

**بين نصرة
القضايا العادلة
وتجسيدها
مبادرتها الخالدة**

جزائر الأحرار.. دبلوماسية الثوابت والمواقف المشرفة

■ دعم أذلي لحركات التحرر.. ولا تراجع عن مساندة الشعوب المضطهدة ومناهضة بقایا الاستعمار [٤]

القضاء على 4 إرهابيين
بالحدود الجنوبية الشرقية

بواسل الجيش هنا فلا تقربوا حدودنا

24



متانة رغم اضطراب السياق ال العالمي .. صندوق النقد العربي :

الاقتـاد الجزائـري .. مؤشرات خـضراء

ISSN 1111-0449

france prix 1 €

www.achaah.dz

(2)

الاشتراك 17 صيف 1447 هـ الموافق 11 أكتوبر 19846 العدد: 10 دفع المدفوعة الافتراضية ISSN 1111-0449

لا تنازل و لا تهاون و لا مساومة مع السادة واستقلالية القرار .. خبراء لـ "الشعب":

نَدِيَّةٌ وَجَرَأَةُ الْجَزَائِرْ تَفْجُرُ "الْعَلَيْةَ السُّودَاءَ" لِفَرْنَسَا

الدبلوماسية الجزائرية تكتب مزيداً من المناصرين داخل "الدولة الفرنسية" نفسها

الجزائر المغتصبة.. شريك موثوق وفاعل أساسى



- دعـم متواصـل لمرتكـرات
- الـسـلام والأـمـان فـي العـالـم
- نـظـرة اقـتصـادـية استـبـاقـية وشـرـاكـات رـابـحة
- دـورـيـادـي إـفـريـقيـا وـدـولـيـا وـنـمـوذـج لـلـفـاهـم
- جـيش قـوي .. عـقـيدـة دـفاعـيـة
- وـثـقـاءـاتـ وـابـتـنـوـفـمـبـرـيـةـ أـبـدـيـةـ

إنجاز تاريخي في كرة السلة الجزائر في الصدارة إفريقيا والخامسة عالمياً

ريادة فلاحية لجزائر بأفريقية

القضية الصحراوية .. مسيرة الانتصارات تتواصل

دبلوماسية النضال تهزم الاعيوب شراء الذمم



بين نصرة القضايا العادلة وتجسيد مبادئها الخالدة

جزائر الأحرار..

دبلوماسية الثواب والموافق المشرفة

• دعم أزيبي لحركات التحرر.. ولا تراجع عن مساندة الشعب المضطهدة ومناهضة بقایا الاستعمار في زمن تتقاذفه أمواج المصالح العابرة للحدود، وتحتفى فيه أصوات الحق تحت ضجيج القوة، تظل الجزائر كصخرة شامخة في وجه تيار الإنكسار، حاملة راية المبدأ قبل المصلحة، والوفاء قبل التنازل.

علي مجالي

هي الجزائر التي لم تعرف الحياد أمام الظلم، ولم تتساوم على حق الشعوب في الحرية، فبقيت سياستها الخارجية أمتداداً لروح نورbis التي جعلت من التضامن مع قضايا التحرر عقيدة لا تقبل التغيير. ومن هنا، جاء العدد الأخير من مجلة الجيش للجند التذكير بمكانة القضية الفلسطينية والقضية الصحراوية في قلب الموقف الجزائري، ولبعض في طياته رؤية سياسية متعددة في التاريخ، ومتّجحة نحو المستقبل.

بمقاصدة الأرض وبناء المستوطنات، بل اتجه نحو سياسة الأرض المحروقة غير استهدف البنية التحتية. وقطع أشجار زيتون التي تمثل رمز الانتقام والخذول. في سياق متصل، أبرزت المجلة كفاح أن هذه الجرائم ليست أحداثاً معزولة، وإنما امتداد لخطة طولية للأمن تستهدف اقلاع الفلسطينيين من أرضه، وهو ما يجعل المشك بالآمن يخافاً وجوهياً لا يتحمل المسؤولية.

لذلك، انتقلت المجلة إلى الحديث عن القضية الصحراوية لتؤكد أن مسارها هو الآخر يواجه أشكالاً متعددة من محاولات التميس والظلم، بينما من عرقه حق تقرير المصير وصولاً إلى محاولات فرض الأمر الواقع عبر الاحتلال المغربي. في نفس السياق، أوضحت المجلة أن الجزائر لم تكتف بالدعم الخطابي.

بل جعلت من القضية الصحراوية بمنزلة الشراعية والقانونية لتنكير العالم بأن الشرعية الدولية لا تجراً، وأن الاستفتاء الذي وعدهت به الأمم المتحدة الشعب الصحراوي ليس منه من أحد، بل حقاً أصيلاً لا يسقط بالتقادم.

علاوة على ذلك، يربط المجلة بين ما يعيشه الشعب الصحراوي، في صورة مزدوجة لواقع الاحتلال وسياسة الأقصاء. كلا الشعوب يواجهان قوى تستند إلى منطق القوة بدل قوة المنطق، وكلاهما يجد في الجزائر تصييراً ثابت الموقف، لا تغيره الصنفوط ولا تحركه المغريات، وهذا تجلياً ملامح السياسة الخارجية الجزائرية التي تقوم على مبدأ دعم حركات التحرر، وهو مبدأ ولد من رحم الثورة الجزائرية التي استمدت شرعيتها من رفض الاستعمار بكل أشكاله. التعليل الأعمق لمحنتي العدد الأخير يكشف أن المجلة لم تكتف بسرد الواقع، بل حاولت وضعها في إطارها الاستراتيجي الأول، فالجزائر ترى أن المساس بحق تقرير المصير، سواء في قطاع فلسطين أو في قضية الغربية، ليس قضية تخضع شعبياً بعينها، بل هو تهديد لمبدأ دولي يفترض أن يشكل أساس النظام العالمي. ومن هذا المنطلق، فإن الدفاع عن هذه القضايا هو في الوقت نفسه دفاع عن استقرار النظام الدولي ومنع الإنزلاق نحو قانون الغاب. كذلك، يتضح أن الجزائر تدرك الترابط بين العددين الإنساني والسياسي في ذين الملفين.

تعتبر أن الانتهاكات الجسيمة لحقوق الإنسان، سواء عبر الإيادة في غزة أو عبر التضييق المستمر على الشعب الصحراويين، ليست فقط جرائم موضعية، بل أدوات سياسية تهدف إلى كسر إرادة الشعوب. لذلك، فإن خطابها في المحافل الدولية يجمع بين لغة القانون الإنساني الدولي ولغة السياسة الواقعية، ساعياً إلى خلق توافق دولي يعيد لهذه القضايا مركبتها.

في هذا الإطار، يأتي دعم الجزائر للقضايا العادلة من سياق أوسع يتضمن التمسك بمبادئ عدم الانحياز، ورفض التدخلات الخارجية التي تمس سيادة الدول، والعمل على بناء تحالفات إفريقية وعربية وأمية من أجل تعزيز صوت الشعوب في المحافل الدولية. وهذا التوجه لم يكن وليد ظرف طارئ، بل هو امتداد لخط دبلوماسي حافظت عليه الجزائر منذ استقلالها.

عندها جعلت من الدفاع عن قضايا التحرر شرطاً أخلاقياً لسياساتها الخارجية. وفي المجمل، فإن العدد الأخير من مجلة الجيش لم يكن مجرد عرض إعلامي للمواقف الجزائرية، بل كان بمثابة بيان سياسي يعيد تثبيت الوصلة نحو المبادئ التي صاحت هوية الجزائر الدبلوماسية. وفي زمن تكثر فيه الحسابات الضيقة، تبقى الجزائر مثالاً للدولة التي تتضع قيمها في صدارة أولوياتها، مدركة أن نصرة المظلومين في فلسطين والضاحرية الغربية ليست مجرد تضامن، بل هي دفاع عن ذاتها وعن تاريخها، وعن الحق الإنساني الذي لا يسقط بالقادم.

القضية الصحراوية.. مسيرة الانتصارات تتوالى

دبلوماسية النضال

تهزم ألاعيب شراء الدم



• الاحتلال المغربي في قلب الفضائح والنكسات

أجل تكريس سيادته على الثروات الطبيعية للصحراء الغربية تجري في إطار معروكته الرئاسة، من أجل ممارسة حقه غير القابل للتصريف في تحرير المصير والاستقلال.

وقال في هذا الصدد إن سيادة الشعب الصحراوي على ثرواته الطبيعية تعتبر واحدة من المكونات الأساسية لتحرير المصير، وكذلك مع الأطراف الخارجية، أو تجديد عضويتها. وفي الموضوع نفسه، أكد تسيير الجمهورية العربية الصحراوية، خطري أدو، في وقت سابق أن الاحتلال المغربي مازال يمارس ويشتري دمه بعض الدول، على مستوى المنظمات الإقليمية، ومنها الجامعة العربية، وقال إن الجمهورية الصحراوية تتميد بها للاحتلال وتتشاد الدول العربية أن تساعد المخزن لانتشاله من الورطة التي أوقع نفسه فيها، لتنعم المنقطة المغاربية والعربية بالأمن والسلام.

ويالمثل فشل المغرب منذ عودته إلى الاتحاد الإفريقي عام 2017، الذي دفع رشاوى لـ 30 دولة إفريقية للتتصويت لصالح عودته، في إرادة وإبعد الجمهورية الصحراوية من نشاطات الاتحاد في إطار الشراكة مع الأطراف الخارجية، أو تجديد عضويتها. وفي الموضوع نفسه، أكد تسيير الجمهورية العربية الصحراوية، خطري أدو، في وقت سابق أن الاحتلال المغربي مازال يمارس ويشتري دمه بعض الدول، على مستوى المنظمات الإقليمية، ومنها الجامعة العربية، وقال إن الجمهورية الصحراوية تتميد بها للاحتلال وتتشاد الدول العربية أن تساعد المخزن لانتشاله من الورطة التي أوقع نفسه فيها، لتنعم المنقطة المغاربية والعربية بالأمن والسلام.

تواصل الدبلوماسية الصحراوية التزيبة شق طريقها بثبات نحو إ يصل صوتها وصوت الشعب الصحراوي إلى مختلف دول وشعوب العالم، مدعاومة بتاييد متزايد لقضيتها العادلة. وفي المقابل، تكتشف باستمرار ممارسات المخزن وأسلوبه المليوبي في محاولة تضليل العالم بضم المفزع، عبر اللجوء إلى الرشاوى والضفوط لشراء الدم وتقدير موقف الدول. وتفيق فضيحة «ماروك خايت» وما سبقها أو تلاها من ممارسات على مستوى الاتحاد الإفريقي شاهدة على هذه الاتهادات.

آسيا قبلي/أوج

تفويض الاحتلال العسكري المغربي

من جهة أخرى، أكد المستشار الخاص لدى الرئيس الصحراوي المكلف بملف الثروات الطبيعية والقضايا القانونية، أبي بشري البوليساري، أن المغرب لم يكن ليتمكن من الاستمرار في احتلاله للصحراء الغربية لولا القمع الممنهج والوحشي للشعب الصحراوي واستغلاله ثروات العقل الأقتصادي سيققوش الاحتلال العسكري.

وأكد أبي بشري البشير أن «المغرب وخلفاء يدركون أن اليوم الذي يتم فيه إقرار مراقبة دولية لانتهاكات حقوق الإنسان سيكون قد فتح صفحة جديدة في تحرير المصير».

تطبيق القرارات الدولية القاضية بوقف نهب ثروات الشعب الصحراوي، خاصة قرارات محكمة العدل الأوروبية، «سيجعل تكلفة تمويل الاحتلال أكبر بكثير مما يعنيه المغارب، وهو ما يسفر إلى أضفاف». فإن تشديد الخناق على المغرب في مدنين الجانبيين سيقود إلى التسلیم بالأهمية التاريخية القاضية بتكمين الشعب الصحراوي من حقه غير القابل للسقوط بالتقادم في تحرير المصير والاستقلال، وأشار إلى أن «المغرب يخوض الآن المرحلة الثالثة من احتلاله للصحراء الغربية، وهي الأكثربطهورة على المدى البعيد، وهي مرحلة الاحتلال الاقتصادي عن طريق جلب الاستثمارات وتوسيع الدول والشركات الأجنبية لتنمية التحرير الوطني، وهو ما يتطلب مضاعفة الجهود لإجهاضها وإجبار الدول والشركات على الانسحاب، وهذا ينطبق على أنظمو بنيزيري، الذي كان منشقًا بين المخزن والنواب في تسلیم الرشاوى، وساهمت الضيضة، من حيث لم يرد المخزن، في استصدار قرار العدل الأوروبي الذي جاء لصالح القضية الصحراوية.

تطوّرت أشغال الجامعة الصيفية لإطارات جبهة البوليساري والدولة الصحراوية، إلى فشل دبلوماسية الرشاوى التي يعتمدها المخزن لقرار سيادته المزعومة على الأرض الصحراوية، والتي لم يجن منها أي نصر، وعلى العكس من ذلك خسر أمواط اطالة لم تتحقق هدفه. وفي هذا السياق أشار أستاذ العلوم السياسية، بجامعة تيزني وز، فيصل مقام، في محاضرة بعنوان: «الاتحاد الإفريقي ورهانات الاستعمار المغاربي الصحراوي»، إلى نجاح المخزن

الصحراوية على مستوى الاتحاد الإفريقي، في درج تأثير المخزن الذي صرف أمواط طائلة لشراء مواقف الدول الإفريقيات، التي غيرت مواقفها بعد اعتراضها على الدولة الصحراوية.

وأكد أن تلك المواقف، وكذا مواقف الدول الأعضاء في تحرير المصير والاستقلال هو تأييد الطرح المغربي، إن تؤثر على القضية الصحراوية ومركزها القانوني داخل لجنة تصفية الاستعمار كقضية تصفية استعمار بموجب القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة. وشدد على أن الاستفادة الضامن لحق الشعب الصحراوي في تحرير المصير والاستقلال هو الحل الأسباب والقانوني لحل النزاع في الصحراء الغربية.

يذكر أن نظام المخزن ورث نفسه في قضياب رشاوى كثيرة، أشهرها ما عرف بـ«ماروك غايت»، التي قدم فيها رشاوى نواب بالبرلمان الأوروبي، من أجل وقف أو منع صدور قرارات لصالح القضية الصحراوية، وتغيير التصويت لغير صالحها، وقد أدى ذلك إلى محاكمة العديد من النواب، الذين أصبحوا يسمون بـ«بنزيزيريون الجدد».

نسبة إلى أنظمو بنيزيري، الذي كان منشقًا بين المخزن والنواب في تسلیم الرشاوى، وساهمت الضيضة، من حيث لم يرد المخزن، في

استصدار قرار العدل الأوروبي الذي جاء لصالح القضية الصحراوية.

من أجل بعث تجربة مماثلة.. الخبرير الصحراوي قمريش:

الصحراويون مدّعون لاستلهام تجربة الكفاح الجزائري

ساهمت في تحقيق النصر.

وأكد أن هذه التجربة «متحدة نضالية يامتياز وعلامة مضيئة في تاريخ الكفاح الجزائري»، كونها ساهمت في ترسیخ صورة الجزائر الحقيقة في أذهان الشعوب المختلفة، وفي نشر الوعي ونقل صوت الجزائر خارجيا، حاثاً الشعب الصحراوي إلى الاقتداء بها.

للإشارة، فإن الجامعة الصيفية لإطارات جبهة البوليساري التي تنظم تحت شعار «كفاح وتضحيّة لفرض الاستقلال والحرية»، وتحمل اسم الشهيد «الداهي البنديري ببرهاء»، ستتواصل إلى غاية 13 أغسطس الجاري بمشاركة أزيد من 400 إطار صحراوي.

الخبرير ومقاومته للاستعمار.

وقال أكاديمي أن مغادرة لاعبين محترفين في أوج عطائهم الكروي أندتهم بسرية تامة لاحتلاق بتصوف فريق جبهة التحرير الوطني، بعد ذائقها «ملعمة ملهمة باتت معنى الكلمة يجب الاستفادة منها خدمة القضية الصحراوية، وأنسف أن تجربة ودور فريق جبهة التحرير الوطني في النضال كان مفصلياً من حيث التأثير الإعلامي وعلى الرأي العام العالمي.

ولفت قمريش إلى أن «فريق جبهة التحرير الوطني، الذي

دعى الخبرير في الشؤون الرياضية، نصر الدين قمريش، أمس بجامعة بومرداس، الشعب الصحراوي إلى الاستهانة من تجربة فريق جبهة التحرير الوطني

لكرة القدم إبان الثورة التحريرية من أجل بعث تجربة مماثلة لفائدة القضية الصحراوية.

حثّ الخبرير والأستاذ في العلوم الرياضية بالمدرسة العليا وتكنولوجيات الرياضة في بدايته ضمن الجامعة الصيفية لإطارات جبهة البوليساري، الشعب الصحراوي على الاستفادة من التجربة الكروية الجزائرية إبان مقاومة الشعب

الجزائري للاستعمار الفرنسي الغاشم، وذلك لوضع إستراتيجية توظيف هذا المجال الرياضي في خدمة النضال



من أجل ترقية مستوى الخدمة العمومية تبسة.. مشاريع خدمية جديدة بلدية بئر العاتر

في إطار تحسين الخدمات العمومية وتقريبها من المواطن، قامت بلدية بئر العاتر بنقل مصلحة استخراج الوثائق البيومترية إلى مقر جديد يتوفر على جميع الشروط الملائمة لاستقبال المواطنين في ظروف أفضل.

عليان سمية

القرار جاء استجابة لطلبات السكان، خاصة بعد أن أصبح المقر القديم للمجلس الشعبي البلدي يعاني من الاكتظاظ، مما أثر على سير العمل وجودة الخدمة، حيث يضم المقر الجديد مكاتب حديثة ومهمة خصيصاً لتقديم مختلف الخدمات المطلوبة، على غرار إصدار جوازات السفر، وبطاقات التعريف الوطنية، وبطاقات الرمادية الخاصة بالمركبات، تعمل المصالح المعنية على تبسيط وتسريع مختلف الإجراءات الإدارية، عبر اعتماد أنظمة رقمية حديثة وأدوات تنظيمية متقدمة تتلخص في تقليل المدة والوقت المبذولين. وهدف هذا التوجه إلى ضمان راحة أكبر للمواطنين، وتوفير خدمات أكثر سلاسة وشفافية، مع تقليل تفاصيل الانتظار وتحسين جودة الاستقبال، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بين المواطن والادارة، مما يعكس إرادة حقيقية في ترقية الأداء الإداري ومواكبة التحول الرقمي في تسيير المعاملات.

وعبرت هذا المشروع خطوة مهمة في مسار تحسين الأداء الإداري ببلدية بئر العاتر، وتعزز الثقة بين المواطن والإدارة من خلال توفير بيئة عمل ملائمة وخدمات ذات جودة، وفي سياق متصل، أفاد مدير الجزائرية للمياه بتبسة، بتسجيل عدة عمليات تمويمية لتحسين تزويد سكان بلدية بئر العاتر بال المياه الصالحة للشرب، وهي المشاريع التي من شأنها التخفيف من معاناة المواطنين خلال فصل الصيف وضمان تدفق مياه عذبة، وتأتي هذه الجهود في إطار مسعى تحسين جودة الحياة وتوفير خدمات أساسية تليق بالمواطنين.

وتحسنت هذه المشاريع المتكاملة التزام السلطات المحلية بتطوير المرافق وتحسين البنية التحتية في مختلف القطاعات الحيوية، بما في ذلك التعليم، الصحة، النقل، والبنية الحضرية، وذلك في إطار رؤية شاملة لتعزيز التنمية المحلية المستدامة. ويهدف هذا التوجه إلى دعم رفاهية المواطنين من خلال توفير خدمات عصرية ذات جودة عالية، والعمل على تلبية الأولويات الحيوية للسكان، مثل تحسين ظروف العيش، ضمان سهولة الوصول إلى المرافق الأساسية، وخلق بيئة ملائمة للنشاط الاقتصادي، بما ينعكس إيجاباً على النمو الاجتماعي والاقتصادي المنطقي.

تحضير الدخول المدرسي المقبل جيجل.. متابعة متواصلة لمشاريع تربية وتنمية



تاهون ولاية جيجل على تجسييد فعلي للتنمية القاعدية، ويبدو أن الدخول المدرسي لعام 2025-2026 سيكون فرصة لعرض نتائج هذه المجهودات، عبر توفير هيكل تربوية حديثة، ومرافق خدماتية أساسية، ضمن بيئة تضمن التعلم والمواطنة حياة أفضل..

جيجل .. خالد العيفة

التحضير المسبق للدخول المدرسي، وتقدّم المشاريع قبل آجال التسلیم، يعكس رؤية استراتيجية للسلطات الولاية لضمان جاهزية البنية التحتية وتوفير البيئة المثالية للتمهيد، كما أن التركيز على المناطق الداخلية مثل جيجلة وبودرية بني ياجيس يترجم اهتماماً بتقليل الفوارق التنموية بين المناطق.

وفي إطار التحضيرات الجارية لاستقبال الموسم الدراسي الجديد 2025-2026، قام والي جيجل أحد ممثلاتي، بزيارة ميدانية واسعة شملت عدة بلدات، للوقوف على مدى تقدم الأشغال بعدد من المشاريع التربوية والخدمية ذات الصلة.

في خطوة تكريس حرص السلطات المحلية على ضمان انطلاقة مدرسية ناجحة تسودها الجاهزية والتنظيم، تعمل المصالح المعنية على توفير جميع الشروط الضرورية لتهيئة فضاءات تعليمية ملائمة، بدءاً من تجهيز المؤسسات التربوية الجديدة ودعمها بالوسائل البيداغوجية، مروراً بتحسين المرافق الصحية والنقل المدرسي، وصولاً إلى توفير الطروف والنظافة داخل المدارس. كما تدرج هذه المجهود ضمن رؤية أشمل تحسين المرافق المعيشية والخدماتية للمواطنين، من خلال ترقية البنية التحتية وتوسيع شبكة المراقبة، بما سهم في رفع جودة الحياة ودعم التنمية المحلية المستدامة.

وأستول رئيس الجهاز التنفيذي الولائي، زيارة من بلدية جيجلة، حيث عاين مشروع إنجاز ثانوية من صنف 800/800 وجية، الذي من المرتقب أن يدخل حيز الخدمة جزئياً مع بداية الموسم الدراسي المقبل، حيث بلغت الأشغال مراحل متقدمة، بالإضافة مشروع مجمع مدرسي من صنف ١٠٠ ي المنطقة رأس الزان، والذي انتهت به الأعمال كلياً، ويتطلع استلامه بشكل رسمي في الأسابيع القادمة.

وخلال هذه المحطة، شدد الوالي، على ضرورة تسريع وثيرة الإنجاز، مشيراً إلى أهمية احترام الآجال المحددة ومراعاة معايير الجودة، بما يضمن بيئة تعليمية مريحة ومحفزة لطلاب المناطق الجبلية.

البلدة.. استراتيجية جديدة لتنمية الفضاءات الغابية



أفاد محافظ الغابات لولاية البلدة، محمد مقدم، بأن جرد الثروات الغابية سيسمح بوضع استراتيجية ومنهجية يمكن اتباعها من أجل تهيئة وتنمية الفضاءات الغابية وكذا حمايتها وفقاً لخصوصيات كل منطقة على حدة.

على تحاليل ومعطيات ميدانية وجد دشام للثروات الغابية،

وأخذ بين الاعتبار الوظائف والاستخدامات الأخرى للغابات لا سيما الرعي وتنمية تسييرها

والاستدام والتكميلية الغابية والذي صدر الأسبوع الماضي، قال السيد مقدم في تصريح له "الشعب" :

عملية الجرد ستساهم لنا بمعرفة القدرات الإنتاجية للغابات بعد جرد ما تحتويه من مواد خشبية وغير الخشبية وكذلك فيما يخص النباتات الطيبة والعطرية والحيوانات البرية .."

وتتابع المتحدث بأن المرسوم يعتبر خطوة مهمة في تطبيقه عن المرسوم التنفيذي 25 - 200

المتعلق بجدد الثروات الغابية الوطنية وكيفية تسييرها

المستدام والتكميلية الغابية والذي صدر الأسبوع

الماضي، قال السيد مقدم في تصريح له "الشعب" :

عملية الجرد ستساهم لنا بمعرفة القدرات الإنتاجية

للغابات بعد جرد ما تحتويه من مواد خشبية وغير

الخشبية وكذلك فيما يخص النباتات الطيبة والعطرية

والحيوانات البرية .."

وتابع المتحدث بأن المرسوم يعتبر خطوة مهمة

الجريدة أيضاً للأراضي الغابية وذات الطابع الغابي

والأماكن الرطبة ذات الأهمية. ويطلب التسيير

المستدام الذي ينص عليه المرسوم الجديد عمل

مدنياً سينجزه مكتب دراسات متخصص وعتمد

حيث سيجمع كل المعلومات النوعية والكمية بشكل

الشمسي، والتي تغزن بقاعدة البيانات على مستوى

الإدارة المركبة بالغابات أي ضمن نظام

ملوماتي في إطار تعليم الرقمنة في التسيير"

وقيل الانطلاق في عملية الجرد للثروات الغابية

على المستوى الوطني، يتعين على كل ولاية أن تتجزء

مخططاتها الولائية فيما يتعلق بالتهمة الغابية،

التشجير وإعادة التشجير، معالجة الأحواض

المتدفقة والاستصلاح الغابي، حماية النباتات

والحيوانات البرية ومكافحة التصحر... أوضح ذات

المسؤول.

وبحسبه، فإن الجرد هو تشخيص إقليمي مبني

وعي بيئي

في سياق منفصل أوضح السيد مقدم بأن عدد الحراجات في ولاية جيجل تدعم

شركة ناشئة في صناعة الزيوت الأساسية والطبيعية،

ويموجب اتفاقية معها تستفيد هذه المؤسسة من

المادة الأولى المتمثلة في النباتات الطيبة والعطرية

التي يستخلص منها هاته النباتات مثل شجيرات

الضرو، وفي بدلية بوغيغان يمكن استغلال أحد غاباتها

المهمة في إنتاج الفلين من أشجار البلوط الفلبيني

والمتوفر بكثرة.

وعوجهة لطلابها النهائية المتوفقة

سيدي بلعباس.. ثانوية جهوية للرياضيات قريباً



تاهون ولاية جيجل على تجسييد فعلي للتنمية القاعدية، ويبدو أن الدخول المدرسي لعام 2025-2026 سيكون فرصة لعرض نتائج هذه المجهودات، عبر توفير هيكل تربوية حديثة، ومرافق خدماتية أساسية، ضمن بيئة تضمن التعلم والمواطنة حياة أفضل..

جيجل .. خالد العيفة

التحضير المسبق للدخول المدرسي، وتقدّم المشاريع قبل آجال التسلیم، يعكس رؤية استراتيجية للسلطات الولاية لضمان جاهزية البنية التحتية وتوفير البيئة المثالية للتمهيد، كما أن التركيز على المناطق الداخلية مثل جيجلة وبودرية بني ياجيس يترجم اهتماماً بتقليل الفوارق التنموية بين المناطق.

وفي إطار التحضيرات الجارية لاستقبال الموسم الدراسي الجديد 2025-2026، قام والي جيجل أحد ممثلاتي، بزيارة ميدانية واسعة شملت عدة بلدات، للوقوف على مدى تقدم الأشغال بعدد من المشاريع التربوية والخدمية ذات الصلة.

في خطوة تكريس حرص السلطات المحلية على ضمان انطلاقة مدرسية ناجحة تسودها الجاهزية والتنظيم، تعمل المصالح المعنية على توفير جميع الشروط الضرورية لتهيئة فضاءات تعليمية ملائمة، بدءاً من تجهيز المؤسسات التربوية الجديدة ودعمها بالوسائل البيداغوجية، مروراً بتحسين المرافق الصحية والنقل المدرسي، وصولاً إلى توفير الطروف والنظافة داخل المدارس. كما تدرج هذه المجهود ضمن رؤية أشمل تحسين المرافق المعيشية والخدماتية للمواطنين، من خلال ترقية البنية التحتية وتوسيع شبكة المراقبة، بما سهم في رفع جودة الحياة ودعم التنمية المحلية المستدامة.

وأستول رئيس الجهاز التنفيذي الولائي، زيارة من بلدية جيجلة، حيث عاين مشروع إنجاز ثانوية من صنف 800/800 وجية، الذي من المرتقب أن يدخل حيز الخدمة جزئياً مع بداية الموسم الدراسي المقبل، حيث بلغت الأشغال مراحل متقدمة، بالإضافة مشروع مجمع مدرسي من صنف ١٠٠ ي المنطقة رأس الزان، والذي انتهت به الأعمال كلياً، ويتطلع استلامه بشكل رسمي في الأسابيع القادمة.

وخلال هذه المحطة، شدد الوالي، على ضرورة تسريع وثيرة الإنجاز، مشيراً إلى أهمية احترام الآجال المحددة ومراعاة معايير الجودة، بما يضمن بيئة تعليمية مريحة ومحفزة لطلاب المناطق الجبلية.

أعلن ممثل مديرية التربية لولاية سيدي

بلعباس خلال فروم الصحافة الذي عقد

بقاعة الداولات بالولاية عن افتتاح ثانوية

جهوية للرياضيات مع الدخول المدرسي

2025/2026 تحمل اسم الفتان الراحل حسان

الحسني ووجهة لطلابها البكالوريا

المتفوقين ..

سيدي بلعباس: نسرین ب

أفاد رئيس مصلحة المالية والشؤون العامة بمديرية التربية عن فتح باب التسجيل للطلاب المتفوقين في مادة الرياضيات للسنة الأولى الثانوية الجديدة الكائنة بحي الساقية الحمراء بمدينة سيدي بلعباس، حيث توفر 220 مقعداً بيداغوجياً لاستقطاب التلاميذ من 18 ولاية غربية، وقد صرح عن تسجيل لحد الساعة 96 تلميذ من 9 ولايات غربية، في حين ينتظر ارتقاء القائمة لبلوغ الهدف.

وأضاف أن عدد التلاميذ للسنة الأولى ثانوية سيتم تسييرهم إلى خمس وحدات، بينما يُخصص فصل واحد لطلاب السنة الثانية من التعليم الثانوي الذين سيمتم تعلّمهم من وهران إلى بلعباس، كما يجري حالياً ضبط قائمة لنجية التلاميذ الناجحين في الرياضيات من ثانويات الولاية لأجل تحويلها إلى الوزارة الوصية للسماسح بفتح قسم السنة الثانية ثانوي

الجديدة.

تفتح الثانوية الأولى من نوعها بغرب الوطن،

الشاعرة كوثر فراحتية لـ"الشعب":

الأصالة والحداثة.. حليفة لا غريمان



أثرها. مواضعها تتدن من التراث والوطن إلى قضايا الإنسان، الأم، الأب، الحب، الكرامة والهوية، وهي لا تحصر قلمها في زاوية واحدة، بل تتجعل صوتاً يعكس قضايا المجتمع وطلائعه.

وترى فراتية أن قوة الشاعر تكمن في المزاوجة بين الأصالة والحداثة؛ باحترام الموروث واستئثاره جمالياته دون الاكتفاء بنسخه، وإعادة صياغته بروح معاصرة تلبى الذائقـة الجديدة وتتوابـك تحولات المجتمع. وعن أسلوبها، تقول:

القصيدة هي التي تلـمـي شـروطـها، فـبعـضـها يـعـتـاجـ إلى نفسـ حـكـائـيـ، وأخـرى إـلـى نـفـمةـ وجـانـيةـ، وأـحـيـانـاـ إـلـى رـمـيـةـ كـثـيـفةـ، مـوـكـدـةـ أـنـ الـإـبـادـعـ

الـحـقـيقـيـ يـولـدـ مـنـ حـرـيـةـ الشـكـلـ وـانـسـجـامـهـ معـ

الـفـكـرـةـ.

كوش فراحتية.. شاعرة من ولاية المسيلة، وجدت في الشعر الشعبي الملحون نبضها الخاص وفضاءها الابداعي، فسخرت قلمها الاحياء تراث الأجداد وصون الذاكرة الشعبية بلغة وجاذبية تنبع بالهوية والانتساع. بالنسبة لها، الكتابة ليست مجرد نظم قواف، بل فعل ثقافي يعيد للموروث الشعبي الجزائري حضوره الساحر في زمن الحداثة.

أمينة حاب الله

تقول فراحتية في تصريح لـ«الشعب»: «أحاب أول أن أترجم وجдан الشعب مع الحفاظ على روح المدينة، وأسعى لأن يظل الموروث الشعبي الجزائري حاضرًا في الذاكرة، رغم تحولات العصر». كانت انطلاقتها مع قصيدة بعنوان «الحضرية» التي هازت بها المرتبة الأولى في مسابقة وطنية، لتنفتح أمامها باب التتويجات، حيث حصدت في أقل من ثماني سنوات جوائز وطنية، بينها المرتبة الأولى في فئة الشعر الملحون في الطبعة العشرين من مسابقة «الكلمة المعبرة» التي نظمتها مؤسسة فنون وثقافة، وجائزة دولية تمتلت في المرتبة الثالثة في المسابقة الدولية للشعر الشعبي بمدينة دوز التونسية سنة 2024.

وتؤكد فراحتية أن هذه النجاحات صنعت لديها ثقة أكبر ومسؤولية أعمق، وجعلتها تؤمن بأن الكلمة الهادفة قادرة على عبور الحدود وترك

لاكتشاف الإنتاجات السينمائية الجزائرية عروض الفن السابع تبهر سهرات بجاية

المناطق التي تفتقر إلى قاعات العرض، فرصة لاكتشاف الانتاجات السينمائية الجزائرية والتقرير أكثر من عالم الفن السابع في أجواء عائلية ممتعة.

وانطلقت العروض مساء 7 أوت من "قصبة بجاية"، وسط حضور لافت للعائلات التي تفاعلت مع الأعمال المعروضة، معتبرة عن شغفها بالعلم السينمائي وسعادتها باحتفالية التجربة للكبار والصغار على حد سواء، وتتواصل هذه الفعاليات على مدار خمسة أيام، لتختفي على ليالي بجاية الصيفية لمسة من الحمال والمهجة.

أطلق المركز الوطني للسينما والسمعي البصري (CNCA)، بالتنسيق مع مديرية الثقافة والفنون لولاية بجاية، سلسلة عروض سينمائية مفتوحة بالفضاءات العمومية، وذلك من 7 إلى 12 أوت الجاري ابتداء من الساعة التاسعة مساءً.. وتدرج هذه المبادرة في إطار برنامج موسم الأصطياف 2025، تحت شعار "صيفنا لمة وأمان"، ضمن جهود وزارة الثقافة والفنون لنشر الثقافة السينمائية عبر مختلف ولايات الوطن. وتهدف هذه المبادرة إلى تشبيط الساحات العمومية ومنح حميمو أوسع، خاصة في

لهرجان الثقافى للموسيقى الحالية بقائمة

وقفة تضامنية مع الشعب الفلسطيني

وأوضح المتحدث أن محبي الموسيقى من الشباب والعائلات كانوا على موعد خلال سهرة الافتتاح لهذه الطبعة مع طبق فني متنوع تداول على تنشيطه كل من فرقه رابنا راي التي تعتبر واحدة من أشهر فرق موسيقى الراء في الجزائر، والتي احتفلت بالمناسبة بالذكرى الـ45 لتأسيسها، إضافة إلى الفنان سليم الشاوي والفنانة نادية قرقري.

وأفاد محافظ المهرجان بأن البرنامج الفني لهذه التظاهرة سيعرض على مدار 4 أيام فضيفاء ختالية يشارك في تنشيطها 10 فنانين ذوي شهرة وخبرة واسعة، ويعمل

انطلقت سهرة أمس الأحد بالمسرح الروماني بمقامة، فعاليات المهرجان الثقافي 13 للموسيقى العالمية. وأوضحت محافظة المهرجان كريم بعلی، أن السهرة الافتتاحية لهذه التظاهرة الفنية المنظمة برعاية وزارة الثقافة والفنون ويشارف إلی ولادة قملة حورية عشقون عرفت تنظيم وقفة تضامنية خاصة بمساندة الشعب الفلسطيني وسكان قطاع غزة الذين يتعرضون للحصار والتوجيع الابادة الجماعية من طرف الكيان

درست التحولات السياسية، وأعمال كورين فورتي حول النوع الاجتماعي والجسد، إضافة إلى سهامته بول مارتي وفيليپ مارشيزين. هذا الإثر البشري يوفر قاعدة معرفية صلبة يمكن البناء عليها لتوسيع آفاق النقاش العلمي.

ويقترح العدد محاور متعددة لدراسة الثقافة الحسانية، منها الأنثروبيولوجيا الاجتماعية عبر تحليل البنية القبلية وتقطيم المجتمع الحسانى، وعلاقة الدين بالسلطة الرمزية وتاثيرها في شكل المخيال الجماعي، ودراسة التراث الشفهي بما يشمل الشعر والأمثال والحكايات الشعبية دوروها في مقاومة النسيان الثقافي، وكذلك البحث للحسانى في اللهجة الحسانية، في علاقتها بالعربة والأمازيغية، ورصد تحولاتها في ظل العولمة والرقنة. كما يتطرق العدد إلى موضوع الهوية والتدين من خلال الخطاب الدينى الحسانى، ودور الزوايا والتتصوف والفتوى المحلية في صياغة الواقع الجماعى.

وقد أبرز البيان الصادر عن المركز أن تظاهرة الجزائر عاصمة الثقافة الحسانية 2025، كانت محطة كاشفة عن الأهمية التي يوليهما الفاعلون الثقافيون والمؤسسات لهذا التراث، باعتباره ليس مجرد ذاكرة محلية مغلقة، بل عنصراً حياً في التفاعل الحضاري المغاربي والإفريقي، وأداة لإعاادة التفكير في سياسات التنمية الثقافية والآليات للإدماج الاجتماعي، وإنتاج الرمزية في المجتمعات الصحراوية.

وحدد المركز تاريخ 30 سبتمبر المقبل، كآخر أجل لاستقبال المساهمات العلمية، على أن يتم إرسال المقالات عبر منصة ASJP على الرابط: <https://asjp.cerist.dz>

/en/PresentationRevue/920

أطلق مركز البحث في الأنثرا
RASC (الاجتماعية والثقافية)
مفتولة للباحثين والباحثات، للـ
العدد السادس من مجلة تر
سيحمل عنوان "الثقافة الحسا
مشترك ورهانات حضارية في فض
والصحراء"، بإشراف الدكتور
بلحسن.

فاطمة الوحش

وتدرج هذه المبادرة في إطار سعي المركز إلى إعادة طرح موضوع الثقافة الحسانية في قلب النقاش الأكاديمي، من خلال مقاربة شمولية تغرس التخصصات، وتجمع بين الأنثropولوجيا، والإثنوغرافيا، واللسانيات، والتاريخ، بهدف تشكيل مكوناتها وفهم أبعادها العميقية.

وتصف إشكالية العدد الثقافة الحسانية بأنها ظاهرة ثقافية مركبة، تتقاطع فيها أبعاد لغوية واجتماعية ورمزية وروحية، وتشكل أحد أغنى أشكال التراث غير المادي في الصحراء الكبرى والفضاء الإفريقي. هذا التراث، بامتداداته الجغرافية الواسعة، يتجاوز حدود الانتهاء المحلي الضيق ليصبح عنصراً أساسياً في النقاشات المعاصرة حول الهوية وصون الذاكرة الجماعية، خاصة في المناطق التي تتقاطع فيها رهانات الرمزية والسلطة والانتهاء.

وفي الفضاء البيضاني الممتد من موريتانيا إلى الجزائر والصحراء الغربية وشمال مالي والنيجر، تشكل الثقافة الحسانية وعاءً جاماً، صاغته قرون من التفاعل بين القبائل والتجارة والمigrations

قدّر أنه أقرب
الفنون الأدبية
إلى عواطف الناس

صدر حديثاً، عن دار "ألفا للوثائق"، كتاب "الشعر الملحون الجزائري، أبيات وآراء"، للدكتور زين العابدين بن زياني. ويقتصر الكتاب إلى نشأة الشعر الملحون الجزائري، وأنواعه، وأشكاله، وظواهره، وموضوعاته. كما يسعى إلى إبراز أبيات وآراء أهم الباحثين الجزائريين والعرب في مجال الدراسات الشعبية، بالتحليل والمناقشة العلمية، وكذلك التعريف الموجز لبعض فحول

أ. إبراهيم

بن زيان يوقع "الشعر الماحون الجزائري"

The image shows the front cover of a book. The title 'رسول المسيره لتنمية الزيarah' is written in large, gold-colored Arabic calligraphy at the top. Below it, 'د. عبد الحامد عبد السلام' is written in smaller black text. The background of the cover is a warm orange color with intricate gold floral patterns. The spine of the book is visible on the left side, showing the same title and author information.

يشترى في الوقت ذاته اهتزازات وانفعالات
سامس أو القارئ بكل تلقائية.

ارتفاع المدنية يتواصل بالقفاف والمجاعة

ارتفاع حصيلة الإبادة الصهيونية لفزة إلى 61 ألفاً و430 شهيداً

مليون نسمة باتجاه الجنوب، ثم تطويق المدينة، وتنفيذ عمليات توغل داخل مراكز التجمعات السكنية. وقد أكدت حركة حماس أن هذه المغامرة الإجرامية ستکلف الاحتلال أثماناً باهظة ولن تكون نزهة وستبوء بالفشل، كما أكدت حركة الجهاد الإسلامي أنها ستوصل إلى جانب كل قوى المقاومة الدفاع عن الشعب الفلسطيني.

جود لإحياء المفاوضات

هذا، وبينما يتواصل الموت اليومي بالقصف والمجاعة في قطاع غزة، يسعى الوسطاء في مصر وقطر، بعدم أميركي، لمحاولة البحث عن حلول جديدة بهدف إحياء مفاوضات وقف إطلاق النار، وإعادة الاحتلال وحماس إلى طاولة الحوار بعد جمود شاب الموقف في الأيام القليلة الماضية. وقالت مصادر من حماس، ومن فصائل أخرى خارجها، منخرطة بملف المفاوضات، إن الاتصالات فعلياً ما زالت مستمرة مع الوسطاء. وتم خلال اليومين الماضيين نقل رسالة لهم بأن الوفد الفلسطيني للتفاوض مستعد لاستمرار المفاوضات كما كانت، بانتظار أن ترد سلطات الاحتلال بشكل رسمي، مؤكدةً أن الهدف من ذلك هو تجنب أهالي القطاع مزيداً من ويلات الحرب. وبحسب المصادر، فإنه يجري التنسيق لعقد جلسة بين وفد حماس والوسطاء، في الأيام المقبلة، مشيرةً إلى أن الوسطاء يسعون لمحاولة إيجاد قاعدة جديدة يمكن من خلالها إطلاق المفاوضات مجدداً، لكن ذلك قد يعتمد على استجابة الاحتلال لإمكانية أن تتراجع عن قراراتها والعودة لهذا المسار. ونقلت مواقع قولها إن قطر والولايات المتحدة تعملان على صياغة مقترن لصفحة شاملة سيتم عرضه على الطرفين خلال الأسبوعين المقبلين.

غالبيتها تعرضت للنهب في ظل فوضى يفتعلها الاحتلال 1210 شاحنة مساعدات دخلت من أصل احتياج 8400

أعلن المكتب الإعلامي الحكومي في غزة أن 1210 شاحنة مساعدات فقط دخلت القطاع خلال 14 يوماً، من أصل 8400 شاحنة يحتاجها لمواجهة الماجاعة خلال الفترة نفسها، أي ما يعادل 14% من الاحتياجات الفعلية.

أوضح المكتب، في بيان، أن غالبية هذه الشاحنات تعرضت للنهب والسطو في ظل فوضى أمنية مفتعلة ينتهجها الاحتلال ضمن سياسة منحمة لهندسة التجويع والفوضى بهدف كسر إرادة سكان غزة وضرب صمودهم. وأشار المكتب الحكومي إلى أن قطاع غزة يحتاج يومياً إلى أكثر من 600 شاحنة مساعدات لتلبية الحد الأدنى من احتياجات 2.4 مليون مواطن، وسط انهيار شبه كامل للبنية التحتية بفعل الحرب والإبادة الصهيونية المستمرة.

وأدى المكتب الحكومي للأمم المتحدة والدول العربية والإسلامية والمجتمع الدولي إلى التحرك الجدي لفتح المعابر وضمان تدفق المساعدات، ومحاسبة الاحتلال على جرائمه ضد المدنيين.

ومن جهة، قال المدير العام لوزارة الصحة في غزة إن الوضع في القطاع يتفاقم، وانتقل من مرحلة الجوع إلى هندسة الماجاعة، وبالتالي مع انهيار تام في المنظومة الصحية في القطاع. وقال إن كل المأهية في مراكز النزوح غير صالحة للشرب، مشيراً إلى أن تسجيل 11 وفاة خلال 24 ساعة بسبب التجويع يمثل مؤشراً خطيراً. وأضاف أن ما وصل القطاع في الأيام الماضية يمثل أقل من 5% من احتياجات الوزارة، مشيراً إلى وجود 12 ألف حالة تحتاج إلى العلاج في الخارج. وأكد أن الماجاعة تتعمق في الوقت الذي يتوقف فيه إطلاق النار وتقتصر المعابر.

تقدير أممي لاحتاجات غزة

وكانت الأمم المتحدة أكدت يوم الثلاثاء أن قطاع غزة بحاجة إلى مئات شاحنات المساعدات يومياً لإنها الماجاعية التي يعانيها جراء الحصار وحرب الإبادة الجماعية التي ترتكبها القوات الصهيونية منذ 22 شهراً. ومؤخراً، حذر برنامج الأغذية العالمي من أن ثلث سكان غزة لم يأكلوا منذ عدة أيام، وأصفاً الوضع الإنساني في القطاع بغير المسبوق في مستوى الجوع واليأس.



تهديد خطير للقطاع الصحي في غزة".

ووصف الطبيب الأمريكي العائد من غزة مارك براونر الأوضاع الإنسانية في القطاع بأنها مرعبة بكل معنى الكلمة.

وأضاف براونر بأن خطر الموت من الجوع لم يعد يتهدد الأطفال والرضع بل أصبح يطال كل سكان القطاع.

عمليات المقاومة

ميدانياً، أعلنت كتائب القسام -الجناح العسكري- لحركة المقاومة الإسلامية حماس، أنها قصفت موقع قيادة وسيطرة صهيونية على ثلاثة الصوراني في حي النجاح شرق مدينة غزة بعدد من قاذفات المهاون. من جانبهما، بث سرايا القدس -الجناح العسكري- لحركة الجهاد الإسلامي -مشاهد لإطلاق مقاتليها صاروخاً من طراز "قدس-3"- باتجاه مستوطنة نيرعام في غلاف غزة، رداً على تدنيس واقتحام المسجد الأقصى المبارك. يأتي هذا بعدما أقرت الحكومة الصهيونية -فجر الجمعة- خطة تدريجية لاحتلال قطاع غزة بالكامل، تبدأ باحتلال مدينة غزة بهجير سكانها البالغ عددهم قرابة 500 ألف نسمة.

العالم ينتفض ضد تدريبات الكيان الصهيوني

مظاهرات حاشدة تجتاح العالم احتجاجاً على إبادة وتجويع غزة

وعززت السلطات الأمريكية من وجودها حول مبنى سفارة الكيان ومنعت المتظاهرين من الاقتراب من مدخله. وفي جنيف، تظاهر آلاف السويسريين وتجتمعوا في "الحيدة الإنجليزية" ونظموا اعتصاماً على الشارع الرئيسي المقابل للعدية للتغيير عن رفضهم للتجويع وحرب الإبادة. وتحولت المظاهرة إلى مسيرة جابت أحياء المدينة ساعات طويلة حاملين الأعلام الفلسطينية، ومرددين هتافات مناهضة للكيان وداعمة للفلسطينيين بالإنجليزية والفرنسية والعربية.

قراءة اوناني فارغة

كما قرع المشاركون الأواني الفارغة، في إشارة إلى التجويع والوفيات بسبب الجوع في غزة، ودعوا إلى مقاطعة الاحتلال، وانتقدوا الحكومة السويسرية لتعاونها مع الكيان الغاصب. وشهدت كل من هولندا وألمانيا وفرنسا والبرتغال مظاهرات مماثلة، وفي بريشتينا عاصمة كوسوفو، امتلأ ميدان "راهية تيريزا" بمئات المتظاهرين من مختلف الأعمار، حاملين الأعلام الفلسطينية، ولاقت كتاب عندها "أوقفوا قتل أطفال غزة" و"الم يفككم القتل حتى تلجموا إلى التجويع؟".

وعرضت على شاشة كبيرة مشاهد لمعاناة المدنيين في القطاع، ما أثار تأثيراً واسعاً بين الحاضرين، ونُصبَت في سطح الساحة أكبر راية فلسطينية في البلاد، وأحيطت بصور ضحايا القصف والمجاعة، مع وضع ألعاب أطفال تخليداً لذكرهم. كما امتد الغضب العالمي من جرائم الكيان إلى أمريكا اللاتينية، حيث خرجت مظاهرات في كل من الشيلي والأرجنتين التي عززت علاقاتها مع الكيان الصهيوني، لكن المناوئون للإبادة هناك، خرجوا إلى الشوارع رافعين صوراً للشهداء في قطاع غزة، وحملوا الشعارات التي نظمتها حركة الشباب الفلسطيني في واشنطن، هتافات تطالب بإيقاف أطفال غزة وترفض استمرار الدعم الأمريكي للكيان الصهيوني.

بإدخال المساعدات عبر المعابر البرية بشكل آمن وكاف.

هندسة الماجاعة

إنسانياً، قال المدير العام لوزارة الصحة الفلسطينية في قطاع غزة الدكتور نمير البريش إن تسجيل 11 حالة وفاة في 24 ساعة بسبب التجويع "مؤشر خطير" وأكد أن الكيان الصهيوني انتقل في تعامله مع القطاع من التجويع إلى "هندسة الماجاعة".

وكشف البريش أن ما وصل قطاع غزة للأيام الماضية هو أقل من 5% من احتياجات القطاع، مشيراً إلى وجود أنهيار في المنظومة الصحية في غزة. ومن جانبه، حذر مدير مجمع الشفاء الطبي الدكتور محمد أبو سليمية من ارتفاع معدلات الماجاعة. وقال إن التجويع وسوء التغذية يؤديان إلى تراجع المناعة، لا سيما بين الأطفال والنساء وكبار السن. وبدوره، قال المدير الطبي بمستشفى العودة في مخيم النصيرات ياسر شعبان إن نحو 80% من الأطفال الذين يستقبلهم المستشفى يعانون من التجويع وسوء التغذية الحاد. وأضاف أن نقص الأدوية والمستلزمات الطبية "يشكل

أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية بغزة، أمس الأحد، ارتفاع حصيلة ضحايا العدوان الصهيوني إلى 61 ألفاً و430 شهيداً و153 ألفاً و213 إصابة منذ 7 أكتوبر 2023.

أعلنت الوزارة ارتفاع عدد الشهداء جراء سياسة التجويع الصهيونية إلى 217 شخص بينهم 100 طفل، وذلك بعد ارتفاع 5 حالات خلال 24 ساعة.

وتحذر منظمات أممية ومؤسسات محلية من أن استمرار الحصار ومنع المساعدات ينذران بوقوع وفيات جماعية بين الأطفال، وسط تدهور الأوضاع الصحية والمعيشية، وأنهيار المنظومة الطبية بالكامل. كما أفادت مصادر في مستشفيات قطاع غزة باستشهاد 36 فلسطينياً بينان جيش الاحتلال في مناطق عدة بالقطاع صباح أمس، بينما أعلنت كتائب القسام وسرابا القدس قصف موقع صهيوني بالصواريخ وقد أدى إلى الهوان.

وقال مراسلون إن القصف الصهيوني على حي الزيتون أدى لدمير عدد من المباني، فيما أفاد مصدر طبي في مستشفى الشفاء بمدينة غزة باستشهاد 4 طالبي مساعدات قرب منطقة زيكيم شمالي قطاع غزة. وأشارت مصادر في مجمع ناصر الطبي إلى استشهاد 4 فلسطينيين في قصف من مسيرة صهيونية وسط مدينة خان يونس، بينما أصيب آخر برصاص قوات الاحتلال طالبي مساعدات قرب مخيم شعيب الجنوبي المدينة. وقال أطباء في المستشفى إن عددًا من المصابين تعرضوا لأعيرة نارية مباشرة في الصدر والرأس ووصلوا إلى المستشفى في حالة خطيرة.

زيادة ضحايا إسقاط المساعدات جواً

في هذه الأثناء، أفاد مستشفى العودة بأن الطفل مهند زكريا عيد استشهد إثر سقوط أحد صناديق المساعدات عليه غرب مخم النصیرات وسط القطاع. ويحجب المكتب الإعلامي الحكومي بقطاع غزة، فإن عدد مظاهرون إسقاط المساعدات جواً،منذ بدء الحرب، وصل إلى 23 شهيداً.

وقال المكتب إن إسقاط المساعدات بمناطق خاصة للاحتجال يعرض من يقرب منها للاستهداف والقتل المباشر، محملاً الاحتلال ومن ورائه الولايات المتحدة المسؤولية الكاملة عن هندسة التجويع والفساد، ومطالباً

شهدت عدة مدن عربية وغربية في العالم

مظاهرات حاشدة تطالب بوقف حرب الإبادة الصهيونية على غزة، وبإدخال المساعدات الإنسانية للمدنيين المحاصرين في القطاع المنكوب.

خرج متظاهرون في مختلف قارات العالم في مسيرات تضامنية مع غزة وداعمة للقضية الفلسطينية، رافضين التهجير والتجويع الصهيوني بحق الشعب الفلسطيني.

وردد المحتجون شعارات تضامنية مع الفلسطينيين، وأدانوا عجز المجتمع الدولي عن وضع حد للإبادة الصهيونية المستمرة في غزة منذ 22 شهراً.

وشهدت مصراة الليبية مظاهرات جابت الشوارع الرئيسية في المدينة داعية إلى تسيير أسطول بحري من عشرات سفن الإغاثة والتضامن إلى غزة لكسر الحصار

البحري الذي تفرضه سلطات الاحتلال على القطاع.

وطالب المتظاهرون بوقف الإبادة الجماعية والتجويع الذي يتعرض له الفلسطينيين في قطاع غزة، ورددوا هتافات دعت شعوب العالم إلى التظاهر نصرة لغزة ودعمها للمقاومة الفلسطينية.

دعوات لتنفيذ أحكام الجنائية

وفي العاصمة الماليزية كوالالمبور، نظمت عشرات المؤسسات مظاهرة تحت شعار "ماليزيا تهضئ من أجل فلسطينين".

و دعا المتظاهرون إلى رفع الحصار عن قطاع غزة وتنديد قرارات المحكمة الجنائية الدولية الخاصة بجرائم الإبادة الجماعية.

وشهدت مدينة إسطنبول التركية مسيرة بعنوان "أملأ غزة" شارك فيها آلاف المواطنين والأجانب، للتنديد بالحرب الصهيونية على قطاع غزة ورفضه للإبادة الجماعية وتجويع الفلسطينيين في القطاع.

كما طالب المشاركون في المظاهرة بانهاء الحصار على شباب القطاع، وتنديد تطبيقه لحكم الجنائية في قضية المقاومة الفلسطينية.

وأدى ذلك إلى اشتباكات بين المتظاهرين والقوى الأمنية، مما أدى إلى إصابة العديد من الأشخاص. وأما في العاصمة الأسترالية كانبيرا فقد تظاهر العشرات للمطالبة بوقف حرب الإبادة الصهيونية على

امتثالاً للأحكام القضائية الصادرة عن "العدل الأوروبية"

مناشدات للمفوضية الأوروبية بمراجعة اتفاقية التجارة مع المغرب

التجاري المتزايد من المغرب وكذا تهربه الضريبي والمقدر بنحو 70 مليون يورو، وقالت أنه "بدلاً من تحديد سعر الدخول، تم خفض حصص التعرفيفات الجمركية والتعرفيفات الجمركية المطبقة على هذه المنتجات، مما خلق منافسة غير عادلة مزدوجة للمنتجين الأوروبيين".

وفي هذا الصدد، طالبت في حال ثبوت التهرب الضريبي، بـ"إلزام المغرب بدفع تعويضات مالية تتناسب مع حجم الضرر"، كما دعت إلى "تفعيل آليات الحماية لحماية القطاع الزراعي الأوروبي".

وكانت منظمات إسبانية قد طالبت، أواخر الشهر الماضي، باحترام قرارات محكمة العدل الأوروبية بخصوص المنتجات القادمة من الصحراء الغربية المحظلة، وذلك على خلفية التحابيل في وضع "الوسم" على "الطاولات الكرزية" القادمة من الإقليم المحتل، والتي تباع في متاجر إحدى سلاسل التوزيع الرئيسية في إسبانيا على أنها منتجات مغربية.

كلفته السياسية والاجتماعية عالية

مسار التطبيع يعمق فجوة الثقة بين المخزن والشعب المغربي

"جيسياسية" يحمل في طياته كلفة سياسية واجتماعية عالية بسبب تزايد مظاهر الرفض لمسار التطبيع، لا سيما بعد 7 أكتوبر 2023 وما تبعه من تصاعد العداون الصهيوني على قطاع غزة، إذ أصبحت السلطات المغربية تواجه صعوبات متامية في إدارة هذا الملف، خاصة مع تنامي موجات التضامن العالمية مع الفلسطينيين، ما يجعل تدبير الموقف الداخلي أكثر تعقيداً.

وتوقف التقرير عند تسارع مسار التعاون الأمني والعسكري بين المغرب والكيان الصهيوني ووعي المواطنين المغاربة أكثر فأكثر بآثار قرار التطبيع وكلفته على حاضرهم ومستقبلهم.

وذكر، في هذا السياق، بتجاهل السلطات لمطالب القوى الحية للشعب المغربي من قبل رفضها في فبراير 2024 تسلم عريضة تحمل توقيعاتزيد من 10 آلاف مواطن مغربي للمطالبة بإلغاء اتفاقيات تطبيع العلاقات مع الكيان الصهيوني المحظلة والإغلاق النهائي لمكتب الاتصال الصهيوني بالرباط، ناهيك عن حرية التعبير بسبب مواقف مناهضي التطبيع، بما في ذلك محکمات وأحكام بالسجن.

يرسخ الوصاية والهيمنة والتحكم في القطاع

غضب إعلامي وتعزيز حقوق ضد مشروع يخص قطاع الصحافة

وأكّدت المكونات الموقعة أن لقاءاتها واجتماعاتها وندواتها الدراسية كشفت خطورة المشروع على المستويات السياسية والاجتماعية والتنظيمية والمهنية، مشددة على أنه جاء خارج المقاربة الدستورية والحقوقية لتنظيم قطاع الصحافة، والتي تقوم على الاستقلالية والديمقراطية.

وأشار البيان إلى أن البرنامج الاحتجاجي سيعمل عن تفاصيله في ندوة صحافية مرتبطة، ببرأته أنه سيتم أيضًا إثلاق برنامج تواصله مع الفرق البرلمانية في مجلس النواب والمستشارين، والهيئات السياسية، والمركيزيات النقابية، والمنظمات الحقوقية، وهيئات المحامين، والإطارات الإعلامية والأكاديمية، إلى جانب الترافع لدى مؤسسات الحكومة التي أهلت عليها المشروع لإبداء الرأي.

كما ثمنّت المكونات الموقعة الموقف الرافضة للمشروع على المستوى

الدعى حزب الشعب الإسباني، على لسان النائب في البرلمان الأوروبي والمتحدث باسمه لشؤون الزراعة، كارمن كريسيو، مجدداً، المفوضية الأوروبية إلى مراجعة اتفاقية التجارة بين الاتحاد الأوروبي والغرب، مع استبعاد الصحراء الغربية المحظلة منها، امتثالاً للأحكام القضائية الصادرة عن محكمة العدل الأوروبية.

كشفت كارمن كريسيو، في تصريحات صحافية، أن الحزب سيقدم سلسلة من المبادرات في البرلمان الأوروبي للمطالبة بأن تقوم المفوضية، التي يتعين عليها تجديد هذه الاتفاقية الثانية في أكتوبر المقبل، "باستبعاد أي منتج بشكل صريح من شأنه الصحراء الغربية ضمن الاتفاق، فضلاً عن تنفيذ آليات المعاملة بالمثل الفعالة والمحظوظ الملزمة وإنشاء ضوابط صارمة".

واستقرت البرلمانية الأوروبية الضغط على أنها منتجات مغربية.

ظروف احتجاز كارثية في سجون الاحتلال المغربي

قلق حول مصير المعتقلين تعديفاً الصراوين المعتقلين تعديفاً



أكبر أن حالة البشير خدة تدهورت بشكل كبير خلال 15 سنة التي قضتها في الاحتجاز التعسفي في سجن "سلا" و"عرجات" ثم "تيفيلت 2" ، ولا تزال أعمال التعذيب التي ارتكبت ضده أثاء اعتقاله تسبب له آلاماً مزمنة في الظهر وأضطرابات بصرية متزايدة.

وتوقف البيان أيضاً، عند الغياب الفعلي لتواصل هذا المعتقل مع أقاربه، بسبب بعد السجن، ما أدى إلى تناقص حالته النفسية، لافتاً إلى أن إدارة السجن رفضت بشكل منهجي جميع طلباته للحصول على فحوص طبي مستقلة، ولا يتزداد الحراس في التأكيد على أن "أداء الأمة" لا يستحقون الموارد الطبية. في إشارة إلى انتهاك المعتقلين الصراوين في السجن تيفيلت 2، ويصف حراس السجن المعتقلين الصراوين بأعداء الأمة. ويشجعون انتهاكاته الصراوين ضد المعتقلين الصراوين، ولرفقاً للمعذيب ورؤسائه، ولهذه انتهاكاته الصراوين ضد المعتقلين الصراوين، صادق على اتفاقية مناهضة التعذيب وإدراج حظر التعذيب وسوء المعاملة في المادة 12 من دستوره، إلا أنه لم يتم النظر في الشكاوى 42 التي تقدم بها هذا الصحفي منذ عام 2011، وأآخرها في 30 جوان الفارط، بخصوص تعرضه لانتقام وحرمانه من الرعاية الصحية.

انتهاكات واعتداءات داخل السجن

والى جانب عدم الحصول على الرعاية الصحية - يضيف البيان - "يتعرض البشير خدة أيضاً لمضايقات مستمرة مرتبطة بانتهاكه الصراوين من قبل موظفي السجن وغيرهم من المعتقلين الصراوين في سجن تيفيلت 2، ويصف حراس السجن المعتقلين الصراوين بأعداء الأمة، ويشجعون انتهاكاته الصراوين ضد المعتقلين الصراوين، لحقهم السلامية الجسدية والنفسية للحقوقى البشير خدة، مشددين على ضرورة العمل فوراً على احترام ظروف الاعتقال لجميع المعتقلين الصراوين، وفقاً للمعايير الدولية لحقوق الإنسان ووضع حد لاستخدام الاحتجاز المطول كأدلة لاسكات أصوات الصراوين".

وفي السياق، أبرز البيان ما يتعرض له

البشير خدة من تعذيب وحرمان من الرعاية

الطبية والمضايقات المستمرة، فضلاً عن

تلقى مزيداً من الظلم والدعم

ألمانيا تحتضن فعالية إعلامية للتعرّيف بالقضية الصراوية

عزّيزه إبراهيم أمسيّة فنّي بمدينة ميونيخ، أضفت أجواء تقافية وفنية على أنشطة التضامن مع الشعب الصراوين في ألمانيا، زخماً وتعزّز القضية الصراوية بألمانيا، زخماً ثقافياً واعلامياً كبيراً في مختلف المدن، مما يعكس توجهها وأوضاعها نحو تعزيز ضمور القضية في الفضاء العام الألماني بشكل أكثر استمرارية وتنظيمياً، إذ لم تعد هذه الاشتغال مجرد مبارات متفرقة بل باتت جزءاً من مسار متزايد يربط بين العمل الثقافي والتربية السياسية، بما يساهم في يواجهونها، وأمالهم في مستقبل يضمن لهم الحرية والاستقلال.

وفي سياق ذي صلة، قدمت الفنانة الصراوية

المحطات التاريخية في مسار كفاح الشعب الصراوين، مسلطة الضوء على مواقف مختلف الدول الأوروبية خلال العقود الخمسة الأخيرة تجاه القضية الصراوية.

وعقب ذلك، قدمت الناشطة الصراوية الشابة الزيينة عبد المعطي عبد الرحمن، مداخلة عن بعد من مخيمات اللاجئين، عبر منصة "زوم"، وضفت من خلالها الحضور في صورة أوضاع الشباب الصراوين في اللجوء، والتحديات التي يواجهونها، وأمالهم في مستقبل يضمن لهم الحرية والاستقلال.

وقدمت ممثلة جبهة البوليساريو في ألمانيا نجاة حندي خلال المداخلة التي افتتحت بها الأمسية الإعلامية، عرض شاملاً لأبرز

في الذكرى الخامسة والثمانين لتأسيس الجيش الليبي

تشديد على توحيد المؤسسة العسكرية والقضاء على المليشيات

شرق البلاد. ولجانب ذلك تقدّم البعثة الأممية أيضاً جهوداً أخرى تهدف لإيصال ليبيا إلى انتخابات توحيد مؤسسات الدولة وتقسيم المراحل الانتقالية وتضع البلاد على سكة الاستقرار.

من جهةٍ أخرى، قال رئيس المجلس الرئاسي الليبي (القائد الأعلى للجيش الليبي)، محمد المنفي، إن دكتري تأسيس الجيش الليبي "تجسد تطلعات الليبيين في جيش موحد، قوي، مستقل، يجسد إرادة الشعب، ويحمي سيادة الوطن وتراثه"، مشدداً على "استكمال مسيرة إعادة بناء جيش وطني محترف".

ومنذ سنوات تقدّم البعثة الأممية لدى ليبيا جهوداً لتوحيد المؤسسة العسكرية الليبية من أجل ترسیخ جيش محترف، وانهاء المظاهر الخارجية عن سلطته حتى يصبح السلاح بيد الدولة وحدها، خيار لن تحيي عنه وسيظل نمضي فيه بخطى ثابتة". جاء ذلك في تدوينة للدبيبة على صفحته بـ"فسيبوك" بالتزامن مع احتفال ليبيا بالذكرى الخامسة والثمانين لتأسيس الجيش الليبي في 9 أوت 1940.

قال الدبيبة: "في ذكرى تأسيس الجيش الليبي، نؤكد أن قوة الدولة واستقرارها لا يقمن إلا على جيش وطني موحد تحت راية القانون يحمي الوطن ويصون سيادته".

وأوضح الدبيبة، أنه "رغم ما تمر به بلادنا من

أبرزها ماضٍ للبنان

طرق لتخفيض حرقة المعدة دون أدوية



وقد ثبت أن هذا التغيير البسيط، باستخدام رفقات تحت السرير أو وسادة إسفينية، يقلل من التعرض لحمض المريء ويحسن جودة النوم للأشخاص المصابة بارتفاع المريء.

تناول وجبات أصغر حجمًا: تناول وجبات أصغر حجمًا يقلل الضغط على العضلة العاصرة المرئية السفلية، فالوجبات الكبيرة تمدد المعدة وتُرخي العضلة العاصرة المرئية السفلية، مما يزيد من احتقان الارتجاع، وتظهر الدراسات أن الوجبات الصغيرة والمترددة تخفف الضغط وتُقلل من نوبات المحموضة، خاصة عند تناولها مع وضعية مستقيمة.

تجنب تناول الوجبات في وقت متأخر من الليل: تناول الطعام قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات من النوم يزيد من خطر الارتجاع المرئي، وتشير الأبحاث إلى أن اعطاء وقت للهضم قبل الاستيقاظ أو النوم يخفف بشكل ملحوظ من أعراض الارتجاع المرئي ويعزز جودة النوم لدى مرضى الارتجاع المرئي، لأنه يمنع المعدة الوقت الكافي لإفراغها.

الحد من الأطعمة المسببة لارتفاع الحموضى: يمكن للأطعمة ومشروبات مثل القهوة والشوكولاتة والنعناع والحمضيات والوجبات الخفيفة المقليّة أن تُرخي العضلة العاصرة المرئية السفلية أو تزيد من انتاج الحموضى.

وتشير التدخلات الغذائية المنظمة تحسّن في أعراض الارتجاع خلال أسبوعين إنما هي المحفزات من الوجبات اليومية.

البقاء في وضع مستقيم بعد الأكل يساعد على الهضم: من أبسط الطرق للتغلب على حرقة المعدة هو البقاء في وضع مستقيم وعدم الاستلقاء خاصة بعد تناول الطعام، فسواء كان ذلك من خلال المشي مسافة قصيرة أو تستريح على كرسي، فإن إبقاء جسمك في وضعية مستقمة لمدة 20 إلى 30 دقيقة يتبيّن للجاذبية الأرضية فرصة مساعدة طعامك على التحرّك والاستقرار بشكل صحيح، وهذه العادة البسيطة قد تحدث فرقاً كبيراً.

في الواقع، وجدت دراسة أجريت عام 2020 أن ثلاثة من كل أربعة أشخاص يعانون من ارتجاع المريء شعروا بتحسين بجرد القيام بهذا الشيء، لذلك قاوم الرغبة في الاستيقاظ بعد الطعام، فقد يُنذر ذلك من الشعور بالحرقة المعتمدة.

تنسب في حالة من الإرهاق والتوتر

خطوات بسيطة للخروج من الدوامة العقلية

هذه التقنية، يمكن ربط العبارة ببعض الإيماءات الجسدية أو الذهنية، على سبيل المثال، يمكن أن تخفيض نفس عميق ببطء مع كل تكرار للعبارة، كما يُمكنك تخيل "جولة للأفكار"، تنسف فيها كل المخاوف والمشاكل، وتُنفّلها بإحكام، مع داخلي يفتحها في الصباح، هذه الخطوات البسيطة تساعد على فصل النفس عن التفكير وتعيد تركيز العقل على الراحة بدلاً من الإجهاد.

تمرين جسدي وعقلي لایف احتراف الأفكار: تقترح خبيرة التغذية كارول سيرات تمريرًا فعالًا يُساعد على تهدئة التفكير المفرط بسرعة، عندما تظهر فكرة مزعجة في منتصف الليل، كل ما عليك هو أن تعرف بها دون إنكار، ثم تأخذ نفساً عميقاً، وتشدّ قبضة يديك ثوان، وتقول في داخلك: "توقفاً، ثم تزفر ببطء وأنت ترخي قبضتك، كرر هذا التمرين عشر مرات متالية.

بعد ذلك، ستلاحظ غالباً أن توترك قد خفت، وربما تكون قد نسيت أصل الفكرة التي أزعجتك. التنمّم الهادئ يبدأ من الداخل: الأرق الناتج عن التفكير المفرط ليس مجرد ليلة سيئة، بل قد يتحول إلى عادة مزمنة تؤثر على نوعية الحياة بأكملها، ولكن باستخدام هذه الطريقة البسيطة، التي تجمع بين عبارة تهدئة، وتنفس عميق، وتحمّل موجة، وتمرين جسدي، يمكنك استعادة السيطرة على عقلك. المفتاح هو إدراك أنك لست مطلباً بحل كل شيء في الليل، وأن بإمكانك تأجيل الأفكار دون إنكارها، مما يُمهّد الطريق لعقل أكثر هدوءاً ونوم أكثر راحة.

في بعض الليالي، قد تستلقي على سريرك بعد يوم طويل، متوقعاً نوماً عميقاً وهادئاً، ولكن فجأة، تستيقظ في منتصف الليل، ويبداً عقلك بالدوران بلا توقف، تتدفق الأفكار، وتزداد سرعة التفكير، وتتحول الدقاقي إلى ساعات، يbedo النوم وقتها وكأنه هدف بعيد المثال..

هذا السيناريو يتكرر مع الكثرين، ويُسبب في حالة من الإرهاق والتوتر في اليوم التالي، الاستيقاظ المتكرر ليلًا يُسبب التفكير المفرط ليس مجرد اضطراب بسيط، بل هو عامل رئيسي يؤثّر على جودة النوم والصحة النفسية، يمكن من خلال تقنية بسيطة تعتمد على أربع كلمات فقط، تساعدك على كسر حلقة التفكير وتوجيه العقل نحو الهدوء، لذا تستعرض تقنية الأربع كلمات، وذلك وفقاً لما نشره موقع "جراجيا مغاربة".

أربع كلمات بسيطة تغير كل شيء

واحدة من أكثر الطرق فعالية لوقف التفكير المفرط هي تكرار عبارة بسيطة: "هذه الفكرة يمكن أن تتغير، قد تبدو الكلمات عاديّة، لكنها تخلق حاجزاً ذهنياً واضحاً بينك وبين الأفكار المزعجة، أنت لا تذكر المشكلة، ولا تحاول حلها في منتصف الليل، بل تجعلها لوقي آخر يكون فيه العقل أكثر توازناً، التكرار الهادئ والحاجز لهذه العبارة يمنحك شعوراً بالتحكم ويعيد التوازن بينك وبين عقلك.

دمج العبارة مع التنفس والتصور: لزيادة فاعلية

ترتفع مؤشراتها في أربعة موضع

الأصابة بالعدوى.. خطير ترخيص ببهجة الصيف



هل سمعت من حرقة المعدة المزعجة بعد تناول وجبة دسمة، أو الأسوأ من ذلك، الاستيقاظ بسبب حمض المعدة المتسلل إلى حلقك، يمكن للقيام ببعض التغييرات البسيطة مثل ضغط اللبان على الخالي من السكر بعد الوجبات أن يحدث فرقاً كبيراً ويقلل هذا الشعور المزعج، وفقاً لتقرير موقع "تايمز أوف إنديا".

فيما يلى.. 6 حلول بسيطة مدروسة علمياً لتقليل ارتفاع المريء وحرقة المعدة:

ضغط اللبان الخالي من السكر بعد الوجبات: يقلل منصة خاصة بعد الوجبات من مستويات

الحموضة، وقد أجريت تجربة سريرية صغيرة في لندن عام 2005، حيث تابت 31 مشاركاً لمعرفة تأثير ضغط العلقة على مستويات الحموضة في المريء بعد تناول الطعام، وقاد الباحثون مدة بقاء درجة حموضة المريء لدى المشاركون أقل من 4، وهو مستوى يعتبر شديد الحموضة ومرتبطاً بحرقة المعدة، وعادةً، تبقى مستويات

الحموضة بعد تناول الطعام لحوالي 5.7٪، ولكن

عندما ضغط المشاركون علىة خالية من السكر

لمدة 30 دقيقة بعد تناول الطعام، انخفضت

الحموضة بشكل ملحوظ إلى 3.6٪ فقط.

كيف يساعد ضغط العلقة؟

الامر كله يتعلق باللعبة، حيث يزيد ضغط اللبان من كمية اللعب التي يُنتجها فمك، وكل هذا البالع الإضافي يُساعد على دفع الحمض إلى المعدة، حيث أن هذه العادة البسيطة تساعد على التخلص من الحمض بسرعة أكبر، وقد تخفف أو تمنع أعراض الارتجاع بشكل طبيعي.

رفع الرأس أثناء النوم: يساعد رفع الرأس على منع الارتجاع، حيث أظهرت العديد من التجارب، ودراسات الأبحاث أن رفع الرأس أثناء النوم عن السرير بمقدار 15 إلى 20

سم يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من أعراض ارتجاع المريء أثناء الليل، فعند النوم بشكل

مسطح، يمكن لحمض المعدة أن يتسلل بسهولة إلى المريء، خاصة إذا كانت العضلة

العاصرة المرئية السفلية لديك ضعفة، ولكن برفع الجزء العلوي من جسمك، تساعد الجاذبية على إبقاء الحمض في معدتك في مكانه الصحيح.

المخيمات والملاعب والمهارات

أفادت دراسة أمريكية بوقوع 229 حالة تفش

لالتهاب المعدة والأمعاء مرتبطة بمخيمات الشباب على مدار سبع سنوات، ومن بين الأسباب

الشائعة نوروفيروس والسامونيلا والإيشيريكية

القولونية المنتجة لسموم شديدة، وهي سالة خطيرة للغاية من الإشريكية القولونية يمكن أن

تسبب مرضًا شديداً وحتى الفشل الكلوي.

وفي أحد الحالات، مرض 20 شخصاً ونقل

ثلاثة منهم إلى المستشفى، بعد تناول لهم بغيري

طبق على نار المخيم بشكل غير جيد، وتعزز

المراحض المشتركة وإعداد الطعام الجماعي وترتيبات النوم الضيقية من أهمية نظافة البالدين في المخيمات.

ليس من الجيد الإتساخ قليلاً؟

يعتقد بعض الناس أن ترك الأطفال يتسخون

يساعد على بناء جهازهم المناعي، في حين أن

التعرض المبكر للميكروبات الطبيعية من التربة أو

الحيوانات أو البيئة يمكن أن يدعم نمو المناعة.

غير أن هذا لا يعني تجاهل غسل الأطفال بعد استخدام المرحاض أو قبل الوجبات، فترك

البالدين دون غسل لا يقوى جهاز المناعة، بل يزيد

من خطر الإصابة بالأمراض، وتزداد دراسات

مؤثرة تظهر أن سوء النظافة مفيد.

ويمكن للباليوس غير المطهوة جيداً، وسوء

نظافة البالدين، وترك الطعام في الشمس، عوامل

قد تجعل بسهولة تجتمعاً احتفلاً إلى نوبة تسمم

الغذائي، لذا يجب غسل البالدين قبل التعامل مع

ال الطعام وبعد، وخاصة اللعوم القولونية، وبعد لمس

الأسطح المشتركة مثل الطاولات وأدوات الشواء

والصناديق التبريدية.

استخدام المرحاض، وذلك رغم الإرشادات

الواضحة، وإذا كان الكثير من الناس يهملون غسل

اليدين في المستشفيات حيث تكون المخاطر

واضحة والمرافق متاحة بسهولة، فكم عدد

الأشخاص الذين يتغاهلون ذلك في الفعاليات

الصيفية، حيث قد يندر توفر الماء الصابون؟

إعداد الطعام في الهواء الطلق

وتعتَد حفلات الشواء والنزهات من أساسيات

الصيف، ولكنها تأتي مع جانب من المخاطر

تزدمر مسببات الأمراض المتنقلة بالغذاء - مثل

السامونيلا والإيشيريكية القولونية والعصوية

المرادفة الدافتة، وحتى اللعوم العقدية الذهبية - في درجات

الرطوبة المرتفعة قد تسبب الغثيان وتلف الأعضاء أو

حتى ضرر طفلي الأبدع تناولها.

وتشكل اللحوم غير المطهوة جيداً، وسوء

نظافة البالدين، وترك الطعام في الشمس، عوامل

قد تجعل بسهولة تجتمعاً احتفلاً إلى نوبة تسمم

الغذائي، لذا يجب غسل البالدين قبل التعامل مع

الأسطح المشتركة مثل الطاولات وأدوات الشواء.

ويمكن غسل البالدين بسهولة عبر الأسطح الملوونة، حتى

فيروس كورونا يمكن أن يبقى حياً في البيئات سبعة

التهوية أو غير النظيفة بشكل كافٍ.

ويعُد غسل البالدين جيداً بعد استخدام

المراحض العامة أمراً ضروريّاً، وقد لا يكون

مقمّد البالدين كافياً إذا كانت يدك مسخنة كثيرة.

وما يثير القلق أنه حتى في الأماكن التي تعد

فيها نظافةً أمراً بالغ الأهمية مثل المستشفيات،

لذا يُنصح بالبقاء في الأماكن هذه الخطوة المهمة،

حيث وجدت دراسة أجريت عام 2025 أن ما يقرب

من نصف زوار المستشفيات لم يغسلوا أيديهم بعد

السباحة واللعب في الماء

ويمكن للباليوس العامي جيداً بعد استخدام

المخيمات أن تؤدي جرائم ضارة، كما يمكن

لتكاثر بكتيريا مثل الكريبيتوسوبورديوم

واللكلور، كما يمكن أن تحمل رمال الشاطئ

الباليوس بكتيريا برازية.

لذا يُنصح بالبقاء في الأماكن التي تعد

أو تندم لمس الوجه على غسل البالدين قبل الأكل

من ساحة أو تجذيف أو بناء قلعة رملية.

دراسة علمية جديدة تؤكد

تناول الطعام في جماعة يعزز الشعور بالسعادة



كشفت دراسة جديدة أجريت تحت إشراف باحث من جامعة أكسفورد وبطلب من منظمة تقرير السعادة العالمي "أن

الأشخاص الذين يتغذون بشكل متكرر يشعرون بسعادة أكثـر وفقاراً موقعاً "روسيا اليوم".

قام باحثون من جامعي "أكسفورد" و"هارفارد"

بالإضافة إلى منظمة "جالوب" بتحليل بيانات

وأردة من 150 ألف شخص من 142 بلداً، ووجدوا أن

تناول الطعام مع الآخرين يوثر على الرفاهية كما

يؤثر وجود مال أو عمل، وينطبق هذا الأمر على

الجميع، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الدولة.

وخلال الدراسة، وجه إلى المشاركون سؤال عن عدد المرات التي يتناولون فيها الطعام مع



الهلال الأحمر واتحاد أولياء التلاميذ

معا لمكافحة السموم المنهمرة من الغرب

كما دعا المشاركون في اللقاء إلى ضرورة مراقبة المتدربين وتوعيتهم وتحسيسهم حول مخاطر الإدمان على المخدرات بكل أنواعها والتصدي بكل حزم وعزم لهذه الظاهرة الخطيرة التي أصبحت تتشير بقوة وبسرعة في الوسط التربوي مختلف أثر سلبي جد خطيرة على الصحة الجسمانية والنفسية وكذلك على النتائج الدراسية والاندماج الاجتماعي للمتدربين.

وقد تكلّل اليوم الدراسي بمجموعة من التوصيات مطالبين من خلالها تعزيز وضاعفة

جهود ومساعي ومبادرات كل الفاعلين والمعنيين بالموضوع على غرار القائمين على المؤسسات التعليمية، الأسرة، فعاليات المجتمع المدني، والسلطات والمؤسسات الرسمية.

فالأسرة مطالبة على سبيل المثال "بتعزيز التواصل اليومي، وإبقاء الحوار قائم، مع مراعاة المحيط الخارجي وتشجيع الطفل على ممارسة هوايات ورياضات مفيدة وصحية".

والملحوظ - تنظيم أيام تحسيسية في الأحياء والشوارع والمدارس، إنتاج مواد سمعية بصرية موجهة للمرأهقين بلغة بسيطة وموثّقة، إطلاق رقم لحضر أو فضاء الكتروني سري للبلاغ والاستشارة النفسية، تكوين متخصصين شباب كسفراء توقيعية في المدارس.

ويرتكز دور المؤسسة التربوية أساساً على تعميق دور الأخصائي النفسي المدرسي، تقطيم ورشات توعوية حول المخدرات وأضرارها، تشجيع النوادي الثقافية والفنية والرياضيات والبيئية، إشراك كل الفاعليات في المبادرة، وكذا توطيد التواصل مع الأولياء.

ودعا المشاركون السلطات والمؤسسات الرسمية إلى "مراقبة مجانية قريبة من المؤسسات التربوية، وتحديث البرامج التربوية لتتضمن مواد حول الوقاية من المخدرات، وفرض رقابة امنية صارمة حول تحسيس المدارس.

أسفرت أشغال اليوم الدراسي المنظم حول الأسبوع الماضي، بوهارن تحت شعار "مجتمع خال من المخدرات" على إبرام اتفاقية تعاون وشراكة بين كل من الهلال الأحمر الجزائري المجندة الولاية وهران والاتحاد الوطني لأولياء التلاميذ. الهدف منها تكثيف عمليات التحسيس والتوعية في الوسط الدراسي انطلاقاً من الموسم الدراسي القادم.

حبيبة غريب

أكد كريم موشي رئيس اللجنة الولاية الهلال الأحمر على تكثيف عمليات التحسيس والتوعية في الوسط الدراسي والعمل على أن الهدف من إبرام الاتفاقية هو "وضع خطة عمل استراتيجية من أجل دخول مدرسي ناجح في شقه الاجتماعي وفي شقه التحسسي". تدرك تماماً أن مخالف الشراكاء الموجودين على مستوى الساحة التربوية على مستوى ولاية وهران.

وأشار المتدخل إلى أن "المبادرة جاءت بعد نجاح حملة النوعية والتحسين والتوعية الهلال الأحمر في الوسط الجامعي والتي ساهمت في توعية وتبسيط المخدرات حول اخطار والانعكاسات السلبية هنا منوعة، لكن سعر المكان لا يقارن".

وتشمل المبادرة تطبيق أيام تحسيسية وورشات بيداغوجية ونشاطات ثقافية وفنية وحملات توعية، في مختلف المؤسسات التعليمية للأطهار الثلاثة وتمتد طيلة الموسم الدراسي. وفي شأن متصل، فقد سلط اليوم الدراسي المنظم من قبل الهلال الأحمر الجزائري اللجنة الولاية وهران، بالتنسيق مع متحف المجاهد والاتحاد الوطني لأولياء التلاميذ، وهران، الضوء على خطورة تفشي آفة المخدرات في الوسط المدرسي، موكدين بالمناسبة على ضرورة التصدى لها ومحاربتها بإشراك كل الفاعلين في المجتمع ووضع استراتيجية ممكمة لتحسين المدرسة وحماية الناشئة والشباب.

حتى تعود إلى عملك أكثر نشاطاً

نصائح للاستمتاع بالعطلة الصيفية

لفترات طويلة، والاهتمام بالأشطة التي تضيّف وقتاً ممتعاً ومسلياً، بدلاً من الانفاس في متابعة الهاء.

التأكد من ترتيبات العطلات: ما يدفع للشعور بالإرهاق والتوتر، سيلان أو تأخر أحد الأساسيات أثناء التوجه للرحلات والرحلات، ومن المهم تفقد جميع الخطوات وأساسيات الازمة وتقديرها مرتين، للوصول يوم مرحي خالي من أي ضغط.

تجنب استعمال الكاميرا: يوثق الكثيرون العطلة باستخدام التصوير، لذلك يهتمون بالتصوير أكثر

يشعر البعض بأن العطلة لم تضف لهم الراحة والاسترخاء كما كانوا يتوقعون، وأنهم أصبحوا بعدها أكثر تعيناً وتوتر، مع الشعور بضيق في الانفراط في عملهم.

بعد ذلك، وبحسب ما نشره موقع "تايم" توجد 4 نصائح للاستمتاع بالعطلة وهي:

اختيار عطلات تقديرية: يحرص الكثير خلال أيام العطلة على أخذ عطلة طويلة للاسترخاء لكنها تؤثر سلباً وتجعلهم يشعرون بالإرهاق، ولكن عند التخطيط لرحلات قصيرة فإنها تعود عليهم بالتركيز على الوقت لل الاستمتاع به قبل فواته.

عدم الإفراط في تصفح السوشيوالميديا: من المهم المحافظ على إنترنت محدود خلال أيام العطلة، والحرص على تجنب تصفح الانترنت بالاستمتاع وقضاء وقت مثالي.

يعزز الأداء التنفيمي لدى الأطفال

كيف يؤثر العيش في الطبيعة الخضراء على صحة طفلك؟

الأساسية للسلوك التكيفي، وأنه ظهرت النتائج أن وجود أشجار، أو صندوق رمل، أو مساحة تخزين خارجية بجوار المنزل قبل سن الثانية يرتبط بتحسين الوظيفة التنفيذية لدى الأطفال في سن الرابعة.

توفر الأشجار وصناديق الرمل فرصة للتفاعل الحسي كجزء من بيئه اللعب الطبيعية، بينما قد تشير مساحات التخزين الخارجية إلى توفير ألعاب تشعرون على الأشطة المختلفة، مثل الشجر، صناديق الرمل والهيكل الخارجية، مثل العشب، الأشجار، صناديق الرمل في التأثير على الوظائف المعرفية للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وتحديداً قبل بلوغهم العام الثاني.

في حين ارتبطت الفوائد المتزايدة باختلاف الكثافة التنفيذية في سن الثانية والرابعة، إلا أن زيادة الفوائد في المراحل المبكرة أدت بشكل مفاجئ إلى تحسن في الكفاءة الاقتصادية في سن الرابعة، ما يشير إلى تطور المرونة لدى الأطفال.

شاطئ "صوفيا" بسكيكدة سفينة جانحة تصنع أجواء المغامرة..



شاطئ "صوفيا" ليس مجرد شريط رمل مهجور تحول إلى وجهة سياحية، بل هو حكاية منسية على حافة البحر، بدأت بسفينة جنحة، وانتهت بعثات المصطافين يتواجدون عليه يومياً، وهو المكان الذي يختزل المفارقة بين الجمال الطبيعي والآهمال، وبين الرغبة في الترويج عن مهجوراً، أما الآن، فباتوا معروفاً لدى المغامرين والباحثين عن أماكن غير مألوفة للتنقيب. "صوفيا" هي المكان الذي يجذب المغامرين، ويُعتبر لهم موقع فريد، لأنها سهلة الاتصال به، ومع ذلك، لا أحد يكتفي بالمكان يستحق العناية".

صوفيا الجانحة.. قصة صفت الأسم

قصة الشاطئ ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بجادة جنوح بآخرة "صوفيا" الماليطية عام 2008، التي ارتمت بالرمال الضحلة عند الساحل، بعد أن عجز ربانها عن السيطرة عليها وسط هيجان البحر وعلو أمواجها، كانت السفينة محملة بالبضائع، مما زاد من تعقيد مهمة إنقاذه. وبين الجمال الطبيعي والواقع المتردي، تبرز الحاجة الماسة إلى تدخل جاد من السلطات المحلية والجهات المعنية، لترقية الشاطئ على خطوة لبعض الزوار، ورغم المبادرات الفردية من بعض الناشطين المحليين لتنظيف المكان، إلا أن النتيجة غالباً ما تكون عكسية. وبين الجمال الطبيعي والواقع المتردي، تبرز الحاجة الماسة إلى تدخل جاد من السلطات المحلية والجهات المعنية، لترقية الشاطئ وتنظيمه، أو على الأقل توفير الحد الأدنى من الحماية البيئية والأمنية، بما يليق بوجهة سياحية ياتي تعرف وطنية، وأصبحت جزءاً من الذكرة الجماعية لولاية سكيكدة.

مهرجان الحدادة في قرية ايجيتوسون ببوزقان

مطريق تلين الحديد وتصارع من أجل البقاء



تحولت قرية ايجيتوسون ببليدية بوزقان في تيزيري وزو، إلى مركز للذاكرة الجمجمة، حيث يُحيى الحداد والحرفة اليدوية التي نسجت تاريخاً من الأسلاف إلى الأجيال المتعاقبة عبر الزمن، وذلك من خلال فعاليات الطبعة السابعة لمهرجان الحدادة التي دارت يومي 6 و7 من شهر أوت الجاري.

نيليا.م

مهرجان الحداد الذي يعود الاحتفال به سنوياً من طرف سكان قرية ايجيتوسون ببليدية بوزقان، القافية "سبعيني زاري"، يعتبر تقليد عريق يعيد حرفة الحداد المهددة بالاندثار إلى الواجهة، ويعطي معها أجمل صور التمسك وتشمين هذه المهنة والحرفة التقليدية، التي خرجت من أسوار قرية ايجيتوسون على أيدي الحدادين، لتصل إلى أزيد من 30 ولاية من الولايات الوطن وهذا منذ سنوات طولية.

وتحظى حداداً ايجيتوسون رحالتهم بعدة ولايات "طيفي، بجاية" من أجل ممارسة مهنتهم التي لا يمكن الاستغناء عنها، ليتربيط اسمهم باسم الحداد، حيث تعني الكلمة "ايحيطوسن" الحداد، ويشتهر منها اسم قريتهم التي تأسست في القرن السادس عشر على يد حداد ماهر، لتتوسع هذه الحرفة إلى عدة بلدان من العالم "فرنسا، المانيا وسوريا" وهذا يعود إلى انتشار خبرتهم وخرجت إلى ما وراء الحدود، لتتبأقasa الحب الابدي لسكان هذه القرية لمهنة وحرفة الحدادة التي صنعت منها مختلف الآلات والعتاد، وغرس قيم الابداع والتضامن والصرامة، كونها حرفة تحتاج إلى الصبر والقدرة ومدعاة الحديد كي يلين.

فعاليات الطبعة السابعة لمهرجان الحدادة

