

أخبار اليوم

AKHBARELYOUM

www.akhbarelyoum.dz



03

علاقات تاريخية وتعاون وثيق بين البلدين

الرئيس تبون في البرتغال

الكيان الصهيوني يسعى إلى منحه لغير أهله

الجزائر تَتَمَسِّكُ بِوَقْفِهَا فِي فِلَسْطِينِ

07 03



- تكريم الرئيس تبون
- نظير جهوده في نصرة القضية الفلسطينية
- الجزائر تدين بشدة اقتحام مسؤول صهيوني للأقصى

لفائدة حاملي المشاريع.. وزير الداخلية:



تمويل 117 منطقة نشاطات مُصَغَّرَة

03

أطلقتها المديرية العامة للأمن الوطني

مسابقة لتوظيف 2000 عون شرطة

03

توقعات بزيادة قياسية في أعداد الوافدين



السعودية تستقبل أولى رحلات الحج

07

في خمسينية انطلاق كفاحهم المسلح

الصحراويون يشكرون الجزائر وشعبها

16

استرجع كلاشينكوف وذخيرة ومركبتين

الدرك يوقف قطاع طرق بتمنراست

16

الديوان الوطني لمكافحة المخدرات وإدمانها:

حجز 58 طنا من القنب الهندي خلال سنة واحدة

05

الشباب آخر المتأهلين



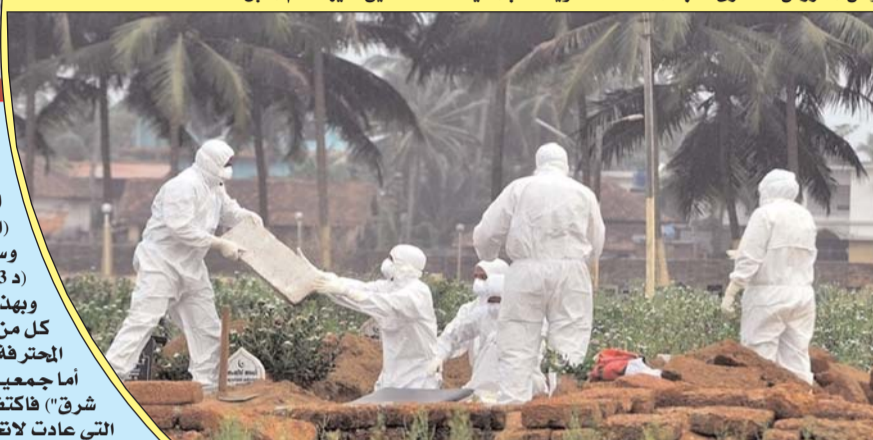
واصل شباب بلوزداد حملة الدفاع عن لقبه في كأس الجزائر بتأهله للدور نصف النهائي، بعد فوزه على جمعية الخروب بنتيجة (3-0)، الشوط الأول (1-0) في مباراة مؤجلة عن ربع النهائي جمعتهما أسبوعا بعدد 194 دولة على إصلاح القواعد الملزمة التي تحدد التزاماتها في حالة وجود تهديد صحي دولي، وتقوم أيضا بصياغة معاهدة جانحة أوسع نطاقا للتصديق عليها العام المقبل.

وأوضح ذات المصدر أن هذا اللقاء الذي جرى على هامش أشغال الدورة 59 لمجلس وزراء الصحة العرب ومكتبه التنفيذي، سمح باستعراض تبادل الخبرات والتجارب لتعزيز التعاون بين البلدين في مجال الصحة. وبالمناخ، عبر السيد سايجي عن ترحيبه باسترجاع سوريا لمقعدها في الجامعة العربية، معتبرا ذلك "نتاجا وثمارا للجهود البحثية التي بذلتها الجزائر، وعلى رأسها رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، الذي أكد مرارا أن سوريا عضو مؤسس للجامعة العربية ولا يمكن عزلها عن محيطها العربي".

من جهته، أكد وزير الصحة السوري تطلع بلاده إلى تعزيز وتقوية دائرة التعاون الثنائي مع الجزائر في مجال الصحة.

وباء جديد؟

حدث المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، الدول على إجراء الإصلاحات اللازمة للاستعداد لوباء مقبل محتمل. وقال في خطاب للدول الأعضاء بالمنظمة "لا يمكننا تأجيل هذا"، محذرا من أن الوباء القادم "من المرجح أن يحدث قريبا". وأضاف "إذا لم ننفذ التغييرات اللازمة، فمن سيفعل ذلك؟ وإذا لم ننفذها الآن، فمتى؟". ومن المقرر أن تتطرق الاجتماعات السنوية للجمعية



سايجي يلتقي نظيره السوري



تصادت وزير الصحة، عبد الحق سايجي، يوم الأحد بجنيف، مع نظيره السوري، حسن الغباش، حول سبل تعزيز التعاون بين البلدين في مجال الصحة، حسب ما أفاد به بيان للوزارة.

وأوضح ذات المصدر أن هذا اللقاء الذي جرى على هامش أشغال الدورة 59 لمجلس وزراء الصحة العرب ومكتبه التنفيذي، سمح باستعراض تبادل الخبرات والتجارب لتعزيز التعاون بين البلدين في مجال الصحة. وبالمناخ، عبر السيد سايجي عن ترحيبه باسترجاع سوريا لمقعدها في الجامعة العربية، معتبرا ذلك "نتاجا وثمارا للجهود البحثية التي بذلتها الجزائر، وعلى رأسها رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، الذي أكد مرارا أن سوريا عضو مؤسس للجامعة العربية ولا يمكن عزلها عن محيطها العربي".

من جهته، أكد وزير الصحة السوري تطلع بلاده إلى تعزيز وتقوية دائرة التعاون الثنائي مع الجزائر في مجال الصحة.

بن شيخة منشغل بالنهاي



تغلب نادي بارادو على اتحاد الجزائر بنتيجة (2-1)، الشوط الأول (0-1) في مباراة تسوية الجولة 20 لحساب بطولة الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس" لكرة القدم، جمعت بينهما أسبوعا بعدد 194 دولة على إصلاح القواعد الملزمة التي تحدد التزاماتها في حالة وجود تهديد صحي دولي، وتقوم أيضا بصياغة معاهدة جانحة أوسع نطاقا للتصديق عليها العام المقبل.

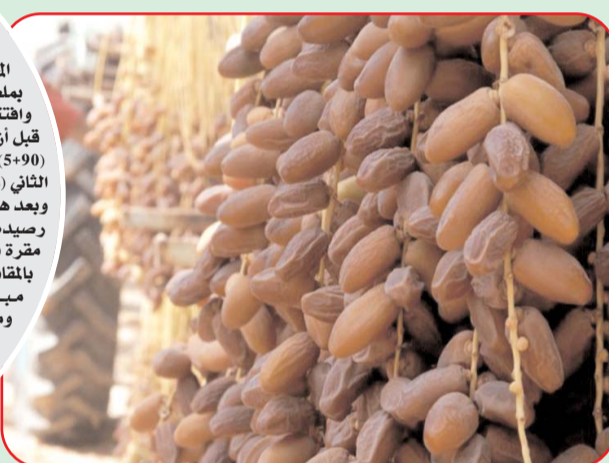
وأوضح ذات المصدر أن هذا اللقاء الذي جرى على هامش أشغال الدورة 59 لمجلس وزراء الصحة العرب ومكتبه التنفيذي، سمح باستعراض تبادل الخبرات والتجارب لتعزيز التعاون بين البلدين في مجال الصحة. وبالمناخ، عبر السيد سايجي عن ترحيبه باسترجاع سوريا لمقعدها في الجامعة العربية، معتبرا ذلك "نتاجا وثمارا للجهود البحثية التي بذلتها الجزائر، وعلى رأسها رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، الذي أكد مرارا أن سوريا عضو مؤسس للجامعة العربية ولا يمكن عزلها عن محيطها العربي".

من جهته، أكد وزير الصحة السوري تطلع بلاده إلى تعزيز وتقوية دائرة التعاون الثنائي مع الجزائر في مجال الصحة.

وأوضح ذات المصدر أن هذا اللقاء الذي جرى على هامش أشغال الدورة 59 لمجلس وزراء الصحة العرب ومكتبه التنفيذي، سمح باستعراض تبادل الخبرات والتجارب لتعزيز التعاون بين البلدين في مجال الصحة. وبالمناخ، عبر السيد سايجي عن ترحيبه باسترجاع سوريا لمقعدها في الجامعة العربية، معتبرا ذلك "نتاجا وثمارا للجهود البحثية التي بذلتها الجزائر، وعلى رأسها رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، الذي أكد مرارا أن سوريا عضو مؤسس للجامعة العربية ولا يمكن عزلها عن محيطها العربي".

من جهته، أكد وزير الصحة السوري تطلع بلاده إلى تعزيز وتقوية دائرة التعاون الثنائي مع الجزائر في مجال الصحة.

مضاعفة صادرات التمور ممكنة



ثمن مسعود خرف الله المنتج والمصدر للتمور الامكانيات الهائلة التي تتوفر عليها الجزائر من شعبة التمور بإحصاء ملايين من أشجار النخيل على مستوى الجنوب الجزائري الكبير منها بجودتها التي ذاع صيتها في جميع أصقاع العالم على غرار دقلة نور التي يكثر الطلب عليها محليا ودوليا بالإضافة إلى أنواع أخرى كثيرة من التمور قائلًا أننا بإمكاننا مضاعفة رقم التصدير من 85 ألف طن إلى الضعف إذا توفر لدينا الامكانيات المطلوبة.

ودعا مسعود خرف الله الذي نزل ضيفا على برنامج اقتصاد ميلتيميديا، بالإذاعة الجزائرية، إلى توفير الامكانيات اللازمة من خلال فتح مجال حقيقي للتصدير بتسخير وسائل نقل محلية وكذا وسائل ومبيدات كافية للمحافظة على النخيل والمنتج. ودعا إلى تضافر الجهود في هذا المجال لا سيما وأن الجزائر تتوفر على إمكانيات هائلة لتصدير التمور.

قالوا

■ "التكفل بكل الاحتياجات التي تم إحصاؤها على مستوى كل ولاية يدخل في إطار تجسيد التزام رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، بالقضاء على الفوارق التنموية بين المناطق..."

وسيط الجمهورية عبد المجيد عمور

■ "الحاج لا يحتاج لشراء البيورو لأنه سيسلم له مبلغ 2500 ريال في المطار عند الذهاب..."

سمير القصوري

■ "الخطر الأول لنا نحن الأوروبيين هو الإرهاب الإسلامي السني" والتعاون بين أجهزة استخباراتنا لمكافحة ذلك الإرهاب ضروري للغاية..."

وزير الداخلية الفرنسي

■ "عودة دونالد ترامب إلى البيت الأبيض ستكون السبب في نهاية الديمقراطية في الولايات المتحدة ونهاية أوكرانيا..."

هيلاري كلينتون

■ "شاهدت مباراة شيفيلد ضد بيتربورو 0-4 ثم عودة 0-4 ثم وقت إضافي وركلات الترجيح في مباراة فاصلة. تخيلت هل يمكنني رؤية ذلك في إسبانيا أو ألمانيا أو إيطاليا؟ إنه مستحيل، هذه إنجلترا. لهذا السبب هي فريدة من نوعها، لهذا السبب كرة القدم هنا مميزة جدا وأنا أحبها"

مدرب مانشستر سيتي بيب غوارديولا

■ "إن الحضارة الغربية هي ابنه الحضارة الإسلامية، ولقد استفادت العلوم الغربية من مصر القديمة ثم بابل ثم اليونان فالإسلام، وإن ما قدم إلينا على أنه علم غربي ما هو إلا استمرار وامتداد للعلوم الإسلامية..."

فؤاد سركين

■ "الحياة لا تبدأ بالولادة بل بالوعي، ولا تنتهي بالموت بل بانطفاء الروح..."

جبران خليل جبران

زورور



الانتخابات الرئاسية التركية: المرشح الأقصى في الدورة الأولى سنان أوغان يعلن دعمه لأردوغان في انتخابات الدورة الثانية يوم الأحد المقبل..

برونزية لبن صبرة



افتك العداء أيوب بن صبرة، ميدالية برونزية عزز بها حصاد الجزائر في البطولة العربية لفئة أقل من 23 سنة التي تجري بتونس، بعد احتلاله المركز الثالث في مسابقة 110م/حواجز، التي نشطت مساء يوم الأحد بالركب الرياضي برادس (تونس).

وتوج بالسباق، المصري يوسف بدوي، مسجلا توقيتا قدره، 13 ثا و71 م.ج، متبوعا بالسعودي بكر علي الجمعة، في المرتبة الثانية بتوقيت 14 ثا و11 م.ج. في الوقت الذي أكمل بن صبرة منصة التتويج بـ14 ثا و24 م.ج.

وفي وقت سابق، أهدى أمين بن ساحة، الجزائر ميدالية فضية في سباق 10,000 م/ مشي، عقب نياله المرتبة الثانية في السباق مسجلا توقيتا قدره 41 د و39 ثا، أمام مواطنه عبد النور عمر، ثالثا بـ41 د و57 م.ج. وهذا، الحصاد، يرفع رصيد الجزائر من الميداليات إلى 9 ميداليات: 2 ذهبيات، 3 فضيات و4 برونزيات.

وتوج بالمعدن النفيس، يوم السبت، مليسة تلوم في سباق 10.000 م/مشي (سيدات) وبلال عافر في الوثب العالي (رجال).

المدير مسؤول النشر: بن خليفة شيخ

عنوان الإدارة والتحرير:

حي العناصر 04، القبة/ الجزائر العاصمة

الهاتف/الفاكس: 023 70 54 31

الطباعة:

شركة الطباعة للجزائر

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

التوزيع: أخبار اليوم

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

أخبار اليوم

يومية إخبارية وطنية مستقلة

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

www.akhbareyoum.dz

البريد الإلكتروني: akhbareyoum1@gmail.com

متفرقات

حوادث المرور

وفاة 3 أشخاص وإصابة
138 آخرين خلال 24 ساعة

لقي ثلاثة أشخاص حتفهم وأصيب 138 آخرون بجروح مختلفة ومتفاوتة الخطورة على اثر وقوع 115 حادث مرور خلال 24 ساعة التي سبقت نهار امس الاثنين على مستوى عدة ولايات من الوطن، حسب ما أوردهت حصيلة للحماية المدنية التي سجلت خلال نفس الفترة وفاة امرأة جراء استنشاقها لغاز أحادي أكسيد الكربون المنبعث من مدفأة داخل شقة ببلدية عين أزال بولاية سطيف، فضلا عن تدخلها لتقديم اسعافات أولية لشخصين من نفس الولاية ولنفس السبب، كما قامت عناصر الحماية المدنية بإخماد حريق شب داخل سوق أسبوعية الكائن بوسط مدينة تندوف، حيث لم تسجل أي ضحية.

قسنطينة

وفاة شخص في اصطدام دراجة
بعمود الترامواي

توفي شخص في حادث مرور مروء بمدينة علي منجلي بولاية قسنطينة، وهو ما أفادت به مصالح الحماية المدنية التي أوضحت ان الحادث المروع تشل في اصطدام شاب كان سائقا لدراجته النارية. بعمود الترامواي على مستوى محطة النهائية لترامواي علي منجلي، مما تسبب في تعرضه لإصابة بليغة توجب نقله على جناح السرعة إلى المستشفى أين تم تأكيد وفاته من طرف طبيب المستشفى في حين باشرت المصالح الامنية تحقيقاتها لمعرفة الاسباب الحقيقية للحادث.

سيدي بلعباس

الإطاحة بشبكة دولية مختصة
في تهريب الكوكايين من المغرب

فككت مصالح الامن الوطني لولاية سيدي بلعباس شبكة دولية مختصة في تهريب الكوكايين من المغرب، حيث تم حجز 1 كيلوغرام من الكوكايين وتوقيف 3 أشخاص بينهم امرأة كانوا يتعاونون مع شريك مغربي لإغراق الجهة الغربية من الوطن بالمخدرات، حيث تم على إثر هذه العملية حجز مبلغ من عائدات ترويج المخدرات المهربة من المغرب يقارب 300 مليون سنتيم.

المديرية العامة للجمارك

حجز قرابة 69 ألف قرص
مهلوس بالمسيلة والأغواط

أحبط أعوان الجمارك عمليتي تهريب متتاليتين لأدوية مصنفة ذات خصائص مؤثرة عقليا، وهو ما أفادت به المديرية العامة للجمارك التي أوضحت أن أعوان الفرقة المتعددة المهام للجمارك بالمسيلة بالتنسيق مع أفراد الجيش الوطني الشعبي حجزوا 44955 قرص مهلوس من نوع بريغابالين تم ضبطها مخبأة بإحكام في خزان سيارتين نفعتين بعد إخضاعهما للتفتيش الدقيق، وأكدت ذات الهيئة النظامية بأنه تم توقيف المخالفين وإحالتهم على الجهات القضائية المختصة مع حجز البضاعة ووسيطي النقل المستعملين في التهريب. كما حجز أعوان الفرقة الجهوية المتخصصة في مكافحة التهريب بالأغواط 23981 قرصا مهلوسا من نوع بريغابالين 300 مغ، تم ضبطها على إثر التفتيش الدقيق لركبة نفعية في عملية نوعية تندرج في إطار ممارسة المهام الجماعية لمصالح الجمارك الجزائرية في إطار مكافحة تهريب المخدرات والمؤثرات العقلية حفاظا على صحة وسلامة المواطن وحرصا على حفظ الأمن والنظام العموميين.

كما تمكنت الجمارك الجزائرية من حجز 800 لتر

من البنزين كانت على متن مركبة رابعة الدفع في ولاية جانت، وأشارت المديرية العامة للجمارك الجزائرية، إلى ان العملية تندرج في إطار ممارسة المهام الجماعية للمنطقة بالجمارك والتي تهدف إلى مكافحة التهريب بمختلف أشكاله.

عين تموشنت

إخماد حريق بغابة "وادي أحمد"
ببني صاف

أخمدت مصالح الحماية المدنية بالتعاون مع أعوان محافظة الغابات بولاية عين تموشنت حريق شب بغابة سواوي أحمد "الإحاذية لطريق العنصر ببلدية بني صاف، وأشارت إلى أن الرياح المسجلة ميدانيا ساعدت سرعة انتشار الحريق بسرعة كبيرة أدت إلى احتراق عدد معتبر من أشجار الصنوبر الحلبي والكاليتوس ومساحة من الأحرار بذات الغابة المعروفة بكثافة غطاءها النباتي.

وساهمت كل من وحدات بلديات بني صاف وولهاصة وعين طلبة وسيدي بن عدة والوحدة الرئيسية للحماية المدنية بعين تموشنت في التدخل الميداني في عملية إخماد الحريق وتطوير مساحة انتشاره حماية للموقع السكني الإحاذي لذات الشريط الغابي حيث كللت العملية بنجاح ولم تسجل أي خسائر بشرية حسب ما أكدته مصالح الحماية المدنية بالولاية، كما سمحت مختلف الجهود بتطويق الحريق وإخماده دون بلوغه للمحيط السكني المجاور لذات الموقع الغابي. • ي. تيشات

بهدف إنجاز رصيفين مخصصين لتصلح البواخر

انطلاق أشغال توسعة ميناء أرزيو بوهران

أشرف وزير النقل على انطلاق أشغال توسعة ميناء بولاية بوهران لإنجاز رصيفين مخصصين لتصلح البواخر متربعين على مساحة خمسة هكتارات على طول 220 مترا وعمق أقل من 14 مترا، وفق المعايير الدولية المعمول بها مما سيسمح بإصلاح سفن ذات الحجم الكبير. • ي. تيشات



تعدى 39 شهرا على أقصى تقدير بغلاف مالي يقدر بـ45 مليار دج من ميزانية المؤسسة. ستتدم الحظيرة الفندقية بولاية وهران بـ12 مؤسسة فندقية ستدخل حيز الاستغلال في الفاتح من شهر جوان الداخل تحسبا لموسم الاصطياف 2023، حسب ما أفاد به رئيس مصلحة النشاط السياحي بالمديرية الولائية للسياحة والصناعة التقليدية مراد بوجنان الذي أوضح ان هذه المؤسسات الفندقية الجديدة توفر طاقة إيواء تصل في مجملها إلى 1540 سرير و400 منصب شغل دائم، مشيرا إلى أن هذه الفنادق ذات ثلاثة نجوم فما فوق تتميز بهندسة معمارية وديكور راقى بمواصفات عالمية. وجاءت هذه المرافق السياحية لتعزيز الحظيرة الفندقية بوهران البالغ عددها بـ201 فندقا تضم 20334 سرير سمحت باستحداث 5200 منصب شغل،

علاوة على تحسين نوعية الخدمات المقدمة مع تشجيع ترقية الصادرات خارج المحروقات وفق الشروحات المقدمة من الرئيس المدير العام لميناء أرزيو قيداري بن سالم. وللإشارة فقد تم إسناد أشغال توسعة ميناء أرزيو لمجمع جزائري صيني (كوسيدار وميديترام-شاك) في آجال لا

يتضمن مشروع توسعة ميناء بولاية وهران الذي تتولاه المؤسسة الوطنية لبناء وإصلاح السفن " إيريناف " إنجازا على اليابسة ست ورشات ويتعلق الأمر بكل من ورشة المراجل، والميكانيك والأنابيب والطلاء، والنجارة والإنارة والتلحيم، والصيانة، وهو ما أشار اليه وزير النقل يوسف شرفة هامش إشرافه على إطلاق أشغال التوسعة لأول مرة سنقوم بوضع ورشة وطنية لإصلاح السفن بكل التجهيزات وفق المقاييس المعمول بها حتى تكون محطة محورية لإصلاح كل أنواع السفن، سواء تلك التابعة للمؤسسات العمومية أو الخاصة وحتى الدول التي هي بحاجة لتصلح سفنها، مشددا على تسليم هذا المشروع في آجال لا تتعدى 15 شهرا وكذا الانتهاء من أشغال توسعة ميناء أرزيو في آجال لا تتعدى 24 شهرا على أقصى تقدير.

وتتضمن الأشغال إنجاز رصيف تجاري جديد "مول 5" يمتد على طول 1200 متر وعمق أقل من 14 مترا وفق المعايير

الديوان الوطني لمكافحة المخدرات وإدمانها:

حجز 58 طنا من القنب الهندي خلال سنة واحدة

671 متاجر و400 متعاط للكوكايين و157 متاجر و150 متعاط للهروين. تشير ذات الاحصائيات إلى معالجة 96797 قضية خلال سنة 2022 مقابل 59091 قضية سنة 2021، أي بزيادة قدرها 63، 81 بالمائة، وأوضح ذات المصدر أنه من إجمالي هذه القضايا المعالجة، هناك 23463 قضية متعلقة بالتجارة غير المشروع بالمخدرات و73285 قضية أخرى متعلقة بحيازة المخدرات واستهلاكها و49 قضية متعلقة بزراعة القنب الهندي.

• ي. تيشات

وفيما يتعلق بالمخدرات الصلبة، فقد تراجعت كمية مخدر الكوكايين المحجوزة في الجزائر خلال سنة 2022 بنسبة 87، 94 بالمائة مقارنة بسنة 2021.

كما تشير ذات الحصيلة إلى حجز أزيد من 11 مليون قرص من المؤثرات العقلية خلال سنة 2022 مسجلة بذلك ارتفاعا بـ50، 115 بالمائة مقارنة بسنة 2021، وكشف ذات المصدر أن من بين الأشخاص المتورطين 13363 من المتاجرين غير الشرعيين، بينما 51512 من مستهلكي القنب الهندي و20765 من مروجي المؤثرات العقلية، وفيما يخص تهريب المخدرات الصلبة، فيتعلق الأمر

بـ58 طنا من القنب الهندي في الجزائر خلال سنة 2022، منها 87، 58 بالمائة غرب البلاد، حسب حصيلة للديوان الوطني لمكافحة المخدرات وإدمانها، الذي أوضح أنه تم حجز إجمالي 58، 258، 031 كيلوغراما من القنب الهندي مستدلا في ذلك بحصيلة مصالح مكافحة المخدرات ويتعلق الأمر بكل من الدرك الوطني، الأمن الوطني والجمارك مع التأكيد بأن 33، 18 بالمائة من كميات القنب الهندي المحجوزة، سجلت في المنطقة الجنوبية من الوطن، و79، 4 بالمائة منها بالمنطقة الشرقية للوطن و16، 3 بالمائة في المنطقة الوسطى،

الأمن الوطني لولاية الجزائر

الإطاحة بعصابة خطيرة وحجز مخدرات بالدويرة

أسلحة بيضاء وخمسة هواتف نقالة. وبعد استكمال كافة الإجراءات القانونية تم تقديمهم للجهات القضائية المختصة إقليميا.

• ي. تيشات

إيجابي، حيث ضبط بداخل سيارته التي مركونة أمام مسكنه العائلي (بصندوقها الخلفي) حقيبة سوداء بها كمية معتبرة من المخدرات، كما تم توقيف أربعة أشخاص آخرين مشتبه فيهم، كانوا يقومون بترويج المخدرات والمؤثرات العقلية، وثلاثة

تيازة

الإيقاع بعصابة خطيرة تقوم بترويج "السموم"

وتم تحديد مكان بقية أفراد العصابة ويتعلق الأمر بشخصين بأحد محلات الإطعام السريع ببلدية فوكة، حيث حاولا الفرار فور مشاهدتهما لدورية وحدات الكتيبة المدعمة بأفراد المفزة الخاصة للتدخل، كما أديا مقاومة عنيفة، ليتم توقيفهما باحترافية، وحجز مجموعة من الأسلحة البيضاء كانت مخبأة بسيارة أحدهما تتمثل في: بندقية صيد بحري، سكين من الحجم الكبير، سكينان من الحجم الصغير، بالإضافة إلى كمية من الأقراص المهلوسة، كمية من المخدرات، سيجارة مخدرات ملفوفة، هواتف نقالة ومبلغ مالي من عائدات الترويج، كما تم حجز سيارة سياحية ودراجة نارية.

• ي. تيشات

تيازة

افتتاح موسم اصطياد التونة بميناء قوراية

أشرف وزير الصيد البحري والمنتجات الصيدية أحمد بداني صباح أمس الاثنين بميناء قوراية بولاية تيازة على افتتاح موسم اصطياد التونة الحمراء، كاشفا على ارتفاع حصة الجزائر من التونة الحمراء إلى 2023 طن مقابل 1650 العام الفارط، ومضيفا أن هذا الارتفاع سيساهم في تدعيم الخزينة بما قيمته 27 مليون دولار ويساهم في الرفع من صادرات الجزائر. وأشار الوزير أيضا إلى أن الحكومة وضعت الرفع من عائدات قطاع الصيد البحري أولوية، حيث سيدخل 17 مشروع جديدا حيز التنفيذ، موضعا في هذا السياق بأنه مع دخول سنة 2024 سيتم إنتاج 13 ألف طن من التونة الحمراء فيما لم يتجاوز سابقا 1200 طن، كما تحدث الوزير أحمد بداني عن إطلاق حملة للسلامة البحرية لتفادي حوادث المهنيين عن طريق تكوينهم، مشددا على أهمية مشاركة المجتمع المدني في الحملة.

• ي. تيشات

حجزت مصالح الامن الوطني لولاية الجزائر ممثلة في الأمن الحضري الثالث للدويرة 10 كيلوغرام و258 من المخدرات ممثلة في القنب الهندي على شكل صفائح كبيرة مغلقة وميزانين إلكترونيين مع توقيف 5 أشخاص في قضية الحال مشتبه فيهم مسبوقين قضائيا، في عملية نوعية تمت على إثر تلقي ذات الهيئة الأمنية معلومات مفادها وجود شخص مشتبه فيه يقوم بترويج المخدرات، وتم توقيفه في حالة تلبس من قبيل عناصر الأمن الحضري الثالث بالدويرة وهو بصدد ترويج هاته السموم على مستوى أحد أحياء المدينة. وقامت الضبطية القضائية بتنفيذ إذن بتفتيش منزل المشتبه فيه الذي كان

تيارات

الدرك يحجز قاصرتين مختطفتين

حررت مصالح الدرك الوطني بولاية تيارت قاصرتين مختطفتين من إقليم بلدية السوكر، كما أوقفت المشتبه بهما في هذه القضية، جاء ذلك بعد تلقي بلاغ لدى مصالح أمن دائرة السوكر مفاده اختطاف فتاتين قاصرتين من إقليم بلدية السوكر وعلى الفور اتخذت مختلف فرق الدرك الوطني إجراءات عاجلة في إطار التنسيق العملي بين الدرك الوطني والأمن الوطني حيث تم غلق جميع المنافذ ومحاور الطرق وتنشيط عنصر الاستعلامات، سمح بتحديد مكان تواجد السيارة على مستوى وسط بلدية مديسة وعند مشاهدة المشوهين لأفراد الفرقة الإقليمية للدرك الوطني بمدرسة قاموا بترك القاصرتين ولاذوا بالفرار، وبعد التنسيق مع وحدات الدرك الوطني تم توقيف السيارة من طرف أفراد الفرقة الإقليمية للدرك الوطني بعين كرمس بالطريق الوطني رقم 90، حيث كان على متنها شخصان والسائق كان في حالة سكر، وتم تسليم القاصرتين إلى والديهما في مقر أمن دائرة السوكر. • ي. تيشات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية عين الدفلى

دائرة برج الأمير خالد

بلدية برج الأمير خالد

رقم التعريف الجبائي: 098444229080606

إعلان عن طلب عروض الوطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/03

تعلن بلدية برج الأمير خالد عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023/03 من اجل إنجاز المشروع التالي:

- تجديد وتوسعة شبكة التطهير بفرقة السماعيل (الشرط الأول على مسافة 3100 م/ط)، طبقا لأحكام المواد: 39، 40، 42 و 44 من المرسوم الرئاسي رقم: 247/15 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصلقات العمومية وتكويضات المرافق العم.

فقط للمؤسسات المؤهلة أو الموكلة لقوتنا لذلك المعنون بطلب العروض الوطني المفتوح والمختصة في قطاع تشغيل الموارد المائية كشط ونسبي درجة الثالثة (03) فما فوق وأنجزت خلال ثلاثة سنوات الأخيرة معدل رقم أعمال يفتر بـ: 10.000.000.00 دج أو يعوق وأنجزت مشاريع مماثلة لمشروع طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط القدرات الدنيا في اشغال التطهير في حدود شهادة واحدة على الأقل مرفقة بمحضر استلام مؤقت أو نهائي.

بإملاكهم سحب دفتر الشروط من مكتب الصلقات العمومية بمقر بلدية برج الأمير خالد مقابل دفع مبلغ: 4.000.00 دج غير قابلة للتعويض بدفع لدى أمين خزينة مابين البلديات ببرج الأمير خالد

الوثائق المطلوبة هي الوثائق المتصوص عليها في المادة 09 صفحة 5 و6 بدفتر الشروط تعليمات المتعدين و لاسيما منها:

1- ملف الترشيح:

- تصريح بالترشح مملوء وممضي ومختوم ومؤرخ من طرف المتعهد

- تصريح بالنزاهة مملوء وممضي ومختوم ومؤرخ من طرف المتعهد.

- نسخة من شهادة التأهيل والتصنيف المهنيين بالنسبة للمقاولات المؤهلة في الموارد المائية.

2- العرض التقني:

- التصريح بالانكساب مضمي ومختوم ومؤرخ ومختوم من طرف المتعهد

- دفتر الشروط مملوء وممضي ومختوم ويحتوي في آخر صفحاته على العبارة " قرئ وقبل " مكتوبة بخط اليد

- كل وثيقة تسمح بتقييم العرض التقني: مذكورة تقنيّة تديرية وكل وثيقة مطلوبة مضمية ومؤرخة ومختومة من طرف المتعهد .

- مخطط زمني لتنفيذ الاشغال مطابقة لمدّة الانجاز المقترحة من طرف المتعهد مضمية ومؤرخة ومختومة .

3- العرض المالي:

- رسالة التعهد مملوءة ومختومة ومؤرخة ومضمية من طرف المتعهد.

- جدول الأسعار الوحدوية مملوء بالأرقام والاحرف ومختوم ومؤرخ وممضي من طرف المتعهد.

- تفصيل الكمي والتقديري مملوء ومختوم ومؤرخ وممضي من طرف المتعهد.

يجب ان يوضع كل من ملف الترشيح والعرض التقني والعرض المالي في اظرفة منفصلة مغلقة بإحكام يبين كل منها تسمية المؤسسة

مرجع طلب العروض وموضوعه وتتضمن عبارة ملف الترشيح ' عرض مالي ' حسب الحالة وتوضع هذه الاظرفة في

ظرف آخر مغفل بإحكام ومغفل ويحمل عبارة " لا يفتح الا من طرف لجنة فتح الاظرفة وتقييم العروض- طلب عروض وطني

مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/03 " تجديد وتوسعة شبكة التطهير بفرقة السماعيل (الشرط الأول على مسافة 3100 م/ط)" إلى السيد

رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية برج الأمير خالد .

- حددت مدة تحضير العروض بواحد وعشرون يوما (21) ابتداء من تاريخ أول صدور لطلب العروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا بجاذي الصحف اليومية وفي النشرة الرسمية للصلقات المتعامل العمومي BOMOP.

- يوافق تاريخ وأخر ساعة لإيداع العروض وتاريخ وساعة فتح الاظرفة العروض التقنيّة والمالية اخر يوم من اجل تحضير العروض على الساعة (13:00) ولا يستلم أي عرض بعد هذا التاريخ ولا يأخذ بعين الاعتبار تاريخ الطابع البريدي.

- إذا صادف آخر يوم من تحضير العروض يوم عطلة أو يوم راحة قانونية فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي على الساعة (13:00) الواحدة زوالا .

- يبقى المتعاقدون ملزمون بعروضهم مدة (90) يوما ابتداء من تاريخ ايداع العروض.

- المؤسسات المتعددة مدعوة لحضور جلسة فتح الاظرفة في موعد المحدد اعلاه و يعتبر هذا الإعلان بمثابة دعوة لهم للحضور.

ANEP 2316012614

أخبار اليوم: 2023/05/23

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية: بورداس

دائرة: برج منابل

بلدية: برج منابل

الرقم الجبائي: 098435055071225

إعلان عن طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط

قدرات دنيا رقم: 07 / 2023/

يعلم رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية برج منابل عن طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا وذلك من أجل:

مشروع: تجديد وتوسعة شبكة المياه الصالحة للشرب بين السخونة

يمكن للمؤسسات المؤهلة في ميدان " الري " نشاط رئيسي الدرجة الثالثة (III) فما فوق سحب دفتر الشروط مقابل 5000 دينار غير قابل للتعويض تدفع لدى خزينة بلدية برج منابل، وذلك على مستوى مكتب الصلقات العمومية للبلدية مجرد أول ظهور هذا الإعلان بالنشرة الرسمية لصلقات المتعامل العمومي BOMOP أو الجرائد اليومية الوطنية.

تقديم الوثائق التي تسمح بتقييم قدرات المرشحين أو المتعدين:

أ- قديرات مضمية بنسخة من شهادة التأهيل والتصنيف المهني نشاط رئيسي " الري " الدرجة الثالثة (III) فما فوق سارية المفعول.

ب- قديرات مالية: وسائل مالية مبررة بالمخاضات المالية لثلاثة (3) السنوات الأخيرة للنشاط ممتدة من مصلحة الضرائب والمراج المصرفية برقة أعمال متوسط يساوي أو أكثر من عشرة مليون دينار جزائري 10 000 000 000 دج

ت- قديرات تقنية: يجب ان تقدم المؤسسة أو الشركة المشاركة في طلب العروض شهادة (01) حسن التنفيذ أو أكثر مرفقة من طرف اصحاب المشاريع العمومية لمشاريع من نفس الطبيعة منيرة من طرف المؤسسة بمبلغ يساوي أو يفوق اربعة عشر مليون دينار جزائري 800 000 000 000 دج الخمس سنوات الاخيرة.

طبقا للمادة 67 من المرسوم الراسي 247/15 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصلقات العمومية وتكويضات المرافق العم. يجب أن يحتوي الظرف الرئيسي على ثلاثة اظرفة مغلقة . الظرف الأول يحتوي على جميع الوثائق الخاصة بملف الترشيح ، والظرف الثاني يحتوي على العرض التقني بالانكسابات التقنية للمؤسسة أما الظرف الثالث فيحتوي على العرض المالي ، تكون هذه الاظرفة منفصلة ومغلقة بإحكام يبين كل منا تسمية المؤسسة ومرجع طلب العروض وموضوعه. تتضمن عبارة : ملف الترشيح أو عرض تقني أو عرض مالي حسب الحالة وتوضع هذه الاظرفة في ظرف آخر مغفل بإحكام ومغفل ويحمل عبارة :

طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 07 / 2023/

مشروع: تجديد وتوسعة شبكة المياه الصالحة للشرب بين السخونة

- لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الاظرفة وتقييم العروض -

ملف الترشيح:

- تصريح بالترشح نموذج يسحب من الأمانة العامة ، مملأ من طرف المترشح مضمية ومؤرخة ومؤشر عليها .

- تصريح بالنزاهة نموذج يسحب من الأمانة العامة مملأ من طرف المترشح مضمي ومؤرخة ومؤشر عليه.

- القائمة الموجزة للوثائق المطلوبة مذكورة في المادة 08 من دفتر الشروط.

العرض التقني:

- تصريح بالانكساب مملوءة ومختومة ومؤرخة ومؤشر عليها

- دفتر الشروط يحتوي في آخر صفحة على العبارة (قرئ وقبل) مكتوبة بخط اليد.

- القائمة الموجزة للوثائق المطلوبة مذكورة في المادة 08 من دفتر الشروط.

العرض المالي:

- رسالة التعهد مملوءة ومختومة ومؤرخة ومؤشر عليها.

- جدول الأسعار الوحدوية مملوءة ومختومة ومؤرخة ومؤشر عليها.

- الكشف الكمي والتقديري مملوءة ومختومة ومؤرخة ومؤشر عليها.

تودع العروض على مستوى أمانة بلدية برج منابل.تحدد مدة تحضير العروض خمسة عشر (15) يوما ابتداء من أول صدور لهذا الإعلان بالجرائد الوطنية اليومية أو BOMOP . حدد تاريخ إيداع العروض في اليوم الأخير من مدة تحضير العروض ابتداء من أول صدور هذا الإعلان بالجرائد الوطنية اليومية أو BOMOP قبل الساعة (10سا 00د).

- إن المتعدين مدعوون لحضور جلسة فتح الاظرفة في نفس اليوم لتاريخ ايداع العروض وذلك على الساعة (10سا 15 د) صباحا بقر بلدية برج منابل

- إذا صادف تاريخ ايداع العروض وفتح الاظرفة يوم عطلة أو يوم راحة قانونية، فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي.

- يبقى المتعدين ملزمين بعروضهم طول حملة صلاحية العروض أي لمدة 90 يوما زائد مدة تحضير العروض أي 05 يوما ابتداء من آخر أجل لتاريخ ايداع العروض..

ANEP 2316012633

أخبار اليوم: 2023/05/23

لإعلانناكم اتصلوا بـ:

أخبار اليوم

معنا
ستحفظون
بأفضل الأسعار
وأفضل الخدمات



حي العناصر 04،
القبة / الجزائر
العاصمة

023 70 54 31



توقعات بزيادة قياسية في أعداد الوافدين

السعودية تستقبل أولى رحلات الحج

أعلنت وزارة الحج السعودية، وصول أول رحلة لحجاج هذا العام، وقد لاقى الخبر تفاعلا على مواقع التواصل الاجتماعي؛ وأفادت الوزارة -في تغريدة عبر حسابها الموثق على تويتر- بوصول أول رحلة لحجاج عام 1444هـ وأرفقت مجموعة من الصور لحجاج يرتدون ثيابهم البيضاء وسط فرحة على وجوههم - في د/وكالات



القفدة، نستقبل أول طلائع الحجاج لعام 1444هـ، تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال، وأرفق التغريدة بصورتين لأول الوافدين. من جهته، قال وكيل وزارة الحج والعمرة لشؤون الزيارة بالمدينة المنورة محمد بن عبد الرحمان البيجاوي، "بيك اللهم ليك، أهلا بضيوف الرحمن زوار المسجد النبوي الشريف، تقبل الله منكم، ووفقنا جميعا لخدمتكم".

القعدة، نستقبل أول طلائع الحجاج لعام 1444هـ، تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال، وأرفق التغريدة بصورتين لأول الوافدين. من جهته، قال وكيل وزارة الحج والعمرة لشؤون الزيارة بالمدينة المنورة محمد بن عبد الرحمان البيجاوي، "بيك اللهم ليك، أهلا بضيوف الرحمن زوار المسجد النبوي الشريف، تقبل الله منكم، ووفقنا جميعا لخدمتكم".

القعدة، نستقبل أول طلائع الحجاج لعام 1444هـ، تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال، وأرفق التغريدة بصورتين لأول الوافدين. من جهته، قال وكيل وزارة الحج والعمرة لشؤون الزيارة بالمدينة المنورة محمد بن عبد الرحمان البيجاوي، "بيك اللهم ليك، أهلا بضيوف الرحمن زوار المسجد النبوي الشريف، تقبل الله منكم، ووفقنا جميعا لخدمتكم".

أوضحت وكالة الأنباء السعودية أن أولى رحلات ضيوف الرحمن المستفيدين من مبادرة "طريق مكة" في بنغلاديش قد وصلت إلى مطار الملك عبد العزيز الدولي بجدة قادمة من صالة المبادرة بمطار حضرة شاه جلال الدولي في العاصمة دكا.

يذكر أن مبادرة طريق مكة إحدى مبادرات وزارة الداخلية، وتهدف إلى إنهاء إجراءات ضيوف الرحمن من بلدانهم، حتى يصلوا إلى مكان إقامتهم مباشرة عقب وصولهم للمملكة. في سياق متصل، أعلنت وزارة الحج لإطلاق الهوية الإعلامية لموسم حج هذا العام تحت شعار أذن بالناس، في إشارة إلى قول الله تعالى "وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالا وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق".

ودونت تحت إعلان هذا التدشين، عبر حسابها في تويتر، هاشتاج (وسم) "مكة والمدينة في انتظاركم بشوق". وفي التاسع من فيفري الماضي، أعلن وزير الحج والعمرة توفيق الربيعه، خلال مؤتمر صحفي، أن بلاده تتوقع استضافة أكثر من مليوني حاج خلال موسم الحج لعام 2023. وعلى حسابه في تويتر، قال الربيعه: "أهلاً بضيوف الرحمن، مع مطلع شهر ذي

إلغاء قيود 'كوفيد-19'

يشار إلى أن وزارة الحج والعمرة في المملكة العربية السعودية قد قالت، بداية العام الحالي، إن المملكة ستلغي قيود 'كوفيد-19' في موسم حج 2023، وستستضيف أعداداً من الحجاج تضاهي ما كانت عليه قبل انتشار الجائحة، لافتة إلى أن المملكة لن تفرض أي قيود، بما في ذلك شروط السن، هذا الموسم. وعلى مدار سنين، أنفقت المملكة مليارات

الدولارات لجعل أماكن الحج -التي تشهد أحد أكبر التجمعات الدينية في العالم- أكثر أماناً. وتهدف خطة سعودية إلى زيادة طاقة العمرة والحج لتبلغ 30 مليون شخص سنوياً، والحصول على عائدات بقيمة 50 مليار ريال (13.32 مليار دولار) بحلول عام 2030. وكان نحو 19 مليون مسلم يؤدون العمرة سنوياً قبل انتشار الجائحة.

يتعرض لتدنيس وانتهاكات متتالية

أيام سوداء على الأقصى

كانت القدس عاصمتنا قبل لندن وواشنطن. وتابع: "من أجل وحدة القدس، يجب أن نستمر في الحفاظ على هذه الحكومة ونمرر الميزانية، أما فيما يتعلق بالعدوان الأخير على قطاع غزة فشدت قائلًا: "بعد الجولة الأخيرة ضد الجهاد الإسلامي غيرنا معادلة الردع ومسيرة الأعلام سارت كما نريد".

وعقب مجلس الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية بالقدس قائلًا: "تحمّل حكومة الاحتلال وأذرعها العسكرية مسؤولية تبعات تدنيس بن غفير للمسجد الأقصى واجتماع حكومة الاحتلال في الحرم القدسي، وهذا المشهد بالغ الخطورة الذي يمس عموم المدينة المقدسة وأهم مقدسات المسلمين فيها المسجد الأقصى المبارك، والذي سيستبش بإشغال قتل صراع ديني في المنطقة والعالم أجمع".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

كما عبرت دول عربية وإسلامية عدة عن استنكارها الانتهاكات في المسجد الأقصى. وأدانت وزارة الخارجية القطرية بأشد العبارات اقتحام بن غفير بالحرم المسجد الأقصى، واعتبرته انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي والوصاية الهاشمية على المقدسات في القدس المحتلة.

وحذرت الخارجية القطرية "من السياسة التصعيدية التي تتبناها حكومة الاحتلال في الأراضي الفلسطينية المحتلة"، مشددة على أن "المحاولات المتكررة للمساس بالوضع الديني والتاريخي للمسجد الأقصى اعتداء على ملايين المسلمين حول العالم".

وفي السياق ذاته، أدانت الخارجية الأردنية "بأشد العبارات" اقتحام بن غفير المسجد الأقصى. كما أدانت مصر الاقتحامات مؤكدة أنها "لن تغير الوضع القانوني والتاريخي القائم، والذي يعد فيه الأقصى وفقاً لإسلامياً خالصاً".

كذلك أدانت الخارجية التركية "بشدة" اقتحام المسجد الأقصى الشريف من قبل اليمنيين المتطرفين.

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واعتبرت "استفزازاً وتعدياً صارخاً على الوضع الحالي في الحرم القدسي".

واشنطن تمنح أوكرانيا ضوءاً أخضر لضرب القرم

نصى مستشار الأمن القومي الأمريكي جيك سوليفان وضع قيود على استهداف شبه جزيرة القرم ذات الأهمية الاستراتيجية لموسكو، في حين كشف قائد مجموعة فاغتر شبه العسكرية الروسية عن مصير قتال قواته إلى جانب القوات الروسية بعد السيطرة على مدينة باخموت. وأوضح سوليفان في لقاء مع شبكة "سي إن إن" (CNN) أن قيود استخدام الأسلحة الأمريكية في أوكرانيا ومنها طائرات "إف-16" (F-16) تقتصر على عدم استخدامها داخل حدود روسيا، وبالتالي فيبمقدور أوكرانيا ضرب الجيش الروسي داخل حدودها المعترف بها وشبه جزيرة القرم جزء منها. وتتمتع شبه جزيرة القرم بأهمية إستراتيجية خاصة لروسيا، كونها تعد بوابتها الوحيدة للمياه الدافئة على البحر الأسود، وتوجد بها قواعد عسكرية تلعب أدواراً مهمة في الحرب الروسية على أوكرانيا المستمرة منذ 24 فيفري 2022.

وسمّنت روسيا شبه الجزيرة يوم 18 مارس 2014 إثر استفتاء لم تعترف به كييف ولا الأسرة الدولية. وفي حين تصر كييف على المطالبة باستعادة "أرضها" بالسلح، تردد موسكو أن سائق روسية، رافضة أن تكون موضع تفاوض في أي محادثات سلام محتملة.

وتأتي تصريحات سوليفان بعدما قال الرئيس الأمريكي جو بايدن في مؤتمر صحفي عقده في ختام مشاركته في قمة السبع بمدينة هير وشيما اليابانية إنه وافق على تدريب الطيارين الأوكرانيين على طائرات "إف-16". لكنه في المقابل أكد أن بلاده لن تمكن أوكرانيا من استخدام مساعدات الغرب العسكرية لضرب روسيا داخل حدودها.

وكشف بايدن عن أنه تلقى "تأكيداً قاطعاً" من نظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي بعدم استخدام طائرات "إف-16" المقاتلة -التي سيقدّمها الغرب لأوكرانيا- في دخول المجال الجوي الروسي. ودأبت أوكرانيا على مطالبة حلفائها بإرسال مقاتلات حديثة خاصة "إف-16" (F-16) الأمريكية، لتحل محل أسطولها القديم من طائرات ميغ وسوخوي السوفياتية.

من جهة أخرى، أعلن الرئيس الأمريكي على هامش قمة مجموعة الدول الصناعية السبع الكبرى عن حزمة جديدة من المساعدات العسكرية لأوكرانيا، وصرح بأن الحزمة تشمل ذخيرة ومدفعية وعربات مدرعة.

ززال بقوة 5,5 درجات يضرب كاليفورنيا

قال مركز رصد الزلازل الأوروبي المتوسطي إن زلزالاً قوته 5,5 درجات ضرب منطقة قبالة ساحل شمال كاليفورنيا.

وذكرت هيئة المسح الجيولوجي الأمريكية أن مركز الزلزال في المحيط الهادي شمال كاليفورنيا، وكان على عمق كيلومترين.

ووفقاً للهيئة الأمريكية فإن بُعد الزلزال عن اليابسة أدى لعدم تسجيل درجة عالية له على ساحل كاليفورنيا.

وأشارت وسائل إعلام أمريكية إلى عدم ورود أبناء عن وقوع إصابات أو أضرار قفر وقوع الزلزال. ووفقاً لمعيار شدة الزلازل يعتبر الزلزال قوياً جداً في حال تراوحت شدته بين 6 درجات و7 درجات.

قتلى في عملية أمنية بباكستان

أعلن الجيش الباكستاني، أمس الاثنين، مقتل ثلاثة إرهابيين خلال عملية للقوات الأمنية في منطقة تانك بإقليم خيبر باختونخوا بشمال غرب باكستان.

ونقلت وكالة خاما برس عن الجناح الإعلامي للجيش الباكستاني القول، في بيان، إن جنديين قتلوا حتفهما خلال العملية الأمنية. وأضاف البيان، أن القوات الأمنية نفذت عملية بناء على معلومات استخباراتية حذت علمت بوجود إرهابيين بالمنطقة.

وأوضح البيان، أن الإرهابيين الذين تم قتلهم كانوا متورطين في أنشطة إرهابية كثيرة ضد قوات الأمن والمواطنين الإبرياء، مضيفاً: "يتم تطوير المنطقة للقضاء على أي إرهابيين فيها".

تقابة أطباء السودان: ارتفاع عدد القتلى المدنيين إلى 863

أعلنت نقابة أطباء السودان، أمس الاثنين، ارتفاع عدد القتلى بين المدنيين إلى 863، جراء الاشتباكات بين الجيش وقوات "الدعم السريع"، منذ منتصف أفريل الماضي.

وقالت النقابة الطبية (غير حكومية) في بيان، إن "اشتباكات بين القوات المسلحة وقوات الدعم السريع في مدينة نيالا (غرب) أدت إلى سقوط 28 قتيلاً في ثلاثة أيام (18، 19، 20 ماي 2023)".

وأضافت: "ارتفع عدد الوفيات بين المدنيين منذ بداية الاشتباكات إلى 863 حالة وفاة، و3 آلاف و531 إصابة". وكانت آخر حصيلة أعلنتها النقابة الطبية، الأحد، سجلت 850 قتيلاً و3 آلاف و394 مصاباً بين المدنيين. وليل السبت/ الأحد، أعلنت السعودية والولايات المتحدة دخول هدنة جديدة في السودان حيز التنفيذ مساء الاثنين على أن تستمر لمدة أسبوع، فضلاً عن استمرار محادثات طرفي النزاع في جدة في محاولة للتوصل إلى وقف دائم للقتال وحل النزاع بالحوار.

ومنذ 15 أفريل الماضي، تشهد عدة ولايات بالسودان اشتباكات واسعة بين الجيش بقيادة عبد الفتاح البرهان، وقوات الدعم السريع بقيادة محمد حمدان دقلو "حميدتي"، إثر خلافات بينهما، ما أسفر عن وقوع قتلى وجرحى، وتسبب بإزمة إنسانية حادة.

رجاء

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

"مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ"

عمر بن عبد العزيز.. زاهد العلماء وعادل الأمراء



فاطمة إني تقلدت من أمر أمة محمد صلى الله عليه وسلم أسودها وأحمرها فتفكرت في الفقير الجائع والمريض الضائع والعمري والمجهود والمظلوم والمقهور والغريب والأسير والشيخ الكبير وذو العيال الكثير والمال القليل وأشباههم في أقطار الأرض وأطراف البلاد فعلمت أن ربي سائلي عنهم يوم القيامة فخشيت ألا تثبت لي حجة فيكيت .

بالعدل لا بالقهر يصلح الناس

- كان أول مرسوم اتخذه، عزل الوزراء الخونة الظلمة الغشمة، الذين كانوا في عهد سليمان، استدعاهم أمامه وقال لشريك بن عرضاء: اغرب عني يا ظالم رأيتك تجلس الناس في الشمس، وتجلد أبشارهم بالسياط، وتجوّعهم وأنت في الخيام والإستبرق.

- وفي أحد المواقف كتب إليه واليه على خراسان واسمه الجراح بن عبد الله يقول: إن أهل خراسان قوم ساعت رعيتم وإنه لا يصلحهم إلا السيف والسوط فإن رأى أمير المؤمنين أن يأذن لي في ذلك فكتب إليه عمر: أما بعد فقد بلغني كتابك تذكر أن أهل خراسان قد ساعت رعيتم وإنه لا يصلحهم إلا السيف والسوط فقد كذبت بل يصلحهم العدل والحق فابسط ذلك فيهم والسلام.

صورة رائعة من عدل عمر بن عبد العزيز

بينما عمر بن عبد العزيز يطوف ذات يوم

بغلته، وانطلق إلى البيت، فنزل من قصره، وتصدق بأثاثه ومتاعه على فقراء المسلمين.

- ثم نزل في غرفة في دمشق أمام الناس؛ ليكون قريباً من المساكين والفقراء والأرامل، ثم استدعى زوجته فاطمة، بنت الخلفاء، أخت الخلفاء، وزوجة الخليفة، فقال لها: يا فاطمة، إني قد وليت أمر أمة محمد عليه الصلاة والسلام - وتعلمون أن الخارطة التي كان يحكمها عمر، تمتد من السند شرقاً إلى الرياط غرباً، ومن تركستان شمالاً، إلى جنوب أفريقيا جنوباً - وقال: فإن كنت تريدين الله والدار الآخرة، فسلمي حُكَيْكِ وذهيك إلى بيت المال، وإن كنت تريدين الدنيا، فتعالي أمتعك متاعاً حسناً، واذهبي إلى بيت أبيك، قالت: لا والله، الحياة حياتك، والموت موتك، وسلمت متاعها وحليتها وذهيبها، فرفعه إلى ميزانية المسلمين.

خوفه من التصغير في خدمة المسلمين

- وكان يستشعر عظم المهمة التي حملها فكان بعد رجوعه من جنازة سليمان مفتماً فسأله مولاة: مالي أراك مغتماً؟ قال: لمثل ما أنا فيه فليغتم، ليس أحد من الأمة إلا وأنا أريد أن أوصل إليه حقه غير كاتب إلى فيه ولا طالبه مني .

- وذات يوم دخلت عليه امرأته وهو في مصلاها تسيل دموعه على لحيته فقالت يا أمير المؤمنين الشيء حدث؟ قال: يا

عمر بن عبد العزيز بن مروان بن الحكم الخليفة الزاهد العادل، الراشد الخامس، مجدد القرن الثاني، كان مضرب المثل في الزهد والصلاح والعدل والورع.

بوع عمر بالخلافة بعهد من سليمان بن عبد الملك وهو ابن عمه، فتسلم الخلافة سنة 99 هـ، ومكث فيها سنتين وخمسة أشهر، ملأ الأرض فيها عدلاً ورد المظالم إلى أصحابها، وسلك فيها مسلك الخلفاء الراشدين، وأحيا الله به السنن التي تركت، وقمع به البدع التي انتشرت.

زهده

- لما تلقى عمر بن عبد العزيز خبر توليته، انصدع قلبه من البكاء، وهو في الصف الأول، فأقامه العلماء على المنبر وهو يرتجف، ويرتعد، وأوقضوه أمام الناس، فأتى ليتحدث فما استطاع أن يتكلم من البكاء، قال لهم: بيعتكم بأعناقكم، لا أريد خلافتكم، فيبكي الناس وقالوا: لا نريد إلا أنت، فاندفع يتحدث، فذكر الموت، وذكر لقاء الله، وذكر مصارع الغابرين، حتى بكى من بالمسجد.

يقول رجاء بن حيوة: والله لقد كنت أنظر إلى جدران مسجد بني أمية ونحن نبكي، هل تبكي معنا! ثم نزل، فقربوا له المراكب والموكب كما كان يفعل بسلفه، قال: لا، إنما أنا رجل من المسلمين، غير أني أكثر المسلمين حملاً وعبثاً ومستولية أمام الله، قربوا لي بغلتي فحسب، فركب

يقي من فتنة المسيح الدجال وعذاب القبر

دعاء نبوي في نهاية التشهد

فيكون، من النار في كل صلاتك المفروضة والنافلة، لاشك أن الله عز وجل سيستجيب يوماً ما لك، وهو الفوز العظيم الكبير، أن ينجيك الله عز وجل من حر جهنم.

أيضاً من الأمور الهامة في هذا الحديث، الاستعاذة من القبر، وهو أمر لو تعلمون عظيم، وهذه الأمة كما ثبت عن النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم، تفتن في قبورها، وعذاب القبر ثابت، وأحاديثه متواترة، ومما يدل عليه من القرآن قول الله تبارك وتعالى، عن آل فرعون: «الَّذِينَ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوًّا وَعَشِيًّا وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ فِرْعَوْنَ أَشَدَّ الْعَذَابِ» غافر: 46.

النبي صلى الله عليه وسلم، يستعيذ من هذه الأريج.

والحديث يستدعي الاستعاذة من النار، وهو أمر بالغ الأهمية، يجب على كل مسلم أن يستعيذ منها، فقد جاء عن النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم، أنه قال: «إذا انصرفت من صلاة المغرب فقل: اللهم أجرني من النار سبع مرات، فإنك إذا قلت ذلك ثم مت في ليلتك كتب لك جوار منها، وإذا صليت الصبح فقل كذلك، فإنك إن مت في يومك كتب لك جوار منها.

في كل الصلوات

فتخيل عزيزي المسلم، أنك تستعيذ بالله وهو القوي الجبار الذي يقول للشيء كن

أمر نبوي

العلماء بينوا أن اللام في قوله صلى الله عليه وسلم (فليستعد بالله من أربع)، إنما هي أمر نبوي، وبالتالي يجب على كل مسلم أن يفعلها، ولا تسقط عنه، والأصل أن الأمر يفيد الوجوب، وقد أخذ بعض أهل العلم من هذا الحديث أنه يجب الاستعاذة من هذه الأربع بعد التشهد، فيكون ذلك قبل السلام بعد الصلاة على

في الأهمية تنمة للتشهد، يجب أن نرددتها أيضاً، وحث عليها نبينا الأكرم صلى الله عليه وسلم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «إذا تشهد أحدكم فليستعد بالله من أربع، يقول: اللهم إني أعوذ بك من عذاب جهنم، ومن عذاب القبر، ومن فتنة المحيا والممات، ومن شر فتنة المسيح الدجال»، فمن منا يرددوها؟

الملحق هو التتمة لأي موضوع أو كتاب، وقد يكون في كتيب آخر، إلا أنه يكمل ما هو موجود في الكتاب الأول، ورغم أهميته لكن للأسف قد ينساه الجميع، ومن التتمة التي ينساها الجميع أيضاً، أنه في ختام كل صلاة يجب على المسلم أن يردد التشهد، وهي (التحيات لله) حتى نهايتها "إنك حميد مجيد".

لكن هل يعلم البعض أن هناك جملة غاية

حديث ومعنى؛ "إذا أتيت مغسراً فتجاوز عنه، لعَلَّ الله أن يتجاوز عنا"

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كان رجل يُدأبُ الناس، وكان يقول لَمَنَاءَهُ: إذا أتيت مغسراً فتجاوز عنه، لعَلَّ الله أن يتجاوز عنا». متفق عليه.

جاء تفسير الحديث الشريف بكتاب "رياض الصالحين" لسليم الهلاي عن رواية النسائي وابن حبان: "كان رجلاً يُدأبُ الناس" أي: يتعامل معهم بالقرض، أو يبيعهم بالأجل، وكان يقول لَمَنَاءِهِ الذي يتقاضى الديون التي عند الناس: إذا أتيت مديناً ولم يكن عنده ما يقضي به الدين الذي عليه لعجزه.

"فَتَجَاوَزَ عَنْهُ" إما بإمهاله وعدم الإلحاح في المطالبة، أو بقبول ما

العلاج النبوي للحمى

العصر، إلا أن العلاج النبوي يظل هو العلاج الأنجع والأفضل في مثل هذه الحالة، فكتير من الحالات ترتفع فيها حرارة المريض ولا تتأثر بالأدوية الخافضة للحرارة، فيلجأ الأطباء إلى استعمال الماء البارد لتخفيضها وإعادةها إلى وضعها الطبيعي، ولهذا ينصح أطباء الأطفال الأهل بتجريد الطفل من ثيابه فوراً عند ارتفاع حرارته، وتعريضه للماء البارد والكمادات .

ومما ثبت علمياً كذلك وجاءت السنة بتصديقه أن الحمى التي تصيب الإنسان لها عدة فوائده، فقد ثبت أنه عند إصابة المريض بالحمى تزيد نسبة مادة (الأنترفيرون) لدرجة كبيرة، وهذه المادة تفرزها خلايا الدم البيضاء وتستطيع القضاء على الفيروسات التي هاجمت الجسم، وتكون أكثر قدرة على تكوين الأجسام المضادة الواقية، فهي لا تخلص الجسم من الفيروسات والبكتيريا فحسب، بل تزيد من مقاومة الجسم للأمراض،

وتساعد في القضاء على الخلايا السرطانية عند بدء تكوينها، وبالتالي تحمي الجسم من ظهور أي خلايا سرطانية يمكن أن تؤدي إلى إصابته بمرض السرطان، ولهذا قال بعض الأطباء: إن كثيرا من الأمراض نستبشر فيها بالحمى كما يستبشر المريض بالعافية، فتكون الحمى فيها أنفع بكثير من شرب الدواء، مثل مرض الرمازيم المفصلي الذي تصلب فيه المفاصل وتصبح غير قادرة على الحركة، فإن من طرق العلاج الطبي التي تستخدم في مثل هذه الحالة العلاج بالحمى الصناعية، وهو إيجاد حالة حمى في المريض عن طريق حقنه بمواد معينة .

ولذلك لما ذكرت الحمى عند رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فسبها رجل، قال له النبي - صلى الله عليه وسلم - : (لا تسبها، فإنها تنفي الذنوب كما تنفي النار خبث الحديد) رَوَاهُ أَحْمَدُ، فصولات الله وسلامه على نبي الرحمة الذي شخَّص الداء ووصف الدواء .

فأبردها بالماء

ترتفع درجة حرارة الإنسان لعدة أسباب منها أن يصاب بالتهاب جرثومي أو فيروسي، فإذا ارتفعت هذه الحرارة ووصلت إلى 41 درجة مئوية يجب تخفيضها بأسرع وقت، حتى ينتظم مركز الحرارة بالمخ، ويعود الجسم إلى حالته الطبيعية المعتادة، وهذا الارتفاع المفاجئ لدرجة الحرارة هو ما يعرف بالحمى، وقد وصف النبي - صلى الله عليه وسلم - في عدد من الأحاديث علاجاً نبوياً لخفض درجة الحرارة المرتفعة، فدعا إلى استعمال الماء البارد لإطفاء نار الحمى التي تضطرم في جسد المريض، فعن ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (الحمى من فيح جهنم فأبردها بالماء) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ، وَأَمْرٌ - صلى الله عليه وسلم - عندما اشتدت عليه الحمى في مرض وفاته أن يصب عليه من سبع قرب .

ومع أن وسائل العلاج، وأنواع الأدوية والمضادات قد قفزت قفزات كبيرة في هذا

مشاهد من أمام أبواب الجنة

النار، فيقول له: يا ابن آدم كيف وجدت منزلتك؟ فيقول: يا رب شر منزل. فيقول له: فتفتدي منه بطلاع الأرض ذهباً، فيقول: أي رب، نعم، فيقول له: كذبت، قد سلئت أقل من ذلك لم تفعل، فيرد إلى النار .

دعوات أهل النار:

قال محمد بن كعب القرظي: "لأهل النار خمس دعوات، يجيبهم الله عز وجل في أربعة، فإذا كانت الخامسة لم يتكلموا بعدها أبداً، فيقولون: "ربنا أمتنا اثنتين وأحييتنا اثنتين فاعترفنا بذنوبنا فهل إلى خروج من سبيل"، فيجيبهم الله: س ذلكم بأنه إذا دعى الله وحده كفرتم وإن يشارك به تؤمنوا فالحكم لله العلي الكبير، ثم يقولون: "ربنا أخرجنا إلى أجل قريب نجب دعوتك ونسب الرسل"، فيجيبهم الله عز وجل: " أولم تكونوا أقسمتم من قبل ما لكم من زوال، فيقولون: سربنا أخرجنا نعمل صالحاً غير الذي كنا نعمل"، فيجيبهم الله: سأولم نعمركم ما يتذكر فيه من تذكر وجاءكم النذير فذوقوا فما للظالمين من نصير، ثم يقولون: "ربنا غلبت علينا شقوتنا وكنا قوما ضالين، ربنا أخرجنا منها فإن عدنا فإنا ظالمون"، فيجيبهم الله: "أخسئوا فيها ولا تكلمون"، فلا يتكلمون بعدها أبداً.

مشهد آخر:

عن أنس بن مالك، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " يؤتى بالرجل من أهل الجنة، فيقال له: يا ابن آدم، كيف وجدت منزلتك؟ فيقول له: يا رب، خير المنزل، فيقول له: سل وتمن، فيقول: ما أسأل وما أتمنى إلا أن تردني إلى الدنيا فأقتل في سبيلك عشر مرات لما يرى من فضل الشهادة، ويؤتى بالرجل من أهل

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..

على خطى الحبيب في التربية الصالحة

الوصايا النبوية في معاملة الصغار وتربيتهم



لقد توجه النبي - صلى الله عليه وسلم - بالخطاب للآباء والأمهات لحثهم على تربية أولادهم المحافظة على الصلاة، حتى ينشأ الواحد منهم حسن الصلة بالله، ومن لم يمتثل الأمر ولم يأمر أولاده بالصلاة وتباعتهم فيها، فقد عرض نفسه للقوية لأن أولاده أمانة عنده وسيحاسب عليهم .

قال ابن تيمية في "مجموع الفتاوى": " يجب على كل مطاع أن يأمر من يطيعه بالصلاة، حتى الصغار الذين لم يبلغوا، ومن كان عنده صغير، يتيم أو ولد، فلم يأمره بالصلاة فإنه يعاقب الكبير إذا لم يأمر الصغير، ويعزر الكبير على ذلك

عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنه - 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 بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام، وجفت الصحف) رواه أحمد .

السلام عليهم، ومسح رؤوسهم وتقبيلهم: السلام على الصغار ومسح رؤوسهم وتقبيلهم، أمر نغفل عنه كثيراً، ومما لا شك فيه أن الصغار يحتاجون إلى الكثير من الاهتمام والحنان، وإشباع هذه الحاجة لا يكون إلا من قبل الوالدين أو من هو قريب منهما، وعلماء النفس والتربية يوصون بأهمية مسح رأس الطفل وتقبيله كأحد أهم وسائل الاهتمام العاطفي لإظهار الحب والتعبير عن الود، ومن ثم تكرر في مواقف كثيرة للنبي - صلى الله عليه وسلم - مع الأولاد مسحه على رؤوسهم وتقبيله لهم، كما حدث مع محمد بن

"اللهم إني أسألك أن ترزقني زوج صالح يا كريم"

اللهم إني عبدك، وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي، اللهم يسر أمري وشرح صدري وارزقني الزواج عاجلاً غير آجل.

من دلائل النبوة: قصة ثوبان والعنز

والذي بعثه بالهدى ودين الحق، ما أصبح في يدي شيء يأكله أحد من الناس، فَرَدَّتْني إلى نِسَائِهِ كَلْهَمْ يَغْتَدِرْنَ بما اعتدرت به عائشة رضي الله عنه، فرأيت لون رسول الله صلى الله عليه وسلم خُصِفَ لأنه لم يجد ما يكرم به هذا الضيف، فقال البدوي: إنا أهل البادية معانين على زماننا، لسنا بأهل الحاضرة، إنما يكفي القبضة من التمر يُشرب عليها من اللبن أو من الماء، فذلك الخَصْبُ، فمرت عند ذلك عنزٌ لنا قد احتلبت، كنا نسميها ثمر، فدعاها رسول الله صلى الله عليه وسلم باسمها "ثمر ثمر"، فأقبلت إليه تَحْمَجُ، فأخذ برجلها باسم الله، ثم اعتقلها باسم الله، ثم مسح سرتها باسم الله، فحفلت (امتلاً ضرعها باللبن) (وفي رواية: ومسح ضرعها وقال: باسم الله، فحفلت)، فدعاني محلب فأتيته به، فحلب باسم الله فملا، فدفعه إلى الضيف فشرب منه شربة ضخمة، ثم أراد أن يضعه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: عد، ثم أراد أن يضعه فقال له: عد، فكرهه عليه حتى امتلأ وشرب ما شاء، ثم حلب باسم الله وملا وقال أبلغ عائشة هذا، فشربت منه ما بدا بها إليه، فحلب فيه باسم الله ثم أرسلني به إلى نسائه كلما شرب منه رددته إليه، فحلب باسم الله فملا ثم قال: ادفعه إلى الضيف، فدفعته إليه، فقال: باسم الله فشرب منه ما شاء الله، ثم أعطاني فلم آل أن أضغ شفتي على درج شفتيه فشربت شراباً حلى من العسل وأطيب من المسك، ثم قال: اللهم بارك لأهلها فيها (العنز) صححه الألباني وقال: إسناده صحيح رجاله كلهم ثقات.

فَأْتَمَّا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ". اللهم اجمع بيننا بالحق، وافتح بيننا بالحق، وأنت الفتح العليم، وقولك: "وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً". اللهم ارزقني زوجاً تقرب به عيني وتقرب بي عينه. اللهم إني أعوذ بك من تأخر الزواج وبطئه، وأسألك أن ترزقني خيراً مما استحق.

ثوبان بن جعد رضي الله عنه صحابي جليل من صحابة النبي صلى الله عليه وسلم الكرام، حظي بخدمة النبي صلى الله عليه وسلم فكان قريباً منه، عظيم النفع بصحبته، قال عنه ابن سعد في الطبقات: "وكان ثوبان رجلاً من أهل اليمن، ابتاعه (اشتراه) رسول الله صلى الله عليه وسلم بالمدينة فأعتقه"، وقال الذهبي في سير أعلام النبلاء: "اشتراه النبي صلى الله عليه وسلم وأعتقه، فلزم النبي صلى الله عليه وسلم وصحبه، وحفظ عنه كثيراً من العلم، وطال عمره، واشتهر ذكره". وقال ابن الأثير: "فاشتراه رسول الله صلى الله عليه وسلم فأعتقه، وقال له: إن شئت أن تلحق بمن أنت منهم، وإن شئت أن تكون منا أهل البيت، فنبتت على رسول الله صلى الله عليه وسلم، ولم يزل معه سفرًا وحضرًا إلى أن توفي رسول الله صلى الله عليه وسلم، فخرج إلى الشام، فنزل إلى الرملة .. وشهد فتح مصر".

وثوبان رضي الله عنه له مع النبي صلى الله عليه وسلم في السيرة النبوية مواقف كثيرة، منها موقفه وما رآه من دلائل نبوته صلى الله عليه وسلم مع العنز "ثمر". ويروي ثوبان رضي الله عنه هذا الموقف فيقول: (نزل بنا ضيف بدوي، فجلس رسول الله صلى الله عليه وسلم أمام بيوته، فجعل يسأله عن الناس كيف فرحهم بالإسلام، وكيف حذبهم على الصلاة، فما زال يخبره من ذلك بالذي يسره حتى رأيت وجه رسول الله صلى الله عليه وسلم نضراً، فلما انتصف النهار وحان أكل الطعام، دعاني مستخفياً لا يالوا: أن أتت عائشة فأخبرها أن لرسول الله صلى الله عليه وسلم ضيفاً، فقالت:

أفضل الأدعية لتيسير الزواج

اللهم إني أعوذ بك من بوارى وتأخر زواجي وبطئه وقعودي، وأسألك أن ترزقني خيراً مما أستحق كزوج ومما أمل، وأن تقنعه وأهله بي وتقنني وأهلي به.

اللهم إليك أشكو ضعف قوتي، وقلة حيلتي، وهواني على الناس، يا رب العالمين، أنت رب المستضعفين، وأنت أرحم الراحمين، وأنت ربي، إلى من تكلني إلى بعيد يتجهمني أم عدو ملكته أمري، إن لم يكن بك غضب علي فلا أبالي غير أن عافيتك هي أوسع لي، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات، وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة، أن يحل علي غضبك، أو أن ينزل بي سخطك، لك العتبي حتى ترضى. اللهم ارزقني زوجاً صالحاً ويسر لي

دعاء تيسير الزواج محل اهتمام لكثير من الشباب والفتيات نظراً للظروف الاقتصادية الصعبة التي تمر بها الأسرة في ظل ارتفاع الأسعار ومغالة الأبناء والأمهات في الطلبات المادية للفتاة.

ودعاء تيسير الزواج ما هو إلا وسيلة للتقرب بها إلى الله لتيسير الزواج، ودعاء تيسير الزواج يحتاج إلى يقين كامل ونية خالصة بأن الله عز وجل قادر على تيسير هذا الأمر.

وهذه بعض من الأدعية لتيسير الزواج، وإليك الأدعية:

سربي إني لما أنزلت إلي من خير فقير " اللهم إني أسألك أن ترزقني زوج صالح يا كريم، اللهم دبر لي واختر لي فإني لا أحسن التدبير ولا أحسن الاختيار وارضني به يا رب العالمين".

كيف تقرأ القرآن كله قبل أن تنام؟

إلا بالله العلي العظيم عشر مرات فقد حفظت مكانك في الجنة، وإذا قلت أستغفر الله العظيم الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه عشر مرات فقد أرضيت الخصوم، وهو حديث موضوع لم يقله رسول الله صلى الله عليه وسلم، إلا أنه عليه الصلاة والسلام حث على ضرورة قراءة سورة (قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ)، ومن ثمرتها: (أنها براءة من الشرك)، وأن يجمع كفيه ثم ينفث فيهما فيقرأ (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ) (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْمَلُوقِ) (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ) ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات.

آية الكرسي والدعاء

أيضاً مما حث عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم، قراءة آية الكرسي "اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، وَرِوَاةُ آخِرِ آيَاتِنِ مِنْ سُورَةِ الْبَقَرَةِ، مِنْ قَوْلِهِ تَعَالَى « أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ »، ثم التكبير والتسبيح عند المنام، فعن علي رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال حين طلبت منه فاطمة رضي الله عنها، خادماً: «ألا أدلكما على ما هو خير لكما من خادم؟ إذا أويتما إلى فراشكما، أو أخذتما مضاجعكما، فكبرا أربعاً وثلاثين، وسبحا ثلاثاً وثلاثين، واحمدا ثلاثاً وثلاثين. فهذا خير لكما من خادم".



الهدى النبوي

للذهاب إلى النوم آداب، كثير من الناس يجهلون، رغم أنها من السنن التي داوم على فعلها النبي صلى الله عليه وسلم. فقد علمنا نبينا الأكرم صلى الله عليه وسلم، أن ننام على وضوء، فقال صلى الله عليه وسلم- للبراء بن عازب رضي الله عنه: «إذا أتيت مضجعك، فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن»، أي أن يكون على طهارة، كما على المؤمن أن ينفذ الفراش قبل نومه) لقوله صلى الله عليه وسلم: «إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفض فراشه أو فإنه لا يعلم ما خلفه بعده»، وأن (ينام على الشق الأيمن)، وأن (يضع يده اليمنى تحت خده الأيمن)، فقد (كان صلى الله عليه وسلم إذا رقد وضع يده اليمنى تحت خده).

قراءة القرآن قبل النوم

وينسب إلى النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم، أنه قال للإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه، أن يقرأ القرآن كله قبل نومه، ولما سأله الإمام علي وكيف ذلك، فقال له: «إذا قرأت سورة الأَخْلَاصِ ثلاث مرات فقد قرأت القرآن كله، وإذا قرأت سورة الفاتحة ثلاث مرات فقد تصدقت بأربعة آلاف درهم، وإذا قلت لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد يحي ويميت وهو على كل شيء قدير عشر مرات فقد زرت الكعبة، وإذا قلت لا حول ولا قوة

ظالمعوا جريدة

AKHBARELYOUM
أخبار اليوم

على الموقع

الإلكتروني

www.akhbarelyoum.dz



بالنسبة للخوخ الذي عُرضَ بـ 600 دينار، وهو السعر الذي لا يتوافق مع نوعية المنتج الصغير الحجم. وجاء في تعليق آخر ما يلي: "بعد ان صنف البصل في رتبة الفواكه منذ أيام قلائل بوصول سعره إلى 500 دينار، استكبرت الفواكه هي الأخرى وصعدت إلى مرتبة اللحم وغابت المادتان معا عن العائلات المحدودة الدخل والتي لا تقوى على اقتناء الفواكه وهي بتلك الأسعار الجنوبية، ونسأل الله أن يطعمنا من ثمار الجنة، فثمار دار الدنيا لم تعد متاحة للأسر المحدودة الدخل".

يريك النمط الاستهلاكي لأغلب العائلات وستغيب أنواع من الفواكه عن مواثدها، ولرد للمكمة للمضاربين في الأسعار، انطلقت حملات الكترونية واسعة لمقاطعة الفواكه تحت شعار سما نشريش الحامض"، وأيضا "خليها تفسد" لكسر الأسعار، فاستمرار البعض في الشراء سوف يضاعف جشع التجار، والعزوف من شأنه تحطيم الأسعار. جاء في أحد التعليقات المؤيدة لحملة "ما نشريش الحامض" أن الأسعار المرتفعة لا تتوافق اصلا مع جودة المنتج، فالمشمش عرض بـ 700 دينار واغلبه اخضر وغير ناضج وتقلب عليه نكهة الحموضة، وكذلك الأمر

المشمش بـ 700 دينار والخوخ بـ 600 دينار

الفواكه الموسمية.. لمن استطاع إليها سبيلاً

يبدو أن الغلاء حرم الجزائريين من الكثير من المواد فبعد سيناريو الموز الذي وصل سعره إلى حدود 700 دينار، ها هي الأسعار الجنوبية تمس مختلف أنواع الفواكه الموسمية، فالكرز عُرض بـ 1300 دينار للكيلوغرام، والخوخ بـ 600 دينار، والمشمش بـ 700 دينار فما فوق، والتفاح بـ 600 دينار، مما أدى إلى استياء وحيرة المواطنين وإطلاق حملة للعزوف ومقاطعة الفواكه، تحت شعار "ما نشروش الحامض".

وابتعد عنها الزبائن الذين أعربوا عن استيائهم من ارتفاع أسعار الفواكه. تقول السيدة مررة إن الفواكه باتت بعيدة المنال عن الأسر المتوسطة المدخول، وأسعارها في متناول الأغنياء ويكون مصير الكمية المتبقية القمامة بعد التلف، ولا يأكلها "الزواني" الذي غابت عن قاموسه كلمة اسمها الفواكه بحيث يسيل لعابه ما بين طاولاتها وألوانها الزاهية ويفر بمجرد سماع الثمن فهي في مرتبة اللحم الحمراء بعد أن وصلت أسعار بعض الأنواع إلى 1700 دينار للكيلوغرام تقول.

تلاشت جائحة كورونا لكنها مازالت تلقي بظلالها على نار الأسعار كسيناريو متواصل، وهو ما تعكسه الأسعار المتدهية لمختلف المواد، الأمر الذي تحدث عنه وزير التجارة مؤخرا، مشددا على ضرورة مراجعة الأسعار لكبح المضاربة، لاسيما بالنسبة للمواد الغذائية التي تُعد مصدراً للقوت اليومي للمواطنين. فبعد غلاء الخضر وارتفاعها بين الفينة والأخرى، ها هي الفواكه تركب البرج العاجي بارتفاعها إلى مستويات جنوبية تقوى بكثير القدرة الشرائية للمواطنين.

أسعار الفواكه "تار"

نار الأسعار التي مست مختلف أنواع الفواكه غيبتها عن غالبية البيوت الجزائرية بحيث اصطلفت عبر المحلات وطاولات البيع

• نشطاء يطلقون حملة "ما نشروش الحامض"

هذه تأثيرات الأجهزة الذكية على الأطفال

ستين بالجلوس على الأجهزة الذكية إطلاقاً، وفي حال كان عمر الأطفال أكبر من سنتين: يُفضل ألا يُسمح لهم بالجلوس على الأجهزة الذكية لمدة تتجاوز الساعتين.

هل يُمكن استغلال الأجهزة الذكية بشكل إيجابي؟

نعم، ويُمكن أن تُساعد النصائح الآتية على تحقيق ذلك: حدد لهم المدة التي يقضونها على هذه الأجهزة؛ فهذا سيُساعدهم على تجنب قضاء مدة طويلة أمام هذه الأجهزة دون وعي. ضع قوانين لاستخدام هذه الأجهزة، ولكن تجنب أن تكون صارمة للغاية. ابحث عن أنشطة يُمكن للعائلة القيام بها؛ فقد يكون سبب استخدامها لهذه الأجهزة هو الملل. علّم طفلك القيام بهواية يفضلها كالرسم والتلوين مثلاً، أو قراءة الروايات.

على الاسترخاء، وهذا يزيد من فرص إصابتهم بالأرق والحرامن من النوم، مما سيؤثر على قيامهم بالأنشطة اليومية، وقد يعانون من فقدان الطاقة، والشعور بالجمول وعدم القدرة على التركيز.

تزيد من خطر الإصابة بالعدوى أو الحوادث بينت إحدى الدراسات أن الأجهزة الذكية قد تكون مرتعاً للجراثيم والبكتيريا، لذا فإن استخدام الأجهزة بكثرة قد يسبب انتقال هذه الجراثيم للطفل، وبالتالي إصابته بالعدوى والمرض.

كما يمكن أن يؤدي النظر إلى الأجهزة الإلكترونية أثناء القيام بأشياء أخرى مثل المشي إلى سقوط الطفل أو اصطدامه بشيء ما، وهذا سيُعرضه للإصابات.

هل هناك عمر محدد لاستخدام الأجهزة الذكية؟

نعم إذ يُوصى بعدم السماح للأطفال دون عمر

أو نشاط، مما سيؤثر سلباً على لياقته البدنية، كما قد يسبب إصابتهم بالسمنة التي تؤثر في نفسياتهم أيضاً.

تزيد من الإصابة بالألم الظهر والمفاصل خاصة إذا كان الطفل يجلس في وضعية خاطئة لساعات طويلة أمام هذه الأجهزة الذكية؛ فهذا سيجعله يعتاد على الجلوس بهذه الطريقة؛ حتى عند عدم وجود الأجهزة الذكية، الأمر الذي قد يزيد من خطر إصابته بمشاكل في الظهر والمضلات.

قد تُسبب له مشاكل في الرؤية إن قضاء وقت طويل أمام الحاسوب المحمول والأجهزة الإلكترونية الأخرى قد يؤدي إلى إصابتهم بضعف في الرؤية، وجفاف وإجهاد بالعين، وذلك بسبب الإضاءة الشديدة والتهديق المستمر في هذه الشاشات.

تُعمق الحصول على قسط كافٍ من النوم يميل الأطفال الذين يستخدمون الأجهزة الذكية بكثرة إلى الشعور بالتوتر وعدم القدرة

تُسبب الانعزال الاجتماعي إن قضاء وقت أطول على الهاتف مقارنة بالتفاعل وجهاً لوجه مع الأشخاص والبيئة الخارجية يُعمق تطور مهارات الطفل الاجتماعية، وهذا قد يُسبب الانسحاب والعزلة الاجتماعية لديه.

تؤثر على القدرات العقلية بينت الدراسات أن الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية قد يؤثر سلباً على القدرة العقلية والتطور الذهني للطفل؛ إذ قد يُقلل من الأداء المعرفي وفرص الاستيعاب والتعلم، وهذا يشمل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإدمان عليها، وإرسال الرسائل ومشاهدة التلفزيون أثناء أداء الواجبات المنزلية وخلال الفصل الدراسي.

تُقلل من النشاط البدني قد يقضي الطفل الكثير من الوقت أمام الشاشات والأجهزة الذكية، وعادةً خلال هذه الفترة يبقى جالساً لساعات طويلة دون حركة

قد يستمتع طفلك بمشاهدة فيلم، أو لعبة فيديو أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن قضاء وقت طويل أمام الأجهزة الذكية قد يكون له تأثير سلبي على صحة طفلك الجسدية والعقلية،

وفيما يلي سنتعرف على تأثير الأجهزة الذكية على الأطفال.

كيف تؤثر الأجهزة الذكية على الأطفال؟ يُمكن أن تؤثر الأجهزة سلباً على صحة طفلك الجسدية والعقلية، وحتى حياته الاجتماعية، وفيما يأتي توضيح لأثار الأجهزة الذكية على الأطفال:

تزيد من خطر المشاكل النفسية يرتبط الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والأجهزة الذكية بمشاكل نفسية، مثل الاكتئاب والقلق، ويمكن أن يقلل أيضاً من شعور الطفل بالثقة بالنفس، والرضا عن الحياة والاستقرار العاطفي، مما سيؤثر سلباً على مستقبله وطريقة تفكيره.

جمال وأنوثة

وصفات القهوة والسكر لتقشير البشرة



التقشير هو من العادات التجميلية الصحية التي تضمن للبشرة النضارة والمظهر الصحي، وذلك لأنه يخلصها من الخلايا الميتة ويحفز إنتاج الكولاجين، فإذا كنتِ عروس على وشك الزفاف فاحرصي على تقشير البشرة سواء بطريقه الكيميائية من خلال الكريمات ومستحضرات التجميل الطبيعية، وفي حالة اختيار التقشير الطبيعي إليك العنصرين اللذان لا غنى عنهما في وصفات التقشير وهما القهوة والسكر ذلك إليكِ الطرق والوصفات المختلفة للاستعانة بهما للحصول على لبشرة خالية من العيوب.

فوائد القهوة للبشرة

تعمل القهوة على تنظيف البشرة وتفتيتها، فهي فعالة في التخلص من البثور وآثارها في الوجه، لذلك فهي مفيدة جدا للمراهقين لأنها تعالج حب الشباب، كما انها تساعد على تفتيح وتوحيد لون البشرة وجعلها ناعمة متوردة، كما أن للقهوة دور في شد خلايا الجلد المترهلة، وذلك لأن حمض الكافيين الموجود بالقهوة يعزز إنتاج الكولاجين ويقلل التهاب الجلد، وانتفاخات العين وللحصول على أفضل نتيجة يفضل عدم غسل الوجه بالصابون بعد وضع قناع القهوة والاكتهاف بغسله بالماء فقط، وذلك لأن الصابون يحتوي على مواد كيميائية تعمل على جفاف الجلد وتفقده زيوته الطبيعية.

فوائد السكر للبشرة

على الرغم من أن السكر من المواد التي يفضل التقليل منها للحفاظ على الصحة، إلا أن له فوائد كثيرة للبشرة، فهو يعمل على تجديد وتقشير البشرة، فهو يمنحها النعومة والترطيب، ويزيل السموم والشوائب العالقة بها، ويقلل إحمرار وتهيج الجلد، كما أنه يقلل إفراز دهون الوجه لذلك فهو مناسب جدا لأصحاب البشرة الدهنية، ويعمل السكر أيضا على إزالة البقع الداكنة ويفتح الجلد ويزيل

أشهر تلك الخلطات لتختاري منها ما يناسبك:

خلطة القهوة والسكر وزيت الزيتون

لتحضير هذه الوصفة تحتاجين: نصف فنجان قهوة، نصف فنجان سكر، ربع فنجان زيت زيتون.

تخلط كل المكونات معا حتى يصبح الخليط متجانس، ثم يوضع على الوجه والجسم مع التدليك بحركات دائرية لمدة خمس دقائق، بعدها يغسل بماء فاتر دون صابون.

خلطة السكر وجوز الهند

لتحضير الوصفة تحتاجين: نصف فنجان من السكر الخشن، ملعقتين صغيرتين من زيت جوز الهن، ملعقة صغيرة من عصير الخيار. تخلط المكونات السابقة وتوضع على الوجه مع التدليك ثم تترك لمدة 15 دقيقة ثم يشطف الوجه بماء فاتر.

خلطة القهوة وملح الطعام

لتحضير الوصفة تحتاجين: ملعقة صغيرة من مسحوق القهوة، ملعقة صغيرة ملح طعام، بعض الماء الدافئ، تخلط جميع المكونات في وعاء صغير ثم يوضع على البشرة مع التدليك لمدة 15 دقيقة، بعدها يغسل بماء دافئ.

الخلوط الدقيقة، ويقلل من ظهور الندبات والحبوب.

نصائح عامة قبل التقشير

يفضل عمل تقشير البشرة في الصباح وذلك لأن الجلد يعمل على تجديد نفسه خلال النوم ليلا.

لا ينصح بالإكثار من استخدام المقشرات والاكتفاء فقط بتطبيقها مرة إلى مرتين في الأسبوع.

الابتعاد عن المقشرات ذات الحبيبات الكبيرة والخشنة وذلك لأنها تعمل على تمزيق خلايا البشرة.

يفضل الوجه بعد وضع المقشرات بالماء الفاتر وتجنب الماء الساخن.

لمزيد من الفائدة وتوفيرا للوقت، يمكن خلط المقشر مع غسول البشرة اليومي لتنظيف الوجه كل صباح.

تدليك البشرة بمنشفة قديمة أفضل من شراء أدوات تقشير مخصصة التي تباع في محال التجميل.

وصفات القهوة والسكر لتقشير البشرة

هناك الكثير من الوصفات التي يدخل فيها السكر والقهوة لتقشير البشرة ولذلك فإنك

5 أطعمة تساعد على الاسترخاء

وتوصي تايلور بتناول وجبات خفيفة صحية للمساعدة في التغلب على الأرق، والتي تتضمن:

-الجبين قليل الدسم: إذا كنت تعاني من حرقة المعدة أثناء الليل، فإن تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين والأطعمة قليلة الدسم مثل الجبن قبل النوم يمكن أن يساعد في مكافحة ارتداد الحم، كما أن الجبن غني بالكالسيوم، ما يساعد على تنظيم إنتاج الجسم للميلاتونين.

- الكرز: إنه أحد المصادر الغذائية القليلة التي تحتوي على الميلاتونين، وهذا هو السبب في أن تناول كمية قليلة منه قبل النوم قد يساعدك فقط على النوم.

ولكن إذا لم تكن الفاكهة في موسمها، فجرب كوبا من عصير الكرز الحامض بدلا من ذلك. ووجدت الأبحاث الحديثة من جامعة ولاية لوزيانا أن شرب عصير الكرز مرتين يوميا يساعد الأشخاص الذين يعانون من الأرق على تسجيل 90 دقيقة أخرى من وقت الغفوة.

- سمك السلمون: قد لا يكون خيارك الأول لتناول وجبة خفيفة في منتصف الليل، ولكن تناول سمك السلمون على العشاء يمكن أن يساعدك على النوم بشكل أفضل.

ووجد بحث بريطاني حديث أن وجود مستويات أعلى في الدم من حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)، وهو حمض أوميغا 3 الدهني الموجود في الأسماك الدهنية، يرتبط بنوم أفضل.

ولكن إذا لم تكن من محبي الأسماك، فإن تناول مكمل غذائي بنحو 600 ملغ يوميا من الأوميغا 3، يعد أمرا جيدا.

- فاكهة الكيوي: علاج آخر يمكن أن يساعدك على النوم هو الكيوي، وهو غني بالبيوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور وحمض الفوليك والمغنيسيوم وأكثر من ذلك.

ووجدت دراسة من تايلوان أن تناول حبتين من الكيوي قبل النوم بساعة يحسن النوم بشكل ملحوظ.

الأرق مشكلة يعاني منها الكثيرون نتيجة اتباع عادات غير صحية، ما يؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية.

ومن أجل إدارة هذه المشكلة، توجد طرق عدة يمكنها المساعدة، ومن ذلك اعتماد بعض الأطعمة التي يمكنها بالفعل تحسين النوم.

قالت ماري غريس تايلور خبيرة النوم "صحيح أن عددا لا يحصى من الأشخاص يكافحون من أجل الحصول على سبع إلى ثماني ساعات من النوم الجيد ليلا، ولكن في كثير من الأحيان، يواجهون صعوبة في النوم أو البقاء نائمين نتيجة لسلسلة من خيارات نمط الحياة التي تتراكم معا لتنتج ليلة بعد ليلة على جعلهم يتقلبون".

وتابعت: "ربما تعلم أن الابتعاد عن الكافيين في الساعات التي تسبق وقت النوم يمكن أن يزيد بشكل كبير من احتمالات حصولك على ليلة نوم جيدة، لكن النوم الجيد لا يتعلق فقط بتجنب الأطعمة أو المشروبات الخاطئة، بل إن بعض الأطعمة في الواقع، يمكن أن تساعدك على النوم بشكل أفضل وتمنعك من الشعور بالقلق أثناء الليل".

وأوصت غريس تايلور على وجه التحديد بتناول الموز قبل النوم، قائلة: "عندما تشتهي شيئا حلوا قبل أن تقدمه، ابحث عن إحدى الثمار الصفراء الغنية بالمعادن التي تساعد على استرخاء العضلات مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم. ويحتوي الموز أيضا على الحمض الأميني التربتوفان، الذي يتحول إلى الميلاتونين والسيروتونين (وكلاهما من المواد الكيميائية العصبية الهامة لتنظيم النوم) في الدماغ".

يعد الموز مصدرا ممتازا للمغنيسيوم والبوتاسيوم اللذين يساعدان على استرخاء العضلات المجهدة ويجعلها وجبة خفيفة مثالية قبل النوم. ويحتوي أيضا على مادة التربتوفان بالغة الأهمية لتحفيز إنتاج هرمونات تهدئة الدماغ الرئيسية".

نحن إلى القدس أقرب وهم عنها أبعد

بقلم:
مصطفى
يوسف
اللدلاوي



قديمًا... ربما كان الإسرائيليون أقرب إلى تحقيق الحلم اليهودي بتهويد مدينة القدس، ويشطب هويتها العربية والإسلامية، وتحويلها إلى مدينة يهودية خالصة، وتبديل أسماء شوارعها وميادينها وساحاتها إلى أسماء يهودية قومية ودينية، وإطلاق أسماء توراتية وتلمودية عليها كأسماء ملوكهم وأنبيائهم وقادة جيوشهم وزعماء أحزابهم، وربما كانت خطواتهم حينها متسارعة وناجحة، ومنظمة ومنسقة، ومبرجة ومتدرجة، وقد استطاعوا خلال سنوات قليلة، وبسهولة كبيرة، تحقيق الكثير من الإنجازات التي كانوا يحلمون بها، مدفوعين بحلم استعادة ممالكهم القديمة، التي يعتقدون أن "أورشليم" كانت عاصمتها، و"يهودا والسامرة" كانت أقاليمها، وأنهم بعودتهم إليها وسيطرتهم عليها يستعجلون زمان إعادة بناء هيكل سليمان الثالث.

حرب على التاريخ

فقد أعلن الإسرائيليون القدس عاصمةً أبديةً موحدةً لكيانهم، ونقلوا إليها مقرات كيانهم السيادية، وحاربوا كل سيادة وهوية وأصول عربية فيها، وأقنعوا عدداً من الدول بالاعتراف بها عاصمةً، وطلبوا منها

ومقدساتها التي كانت تتهاوى أمام معاول الهدم والتخريب الإسرائيلية.

دعم أمريكي

وقد نجحت السياسة الأمريكية التي تعمل لخدمة الكيان الصهيوني وتسعى لتأمين احتياجاته المختلفة، في تهدئة ردود الفعل العربية الرسمية، وضبطها ضمن سياسات الإدانة والاستنكار والمعارضة الشكلية، والاكتماء بإصدار بيانات تدين وتستنكر خروج الكيان الصهيوني بإجراءاته الاستفزازية ضد القدس والمسجد الأقصى عن الوضع التاريخي للمدينة، ومخالفته للاتفاقيات والتفاهات الدولية، الذين اعتادوا على الاعتداء على حقوق وممتلكات الفلسطينيين في المدينة، وهم يخططون وقد زاد عدد المستوطنين اليهود في المدينة عن 300 ألف مستوطن، إلى الخالص بكل الطرق من الإنسان الفلسطيني واقتلعه منها، وسحب هويته وإنهاء إقامته ومنعه من الحياة فيها.

حققت ما تريد، ونالت ما تمنت، وظنت أن مدينة القدس قد أصبحت لهم وحدهم، بعد أن زرعوا فيها عشرات المستوطنات، وجلبوا للعيش فيها عشرات آلاف المستوطنين، وقاموا بتوسيع حدودها على حساب أراضي رام الله والخليل وبيت لحم، وبدأوا في تنفيذ أحزمة القدس الكبرى، وبناء الحدائق والمنزهات العامة، وشق الطرق وتوسيع الشوارع، وذلك بالاعتداء على حقوق المواطنين الفلسطينيين في مختلف قرى وبلدات مدينة القدس، التي أصبحت أرضها مستباحة للحكومات الإسرائيلية ولغلاة المتطرفين اليهود، الذين اعتادوا على الاعتداء على حقوق وممتلكات الفلسطينيين في المدينة، وهم يخططون وقد زاد عدد المستوطنين اليهود في المدينة عن 300 ألف مستوطن، إلى الخالص بكل الطرق من الإنسان الفلسطيني واقتلعه منها، وسحب هويته وإنهاء إقامته ومنعه من الحياة فيها.

لكن طمأنينة الكيان الصهيوني لم تدم طويلاً، وإحساسه بالأمن والاستقرار لم يطل كثيراً، إذ انطلقت مقاومة فلسطينية قوية فتية صلبة عنيدة، واثقة مطمئنة وتعتقد أنها على الحق، ولديها اليقين أنها ستنتصر على عدوها، وستتمكن من هزيمته وتفكيك كيانه، وستطرده من فلسطين كلها، وستطهر مقدساتها منهم، فطفتت تقوم بعمليات تجهيز وإعداد وتدريب وتأهيل، حتى أصبحت تمتلك القوة

نقل سفارتها إليها، وضيقوا على الفلسطينيين فيها، وهدموا بيوتهم ومساكنهم وطردوهم منها، وصادروا ممتلكات الغائبين والموجودين، وحرموا المواطنين من مشاريع التوسعة والترميم، والصيانة وتقديم الخدمات، وسهلوا إجراءات افتتاح المسجد الأقصى تحت ستار الزيارة، وسمحوا لليهود بأداء الطقوس الدينية فيها، وجعلوا من وجودهم في باحاته والتجوال في ساحاته أمراً طبيعياً عادياً، تألفه العيون وتقبل به النفوس ولا يعترض عليهم أحد.

ساعدهم في العقود السابقة على تحقيق أحلامهم وتنفيذ مخططاتهم، الواقع العربي البئيس المشردم الضعيف، وعجز الأنظمة العربية عن الدفاع عن المسجد الأقصى والمقدسات الإسلامية والمسيحية فيها، وانشغالها بنفسها عن القضية الفلسطينية، وإهمالها للواجب المكلف به تجاهها دينياً وقومياً وإنسانياً، والتزامها بالسياسة الأمريكية وخضوعها لها، حيث فرضت الولايات المتحدة الأمريكية عليها الاعتدال في مواقفها، وعدم الإنجرار إلى مواقف متطرفة وسياسات متشددة في مواجهة المخططات الإسرائيلية، والعمل على تهدئة الشعوب الإسلامية من خلال مؤسسات رسمية تعنى نظرياً بشؤون القدس والمقدسين، بينما تقف عاجزة عملياً عن الدفاع عن المدينة وسكانها

هل تحلق الـ«إف 16» في فضاء أوكرانيا؟

بقلم:
أمجد
عرار



الباتريوت للدفاع الجوي. وإذا كانت الأوى لم تصل أوكرانيا بسبب الصعوبات اللوجستية، حسبما أعلنت واشنطن، فإن الثانية وصلت منها منظومتان، تعرضت إحداهما للتدمير وبقية واحدة.

الآن جاء دور طائرات «إف 16» التي تطالب بها كييف بالاحاح. وقد أعلن البيت الأبيض أن الرئيس جو بايدن وافق على تدريب الأوكرانيين على طائرات القتال من الجيل الرابع، بما في ذلك طائرات «إف 16». وقبل يوم واحد من هذا الإعلان، أبدى وزير الدفاع الدنماركي ترويلس لوند بولسن، استعداد بلاده لتدريب الطيارين الأوكرانيين على قيادة طائرات «إف 16».

صحف غربية قالت نقلاً عن مصادرهما إن تدريب الطيارين الأوكرانيين على قيادة «إف 16»، سيجري في أوروبا وسيستغرق عدة أشهر، وقد يبدأ في الأسابيع المقبلة، لكن للعديد من الخبراء رأياً آخر يضع هذه الخطوة في مربع اللاواقعية من الناحية

العملية. أحد هؤلاء مثلاً، إيرل راسموسن، وهو ضابط متقاعد بالجيش الأمريكي، يعتبر أنه على الرغم من أن الولايات المتحدة يمكن أن تستفيد اقتصادياً من إمداد أوكرانيا بمقاتلات «إف 16»، إلا أن التدايعات السياسية المحتملة لتلك الخطوة قد تمنع البيت الأبيض من الإقدام عليها فعلياً، ويرأيه فإنه حتى إذا قررت إدارة بايدن تزويد كييف بطائرات «إف 16»، فمن غير المرجح أن تصل هذه الطائرات المقاتلة في الوقت المناسب، لأن هذه العملية ليست على تلك الدرجة من السهولة.

هذا معناه في قاموس العسكريين، أن الطيارين الأوكرانيين المعتادين على قيادة طائرات «ميغ» و«سوخوي» الروسية، لن يكون الأمر سهلاً عليهم عندما يتعلق بطائرات «إف 16»، لأن تقنياتها مختلفة جذرياً. لدرجة أنه حتى الطيار المتمرس سيحتاج نحو ستة أشهر من التدريب لقيادة

هذه الطائرة، أما الطيار ذو الخبرة المحدودة فإنه قد يحتاج عامين من التدريب، ولا يتوقف الأمر هنا، بل يأتي حديث ذو أهمية بالغة عن الصيانة ومتطلبات لوجستية أخرى عديدة.

الدعم المالي

ثمة عقبة أخرى تجعل العملية من الصعوبة بمكان، وهي اعتراض عدد كبير من الجمهوريين في الكونغرس على صرف مزيد من الأموال على أوكرانيا.

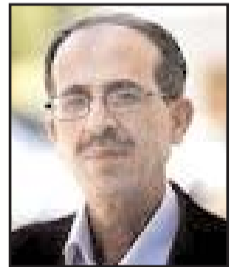
وما من شك فإن أي عدد من هذا النوع من الطائرات سينطوي على تكلفة إضافية من شأنها أن تنقص من الموارد الأمريكية في الوقت الحالي، حيث تواجه أمريكا أزمة سداد الدين، وما يترتب عليها من تداعيات داخلية وخارجية.

وفي ظل قرار الولايات المتحدة عدم المشاركة بشكل مباشر في الحرب الأوكرانية، فإن الـ«إف 16» لن تجد فضاءها مفتوحاً نحو أوكرانيا، إلا إذا قررت أمريكا

المطلوب هو الأحلاف، والقواعد، ومعاهدات الدفاع المشترك، وربما أبعد من ذلك أيضاً. هل كانت الشماتة في محلها، إذ، في إخوة يتحاربون في ما بينهم ويمدون أيديهم لمصافحة إسرائيل؟ وقيل ذلك، هل يكون عنوان الرواية النقيضة "وداعاً للسلام" ملائماً لوصف عرب لم يودعوا السلاح إلا على "الجهة الغربية" مع إسرائيل التي ظلت سهادئة تماماً، باستثناء حروب تلقوها أكثر مما أعلنتها، وفروا منها أكثر مما خاضوها، وسلموا أراضيها أكثر مما دافعوا عنها، كما حدث في الجولان؟ كل شيء جائز، غير أن ما يعيننا هنا أن نكرر ثانية أن الحرب أجمل عندما تكون مع عدو مغتصب محتل يفرض شروط السلام كمن يفرضها على مهزوم، وحينها سيكون مسؤوغاً لنا أن نكتب روايتنا نحن الذين لا نرضخ لشروط العار تلك، وعنوانها: سوداعاً للسلام".

وداعاً للسلام

بقلم:
باسل
طلوزي



فهل خشيت من تراجع أحدهما، مثلاً، أم شعرت بأن ثمة تلوؤاً في مسار التطبيع يوجب الحسم العسكري بين أطراف السلطة؟

دور الصهاينة في الداخل العربي

إن صحَّ هذا، فإن من يضع نهاية حرب السودان ليس الجنرالات، بل إسرائيل، حيث لا صلح بين الإخوة قبل الصلح معها، لُكرسي بذلك معياراً جديداً للعلاقات البيئية العربية حتى داخل البلد الواحد، بعد أن نجحت هي وأميركا بذلك دولياً، بأن جعلتا من "السلام" مع إسرائيل معياراً أساسياً لتوطيد العلاقات الغربية مع أي دولة عربية رغبة بذلك، مقابل عدم التورع عن تدمير أي نظام عربي ينادي بخلافه، كما حدث مع نظام صدام حسين الذي هُدم بحرق "نصف إسرائيل". والخشية ألا يكون ببعيد ذلك اليوم الذي تصبح فيه إسرائيل وسيطاً للسلام بين العربي وشقيقه.

خسائر المطمئنين

وفي الموجة الثانية سيكتبد "المسالمون"

بينما اردوغان في مسجد «آيا صوفيا»، أوغلو عند ضريح أتاتورك

الصراع ما يزال قويا بين معسكر «الاستقلال» ومعسكر «التغريب»

ترصد "أخبار اليوم" مقالات في جميع المجالات، وتنشرها تكريماً لأصحابها، ويهدف متابعة النقاد لها وقراءتها بأدواتهم، ولإطلاع القراء الكرام على ما تجود به العقول من فكر ذي متعة ومنفعة... وما يُنشر على مسؤولية الأساتذة والنقاد والكتاب وضيوف أي حوار واستكتاب وذوي المقالات والإبداعات الأدبية من حيث الملكية والرأي.

قراءة في الانتخابات التركية، ماي 2023



■ بقلم: أ. م. رابع لكل

بعد ما كانت انتخابات مزدوجة (رئاسية وبرلمانية) بتاريخ 14 ماي الفارط حسم الشعب التركي (بمشاركة قياسية بلغت 89 بالمائة، أي بمجموع 53 مليون ناخب) برلماناً بمنح أغلبية مريحة (322 مقعداً من أصل 600 مقعد) لتحالف الحزب الحاكم ورئيسه أردوغان المسمى «تحالف الشعب».. في المقابل أجل حسم منصب الرئيس (وهو الجزء الأهم دستورياً وبحسب الإعلام وتركيز المعارضة)، ودعت هيئة الانتخابات إلى جولة ثانية بنهاية الشهر نفسه (يوم 28 ماي).. وعرفت هذه الانتخابات اهتماماً وترقباً كبيرين إن داخلياً أو خارجياً، ووصف الاستحقاق بالمصيري وبالأهم في تاريخ تركيا الحديثة ومنه في تاريخ المنطقة.. وإذا كان اهتمام الأتراك وتنافسهم طبيعياً، ويمكن فهمه أو تفهمه انطلاقاً من طبيعة المواطن التركي ومن تركيبة مجتمعه المتباينة إلى حد الصراع «أشياء، مذهبية، ثقافية وإيديولوجية».. والذي يمكن ملاحظته في طبيعة وتوجهات الأحزاب المكونة للتحالفين الرئيسيين «الشعب» وتحالف المعارضة المسمى «تحالف الأمة».. فإن غير الطبيعي الاهتمام الدولي المبالغ فيه الذي تلحظه إن اتجهت شرقاً أو غرباً وعلى جميع المستويات.. وهذا مما نحاول فهمه وتحديد دوافعه وخلفياته في هاته السطور.

1- الاهتمام الخارجي: منذ سنوات وقبل إعلان الرئاسة التركية عن تنظيم الانتخابات في موعدها الدستوري أسست المعارضة التركية بدعم وريعية غربية واضحة تحالفها الذي بُني حول قضية مركزية واحدة وهي إسقاط أردوغان ومشروعه وإعادة تركيا إلى دورها ووضعها ما قبل حكم العدالة والتنمية، ولتتفق ابتداءً أن التنافس بين الأحزاب والتيارات عادي ومن طبيعة العمل السياسي أو لنقل من ضرورات الاستحقاقات الانتخابية.. لكن ما نُدنيه هو فتح الباب للتدخل الخارجي والارتقاء في أحضان الراعي الأجنبي وتنفيذ مشاريعه، وهذا ما برز بقوة ما قبل وفي أثناء المرحلة الأولى للانتخابات حيث تسجل:

أ- تخلي الغرب عن حفظه ونفاقه المعهود وإدعائه باحترامه لخيارات الشعوب وفتاعاتها.. وأنخرط بكل قوة في حملة تشويه وتجييش كبيرين ضد تحالف الشعب ورئيسه صأردوغان خاصة، مقابل دعم إعلامي وريعية مادية وحتى إجراءات عملية لصالح تحالف الأمة ومرشحه «كمال أوغلو» وظهر ذلك عبر:

1- تصريحات مباشرة وغير مسبوقه لرسميين غربيين (على رأسهم الرئيس بايدن..) يذمون فيها أردوغان ويدعون لإسقاطه واختيار منافسه.

2- حملات منظمة على وسائل الإعلام المختلفة هدفها الأساسي تشويه أردوغان واستغفار نجاحاته مقابل الإشادة بورث الأتاتورية (أوغلو) ومشروعه الواعد القائم على سب وتسفيه قيم ومقدسات الشعب التركي، والتعهد بإقامة مشاريع غير واقعية (مثل الانضمام للنادي المسيحي المسمى «الاتحاد الأوروبي»).

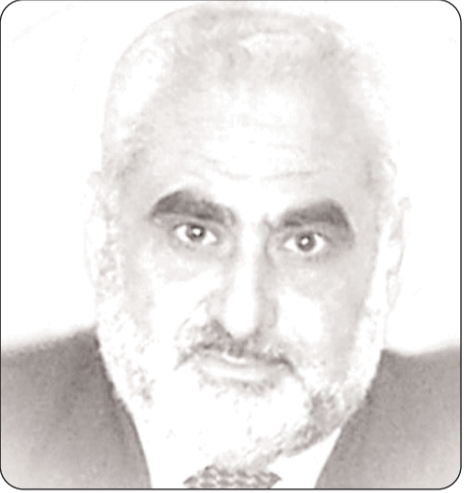
3- القيام بإجراءات عقابية (حرب مالية واقتصادية..) بدأت منذ عهد ترامب (الذي أعلنها صراحة) واستمرت دون صخب في عهد سلفه، لمضاعفة معاناة الاقتصاد التركي (التضخم

الانتخابات الرئاسية، مرجحاً أن تستغیر سياسة الحكومة التركية في السنوات المقبلة نتيجة الأداء القوي للقوميين، خاصة عندما يتعلق الأمر بالأكراد واللاجئين السوريين في البلاد».

سنان قريب من أردوغان في ملف الأكراد، لكنه قريب من كليتشدار فيما يتعلق بملف اللاجئين السوريين، وفي جميع الأحوال سيكون موقفه بناءً على ما سيحصل عليه من وعود من قبل أحد المرشحين، أردوغان أو كليتشدار.

وفي السياسة المصالح هي التي تحكم وليس القيم.

في تركيا.. إشارات قد تصبح حقائق مرة!



■ بقلم: جميل أبو بكر

وردت في الانتخابات التركية الأخيرة إشارات تشير القلق في خطاب بعض رموز المعارضة.

فقد نقلت بعض وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي ان بعض رموز المعارضة بما فيهم المرشح لرئاسة الجمهورية أعلن عن انتمائه لهويات فرعية قومية عرقية أو طائفية، على غير المؤلف في الانتخابات التركية سواء كان علمانياً أم محافظاً إسلامياً، بغض النظر عن اصوله العرقية أو الطائفية أو المذهبية.

وأن المتابع للواقع التركي أو المطلع عليه، يدرك وجود تعددية، سياسية، وإيديولوجية، طائفية أو مذهبية، عرقية قومية أو جهوية مناطقية.

وإذا كان ظاهر الأمر انه تحريك للقواعد الشعبية ضمن هذه الهويات الفرعية للمشاركة في الانتخابات تأييداً لمن ينتمي إليها على هذه القاعدة، فإنه من جهة أخرى استبطن لضعف الهوية الفكرية والبرنامج الانتخابي وشعاراته المعبرة، وقد أشار الرئيس أردوغان إلى هذه المعاني في رده عليها في أحد خطابه الجماهيرية.

وفي سياق الاهتمام المتزايد لمراكز النفوذ والهيمنة العالمية، وبخاصة الغربية، بهذه الهويات والنزعات المختلفة، لتوظيفها في تفتيت الجهات الداخلية في الدول الأخرى وبخاصة الساعية نحو مزيد من الاستقلال في السياسات والتحرر في الإرادة والتوجهات وفي بناء الذات والاعتماد عليها، وفي ترسيخ الانتماء للهوية الحضارية الأصيلة، ولاسيما في الدائرة العربية والإسلامية، فإن تلك الإشارات التي تعزز الهويات الفرعية تدق ناقوس خطر احتمال دعم تلك الاتجاهات من جهة أعداء الأمة، أو المتضررين من نهضتها وصعودها، لتصبح واقعا أشبه بهشيم ينتظر شرارة الفتنة ليمزق هذا البلد أو ذلك.

وللحيلولة دون تفاقم هذه الإشارات من أن تصبح ظاهرة تضرب الوحدة الوطنية، ابتداءً بتشكيل مزاج عام قابل بهذه التسييمات والتصنيفات، ثم تطوره إلى كيانات حزبية أو اجتماعية ذات حركات حقوق أقلوية انفصالية، حيث إن بعضها قائم الآن، فإن الأمر يحتاج إلى تحليلات ومناقشات نخبوية من مختصين أمثال أهل رأي ومعرفة، بعيداً عن متابعات الإعلام في الابتداء، لوضع تصورات وخطط للمعالجة والاستيعاب، ثم المواجهة إذا لزم.

وقد يكون حزب العدالة والتنمية هو المعني الأول للقيام بهذه المهمة، ولكن خطورة المسألة تقتضي توسيع دائرة المشاركة من خيرين كثر خارج الإطار الحزبي دون إرجاء أو تأخير، والله المستعان.

ما نراه لدى نخبنا السياسية خاصة والتي تتراجع أمام أول عقبة وتختفي عن الأنظار وتقضي حياتها تسب وتلعن الظلام..

3- المتوقع من جولة 28 ماي: بالرغم من التعتية القصوى لتحالف المعارضة خسر الأغلبية البرلمانية وكان قاب قوسين من أن يخسر الرئاسة، ومع هذه الخسائر غير المتوقعة فقد معسكر التغريب حماسته وأصيب في مقتل.. بينما معسكر الاستقلال، العزة والقوة زادت عزيمته وثقته في نفسه وشعبه ولا يمكن لأغلو ومن يدعمه أن يستدرك فارق 5 بالمائة من الأصوات في ظرف أقل من 15 يوماً.. يضاف لذلك سيطرة أردوغان وتحالفه على البرلمان كورقة رابحة أخرى تزيد في جمع الناس حوله وخاصة المترددين منهم... فإذا ركزنا على هاته العوامل الجديدة التي ظهرت كنتائج لحصيلة الجولة الأولى التي فاز بها أردوغان أصلاً، نقول بدون أدنى شك إن الرئيس المنتهية ولايته المسمى "رجب طيب أردوغان" سيحسم الجولة الثانية لصالحه ويفارق مريح جداً ليكمل مشروعه بنقل الشعب التركي إلى مكانه الطبيعي داعماً لإخوانه في الدين والتاريخ والمصير المشترك.

أوغان البرغماتي طامح بمنصب نائب الرئيس التركي



■ بقلم: علي سعادة

سنان أوغان الذي حصل على نسبة 17, 5 بالمئة من أصوات الناخبين في الجولة الأولى للانتخابات الرئاسية التركية سيكون "بيضة القبان" التي تحافظ على التوازن وترجح كفة على أخرى.

ويبدو أوغان برغماتي يحسبها بالورقة والقلم، فهو لن يعلن عن دعمه لمرشح معين إلا بعد أن يحصل على أكبر حصة من المكتسبات، ويبدو أن عينه على منصب نائب الرئيس.

وأعلنت الهيئة العليا للانتخابات عن موعد الجولة الثانية لحسم السباق الرئاسي في 28 أيار الجاري، نتيجة عدم حصول أي من المرشحين الأربعة في الجولة الأولى على نسبة 50 + 1.

وحصل مرشح "تحالف الجمهور" رجب طيب أردوغان، على نسبة 49, 51 بالمئة من أصوات الناخبين، فيما حصل مرشح "تحالف الأمة" كليتشدار أوغلو على ثاني أعلى نسبة تصويت بمعدل 44, 88 بالمئة.

وسائل إعلام تركية أنباء تفيد بعرض تحالف "الطاولة السداسية" الذي يمثله كليتشدار على سنان أوغان توي منصب "وزارة الهجرة"، مقابل توجيه أنصاره لانتخاب مرشحهم.

لكن سنان الذي كان يخطط لإعلان قراره بشأن دعم أحد المرشحين ألمح إلى إمكانية حصوله على منصب نائب الرئيس بدلاً من أن يكون وزيراً.

وأضاف: "سأطالب الإدارة بمنصب رفيع مقابل دعم مرشح معين.. لماذا يجب أن أكون وزيراً بينما يمكنني أن أصبح نائب الرئيس".

وبمقارنة أردوغان وكليتشدار أوغلو، قال أوغان إنه معجب بأخلاقيات العمل لأردوغان، لكنه انتقده لعدم استشارة الآخرين بشكل كاف قبل اتخاذ قرار، مؤكداً أن كليتشدار أوغلو "لا يعمل بجد مثل أردوغان" لكنه تلقى آراء من الآخرين.

ورأى أن 70 بالمئة من الذين صوتوا له سيؤيدون الاسم الذي يعلن دعمه في الجولة الثانية من

وانخفاض العملة.. بهدف زيادة الضغط ودفع الناخبين للتذمر والانقلاب على أردوغان وتحالفه.

4- عملوا بجد حتى جمعوا بين المتضادين من دعاة الانتصار للعرق فتحالف القوميون الكرد مع القوميون الترك لدعم صأوغلو ومشروعه التغريبي.

ب- مقابل تعاطف كبير لقيه أردوغان من مثقفي وشعوب الأمة مارس رسميوها الحملة الغربية المشينة نفسها تقريباً ولكن بشكل فج وسيء، حيث اندفعت أبواقهم في النفي في ما نقلوه عن أسيادهم حول دكتاتورية أردوغان واستبداده، وهو موضوع يُجرّم سادتهم وأولياء أمورهم أولاً وأخيراً، فأردوغان الذي استمر في الحكم 20 سنة حقق ذلك بنجاح باهر في عدة استحقاقات انتخابية نظيفة وشفافة لا يعرف شكلها ومعناها أمثالهم أصلاً وأحسنهم لا يعرف منها إلا إعلان نسبة 99, 99 بالمائة.. ولا أجد تفسيراً لاجتهادهم حتى يفوز "أوغلو" وهو الذي لا يُخفي عنصريته وتعاليه عليهم، ورغبته في إدارة وجهه عنهم وإنكاره للتاريخ والمصير المشترك الذي يجمعهم.. 5- أمام "أردوغان" الذي دعمهم وحمل معهم الهم في الكثير من قضاياهم إلا من باب السفاهة واللؤم وغياب الحس الاستراتيجي فمنظرو الثورة المضادة في عالمنا العربي يفضلون تركيا ضعيفة تابعة للغرب (ولو كانت معادية لنا وهذا ما يمثله مشروع أوغلو) على النموذج الثاني الناجح لأنه يمثّل القدوة ويعد نقطة أمل مضيئة تغير طريق شعوبنا للتحرر والخروج من ظلمات القهر والاستبداد.

2- مؤشرات وإشارات/ أمام هذه الصورة الغربية وجب علينا التنبيه لبعض النقاط التي نسجلها من هذه المعركة المصيرية فنقول:

1- المفاجأة ليس في فشل أردوغان في حسم الرئاسة من الجولة الأولى، إنما فشل المعارضة الموحدة في ذلك وهو الذي شكّل صدمة لأنصارها في الداخل وعربائها في الخارج، فتحت ضغط ضربات حرب اقتصادية (قاداتها أمريكيا..) وزاهاه الوباء، التضخم وضغط ملايين اللاجئين تأزماً، ثم أتم الحلقة الزلزال المدمر (فيبري 2023)، يضاف لذلك الجهود الغربية الجبارة في حشد الكل ضد أردوغان والتحذير منه.. نجد من الغريب أن ينتصر عليهم بفارق 5 بالمائة من أصوات الناخبين (تمثل حوالي 2, 65 مليون صوت من مجموع الأصوات الصحيحة).

2- عرت نتائج الجولة الأولى ادعاء الغرب العلمية والموضوعية فنتائج سير آراء الناخبين الأتراك (التي قادتتها ونظمتها مؤسسات غربية) في أغلبها منحت الفوز لمرشحها المدلل بنسبة عالية وصلت إلى 60 بالمائة.. وتبين: -أنهم يحتكمون للمنطق ذاته الذي يسير أنظمة الاستبداد والقائمة على قاعدة "لدي نتيجة وأبحث لها عن مقدمات.."، -أن مؤسسات الاستشراف لدينا أدق في نتائجها فلم يسبق أن تفاجأنا بنتائج الانتخابات التي تجري عندنا والتي نعرفها بنسبة 100 بالمائة متى أعلنت قائمة المرشحين... فأغلو الذي حصل فعلاً على أقل من 45 بالمائة أضاف له الغرب العادل 15 بالمائة أي ما يقابل حوالي 8 ملايين صوت وهو رقم ضخم بجميع المقاييس ولا يمكن بأي حال من الأحوال إدرجه كارتياح مقبول.

3- بينما ختم أردوغان حملته بالصلاة بمسجد "آيا صوفيا" بإسطنبول (الذي حوله أتاتورك إلى متحف قبل 80 سنة)، ختم أوغلو حملته بزيارة لضريح أتاتورك.. وهاتان صورتان تلخصان قبلة كل واحد منهما وبالتالي طبيعة وأفاق مشروع كليهما.

4- مهما تكن نتائج الجولة الثانية يبقى أردوغان صورة واقعية لمبدأ التدافع الذي أقامنا عليه ديننا في قوله تعالى: «... وَلَوْلَا دِفَاعُ اللَّهِ لَئِذَا نَسَّوهُمْ بَعْضُهُمْ بَعْضٌ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ...».. فبعد 20 سنة من الحكم والنجاحات الباهرة التي حققها (في مجال الطاقة، الاقتصاد، الصناعات المدنية والعسكرية..) وتحويله تركيا إلى قوة إقليمية يحسب لها ألف حساب... إلخ، كان بإمكانه أن يلجأ إلى ثقافة المؤامرة التي تستهدفه (وهي واقعة فعلاً وشرسة جداً) ولنقل يأخذ استراحة محارب وهي مستحقة ويمارس سياسة الكرسي الشاغر... لكن ما يثير الإعجاب ويجعله محل تأس واقتراد شراسته في مواجهة مخططات إسقاطه ودكاؤه وحسن تديره.. بخلاف

بين صعود وهبوط

مَوْلِد الأفراد والشعوب.. وجهان لخلق واحد!

ما أشبه ولادة الشعوب بولادة الأفراد! فالفرد يبدأ نطفة، فعلقة، فمضغة، فعظاما، فلحما يكسو العظام.. ثم تحين لحظة الانفصال عن رحم الأم.. التي هي ذاتها لحظة الاتصال بالعالم الخارجي.



ثم تبدأ مرحلة الطفولة والنمو والإدراك.. ومن بعدها مرحلة الشباب بفتوتها وحيويتها.. ثم تعقبها الشيخوخة بما تحمل معها من ضعف وخمول وارتداد إلى مثل سيرة الإنسان الأولى! هي إذن مراحل متتابعة ومتفاوتة.. يُسلم بعضها إلى بعض.. ويُنبئ بعضها عن بعض.

وهكذا حال الشعوب والمجتمعات والدول والحضارات، من الصعود والهبوط، فيما يسمى "الدورة العضوية"؛ وتعبير ابن خلدون مهم هنا، إذ يقول: "الدولة لها أعمار طبيعية كما للأشخاص".

يبدأ الشعب- أي شعب- في "المرحلة الجنينية" يبحث عن عوامل تشكله وتخلقه وصياغته.. فإذا وجدها وصادفت منه رحماً ونظيفة من أسباب التحلل والاندثار والإجهاض، أخذت تلك العوامل في التفاعل والنمو تدريجياً حتى تشرف على الاكتمال والفتوة والقوة.. في مرحلة تستمر ما استمر هذا الشعب أو ذلك محافظاً على عناصر قوته وشبابه، حذراً من الأخطار والتحديات التي تواجهه..

فإذا تمكنت منه عوامل التحلل والتفكك والترف، قضت عليه- تدريجياً أيضاً- حتى يتقهقر في السباق الحضاري، ويجد نفسه في المؤخرة بعد أن حاز قصب السبق لدورات من الزمن..

لا غرو إذن أن يذهب بعض المفكرين إلى أن الشعوب والمجتمعات والحضارات يحكم سيرها وتطورها أو تدهورها سننٌ وقوانينٌ ثابتة تشبه إلى حد كبير- قد يصل إلى التطابق الكامل- السنن والقوانين التي تحكم عالم المادة والأحياء..

وهانحن أولاء نشهد- بعد عصور من التراجع الحضاري والسبات العميق- بشائر مولد جديد من دورات الزمن، يُرجى فيها أن تُبعث شعوبنا من مواتها، وأن تحقق ذاتها وفاعليتها وتستعيد دورها واستقلالها الفكري والحضاري.

فلئن أصابها المرض العضال، فإنها- بفضل الله- لا تموت؛ ولئن دب فيها الوهن وتمكّن، فإنها قادرة بالنور الذي بين يديها (كتاب الله وسنة نبينا) على أن تتجاوز المحن والعقبات.. شريطة أن تطرح اليأس جانباً، وأن تبدأ في العمل الجاد فوراً بلا تباطؤ، وأن تدرك أنه إذا كان للفرد حياة واحدة، فإن للشعوب حيوات متعددة متجددة.. وتستطيع تلك الشعوب أن تعيد سيرتها الأولى متى أرادت.

• محمد السنوسي

لقد بدأ مع الإسلام ميلادُ أمة وحضارة وشعوب لم تكن من قبله شيئاً مذكوراً، ولم يكن لها موطئ قدم على خريطة العالم، سواء السياسية أم الفكرية أم الحضارية.

لكن بفضل المنهج الرباني الذي غرسه فيها سيد البشر "صلى الله عليه وسلم"، صار لها في العالمين ذكر وأثر.. بل وأثار.. في نقلة نوعية لم يعرف التاريخ لها مثيلاً.. ثم تتابع تاريخ هذه الأمة في موجات متعاقبة من الصعود والهبوط، والرفي والانحطاط، والنشاط والخمول.. وكان من فضل الله عليها أن أبقى فيها جذوة الإيمان مشتعلة، تنتظر من ينفخ فيها من رُوحه وعزمه وسعيه؛ فإذا بالأمة تنتفض من رقدتها، وتفيق من سباتها، كأن عهداً بالوجود أمس! وكأنها ما أصابها شيء من زمن الهزيمة!!

أبدأ بالتحكم بملابسك

تأنيق.. نتأنيق

خارج المختبر، من الصعب تحديد ما يأتي أولاً: اختيار الملابس أو الحالة الذهنية. تقول جينيفر بومغارتر، وهي طبيبة نفسية سريرية ومؤلفة كتاب "أنت ما ترتديه": "أحياناً يتناسب المزاج مع الزي، لكن ملابسنا تستند عموماً إلى ما نشعر به".

في عالم الرياضة، أثبتت عقود من البحث وجود علاقة بين لون الزي الموحد وسلوك اللاعبين. فينظر إلى الزي الأسود على أنه الأكثر حذراً، ويميل أولئك الذين يرتدون زي اللعب بعدوانية أكبر. في الثمانينيات،

وجد عالم النفس مارك فرانك وتوماس جيلوفيتش أن فرق دوري الهوكي الوطني في الولايات المتحدة الذين يرتدون الأسود يتسببون بضربات جزاء أكثر. ووجدوا أيضاً أن حكام كرة القدم يعطون ضربات الجزاء إلى اللاعبين باللون الأسود أكثر من اللاعبين باللون الأبيض، حتى عندما تكون أفعالهم متطابقة.

تعتبر دراسة آدم وجالينسكي مع المعاطف البيضاء تطوراً مهماً لأنها تظهر أن التغيير السلوكي المستوحى من خزانة الملابس ليس نتيجة لمزاج مسبق فحسب. مع ذلك، لن تقع النتائج الجميع حتى الآن. وبحسب عالم النفس جيرى برجر من جامعة سانتا كلارا: "غالباً ما يكون سلوكك متناغماً مع ما ترتديه، لكن الناس سيجادلون حول السبب".

التجريبي إلى أن جسمك ليس الوحيد الذي يمكنه أن يحدد سلوكك، بل القميص الذي ترتديه أيضاً. بهدف اختبار ما إذا كان الزي قد يؤثر سلوكيات معينة، درس الباحثان آثار ارتداء معطف المختبر، الثوب المرتبط برعاية الأطباء وانتباههم. أنجز المشاركون مهاماً مثل تحديد الاختلافات بين صورتين مماثلتين فيما يرتدون معطف المختبر، أو ينظرون إليه، أو لا يقومون بأي عملين. يعتقد آدم وجالينسكي أن المعنى الرمزي للملابس والتجربة المادية لارتدائها أمران أساسيان.

تريد التحكم في العالم؟ أبدأ بالتحكم بملابسك.

عندما يحين وقت إجراء مقابلة عمل، يعرف معظمنا كيف يرتدي اللباس الملائم. لكن تأثير هذه المظهر لا يعكس فقط على أرباب عملنا المحتملين. فتشير الأبحاث الحديثة إلى أن ملابسنا لا تؤثر على الآخرين فحسب بل تغير سلوكنا أيضاً. أعد النظر في ارتداء تلك النعال، وفكر في تلميع حذائك بدلاً من ذلك.

نعم أن حالة الجسم الجسدية قد تؤثر على العقل (عض على قلم رصاص، ويمكنك خداع الدماغ في التفكير بأنك تبتسم). عالمنا يدرس حاجو آدم وآدم جالينسكي، عالماً النفس في نورث وسترن، إمكان أخذ علم الإدراك التجسدي إلى المستوى التالي: "الإدراك المتأثر باللباس". يشير هذان الباحثان في مجلة علم النفس

الحواس لتعديل سلوك الأطفال

البصريون يهتمون برأي الآخر، لذا قد يخرجون بسهولة. استعمال جداول النجوم لتعقب أو تتبع سلوك الطفل محفز مثالي للطفل البصري، كذلك رسم صور للسلوك المطلوب، وتعليقها على التلاجة. وبما أن الطفل البصري يهتم لملابسه، حدد لديه إطلاقاته المختلفة: هادئ ومتزن لنهار الجمعة، مسؤول وجدّي للباس المدرسة، رياضي للجرى واللعب. يتميز الطفل الذي يعتمد على حاستي الذوق والشم بأنه عاطفي جداً، لذلك من المهم جداً أن تكون حذراً حين تطلب منه تحسين سلوكه. إن كانت وسيلة التأديب التي تتبعها قوية جداً ستؤدي إلى توتره. من الأفضل أن تعزز له ثقته بنفسه لتدله على السلوك الصحيح، وسيسبب بدوره ما بوسعك عندما يريد الاندماج بأمر ما.

ينبغي دائماً للتأديب أن يتم في حالة هدوء، لا عندما تكون غاضباً أو منهكاً. تذكر أن هدفك تحسين السلوك، وليس الكمال، وقيل كل شيء، ما زال الطفل في طور التعلم.

تأثير معاكس تماماً، إذ إن الأطفال السمعيين يخافون من الأصوات العالية. ويمكن حتى للصوت الصارم أن يدفع بطفلك إلى إغلاق أذنيه وعدم سماع كلمة واحدة مما تقوله. كبديل، انقله إلى منطقة هادئة، حيث يمكنك أن تفسر بهدوء السلوك الذي ينبغي عليه اتباعه. يستجيب الأطفال السمعيون بشكل أفضل للعواقب الواضحة والمحددة. كمعظم الأطفال، سيحتاجون إلى تذكير في تعلم كيفية التصرف، حاول أن تفكر في طرق موسيقية لذلك، وتجنب الصوت العالي. مثلاً، استخدم الصفارة إذا كنت في حاجة إلى تصحيح عمل روتيني، بدلاً من أن تنادي الطفل باسمه.

بالنسبة إلى الطفل البصري، يمكنك الحصول على كل ما تريده منه عبر نظرة واحدة، لذلك أبدأ بالتدريب في المرأة. ستتيح لك هذه اللغة الخفية أن توصل الرسالة من دون أن تصحح سلوكه علنياً. تجنب التوبيخ أمام الآخرين، فالأطفال

الأهل بحاجة إلى تشكيل سلوك أطفالهم، وإلى أن يكونوا على بينة من أساليب التأديب التي تعمل على أفضل وجه مع الطفل على أساس حاسته المهيمنة.

يشعر بعض الأطفال بالاتصال عن طريق اللمس (الطفل المسمي)، فلا يستجيب لمجرد الكلام، لذلك استعمل اللمس لمساعدته وتمكينه من سماعك. لا يعني ذلك أن تجلس إلى جواره، وتمسك يديه، أو تضع يدك على كتفه، أو تجلس على ركبتيك أمامه عندما تحدثه عن سلوك ما ترغب في أن يغيره. بل استعمل لغة بسيطة، موجهة ومن دون انفعال.

الطفل الذي يتعلم عن طريق اللمس يكون متعاوناً عادة، لذلك فإن قول الحقيقة بشكل دافئ له للقيام بعمل أفضل في المرة المقبلة. في حال الحاجة إلى تأديب أكثر صرامة، امنع عنه العناق لفترة قصيرة وسيصنع المعجزات.

بالنسبة إلى الطفل السمع، ربما يبدو لك أن استعمال النبرة العالية للتأديب طريقة مثالية. لكن في الواقع، قد يكون له

تحكم في توترك وابتعد عن الضغوط

نصائح ذهبية لحياة أكثر حيوية

اجعل تحدياتك اليومية البحث عن طرق تجعل جسمك يتحرك باستمرار قم بتسليق الدرج إذا خيرت بين ذلك وبين استخدام المصعد وإذا كان لديك صديق تهلك مصطلحه قم باصطحابه في جولة يومية.



كذلك حاول اللعب مع أطفالك والركض خلفهم وهم بنشاطات مفيدة مثل قص العشب في حديقة منزلك إن كل شيء يجعل أطرافك تتحرك لا يعتبر أداة لتحقيق اللياقة وحسب بل انه مزيل للتوتر فكر في الحركة لفترات قصيرة حيث انه لا ينبغي عليك أن تقضي ساعة كاملة في العاب اللياقة.

2. خفض تناولك من الدهون تجنب الطعام المقلي، البيرغر واللحوم الغنية بالدهون كذلك يجب تناول منتجات الحليب كالجبين والحليب والكريمة القليلة الدسم. أما اللحوم، المايونيز، المارجرين، الزبدة والصلصات فيجب تناولها بكميات محدودة ويمكن أن تتوفر هذه الأصناف بكميات قليلة من الدهون مثل الزبدة البديلة، الجبنة خالية الدسم وكذلك المايونيز الخالي الدسم.

6. ضعوا حزام الأمان تظهر الإحصاءات إن حزام الأمان يضيف إلى عمر المرء ويساعد في تخفيف الإصابات المحتملة في حوادث السيارات.

7. لا تتناولوا شرب الكحول إضافة إلى كونه محرم تحريماً قطعياً، وهو من الكبائر، فإن شرب الكحول يسبب مشاكل صحية مثل مرض الكبد، الكلى و السرطان.

3. تحكم بالتوتر يصيب التوتر الناس في عدة أشكال وينصح الخبراء المصابين بالتفكير الإيجابي كذلك ينصحونهم بقضاء 30 دقيقة يوميا في عمل أشياء مفيدة كأخذ حمام ساخن، المشي حول الشاطئ أو في حديقة عامة، قرائته كتاب شيق، زيارة صديق، اللعب مع حيوان أليف، الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة فيلم مسل.

8. تنظيف الأسنان ربطت دراسات حديثة مباشرة بين تنظيف الأسنان وطول العمر وربما كان السبب في ذلك يعود إلى أن الأشخاص الذين ينظفون أسنانهم يميلون لأن يكونوا أفضل من الناحية الصحية أكثر من أولئك الذين لا يعتنون بأسنانهم.

9. حافظوا على نظرة إيجابية من الناحية العقلية. ثمة صلة مباشرة بين الحياة الصحية والنظرة التفاؤلية في الحياة، ولذا عليكم الابتسامة والضحك على الدوام.

10. العوامل الوراثية وأثرها على الصحة إن العلاقة بين المورثات الجينية والصحة علاقة معينة، إن موت أحد الأبوين صغيراً بسبب المرض لا يعني أن الشخص لا يستطيع مواجهة الجينات التي ورثها لذا عليكم اتباع النصيحة رقم 9 السالفة الذكر.

5. احموا أنفسكم من التلوث إذا كنتم لا تستطيعون العيش في بيئة خالية من الدخان، يمكنكم على الأقل تجنب

تم تحميل هذه الجريدة من موقع برامجك التعليمي