

كشاف عن اوزير الصناعة

زيارات جديدة لمواجهة ندرة الحليب في رمضان

• المطاحن الجزائرية يامكانها تموين السوق الأفريقية



عرّت سياسة المخزن في شراء الدهم



الجزائر تفضح الادعاءات المغربية في جنيف

**• سوالٌ: المَغْرِب يَقُود "دُعَائِيَّة
سُوق" جَدِيدَة ضَدِّ الْجَزَائِير**

٩٠٠ مشروع استثماري دخل حيز الانتاج في ظرف سنة واحدة

المستشار

السياسي

السبت 11 مارس 2023 م الموافق لـ 19 شعبان 1444هـ
العدد: 3746 ■ السنة الثانية عشر ■ الثمن: 10 دج ■

خطوات متسارعة لخلق الشروة

04-03



• إبراهيم مراد : المشاريع سمحت بتوفير ربع مليون منصب شغل

• التكفل بأنشغالات المواطن هو الهدف من إنشاء ولايات جديدة

• شرفة:
ادماج نصف مليون
من حاملي الشهادات
بمناصب عمل



**تحسباً لوقعي التيجر بالجزائر وتونس
بلماضي يدعم كتيبة الخضر بأسلحة جديدة**

• سوناطراك توقع اتفاقية رعاية مع "الفاف" 08

١٤٨٦ - ١٤٨٧ - ١٤٨٨ - ١٤٨٩ - ١٤٩٠ - ١٤٩١ - ١٤٩٢ - ١٤٩٣ - ١٤٩٤ - ١٤٩٥



مکذا سیتم تصحیح ایاک ۲۰۲۳

• إنصاف الأدباء بعيداً عن الذهنانيات القدّيمة حول العلامات غير المكتملة^{ص 04}

ناقشا سبل تطوير العلاقات العسكرية بين البلدين



الفريق أول شنقريحة يستقبل رئيس هيئة الأركان لحكومة الوحدة الليبية

بعض سمات من الخطيبة عودة العلاقات الدبلوماسية بين السعودية وإيران

**قال إنه سيكون في صالح
الصحفين .. بوسليماني :**



مناقشة قانون الإعلام في البرلمان قبل نهاية مارس ٢٠٣٤

عدد مشتريكي خدمة الألياف البصرية بلغ 600 ألف زبون

وزير الاتصال يعزي في وفاة الصحفي غربي



بعث وزير الاتصال، محمد بوسليماني، ببرسالة تعزية اثر وفاة الصحفي بيومية المجاهد، عبد الحميد غربي، حسبما جاء في برقية التعزية التي بعث بها الوزير إلى عائلة الفقيد والى الأسرة الإعلامية. وأضاف الوزير سنتقدم بالخاص تعازينا لأسرته وكل دعمنا لابنه زين الدين الذي استهل مسيرته كصحفي بنفس الجريدة كما أراد والده".

بلاج يشارك في دورة إيطالية

شارك رئيس المحكمة الدستورية، عمر بلاج، أمس بمدينة البندقية الإيطالية، في أشغال الدورة الـ 134 للجنة الديمocratique عن طريق القانون (لجنة فينيسي). وتعتبر هذه اللجنة حسب بيان للمجلس "جهازاً استشارياً لمجلس أوروبا فيما يخص المسائل الدستورية، كما تشهر على توفير الاستشارات القانونية للدول الأعضاء فيها، حيث تضم 61 دولة منها 46 دولة عضو في مجلس أوروبا، بالإضافة إلى 15 دولة أخرى من بينها الجزائر ممثلة بالمحكمة الدستورية".

وفد من الشرطة الإيطالية يزور بعض المصالح العملياتية للشرطة



قام وفد من الشرطة الإيطالية، بزيارة لبعض المصالح العملياتية التابعة للمديرية العامة للأمن الوطني. وأوضح بيان للمديرية أن زيارة الوفد الإيطالي تدخل في إطار "تعزيز التعاون والشراكة وتبادل الخبرات بين شرطة البلدين، لاسيما في مجال التصدي لكل أشكال الجريمة، على غرار الجريمة المنظمة والهجرة للحدود". وتم خلال الزيارة تكريم ضيوف من أعضاء الوفد وذلك بمناسبة اليوم العالمي للمرأة.

النّبيكة

طاج في الحكومة الإسبانية في ورطة

صادق البرلمان الكتالاني، على نص قرار يدعو الحكومة الإسبانية إلى تحمل مسؤولياتها التاريخية تجاه الشعب الصحراوي. وأكد نص القرار، الذي صادقت عليه كافة الأحزاب السياسية المشكلة للبرلمان على موقف الهيئة التشريعية الكتالانية الداعم للحل العادل والدائم للقضية الصحراوية على أساس مقتضيات القانون والشرعية الدوليين وقرارات الأمم المتحدة إلى احترام حق الشعب الصحراوي في تقرير المصير. وطالب القرار الحكومة المركزية الإسبانية بتحمل مسؤولياتها كقوة مديرية لإقليم إزاء الشعب الصحراوي والعمل في إطار المجتمع الدولي على التعجيل بتنظيم استفتاء تقرير المصير للشعب الصحراوي وإدانة الانتهاكات الجسيمة والمنهجية التي ترتكبها دولة الاحتلال المغربي بالمناطق المحتلة من الصحراء الغربية. ودعا نص القرار إلى وضع حد فوري للقمع والتضييق الذي يمارس ضد الصحراوين وإدانة الاتفاقيات الاقتصادية التي توقع مع المغرب وتشمل نهب الثروات الطبيعية الصحراوية.



جزائري سفيراً لإفريقيا لدى الجمعية الدولية للأسمة

تم اختيار الرئيس المدير العام لأسماد سوناطراك سفيراً ممثلاً للقاربة الإفريقية لدى الجمعية الدولية للأسمة. وجاء اختيار هوين حسب بيان للمجمع، بعد تقديميه لبحث عميق حول وضعية الأمن الغذائي في إفريقيا وواقع سوق الأسمادة فيها. كما حصل كل من هوين ومديرة التخطيط والاستراتيجية باسمadal، صيرينة نوري، على عضوية لجنة الأسواق الذكية لنفس الدورة. ويأتي هذا التتويج "نظير ما يعرفه مجمع أسماد من ديناميكيّة جديدة سيما بعد إطلاقه لشاريع هيكلية في مجال صناعة الأسمادة ستضع الجزائر ضمن أهم الفاعلين في السوق الدوليّة".

"مقروظ اللوز" ضمن أحسن 100 حلوي في العالم



صنفت الحلوي "الجزائرية "مقروظ اللوز" ضمن أحسن 100 حلوي في العالم، لسنة 2023، حسب موقع "تاست أطلس". وأضاف ذات المصدر أن الحلوي التقليدية الجزائرية المشهورة ثالت إعجاب معدى التصنيف والمغاربة، وكانت أكلة "الرشنة" الجزائرية قد تصدرت تصنيف أفضل مئة طبق إفريقي الذي نشره نفس الموقع الشهرين الماضيين.

سجلت الانتهاكات الجسيمة التي يقترفها الاحتلال المغربي

منظمات دولية تدعو لحماية حقوق الإنسان بالصحراء الغربية

دعت منظمات حقوقية دولية مجلس حقوق الإنسان الأممي، إلى العمل على حماية حقوق الإنسان بالمنطقة المحتلة من الصحراء الغربية، مسجلة الانتهاكات الجسيمة التي يقترفها الاحتلال المغربي لحقوق الإنسان في الأقاليم المحتلة.

ووالدتها في الصحراء الغربية". ويتجه من الحكومة المغربية، تعرّض الشقيقان خيا للتعذيب والاغتصاب والحقن القسري بمادة مجهولة، وأصيباً عمدًا بفيروس كوفيد 19، إضافةً إلى انتهاكات أخرى، أثناء إقامتهما الجبرية التي فُرضت عليهم. وقدم فريق سلطانة خيا القانوني الدولي، عريضة إلى فريق الأمم المتحدة العامل المعنى بالاحتجاز التعسفي، ووجه نداءً عاجلاً إلى المقررين الخاصين للأمم المتحدة المعنين بالتعذيب والمدافعين عن حقوق الإنسان، والعنف ضد المرأة من أجل التدخل.

الجيش الصحراوي يستهدف مواقع جنود الاحتلال المغربي
ووصلت وحدات جيش التحرير الشعبي الصحراوي استهداف مواقع جنود الاحتلال على مستوى ثلاث قطاعات بحوزة والسamarة والمحبس، مخلفة خسائر فادحة في الأرواح والمعدات.
وأبرز البلاغ العسكري رقم 745 الصادر عن وزارة الدفاع الصحراوية، أن مفارز متقدمة من جيش التحرير الشعبي الصحراوي استهدفت مواقع تمركز جنود الاحتلال بمجموعة خنكة حورية بقطاع حوزة، فيما استهدفت مفارز أخرى مواقع جنود الاحتلال بمجموعة خنكة حورية بقطاع السمارة.
وأضاف البيان العسكري أن تشكيلات أخرى من الجيش الصحراوي ركزت هجماتها على موقع تخدق جنود الاحتلال بمنطقة روس السبطي وأودي الظمران بقطاع المحبس.
وكانت مفارز متقدمة من الجيش الصحراوي قد ركزت هجماتها في وقت سابق من الأربعاء مستهدفة موقع القوات المغربية بقطاع حوزة وبناطق لكتيبة وقدرة التماث.
وتتوالى هجمات قوات الجيش الصحراوي مستهدفة معاقل قوات الاحتلال المغربي التي تكبدت خسائر فادحة في الأرواح والمعدات على طول الجدار الرملي الفاصل (الذل والعار). ■ عامر ب.



النفس والجسدي والجنسى الذى ارتكب ضد الشقيقين خيا وأسرتهما أثناء الإقامة الجبرية".
ومن المقرر أن يعقد الفريق الأممى ندوة عبر الانترنت يوم 21 مارس الجارى لمناقشة رأى مجموعة العمل، ومسارات المضي قدمًا في الدفاع عن السجناء السياسيين في الصحراء الغربية، وستضمّ الندوة أعضاء الفريق والأخرين خيا.
وتحضر تقرير الفريق الأممى المعنى بالاحتجاز التعسفي لسلطانة والواحة خيا، في 24 جانفي الفارط، أن المغرب فرض على الشقيقين الصحراويتين الإقامة الجبرية في 19 نوفمبر 2020. لافتاً إلى أنه "رغم ذلك استمرت الشقيقين في الدافع بشجاعة عن حق تقرير المصير في الصحراء الغربية".
وتوصّل الفريق الأممى إلى أن سلطانة وشقيقها الواحة، لم تتح لهما أبداً فرصة للطعن في قانونية احتجازهما، وحرمتا من حقوقهما في الإجراءات القانونية الواجبة، كما لاحظ الفريق العامل أيضًا "العنف

الانتهاكات الجسيمة المرتكبة من طرف المغرب، ما جاء في حكم فريق الأمم المتحدة العامل، المعنى بالاحتجاز التعسفي الذي جاء في صالح الشقيقين الناشطين سلطانة والواحة خيا، معترفاً بالانتهاكات الخارجية عن القانون ضدّهما".
في بيان نقلته وكالة الأنباء الصحراوية، ثمنت الجمعية، الحكم الصادر عن الفريق الأممى، والذي أكد أن احتجاز الاحتلال المغربي للأختين خيا كان تعسفياً وبدون أساس قانوني من عدة جوانب، مشيرةً إلى أنّهما سخرمتا خلال فترة احتجازهما من حرريتهما لأسباب تمييزية، بسبب وضعهما كصحراويتين، ولراحتهما السياسية المؤدية لتجدد حذو هذا الفريق، لكنها حملت الأمم المتحدة مسؤولية ما يقع من انتهاك لحقوق الإنسان وللقانون الإنساني الدولي في الصحراء الغربية المحتلة.
ودعا البيان، الأمم المتحدة والمنظمات الحقوقية الدولية وجميع المعنين بحقوق

وفي مداخلاتها على هامش أشغال الدورة 52 لمجلس حقوق الإنسان الأممي الجارية بجنيف، جددت هذه المنظمات مطالبها المفوض السامي لحقوق الإنسان إلى ضرورة العمل على حماية حقوق الإنسان بالمنطقة المحتلة من الصحراء الغربية التي تعرف انتهاكات جسيمة من طرف المغرب.

وفي هذا الإطار، رحبت منظمة الرابطة الأمريكية للحقوقين في مداخلتها باسم مجموعة جنيف للمفوض السامي لحقوق الإنسان حول ما يحدث في الصحراء الغربية "من وضعيّة مزرية لحقوق الإنسان". وقال ممثل المنظمة الأمريكية أنه بعد الزيارة الأخيرة للبعثة الحقوقية الأممية إلى الصحراء الغربية عام 2015، فإن مجموعة جنيف للمنظمات الداعمة للصحراء الغربية "لاتزال تتطلع القيام بزيارة جديدة للمدن المحتلة من الصحراء الغربية، وتؤكد أن سلطات الاحتلال المغربي لا يمكنها أن تمنع الوصول إلى الأرضي الصحراوية المحتلة".

كما طالبت مجموعة جنيف للمنظمات الداعمة للصحراء الغربية، بضرورة محاسبة المسؤولين عن الانتهاكات الجسيمة لحقوق الإنسان التي تقوم بها المملكة المغربية في المدن المحتلة من الصحراء الغربية، مشيرة إلى "الحاجة الملحة إلى اتخاذ تدابير شفافة من أجل ضمان الاحترام الكامل لحقوق الإنسان بالجزء المحتل من الصحراء الغربية". وتوقفت المجموعة عند الفضائح الأوروبية الأخيرة التي تشير إلى أعمال فساد كبيرة تورطت فيها مملكة المغرب، والتي تفرض على هذه القوة القائمة على الاحتلال أن تنظر في الطلب المقدم والمتمثل في التعاون ويشكل كامل مع مكتب المفوض السامي لحقوق الإنسان".

جمعية حقوقية صحراوية تثمن الانصاف الأممي للشقيقين خيا
تمتنّ الجمعية الصحراوية لضحايا

الأسرى الفلسطينيون ونيل العصيّان الجماعي



تجاه هذه الممارسات، و استكملت حديثها في هذا المجال: "ستظل الأسرى الفلسطينيات عنواننا للنضال ونبراساً في حدقات العيون وطريقنا إلى الحرية والاستقلال رغم كل الألم".
ومن أجل التثبيت بما يطالهن من انتهاكات، أشارت السيدة حمد إلى "العصيان الجماعي" الذي تخوضه الأسرى والأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال منذ 23 يوماً، ضد إجراءات الاحتلال الذي يريد النيل منهم عبر ممارسات لا إنسانية ولا أخلاقية، كمنهم من الحد الأدنى من شروط الحياة، على غرار توفير مياه الاستحمام والوجبات الغذائية، مدينة الصمت الدولي المستقلة وعاصمتها القدس الشريف،

وأمال حمد، المجتمع الدولي بالضغط على الكيان الصهيوني من أجل وقف انتهاكاته بحق المرأة الفلسطينية والأسرى القابعين بسجونه، وفتح معتقلاته ومرافق التوقيف أمام اللجان الحقوقية الدولية.
وأكّدت أمال حمد مناسبة إحياء اليوم العالمي للمرأة المصادف للثامن مارس من كل عام، أن الشعب الفلسطيني سيظل صامداً على أرضه وسيحافظ على وجوده بأرض أجداده، رغم كل إجراءات الاحتلال وحكومته البينية المطرفة.
وأدانت الوزيرة الفلسطينية بالمناسبة، إدارة السجون وتحديداً في "تفحة"، البدء في الانتهاكات الممنجة التي ينفذها الاحتلال الصهيوني بحق الأسرى الفلسطينيين من اعتقال تعسفي وتعذيب وسوء معاملة، وطالبت الأطراف المتعاقدة على اتفاقية جنيف الرابعة بالعمل الفوري على وقف ذلك وحمل الاحتلال على فتح سجونه ومعقلاته ومراكز التوقيف أمام اللجان الطبية والحقوقية الدولية، ومن ضمنها الفريق العامل المعنى بالاحتجاز التعسفي.
كما دعت إلى الضغط على الاحتلال للالتزام بالقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان و تحديداً اتفاقية مناهضة التعذيب وغيره من ضروب المعاملة أو القهوة القاسية والإلإنسانية والمهينة.
وذكرت في السياق إن سلطات الاحتلال تعقلن 29 أسرية فلسطينية في سجن سالدامون، منها إلى ان معان اتهن تتضاعف بسبب الإهمال الطبي والظروف القاسية.
ومن بين الأسرى الفلسطينيات، 13 صدرت

تضييف آمال حمد. وفي ذكرى يوم المرأة العالمي، تناولت الوزيرة دور المرأة الفلسطينية وانخراطها في العملية الانتفاضية في كافة مظاهرها وأشكالها ووسائلها ومجاليتها، مبرزة أن هذا الدور لم يقتصر على الوقوف عند تربية الأبناء، بل كانت المرأة والمعلية والوجهة للأسرة، كما عملت على الحفاظ على الأسرة حتى يصل الأبناء إلى بر الأمان، وانخرطت بالحيز العام وتقلدت المناصب الرفيعة.

كل هذا - تضييف - "ناتج عن التحصيل العلمي العالي للفتيات بفلسطين والإرادة السياسية بضرورة تحقيق المساواة والعدل والتمكين". وتوجهت الوزيرة العالمية، بتحية مناسبة يوم المرأة العالمي، بتحية سلاميات وأسرى الفلسطينيين الأبطال في سجون الاحتلال، القابضين على جمر التضحيّة ومقارعة السجان، معربة عن اعتزازها وفخرها بوحدتهم في التصدي لكل جرائم الاحتلال ضدّهم، في معارك الكرامة والأمعاء الخاوية وفي نفق الحرية.
هذا الشعب الذي خاض تجربة النضال في مواجهة المحتل وانتصر عليه وأقام دولته المستقلة، نستعد منه دائمًا القوة والإرادة والعزمية في ضالتنا ومقاومتنا ومواصلة النضال الوطني المشروع للتخلص من الاحتلال وإقامة الدولة الفلسطينية، مشيّدة في السياق بمساندة المرأة الجزائرية ودعمها للمرأة الفلسطينية في كل المحافل. ■ عـبـ

لضمان وفرة المنتجات الغذائية للمواطنين بالجلفة تخصيص 12 فضاء تجاريًا بمناسبة شهر رمضان

خصصت مديرية التجارة لولاية الجلفة 12 فضاء تجاريًا بمناسبة شهر رمضان، حسب بيان نشر في الصفحة الرسمية للمديرية موضحًا أن هذه الفضاءات التجارية التي تم تخصيصها عبر مختلف البلديات ودوائر الولاية من شأنها ضمان التناوبية والمساهمة في وفرة المواد ذات الاستهلاك الواسع ومراعاة القدرة الشرائية للمواطنين.

وللإشارة فقدت في هذه الواقع التي اختبرت وقفت على الأسفار من هذه المديرية التجارية التي تعود بالفائدة على التجار والمستهلك على حد سواء.

فضاءات استواؤں جواوريہ وست مساحات تجارية، حيث تضم مجموع 283 مكانًا مخصصًا للبيع، وحسب مديرية التجارة لولاية الجلفة فإنها يبقى الباقي في إستقطاب المواطنين لهذه الفضاءات التي ستساهم في ضمان حركة تجارية واسعة خاصة خلال شهر رمضان لما يعرفه من خصوصية في النظام الاستهلاكي.

لليوم الثالث على التوالي تواصل عملية ترحيل وإعادة اسكان العائلات بسكنكدة

تواصلت بسكنكدة وعلى مدار 03 أيام متتالية عملية ترحيل وإعادة إسكان العائلات القاطنة ببنيات أيلة للسقوط بالمدينة القديمة إلى سكنات جديدة بمنطقة الرفاف من حيث تم ترحيل 281 عائلة وسط فرحة المستفيدين وعائلاتهم.

العملية تمت بمتابعة آتية من طرف والي الولاية وبإشراف من طرف المفتش العام للولاية ورئيس دائرة سكينة.

العملية مكنت من تفريغ وغلق 62 بنية بالمدينة القديمة

هذا وتم تسخير كافة الإمكانيات المادية والبشرية لإنقاذ العملية في أحسن الظروف من خلال تسخير أزيد من 200 عامل، 40 شاحنة نقل و 04 حافلات لنقل العمال المسخررين.

هذا وسيتم استئناف المرحلة الثانية من عملية الترحيل وإعادة الإسكان الخاصة بالعائلات القاطنة بالبنيات الأيلة للسقوط بالمدينة القديمة والمصنفة في الخانة الحمراء منذ سنة 2011 - 2012 - 2013 الأسابيع المقبلة لتمكين العائلات من صيام الشهر الفضيل في سكينة لافتة تحفظ كرامة المواطن.

تحسباً لإعادة فتحها بعد غلقها لأزيد من 10 سنوات انطلاق عملية تجهيز قاعة العلاج بقرية "عين اركو" بتاملوكة

وقف مدير الإدارة المحلية رفقة رئيس دائرة عين مخلوف تنشيداً للالتزامات والي ولاية قالة "حورية عيون" خلال زيارة العمل والتفقد التي أجرتها لمديريات دائرة مخلوف ، وال المتعلقة بإعادة فتح وتجهيز قاعة العلاج بقرية عين اركو بلدية تاملوكة، وكانت مفتوحة لأزيد من 10 سنوات على عملية تجهيز قاعة العلاج بتجهيزات طبية و مكتبة، والتي تم اقتناها من مديرية الولاية، كما تم تدعيم الهيكل الصحي بالطاقم الطبي والشيف طبي اللازم ليدخل حيز الخدمة، مما ميسّر لهم في تخفيف الضغط وتحسين ظروف التكفل وتوفير خدمات صحية لافتة للمواطن.

ومن جهة أخرى وفي إطار متابعة المشاريع الداعمة للحضيرية العمومية، مديرة التعمير الهندسة العلية "حورية عيون" بمعية الأمين العام للولاية جلسات عمل لمناقشة بعض التعديلات الواردة بالدراسة العدة لإنجاز مستشفى 120 سرير بمخطط شغل أراضي توسيعة بلدية قالة، بحضور مدير التجهيزات العمومية، مديرة التعمير الهندسة المعمارية والبناء، مدير الصحة والسكان، مدير أملاك الدولة، مثل مديرية سجح الأرضي و الحفاظ الفقاري، وممثلين عن مكتب الدراسات.

هذا وقد أكدت الوالي على المتابعة والأخذ بعين الاعتبار كل التعديلات التي تم الفصل فيها، خاصة فيما يتعلق بقابلية توسيعه إلى 240 سرير، الشروع في إجراءات تسجيل عملية الأنجاز في أقرب الأجال.

لتتكفل الأمثل بعمليات تنظيف المحيط توزيع 20 شاحنة رص قلابة لرفع النفايات بسطيف

مواصلة لجهودات الدولة المبذولة لتدعم حظائر البلديات بالوسائل والآليات الخاصة برفع النفايات المنزلية أشرف " محمد أمين درامي " س والي ولاية سطيف رفقة رئيس المجلس الشعبي الولائي وبحضور السلطات المحلية على عملية توزيع 20 شاحنة رص قلابة bennes tasseuses camions بلديات الولاية.

للعلم فإن عملية اقتناه هذه الشاحنات تمت في إطار ميزانية الولاية بتكلفة تقدر بـ 20 مليار سنتيم، وتهدف للتكميل الأمثل بعمليات تنظيف المحيط وتحسين الإطار المعيشي للمواطن.

■ عمر.

العملية مست 41647 مستفيد

استكمال عملية صب الاعانات التضامنية الخاصة بشهر رمضان بقسنطينة

كشف عبد الخالق صيودة والي ولاية قسنطينة خلال ترأسه اجتماعاً تنسيقياً في إطار سلسلة الاجتماعات الدورية الهدافة إلى تحرير عجلة التنمية المحلية بولاية قسنطينة من ميزانية الولاية، البلدية، وزارة التضامن الوطني والصندوق المشترك للجماعات المحلية والتي مست 41647 مستفيد أنه تم الانتهاء بتاريخ أول أمس من عملية صب كافة الاعانات المالية في حسابات المعوزين المستفيدين عبر كافة بلديات الولاية وبهذا تكون ولاية قسنطينة رائدة في عملية توزيع اعانات فضة رمضان لتمكين المعوزين من الاستفادة منها قبل حلول الشهر الفضيل.

■ نوال. ل.



الأمر بدء الأشغال خلال الأيام القليلة القادمة و المتابعة المستمرة لهذه العمليات لاغلاقها قبل نهاية السنة الجارية .

تحسين الاطار المعيشي لسكان بلديات عين بوسيف "موس" يواصل زياراته التفقدية للمشاريع التنموية

المجلس الشعبي الولائي بتقدّم الملعب البلدي بعين بوسيف و دعا الى استغلاله من قبل النوادي والجمعيات الرياضية ومن جهة أخرى تفقد الوالي مدى تقديم اشغال الربط بالغاز بتجزئة كاديك بلدية عين بوسيف اين أعطى الوالي تعليمات صارمة الى المقاولة المكلفة بالإنجاز من أجل الرفع من وتيرة العمل، كما والتقي بالسكان يذكر ان المنطقة يقطنها ازيد من 122 ساكن. وسبق ان استفادت من مشروع الربط بالكهرباء في إطار رفع الغبن عن السكان وكان للوالي الولاية لقاءات على مستوى جميع محطات الزبارة مع المواطنين اين أصغي لانشغالاتهم ووعد بالتكلف بها وفقاً للإمكانات المتاحة وسلم الاولويات المسطر للعلم يعقد اشتغالات المصغرة بعين بوسيف اين وقف على اشغال الهيئة داعياً الى الاسراع في و Tingera الإنجاز للاشارة، تم استحداث مناطقتين لنشاطات مصغرتين في كل من بلدية عين بوسيف و بلدية قصر البخاري (عجلانة) من استقطاب المشاريع الاستثمارية لشباب حاملي المشاريع فعن منطقة النشاط المصغرة ببلدية عين بوسيف تربيع عن مساحة 2,03 هكتار تتوزع على 22 حصة معدل مساحة كل حصة 500 م² علماً ان مدة اشغال الهيئة 06 أشهر ولتفعيل النشاط الرياضي بالمنطقة قام والي الولاية بمعية رئيس

بمشروع إنجاز مسجد عمر بن الخطاب بعين بوسيف الذي من المرتقب بحول الله ان تكون اول صلاة تقام به شهر رمضان الفضيل والي الولاية دعا الى استكمال ما تبقى من الاشغال وتهيئة مصلى المسجد لاستقبال الشهر الفضيل وللدفع بعجلة الاستثمار عبر بعث مناطق نشاطات مصغرة وتكريراً لجهود دفع عجلة الاستثمار المحلي حل الوالي بمشروع تهيئة منطقة النشاطات المصغرة بعين بوسيف اين وقف على اشغال الهيئة داعياً الى الاسراع في و Tingera الإنجاز للاشارة، تم استحداث مناطقتين لنشاطات مصغرتين في كل من بلدية عين بوسيف و بلدية قصر البخاري (عجلانة) من استقطاب المشاريع الاستثمارية لشباب حاملي المشاريع فعن منطقة النشاط المصغرة ببلدية عين بوسيف تربيع عن مساحة 2,03 هكتار تتوزع على 22 حصة معدل مساحة كل حصة 500 م² علماً ان مدة اشغال الهيئة 06 أشهر ولتفعيل النشاط الرياضي بالمنطقة قام والي الولاية بمعية رئيس

مواصلة لبرنامج الزيارات الميدانية الدورية التي عكّف على تفديدها جهيد موس والي ولاية المدية في إطار زياراته الميدانية لدوائر وبلديات الولاية، قام والي الولاية رفقة رئيس المجلس الشعبي الولائي بزيارة عمل وتفقد الى بلدية عين بوسيف أين اطلع على واقع التنمية بالبلدية الى جانب معاينة مشاريع مماثلة وتفقد احوال الساكنة والانصات لانشغالاتهم هذا وحرصا منه على استكمال تنفيذ المشاريع التربوية المقررة للدخول المدرسي المقبل وللوقوف الميداني على مدى تنفيذ التعليمات المسداة خلال اخر زيارة للمشروع تفقد الوالي مدى تقديم الأشغال بمشروع إنجاز ثانوية صنف 1000300 وجدة لتعويض ثانوية بهلوان القادر بلدية عين بوسيف أين أعطى تعليمات صارمة الى المقاولة المكلفة بالإنجاز من أجل الرفع من وتيرة العمل مع مراعاة نوعية الأشغال. وتسليم المشروع شهر ماي القادم واستعداداً للدخول المدرسي ومن جهة أخرى قام الوالي بتتفقد مدى تقديم الأشغال

بحضور الأسرة الثورية والمحلية

سوق اهرايس تحيي الذكرى 67 للهجوم على ثكنة البطحية

افتتح عبد الكريم زيني والي ولاية سوق اهرايس في إطار إحياء امجاد وبطولات شهداء ثورتنا المجيدة على فعالities احياء الذكرى 67 لمعركة البطحية ببلدية الحناشة رفقة رئيس المجلس الشعبي الولائي، ممثلي السلطات المحلية الأمنية والمدنية، ممثلي الأسرة الثورية، المديرين التنفيذيين وجمع غفير من المواطنين. حيث تقلد الوفد الوالي إلى مقبرة الشهداء بالبطحية أين تم رفع العلم الوطني وعزف النشيد الوطني ووضع إكليلاً من الزهور بالنصب التذكاري، وقراءة فاتحة الكتاب ترحمًا على ارواح شهدائنا الطاهرة، ليتم بعدها الاستماع إلى كلمة

■ نبيل. ل.

في ذهاب الدور التصفيي الأول لكأس العرب شبيبة الساورة تواجه الكويت الكويتي الأربعاء المقبل

يستقبل فيتا كلوب الكونغولي في ظل غيابات عديدة
لقاء الفرصة الأخيرة للكناري
يستقبل الكناري نادي فيتا كلوب مساء اليوم في ملعب 5 جويلية
ابتداء من الساعة 20:00، برسم الجولة الرابعة من دور المجموعات
لرابطة الأبطال الإفريقية.
وستحرم تشكيلة شبيبة القبائل من خدمات بعض العناصر في
مواجهة نادي فيتا كلوب الكونغولي، مساء اليوم السبت.
قال ميلود حمدي في ندوة صحافية عقدتها صبيحة الجمعة بقاعة
الندوات ملوك 5 جويلية: «التشكيلة ستعرف عدة غيابات، ولكن
عدم مشاركة القائد سعيد ضربة موجعة». وعبر حمدي عن أمله
في تحقيق الفوز رغم الغيابات: «نطمح لتحقيق الفوز من أجل
تعزيز فرص التأهل». وتتابع: «لا نعاني من الضغط النفسي..
نسعى لتشريف الجزائر ونفخ أصوات المباريات المحلية بحيث يبقى
هدفنا الأول هو ضمان البقاء في البطولة الوطنية».
■ سمير بـ

على امل تحقيق الصعود
٢٠ مليون دينار ستدخل خزينة
شباب المشرية
ستتعش خزينة نادي شباب المشرية، الناشط في بطولة الرابطة الثانية لكرة القدم (وسط-غرب)، قريبا بـ ٢٠ مليون دينار إعانة مالية من بلدية المشرية .
أعلن المجلس الشعبي البلدي هذا الخبر، الخميس على صفحتها الرسمية بفيسبوك، مؤكدا عقد جلسة استثنائية تحت إشراف رئيسه تم خلالها الموافقة بالإجماع على منح مبلغ ٢٠ مليون دج كاعانة لفريق شباب المشرية على امل تحقيق الصعود واسعاد جمهوره .
ويؤدي شباب المشرية موسمها مشرفا في أول تجربة له في الرابطة الثانية التي صعد إليها في نهاية الموسم الفارط، حيث يحتل المرتبة الرابعة بـ ٤٢ نقطة وبفارق نقطتين فقط عن الراشد شبيبة تيارت بعد مرور ٢٠ جولة .
وتاتي هذه الإعانة المالية بعدما قامت السلطات المحلية، منذ بضعة أسابيع، بتجهيز الملعب البلدي الذي يستقبل فيه الشباب مناهسيه، ببساط جديد من العشب الأصطناعي لتعويض البساط القديم الذي اشتكي منه كثير الملاعبون بعد تدهور حالته .
ويتغلل أبناء الجنوب الغربي، السبت المقبل، إلى سعيدة تواجهة الولودية المحلية، صاحبة الصيف الـ ١٢ بـ ٢٠ نقطة برصم الجولة الـ ٢١ من البطولة وعيتهم على التفريط الثلاثي التي تسخج لهم بمراقبة سباق الصعود عن قرب، علما وأن فريقا واحدا سيصعد إلى الرابطة الأولى عن كل مجموعة من المجموعتين اللتين تولفان بطولة الدرجة الثانية .

رئيس الكونفدرالية الإفريقية
كرة اليد في زيارة عمل بالجزائر

شرع رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد، البنيني منصورو أرييو، في زيارة عمل بالجزائر تدوم أربعة أيام، وفق ما أعلنته الاتحادية الجزائرية للعبة في بيان رسمي.

ويعاقب رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد في زيارته المديرية العامة للهيئة القارية، وكان في استقبالها رئيسة الاتحادية الجزائرية للعبة، كريمة طالب، وذاتها عبد النور خواص، حسب البيان، ويسليقى منصورو أرييو بالعديد من المسؤوليات.

الالجزائرية، كما سيحضر ترسيما دوليا تكوبيني للحصول على شهادة الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد "س"، حسب تصريح سابق لرئيسة الاتحادية الجزائرية، ويترأس منصورو أرييو (70 سنة)، الهيئة الإفريقية منذ 2008، حيث أعيد انتخابه في نوفمبر 2021 للمرة رابعة وكان المرشح الوحيد لخلافة نفسه. وسيقبّل المسؤول الأول للهيئة الفيدرالية، زيارة الجزائري، على هامش كأس إفريقيا للأمم التي جرت في يناير 2014. للتذكير، انتخبت كريمة طالب على رأس الاتحادية الجزائرية لكرة اليد في 19 نوفمبر 2022.

خلال الجمعية العامة الانتخابية "مكرر" المنعقدة بقاعة المحاضرات "محمد بدوي ضياف" (الجزائر العاصمة). وحصلت كريمة طالب، رئيسة نادي بومرداس، على 65 صوتا، مقابل 44 صوتاً للمرشح الثاني، بوزيز عبد المجيد وإلغاء أربعة أصوات.

■ وكالات

A black and white close-up photograph of a man's face. He has a full, dark beard and mustache, and is looking slightly upwards and to his right with a thoughtful expression. The lighting is dramatic, casting shadows on one side of his face.

تعرف قائمة المنتخب الوطني
لكرة القدم، تحسباً للمواجهة
المزدوجة أمام منتخب النيجر
برسم تصفيات كأس العالم 2023،
تواجه أسماء جديدة.

سمير . ب ■

الوطنية إلى ما بعد 2024. وعن المبلغ المرتقب في إطار انتقال الرعاية هذا، أشار المتحدث إلى أنه سيتوقف بشكل خاص على النتائج الرياضية المحققة في هذا الشأن.

بعنوان المستعين الرياضيين 2023 و2024.

وقد وقع على هذه الاتفاقية الرئيس المدير العام للمجمع العمومي، توفيق حكار، ورئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، جهيد زهيفز، خلال حفل

من جهته، أكد رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم على الفرصة التي يشكلها هذا التعاون "الهام" بين سوانتراك والاتحادية لدعم كرة القدم الجزائرية بغاية تحقيق الأهداف المسطرة. واستطرد يقول "نحن متاكدين أن تجربة سوانتراك وصورة الشركة وسعتها ستسهم لا محالة بتقديم القيمة المضافة المرجوة في هذا الصدد". ويتعلق الأمر، حسب ذات المتحدث، بدعم الفرق الوطنية، أي جميع الأصناف، وليس فقط فريق الأكابر.

نظم بمقر المديرية العامة لسوانتراك بحضور الإطارات المسيرة للجمع وللاتحادية. وفي تصريح لصحافة قب حفل التوقيع، أكد السيد حكار أن هذه الاتفاقية تتدرج "في إطار سياسة سوانتراك الخاصة بدعم رياضة كرة القدم، وكذلك مجموعة الرياضات الأخرى على المستوى الوطني". التوقيع بذلك مكانتها "كشريك يامتياز للرياضة في الجزائر".

وأوضح الرئيس المدير العام أن شركة سوانتراك تتطلع، من خلال اتفاقية الرعاية هذه، إلى

سوناطراك لتمديد هذا التعاون خدمة للرياضة الاستحقاقات القادمة.

و قال المكلف بالإعلام لدى المنتخب الأول، عبود صالح باي، لقناة الإذاعية الأولى أمس الجمعة، إن المدرب جمال بلماضي، سيكشف عن قائمة _الخضر_ قريبا.

وصرح عبود: _بماضي سيعلن عن لائحة الفريق الوطني المعنية بمواجهة النiger في غضون الأيام القليلة المقبلة_. وأنج المتحدث نفسه إلى أن _بالماضي وجه الدعوة بعض الأسماء لأول مرة_، ويلتقط مهاربو الصحراء مع النiger يومي 23 و 27 مارس في ملعب نيلسون مانديلا بيراوي ثم _حمادي العقربي_ بتونس، لحساب الجولتين الثالثة والرابعة من تصفيات كأس إفريقيا المقابلة.

سوناطراك توقيع اتفاقية
رعاية مع "النفاف"

وقد مجمع سوناطراك، بالجزائر العاصمة، على اتفاقية رعاية مع الاتحاد الجزائري لكرة القدم تتعلق بتمويل الفرق الوطنية لكرة القدم

فيما اقطع اتحاد المستير تأهلاً تاريخياً

"سوسطارہ" پس قط امام مذیل ترتیب دوری جنوب افریقیا !

فهو ينجز في مواجهة مجموعة مصرية خالصة. أما في المجموعة الثانية، فما يزال الصراع متواصلاً بين ثلاثة فرق، ولم تتحسم الأمور فيها بعد، في ظل تأجيل مقابلة رئيسة ونائبتها (نيجيريا) أمام الضيف موتيمبا بيمبى (ج). الكونغو الديمقراطية.

ويبدو أن الصدارة يحتلها حالياً ساسكي ميموزا الأيفواري بـ 7 نقاط إلا أنه يبقى متربعاً بريفرس النيجيري في الصف الثاني بفارق خطوة واحدة (6 ن)، وبثلاث نقاط عن صاحب المرتبة الثالثة دياريل نواو (4 ن)، فيما يسعى متذيل الترتيب موتيمبا بيمبى (2 ن) جاهداً على انتعاش حظوظه في التأهل، بما في انتظاره ثلاث مباريات، ما يعنيه 9 نقاط في المزاد. ويشاران تاديلا المستدير (تونس) ويراميديز (صر) هما الوحيدان اللذان يبقيان من دون هزيمة خلال مرحلة المجموعات والجدير بالذكر أن الفريقين الأولين عن كل مجموعة، يتأهلان إلى الدور ربع النهائي.

■ سمير ب.

مازيمبي، بتعزيز مركزه في صدارة المجموعة الرابعة رافعاً رصيده الى 10 نقاط، متبعاً بيونغ افريكانز التنزاني (7). وباتت الأمور شبه محسومة في هذه المجموعة، في ظل ركون تنسى بسي مازيمبي إلى الصيف الثالث بثلاث نقاط فقط (فوز 3 هزائم)، فيما يتذليل ريال ياماكي (ماالي) الترتيب نقطتين. وفي المجموعة الثالثة، أكد نادي بيراميدز قوته، بعد فوزه الكبير خارج الديار أمام أسكتوكارا الطوغولي بنتيجة (1-4)، وهو ما سمح له برفع رصيده الى 9 نقاط، واستعادة الصدارة من الجيش الملكي الغربي (7) (ن) الخاسر بشانة أمام فيتوزي المصري ثالث الترتيب بخمس نقاط. وستكون الجولة المقبلة شبه حاسمة بالنسبة لبيراميدز من أجل "توثيق" تأهلها للربع النهائي، عندما يحل ضيفاً على الجيش الملكي، قبل ان "يصطدم" في الجولة السادسة والأخيرة بنادي

عرفت مباريات الجولة الرابعة لمرحلة المجموعات منافسةً كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، تتعثر مثل الجزائر الوحيدة، فريق اتحاد الجزائر في جوهانسبورغ أمام مارومو غالانتس (٠-٢)، مفتواً فرصة الاقتراب أكثر من بلوغ الدور ربع النهائي، في الوقت الذي رسم فيه اتحاد المنستير (تونس) تأهله لأول مرة في تاريخه إلى الدور المقبل.

وفي المجموعة الأولى، عجز فريق اتحاد الجزائر عن تأكيد سيطرته عندما سقط بجوهانسبورغ (جنوب إفريقيا) على يد مارومو غالانتس بثنائية نظيفة، جعلت النادي العاصمي يفقد صدارته الترتيب، برصيد متجمد عند النقطة السابعة، وراءه متنبلي الطبلولة في بلاد اليابان (يابانياً بالطبع)، صاحب الـ٩ نقاط في الصدارة.

وفي اللقاء الآخر افترق فريقاً الأخضر الليبي وسان إيلوا لوبيو و على نتيجة التعادل التي لا تخدم أي من الناديين سيماء الليبين . وعلى الرغم من هذه الخسارة، إلا أن

انتصارهم لوسط هام في دوري المؤتمر الأوروبي

فاز وسط هام يونايتد الاتكليزي على مضيفه أياك لارنكا القبرصي بهدفين دون رد في ذهاب ثمن نهائي دوري المؤتمر الأوروبي. وافتتح ميشيل أنطونيو التسجيل للضيوف في الدقيقة السادسة والثلاثين بعد كورة من الجزاء الذي سعى بـ 45+1. وعاد أنطونيو ليضاف النتيجة بهدف ثان في آخر انفاس الشوط الأول مهديا فريقه الفوز (1-0). وواصل وسط هام سجله الرابع في المسابقة هذا الموسم بعدما انتصر بجميع مبارياته. واقترب وسط هام بفضل هذا الفوز كثيراً من التأهل إلى ربع النهائي حيث بات الفريق القبرصي بحاجة للفوز بفارق هدفين على الأقل للحظوظ على حظوظه.

ريال مدريد يرفض تعويض يوفيا عن فوضى نهائى دوري الأبطال

رفض نادي ريال مدريد الإسباني عرض الاتحاد الأوروبي لكرة القدم بـ 100 مليون يورو "غير الكافي" والمشروط "بتعميم الجماهير المضرة جراء الفوضى خارج استاد دو فرانس في ضواحي باريس في نهائى دوري الأبطال الموسم الماضي". وقال النادي الملكي الذي توج بطلاً في المباراة النهائية التي سبقتها فوضى عارمة تدخل الملعب لميرفيرو 1-صفر في 28 أيار /مايو 2022، وشهدت مضايقات من قبل الشرطة التي استخدمت الغاز المسيل للدموع، أنه لن يتناول مع خطأ بوطاً. وكان يوفياً أعلم الثلاثاء أنه سيغوص جميع مشجعي ليفربول، بالإضافة إلى المشجعين الآخرين الذين تآثروا بالفوضى، حيث تم تأخير صافرة بداية المباراة 37 دقيقة في العاصمة الفرنسية في نهائى دوري الأبطال للدخول الاستاد. وقاد ريال في بيان "الأسف، يعتقد نادينا أن اقتراح الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، المعلم وسمياً الثلاثاء الماضي، غير كاف". وأضاف إنها تتكون من الاقتراحات، فقط من سداد ثمن التذكرة، والتي تتضمن أيضاً إلغاء سلسلة من المتطلبات، بما في ذلك تقديم دليل على وقت الوصول إلى الاستاد. وانتقد تقرير مستقل للاتحاد القاري للعبة بشدة بسبب الأحداث التي وقعت خارج الملعب. وتابع نادي العاصمة "بالنظر إلى النتائج التي توصل إليها الخبراء"، فقد توقفوا تعويضات تتماشى مع خطورة الأحداث وتهمة سبوباً" وإن "كل الجماهير عانت من تأخير غير متبرر في بداية المباراة". وشدد ريال أنه "بالإضافة إلى ذلك، كان هناك انعدام غير مقبول للأمان في الوصول إلى الملعب والخروج منه على حد سواء، فضلاً عن إضرار اضافية مثل السرقة والاعتداءات والتهديدات". وارتفع بهذا السبب، قدر ريال مدريد عدم التعاون في إجراءات التعويض المنشورة في مباراته الأخيرة دونيتسك الأوكراني مع ضيفه فينورد روتردام الهولندي بهدف مثله (0-1). كما تعادل شاختار دونيتسك الأوكراني مع ضيفه فينورد روتردام الهولندي بهدف مثله (0-1).

دي ماريا يقود يوفنتوس للفوز على فرايبورغ



عاد يوفنتوس الإيطالي إلى سكة الانتصارات بعد تجاوزه فرايبورغ الألماني ضمن مسابقة الدوري الأوروبي، وذلك بفضل نجمه الأرجنتيني المتألق آنخيل دي ماريا. انتصر يوفنتوس بهدف دون رد على ضيفه فرايبورغ في ذهاب ثمن نهائى الدوري الأوروبي لكرة القدم. وبعد أن ساعد يوفنتوس في التأهل إلى هذا الدور بتسجيله هاتريك أمام نانت الفرنسي 3-0 في الثالث والعشرين من الشهر الثالث عاد دي ماريا للتألق مجدداً يوفنتوس التقدم في الدقيقة الثالثة والخمسين. وأظهر يوفنتوس تفاصلاً لا يفت فيما تبقى من وقت وكان من الممكن أن يضيف الهدف الثاني عبر بعض الهجمات المرتدة. وصالح يوفنتوس جماهيره بعد أيام من الخسارة أمام روما بهدف دون رد ضمن الدوري الإيطالي. وفي مباراة أخرى انتصر إشبيلية بثنائية تخطية على ضيفه فينورد روتردام الهولندي بهدف مثله (0-1). كما تعادل شاختار دونيتسك الأوكراني مع ضيفه فينورد روتردام الهولندي بهدف مثله (0-1).

هدف أصحاب الأرض جاء في الدقيقة التاسعة والسبعين عبر ياروسلاف راكيسكي، وعدل إزقيال بولود النتيجة للضيوف مع الدقيقة الثامنة والثمانين.

فياريال يعود بالتعادل من أرض أندرلخت

عاد فياريال الإسباني بتعادل ثمين بهدف مثله من ميدان أندرلخت البلجيكي في ذهاب ثمن نهائى دوري المؤتمر الأوروبي. أسبقيته التهديف كانت للضيوف عن طريق مانو تريغويروس في الدقيقة الثامنة والعشرين. وعدل المضيف البلجيكي في الدقيقة السابعة والخمسين بهدف ممثلة استمرت معاناة أندرلخت بعدم تحقيق الفوز للمباراة الثالثة تواليًا بجميع المسابقات أيضاً.

وفي مباراة أخرى انتصر نيس الفرنسي على ضيفه شيريف المولدوفي بهدف دون رد حمل توقيع أيوب عمراوي في الدقيقة الثالثة من الوقت بدل الضائع للشوط الأول. وتعادل بازل السويسري على أرضه (1-1) مع سلوفان برatislava السلوفاكي، كما تعادل غنت البلجيكي (1-1) مع ضيفه إسطنبول باشاكشيهir التركى.

. شيكاغو بولز يعبر من مطب ناغتس بنجاح



فاز شيكاغو بولز على دنفر ناغتس، متصدر المنطقة الغربية، 117-96 في دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين.

تمكن بولز بقيادة زاك لافين الذي سجل 29 نقطة، والونتينيغري نيكولا فوشيفيتش الذي ساهم بـ 25 نقطة مع 15 متابعة، من تحقيق فوز ثمين.

وتمكن دفاع شيكاغو من الحد من خطورة النجم الصربي نيكولا يوكويتش الذي اكتفى بـ 18 نقطة.

في فينيكس، تخطى صنز ستي ثاندر بفوزه عليه 132-101.

كانت جماهير صنز تواقة لمشاهدة دورانت على ملعبها منذ انتقاله الصادم من بروكلين نتس الشهر الماضي.

ولكن النجم البالغ 34 عاماً تعرض لإصابة في الكاحل خلال عملية الإحماء.

وبغياب دورانت، تألق ديفن بوكر بتسجيله 44 نقطة فيما أضاف تيرينس روس 24 وكرييس بول 18.

في بوسطن، سجل جايسون تايتوم 30 نقطة ليضع حداً لسلسلة هزائم سلتิกس، بفوزه على بورتلاند ترايل بلايزرز 115-93.

سجل جميع لاعبي بوسطن الأساسيين 10 نقاط أقل، إذ ساهم ديرييك وايت بـ 21، آل هورفورد 17، جايلان بروان 11 وماركوس سمارت 10.

وحفل كليفلاند كافاليريز الفوز على حساب ميامي هيت 104-100.

وقاد داريوس غارلاند كافاليريز بتسجيله 25 نقطة مقابل ميامي مع 28 نقطة.

وقاد سي جاي ماكولوم انتفاضة متاخرة لبيليكانز للفوز على دالاس مافريكس 113-106 في مباراة اكتفى فيها نجم الأخير السلفيتي لوكا دونتشيتش بـ 15 نقطة.

أنهى ماكولوم المباراة بـ 32 نقطة، بينما 13 في الدقائق الأربع الأخيرة.

يونايتد يغسل أحزان "سباعية" ليفربول برباعية بيتسبي ..



تخلص مانشستر يونايتد من "محنة" خسارته التاريخية صفر - 7 أمام مضيفه وغريميه التقليدي ليفربول في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم بعدما حقق فوزاً كبيراً 4-1 على ضيفه ريال بيتيس الإسباني في ذهاب دور الـ16 لمسابقة القارية. وعلى ملعب (أولد ترافورد)، افتتح ماركوس راشفورد التسجيل مبكراً لمانشستر يونايتد في الدقيقة السادسة، لكن أبو زبيدي بيريز أدرك التعادل لبيتيس في الدقيقة 32. وفي الشوط الثاني، أضاف أنتوني الهداف الثاني ليونايتد في الدقيقة 52، قبل أن يضيف زميله البرتغالي برونو فيرنانديز والمولندي فاوت فيخهورست الهدفين الثالث والرابع للفريق الإنجليزي في الدقيقتين 58 و83 على الترتيب.

ويأتي هذا الانتصار الكبير، ليخفف "نسبياً" من حالة الإحباط التي سيطرته على محبي مانشستر يونايتد من الخسارة المذلة التي تعرض لها الفريق على ملعب (آنفيلد) في مباراة الأخريرة بالدوري الإنجليزي. وبات يكفي مانشستر يونايتد الخسارة بفارق هدفين في مباراة العودة، التي تجري بمدينة إشبيلية الإسبانية يوم الخميس القادم، من أجل مواصلة حملته نحو التتويج باللقب القاري. وتقدم إشبيلية خطوة لا بأس بها نحو بلوغ دور الثمانية أيضاً، عقب فوزه الثمين 2-صفر على فنربخشة. وجاء هدفاً المباراة في الشوط الثاني عن طريق خوان جورдан وإيريك لاميلا في الدقيقتين 56 و85 على الترتيب.

بقوة 4,8 درجات زلزال جديد يضرب رب تركيا

ضربت هزة أرضية جديدة، بقوة 4,8 درجات على مقاييس ريشتر، أمس الجمعة، ولاية قيصرى، وسط تركيا.

أفادت رئاسة إدارة الكوارث والطوارئ التركية أفاد، في بيان لها أن مركز الزلزال كان في قضاء حجيبار بولاية قيصرى، على عمق 7 كيلومترات تحت سطح الأرض.

ولم ترد أي أنباء عن وقوع إصابات أو أضرار مادية في المنطقة.

وكانت هزة أرضية بقوة 4,4 درجات على مقاييس ريشتر ضربت، الثلاثاء الماضي، قضاء أونيك شباط في ولاية كهرمان مرعش، جنوب تركيا، دون أن ترد أنباء عن تسجيل ضحايا بشرية أو خسائر مادية.

وضرب زلزال بقوة 7,8 درجات جنوبى تركيا وشمالى سوريا، في السادس من فبراير الماضى، أعقبه زلزال آخر بقوة 7,6 درجات وألاف الهزات الارتدادية العنفية، ما خلف خسائر كبيرة في الأرواح والممتلكات في البلدين.

وافتقرت تركيا 2,25 مليار دولار في أول طرح لها للسندات الدولية في أعقاب الزلزال المدمر الذي ضرب البلاد الشهر الماضى. وتسبب في خسائر بشرية ثقيلة علاوة على أضرار مادية واقتصادية قدرت بعشرات المليارات من الدولارات.

■ وكالات



تبعات الحرب في أوكرانيا..

مصر تردد الانسحاب من اتفاقية الحبوب الدولية

قررت مصر أحد أكبر مستوردي القمح في العالم الانسحاب من اتفاقية الحبوب الدولية. وأعطت مصر، إشعاراً بأنها ستتسحب في نهاية جوان من معاهدة الحبوب التي أبرمتها الأمم المتحدة منذ عقود، مؤكدة أنه لن تخسر مصر كثيراً بدون العضوية.

أثار القرار المصري الذعر بين أعضاء الدول الموقعة على الاتفاقية. فانسحب مصر من الاتفاقية المتعددة الجنسيات يأتي في وقت يضطرب فيه سوق الحبوب بسبب تبعات الحرب في أوكرانيا والمخاوف بشأن الأمان الغذائي العالمي.

انضم مصر إلى الاتفاقية في عام 1995، وتعتبر هذه الاتفاقية الوحيدة عالمياً التي تعطي تجارة الحبوب، وقول بعض الخبراء بحسب تقارير إعلامية إن اتفاق تنصير الحبوب الذي وقع لفتح ممرات آمنة لصادرات الحبوب من أوكرانيا، ينتهي العمل به في 17 مارس، ويتوقع لا تجدد روسيا العمواني الأوكرانية، وقد يكون لهذا القرار علاقة بالحرب الدائرة في أوكرانيا.

واثرت الحرب في أوكرانيا على مشتريات مصر من القمح في العام الماضي وأجرت الحكومة محادثات مع دول من بينها الهند في مسعى لإيجاد مصادر أخرى بخلاف إمداداتها من البحر الأسود.

■ وكالات

في خطوة غير مسبوقة شي جينبيغ رئيساً للصين للمرة الثالثة

في خطوة غير مسبوقة، انتخب شي جينبيغ بالإجماع رئيساً لجمهورية الصين الشعبية ورئيساً للجنة العسكرية المركزية لجمهورية الصين الشعبية في الدورة الجارية للمجلس الوطني الـ14 لنواب الشعب الصيني.

وفي جلسة مجلس نواب الشعب الصيني، صوت ثلاثة آلاف عضو لصالح شي، ولم يصوت أي نائب ضد وله يمتنع أي نائب عن التصويت. ويعتبر دور الرئيس في الصين شرقياً إلى حد كبير، لكن ينظر إلى إعادة انتخاب شي جينبيغ بأنه تأكيد على قوة سلطته ومكانته كأقوى زعيم للصين منذ ماو تسي تونغ.

■ وكالات

منع الإعلام من تغطية اجتماع لتعاونيات زراعة الحشيش

ماذا يخفى نظام المخزن؟

منعت السلطات المخزنية رجال الإعلام من تغطية اجتماع ما يسمى سالوكالة الوطنية لتقنيين الأنشطة المتعلقة بالقنبل الهندي" مع التعاونيات التي حصلت على تصاريح رسمية لزراعة القنبل الهندي، وهذا بالتزامن مع اقتراب موعد تدشين أول معمل لتصنيع القنبل الهندي بإقليم شفشاون، شمال المغرب.

■ عامر ب.

42 مليار دولار سنوياً مع حلول 2028.

هذا وتوacial السلطات المغربية منع تراخيص لاستغلال القنبل الهندي، رغم مطالب عشرات الجمعيات الحقوقية الناشطة في مجال مكافحة المخدرات بإلغاء هذا القانون، نظراً للمواقف الوخيمة المتوقعة لذلك على كل المستويات، خاصة مع تزايد نسبة الجرائم.

وذكرت تقارير محلية أنه تقرر منع الصحفيين ورجال الإعلام من تغطية هذا اللقاء، واستنكر الصحفيون الذين تم منهم من تغطية هذا اللقاء، هذا الإجراء وسط تساؤلات للإعلام المحلي حول ما يخفيه المخزن حتى يمكن الصحافة من التغطية.

ويأتي هذا المنع في وقت تؤكد فيه مصادر متطابقة أن عشرات التراخيص التي منحتها "الوكالة المغربية لتقنيين الأنشطة المتعلقة بالقنبل الهندي" (صفتها المخزن ضمن لائحة المؤسسات العمومية سالاستراتيجية)، استفاد منها مستثمرون أوروبيون، خاصة إسبانيا وفرنسا وآيطاليا، وهذا باستخدام مختلف الوسائل سواء عبر القوارب أو في شاحنات الخضر والفواكه أو عبر الطائرات المسيرة.

وفي هذا الإطار، كشفت تقارير إعلامية أن الشرطة الإسبانية تمكنت من تفكيك شبكة إجرامية تتنشط في تهريب المخدرات من المغرب إلى فرنسا عبر إسبانيا، وعلى خلفية هذه العملية الأمنية النوعية، تم توقيف 7 أشخاص، بالتنسيق والتعاون مع الشرطة الفرنسية.

وفي تفاصيل العملية، حسب ذات المصادر، فإن أفراد العصابة كانوا يعتمدون إخفاء شحنات المخدرات داخل بضائع قانونية في شاحنات مغربية متوجهة إلى فرنسا، قبل تقليلها للغاربين في مستودعات بإسبانيا.

ومعها بإسبانيا، حيث كشفت عملية أمنية عن تهريب حوالي 247 كيلogram من الماريجوانا والحسدش، بالإضافة إلى ضبط حوالي 40 ألف يورو وسلاح ناري من قبل ضباط الشرطة الإسبانية خلال العملية المشتركة.

وفي سياق متصل، كشفت صحيفة إيطالية أن شرطة مقاطعة لكة بوسط البلد قامت

الأمن المخزني يعمق احتجاجات النساء

قمعت قوات الأمن المخزنية الوقفات الاحتجاجية التي نظمتها النساء المغربيات في عيدهن العالمي والمنددة باستمرار انتهاك النظام لحقوقهن في الأراضي وتمييز النساء وتحميленهن ثمن فشل سياساتها المعتمدة على اقتصاد الربيع والحيف وضد الاستغلال والاضطهاد للنساء.

وفي السياق ذاته، أدانت تسييقية المسيرة العالمية للنساء بالمغرب، في بيان لها، التصعيد القمعي للدولة ضد الأصوات المعاشرة، وطالبت بالإفراج عن كافة

المعتقلين السياسيين وفي مقدمتهم سعيدة العلمي، بسبب تعبرها السلمي عن آرائها المعاشرة. كما طالبت الدولة المغربية

بـ"وقف سياسات التغیر والتوجیح وسلب الأراضی وتمییز النساء وتحمیلنهن ثمن فشل سیاساتها المعتمدة على اقتصاد الربيع والفساد المالي والإداري ونهب الثروات وخدمة المصالح على حساب الشعب والنساء بشكل خاص".

وفي آخر الاحصائيات، كشفت المندوبية السامية للتخطيط بالمغرب عن تعرض قرابة 1,5 مليون امرأة مغربية لـ "عنف رقبي"، سواء بواسطة رسائل إلكترونية أو من خلال مكالمات هاتفية ورسائل نصية.

وأوضحت المندوبية المغربية في بيان لها

بمناسبة اليوم العالمي لحقوق النساء، أن

"استعمال التكنولوجيات الحديثة

للعنف ضد النساء بجميع أشكاله، بنسبة

بلغت 19 بالمائة".

الرئيس التونسي يحلّ المجالس البلدية

الخميس، على حل جميع المجالس البلدية (عددها 350) وتعويضها في الدور الثاني للانتخابات التشريعية بالبلاد، بلغت 11,3 بالمائة بمشاركة 887 ألفاً و688 ناخباً في التصويت من أصل هيئة ناخبة تقدر 7 ملايين و853 ألفاً و447 ناخب مسجلين في لوائح الانتخاب.

■ وكالات

دعا الرئيس التونسي قيس سعيد، مجلس نواب الشعب (البرلمان) للانعقاد الاثنين القادم بتشكيلاته الجديدة. وجرت آخر انتخابات بلدية في تونس في 6 مايو 2018، وشملت 350 بلدية بعد سنوات من إدارتها من طرف نواب خصوصية. وفي الثلاثاء جانفي الماضي، أعلنت



تابعونا على الموقع الإلكتروني

المشوار
السياسي
AL-SEYASSI



e-mail: michouaralseyassi@gmail.com



جريدة المشوار السياسي



لإعلاناتكم ! تصلوا بـ :

المشوار
السياسي
AL-SEYASSI

مَهْنَا سَتَحْظُونَ بِخَدْمَةٍ مُتَمِيزةٍ
وَأَسْعَادٍ مُحْقُولَةٍ



العنوان : يحيى الزواتنة رقم 94 الطابق الأول - القبة 16108

هاتف / الفاكس

023.53.46.60

العنوان الإلكتروني : www.alseyassi-dz.com

أبواب الجنة باب المتحابين في الله

جلوس المرأة في البيت وعدم ال碧رج

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . وَمِنْ نَقْوَى النِّسَاءِ بِكَلْمَتِيْنِ قُوْلَهُ تَعَالَى (وَقَرْنِ) فِي بَيْوَتِكَنْ وَتَأْتِيرِجَنْ تَبَرِّجَ الْجَاهِيلِيَّةِ تَأْوِلَتِيْ (33) الْأَحْزَابِ بِكَلْمَتِيْنِ . وَاضْعَفَ الْمَعْنَى تَبَقِّيْنِ فِي الْبَيْتِ وَيُكَوِّنُ الْبَيْتَ قَرَارَكِ . يَعْنِي مُثَلُ الْمَدْرَسَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَالْطَّبِيبِ فِي الْمَدْرَسَةِ تَشَفِّيْنِ الْوَالِهِمَّ وَالْجَاهِلِ فِي الْبَلَاطِ الْقَاضِيِّ فِي الْمَكْحَمَةِ أَنْتِ فِي الْبَيْتِ هَذِهِ الْمَكْلَةِ تَعْوِضُ عَنِ الْمَسْجَدِ وَعَنِ الْمَسْتَشْفَى وَعَنِ الدَّائِرَةِ وَعَنِ كُلِّ شَيْءٍ تَأْتِيكَهُ فِي الْمَهْلَكِ تَقْوِيْمِنِ بِعَمَلِ لِيْسَ هَنْكَ أَعْمَلُ أَقْدَسِ وَلَا عَظِيمٌ وَلَا أَبْرَجٌ مِنْ هَنْدَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَهِيَ الْأَمْوَةِ لَا يَوْجِدُ أَحَدٌ مِنَ الْدِيْنِ يَقْاتَلُونَ وَيَسْافِرُونَ يَسَاوِيْكِ فِي تَعْلِمِ مَلَادِيْهِ لَا إِنْ رَبُّ الْعَالَمِنِ لَمْ يَقْلِ الْجَنَّةَ تَحْتَ أَقْدَامِ الْمَلُوكِ أَوِ الْقَادِيَّةِ أَوِ الْعَلَمَاءِ ، لَا ، الْجَنَّةَ تَحْتَ أَقْدَامِ الْأَمَهَاتِ شَدِيدَةِ مَا تَعْانِيهِ الْمَرْأَةِ فِي كُلِّ حَيَاةِهَا مِنْ أَوْلَى مَا يَعْقَدُ عَلَيْهَا وَتَتَرَوْجُ إِلَى أَنْ تَمُوتَ وَهِيَ تَعَانِي وَقَبْلَ ذَلِكَ تَعَانِي فِي بَيْتِ يَبِيِّنِاهَا فَهِيَ الَّتِي تَطْبِخُ وَتَنْظَفُ وَتَرْبِي أَحْوَانِهِمْ وَتَرْعَاهُمْ لَيْلَى أَنْ تَتَرَوْجَ وَتَبْدِأ طَبَلَاتِ الْمَرْأَةِ يَعْنِي مِنْ أَسْعَدِهِنَّ مَنَاسِ وَقَدْ وَلَدُهُمْ أَهْمَالَهُمْ أَحْرَارًا مَمَّا إِنْ اَمْرَأَ إِلَّا وَتَعَانِي مِنْ رَوْزَجَهُ إِلَّا تَسَارَدَ جَادِيَاً كَانَ الرَّزْوُ طَبِيَّاً وَهِيَ الْمَحَاكِمَةِ فِي الْبَيْتِ وَهَذِهِ تَحْسَبُ الْمَرْأَةِ الْقِيَامَةِ . وَحِينَتِيْنِ وَقَرْنِ فِي بَيْوَتِكَنْ الْقَرَارِ مَرْتَاحَةً نَفْسِيَاً وَهَذَا مِنْ أَنَّ جَاءَ الْإِسْلَامَ إِلَى جَيْلِ أَهْمَالَتِنَا الْحَالِيَّاتِ هَذَا مَوْجُودٌ . الْآنَ فَتَفَتَّحَ الْعَالَمَ عَلَى يَعْصِيَهُ الْمَرْأَةِ أَصْبَحَتْ مَوْظَفَةً وَمَدِيرَةً وَرَوْزِيْرَةً وَأَمِيرَةً إِلَى آخِرِهِ وَهَذَا مَا يَمْتَنِعُ ، أَنْتَ تَخْرِجِينَ فَقْطَ لِلْحَاجَةِ عَنْكَ وَظِيلَيَّةَ تَذَهِّبِيْنَ وَتَأْتِيْنَ تَذَهِّبِيْنَ إِلَى مَسْتَشْفَى تَذَهِّبِيْنَ إِلَى السُّوقِ لِتَشَتَّرِيْ أَغْرَاضَ لَا شَتَّرِيْهَا أَحَدٌ غَيْرُكِ الَّتِي تَخْلُقَنِيْنَ مِنْهُ لَكِ تَعْوِيْدِيَّ لَيْهِ (وَقَرْنِ) فِي بَيْوَتِكَنْ هَذِهِ وَاحِدَةُ الثَّانِيَّةِ (وَتَأْتِيرِجَنْ) الْجَاهِيلِيَّةِ (الْأَوَّلِيَّةِ) تَخْرِجِينَ بِمَلَابِسِ كَارِخَةٍ وَلَا يَقُولُونَ فَيَقُولُونَ سَاحِقَيْنَ تَجْمِيلَ مَا صَدَا الْكَحْلَ الْمَسْمَوْحَ بِهِ وَبِالْتَّابِيِّيِّ أَنْتَ هَنَا فِي قَمَةِ التَّقْوِيِّ مَهْكُمَكَادِيَا تَقْوَى النِّسَاءِ بِكَلْمَتِيْنِ (وَقَرْنِ) فِي بَيْوَتِكَنْ وَتَأْتِيرِجَنْ تَبَرِّجَ الْجَاهِيلِيَّةِ (الْأَوَّلِيَّةِ) وَهَذَا يَوْمُ الْقِيَامَةِ الْجَنَّةِ تَحْتَ أَقْدَامِهِ الْأَمَمِ وَكَانَتْ أُمَّكَ قَدْ مَاتَتْ فَلَكَ خَالَةٌ وَالْخَالَةُ لَأَنَّهَا أَخْتَ الْأَمَمِ لَهَا تَنْسِ الْإِحْرَامِ وَنَفْسِ الْأَكْرَامِ يَوْمُ الْقِيَامَةِ . هَذِكَاهُ الْأَمْرُ إِذَا وَكَمَا قَلَتْ خَمْسَةِ وَتَسْعِيْنَ بِالْمَائِةِ مِنْ نِسَاءِ الْأَمَمِ إِلَى هَذِهِ الْيَوْمِ بِالرَّغْمِ مَا حَصَلَ فِي كُلِّ الْعَالَمِ الْإِسْلَامِيِّ بِلِيْلِ الْعَالَمِ مِنْ اضْطَرَابَاتِ ثَقَافَاتِ وَحَضَارَاتِ وَانْفَتَحَاتِ لَا تَزَالُ الْمَرْأَةُ الْمُسْلِمَةُ الْأَحْمَدُ لَهُ تَمْتَعِيْتُهُنَّ الْكَلْمَتِيْنِ (وَقَرْنِ) فِي بَيْوَتِكَنْ وَتَأْتِيرِجَنْ تَبَرِّجَ الْجَاهِيلِيَّةِ (الْأَوَّلِيَّةِ) وَمَعَ الْتَّسَامَعِ أَقْلَوْنَ خَمْسَةِ الْمَائِةِ رَوْكَاهُنَا وَرَبِّيْمَا يَكُونُ أَقْلَوْنَ فَقْطَ فِي الْعَوَاصِمِ تَكْبِيرَةً لَكَنْ فِي الْمَدِنِ النَّاسُ تَسْعَةَ وَتَسْعِيْنَ وَتَسْعَةَ عَشَارَهُنَّ مِنْهُمْ يَطْبَقُونَ هَذِهِ الْأَيَّاهِ .

شهادة الناس للميت

بسم الله الرحمن الرحيم - ما من عبد يموت ويشهد له ربعة بخير إلا وجبت له الجنة - هذا ما نسميه الآن ولد في المستر - من ارتكب من هذه الفتاوى شيباً فليس بستر
لأن الله عز وجل يحرض على أن يكون العبد ذا مساعدة طيبة يشهد الناس له بخير لأنه إذا شهد له الناس بغير معناها أنه كان يذنب مستر وبالثانية على هذا

الست رب العالمين سيشفع لهؤلاء الناس الأربعية فما فوق
الذين شهدوا له بخير يশفعمون فيه على ما كان منهم من
نحوه وعيوب، قال مadam أربعة شهدوا له أنه إنسان طيب
وخير وإن حلال يدخل الجنة هكذا... ومن صلى عليه
ربعون وشهدوا له بخير إلا وجيت له الجنة - انظر لكم
له عزوجل : إذا سترت على نفسك وأنت ترتكب الذنب
شهد لك أربعون وأنت ميت لأنهم قد شهدون نفاقا
وأنت حي حتى عندما تكون ميتا لا يشهدون إلا صدقا
حيثنيت يحيى بحسب الله تعالى على هذا المست الذي ستر الله
به عيوبك وأنت استترت بذلك على من كان منك من
عيوب . أضافة إلى ذلك يقول النبي صلى الله عليه وسلم
من شهد له سمعة من جيرانه بخير إلا وجيت له الجنة
والأشفعمون الله فيه _نحن مأمورون بالتجمل التجمل أن
اظهر أمام الناس بالبيئة الحسنة هذه المروءة _اقيلوا
ذوي المروءات عراة لهم من الحدود يعني الشخصية
عليك أن تكون محترما بين الناس سلوك طيب مثال
ذين حرثناك رزينة لا تدخل سلطان الشهوات على ما
كان منك من الذين يكرهون كل ابن آدم خطاء لكن إذا اتبليتهم
فاستتروا . وهذا الحديث يوم القيمة يأخذ الله العبد في
كتفه في ستة فيقول ألم تكن كذلك؟ يريه أعمالها وجرائمها
وذنوبها لا حضر لها يقول له ألم تتعل كل؟ يقول بي يا
ب فعلت يقول ما الحل؟ قال هلاكت، قال ألم استرها
عليك في الدنيا؟ قال بي يا رب قال وأغفر لها لك اليوم .
ذن عندهما حاولت أن تستر بيتر الله وقد فرش الله
شترة عليك وبسط رحمته عليك وحسب حساب يوم
القيمة فإن الله عزوجل سيستر عليك يوم القيمة . إذن
حاول ، وهذه الكل صديق شفاعة وهناك قول مشور
اتخدوا عند المساكين بما قابلهم دوله يوم القيمة .
يعني دع الناس يحسون بلك لمن ساعده الناس سلوكك
مهينكم بانتصارك أن يحس الناس العطن فيك لأن الله
سيحشهن وتعالى سبحانه يسألك فيك كمال عننا
لتكتوشا شهادة على الناس (143) البقرة هذا معنى
الستر وهذا ينبغي لكل مسلم أن يستر على أخيه ومن
القداروات ستره الله يوم القيمة ومن فضح عوره
مسلم فضحه الله في بيته فعليك أن تعين العبد الذي
ذنب والعبد الخطاء أن يستره الله بآلا تفضح عييه ولا
تفتشي سرها فإذا فضحت عييه ابتلاك الله بهم يفضح
عييك . من ستر مسلما ستره الله ومن استتر من
القداروات ستره الله يوم القيمة . هكذا هو الستر عليك
إن تعرض أن يشهد الناس لك بالخير والله ما علمتنا عليه
ذنب والعبد الخطاء أن يستره الله بآلا تفضح عييه ولا
تفتشي سرها فإذا فضحت عييه ابتلاك الله بهم يفضح
عييك . بكل واحد منا يستطيع أن يجعل الجيران
يزبونه بخدمته لهم بزيارتة لهم بزيارة مرضهم
إن تستروا الكي يشهد لكم أربعة أو أربعون فندخوا
الجنة بذلك والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

أبواب الجنة مع أنها لا يكاد يخلو منها مسلم على وجه الأرض في أي زمن من الأزمان كلنا نحب أصحاب النبي ونحب التابعين ونحب العلماء ونحب الصالحين ونحب الشهداء والجاهدين نحب أباءنا وأمهاتنا ونحب الجار وكلنا لا بد أن يكون في حياته مخلوق يحبه لله بدون هدف دنيوي.

هكذا هو الأمر إذن أراد الله سبحانه وتعالى من هذه العبادة أن لا يدخل واحد من أمم محمد في النار والله سبحانه وتعالى وعد النبي عليه الصلاة والسلام وهو في مزدلفة قال ستر ضيتك في أمتك وهذه الأمة المباركة التي هي الوحيدة على وجه الأرض التي توحد الله عز وجل، ما من أمّة توحد الله بالتوحيد الخالص الذي من أي شائبة إلا هذه الأمة، وما من أمّة تجتمع على كل الأنبياء (لا تفرق بين أحد من رسله) (285) البقرة إلا هذه الأمة زاكية وقس على هذا مما جعل الله هذه الأمة زاكية (يتلو عليكم آياتنا ويرثيكم) (151) البقرة حينئذ هذه التزكية التي كانت من وراء بعثة النبي عليه الصلاة والسلام والأية أنت تعرفونها (لقد من الله على المؤمنين إذ بعث فيهم رسولاً من أنفسهم يتلو عليهم آياته ويرثيكم) (164) آل عمران والتزكية غير التطهير، التطهير من الشرك، التزكية من الرائحة الكريهة. أمّة منسوبة لعراضها سليمة نسبها ثابت تحب الجوار تحب الآخرين تحب في الله وتبغض في الله. هكذا هذه الأمة إذن فالحب في الله في حياتها طبيعي كالهواء لا يكاد يخلو رجل من أهل القبلة من واحد يحبه في الله على الأقل يحب زميله الذي يصلى معه في المسجد كل يوم، وهناك بعض الصالوات تتولف بين أصحابها كصلاة الفجر صلاة الفجر في المساجد تجعل بين الذين يذهبون في هذا الزمان إلى المسجد ألفة وصادقة ومحبة يتصلون الفجر في قبة قبة

اسوداء في الليلة الظلماء على المخرة اصحابه. وصدق أيضاً عندما قال (لو لم يدخل لجنة إلا واحد لرجوت أن أكون أنا) لماذا؟ لكرم الله عز وجل مع هذه الأمة من حيث أنه جعل عبادات الجميلة السهلة التي وفق الله الأمة إلى أنواعها وإلى أقسامها وإلى وضوحها فإذا لترتمت بها فقد رجوت وحيئنت تدخل الجنة من غير حساب. منها الحب في الله، هل هناك سالم لا يحب أحداً لله؟ كل واحد متى لا بد أن يكون له حب (ومن السبعة الذين يظلمون الله نخت ظله يوم لا ظل إلا ظله أخوان تحبا في الله افترقا عليه) ويوم القيمة ينادي منادي من ب العالمين (أين المتحابون بجلاني اليوم أظلهم في ظلي يوم لا ظل إلا ظلي) ما عليك إلا أن تحب سالماً لله. قد تحب رجلاً حاكماً أو قاضياً أو مديرًا عاماً لأنك عادل والله يحب القدس، قد تحب مسلماً حليماً صبوراً يعوض عن ظلمه عطلي من حرمته والله يحب المحسنين، قد تحب جلاً إيتلاه الله ببلاد فصبر وشكر والله يحب الصابرين وهكذا. ما من مسلم إلا وله أخ يحبه في الله لصفة فيه تقربه من الله وصفة يحبها الله ورسوله. ولها في الحديث ما فرق أصحاب النبي عليه الصلاة والسلام بشيء كما فرحا نقوله في الحديث الصحيح (إن الرجل ليحب قوماً لا يلحظهم بعمل فيبعث معهم بجهة لهم) لا أظن أن مسلماً من أهل القبلة يموت ولا يحب واحداً في سبيل الله لله سبحانه وتعالى. ذن فهو عبادة جليلة يسرها الله سبحانه تعالى أداة من أدوات تطبيق قوله تعالى (والله يريد أن يتوب عليكم) (27) النساء. بهذه العبادة الجليلة التي جعل الله فيها كل هؤلاء الرجال وكل هذا الأجر وكل هذه التقدم باتجاه

يَا إِلَّا لَأَنَّهُمْ رَفِيقُهُ فِي
سَلَةِ الْفَجْدِ وَأَنْتُمْ

لَذِينَ يَمْيِطُونَ الْأَذِى عَنِ الْطَّرِيقِ

A black and white photograph of a young boy, approximately 5-7 years old. He is wearing a traditional white skullcap (kufi) and a long-sleeved shirt with horizontal stripes. He is shown from the chest up, looking slightly downwards with a serious expression. His hands are clasped together near his chin, as if he is in prayer or deep thought. The background is plain and light-colored.

ولم يعرف قاتله فالجميع في المحلة يتهمون بقتله فإذا حلفوا جميعاً أنهم لم يقتلوه ولا يعرفوا من قتله فكلهم يغرون الدين. أمن المجتمع كل ما يثير القلق عليك أن تساهم فيه والإسلام فيه روح الفريق (إياك نعبد) كل العبادات جماعية لذا لم يقل إياك أعبد وحدي. أن ترفع الآذى عن الطريق عملية سهلة في الظاهر ولكن تقتضي همة عالية وشعور بالمواطنة والمسؤولية فإذا كان رجل من الناس سقى رجلاً عطشاناً غريباً في المدينة شربة الماء هذه تجعله يشعّف لك يوم القيمة إذا كان هو في الجنة وأنت في النار لشدة قيمتها عند الله عز وجل. إذا شهد لك سبعة من جيرانك شفعهم الله فيك على ما كان منك لشدة الشعور والمسؤولية والمواطنة يوم القيمة وهذا ليس رفع آذى فقط وإنما يبرهن على الشعور بالمسؤولية والمواطنة لهذه الأمة التي هي كالجسد الواحد. هكذا هي مسألة إماتة الآذى عن الطريق، كل آذى رجل سكران تأخذه إلى بيته وتوصله لأهله يصلحوا شأنه لا بد أن ينصلح، سارق أنت مسؤول عنه إذا كنت قريباً منه، مرتشي، في الطريق أو قاتل شخص في الطريق لتوصله فإذا كان الطريق آمناً ولم تفعل فقد ارتكبت إثماً عظيناً وما أعظم أن توصله معك لو تعلم ماذا تعني أن تقف لتوصل المنقطع في الطريق لو تعلم ماذا تعني يوم القيمة؟! إماتة الآذى عن الطريق وأن تساعد في كنسه، تساعد في توصيل المياه، كل شيء ينفع الناس وهو قضية مشتركة من مصلحة المجتمع إذا فعلتها فإن الله عز وجل يعلم أنك ما فعلتها إلا لأنك إنسان مطبع كريم طيب وأنك من أصحاب القلوب الرحيمة وأصحاب الشعور بالمسؤولية وهذه هي المواطنة مثل المؤمنين في توادهم

واتساب يضيّف ميزة Expiring Groups الحذف التلقائي للمجموعات

أضاف تطبيق واتساب ميزة الرسائل ذاتية الاختفاء _disappearing messages_ أول مرة في 2020، والآن يبدو أن واتساب سيقدم ميزة مشابهة للمجموعات. وفقاً لأحدث التسريبات التي تم رصدها من قبل WhatsApp BetaInfo، يتيح هذا التحديث إمكانية إزالة رسائل المجموعة بعد مدة زمنية محددة لـ WhatsApp iOS 23.5.0.070. وهي ميزة جديدة تشبه ميزة الرسائل ذاتية الاختفاء، حيث يمكنك تعين مدة زمنية محددة لـ حذف رسائل المجموعة واتساب الخاص بك. كما ترى في لقطة الشاشة، توفر الميزة ضمن إعدادات المجموعة وتحت لك اختيار إطار زمني لانتهاء الصلاحية يوم أو أسبوع أو تاريخ مخصوص. هذه الميزة الجديدة يمكنها الوصول إليها ضمن إعدادات رسائل المجموعة حيث يمكنك تفعيلها، تماماً كما تفعل مع الرسائل ذاتية الاختفاء. ومع ذلك فإنه عند تفعيل هذه الميزة سيتم حذف الرسائل الخاصة بك فقط، لذلك، ما لم يكن المشاركون الآخرون في المجموعة قد حددوا أيضاً تاريخ انتهاء الصلاحية، فسيظلون في المجموعة واستثنى تفعيلها. أيضاً يمكنك إلغاء انتهاء الصلاحية في أي وقت. حتى إذا نسخت الميزة الجديدة التي تم رصدها مؤخراً في تحديثات واتساب القادمة، حيث رصدنا معكم في وقت سابق ميزة هامة للجهاز اللوحي، والتي تشمل إعادة تقسيم واجهة تطبيق واتساب على الأجهزة اللوحية لتقديم تجربة مستخدمة أفضل على الأجهزة الكبيرة. حيث ستتمكن المستخدمين من عرض قسمين مختلفين من التطبيق واستخدامهما جنباً إلى جنب على شاشة الجهاز اللوحي في نفس الوقت.



نهاية تطبيق فيسبوك ماسنجر

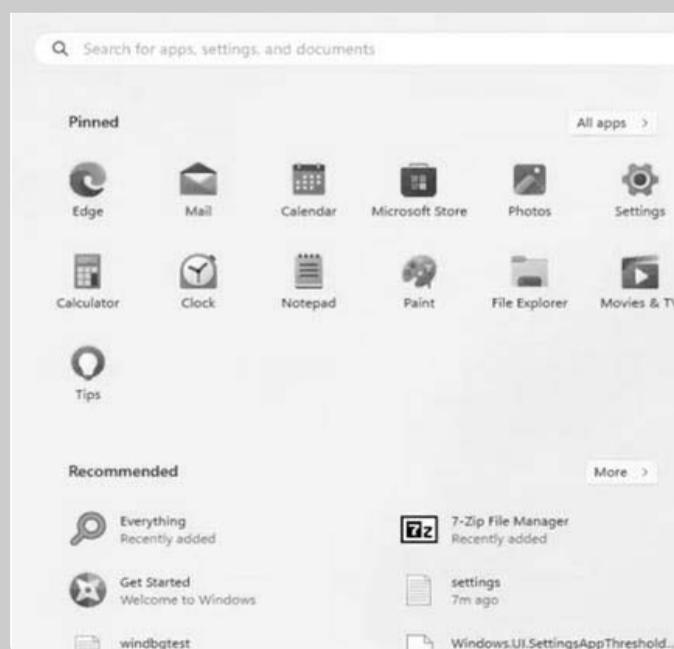
قررت شركة ميتا، المالكة لنصبة فيسبوك الاجتماعية، وضع نهاية لاستقلال تطبيق فيسبوك ماسنجر للتراسل، ولم شمله مرة أخرى داخل التطبيق الأساسي كما كان قبل سنوات، وبدأت الشركة بالفعل اختباراتها على إعادة تطمين الرسائل والدردشة داخل Facebook، ليكونا تطبيقاً واحداً. كانت بداية الدردشة غير فيسبوك من خلال المنصة ذاتها دون وجود تطبيق خارجي منفصل، ولكن في عام 2014 قررت الشركة رسميًا اعتبار تطبيق الدردشة منتصلاً وأطلقت عليه فيسبوك ماسنجر، ولكن مع مرور 9 سنوات تقريرًا، تقرر إعادة لم الشمل بين التطبيقين مرة أخرى. وبينما أسطر أحد الدوّنات الرسمية من قبل فيسبوك، وفي شهور لاحقًا طمانة المستخدمين أن فيسبوك لن يتغير، أعلنت ميتا الشركة الأم لفيسبوك رسميًا أنها تجري اختباراً يعيد فيسبوك ماسنجر مرة أخرى إلى التطبيق الأساسي، فيما أكد المدير التنفيذي لفيسبوك، توم أليسون في المنشور: «ترون أننا نوشّع هذا الاختبار قريباً». وعلى الرغم من تأكيد الرئيس التنفيذي لشركة ميتا، مارك زوكربيرج، في عام 2014، أن الفصل بين فيسبوك ومسنجر سيساعد على تقديم تجربة أفضل، إلا أن الشركة بعد مرور 9 سنوات قررت العودة. وفقاً لتقرير The Verge، فإن ميتا تقوم بالفعل باختبار إعادة فيسبوك ماسنجر أنه يتطلبها بالفعل، ليكون أول تأكيد رسمي من الشركة. وأكد التقرير أن السبب الرئيسي وراء لم الشمل بين فيسبوك ومسنجر مرة أخرى هو للتناقض بشكل أفضل مع تيك توك، الذي يحتوي على خدمات المراسلة المصممة داخلياً، والتي كان تخالص منها فيسبوك قبل 9 سنوات. وبالإشارة إلى أن التغيير لا يزال قيد الاختبار، فإن ذلك يعني أنه سيكون هناك أشخاص محدودين فقط يمكنهم ملاحظة التغيير، بينما ليس من المعلوم أي مواعيد نهاية لتطبيق الدمج، وعما إذا كان سيقتصر الأمر على فيسبوك نسخة الويب أم أنه سيكون على الهاتف الذكي كذلك. من الجدير بالذكر أن شركة ميتا -فيسبوك ساقتًا- تخوضاً حرباً كبيرة مع تيك توك الذي أكد أنه المهد الأول لعرش فيسبوك، الأمر الذي دفع شركة مارك زوكربيرج لاتخاذ قرارات مصرية تتعلق بالشركة والمنتجات التي تضمها، وأخرها هي نهاية فيسبوك ماسنجر وإعادته إلى التطبيق الأساسي.

M14 5G سامسونج تكشف عن هاتف جالاكسي

كشفت سامسونج رسميًا عن هاتف جديد ينضم سلسلة هواتف جالاكسي M من الفئة المتوسطة، وهو هاتف جالاكسي M14 الذي تم الكشف عنه في الخارج أولاً. تم تقديم الهاتف في أوكراينا ويشارك مواصفاته الأساسية وتسميه مع Galaxy A14 5G الذي تم إطلاقه في بنار. ومع ذلك يقدم الهاتف ميزات جديدة يتم إضافتها لأول مرة إلى سلسلة جالاكسي M، وهي البطارية الكبيرة سعة 6000 ملي أمبير في الساعة التي يتمتع بها Galaxy M14 5G. بالنظر إلى مواصفات الهاتف الجديد، تُجد شاشة LCD مقاييس 6,6 بوصة بدقة HD Full، حيث تتمتع هذه الشاشة بمعدل تحديث حتى 90 هرتز. وتضم الشاشة كاميرا سيلفي على الواجهة بدقة 13 ميجابيكسل، وتوجد داخل تنوء على شكل قطرة مياه في منتصف الشاشة من أعلى. وفي الخلف، تضم هاتف سامسونج الجديد كاميرا رئيسية بدقة 50 ميجابيكسل، مع فتحة عدسة 1.8 / f / وضبط تلقائي للخلف، بينما تهدى الكاميرا تحسين ما يصل إلى 1080 بكسل بمعدل 30 إطارًا في الثانية. بالنسبة إلى باقي إعدادات الكاميرا الخلفية، فتجد عدسة ماקרו ومستشعر عمق كلًاهما بدقة 2 ميجابيكسل. الشرائح هنا هي مجموعة Exynos 1330 من سامسونج، وتعمل مقتربة بذاكرة وصول عشوائي 4 جيجابايت رام، ووحدة تخزين داخلي 64 أو 128 جيجابايت حسب الإصدار، هذه السعة التخزنية قابلة للزيادة عبر فتحة MicroSD الموجودة في الهاتف. يتم تقديم هاتف جالاكسي M14 5G مع واجهة سامسونج One UI على أندرويد 13، وكما ذكرنا يعتمد الهاتف على بطاقة سعة 6000 ملي أمبير في الساعة، هذه البطارية تدعم الشحن عبر منفذ USB 2.0 Type-C بسرعة 15 واط. تشمل الميزات البارزة الأخرى في الهاتف دعم 5G sub-6GHz، وماض ضوئي لبصمات الأصابع مثبت على الجانب ومقبس سماعة رأس. يأتي Samsung Galaxy M14 5G بثمن 222 دولار للإصدار 64GB، بينما يصل سعر الإصدار 4 و128 جيجابايت إلى 241 دولار. تم الكشف عن الهاتف الجديد داخل أوكراينا أولاً، لكن الشركة ستقدمه في المزيد من الأسواق خلال الأسابيع المقبلة، وقد تختلف الأسعار قليلاً داخل كل دولة.

مايكروسوفت تجهز أكثر ميزة مطلوبة في ويندوز 11

تعمل شركة مايكروسوفت على إرسال تحديثات جديدة لنظام التشغيل الأحدث لها، ويندوز 11، والذي سيتضمن ميزة لفظاً طلبها المستخدمين منذ الكشف عن الأصدار التجريبية الأولى لنظام التشغيل الأحدث لها، ويندوز 11، والذي سيتضمن ميزة لفظاً طلبها المستخدمين في النظام الأحدث. بالعودة إلى أول إصدارات معاينة 11 Windows، فقد طالب العديد من المستخدمين بالحاج من مايكروسوفت بتوفيق ميزة مطبوعة سطح المكتب، والتي توفر للمطوريين لإطلاع على كل ما هو هو إصلاح رسمياً. تُقدر قدرة تغيير مكان شريط المهام في الجزء العلوي في أحدث إصدارات من النسخة التجريبية لنحو 2530، بينما من الأصدار التجريبية الذي يحمل رقم Windows 0909، أن مايكروسوفت في طريقها لتبني ميزة نقل شريط المهام لأول مرة في النظام، بعدها تم رصده ومشاركته لأول مرة بواسطة حساب thebookisclosed على تويتر، حيث يظهر مقطع فيديو قصير، شريط المهام في الجزء العلوي من الشاشة. يظهر في الفيديو أن الميكانية لا تزال في مرحلة مبكرة من التطوير والاختبار، فلا تزال التطبيقات يتم فتحها من الأسفل، كما تحتاج الشركة لتعديل بعض الرسوم المتحركة عند النقر على أي من التطبيقات أو الأدوات في شريط المهام، ليكون أكثر واقعية، ولكن على كل حال فإن مايكروسوفت تعمل أخيراً على تلبية رغبة المستخدمين. ياتي ذلك زيادة التأكيد على تركيز مايكروسوفت على تخصيص الشكل والجماليات وواجهة ويندوز 11 على عكس الأجيال السابقة. وكان من تنصيب شريط المهام بعض التحسينات، بحيث يمكن تخصيصه من حيث وضعية التطبيقات أو عرضه لاتساع مزيد من الأختصارات، والآن تعلم الشركة على تغيير مكانه. التغيير في مرحلة الاختبار في الوقت الحالي، وليس من المعلوم مواعيد محددة لوصوله إلى جميع المستخدمين، ولكن تواجده في إصدارات المعاينة يعني أنه بات قريب من الإطلاق النهائي.



تحذيرات من استخدام المنشطات



- الستيرويد
البناء: وهي تماطل وتحضر عمل التستوستيرون في الجسم حيث يزيد تكوين البروتينات ومكونات العضلات والعضام وبباقي الأنسجة بشكل عام وبهذه الطريقة يزيد التعبير عن الصفات الذكورية في الجسم من حيث الصوت وتوزيع الشعر والطاقة الجنسية، والاستخدام الطبيعي لهذه المادة يكون في حالات نقص التستوستيرون نتيجة التقدم في العمر أو نتيجة أمراض أخرى. - الستيرويد المدام: وهو جزء من تعامل الجسم مع الضغوط، حيث يساعد هذا النوع على تكسير مواد كيميائية إلى مواد أصغر مثل تحويل الجلوكورجين إلى جلوكوز ويتم صنع هذا النوع في الغدة الكظرية ويستخدم بشكل عام في أيض الجلوكوز، وظائف المناعة، ويستخدم على شكل الكورتيزون الشهير لتقليل الالتهابات في العديد من الأمراض. لماذا يفرط الناس في استخدام المنشطات؟ هناك العديد من الأسباب ببقى أحدها زيادة كفاءة الجسم يظهر ذلك بشكل واضح في الرياضة حيث تدفع المنافسة الشخصية والخوف من الخسارة وعدم فاعلية التمارين الشخص لتناول المنشطات أو حتى الأحساس الدائم بأن الطرف الآخر يحصل على المنشطات أصلاً وبالتالي لديه ميزة لا توجد عن الشخص الآخر.

الذين يتناولون المنشطات بهذه الهدف بعد فترة سوف يعانون من مشكلات في وظيفة الجسم وتشوهات في العضلات ولا يتوقف ذلك على لاعبي كمال الأجسام ورافعي الأثقال بل أيضاً اللاعبون في الرياضات التي تتطلب القوة مثل كرة القدم ورمي القرص والعدو قد يجعلون بذلك من أجل تحسين أدائهم. كيف يصل الشخص لإساءة استخدام المنشطات؟ معظم المنشطات تحتاج لتناولها عن طريق الحقن لتعطى تأثيراً جيداً ولكن البعض الآخر يتم استخدامها عن طريق الفم أو على شكل كريمات أو جل وفي كل الأحوال فإن الشخص يحاول الحصول على التأثير الكامل لها مع محاولة تجنب النتائج الجانبية لها واكتشاف تناولها عن طريق الفحوص وذلك لأدى لظهور تجارة كبيرة لهذه المادة بغير قانوني تهدف لتوفير هذه الاحتياجات ومن ضمنها ضمان عدم إكتشاف ذلك. وتعددت طرق تناول هذه المواد فالبعض يتناولوها على شكل دورات حيث تؤخذ لفترة ثم تتوقف ثم تؤخذ مرة أخرى وهكذا، أو يؤخذ أكثر من نوع في نفس الوقت فهم يعتقدون أن قوتها تزيد بذلك، أو جمع الطريقيتين في نفس الوقت ويتضمن تصميم التمارين الرياضية على حسب أوقات عمل هذه المادة وتراوح فترة تناول من 12-12 أسبوع تعقبها فترة راحة وبينما الشخص جده لضبط وقت آخر المنشط حتى يمكن خروجه من الجسم بوصول وقت الفحص الطبي وأحياناً ما تستخدم أدوية أخرى لتنقية الفحوص وذلك لظهور العلامات الدالة على جرح رأسى؟ - إرتكاب -

الكتئاب - مشكلة في الإتزان - رؤية مزدوجة - الإحساس بالإرهاق - الصداع - فقدان في الأدلة - غميان في النفس - حساسية من الترکيز - عدم القدرة على التذكر - العلامات التي تجعل جروح الرأس أكثر خطورة من إهتزازها الأمر الذي يستدعي العلاج الطارئ: - تغير حدقة العين - تزييف من الأنف ، الفم والأذن - تشنجات - ملامح وجه غير طبيعية - ضغط دم منخفض - كسر في الجمجمة والوجه - ضعف في السمع . الش . الأشعة السينية تستخدم للتأكد من عدم وقوع أي كسور في الجمجمة أو العمود الفقري . - في بعض الأحوال يتطلب الطبيب الأشعة المقطعة أو صورة الرنين المغناطيسي لمعرفة تطور جميع التعليمات عند حمامات السباحة

الجامعة أو الكتاب وهو أخطر الأعراض لأنه من المعتاد أن يؤدي للارتفاع. ماهي الأعراض النفسية والجسدية للأفراد في استخدام المنشطات؟ تأتي زيادة كفاءة الجسم مع ثمن غالٍ لا يدّي أن يدفعه الشخص، الأعراض التي تحدث إلى الشخص إذا توقف الاستخدام والبعض الآخر يظل موجوداً في الذكر يؤدي ذلك لتباطئ إفراز التستوستيرون الطبيعى مما يؤدى لإنكماس الخصيتين وفقدان الحيوانات المنوية والصلع وزيادة حجم الثدي وفى النساء سيؤدى ذلك لظهور صفات ذكورة على الجسم من فقدان للدهون ولحجم الثدي ، عمق الصوت وتضخم البظر وظهور الشعر على أماكن غير مرغوبية مثل الوجه. هناك أيضاً بعض النتائج الخطيرة مثل التعرض للجلطات والآزمات القلبية والفشل الكبدي أو أورام الكبد إلى جانب تغير في سيلوله الدم يؤدى لاحتمال تخرّفات الأوردة أو الجلطات الرئوية . تغيرات الجلد من زيادة الدهنية وتكون الحبوب كما يحدث في فترات المراهقة إلى جانب التعرض المستمر للعدوى المختلفة في مراحل الأدمان المتقدمة نتيجة تعدد استخدام المخاقين التي قد تصيب بالألذى . الأعراض النفسية تتضمن الهوس وظهور الهلاوس والسلوكيات العنفية وإلى جانب التعرض الدائم لا احتمال إنفصال الأربطة نتيجة الضغط الشديد على العضلات

ما ملئ خطرة إصابات الرأس؟



الحالات وأذا كان هناك جروح أخرى حيث أن الجروح البالغة تحتاج إلى تدخل جراحى للتخفيف الضغط الناتج من التورم . وإذا أرسلك الطبيب مع الحالة المريضة إلى المنزل عليك كل فترة أن تطمئن على سلامه القوى العقلية للحالة كل 6 ساعات تقريباً مثل سؤال المريض "ما اسمك؟" - كيف يمكن التقليل من حدوث المتزايدة . فإن كنت في وسط نشاط ما عليك هو أن تخبر الباقيين وتوقف النشاط فوراً وتبلغ المسؤول إذا ظهر عليك أو على الآخرين أي من الأعراض السابقة . - عليك أن تطلب المساعدة الطبية باسرع وقت ممكن حتى تتفادى حدوث إصابات أو حتى وفاة . - عليك بعدها أن تتبع الأعراض وتطورها وتقيم خطورة الحالة . الأشعة السينية تستخدم للتأكد من عدم وقوع أي كسور في الجمجمة أو العمود الفقري . - في بعض الأحوال يتطلب الطبيب الأشعة المقطعة أو صورة الرنين المغناطيسي لمعرفة تطور جميع التعليمات عند حمامات السباحة

الفوائد الـ 6 لرياضة المشي



العظام: أثبتت أبحاث أجريت على نساء في سن ما بعد انقطاع الطمث أن كثافة العظام أكبر لدى من يمشين أكثر من ميل في اليوم بالإضافة إلى انخفاض في معدل فقدان العظام لخلاياه . - مقاومة الاكتئاب: في إحدى الدراسات، قلت أعراض الاكتئاب بنسبة 47 لدى من قاماً بالمشي لثلاثين دقيقة يومياً، من ثلاثة لخمسة أيام كل أسبوع ولددة 12 أسبوعاً . - الوقاية من سرطان الثدي والقولون: عند النساء اللاتي يقمن بالمشي ساعتين ونصف أسبوعياً تنخفض خطورة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 18 عن اللاتي لا يمارسن المشي، كما وأشارت أبحاث أخرى عدّة لذات التأثير على سرطان القولون، وإلى دوره في خفض نسبة الوفيات حتى من أصحابها بالفعل بالمرض . ناهيك عن عشرات الفوائد الأخرى التي لو ظللنا تناصيها، ربما لا ينتهي لك الوقت لتنهض وتمشي! يكفيك فقط أن تقتصر بأن المشي هو أفضل دواء!

الأسبوع عن أولئك الذين يمشون أقل . - تقوية

- إذاً ما هي الإصابات الدماغية؟ هي إصابات تحدث في الجمجمة ، فروة الرأس أو المخ نتيجة الصدمات ، وينتشر (الاهتزاز) أكثر أنواع الإصابات الدماغية شيوعاً المرتبطة بالرياضة بمعدل 1,6-3,8 مليون حالة سنوياً . الإهتزاز هو نوع من الإصابات الدماغية نتيجة الصدمات التي تحدث عندما يهتز أو يرج المخ بقوة كافية تجعله يتخطى داخل الجمجمة . وعادة يحدث هذا عندما يصطدم اللاعبون الرياديون أو عندما يسقط شخص فيصطدم رأسه . أو عند خبط الدماغ بآلية العقلية ويسبب الإهتزاز تغير في الحالة العقلية . ويمكن أن يعرقل الوظائف الطبيعية للدماغ . ليس عليك أن تخطى رأسك لكي تتعافى من الإهتزاز ، فإن ضغط في أي مكان آخر بالجسم يمكن أن يولّد قوة كافية للتتأثير على الدماغ . وليس من الضروري أيضاً أن تفقد الوعي عند الإهتزاز . فالإهتزاز تراوحة شدته من البسيط إلى المعتد والخطير . ويمكن أيضاً أن يظهر مداء نفس الوقت أو لاحقاً بعدها ساعات أو أيام . ومن الأنواع الأخرى الكدمات وعندما تحدث على الدماغ تسبب تورم وتجمع دموي ، وهو نزيف في الدماغ يتجمع ويكون جلاطة . كسر الجمجمة هو نوع آخر من إصابات الرأس يمكن أن يؤثر على الدماغ ، وفي بعض الأحيان مع وجود الكسر يمكن لقطع من العظام أن تقطع أجزاء من الدماغ وتسبب نزيف وجروح أخرى . - ما هي الرياضات والأنشطة الأكثر خطورة للإصابة في الرأس؟ - ركوب الدراجات - كرة القدم - كرة السلة - البيسبول والكرة اللينة - ركوب الدراجات التاربة وفتاً اقرته المؤسسة الأمريكية لإصابات الدماغ . فإن أكثر خمس أنشطة مسؤولة عن الإهتزاز الدماغي للأطفال والمراهقين من سن 5 إلى 18 عاماً: - ركوب الدراجات - كرة القدم - كرة السلة - كرة القدم الأمريكية - أنشطة الملاعب . - ما هي الأعراض والعلامات الدالة على جرح رأسى؟ - إرتكاب -

الكتئاب - مشكلة في الإتزان - رؤية مزدوجة - الإحساس بالإرهاق - الصداع - فقدان في الذكرة - غميان في النفس - حساسية من الترکيز - عدم القدرة على التذكر . - العلامات التي تجعل جروح الرأس أكثر خطورة من إهتزازها الأمر الذي يستدعي العلاج الطارئ: - تغير حدقة العين - تزييف من الأنف ، الفم والأذن - تشنجات - ملامح وجه غير طبيعية - ضغط دم منخفض - كسر في الجمجمة والوجه - ضعف في السمع . الش . الأشعة السينية والرؤيا - عدم القدرة على تحريك أحد الأطراف - فقدان في الوعي - معدل تنفس بطيء - فقدان إتزان - صداع شديد - زغللة في العين - قيء وتخشب في الرقبة - تورم في أهمية المشي لصحتنا وقدرتنا على مقاومة المرض، وهذه بعض الأمثلة: - الوقاية من مرض السكر: أثبتت أبحاث تجري عن طرق الوقاية من مرض السكر أن مائة وخمسين دقيقة من المشي أسبوعياً وقددان 7 من وزن الجسم يقللان من احتمال الإصابة بالسكر بـ 58% . - تقوية عضلة القلب: في واحدة من الدراسات التي أجريت على رجال بلغوا سن التقاعد كانت نسبة الوفيات من أمراض القلب لدى من يسيرون لما لا يقل عن ثلاثة كيلومترات يومياً أقل بكثير من الذين لم يمارسوا المشي . وفي دراسة أخرى أجريت على النساء انخفض خطر الإصابة بأمراض القلب عند اللاذقى يمشين أكثر من ثلاثة ساعات أسبوعياً بنسبة 35% عن أولئك اللاتي لا يفعلن . - تحسين وظائف المخ: في دراسة عن الوظائف المعرفية للمخ، وجد الباحثون تحسنوا في القدرة المعرفية والإدراك لدى من يمشي لأكثر من ساعة ونصف في

