة أو تهدد بنشوب النيران خاصة فقد أكدت الوزارة الوصية أن هذه الإجراءات تندرج في إطار العمليات الاستباقية للسهر على المحافظة على الثروة الغابية وعلى سلامة الأشخاص والممتلكات الكائنة بالوسط الغابي أو بمحاذاته والتي تلزم كافة الفاعلين كل حسب مسؤوليته بالتجنيد التام والمتواصل طيلة فترة الحملة وذلك تحت شعار حماية الغابات مسؤولية الجميع.

أفادت وزارة الفلاحة والتنمية الريفية في بيان لها أمس الإثنين بخصوص الوقاية ومكافحة حرائق الغابات والرفع من مستوى الحيطة والحذر والجاهزية القصوى في إطار الوقاية من حرائق الغابات ومكافحتها لموسم 2023، ونظرا لملاحظة بعض السلوكيات الخاطئة وغير المسؤولة، تم اتخاذ جملة الإجراءات الاستعجالية والوقائية الجاري العمل بها من 01 جوان 2023.

وتتمثل هذه الإجراءات في رفع حالة التأهب القصوى لكافة الفاعلين في حملة الوقاية ومكافحة حرائق الغابات وعلى كل المستويات لأجل تجنب وتفايدي أي طارئ وذلك طيلة أيام الأسبوع وعلى مدار 24/24 ساعة، ومنع إقامة جلسات الشواء وأي إشعال النار داخل أو بجنب الفضاءات الغابية عبر التراب

إلى جانب إعادة فتح قاعة الأبطال حديثي الولادة

مستشفى "نفيصة حمود" بالعاصمة يتعزز.

أشار بالمناسبة إلى سبعة محاور تدور حول هدف واحد يتمثل في إعطاء المريض حقه في خدمة عمومية صحية ترقي إلى تطلعاته، واصفا في هذا الإطار عقد الأداء والنجاحة بإحدى الأليات المهمة التي تعتمد عليها سياسات التسيير المالي الحديثة والتي ترمي إلى تحديد الأهداف الأساسية المراد تحقيقها بالقطاع، مؤكدا على تعزيز مخطط التلقيح الذي استفاد بزيادة تجاوزت نسبة 50 بالمائة خلال سنة 2023 حيث انتقلت من 12 مليار دج خلال السنوات الفارطة إلى 26 مليار خلال هذه السنة، إلى جانب دعم العلاج الجوارحي الذي وصفه بالقاعدي.

• ي. تيشات

بالمجهودات التي تبذلها الدولة من أجل توفير علاج نوعي وعادل بجميع مناطق الوطن، مثمنا المكانة التي أحرزت عليها الجزائر في المجال الصحي خلال سنة 2023، وتقدمها في التصنيف على المستوى القاري والعالمي. وكان الوزير سايحي قد أشرف على الافتتاح الرسمي لأشغال الجامعة الصيفية المنظمة من طرف مديريةية للتكوين بالوزارة احتضنها المعهد الوطني للتكوين العالي شبه الطبي الموازي للمؤسسة الاستشفائية الجامعية "نفيصة حمود"، حيث وفي هذا الإطار، استمع الوزير إلى عرض مفصل قدمه كل من المدير العام للمصالح الصحية البروفسور الياس رحال، ومدير المالية بالوزارة محمد بورحلة،

تعزيزت المؤسسة الاستشفائية الجامعية "نفيصة حمود" بحسين داي بولاية الجزائر العاصمة بثلاث وحدات وقاعات جديدة متخصصة في طب الأطفال، على غرار تصفية الدم وطب الأعصاب والاستكشاف بالمنظار للجهاز الهضمي وقاعة التعليم المدعم والترفيه والاستعدادات الطبية الجراحية، إلى جانب إعادة فتح قاعة الأبطال حديثي الولادة بعد إعادة تهيئتها، وهو ما أفاد به وزير الصحة، عبد الحق سايحي الذي أشرف أمس الاثنين على تدشين هذه المصالح التي تم استحداثها بهذه المؤسسة الاستشفائية الجامعية، مما سيساهم في تعزيز التكفل بالأطفال، كما ذكر الوزير بالمناسبة

لتعزيز فضاءات للراحة والاستجمام للمواطنين

والي العاصمة يستعجل تهيئة "دنيا بارك" وحديقة بن عكنون

على مستوى ولاية الجزائر، وخلق فضاءات للراحة والاستجمام للمواطنين والوافدين للعاصمة من داخل وخارج الوطن، فقد تقعد والي العاصمة أشغال إعادة تهيئة جزء من حظيرة "دنيا بارك" المتواجد على مستوى كل من بلدية أولاد فايت والشرافة، الذي تبلغ مساحته 193 هكتار من إجمالي المساحة الكلية المقدره 1059 هكتار، الممتدة عبر 5 بلديات، وحديقة التسلية والترفيه بين عكنون.

• ي. تيشات

ويحظية الرياح الكبرى "دنيا بارك" تم الوقوف على عملية وضع التجهيزات الحضريّة المعاصرة للترفيه والراحة المخصصة

أيام الأسبوع، وتهيئة كافة المداخل، وتجهيز الحظيرة بكافة المستلزمات من أكشاك، مراحيض عمومية، وضرورة الانتهاء من أشغال تطوير المسالك ومسارات الدراجات على طول محيط البحيرتين لتسهيل طرق التواصل بين المناطق المهيئة ومساحات اللعب والاسترخاء، والانتهاء من عملية الإنارة على مستوى ستة 6 مواقف للسيارات بسعة استيعاب مقدره بـ 5000 مركبة، وربط الأكشاك بشبكات صرف المياه، والعمل على الانتهاء من عمليات غرس الأشجار والنباتات التجميلية لتزيين الحظيرة. وبغية إضفاء حركية سياحية واقتصادية هامة

أسدى المسؤول الأول للجهاز التنفيذي لولاية الجزائر محمد عبد النور رابحي خلال زيارة عمل وتقعد إلى كل من حظيرة "دنيا بارك" بالرياح الكبرى بأولاد فايت، وحديقة التسلية والترفيه بين عكنون تعليمات صارمة للرفع من نسبة اليد العاملة من طرف المؤسسات القائمة بالأشغال، وتسريع وتيرة العمل بنظام 3/8 طيلة

بومرداس

ترحيل 320 عائلة إلى سكنات جديدة

في إطار القضاء على السكن القصدي والشاليهات تتواصل عملية ترحيل 320 عائلة ببلديتي خميس الخشنة وأولاد عيسى بحيث استأذت 260 عائلة بحي حوش الرياضة إلى حي 600 سكن بسيدي سرحان ببلدية خميس الخشنة و61 عائلة من قاطني الشاليهات ببلدية أولاد عيسى إلى سكنات جديدة تتوفر على جميع ضروريات الحياة الكريمة وسط فرحة عارمة للعائلات المستفيدة من السكنات الجديدة، مع التأكيد ان العملية تندرج في إطار سلسلة عمليات الترحيل التي شرعت فيها المصالح الوصية لولاية بومرداس للقضاء على البناءات الهشة والسكنات الجاهزة... وتعتبر الإشارة أن المستفيدين من السكنات الجديدة المرحلين من حي حوش الرياضة ببلدية خميس الخشنة هي من العائلات اليعيشية قبل 2007.

وزير التكوين منظر بومرداس اليوم

من المبرمج أن يقوم وزير التكوين والتعليم المهنيين بصبيحة اليوم الثلاثاء بزيارة تفقدية لولاية بومرداس، حيث وبحسب برنامج الزيارة سيتوجه الوفد الوزاري إلى المعهد الوطني للتخصص في التكوين المهني عبد الحق بن حمودة المتواجد بوسط مدينة بومرداس لتفقد العائلات المقيمة بات المعهد وتلقي شروحات بخصوص حصيلة المخرجات الصيفية لعائلات عمال وموظفي القطاع الوافدين لولاية بومرداس، كما يشمل برنامج زيارة الوزير زيارة العائلات المصطافة والمقيمة بمركز التكوين المهني والتمهين "صابة على سجي الساحل ومعاينة إقامة 200 سرير التابعة للمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني للنفذقة والسياحة بحي الكرم ببلدية بومرداس على أن تختتم بزيارة وزير التكوين والتعليم المهنيين بلقاء مع العائلات المصطافة وبرمجة نشاطات ترفيهية للأطفال والعائلات

• ي. تيشات

متفرقات

تيزي وزو

وفاة شخص في اصطدام بين سيارتين

تدخلت وحدات الحماية المدنية بولاية تيزي وزو من أجل حادث مرور يتمثل في اصطدام بين سيارتين على مستوى بلدية اراقن دائرة الأربعة نابت ايرائن بالمكان المسمى طريق اتجاه اراقن، وهو ما أفادت به المديرية الولائية للحماية المدنية التي أوضحت أن الحادث خلف وفاة شخص واحد وإصابة 4 أشخاص من بين شخص في حالة حرجة، حيث تم تقديم الإسعافات في المكان ونقل المصابين إلى المستشفى.

سطيف

توقيف 4 متورطين في سرقات

أوقعت مصالح الامن الوطني بولاية سطيف 04 أشخاص متورطين في سرقات وسط مدينة سطيف، وأشارت ذات الهيئة الأمنية إلى أن معالجة القضية تمت على إثر استقبال شكوى سرقة، سلب ضحيتها هاتفا خلويا من طرف مجهولين تملصا على متن دراجة نارية، ليتم تعميم اباحث وتقريرات أخذت بعين الاعتبار كل المعطيات التام والمتواصل طيلة فترة الحملة وذلك تحت شعار حماية الغابات مسؤولية الجميع.

وهران

الإطاحة بشبكة متاجرة بالمخدرات

أطاحت مصالح الشرطة بولاية وهران بشبكة إجرامية مختصة في المتاجرة بالمخدرات متكونة من 6 أشخاص وحجز زهاء 15 كغ من الكيف المعالج، حسب ما استفيد امس الاثنين من ذات السلك الأمني الذي أوضح ان العملية تمت على اثر معلومات وردت لفرقة مكافحة الإتجار غير المشروع للمخدرات والمؤثرات العقلية التابعة للمصلحة الولائية للشرطة القضائية مفادها أشخاص يحوزون ويخزنون مخدرات بغرض بيعها ضمن جماعة إجرامية منظمة، مثلما أشارت إليه خلية الاتصال والعلاقات العامة لمديرية الأمن الولائي التي أشارت انه وبعد تتبع وترصد نشاط أفراد هذه الشبكة تم الإيقاع بالمشتبه فيه الرئيسي وبحوزته كمية من المخدرات قدرها 1488 كغ من الكيف المعالج. واستكمالا للتقصي تم توقيف 6 أشخاص آخرين ذوي سوابق عدلية تتراوح أعمارهم ما بين 30 و45 سنة مع حجز 3 سيارات كانت تستعمل في نقل هذه السموم، وعليه تم تحرير إجراء قضائي ضد المتورطين سيحالون بموجبه أمام العدالة، وفق ذات المصدر الأمني.

بخصوص مشتبه فيها في قضايا النصب والاحتيال

شرطة العاصمة توجه نداء للمواطنين

وجهت مصالح أمن ولاية الجزائر ممثلة في فرقة قمع الإجراء بمقاطعة الشرطة القضائية الثانية الدار البيضاء، نداء بخصوص إمرأتين مشتبه فيهما في قضايا النصب والاحتيال، داعية كل شخص يكون قد وقع ضحية السالف ذكرهما التوجه إلى فرقة قمع الإجراء بمقاطعة الشرطة القضائية الثانية الدار البيضاء أو أقرب مقر للشرطة عبر تراب الجمهورية.

وجاء في النداء المرفق بصورة للمشتبهتين فيهما، أنه طبقا لنص المادة 17- من قانون الإجراءات الجزائية وعملا بالأذن النيابي الصادر عن نيابة الجمهورية نيابة الجمهورية لدى محكمة الدار البيضاء، تنهي مصالح أمن ولاية الجزائر ممثلة في فرقة قمع الإجراء بمقاطعة الشرطة القضائية الثانية الدار البيضاء، إلى علم المواطنين أن المرأتين المدعوة "ز.س" والمدعوة "أ.ف" مشتبه فيهما في قضايا النصب والاحتيال والسرقة عن طريق الشعوذة.

في هذا الصدد، يضيف ذات المصدر، توجه مصالح أمن ولاية الجزائر نداء لكل شخص يكون قد وقع ضحية السالف ذكرهما سواء انتقاما شخصيا له معلومات بصفتها شاهدا قد يساعد في التحريات، التوجه إلى فرقة قمع الإجراء بمقاطعة الشرطة القضائية الثانية الدار البيضاء أو أقرب مقر للشرطة عبر تراب الجمهورية، لتلقي شكوى أو الإدلاء بشهادة في قضية الحال.

• ي. تيشات

وسيط الجمهورية يكشف عن استقبال 71 ألف مواطن

كشف وسيط الجمهورية مجيد عمور عن استقبال الهيئة عن ما يزيد عن 71 ألف مواطن في السداسي الأول من العام الجاري، مشيرا في كلمة له خلال لقاء تنسيقي مع ممثلي الوزارات عقد بمقر الوساطة أمس الاثنين إلى أنه تم التكفل بما يقارب 56 بالمائة من العرائض المقدمة من المواطنين. ورافع وسيط الجمهورية لضرورة التنسيق مع الوزارات ومحاربة كل أشكال البيروقراطية لحل المشاكل القائمة وإرضاء

• ي. تيشات

التكفل بـ 56 بالمائة من العرائض في 6 أشهر

المواطن، مضيفا بقوله نسعى لجعل الرقمنة آلية للتكفل العاجل مع مختلف المؤسسات لمعالجة كافة المشاكل ومعالجة العرائض، كاشفا عن تحضر وساطة الجمهورية لإطلاق تطبيق الكتروني للمواطنين المقيمين بالخارج يسمح لهم بتقديم عرائضهم عبر تقنية التحاضر عن بعد.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة السكن والعمران و المدينة
مديرية التعمير، الهندسة المعمارية و البناء ولاية بشار
رقم التعريف الجبائي 080 172 010 84

إعلان طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023/02

رقم العملية: الصندوق الخاص لتطوير مناطق الجنوب
عنوان العملية: دراسة، متابعة و إنجاز أشغال شبكات الطرق المختلفة لتجاوزات الأراضي المنشأة في إطار تطوير
العروض التقاري العمومي في ولايات الجنوب - برنامج 2020

تعلن مديرية التعمير، الهندسة المعمارية و البناء لولاية بشار إعلان طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا من أجل إنجاز أشغال
الطرق للحصص التالية:

الحصة رقم A: تجزئة تغلبن جزء أ 1453 قطعة.
الحصة رقم B: تجزئة تغلبن جزء ب 105+832 قطعة.
الحصة رقم C: تجزئة 562 قطعة بشار الجديد بشار.
الحصة رقم D: تجزئة 511 قطعة بشار الجديد بشار.

المؤسسات المتخصصة والمؤهلة في ميدان الأشغال العمومية كشباط رئيسي (التأهيل الخامسة V فما فوق للحصتين B, A والرابعة IV فما فوق للحصتين C, D) يمكنهم سحب دفتر الشروط من مديرية التعمير، الهندسة المعمارية و البناء رقم 12 نهج العقيد شايوا ولاية بشار.
يجب على المتقدمين أن تشمل الوثائق التالية وسارية المفعول:

ملف الترشيح يتكون من الوثائق التالية:

- 1- التصريح بالترشيح وفقا للنموذج المرفق لدفتر الشروط ممضي، مختموم و مؤرخ.
- 2- نموذج تصريح بالترشيح وفقا للنموذج المرفق لدفتر الشروط ممضي، مختموم و مؤرخ.
- 3- نسخة من القانون الأساسي للمؤسسة ذات الشخص المعنوي.
- 4- نسخة من السجل التجاري الإلكتروني.
- 5- نسخة من بطاقة التعريف الجبائي.
- 6- البيان الضريبي مدة الصلاحية لا تتجاوز 03 أشهر عند فتح الأظرفة مضافة أو مجدولة، يحمل عبارة "غير مسجل في قائمة الغشاشين".
- 7- نسخة لشهادة الإيداع القانوني للكتاب الاجتماعي للشركة صادرة من فرع السجل التجاري موطن الشركة سارية المفعول
- 8- نسخة لشهادات دفع المستحقات خاصة بـ (CNAS, CASNOS - CACOBATH)صالحة إلى غاية تاريخ فتح الأظرفة.
- 9- نسخة من شهادة التأهيل و التصنيف المهني ميدان الأشغال العمومية كشباط رئيسي الخامسة V فما فوق للحصتين B, A والرابعة IV فما فوق للحصتين C, D سارية المفعول.
- 10- الحوصلة المالية لثلاث سنوات الأخيرة (2020, 2021, 2022) مؤشر عليها من طرف مصالح الضرائب.
- 11- شهادة الوضعية الجبائية مدة الصلاحية لا تتجاوز 12 شهر حتى تاريخ فتح الأظرفة CN°20.
- 12- شهادة الوفاء البنكي صالحة لمدة 06 أشهر عند تاريخ فتح الأظرفة.
- 13- قائمة الوسائل البشرية مدعمة بشهادات الانتساب صادرة عن CNAS سارية المفعول إلى غاية تاريخ فتح الأظرفة مرفقة بشهادات النجاح
- 14- قائمة الوسائل المادية مدعمة بالبطاقات الرمانية أو وصل إيداع و شهادات التأمين للمركبات المتحركة صالحة إلى غاية تاريخ فتح الأظرفة و محضر المحضر القضائي للمركبات الغير متحركة، للجنة المعنية 2023.
- 15- قائمة المراجع المهنية مدعمة بشهادات حسن التقيد سلمة من طرف أصحاب المشاريع.

العروض التقني يتكون من الوثائق التالية:

- 1- التصريح بالاشتراك وفقا للنموذج المرفق لدفتر الشروط ممضي، مختموم و مؤرخ من طرف المتقدم.
- 2- دفتر الشروط ممضي، مختموم و مؤرخ مؤشر عليه من طرف المتقدم ويحمل في آخر صفحته عبارة "قرى و قبل".
- 3- جدول سير الأشغال.
- 4- مذكرة التقية التبريرية المنهجية المتبعة في إنجاز المشروع.

العروض المالي يتكون من الوثائق التالية:

- 1- رسالة التعمير وفقا للنموذج المرفق لدفتر الشروط مملوءة مؤرخة ومؤشرة من طرف المتقدم.
- 2- جدول الأسعار بالوحدة مملوءة مضمضة مؤرخة مؤشرة من طرف المتقدم.
- 3- التفصيل الكمي و التقديري، مملوءة مضمضة مؤرخة مؤشرة من طرف المتقدم.

تسحب دفتر الشروط ابتداء من تاريخ أول ظهور لهذا الإعلان في نشرة التعامل العمومي أو في الجرائد الوطنية وتوضع ملفات الترشيح و العرض المالي والتقني في ظرف خارجي مبهم الهوية الذي يجب أن يحمل موضوع دفتر الشروط و إشارة "تمديد لا يفتح"، وعنوان المصلحة المتعاقدة: "مديرية التعمير، الهندسة المعمارية و البناء لولاية بشار رقم 12 نهج العقيد شايوا بشار".
تحدد مدة تحضير العروض بخمسة عشرة (15) يوم والتي تسري ابتداء من تاريخ أول ظهور لهذا الإعلان في نشرة التعامل العمومي أو في إحدى الجرائد الوطنية ويحدد تاريخ إيداع العروض بأخر يوم من مدة تحضير يوم فتح الأظرفة قبل الساعة الثانية عشر (12:00) سا).
مقدمي العروض مدعوون إلى جلسة فتح الأظرفة لملفات الترشيح و العروض التقنية و العروض المالية في جلسة واحدة و علنية من طرف لجنة فتح الأظرفة و تقييم العروض و التي تنعقد في اليوم الموافق لآخر أجل لمدة تحضير العروض على الساعة الثانية زوالا (14:00) سا) ويؤجل هذا التاريخ ضمينا إلى أول يوم عمل موالى إذا تصادف مع يوم عطلة و بنفس الساعة (14:00) سا).
يبقى المتقدمون ملزمين بعروضهم طيلة (03) أشهر + مدة تحضير العروض (ابتداء من تاريخ إيداع العروض.

ملاحظة: المعارضين يمكنهم المشاركة في عدة حصص ولا يمنع لهم إلا حصة واحدة على الأكثر.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية لولاية بجاية

رقم التعريف الجبائي: NIF N°099006019001144

المرجع: مقرر رقم: 2023/07/04 في F/2023/DN/0011

عنوان العملية: تجديد تجهيزات المؤسسات التربوية لفائدة الطور الثانوي

إعلان عن مناقصة وطنية مفتوحة رقم: 2023/02

تعلن مديرية التربية لولاية بجاية عن إجراء مناقصة وطنية مفتوحة قصد تجديد التجهيزات المدرسية التالية:

- الحصة رقم 01: العتاد المدرسية - العتاد المكتب
- الحصة رقم 02: العتاد الإعلام الآلي
- الحصة رقم 03: تجهيزات المطبخ الكبيرة

على المؤسسات الراغبة في المشاركة و الحائزة على السجل التجاري الذي يدخل في النشاط المومن يمكنهم سحب دفتر الشروط في
العنوان التالي:

مديرية التربية لولاية بجاية « مصلحة البرمجة و المتابعة »

يجب أن تتكون العروض من: «ملف الترشيح، العرض الفني و العرض المالي». يتم وضعها في أطرف مفصلة ومختومة؛ يبين فيها
تسمية الشركة، المرجع و موضوع المناقصة مع عبارة «ملف الترشيح»؛ «العرض الفني» أو «العرض المالي»؛ حسب الحالة.

توضع هذه الأطرف الثلاثة في غلاف آخر بدون اسم؛ يحمل العبارة:

«لا تفتح إلا من قبل لجنة فتح الأظرف و تقييم العروض»

مناقصة وطنية مفتوحة رقم: 2023 / 02

الحصة رقم:

ن.م: أذكر الحصة حسب الحالة

يحدد الموعد النهائي لتقديم العروض بخمسة عشرة (15) يوم ابتداء من تاريخ أول نشر الإعلان عن المناقصة الوطنية المفتوحة في
الصحف اليومية الوطنية أو BOMOP قبل ساعة 12:00؛ يجب تقديم العروض إلى مديرية التربية لولاية بجاية مصلحة البرمجة و
المتابعة. يتم فتح الأظرف في جلسة علنية بمقر مديرية التربية لولاية بجاية في نفس اليوم لتاريخ إيداع العروض على الساعة 14:00.

مدة صلاحية العروض يشمل مدة تحضير العروض ممتدة بثلاثة (03) أشهر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ANEP 2316017848

أخبار اليوم: 2023/07/18

ANEP 2316017936

أخبار اليوم: 2023/07/18

لإعلانناكم اتصلوا بـ:

أخبار اليوم

معنا
ستحفظون
بأفضل الأسعار
وأفضل الخدمات



حي العناصر 04،
القبة / الجزائر
العاصمة

023 70 54 31



289 طفل قضا خلال عبورهم هذا العام

المتوسط يفرض بحث "الحرقاة" الصغار

قضى 289 طفلا في النصف الأول من العام 2023 خلال محاولة عبورهم البحر المتوسط باتجاه أوروبا، على ما قالت الأمم المتحدة وهذا الرقم يوازي ضعف الرقم المسجل في النصف الأول من العام 2022، حسبما قالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونيسف» التي دعت إلى توسيع المسارات الآمنة والقانونية والميسرة للأطفال للحصول على الحماية في أوروبا.



وهذا الرقم أعلى بثلاث مرات مما سُجِّل في الفترة نفسها العام الماضي. ونددت كناوس بما يبدو عدم اكتراث كثر في أوروبا بمن فيهم أشخاص على وشك الانطلاق إلى شواطئ البحر المتوسط لقضاء عطلةهم الصيفية، بالمأمسي اليومية

التي تقع يوميا في هذه المياه. وقالت إنها الحقيقة، الحقيقة الصادمة، لكن يبدو أننا متصالحون جدا مع واقع الأطفال الذين يقضون يوما بعد يوم. وتابعت «هؤلاء الأطفال يموتون ليس فقط أمام أعيننا، بل يبدو أن أعيننا مغمضة».

خلفت قتلى وأشعلت حرائق

درجات حرارة قياسية تجتاح كل العالم

تم إجلاء ما لا يقل عن 4 آلاف شخص إثر خروج حريق غابات في الجزيرة عن السيطرة. وتشارك 10 وحدات جوية و300 من أفراد فرق الإطفاء على الأرض للسيطرة على الحريق المشتعل على الجزيرة التي تشكل جزءا من أرخبيل إسباني قبالة سواحل غرب أفريقيا.

وفي اليونان، حظرت السلطات الوصول إلى الغابات والمحميات الطبيعية بسبب تزايد مخاطر اندلاع حرائق الغابات. مع توقع طقس حار حتى الأسبوع المقبل، وتظل اليونان في حالة تأهب قصوى للتعامل مع النتائج الصحية وحرائق الغابات.

وفي آسيا، تشهد عدة دول في أنحاء القارة سلسلة من الأمطار الغزيرة، أدت إلى حدوث فيضانات وانزلاقات للتربة. وذكرت وكالة أنباء يونهاب الكورية الجنوبية أن عدد القتلى أو المفقودين في الأمطار الغزيرة الأخيرة ارتفع إلى 49 بعد انتشار 4 جثث أخرى من طريق تحت الأرض غمرته المياه في السابق وسط مدينة تشونغ غو.

وأمر الرئيس يون سو ك يول -الذي عاد من رحلة خارجية- ببذل الجهود الممكنة للتعامل مع الأضرار الناجمة عن الأمطار الغزيرة بما يشمل تصنيف مناطق متضررة على أنها مناطق كوارث، بينما يواصل عمال الإنقاذ جهودهم للوصول إلى المحاصرين في القرى والأنفاق التي غمرتها مياه الفيضانات. وفي الهند، واصلت الفيضانات في المناطق المنخفضة وتجاوز منسوب مياه "نهرغانما" رقما قياسيا منذ 40 عاما، مما أسفر عن مقتل أكثر من 100 شخص في غضون أسبوعين.

وفي اليابان، اجتاحت الأمطار الغزيرة محافظة أكيتا شمالي البلاد، مما أدى إلى

حتى امس الإثنين، في محاولة للتخفيف من ارتفاع الطلب. وفي كندا، أعلنت السلطات أمس أن رجل إطفاء ثانيا لقي حتفه خلال مكافحة أحد الحرائق الضخمة التي تشهدها البلاد منذ أسابيع، بعد وفاة إطفائية غرب البلاد الخميس الماضي في أول حالة وفاة منذ بدء موسم الحرائق التاريخي الذي تشهده كندا.

وتواجه الأقاليم الشمالية الغربية من كندا موجة جفاف شديدة هذا العام، والأيام الأخيرة تجاوزت درجات الحرارة الأرقام القياسية في بعض الأماكن. وهناك 89 حريقا نشطا الوقت الحالي بهذه الأقاليم، منها 12 منها خارجة عن السيطرة. وأتت النيران بهذه المنطقة على أكثر من 809 آلاف هكتار.

وفي أوروبا تجتاح موجة من الحر الشديد القارة، وتخطت 40 درجة مئوية في بعض مدن إسبانيا، وفرنسا، واليونان، وكرواتيا، وإيطاليا. وتتصاعد المخاوف من اندلاع حرائق ناجمة عن موجة الحر هذه والتي يُتوقع أن تزداد سوءا.

وعلقت السلطات في مطار كاتانيا جنوبي إيطاليا امس الاثنين الرحلات الجوية من وإلى المطار، وذلك في الوقت الذي كان يكافح فيه رجال الإطفاء للسيطرة على حريق شب بالمطار الليلة الماضية. وذكرت وكالة أنباء أنسا أن رجال الإطفاء قالوا إن الوضع "حساس وصعب".

وأصدرت السلطات مؤخرا تحذيرا من المخاطر الصحية الشديدة في 15 مدينة، من ضمنها فلورنسا والعاصمة روما، التي شهدت هذا الأسبوع سقوط عدد من السياح تعرضوا لضربات شمس.

وفي إسبانيا، أجلت السلطات ألفي شخص بعد اندلاع حرائق الغابات وخرجها عن السيطرة في جزيرة لا بالما. وقالت أمس إنه

وسط تصاعد الصراع على الميدان

الجيش السوداني يقصف مواقع للدعم السريع

لوقف القتال بين الأطراف السودانية المتحاربة وحل الأزمة. وتسيق الجهود الدولية لحل الأزمة، بعد عودة طرفي النزاع إلى مسار جده التفاوضي. وقال فكي إنه "من الأهمية بمكان أن نولي أقصى قدر من الاهتمام لتماسك ومواءمة جميع جهودنا مع بقية المجتمع الدولي".

وفضلا عن مبادرة اللجنة الرباعية للهيئة الحكومية للتنمية لدول شرق أفريقيا (إيغاد)، فقد استضافت القاهرة الخميس الماضي قمة دول جوار السودان، التي أقرت إنشاء آلية على مستوى وزراء الخارجية تعقد اجتماعها الأول في تشاد لوضع خطة عملية

أفادت المصادر في السودان بأن طائرات الجيش السوداني قصفت -امس الاثنين- مواقع للدعم السريع وسط وجنوب مدينة أم درمان، في حين شددت مفوضية الاتحاد الأفريقي على ضرورة تنسيق الجهود الإقليمية والدولية لحل الصراع المستمر منذ 3 أشهر.

وكانت طائرات الجيش حلقت منذ ساعات صباح الامس الأولى في أجواء العاصمة الخرطوم، كما أطلقت قوات الدعم السريع نيران مضاداتها الأرضية تجاه الطائرات. في غضون ذلك، شدد رئيس مفوضية

تتسارع ارتفاعات درجات الحرارة قارات آسيا وأوروبا وأمريكا الشمالية، مسجلة أرقاما قياسية ومتسببة في وفيات وحرائق غابات وفيضانات وإرباك مظاهر الحياة اليومية، وسط تحذيرات من تداعياتها الصحية حيث تعتبر المنظمة العالمية للأرصاد الجوية أن الحرارة أحد أكثر التغيرات الجوية فتكا.

وفي الولايات المتحدة، أعلنت شرطة ولاية بنسلفانيا مصرع 5 أشخاص على الأقل بعد أن جرفتهم السيول، ولا يزال 3 آخرون في عداد المفقودين. وقال حاكم الولاية جوش شابيرو إن إدارته قلقة بشأن سوء الأحوال الجوية، حاثا المواطنين على البقاء في حالة تأهب.

وفي وقت سابق، أفادت خدمة الأرصاد الجوية الوطنية بالولايات المتحدة أن موجة حر قوية تمتد من كاليفورنيا إلى تكساس، ومن المتوقع أن تبلغ ذروتها خلال أيام محذرة من شدتها وخطورتها في الوقت نفسه.

ويقع ما يقرب من ربع سكان الولايات المتحدة تحت تحذيرات الحرارة الشديدة، ويرجع ذلك جزئيا إلى "قبة الحرارة العنيدة" التي كانت متوقفة فوق الولايات الغربية.

واسع النطاق شديد الوطأة وحذرت هيئة الأرصاد الجوية الوطنية من "موجة حر واسعة النطاق وشديدة الوطأة" في قسم كبير من غرب البلاد وجنوبها، مع توقع استمرار ارتفاع درجات الحرارة الأسبوع المقبل، مما يزيد المخاطر الصحية على ملايين السكان.

وطالبت سلطات هيوستن بولاية تكساس، من سكان المدينة، السبت الماضي، الحد من استعمال الكهرباء من الثانية عصرا وحتى العاشرة مساء، ويسري هذا التنبيه

نقذ باستخدام مسيرتين بحريتين روسيا تتهم أوكرانيا بالهجوم على جسر القرم

قال الكرملين إن الرئيس بوتن سيعقد اجتماعا بالفيديو بشأن الوضع في جسر القرم، وذلك بعد اتهام موسكو لكيبف بالمسؤولية عن الهجوم الذي تعرض له جسر القرم. في حين أكدت مصادر أمنية أوكرانية مسؤولية كييف عن الهجوم. وأشار الكرملين إلى علمه بمدى عمق التنسيق بين كييف والعواصم الأوروبية والناطو، ولكنه استبعد اللجوء إلى قطع العلاقات الدبلوماسية مع واشنطن ولندن، مؤكدا الحاجة إلى قنوات للحوار.

وقالت المتحدثة باسم الخارجية الروسية ماريا زاخاروفا إن الهجوم على جسر القرم نقذه "نظام كييف الإرهابي"، وإن قرار مهاجمة الجسر اتخذته مسؤولون أوكرانيون بمشاركة أمريكية وبريطانية. وأكدت سلطات شبه جزيرة القرم الموالية لروسيا تعرض جسر القرم -الذي يربط شبه الجزيرة بالبر الأوكراني- لهجوم ممن وصفته "بنظام كييف الإرهابي".

وقالت وزارة الصحة في منطقة كراستودار الروسية إن شخصين قتلا وجرح ثالث جراء الهجوم. في حين أكد رئيس لجنة الشؤون الدولية في مجلس الاتحاد الروسي أن كييف تحضر لنفسها حفرة عميقة بهجومها على جسر القرم.

بدورها، قالت لجنة مكافحة الإرهاب الروسية إن أوكرانيا هاجمت جسر القرم الليلة الماضية باستخدام مركبات بحرية مسيرة. وقالت لجنة التحقيق الروسية -في بيان- إن "أجهزة قوات خاصة" أوكرانية هي المسؤولة عن الهجوم، مضيفة أنها فتحت تحقيقات جنائيا.

ونقلت "ريا نوفوستي" عن لجنة مكافحة الإرهاب الروسية قولها إن هجوم جسر القرم نقذ باستخدام مركبتين بحريتين مسيرتين، وإن جزءا من الطريق على الجسر تضرر بفعل ما وصفته بالهجوم الإرهابي. وبينما كشفت سلطات القرم عن عزمها فتح مراكز إيواء في شبه الجزيرة، أعلنت وزارة النقل الروسية استئناف حركة القطارات على الجسر.

رواية أوكرانية

بدورها قالت مصادر في إدارة أمن الدولة الأوكرانية إن الهجوم الليلي على جسر القرم هو عبارة عن عملية خاصة نفذتها القوات البحرية وجهاز الأمن الأوكرانيين. ووفقا لجهاز الأمن الأوكراني فقد تعرض الجسر لهجوم بطائرات مسيرة بسبب صعوبة الوصول إليه بوسائل أخرى.

من جانبه رفض المتحدث باسم إدارة الاستخبارات الأوكرانية أندريه يوسف التعليق على حادث جسر القرم، ولكنه أشار إلى أنه ويسبب تدمير قسم من الجسر سيواجه الروس مشاكل في الخدمات اللوجستية لأنهم يستخدمون شبه جزيرة القرم كمحور لوجستي كبير لتحركات قواتهم نحو العمق الأوكراني.

وفي وقت سابق، قالت المتحدثة باسم القيادة الجنوبية للجيش الأوكراني ناتاليا هومينيوك أمس الاثنين إن حادث جسر القرم يمكن أن يكون عملا استنزافيا من جانب موسكو. وقالت هومينيوك -إحطة رادا التلفزيونية الأوكرانية- "إثارة مثل هذه الاستنزافات التي أعلنت عنها سلطات الاحتلال في القرم يصعب كبير على الفور هي طريقة نمطية لدى سلطات القرم والدولة المعتدية لحل المشكلات".

كيف تؤكد استعادة أراض

من ناحية أخرى، أعلنت نائبة وزير الدفاع الأوكراني أن القوات الأوكرانية استعادت أكثر من 100 كيلومتر مربع من الأراضي منذ بداية الهجوم المضاد، من بينها 7 كيلومترات باتجاه باخوت تم تحريرها الأسبوع الماضي.

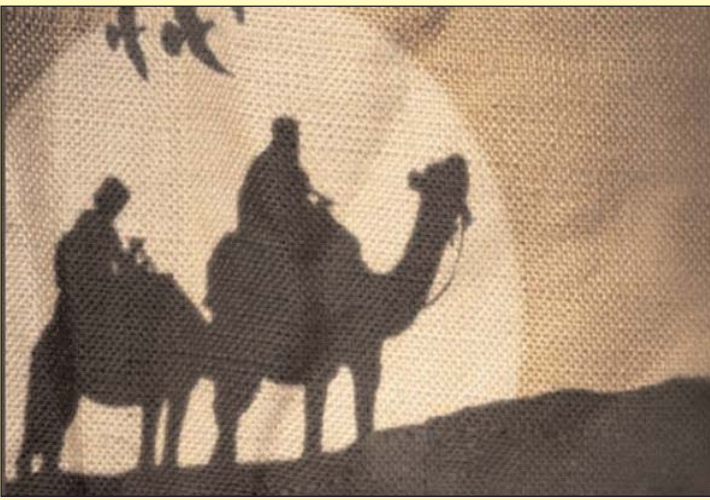
من جهتها، قالت هيئة الأركان الأوكرانية إن القوات الأوكرانية حققت تقدما باتجاه ميليتوبول وبرديانسك في مقاطعة زاباروجيا، وإن القوات الجوية الأوكرانية نفذت 15 غارة وقصفت بالمدفعية مخازن ومنظومات صواريخ روسية خلال 24 ساعة الماضية. وقالت إن القوات الروسية أطلقت خلال الفترة ذاتها 11 صاروخا باتجاه المواقع الأوكرانية والمناطق السكنية، مشيرة إلى أن القوات الروسية ركزت عملياتها في مقاطعات خاركييف ولوغانسك ودونيتسك، لا سيما في محيط مدن كوبيايسك وليمان وباخوت وأفديفكا ومارينكا.

مستوطنون يهاجمون مركبات الفلسطينيين

هاجم مستوطنون عددا من مركبات الفلسطينيين في عدة مناطق بالضفة الغربية المحتلة. ونقل شهود عيان، بأن مستوطنين تجمعوا قرب حاجز "بيت ايل" بجماعة من جيش الاحتلال وهاجموا عددا من مركبات الفلسطينيين، ما أسفر عن تحطم زجاج عدد منها. وأوصوا أن أهالي قرية "بيتين"، تجمعوا عند مدخل القرية للتمسك للهجوم المستوطنين على منازل القرية، إلا أن جيش الاحتلال فرقهم بإطلاق قنابل الغاز المسيل للدموع وقنابل الصوت والرصاص المعدني المغلف بالمطاط، ما أسفر عن إصابات بالاختناق، عولجت ميدانيا.

وفي سياق متصل، قالت الوكالة الرسمية الفلسطينية لحمولاء لقطات وشعارات عنصرية ضد الفلسطينيين، ووفق معطيات للأمم المتحدة، نقذ مستوطنون 525 اعتداء بالضفة منذ مطلع العام 2023 وحتى 4 جويلية الجاري، أسفرت 137 اعتداء منها عن إصابات فلسطينيين، فيما أسفر 388 اعتداء عن أضرار في ممتلكاتهم.

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 خير الجزاء..



هجرته المباركة التي تدل على حسن توكله على الله وقد ذكرت اللجنة العلمية لطريق الإسلام بعضا من هذه الأسباب كالتالي:

- الإسراع لأبي بكر بخبر الهجرة، وكتتمان ذلك عن أهل بيته في بداية الأمر حيث قال له: «أخرج من عندك».
- إعداد رحلتين قبل مدة طويلة من الهجرة، إذ لو اشترى الرحلتين قبيل الهجرة فربما لفت أنظار قريش إلى ذلك، وماذا يريد أبو بكر بهاتين الرحلتين إلا لأمر بيته مع محمد؟ وبخاصة بعد تفاقم الأزمة واشتداد الوحشة بعد بيعة العقبة الثانية، وهذه رواية البخاري.
- التعريض له بالخبر، فلم يقطع له النبي صلى الله عليه وسلم بأمر الصحبة في الهجرة وإنما قال: «لعل الله يجعل لك صاحباً».
- اختيار الصحاب المناسب وهو أبو بكر الصديق اختاره من بين جميع الصحابة.
- زيارة أبي بكر كل يوم، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يخطئه يوم أن يأتي أبا بكر غدوة وعشية، وعلى هذا لم يكن الأمر غريباً على قريش في مجيئه إليه وقت التخطيط للهجرة.
- تغيير الوقت المعتاد للزيارة، ولعل ذلك بسبب الرصد من قبل قريش لزياراته في الوقت المعتاد.
- اختيار الوقت المناسب للزيارة وهو وقت الظهيرة حيث يستظل الناس ويكونون في بيوتهم. - الخروج إلى أبي بكر متكرراً بالقناع حتى لا يعرف.
- وغير ذلك من الأسباب التي تدل على حسن التخطيط وكمل التوكل على الله وبهذا صارت الهجرة درساً بليغاً للأخلاق والمعاني السامية لا سيما التوكل على الله.

هكذا كانت درساً في التوكل على الله

قبسات من الهجرة النبوية..

عمران: 122). وقال تعالى: فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ (آل عمران: 159). وقال تعالى: وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ. المائدة: 23.

ومن المعلوم أن الأخذ بالأسباب في سيرة النبي صلى الله عليه وسلم لا تنفك أبداً عنه ف في كل مراحل دعوت وكان يحث أصحابه وهذا من كمال التوكل على الله فقد ثبت أنه صلى الله عليه وسلم ظهر في الحرب بين درعين، ولبس على رأسه المغفر، وأقعد الرماة في الشعب، وخذق حول المدينة، وأذن في الهجرة إلى الحبشة وإلى المدينة، وهاجر هو وتعالى أسباب الأكل والشرب وأخّر لأهله قوتهم، ولم ينتظر أن ينزل عليه من السماء وهو كان أحق الخلق أن يحصل له ذلك، ومع كل ذلك لا يظن برسول الله صلى الله عليه وسلم أنه مال إلى شيء من الأسباب غفلة مقدار طرفة عين.

التخطيط الجيد للهجرة من كمال التوكل على الله:

لقد بلغ التوكل على الله في الهجرة مبلغاً عظيماً حتى كان يضرب بالهجرة المثل في التوكل فهذا رسول الله رسول الله صلى الله عليه وسلم يجيء إلى بيت أبي بكر، في وقت شدة الحر. الوقت الذي لا يخرج فيه أحد. بل من عادته لم يكن يأتي إليه في ذلك الوقت، لماذا؟ حتى لا يراه أحد. إخفاء شخصيته صلى الله

اشتملت الهجرة النبوية على عدد من القيم الإسلامية الراقية فهي إذن من الله تعالى لنبيه ومصطفاه بالخروج من مكان لمكان ومن أهم الدروس التي يمكن أن نقف معها في هذه الرحلة المباركة درس التوكل على الله تعالى.

ملابسات الهجرة النبوية وظروفها:

من يتأمل الهجرة وملابسها وظروفها من تضييق على المسلمين واضطهاد بلغ حد التعذيب يدرك جيداً أنها كانت فتحة مبيئاً وخروجاً من الضيق إلى السعة فلقد تعرض المسلمون لكثير من التعذيب على أيدي كفار قريش الذين أنكروا الدعوة وأذوا رسولها.

ولقد صبر النبي واحتسب وكان يصبر أحبائه وأصحابه ومن هذا أنه حينما كان يمر على آل ياسر وهو يعذبون كان يقول لهم: صبروا آل ياسر فإن موعدكم الجنة..

لكنه كان في كل أمور متوكلاً على الله أخذاً بكل ما من شأنه رفعة الإسلام ولم ينتصر لنفسه قط كما أنه كان يأخذ بالأسباب لكنه لا يجعل الأسباب هي التي تنشئ النتائج فيتوكل عليها، كما أمر يقول الله تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ (النساء: 71). وقال تعالى: وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَعْتَمْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِيَابِ الْحَبْلِ تَرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ (الأنفال: 60) قَالَ تَعَالَى: وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل

وصايا هامة في زمن الفتن

كافل اليتيم بشره النبي صلى الله عليه وسلم بأن يكون في جواره بالجنة، كما بين المصطفى في الحديث: «أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا»، وأشار بالسبابة والوسطى وفرج بينهما شيئاً، كما بشر النبي عليه الصلاة والسلام، من أحسن إلى اليتيم ولو بمسح رأسه ابتغاء وجه الله بحسنات كثيرة حين قال: «من مسح رأس يتيماً لم يمسه إلا لله كان له بكل شعرة مرت عليها يده حسنات، ومن أحسن إلى يتيمة أو يتيماً عنده كنت أنا وهو في الجنة كهاتين»، لكن مع ذلك ليس شرطاً أن تكون كافلاً لليتييم حتى تكون مع النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم في الجنة، فقد من

الممكن أن تكون شيئاً آخر.. فما هو؟

التاجر الشاطر

قديمًا قالوا: (التاجر الشاطر ليس فقط من يفهم في البيع والشراء، والمعنى أنه يعي متطلبات السوق، فضلاً عن إنسانيته وقت اللزوم، ومنح ما يستحق ما يريد لوجه الله تعالى، وبالتالي فإن هذا التاجر الصدوق الأمين يحشر أيضاً مع النبيين والصدّيقين والشهداء، تأكيداً لقول النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه سيدنا أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: «التاجر الصدوق الأمين مع النبيين والصدّيقين والشهداء يوم القيامة»، ذلك أنه من أطاع الله تعالى

واتبع هداه حشر مع النبيين والشهداء. كما قال الله تعالى: «وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصَّادِقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا» (النساء: 69)، والتاجر الصدوق الأمين، لا يغش ولا يكذب أبداً مهما كانت مكاسبه، وهو تصرف غير معتاد، إذ أن السوق دائماً ما يتضمّن الكثير من (الحلف الكذب) للبيع، لذلك من يصدق اختصه الرسول الأكرم صلى الله عليه وسلم بمصاحبته في الجنة.

بركة البيع

فالتاجر قد يحاول إرسال رسالة

التاجر الصدوق بجوار النبي في الجنة

كما أنه في الكذب يكون قد فاتته الثواب الكثير الذي أعده الله تعالى للتاجر الصدوق، وهو أن يكون مع النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم في الجنة، وهل هناك أعظم من ذلك فضلاً؟

بالتأكيد لا، ذلك أن الصديق في المرتبة الثانية من مراتب الخلق من الذين أنعم الله عليهم، كما قال الله سبحانه: « وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصَّادِقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ » (النساء: 69).

المشتري مفادها أنه صاحب أكبر متجر، أو أن بضاعته هي أفضل بضاعة في السوق.. فإن كان صادقاً في ذلك فلا حرج عليه فيه، وإن كان كاذباً فقد ارتكب إثماً كبيراً، لما ثبت في الصحيحين أن النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم قال «إِنَّ الصَّادِقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وَإِنَّ الْبَرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدِّيقًا، وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَكْذِبُ حَتَّى يَكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَابًا».

هذه قصة مقام إبراهيم عند الكعبة

للحجرة، وبعد نزول الآية الكريمة "واتخذوا من مقام إبراهيم مصلى"، قام الرسول عليه الصلاة والسلام والصحابة بإبعاده عن الكعبة المشرفة إلى موقعه الحالي بمسافة تقدر بأكثر من 10 أمتار بقليل مائلًا لجهة الشرق، وذلك تسهلاً للطلائفين، وتمكيناً للمصلين بالصلاة خلف المقام كما ذكر في الآية الكريمة.

وأضاف الهاشمي أن "هناك آية أخرى في القرآن الكريم تذكر المقام: "فيه آيات بينات مقام إبراهيم"، لأن المقام من المعجزات الخالدة للناس".

تطيطه وترميمه

وذكر المؤرخون أن أول من غطى المقام من الحكام هو الخليفة العباسي المهدي، وذلك عام 161 للهجرة، وبعد ذلك زاد عليه الخليفة المتوكل عام 236 للهجرة، وصب عليه الذهب والفضة لتقويته حيث إنه حجر رخو. وبين الهاشمي أنه "في العهد السعودي وتحديداً في عهد الملك فيصل، وبعد أن أمر بتوسعة المطاف وإزالة كل ما يعيق الطائفين من المباني، تم تركيب بلورة من الزجاج وغطاء فوقها من النحاس، وكان ذلك في شهر رجب من عام 1387 للهجرة، كما تم تجديده بعد أعمال الترميم التي حصلت في عهد الملك فهد عام 1417 للهجرة، وتم وضع فوقه زجاج بلوري مقاوم للحرارة والكسر، وغطاء من النحاس المغنطى بالذهب".

من لم يسمع عن مقام إبراهيم عليه السلام عند الكعبة المشرفة في المسجد الحرام؟ عصور وأزمان وتغيرات واهتمام من خلفاء وملوك مرت على هذا المقام منذ أن رفع إبراهيم قواعد البيت العتيق.

وفي هذا السياق، أوضح الباحث في شؤون الحرمين الشريفين، محيي الدين الهاشمي، أنه "مدّ أمر الله تعالى النبي إبراهيم وابنه النبي إسماعيل بأن يرفعوا قواعد البيت الحرام، وبعد أن انتهيا من البناء، أنزل الله لهما الحجر الأسود والمقام من الجنة"، مشيراً إلى "أنهما من يواقيت الجنة".

وقال الهاشمي: "هذا نص ما ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم في حديث برواية الترمذي: الركن والمقام ياقوتتان من الجنة طمس الله نورهما ولولا ذلك لأضاءتا ما بين المشرق والمغرب".

وأضاف الهاشمي أن حجر المقام عليه صورة قدمين محفورتين بالصخرة، فيما يروي أنه "بعد اكتمال بناء البيت العتيق وقف سيدنا إبراهيم عليه السلام على الحجر، ففاصت قدماه تخليداً لذكرى بنائه للبيت الحرام، وظل عبر الأزمان ملاصقاً للكعبة المشرفة وأحد معالم بيت الله الحرام في مكة المكرمة".

وأشار الهاشمي إلى أن المقام "كان مكشوفاً للناس، لكن بسبب كثرة لمس الناس له تغير أثر القدمين ومسح مكان الأصابع. وفي عهد النبي محمد عند فتح مكة في السنة الثامنة

مواقف رائعة للرسول وصاحبه أثناء الهجرة

عن يمينه، ومرة عن يساره، خوفاً عليه من قريش، حتيت وسطحت الشمس كبد السماء، فنزلوا عند صخرة عظيمة واستظلوا بظلها، وبسط أبو بكر رضي الله عنه المكان للنبي - صلى الله عليه وسلم - وسواه بيده لينا، وبينما هم كذلك إذ أقبل غلام يسوق غنمه قاصداً تلك الصخرة، فلما اقترب قال له أبو بكر رضي الله عنه: لمن أنت يا غلام؟ فقال: لرجل من أهل مكة، فقال له: أفي غنمك لبن؟ فقال: نعم، فحلب للنبي - صلى الله عليه وسلم - في إناء، فشرّب منه حتى ارتوي.

خيمة أم معبد:

ومن المواقف الجميلة أيضاً أنه وفي أثناء طريقهم إلى المدينة نزل الرسول - صلى الله عليه وسلم - وصاحبه بخيمة أم معبد، فسألاها إن كان عندها شيء من طعام ونحوه، فاعتذرت بعدم وجود شيء سوى شاة هزيلة لا تدرّ اللبن، فأخذ النبي - صلى الله عليه وسلم - الشاة فمسح ضرعها بيده ودعا الله أن يبارك فيها، ثم حلب في إناء، وشرّب منه الجميع، وكانت هذه المعجزة سبباً في إسلامها هي وزوجها.

وما أجمل مواقف الهجرة الرائعة وما أعظم فائدتها.

وسمعهم الرسول وصاحبه وهنا قال أبو بكر: "يا رسول الله، لو أن أحدهم نظر إلى قدميه لأبصرنا"، فأجابته الرسول - صلى الله عليه وسلم - إجابة الواثق المطمئن بموعود الله: (يا أبا بكر، ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟)، وصدق ظنه بربه، فإن قريشاً استبعدت وجود النبي - صلى الله عليه وسلم - في هذا المكان، وانصرفت تجرّ أذيال الخيبة.

مكوث النبي في الغار:

ومن دهائه ودكائه صلى الله عليه وسلم أنه لم يواصل السبي إلى المدينة بل ظل في الغار حتى يقل الطلب عنه ويأمن الناس من البحث عنه ولهذا أقام النبي - صلى الله عليه وسلم - في الغار ثلاث ليال، وكان عبدالله بن أبي بكر رضي الله عنهما يأتي كل يوم ليبلغهما أخبار قريش، وعامر بن فهيرة يأتي بالأغنام ليشرها من لبنها، ويخفي آثار عبدالله بن أبي بكر، حتى جاء عبدالله بن أريقط في الموعد المنتظر، ومعه رواحل السفر.

خوف أبي بكر على النبي:

ومن المواقف الرائعة والتي تبين حب أبي بكر للرسول صلى الله عليه وسلم أنه في أثناء السير كان يمشي مرة أمام النبي - صلى الله عليه وسلم، ومرة خلفه، ومرة

تعد هجرة النبي الكريم صلى الله عليه وسلم من مكة إلى المدينة من أهم الأحداث في التاريخ الإسلامي لما احتوته على دروس وعبر وبها تغير وجه الحياة الدعوية للنبي وانطلقت الدعوة إلى أفق أرحب وأوسع.

دكاء النبي في طريق الهجرة:

ولقد ظهر دهاؤه صلى الله عليه وسلم ودكاؤه في اختيار طريق الهجرة فلم يرتض السهل بل سلك طريقاً غير متوقع للمدينة حتى يشتم الأذهان ويخالف المعهود فيعجزهم طلبه والبحث عنه، ولهذا خالف النبي صلى الله عليه وسلم بحنكته كل توقعاتهم ولم يذهب للمدينة بالطريق المعروف بل ذهب إلى جهة الجنوب حتى بلغ جبلاً وعراً يُقال له جبل ثور، يوجد في أعلاه غار يصعب الوصول إليه، ويمكنهم المكوث فيه إلى أن يهدأ الطلب.

قريش تبحث عن رسول الله:

وكثفت قريش جهودها للبحث عن الرسول صلى الله عليه وسلم بل إنها أغرت الكثيرين بهدايا والعطايا لمن يعسر على الرسول.

وزاد طلبهم وتقوا الأثر الذي قادهم لغار ثور، بل وضعوا إلى باب الغار، وهنا أصبح الخطر وشيكاً، حتى إنهم تكلموا أمام الغار

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

أفضل القربات إلى الله

سقي الماء.. العبادة الكبرى في الحر



ولفتيات على اصطحاب زجاجات المياه الباردة معهم في الشوارع والطرق ويمنحونها لغيرهم تقريبا إلى الله خاصة في لحظات الظهيرة حيث الظمأ والتعب والإرهاق وارتفاع درجات الحرارة وهذا من أفضل القربات.

أيا مؤمن سقى مؤمناً على ظمأ سقاه الله يوم القيامة من الرحيق المختوم..
أفكار رائعة لسقي الماء:
ومن الأفكار الجميلة التي انتشرت مؤخراً تفاعلاً وتطبيقاً لهذه العبادة الرائعة أن يحرص بعض الشباب

علينا من الماء أو مما رزقكم الله، وجاء في تفسيرها: أن هذه الآية دليل على أن سقي الماء من أفضل الأعمال، كيف لا؟ وقد بشر رسول الله صلى الله عليه وسلم من سقى الماء بالجنة جزاءً وفاقاً، فقال صلى الله عليه وسلم: «

في كل كبد رطبة أجر. وإذا كان هذا في البهائم فما بالك بالإنسان المسلم.

فضل سقي الماء:

ومن يتأمل أحاديث الرسول وأحوال الصحابة والتابعين يجد كيف كانوا يحرصون على هذه العبادة لا سيما مع اشتداد الحر وارتفاع درجات الحرارة؛ وقد بشر رسول الله، صلى الله عليه وسلم، من سعى إلى توفير الماء بحضر بئر أو وقفه سقياً بالأجر العميم والثواب الكريم، فقال صلى الله عليه وسلم: من حفر بئر ماء لم يشرب منه كبد حرى من جن ولا إنس ولا طائر إلا أجره الله يوم القيامة. وسقيا الماء من أفضل الصدقات، وأجل القربات قال سعد بن عباد رضي الله عنه: يا رسول الله أي الصدقة أفضل؟ قال: "سقي الماء".

وهذا عبد الله بن عباس رضي الله عنهما حينما سئل ابن عباس: أي الصدقة أفضل؟ قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أفضل الصدقة الماء ألم تسمع إلى أهل النار لما استغاثوا بأهل الجنة قالوا: (أفيضوا

ارتفعت درجة الحرارة في الأيام القليلة بشكل ملحوظ.. ويرغم هذه الزيادة فإن البعض فإن الإسلام يسع كل هذه التغييرات المناخية التي تحدث وقدن سن في كل ما يطرأ عبادات يستطيع المؤمن التمسك بها تتجيه من عذاب الدنيا والآخرة.

سقي الماء من أفضل القربات:

ومن العبادات الجميلة والرائعة بل ومن الأفكار الإيجابية تزامنا مع هذه الموجة الحارة التي تجتاح العالم عبادة سقي الماء.. ولهذه العبادة فضل كبير بل إنها مقدمة على بناء المساجد إن احتاج البعض إلى الماء وأشرف على الهلاك سواء كان إنساناً أو حيواناً فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: بينا رجل يمشي فاشتد عليه العطش فنزل بئراً فشرب منها ثم خرج فإذا هو بكلب يلهث يأكل الثرى من العطش، فقال: لقد بلغ هذا مثل الذي بلغ بي فملاً خفه ثم أمسكه بفيه ثم رقي فسقى الكلب فشكر الله له فغفر له، قالوا: يا رسول الله وإن لنا في البهائم أجراً، قال:

توكل على الله.. ترفع الهم عن قلبك

وصايا إيمانية

"أما لك فلا وأما إلى الله فحسبي الله ونعم الوكيل"، فكانت النار برداً وسلاماً عليه، ومن المعلوم أن جبريل كان بمقدوره أن يطفئ النار بطرف جناحه، ولكن ما تعلق قلب إبراهيم عليه السلام

بمخلوق في جلب النفع ودفع الضر. وهو الأمر ذاته رده الصحابة الكرام يوم حمراء الأسد (صبيحة يوم أحد)، قال تعالى: «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ. فَانقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانِ اللَّهِ» (سورة آل عمران: 174-173).

بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام، وجفت الصحف».

قصص وعبر

وقصص الأنبياء عليهم جميعاً صلوات الله وسلامه، مليئة بالعبر التي تعلمنا أهمية التوكل وترك الأمر كله لله عز وجل، مع اليقين بأن النتيجة ستكون فوق كل ما نتخيل أو نتصور.

ففي قصة نبي الله إبراهيم عليه السلام، لما قذف في النار روى أنه أتاه جبريل عليه السلام، يقول: ألك حاجة؟ قال:

التي يتحقق بها المطلوب و يندفع بها المكروه، وتقضى الحاجات، وكلما تمكنت معاني التوكل من القلوب تحقق المقصود أتم تحقيق.

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما، قال: كنت خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً، فقال: «يا غلام! إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك

عن أبي يحيى صهيب بن سنان رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له».

فضل التوكل على الله

أن توفن في أن قدره الله لك سيكون، وما لم يقدره لك لن يكون أبداً، فالتوكل على الله وتفويض الأمر إليه سبحانه، وتعلق القلوب به جل وعلا من أعظم الأسباب

فتاوى مختارة

على فعله كل يوم، فإن كان طاعة فهو نذر، ويجب عليك الوفاء به، وما فاتك فعله في بعض الأيام إن كان تركه لعذر، فعليك القضاء فقط، وإن كان تركه لغير عذر، فعليك مع القضاء كفارة يمين واحدة. وإن لم يكن ما عاهدت الله عليه فعله طاعة؛ فهو يمين، وتتحل يمينك بالحنث مرة واحدة، ولا يلزمك تكرار الكفارة فيما بعد. والله اعلم

على كذا، أنها تارة تكون يميناً ونذراً، وتارة يميناً فقط، فإن التزم بها قرية وطاعة فهي نذر ويمين، وإن التزم بها ما ليس بقرية فهي يمين لا نذر.

وثمره هذا التفصيل أن ما كان نذراً، وأمكنه فعله؛ لزمه ذلك، ولم تجزئه كفارة يمين. أما ما كان يميناً؛ فهو مخير بين أن يمضي فيه -إن كان في غير معصية-، أو يكفر كفارة يمين.

وعلى هذا؛ فانظري فيما عاهدت الله

التوكل على الله، هو ترك كل أمورك مهما كانت بيد الله عز وجل، فأنت تتركها من يد مجرد عبد لا يقدر على شيء، إلى يد الواحد القهار، وحينها فأنت إذن ترفع عنك كل همك وتتركه بيد القادر الوهاب، فتعيش في سعادة متناهية، لأنك توفن تماماً أن الأمر كله بيد الله عز وجل، ومن ثم لا مجال لحملة أي هم، أو التفكير في الغد، فقط تصبر وتحمد، وهكذا هو دائماً حال المؤمن الموقن في الله عز وجل.

السؤال

عاهدت الله على فعل شيء يوميًا، ولم أستمر. فماذا أفعل؟

الإجابة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله، وصحبه، أما بعد: فلم تبيني لنا أيتها الأخت السائلة: هل ما عاهدت الله على فعله طاعة، أم ليس بطاعة؟ والمفتي به عندنا في صيغة: أعاهد الله

أفضل صيغ الاستغفار الواردة عن النبي

وعن شداد بن أوس رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «سَيِّدُ الاستغفار أن تقول: اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء لك بذنبي، فأغفر لي؛ فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت. من قالها من النهار موقفاً بها فمات من يومه قبل أن يمسي فهو من أهل الجنة، ومن قالها من الليل وهو موقفٌ بها فمات قبل أن يصبح فهو من أهل الجنة».

- رب اغفر لي.
- اللهم إني ظلمت نفسي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت.
- رب اغفر لي وتب علي إنك أنت التواب الغفور، أو التواب الرحيم.
- اللهم إني ظلمت نفسي ظملاً كثيراً ولا يغفر الذنوب إلا الله، فاغفر لي مغفرة من عندك، وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم.
- استغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه.

أفضل وقت للاستغفار

الاستغفار في كل وقت، يستحب قبل وبعد الأعمال الصالحة، كالاستغفار بعد الصلاة، وبعد الحج وفي الأسواق، قال تعالى: «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّانِعِينَ الْمُتَّقِينَ وَالْمُتَّقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ» آل عمران: 17.

أمر الله سبحانه تعالى أن نستغفره وتوب إليه، فالاستغفار هو سر السعادة وجلب الرزق، والنجاة في الدنيا والآخرة، قال تعالى: «وَأَسْتَغْفِرُوا لِلَّهِ إِنَّهُ لَسَّ غَفُورٌ رَّحِيمٌ» البقرة 199، وقوله تعالى: «وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ»، وقال تعالى: «وَلِمَدَدِكُمْ بَأْمَوَالِ وَتَبِينَ» نوح: 12، وأيضاً يكون سبباً في دخول الجنات، كما قال تعالى: «وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّتًا»، نوح: 12.

وقال تعالى: «وَمَا يَكْفُرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ» هود: 52.

وجعل الله تعالى الاستغفار من صفات المتقين، قال تعالى «وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ» آل عمران: 133 إلى 135.

وأفضل صيغ الاستغفار التي وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم، هي: اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء لك بذنبي، فأغفر لي؛ فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت.

ماذا تعرف عن أهوال أودية جهنم؟

بعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غيا.. " الغي نهر حميم في النار يقذف فيه الذين يتبعون الشهوات "

وادي موبق:

- قال الصحابي أنس بن مالك، في قوله تعالى: " وجعلنا بينهم موبقاً" .. واد من قيح ودم "

- وعن عبد الله بن عمرو في قوله: " موبقاً" .. قال: " واد في النار عميق، فرق يوم القيامة بين أهل الهدى وأهل الضلالة.

- وعن مجاهد صاحب التفسير في قوله: " موبقاً" .. قال: الموبق واد في جهنم. وفي قوله " يلق أثمًا" .. قال: يعني به واديا في جهنم تدعى أثمًا " - وقيل: إن الموبق الذي ذكر الله في القرآن في سورة الكهف واد في النار بعيد القعر بعيد خبيث الطعم." - وجاء في قوله تعالى: " فخلخل من

"ويل.. غي.. موبق"

- وقال النبي صلى الله عليه وسلم أمته من كل شر، ودلهم على كل خير، لأن الآخرة إما نعيم أو عذاب مقيم، رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إن صخرة لو قذف بها في جهنم ما بلغت قعرها سبعين خريفاً، ثم ينتهي إلى غي وأثم».

قال أحد الصحابة: وما غي وأثم؟ قال: «نهران في أسفل جهنم يسيل منهما صديد أهل النار»، قول الله عز وجل: " فخلخل من بعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غيا" .. وقوله: "ومن يفعل ذلك يلق أثمًا" ..

وادي ويل:

- عن أبي سعيد الخدري: " ويل لكل همزة لمزة"، قال: الويل واد في جهنم يهوي فيه الكافر أربعين خريفاً قبل أن يفرغ من حساب الناس "

ظالمعوا جريدة

AKHBARELYOUM
أخبار اليوم

على الموقع

الإلكتروني

www.akhbarelyoum.dz

بسبب شح حافلات "إيتوزا"

أزمة نقل حادة يعيشها المسافرون بالعاصمة

مشقة كبيرة في التنقلات تحت حرارة لافحة

يستاء المسافرون في الجزائر العاصمة من أزمة النقل الحادة التي زادت من غبنهم في ظل موجة الحر الشديدة وهو السيناريو المتكرر خلال الصيف في ظل شح حافلات إيتوزا التي تتقلص خطوطها في العديد من النواحي وتدخل في سبات عميق خلال الصيف، على الرغم من استمرار العديد من العمال في التنقلاتهم إلى المشاوير اليومية للمواطنين، بحيث إن قلة وسائل النقل شكلت مشقة كبيرة في التنقلات بسبب تقليص بعض خطوط حافلات إيتوزا.

منتصف النهار بعد ان كانت الرحلة التي سبقتها في حدود العاشرة صباحا اي بعد ساعتين وهو ما رأيت محدثنا انه وقت طويل بحيث تم الغاء رحلة الساعة الحادية عشر صباحا.

وتشهد بعض محطات النقل عبر الجزائر وضواحيها حضور حشود من المسافرين يتجمعون تحت اشعة شمس حارقة في منظر يندى له الجبين بسبب شح وسائل النقل التي كان مز الاجدر مضاعفتها لتسهيل تنقلات المواطنين والعمال خلال موجة الحر الشديدة التي تشهدها الجزائر العاصمة ومختلف الولايات لا الزيادة في معاناتهم، فالصيف لا يعني الراحة والاستجمام للكل لتدخل الحافلات في سبات عميق وإنما يجب ان يكون قطاع النقل كقطاع هام في خدمة المواطنين فهو وسيلة ضرورية للتنقلات اليومية إلى العمل ومختلف المشاوير.



والغاء بعض الخطوط وكذا تقليص الرحلات مثلما تشهده شركة النقل الحضري "إيتوزا" خلال هذه الفترة، واضافت انها سألت مسير الخطوط حول خط بئر توتة ساحة الشهداء فرد عليها ان الرحلة مبرمجة في حدود

تقليص الرحلات نحو بعض الخطوط ازعج العمال كثيرا وحتى المواطنين. وهو نفس ما عبرت عنه سيدة اخرى وقالت إن التنقل في الصيف إلى المشاوير هو كابوس حقيقي بسبب شح وسائل النقل

الخطوط تحول إلى مشكل عويص يعرقل تنقلات العمال إلى مقرات عملهم ويعرضهم إلى مساءلات بسبب التأخير الخارج عن إرادتهم، بحيث تحول فصل الصيف إلى كابوس لدى بعض العمال الذين يواصلون عملهم، واضطر البعض إلى اخذ عطلة تماشيا وسيناريو تقليص الخطوط وشح النقل خلال شهري جويلية وأوت. تقول إحدى السيدات عبر محطة بئر توتة بضواحي الجزائر العاصمة ان تنقلها إلى العمل صار بمثابة كابوس بسبب تقليص الرحلات في الصباح الباكر نحو ساحة الشهداء فهي تستعمل خط بئر توتة - ساحة الشهداء للتنقل إلى مقر عملها وكانت بمعدل ثلاثة رحلات من الساعة السادسة إلى السابعة والنصف الا انها تقلصت إلى رحلتين وألغيت الرحلة المنطلقة على الساعة 7 والتي كانت تلائمها في تنقلها إلى العمل، وأضافت ان

تزامنا وموجة الحر الشديدة التي تشهدها الأونة الأخيرة يعيش المواطنون مشكل آخر أرقهم كثيرا وهو الشح الكبير في وسائل النقل مما شكل مشقة في مشاويرهم اليومية إلى مشاغلهم ومقرات عملهم، فالصيف لا يعني الهجرة الجماعية لمقرات العمل وإنما مختلف القطاعات تستمر في تقديم خدماتها، لكن الفكرة العامة أو الطاغية ان شهري جويلية وأوت يرتبطان بعتلة العمال مما يؤدي إلى تقليص خطوط النقل بالنسبة لحافلات إيتوزا ويكون الفرار إلى سيارات الكولونديتان التي تلهب الجيوب أو حافلات النقل الخاص التي على الرغم من سلباتها الا انها تبقى المنفذ الوحيد للمسافرين تزامنا والحرارة اللافحة التي تزيد من مشقة التنقلات.

عمال مستأورون

تقليص رحلات حافلات إيتوزا عبر بعض

هذا أكثر ما يدمر نفسية الطفل..

تجنبي هذه الأخطاء

سبيل المثال، إذا قمت بتعيين حظر خروج من البيت لطفلك البالغ من العمر 12 عامًا، فتأكد من التزامه به يوميًا (أو قدر الإمكان).

الأطفال أقوياء الشخصية لديهم آباء يفهمون أهمية الالتزام بالتعليمات، يمكن أن يؤدي الرضوخ والسماح بالتفاوض على القواعد في كثير من الأحيان إلى صراعات على السلطة بينك وبين طفلك.

عدم الاعتناء بنفسك

كلما تقدمت في السن، أصبح من الصعب الحفاظ على عادات صحية (مثل الأكل الصحي، وممارسة الرياضة يوميًا، واستغلال الوقت). لهذا السبب من المهم أن تكوني نموذجًا لأطفالك.

من المهم أيضًا ممارسة مهارات التأقلم الصحية أمام أطفالك. على سبيل المثال، إذا كنت متوترة بشأن العمل، ففكري في إخبار طفلك، "لقد قضيت يومًا متعبًا جدًا في العمل، وسأرتاح مع شرب الشاي وقراءة كتاب".

الأصعب. ولكن بمجرد أن يتخذ الخطوة الأولى، قد يدرك أنها ليست بالصعوبة التي كان يعتقد أنها ستكون، وأنه قد يجيدها!

تقديم المزيد من الطعام له

يحب الأطفال الأطعمة المميزة، ويحب الآباء إعطائها لهم. لكن تظهر الأبحاث أنه عندما تمنحني أطفالك كل ما يريدونه فإنهم يفقدون المهارات المتعلقة بالقوة العقلية، مثل الانضباط الذاتي.

وأنت بالتأكيد تريد أن يكبر أطفالك وهم يعلمون أنه من الممكن تحقيق ما يريدون - إذا عملوا من أجله. يمكن للوالدين تعليم أطفالهم ضبط النفس من خلال وضع قواعد واضحة لأشياء مثل إنهاء الواجب المنزلي قبل وقت الشاشة، أو القيام بالأعمال المنزلية حتى يتمكنوا من شراء الأشياء بأنفسهم، رغم حصولهم عليها.

عدم تحديد حدود الوالدين والطفل

قبل أن يتخذ أطفالك قراراتهم بأنفسهم، هم بحاجة أيضًا إلى معرفة أنك قائدتهم، على

تعليم أن إخباره بإجابات الواجب المنزلي لن يؤدي إلا إلى نتائج عكسية، لأنه لا يمكنك التواجد في الفصل عندما يتعين عليه إكمال تلك الاختبارات بمفرده.

الفشل جزء كبير من النجاح. إذا لم تُمنح الفرصة للأطفال لتعلم الدروس التي تأتي مع الفشل، فلن يطوروا أبدًا المثابرة التي يحتاجون إليها للنهوض مرة أخرى بعد الانتكاسة.

التأكد من أنهم يشعرون دائمًا بالراحة

هناك العديد من الأشياء التي قد تجعل طفلك يشعر بعدم الارتياح، خاصة عندما يتعلق الأمر بشيء جديد: تجربة أطعمة جديدة، تكوين صداقات جديدة، ممارسة رياضة جديدة أو الانتقال من منزل إلى منزل والالتحاق بـ مدرسة جديدة.

ولكن تمامًا مثل الفشل، فإن المرور باللحظات غير المريحة يمكن أن يعزز قوة الشخصية لدى الطفل، لذلك شجعيه على تجربة أشياء جديدة. ساعديه في البدء، لأن هذا هو الجزء

عاصفة شديدة، على سبيل المثال، فكري في قول، "أعلم أنك خائف الآن." ثم أسأله عما يعتقد أنه سيجعله يشعر بتحسن. فهذا يعلمهم كيفية إدارة العواطف والتعامل معها بأنفسهم.

توقع الكمال

رغبتك بأن تري طفلك يحقق أهدافاً كبيرة وأن يكون الأفضل في كل شيء، هذا أمر طبيعي لكن هذه ليست الطريقة الصحيحة، حيث يمكن أن يؤدي رفع التوقعات المستقبلية للطفل إلى مشاكل في احترام الذات وقلة الثقة في وقت لاحق في الحياة. قومي ببناء شخصية طفلك وتأكدي بأن توقعاتك واقعية. واعلمي أن الانتكاسات التي يواجهها ستعلمه دروسًا قيّمة في الحياة وكيفية النجاح في المرة القادمة.

إنقاذها دائمًا من الفشل

كآباء من الصعب مشاهدة أطفالنا يواجهون التحديات التي نعرف أنه يمكننا حلها بسهولة لهم. لكن فكري في الأمر بهذه الطريقة: إذا كان أداء طفلك سيئًا في المدرسة، فأنت

يبدو أن تعزيز المرونة العاطفية والعقلية لدى أطفالنا أكثر أهمية من أي وقت مضى. فهو لا يجعلهم مستعدين للتعامل مع المشكلات المستقبلية بأنفسهم فحسب، بل وجدت الدراسات أنه سيساعدهم في التحصيل الدراسي والبقاء في وظائفهم المستقبلية، ويحافظ على نفسياتهم. ولكن تجنبي هذه الأخطاء الشائعة يمكن أن تدمر القوة العاطفية لدى الطفل، وتمنعه من القيام بدوره الإنساني المطلوب، كما يضعها لك الأطباء والمتخصصون.

التقليل من مشاعر ابنك

يحتاج الأطفال إلى معرفة أنه من الصحي التعبير عن مشاعرهم والتحدث عنها. عندما يخبر الآباء أطفالهم بأشياء مثل "لا تحزنوا كثيرًا حيال ذلك" أو "إنها ليست مشكلة كبيرة"، فإنهم يرسلون رسالة مفادها أن المشاعر ليست مهمة وأنه من الأفضل قمعها، وهذا لا يعتبر من الأساليب التربوية الناجحة. إذا كان طفلك يُظهر تعبيرات عن الخوف أثناء

الزيت الجاف.. كيف يفيد البشرة والشعر والأظافر؟

جمال وأنوثة

ما هي أشكال الزيت الجاف؟ يأتي الزيت الجاف بعدة أشكال مختلفة، منها: - كرزاد: تأتي العديد من الزيوت الجافة في زجاجة بخاخة، مما يسهل وضعها على شعرك أو بشرتك.

- في زجاجة قطارة: تأتي بعض أنواع الزيت الجاف في زجاجة قطارة، وهو أمر مفيد عند وضع بضع قطرات منه على أظافرك أو بشرتك أو شعرك.

- في الشامبو: قد تحتوي بعض أنواع الشامبو على زيوت جافة في مكوناتها لتسهيل وضعها على شعرك.

- في المرطبات: قد تحتوي بعض المرطبات ومنتجات العناية بالبشرة أيضاً على زيت جاف في مكوناتها.

الأثار الجانبية والاحتياطات

- تعتبر الزيوت الجافة آمنة بشكل عام للاستخدام الموضعي ومن غير المحتمل أن تسبب أي آثار جانبية خطيرة. كما هو الحال مع أي مادة جديدة تضعها على بشرتك، من المحتمل أن يكون لديك رد فعل تحسسي تجاه الزيت.

قد تشمل الآثار الجانبية لرد الفعل التحسسي ما يلي: حكة، متسرع، احمرار، تورم، تحسس، قبل استخدام زيت جديد لأول مرة، قد ترغبين في تطبيقه على جزء صغير فقط من بشرتك، ثم انتظري 24 ساعة لترى كيف تتفاعل بشرتك. سيساعدك هذا على تحديد ما إذا كنت تعانين من حساسية تجاه الزيت.

يحتوي في الغالب على دهون أحادية غير مشبعة، مثل زيت الأفوكادو.

للتطبيق: أضيفي بضع قطرات من الزيت الجاف إلى شعرك عندما يكون رطباً، ثم مشطي الزيت من خلاله.

استخدام الزيت الجاف للبشرة

تحتوي معظم الزيوت الجافة على حمض اللينولييك، والذي يُعتقد أنه يساعد في الحفاظ على رطوبة بشرتك والحفاظ على حاجز الرطوبة الطبيعي.

إن زيت عباد الشمس يحسن الترطيب بشكل أكثر فعالية من زيت الزيتون.

أن هذا الحمض الدهني قد يساعد في تقليل الالتهاب في بشرتك.

للتطبيق: بعد الاستحمام أو الاستحمام بماء دافئ، افركي بشرتك بالزيت الجاف لإضافة الرطوبة.

زيت جاف على الأظافر

قد تكون نفس خصائص الترطيب للزيت الجاف التي تفيد شعرك وبشرتك مفيدة أيضاً لأظافرك. قد يساعد وضع الزيت الجاف على جلد الأظافر في منع جفاف الأظافر وتشققها. للتطبيق: افركي بضع قطرات من الزيت الجاف بين راحة يدك لتدفئته، ثم دلكيه على بشرتك.

استخدامات وفوائد أخرى

ان تطبيق حمض الأوليك على الجروح الجراحية قد يزيد من معدل إغلاق الجرح. غالبية الأحماض الدهنية في زيت الأفوكادو، على سبيل المثال، هي حمض الأوليك.



اللينولييك الموجود في زيت عباد الشمس قد يساعد في إصلاح حاجز الجلد والحفاظ على سلامة الجلد.

- يساعد في إدارة الأكزيما: قد تساعد الخصائص المرطبة للزيوت الجافة في إدارة البشرة الجافة والحكة التي تسببها الأكزيما.

استخدام الزيت الجاف للشعر

قد يساعد استخدام الزيت الجاف في ترطيب شعرك وتقليل التقصف والتطاير الناتج عن الجفاف.

أن الزيوت التي تحتوي على الدهون المشبعة والأحادية غير المشبعة تخترق شعرك بشكل أفضل من تلك التي تحتوي على الدهون المتعددة غير المشبعة. لذلك، قد يكون الخيار الأفضل لشعرك هو اختيار زيت جاف

يحسن البشرة الجافة أو المتشققة: أن استخدام زيت الأفوكادو طريقة ممتازة لترطيب البشرة الجافة أو المتشققة أو المتشققة.

يساعد في محاربة علامات الشيخوخة: أن العدد الكبير من مضادات الأكسدة بزيوت السمسم قد يساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي للجلد. من الناحية النظرية، يمكن أن يساعد هذا في حماية بشرتك من الشيخوخة المبكرة.

- يقلل من أضرار أشعة الشمس: يحتوي زيت ثمر الورد على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي قد تحمي بشرتك من التلف الناتج عن أشعة الشمس فوق البنفسجية. - تعزيز إصلاح حاجز الجلد: أن حمض

عندما تسمعين بمصطلح "الزيت الجاف لأول مرة، قد تخيلين زيتاً تم غليه وتحويله إلى بودرة. لكنها في الواقع لا تشير إلى قوام الزيت. إنما إلى الطريقة التي يعمل بها الزيت عندما يتلامس مع بشرتك.

يمكن الإشارة إلى أي زيت تمتصه بشرتك بسرعة على أنه زيت جاف. من ناحية أخرى، غالباً ما تسمى الزيوت التي تترك بقايا على بشرتك بالزيوت الرطبة. تُصنع معظم الزيوت الجافة من الخضروات أو الأعشاب أو البذور التي تحتوي على الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، مثل حمض اللينولييك.

يتم استخدامها عادةً كمطبات خفيفة الوزن لشعرك أو بشرتك أو أظافرك.

فوائد استخدام الزيت الجاف

تقدم الزيوت الجافة نفس فوائد الترطيب مثل الزيوت الرطبة. دون ترك بقايا لزجة على بشرتك أو شعرك. يفضل الكثير من الناس الزيوت الجافة لأنها تمتصها بشرتك في غضون ثوانٍ من التطبيق.

تتضمن بعض الفوائد المحتملة للزيت الجاف ما يلي:

- يرطب البشرة: تحتوي معظم الزيوت الجافة، مثل عباد الشمس والقرطم، على حمض اللينولييك. قد تحافظ هذه الأحماض الدهنية على ترطيب بشرتك من خلال مساعدتها في الحفاظ على حاجز نفاذية الماء.

- يزيد من إنتاج الكولاجين: وجدت دراسة أن تطبيق زيت الأفوكادو على الجلد قد يزيد من إنتاج الكولاجين ويقلل الالتهاب.

الحلقة الأولى

مقتطفات من كتاب: حملة الجنرال كافينياك

ولا شك في أن الفرق بين الأساليب المعبرة عن الملاحظات والوصف العلمي وتلك التي تروى بها الانطباعات والتأملات الشخصية التي غالبا ما نطلق لها العنان ونتركها تهيم في المجال الشعري أو العاطفي سيسهل تبينا فادحا.

ولقد يتعجب القارئ من وجود بعض الأبيات الشعرية تتخلل وصفا جيولوجيا واعتبارات في الطقس لكننا نرجو منه أن يغفر لنا تلك العيوب وعدم التجانس اللذين يشكلان جزء لا يتجزأ من هذا النوع من الأدب الذي اخترناه..

يتبع
* أستاذة وباحثة في القضايا الاجتماعية

مستقبلا، وبذلنا أقصى جهدنا لكي يحتوي على الدلالات الطبوغرافية المفيدة وأدق التفاصيل المتعلقة بالموارد النباتية والمراعي كما ضبطنا بدقة المسافات الرابطة بين المراكز وأكدنا على مواقع وكميات ونوعية المياه.

وبالرغم من أن كتابنا هذا لا يندرج في أدب الرحلات لكنه لا يخضع بدقة للقواعد التي تحكم ذلك المجال، قد نجد فيه معلومات متعلقة بالتغيير اليومي لدرجات الحرارة أو وصف مسهب في الجغرافيا النباتية... الخ، ذلك أنه بعد دراستنا لتلك الأجزاء ونظرا لعدم إمكانية تخصيص مذكرة تتعلق بكل واحد منهم، ارتأينا أن ندمجها لكي لا تضيع فوائدها.

حالت لفترة طويلة دون عودة المسافرين العزل الى المناطق التي عبرناها ولن تعود اليها طوابيرنا مجددا خلال سنين طوال الا في حالة وقوع أحداث طارئة.

لقد استوعبنا من خلال تجربتنا أن مثل تلك الأسفار تتخللها صعاب كثيرة وأصبحنا على يقين من أنه لا يمكن ارضاخ تلك الشعوب لمدة طويلة بقوة السلاح ولن يمكننا اذا تمادينا في عدائنا نحوها أن نستعملها كوسيط سلمي ومحاب لتسويق منتجاتنا أو استيراد المواد من الصحراء ومن السودان .

فكرنا أن كتابنا سيكون بمثابة دليل للطواير ومختلف الجماعات التي ستزور المنطقة الغربية من الصحراء الجزائرية

«صدي وهران» تحت إشرافنا يوميات السفر تحت عنوان «حملة الجنرال كافينياك في الصحراء الجزائرية، مجلة السفر، ذكريات وانطباعات.

تلقت تلك اليوميات قبلا كبيرا من طرف القراء بالرغم من أنها كانت محررة على عجل وغير مكتملة ويمكن تفسير هذا النجاح باعتبار أن الواحات والصحراء الموصوفة لم يزرها أي أوروبي من قبل وأن المساحات الشاسعة والصعبة العبور التي تفصلنا عن آخر مراكزنا تقضي جاذبية أكبر للمناطق المهولة والبعيدة.

لقد تم استكشافنا لصحرائنا الجزائرية في ظروف مختلفة جدا، حيث أن الكراهية وانعدام الثقة من طرف القبائل الصحراوية

خلال شهري
أفريل - ماي 1847

ملخص:
الدكتورة
سميرة
بيطام *

الدكتور: فيليكس جاكو
ترجمة: حليلة بابوش

من مقدمة الكتاب:
فور عودتنا من الحملة التي قادتنا الى الصحراء الجزائرية، نشرت صحيفة



بقلم:
عصام
عزمان

لا جدال في أن الذكاء الاصطناعي بات علما ومعرفا وممارسة شائعة، بدرجات متفاوتة من الانتشار، في جميع أنحاء العالم، لعله أوسعها وأعمقها شيوعا في بلدان أمريكا الشمالية وأوروبا الغربية. ينقسم العلماء والخبراء حول جدوى الذكاء الاصطناعي وخطورته، بعضهم، كما يكل آر سترين مدير دراسات السياسة الاقتصادية في معهد أميركان أنتربرايز، ومؤلف كتاب «الحلم الأمريكي لم يمت لكن الشعبية يمكن أن تقتله»، يؤكد أن التقدم التكنولوجي في الذكاء الاصطناعي وغيره، يحسن رفاهية الإنسان، وتطوير الأدوية والعلاجات، وزيادة الإنتاجية والأجور، وإنتاج الغذاء والحد من الجوع، والحد من الفقر، والتقدم في تكنولوجيا الطاقة، وبعضهم الآخر يخشى من مخاطر الذكاء الاصطناعي في أمور عدة كالتضليل الإعلامي، والصور المزيفة، وبطالة العمال والمستخدمين والمعلمين، حتى إن الملياردير أيلون ماسك مالك شركة تويتر، أبدى خشيته من أن تتفوق أنظمة الذكاء الاصطناعي على البشر وتتحكم بهم في قابل الأيام. ولعل ما أوصل ماسك إلى هذا الاستنتاج الخطير نجاح شركته «نورا لينك» في زرع تقنيات ذكية في الدماغ، للتواصل مع أجهزة حواسيب (كومبيوتر) مباشرة من خلال التفكير، لمساعدة المصابين بشلل، أو الذين يعانون أمراضا عصبية.

أخطر تحدٍ يواجه الجنس البشري
لا يمكن الإحاطة في مقالة واحدة بكل



بقلم:
سري
القذوة

تأكيد البرلمان الأوروبي مجددا أن المستوطنات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية المحتلة غير شرعية بموجب القانون الدولي، وهذا الأمر يتطلب التحرك من قبل البرلمان للاتحاد الأوروبي بالالتزام بمساعدة محكمة الجنايات الدولية والمدعي العام، في المضي في التحقيق في الجرائم التي ترتكبها سلطات الاحتلال والملاحقة القضائية لقادته، كذلك بدعمه الثابت لحل الدولتين على أساس حدود عام 1967.

ويشكل اعتماد البرلمان الأوروبي هذه التوصية بالأغلبية، خطوة مهمة على صعيد دعم حقوق الشعب الفلسطيني، ويعد

في الصراع مع «إسرائيل»: مخاطر الذكاء الاصطناعي على أمننا القومي؟

في حال توصلها إلى إدخال تقنيات الذكاء الاصطناعي على الأسلحة المصنعة أو المطورة لديها، بتزويد المقاومة الفلسطينية بهذه الأسلحة بغية تحقيق قواعد جديدة للاشتباك بينها وبين القوات الإسرائيلية، وصولاً إلى تحقيق توازن في الردع معها.

ثالثاً، عقد اتفاقات تعاون مشترك في ميادين الذكاء الاصطناعي بين الدول العربية والإسلامية المؤيدة للمقاومة الفلسطينية، ثنائياً في ما بينها، أو جماعياً في إطار جامعة الدول العربية، أو مؤتمر التعاون الإسلامي، أو في إطار أي صيغة إقليمية أو دولية مناسبة.

رابعاً، الدعوة داخل الأمم المتحدة وخارجها إلى إنشاء وكالة أممية للذكاء الاصطناعي مهمتها مراقبة وبالتالي الحد من استخدام تقنيات هذا العلم والحد من الأسلحة الثقيلة المؤذية، أو تلك المتداخلة مع الأسلحة النووية.

خامساً، السعي لإقامة وكالة أممية تابعة للأمم المتحدة مهمتها مراقبة كل وجوه استخدام الذكاء الاصطناعي في مختلف أنشطة الحياة العامة، خصوصاً ما يتعلق منها بإدخال تقنيات وشرائح من الذكاء الاصطناعي إلى الأدمغة البشرية بغية التأثير في تفكير البشر أو السيطرة والتحكم بالجنس البشري أفراداً وجماعات، ومعاقبة المخالفين.

أجل، لعل أخطر تحدٍ يواجه الجنس البشري، حاضراً ومستقبلاً، هو احتمال أن يتفوق الذكاء الاصطناعي على الذكاء البشري، فيصبح مصير البشرية برمتها أسير الصراع بين أجهزة وآليات الذكاء الاصطناعي نفسها، المتغلطة من رقابة قيادات الجنس البشري وسيطرتها.

الأمر الذي يستوجب الإسراع في عملية توعية العرب، مسؤولين ومواطنين، بمخاطر استخدام «إسرائيل» لتقنيات الذكاء الاصطناعي في الصراع وانعكاساته السلبية على العرب عموماً. في شتى المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية، ولاسيما في الإعلام المضلل، والصور المزيفة، وتعطيل المرافق الاقتصادية، وإفساد عقول القادة، وأهل الرأي باستخدام تقنيات للذكاء الاصطناعي تؤثر في تفكيرهم وتحرفهم عن بعض القيم العليا والتوجهات السياسية والأيدولوجية.

إزاء هذه التحديات والمخاطر، ما العمل؟

يجب ألا يغيب عن أذهاننا أن «إسرائيل» دولة نووية تمتلك مئات الرؤوس القادرة على تدمير المنشآت والمرافق الاقتصادية والاجتماعية والقواعد العسكرية في كل أنحاء الوطن العربي، وأنها ترفض الانضمام إلى معاهدة منع انتشار الأسلحة النووية، وأنها تالياً خارج رقابة أي هيئة أممية، ولن تتردد في استعمال أنواع من السلاح النووي إذا ما شعرت بأن أمنها القومي في خطر. في ضوء هذه الوقائع والاحتمالات الخطيرة، أرى أنه يتوجب علينا القيام بالتدابير الآتية:

أولاً، المبادرة بلا إبطاء على الصعيدين القطري والقومي إلى اكتناه واعتماد تقنيات الذكاء الاصطناعي في مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والعسكرية والفنية، وفق جدول للحاجات والضروريات الأكثر أهمية وخطورة وجدوى.

ثانياً، وجوب قيام الدول العربية والإسلامية المؤيدة للمقاومة الفلسطينية،

خلال خمس سنوات يتوقع أن يصبح عدد هؤلاء آلافاً.

3- الاستشعار العسكري: زعم ضباط إسرائيليون كبار للصحافة خلال شهر شباط/فبراير الماضي أن «إسرائيل» تقوم بنشر تقنيات ذكاء اصطناعي في عملية اتخاذ القرارات المتعلقة بالعمليات الهجومية، لمعرفة طبيعة وهوية الهدف المراد التصويب عليه. كما أن تقنيات ذكاء اصطناعي جرى استخدامها في العمليات الدفاعية لإشعار وحدات الجيش بأنها مهددة من قِبَل العدو بعناصر تحمل قاذفات صواريخ.

4- البنادق المزودة بتقنيات ذكاء اصطناعي: كانت روزالين من، الملحقة بوكالة أسوشيتد برس، قد كشفت في 17/10/2022 أنه بعد تزايد الاشتباكات بين الجيش الإسرائيلي والمقاومة الفلسطينية في الضفة الغربية قامت «إسرائيل» بتزويد جنودها ببنادق بتقنيات ذكاء اصطناعي. وجاء في الخبر الذي أوردته الوكالة المذكورة أن الجندي كان يكتفي، عند مشاهدته الهدف، بأن يكبس على زر فتنتقل رصاصات البندقية من تلقاء نفسها.

المهم في هذه الإحاطة المختصرة أن «إسرائيل» قطعت شوطاً كبيراً في إتقان التزوّد بالذكاء الاصطناعي وإدخاله إلى مختلف أنواع أسلحتها التي تستخدمها بلا رحمة ضد المدنيين كما المجاهدين الفلسطينيين.

السؤال: كيف حال العرب عموماً والفلسطينيين خصوصاً مع الذكاء الاصطناعي؟

ليس لدي معلومات موثوقة من مراجع مسؤولة، عربية أو أجنبية في هذا المجال،

أبعاد وجوانب ومحاسن ومخاطر الذكاء الاصطناعي في شتى الحقول والعلوم والاستخدامات والمهن والفنون، لذا اخترت التركيز في هذه السطور على مخاطر الذكاء الاصطناعي على أمننا القومي في الصراع مع «إسرائيل». لم أقع شخصياً على مرجع جامع، أو نص متكامل يرصد ما توصلت إليه «إسرائيل» من استخدامات ونجاحات في ميدان الذكاء الاصطناعي. لكن ما تيسر لي الاطلاع عليه من نصوص وتصريحات شتى لمسؤولين إسرائيليين يشير إلى أن الكيان الصهيوني يستخدم تسهيلات الذكاء الاصطناعي في الأمور الآتية:

1- الاستخبارات: نسبت الصحافة الإسرائيلية، صدقاً أو كذباً، خلال شهر أيار/مايو الماضي إلى قيادة الجيش الإسرائيلي أنها «رفعت تقريراً إلى رئيس الحكومة بنيامين نتنياهو حول كيفية العثور على القادة المطلوبين (من حركة الجهاد الإسلامي) واغتيالهم باستخدام أجهزة الاستشعار، ومعالجة المعلومات الاستخباراتية المرئية والمسموعة، والبصمات الإلكترونية، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي التي تحلل البيانات»، وأن نتنياهو أبدى اغتباطه لأن جيشه «حقق فجوة كبيرة بيننا وبين أعدائنا».

2- إتقان استخدام الذكاء الاصطناعي: تنسب وكالة رويترز (2023/6/13) إلى العقيد إيلي برنيوم قوله في مقابلة معه أن نحو نصف عدد الفنيين العسكريين لدى «إسرائيل» سيصار إلى تركيز تخصصهم بالذكاء الاصطناعي مع حلول عام 2028.

ويُدعى برنيوم أن عدد الفنيين العاملين حالياً في مشروعات متعلقة بالذكاء الاصطناعي يربو على 20 في المئة، وأنه

الاتحاد الأوروبي والاعتراف بالدولة الفلسطينية

عن لجم جرائم الاحتلال وتفتيد قرارات الشرعية الدولية فيما يتعلق بحقوق الشعب الفلسطيني وإنهاء الاحتلال، نتطلع إلى موقف أوروبي حاسم ومساند حقيقي، وأهمية استمرار العمل العربي المشترك والضغط الجماعي لوقف مسلسل الجرائم، وإعادة الاعتبار والحضور للقضية الفلسطينية.

بات من الضروري التحرك الدبلوماسي وتنسيق المواقف بين الدول الداعمة للحق الفلسطيني، من أجل دعم التصويت لصالح حصول دولة فلسطين العضوية الكاملة في الأمم المتحدة، وحقها في الانضمام إلى المنظمات والمواثيق الدولية؛ بهدف تعزيز مكانتها القانونية والدولية، وتجسيد استقلال سيادتها على أرضها المحتلة، ودعم الحقوق الشرعية للشعب الفلسطيني لنيل حقوقه، وفي مقدمتها إقامة الدولة الفلسطينية وعاصمتها مدينة القدس.

باستمرار الاحتلال أو بقاءه، وأن هذه السياسة المدمرة لن تجلب الأمن والاستقرار.

الاحتلال يستمر بإجرامه بحق أبناء شعبنا بحماية وصمت دولي، الذي أصبح بمنزلة الدرع الواقي للاحتلال، والضوء الأخضر للاستمرار في الفطرسة والعريضة من قبل المستوطنين، واستهدافهم للفلسطينيين ومنزلهم ومقدساتهم الإسلامية والمسيحية، وأن الاحتلال لا يتوقف عن ممارسة القتل طالما ظل العالم يسمح له بالإفلات من العقاب، والمجتمع الدولي مطالب بالتحرك من أجل وقف الانتهاكات كافة التي يمارسها الاحتلال، وتوفير الحماية للشعب الفلسطيني، ومحكمة مجرمي الحرب، وأن الشعب الفلسطيني لن يستسلم، وسيواصل صموده وثباته ونضاله حتى تجسيد حقوقه غير القابلة للتصرف. في ظل صمت وتقايس المجتمع الدولي

مع شعب يتدافع أبنائه على التضحية ولا يعرف المهادنة ولا السكوت على الحق، وأن إرادة وإمكانية وأدوات الشعب الفلسطيني متاحة بالقدر الذي يبذل كل تلك الأوهام.

حكومة الاحتلال مطالبة بسرعة توقفها عن عمليات الإعدامات واقتحام المدن الفلسطينية، ومساعيها لشرعنة تقسيم المسجد الأقصى زمانياً ومكانياً، وأن استمرارها بهذه السياسة الخطيرة وغير المسؤولة واللجوء إلى كل هذه الأساليب، التي أوصلت الأمور إلى مرحلة ستمر كل شيء؛ كون هذا التصعيد الخطير والمتواصل سواء في القدس وضد المقدسات الإسلامية والمسيحية، أو في جنين أو نابلس أو في أي مكان من الأراضي الفلسطينية المحتلة، تجاوز الخطوط الحمراء، وأن السلام لن يكون بأي ثمن، والشعب الفلسطيني وقيادته لن يقبل

بمنزلة انتصار وتأكيد جديد انحياز ممثلي الشعوب الأوروبية إلى قيم الحق والعدل والمساواة والحرية، ورفض سياسات الفاشية والعنصرية التي تمارسها حكومة الاحتلال ضد شعبنا.

لا بد من أن يكون هناك خطوات عملية من البرلمان الأوروبي، لدفع الاتحاد نحو الاعتراف بالدولة الفلسطينية، وتنفيذ قرارات الأمم المتحدة، ومعاقبة الاحتلال المحتلة، وإنهاء الاحتلال العنصري الفاشي على جميع الأراضي الفلسطينية المحتلة عام 1967، بما فيها القدس الشرقية عاصمة الدولة الفلسطينية.

المقاومة وأولا وأخرا

لا يمكن لهذا الاحتلال الإسرائيلي المجرم أن يخضع الشعب الفلسطيني أو أن يحسم الصراع بقوة الإرهاب، وقد أثبتت التجارب أن ذلك كله ما هو إلا مجرد وهم، لا يصلح

توعية بالصحة العمومية

تغذية سليمة ورياضة وامتناع عن التدخين والكحول.. وقاية من السرطان

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

مرض السرطان.. ضعف الدعم الاجتماعي



■ أ. خولة حميدة

جراء التقدم والتطور الذي يشهده العالم انتشرت بكثرة الأغذية غير الصحية وكذلك الملوثات الكيميائية التي ترتب عليها انتشار جملة من الأوبئة والأمراض كانت وما تزال تتسم بالغموض.. ومن بين هذه الأمراض الخطرة تلك الأمراض المهددة للحياة كالسرطان..

ما السرطان؟

يطلق مصطلح السرطان على مجموعة الأمراض التي تتميز بنمو تكاثر غير طبيعي للخلايا والتي تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة الأخرى في الجسم وللخلايا السرطانية القدرة على التكاثر والانتقال من عضو إلى آخر في جسم الإنسان.

الفرق بين الورم الحميد والورم الخبيث (السرطاني)

- الورم الحميد:
 - عادة يكون كتله واحده محددة:
 - الشكل الخارجي للورم يكون دائريا أو بيضاويا.
 - لا توجد عوارض جانبية له.
 - بطيء النمو.
 - غالبا يحاط بغشاء خارج الورم.
 - ليس لديه القدرة على الانتشار.
 - غالبا لا يحدث ارتجاع للورم بعد استئصاله.
- الورم السرطاني:
 - عادة يكون كتلة متفرعة وغير محددة.
 - الشكل الخارجي غير منتظم ومتفاوت.
 - تصاحبه عوارض جانبية.
 - سريع النمو.
 - غير محاط بغشاء خارج الورم.
 - لديه القدرة على الانتشار.
 - قد يحدث ارتجاع الورم بعد استئصاله.
 - يسبب الوفاة.

الأعراض:

- الإحساس بالتعب الشديد.
- فقدان الوزن دون سبب واضح.
- الحمى والتعرق الليلي.
- تغيرات في الجلد كالأحمرار والانتفاخ، تغيير اللون لداكن أو ظهور كتل تحت الجلد.
- وتغيرات واضحة في الشامة.
- تغيرات في عادات التبرز كالإمساك والاسهال والسعال المستمر...
- آلام مستمرة في المفاصل وعضلات الجسم وافرزات غير طبيعية أو ترف.

أسباب الإصابة بالسرطان:

ينشأ السرطان من خلية واحدة، ويتم تحول الخلية الطبيعية إلى خلية سرطانية في مراحل متعددة، وعادة ما يتم ذلك التحول من أفة محتملة السرطان إلى أورام خبيثة، وهذه التغيرات ناجمة عن التفاعل بين عوامل الفرد الوراثية «الجينية» وبعض العوامل الخارجية. وتزيد نسبة الإصابة بالسرطان بشكل كبير عند التقدم في السن، ويعود ذلك على الأرجح إلى زيادة مخاطر الإصابة بسرطانات معينة مع التقدم بالعمر وتراكم مخاطر الإصابة بالسرطان. يتم إلى جانب انخفاض فعاليات آليات الإصلاح الخلوي كلما تقدم الفرد في السن.

كما أن تعاطي التبغ والكحول وقلة تناول الخضروات والفواكهة والإصابة بفيروس الالتهاب الكبدي C و B والإصابة بالفيروس المسبب سرطان عنق الرحم هو من عوامل الأخطر الرئيسية التي تقف وراء الإصابة بسرطان عنق الرحم الناتج عن فيروس الورم الحليم البشري من أهم أسباب وفاة النساء جراء السرطان في البلدان المنخفضة الدخل..

ويمكن تلخيص الأسباب المعروفة للإصابة بالسرطان في ما يأتي:

- استهلاك التبغ او مشتقاته.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- قلة تناول الخضروات والفواكه.
- الخمول البدني.
- تعاطي الكحول.
- أنواع العدوى المنقولة جنسيا مثل العدوى بفيروس الإيدز أو الفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم.
- التعرض للدهان الناجم عن حروق الوقود الصلب داخل المباني.

عوامل الخطر:

- العمر: معظم حالات السرطان تكتشف عند سن 55 أو أكبر إلا أن السرطان ممكن أن يكتشف عند أي مرحلة عمرية.
- نمط الحياة: يزيد معدل السرطان لدى الأفراد ذوي السلوكيات غير الصحية كالتدخين وشرب الكحول. والتعرض المباشر لأشعة الشمس والعلاقات الجنسية المحرمة.
- التاريخ العائلي: تتحمل الوراثة 10,5\ من نسبة الإصابة بالسرطان، ولكن ليس بالضرورة أن كل من لديه عامل وراثي يصاب بالسرطان.

4- الحالة الصحية: هناك علاقة بين الأمراض المزمنة والسرطان مثل مرض التهاب القولون المزمن.

الأعراض والعلامات:

تختلف الأعراض حسب العضو المصاب في الجسم، وتكون ما بين حمى وألم وشعور بالتعب والإرهاق وتغير مفاجئ في الوزن (نقص الوزن) كما تظهر كتلة أو سمك محسوس تحت الجلد ويتغير لون الجلد (اصفرار): احمرار "التحول إلى اللون الداكن" أو وجود جروح لا تلتئم، كحة مستمرة، بحة في الصوت، صعوبة في البلع، عسر في الهضم، تغير في عادة التبرز والإخراج.

التشخيص:

قد يقوم الطبيب بأحد الإجراءات الآتية:

لتشخيص المرض حسب حالة المريض وهي:

- 1- الفحص السريري: يفحص الطبيب جسم المريض ويبحث عن أي كتلة أو تغير في لون الجلد أو زيادة في الحجم تدل على حدوث السرطان.
- 2- فحوصات المختبر: ويتم ذلك بأخذ عينة من الدم للكشف عن السرطان مثل سرطان الدم.
- 3- الأشعة: تعمل الأشعة على فحص العظام الداخلية مثل الأشعة الصوتية وأشعة العظام والتصوير بالرنين المغناطيسي والأشعة المقطعية.
- 4- الخزعة: هناك طرق مختلفة لجمع عينة الخزعة، ويعتمد أخذ الخزعة على نوع السرطان يكون هذا الفحص أفضل طريقة لتشخيص المرض.

يساعد تشخيص السرطان في مرحلة مبكرة على السرطان في مرحلة مبكرة، ويجري بصورة منتظمة للفئات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض، وقد أوصت الجمعية الأمريكية للسرطان بمجموعة فحوصات طبية تجرى للوقاية من السرطان للبالغين.

الفئات الأكثر عرضة لأنواع السرطان:

- 1- سرطان الثدي: النساء عند عمر 40 عاما أو أكثر.
- 2- سرطان عنق الرحم: النساء عند عمر 21 عاما أو أكبر.
- 3- سرطان القولون: النساء والرجال معا عند عمر 50 عاما أو أكثر.
- 4- سرطان البروستات: الرجال عند عمر 50 عاما أو أكبر.

مراحل الإصابة بالسرطان:

يبعث الطبيب عن مراحل انتشار المرض في الجسم وبصفة عامة يصنف السرطان بأربع مراحل تبدأ من المرحلة الأولى إلى المرحلة الرابعة، وتعد المرحلة الرابعة الأشد خطرا.

مضاعفات السرطان:

التفاعل غير الطبيعي للجهاز المناعي مع السرطان في بعض الحالات يتفاعل الجهاز المناعي ويهاجم الخلايا السليمة.

انتشار المرض قد يهاجم السرطان أجزاء أخرى من الجسم، وغالبا يمكن التحكم به لكن لا يمكن علاجه.

عودة المرض مرة أخرى: بعض أنواع السرطان من الممكن أن تعاود الظهور مرة أخرى، لذلك من المهم متابعة الحالات بعد العلاج.

العلاج:

يعتمد علاج السرطان على عوامل عدة، لعل أبرزها نوع السرطان ومرحلته، وحالة المريض الصحية.

الغرض من علاج السرطان:

العلاج الأولي: ويتم عادة عن طريق الجراحة بغرض التخلص من الخلايا السرطانية.

العلاج المساند: يعمل على قتل الخلايا السرطانية المتبقية بعد العلاج الأولي كالعلاج الكيميائي أو الشعاعي أو الهرموني.

العلاج التلطيفي: وهو العلاج بغرض التحكم في مضاعفات المرض.

خيارات علاج السرطان:

- 1- العلاج الجراحي للتخلص من الورم.
 - 2- العلاج الكيميائي: وهي أدوية تعمل على قتل الخلايا السرطانية.
 - 3- العلاج الإشعاعي: باستخدام أشعة عالية الطاقة مثل أشعة إكس.
 - 4- زراعة خلايا الجذع: وذلك بواسطة نقل نخاع العظم، ويمكن أن يؤخذ من المريض أو من متبرع.
- العلاج البيولوجي: يساعد الجهاز المناعي للجسم على الكشف عن الخلايا السرطانية ومحاربتها.
- العلاج الهرموني: بعض أنواع السرطان تتغذى على هرمونات الجسم مثل سرطان الثدي والبروستات وعند التخلص من هرمون الجسم تموت الخلايا السرطانية.

الوقاية:

- لا توجد طريقة محددة للوقاية من السرطان، لكن هناك عوامل تقلل من خطر المرض، وهي:
- الامتناع عن التدخين: هناك علاقة قوية بين السرطان والتدخين خصوصا سرطان الرئة.
 - تجنب التعرض المباشرة لأشعة الشمس خصوصا الأشعة فوق البنفسجية الضارة وذلك بالجلوس في الظل وارتداء الملابس الواقية واستخدام دهن واق من أشعة الشمس.
 - التغذية السليمة: باختيار الأغذية الصحية كالفواكه والخضروات واختيار الحبوب الكاملة كالشوفان والأرز البني والقمح المجروش.
 - ممارسة الرياضة بانتظام: ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميا تساعد على تقليل فرصة حدوث السرطان.
 - المحافظة على الوزن المثالي: أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة وطيدة بين السمنة (زيادة الوزن) والسرطان، ويمكن الوصول إلى الوزن المثالي بالرياضة المنتظمة والتغذية السليمة.
 - إجراء فحص طبي بانتظام.
 - التطعيمات: توجد فيروسات محددة تسبب السرطان مثل فيروس الالتهاب الكبدي الوبائي (ب) الذي يسبب سرطان الكبد والفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم وبإمكان التطعيم أن يقي بإذن الله من هذه الفيروسات.
 - اخذ قسط كافٍ من النوم والراحة.
 - تجنب ضغوط الحياة.
 - ممارسة الهوايات المفضلة.

أربع علامات يمكن أن تدل على سرطان غير معروف!

والشعور بالغثيان أو عدم الراحة حول معدتهم". وقالت: "السرطان سرطانات معقد، لكن أكثر الأعراض شيوعا التي يجب الانتباه إليها هو وجود كتلة، يمكن أن تكون في أي مكان من الجسم بما في ذلك ذراعك أو ساقك. معظم الكتل ليست ضارة، والكتلة التي لا تكبر، ولا تسبب أي ألم، أو التي كانت موجودة منذ فترة طويلة من غير المحتمل أن تكون شيئا يدعو للقلق. ولكن إذا كان ينمو بسرعة أو يبلغ قياسه أكثر من خمسة سنتيمترات - بحجم كرة الجولف تقريبا - فعليك فحصه من قبل طبيبك العام".

وتابعت: "يمكن أن يبدأ سرطان الساركوما أيضا في العظام، والأعراض الأكثر شيوعا التي يعاني منها الأشخاص المصابون بسرطان العظام هي الألم غير المبرر أو الرقة حول العظام. إذا كان الألم يزداد سوءا ولا يزول مع الراحة، أو في الليل، يجب أن تذهب لرؤية طبيبك لفحصه".

وقالت بيكلي: "ملاحظة الدم في البراز أو القيء يمكن أن يكون أيضا علامة على ورم اللحمة المعدية المعوية أو الجهاز الهضمي. هناك الكثير من الأسباب لظهور الدم في البراز أو القيء، ولكن يجب فحصها من قبل أخصائي طبي".

وقالت الدكتورة سوريل بيكلي، مديرة الأبحاث والسياسات ودعم ساركوما المملكة المتحدة: "إذا لم تكن قد سمعت بالساركوما من قبل، فأنت لست وحدك. الساركوما هو نوع نادر من السرطان يمكن أن يصيب أي جزء من الجسم، في الداخل أو الخارج، بما في ذلك العضلات والعظام والأوتار والأوعية الدموية والأنسجة الدهنية. نحن نعلم أن حوالي 15 شخصا يتم تشخيص إصابتهم بسرطان الساركوما يوميا في المملكة المتحدة. ويمكن أن يؤثر على أي شخص، في أي عمر، ومن الضروري أن يتعرف اختصاصيو الرعاية الصحية على علاماته وأعراضه".

أربع علامات يمكن أن تظهر بعد تناول الطعام:

- آلام في المعدة.
- الشعور بالمرض.
- فقدان الشهية.
- الشعور بالشبع بعد تناول كمية قليلة من الطعام.
- وأضافت بيكلي: "يمكن لبعض أشكال الساركوما المعروفة باسم ورم اللحمة المعدية المعوية، أو GIST، أن تبدأ في الجهاز الهضمي. ومع هذا النوع من الساركوما، غالبا ما يعاني الأشخاص من أعراض مثل التعب وفقر الدم وفقدان الوزن

الأنسجة الرخوة والعظام - ويمكن أن تؤثر الساركوما على أي جزء من الجسم. ونظرا لحقيقة أنه غير معروف ومفهوم من قبل معظم الناس، تحدث أحد الخبراء حصريا مع "إكسبريس" حول علامات المرض التي يجب البحث عنها.

أمراض لا يُنصح المصاب بها بالسفر جوا

جرتين منها وفقا لوصفة الطبيب". وينصح الطبيب من يعاني من الربو القصبي أن يحمل معه على متن الطائرة جهاز الاستنشاق دائما، لأن الهواء الجاف في صالون الطائرة يمكن أن يسبب نوبة ربو.

ووفقا له، قد يواجه الشخص المصاب باضطرابات نفسية مخاطر غير متوقعة أثناء الرحلة الجوية. ويقول: "إذا كان الراكب يعاني من اضطرابات نفسية، فإن الرحلات الجوية تشكل خطورة عليه وعلى الركاب الآخرين. لأنه قد يصاب بالذهان الحاد، وبنوبة هلع".

وينصح الطبيب كبار السن والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة بضرورة استشارة الطبيب قبل السفر جوا.

التي يجب البحث عنها، فإن البعض الآخر ليس معروفا جيدا. وتدرج الساركوما في الفئة الأخيرة، حيث وجد استطلاع حديث أن 90 من الناس لم يكونوا على دراية بما هو السرطان. عادة ما يتم تقسيم الساركوما إلى فئتين -

ووفقا له، من الأفضل على الشخص الذي يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية الامتناع عن السفر بواسطة الطائرة. وكمثال على هذه الأمراض، تقام ارتفاع مستوى ضغط الدم واضطراب ضربات القلب. كما أن الأشخاص الذين يعانون من القصور الوريدي المزمن ينتمون إلى مجموعة خطر خاصة، لأن وضعية الجلوس القسرية يمكن أن تؤدي مع انخفاض الضغط إلى تجلط الدم الحاد، والانسداد الرئوي في أسوأ الحالات.

ويقول: "يحتاج هؤلاء الأشخاص إلى عمل تمارين رياضية على متن الطائرة، وعليهم الطيران بملابس ضاغطة وتناول أدوية تحسن حالة الأوعية الدموية. وقد يتطلب الأمر تناول

هناك أكثر من 200 نوع مختلف من السرطانات المعروفة، والتي يتم تحديدها عادة من خلال مكان ظهورها في الجسم. وفي حين أن بعض التكرارات للمرض معروفة جيدا، حيث يدرك الكثير من الناس الأعراض

أعلن الدكتور رومان غورينكوف كبير الخبراء في وزارة الصحة الروسية، أن من الأفضل لكل من يعاني من أمراض مزمنة الامتناع عن السفر بالطائرة. ويشير الطبيب في حديث لراديو "سبوتنيك" الروسي إلى أن إقلاع الطائرة وهبوطها يصاحبه تقلبات مفاجئة في الضغط الجوي داخل الطائرة. كما ان الركاب يعانون من الإجهاد خلال فترة الطيران، لأنهم على مدى عدة ساعات يكونون في وضعية الجلوس ويتنفسون هواء قليل الرطوبة.

ويقول: "يمكن أن تؤدي تقلبات الضغط أثناء الطيران إلى تقادم أمراض الأذن، مثل التهاب الأذن الوسطى المزمن. هذا المرض من موانع السفر بالطائرة".



حتى لا تخذلك..

كيف تقوم بتمرين ذاكرتك؟

نحن بحاجة دائمة إليها ومع ذلك، يحدث أحيانا أن تخذلنا ذاكرتنا، فننسى اسم شهرة أحد الأشخاص أو تاريخ مولد أحد الأصدقاء. مهما كانت هذه الهفوات غير خطيرة، إليك بعض الطرق التي تساعدك على تمرينها.

احترام عملية الحفظ

فك التشفير

يتم الحفظ دائما بالطريقة نفسها: نكتسب معلومة جديدة ونحفظها ثم نعود إليها عند الحاجة. في كل من هذه المراحل الثلاث، قد تواجه صعوبات أو مشكلات عميقة الذاكرة. لذلك، يساعد تحديد هذه العناصر المقلقة قبل حدوثها على تجنبها وتحسين الذاكرة.

تخفيف الذاكرة قصيرة الأمد

تساعدنا الذاكرة قصيرة الأمد على القيام بالمهام اليومية، غير أن كل ما يدخل إليها يختفي في الثانية التالية. إنها ذاكرة مصممة كي تتسبب، متطابرة وحساسة إلى التداخلات، تحمي الدماغ من الإغراءات المفرطة التي لا داعي لأن يحتفظ بها. تحفظ هذه الذاكرة ما مدله سبع معلومات في هذه الفترة الوجيزة. قم بهذا الاختبار، وعدد عشرة منتجات تريد شرائها من المتجر. من المحتمل جدا ألا تتذكر سوى الأغراض السبعة الأولى التي تحتاجها.

تخلص من الفوضى التي تعم هذه الذاكرة كل ما عليك فعله هو كتابة المهام التي عليك

إنجازها خلال النهار: سيساعدك ذلك على تجنب امتلاء ذاكرتك القصيرة الأمد.

تمرين الذاكرة طويلة الأمد

تتمثل إحدى أفضل الطرق لتذكر حدث ما في مشاركته مع الآخر، لأن ذكره يستدعي تكراره، ما يسمح بتكريزه في الذاكرة طويلة الأمد. تحفظ الذاكرة طويلة الأمد المعلومات بالطريقة نفسها دائما:

1- تصنف المعلومات التي تصل إليها كما يفعل أمين المكتبة الذي يسجل على كل كتاب رقمه: ترمزها.

2- تربط الذاكرة كل معلومة بفكرة أو بصورة، فتلتصق هذه الأخيرة بها لمساعدتك على إيجادها لاحقاً بشكل أسرع وأسهل.

3- في النهاية، تحتاج الذاكرة إلى تكرر المعلومات خمس إلى ست مرات خلال اليوم لتسجلها بشكل صحيح في الدماغ. تفترض هذه العملية شرطاً أساسياً آخر للذاكرة السليمة وهو النوم بشكل كافٍ. ففي الواقع، تؤدي قلة النوم إلى تشتت الانتباه خلال النهار

وبالتالي إلى العجز عن ترميز المعلومات والذكريات. فضلاً عن ذلك، 60 في المئة من

المشي السريع المنتظم ليس كافياً

لشباب دائم.. حافظ على قوة عضلاتك



تقارن القوة أمر بالغ الأهمية ليس ليجي كمال الاجسام فحسب، بل بالنسبة إلينا أيضاً. إليك بعض التفاصيل ونصائح الخبراء.

عندما يتعلق الأمر بممارسة الرياضة، لا يعود المشي السريع المنتظم لمدة 30 دقيقة كافياً. تظهر الدراسات أن تمارين القوة هي مفتاح لحيات أطول وأكثر صحة. يقول كيلي ماكولي، مشرف على المرضى في معهد ماساتشوستس العام الاستشفائي للمهن الصحية، "تمارين القوة لدى كبار السن مهمة، إذ يمكن أن تبطن انخفاض كتلة العضلات والتحمل العضلي المرتبطين بالعمر، فيحافظ المسنون على صحة جيدة لفترة أطول".

فوائد العضلات الأقوى

مع التقدم في العمر، تبدأ الأنسجة العضلية لدينا بالانخفاض، وفي السبعين عاماً يكون معظمنا قد فقد ربع قوة العضلات. لذا تعتبر تمارين القوة (تسمى تمارين المقاومة ورفع الأثقال أيضاً) مسألة حيوية وقد تساعدنا على التقليل من خطر السقوط، هشاشة العظام، آلام الظهر، الاكتئاب، وحتى التهاب المفاصل. يقول ماكولي: "زيادة القوة تزيد الاستقرار حول المفاصل، ما يساعد على الحد من الألم الذي يرافق التهاب المفاصل".

أشارت دراسات نشرت هذا العام إلى أن المسنين الذين يمارسون تمارين القوة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، يحسنون الوظائف المعرفية بالمقارنة مع أولئك الذين لا يمارسون هذه التمارين. فضلاً عن ذلك، استنتجت دراسة أجراها باحثون في كلية هارفارد للصحة العامة ونشرت على الانترنت ضمن أرشيف الطب الباطني، أن 150 دقيقة من تمارين رفع الأثقال في الأسبوع يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 34 في المئة.

بطبيعة الحال، تعارب تمارين رفع الأثقال السمنة، بحسب ماكولي: "كلما زادت كتلة العضلات لديك، تحسنت عملية الأيض في جسمك، لذلك، يحرق أي شخص يتمتع بكتلة عضلات كبيرة مزيداً من السعرات الحرارية".

كيف نبدا؟

على غرار أي نوع من أنواع الرياضة تتحدى تمارين القوة القلب، لذا راجع الطبيب للتأكد من أن قلبك سيستجيب لهذا التحدي. قد تؤدي تمارين القوة إلى إصابة العضلات والأوتار إذا لم تمارس بشكل صحيح. بحسب ماكولي، ستتعرض لإخاطر في حال بدأت تمارين القوة من دون توجيه مدرب محترف ومن دون تصريح من قبل الطبيب. يمكن أن تشمل الإخاطر المحتملة سلاطات العضلات، إصابة الوتر أو الرباط، أو حتى إصابة أكثر

الذاكرة طويلة الأمد، تلك التي تحفظ ذكرياتك وتسمح لك بإعادتها إلى الوعي عند الحاجة. للبدء في ذلك، من المهم رفع السقف كثيراً. بحسب نتائجك، يكفي زيادة الصعوبة بشكل تدريجي: احفظ كل اسبوع ثلاثة أسماء، ثلاثة أرقام، ثلاثة أحداث جديدة من دون أن تخطئ، لخص كتاباً قرأته أخيراً من دون أخذ رؤوس الأقسام، إلخ.

لكن لتتجح في مواجهة تحديات مماثلة، يجب أن تلبى شرطاً أساسياً، حتى في إطار جدول عمل حافل: إيجاد الوقت لممارسة هذه التمارين، فهي تتطلب استثمار بعض من وقتك. في النهاية، هذه الاستراتيجيات اليومية تساعدك على الاهتمام بذاكرتك بنفسك، ويوماً بعد يوم، ستتمكن بالتأكيد من تنشيطها.

الذاكرة تشبه العضل

في الحياة اليومية، نتلقى كميات مفرطة من المعلومات. مع ذلك، ليس بالضرورة أن نشط الذاكرة من خلالها. يمكننا تحفيزها من خلال طرق كثيرة، لكن من دون إجهادها.

الألعاب

في الحياة اليومية، نتلقى كميات مفرطة من المعلومات. مع ذلك، ليس بالضرورة أن نشط الذاكرة من خلالها. يمكننا تحفيزها من خلال طرق كثيرة، لكن من دون إجهادها.

تلخيص النهار

كل مساء، كرس 10 دقائق من وقتك للذكريات. أي ذكريات؟ تلك المتعلقة بالناس الذين قابلتهم، والأصدقاء الذين تحدثت إليهم في آخر الأخبار. أعد تشكيل صورة الأشخاص الذين رأيتهم في النهار. يساعدك هذا التمرين على تحفيز مختلف مستويات ذاكرتك من دون

مواجهة التحديات اليومية لقياس مدى اضطراب الذاكرة بشكل أفضل، حاول مواجهة التحديات اليومية البسيطة: على سبيل المثال، احفظ رقم هاتف جديداً بدلاً من تسجيله على الجوال، اجبر نفسك على تسجيل ساعة وتاريخ موعد مهم، شاهد الأخبار وتذكر بدقة معلومة رقمية. هذه التحديات الأولية تسمح لك بتقييم قدرات

مواجهة التحديات اليومية

لقياس مدى اضطراب الذاكرة بشكل أفضل، حاول مواجهة التحديات اليومية البسيطة: على سبيل المثال، احفظ رقم هاتف جديداً بدلاً من تسجيله على الجوال، اجبر نفسك على تسجيل ساعة وتاريخ موعد مهم، شاهد الأخبار وتذكر بدقة معلومة رقمية. هذه التحديات الأولية تسمح لك بتقييم قدرات

تنمية قدرات الطفل تتحكم بذاته

دور الأسرة في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل



تعتبر الطفولة من المراحل النشطة في حياة الإنسان، والطفل يجد ذاته تكمن بداخله طاقة كبيرة تتمثل بانفعالات متفادته تنتج عنها قدرات ومواهب قد تختلف من طفل إلى آخر، لهذا من الضروري على الأم والأب تفهم هذه النقطة وعدم تجاهلها.

نلاحظ اتباع أساليب المقارنة لدى أولياء الأمور أو عدم تفهم نطم شخصية الطفل، حيث نجد الطفل الأكبر يختلف عن تصرفات الطفل الأصغر عمراً وقد يختلف عنه في الحركة والتفاعل وسرعة الاستيعاب في هذه الحالة قد يواجه الطفل الأكبر ضغوط من الوالدين لممارسة رياضة معينة أو تادية عمل لا يميل له الطفل أو قدراته لا تسمح بذلك أو في بعض الاحوال لا ينجح المستوى المتقدم الذي يطمح له الوالدين نجد الأب والأم في هذا المجال يمارسون اسلوب الضغط والتأنيب للطفل لهذا تظهر علامات اليأس ولاخوف عليه وقد لا يفكر في تكرار السلوك خوفاً من عواقبه.

هناك أمر ضروري لابد من فهمه الا وهو اختلاف قدرات الأطفال فكل طفل يمتلك قدرات قد لا تكون متوافره في أخيه أو عند زميله في المدرسة لهذا على اولياء أن يتبعوا أفضل الطرق التربوية في تعزيز الثقة عند الطفل فالثقة أمراً ضروري في سبيل بناء الشخصية ونمائها وتطورها، والثقة عنصر مطلوب وأساسي لدى كل فرد في سبيل مواجهة الحياة وأعبائها المختلفة ولتفادي مشكلات الثقة عند الطفل اليكم أفضل الطرق المقترحة لتجنب أزمة عدم الثقة في النفس عند الأطفال:

1. إيضاح الأخطاء وتصحيحها للطفل:

فلا بد من توضيح أن الفشل لا يعني النهاية، بل البداية لتصحيح الأخطاء والمحاولة من جديد، لذا يجدر بالوالدين تعليم الطفل عدم الخوف من تكرار التجربة عند الفشل في أمر ما مع البحث عن السبب الذي أدى إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية وتصحيح المفاهيم الخاطئة لديه.

فمن خلال المشاركة يستفيد الطفل مهارات مختلفة وجديدة تزيد من اندفاعه نحو الإنجاز وإثبات الذات.

6. ساندته وادعمه نفسياً:

تتمثل مسانده الطفل ودعمه نفسياً من خلال تقديم المساعدة والتشجيع على تحقيق الذات من خلال المحاولة وعدم اليأس ومن خلال المشاركة والشعور بالأهمية. في الإختام لا تنسى أن تخصص وقتاً لطفلك ولا لممارسة ما يحب ويفضل ولكي يبرز من خلالها مهاراته ويعبر بها عن نفسه بثقة ولكن بحدود معينه حتى لا تتحول الثقة بالنفس ثقة عمياء وغير محببه.

فقد أثبتت الأبحاث الحديثة التي ينصح بها خبراء التربية وعلماء النفس إلى ضرورة تنمية قدرات الطفل على التحكم بذاته وضبط النفس لمواجهة صعوبات الحياة في المستقبل، ولكن الأهم من ذلك هو تربية الطفل على حب التعاون والتسامح مع الآخرين وحسن الحوار والتيقظ الدائم والانضباط الشخصي وإقامة علاقات اجتماعية بناءة واتخاذ قرارات مسؤولة في أصعب الظروف.

2. التعبير عن التقدير بالشكر والامتنان؛ من الضروري أن نعبر لاطفالنا عن شكرنا وتقديرنا في حال تحقيق أمر يحتاج الثناء حيث أن الشكر والثناء للطفل يعمل على زيادة الرغبة في الإنجاز وإثبات الذات.

3. لا تبين له شفتك!

لان شعور الشفقة قد يشعره بالأسف في مواجهة المشكلات، لذلك لابد من تعويده على الشجاعة وعدم اظهار التعاطف لان التعاطف الزائد يؤدي إلى التراجع وعدم الثقة بالذات.

4. لا تقارن!

خطأ شائع يتكرر لدى الآباء والأمهات وهو أسلوب المقارنة، مثال: فلان أفضل منك، أخيك مبدع وأنت عكس ذلك، أنت غبي، كسول .. الخ حيث أن المقارنة تؤدي إلى تراجع الثقة وعدم الرغبة في التجربة والمحاولة من جديد ولها آثار سلبية تراكمية قد تؤثر بشكل سلبي في المستقبل.

5. المشاركة والمنافسة:

من الضروري تشجيع مشاركة الطفل وتعليمه قيم العمل والاجتهاد من خلال العمل في فريق

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM

www.akhbarelyoum.dz

عقوبات.. ومدونة للأخلاقيات..

آليات جديدة لمكافحة الفساد عند إبرام الصفقات

03

نسبة النجاح في بكالوريا 2023 بلغت 50,63 بالمائة

تلاميذ الرياضيات في الصدارة.. وصدمة في شعبة الفلسفة

04



وزارة التعليم العالي تُطمئن الناجحين:
"جاهزون لاستقبالكم.."

بمناسبة زيارة الرئيس
تبون إلى بكين



محور الجزائر- الصين
يتعزز..

03

بمناسبة موسم
الاصطياف

الدرك تُسَطّر
مخططاً وقائياً

04

الوزير أحمد بداني
يكشف:



قراءة 40 ألف صياد
استفادوا من تعويضات

04

لوقاية من حرائق
الغابات

وزارة المصايد
ترفع حالة التأهب

05

كسبت رهانا مزدوجا بمناسبة
الألعاب العربية

الجزائر تؤكد جاهزيتها لتنظيم
أكبر المواعيد الرياضية

16

الديوان الوطني للأرصاد
الجوية يتوقع:

"موجة الحر الشديد
ستستمر.."

04