

تفكيك شبكة مختصة في تزوير الفيزا بسطيف



الخطوط الجوية الجزائرية
الكشف عن تفاصيل
الرسوم المفروضة على
الأمثلة الزائدة

يومية وطنية
شاملة
كواليس
العدد: 20

العدد 457

الأربعاء 16 أوت 2023 م الموافق لـ: 29 محرم 1445 هـ

journalkawaliss@gmail.com

الديوان الوطني للأرصاد الجوية

تحذيرات من موجة حر مرتقبة على الولايات الشرقية

خلال مشاركته في الندوة الـ 11 للأمن الدولي بموسكو، الفريق أول شقريحة:
"الجزائر تؤمن بالشرعية الدولية بعيدا عن التدخلات الأجنبية"



"الجزائر تتطلع
لتحقيق السلم
والأمن لصالح
شعوب العالم"

الرئيس المدير العام لمركب الحجار مانع لطفى



استراتيجية جديدة لإعادة مركب الحجار بقوة إلى الساحة الاقتصادية
المركب على استعداد تام لمراقبة مشاريع السكة الحديدية الجديدة

بانوراما
02وطني
03محلي
04محلي
05ثقافي
09-06اسلاميات
11-10مرآة-طبخ
19-18رياضة
17-12الاخيرة
24

صورة و خبر



أعلن الاتحاد الجزائري لكرة القدم، عن عقد الجمعية العامة الانتخابية يوم 21 سبتمبر القادم، فيما تم تمديد أجل الترشيحات لرئاسة الهيئة إلى 27 أوت الجاري، (16.00 سا) على أن يتم دراسة مختلف ملفات المترشحين يومي 28 و29 من الشهر ذاته، وسيتم الإعلان في اليوم الموالي عن قائمة المرشحين الذين تم قبول ملفاتهم، وفي حالة وجود ظعن فسبكون ابتداء من تاريخ 30 أوت وإلى غاية الرابع سبتمبر (16.00 سا)، على أن يتم دراستها يومي الخامس والسادس سبتمبر بينما سيتم الإعلان ونشر القائمة النهائية للمترشحين يوم السابع سبتمبر 2023.



سيشارك الجذا الفه الدولي، إبراهيم قننوز في مونديال الكانوي كاياك المقبل بمدينة دويسبورغ الألمانية (23-27 أوت 2023). بنيت الصعود على منتصف التتويج والتأهل إلى الألعاب البرالمبية المقبلة بباريس 2024. هذا التحدي يبقى في مقدور قننوز الذي كان انتزع الميدالية البرونزية في كأس العالم الأخيرة بالمدرد (زيفيد) في شهر ماي المنصرم، وتبقى لثبية والأرادة تحنودن ممثل التجديف الجزائري لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في التاقق بالمانيا ولما لا اقتطاع تأشير المشاركة لأول مرة بالنسبة له وتنازع رياضة هذه الفئة في الجزائر على الألعاب البرالمبية.



بعود البريطاني المخضرم أندي موراي إلى تشكيلة بلاده التي من المقرر أن تخوض غمار منافسات مسابقة كأس ديفيس لكرة المضرب أمام كل من أستراليا، فرنسا وسويسرا ضمن منافسات المجموعة الثانية الشهر المقبل، وغاب في مرحلة التصفيات على الملاعب الرملية في فينري الماضي، إلا أن المصنّف الأول عالميا سابقا والناجح بثلاثة ألقاب في غرانديسلاام، سُمي في التشكيلة الاثنين لمباريات المقررة من 12 حتى 17 سبتمبر المقبل في مانشستر، وتطمح بريطانيا للتأهل إلى الأدوار الإقصائية في ملقة الإسبانية في نوفمبر المقبل.



استفادت الأمريكية جيسيكو بيغولا، المصنفة ثالثة عالميا، من الإرهاق الذي عانت منه منافستها الروسية ليود ميلاسمسونوفا كي تتسجها 6-1 و6-0 وتنتوج بلقب دورة مونتريرال الألف لكرة المضرب، وبسبب الأمطار الغزيرة، تأجلت مباراة نصف النهائي ما أجبر الروسية على خوض مباراتين في اليوم ذاته، وما زاد من صعوبة مهمة المصنفة 15 في الدورة أنها خاضت ثلاث مجموعات للفتوز على ريبا كيتا في نصف النهائي والتأهل إلى المباراة النهائية لمواجهة بيغولا التي لعبت مباراتها السبت وأقصت البولندية إيفا شخوتنيك المصنفة أولى عالميا.

مسابقة أحسن شارة



أعلنت وزارة السياحة والصناعة التقليدية، عن إطلاق مسابقة أحسن شارة للطبعة الـ 22 للصالون الدولي للسياحة والأسفار المقرر في الفترة ما بين الـ 28 سبتمبر الداخل والخارج أكتوبر القادم بالعاصمة، وأوضح بيان الوزارة أنّ هذه المسابقة مفتوحة لكل «أنثوغراف محترف أو هاوي يحمل الجنسية الجزائرية، حيث سيتم منح جائزة لأحسن اقتراح شارة للصالون»، مشيرا إلى أنّ المشاركة تكون بملء استمارة يمكن تحميلها عبر الموقع الإلكتروني www.sitev.dz من خلال الخانة الخاصة بالمسابقات، ويتم إرسال العمل إلى أعضاء لجنة تحكيم «شارة الصالون» خلال أجل لا يتجاوز الـ 14 سبتمبر 2023 عبر البريد الإلكتروني: con.cours@sitev.dz ويمكن للمهتمين بالمشاركة الاطلاع على جميع المعلومات الخاصة بالمسابقة وشروط المشاركة فيها على الموقع الإلكتروني السالف الذكر، وعبر مواقع التواصل الاجتماعي لمحافظة الصالون.

«وسام الاستحقاق...»

استقبل وزير التعليم العالي والبحث العلمي، بمقر الوزارة، الطلبة الرياضيين المتوجين في الألعاب العالمية الجامعية التي جرت مؤخرا بمدينة شانغ دو الصينية من 28 جويلية إلى 9 أوت 2023، وبالمناسبة، هنا الطلبة المتوجين الذين شرفوا الراية الوطنية باحتلال الجزائر المرتبة الأولى عربيا ومغاربيا والرابعة أفريقيًا والـ 39 عالميا من بين 120 دولة مشاركة بمجموع 16000 طالب رياضي، حيث تم منحهم «وسام الاستحقاق للوزراء»، وقد تم تكريم كل من الطالب شراد أسامة الحائز على الفضية في الـ 1500 متر البرونزية في الـ 800 متر والطالب أسامة خنتوسي المتحصل على البرونزية في رمي القرص والطالب زين العابدين العقون الفائز بالبرونزية في الـ 800 متر، فضلا عن الطلبة الرياضيين المتأهلين إلى الأدوار النهائية حصولهم على المرتبة الخامسة في الـ 3000 متر والـ 5000 متر، وتم تحطيم الرقم القياسي الوطني في الـ 400 متر تتابع إنكث مع افتكك أحسن مرتبة خامسة عالميا في رياضة الوشو كونغ فو.

شجرة البالونيا.. في الجزائر وأفريقيا



أكدت مسؤولة بالمديرية العامة للغابات، الشروع في عملية زراعة صنف نباتي جديد وهي شجرة البالونيا بداية من أكتوبر المقبل على مستوى ولايات تيبازة، سطيف، الجلفة، وهي ثلاث مناطق لها خصائص مناخية متميزة تم اختيارها بدقة لمراقبة تطوّر وتأقلم هذا الصنف، مشيرة إلى أنّ الشروع في غرس هذه النبتة سينطلق مباشرة بعد تساقط أولى الأمطار التي ستسمح بتربطب التربة وتسهيل تكيف هذه النبتة، وتتميز البالونيا، النبتة «غير المتوطنة» بنمو سريع، قد يصل طولها إلى 7 أمتار في ظرف ثلاث سنوات فقط، فيما يبلغ أقصى طول لها عند النضج بين 10 و20 مترا وهي قادرة على تحمل درجات حرارة تصل حتى الخمسين درجة تستخدم في تثبيت التربة وتوفير العلف إضافة إلى استغلال أوراقها وأليافها في المجال الطبي وصناعات مستحضرات التجميل والنسيج، مشيرة أنّ إدخال أصناف جديدة «لا يتم بطريقة عشوائية» بل يكون مسبقا بدراسة دقيقة وتجارب، حيث تتم عملية الغرس في مساحات صغيرة على حافة الغابات وحتى في الأماكن التي توجد فيها جيوب فارغة.

جويلية... الأكثر حرا



ذكرت إدارة الطيران والفضاء الأمريكية «ناسا» إن شهر جويلية الماضي كان أكثر سخونة من أي شهر آخر في سجل درجات الحرارة العالمية، والذي يعود إلى عام 1880، حيث كان أكثر دفئا بمقدار 0.24 درجة مئوية في سجلات إدارة الطيران، مشيرة إلى ارتفاع درجات الحرارة حول الأرض كان مدفوعا في المقام الأول بانبعثات الغازات الدفيئة التي يسببها الإنسان.

رقم اليوم: 1.7

بلغ عدد عمليات الدفع عبر أجهزة الدفع الإلكتروني (TPE) تزيد من 1.7 مليون عملية، خلال السداسي الأول من السنة الجارية، بقيمة تناهز الـ 14 مليار د.ج. وأشارت أرقام تجمع النقد الألي إلى أنّ العدد الإجمالي لأجهزة الدفع الإلكتروني المشفلة إلى غاية السداسي الأول بلغ 49.916 جهاز، مقابل الـ 46.263 جهاز مع نهاية سنة 2022.

وزير الفلاحة هني من البيض

العمل على تطوير تربية الماشية وتقديم كل الدعم للموالين



كشف وزير الفلاحة السيد عبد الحفيظ هني أمس خلال تواجده بالركب الجوي للحموم الحمراء «ALVIAR» في مطار زيارته الى ولاية البيض أن القطاع يعمل على تعزيز كل سبل الإنتاج التي من شأنها إعاش الاقتصاد الوطني وإعطائها دفعة جديدة لتحقيق الاكتفاء الذاتي، وهذا من خلال التصالح التي تعمل على تطوير شعبية تربية الماشية وذلك بتقديم كل الدعم للمنتجين في هذه المنطقة الهامة والذي يتمثل في دعم الأعلاف ومجانبة التفتيح ومختلف الصيغ التمويلية والتأمينية والديون الوطني لتغذية الانعام بوفر الأعلاف حيث يهدف هذا النظم إلى توفير الأعلاف وتطوير بيئتها بأسعار ميسرة، وضمان وفرتها للموالين على مدار السنة.

إيجاد لجنة لوقوف على المشغلات الداخليين في سبتمبر

وإلتزامه بالموالين المستثمرين.

في ختام مداخلة أكد السيد الضيق أول أن الجزائر تتطلع من خلال المشاركة في الندوة إلى بناء حوار متميز وتعميد التفاهم المشترك المتعدد الأوجه، قصد العمل على تحقيق السلم والأمن والتطور والرخاء لصالح كافة شعوب العالم وختم بالقول: «إننا نتطلع عبر المشاركة في هذه الندوة إلى بناء حوار متميز وتعميد التفاهم المشترك المتعدد الأوجه قصد العمل على تحقيق السلم والأمن والتطور والرخاء لصالح شعوب العالم، ختما أود أشكركم على تنظيم هذه الندوة في ظرف ممتاز، متمنيا أن تتواصل أشغالها إلى نتائج ملموسة تعكس على دول العالم بالأمن والسلم».

يذكر أن هذه الندوة قد تناولت التحليل والدراسة مختلف التحديات الأمنية التي يواجهها العالم، لا سيما في ظل تنامي التهديدات والمخاطر الناجمة عن حالات الاضطراب التي تطغى بعض مناطق العالم، وكذا الطول والاجراءات الواجب إعمالها كواجبها بالتنسيق بين الفاعلين الدوليين.

خلال مشاركته في الندوة IIL للأمن الدولي بموسكو

الفريق أول شقيرجة: «الجزائر تؤمن بالشرعية الدولية بعيدا عن التدخلات الأجنبية»



رئيس الجمهورية الجزائرية، القائد الأعلى للقوات المسلحة، وزير الدفاع الوطني، وتفتيته الجزائريين المتتدي بالنتاج بالنسبة للمجتمع الدولي لأن في تقدم المقترحات والرؤى الكفيلة بتعزيز السلم والأمن الدوليين، كما أود أن أشكر هدا الأسباب المنتجة للأزمات والمخدية لعدم الاستقرار والمتسببة في اللامن الدولي في هذه الملتقى بحد اختتي هذه المخصصة لأمن الشرن الأوسط والقارة الإفريقية وجوانبه العسكرية، وذلك من أجل عرض لتاريخية الجزائرية في التعامل مع التحديات والتهديدات التي تواجهها هذه المنطقة، السيد الفريق أول أكد أيضا أن الجزائر تؤمن بأن التكفل الجاد بالأسباب المنتجة للأزمات والمخدية لعدم الاستقرار والتسببة في الألامن الدولي والجوي يمر

شارك أمس الثلاثاء السيد الفريق أول شقيرجة رئيس أركان الجيش الوطني الشعبي عبر تقنية التحاضر المرئي من بعد في الندوة العادية عشر للأمن الدولي للبعثة بموسكو بروسيا، السيد الفريق أول الذي يشارك في فعاليات هذه الندوة الدولية بالصدوة من وزير الدفاع الجوي تابع في البداية كلمة الافتتاح الرسمي التي ألقاها الرئيس الروسي فلاديسير بوتين، كما استمع باهتمام شديد لتدخلات كبار المسؤولين والخبراء العسكريين والأمنيين المشاركين الذين يشتملون دولا من مختلف القارات، وخلال تدخله على كرم الدعوة للماهمة بتبليغ نصيحات السيد رئيس الجمهورية، القائد الأعلى للقوات المسلحة، وزير الدفاع الوطني للمشاركين في الندوة وتتمياته بالنتاج لأشغالها، معربا عن امتنانه لروسيا على كرم الدعوة التي تتيح له فرصة عرض المقاربات الجزائرية في التعامل مع التحديات والتهديدات الأمنية التي تواجهها منطقتنا الإفريقية وقال: «سعدني بداية أن أقتل إليكم نصيحات السيد عبد المجيد تبون

الجزائر تتطلع لتحقيق السلم والأمن لصالح

في العدد 50 من الجديدة الرسمية

صدور مرسوم تشكيل و سير المجلس الوطني الاستشاري لترقية الصادرات



صدر في العدد 50 من الجديدة الرسمية المرسوم التنفيذي المتضمن تشكيل المجلس الوطني الاستشاري لترقية الصادرات وسيره، ويتعلق الأمر بالمرسوم التنفيذي رقم 23-290 المؤرخ في 03 أوت 2023 للعلم والمتمم للمرسوم التنفيذي رقم 04-173 المؤرخ في 12 جوان 2004 والمتضمن تشكيل المجلس الوطني الاستشاري لترقية الصادرات وسيره الموقع من طرف الوزير الأول السيد أمن بن عبد الرحمن ويتولى المجلس مهام التسيير في تصيد أهداف تطوير الصادرات واستراتيجيتها القيام بتقييم برامج ترقية الصادرات وعمليتها واقتراح كل تدبير ذي طبيعة مؤسسية أو تشريعية أو تنظيمية لتسهيل توسيع الصادرات خارج الحروقات، ومن مهام المجلس اقتراح كل إجراء من شأنه تسهيل عملية التصدير وحول المنتجات الجزائرية للأسواق الخارجية، وكذا صياغة كل الاقتراحات التي من شأنها تدعيم تنافسية المنتجات والخدمات الجزائرية في الأسواق الخارجية، كما يضطلع بدراسة كل التدابير التحفيزية التي من شأنها دعم المصددين أو كل عملية تهمين للمنتجات المحلية. مع اقتراح كل التدابير الرامية لتحسين النشاطات في المناطق الحرة والتدابير التي من شأنها رفع

وتربية الماشية، رؤساء الجمعيات وتنظيمات رباب العمل ذات الصلة بالتصدير، وفي إطار الرقمنة سيتم إنشاء لدى وزارة التجارة وترقية الصادرات منصة رقمية مبروية حسب القطاعا لتتعلق بعمليات التصدير الشكاوي لتلقي ومعالجة الشكاوي الواردة من المصددين، حيث تقتل هذه المنصة أداة لمساعدة المجلس في متابعة رفع كل العراقيل عن عمليات التصدير وكذا متابعة كل الاقتراحات التي من شأنها تدعيم تنافسية المنتجات والخدمات الجزائرية في الأسواق الخارجية، كما يضطلع بدراسة كل التدابير التحفيزية التي من شأنها دعم المصددين أو كل عملية تهمين للمنتجات المحلية. مع اقتراح كل التدابير الرامية لتحسين النشاطات في المناطق الحرة والتدابير التي من شأنها رفع

وزارة الشؤون الخارجية والجلية الوطنية بالخارج

الجزائر تدين الهجومات الإرهابية على مرقد بمدينة شيراز الإيرانية

كما أكد الناطق الرسمي للوزارة تضامن الجزائر مع الجمهورية الإسلامية الإيرانية الشقيقة في هذه الواقعة الأليمة، متقدما بخالص التعازي والواسة لأسر الضحايا ومتمنيا الشفاء العاجل لجميع المصابين.

أعرب الناطق الرسمي للوزارة الشؤون الخارجية والجلية الوطنية بالخارج عن إدانة الجزائر للهجوم الإرهابي الذي ارتكب الأحد الماضي على مرقد شاه جراح، في مدينة شيراز جنوبي إيران مغلخا العديد من الضحايا والمصابين، حيث تقتل هذه المنصة أداة لمساعدة المجلس في متابعة رفع كل العراقيل عن عمليات التصدير وكذا متابعة كل الاقتراحات التي من شأنها تدعيم تنافسية المنتجات والخدمات الجزائرية في الأسواق الخارجية، كما يضطلع بدراسة كل التدابير التحفيزية التي من شأنها دعم المصددين أو كل عملية تهمين للمنتجات المحلية. مع اقتراح كل التدابير الرامية لتحسين النشاطات في المناطق الحرة والتدابير التي من شأنها رفع

الخطوط الجوية الجزائرية

الكشف عن تفاصيل الرسوم المفروضة على الأمتعة الزائدة



بين (2-0 سنة) فيجب مجموع الأبعاد الثلاثة (الطول + العرض + الارتفاع) 158 سم، وبالنسبة للطفل (2-11 سنة) يجب ألا يتجاوز مجموع الأبعاد الثلاثة (الطول + العرض + الارتفاع) 115 سم.

كشفت شركة الخطوط الجوية الجزائرية أمس الثلاثاء عن تفاصيل الضرائب المفروضة على الأمتعة الزائدة، وأشار بيان الشركة الجزائرية أنه إذا تجاوزت أمتعة المسافرين الحد المسموح به في التذكرة فيجب عليك دفع مبلغ صدق مقابل عدد الكيلوغرامات الزائدة أو القطع الإضافية وفقا لسائر السفر، وأشارت أن الحد المسموح به على الرحلات التي تشغله ATR هو 05 كغ لأمتعة المقصورة و20 كغ للأمتعة المسجلة، أما البالغ والطفل (2-11

الرئيس المدير العام لمركب الحجار مانع لظني

استراتيجية جديدة لإعادة مركب الحجار بقوة إلى الساحة الاقتصادية



صعوبة في الإنتاج، حيث أن هناك جهود حثيثة تبذل واستراتيجية جديدة

كشفت الرئيس المدير العام لمركب سيدار الحجار السيد مانع لظني كمال في تصريحاته للإذاعة الوطنية عن استعداد المركب لإنتاج المواد المرافقة لمشروع السكك الحديدية الجديدة مع إمكانية إدراج التكنولوجيا الحديثة، وقال في هذا الموضوع: «إن المركب على استعداد

حملات تجمسية للجمعيات والمنظمات المدنية طيلة الطائفة

إعادة التشجير... التحدي الأكبر



في ظل ارتفاع درجات الحرارة بمختلف ولايات الوطن عمدت الجمعيات والمنظمات المدنية إلى إطلاق حملات تجمسية واسعة لتوعية المواطنين بمخاطر الحرائق ووضعهم إلى العمل الميداني من خلال عمليات التبليغ وكذا المساهمة في حملات التنظيف والتشجير، وجمع فاعلو المجتمع المدني أن العامل البشري يبقى السبب الرئيسي في اندلاع الحرائق وهو ما يتطلب المرافقة والتوعية لقبول المعادلة وإيصال الرسالة الأكبر عدد من المواطنين ودفعهم للمشاركة في حماية الثروات الغابية والبيئة، وفي هذا الإطار أبرز رئيس المنظمة الجزائرية للبيئة والمواطنة السيد سفيان عثمان أن الهيئة باعتبارها فاعلا مدنيا شاركت في الجهود الوطنية المشتركة للتوعية والتحميس في إطار مكافحة ظاهرة حرائق الغابات، وذلك عبر تنظيم حملات جوارية بالتنسيق مع مصالح إدارة الغابات والحماية المدنية ومصالح الشرطة والبلديات المحلية، وشملت هذه الحملات استعمالي الطرقات لتحميس على تقادي الرمي العشوائي لبقايا المواد المستعملة القابلة للاشتعال كأكعاب السجائر، عيوات العطور، القارورات الزجاجية، إلى جانب تنظيم حملات في المنتزهات الغابية للتحسيس بخطورة أعمال الشواء والرمي العشوائي للمعدات القابلة للاشتعال والمواد الملوثة، كما

بين المساهمة في عمليات تشجير الأحياء السكنية والغابات، وتقوم المبادرة التي انطلقت تحت شعار 'أمام كل بيت شجرة' وهفا لتوضيح القوائم عليها السيد فؤاد معلى على شقين يتعلق الأول بغرس الأشجار عبر مختلف الأحياء السكنية وهو ما تحقق على مستوى 58 ولاية، بينما الضانتر التي تكديتها الغابات جراء لخرائق، وشملت هذه العملية عدة ولايات نموذجية على غرار باتنة، المسيلة، الولايات التي مستها الحرائق لتبلغ الحصيلة الحالية عشرات آلاف الأشجار بمعدل نجاح يتراوح بين 80 إلى 90 بالمائة، واختار القائمون على المبادرة غرس الأشجار المثمرة المعمرة لتعويض خسائر

إعادة تشجير الغابات المتضررة بالتنسيق مع المديرية العامة للغابات. **غرس الأشجار المثمرة المعمرة لتعويض خسائر الغابات** ضمن الجهود المسخره لتدارك الخسائر الناجمة عن الحرائق في السنوات الأخيرة عمد فاعلون إلى إطلاق تحدي إعادة التشجير، حيث حصلت المنظمة الجزائرية للبيئة والمواطنة بناء على الاتفاقية الإطار المبرمة مع المديرية العامة للغابات في إطار العملة الوطنية للتشجير على أوعية غابية من أجل غرسها ومتابعتها، من جهتهم يبرهن القائمون على مبادرة 'الجزائر الخضراء' بعدما بلغت عامها العاشر على الجمع

عمليات التحميس التي تقوم بها الأفواج مدعومة بعمليات تنظيف محيط الغابات والمناطق الجابية من النفايات التي يخلها الزوار عقب الترهات، وأضاف أن أفواج قداماء الكشافة البالغ عددهم 400 فوجا كشيوا يواصلون نشاطهم خلال الصائفة من خلال المخيمات الصيفية التي تقوم بها الجمعية عبر جل المناطق الساحلية، مشددا على أهمية غرس روح المبادرة وحماية الثروات الغابية في الجيل الصاعد، وفي هذا الشأن أطلقت الجمعية مجموعة مشاريع وبرامج تصب في إطار حماية البيئة ودعم الجهود الرسمية في الوقاية من الحرائق من بينها مشروع 'شجرة لكل شهيد' الذي يستهدف بلوغ مليون ونصف شجرة، إلى جانب مشاريع

عملت المنظمة على توسيع نشاطها بالترول إلى التجمعات كالأسواق الشعبية والمقاهي ومراكز التسوق بغرض نشر ثقافة التبليغ عن الحرائق، وتوعية الشباب بضرورة تقادي سلوكيات الإشعال العمدي للنيران بغرض جمع مادة الفحم. **غرس روح المبادرة وحماية الثروات الغابية في الجيل الصاعد** أوضح عضو المجلس الوطني لقداماء الكشافة الإسلامية الجزائرية السيد منير عريبة أن جمعيته تعمل على المساهمة في مكافحة الحرائق ببرنامج يمتد على مدار السنة، حيث يرتكز على العمل الوقائي من خلال

الغابات على غرار الزيتون، الخروب، المستق الأطلسي فضلا عن البلوط في المناطق الباردة لاتسامها بالمقاومة.

إطلاق مشروع 'سدود خضراء' بالجنوب

بالنسبة للولايات الجنوبية فكشفت السيد معلى عن إطلاق مشروع 'سدود خضراء' يتشكل من الأشجار المحلية والذي تم الشروع في عينة نموذجية عنه بولاية إن صانع، مثنيا بالمناسبة على الاهتمام المتنامي للمواطنين بعمليات التشجير، مؤكدا أن تفاعلهم مع المبادرة مكن من توسيعها لتتجوب 58 ولاية سيما في ظل التزامهم بالسي المتواصل للشتلات، مضيافا أن اهتمام المواطنين بالتشجير دعم مشروع 'مشكلة في كل بيت' بشكل يعكس تعلق الجزائريين بالاحضار، من جهتها تراهن الجمعية الوطنية للعمل التطوعي على تحقيق أهداف التنمية المستدامة على أرض الواقع على حد توضيح رئيسها السيد عبد الرؤوف زروقي الذي تسعى جمعيته لتحقيق رهان 'غرس ثقافة حماية البيئة... مسؤولية الجميع'، مضيافا أن المواطن هو حجر الأساس في مسعى حماية الغابات والمحيط البيئي، وذلك من خلال وعيه بأن البيئة فضاء يجمع الجميع وينبغي حمايته عن طريق التحلي بالمسؤولية الاجتماعية، باخيرا الدين

طاولات بيع النظارات تخزو الأرصدة والشوارع انتشار واسع لاستعمال النظارات الشمسية المقلدة رغم أخطارها على الصحة



يلجا الكثير من الناس إلى النظارات الشمسية المقلدة نظرا لارتفاع أسعار النظارات الأصلية إلا أن الأطباء يرون أن النظارات المقلدة تؤدي إلى الكثير من المخاطر، وفي هذا الإطار شدد المتخص في طب العيون الدكتور غوثي شعبان في تصريحاته للأذاعة الوطنية على عدم ارتداء النظارات الشمسية المقلدة، مؤكدا أن النظارات التي تباع في الأسواق الشعبية مكونة من مواد خطيرة وسامة تسبب حساسية وسرطان الجلد، ومن جهتهم أدرك بعض المواطنين أن ارتداء النظارات الشمسية المقلدة تؤدي لصحتهم ومن الأفضل اقتنائها من الأحصانيين للحفاظ على صحة نظرهم.

مع حلول فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة ينتشر في الأرصدة والطرقات باعثة النظارات الشمسية والطبية حيث تلقى هذه السلع إقبالا واسعا من طرف المواطنين وهذا رغم تحذيرات أطباء العيون والخبراء وجمعيات حماية المستهلك، ويسدرك أغلب مستعملي هذه النظارات أنها مقلدة وغير مطابقة للمعايير الصحية لكن ظهورهم بمنظر جديد ومختلف يلقي جميع الاعتبارات الأخرى حتى وإن كانت صحية بالدرجة الأولى، ورغم تحذيرات الأحصانيين إلا أن ظاهرة بيع النظارات الشمسية المقلدة ما تزال تنافس ويقوة محلات بيع النظارات سواء الطبية أو الشمسية، حيث

الديوان الوطني للأرصاد الجوية تحذيرات من موجة حر مرتقبة على الولايات الشرقية

أفادت أمس نشرية خاصة للديوان الوطني للأرصاد الجوية صنف في مستوى يقظة برتقالي أنه من المتوقع أن تشهد 05 ولايات شرقية موجة حر قد تصل إلى 42 درجة اليوم الأربعاء غدا الخميس وستتراوح درجات الحرارة القصوى ما بين 39 و42 درجة بكل من بجاية، جيجل، سكيكدة، عنابة والطارف، فيما ستكون الدرجات الدنيا ما بين 24 و28 درجة طيلة مدة صلاحية هذه النشرة اليوم وغدا.

بعد تدشين شطر من الطريق السيار شرق - غرب تجند تام للدرك الوطني والحماية المدنية للحد من حوادث المرور بالطراف

بعدما تدنت مستويات التخوف من وقوع حوادث السير بالنسبة للمصطافين الذين اختاروا وجهة الشواطئ مروراً بسيدي مبارك عبر الطريق الوطني رقم 84 والريخية عبر الطريق الولائي 118، إلى جانب ذلك فإن نهاية الطريق السيار عند مدخل بلدية رمل السون الحدودية تؤدي بالسائقين المرور عبر الطريق الولائي رقم 110 باتجاه بلدية العيون الحدودية وهو طريق جبلي يعرف العديد من

اعتباراً ولاية الطارف تجوز على أطول مسافة من الشريان الاقتصادي الهام المؤدي إلى أكبر المنافذ الحدودية البرية على المستوى الوطني بكل من العيون وأم الطبول، وقد بدت حركة المرور بعد فتح مقطع الطرق السيار غير مكتظة كما جرت عليه العادة بالطريق الوطني رقم 44 المزودج خاصة بالتجمعات الحضرية كبحيرة الطيبوروسيدي قاسي وبن ميهدي، وهو الأمر الذي استحسنه مستعملي هذا المسلك الهام تكثف مصالح الدرك الوطني والحماية المدنية من حملات التحسيس وتعزيز تواجدهما على طول مسافة 84 كلم من الطريق السيار شرق - غرب بولاية الطارف بعد تدشينه بدياسة هذا الأسبوع من طرف الوزير الأول السيد أيمن بن عبد الرحمان من أجل ترسيخ الثقافة المرورية السليمة، حيث قدمت عبد الرحمان من أجل ترسيخ الثقافة المرورية السليمة، حيث قدمت

الثقافة هي ما نذكره بعد نسيان كل شيء

إشراف: مصطفى بوعازي إعداد: بوسعيدة نجود

قصة قصيرة "ليل الرحيل" صالح بحرق



ورجعوا لتعمير بلادهم اليس ذلك أفضل من مواجهة الفقر؟ واقفهم... آه لو يفهموني يس. ونهره رجل ذو ملامح غليظة: انت يا هذا! ليش ما تشتغل مع الناس راضي بهذي الحالة انا ساسافر واعمل لكم اسفلت كن واقفي لقد بدأت باول خطوة وهنا علا وجهه نوع غريب من الفرح وقال لفتان زوجته وهي تحل بجليباها من النافذة: شو في أنتي فل لا وافق مكانه.. بلينا بناس ما يفهموا.

فرد عليه رجل من الحاضرين: كان المشروع بايدي شي تمام طلعت انت فيها. وحمل على نفسه، وانحنى بعيدا، وقد تفتح له عالم الرحيل. كان يسند ظهره إلى جدار متر له، وكانت كوفيته تتجه إلى الخلف، وبديه مانتفك تتشابكان. كان يهمس لكلمات غريبة ستغير مجرى حياته. كانت بعيدة، خُف البحر والليل.

وكان يرنو للخاص من الفقر، ويرى أنه لن يحقق ذلك إلا بالهجرة، التي تحقق أمنيته في الحصول على امينة، منذ أن رآها لأول مرة وسط الحقل، فنسج معها أحلامه بعيدا عن واقع الطين والمطر والفقر كسان الرجال قد غادروا الساحة، واستقروا في بيوت الطين، بعد أن هدأت المطر، وسرت تلك الرائحة المميزة بين البيوت، واختفى ذلك الايقاع الجميل.

ونظر أمامه فرأى نافذة أمينة مشرعة على الطريق، ولكم تفتحت تلك الرغبة داخله، لكنه لم يجد لها مسوغا الآن. وأخذ السحاة ودخل متر له، كان أطفاله قد ناموا، وفانت مركونة في زاوية الغرفة، تنتظر مزيدا من الدهم بقدمومه، وقد عزفت السماء لحنها من جديد، وهطل المطر بغزارة، فاندس بجانب زوجته، فيما كانت تستيقظ فيه، امان أخرى الرحيل.

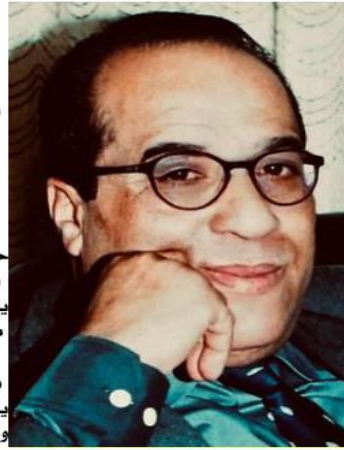


أمد الصداقة د. علي زين العابدين الحسيني

حياتك. لأن اللقاء اليومي مع أناس مما يثقل على نفس الجميع خصوصا إذا لم يكن بينك وبينهم دائرة مشتركة في الاهتمامات، وغالبا ما يكون المزاج العام أسرع إلى الغضب، وتكون النفس أشد ميلا إلى سوء الظن بالآخرين، ورصد وترقب الأخطاء من أي أحد، فكان من الحكمة في مثل هذه الاجتماعات التقليل من الانخراط الكثير في الأحاديث الجانبية، أو الدخول في صداقات متينة مع زملاء عملك، ولتنبهه أن

التي ربما تكون غائبة عنه، ولا يسعنا في علاقاتنا مع الآخرين - خاصة بعد فطال للاديات في المعاملات اليومية- إلا أن نتوقع في صداقتنا تطلعات عادية بل شبه عادية، فكما كانت تطلعاتنا كثيرة ومتمركزة حول أشخاص معدودين كان الإحباط أكثر مرارة حين وقوع ما لا يهواه الشخص، أو ما تغليه الصداقة من واجبات، وما ينبغي استقراره في نفسك أن صد يفتكك متهما كان قريبا منك، أو كانت صداقتك به متينة هو ليس كالمرة لك، يتعامل معك كما يجب أن يكون الصديق، لأن المرء في الغالب يتعامل مع الآخرين وفق ثقافتهم وشخصياتهم، وللصحة النفسية السوية لك يجب أن توطن نفسك على أنه لا يوجد شخص لن تخرج معرفتك به خيبة أمل لحظة ما لا تحبه منه لم يكن الأمر عليك طارئا، فانت قد مهدت لنفسك حدوده، فتستطيع أن تتعايش مع الأحداث كلها بهذا النفسية التي اخترتها، وينبغي هنا أن نؤكد على حقيقة أخرى ثابتة بحكم التجربة، وهي أن حياة العمل المتواصلة مع زملائك في الوظائف المختلفة هي أدهى العمل والسامة، وهي طبيعة الحال تحتوي على ما ينقص

بعد النوى ! البشير المشرقي



ما راق يوما مثلها لتتيم وسكبت عطري في المسارب علني ألقى المسارب تستعد لمقدمي فإذا بها خرسا تتجهل ما جرى بعد النوى، والصمت زاد تضرمي ما كنت أحسب أن نجمي اهل والريح تعبت يا لندا في البرعم حتى تكادفت الشجون يمهجتني وغدوت لغزا في سؤال ميهم ! يا ربيع ! يا ربيع الشبيبية والصبا ! ما ضر لو أوجعت يوما أنتجمي؟ فأنا هنا، ليل طويل د انم بين الجوانح والأضلاع يرتقي يا ربعنا من لي إذا طفح الأسي؟ ويمن ألود من الهجير وأحتمي؟

يا نجمة! الأسرار غابت أنتجمي وبقيت وحدي في الطريق المظلم هل ومضة فأنا ظلامي حالك أرخى علي، بكل ضلع يرتقي أين المخر وهي الجوانح لوعاة وبقية من شو قنا المتصرم كنت الهزار بايكه مترنما واليوم لا لحن يرف على فمي هيا انشري بعض الضياء فريما طلع النهار بيشيه المتبسم وغزا الضياء جوا نحي، ولريما غنى فؤاد الصب بعد تجمم لا ترحلي يا نجمتي فأنا هنا بيد الحرائق، قد ترامت في دمي بيكي الغمام وقد تناثر في المدي دمي، وبيكي القلب رغم تكتمتي في هذه الأرجاء كنت مغردا مثل الهزارشدا بصوت ملهم كانت مشاويرا أرق من الندى

الثقافة هي ما نذكره... بعد نسيان كل شيء

إشراف: مصطفى بوغازي إعداد: بوسعيدة نجود

بانة يونس
شعر: د. سميح فخر الدين
✕ منبر أدباء بلاد الشام - الجولان العربي السوري المحتل



منبر أدباء بلاد الشام

" منبر أدباء، بلاد الشام "

إليك بني!

بقلم: د. سلطان الخضور .

✕ كبير المستشارين السابق لجماعة "منبر أدباء بلاد الشام" .

**القدس ليس
سواها**

شعر: خالد شوملي
✕ منبر أدباء بلاد الشام - إقليم أوروبا الغربية .



بانة يونس فتحت النوار
وتغسلت بجملتها الأضواء
فهدت نرى عمق المجاز
حقيقة
ولذا قد غرقت بها الأنظار
سجدت قباب سبحت
أنوار
ودا جرح شمت وقام نهار
مع كل تكبير علا أو كلما
هي القدس لله علت أذكار
ما بين دنيانا جوى وجوار
وتكأن نثر وقاهم وحوار
رتنان تنبض بالمحبة
دائما
لا فرق فيها وبين يسار
والقلب يزل في السعادة
فيهما
فتراه يفيط تارة ويغار
والقدس للأديان مسقط
راسها
وخماتها أنوار الأبرار
قوم إذا ما غاظ ينزل
الردى
ويخاف منه الجحفل
الجزار
متجذرا مثل الجبال بأرضه
ما هزه ريح ولا غصان
والقدس قلب لغروب
ناض
صلى على أسفلتها النوار
مد عانقتني يوم زرت
زبوعها
وسألتها أبيضك الكفار
قالت معاذ الله كيف
أخافهم
ويفضل ربى اتقى وأزار
قلت اهدني يا قدس قالت
فاستمع
للخلق رب واحد قهار
إذ ما نظرت إلى فعلى مرة
وأراك ذنبت ها جن وقرار
وعملت خيرا طائعا
مستغفرا
يغفر لك الرحمن والغفار
يا مقدسين افضروا أنتم
لها
هي أسرها في ليالي الأذوار
ويوادر الأمل المحقق عاجلا
أم أجلا وفداؤها الأحرار
دامت لنا القدس الحبيبة
خزة
مفتونة في عشقها الأشعار



أوسطها، فتسلج بلغة الحوار
قبل تغدأ القران، وابتعد
عن الجدال، وادع إلى ما هو
حلال، وادعم إجاباتك بمثال .
أي بني .
لا تصف بما ليس لك به
علم، وإذا تحدثت فتحدث
بما يفيد، وقل من القول ما
هو جديد، وتجنب التكرار
والتقليد، وابتعد عن الباطل
حتى لا تندم، وقل الحق
تسلم، فقول الحق مغتم
وقول الباطل مفرم .
أي بني .
إذا زرت مريضا فاختر ما
يناسب من الأوقات، واختر من
الكلمات ما يرفع المعنويات،
وتجنب المحبطات من
المفردات، وإذا جلست فابتعد
ولا تطل، وإذا وضعت الأرض
فاجتنب التهويل .
أي بني .
هذا زمان ليس له أمان، وما
بين الساعة والساعة يتبدل
الحال، فإذا قسا الدهر ويات
الحل من المحال، فائزم بيتك
ولا تكتر من السؤال .
أي بني .

أي بني .
الدهر يومان يوم لك ويوم
عليك، وما هو لك أو عليك
نتاج لما تجني يدك، فاقنع
بما لديك، واسع في الدنيا لا
يتضعك بالأخرة، وقد يمر
بك يوم عصب، لكنك لن
تصيب إلا ما لك به نصيب .
أي بني .
لولا فسحة الأمل لبطل
العمل، فكن متفادلا وابتعد
عن اليأس، واضحك للدنيا
ما استطعت، وكن طموحا،
فالدنيا قنبلة على اليائسين
اليائسين، وابتعد عن مواطن
الهم، وتجنب ما يوقعك في
الغم، واعلم أن لحظة الفرح
تمحو أياما من الترح .
أي بني .
بر الوالد من العبادة، فما
برهما إلا نقي، وما عقهما
إلا شقي، واعلم يا بني أن
الرزق بين أيديهما، فإن أردت
التوفيق في الدنيا والأخرة
فبرهما وير من برهما .
أي بني .
لا تكن ليئا فتعصر، ولا تكن
قاسيا فتعسر، وخير الأمور



البلاد التي نحب تساق
للماسي وحملها لا يطاق
يا فلسطين أين نحن وصننا
ود ما لأطفال فيك تراق
والقوى والأشجار تقاع فسرا
يسرق النهير سير ويعاق
جسدي واحة وساحة جرب
وفلسطين وجدها لا كريم
لا اباة وعزة تستنشق
لا تصدق إلا التجاربرايا
فالياسيات يهترها النفاق
هجرة بعده حجرة في المنا في
كم تمن الأرواح والأحداق
يا فلسطين قاري تاد هرا
انت سوني العبد والأهراق
لك نزلو ... لك السلام ويقيم
ليلاد الحب كم يشاق
كل منفي تشرد واكتئاب
شاحب اللون ليس فيه مذاق
حين يأتي الصبح فيه انطلاق
والضراشات للزهور سباق
سوق ذاتي وفي الأيدي ورود
للأحباء قلبه وعناق
يا فلسطين نحن أنون حبا
في الثورة والحنين والإشتياق
في العيون البريقي نجم ودمع
في المنا في كوى الصدور الضراق
تنتباهي الأوتار مثل قوس
وجدة العود هود لا الأشتياق
والأشراق في المصير اتحاد
لا خلاص ما بيننا لا الأشتياق
أضد رب والقدس ليس سواها
أخوة نحن في الكفا حرقاق
وكل امرئ سبيل ومقرى
وطنى أثار غمة واعتناق
بيننا العهد والوفا وحب
والكفاح أطويل والميثاق

خلخال الضوء

بقلم: ماجدة أبو شاهين . ✕ منبر أدباء بلاد الشام - سورية .



والخيال أمام ريشته
وطن رحيب ...

الصبح
يغسل القلب بنوره الطازج
ويشمل بوشوشات العطر
ثم يفتقر في زرقة البحيرة
مثل بجة بيضاء

سارا تجت المطر ..
ولم تبت الحكاية ..
في فمسئلة،
وتحت جناحه أغنية

الأمس شجرة وارفة والحنين
استظلا بجناحها زمنا من
العير .
الوشم في ساقها
خلخال ضوء
يكش حمام الفضول في براري
الاحتضال

نافذة الذكرى ..
مفتوحة أبدا على حيق

عندما يتحدث رجل عن
طفولة قلبه ..
يشرق على باب جارته قمر
وبينما تقضم عيناة تفتح
الضوء
تسيل في ذاكرته أزهار ثليكة
قديمة
وتغمر من ضمئته عنادل
توقع أغنية بنكهة المطر

لؤلؤة قلبي

شعر: جزار غريب .
✕ منبر أدباء بلاد الشام - فلسطين .



وماء الحزن يزداد
انسكبا
كأمطار تصب على الزمال
وإن الشوق يقتلني وينقي
وجودي بين أمجاد
الرجال
رحيل الروح لا يشفى
محال
رحيل الجسم تشفيه
الليالي
وداع لا يساويه وداع
فقد رجل الضواد ولم
يبال

فدوني الجحيم على
يديه
وعلمي التوى فن القتال
واسقتني القمامة دمع
حزن
وأقتني السماء على
التلال
أساوره يدي مرصعات
وجوهرة تقاد إلى
الجمال
ولحن القلب قد غنى
حنينا
بانغام على سمع الهلال

خدي
على بحر من الأشواق عال
أيا أختي التي في القلب
تلقي
يحبل الوصل من بين
الحيال
فظلي مثل لؤلؤة بدرية
تسقي لي فؤادي
بالوصل
وصلت من الصباية كل
حد
كما وصل الهلال إلى
الكمال

سلوا الأقران عن بدر
الليالي
بأن الأخت في قلبي
ويالي
وما للشوق يحرق كل
وجدي
ويزرعه قصورا في
المالي
تنفست العبير بزهر
جزني
وقد نبتت دموعي في
الحيال
فسانت مثل غيم فوق

هل سيكون الورقة الرابعة الجديدة في كتيبة بلماضي !!

المهاجم أمين غويري جاهز للانتعاق بالخضر بداية من التبرص القادم

لكرة القدم ليكون متاحا لتمثيل الخضر في الاستحقاقات القادمة كونه سبق وأن مثل الفئات السنوية للمنتخب الفرنسي، ويعتبر أمين غويري تدعيما قويا لتشكيلة المدرب جمال بلماضي الذي سيستفيد من خدمات مهاجم كشف عن علو كعبه في الأندية التي لعب لها وكذلك في الفئات السنوية للمنتخب الديوك، وهذا يضاف إلى معاناة بعض الأسماء الهجومية في تشكيلة المنتخب من نقص في المنافسة وتقدم في السن، على غرار الثاني إسلام سليمان ويعداد بوتيجاح.

الجولة الأولى من مناهسات بطولة الدوري الفرنسي وتسجيله هدفا في الفوز الكبير الذي حققه ناديه أمام ميتز بخصائية، وحصد غويري نتيجة تألقه في افتتاح البليغ ظهور اسمه ضمن التشكيلة المثالية للجولة الأولى من الدوري الفرنسي التي نشرتها صحيفة 'ليكيب' الشهيرة حيث نال المهاجم الشاب علامة 07/10 كثنائي أكبر علامة بين اللاعبين الحاضرين، وغير صاحب 23 سنة خلال الأيام القليلة الماضية جنسيته الرياضية على مستوى الاتحاد الدولي

سيكون مدرب المنتخب الوطني جمال بلماضي أمام مهمة دعوة أسماء جديدة للقائمة التي ستكون معنية بخوض تيريس شهرستمبر المقبل وتتخلله المباراة الختامية لتصفيات كأس أمم أفريقيا - بكوت ديفوار أمام منتخب تروانيا بلعب عنابة قبل السفر إلى العاصمة السنغالية دكار للتباري وديا مع زملاء النجم ساديو ماني، ويبقى مهاجم نادي رين الفرنسي أمين غويري أبرز الوجود الجديدة للرشحة لحضور هذا الموعد خاصة مع الجهوية التي أظهرها في



الداربي العربي يعود بطابع ودي

الدوحة الأقرب لاحتضان المباراة الودية بين الخضر والفرانعة

شروع الناخب الوطني جمال بلماضي في التخطيط لمباريات شهر أكتوبر المقبل رغم أن منصب رئيس الأندية لا يزال شاغرا منذ استقالة الرئيس الأسبق جهيد زهير في الشهر الماضي، وفي هذا الإطار أهدت مصادر موثوقة بان الاتفاق أصبح وشيكا مع الاتحاد المصري من أجل إقامة لقاء ودي بين المنتخبين في تاريخ الضيفاء الخاص بشهر أكتوبر المقبل، ووفقا للمعلومات نضها هناك اتفاق مبدئي على لعب المباراة يوم 17 أكتوبر القادم



مولودية الجزائر

يوسف بلابلي يلتحق بتريص فرنسا وخوجة يدعم التعداد

تعاقدتها مع اللاعب حسان خوجة قادما من نجم بن عكنون، ويمتد عقد اللاعب الشاب لغاية سنة 2027، وللإشارة فإن المولودية قد دخلت سوق الانتقالات الصيفية بقوة حيث تعاقد مع عدة أسماء بارزة على غرار يوسف بلابلي، جمال العمري، مسلم أباتوف وسفيان بايزيد.

الجزائر في فرنسا لإجراء تيريس تحضيري للموسم القادم، ويذكر أن بلابلي وقع مع مولودية الجزائر في صفقة هي الأعلى في البطولة الوطنية، كما تعاقدت المولودية مع لاعب جديد تحسبا لبدء الموسم الكروي الجديد، وكشفت إدارة المولودية عبر حسابها الرسمي على موقع تويتر عن

التحق الوافد الجديد في صفوف مولودية الجزائر يوسف بلابلي بالمركز الخاص بتريص الفريق في فرنسا، ونشر بلابلي صورة في خاصية ستوري على منصة التواصل الاجتماعي لتستقرام جاء فيها ملعب تحضيرات الفريق للموسم الجديد في فرنسا، وللإشارة تتواجد مولودية



مولودية وهران

تكفل شركة "هيبروك" بالمولودية في مراحلها الأخيرة

كما طمأن النواب بأنه سيتم التكفل بهذه المسألة بشكل تام، مؤكدا أن عملية التكفل عرفت تقدما كبيرا مع طرف الشركة العمومية هيبروك (فرع مجمع سوناطراك، متخصص في النقل البحري للمحروقات) وهي الآن في مراحلها الأخيرة، وأضاف أن المسألة ستعرف انطراجا خلال الأيام القليلة القادمة ليسترجع الفريق نشاطه على أسس صحيحة من أجل الرجوع للمنافسة وإسعاد جماهيره العريضة.

الوزارة بحضور إدارتها، وأشار البيان إلى أن هذه الوضعية خلقت تدمرا كبيرا لدى فئات عريضة من الأنصار والتي تطالب السلطات العمومية بإيجاد حل عن طريق مؤسسة اقتصادية عمومية للتكفل بالعمارة على غرار الفرق والنوادي الوطنية الأخرى، وفي هذا الصدد قدم وزير الطاقة عرقاب للنواب شروحات حول كفاءات التكفل بالنوادي الرياضية والشروط التنظيمية التي تضبط الأمور المتعلقة بذلك.

أكد وزير الطاقة والمناجم محمد عرقاب خلال استقبله لجمعية من نواب المجلس الشعبي الوطني عن الدائرة الانتخابية لولاية وهران أن عملية التكفل بفريق مولودية وهران من طرف شركة 'هيبروك'، فرع مجمع سوناطراك قد بلغت مراحلها الأخيرة، وأوضحت وزارة الطاقة في بيان لها أن الوضعية الصعبة التي يعيشها نادي مولودية وهران العريق شكلت أحد محاور لقاء الوزير عرقاب مع نواب البرلمان الذي جرى بهتمز

اتحاد العاصمة

تريص مغلق طرفة التونسية و3 وديات في البرنامج



كشف بن شيخة عن توجه الاتحاد إلى تونس لإجراء تيريص بمدينة طرفة التونسية، حيث سيجري النادي العاصمي هناك 03 مباريات يتم التركيز فيها على الجانب التكتيكي، وهذا في إطار التحضير للموسم الجديد.

الجدد اليمكنوا من الاندماج في المجموعة ومعرفة الأمور التكتيكية للفريق، وأضاف المدرب بن شيخة أن الفريق عمل جيدا على الجانب البدني، مؤكدا عدم تسجيل أي إصابات ضمن كتيبته، ومشيرا إلى أن كل شيء يسير وفق ما هو مسطر عليه، كما

كشف مدرب اتحاد العاصمة عبد الحق بن شيخة أن فريقه خضع لأسبوع من التحضير ركز فيه على الجانب التكتيكي، حيث شهد من خلاله اللاعبين العديد من الاختبارات، وأوضح بن شيخة أن التيريص أعطى الفرصة للاعبين

الإصابات تضرب تعداد المنتخب عدلي مرشح لتدعيم وسط ميدان الخضر



من المنتظر أن يتفقد المنتخب الوطني خلال تاريخ الضيفاء في شهر سبتمبر للعديد من الأسماء في وسط الميدان بسبب الإصابات أو نقص المنافسة وسيبقى بشكل شبه رسمي وسط ميدان نادي أونجي الفرنسي نيل بن طالب الذي ينتظر الفصل في مستقبله الاحترافي رغم تأكيد تقارير فرنسية سابقة لتفاقه مع نادي ليل الفرنسي، وكذلك الشأن بالنسبة تهاريس بلقبلة الذي يواصل البحث عن فريق جديد، في حين يتواصل غياب القلب الناضح ولاعب ميلان الإيطالي إسماعيل بن ناصر بسبب إصابة خطيرة في الركبة، بالإضافة إلى إصابة متوسط ميدان نادي نيس الفرنسي بود اوي هشام والتي أبعدهت عن افتتاح مباريات البليغ، وفي هذا الإطار أفادت مصادر أن المدرب الوطني جمال بلماضي يفكر في اللجوء لخطوة مفاجئة لما لجة هذه النقص في وسط الميدان من خلال الاستئجار بخدمات لاعب خط وسط ميلان ياسين عدلي رغم أن الأخير يواجه بدوره مستقبلا مبهما مع الإيطالي، وتفيد المعلومات نفسها أن الكوتش بلماضي تلقى أصداا إيجابية حول مردود عدلي في اللقاءات الودية التي لعبها مع 'الرسوليفري'، وهذا موازاة مع إمكانية انتقاله إلى ناد جديد قبل اختتام الميركاتو الصيفي بعد تلقيه عرضا من سارليناتانا الإيطالي وكذلك أياكس أمستردام الهولندي وبتراخت فرانكفورت الألماني، ويذكر أن ياسين عدلي حصل منذ أسابيع على الضوء الأخضر من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم لتمثيل الخضر كونه مثل الفئات السنوية للمنتخب الفرنسي، لكن وضعيته الصعبة مع نادي ميلان جعلت المدرب الوطني جمال بلماضي يتريث في الاعتماد على خدماته.

تحديات تنتظر هاري كين في "البافاري"



بعد أن أعلن بايرن ميونخ الألماني، السبت الضارط، التعاقد رسمياً مع المهاجم الإنكليزي، هاري كين، قادماً من نادي توتنهام الإنكليزي في صفقة لمدة 04 مواسم، وقبل انطلاق رحلته للمهاجم السنغالي، ساديو ماني، الذي لعب موسماً واحداً فقط وغادر.

على أرض الملعب، وتسجيل الأهداف وقيادة النادي لتحقيق "البافاري" والألقاب، والتصريح يعرف صعوبة التأقلم في بايرن بسرعة. وآخر تجربة سيئة كانت للمهاجم السنغالي، ساديو ماني، الذي لعب موسماً واحداً فقط وغادر.

الانسجام مع أفكار توخيل الهجومية
من أهم التحديات التي سيواجهها، هاري كين، مع بايرن ميونخ، هي قدرته على الانسجام بسرعة مع أفكار المدرب الألماني، توماس توخيل، الشخصية، خصوصاً أن الأخير عاش ظروفها صعبة في أول موسم له مع النادي "البافاري"، ويريد في موسم 2023-2024، قلب الطاولة، وتأكيد قدرته على حصد الألقاب المحلية والأوروبية مع الفريق الألماني، وكل هذا يعتمد على كيفية توظيف توخيل لكن على أرض الملعب، وما الأدوار الهجومية التي سيتمناها أهداف منتخب إنكلترا.

دي بروين وسيلفا خارج قائمة السيتي لمواجهة إشبيلية

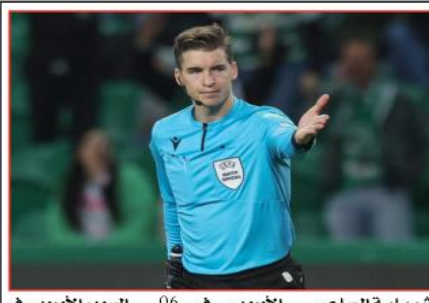


أعلن الإسباني بيب غوارديولا، مدرب فريق مانشستر سيتي، قائمة فريقه التي ستخوض نهائي كأس السوبر الأوروبي أمام إشبيلية، على ملعب "جورججوس كاراباسكيس".

ويشارك السيتي في المباراة كونه بطلاً لدوري الأبطال الموسم الماضي، بينما توج إشبيلية بال دوري الأوروبي.

وشهدت قائمة السيتي غياب كاييل ووكر، كالفين فيليبس، جون ستونز، ناشان أكي، ماتيو كوفاسيتش، إيرلينغ هالاند، جاك غريليش، إيمريك دياز.

حكم فرنسي يدير مواجهة السيتي وإشبيلية في السوبر الأوروبي



السوبر الأوروبي في الوقت الإضافي، في 2015 حين خسراً أمام برشلونة (5-4)، وفي 2016 عندما انهزم على يد ريال مدريد (3-2)، وفي 2020 حين خسراً أمام بايرن ميونخ الألماني (1-2).

وتوج مانشستر سيتي للمرة الأولى بسدوري أبطال أوروبا تحت قيادة المدرب الإسباني سيديرمواجة بيب غوارديولا، في حين فاز إشبيلية بلقب اليوروبا ليغ للمرة السابعة في تاريخه.

وكان الاتحاد الأوروبي قرر اللجوء لركلات الترجيح مباشرة في حال انتهاء الوقت الأصلي لنهائي السوبر الأوروبي بالتعادل، على عكس الموسم الماضي التي كانت تنتقل فيها المباراة إلى شوتين إضافيين.

ومن الممكن أن يصب هذا القرار لصالح الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا)، عن أن الفرنسي فرانسوا ليتكير، سيديرمواجة السوبر الأوروبي الستة ستقام بين مانشستر سيتي الإنكليزي وإشبيلية الإسباني على ملعب جورججوس كاراباسكيس في مدينة بيرايوس اليونانية.

وتم تعيين الفرنسي البالغ من العمر (34 سنة) كحكم دولي في الاتحاد الدولي لكرة القدم "يويفا" منذ 2017 وهو مصنف من بين حكم الصفوة في اليويفا.

الاتحاد الآسيوي يكشف عن بطولات قارية جديدة انطلاقاً من عام 2024



الاندية الآسيوية في البطولات الثلاثة، وما تصنيف الأندية الذي سيُعمد لاختيار أندية التنجبة الـ 24 التي ستخوض البطولة الأولى (دوري أبطال آسيا للتنجبة).

ويسير الاتحاد الآسيوي على خطا الاتحاد الأوروبي لكرة القدم الذي سبق وأعلن عن إنشاء بطولات جديدة، إلى جانب دوري أبطال أوروبا خلال السنوات الماضية، مثل إنشاء بطولة السدوري الآسيوي، و بطولة دوري المؤتمرات الآسيوي بعد ذلك.

البطولات الثلاثة، وتنتظر الجماهير معرفة الأندية التي يُمكن أن تنافس فيها 32 فريقاً، و لكن الاتحاد الآسيوي لم يكشف عن أي تفاصيل تخص هذه آسيا (يتنافس فيه 02 فريقاً)، و بطولة كأس الاتحاد الآسيوي (يتنافس فيها 20 فريقاً) و لكن الاتحاد الآسيوي لم يكشف عن أي تفاصيل تخص هذه

كشفت الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، عن 03 بطولات قارية جديدة والتي ستبدأ انطلاقاً من موسم 2024-2025، وذلك في بيان رسمي لم يكشف فيه الكثير من التفاصيل عن المنافسات التي ستطلق بأسماء مختلفة عن المواسم السابقة.

ووفقاً لما كشفه الاتحاد الآسيوي، فإنه سيطلق مسابقات جديدة ثلاثية انطلاقاً من موسم 2024-2025، وهي بطولة دوري أبطال آسيا للتنجبة (يتنافس فيها 24 فريقاً)، دوري أبطال

أسطورة إنكلترا ريو فير دينايد يدافع عن الدوري السعودي ويدعو النجوم لخوض التجربة



دافع أسطورة نادي مانشستر يونايتد ريو فير دينايد عن المشروع الكروي السعودي وأبدى إعجاباً محلياً، كما وجه نداءً يدعو للتوقف عن انتقاد النجوم الذين اختاروا مواصلة مشوارهم في بطولة السدوري السعودي.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، تصريحات فرديناند في لقاء خاص مع قناة "TNT"، إذا اعترف أنه كان ليختار خوض التجربة السعودية لو كان لاعباً، لكنه وضع شرطاً مهما يراه ضرورياً لأي نجم عالمي قبل هذا الخيار.

ورأى صاحب لقب "البريميرليغ" في 06 مناسبات أن فكرة اللعب في الدوري السعودي مهمة، ربما لو كنت لاعباً شاباً وأرى في نفسي القدرة على الفوز بالألقاب كنت لأؤجل الموافقة على العروض السعودية.

ثم تابع النجم قائلاً: اعتقد أنه لو بلغ سني 27 أو 28 في المقابل، اعترف المدافع الإنكليزي الشهير بأن سنة سأوافق على اللعب في الدوري السعودي بشرط أن أكون حقيقتاً من قبل أحد الألقاب، هذه فكرتي التابعة عن قلبي وأنا صريح بكلامي هذا.

في المقابل، اعترف المدافع الإنكليزي الشهير بأن

كان ليختار خوض التجربة السعودية لو كان لاعباً، لكنه وضع شرطاً مهما يراه ضرورياً لأي نجم عالمي قبل هذا الخيار.

ورأى صاحب لقب "البريميرليغ" في 06 مناسبات أن فكرة اللعب في الدوري السعودي مهمة، ربما لو كنت لاعباً شاباً وأرى في نفسي القدرة على الفوز بالألقاب كنت لأؤجل الموافقة على العروض السعودية.

ثم تابع النجم قائلاً: اعتقد أنه لو بلغ سني 27 أو 28 في المقابل، اعترف المدافع الإنكليزي الشهير بأن

بين يدي الكتاب والسنة

فتاوى دينية

الإسلام وتحريم الحلال



لأن لقمة الحرام تططن نورا للقلب فقد قيل: «من أكل الشبهة أربعين يوماً أظلم قلبه، وهو تأويل قوله تعالى: «كلا بل إن على قلوبهم ما كانوا يكسبون»، المحططين 14. وأعراض ذلك الإعراض عن ذكر الله والتسامح عند سمع آيات كتاب الله والتكاسل عند بعثرة ذراهم وفيه ذمهم من حرام لم يقبل الله له صلاة ما دام عليه، وقال أيضاً: «أيما لحم نبت من حرام فالتأخر لوني به». وكذلك

لعل الكثير من الناس يسأل عن سرعاية الإسلام اليافعة بتحريم الحلال في المطعم والمشرب والملبس وغيره حتى جعل الإسلام هذا العمل فريضة وذلك في قوله صلى الله عليه وسلم: «طلب الحلال فريضة بعداً لفريضة». وذلك راجع إلى أن أساس قبول الأعمال عند الله يرجع في المقام الأول إلى اللقمة الحلال. قال صلى الله عليه وسلم: «إن لله ملكاً على نبت للقدس يشادي كل لينة: من أكل حراماً لم يقبل منه صرّف ولا عدل». وقيل الصرفة الشافعة والعدل الفريضة وقال صلى الله عليه وسلم: «من اشترى ثوباً بعثرة ذراهم وفيه ذمهم من حرام لم يقبل الله له صلاة ما دام عليه». وقال أيضاً: «أيما لحم نبت من حرام فالتأخر لوني به». وكذلك

إنهن لنعم النساء..

أعدوا عني طيبين ودعوني مع حبيبي وأخذت تقرراً القرآن وهي على فراش الموت، وكانت تقرأ سورة الأنعام حتى وصلت إلى قوله تعالى: «هم دار السلام عند ربهم وهو وليهم بما كانوا يعملون». ففاضت روحها إلى بارئها. دخل عمران بن حفصان يوماً على امرأته وكان دميماً قصيراً وكانت قد تزينت وهي حسناء ذات قوام مشوق فلم يتمالك نفسه فآدم التخطأ لبيها طويلاً فقالت له: ما بك؟ فقال:

قبل أن تسوت حضرت قبرها، وكانت كل يوم تجلس عنده وتقرأ القرآن في تدبير وخشوع. قرأت القرآن مائة وخمسة وأربعين مرة... إنها السيدة نفيسة رضي الله عنها وهي من سلالته الإمام الحسن بن علي بن أبي طالب رضي الله عنهما... لما حضرته الوفاة في شهر رمضان المبارك أتت أن تخطو وكانت صائمة. فأتوا لها بطيبين وقالوا: فصحاها بالإفطار. فقالت رضي الله عنها:

أحكام طهارة المريض؟



لمريض في الطهارة عدة حالات: 1- إن كان مرضه يسيراً لا يضاف من استعمال الماء معه تلبساً، ولا مرضاً مخفواً ولا إبطاء به ولا زيادة ألم ولا شيئاً فاحشاً، كصداع ووجع فرس ونحوهما، وكان يمكنه استعمال الماء الدافئ ولا ضرر عليه، فهذا لا يجوز له التيمم. 2- إن كان به مرض يخاف معه تلوث النفس، أو تلوث عضو، أو فوات منفعة، فهذا يجوز له التيمم. لقوله تعالى: «ولا تقنطروا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً» [12] 3- إن كان به مرض لا يقدر معه على الحركة، ولا

عليه عليه وسلم: «أقروا القرآن على موتاكم». الاجتماع في بيت الميت للأكل والشرب أو قراءة القرآن بصدقة، وهكذا! اجتمعوا يصلون له ويدعون له كله بصدقة لا وجه له في الشرع، إنما يؤتى أهل الميت للتعزية والدعاء لهم، والترحم على ميتهم وتسليتهم وتصبيرهم، أما أنهم يجتمعون لإقامة مأتم وقامة دعوات خاصة أو صلوات خاصة أو قراءة قرآن فهذا لا أصل له ولو



خيراً لسبقنا إليه سلفنا الصالح رضوان الله عليهم فالرسول صلى الله عليه وسلم، لم يفعله عند ما قتل جعفر بن أبي طالب وعبد الله بن أبي ربيعة وزيد بن حارثة رضوان الله عليهم في غزوة مؤتة وجاءه الوحي عليه الصلاة والسلام ناعماً إلى الصحابة وأخبرهم بموتهم ودعا لهم وترضى عنهم ولم يجمع الناس ولم يتخذ مأدبة ولا جعل مأتماً، كل هذا لم يفعله، صلى الله عليه وسلم، وهؤلاء من خيرة الصحابة وأفضلهم، وكذلك مات الصديق رضي الله عنه، ولم يجعل المسلمون له مأتماً مع أنه أفضل الصحابة وكذلك اغتيل سيدنا عمر رضي الله عنه ولم يجعل له المسلمون مأتماً، وأيضا قتل عثمان... ولعل من باب الإحتمال أن يكون البعض قد عمل بقوله صلى الله عليه وسلم: «أقروا القرآن على موتاكم».

هل يجوز الدعاء للميت عند مواراته التراب وهل هناك دعاء خاص؟

ذكر بعض أهل العلم أنه يسأل أن يعنى ثلاث خصال، وقراءة مع الحثي قوله تعالى: «منها خلقناكم وفيها نعيدكم ومنها نخرجكم تارة أخرى». ولقد أشرعته صلى الله عليه وسلم أنه إذا فرغ من دفن الميت وقف عليه وقال: «استغفروا لأخيك وأسألوا له الثبثية فإنه الآن يسأل». وقال ابن عثيمين أقل ما اغفر له وأجره اللهم شئته» وغير هذا فإنه يتوجب على المسلمين أن يدعوا لموتاهم بالعبوة والمغفرة والرحمة ويشركوا معهم الأحياء في الدعاء كقولهم: «... واغفر لحينا ولبيتنا من المؤمنين والمسلمين».

ماهي الأوقات التي ينهي أن يصلى فيها على الجنائز؟

الأوقات التي نهينا عن الصلاة فيها عن الميت ودفنه ثلاثة (حين تطلع الشمس وترتفع قدر رمح، وحين يقوم قائم الظهيرة أي قبيل الزوال يتحو عشر دقائق، وعند ما يبقى على غروبها قدر رمح هذه هي الأوقات الثلاثة التي نهينا عن الحديث عقبية بن عمر رضي الله عنه: «ثلاث ساعات نهانا رسول الله صلى الله عليه وسلم، أن نعطي فيها وأن نشكر فيها»

شكوى الصابر على البلاء لا ينافي الصبر



قال يعقوب عليه السلام: «نما شكوى بئى وحزنى إلى الله». وقال تعالى: «وأبواب لا نادى ربه أنى مستني الضر وأنت أرحم الراحمين». يقول ابن القيم رحمه الله: «لا كان الصبر حيس اللسان عن الشكوى إلى غير الله، والقلب عن التسخط والجزع، والجوارح عن لعن الخلود وشق الثياب وخمش الوجه، ونحو ذلك، كان ما يقع من العبد عسك ما ذكرته قداحاً في الصبر منافياً له. ومن هذه الأمور: 1- الشكوى إلى المخلوق: هذا اشكا العبد ربه إلى مخلوق مثله فقد شكاً من يرحمه ويلطف به ويعاقبه ويبيده ضره ونفعه إلى من لا يرحمه وليس يبده نفعه ولا ضره. وهذا من عدم المعرفة وضعف الايمان. وقد رأى بعض السلف رجلاً يشكو إلى آخر هاقفة وضروته فقال: يا هذا، تشكو من يرحمك إلى من لا يرحمك؟»، ثم أنشد: ولا يتأ في الصبر الشكوى إلى الله، فقد شكاً يعقوب عليه السلام إلى ربه مع أنه وعد بالصبر فقال: «نما اشكوا بئى وحزنى إلى الله [يوسف: 86]. 2- ومما يتأ في الصبر ما يفعله أكثر الناس في زماننا عند نزول المصيبة من شق الثياب، ولطم الخلود، وخمش الوجه، وثقت الشعر، والضرب باحدى اليدين على الأخرى، والدعاء بالويل، ورفع الصوت عند المصيبة، ونهذ البريء النبي صلى

الله عليه وسلم ممن فعل ذلك، ولا يتأ في الصبر البكاء والحزن من غير صوت ولا كلام محرم، قال تعالى عن يعقوب: «وبئست عبيادة من الحزن فهو كظلم [يوسف: 84]. قال قتادة: «كظلم على الحزن، فلم يقل إلا خيراً». 3- ومما يقدح في الصبر اظهار المصيبة والتحدث بها. وقد قيل: «من البر كتمان المصائب والأمراض والصدقة». وقيل أيضاً: «كتمان اللصائب رأس الصبر». 4- ومما يتأ في الصبر الهلع، وهو الجزع عند ورود المصيبة والمنع عند ورود النعمة. قال تعالى: «إن الإنسان خلق هلوعاً إذا مسه الشر جزوعاً، وإذا مسه الخير منوعاً [العارج: 21-19]. قال عبيد بن عمير: «ليس الجزع أن تد مع العين ويحزن القلب، ولكن الجزع القول السيء والظن السيء».

كيفية استخدام سيروم الشعر بالطريقة الصحيحة



يفقد الشعر صحته ولعانه بسبب ما يتعرض له من التلوث في حياته اليومية وبسبب اتباع بعض العادات الغذائية السيئة وانعدام الرعاية بالشعر، لذا فيجب علينا استخدام سيروم الشعر والذي يعمل على إعطاء الشعر اللعان الطبيعي والمظهر الصحي.

ما هو سيروم الشعر؟
سيروم الشعر هو عبارة عن زيت السيليكون وهو يعمل على حماية الشعر من الشمس والأشعة والتلوث، ويساعد على إعطاء الشعر اللعان المطلوب مع حمايته من التشابك والأضرار الناتجة عن التعرض للأشعة.

يستخدم سيروم الشعر للتعامل مع الشعر الجاف والمجعد والتالف نتيجة الإفراط في استعمال المواد الكيميائية على الشعر مثل الصبغة وتجعيد الشعر بصورة دائمة ومن فوائد العديدة:

- تغذية وتقوية الشعر.
- حماية الشعر من التلف.
- ترطيب الشعر.
- الخطوات الصحيحة لاستخدامه
- اغسل الشعر بالشامبو جيداً ثم اغسل الشعر بعد إتمامه ببارد لغلق المسامات المفتوحة.
- ضعي بعض من سيروم الشعر على راحة اليد ثم وزعيه على الشعر واتركيه حتى يجف.
- لا تغسلي الشعر بعد وضع السيروم مباشرة.

أطعمة سحرية تساعد على ذكاء طفلك



أثبتت الدراسات وجود خمسة أنواع من الأطعمة تساعد إضافتها إلى وجبات الأطفال الغذائية في زيادة نسبة ذكاهم وحيويتهم، وهي:

زبدة الفستق التي تحتوي على الدهون المسلوطة عن زيادة النمو الذهني والمهارات الإدراكية والحليب كامل الدسم الغني بالأحماض الدهنية والأطفال وخاصة من لم يتجاوزوا السنين ويرى ضرورة لأطفال في هذه المرحلة لدوره في بناء

وتنشيط الخلايا العصبية والدماغية. كما يساعد في عزل خلايا الدماغ وبالتالي يقل وجود الدارات القصيرة في وظائف الاتصال.

وأكدت مؤلفة كتاب تغذية الأطفال المتخصصة أهمية البيض في تغذية الأطفال لغناه بالكلسترول والبروتينات والعناصر الغذائية الضرورية للنمو مثل مادة الكولين الشبيهة بفيتامين (ب) والتي أثبتت في الدراسات الحيوانية قدرتها على تحسين التعلم والذاكرة. كما أشارت إلى ضرورة السمك ضمن الأطعمة الخمسة المنشطة

لذكاء وخاصة أسماك التونة الغنية بالأحماض الدهنية متعددة غير المشبعة من نوع أوميغا 3- التي توجد في خلايا الدماغ بصورة طبيعية وهي ضرورية لسلامة العقل والجسم وأخيراً توصي الباحثة بإضافة الحوم الحمراء إلى أغذية الأطفال لما تحتويه من كميات ضخمة من الحديد والبروتينات والألياف والفيتامينات وفيتامين (ب12).

لماذا تضاء الشوارع باللون الأصفر

إضاءة الشوارع باللون الأصفر بدلاً من الأبيض مسألة مثيرة للجدل، خصوصاً أن اللون الأبيض أكثر إراحة للعين وأفضل للنظر، لكن الرسف في ذلك اقتصادي بحت، فالأضواء ذات اللون الأصفر تستخدم ضغط منخفض من بخار الصوديوم وهو أقل تكلفة بكثير من الأضواء التي تستخدم الزئبق الذي يولد اللون الأبيض، وهناك سبب آخر يدفع إلى استخدام هذا النوع من الضوء، وهو أنه أقل تسبياً بالتلوث الضوئي من نظيره الزرقبي.



أسباب زيادة وزن المرأة بعد الولادة مباشرة

الوجبات الغذائية والمشهية التي تحصل عليها المرأة من المقربين والمحبين بعد ولادة الطفل، ورغبتها الطبيعية بالاستمتاع بها وعدم التكثير بالسعرات الحرارية غير المرغوب بها، عدم تمتع المرأة بالصبر الكافي لاتباع مخطط طويل وفعال لخسارة الوزن الذي اكتسبته على امتداد فترة الحمل.

هذين الأمرين وتأثيره السلبى في قدرتها على استقبال السعرات الحرارية بشكل فعال، اضطراب المرأة إلى انتظام ما بين 06 و10 أسابيع على الأقل بالنسبة إلى الولادة الطبيعية قبل أن تستأنف التمارين الرياضية، تحاشياً لأي مضاعفات قد تتأتى عن عودتها السريعة إلى ممارسة برنامجها للياقة البدنية، كثرة استهلاك المرأة أطعمة صحية غنية بالسعرات الحرارية من أجل تغذية نفسها وتغذية الطفل الذي يرضع الحليب وذلك بمعدل كبير يفوق معدل الطاقة الذي يحرقه جسمها الأمر الذي يتسبب بتخزين الدهون، كما إن فارق المرأة وتغير نمط نومها بعد ولادة الطفل، وازدياد معدل الكورتيزول في جسمها جراء

مواد تجميلية طبيعية في كل منزل

الشاي
يُستعمل في عمل كمادات موضعية لإخفاء الهالات السوداء تحت العينين، ولإكساب الشعر الريق والحيوية تغلى أوراق الشاي في كمية مناسبة من الماء غلياناً وافياً، ويُستخدم ماء الشاي الناتج لشفط الشعر.

البنجر
يُستخدم للتخلص من التورم أسفل العينين حيث تُبلل قطعة قطن في محلول الملح الدافئ وتوضع.

العسل
العسل إن وضع ملعقة عسل نحل في ماء الحمام يجعل الجلد يُقاوم الأجهاد ويجب النوم، كما أن خلط العسل مع كمية من الحليب مفيد

اليود
يحمي الجلد من حدوث التجاعيد والتشققات وهو متوفر في الأسماك والبصل والحبوب كالأرز والقمح والحبوب واليازلاء وغيرها.

السيانينوم
يُقاوم شيخوخة الجلد وظهور التجاعيد ويحفظ له خاصية المرنة، وهو متوفر في الثوم والكبدى والبيض والطماطم.

الكبريت
يُعتبر من المعادن المهمة لصحة الجلد وعمليات التنفس، ونقصه يُمكن أن يؤدي إلى تشقق الجلد، وأهم مصدرة البيض والخضراوات مثل الكرنب والأسماك والحبوب.

الزنك
من المعادن المهمة لصحة وسلامة البشرة والجلد، حيث تكمن أهميته في تكوين الكولاجين وبناء الخلايا، ويتوافر في اللحوم والحبوب والماكوالات البحرية.

الحديد
هو الذي يمنح خدودك وشفاك لوناً الأحمر، وهو يتوافر في العدس واللوبياء والخس والكرنب والكبدى والبيض والبنجر السكري.

البان
لخسارة البشرة الجافة وكما يها الحيوية، وتناول عسل النحل مفيد في علاج الكثير من الأمراض خصوصاً الأمراض الصدرية ومعالجة الجروح.

اليانورت
يُستخدم كمنظف جيد للبشرة وهو يُناسب البشرة الدهنية بالدرجة الأولى، وذلك بوضع طبقة منه على الوجه وبعد 20 دقيقة يُحطف بالماء الدافئ، وللمساعدة في نمو الشعر تدن به فروة الرأس قبل غسل الرأس بالشامبو لمدة نصف ساعة.

البيض
مغذي جيد للبشرة وخاصة البشرة الدهنية فهو يساعد على غلق المسام، ولعمل قناع من البيض قومي بكسر بيضة وأضربها جيداً أو ضعيها على الوجه ثم اشطفي البشرة بعد 20 دقيقة بالماء الفاتر.

نصائح للتعود على الاستيقاظ مبكراً



يبدأ خلك يهيمس في نعمة بأن تستلقي 10 دقائق إضافية، لا تستمع لهذا الصوت، اترك السرير عندما يرن المنبه وضع رأسك تحت صبثور المياه فهذه أفضل طريقة للخروج من النعاس.

(4) تعود على الأمر هناك من بعد ذلك.

الاستيقاظ مبكراً يجعل ذهنك صافياً والجسد نشيطاً، ونواجه أحياناً صعوبة في النوم المبكر نظراً لأسلوب حياتنا المزدهم بالأحداث، الأمر الذي يفريج الجسد ويسعطي ذهننا نشاطاً طوال اليوم التالي.

(2) الابتعاد عن المنبهات لا تتناول القهوة أو أي من المواد المنبهة قبل النوم على الأقل بـ 5 ساعات، أما شرب المياه فيعتبر من الأشياء المفيدة لأن ترطيب الجسم يساعد على النوم بعمق ومن ثم الاستيقاظ مبكراً دون متاعب، لكن لا تكثر منها حتى لا تضطر إلى الذهاب لدورة المياه.

(3) اترك السرير من أصعب المراحل، وهي لحظة تركك السرير، فدانما يكون هناك صوتاً



أعلى 05 سيارات في العالم...
قدرات هائلة وسرعات خيالية



Bugatti La Voiture Noire

من بوغاتي، تأتي في المركز الثاني بين أعلى سيارات العالم الآن، Bugatti La Voiture Noire. هذه السيارة تصل قيمتها حاليا إلى 18.7 مليون دولار. السيارة تعمل بمحرك W16 8 لتر، بقوة حصانية تصل إلى 1479 حصانا.

Rolls-Royce Boat Tail

في المركز الأول تأتي أعلى سيارة في العالم الآن هي سيارة Rolls-Royce Boat Tail، التي تصل تكلفتها إلى 28 مليون دولار. هذه السيارة تعمل بمحرك V12 بقوة 6.75 لتر، ينتج قوة 563 حصانا.

تأتي سيارة SP Automotive Chaos، هذه السيارة تتاح حاليا بسعر يصل إلى 14.4 مليون دولار. السيارة تعمل بمحرك خسارق ينتج قوة 2048 حصانا، بمعدل تسارع من مسرحتي سرعة 62 ميلا خلال 1.55 ثانية، وسرعة قصوى تصل إلى 310 أميال في الساعة.

Pagani Zonda HP Barchetta

من ماركة باجاني، تأتي ثالث أعلى سيارة في العالم حاليا، هي Pagani Zonda HP Barchetta الذي تصل قيمته إلى 17.6 مليون دولار. الطراز يعمل بمحرك V12 بسعة 7.3 لتر، وينتج قوة 789 حصانا، وتم تصميم السيارة على يد مالك الماركة Horacio Pagani، كهدية منحتها لنفسه في عيد ميلاده 60.

في كل عام، تتبدل مراكز القوى بالنسبة لقطاع السيارات، بظهور سويولات جديدة مرتفعة التكلفة، تحتل مركزا مميّزا بين أعلى السيارات بالعالم. ويكشف موقع «كار ساظه» ضمن هذه القائمة، عن أعلى السويولات المتاحة في العالم الآن، وتضم أعلى السيارات على وجه الأرض.

Rolls-Royce Sweptail

القائمة، تضم في المركز الخامس، طراز Rolls-Royce Sweptail هذا الطراز طرح للمرة الأولى في عام 2017، وتصل تكلفته حاليا نحو 12.8 مليون دولار.

SP Automotive Chaos

في المركز الرابع،

" فولكس فاغن تي كروس " تظهر في صور تجسسية بدون تمويه



ظهرت النسخة المحدثة من سيارة فولكس فاغن تي كروس «T-Cross» في فيشري الماضي، وبدأت الصور التجسسية لتمودج أولي آخر في منتصف أبريل تقريبا، واليوم ظهرت مجموعة جديدة من اللقطات التجسسية من فولكس فاغن تي الكروس أوفر بدون أي تمويه يغطي الجزء الخارجي تقريبا.

ومع التدقيق أكثر ستجد أن هناك بعض الترميمات البسيطة في الواجهة الامامية حول مصابيح الضباب الامامية والتي تحاكي مظهر تي كروس الحالي، وهذا دليل أنها ستأتي بمجموعة جديدة من المصابيح الامامية، والتي ستحصل على شكل خارجي جديد، وتبدو الشبكة العلوية أكبر قليلا وتمتيز بمنمط جديد، بالإضافة إلى تغييرات في شبكة الصادم الامامي من الناحية السفلية.

وبالنظر إلى الخلفية، ستجد بعض الأجزاء التي تفتي المصابيح الخلفية، مما يشير إلى رسومات

داخلية جديدة لوحدة وقد يحصل الصادم الخلفي على تعديلات طفيفة ليتناسب بشكل أفضل مع الصادم الامامي المعدل. ولن يأتي المظهر المحدث للسيارة مع منظومة حركة جديدة وذلك لعدم وجود أي تأكيد رسمي بوجود تغيير في المحرك، ففي أوروبا ستأتي السيارة بمحرك TSI ثلاثي الأسطوانات سعة 1 لتر

قائمة أقوى تشكيلة حديثة من سيارات الشرطة حول العالم لعام 2023



2023 الجاري، واحدة من أقوى السيارات الشرطة، وهي طراز دوج Challenger SRT Hellcat. هذا الطراز انضم لأسطول السيارات الشرطة في ولاية تكساس قدراته الفائقة في المطاردات، بسرعة تصل لـ 160 ميلا في الساعة.

بورش 911 Targa 4

أيضا ضمن أقوى السيارات الشرطة في العالم هذا العام، طراز بورش 911 Targa 4 الذي يستعين به جهازا شرطة الألماني ضمن دورياته. طراز يعتبر من أقوى سيارات الشرطة حاليا، تصل لـ 800 حصان من موديل GT Street R.



عدد من أجهزة الشرطة في أنحاء العالم، تضم مجموعة استثنائية من السيارات فائقة القدرات، من ماركات فارهة مثل بنتلي وهيراري ولايمورغيني. ويكشف موقع «كار باظه» ضمن هذا التقرير، قائمة بأقوى تشكيلة سيارات شرطة متاحة الآن على مستوى العالم، تستخدمها أجهزة الشرطة من مختلف الدول.

ألفا روميو Giulia Quadrifoglio

هذا الطراز القوي من ماركة ألفا روميو، Giulia Quadrifoglio، يدعم محرك بقوة 500 حصان، وسعة 2.9 لتر. ويستخدم هذا الطراز، جهازا الشرطة الإيطالي المعروف باسم Carabinieri ضمن دورياته الشرطة.



BMW i4

جهازا الشرطة الألماني، يستعين ضمن أسطوله من سيارات الدوريات خلال عام 2023، طراز BMW i4 الكهربائي الحديث موديل 2023.

هذا الطراز، يعتبر الكهربي، يتمتع بمدى سير حتى 370 كيلومترا، ومعدل تسارعه من صفر حتى سرعة 100 كيلومتر خلال 5.7 ثانية.

SRT Hellcat

جهازا شرطة ولاية تكساس يضم خلال عام



أفضل ألوان السيارات في 2023

كشف تقرير جديد لعبراء السيارات عن اختياراتهم لأفضل ألوان السيارات التي طرحت لعام 2023 الجاري.

البرتقالي الناري

ضمن الاختيارات، جاء لون البرتقالي الناري، بين أفضل ألوان السيارات التي طرحت لهذا العام، هذا اللون قدمته ماركة جنرال موتورز في أفضل صورة مع طراز كاديلاك CT5-V. BlacKwing.

الأحمر الروحي الكريستالي الميتاليك

ضمن الاختيارات، جاء لون الأحمر الروحي الكريستالي الميتاليك، بين أفضل ألوان السيارات التي طرحت لهذا العام، هذا اللون قدمته ماركة مازدا اليابانية في أفضل صورة مع طراز Mazda 3 الجديد.

الأخضر النعنع

ضمن الاختيارات، جاء لون الأخضر النعنع، بين أفضل ألوان السيارات التي طرحت لهذا العام، هذا اللون قدمته ماركة بي إم دبليو الألمانية في أفضل صورة مع طراز BMW M4 الجديد.

الرامادي الأيرلي

ضمن الاختيارات، جاء لون الرامادي الأيرلي، بين أفضل ألوان السيارات التي طرحت لهذا العام، هذا اللون قدمته ماركة جيب الأمريكية في أفضل صورة مع طراز Jeep Gladiator الجديد.

الأصفر الحماسي

ضمن الاختيارات، جاء لون الأصفر الحماسي، بين أفضل ألوان السيارات التي طرحت لهذا العام، هذا اللون قدمته ماركة ميني البريطانية في أفضل صورة مع طراز MINI Cooper الجديد.

اتصالات الجزائر

عرض ترويجي جديد
للاشتراك في عرض
«إيدوم فيبر»



أعلنت مؤسسة اتصالات الجزائر عن إطلاق عرض ترويجي جديد للاشتراك في «IDOM FIBRE». ويبدأ هذا العرض بداية من أسس الثلاثاء ويمتد لمدة 30 يوما وهو موجه للمشتركين الخواص الجدد المؤهلين للاشتراك في تشكيلة «إيدوم فيبر» ابتداء من 15 ميغا بيسر 1000 دج فقط. ويشمل جهاز موديم الألياف البصرية ومعدات التركيب إضافة إلى الهدايا شهرًا انترنت مجاني. وأوضح بيان اتصالات الجزائر أن الزبائن الخواص الجدد الذين يشتركون في تدفقات 15، 20، 30، 100، 1000 ميغا سيستفيدون من تدفق 200 ميغا خلال الشهر المهدى. أما بالنسبة للزبائن الذين يشتركون في تدفق 200 و300 ميغا فانهم سيستفيدون من 30 يوم انترنت مهددة، ومن خلال هذا العرض الترويجي الجديد تؤكد اتصالات الجزائر مرة أخرى التزامها بالاستجابة لتطلعات زبائننا وتلبية احتياجاتهم من حيث توفير خدمة انترنت ذات تدفق عالي وعالي جدا، كما قدمت زبائننا الراغبين في الحصول على المزيد من المعلومات والتفاصيل حول هذا العرض الترويجي لزيارة موقعها الإلكتروني www.algerie telecom.dz أو التواصل عبر خدمة الزبائن بشكيل الرقم 12.

سوق أهراس

الإطاحة بهروج خطير
للمهلوسات



تمكن عناصر الأمن الحضري الخامس بسوق أهراس من الإطاحة بشاب يبلغ من العمر 29 سنة تورط في حيازة والمتاجرة بالمؤثرات العنقودية. وقاع القضية جاءت على إثر معلومات مؤكدة وأردت مقادها قيام شخص بالمتاجرة بالمؤثرات العنقودية مستغلا مسكنه العائلي في عملية الترويج والتخزين، وبالإستغلال الأمل للمعلومة تم استصدار إذن بالتفتيش الصادر عن وكيل الجمهورية لدى محكمة سوق أهراس بتفتيش مسكن المشتبه فيه حيث كانت النتيجة إيجابية.

حسب علماء وكالة ناسا الأمريكية

شهر جويلية الفارط كان الأكثر سخونة منذ سنة 1880



بدوره أوضح مدير معهد «جسودارد» لدراسات الفضاء جافين شميدت قائلا: «إن ارتفاع درجات الحرارة حول الأرض كان مدفوعا في المقام الأول بالانبعاثات الغازات الدفيئة التي يسببها الإنسان».

ذكرت إدارة الطيران والفضاء الأمريكية «ناسا» إن شهر جويلية الماضي كان أكثر سخونة من أي شهرا آخر في سجل درجات الحرارة العالمية والذي يعود إلى عام 1880. ووفقا للعلماء في معهد «جسودارد» لدراسات الفضاء التابع لوكالة ناسا فقد كان شهر جويلية أكثر دفئا بمقدار 0,24 درجة مئوية من أي شهر جويلية آخر في سجلات إدارة الطيران والفضاء الأمريكية، وأضافت ناسا أن جويلية كان أكثر دفئا بمقدار 1,18 درجة مئوية من متوسط الشهر نفسه بين عامي 1951 و1980. وذكرت إدارة الطيران

الحماية المدنية

وفاة 49 شخصا بسبب حوادث المرور خلال أسبوع



وحداث الحماية المدنية سجلت الوحدات 5191 حادثة وحرائق مختلفة بـ 205 حريق، عصابة بـ 128 حريقا، ولاية البليدة بـ 120 حريقا، وفي مجال العمليات المختلفة الموكلة إلى

كشفت أمس حصيلة للمديرية العامة للحماية المدنية عن وفاة 49 شخصا وجرح 1892 آخرون في حوادث مرورية شهدتها مختلف مناطق الوطن في الفترة الممتدة من 06 إلى 12 أوت الجاري. وسجلت أثل حصيلة بولاية الجلفة بوفاة 10 أشخاص وجرح 42 آخرين على إثر 18 حادث مرور. كما قامت وحدات الحماية المدنية بـ 2210 تدخلات سمحت بإخماد 1607 حرائق منها منزلية

سطيف

تفكيك شبكة تزوير تأشيرات السفر الى أوروبا



القضائية بالفرقة الاقتصادية والمالية التابعة للمصلحة الولائية للشرطة القضائية بأمن ولاية سطيف إثر توقيف أحد الأشخاص وهو يصدد مغادرة التراب الوطني عبر مطار 08 ماي 1945 بسطيف بتأشيرة مزورة، حيث أظهرت التحقيقات ضلوع وكالة سياحية في عمليات تزوير تأشيرات أجنبية لدول أوروبية

في عملية نوعية تمكنت عناصر أمن ولاية سطيف من تفكيك شبكة خطيرة تختص في تزوير تأشيرات السفر إلى دول أوروبية مقابل مبالغ مالية معتبرة، وتحتجز 13 جواز سفر مشبته عليها تأشيرات مزورة الشبكية تضم 09 متورطين من بينهم امرأتان تم الإيقاع بهم بعد تحريات معمقة باسرتها الضبطية

الأمم المتحدة

الدرك الوطني يفكك شبكة دولية
ويحجز 6651 كبسولة من الصاروخ



تمكنت أفراد المجموعة الإقليمية للدرك الوطني بالمسيلة من تفكيك شبكة إجرامية دولية مكونة من 04 أشخاص وحجز 6651 قرص مهلوس من نوع بريغابالين 300 ملغ مع حجز سيارة سياحية و04 هواتف نقالة، وتم توجيه أفراد العصابة لهم تكوين جمعية أشرار

جيجل

ضبط 188 قرصا مهلوسا بتاسوست



تمكنت الشرطة القضائية بالأمن الحضري الخارجي تاسوست - جيجل من توقيف شاب يبلغ من العمر 30 سنة يتحدر من إحدى الولايات المجاورة ويحوزته كمية من الأقراص المهلوسة ومبلغ مالي من عائدات الترويج، وتعود القضية إلى تلقي معلومات بخصوص قيام أحد الأشخاص بترويج المخدرات وسط الشباب بمدينة تاسوست وعليه تم تكثيف الأبحاث والتحريات وهو ما مكن من تحديد هويته وبعد تتبعه وترصده تم توقيفه متلبسا ويحوزته 89 قرصا مخدرا من نوع اكستازي، و9 كبسولات من نوع بريغابالين ومبلغ مالي قدره 22 ألفا دج كعائدات الترويج، واستنادا لأمر بتفتيش مسكنه الصادر عن الجهات القضائية تم حجز قطعة من المخدرات وكمية أخرى من الأقراص المهلوسة ومبلغ مالي آخر، ليصل مجموع المحجوزات إلى كمية معتبرة من المخدرات من نوع القنب الهندي، 179 قرص مهلوس من نوع اكستازي، 09 كبسولات من نوع بريغابالين، ومبلغ مالي تجاوز 117 مليون سنتيم، وبعد استكمال كافة الإجراءات القانونية قدم المشتبه فيه أمام الجهات القضائية المختصة أين صدر في حقته أمر بإيداع.

باتنة

ضبط 925 كبسولة بريغابالين ببريكة

تمكنت الفرقة المتنقلة للشرطة القضائية ببريكة - باتنة من حجز كمية معتبرة من الأقراص المهلوسة في عملية نوعية والتي جاءت بناء على معلومات مصادها قيام أحد الأشخاص بنقل وترويج المؤثرات العنقودية على متن مركبته السياحية ليتم وضع خطة عملياتية محكمة وتوقيف المشتبه به وشريكه اليا لغان من العمر 24 و25 سنة وبعد إخضاع المركبة للفتيش الدقيق تم العثور على كمية من المؤثرات العنقودية تقدر بـ 490 كبسولة نوع بريغابالين 300 ملغ، ومبلغ مالي يقدر بـ 30 ألف دج، ليتم التوصل لشريكها الثالث البالغ من العمر 27 سنة وتوقيفه وبعد استصدار إذن بتفتيش مسكنه العائلي تم العثور على كمية أخرى من المهلوسات والتي قدرت بـ 435 قرص مهلوس ذات منشأ أجنبي، ومبلغ مالي يقدر بـ 9500 دج من عائدات الترويج، وبعد استيفاء الإجراءات القانونية تم تقديم المشتبه بهم أمام الجهات القضائية المختصة إقليميا.