

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM
www.akhbarelyoum.dz

لإنجاز وتهيئة بعض المؤسسات الاستشفائية وزارة الصحة تستعين بوزارة السكن..

03

أبرزها الرئيس تبون في كلمة ألقاها للأمم المتحدة:

هذا ما حققته الجزائر.. وهذه مواقفها..

03

- مجلس الأمة: "خطاب الرئيس عبّر عن حكمة واقعية وحنكة سياسية"
- رئيس الجمهورية يواصل لقاءاته في نيويورك



عبر الحدود مع المغرب.. إحباط محاولات إدخال 9 قناطر من الكيف إلى الجزائر

04

"بنك الاتحاد الجزائري"
بموريتانيا



تدشين أول بنك
جزائري بالخارج

04

تحدث عن مؤشرات لنجاح
الموسم الدراسي.. بلعابد:

"متطلبات قطاع التربية
تم التكفل بها"

03

مع اقتراب المولد
النبوي الشريف..



حملة تحسيسية حول
أخطار الألعاب النارية

16

تنديد فلسطيني
وتوعّد بالرد

الصهاينة يقتحمون
جنين مجدداً

07

الحماية المدنية.. برفو



تمكنت فرق الحماية المدنية الجزائرية المتواجدة بمدينة درنة الليبية، من انتشال 198 جثة منذ بداية عملها في إطار المهمة التضامنية إثر الإعصار الذي ضرب هذا البلد مؤخرا، حسب ما أشار إليه، بيان للمديرية العامة للحماية المدنية.

وأوضح المصدر ذاته أنه تم يوم الثلاثاء، انتشال 61 جثة بمدينة درنة الليبية، ليرتفع العدد الإجمالي للضحايا الذين تمكنت وحدات الحماية المدنية من انتشال جثثهم، منذ بداية مهمتهم التضامنية، إلى 198 جثة.

وتشارك فرق الحماية المدنية المتواجدة بليبيا منذ نحو أسبوع، في عمليات الإنقاذ والإغاثة عقب الفيضانات الأخيرة الناجمة عن إعصار قوي ضرب شرق ليبيا.

وتتكون هذه الفرق من 113 عوناً من مختلف الرتب والتخصصات، منها فرقة الغطاسين، والفرقة الطبية المختصة في طب الكوارث، فرقة إدارة العمليات، فرق البحث والإنقاذ، الفرق السينوتقنية، الفرق اللوجيستكية وأخصائيين نفسانيين.

وتشير أحدث البيانات المؤكدة من وزارة الصحة الليبية - حسب ما نقلته منظمة الصحة العالمية - إلى وفاة قرابة 4000 شخص، بالإضافة إلى إحصاء الألاف من المفقودين.

تبون يشكر 184 دولة

هذا جديد تسيير المطاعم المدرسية

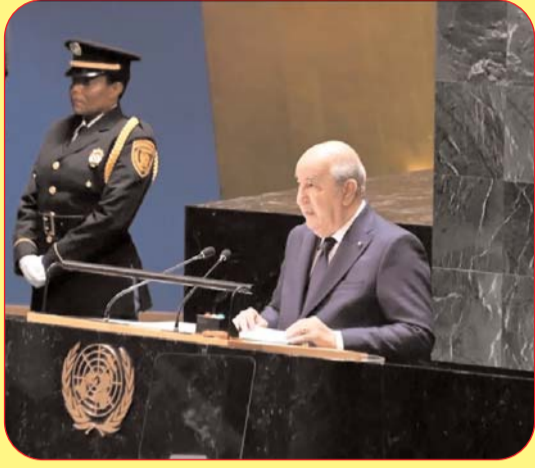


أكد وزير التربية الوطنية السيد عبد الحكيم بلعابد، يوم الثلاثاء، بمشورية (ولاية النعامة) ان الحكومة ستعكف على انشاء الاطر القانونية للديوان الوطني للمطاعم المدرسية بغرض تنصيبه وتفعيله. فبإبتدائية "الشهيد محمودي مدني" بالمشورية، بمناسبة الدخول المدرسي 2023-2024، افاد الوزير ان "الحكومة ستعكف على انشاء الاطر القانونية للديوان الوطني للمطاعم المدرسية بغرض تنصيبه وتفعيله ومعالجة كل الاختلالات التي قد تشوب عملية الإطعام على المستوى الوطني" مبرزا الأهمية التي يوليها رئيس الجمهورية السيد عبد الحكيم بلعابد، لا سيما بالنسبة للقائمين بالمناطق النائية والبعيدة بتوفير لهم كل الشروط اللازمة للتقدم من إتمام ونقل مدرسين. وكان رئيس الجمهورية قد أمر خلال ترؤسه الاجتماع الأخير لجلس الوزراء بالإسراع في استحداث ديوان وطني للمطاعم المدرسية يتكفل حصريا بالعملية، كما جدد حرصه على إيلاء الأهمية البالغة والاستثنائية للمطاعم المدرسية في المناطق البعيدة لما لها من دور اساسي في توفير المناخ السليم بضمن تدرّس أمثل، بالإضافة إلى إعطاء البلديات الفقيرة والضعيفة من أعباء وتكاليف النقل بالمدارس الابتدائية، على أن تتحمل الدولة هذه المسؤولية كاملة وذلك حفاظا على ديمقراطية التعليم.

وبعدما، نوه السيد بلعابد بأهمية النقل المدرسي في تحقيق تدرّس مريح للتلاميذ بهذه المناطق، ذكر ان "كل الحافلات الموجهة للنقل المدرسي ممنوع توجيهها لغير التلاميذ".

وفي تدخله خلال أشغال الدورة 78 للجمعية العامة للأمم المتحدة، شدد رئيس الجمهورية على أنه "حان الوقت للتفكير معا في سبل إعلاء قيم ومبادئ ميثاق الأمم المتحدة وتعزيز التزاماتنا الجماعية وإرساء الأسس المتينة التي تقضي إلى المزيد من التعاون العالمي الفعال بشأن القضايا الرئيسية"، بهدف "التمكّن من تكريس السلم والأمن الدوليين والتنمية المستدامة في عالم متعدد الأقطاب".

أكد رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، بنيويورك، أن الجزائر التي تتأهب لتبوء مقعدها غير الدائم في مجلس الأمن "على وعي والمسؤولية الملقة على عاتقها" بالنظر إلى التحديات التي تواجهها المجموعة الدولية، حيث "ستسخر في هذا الصدد خبرتها الثرية في مجال الوساطة وتغليب التسوية السلمية للنزاعات".



رئيس الكاف يهتئ اتحاد الجزائر



هنا رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم الدكتور باتريس موتسيبي فريق اتحاد الجزائر عقب تنصيبه بالكأس الإفريقية الممتازة على حساب نادي الأهلي المصري، حسب ما أفادت به الاتحادية الجزائرية لكرة القدم هذا الثلاثاء على موقعها الرسمي. وجاء في برقية التهئة التي بعث بها المسؤول الأول للكاف إلى الأمين العام للاتحادية الجزائرية لكرة القدم منير ديبشي: "لقد تابعت باهتمام وشغف كبيرين الأداء الرائع لفريق اتحاد الجزائر في نهائي الكأس الإفريقية الممتازة التي توج بها على حساب نادي الأهلي المصري بلعب الطائفة بالملكة العربية السعودية.. لقد بلور الفريق كرة قدم من المستوى العالمي وأردت بهذه المناسبة أن أهنئه شخصيا على أدائه الرائع.. أتمنى له وللاتحادية الجزائرية لكرة القدم المزيد من النجاحات في الاستحقاقات المقبلة".

كما أشاد رئيس الكاف بهذا الأناجز الكروي للاتحاد الجزائر الذي أحرز بالمنااسبة لقبه القاري الثاني في ظرف ثلاثة أشهر بعد كأس الكونفدرالية الإفريقية التي توج بها أمام بونغ أفريكانز التنزاني في شهر يونيو الفارط.

وأضحى اتحاد الجزائر ثان فريق جزائري يحرز الكأس الإفريقية الممتازة لكرة القدم بعد وفاق سطيف الذي نال هذا الشرف في سنة 2015 أمام نفس المنافس المصري بالضربات الترجيحية.

من أجل موسم دراسي آمن..



في إطار الحملة الوطنية التي أطلقتها المديرية العامة للأمن الوطني تحت شعار "معا من أجل موسم دراسي آمن" لمراقبة التلاميذ من جهة، ومن جهة ثانية مرافقة مستعملي الطريق العام بالنصيحة والتوجيه، تواصل مصالح أمن ولاية غرداية - على غرار نظيراتها عبر الوطن - في تنظيم حملاتها التحسيسية التوعوية من خلال خرجاتها الميدانية تزامنا والدخول المدرسي 2023-2024 بهدف الحد من حوادث المرور.

وحسب بيان صادر عن أمن ولاية غرداية، تلتقت "أخبار اليوم" بنسخة منه، فقد تم من خلالها تأسيس السائقين بأهمية احترام قانون المرور والتقييد بقواعد السيادة السليمة، على غرار احترام السرعة القانونية، احترام مسافة الأمان، وضع حزام الأمان، المراقبة الدورية للمركبات، مع تذكيرهم بتجنب السلوكيات السلبية التي من شأنها أن تؤدي إلى وقوع حوادث المرور (المناورات، التجاوزات الخطيرة، السرعة المفرطة..... الخ).

ومن خلال هذه العمليات المتواصلة المستمرة تسعى أمن ولاية غرداية إلى تكريس قواعد السيادة السليمة وغرس الثقافة المرورية لدى الجميع، بهدف حمايتهم ومرافقتهم من مخاطر الطريق.

قالوا

■ "الجزائر كانت قد ناضلت ومنذ نحو 50 سنة خلت ومن هذا المنبر الأممي من أجل إصلاح مكانم الخلل في النظام الدولي الحالي من خلال دعوتها إلى نظام دولي جديد تكون فيه المساواة بين الدول هي المبادئ التي كانت قد تأسست من أجلها منظمة الأمم المتحدة"

رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون في تدخله خلال أشغال الجمعية العامة للأمم المتحدة

■ "الجزائر، تحت قيادة رئيس الجمهورية، جعلت الشباب في طليعة اهتماماتها، لا سيما من خلال دستور 2020، الذي حرص على ترقية قيم المواطنة والتماسك الاجتماعي ومشاركة الشباب في الحياة السياسية"

وزير الشباب والرياضة عبد الرحمان حماد

■ "الجزائر تتجه اليوم نحو الطاقات المتجددة لتنوع مصادرها الطاقوية، وهو توجه يندرج ضمن الحركية العالمية الرامية إلى الحد من انبعاثات الغازات الدفيئة والتخفيف من آثار التغيرات المناخية.."

رئيس المجلس الوطني الاقتصادي والاجتماعي والبيئي بوشناق خلادي

■ "نعماد أشغال الدورة العادية 78 للجمعية العامة للأمم المتحدة يأتي في سياق خطيرة وستكون استثنائية وصعبة على العديد من الدول، خاصة الدول المستضعفة والتي تعاني من جراء الأزمات الدولية سواء الأمنية الغذائية أو الطاقوية"

الدكتور حكيم بوغرارة

■ "مستقبل اللاجئين السوريين في بلدهم وليس في البلدان المستضيفة.. المعاناة ستستمر في منطقتنا إلى أن يساعد العالم في إنهاء الصراع.."

الملك الأردني عبد الله بن حسين

زورورورور



قائد المنتخب الوطني لكرة القدم رياض محرز يظهر بالزيّ الخليجي بمناسبة تصوير إعلان تجاري في السعودية..

السبت أول أيام الخريف



يشهد النصف الشمالي من الكرة الأرضية، على الساعة السادسة صباحا و50 دقيقة (06:50) بالتوقيت العالمي هذا السبت 23 سبتمبر الجاري، أول أيام فصل الخريف فلكيا مع ما يرافقه من انخفاض محسوس في درجات الحرارة حيث ستسقط أشعة الشمس عموديا على خط الاستواء قادمة من النصف الشمالي للكرة الأرضية متجهة "ظاهريا" نحو النصف الجنوبي، سيقلبه في نفس اليوم حول فصل الربيع في النصف الجنوبي، وذلك حسب ما أشار إليه بيان صادر عن جمعية البوزجاني، تلتقت "أخبار اليوم" بنسخة منه.

وذكر البيان الذي حمل توقيع رئيس الجمعية، الأستاذ جمال فهيس أن الاعتدال الخريفي يحدث عادة، حسب معهد الميكانيك السماوية والأزياج بمرصد باريس الفرنسي، إما في الأيام من 20 إلى 23 سبتمبر، بسبب ميلان محور دوران الأرض حول نفسها بزوايا 23,5 درجة، كما ان الشمس ستمر بعقدة النزول الناتجة عن تقاطع الدائرة الكسوفية مع الدائرة الاستوائية السماوية.

تشرق الشمس، في يوم الاعتدال الخريفي في نقطة الشرق تماما كما تغرب في نقطة الغرب أيضا وهما المنقطتان اللتان تمثلان جهتين أصليتين جغرافيا في أي مكان ما، كما ستساوي مدتي الليل والنهار 12 ساعة. وما يميز اليوم التالي هو بداية استطالة مدة الليل تدريجيا..

وحسب نفس المصدر، فإن مدة الخريف لهذه السنة ستدوم نحو 89 يوما و20 ساعة و38 دقيقة..

الطباعة:
شركة الطباعة للجزائر
المنطقة الصناعية العالية - باب الزوار / الجزائر
ص. ب. 5. 410 / جويلية / الدار البيضاء

التوزيع: أخبار اليوم

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

سحب من العدد السابق:
2000 نسخة

الإشهار

من أجل إشهاركم توجهوا إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والإشهار - وكالة ANEP، المتواجدة بـ 01 نهج باستور - الجزائر.

الهاتف الثابت: 021.73.71.28 / 021.73.7678 / 021.74.99.81
الفاكس: 021.73.95.59

البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

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

أبرزها الرئيس تبون في كلمة ألقاها بالأمم المتحدة؛

هذا ما حققته الجزائر.. وهذه مواقفها..

رئيس الجمهورية يواصل نشاطه في نيويورك

أبرز رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، الثلاثاء، بنيويورك (الولايات المتحدة الأمريكية)، المكاسب العتيرة التي حققتها الجزائر في مجال تحقيق أهداف التنمية المستدامة وترقية وتعزيز حقوق الإنسان، كما استعرض الرئيس تبون أهم مواقف الجزائر بخصوص القضايا الدولية، وهي مواقف تنبع من قيمها الثابتة؛ ومن جانب آخر، واصل رئيس الجمهورية نشاطه ولقاءاته الهامة بالعديد من قادة وممثلي الدول.

في كلمة ألقاها خلال مشاركته في أعمال الدورة 78 للجمعية العامة للأمم المتحدة، قال رئيس الجمهورية، أن الجزائر تبنت سخطه التنمية المستدامة وأدرجت كأولوية وطنية ضمن كل الاستراتيجيات والبرامج الحكومية، مؤكدا أن ذلك مكن من "قطع أشواط مهمة جدا وتحقيق نتائج معتبرة في مسار أهداف التنمية المستدامة، سيما في قطاعات التربية، الصحة، البناء، الكهرباء والمياه".

وفي ذات السياق، اعتبر رئيس الجمهورية أنه "بعد مضي أكثر من 8 سنوات على اعتماد برنامج 2030 للتنمية المستدامة وخطة عمل أديس أبابا، لا تزال العديد من الدول النامية تواجه تحديات تستوجب تضامنا أكثر على المستوى الدولي من أجل عالم أفضل ونموذج اقتصادي فعال وعادل يسمح بتحقيق أهداف التنمية المستدامة".

حرص..

ولدى تطرقه إلى موضوع ترقية حقوق الإنسان، قال الرئيس تبون أن "الجزائر التي حظيت بدعم وثقة الدول الأعضاء في مجلس حقوق الإنسان لنيل العضوية فيها، هي طرف في المعاهدات الدولية لحقوق الإنسان وتعمل بكل حرص على تعزيز تعاونها معها ومواصلة تنسيقها مع مختلف هيئات المعاهدات المعنية بحقوق الإنسان وآليات الاستعراض الدولي الشامل"، مذكرا بتقديم الجزائر في نوفمبر 2022 تقريرها الوطني الرابع في إطار هذه الآلية.

وشدد على أن الجزائر "تؤمن إيمانا عميقا بأن احترام حقوق الإنسان وترقيتها هو حجر الزاوية لأي نظام سياسي ذي مصداقية وتعمل على تعزيزها بكل الوسائل الممكنة"، مضيفا أنه إيمان نابع من "تمسك الشعب الجزائري بحقوق الإنسان".

وأشار إلى أن التعديل الدستوري لسنة 2020 يعد "إسهادا على قناعتنا بضرورة تعزيز الحقوق والحريات وأنه لا يمكن أبدا المساس بجوهرها"، حيث كرس هذا التعديل في أحكامه. أضاف الرئيس تبون.



طرفي النزاع من أجل تنظيم استفتاء يسمح بتقرير مصير الشعب الصحراوي.

وفي السياق الإقليمي، أكد رئيس الجمهورية على الجهود التي تبذلها الجزائر للعمل على إيجاد حلول سلمية وجمع الفرقاء لتقريب المواقف ووجهات النظر. ففي الملف الليبي ذكر بدعم الجهود الأممية الرامية لإيجاد حل سياسي يقوده الليبيون أنفسهم ويمكنهم من الحفاظ على وحدة ليبيا وسيادة وسلامة أراضيها.

وبخصوص الوضع في مالي، جدد عزم الجزائر التي تتولى قيادة الوساطة الدولية ورئاسة لجنة متابعة تنفيذ اتفاق السلم والمصالحة المنبثق عن مسار الجزائر، على مواصلة جهودها لتجاوز الصعوبات التي يعيشها هذا البلد الشقيق مع تأكيد الموقف الراض للجوء إلى القوة لفض النزاعات.

أما فيما يتعلق بالوضع المستجد في النيجر، فجدد السيد الرئيس تمسك الجزائر بالعودة للنظام الدستوري بالطرق السلمية وتغليب الحلول السياسية والدبلوماسية، داعيا لتوخي الحذر أمام نوايا التدخل العسكري الأجنبي لما له من عواقب خطيرة، وهي نفس الدعوة التي وجهها للأطراف السودانية، حيث دعا رئيس الجمهورية كافة الأطراف لتغليب لغة الحوار وإنهاء حالة الاقتتال.

الرئيس يواصل لقاءاته..

أجرى رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون أمس الأربعاء محادثات مع نظيره الجنوب إفريقي، السيد سيريل رامافوزا بمقر الأمم المتحدة بنيويورك.

كما استقبل رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، أمس الأربعاء بنيويورك (الولايات المتحدة الأمريكية)، نائبة رئيس جمهورية أوغندا، السيدة جيسكا روز أوبو. في نفس السياق، تحدث رئيس الجمهورية، أمس الأربعاء مع رئيسة مجلس وزراء إيطاليا، السيدة جورجيا ميلوني.

وجرت هذه اللقاءات بمقر الأمم المتحدة على هامش أشغال الدورة 78 للجمعية العامة للأمم المتحدة.

الفلسطينية والذي اختتم باعتماد إعلان الجزائر.

وبالمناسبة، جدد السيد الرئيس المطالبة بعقد جمعية عامة استثنائية لمنح دولة فلسطين العضوية الكاملة في الجمعية العامة للأمم المتحدة، كما دعا محكمة العدل الدولية للاستجابة لطلب الجمعية العامة للمنظمة المؤرخ في 30 ديسمبر 2022 لإصدار رأيا الاستشاري حول الممارسات التي تمس حقوق الإنسان في الأراضي الفلسطينية المحتلة بما فيها القدس الشريف.

كما طالب رئيس الجمهورية مجلس الأمن ب"إصدار قرار يؤكد بموجبه حماية حل الدولتين الذي يحظى بإجماع دولي ووقف الأعمال أحادية الجانب للسلطة القائمة على الاحتلال على رأسها الأنشطة الاستيطانية في الأراضي الفلسطينية المحتلة".

وفي السياق ذاته، أعرب الرئيس عن تمسك الجزائر بمبادرة السلام العربية كإطار لتسوية القضية الفلسطينية وإنهاء الاحتلال الذي يعد السبب الجوهري لعدم استقرار منطقة الشرق الأوسط، مهيبا بالضمير الحي للمجتمع الدولي أن يتحمل المسؤولية التاريخية والأخلاقية لتمكين الشعب الفلسطيني من تقرير مصيره واسترجاع حقوقه كاملة غير منقوصة.

موقف ثابت

جدد رئيس الجمهورية موقف الجزائر الثابت في مساندة القضايا العادلة ودعم الشعوب المضطهدة التي تكافح من أجل التحرر على رأسها القضية الفلسطينية والصحراوي.

وأكد رئيس الجمهورية في كلمته أن "الجزائر التي تمي جيدا ثمن انتزاع الحرية لن تتخلى عن مساندة القضايا العادلة ودعم الشعوب المضطهدة التي تكافح من أجل التحرر"، مشددا أنه من هذا المنطلق سعت الجزائر على الدوام لدعم القضية الفلسطينية لتمكين الشعب الفلسطيني الشقيق من حقوقه غير القابلة للتصرف في إقامة دولته المستقلة على حدود 1967 وعاصمتها القدس الشريف طبقا لقرارات الشرعية الدولية.

وذكر رئيس الجمهورية بمبادرة الجزائر، خلال السنة الماضية، التي كالتت بعد مؤتمر لم الشمل من أجل توحيد الفصائل

نؤه بمداخلته أمام الأمم المتحدة.. مجلس الأمة؛

"خطاب الرئيس عبر عن حكمة واقعية وحنكة سياسية"

نوه مجلس الأمة، برئاسة السيد صالح قوجيل، عاليا بمضامين الخطاب الذي ألقاه رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، يوم الثلاثاء أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة في دورتها 78، والذي جاء "تتويجا" لمسار التقويم والتجديد وإحياء مجد الدبلوماسية الجزائرية في الذاكرة الأممية، حسب ما أفاد به للمجلس.

وجاء في البيان: "تلقى مكتب مجلس الأمة، برئاسة السيد صالح قوجيل رئيس مجلس

طبي يجتمع بأعضاء مجلس اتحاد منظمات المحامين

اجتمع وزير العدل حافظ الأختام السيد عبد الرشيد طبي يوم الثلاثاء بمقر الوزارة مع أعضاء مجلس الاتحاد الوطني لمنظمات المحامين تم خلاله استعراض ومناقشة مختلف انشغالات الاتحاد، لاسيما تلك المتعلقة بمسار إعداد النصوص القانونية، حسب ما أفاد به بيان للوزارة.

وبعد نقاش ثري ومثمر، حضرته إشارات سامية من الوزارة، تم الاتفاق - يضيف ذات المصدر - على "تشكيل فوج عمل مشترك يضم ممثلين عن الاتحاد وإطارات من وزارة العدل، لخصر ودراسة المسائل الخلافية في مشروع قانون العقوبات وقانون الإجراءات الجزائية".

كما تم الاتفاق على "تشكيل فوج آخر لإشراء مشروع قانون الإجراءات المدنية والإدارية والقانون التجاري"، فضلا عن إنشاء "اللية دائمة للتشاور والتنسيق للمساهمة في إثراء النصوص القانونية"، وفقا لذات البيان.

تحدثت عن مؤشرات لنجاح الموسم الدراسي.. بلعابد؛

"متطلبات قطاع التربية تم التكفل بها"

اعتبر وزير التربية الوطنية، السيد عبد الحكيم بلعابد، يوم الثلاثاء أن "مؤشرات نجاح السنة الدراسية 2023-2024 برزت في اليوم الأول من انطلاقها".

وأوضح الوزير في ختام اليوم الذي أشرف فيه على انطلاق الموسم الدراسي الجديد أنه وبناء على متابعتها لإجريات هذا الحدث على المستوى الوطني بعد التحاق كافة الأطر البيداغوجية والإدارية بمناصبهم والتلاميذ بأقسامهم في ظروف حسنة وأريحية تامة فإن هذه المعطيات حريخي الجامعات.

كما تطرق إلى ادراج اللغة الإنجليزية للتدريس في السنة الرابعة ابتدائي بداية من هذا الموسم، إلى جانب إجراءات كثيرة أخرى اتخذت على المستوى التضامني بتوسيع المنحة المدرسية لتشمل أكثر من 500 ألف تلميذ وتلميذة، واستلام المطاعم المدرسية الجديدة في عدد من المؤسسات التربوية.

وفي الأخير جدد الوزير تأكيده بأن الحكومة ستعكف على إعداد النصوص القانونية لإنشاء الديوان الوطني للمطاعم المدرسية وفق التعليمات الأخيرة لرئيس الجمهورية.

إنجاز وتهيئة بعض المؤسسات الاستشفائية

وزارة الصحة تستعين بوزارة السكن..

أفادت وزارة الصحة، في بيان لها أمس الأربعاء، بأنه تم، في إطار التعاون القطاعي، تحويل عملية إنجاز وتهيئة بعض المؤسسات الاستشفائية إلى وزارة السكن والعمران والمدينة لكونه القطاع الأكثر تخصصا في هذا المجال.

وأوضح المصدر ذاته أنه وفي إطار التعاون القطاعي تم تحويل عملية إنجاز المؤسسات الاستشفائية (60 سرير، 120 سرير، 240 سرير، 400 سرير والعيادات متعددة الخدمات) إلى وزارة السكن والعمران والمدينة بالنظر إلى التخصص الذي تملكه لتجسيد هذه المشاريع الميدانية حسب المعايير الدولية وفي آجالها المحددة.

كما أشارت إلى أنه سيتم التنسيق مع وزارة السكن والعمران والمدينة من أجل "تزويدها بكل المعطيات حول مقتضيات ومعايير العمل الصحي التي يتوجب أن تكون في كل هيكل طبي"، علما أن عملية التحويل توجد حاليا في "مراحلها الأخيرة".

وبعد أن لفتت إلى أن "الضرورة قد استدعت تحويل بناء وتهيئة المنشآت الصحية لصالح القطاع المختص وهو قطاع البناء والسكن باعتبار الأفضلية في هذا المجال"، أوضحت وزارة الصحة أنه "يبقى على عاتقها مهمة نبيلة وهي العناية بالمرضى والاهتمام به وتوجيه كل الجهود له والوقوف عند احتياجاته".

عون يلتقي السفير الفيتنامي

استقبل وزير الصناعة والإنتاج الصيدلاني، علي عون، أمس الأربعاء بالجزائر العاصمة، سفير جمهورية فيتنام الاشتراكية لدى الجزائر، تران كوكو كانه، حيث تباحث معه حول تحضيرات الدورة 12 للجنة المشتركة الجزائرية-الفيتنامية المقررة في هانوي (فيتنام) شهر أكتوبر المقبل، حسب ما أفاد به بيان للوزارة.

وأوضح البيان أن المباحثات التي جرت بمقر الوزارة والتي تدخل في إطار تعزيز وتطوير التعاون الثنائي الجزائري الفيتنامي، تمحورت بشكل أساسي حول التحضير للدورة 12 للجنة المشتركة الجزائرية-الفيتنامية، وكذا تنظيم منتدى لرجال الأعمال الجزائريين والفيتناميين المقرر انعقادهما الشهر المقبل في هانوي.

وأعرب الطرفان عن "استعدادهما الكامل وتصميمهما لإعطاء زخم جديد للتعاون الثنائي، من خلال تعزيز التبادل التجاري وبناء معالم حقيقية للشراكة في المجال الصناعي، الذي سيكون شاهدا على حيوية الصداقة والثقة الراسخة بين البلدين"، يضيف البيان.

المجلس الشعبي الوطني؛

جلسة عامة لطرح أسئلة شفوية

يعقد المجلس الشعبي الوطني، هذا الخميس ابتداء من التاسعة صباحا، جلسة عامة تخصص لطرح 18 سؤالاً شفويا موجها إلى أربعة وزراء، حسب ما أورده أمس الأربعاء بيان لذات الهيئة التشريعية.

ويتعلق الأمر، مثلما أوضحه المصدر ذاته، بـ"خمسة أسئلة موجهة لوزير الشؤون الدينية والأوقاف، خمسة أسئلة لوزير الشباب والرياضة، أربعة أسئلة لوزير السكن والعمران والمدينة وأربعة أسئلة لوزير العمل والتشغيل والضمان الاجتماعي".

متواجدة ببلدية سيدي خليفة بولاية ميلة

مخطوطات زاوية الشيخ الحسين .. إرث علمي في متناول الطلبة والباحثين

قررت زاوية الشيخ الحسين المتواجدة ببلدية سيدي خليفة بولاية ميلة تحويل ثنائس مكتبتها العلمية من كتب ومخطوطات إلى جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية بقسنطينة لتمكين أهل العلم من الباحثين والطلبة من أن ينهلوا منها ويوسعوا معارفهم مما تتضمنه من علوم نافعة .



تم منذ سنوات تحويل المئات من المؤلفات بين مخطوطات وكتب مطبوعة قديمة كانت في مكتبة الزاوية الشيخ الحسين المتواجدة ببلدية سيدي خليفة بولاية ميلة للحفظ باسمها على مستوى مصلحة المخطوطات ومكتبة ذات الجامعة لإتاحتها لطلبة العلم والباحثين. وأضاف المصدر بأنه من أسباب تحويل هذا الرصيد النفيس والإرث العلمي أيضا حمايته من التلف جراء سوء التعامل معه من قبل بعض الباحثين والمهتمين الذين كثيرا ما كانوا يترددون على زاوية الشيخ الحسين للاطلاع على ما تحتويه من مخطوطات في شتى العلوم على غرار أصول الفقه والحديث والشريعة والنحو والصرف.

إسهام في نشر العلم ومكافحة سياسة التجهيل

وتعود زاوية الشيخ الحسين بسيدى خليفة التي تعود نشأتها لبدايات القرن 19 كانت إلى جانب ما تؤديه من دور ديني واجتماعي "منارة علمية" وساهمت كثيرا في نشر العلم ومكافحة سياسة التجهيل التي اتبعها فرنسا الاستعمارية، حيث عمل مشايخها على إثراء رصيدها العلمي بمختلف المؤلفات مما جعله يصل في مرحلة من المراحل إلى ما يقارب 6 آلاف مخطوط في علوم الشريعة وأصول الفقه والسنة والعقيدة إلى جانب علوم النحو والصرف وكذا علم الفلك والطب القديم التقليدي، ومن صور عناية أبناء زاوية الشيخ الحسين على مر عقود من الزمن بالمخطوط بشتى أنواعه حرصهم على اقتناء المخطوطات، مما أسهم مع الوقت في إثراء رصيد مكتبتها من هذا الإرث، مشيرا إلى قيامهم باقتناء مخطوطات من مكتبات عائلية خاصة.

رصيد يقارب 300 مخطوط

وتأسف العديد من أهل الاختصاص لكون هذا الإرث العلمي تراجع مع الزمن

أبو بكر، وكتاب "معرب أو أصيل" الذي يجهل اسم مؤلفه والمنسوخ بالخط المشرقي.

وجهة رواد العلم والإصلاح

وحسب ذات المتحدث، فإن ما جمعه زاوية الشيخ الحسين في مكتبتها من رصيد مهم من حيث العدد وتنوع العلوم يعكس نية وعزم أبنائها على محاربة الجهل والامية وهو ما جعل منها طيلة عقود من الزمن مقصدا لطلبة العلم وحفظ القرآن الكريم وتعلم السيرة النبوية الشريفة من كل حذب وصوب، خصوصا وأنها كانت تضمن لهم التكفل التام من حيث الإيواء والإطعام وتوفير كل الظروف الملائمة للحصول العلمي على مستواها.

كما أن هذا الاهتمام بالعلم جعلها تستقطب مشايخ لهم صيتهم ودورهم الإصلاحي والتربوي إلى جانب مكانتهم العلمية على غرار الشيخ حمدان بلونيس

بومرداس

الوالي فوزية نعامة تامر بتفعيل المخطط الاستباقي

بالتنسيق مع كافة الشركاء والفاعلين في القطاع بالنظر للطابع الفلاحي بامتياز الذي تتميز به ولاية بومرداس من جهته فقد عبر المدير الجديد لقطاع الفلاحة ببومرداس عن استعداده التام للعمل رفقة كافة الهيئات الادارية، والتنسيق بين الجميع شركاء القطاع، مقدما بذلك الشكر الجزيل على الترحيب الجيد مؤكدا على مواصلة المسيرة والعطاء معربا بذلك عن استعداده لخدمة القطاع الفلاحي بهدف إعطاء دفع جديد لهذا لقطاع الفلاحة بولاية بومرداس.

تصيب المدير الجديد لقطاع الفلاحة ببومرداس

أشرفت فوزية نعامة والي ولاية بومرداس على مراسيم تصيب المدير الولائي الجديد لقطاع الفلاحة نجيب بوحالة الذي حظي بالترحيب من الوالي نعامة فوزية التي أعربت عن دعمها له والتأكيد على العمل التنسيقي بين جميع الهيئات الادارية والتركيز على العمل الجماعي، مؤكدة على الدور الهام الذي يجب أن تلعبه مديرية المصالح الفلاحية من خلال مواصلة الجهود لتحقيق الوثبة التنموية في المجال الفلاحي وهذا

البالوعات والمجاري المائية والوديان، والعملية مستمرة هذا وتشهد العديد من بلديات ولاية بومرداس، حملات تنظيف الأحياء والشوارع، والعمل بشكل منتظم ويومي على رفع النفايات وتطهير المجاري المائية، وكذا الوديان إلى جانب البالوعات والقضاء على النقاط السوداء بشكل يسمح بتفادي تشكل البرك المائية حيث تم تسخير كل الإمكانيات البشرية والمادية للمؤسسات العمومية والخاصة.

أمرت والي ولاية بومرداس فوزية نعامة بتفعيل المخطط الاستباقي وتجنيد كافة الوسائل المادية والبشرية وتعزيز الإجراءات الفعلية التي تحول دون وقوع أخطار الكوارث طبيعية تحسبا لحلول فصل الخريف والتقلبات الجوية الموسمية، التي تتزامن مع أواخر شهر سبتمبر وبداية شهر أكتوبر المتميزة بتساقط مفاجئ وغزير للأمطار يفوق المعدلات الموسمية مما ينجم عنه سيول جارفة وفيضانات جراء انسداد البالوعات وقنوات تصريف المياه، وهو ما عرفته عدة بلديات على غرار بومرداس، وقورصو، وبودواو، وزموري، وخميس الخشنة، وبرج منايل، وسي مصطفى، بحيث تم تنظيم عمليات تنقية

الجلفة

وفاة طفل دهسته سيارة

توفي شخص في حادث مرور وقع على مستوى الطريق الوطني رقم 01 بقرية ولاد عبيد الله ببلدية الجلفة، وهو ما أفادت به المديرية الولائية للحماية المدنية التي أوضحت أن مصالحتها تدخلت على الساعة 13:47د، من أجل حادث دهس سيارة لشخص على مستوى الطريق الوطني رقم 01 بقرية ولاد عبيد الله بعاصمة الولاية، مما تسبب في وفاة طفل يبلغ من العمر 11 سنة تم تحويله إلى مصلحة حفظ الجثث بمستشفى الجلفة.

• ي. تيشات

متفرقات

مستغانم

إخماد حريق شب بمصنع تهيئة الاسمنت

أخمدت مصالح الحماية المدنية حريق مهول شب داخل مصنع تهيئة الاسمنت المسلح بعاصمة ولاية مستغانم، مشيرة إلى أن تدخلها السريع مكثها من إخماد الحريق على مستوى الحاويات ومنع انتشاره إلى الماكينات والالآت الأخرى دون تسجيل أي خسائر بشرية.

الجلفة

توقيف 3 أشخاص وحجز مخدرات

أوقفت المصالح الأمنية بولاية الجلفة 3 أشخاص متورطين في تكوين عصابة أشرار لغرض تزويج وبيع الخدرات باستعمال وسيلة نقل في إطار جماعة إجرامية منظمة في عملية نوعية تمت على إثر قيام أعوان مفتشية الجمارك بنقطة ثابتة بتوقيف سيارة مشبوهة على متنها ثلاثة أشخاص، بعد التنقيش الأمني الدقيق للمركبة عثر بالتنقيش المتواجدة بالهيكل على سبعة صفائح من الخدرات يقدر وزنها بـ 690 غرام، وهواتف بالإضافة إلى حجز مبلغ مالي يقدر بـ 6080 دج من عائدات التزويج بالإضافة إلى حجز المركبة

وبعد استكمال كافة الإجراءات القانونية اللازمة تم إحالتهم أمام العدالة بتهمته حيازة وشن وتزويج الخدرات، بطريقة غير شرعية قصد البيع والمتاجرة باستعمال وسيلة نقل في إطار جماعة إجرامية منظمة.

أمن ولاية ميلة

توقيف مجرمين بتاجنات

أطاحت مصالح الأمن الوطني لدائرة تاجنات بولاية ميلة بشخصين بنشطان ضمن عصابة أحياء في إطار جماعة إجرامية منظمة، تعمل على بث الرعب وسط السكان باستعمال أسلحة بيضاء محظورة وكتاب مدرية، وأشارت ذات الهيئة الأمنية إلى أن معالجة القضية تمت على إثر تلقي شكاوى ومعلومات متداها وجود أشخاص مسوقين قضائيا يقومون بتزويج السكان والاعتداء عليهم بواسطة أسلحة بيضاء من مختلف الأنواع والأحجام، مع سلبهم ممتلكاتهم خاصة في ساعات متأخرة من الليل مستغلين تظاهرة السوق الأسبوعي وكذا النضاء التجاري للمحلات الإحادي للسوق والذي يشهد توافد عدد كبير من المواطنين من مختلف مناطق الوطن، وعليه تم وضع خطة إعداد حملة أمنية بطريقة مدروسة تحت إشراف وكيل الجمهورية المختص إقليميا، كللت بتوقيف شخصين من أفراد العصابة الإجرامية كانا يقومان بالترصد لضحايا الوافدين على تظاهرة السوق الأسبوعي، رفقة ثلاثة شركاء آخرين لاذوا بالقرار.

وحسب ذات المصدر الأمني فقد سمحت التحريات المدعمة بإجراءات تنقيش ساكن المشتبه فيهم، بتحديد هوية باقي أفراد الشبكة المتواجدين في حالة فرار، كما مكنت من ضبط وحجز، مجموعة من الأسلحة البيضاء مختلفة الأحجام والأنواع وكمية من المؤثرات العقلية بالإضافة إلى مبلغ مالي من العائدات الإجرامية قدر بعشرة ملايين سنتيم، وكب يستعمل لتزويج، وبعد إتمام كافة الإجراءات القانونية تم تقديمهم للجهات القضائية المختصة إقليميا المختصة بتهمته إنشاء، تكوين والانتماء لعصابة أحياء في إطار عصابة إجرامية منظمة تعمل على بث الرعب وسط السكان باستعمال أسلحة بيضاء محظورة وكتاب مدرية، والتخطيط العمدي لمحاولات مملوكة لتفجير، وتكوين جماعة أشرار في إطار جماعة إجرامية منظمة، حيازة واستهلاك أدوية ذات خصائص مخدرة بطريقة غير مشروعة، حيازة أسلحة بيضاء محظورة من الصنف السادس دون مبرر شرعي، مع الإخلال بالنظام والسكينة العامة.

أمن ولاية تشرت

حجز 9 آلاف كسولة من المؤثرات العقلية

تمكنت مصالح الأمن الوطني لولاية تشرت، ممثلة في فرقة قمع الأجراء بالسلطة الولائية للشرطة القضائية من توقيف مروج للمخدرات وحجز كمية من المؤثرات العقلية، وأشارت ذات المصالح الأمنية، إلى أن معالجة القضية تمت على إثر عمليات المداهمة المشروعة في مختلف الأحياء السكنية على مستوى إقليم الاختصاص، حيث لقت انتباههم سائق دراجة نارية يحمل حقيبتين مشبوهتين، وحجز رقيبته للعناصر لاذ بالفرار، ليتم توقيفه في وقت وجيز، وبعد عملية التنقيش الدقيق عثر بحوزته على 9900 كسولة بربطتين 300 ملغ أجنبية المنشأ إضافة إلى مبلغ مالي يقدر بـ 3555 دينار جزائري، وبعد استيفاء كافة الإجراءات القانونية تم تشكيل ملف جزائي ضد المشتبه فيه وتقديمه أمام وكيل الجمهورية المختص إقليميا، وبعد إجراءات المثول الفوري صدر في حقه أمر بإيداع.

أمن ولاية عين تموشنت

الإطاحة بعصابة تتاجر في المؤثرات العقلية

أطاحت مصالح الأمن الوطني بولاية عين تموشنت بشبكة إجرامية متخصصة في الحيازة والمتاجرة في المؤثرات العقلية بطريقة غير مشروعة في عملية نوعية تم على إثرها 380 قرص مهلوس ومبلغ مالي من عائدات التزويج وبيع سموم الخدرات، وتوقيف شخصين أحدهما رعية من جنسية مغربية، كما تم الإطاحة بشخص متورط في قضية حيازة ونقل المشروبات الكحولية بدون رخصة لغرض البيع باستعمال وسيلة نقل، كما أسفرت العملية بحجز 2040 وحدة من المشروبات الكحولية من مختلف الأنواع، وبعد استكمال كافة الإجراءات القانونية تم تقديمهم للجهات القضائية المختصة إقليميا.

• ي. تيشات

قسنطينة

النفق المروري بالخروب يدخل حيز الخدمة

المحور باتجاه عدة ولايات على غرار أم البواقي وخنشلة وعنابة وتبسة، حسب ما أشار إليه مدير الأشغال العمومية، كما مكن هذا الإنجاز من وضع حد للاختناق المروري الذي كان مسجلا عبر عدة طرق وطنية ولائية خاصة على مستوى المحول المروري بالمكان المسمى سالومزينية" باتجاه كل من الطريق المزدوج السريع للمقاطعة الإدارية علي منجلي والمدينة الجديدة ماسينيسا بالخروب وكذلك نحو البلديات المجاورة أولاد رحمون وعين عبيد وين باديس، كما ذكر نفس المسؤول بأن الأشغال النهائية لهذه المنشأة المقدرة بـ 70 مليون دج هي محل طلب تمويل إضافي.

• ي. تيشات

دخل النفق الأرضي لمدينة الخروب بولاية قسنطينة حيز الخدمة، مع التأكيد ان هذه المنشأة التي عاينها والي قسنطينة عبد الخالق صبودة في إطار جولة خصصها لتفقد عدة مشاريع تابعة لقطاع الأشغال العمومية تم تخصيص لها غلاف مالي بـ 385 مليون دج، حسب ما أوضحه المدير الولائي لقطاع الأشغال العمومية محمد قاتي الذي أوضح ان هذا النفق الأرضي المروري الذي أوكلت أشغال إنجازه لشركة الدراسات وإنجازات المنشآت الفنية للشرق التي يوجد مقرها الاجتماعي بباتنة يضم جزأين الأول مفتوح بطول 290 مترا والأخر مغطى بطول 50 مترا.

وسمح استلام هذه المنشأة القاعدية التي انطلقت أشغال إنجازها مطلع سنة 2023 بفتح الاختناق المروري على هذا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة الإتصال

إعلان

تحت الرعاية السامية لرئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون، وبمناسبة اليوم الوطني للصحافة الموافق لـ 22 أكتوبر من كل سنة، تعلن وزارة الإتصال، عن تنظيم الطبعة التاسعة لجائزة رئيس الجمهورية للصحفي المحترف.

تتمحور مواضيع هذه الطبعة حول أحد المواضيع التالية:

- «الجزائر الجديدة وإشكالية الأمن الغذائي والمائي»
- «الجزائر الجديدة: تمكين الطاقات الشبابية والقدرات الإبداعية»
- «الأمن الطاقوي وأبعاده الجيو سياسية»

تهدف هذه الجائزة إلى تشجيع وترقية الإنتاج الصحفي الوطني بكل أشكاله وإلى التحفيز على التميز والإبداع والاحترافية، بالتأسيس لثقافة الاستحقاق وكذا مكافأة أحسن الأعمال الصحفية المنجزة إما فرديا أو جماعيا ذات الصلة بالمواضيع المقترحة.

وبناء عليه، يفتح باب الترشح للراغبين في المشاركة حسب الفئات التالية:

- **الإعلام المكتوب:** المقال، الروبورتاج، التحقيق، التحقيق.
- **الإعلام التلفزي:** الروبورتاج، التحقيق، الشريط الوثائقي.
- **الإعلام الإذاعي:** الروبورتاج، التحقيق.
- **الإعلام الإلكتروني:** الأعمال التي تم نشرها عبر المواقع الإلكترونية.
- **الصورة:** الصورة الفوتوغرافية، الرسم الصحفي أو الكاريكاتور.

شروط المشاركة :

- أن تكون الأعمال المرشحة للجائزة قد نشرت أو بثت خلال الفترة ما بين 22 أكتوبر 2022 و 10 أكتوبر 2023،
- أن يكون المترشح من جنسية جزائرية،
- أن يثبت ممارسة المهنة في وسيلة إعلامية لمدة ثلاث سنوات على الأقل،
- أن لا يكون عضوا في لجنة التحكيم،
- يمكن المشاركة في الجائزة بشكل فردي أو جماعي،
- لا يمكن للمترشح أن يشارك بأكثر من عمل واحد في إحدى الفئات المبينة أعلاه،
- يمكن للمترشح في فئة الصورة أن يشارك بأكثر من عمل،
- لا يمكن للفائزين بجائزة الصحفي المحترف المشاركة في المسابقة بمختلف فئاتها إلا بعد مرور مدة ثلاث سنوات عن تتويجهم،

يتكون ملف الترشيح من:

- 03 نسخ من الأعمال المشارك بها،
- نسخة من بطاقة الهوية،
- نسخة من البطاقة المهنية،
- شهادة عمل تثبت خبرة الثلاث سنوات المنصوص عليها،
- استمارة الترشيح التي يمكن تحميلها من موقع الوزارة : <https://ministerecommunication.gov.dz>

ترسل ملفات المشاركة إلى رئيس لجنة التحكيم لجائزة رئيس الجمهورية للصحفي المحترف، عن طريق البريد العادي على العنوان التالي: وزارة الإتصال، صندوق بريد رقم 474، بئر مراد رايس، الجزائر، أو تودع بمقر وزارة الإتصال، المكتب رقم 701 الطابق السابع.

كما يمكن إرسال الملفات عبر البريد الإلكتروني على العنوان التالي :
Prxidupresident@ministerecommunication.gov.dz
آخر أجل لاستلام الملفات يوم 10 أكتوبر 2023.

ANEP Gratuit 0099

أخبار اليوم: 2023/09/21

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الجزائر
المقاطعة الإدارية للبار البيضاء
بلدية المرسى

إعلان عن توظيف

يعين رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية المرسى عن فتح مسابقة توظيف حسب الجدول التالي:

الرتبة	نمط التوظيف	شروط الالتحاق	عدد المناصب المالية المفتوحة	مكان التعيين	شروط اخرى
عون الادارة الاخلاقية	على اساس الشهادة	مستوى السنة الثالثة من التعليم الثانوي كاملة.	01	بلدية المرسى	شروط الإقامة ببلدية المرسى

يجب أن يحتوي الملف الترشيح على الوثائق التالية:

- طلب خطي للمشاركة.
- بطاقة معلومات عليها صورة شمسية يتم تحميلها من الموقع الإلكتروني للمدرية العامة للتوظيف العمومية (www.dgfp.gov.dz).
- نسخة مصادق على مطابقتها لأصل الشهادة أو الاجارة أو المستوى الدراسي وأو التكويني.
- نسخة عن كشوف النقاط للسنة الاخيرة.
- نسخة طبق الأصل لبطاقة التعريف الوطنية.
- مستخرج من صحيفة السوابق القضائية (الوثيقة رقم 3) سارية الصلاحية.
- شهادات طبية (صدر/ عام) تثبت تأهيل المترشح لشغل منصب العمل المقصود.
- نسخة من شهادة عمل تثبت الخبرة المهنية المكتسبة في تخصص له صلة مع منصب العمل المراد شغله عند لاقضاء.
- نسخة مصادق على مطابقتها لأصل شهادة إثبات الوضعية إزاء الخدمة الوطنية.
- شهادة اقامة (ببلدية المرسى).

يجب على المترشحين بعد التوظيف إتمام ملفهم بالوثائق التالية:

- شهادة الميلاد.
- شهادة عائلية عند الاقضاء.
- ست (06) صور شمسية.
- شهادة الجنسية الجزائرية.
- يودع ملف المشاركة في أجل أقصاه عشرون يوم (15) يوما عمل ابتداء من أول اشهار للإعلان على المسابقة لدى مصلحة المستخدمين لبلدية المرسى ولاية الزائر.
- ملاحظة: لا تؤخذ بعين الاعتبار الملفات الناقصة أو تلك الواردة خارج أجل التسجيلات.

ANEP 2316023436

أخبار اليوم: 2023/09/21

لإعلاناتكم إتصلوا بـ

أخبار اليوم
www.akhbaralyoum.dz

معنا
ستحفظون
بأفضل الأسعار
وأفضل الخدمات



حي العناصر 04،
القبة / الجزائر
العاصمة

023 70 54 31



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..

أجمل موعظة وأعلى الوصايا من أعظم نبي

خطبة الوداع.. دستور الأمة الإسلامية



العدل:

أوصى النبي بتحريم الظلم والربا والسرفقة ونهب الأموال بالباطل، وتحريم العيب بالأشهر الحرم على عادة الجاهلية.

يقول رسول الله في خطبته: «ألا إن كل رباً من ربنا الجاهلية موضوع لكم رؤوس أموالكم لا تظلمون ولا تظلمون ألا وإن كل دم من دم الجاهلية موضوع». رواه أبو داود.

ويقول صلى الله عليه وسلم في خطبته: «إن الشيطان قد يشس من أن يعبد بأرضكم هذه أبداً، ولكنَّهُ إن يُطعَ فيما سوى ذلك، فقد رضى به مما تحترقون من أعمالكم، فأحذروهُ على دينكم».

حرمه الدماء والأموال والأعراض:

أوصى النبي بتحريم سفك الدماء كحرمه البيت والشهر الحرام، وتحريم التنازع والتطاحن والفرقة كما أوصى بحرمه الأموال والأعراض بين المسلمين

يقول النبي في الخطبة: «إن دماءكم وأموالكم عليكم حرام إلى أن تلقون ربكم كحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا، فِي شَهْرِكُمْ هَذَا، فِي بَلَدِكُمْ هَذَا». رواه البخاري.

وقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم على حرمة الدماء والأموال والأعراض أيضاً في خطبته يوم النحر، فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: «خطبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم يوم النحر فقال: أي يوم أعظم حرمة؟ قالوا: يومنا هذا، قال: فأبى شهر أعظم حرمة؟ قالوا: شهرنا هذا، قال: فأبى بلد أعظم حرمة؟ قالوا: بلدنا هذا، قال: فإن دماءكم وأموالكم عليكم حرام كحرمه يومكم هذا في بلدكم هذا، في شهركم هذا، هل بلغت! قالوا: نعم، قال: اللهم اشهد». رواه مسلم.

واقتلوه تعلمن أن كل مسلم أخ للمسلم وأن المسلمين إخوة فلا يحل لامرئ من أخيه إلا ما أعطاه عن طيب نفس منه فلا تظلمن أنفسكم.. اللهم هل بلغت ؟ فذكر لي أن الناس قالوا: اللهم نعم فقال رسول الله اللهم اشهد صححه الألباني

التوصية بالنساء

أوصى النبي خيراً بالنساء، وتأكيد حقوقهن وكرامتهن

يقول الحبيب في خطبته ما يفيد توازن العلاقة الصحية بين الرجل والمرأة ومنع العدوان بينهما، ولو أخطأت المرأة يجوز تأديبها برفق، ولها حقوقها من مأكل وكسوة ومعاملة بالمعروف، فالمرأة عند زوجها أمانة وطبيعتها ضعيفة وقد استحلها بكلمة الله.

يقول النبي: «أما بعد أيها الناس، فإن لكم على نساءكم حقاً، ولهن عليكم حقاً ، لكم عليهن أن لا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه وعليهن أن لا يأتين بفاحشة مبينة فإن فعلن فإن الله قد أذن لكم أن تهجروهن في المضاجع وتضربوهن

وأوصى النبي خيراً بالنساء، وتأكيد حقوقهن وكرامتهن

يقول الحبيب في خطبته ما يفيد توازن العلاقة الصحية بين الرجل والمرأة ومنع العدوان بينهما، ولو أخطأت المرأة يجوز تأديبها برفق، ولها حقوقها من مأكل وكسوة ومعاملة بالمعروف، فالمرأة عند زوجها أمانة وطبيعتها ضعيفة وقد استحلها بكلمة الله.

يقول النبي: «أما بعد أيها الناس، فإن لكم على نساءكم حقاً، ولهن عليكم حقاً ، لكم عليهن أن لا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه وعليهن أن لا يأتين بفاحشة مبينة فإن فعلن فإن الله قد أذن لكم أن تهجروهن في المضاجع وتضربوهن

وأوصى النبي بدعم الرباط بين قلوب المؤمنين، ورعاية الأهل وصلة الأرحام. ونتأمل وجاء في السلسلة الصحيحة أن النبي حرص على تأصيل مبدأ الأخوة في الإسلام. أيها الناس اسمعوا قولي

في خطبته يوم النحر، فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: «خطبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم يوم النحر فقال: أي يوم أعظم حرمة؟ قالوا: يومنا هذا، قال: فأبى شهر أعظم حرمة؟ قالوا: شهرنا هذا، قال: فأبى بلد أعظم حرمة؟ قالوا: بلدنا هذا، قال: فإن دماءكم وأموالكم عليكم حرام كحرمه يومكم هذا في بلدكم هذا، في شهركم هذا، هل بلغت! قالوا: نعم، قال: اللهم اشهد». رواه مسلم.

أمر يخشى النبي علينا منه.. فما هو؟

وصايا نبوية

خلق الله سبحانه وتعالى هذه الدنيا لتكون ممراً للأخرة، نمضي فيها كعابري سبيل، إلا أن البعض لم يفتن إلى هذا الأمر، واغتر بالدنيا وزخرفها، فتسارع وتنافس من أجل تحصيل مكاسب زائلة. وقد بين النبي صلى الله عليه وسلم تقاضاه الدنيا، وهو أنها على الله عز وجل حين قال: «لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء».

والله تعالى يقول عنها: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوٌّ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ، وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهيجُ فَتَرَاهُ مُمْضِراً ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ...﴾ الحديد: 20.

ومن العجيب أنه رغم هذه التحذيرات

من الله عز وجل ونبهه صلى الله عليه وآله وسلم، لا يزال هناك من يتنافس في الدنيا ويعادي الناس ويسعى لأداهم من أجل أن يُحصّل أمر دنيوي، أو يفوز بشيء من متاع الدنيا ولو على حساب دينه أو أخلاقه.

فإذا أصبح هذا الأمر عادة استقرت في قلب الإنسان فإنها تحمله على فعل كل ما هو قبيح أو منكر، أو تنافس غير شريف قد يورد الإنسان المهالك، وهذا الذي كان يخشاه النبي صلى الله عليه وآله وسلم على أمته حين قال: «فوالله ما الفقر أخشى عليكم ولكني أخشى أن تبسط الدنيا عليكم كما بسطت على من كان قبلكم فتنافسوها كما تنافسوها فتهلككم كما أهلكتهم».. متفق عليه.

آخر خطبة وأخر وصية
وكان آخر خطبة خطبها النبي صلى الله عليه وآله وسلم على المنبر حذر فيها من زهرة الدنيا ففي الصحيحين عن عقبة بن عامر أن النبي صلى الله عليه وسلم سعد المنبر فقال: «إني لست أخشى عليكم أن تشركوا بعدي ولكن أخشى عليكم الدنيا أن تنافسوا فيها فتقتتلوا فتهلكوا كما هلك من كان قبلكم» قال عقبة: فكان آخر ما رأيت من رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم على المنبر.

لكن يجب أن أشير هنا إلى انه ليس من المستقبح أن يتنافس الإنسان إذا أحب شيئاً مشروعاً من متاع الدنيا، ولكن العيب أن ينحرف في هذا الحب، فيجمله على ما حرم الله من حسد وبغضاء ومنع واجب أو أخذ حرام، أو اعتداء على آخرين، والذي قد يجرد الإنسان من إيمانه..

شجرة النسب النبوية

أعمام النبي محمد وعماته:

رُزِقَ عبد المطلب جد النبي بعشرة من الولد: هم: العباس، وعبد الله، وحمزة، وأبو طالب، والزبير، والحارث، وحجّل، والمقوم، وضرار، وأبو لهب (اسمه عبد العزى). وعلى هذا يكون للنبي تسعة أعمام، أدرك الإسلام منهم أربعة: وهم: أبو طالب وأبو لهب فظلاً على الكفر رضي الله عنهما. ورزق عبد المطلب أيضاً بست نسوة: صفية، وأم حكيم البضا، وعاتكة، وأميمة، وأروى، وثيرة.

أحب أولاده إليه، فمعتة قريش وأخواله من بني مخزوم، وتم فداؤه بمائة من الإبل. ثم زوجته والده بعد ذلك من أمته بنت وهب بن عبد مناف بن زهرة بن كلاب، وهي من أفضل نساء قريش نسباً وموضعاً.

وبعد فترة من زواجه خرج عبد الله تاجراً إلى الشام، فمرض أثناء عودته، فنزل عند أخواله في المدينة، فتوفى ودفن في دار النابتة الجمدي، وكان عمره خمسا وعشرين عاماً، قبل أن يولد الرسول، كما توفيت والدته وهو في السادسة من عمره.

هو محمد بن عبد الله بن عبد المطلب بن هاشم بن عبد مناف بن قصي بن كلاب بن مرة بن كعب بن لؤي بن غالب بن فهر بن مالك بن النضر بن كنانة بن خزيمة بن مدركة بن إلياس بن مضر بن نزار بن معد بن عدنان. ولا خلاف أن (عدنان) ولد إسماعيل عليه السلام.

والده

والده هو عبد الله بن عبد المطلب بن هاشم بن عبد مناف؛ وكان عبد المطلب جدّه لما رزقه الله بعشرة من الأبناء نذر أن يذبح أحدهم فداءً لله، فأقرع بينهم، فخرجت القرعة على عبد الله، وكان

شبابه صلى الله عليه وسلم

كان صلى الله عليه وسلم مميّزاً في شبابه كما هو مميّز في طفولته وصباه، فقد برزت فيه أسمى الصفات الخلقية حتى إن قريشاً لقبته بالأمين، وكانت تضع عنده أماناتها، فلما كانت هذه حاله في قومه فقد جذبت هذه الخصال إليه سيدة قريش وصاحبة التجارة والمال فيهم خديجة بنت خويلد، فأوكلت إليه الاتجار في مالها فكان نعم التاجر الأمين فجرى على يديه لتجارته نمو كبير، فلما رأته همتة وصدقه وأمانته وخصاله الحسنة عرضت عليه الزواج من نفسها وهي بنت الأربعين وهو ابن الخامسة والعشرين فأجابها وتم الزواج، وبقي معها زوجاً وقيماً حتى بلغ الأربعين من العمر. وكان أعظم ما مر به مع قريش قبل النبوة، أن قريشاً أرادت أن تعيد بناء الكعبة بعد أن تهدم جزء منها ففعلت حتى إذا بلغت موضع الحجر الأسود، وهو حجر معظم فيها اختلفت قريش فيمن يكون له شرف وضع ذلك الحجر في موضعه واشتد خلافهم حتى أوشكوا أن يفتنوا، إلا أنهم رضوا برأي من أشار عليهم بتحكيم أول مار بهم، فكان أول من مر بهم هو محمد بن عبد الله بن عبد المطلب، فلما رأوه هللوا جميعاً فرحاً: رضينا بالأمين حكماً. فعرضوا عيه الأمر، فطلب منهم ثوباً وضع عليه الحجر الأسود وطلب من كل فريق أن يرشخ واحداً منهم، فرشخت كل قبيلة واحداً منها، وطلب منهم أن يأتوا فيرفعهو جميعاً، حتى إذا بلغوا به موضعه من الكعبة أخذ هو صلى الله عليه وسلم فوضعه في مكانه، فزاد بهذا الحدث ذكره عند قريش وغيرهم.

ظالمعوا جريدة

AKHBARELYOUM
أخبار اليوم

على الموقع

الإلكتروني

www.akhbarelyoum.dz

رفض المدرسة .. معضلة تواجه الأولياء

هذه خطوات تأقلم الأبناء مع الجو الدراسي

مع أوائل العام الدراسي يجد الأطفال صعوبة في التأقلم مع الجو في المدرسة بعد عطلة صيفية طويلة الأمد اعتادوا فيها على الاسترخاء والاستقلالية، ومع استئناف العام الدراسي سوف يعودون إلى نظام الدوام والواجبات المدرسية؛ ويواجه الأولياء بعض العوائق مع الأبناء لاسيما التلاميذ الجدد بسبب رفضهم الذهاب إلى المدرسة، وينصح المختصون بضرورة مساعدة الأبناء على التأقلم مع الأجواء الدراسية.

الأم يجب أن تتجنب الشكوى والكلام السلبي أمام أطفالها مع صديقاتها عن المدرسة مما يؤثر على تكييف الطفل في المدرسة، وكذلك تجنب كلام الأب حول مصاريف المدرسة، حتى لا يشعر الطفل أنه يتسبب في أزمة مالية للأسرة مما يؤثر عليه نفسياً ويرى في العودة إلى المدرسة جوانب سلبية حسب عذوبته ومحدودية تفكيره.

اليونيسيف: "رفض المدرسة لا يدعو إلى القلق"

تؤكد منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف" أن نحو 2 بالمائة من الأطفال في المرحلة الابتدائية يعانون حالة رفض للمدرسة ويشعرون بضيق شديد من فكرة العودة إلى مقاعد الدراسة بعد فترة غياب طويلة، وتؤكد أن مشكلة رفض المدرسة تنشأ عادة عقب فترة من الغياب عنها بسبب العطلات أو حدوث تغيير كبير كالبداية في الذهاب إلى مدرسة جديدة أو الانتقال من مرحلة الدراسة الابتدائية إلى مرحلة المتوسطة أو الثانوية.

وأشارت المنظمة في تقريرها أن "الطفل لا يُلام على رفضه الذهاب إلى المدرسة، لأن ما يعاني منه مؤقت، وهو نتاج تفاعل معقد لعوامل متعدّدة تشمل الخوف من النظام والمربي والقلق من الفشل والتأخر وغيرها من الأمور التي تدفع الطفل إلى التأخر ورفض الدراسة. وبالتالي إذا كان الطفل متدمراً وبأى العودة إلى المدرسة بعد العطلة الصيفية، يُنصح بالتدخل بهدوء وعلاج هذا الرفض السلوكي من خلال دعمه وتشجيعه على الاسترخاء، وتحدي الأفكار المقلقة التي تسيطر على عقله من خلال مناقشة هذه المخاوف والتدخل لطرد الشعور بالضيق وعدم الراحة.

تطمئن منظمة "اليونيسيف" بأن التغييرات التي يعيشها الأطفال بالتزامن مع العودة إلى المدارس طبيعية، ولا تشكل أي قلق عليهم، فهي تحدث بعد قضائهم لعطلة تزيد عن شهرين تتغير من خلالها العديد من الأمور. فإذا كان الأمر يتعلق بالسنة الأولى للطفل فعلى الأهل أن يبرهنوا عن قدرتهم على احتضان قلق أطفالهم والتعامل مع الأمر بقوة ولين، في حين يختلف هذا الأمر ويكون أقل حدة بالنسبة إلى الأطفال في المرحلة الابتدائية وإلى المراهقين الذين باتوا معتادين على المدرسة، وبالتالي رفضهم يكون فقط في البداية لرغبتهم في الاستمرار باللعب والتسلية، وللهرب من قوانين المدرسة والواجبات المدرسية اليومية.



على الأهل إذ يشعرون بالقلق إزاء قدرة الطفل على التأقلم مع محيطه الجديد، لا سيما إذا كان هذا الطفل رافضاً للمدرسة ويعبر عن رفضه بالبكاء والصراخ. ومن الخطوات الإيجابية التي ينصح بها المختصون زيارة المدرسة قبل بدء العام الدراسي، والتجول مع الطفل في أروقتها وتعريفه على أقسامها، فذلك يخفف من قلقه وخوفه ويساعده على الشعور بالألفة والمحبة، ومن المفيد أيضاً اصطحاب الطفل إلى السوق ليختار اللوازم المدرسية بنفسه ويشترى ما يحلو له من الأدوات المدرسية، على أن يتم ذلك بمرح وحفاوة وضمن الميزانية المحددة له، فكل هذه الأمور تخفف من توتره وتشجعه بالتالي على الذهاب إلى المدرسة.

التأقلم مع الجو الدراسي

يجب تهيئة الأطفال للتعلم بعد فترة من الاسترخاء الذهني والجسمي التي سيطرت عليهم خلال العطلة. فمن الضروري تنظيم وقت الأطفال وعمل جدول لمواعيد النوم والاستيقاظ وتقليص وقت استعمال الشاشات بما فيها الهواتف والألواح الرقمية بشكل تدريجي لتهيئة الأطفال للعام الدراسي.

من المستحسن استرجاع بعض المعلومات السريعة للتشيط الذهني، ولو ساعة كل يوم خاصة في المواد التي يُبنى عليها العام الجديد مثل: اللغة العربية والرياضيات مع تعريفهم بالمنهج الجديد الذي سيدرسه،

الإلكترونية حسب ما يفرضه الجو الدراسي وأداء الواجبات المدرسية من أجل النجاح وتجنب الرسوب.

دور بارز للأسرة

للأسرة الدور البارز في إعادة الطفل إلى التأقلم مع الأجواء الدراسية بعد فترة من الراحة والبعد عن الدراسة، فلا تقتصر مهمتها فقط على الجوانب المادية وتحضير مستلزمات الطفل المدرسية، وإنما الناحية النفسية لها أهمية قصوى في عودة التلاميذ إلى الأجواء المدرسية ومثابرتهم من أجل النجاح.

يجب تحضير الطفل لتقبل هذا التغيير في حياته، خاصة إذا كان مدرج في المدرسة للمرة الأولى، فلا بد من تهيئته نفسياً وجسدياً ليتكّن من قبول فكرة الاستيقاظ مبكراً والالتزام بالقواعد والواجبات المدرسية، وبالتالي فإن تحضير الطفل لدخول المدرسة من الأمور التي يجب عدم إغفالها من جانب الوالدين، إذ يحتاج التلاميذ بعد فترة الانقطاع الطويلة عن الدراسة إلى الدعم المعنوي لاستقبال العام الدراسي في جوّ من الطمأنينة والراحة، خاصة أن الكثير من الأولياء يبالغون في إظهار قلقهم ويصارعون من أجل تأمين حاجات ومستلزمات المدرسة ودفع أقساط التأمين ويتجاهلون حالة الطفل النفسية.

يتطلب الاستعداد للدخول إلى المدرسة الكثير من الجهد العقلي والجسدي من جهة التلاميذ والأولياء، لا سيما أن بعض الأطفال يرفضون الذهاب إلى المدرسة، خصوصاً بعد فترة طويلة من اللعب وعدم الانضباط خلال العطلة الصيفية، لذلك من المهم تحضير الطفل للبدء في مرحلة جديدة من حياته، والتحدث معه بلغته وبقدرة استيعابه لهذا الموضوع من خلال إعطائه بعض التلميحات الإيجابية عن المدرسة وتشجيعه على قبول هذا التغيير الكبير الذي يطرأ على حياته.

وينصح المختصون في علم النفس بالأب كون الأم عداوية فتجبر أطفالها على الضوابط المفروضة، بل يحتاج بعضهم إلى مزيد من الوقت لتقبل ذلك، وعلى

كثيراً ما يجذبنا منظر طفل يبكي في طريقه إلى المدرسة لاسيما بالنسبة للمتمدرسين الجدد وتزحف الظاهرة حتى لتلاميذ في مختلف الأطوار بسبب رفضهم العودة إلى مقاعد الدراسة لدواعٍ عدة منها تأثير ما بعد كورونا التي فرضت تقليص الدوام المدرسي والتعليم عن بعد إلى جانب الخوف من الرسوب الدراسي، وعبأ الأولياء، وكذا التعرض إلى التمر وغيرها من الأسباب التي تحيط بالطالب والتلميذ وتجعله ينفر من الجو الدراسي.

أمهات في ورطة تشكو الأمهات من استعصاء الأيام الأولى من الدراسة سواء بالنسبة إلى التلاميذ الجدد أو حتى المتمدرسين في مختلف الأطوار لاسيما الطور الابتدائي بحيث يجدن صعوبة في إيقاظ ابنائهن للذهاب إلى المدرسة بعد أن تعودوا على السهر إلى وقت متأخر والنوم في الصباح، إلى جانب رفض العودة إلى "ريتم" أو نظام الدراسة.

تقول السيدة سهام إن الأمر فعلاً صعب خلال الأيام الأولى وقد تطول إلى مدة شهر من الدخول المدرسي، خاصة وأنها أم لطفل في السنة الأولى وطفلة في السنة الثالثة، فالطور الابتدائي صعب جداً بسبب ارتباط الأبناء بالعائلة، مما أجبرها على التحدث كثيراً مع طفلها عن المدرسة أياماً قبل الدخول المدرسي كما عودتها على النوم الباكر لتسهيل خطوة النهوض في أيام الدراسة، لكن رغم تلك الخطوات إلا أنها وجدت عوائق خلال الأيام الأولى من العودة إلى المدارس خاصة بالنسبة لابنها كمتدرس جديد.

السيد كريم قال إن الأيام الأولى تتميز بنوع من الصعوبة بسبب ان الأطفال في مختلف الأطوار اعتادوا على جو العطلة التي دامت لأزيد من شهرين، وأنفوا الاستقلالية، مما صعب عليهم العودة إلى النظام الدراسي، وأولياؤهم أيضاً يشعرون بالفارق، لكن هي مسألة أيام وسيتعوّد التلاميذ على الأجواء الدراسية بمساعدة الأولياء وتنظيمهم لأوقات نوم أطفالهم وإبعادهم عن وسائل اللهو والألعاب

قولي وداعاً للبقع الداكنة على يديك



منهم له فوائده الخاصة التي تتغلغل في الجلد التالف، مما يساعده على إصلاح وحماية نفسه من أي ضعف حالي أو مستقبلي. العسل يربط البشرة ويضخها بالفيتامينات والمعادن. يعمل الليمون على توازن وتوحيد لون البشرة بخصائصه المضادة للأكسدة ويعمل الزبادي كميبيط طبيعي للمساعدة في تسريع عملية الحصول على بشرة خالية من العيوب. في غضون أيام قليلة فقط ستلاحظين فرقاً كبيراً في تلاشي الجلد الملطخ والبقع، وبالفعل وعلى مدار أسابيع قليلة، ستختفي البقع الداكنة.

صنعه بكميات كبيرة وتخزينه في الثلاجة. سيكون من المنعش وضع عصير الليمون والعسل كمواظفة جيدة. طريقة التحضير: في وعاء صغير، اخلطي جميع المكونات معاً حتى يصبح الخليط قشدة ناعمة ورفيقة.

يوضع على اليدين ويبدل كما تفعلين مع أي غسول آخر، اتركيه ثم اغسليه في الصباح أو بعد بضع ساعات من التقديم. كرري هذه الخلطة كل يوم للحصول على أفضل النتائج.

يعمل هذا المزيج هذا بشكل جيد بسبب جميع العناصر الغذائية في كل مكون. كل

جمال وأنوثة

مع التقدم في السن، تفقد الاجسام مستويات الميلانين وتفقد البشرة توازنها مما يؤدي بدوره إلى ظهور بقع داكنة على اليدين والكفين وفي كل مكان آخر. يمكن أن تحدث هذه البقع أيضاً بسبب بعض الأطعمة المختلفة، ونقص الرطوبة في الجلد وحتى التعرض المفرط للشمس خلال الصيف. غالباً ما تسمى هذه العلامات بالبقع الكبدية، وهي في الواقع لا علاقة لها بالكبد. إنها غير ضارة وتحدث ببساطة بسبب التعرض المفرط للشمس أو التقدم في السن. تحدث بشكل ملحوظ على البشرة الفاتحة ولكن من المحتمل أن تتعرض أي بشرة باختلاف لونها لهذه المشكلة. على الرغم من أنها ليست ضارة، إلا أنها محرجة. لهذا وجدنا لك طريقة للتخلص من هذه البقع والتمتع ببشرة ناعمة من خلال هذه الخلطة.

خلطة فعالة لتبييض اليدين

تحتاجين إلى ملعقتين من العسل، ملعقتين من الزبادي، ملعقة كبيرة عصير ليمون (معصور طازج)

هذا المزيج يدي بسيط، ويمكنك جملة أكبر قليلاً لاستخدامه في أماكن أخرى من الجسم فقط تأكدي من استخدام أجزاء متساوية من كل منهما. يمكنك أيضاً

5 مشروبات تجعلك شخصاً شديداً القلق

صودا الدايت

لا يختلف تأثير صودا الدايت على الصحة النفسية عن المشروبات الغازية، لأن المحليات المضافة إليها تسبب نفس أضرار السكر الأبيض على الحالة المزاجية، حيث تسبب الشعور بالقلق والتوتر.

القهوة

إذا لم تكن معتاداً على القهوة، وشعرت بالقلق بعد تناولها لأول مرة، عليك الابتعاد عنها، لأن محتواها العالي من الكافيين قد يسبب التوتر والقلق لبعض الأشخاص.

مشروبات الطاقة

تزيد مشروبات الطاقة من الشعور بالتوتر والقلق والاكنتاب، لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات والكافيين.

شعورك الدائم بالقلق قد يكون ناتجاً عن مشروبك المفضل، لأن هناك مشروبات ثبت أن تناولها يؤدي إلى زيادة التوتر والعصبية والانفعال. نستعرضها فيما يلي:

العصائر

من الأفضل تناول الفواكه الطازجة، لأن العصائر تفتقد للألياف الغذائية التي تحافظ على طاقة الجسم، كما تحتوي على تركيز عالية من السكريات، التي تسبب الخمول بعد فترة قصيرة من تناولها، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والجوع، ومن ثم القلق والاكنتاب.

المشروبات الغازية

للمشروبات الغازية تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، حيث تؤدي إلى الشعور بالقلق والإصابة بالاكنتاب، ويرجع السبب إلى محتواها العالي من السكريات.

دوري أبطال أوروبا:

برشلونة يواصل عروضه الهجومية القوية فألحق بضيغه أنتويرب البلجيكي خسارة قاسية قوامها خمسة أهداف من دون مقابل الثلاثاء ضمن منافسات المجموعة الثامنة من دوري أبطال أوروبا.

انتقل جووا فيليكس إلى برشلونة مطلع الموسم الحالي قادما من أتلتيكو مدريد على سبيل الإعارة.

وسجل جووا فيليكس في الدقيقتين 11 و66، والبولندي روبرت ليفاندوفسكي (19)، ومدافع أنتويرب جيل باتاي (23 خطأ في مرمه) وغافي (54) أهداف برشلونة. وكرر برشلونة بالتالي عرضه القوي عندما تغلب على بيتيس بخمسة من نهاية الأسبوع الماضي.

ويسعى الفريق الكتالوني إلى تعويض خيبة أمله في المسابقة القارية الأهم بعد أن خرج من دور المجموعات في الموسمين الفائتين.

نيوكاسل يفرض التعادل على الميلان

أحبط نيوكاسل، العائد إلى دوري الأبطال لأول مرة منذ 20 عاما، مضيفه ميلان بطل المسابقة سبع مرات وفرض عليه التعادل السلبي الثلاثاء في الجولة الأولى من منافسات المجموعة الأولى.

وتعامل مدرب نيوكاسل، إيدي هاو بالشكل المناسب مع المباراة، بداية مع تجربته الأولى على الإطلاق في دوري الأبطال، لكن ميلان دخل في الأجواء تدريجيا وبدأ تهديد مرمى ضيفه إن كان عبر الواصل الجديد النيجيري صامويل شوكويزي أو المخضرم الفرنسي أوليفيه جيرو، والبرتغالي رافايل لياو، والبولندي رادي كرونيتش، والفرنسي

الأخر تيو هرنانديز، لكن الحارس نيك بوب كان لهم بالمرصاد.

ورغم بعض الفرص الأخرى لميلان، لاسيما للياو وجيرو اللذين بالغوا في الاستعراض، انتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي مع 14 محاولة لصاحب الأرض خلال النصف الأول مقابل اثنتين فقط لنيوكاسل الذي بدأ أفضل دفاعيا في الشوط الثاني، مقفلا المساحات على لاعبي ميلان.

وتعرض ميلان لضربة في أواخر اللقاء بإصابة حارسه الفرنسي مايك مانيان الذي ترك مكانه للواصل الجديد ماركو سيورتيلو في الدقائق الأخيرة التي ضغط خلالها فريقه من دون أن ينجح في الوصول إلى شبك نيوكاسل.

ويشكل هذا التعادل نتيجة مخيبة لفريق ميلان، القادم من هزيمة مذلة في الدوري أمام جاره إنتر 5-1، لاسيما بأن المجموعة الأولى من دوري الأبطال تضم مضيفه في الجولتين المقبلتين باريس سان جيرمان الفرنسي وپوروسيا دورتموند اللذين يلتقيان لاحقا على أرض الأبطال.

حارس لاتسيو يسجل هدفا "قاتلا" في شبك الأتلتيكو

انتزع نادي لاتسيو الإيطالي تعادلا ثمينًا 1-1 من ضيفه أتلتيكو مدريد الإسباني الثلاثاء، ضمن منافسات الجولة الأولى من المجموعة الخامسة في دوري أبطال أوروبا.



وتقدم أتلتيكو في الدقيقة 29، بهدف حمل توقيع لاعب الوسط الإسباني الشاب بابلو باروس. واستمرت النتيجة على حالها حتى اللحظات الأخيرة، عندما سجل حارس مرمى لاتسيو، إيفان بروفيديل، هدف التعادل بضربة رأس في الدقيقة الخامسة من الوقت بدل عن

بعد لقاء بيرسبوليس الإيراني

ما سر ارتداء رونالدو لجهاز غريب؟

وأصيب رونالدو في الشوط الأول بعد التحامه مع أحد اللاعبين الإيرانيين خلال محاولته الحصول على إحدى الكرة.

وواصل النجم البرتغالي اللعب حتى الدقائق الأخيرة من المباراة ليتم تغييره، علما بأن المواجهة انتهت بفوز النصر بهدفين دون رد.

لا وقت لديه للغد.. الاستشفاء مباشرة بعد المباراة". وأوضح: "كريستيانو يستخدم جهاز ضغط العضلات، لتسريع الاستشفاء وتخفيف الشد والعودة سريعًا للمباراة المقبلة". وكان رونالدو تعرض لإصابة قوية خلال مشاركته مع فريقه ضد مضيفه بيرسبوليس الإيراني.

وكشف أخصائي العلاج الطبيعي، ثامر الشهراني، أن رونالدو يستخدم جهاز ضغط العضلات، لتسريع الاستشفاء وتخفيف الشد. ونشر الشهراني صورة رونالدو عبر حسابه على منصة "إكس"، قائلا: "الأسطورة كريستيانو رونالدو الرياضي الأول في العالم بالاستشفاء والانظام، في طيارة نادي النصر،

ظهر النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، وهو يستخدم جهازا غريبا خلال رحلة عودته مع فريقه النصر إلى السعودية عقب مواجهة بيرسبوليس الإيراني أول أمس الثلاثاء، في دوري أبطال آسيا. وتتأقلا رواد مواقع التواصل الاجتماعي، صورة لرونالدو في الطائرة برفقة زملائه وهو يضع قدميه في جهاز.

باستخدام الذكاء الصناعي..

محمد صلاح يظهر في شوارع مصر

ورأى العديد من رواد المواقع والشاشات أن الشخص الذي تقلد شخصية صلاح هو شاب مصري يدعى محمد فرفور ويبلغ من العمر 23 عاما، كما استخدمت الشركة تقنيات الذكاء الاصطناعي بحرفية شديدة ليظهر الشاب في الإعلان وكأنه نجم ليفربول ومنتخب مصر.

وأكدت أن الشخص الذي تقلد شخصية صلاح هو شاب مصري يدعى محمد فرفور ويبلغ من العمر 23 عاما، كما استخدمت الشركة تقنيات الذكاء الاصطناعي بحرفية شديدة ليظهر الشاب في الإعلان وكأنه نجم ليفربول ومنتخب مصر.

الإسكندرية يتناول الكبد على العربات، والمحلات برفقة صديقه. الأ أن قناتة العربية فجرت مفاجأة بشأن الإعلان، وهو أن النجم المصري صلاح لم يصور الإعلان بنفسه، وإنما تم الاستعانة بممثل بديل في الإعلان.

إحدى شركات المشروبات الغازية، جدل الكثيرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، وسط احتفاء كبير بالنجم المصري، والترويج المميز لمحافظة الإسكندرية خلال الفترة الماضية. وبدأ أن صلاح ظهر في شوارع

حظي الإعلان الأخير الذي ظهر فيه النجم المصري محمد صلاح مهاجم ليفربول رفقة زميله السابق الكرواتي ديان لوفرين بتفاعل كبير بين الجماهير المصرية، بسبب طبيعة تصويره المختلفة. وأشار إعلان محمد صلاح الجديد

برشلونة يربط لاعبه بالدي بعقد طويل الأمد

وتدرج بالدي الذي كان من المفترض أن ينتهي عقده في يونيو 2024 في الفئات العمرية لنادي برشلونة، قبل أن يبدأ مع الفريق الأول في موسم 2020-2021.

ويشارك بالدي الذي ارتدى قميص منتخب إسبانيا في 6 مباريات دولية، في 56 مباراة مع برشلونة وسجل هدفا ومرر 6 كرات حاسمة.

وفرض المدافع البالغ 19 عاما نفسه في الموسم الماضي في مركز الظهير الأيسر، ليقدّم أداء سمح له بدفع المخضرم جوردي ألبا (34 عاما) إلى مقاعد البدلاء، قبل أن يقرر الأخير الرحيل إلى إنتر ميلامي الأمريكي هذا الصيف للانضمام إلى زميله السابقين النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي وسيرجيو بوسكيتس.

مدد المدافع الشاب الدولي الإسباني أليخاندرو بالدي عقده مع برشلونة 5 مواسم، حسب ما أعلن النادي الكتالوني يوم الأربعاء. وأفاد ثاني الدوري الإسباني في بيان "توصل نادي برشلونة واللاعب أليخاندرو بالدي إلى اتفاق لتجديد عقده حتى 30 جوان 2028". وتابع "تم تحديد الشروط الجزائي لفسخ العقد بمبلغ مليار يورو".

أحرز البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة هدفة رقم 100 في تاريخ مشاركاته في مسابقة دوري أبطال أوروبا، بعد تمكنه من هز شبك فريق رويال أنتويرب البلجيكي. وقدم برشلونة عرضا هجوميا قويا فألحق بضيفه أنتويرب البلجيكي خسارة قاسية قوامها 5 أهداف دون رد أول أمس الثلاثاء، ضمن منافسات المجموعة الثامنة من دوري أبطال أوروبا.

ليفاندوفسكي يلاحق بن زيمة في نادي المئة

أحرز البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة هدفة رقم 100 في تاريخ مشاركاته في مسابقة دوري أبطال أوروبا، بعد تمكنه من هز شبك فريق رويال أنتويرب البلجيكي. وقدم برشلونة عرضا هجوميا قويا فألحق بضيفه أنتويرب البلجيكي خسارة قاسية قوامها 5 أهداف دون رد أول أمس الثلاثاء، ضمن منافسات المجموعة الثامنة من دوري أبطال أوروبا.

وأحرز ليفاندوفسكي الهدف الثاني للنادي الكتالوني بصناعة من الواصل الجديد، جووا فيليكس عند الدقيقة 19. وواصل المهاجم البولندي للهدف رقم 100 في تاريخ مشاركاته في مسابقة دوري أبطال أوروبا، حيث سبق له من قبل اللعب في البطولة بقميص بوروسيا دورتموند وبايرن ميونيخ الألمانيين. وأصبح رويال أنتويرب الفريق رقم 33 الذي يسجل في شبكه ليفاندوفسكي بالبطولة القارية، ليعادل إنجاز أسطورة ريال مدريد، راؤول غونزاليس الذي سجل ضد 33 فريقا مختلفا في التشامبيونز ليغ بقميص فريق ريال مدريد وشالكة. ويأتي ليفاندوفسكي خلف كريم بن زيمة مهاجم ريال مدريد السابق الذي سبق له وأن سجل في (34 فريقا) في البطولة القارية، وكريستيانو رونالدو (38) وليونيل ميسي (40).

باريس سان جيرمان يتصدّر مجموعة الموت

استهل باريس سان جيرمان مشواره في دوري أبطال أوروبا بفضوزه على ضيفه بوروسيا دورتموند (0-2) الثلاثاء، ضمن منافسات الجولة الأولى من دور المجموعات. وسجل هدفا المباراة، الفرنسي كيليان مبابي في الدقيقة 49، والمغربي وأشرف حكيمي (58)، ليصبح "بي إس جي" مساره بعد الخسارة في المباراة الأخيرة بالدوري المحلي أمام نيس (2-3). كما اعتلى العملاق الباريسي، مجموعة الموت، مستفيدا من تعادل منافسه ميلان ونيوكاسل يونايتد، من دون أهداف في سان سيرو.

إقالة كوتنس من منصب مدرب المنتخب التركي

أعلن الاتحاد التركي لكرة القدم، يوم الأربعاء، إقالة مدرب منتخبه الوطني الأول، الألماني شتيغان كوتنس، بعد العروض الخيبة لفريقه في الأسابيع الأخيرة.

وقال الاتحاد التركي في بيان "بعد اجتماع تقييمي عقد اليوم أمس الأربعاء مع مدرب المنتخب الوطني شتيغان كوتنس، وافق مجلس إدارة الاتحاد التركي على التخلي عن خدمات السيد كوتنس".

وبحسب وسائل إعلام تركية، فإن الإيطالي فيتشيسنو مونتيللا هو المرشح الأوفر حظا لخلافة المدرب الألماني.

وكان كوتنس، المدرب السابق لمنتخب ألمانيا تحت 21 سنة، عرضة للضغوط في الأسابيع الأخيرة لا سيما بعد سقوط المنتخب التركي في فخ التعادل على أرضه أمام أرمينيا 1-1 في 8 سبتمبر الحالي في التصفيات المؤهلة إلى كأس أوروبا 2024، ثم الخسارة وديا أمام ألبانيا 2-4 بعدها باربعة أيام.

وقبل المدرب الألماني، الذي تولى منصبه في سبتمبر 2021، في قيادة تركيا لكأس العالم 2022 في قطر، وتعرض لانتقادات قاسية بشكل متزايد، سواء بسبب خياراته التكتيكية أو تصريحاته.

وتحتل تركيا، المركز 41 في التصنيف العالمي والمركز الثاني في المجموعة الرابعة المؤهلة لكأس أوروبا 2024 برصيد 10 نقاط من خمس مباريات، خلف كرواتيا (10 نقاط من 4 مباريات)، التي ستواجهها في 12 أكتوبر المقبل، ومتقدمة على أرمينيا وويلز (7 نقاط من 5 مباريات).

أزمة جديدة تواجه كريم بن زيمة!

أعلن نادي الاتحاد السعودي عن "معاناة" جديدة للنجم الفرنسي الكبير كريم بن زيمة، قلب هجوم الفريق الأول لكرة القدم. وكشف الاتحاد في بيان رسمي، عن غياب المهاجم الفرنسي، عن تدريبات الفريق الأول، الثلاثاء، وذلك قبل مواجهة الفتح، مساء الخميس، ضمن منافسات الجولة السابعة من مسابقة دوري روشن السعودي للمحترفين.

وأشار العميد، إلى أن غياب كريم بن زيمة عن تدريبات الثلاثاء، يأتي بسبب تعرضه لأزمة صحية، بعد معاناته من الإنفلونزا. وغاب بن زيمة من الأساس عن الاتحاد، بسبب معاناته من إصابة تعرض لها في التدريبات الأخيرة، التي سببت مواجهة أجمك الأوزبكي، في الجولة الأولى من دور المجموعات، بمسابقة دوري أبطال آسيا.

وكان بن زيمة الفائز بالكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم العام الماضي، انضم لنادي اتحاد جدة خلال فترة الانتقالات الصيفية الأخيرة قادما من ريال مدريد.

تكهنات جديدة حول رحيل ميسي عن سان جيرمان

كشفت تقرير صحفي فرنسي أمس الأربعاء تكهنات جديدة حول رحيل الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي عن باريس سان جيرمان. ورفض ميسي تفعيل بند التمديد في عقده هذا الصيف، واكتفى بموسمين فقط مع باريس سان جيرمان، ورحل لصفوف إنتر ميلامي الأمريكي. وبحسب موقع le10sport الفرنسي، فإن ميسي كان من الممكن أن يبقى في صفوف سان جيرمان ويمدد عقده لولا قرار متأخر.

وقب رحيل ميسي عن صفوف سان جيرمان، قرر الفريق الباريسي إقالة المدرب كريستوف غالنتيه، وتعيين لويس إنريكي بدلا منه. ويعد إنريكي من أفضل المدربين الذي عمل معهم ميسي في مسيرته مع برشلونة، حيث نجح الفريق في تحقيق الثلاثية التاريخية عام 2015. وأشار التقرير إلى أنه لو كان باريس سان جيرمان قد تعاقد مع إنريكي قبل شهر ونصف من تاريخ إعلان توليه المسؤولية، لكان ميسي ما زال لاعبا في سان جيرمان. وانضم ميسي لسان جيرمان، في صيف 2021، عقب انتهاء عقده مع برشلونة، بعقد يمتد لموسمين مع خيار التمديد لموسم ثالث.

اجعل لحياتك معنى..

وظائف دماغك بين يديك



تشير إلى أن بعض السلوكيات العقلية قد يوفر الحماية ضد خرف داء ألزهايمر. حتى مع ظهور بعض التغيرات المرضية في الدماغ، بحسب الدكتور مارشال. ويضيف أنه رغم أن التركيز على هدف واضح المعالم في الحياة قد يؤخر أو يبعد الأعراض، فإنه من غير المحتمل أن يؤثر على النمو الفعلي للويحات والتكتلات وانتشارها في الدماغ.

إبقاء الدماغ مشغولاً

يعترف الدكتور مارشال بأننا لا نعرف بالضبط كيف يؤثر التركيز على هدف في الحياة على الدماغ نفسه. مع ذلك، يمكننا التكهّن بأنه يتم تشكيل المزيد من الاتصالات في الدماغ لدى الذين يركزون على هدف مهم في الحياة، وهذا بدوره يؤمن الحماية من الإصابات المختلفة في الدماغ، مثل تلك التي تسبب ألزهايمر. لا يزال من غير الواضح أيضاً ما إذا كان هذا النوع من الحماية يعطى فقط للأشخاص الذين ركزوا على هدف أسمى في الحياة لعقود عدة، أو إذا كان التوصل إلى الهدف للمرة الأولى منذ سنوات قد يحافظ على الوظيفة المعرفية. مع ذلك، يتكهن الدكتور مارشال أنه "ربما لم يفت الأوان".

إذاً، كيف يمكنك العيش وأنت تركز على هدف محدد إذا كنت لم تحدده بعد؟ تطوع في مكتبة، أو مستشفى، أو مدرسة، أو جمعية خيرية، انضم وشاركها في مهمتها لمساعدة الآخرين. قم بأمور تستمتع بها: شاهد الأفلام والمسرحيات أو الأحداث الرياضية، سافر مع الأصدقاء؛ اعتن بالأحفاد؛ مارس الهوايات مثل البستنة. مرن الدماغ عن طريق تعلم مهارة جديدة، مثل الرسم والطبخ، أو اللعب على آلة موسيقية.

من خلال مواصلة الأنشطة التي تتحمس لها وتعلم مهارات جديدة، سنثري حياتك وقد تحمي أيضاً وظيفتك المعرفية.

قد يبدو لك العمل التطوعي، أو الاهتمام بالآخرين، أو ممارسة هواية من الأنشطة الروتينية. لكن وجدت دراسة جديدة أن الانخراط في أنشطة هادفة يعزز الصحة المعرفية في سن الشيخوخة.

في دراسة نشرت في دورية أرشيف الطب النفسي العام في الولايات المتحدة، تبين أن العيش لأجل هدف معين قد يحميك ضد التغييرات. فقد أظهر المشاركون الذين سجلوا مستويات أعلى من الأنشطة الهادفة في الحياة وظيفية معرفية أفضل رغم تراكم ترسبات البروتين غير الطبيعية (اللويحات النشوئية والتشابك الليفي العصبي) في الدماغ، وهي السمة المميزة لمرض ألزهايمر.

بحسب الدكتور جاد مارشال، طبيب أعصاب في جامعة هارفارد التابعة لمستشفى بريغهام للنساء: "يقدم الباحثون أدلة جيدة على أن الحياة الهادفة تسمح للإنسان بتحمل تأثيرات أكبر من مرض ألزهايمر من دون إظهار الكثير من الضعف المعرفي".

فوائد الحياة الهادفة

نظر الباحثون في 246 من المسنين الذين لم يعانون الخرف في بداية الدراسة. لمدة متوسطة 10 سنوات، خضع المشاركون لتقييمات سريرية سنوية، شملت الاختبار المعرفي والأسئلة حول الهدف في الحياة. عندما ماتوا، أجريت دراسات تشريح الجثث للبحث عن علامات ألزهايمر، لويحات مجهرية وتكتلات في الدماغ. تم العثور على بعض اللويحات والتكتلات في أدمغة بعض المسنين من دون ظهور أعراض ألزهايمر، لكن تم العثور على المزيد منها لدى الأشخاص المصابين بهذا الداء.

وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يبدو أنهم يولون للحياة معنى أكبر ويركزون على مستقبلهم يظهرون وظيفية معرفية أفضل وأعراضاً أقل من الخرف.

"أعتقد أن هذه دراسة مثيرة للاهتمام ومشجعة لأنها

إبراهيم الفقي: "لولا تعاستي لما سعدت".

وما ستفعله في المستقبل ليس إلا انعكاساً لما تفعله الآن.

• لولا تصدياتي لما تعلمت، لولا تعاستي لما سعدت
• لولا آلامي لما ارتحت، لولا مرضي لما شفيت
• لولا فقري لما اغتنيبت، لولا ضياعي لما وجدت
• لولا فشلي لما نجحت، ولولا ادراكي لما أصبحت

• إذا نظرت إلى الماضي فوجدته مؤملاً، أو نظرت إلى المستقبل فوجدته مظلماً، فانظر في داخلك وتوكل على الله سبحانه وتعالى تجد الماضي مفرحاً والمستقبل مشرقاً.

• هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسيّر معنا في رحلة حياتنا لخوض مجدد ولفترة محددة، وليس لصاحبتنا طوال الرحلة، لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم.

• هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية ثم نتكشفت أنها البداية، وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ثم نتكشفت أنها المدخل الحقيقي.

• ما تراه في حياتك الآن ليس إلا انعكاساً لما فعلته في الماضي.

البرمجة السلبية والإيجابية للذات

الهندسة النفسية..

أو كيف تحصل على ما تريد

معظم الناس تبرمج منذ الصغر على أن يتصرفوا أو يتكلموا أو يعتقدوا بطريقة معينة سلبية، وتكبر معهم حتى يصبحوا سجناً ما يسمى "بالبرمجة السلبية" التي تحد من حصولهم على أشياء كثيرة في هذه الحياة.

مقال للراحل إبراهيم الفقي



فنجد أن كثيراً منهم يقول: أنا ضعيف الشخصية، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين، أنا ضعيف في الإملاء.. ونجد أنهم اكتسبوا هذه السلبية إما من الأسرة أو من المدرسة أو من الأصدقاء أو من هؤلاء جميعاً. ولكن هل يمكن أن نغير هذه البرمجة السلبية وتحويلها إلى برمجة إيجابية. الإجابة نعم وألف نعم. ولكن لماذا نحتاج ذلك..

نحتاج أن نبرمج أنفسنا إيجابياً لكي نكون سعداء ناجحين، نحي حياة طيبة. نحقق فيها أحلامنا وأهدافنا. وخاصة وأننا مسلمون ولدينا وظيفة وغاية لا بد أن نصل إليها لنحقق العبادة لله سبحانه وتعالى ونحقق الخلافة التي استخلفنا بها الله في الأرض.

قبل أن نبدأ في برنامج تغير البرمجة السلبية لا بد أن نتفق على أمور وهي: لا بد أن تقرر في قرارة نفسك أنك تريد التغيير. فقرارك هذا هو الذي سوف ينير لك الطريق إلى التحول من السلبية إلى الإيجابية.

تكرار الأفعال والأقوال التي سوف تتعرف عليها، وتجعلها جزءاً من حياتك.

الآن أول طريقة للبرمجة الإيجابية هي:

التحدث إلى الذات:

هل شاهدت شخصا يتحدث مع نفسه بصوت مرتفع وهو يسير ويحرك يديه ويتمتم وقد يسب ويلعن. عفوا نحن لا نريد أن نفعل مثله.

أو هل حصل وان دار جدال عنيف بينك وبين شخص ما وبعد أن ذهب عنك الشخص، دار شريط الجدل في ذهنك مرة أخرى فأخذت تتصور الجدل مرة أخرى وأخذت تبدل الكلمات والمفردات مكان الأخرى وتقول لنفسك لماذا لم أقل كذا أو كذا..

وهل حصل وانت تحضر محاضرة أو خطبة تحدثت إلى نفسك وقلت، أنا لا أستطيع أن أخطب مثل هذا أو كيف أقف أمام كل هؤلاء الناس، أو تقول أنا مستحيل أقف أمام الناس لأخطب أو أحاضر.

ان كل تلك الاحاديث والخطابات مع النفس والذات تكسب الانسان برمجة سلبية قد تؤدي في النهاية إلى افعال وخيصة.

ولحسن الحظ فانت وأنا وأي شخص في استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات وفي استطاعتنا تغيير أي برمجة سلبية لاحلال برمجة أخرى جديدة تزودنا بالقوة.

ويقول حد علماء الهندسة النفسية: " في استطاعتنا في كل لحظة تغير ماضيها ومستقبلنا وذلك بإعادة برمجة حاضرنا. "

إذا من هذه اللحظة لا بد أن نراقب ونتنبه إلى النداءات الداخلية التي تحدث بها نفسك.

وقد قيل:
راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً
راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.
وأريد أن أوضح بعض الحقائق العلمية نحو عقل الانسان ونركز خاصة على العقل الباطن.
ان العقل الباطن لا يعقل الاشياء مثل العقل الواعي فهو ببساطة يخزن

المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد كلما تم استدعاؤها من مكان تخزينها. فلو حدث أن رسالة تبرمجت في هذا العقل لمدة طويلة ولمرات عديدة مثل أن تقول دائماً في كل موقف أنا خجول أنا خجول أنا عصبى المزاج، أو أنا لا أستطيع ترك مزاوله الرياضة، أنا لا أستطيع التدخين. وهكذا فان مثل هذه الرسائل ستترسخ وتستقر في مستوى عميق في العقل الباطن ولا يمكن تغييرها، ولكن يمكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة وإيجابية.

و حقيقة أخرى هي أن للعقل الباطن تصرفات غريبة لا بد أن ننتبه لها. فمثلاً لو قلت لك هذه الجملة: "لا تفكر في حصان اسود"، هل يمكنك أن تقوم بذلك وتمنع عقلك من التفكير.

بالطبع لا فانت غالباً قد قمت بالتفكير في شكل حصان اسود لماذا؟ إن عقلك قد قام بالغاء كلمة لا واحتفظ بباقي العبارة وهي: فكر في حصان اسود. إذا هل ممكن أن نستغل مثل هذه التصرفات الغريبة للعقل.

دعونا الآن نقدم لكم خلاصة القول وندع الدكتور ابراهيم الفقي يقول لنا كما ذكره في كتابه قوة التحكم في الذات القواعد والبرنامج العملي للبرمجة الايجابية للذات:

يقول:
والآن إليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن:

يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.

يجب أن تكون رسالتك ايجابية.. مثل: أنا قوي. أنا سليم أنا أستطيع الامتناع عن ..

يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر. (مثال: لا تقل أنا سوف أكون قويا بل قل أنا قوي).

يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.
يجب أن يكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماماً. والآن إليك هذه الخطة حتى يكون حديثك مع الذات ذو قوة إيجابية: دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل: أنا إنسان خجول، أنا لا أستطيع

تأثير الشخصية الساحرة

يُحكى أن أحد الأطفال كان لديه سلحفاة يلعلمها ويلعب معها.. وفي إحدى ليالي الشتاء الباردة جاء الطفل لسلحفاة العزيزة فوجدها قد دخلت في غلافها الصلب طلباً للدافء. فحاول أن يخرجها فأبته.. ضربها بالعصا فلم تأبه به.. صرخ فيها فزادت تنمناً. فدخل عليه أبوه وهو غضاب حانق وقال له: ماذا بك يا بني؟ فحكى له مشكلته مع السلحفاة، فأبتسم الأب وقال له دعها وتمال معي.. ثم أشعل الأب المدفأة وجلس بجوارها هو والأبن يتحدثان.. ورويدا رويدا وإذ بالسلحفاة تقترب منهم طالبة للدافء. فأبتسم الأب لطفله وقال: يا بني الناس كالسلحفاة أن أردتهم أن ينزلوا عند رأيك، فأدفعهم بعطفك، ولا تكرههم على

فعل ما تريد بعصاك. وهذه إحدى أسرار الشخصيات الساحرة المؤثرة في الحياة... فهم يدفعون الناس إلى حبهم وتقديرهم ومن ثم طاعتهم.. عبر إعطائهم من دفاء قلوبهم ومشاعرهم الكثير والكثير. كذلك البشر.. لن تستطيع أن تسكن في قلوبهم إلا بدفاء مشاعرك.. وصفاء قلبك.. ونقاء روحك.

أخبار اليوم

www.akhbarelyoum.dz

لإنجاز وتهيئة بعض المؤسسات الاستشفائية

وزارة الصحة تستعين بوزارة السكن..

03

أبرزها الرئيس تبون في كلمة ألقاها بالأمم المتحدة:

هذا ما حققته الجزائر.. وهذه مواقفها..

03

- مجلس الأمة: "خطاب الرئيس عبر عن حكمة واقعية وحكمة سياسية"
- رئيس الجمهورية يواصل لقاءاته في نيويورك



"بنك الاتحاد الجزائري"
بموريتانيا



تدشين أول بنك
جزائري بالخارج

04

تحدث عن مؤشرات لنجاح
الموسم الدراسي.. بلعابد:

"متطلبات قطاع التربية
تم التكفل بها"

03

مع اقتراب المولد
النبوي الشريف..



حملة تحسيسية حول
أخطار الألعاب النارية

16

تتديد فلسطيني
وتوعّد بالرد

الصهاينة يقتحمون
جنين مجدداً

07

عبر الحدود مع المغرب..

إحباط محاولات إدخال 9 قناطر من الكيف إلى الجزائر

04