



قال إنه على المرشحين إقناع الجميع بمشروعهم.. بلماضي:
لن أدعم أي مرشح لرئاسة 'الكاف'

• أنصار مولودية الجزائر يقتربون من سوناطراك

اختتام اجتماع لجنة الدفاع والأمن للاتحاد الإفريقي



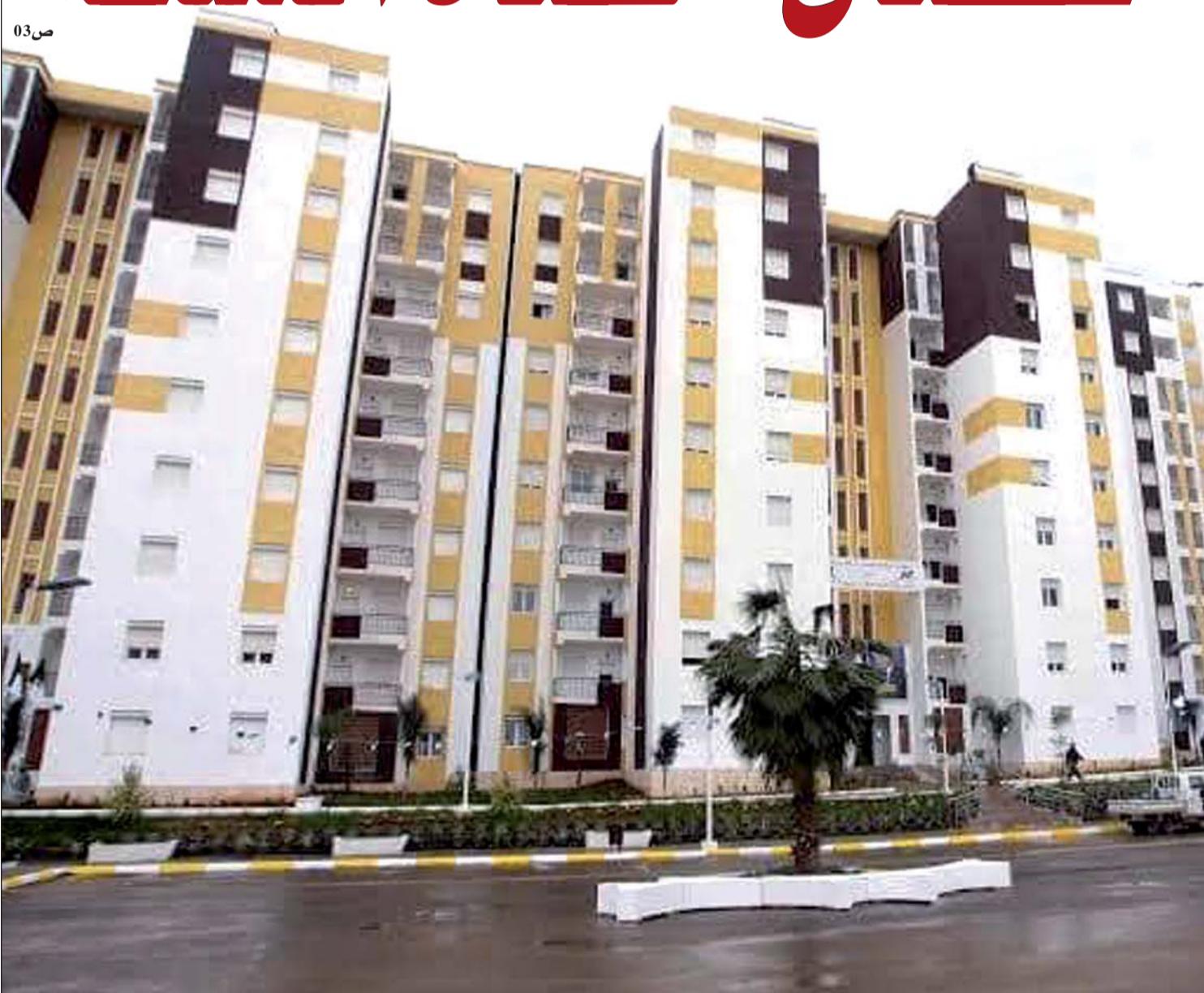
ص 03

دعوة إلى الاهتمام
بدعم عمليات
السلام في القارة

تسليم شهادات التخصيص للمكتتبين في مارس المقبل.. بلعربي:

توزيع 130 ألف سكن "عدل" هذه السنة

ص 03



يعد الثاني الذي تطلبه
الجزائر



وصول 50 ألف
جرعة من لقاح
أسترا - زينيكا

تنظر موافقة
الرئيس لنشرها
إعداد 6 تقارير حول
الوضع الاقتصادي
والاجتماعي للبلاد

ص 03
ص 04
في ظل الظروف الراهنة
التي فرضها فيروس كورونا



الوكالات السياحية
مدعوة إلى عدم
تسويق برامج العمرة

ص 03
في إطار المقترنات المقدمة
من قبل الأحزاب السياسية
لجنة صياغة قانون
الانتخابات تلتقي
لحد الآن 35 اقتراحًا



ص 10

الجيش الصحراوي يواصل هجماته المركزة
80 يوماً من قصف جنوب "المغاربة"

• قلق إزاء وضع الأسرى الصحراوين بالسجون المغربية

المنتوار
السياسي

الثلاثاء 02 فبراير 2021 م الموافق 20 جمادي الثاني 1442هـ
العدد: 3118 ■ السنة الثانية عشر ■ الثمن: 10 دج

يومية وطنية مستقلة

طالعوا المنشور السياسي على موقعها الإلكتروني:

e-mail: michouaralseyassi@gmail.com

"أميناتو حيدر" مرشحة لنيل جائزة نobel للسلام



كشفت وكالة (رويترز) أن المناضلة الحقوقية الصحراوية، أميناتو حيدر، رئيسة هيئة ايزاكوم من بين الأسماء المرشحة لجائزة نobel للسلام لسنة 2021، لحملتها السلمية من أجل استقلال الصحراء الغربية. ووفقاً لمسح أجرته روبيترز للمشرعين في النرويج، فإنه إلى جانب المناضلة الصحراوية، فإنها تم ترشيح العديد من الأسماء الروسية اليكسي نافالني الذي رشحه الأكاديميون الروس، تتوюجاً لجهوده من أجل التحول الديمقراطي السلمي لروسيا والناشطة المناخية، غريتا ثونبرغ، إضافة إلى النشطاء البيلاراروسيون سفياتلانا تسيخانوسكايا وماريا كوليسينيكوفا وفيرا ونيكا تسيب كالو وهذا ينبع من أجل انتخابات نزيهة وإلهامهم من أجل المقاومة السلمية في بلدتهم.

سوناطراك توقي بروتوكول اتفاق

وقع مجمع سوناطراك بروتوكول اتفاق مع كل من ساوكسيدنتال "إيني" و"توتال"، بهدف إلى توطيد العلاقات والشراكة التاريخية بين الطرفين على مستوى الحصول التعاقد حوله والواقع في الكتلتين 404 و 208 بمنطقة بركين. وأوضح بيان لسوناطراك، أن الغرض من البروتوكول هو رسم خارطة طريق لغاية إبرام عقد في مجال استكشاف وإنتاج المحروقات في حوض بركين في إطار النصوص القانونية والتنظيمية الجديدة التي تحكم أنشطة المحروقات. وأضاف البيان أن كل التدابير سوف تتخذ والموارد تجند من طرف الأطراف المعنية لتحقيق هذا الهدف.

جزائريون يقبلون على "تس الشاطئ"



يعمل مجموعة من الشباب الجزائري على التعريف برياضة التنس الشاطئية وهذا من خلال تنظيم مواجهات ودية، بحيث يسعون إلى الترويج لها من خلال شرح قواعد اللعبة. ولاقت هذه الرياضة الحديثة الفير معرفة كثيرة عند الجزائريين الآقفال في عدد من شواطئ الولايات الكبرى مؤخرًا، حيث استغل هؤلاء تحسن الحالة الجوية ببلادنا لممارسة هواياتهم المفضلة وتعريف المواطنين بها.

الشبكة

تسليم السلطة في ميانمار لقاتل المسلمين؟

أعلن العسكريون بミانمار تعين قائد الجيش مين أونغ هلانغن، رئيساً مؤقتاً للبلاد، وذلك بعد اعتقال زعيم المدنية أونغ سان سوكي ومسؤولين كبار آخرين جراء انقلاب حدث صباح الاثنين. ومنين أونغ هلانغن، إلى جانب ثلاثة قادة آخرين في جيش ميانمار، مدرج على قائمة العقوبات الأمريكية منذ ديسمبر 2019، وذلك لاستورطهم في انتهاكات خطيرة لحقوق الإنسان ضد أقلية الروهينغا المسلمة في البلاد. ولا تزال عدة دعاوى قضائية ضد العسكريين الميانماريين قائمة أمام محاكم دولية، بما في ذلك محكمة العدل الدولية. وأدت حملة شنها جيش ميانمار عام 2017 إلى هروب أكثر من 730 ألفاً من مسلمي الروهينغا إلى بنغلادش. وقال محققون أمريكيون إن عملية ميانمار تضمنت جرائم قتل واغتصاب جماعي واسع حرائق متعمدة على نطاق واسع وتم تنفيذها بنية "الإبادة الجماعية".



بشرى سارة للعاصميين !



أفادت حصيلة لوزارة الأشغال العمومية، أن عملية إعداد دفتر الشروط المتعلق بمشروع تخفيف الازدحام على الطريق بولاية الجزائر تشرف على الانتهاء. وذكرت العصيلة في هذا الإطار، بأنه تم إطلاق مناقصات محدودة وطنية ودولية في 10 مارس 2020، حيث تم بعد التقديم، القيام باختيار أولي لثلاثة مجموعات شركات وهي مجموعتين (02) جزائرتين - صينيتين، ومجموعة صينية - مالية. وأضاف نفس المصدر، أن الشركات الصينية "عرضت توفير التمويل اللازم من بنوكها". يذكر أن وزير الأشغال العمومية فاروق شيعلي أكد مؤخرًا أن مشغل الأزدحام المروري بالعاصمة سيتم حلّه "قريباً".

نويه

تعلم جريدة «الم Shawar Al-Siyasi» قراءها الكرام، أنه وبسبب الأزمة التي تمر بها الجزائر على غرار بلدان العالم جراء فيروس كورونا المستجد، ونظراً للتذبذب الحاصل في شبكة التوزيع عبر بعض البلديات والولايات، فقد تم تقليص سحب الجريدة مؤقتاً من خمسة آلاف (5000) نسخة إلى ألفي (2000) نسخة، الأمر الذي تسبب في تسجيل خلل ونقص على مستوى الأكشاك مؤخراً. وتعد الجريدة قراءها الأعزاء بعودة الأمور إلى مجاريها بعد مرور هذه المήنة على وطني الحبيب وعلى شعوب العالم. كما تنوه أنه بإمكان الجميع تصفح الجريدة عبر موقعها الإلكتروني www.alseyassi-dz.com حيث يعمل الطاقم الصحفي على توفير المعلومات بشكل آني ومتواصل على مدار اليوم لإطلاع الرأي العام وتنويره بكل المستجدات الوطنية والدولية.

اختتام اجتماع لجنة الدفاع والأمن للاتحاد الإفريقي

دعوة إلى الاهتمام بدعم عمليات السلام في القارة

أبرز إعلان اللجنة الفنية المتخصصة للدفاع والسلامة والأمن للاتحاد الإفريقي في ختام اجتماعها الاستثنائي الثالث، اهتماماً بالغاً بدعم عمليات السلام التابعة للاتحاد في إطار عقيدته لاحلال الاستقرار عبر كامل دول القارة.



■ محيوزي

تأجيل محاكمة أنيس رحmani إلى 15 فيفري

بينه وبين ضابط سامي في الجيش في قناة النهار. للإشارة كانت محكمة بشر مراد رئيس قد نظرت في هذه القضية بتاريخ 15 نوفمبر 2019، بحكم 5 سنوات حبسه الفارط، بحكم 5 سنوات حبسه نافذاً وغرامة مالية بـ 100 ألف دينار جزائري في حق المتهم. ■ محيوزي

كان متّبعاً بتهمتي سوء استغلال الوظيفة واهانة صحي

الحكم بالبراءة لمحمد جميسي

القضية الأسبوع الفارط أمس أقصى العقوبات في حق محمد جميسي. للإشارة فإن المحكمة الابتدائية بسيدي محمد كانت قد أصدرت شهر سبتمبر الفارط حكماً يقضي بـ 5 سنوات تأدية واهانة صحي في إدانة الأمين العام السابق لحزب جبهة التحرير الوطني محمد جميسي بعقوبة عامين حبس منها سنة واحدة نافذة. ■ محيوزي

في إطار المقترنات المقدمة من قبل الأحزاب السياسية

لجنة صياغة قانون الانتخابات تلقت لحد الآن 35 اقتراح

• صاش: تعديل قانون الانتخابات سيعزز الشفافية ويحارب المال الفاسد

قانون الانتخابات". وأوضحت عضو لجنة صياغة قانون الانتخابات أن "هذه اللجنة أعادت النظر في القوانين المختلفة التي كانت موجودة من قبل من أجل محاولة تحسين هذه الأفكار من خلال تدعيم أخلاقة الفعل السياسي وتدعيم أيضاً الفعل الديمقراطي وتعزيز الشفافية في أحكام هذا القانون وهو حالياً في حالة النقاش والإثراء". كما أكدت الدكتورة صاش جازية أن سعي تقدمت بها بعض الجمعيات وبعض فواعل المجتمع المدني في منه السهر على نزاهة العملية الانتخابية وتصحيح النقائص التي لوحظت خلال الممارسات السابقة، وأن "هذه التعديلات جاءت من أجل تعزيز التغييرات التي اقترحها اللجنة بطلب من دستور 2020، الذي جاء لتدعيم الحقوق والحريات الأساسية وأخلقت الحياة السياسية ومكافحة الفساد وبالتالي كان من الضروري إعادة النظر في مجموعة من القوانين ومن بينها

أوضح عضو لجنة صياغة قانون الانتخابات الجديد وأستاذة القانون بجامعة سطيف الدكتور صاش جازية أن اللجنة تلقت لحد الآن 35 اقتراح في إطار المقترنات المقدمة من قبل الأحزاب السياسية. وقالت صاش جازية لدى نزولها ضيفاً على برنامج "ضيف الصباح" على قناة الجزائر الأولى أمس، إن "هذه المقترنات التي تقدمت بها بعض الجمعيات وبعض فواعل المجتمع المدني في منه السهر على نزاهة العملية الانتخابية وتصحيح النقائص التي لوحظت خلال الممارسات السابقة، وأن "هذه التعديلات جاءت من أجل تعزيز التغييرات التي اقترحها اللجنة بطلب من دستور 2020، الذي جاء لتدعيم الحقوق والحريات الأساسية وأخلقت الحياة السياسية ومكافحة الفساد وبالتالي كان من الضروري إعادة النظر في مجموعة من القوانين ومن بينها

والناشرة. كما تمت دعوة المفوضية إلى العمل عن كثب مع المجموعات الاقتصادية الأقليمية / الولايات الأقليمية والدول الاعضاء، لإجراء تمرين لمركز القيدة القارية قبل نهاية عام 2021، للتدريب والاختبار طرائق عمليات صنع القرار المناسبة ما بين الاتحاد الإفريقي وهذه المجموعات من أجل توظيف القوة الإفريقية الجاهزة في إجراء وإدارة عمليات دعم السلام في القارة. وأشارت اللجنة الفنية المتخصصة إلى أنها ستقدم إعلانها هذا أمام الدورة العادية الثامنة والثلاثين للاتحاد الإفريقي بشأن شامل لعمليات دعم السلام كل عشر (10) سنوات للتأكد من التقدم المحرز في لحالته إلى الدورة العادية الرابعة والثلاثين لمؤتمر الاتحاد، المقرر تنفيذها كذلك لتسهيل مواعيدها نحو 6 و 7 فبراير الجاري.

معالجة حالات الصراع الجديدة

الإفريقية الجاهزة، والانتهاء من مناقشة التفاهم بين الاتحاد الإفريقي والمجموعات الاقتصادية الأقليمية / الولايات الأقليمية بشأن توظيف القوة الإفريقية الجاهزة وكذلك موافمة التخطيط متعدد الأبعاد وعمليات الادارة والهيكل لعمليات دعم السلام التابعة للاتحاد الإفريقي. وفي نفس الإطار دعت المفوضية إلى العمل عن كثب مع المجموعات الاقتصادية الأقليمية والدول الاعضاء لضمان مراجعة وتطوير السياسات ذات الصلة ووثائق التوجيه التشغيلي لضمان التنفيذ الفعال لعقيدة الاتحاد الإفريقي بشأن عمليات دعم السلام. ويشمل ذلك مراجعة مفهوم القوة

■ محيوزي

وأوضحت اللجنة، إن دورتها الثالثة، تناولت مناقشة واعتماد عقيدة الاتحاد الإفريقي لعمليات دعم السلام في القارة الأفريقية، ضمن استراتيجية الاتحاد لإسكات البنادق في القارة السمراء، ومن المقرر أن تحيل اللجنة الفنية المتخصصة للدفاع والسلامة والأمن، إعلان اجتماعها الاستثنائي الثالث، على الدورة العادية الثامنة والثلاثين (38) للمجلس التنفيذي للاتحاد الإفريقي لإحالته إلى الدورة العادية الرابعة والثلاثين (34) لمؤتمر الاتحاد، المقرر عقدها يومي 6 و 7 فبراير الجاري. وجاء في نص البيان الذي جاء في ختام

بعد الثاني الذي تطلبه الجزائر

وصول 50 ألف جرعة من لقاح أسترا - زينيكا

ولاية البليدة التي استلمت يوم الجمعة الفارط على مستوى مطار بوفاريك العسكري (البليدة)، والمتمثلة في 50,000 جرعة من اللقاح الروسي سبوتنيك V. يذكر أن حملة التلقيح التي من المفترض أن تتم طيلة سنة 2021 قد انطلقت رمزاً السبت الماضي من

وصلت، أمس لمطار هواري بومدين الدولي، (الجزائر العاصمة) 50,000 جرعة من لقاح أسترا-زينيكا وهي أول شحنة من اللقاح الأنجلو-سوبيدي الذي يعد اللقاح الثاني الذي تطلبه البلاد في إطار استراتيجية الرامية إلى مكافحة وباء كوفيد-19. وتضاف هذه

تسليم شهادات التخصص للمكتتبين في مارس المقبل .. بلعربي:

توزيع 130 ألف سكن "عدل" هذه السنة

• إدخال تغييرات على السكّنات سترسل صاحبها لمتابعتها قضائية

أكد المدير العام لوكالة الوطنية تحسين السكن وتطويره عدل محمد طارق بلعربي أنه سيتم توزيع 130 ألف وحدة سكنية خلال السنة الجارия على أن يتم تسليم شهادات التخصص للمكتتبين الذين اختاروا موقع سكّناتهم عام 2019 شهر مارس القادم، مؤكداً أن كل مكتتب دفع الشطر الأول وسيستجيب لجميع الشروط سيحصل على سكنه. ومن جهة أخرى كشف بلعربي أن وكالة عدل شرعت في 2020 في إنجاز 130 ألف وحدة سكنية وهو نفس الرقم الذي نظم توزيعه خلال هذه السنة الجارия. " وعن إقدام بعض المستفيدين على إدخال تغييرات على سكّناتهم سواء من الداخل أو الخارج، أكد بلعربي أن هذه الاعمال مرفوضة وستعرض صاحبها لمتابعتها قضائية، مضيفاً أن وكالة عدل تعقدت مع شركات صغيرة ومتعددة لتسخير هذه الأحياء. ■ كريم. ي

العامة لأعضاء هيئة التنسيق بالمجلس. وعقب ذلك، اطلع مكتب المجلس على تقرير لجنة الشؤون القانونية والإدارية والحربيات حول إثباتات عضوية نائبين جديدين وكذا تقرير آخر لذات اللجنة يتعلق بتصریح نائب جديد بخصوص حالات التنازع مع العهد البرلمانية. ودرس المكتب الاجراءات المتعلقة بإعداد النظام الداخلي للمجلس الشعبي الوطني على ضوء الاحكام الجديدة للدستور، حيث قرر تكليف لجنة الشؤون القانونية والإدارية والحربيات بإعداد مشروع مع التوصية بضرورة موافلة التشاور والأخذ بعين الاعتبار التوجهات

عبر رئيس المجلس الشعبي الوطني سليمان شنين عن ارتياحه بدخول الجزائري مرحلة التلقيح ضد وباء كورونا (كوفيد-19)، حسب ما أفاد به بيان للمجلس. وثمن شنين خلال اجتماع عقده المجلس أمس في هذا الإطار التزام الحكومة بالمواعيد المحددة من الظروf العالمية الصعبة. كما درس المكتب الاجراءات المتعلقة بإعداد النظام الداخلي للمجلس الشعبي الوطني على ضوء الاحكام الجديدة للدستور، حيث قرر تكليف لجنة الشؤون القانونية والإدارية والحربيات بإعداد مشروع مع التوصية بضرورة موافلة التشاور والأخذ بعين الاعتبار التوجهات

عبر رئيس المجلس الشعبي الوطني سليمان شنين عن ارتياحه بدخول الجزائري مرحلة التلقيح ضد وباء كورونا (كوفيد-19)، حسب ما أفاد به بيان للمجلس. وثمن شنين خلال اجتماع عقده المجلس أمس في هذا الإطار التزام الحكومة بالمواعيد المحددة من الظروf العالمية الصعبة. كما درس المكتب الاجراءات المتعلقة بإعداد النظام الداخلي للمجلس الشعبي الوطني على ضوء الاحكام الجديدة للدستور، حيث قرر تكليف لجنة الشؤون القانونية والإدارية والحربيات بإعداد مشروع مع التوصية بضرورة موافلة التشاور والأخذ بعين الاعتبار التوجهات

تنتظر موافقة الرئيس لنشرها إعداد 6 تقارير حول الوضع الاقتصادي والاجتماعي للبلاد

مضيقاً أن الدستور الجديد فصل نهائياً بين الحكومة والمجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي مع البقاء على الاستشارة لصالح الحكومة. ومن حيث المهم... يضيف تير... أصبح يتولى وظائف عديدة كالإصلاح الاقتصادي والاستشراف وهي المهام التي وافق عليها الرئيس دون أي اعتراض ووقع المرسوم الرئاسي في 06 جانفي الماضي، مشيراً إلى تدخل الكناس لم يعد يقتصر على التشاور والحوار بل أصبح يتدخل في حل النزاعات الاجتماعية والاضرابات ك المجالس الحكومية التابعة لمنظمة العمل الدولية، حيث سيكون المجلس فضاءً للتشاور بين المتخاصمين والحكومة لن تصبح في مواجهة مباشرة مع المجتمعين أو الشارع.

وعن دور المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي في مرافقته مخطط الانعاش الاقتصادي والاجتماعي، أكد تير أن المجلس بدأ في العمل قبل تاريخ انعقاد ندوة أوت الماضي، ضمن لجنة تقدير آثار جائحة كورونا حيث يتم حالياً إجراء تحقيق وطني اجتماعي بالتنسيق مع البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة (بنود) يشمل 1500 عائلة و 1500 مؤسسة إضافة إلى تحقيق آخر للمجلس تم جمع فيه المعلومات من 30 ألف استبيان تم توزيعها، مؤكداً أن التحقيقات التي باشرها المجلس جد مهمة في ظل عدم وجود بيانات حقيقة للاقتصاد الوطني وفي ظل منظومة إحصائية مهترئة.

■ عاصم ب.

ب شأن طعون جبهة البوليساريو

توقع صدور قرار المحكمة الأوروبية نهاية جوان المقبل

لتشمل الصحراء الغربية، عكس ما أقرته محكمة العدل الأوروبية. وأبرز أبي بشرياباً أن الاتحاد الأوروبي والملكة المغربية، قاما بتوقيع اتفاقيات شملت الصحراء الغربية، عكس ما أقرته محكمة العدل الأوروبية، وبالتالي "فإن جبهة البوليساريو أودعت طعوناً خاصة ضد اتفاقية التبادل التجاري الحر واتفاقيات الصيد، وكانت هذه مرحلة من مراحل الإجراءات التي تم القيام بها".

ومن المتوقع أن تصدر محكمة العدل الأوروبية قرارها بخصوص الطعون التي تقدمت بها جبهة البوليساريو، نهاية شهر يونيو أو بداية شهر يوليو المقبل، حسب ما ذكره أبي بشرياباً البشير، الذي أرجع السبب الذي قد يؤخر اتخاذ القرار إلى "الجائحة والإجراءات المرتبطة بالковيد".

وعبر مثل جبهة البوليساريو عن تفاؤله بشأن مآل القرار المرتقب صدوره قائلاً "نحن في خطوة أكثر تقدماً مقارنة بما كان عليه، كون الاتفاقين الجديدين الذي قدمت جبهة البوليساريو بشأنهما طعوناً، وبترجمة الجلسة العلنية إشارة إيجابية"، مواصلاً "بالإضافة للحق المتمكن للشعب الصحراوي من ناحية القانون الدولي والأفريقي غير القابل للنقاش، فجميع الأساليب تجعلنا متفائلين بأن القضاء الأوروبي سوف ينتصر مرة أخرى للشعب الصحراوي ولحقوقه".

■ محيوزي.

في ظل الظرف الراهن التي فرضها فيروس كورونا الوكالات السياحية مدعوة إلى عدم تسويق برامج العمرة



الراهنة التي فرضها فيروس كورونا. وحسب بيان صادر عن الديوان فقد تم رصد قيام بعض الوكالات للترويج لبرامج العمرة خارج الأطر البرامج والإعلانات الوهمية.

■ ق.و
والأسفار المرخص لها تنظيم رحلات العمرة، إلى الالتزام التام ببنود دفتر الشروط وعدم تسويق برامج العمرة في ظل الظروف

دعا الديوان الوطني للحج والعمرة.

أمس، جميع وكالات السياحة

عن إعادة جدولة ديون المؤسسة على المدى البعيد وهذا في إطار خطة إعادة بعث النشاط التي اعتمدتها السلطات العمومية، معرباً عن التزامه بإلغاء قرار البطالة التقنية المتعدد شهر نوفمبر الفارط. وأكد مصطفى شاوي بالقول "انا اتفهم مخاوف العمال كما تعهدت خلال حفل تنصيبه بإلغاء هذا القرار لطمأنتهم والسماح لهم باستئناف عملهم". يذكر أن المؤسسة السابقة التي اعتبروها المسؤولة عن هذه الوضعة بالإضافة إلى اعتماد خطوة لإعادة بعث نشاط المؤسسة. وتم يوم الثلاثاء 02 مارس تاريحاً للصناعات الكهرومزنلية تم منذ بضعة سنوات بظروف مادية صعبة اقتضت اعتماد العديد من خطط إعادة بعث النشاط.

■ محيوزي.

قرر أمس عمال المؤسسة الوطنية للصناعات الكهرومزنلية "أنيام" خلال جمعيتهما العامة المنعقدة أمس استئناف عملهم فور إلغاء قرار البطالة التقنية المتعدد شهر نوفمبر الفارط، حسبما علم لدى مصادر من الفرع النقابي للمؤسسة. وخلال الاجتماع الذي جرى على مستوى مركب واد عيسى بحضور الرئيس المدير العام الجديد للمؤسسة، مصطفى شاوي، قرر العمال استئناف نشاطهم بشروط الغاء هذا القرار التي اتخذته администраة السابقة للمؤسسة، حسبما أكد ممثل الفرع النقابي للعمال، مولود ولد الحاج. وتم كذلك خلال نفس الاجتماع تعين ممثلين

عرضة للضغط أو لصعوبة في التوريد والاستخدام غير العقلاني للوافدين أو المواطنين. وبالتالي، فقد تقرر، حسب السيد طواهرية، إنشاء المرصد لمعالجة كل هذه الأسباب في إطار الاستراتيجية التي وضعتها وزارة الصناعة الصيدلانية بالتعاون مع جميع الأطراف المعنية، وهي الوكالة الوطنية للمنتجات الصيدلانية والمنتجين والموزعين والنقاولات والفيديراليات والجمعيات والتنسيقات (أطباء وصيادلة). من جهة، أكد المدير العام للوكالة الوطنية للدواء، كمال منصوري، في نهاية عام 2020، أن توفر الأدوية التي تعرف ندرة في السوق الجزائري سيشهد "تحسيناً ملحوظاً" مع نهاية شهر يناير 2021.

كما اعترف السيد منصوري بأن سوق الأدوية المحلي قد شهد انقطاعاً فيما يقارب 100 دواء في الأشهر الأخيرة، موضحاً أن إنشاء مرصد يسر على توافر المنتجات الصيدلانية سيساهم في حل مشكلة الانقطاع.

■ محيوزي.

كشف رئيس نقابة الصيادلة عبد الكريم طواهرية أنه سيتم اليوم إطلاق المرصد الوطني لمراقبة وفيرة المنتجات الصيدلانية الذي يتوفر على منصة رقمية تسمح بمتابعة المنتجات التي تعرف ندرة على مستوى المخازن أو يكثر الطلب عليها. متابعة حالة قائمة الأدوية غير المتوفرة في المخازن أو شهد ندرة غير منصة رقمية تجمع فيها المعلومات بصفة دورية من طرف الجهات المعنية (منتجين ومستوردين وموزعين وصيادلة القطاع الخاص والمستشفيات) علاوة على اقتراح الحلول والإجراءات المناسبة لضمان توفر المنتجات بصفة مستدامه خاصة الأدوية الأساسية في إطار الاستراتيجية المنفذة من طرف وزارة الصناعة الصيدلانية.

وأضاف السيد طواهرية أن هذه الاستراتيجية تهدف إلى الوقاية من انعدام الأدوية في المخازن وصعوبات التموين مع السهر على التحكم في مسار

ما بين 16 و26 جانفي المنقضي بباتنة جرد 22 ألف طائر مهاجر في المناطق الرطبة

أسفرت عملية الجرد الشتوى للطيور المهاجرة التي امتدت من 16 إلى غاية 26 جانفي المنقضي عبر 22 منطقة رطبة من إجمالي الـ 100 منطقة رطبة بولاية باتنة عن جرد 22 ألف طائر، حسبما أكدته رئيس مكتب الأصناف المحمية والصيد والنشاطات الصيدية بمحافظة الغابات محليا، رضوان عبد النبي. وأضاف نفس المصدر أن هذه السنة شهدت زيادة في عدد الطيور المهاجرة التي تم رصدها بالولاية بحوالي 5 آلاف طائر، مقارنة بالسنة المنصرمة التي بلغ فيها عدد الطيور المهاجرة التي ححطت بمختلف المناطق الرطبة بباتنة 17 ألف طائر. وتمثلت أنواع هذه الطيور وفق المحدث بالدرجة الأولى في بط شهريمان وأبو طوبولة ثم البط أبو جرف وأصناف أخرى بعد أقل مثل النحام الوردي.

ومما لفت انتباه المشاركين في عملية الجرد الشتوى لسنة 2021 من جامعيين مختصين ومصورين وكذا إطارات وأعوان الغابات حسب عبد النبي، هو بروز المنطقة الرطبة الطبيعية شط قدain الواقعه شمال غرب مدينة باتنة واحتراظها بكثيّه هامة من المياه رغم قلة التساقط على عكس العديد من المناطق الرطبة الأخرى التي مسها الجفاف.

وشهد هذا المسطح المائي الطبيعي وفق المصدر استقطاب أكبر عدد من الطيور المهاجرة التي ححطت بالولاية حيث قدر بـ 20 ألف طائر مقابل 7 آلاف طائر في سنة 2020 كما رصد على ضفافها أيضا وجود عدد كبير من الخواضات (وهي أنواع من الطيور تقتات على القشريات والديدان والحشرات) مثل دريجة ألبية ودرية صغيرة.

وأكّد هذا التواجد النوعي للطيور المهاجرة وفق الملاحظين يردد المتحدث مرة أخرى على أهمية النوع البيولوجي الذي يزخر به شط قدain والذي مكنه من البروز والتميز خلال فترة الجرد الشتوى لسنة 2021. ولم يخف عبد النبي أن إدارة الغابات محليا وثقت في فترتي الصيف والشتاء بهذه المنطقة الرطبة لوجود طائر أبو منجل اللامع وكذا البط البري الرخامي ذي الأهمية العالمية الكبرى وهو طائران كان يعتقد قبل اليوم أنهما مهاجران كما ناشدت المختصين الجامعيين لإجراء بحوث علمية في هذا المجال بعد أن تم تسجيل مبارتين من جامعة باتنة 2 الأولى خاصة ببحث دكتراه حول النحام الوردي بقدain والثانية حول معابر تصنيفها وفق اتفاقية رامسار. وتميزت عملية الجرد الشتوى للطيور المهاجرة بباتنة هذه السنة وفق المصدر باكتشاف منطقة رطبة اصطناعية عبارة عن حاجز مائي ببلدية سقانة تابع لأحد الفلاحين ورصدت به عدة أصناف من الطيور منها التورس أصفر الساق الذي ساهمت حراسة المكان في توادجه.

■ لميني

تحت شعار "من أجل شتاء دافئ وآمن" الحماية المدنية تحسين مخاطر الغاز بوهران

برمحت أول أمس في إطار برنامج النشاط المسطر من طرف المديرية العامة للحماية المدنية حول التوعية والتحسيس من خطر الاختناق بغاز أحادي أكسيد الكربون CO الناجم عن الاستعمال السيئ والغير سليم لمعدات التدفئة وبالتنسيق مع مصالح أمن ولاية وهران مديرية التجارة، الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز سسونغاز" زيارة ميدانية تحسيسية على مستوى بعض الأحياء ببلدية عين الترك بالتنسيق مع السلطات المحلية.

تم من خلالها تقديم شروحات ونصائح بهدف اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة من أجل تفادى خطر حوادث الاختناق.

وفي الأخير ذكرت الحماية المدنية المواطنين ودعهم إلى ضرورة التقيد بالإجراءات الوقائية من خلال الحرص على ترك منفذ للتهوية مع فحص ومراقبة مختلف معدات التدفئة المستعملة. وتنظيف قنوات ومدائن صرف الغازات المحترقة لتفادي خطر الموت بهذه الأجهزة التي أصبحت تقتل العشرات خلال اليوم.

■ متال

لتحسين الظروف المعيشية وتسهيل تنقل الأشخاص والبضائع إطلاق واستلام عدة مشاريع عبر مختلف ولايات الوطن

شهد قطاع الأشغال العمومية خلال العام الماضي 2020 إعادة بعث عدة مشاريع ذات أبعاد وطنية ومحليّة "هامّة" واستلام آخرى عبر مختلف مناطق الوطن، بهدف تحسين ظروف معيشة المواطنين وتوفير البنية التحتية الضرورية لتسهيل تنقل الأشخاص والبضائع، حسبما أكدته حصيلة اعدتها وزارة الأشغال العمومية.



رقم 66 الرابط بين الحشم وزلامطة على مسافة 10كلم، بولاية المسيلة، اضافة الى اطلاق مشروع تعديل منعرج خطير بين منطقتي العش والمجاز على الطريق الوطني رقم 45 باتجاه المسيلة وبخصوص برنامج أمن الحدود البرية، تم تسليم 39 كم من الطرق والطرق السريعة، وتسليم طرق ممتدة على 2.127 كلم من الطرق عبر ولايتي بشار وتدشين مسافة 130.6كم بكافة أشغالها، وتدمشين الطريق الرابط بين مستغانم والطريق السمار شرق - غرب على امتداد 29 كم، وتدمشين جسر الحمدانية على الطريق الوطني رقم 1 بولاية المدية. الى جانب ذلك تم وضع حيز الخدمة الطريق المدخل الذي يربط مدينة شرشال بالطريق السمار تبيازة الجزائر على مسافة 3 كم، بولاية تبيازة والطريق الشعاعي لواط أوشایع والمنشأة الفنية الممتدة على مسافة 200.1م بولاية الجزرية والجزائر على مسافة 3 كم، وإعطاء إشارة انطلاق أشغال مشروع المنشأة الفنية التي تربط ضفتى واد الحميم بين بلديتي برج البحري وبرج الكيفان بطول 808 م بولاية الجزائر. وعرفت نفس السنة تسليم 08 منشآت فنية لحركة المرور، منها ستة (06) على الطرق الوطنية والولائية واثنتان (02) على طرق الولائية. وفي إطار فك العزلة نالت مناطق الظل الحظ الأوفر من نشاطات سنة 2020 والتي شملت العديد من مناطق الوطن، على غرار ولاية أدرار، التي عرفت تسليم 35 كلم من الطرق ومسعمر وبرج البرنامج الحالي وتجميد المشاريع التي لم يبدأ تنفيذها بعد وفقا للتعليمية رقم 6257 بتاريخ 18 نوفمبر 2020.

وفي مجال إطلاق الحملة الوطنية لصيانة الطرق 2020، تم تسجيل عمليتين (02)، تتعلّق بفتح 130 كلم من الطرق الوطنية في حالة تدهور متقدمة عبر خمسة ولايات في الجنوب وهي: أدرار وسكرة وورقلة والوادي ويشار بمبلغ إجمالي قدره 03 مليارات دج، وضبطت الإشارات عبر الطرق الوطنية (وضع

وفقا لنفس الحصيلة، تمكن القطاع في إطار تطوير البنية التحتية للطرق والطرق السريعة وحملة شبكة الطرق من تسليم 55 كم من الطرق والطرق السريعة، وتسليم 1.627 كلم من الطرق عبر ولايتي بشار وتدشين 130.6كم بكافة أشغالها، وتدمشين الطريق الرابط بين مستغانم والطريق السمار شرق - غرب على امتداد 29 كم، وتدمشين جسر الحمدانية على الطريق الوطني رقم 1 بولاية المدية. الى جانب ذلك تم وضع حيز الخدمة الطريق المدخل الذي يربط مدينة شرشال بالطريق السمار تبيازة الجزائر على مسافة 3 كم، وإعطاء إشارة انطلاق أشغال مشروع المنشأة الفنية التي تربط ضفتى واد الحميم بين بلديتي برج البحري وبرج الكيفان بطول 808 م بولاية الجزائر. وعرفت نفس السنة تسليم 08 منشآت فنية لحركة المرور، منها ستة (06) على الطرق الوطنية والولائية واثنتان (02) على طرق الولائية. وفي إطار فك العزلة نالت مناطق الظل الحظ الأوفر من نشاطات سنة 2020 والتي شملت العديد من مناطق الوطن، على غرار ولاية أدرار، التي عرفت تسليم 35 كلم من الطرق ومسعمر وبرج البرنامج الحالي وتجميد المشاريع التي لم يبدأ تنفيذها بعد وفقا للتعليمية رقم 6257 بتاريخ 18 نوفمبر 2020.

وفي مجال إطلاق الحملة الوطنية لصيانة الطرق 2020، تم تسجيل عمليتين (02)، تتعلّق بفتح 130 كلم من الطرق الوطنية في حالة تدهور متقدمة عبر خمسة ولايات في الجنوب وهي: أدرار وسكرة وورقلة والوادي ويشار بمبلغ إجمالي قدره 03 مليارات دج، وضبطت الإشارات عبر الطرق الوطنية (وضع

وتفعيل الملاحة الدولية من شبكة الطرق، تمت عصرنة مقطع من الطريق الوطني رقم 06، الممتد على طول 190 كلم، بولاية أدرار، وإطلاق مشروع تدعيم الطريق الوطني رقم 40 على مسافة 30.3 كلم، وتدمشين مشروع صيانة الطريق الولائي

■ نوال.ل



بعد ما تحولت مواعيد
العلاج الاشعاعي إلى كوشمار
لمرضى السرطان

تطبيق "فالي"
لأرضية الرقمية
لتنظيم مواعيد
العلاج بالأشعة

+دعوة لإعادة تفعيل الصندوق الوطني لمكافحة السرطان
أضحت العديد من مراكز مكافحة السرطان في ولايات شمال
البلاد ذات الكثافة السكانية العالية سيماركيزي البليدة وبيار
وماري كوري بالجزائر العاصمة خلال السنوات الأخيرة غير
قادرة على الاستجابة لطلبات المرضى في مجال الحصول على
مواعيد العلاج حسب المقاييس المعول بها.

واعتبر المكلف بمتابعة المخطط الوطني لمكافحة السرطان "إلغاء الصندوق الوطني لمكافحة هذا الداء في قانون المالية لسنة 2021 مقدرة كبيرة للمرضى" خاصة وأن أموال هذا الصندوق، كما قال، كانت من المقرر أن تتفقها الوزارة في اقتطاع أجهزة مامografيا للكشف المبكر عن سرطان الثدي الذي يتصدر قائمة أنواع السرطان بالجزائر مع تعزيز التكوين وتمويل الوقاية والبحث العلمي. وقال البروفيسور زيتوني بأن استرجاع الخزينة العمومية لأموال هذا الصندوق راجع بالدرجة الأولى إلى "البيروقراطية" التي حالت -حسبه- دون استغلال العديد من فصوله حيث "لم يتجاوز استعماله نسبة 1 بالمائة في الوقت الذي قدمته فيه جنة الإشراف، على المخطط طرق الاستقلال الأمثل لأموال هذا الحساب حتى لا تعاد إلى الخزينة العمومية"، كما أضاف. ودعا ذات الأخصائي إلى "عدم تخفيف البقيطة في مثل هذه الظروف الصحية الصعبة" خاصة وأن السرطان يزحف بسرعة سنية، متوقعاً استناداً إلى السجل الوطني لهذا الداء والوضعية الوبائية وعوامل الأصابة كشيخوخة السكان والبيئة وتغيير نمط المعيشة - زيادة في عدد حالات الأصابة والوفيات بنسبة 20 بالمائة خلال السنوات المقبلة. ورغم هذه الظروف الصحية الصعبة، قال ذات الخبر أن جنة الإشراف على المخطط توافق عملها سبكل مسؤولية" بعد أن حرصت على تطبيق معيظ المحاور المخطط في الميدان مع تسجيل "عراقيل و تقائقش" دعا إلى استدراكتها في المخطط المقبل، مذكراً - على سبيل المثال - بـ"الاطلاق الفعلي لمرافق التشخيص المبكر لسرطان الثدي وتحسين العلاج بالأشعة". وبخصوص إنشاء لجة خاصة على مستوى وزارة الصحة للتكلف بمرض السرطان، وصف البروفيسور زيتوني إنشاء مثل هذه اللجان "هدرا للجهود والوقت والأموال وقرارا غير صائب"، داعيا إلى التعجيل في إطلاق مخطط ثان يرتكز على "استراتيجية واضحة". وذكر ذات الخبر بأنه كان من التوقع أن يقدم التقرير النهائي للمخطط الحالي إلى رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، في ماي 2020 ولكن تنشي فيروس كورونا وتجهيز كل مجهودات السلطات العمومية للتتكلف بهذه الجائحة التي عصفت بالعالم بأسره "حال دون ذلك". وفيما يتعلق بمحفوظ المخطط ذاته والذي يتضمن 8 محاور رئيسية، قال المكلف بتقييمه ومتابعته أنه "تم تطبيق معظمها في الميدان وكانت إيجابية للغاية حيث ساهمت في تحسين علاج المرضى وتعيممه"، معبراً عن أمله في أن يساهم المخطط الثاني 2020 / 2024 المعلن عنه من طرف وزارة الصحة في الاستجابة أكثر لاحتياجات هذه الفئة من المرضى.

مكافحة السرطان بعنابة سمرحلة جديدة في مجال الكشف والتشخيص الدقيق والعلاج لعدد من أنواع السرطانات كالأورام السرطانية التي تمس الرأس وسرطان الجلد والسرطانات التي تمس الأعضاء ذات الأنسجة الرخوية، كما أوضحت الطاقم الطبي الذي يشرف على تأطير المركز. ويرتقب في هذا الإطار الاستفادة مستقبلاً من التجربة الكبدية لعلاج السرطان وذلك في إطار اتفاقية تعاون مبرمة بين مركز مكافحة السرطان بعنابة ومركز سأوتاوا بكندا للتحكم في الأنظمة المبتكرة لعلاج مثل هذه الأنواع من السرطانات.

تحسين التكفل بهذه الفئة، استحدث المعهد الوطني للصحة العمومية سنة 2017 سجلا خاصا بسرطان الأطفال، على غرار ما قام به بالنسبة لسجل الكبار الذي تم انشائه سنة 2014 .

وقد أثبتت دراسة أعدها ذات المعهد في 2018 أن نسبة 23 بالمائة من الأطفال المصابين بهذا الداء القاطنين بمناطق الشرق و4 بالمائة من القاطنان بمناطق الغرب يتبعون علاجهم بالوسط مما يدل على نقص المرافق التي تتکفل بهذا النوع من السرطان. كما تظهر أنواع سرطان المنتشرة لدى الأطفال -حسب المختصين- بصفة مفاجئة وتتطور بسرعة مما يستدعي التكفل بها في أقرب وقت. كما أن معظمها قابل للعلاج في حالة التكفل بها مبكرا حسنا، الأخذ بعين الاعتبار

تدعم مركز مكافحة السرطان بعنابة بتجهيزات مبتكرة و في ذات السياق و في إطار تحسين التكفل بمرضى السرطان تدعم مركز مكافحة السرطان بعنابة خلال سنة 2020 بتجهيزات ومعدات طبية بمتكنولوجيات مبتكرة تم استلامها في إطار برنامج تجهيز نوعي يرمي إلى الارتقاء به ليتحول إلى مركز مرجعي في مجال التكفل النوعي بمرضى السرطان وتوفير المراقبة التفتية الضرورية للعديد من المراكز الأخرى المجاورة، كما أوضحت إطارات المركز، وحسب المسؤول عن قسم الفيزياء الطبية بمركز مكافحة السرطان بعنابة عبد السلام بريهمات سوافت الدولة مبلغًا يزيد عن ستة ملايين أورو لعملية تجهيز نوعية مكنت المركز من اقتداء معدات طبية ذات دقة عالية في مجال العلاج بالأشعة والتكفل بأكثر أنواع السرطان انتشاراً بالجهاز على غرار سرطان الثدي والبروستات والقولون والأنف والأذن والحنجرة وغيرهم". كما تضمنت التجهيزات المستلمة ملحقات تصوير رقمية ذات دقة عالية تمكن من ضبط الجرعات وتقليل حرص العلاج بالأشعة بالإضافة إلى ملحقات طبية رقمية تمكن من علاج سرطان الجلد وبعض أورام سرطان الرأس علاوة على سرطان عنق الرحم، كما أردف ذات المختص في الفيزياء الطبية.

أنظمة رقمية... للتسيير الإلكتروني ملفات المرضى

وقد شملت التجهيزات الطبية المستلمة أنظمة وتطبيقات رقمية تمكن من التسخير الإلكتروني لملفات المرضي قصد التحكم في الجانب التسييري لخدمات العلاج ومتابعة تطور الحالة الصحية للمرضى بصفة آنية تمكن من تقليل التكاليف التي يمكن تفاديها بفضل التسخير العقلاني والمعصرى لملفات المرضى. وبفضل هذه التجهيزات النوعية والمبتكرة يدخل مركز

فحسب جمعيات السرطان المنتشرة عبر الوطن، فإن معدل الوفيات بين المصابين بالسرطان بلغ 20 ألف حالة سنويًا، جميعهم حرموا من العلاج بالأشعة حيث انتقلوا إلى جوار ربهم ومواعيده علاجهم لم تحن بعد، غير أن نار الحسرة في نفوس ذويهم يزداد سعيرها على فقidiهم عند الاتصال بهم من مركز مكافحة السرطان من أجل خصوص المريض لجلسات العلاج بالأشعة وفقاً للموعد المحدد مسبقاً. كل هذا دفع بوزارة الصحة إلى إعداد أرضية رقمية لوضع تنظيم جديد يضمن توزيعاً عادلاً للمرضى بين الولايات وتوجيه المصابين الذي تقل عن 50% من تأهيلهم من قبل المعاشر والآلات القديمة

هذا نتائج ترجمة من بحث المنشورة في المجلد المنشورة من مقر سنهامه. وبقى هذا التنظيم الخاص بمواعيد العلاج بالأشعة بعض الولايات - حسب ما أشار إليه خبراء - من بين سالات الاتصالات" التي تم تسجيلها في المخطط الوطني لمكافحة السرطان 2015 / 2019 ومن بين نقاط الضغف المسجلة في التكفل بالمصابين بالسرطان عبر الوطن.

أكمل نائب مدير بالمديرية العامة للهيئات الصحية بوزارة الصحة الدكتورة لأمراض ياسف أنه سيتم التطبيق الفعلي للأرضية الرقمية المتعلقة بتخطيم مواعيد العلاج بالأشعة للمصابين بالسرطان عبر القطر بداية من فيفري الجاري وأوضحت ذات المسؤولة، في عشية الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة السرطان الذي يصادف الرابع من فيفري لكل سنة، أن "التطبيق الفعلي للأرضية الرقمية المتعلقة بتخطيم وتحديد مواعيد العلاج بالأشعة للمصابين بهذا الداء سيساهم في استفادة جميع الفئات التي هي في حاجة إلى هذا النوع من العلاج عبر الوطن".

ومن ناحية التجهيزات الموجهة لهذا النوع من العلاج، أشارت الدكتورة ياسف إلى وجود 52 مسرعاً موزعة عبر التراب الوطني 42 منها تابعة للقطاع العمومي و10 للقطاع الخاص. أما فيما يتعلق بنوعية العلاج، أكدت ذات المسؤولة "تحسننا بشكل خلال السنوات الأخيرة"

حيث تم بفضل التكوين الواسع لجميع الاختصاصات فتح وحدات الكشف عن الداء والعلاج الكيميائي على مستوى كل مؤسسة استثنائية عمومية لتقويب الصحة من المواطن، فيما تبقى مسألة العلاج بالأشعة تتطلب على مستوى مراكز مكافحة السرطان القريبة من مقر سكن المريض.

ومن بين النقائص التي لازالت تسجل في مجال التكفل بالمصابين بالسرطان، أشارت ذات المسؤول الى تلك الخاصة بسرطان الأطفال التي تعمل الوزارة على استدراكها خلال السنوات القليلة القادمة. وقد

١٨ شهراً زكرياء حدوش يلتحق بشباب قسنطينة



التحق لاعب وسط الميدان زكرياء حدوش بصفوف شباب قسنطينة لمدة 18 شهرا، حسب ما أعلن عنه نادي القسنطيني على موقعه الرسمي.

وجاء انتقال حدوش إلى شباب قسطنطينية في صفقة حرجة بعد أن تقمصه من قبل وفترة قصيرة ألوان نادي الخليج السعودي (الدرجة الثانية) والذي دربه الموسم الفارط الجزائري خير الدين ماضوي. ومن المتوقع أن يتعاقد شباب قسطنطينية مع لاعب آخر بمناسبة "المير كاتو" الشتوي الاستثنائي الذي أقرته الاتحادية الجزائرية لكرة القدم والذي انطلق يوم 25 جانفي الجاري وينتهي هذا الأحد. هذا سالمير كاتو يخص الجزائريين الذين ينشطون في الخارج أو اللاجئين الأجانب، حسب القوانين المعمول بها والخاصة بعدد اللاجئين الأجانب في كل فريق. ويدعى حدوش مشواره مع جمعية الشلف. قبل أن ينتقل إلى وفاق سطيف صيف 2018، ليغادر بعد عام واحد صوب اتحاد العاصمة، ومنه إلى مولودية الجزائر، ثم إلى نادي الخليج الموسم الماضي، غير أن تجربته لم تتكل بالنجاح، بسبب فشله في التأقلم مع الأجواء السائدة في الدوري السعودي.

السوداني.
وكان شباب قسطنطينية -الذى ينتظر قدوم مدرب اتحاد العاصمة سابقاً ميلود حمدي- قد أنهى أمس السبت سلسلة المتأخرات السلبية بعد أن فاز داخل قواهده على نجم مقرة بنتيجـة 2-0، ضمن فعاليات الجولة الـ 11 من بطولة الرابطة الأولى. هذا الفوز سمح للصلصانافر بالارتفاع للمركز الـ 15 من الترتيب العام برصيد 10 نقاط بمعية اتحاد بسكرة.

منتخب الدانمارك يتوج باللقب للمرة الثانية تواليًا



توج منتخب الدانمارك بكرة اليد، للمرة الثانية على التوالي باللقب العالمي للعبة، بعد فوزه على نظيره السويدي بنتيجة 26-24، الشوط الأول (13-13) في المباراة النهائية لنسخة الـ 27 للمنافسة التي جمعت بينهما الأحد بالعاصمة المصرية، القاهرة. وكان الدانماركيون قد توجوا لأول مرة في تاريخهم باللقب في الدورة التي جرت في أثانيا والدانمارك، عام 2019 على حساب النرويج (31).

22).
اما منتخب السويد فقد فشل في تحقيق لقبه الخامس بعد تلك
المحصل عليها في دورات 1954، 1958، 1990 و 1999. وعادت
المরتبة الثالثة للمنتخب الإسباني الفائز على نظيره الفرنسي
بنتيجة 35-33 (الشوط الأول 16-13). وبعود منتخب الإسباني،
حامل اللقب الأوروبي، للمنصة الشرفية العالمية بعد تتويجه
الأخير في مونديال 2013 الذي جرى بإسبانيا.
اما فرنسا حاملة اللقب العالمي ست مرات، آخرها عام 2017 بفرنسا،
فقد غادرت المركبة الثالثة التي حصلت عليه في نسخة 2019.

A black and white portrait of Steve Jobs, co-founder of Apple, positioned on the left side of the frame. He has a shaved head and a beard. To his right is a large block of Arabic text arranged in five lines. The text reads from top to bottom: "خلال إشرافه على افتتاح مركز تكويني ببلعباس بلماضي يؤكد:" followed by the five-line quote.

رفض مدرب المنتخب

الوطني جمال بلماضي، ربط
بقائه على رأس الجهاز الفني
للمحاربين، بفوز رئيس
الاتحاد المحلي لكرة القدم،
خير الدين زطشي، بعهدة
ثانية. وسيعقد الاتحاد
الجزائري، في مارس المقبل،
جمعيته الانتخابية.

سیدر - ب

لاتحاد الكرة، وعلى المرشحين للرئاسة إقناع الجميع بمشروعهم".
وأضاف: "لا يهمني من سيكون الرئيس القادم، فانا أدرج المت Toboggan المنتخب، ومتطلبات التعامل مع أي مسؤول، ورغم أن الأمور تسير جيداً مع زطشي، إلا أنت لن تكون ورقة دعم في أي مرشح".

في إطار تدعيم صفوف التشكيلاة التحاد العاصمة يتعاقد مع نعيمي ولوصيف والبوركينابي حامد بيليم



أول الهجوم". وكان لوصيف، قد قال إنه فسخ عقده مع أنجيه خلال جانفي، بعد نزاع وصل إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم. من جانب آخر، أوضح النادي العاصمي أيضاً، أنه تعاقد مع المهاجم البوركينابي حامد بيليم لمدة عامين ونصف قادماً من فريق ساف سيراهيمو". لالإشارة يواصل أبناء سسسوطاره "سلسلة نتائجهما الإيجابية" بعد أن عاد خلال الموسمة الحاديدة عشرة من الرابطة الأولى من العودة بتعادل ثمين (١-١) من سفريدة اتحاد بليباس وهو ما وضعه عند المركز الخامس برصيد 18 نقطة.

فشل النادي التونسي في قيد اللاعب، يسبب أزمة الديون. ويغول اتحاد العاصمة على خدمات نعجي، لدعم الخط الأمامي، بالنظر إلى الخبرة الكبيرة التي يتمتع بها. بعد خوضه عدة تجارب، آخرها في صفوف جيل فيستي البرتغالي. كما كشفت الإدارة تعاقدها مع هيثم لوصيف من أنجيه الفرنسي وقال اتحاد العاصمة في صفحته الرسمية "هيثم لوصيف في اتحاد العاصمة لمدة عامين ونصف قادماً من أنجيه". وأشار اتحاد العاصمة بلاعنه الجديد، قائلاً للتذكير لوصيف متعدد المراكز سواء في الدفاع أو وسط الميدان

أعلنت إدارة اتحاد العاصمة عن تعاقدها مع لاعب نادي بارادو زكرياء نعجي، وهيثم لوصيف من أنجيه الفرنسي والمهاجم البوركينابي حامد بيليم في إطار تدعيم صفوف التشكيلة.

وقال النادي العاصمي في بيان عبر صفحته الرسمية على سفيسيبوك "تعلن إدارة اتحاد عن التوصل لاتفاق مع نادي بارادو لضم زكرياء نعجي، على شكل إعارة حتى نهاية الموسم، فور فتح فترة الانتقالات الشتوية في مارس المقبل. وكان نادي بارادو، قد قرر إعارة اللاعب إلى صفوف الأفريقي، حتى نهاية الموسم، قبل أن يقوم بقطع إعارته، بعد

بعضه يمتد إلى نهاية الموسم الجاري

عينت إدارة اتحاد بلياس التقني معر
بوعكاز مدرباً جديداً لفريقيها الأول لكرة
القدم، حسبما علم من هذا النادي الناشط في
الرابطة الأولى. ويخلف بوعكاز في منصبه
ليامين بوغرارة الذي كان قد غادر الاتحاد
بعد الجولة الأولى من البطولة احتجاجاً
على عدم تأهيل اللاعبين الجدد وعدهم
14. وخللت تشكيلة "المكرة" بدون مدرب
رئيسي منذ رحيل بوغرارة، أي طيلة عشر
جولات كاملة، ما كلف إدارتها غرامات مالية
متباينة وفق ما تنص عليه قوانين الاتحاد

الجزائري للعبة. وسيكون المدرب الجديد، الذي وقع على عقد يمتد إلى غاية نهاية الموسم الجاري، معززا في الطاقم الفني بالدولي الجزائري السابق حدو مولاي، كمساعد أول والهاشمي بحدة حمساعد ثانٍ، فيما أوكلت مهمة تدريب الحراس إلى كريم صاولة، وفق نفس المصدر. وعانياً بوعكاز، الذي يملك الجنسية السويسرية والمتحمّسة، إلا تأمين المسبت خالد استضافته لاتحاد الجزائر (1-1) برسم الجولة 11 من البطولة، حيث التذكرة

بيان بوعكاز سبق له وأن أشرف على تشكيلة
الصهاينة "منذ صياغة سنوات عندما كانت
تتشظى في الرابطة الثانية، علما وأنه اشتغل
في بداية الموسم الجاري مع اتحاد بسكرة الذي
غادره بعد تسع جولات من المنافسة.
ويحيط اتحاد بليبيس الرتبة الـ 17 من أصل
20 بتسع نقاط جمعها في 11 مباريات فاز خلالها
يمارس انتقاماته وتعادل في ثلاثة وانتهت مـ 3 ست.



لوريان يقلب الطاولة على باريس سان جيرمان

فجر لوريان مفاجأة كبيرة بعد أن هزم باريس سان جيرمان 2-3 في المرحلة الثانية والعشرين من الدوري الفرنسي. وحقق لوريان صاحب المركز الثامن عشر مفاجأة كبيرة بإسقاطه باريس سان جيرمان حامل اللقب 2-3 محققاً به الهزيمة الأولى بقيادة مدربه الجديد الأرجنتيني ماوريسيو بوتشيتينو في المرحلة الثانية والعشرين من الدورى الفرنسي. وافتتح أصحاب الأرض التسجيل في الدقيقة 36 بهدف لوران أبيرجيل، ثم رد سان جيرمان بثنائية البرازيلي نيمار (45) و58 من ركلتي جزاء، قبل أن يصدم لوريان ضيفه بهدفين قاتلين عن طريق يوان ويسا (80) والنيجيري تيريز موبي (90+1). وهو الفوز الخامس للوريان هذا الموسم والثاني على التوالي بعد تغلبه على ديجون بالنتيجة ذاتها الأربعاء في مباراة مؤجلة من المرحلة العشرين، فارتقى إلى المركز الثامن عشر، وحرم فريق العاصمة من استعادة الصدارة التي انتزعها ليون الجمعة بفوزه على ضيفه بوردو 2-1. وانفرد ليل بالمركز الأول مستغلاً تعارضاً بين سان جيرمان بعد فوزه على ديجون بهدف دون مقابل.

تشيلسي يقتضي الفوز الأول في حقبة توخيل

أحرز المدرب الألماني توماس توخيل الأول مع نادي تشيلسي بعد حلوله بدلاً من المدرب فرانك لامبارد، على حساب ضيفه بيرنلي 0-2، في المرحلة 21 من الدوري الانكليزي لكرة القدم. واستقدم نادي غرب لندن الأسبوع الماضي مدرب باريس سان جيرمان الفرنسي المقال من منصبه للحلول بدلاً من لامبارد المقال أيضاً لسوء النتائج، في محاولة من الفريق المملوك من الملياردير الروسي رومان إبراموفيش لإعادته إلى سكة التأهل نحو دوري أبطال أوروبا. وفيما انتهت مباراة توخيل الأولى بتعادل سلبي ضد ولفرهامتون منتصف الأسبوع في ملعب ستامفورد بريج، بدأ بيرنلي على أكثر من فرصة واحدة طوال اللقاء. ورفعت النتيجة ترتيب تشيلسي إلى المركز السابع موقتاً، بفارق 4 نقاط عن ليفرپول الرابع وحامل اللقب الذي يحل في وقت لاحق على وست هام. وبعد بداية جيدة من بيرنلي دون الوصول إلى مرمى الحارس السنغالي إدوار مندي، أنهى تشيلسي الشوط الأول متقدماً بهدف من داخل المنطقة للظهير الإسباني المخضرم سزار إسبيليكويتا، بعد تمريرة مقصورة من كايلون هادسون-أودوي (04). وبعد سيطرة متكررة لتشيلسي، ترك الظهير الإسباني ماركوس ألونسو بصمته عندما هيأ الكرة لنفسه بروعة بعد تمريرة من الأميركي كريستيان بوليسيتش وأطلقها صاروخية في قلب الشباك هدفاً ثانياً (84).

أتلتيكو مدريد يحقق فوزه الـ16 في "ليغا"

أتلتيكو مدريد يتربع على ريادة الـ"ليغا" بتحقيقه 16 فوزاً وتعادلين وخسارة وناقص مبارتين. قاد المهاجم الدولي الأرجواني لويس سواريز فريقه أتلتيكو مدريد إلى التفريغ خارج السرب والابتعاد في الصدارة بالفوز على ضيفه قادش 2-4 في المرحلة الحادية والعشرين من الدوري الإسباني. وفرض سواريز القaderم مطلع الموسم الحالي من برشلونة، نفسه زجماً للمباراة بتسجيله ثنائية في الدقيقتين 28 و50 من ركلة جزاء رافعاً رصيده إلى 14 هدفاً هذا الموسم فانفرد بصدارة لائحة الهدافين. وسجل ساول نيفيز (44) والقائد كوكى (88) الهدافين الآخرين للقطب الثاني للعاصمة، فيما سجل المخضرم ألفارو نيجريدو هدفي قادش (35 و71). واستغل أتلتيكو مدريد جيداً لخساراة مطارده المباشر وجاره ريال مدريد حامل اللقب أمام ضيفه ليغانيس 2-1 السبت قابعه عنه بفارق عشر نقاط معززاً حظوظه في التتويج باللقب للمرة الحادية عشرة في تاريخه والرابع من منذ موسم 2013-2014. وهو الفوز الثامن على التوالي لأتلتيكو مدريد صفر-2 في المرحلة الثالثة عشرة في 12 ديسمبر الماضي. ومنح سواريز التقدم لفريقه من ركلة حرة مباشرة من خارج المنطقة (28)، هي الثانية له منذ انتقاله للعب مع برشلونة في إسبانيا قادماً من ليفرپول الانكليزي، بحسب شبكة "آوبتا" للإحصائيات بعد الأولى في آوتن 2016 بقميص النادي الكتالوني في شباك ريال بيتيس.

ليكرز يتأثر من بوسطن ويضع حدًا لخسارتين

وضع لوس أنجلوس ليكرز حامل اللقب حداً لخسارتين توالياً وقاده أنتوني ديفيس بنتقائه الـ27 إلى فوز بالغ الصعوبة على غريميه بوسطن سلتيكس 95-96، في دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين. وبعد خلوذه إلى الراحة في خسارة ديترويت بستونز الخميس نتيجة تعرضه لاصابة في فخذه، برز ديفيس وأضاف إلى تلقائه 14 متابعة. وأنهى "الملك" ليبرون جيمس المباراة مع 21 نقطة، 7 متابعات و7 تمريرات حاسمة، ليضع فريقه حداً لخسارتين أمام فيلادلفيا سفنتي سيكسرز ديترويت. قال ديفيس "نحن فريق لا يقبل بخسارة مباراة توالياً، وقد خسرنا مبارتين. بالتأكيد لم نكن لنقبل الخسارة في ثلاثة مباريات توالياً، لكن المباراة كانت متقاربة جداً. لدى الخاسر الذي لعب أرضه، سجل جايرون تايتوم 30 نقطة و9 متابعات وأضاف جايلن براون 28. زرع جيمس ثلاثة منحت فريقه التقدم 85-88 قبل 255 دقيقة، ثم رفع التقدم إلى سبع نقاط قبل أن ينجح سلتيكس بالعودة.

لاتسيو يواصل انتصاراته ويطيح بأتالانتا في عقر داره



واصل لاتسيو انتصاراته وصعد إلى المركز الخامس مؤقتاً عندما أطاح بمضيقه أتالانتا 3-1 في عقر داره في براغامو في المرحلة العشرين من الدوري الإيطالي لكرة القدم. وتقدم لاتسيو بهدفين سجلهما المونتينيغرى أدم ماروسبيتش بتسديدة قوية من خارج المنطقة إثر تمريرة من المدافع الروماني شتيفان رادو (3) والأرجنتيني خواكين كوريا عندما تلقى كرة رأسية من الهدف تشير واميوبيلي خلف الدفاع فانطلق من منتصف الملعب فتوغل وراوغ فالحارس بيرلوجي غوليني قبل أن يتابعها بيسراه بيسراه المرمى الخالي (51). وقلص أتالانتا الفارق بواسطة الكرواتي ماريو باساليفيش عندما استغل كرة مرتدة من القائم الأيسر للحارس الإسباني بيبي ديناً إثر تسديدة من مسافة قريبة للدولي الكولومبي لويس موريال (79)، لكن فيدات موريكي من كوسوفو أعاده إلى سابق عهده بعد ثلاث دقائق بتسجيله الهدف الثالث لفريق العاصمة عندما تلقى كرة داخل المنطقة من البرازيلي أندرياس بيريرا قاتلتها داخل المرمى الخالي. وثار لاتسيو لغزوجه على يد أتالانتا بالذات من الدور ربع النهائي لمسابقة الكأس المحلية عندما خسر أمامه 2-3 الاربعاء على الملعب ذاته، عندما أكمل أتالانتا المباراة بعشرة لاعبين إثر طرد الأرجنتيني خوسه لويس بالميتو (53)، كما أهدى له البديل الدولي الكولومبي دوفان ساباتا ركلة جزاء في الدقيقة 66. وهو الفوز الخامس على التوالي للاتسيو الذي لم يخسر في مبارياته السنت الأخيرة في الكالشيو، فرفع رصيده إلى 37 نقطة بفارق نقطة واحدة أمام أتالانتا الذي متى بخسارته الرابعة هذا الموسم وتراجع إلى المركز السادس.

معجزات
تدل على
صدقه في
نبوته، وكذب
من قال ببنوته،
فصرفتهم تلك
الأفعال التي تقدم
ذكرها إلى العلم
بانه تعالى
ربه.

من التوكيد ما أوجبه اختيار الكلام في آية
الزخرف؛ لأن قوله سبحانه وَبِكُمْ فَاعبُدُوهُ حكاية عن عيسى بعد ما
مضت آيات كثيرة في ذكره، وأبتدأ أمره من
مبتدأ الآية التي نزلت في شأن مريم
عليها السلام، وهي: «وَإِذْ قَالَتِ
الْمَلَائِكَةِ يَا مَرِيمَ إِنَّ اللَّهَ أَصْطَفَكَ
وَطَهَرَكَ وَأَصْطَفَكَ عَلَىٰ نِسَاءِ
الْعَالَمِينَ» (آل عمران: 42) إلى
آخر العشر الآيات التالية
لها. فلما تابعت هذه
الآيات في ذكره، ولدت
على خلقه، كانت
فيها دلالة على أنه
مرحوب مصنوع بكثرة الأفعال
التي أنسنت إليه، وأنه سبحانه أصحبه

بالريوبية للكل في قوله: «وَإِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبِّكُمْ فَاعبُدُوهُ»،
وكان متصلًا بما تقدم، وكذلك قد قال: إني عبد الله،
وأصطفاني بكتابه وكذا، ومعرفت بالفارس خالق بيكل
الكل، وفقرهم، وخلقهم، فهو ربهم وما كلهم، والمعبود
بحق، فلما كان الكلام من حيث منه متصلًا، وقد ورد
أشلاء، ما يفيد بظاهره حين أخبر تعالى عنه بقوله عليه
السلام: «وَالسَّلَامُ عَلَىٰ يَوْمِ الْمَوْتِ وَيَوْمِ الْحَيَاةِ أَنَّ كَلَامَ عِيسَىٰ
أَنَّ كَلَامَ عِيسَىٰ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَدْ تَمَّ وَانْقَضَ، وَشَرَعَ
فِي قَضِيَّةِ أُخْرَىٰ مِنَ التَّعْرِيفِ بِحَقِيقَةِ أَمْرِ عِيسَىٰ عَلَيْهِ
السَّلَامُ، فَقَالَ تَعَالَىٰ: «ذَلِكَ عِيسَىٰ ابْنُ مَرِيمَ قَوْلُ الْحَقِّ
الَّذِي فِيهِ يَمْتَرُونَ × مَا كَانَ اللَّهُ أَنْ يَتَخَذِّنَ مِنْ وَلَدٍ سَبَعَانَهُ
إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كَنْ فَيَكُونُ» (أمريم: 34-35)
فورد هذا مورد الجمل التي كانها مفصولة عمًا قبلها مع
الحاجة إليها، واتصال ما بعدها بما قبلها، لم يكن بدًّ من
حرف العطف؛ ليحصل منه أنه كلام غير منقطع بغضه
من بعض، ولا مُسْتَأْنَفٌ، بل هو معطوف على ما تقدمه
من كلام عيسى عليه السلام، فلم يكن بدًّ من حرف
العطف؛ لإحراز هذا الالتحام؛ إذ لم يكن ليحصل دون
حرف العطف حصوله معه، فقيل: «وَالسَّلَامُ عَلَىٰ يَوْمِ الْمَوْتِ وَرَبِّكُمْ
فَاعبُدُوهُ»، وهو حكاية قول عيسى عليه السلام متصلًا
من حيث منه بقوله: «وَالسَّلَامُ عَلَىٰ يَوْمِ الْمَوْتِ وَيَوْمِ الْحَيَاةِ» في آية
هذا الخصائص، معطوفًا بعدها على بعض؛ لبيان تعدد
ذلك النعم إلى قوله: «وَالسَّلَامُ عَلَىٰ يَوْمِ الْمَوْتِ وَيَوْمِ الْحَيَاةِ» في آية
يُعرض في آية آل عمران فضلًّا بين الآية وما قبلها، وبه
انقطاعًا فيحتاج إلى (الواو)، فهذا وجه ورود (الواو) هنا، ولم
يُعرض في آية آل عمران فضلًّا بين الآية وما قبلها في هذه
الآية.

أما الجواب عن مجيء ضمير الفصل «هو» في آية
الزخرف دون آيتها آل عمران ومريم فقد أجاب عنه
السفاكي بما حاصله: إنما لم يجب في الآيتين الأوائلين

في سياق إخبار القرآن الكريم عن عيسى جاء
إقراره عليه السلام بعيوبه لله تعالى في ثلاثة
مواضيع:
الأول: قوله تعالى: «إِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبِّكُمْ
فَاعبُدُوهُ» (آل عمران: 51).
الثاني: قوله سبحانه: «إِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبِّكُمْ
فَاعبُدُوهُ» (مريم: 36).
الثالث: قوله عز وجل: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ رَبِّي
وَرَبِّكُمْ فَاعبُدُوهُ» (الزخرف: 64).
والافتراق بين هذه الآيات الثلاث جاء في
أمرين:
الأول: مجيء آية سورة مريم معطوفة بالواو
«وَإِنَّ» دون الآيتين الأخريتين.
الثاني: مجيء ضمير الفصل «هو» في آية
الزخرف دون الآيتين الأخريتين.
أجاب ابن الزبير الغرناطي عن الافتراق الأول بما
حاصله: إن آية سورة مريم لما تضمنت مقالة
عيسى عليه السلام، وآية كلامة في المهد مخبرًا عن
نبوته، وما أصطفاه به سبحانه من الخصائص، فقال:
«إِنَّ اللَّهَ أَتَانِي الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا × وَجَعَلَنِي
مَبَارِكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ» (مريم: 30-31)، إلى ما أعقب به من
هذه الخصائص، معطوفًا بعدها على بعض؛ لبيان تعدد
ذلك النعم إلى قوله: «وَالسَّلَامُ عَلَىٰ يَوْمِ الْمَوْتِ وَيَوْمِ الْحَيَاةِ» في آية
يُعرض في آية آل عمران فضلًّا بين الآية وما قبلها، وهذا وجده دخولها في هذه
الآية.
أما الجواب عن مجيء ضمير الفصل «هو» في آية
الزخرف دون آيتها آل عمران ومريم فقد أجاب عنه
السفاكي بما حاصله: إنما لم يجب في الآيتين الأوائلين

وعظ القلوب بكلام علام الغيب

لا بد أن تكون الموعظة
مصاحبة للقلب الذي يتقلّب
بين حين وآخر، ولا بد للمؤمن
أن يوطّن نفسه على حضور
مجالس الوعظ ففي ذلك ثبات له
بإذن الله وإغاظة للشيطان الذي
هو قريب من الواحد بعيد عن
الجماعة، وقلوب العباد بين
اصبعين من أصابع
الرحمن يقبلها كيف يشاء
كم أخبر النبي صلى
الله عليه وسلم فقال:
رَبِّ الْمُلْكِمْ يَا مَقْلَبِ
الْقُلُوبِ ثَبِّ قَلْبِي عَلَى
دِينِكَ . إِنَّمَا كَانَ رَسُولُ
الله صلى الله عليه وسلم لا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

رَبِّ الْمُلْكِمْ يَا مَقْلَبِ
الْقُلُوبِ ثَبِّ قَلْبِي عَلَى
دِينِكَ . إِنَّمَا كَانَ رَسُولُ
الله صلى الله عليه وسلم لا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَجْلِسُ مَعَ
أَصْحَابِهِ لِيَعْظِمُهُمْ وَيَذْكُرُهُمْ وَيَرْغِبُهُمْ بِهِذَا
الْقُرْآنَ الْعَظِيمِ، قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: قَالَ
يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا لَنَا إِذَا كَانَ رَبُّنَا رَقَّتِ
وَزَهَدْنَا فِي الدُّنْيَا وَكَانَا مِنْ أَهْلِ الْآخِرَةِ، فَإِذَا خَرَجْنَا
مِنْ عَنْكَ وَأَنْسَنَا أَهْلَنَا وَأَوْلَادَنَا أَنْكَرْنَا أَنْفَسَنَا
وَلَهُوَنَا؟ فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَوْ
أَنْكُمْ إِذَا خَرَجْتُمْ مِنْ عَنِّي كُنْتُمْ عَلَىٰ حَالِكُمْ ذَلِكُمْ
لَزَارَتُكُمُ الْمَلَائِكَةُ فِي بَيْوْنِكُمْ سَ.

وَالْقُرْآنُ يَرْقِقُ الْقُلُوبَ بِلِرْفَقِ الْحَجَرِ، قَالَ تَعَالَىٰ:

وَإِنَّ مِنْهَا لَمَّا يَهْبَطُ مِنْ حَشْيَةِ اللَّهِ (البقرة: 74).

وقال تعالى: «لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ
لَرَأَيْتَهُ خَاسِيًّا مُتَصَدِّعًا مِنْ حَشْيَةِ اللَّهِ» (الحشر: 21). يَخْبُرُ اللَّهُ تَعَالَىٰ عَنْ عَظَمَةِ الْقُرْآنِ

وَفَضْلَهُ وَجَلَّهُ، وَأَنَّهُ لَوْ خَوْطَبَ بِهِ صَمَ الْجَبَلَ
لَتَصَدَّعَتْ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ. فَهُنَّهُ حَالُ الْجَبَلِ وَهِيَ
الْحِجَارَةُ الصَّلِبَةُ، وَهُنَّهُ رُقْتَهُ وَخَشِيَّتَهُ وَتَدَكَّهَا
مِنْ جَلَالِ اللَّهِ رَبِّهَا وَعَظَمَتْهُ وَخَشِيَّتَهُ.
فِيَّا عَجَبًا مِنْ مَضْغَةِ لَهُ سَمْ حَانَ أَقْسَى مِنْ هَذِهِ
فَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ:

وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَأْمُنُ
عَلَى نَفْسِهِ فَكَيْفَ يَنْهَى
أَصْبَعِي مِنْ أَصْبَاعِ
الرَّحْمَنِ يَقْبِلُهُ كَيْفَ يَشَاءُ
كَمَا أَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى
الل



جوجل تكشف عن ميزة أبل للأمان BlastDoor

كشفت شركة جوجل عن تفاصيل آلية الأمان الجديدة المسماة BlastDoor التي أضافتها شركة Apple إلى iOS 14 كإجراء مضاد لمنع الهجمات التي تم اكتشافها حديثاً للاستفادة من الثغرات في تطبيق المراسلة الخاص بها.

وتم الكشف عن نظام الحماية المحسن لبيانات iMessage (صموئيل جروس)، Project Zero، وهو فريق من الباحثين الآمنين في جوجل المكلف بدراسة الثغرات في الأجهزة وأنظمة البرامج. وقال جروس: أحد التغييرات الرئيسية في نظام التشغيل iOS 14 هو تقديم خدمة BlastDoor التي أصبحت الآن مسؤولة عن جميع عمليات تحليل البيانات غير الموثوق بها في iMessages. وأضاف: علاوة على ذلك، فإن هذه الخدمة مكتوبة بلغة Swift، وهي لغة آمنة (في الغالب) للذاكرة، مما يجعل من الصعب بشكل كبير إدخال نقاط الضعف الكلاسيكية في قاعدة التعليمات البرمجية.

وكان هذا التطور نتيجة للاستغلال الذي استفاد من ثغرة iOS 13 للتغلاف حول الحماية الأمنية كجزء من حملة التجسس الإلكتروني التي استهدفت الشخصين في العام الماضي. وقال باحثون Citizen Lab الذين كشفوا عن الهجوم في الشهر الماضي: لا نعتقد أن الاستغلال يعمل عبر BlastDoor الجديدة. وتشكل جوهر BlastDoor العامل بنظام macOS Mac Mini M1 العامل بنظام iOS 11.1 iPhone XS.

و عند وصول رسالةAPSД message تسمى imagent، وهي المسؤولة عن فك تشفير محتويات الرسالة وتتنزيل المرفقات من خلال خدمة متصلة والتعامل مع الروابط إلى موقع الويب، قبل تنبيه SpringBoard لعرض الإخطار.

واتساب تستخدم رسائل الحالـة لطمـأنة المستـخدمـين

بدأت منصة المراسلة المملوكة لشركة فيسبوك، واتساب، باستخدام رسائل الحالـة لطمـأنة المستـخدمـين بشأن الخصوصية وأنها متزمـنة بخصوصـيـتكـ. وقال متحدث باسم واتساب، كان هناك الكثير من المعلومات الخطـأ والأرتبـاك حول تحديـثـناـ الأخيرـ وـفـرـيدـ مـسـاعـدةـ الجميعـ علىـ فـهـمـ المـقـاـفـقـاتـ الـكـامـنةـ وـرـاءـ كـيـفـيـةـ حـمـاـيـةـ وـاتـسـابـ لـخـصـوـصـيـةـ الـأـشـخـاـصـ وـأـمـانـهـ. وأضافـ: نـقـدمـ مـنـ الـآنـ فـضـاعـداـ تـحـديـثـاتـ لـلـأـشـخـاـصـ ضـمـنـ رسـائـلـ الـحـالـةـ حتـىـ يـسـعـمـ الـأـشـخـاـصـ مـنـ وـاتـسـابـ مـباـشـرـةـ، وـيعـدـ تحـديـثـناـ الـأـولـ التـاكـيدـ عـلـىـ أـنـ وـاتـسـابـ لـمـ يـمـكـنـهـ رـسـائـلـ الـشـخـصـيـةـ، وـلـاـ تـسـتـطـعـ فـيـسـبـوـكـ أـيـضاـ رـؤـيـةـ رسـائـلـ الـشـخـصـيـةـ، لـأـنـهـ مـحـمـيـةـ بـالـتـشـفـيرـ منـ طـرـفـ إـلـيـهـ. وـتـقـولـ رسـائـلـ الـحـالـةـ، الشـيءـ الـوـحـيـدـ الـذـيـ لـيـسـ جـدـيـدـاـ هـوـ التـزـامـنـاـ بـخـصـوـصـيـتكـ، معـ تـذـكـيرـ بـاـنـ مـنـصـةـ وـاتـسـابـ لـمـ يـمـكـنـهـ قـرـاءـةـ حـاجـاتـ الـشـخـصـيـةـ أوـ الـاستـعـامـ لـلـأـنـهـ شـفـرـةـ مـنـ طـرـفـ إـلـيـهـ.

وـتـعـتـبرـ رسـائـلـ الـحـالـةـ جـزـءـ مـنـ جـهـدـ أـكـبـرـ مـنـ وـاتـسـابـ لـتـيـديـدـ الـفـاهـيـمـ الـخـطـأـ حولـ التـحـديـثـ الـقـادـمـ لـسـيـاسـةـ الـخـصـوـصـيـةـ الـخـاصـةـ بـهـاـ.

وـيـهـدـ التـحـديـثـ إـلـىـ شـرـحـ كـيـفـيـةـ قـيـامـ الشـرـكـاتـ الـتـيـ تـسـتـخـدـمـ وـاتـسـابـ لـخـدـمـةـ الـعـلـمـاءـ بـتـخـزـينـ سـجـلـاتـ مـحـادـثـاتـهـمـ عـرـبـ خـادـمـ فيـسـبـوـكـ.

وـقـامـ وـاتـسـابـ بـمـعـاـيـرـةـ التـغـيـيرـاتـ بـشـانـ مـحـادـثـاتـ الـعـلـمـاءـ فيـ شـهـرـ نـوـفـيـنـ، وـمـعـ ذـلـكـ، وـبـالـظـرـرـ إـلـىـ تـارـيـخـ فيـسـبـوـكـ فيـ الـأـخـطـاءـ الـفـادـحةـ الـتـعـلـقـةـ بـالـخـصـوـصـيـةـ. فـقـدـ أـسـاءـ الـمـسـتـخـدـمـونـ تـفـسـيرـ التـغـيـيرـاتـ الـتـيـ تـمـ إـجـراـهـاـ عـلـىـ سـيـاسـةـ الـخـصـوـصـيـةـ عـلـىـ أـنـهـ تـعـنـىـ أـنـ وـاتـسـابـ تـنـطـلـ بـتـطـلـبـ مـشـارـكـةـ مـعـلـومـاتـ الـحـاسـبـ الـجـسـاسـةـ مـعـ فيـسـبـوـكـ.

Signal يضيف ميزات الدردشة السائدة لجذب الجمهور 30 يناير 2021

يجلب الإصدار الأحدث من تطبيق Signal لكل من iOS (5.3.1) وأندرويد (5.3.7) عدداً من إضافات الدردشة السائدة الجديدة إلى تطبيق المراسلة الشفر الذي يزداد شيوعاً. وتشتمل هذه الميزات الشائعة، مثل: خلفيات الدردشة والمتصفحات المتحركة وقسم حول في ملفك الشخصي. ويتعامل تطبيق iOS الآن مع البيانات بشكل أكثر كفاءة، مما يجعله أقرب إلى تكافؤ الميزات مع تطبيق أندروديد. وشهدت تطبيقات المراسلة، مثل: Signal وتيبلجرام، زيادة في النمو في الأسابيع الأخيرة. وتم دعم Signal من كل توصية من الرئيس التنفيذي لشركة تيسلا، إيلون ماسك (Elon Musk). بينما استفاد Signal وتيبلجرام من رد فعل العنيف على سياسة الخصوصية الجديدة المركبة لواتساب من فيسبوك. وتم الإعلان عن الميزات الجديدة للمرة الأولى في 12 جانفي، وأبلغت التقارير عن طرحها في الإصدار التجاري من Signal لنظام أندرويد الصادر في الأسبوع الماضي.

تويتر تعمل على دمج النشرات الإخبارية عبر منصتها

أعلنت منصة تويتر عن استحواذها على منصة النشرات الإخبارية Revue.com، لكن الشركة بدأت بدمج المنتج في موقعها Twitter.com. ويبدو أن الرسائل الإخبارية ستكون قريباً أحدث إضافة إلى شريط التنقل الجانبي في تويتر، جنباً إلى جنب مع الإشارات المرجعية واللحظات وإعلانات تويتر والخيارات الأخرى. وتطور الشركة أيضاً طريقة للترويج للمنتج الجديد لمستخدمي تويتر، وتعدهم بطريقة أخرى للوصول إلى جمهورهم مع الحصول على أموال مقابل عملهم. وتقع الكشف عن هذه النتائج وغيرها من المهندسة (جين ماشنون وونغ) Manchun Wong Jane، التي بحثت في

موقع Twitter.com لمعرفة ما قد تخطط له الشركة بعد أحدث عملية توبيخها. ووفقاً لرسالة ترويجية منبثقة قيد التطوير، وجدت وونغ أن إنشاء النشرات الإخبارية وجولتها، وتضمين التغريدات، واستيراد قوائم البريد الإلكتروني، وتحليل المشاركة، وكسب المال من المتابعين المدفوعين.

ومن الواضح أن الرسائل الترويجية كانت في مرحلة الاختبارات المبكرة، لكنها تلمح إلى خطط توبيخ الأكبر لربط Revue بمتصفحها، بحيث تكون بمثابة وسيلة للمستخدمين البارزين لتحقيق الدخل بشكل أساسي من مدى وصولهم. ويعيد في الوقت الحالي توبيخ المزيد في الرسالة المنبثقة توجيهه مستخدمو توبيخ إلى موقع Revue عبر الويب. وبالإضافة إلى ذلك، أشارت وونغ إلى أن توبيخ كانت تجعل النشرات الإخبارية خيار تنقل جديد في قائمة الشرح الشريطي الجنبي في تويتر. ولم يتم عرض خيار تنقل الجديد في قائمة المستوى الأعلى حيث تجد اليوم خيارات، مثل: استكشاف أو إخطارات أو رسائل أو إشارات مرجعية، بل جرى عرضه في القائمة الفرعية التي يمكنك الوصول إليها من رابط المزيد الثلاثي النقاط.

Vivaldi يسهل إدارة العدد من علامات التبويب

أصدرت شركة فيطالدي تكنولوجيز النسخة 3.6 من متصفح الويب Vivaldi، التي تتضمن أسلوب فريد لإدارة الكثير من علامات التبويب، حيث يضيف المتصفح صيغة ثانية من علامات التبويب يسمى مجموعات علامات التبويب ذات المستوىين. وقد متصفح Vivaldi المميزة للمرة الأولى كتجربة في شهر ديسمبر 2020، لكن يمكنك الآن الانغماس رسميًا في مجموعات علامات التبويب ذات المستوىين. وبعد إنشاء علامات التبويب الجماعة من مستوىين أمرًا سهلاً مثل الضغط باستمرار على مفتاح الأوامر أو التحكم، وتحديد أي علامات تبويب تريد أن تكون في المجموعة، ومن ثم التقرير بالظاهرة الأربعين واختيار مجموعة علامة تبويب جديدة من القائمة المنسدلة. ويمكنك أيضًا تحقيق التأثير نفسه عن طريق سحب علامة تبويب واحدة أخرى، وبؤدي النقر فوق مجموعة علامات التبويب التي تم تكوينها حديثاً إلى إظهار الصيغة الثانية من علامات التبويب الموجودة بالداخل. كما يمكنك إعادة تسمية مجموعة علامات التبويب وإغلاقها مرة واحدة من القائمة المنسدلة عبر التقرير بالظاهرة الأربعين أيضًا. وباستخدام مجموعة علامات التبويب ذات المستوىين، يمكن أن تعمل كل مجموعة بصفتها ساحة عمل مميزة بصرياً، وذلك بالرغم من العديد من المشاريع القائمة على المتصفح التي قد تكون لديك في وقت واحد. ويمكن أن تكون تجميع علامات التبويب في نافذتك مع الحفاظ على ترتيب علامات التبويب ومنعك من فقدان الصفحة عندما تكون في حاجة إليها، أو يمكن أن تكون مجرد طريقة أخرى لتخزين المزيد من علامات التبويب.

ويتيح لك متصفح Vivaldi أيضًا وضع علامات التبويب على جوانب وأسفل نافذة المتصفح، وتعلم ميزة علامة التبويب الجديدة ذات المستوىين في تلك الاتجاهات أيضًا. وكان متصفح Vivaldi القائم على Chromium موجه نحو المستخدمين المحترفين منذ إنشائه، حيث أنه قابل للتخصيص بدرجة كبيرة وملئ بالميزات ويبعد ميزة عندما يتعلق الأمر بالخصوصية.



اليوغا فوائدها وكيفية أدائها

تعدي حدودك وخصوصا في مناطق الجسم المعرضة للخطر، والتي تتضمن الركبتين والوركين والعمود الفقري والرقبة. فإن شعرت بألم، فقم بضبط وضعك أو الخروج تماما من وضعية اليوغا إن لزم الأمر، ولكن من دون استخدام القوة والضغط.

4. قم بإحماء جسمك بشكل صحيح قبل محاولة التقدم بحركات اليوغا وتأكد من أنك بخير في الوقفات التي ستقوم بها.

5. قم باختيار شكل اليوغا المناسب لك؛ وذلك بسؤال نفسك بعض الأسئلة، منها السبب وراء أدائلك لها وماذا يحتاج عقلك وجسسك منها.

6. قم بمارسة اليوغا بانتظام واستمتع حتى وإن كان ذلك لمرة واحدة فقط في الأسبوع! والزيادة على ذلك تعتمد على قدراتك. فإن كان من المهم جدا بالنسبة لك تحقيق هدف ما، فممارسة اليوغا ثلاث مرات في الأسبوع تعد ممتازة لهذا الغرض. ولتكن صادقا مع نفسك، حدد أهداف واقعية يمكنك القيام بها.

فممارسة اليوغا لمدة 10 دقائق لا تزال تعد جيدة.

وعلى عكس الأشكال التقليدية لممارسة التمارين الرياضية، فإن اليوغا تجمع بها التأمل والتنفس وتساعد الشخص على تحسين صحته النفسية. فممارسة اليوغا تجلب الوضوح الذهني والهدوء النفسي، وتخفف من أنماط التوتر المزمن، وتريح العقل، وتشعذ التركيز. فاللوعي الذاتي بالنفس والجسم، على وجه الخصوص، يعد مهما جدا، فهو يساعد على اكتشاف الأمراض وعلاجها بشكل مبكر. وتاليا بعض الخطوات للقيام باليوغا في منزلك:

1. قم بإنشاء بقعة مريحة وهادئة لممارسة اليوغا. وإن كان لديك غرفة إضافية يمكنك تخصيصها لذلك، فهذا يعد رائعا. وقم بفرش البساط الذي تقوم بهمارسة اليوغا وأنت عليه واتركه مفروشا. فهذا يعد دعوة لك للقيام باليوغا وأنت على المرات أخرى.

2. قم بالحصول على إكسسوارات اليوغا الخاصة بك. فكل ما تحتاجه حقا هو بساط اليوغا، ويفضل أن لا يكون انزلاقيا.

3. كن آمنا، وتجنب الإصابات، فاحرص على عدم

وتضمين الفوائد الأخرى لليوغا ما يلي:

- ٥ زيادة المرونة.
- ٥ زيادة قوة العضلات.
- ٥ تحسين التنفس والطاقة والحيوية.
- ٥ الحفاظ على تمثيل غذائي متوازن.
- ٥ تحفيض الوزن.
- ٥ الحفاظ على صحة القلب والدورة الدموية.
- ٥ تحسين الأداء الرياضي.
- ٥ الحماية من التعرض للإصابات.

وبالإضافة إلى هذه المجموعة من الفوائد البدنية، فإن واحدة من أهم فوائد اليوغا هي كونها تساعد الشخص على السيطرة على الضغط النفسي، والذي من المعروف أن له آثارا مدمرة على الجسم والعقل. فالضغوطات النفسية يمكن أن تكشف عن نفسها بطرق عديدة، بما في ذلك ألم الظهر أو الرقبة. ومشاكل النوم، والصداع، وعدم القدرة على التركيز. كما وأن اليوغا فعالة جدا في تطوير مهارات التكيف والتوصل إلى نظرة أكثر إيجابية إلى الحياة.

على الرغم من نشوئها وانتشارها في الهند منذ آلاف السنين، فقد أصبح لليوغا شعبية متزايدة في العديد من دول العالم. سواء أكان ارتفاع شعبية اليوغا مؤخرا قد حدث نتيجة زيارة في مستويات الضغط النفسي أو أنها نزعة من هوليوود، فهي تحمل العديد من الفوائد لأولئك الذين يدمجونها في حياتهم اليومية. وتعد يوغا نظاما للشفاء بين النظرية والتطبيق. والغرض منها هو إنشاء القوة والوعي والانسجام بين كل من العقل والجسم. وعلى الرغم من وجود ما يزيد عن مئة نوع، أو مدرسة، من اليوغا، إلا أنها تتشابه مع بعضها البعض. فهي عادة ما تتألف من تمارين التنفس، والتأمل، والمواقد الافتراضية التي تعمل على تمديد وزيادة مرونة المجموعات العضلية المختلفة.

ويشار إلى أن تقنيات الاسترخاء في اليوغا تخفف من الألم المزمن، منه ألام أسفل الظهر والتهاب المفاصل والصداع ومثلازمه التفاق الرسغي، كما وأنها تخفف ضغط الدم وتقلل من الأرق.

البكتيريا الحلزونية

تقوم بمراجعة الطبيب، والذي قد يطلب منك إجراء بعض الفحوصات للدم أو البراز للتتأكد من الالتهاب. لكن أنساب شيء هو إجراء تخطير للمعدة، وأخذ خزعة من البطانة وفحصها للتتأكد من وجود البكتيريا، وفي نفس الوقت يتم تشخيص أية التهابات أو تقرحات في المعدة.

كيف يتم علاج البكتيريا الحلزونية؟

- يمكن علاج هذه البكتيريا بالأدوية، ولكنها تحتاج إلى 3 أدوية في نفس الوقت لمدة أسبوع إلى أسبوعين.

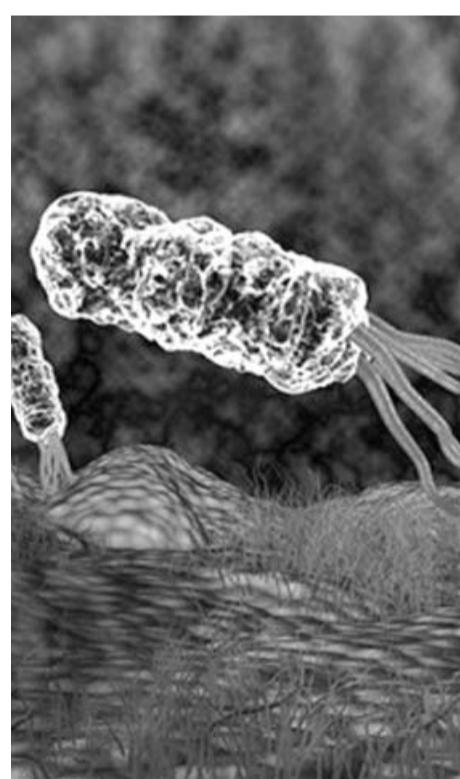
- تستطيع هذه الأدوية القضاء على البكتيريا لدى 90% من المصابين. لكن في بعض الأحيان تحتاج إلى علاجات أخرى. وبعد العلاج يلاحظ المريض تحسنا في الأعراض، وإذا كانت هناك قرحة فستلتئم خلال عدة أسابيع من العلاج.

هل ممكن أن ترجع البكتيريا بعد العلاج؟

نعم. فكما ذكرت، تنتقل البكتيريا عن طريق الماء أو الأكل الملوث، لذلك يجب الانتهاء إلى الأمور التالية:

1. غسل اليدين جيدا قبل وبعد الأكل أو تحضير الطعام.
2. تناول أكل الطعام أو شرب الماء غير النظيف.
3. تناول أكل الطعام غير المطبوخ جيدا.

وكما ذكرت سابقا، فمعظم المصابين بالبكتيريا لا يشكون من شيء، ولا تحدث لهم أية مشاكل صحية. ولكن إذا كانت لديك أية شكاوى مما سبق ذكره فيفضل مراجعة طبيبك وإجراء الفحوصات اللازمة.



ما هي البكتيريا الحلزونية؟
البكتيريا الحلزونية (*Helicobacter Pylori*) هي نوع من البكتيريا التي تم اكتشافها سنة 1982. حيث أن هذا النوع من البكتيريا شائع جدا، وهي تصيب أكثر من نصف سكان العالم، وهي تنتشر بين الناس خصوصا من خلال الماء والطعام الملوث، وتبعد الإصابة عادة خلال الطفولة، ولكنها قد تصيب البالغين أيضا. لا توجد لها أعراض لدى معظم المصابين بها، ولكن في بعض الناس (ونسبتهم أقل من 20%) يؤدي الالتهاب بهذه البكتيريا إلى مشاكل صحية.

ما علاقة هذه البكتيريا بقرحة المعدة؟
- اعتقاد الأطباء لسنوات طويلة أن قرحة المعدة سببها التوتر، أو الأكل الحار أو التدخين، ولكن بعد اكتشاف البكتيريا الحلزونية، اكتشفوا أنها السبب في معظم قرحات المعدة.

- تدخل البكتيريا الجسم وتعيش في الجهاز الهضمي، وتهاجم بطانة المعدة، وخلال سنوات وجودها تسبب في التهاب مزمن في البطانة. وقد تسبب بعد ذلك تقرحات ومشاكل أخرى في المعدة، ومن أعراضها الألم والحرقة، والشعور بالغثيان، والشبع، والنفخة. وقد تؤدي إلى التقيؤ وفقدان الوزن. وإذا كانت القرحة كبيرة فإنها قد تؤدي إلى النزيف ومشاكل أخرى. وفي قليل من الأحيان قد تسبب سرطان المعدة.

كيف يتم تشخيصها؟
إذا كانت لديك أعراض مشابهة لتي ذكرتها، فيفضل أن

ماذا تفعل 5 ساعات من مشاهدة التلفاز يومياً؟

نستعرض اليوم دراسة قد تزيد من رغبتك من النهوض عن الأريكة المقالة للتلفاز والقيام بنشاط آخر، حيث وجد الباحثون من جامعة أوساكا اليابانية أن مشاهدة التلفاز لأكثر من خمس ساعات يوميا يمكن أن تجعلك ستأتى مرات أكثر عرضة للإصابة بجلطة دموية قاتلة.

- درس الباحثون 86,000 شخصا من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 79 عاماً والذين يشاهدون التلفاز لأكثر من خمس ساعات يوميا وتم تعقبهم في اليابان لأكثر من 18 سنة.

- وبينت النتائج أن هذه الفتنة قد تعاني من انسدادات رئوية قاتلة ناجمة عن تجلطات الدم بمقدارضعف مقارنة بأشخاص يتابعون التلفاز لمدة تقل عن ساعتين ونصف يوميا.

- الجلطات الدموية تتشكل وتنتقل من مكان إلى آخر وتسبب ضررا في العضو الذي يقل وصول الدم إليه نتيجة لاغلاق شريان ما. قد تتشكل مثل هذه الجلطات في الساقين والرئة.

- يقول الباحثون أنه من المرجح أن ترتبط مثل هذه النتائج مع مشاهدة أشرطة الفيديو وألعاب الكمبيوتر.

- الباحثون ينصحون الأشخاص بنفس المبادئ التوجيهية للمسافرين في الطائرات لفترات طويلة وهي:

- 7 الوقوف
- 7 التتجول
- 7 شرب الكثير من الماء



ما الذي يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو أحد أنماط الأورام الخبيثة الشائعة ويتجسد عن نمو غير طبيعي لخلايا الثدي، ويعود سرطان الثدي من أكثر أنواع الأورام التي تصيب السيدات على اختلاف أعمارهم. يبدأ سرطان الثدي عادة في البطانة الداخلية لقنوات الحليب أو الفصوص التي تغذيها بالحليب، ويتميز سرطان الثدي بقدرته على الانتشار لمواقع الجسم الأخرى.

- ملابس النساء في جميع أنحاء العالم يتلقين الاستروجين والبروجستين كعلاج بالهرمونات البديلة لمواجهة الآثار غير المرغوب فيها من انقطاع الطمث (سن اليأس). بعد دراسات عديدة قالت الكثير من الدراسات أن استخدام هذا النوع من العلاج قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. واليوم أظهرت دراسة جديدة أن اللتيولين (luteolin)، وهي مادة موجودة في الخضروات مثل الكرفنس، يمكنها مواجهة هذا الخطر.

- يزعم علماء من جامعة ميسوري في كولومبيا أن مادة التيولين، الموجودة بشكل طبيعي في الأعشاب والخضروات، يمكن أن تبطئ من تطور سرطان الثدي الذي تنتج عن مزيج من الاستروجين الطبيعي والبروجستين الاصطناعي المستخدم في العلاج بالهرمونات البديلة وقد نشرت هذه النتائج في مجلة Springer Plus.

- في هذه الدراسة، تم تعيير خلايا سرطان الثدي لتركيزات من اللتيولين في المختبر متفاوتة لمدة 24 أو 48 ساعة.

- كانت النتيجة انخفاض بشكل ملحوظ في بقاء الخلية، سواء من حيث الوقت والجرعة.

الأوعية الدموية التي تغذى
الخلايا السرطانية انخفضت، مما يسبب لها الموت، والخلايا الجنينية التي تتعزز عادة تطور الخلايا السرطانية انخفضت أيضاً. عموما، تم التوصل إلى أن مادة اللتيولين لها تأثير مضاد للورم.

- بعد إثبات هذه النتائج، قام الباحثون بختبار مادة اللتيولين على الفئران المصابة بسرطان الثدي، ولوحظ أيضاً انخفاض في تشكيل الأوعية الدموية والخلايا الجنينية المحفزة للمرض.



الصحراء المغربية

الأخيرة

الأخيرة

الأخيرة

الأخيرة

طالبو الشركة بالرحيل
عن تسيير النادي**أنصار مولودية الجزائر
يقطدون مقر سوناطراك**

اقتحم، أمس، مجموعة من أنصار فريق مولودية الجزائر مقر شركة سوناطراك في الجزائر العاصمة. وقام المحتجون بأعمال شغب وتخييب بعض الممتلكات في المقر الكائن في بلدية حيدرة.

وطالب أنصار العميد باستقالة الشركة الفنية والابتعاد عن تسيير النادي، محملين إياها مسؤولية النتائج السلبية التي يتخطيط فيها الفريق منذ سنوات.

**يحافي بسخرية سلسلة
فيلم "ولكين داد"
نجاح باهر للفيلم
القصير "دي.زومبي"**

شهد الفيلم القصير على الانترنت "دي.زومبي" (D.zombie)، وهو عبارة عن كوميديا تحاكي بسخرية سلسلة الأفلام المشهورة، والمنجزة انتلاقاً من سيناريو كتبه الكوميديان الشابين مراد عادوية وأكرم القصيري الذي يدوم 30 دقيقة. ويعافي بسخرية سلسلة فيلم "ولكين داد"، أزيد من مليون مشاهد في أقل من يومين.

وتدور قصة هذا الفيلم حول شابين وهما "غرين" الذي تعبه مراد عادوية و"رستم" (أكرم سلامة)، بعد زجاجتها من فيروس يحول أغلبية البشر إلى موتي أحياء (زومبي) وهما يحاولان عبر البذل من أجل الوصول إلى مخبىء محمي حيث الناجون فيه يتعاونون فيما بينهم وينظفون أنفسهم. وقد منح الانتاج التنفيذي لهذا الفيلم القصير، تحت الرعاية الكاملة لعلامة مشروعات كورونا، للمتعلمين "أول إن" و"إكس موشن ستوديو".

وبعد التطرق إلى التفاصيل التقنية لهذا العمل، أوضح المنتج السينيماتيكي "دي.زومبي" أن هذا التصوير "عبارة عن مغامرة حقيقة، أخرجت بالإمكانات المتاحة وتبقي تجربة ثانية". وفي فيديو ترويجي، أكد مراد عادوية أن هذا المشروع خصص جزءاً من الربح عبر الانترنت ويتبرأ أن عمل مدوني على يوتوب سلا يقتصر تضليل في نشر فيديوهات في غرفة" بل سيماكثنكم التيار بمشاريع فنية". وأشارت الفنانان الشابيان مراد عادوية وأكرم سلامة، من خلال فيديوهات فكاهية تبيّث عبر الانترنت قبل الانخراط في عالم التأثيرات كمنشطين أو ممثلين في أفلام فكاهية على غرار "قصبة ستي".

**هلاك 7 أشخاص وإصابة 148 آخرين
نهاية أسبوع مأساوية
في الطرقات الحضرية**

لقي 7 أشخاص حتفهم وأصيب 148 آخرین بجروح في 122 حادث مرور سجل خلال نهاية الأسبوع بالمناطق الحضرية، حسب ما أفادت به مديرية العامة للأمن الوطني، في بيان لها. وأوضح البيان أن سبب وقوع هذهحوادث التي تم إصاهاها يومي 29 و30 جانفي الجاري يعود بالدرجة الأولى إلى العنصر البشري، وإذاء ذلك، تجدد مديرية العامة للأمن الوطني دعوتها لمستعملي الطريق العام إلى احترام قانون المرور وتوكيل الحি�طة والحد من أشقاء السيادة، لاسيما أثناء التقليبات الجوية التي تعرّفها مؤخرًا العديد من ولايات الوطن. كما تتضاعف تصرّف المواطنين الرقم الأخضر (1548) وخط النجدة (17) لتنقیب البلاغات 24 ساعة.

الطاھر ومان مسیرته الفنية فی سن مبكرة بتعلم الرسم والفنون التشكيلية بمفرده. عرضت أعماله في الجزائر وخارجها لا سيما في إيطاليا وفرنسا وبولندا وروسيا ومصر.

وقد رسم طاهر ومان أكثر من 250 عملاً أديباً نشر في مجلة "أمل" وغيرها من المنشورات العامة والخاصة. ويتوافق "اللقاء الوطني لنادي القراءة" إلى غاية 4 فبراير في الجزائر العاصمة من خلال عدة مؤسسات ثقافية تحتضن محاضرات وورشات عمل تتعلق بالقراءة والكتاب.

■ نهلة: ي

موجة غلاء جديدة مطلة 2021 ...

**رغم عشر عمليات توزيع لقاحات كورونا
أسعار النفط فوق 55 دولاراً للبرميل**

ارتفعت أسعار النفط، أمس على الرغم من أن عشر عمليات توزيع اللقاحات المضادة لفيروس كورونا والإصابات الجديدة واكتشاف سلالات جديدة يلقى بظلال على توقعات الطلب على الخام.

من المتوقع أن تظل أسعار

على النجاح تقوضت بفعل بطء وتيرة التطعيمات وزيادة النفط قرب مستوياتها

وصعدت العقود الآجلة لخام سبرنت

بالنسبة إلى 0,7

بالمائة إلى 55,40

دولار للبرميل، بحلول

الساعة 1206

بعض

بتوقت غرينتش،

بينما ارتفع خام

"غرب تكساس الوسيط"

الأمريكي بنسبة 0,5

بالمائة إلى 52,44

دولار للبرميل.

وزاد الخامان القياسيان نحو

ثمانية بالمائة في يناير

الماضي، وتلقت أسعار

النفط الدعم من برامج

التحصين الجنائي في

الدول الأشد

تضرراً من

الجائحة

وخفض

الإنتاج من

جانب

منتجين كبار

مثل

السعودية. لكن

حالة الابتهاج

إزاء نهاية محتملة

المنطقة، فإن الطلب

على الخامان القياسي نحو

ثمانية بالمائة في يناير

الماضي، وتلقت أسعار

النفط الدعم من برامج

التحصين الجنائي في

الدول الأشد

تضرراً من

الجائحة

وخفض

الإنتاج من

جانب

منتجين كبار

مثل

السعودية. لكن

حالة الابتهاج

إزاء نهاية محتملة

الشهيرة.

ويضم هذا المعرض الذي تنظمه الوكالة الجزائرية

للأشعاع الثقافي في إطار "الملتقي الوطني لنادي القراءة"

حوالى ستين غلاف كتاب تأجزها هذا الرسام العصامي.

قد تم الكشف للجمهور عن إبداعاته المتمثلة في أغلفة

لأعمال أدبية كبرى لمؤلفين جزائريين مثل عبد الحميد بن

هدوقة وواسيني لعرج ومرزاق بقطاش وأنور بن مالك

والطاهر جاودت. ويشكل المعرض المسار الطويل

والفنى للطاهر ومان الذي رسم أغلفة روايات ومجموعات

شعرية معروفة لدى القراء الجزائريين مثل سجفراوية

الأجداد المحروقة" (1978) لواسيني لعرج. ويطلب من

مؤلفين كبار تأجزها هذا الرسام العصامي.

تصدرت الصفحة الأولى للمجلة الأدبية الناطقة

بالفرنسية بروماس "Promesses" التي تأسست عام

1969 وتأسستها بروماس "Promesses" التي تأسست عام

1