

في ثلات عمليات نوعية خلال أسبوع الجيش يجبر محاولة إدخال كمية من الأسلحة والذخيرة بتندوف وأدرار

سلام يشرف على افتتاح تظاهرة قسنطينة عاصمة الثقافة العربية



الجزائر مؤهلة لأن تكون داعمة العمل الثقافي العربي

02

كشف عن لقاء أمني محتمل لقادة المليشيات الليبية بروما لعما رأى إمكانية توقيع نهائى لاتفاق مالي خلال أسبوعين

03

معلنًا عن مشروع مركز تخزين بـ 200 ألف متر مكعب بالجلفة



يوسفى يتعهد بحل العجز في تغرين الموارد البترولية في 2020

06

تدشين مسجد عبد الحميد بن ياديس بوهران خطبة مميزة وحضور نوعي

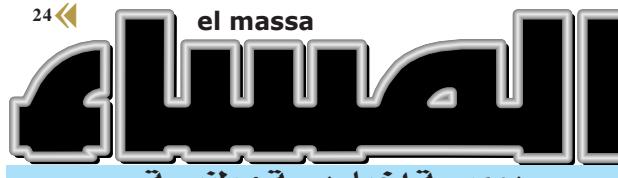
03



قسنطيني يدعو إلى إدراج حقوق الإنسان ضمن مهام "مينورسو"

11

تتمكن عناصر الجيش الوطني الشعبي أمس وأول أمس، وفي عمليتين متفرقتين من إحباط محاولتين لإدخال كمية هامة من الأسلحة والذخيرة بكل من منطقة تندوف وأدرار، وتشهد هذه العمليات النوعية والناجحة على يقظة أفراد الجيش الوطني الشعبي، وحرصهم على حماية الحدود الوطنية.



رئيس الجمهورية بمناسبة افتتاح تظاهرة "قسنطينة عاصمة الثقافة العربية":



الوفاء لاقيم والثوابت يستوجب حبا صون ذاكرة الأمة

الالتحام والتعاون لحقن نزيف جسم الأمة العربية

05 إلى 04-03-02



والآلام يفسخ عقده غدا بالتراضي مع شبيبة القبائل

حاشي يستجد بدودان،
كفرور وحميدا

20

وفاق سطيف - الرجاء البيضاوي غدا في ثمن نهائي رابطة أبطال إفريقيا

ماضوي يتطلع لاعتلاء
عرش القارة السمراء



تمتراس

الدفعة الأولى تضم 296 عنصرًا

إنجاز سوق جوارية بفقارة الزوى

الدراسة التقنية للمشروع جاءت في الدراسة التقنية للمشروع جاءت وبالإضافة إلى السقوف، هناك مراب لون السيارات، إضافة إلى محلات تجارية ومرافق خدماتية من مقاهي ومقاهي، ودورات المياه، وستنطلق الأشغال خلال الأشهر القادمة، بعد اختيار الأرضية بعي 5 جويلية وسط المدينة.

وكانت مصالح البلدية قد قامت بتوسيع مجموعة من مولات الرئيسي لفائدة الشباب أصحاب المؤسسات الشابة، وأصحاب الحرف ومحالات أخرى من استغلالها كفضاء تجاري بمناطق التوسيع العماني الجديدة.

الشيخ بالعربي

يشتكى فلاجون بلدية فقارة الزوى، الواقع على بعد 45 كم من مقر المكتب، بدفعه أولى مكونة من 296 صالح في ولاية تمتراس، من الاكتظاظ الذي تشهده سوق الخضر القديمة، حيث أصبح غير قادر على الاستجابة لمطالب الفلاحين الراغبين في تسويف متوجههم الجنبي من الخضر، وقد يواجهونه من طلاق أساسيا إلى رئيس البلدية من أجل برمجة مشروع سوق أسبوعية في تراب البلدية.

وفي سياق متصل، فإن مشروع السوق التجارية الجاروية، تمت برمجتها خلال مخطط التنمية للسنة الماضية بتكلفة مالية تفوق 700 مليون سنتيم، لكن عملية الأشغال لم تطلق إلى حد الآن، علما أن

أطباء متخصصون لـ 11 ولاية جنوبية

ستتدعم المصالح الاستثنائية عبر 11 ولاية من جنوب الوطن، ابتداء من مطلع ماي المقبل، بدفعه أولى مكونة من 296 طبيباً أخصائياً، مما سيساهم في تذليل النقش السجل بجنوب الوطن في الأخصائيين وتحسين التكفل الطبي بالمرضى، حسبما أفاد به مدير الموارد البشرية في وزارة الصحة والسكان وصلاح المستشفيات، السيد الحاج بن شريك.

ـ ق.م



مديرية الأمن تنظم حملة التبرع بالدم

الارتفاع من مستوى التواصل بين المجتمع المدني والشريطة، وقد أشرف على هذه العملية أطباء وشبه طبيين تابعين للمديرية الواذية للأمن، بمشاركة 3 شبه طبيين تابعين للمؤسسة الاستثنائية بتمنراست.

وقد استحسن سكان الولاية هذه المبادرة، معتبرين ذلك من شيمة الجزايريين في البذل والعمل الإنساني.

ـ ش. شعلان

عرفت الحملة الخاصة بالتلبرع بالدم، التي أطلقتها المديرية الواذية للأمن في تمتراس، تنفيذاً لتعليمات المديرية العامة للقطاع، مشاركة واسعة من طرف أعيان وأطارات الشرطة، حيث لمسنا ارتياحاً كبيراً من طرف أفراد الشرطة المتبرعين بالدم، معتبرين العملية الإنسانية محضة، وتدخل في نطاق واجب الشرطة تجاه المواطن، كما اعتبرها البعض وسيلة إنسانية

بشار

الشرطة تطلق الحملة الثانية للتبرع بالدم

وستشمل الحملة مقرات الشرطة بأهن الولاية وفروعها الجوية لشفرة الشرطة الدور ببشار، ومقر الوحدة 501 لخط النقل ببشار، حيث سيساهم فيها عناصر الشرطة بمختلف رتبهم، وكذلك المواطنين من مختلف فئات المجتمع، للإشارة فإن مصالح أمن الولاية تذكرت من خالل الحملة الأولى التي جرت خلال 3 أيام من شهر مارس الفارط، من جمع 145 كيساً من الدم، ـ أ.ب.

الوادي

المغير بحاجة إلى محطة لنقل المسافرين

إلى الطلبة الجامعيين ذكوراً وإناثاً، يزداد عددهم كل سنة. من جهة أخرى، فإنه واثناء الليل تزداد المخالفون عند المسافرين بسبب تواجد المترعرعين والكلاب الضالة، نظراً لوعر طريق مرور الحالات في منطقة حدودية شبه معزولة، مما يعرض المسافرين لعدة مخاطر. وفي ظل هذه الأوضاع، ينشد قاطنو دائرة المغير والوادي التدخل لفك العزلة عن مدنات المسافرين ووضع حد لدعائهم، خاصة أن عدد المسافرين بالدائرة كثيف جداً، وبعدها عن عاصمة الولاية يجعل حركة تنقل المواطنين كثيفة لقضاء حاجياتهم، خاصة الصحفية والدارية، كما أن الحالات التي تأتي من ولاية ورقلة دائرة تفت لا توفر دائمًا على مقاعد، وبالتالي تفت خلوقطه مباشرةً من دائرة تغويaci الولايات.

ـ سامي حومدي

يعيش المسافرون عبر تراب دائرة المغير، بجميع بلدياتها الأربع (سطيل، أم طبور، المغير، وسidi خليل) متاعب مختلفة ناجة عن عدم توفر المنطقة على محطة نقل المسافرين، رغم أنها تفت من أكبر دوائر ولاية الوادي من حيث المنفذية، وبشكل متواتر من طرف المرض، املاكت مصالح ضرورية، إلى مطالبة سكان المنطقة التي تعتبر مرتفعاً هذا المنشور، خاصة أنهم ينتظرون قيام وسائل النقل بدور جد قاتمة. ففي فصل الصيف يطربون طواب اليوم تحت حرارة الشمس اللاحلقة، والمعروفة بدرجاتها القصوى في المنطقة، لذا لا يقدر لهم توفير آلة مطحنة أو مقابض لاقتناء ببساطة الحاجيات بمقدار الطريق الريفي رقم 03، أما في فصل الشتاء فالمنطقة تزداد مع البرد الشديد، خاصة أصحاب المعايير الطبية المعتدلة، نحو الجزائر العاصمة والولايات الأخرى، بالإضافة إلى طلاق المعايير.

بلدية تيتوت بالنعامة

مشاريع لتطوير الإطار المعيشي

تعلق إنجاز شبكات الإنارة العمومية ببلدية تيتوت، إضافة إلى تأهيل شبكي المياه الصالحة للشرب وياهن الصرف الصحي، فيما ينبع من مشكل يتعلق بشرب المياه المستعملة على مستوى شبكة الصرف الصحي بقرية هواري يومين بيتوت، حيث شرع في تجديده هذه الشبكة للقضاء نهايتها على هذا المشكل الذي أرق المواطنين والمسلمون على حد سواء.

وفي هذا إطار، أكد المسؤول التنفيذي أن هناك متربعاً آخر يتعلق باقتسام شاحنة لرفع النفايات المنزلية من الطازر المتتطور، وهو ما ينطويه عمال النظافة بغارليس، خاصة في ظل معاناتهم اليومية في جمع النفايات في شاحنات قديمة ينبع على علاوه الضرر، مما ينبع من التناقض، باقتاء هذه الشاحنة سبتمبر، فيما يتعلق بمشاريع المخطط البلدي الإلحادي، أكمل المتحدث أنها تقتصر على البنية التحتية، أكد المتحدث أنها تقتصر على البنية التحتية، فيما ينبع إلى وجود مشاريع كما تهدى بيد المزيد من الجهد للتمكن

كاف من مؤسسات الصحة الجاروية وإعادة النشر في روايات الممارسين الطبيين، بالإضافة إلى تقديم بعض الحواجز المادية لاستقطاب الأطباء الأخصائيين والبيشة وكذا يقائمون في هذه المناطق.

كما يقترح بعض الأطباء تعيين الممارسين العاملين الاستثناء من تكوينات طبولة المدى وأخرين متخصصون وتعيم مبارادات التامة بين مستشفيات الجنوب على إبعاد عين الأطباء الأخصائيين في إطار الخدمة الدينية، وتعميم بعض الواليات بجهودها على إيجاد طرق أفضل لإنجاح العمل على إيجاد ترميم وتوسيعة إلى ورقلة، أدرار، تمتراس وبعد طلبات المستشفيات الشامل، من خلال تخصيص طائرات صغيرة.

وحسب السيد بن شريك، فإن توطيد التقنية الصحية في ولايات الجنوب، يشكل أهم أولويات السلطات العمومية باعتباره لتحسين التقطيع الطبي المتخصص بجنوب البلاد، حيث يتوج هؤلاء الأطباء الجدد على عدة اختصاصات، على غرار الطب الداخلي، طب وجراحة الأطفال، طب الأورام وطب النساء والتوليد، بالإضافة إلى تحضيرات التخدير والإعاش، كما ستشعر الدفعة الثانية من الأخصائيين، المقدرة بـ 684 طبيباً، في استلام مقررات التوجيه للالتحاق بمناصبهم في غضون نفس الشهر أيضاً.

أدرار

اعتماد 21 مشروعًا في قطاع السياحة

الولائي، ويساهم من منطقة التوسعة السياحية المرتفقة في تعزيز الطبيعة السياحية في الولاية بـ 1700 سرير جديد، إلى جانب توفير 4200 منصب شغل.

الجيدير بالذكر أن قطاع السياحة والصناعات التقليدية في ولاية أدرار يعمر حالياً 12 وكالة سياحية، منها وكالتان عموميتان، إلى جانب موسستين فندقيتين عموميتين يشتغلان في فندق "تواط" وفندق "قدورة" استناداً من برنامج ترميم وتوسيعة وتم فتحهما مؤخراً عند زيارة وزيرية وزيرة القطط العلية.

يتيح أمام المستثمرين خواص كل الدعم والمساعدة لإنجاز هيكل سياحي، خاصة أن مشكل العقار غير مطرد في ولاية أدرار، فضلاً عن المقومات الطبيعية التي تزخر بها المنطقة والتي تساعد على الاستثمار بكل ارتياح وفتح آفاق جديدة لترقية القطاع السياحي التي تراهن عليها الدولة الجزائرية.

ـ بوشريفي بلقاسم

ومن شأن هذه المشاريع التي تجري على مساحة إجمالية تفوق 730 هكتاراً، الرفع من طاقة الاستقبال التي تقدر حالياً بـ 1045 سريراً إلى 1600 سرير، إضافة إلى توفير أكثر من 1000 منصب شغل، كما أضاف مدير السياحة للولاية.

وفي مجال ترقية الاستثمار السياحي، فقد استكملت الدراسات المتعلقة باستحداث منطقة لتوسيع السياحي ببنطencia "تمال" قوراء، تجري على مساحة 94 هكتاراً، منها 30 هكتاراً تعتد دراسة مخطط تهيئة لها، والمصادقة عليه من طرف المجلس الشعبي بولاية العمامنة.

وأكمل نبوءة "المساء" أن هذا المسبح سيعمل على استقطاب مختلف المواطنين بما فيهن الشباب وعواد السباحة، ويؤمنون عن الدخاب النفايات المنزلية من الطازر المتتطور، وهو ما ينطويه عمال النظافة بغارليس، خاصة في ظل معاناتهم اليومية في جمع النفايات في شاحنات قديمة ينبع على علاوه الضرر، مما ينبع من التناقض، باقتاء هذه الشاحنة سبتمبر، فيما يتعلق بمشاريع المخطط البلدي الإلحادي، أكمل المتحدث أنها تقتصر على البنية التحتية، فيما ينبع إلى وجود مشاريع كما تهدى بيد المزيد من الجهد للتمكن

"ناس الخير" تطلق مبادرة لنشر المقرؤية

«كتاب القديم ... كتاب الجديد» شعار اختارت جمعية "ناس الخير" مكتب تدوّف كعنوان لمبادرتها لنشر ثقافة المطالعة والمقرؤية، التي تترجم في المجتمع، وتأتي هذه الحملة في إطار إحياء اليوم الوطني للعلم المواقف 16 آذار بتأريخ رفادة الساحة الشيش عبد الحميد ابن ياديس، وتمتد "جمعيّة ناس الخير" إلى جميع أكابر عدد من الكتب التي استقرت عنها أصحابها، تتم توزيعها مجاناً لتمثيل الساحة العمومية المحاذنة للمركز التجاري بجي النصر بلدية تدوّف، وتم على 3 مراحل يتم فيها استلام وتوزيع الكتب، كما وضعت الجمعية لتهيئة العملية أرقاماً هائلة للاتصال بها وفتح المجال في موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك".



حالي التعب

قد يكون للتعب الجسدي والإرهاق المستمر أسباب عديدة مثل قلة النوم، التقصي الغذائي، الأمراض المزمنة... في هذا المقال نطالعك على 9 أسباب رئيسية للتعب وكيفية علاجه.

بقلم: سارة



1. قلة النوم: هل ينامين بما فيه الكفاية؟ فإذا كانت الحاجة لنوم تختلف باختلاف العمر والأشخاص، فإن المادة المثالية له حالياً الليل تعتمد على حالة على حدة. إذ تكتفي ليلة نوم مدتها 6 ساعات للأشخاص "تليبي النوم" في حين يحتاج الأشخاص كثيروه إلى 9-10 ساعات من النوم.

2. توقف التنفس أثناء النوم: تسبب حالة توقف النفس أثناء النوم بعض الأشخاص، غالباً بعد سن الخمسين، خالل الليل. يؤدي توقف التنفس إلى عدة حالات استيقاظ صغير تغير نوعية النوم، والأسباب الأكثر شيوعاً لهذه الظاهرة: زيادة الوزن وشكل الوجه. فلا تترددي في طلب نصيحة الطبيب.

3. الإفراط في الكافيين: بجرعات معتدلة، تحسن القهوة التركيز والبقاءة جداً، لكن الإفراط في الكافيين قد يؤدي إلى تجاعيد عكسية ويسوء النعيم. قللي إن من استهلاكهما إلى جانب الشاي والمشربويات القازية.

4. السكري: يعني الملايين حول العالم، حضوراً ملحاً في الدول العربية من السكري. والتعب المفرط قد يكون أحد أمراض هذا المرض المزمن. وفي بعض الحالات، يمكن اتباع بعض التغييرات في نمط الحياة للشخص المصابة بالسكري بهدف الملاحة، أو تنمية متعدنة ومتوازنة.

5. ضعف الحديد: قد يؤدي نقص الحديد في الجسم إلى فقر الدم أي انخفاض عدد الخلايا الحمراء في الدم، فيقبل مستوى الأوكسجين فيه وقد يكون التعب أحد العلامات التحذيرية لنقص الحديد. يذكر على تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والأسمدة، والبقول مثل الفاصوليا والعدس.

تردددي في التحدث مع طبيبك.



مكبات الباذنجان وتحظى لمدة 20 دقيقة إلى أن تستوي ويصبح وجهها ذهبي اللون. ترفع من الفرن وتترك لتبرد لمدة 10 دقائق. يُقللي البصل والثوم ويُحركان في زيت الزيتون لمدة دقيقةتين. يُضاف الطماطم المسحوقة ونصف كوب من الماء والمكهة المتبقية من مرقة الدجاج ماجي والزعتر وتنثر على تار خفيفة لمدة 15 إلى 20 دقيقة. توضع نصف الصالصة في قدر مقاوم الحرارة الفرن وتحضر إليها كرات اللحم الباردة قليلاً، ثم يُسكب فوقها ما تبقى من الصالصة. يُخبز في الفرن على حرارة 175 درجة مئوية لمدة 15-20 دقيقة أو إلى أن تُنضي.

تُنضي الكرات في فرن ساخن على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 15 إلى 20 دقيقة إلى أن تُنضي جيداً وپيروس ثم تُترك جانبياً ليرد. يُمزج في، وعاء دائري للخلط، الباذنجان ولحم المجل وبالصلص والثوم والكلك الطازج المطبوخون والزعتر البري والشافل الأسود ورقائق الفلفل الحار.

يُتوب مكعب واحد من مرقة الدجاج ماجي في 60 مiliLiter من الماء الساخن ويُضاف إلى مزيج الباذنجان والمصل مقطعة إلى قطع صغيرة أو 50 غ من المصل مقطعة إلى 4 فصوص ثم مقطعة إلى قطع صغيرة على طبل أو 800 من الطماطم المسحوقة كوب أو 125 مل من الماء الدافئ مكعب أو 10 غ من مرق الدجاج ماجي. كوب أو 60 مل من الماء الدافئ.

يُقدم الطبق مع الأرز الأبيض أو الخبز.

ينظم أيام 10، 11، 12 نوفمبر 2015 بالعاصمة

مؤتمر دولي يناقش علاقة علم النفس بقضايا المجتمع الراهنة

ينظم مخبر القياس والإرشاد النفسي بجامعة بوزريعة أيام 10، 11، 12 نوفمبر 2015 بالعاصمة المؤتمري العلمي الدولي الأول حول علم النفس وقضايا المجتمع الراهنة تحت شعار "تحوّل إستراتيجيّة دوليّة مُستقبليّة من أجل تحقيق الأمن والسلم الاجتماعي". يشارك فيه أستاذة، دكتورة وباحثون من الجزائر، فرنسا، إسبانيا، بلجيكا، أمريكا، البرازيل، الأردن، لبنان، السودان، المغرب، اليمان، موريتانيا، ليبيا، العراق، فلسطين والصين. يأتي هذا المؤتمر ليتيح الفرصة للباحثين والأكاديميين لتناول قضايا المجتمع الراهنة من جوانب متعددة.

بيان: س.

و الاجتماعية وإعلامية وسياسية.. الخ. حتى يمكن الوصول إلى نتائج تتيح لها فهمها أفضل للموسوع بما يسمى بمساعدة الآخرين على خدمة مصالح الوطن، وانطلاقاً من كل هذا تظهر إشكالية المؤتمر كالتالي: كيف يمكن تشخيص وتحديد القضايا الراهنة للمجتمع من منظور نفسى اجتماعى؟ وما هي الأدوار الممكنة التي يؤديها علم النفس لحلّ التأثيرات النفسية للقضايا الراهنة على المجتمع؟ وهل توجد انعكاسات قضايا الراهنة على طهارة صراع الأدوار داخل الأسرة والمجتمع؟ وهل هناك برامج عمل واستراتيجيات علاجية وإرشادية نفسية لاستيعاب ومواجهة قضايا المجتمع الراهنة؟ والمؤتمر يتطرق لتنظيمه بتفصيد الأدوار أيام 10، 11، 12 نوفمبر القادم وتشجيع المختصين فيه من خلال تقديم كافة أنواع الدعم والإمكانات لهم ليقوموا بدورهم بخدمة المجتمع وتنميته، وما أحرجنا اليوم إلى تطبيق الدور الذي يقوم به علم النفس على والمجتمع، إلى جانب السعي إلى إعداد خريجي قادرون على استيعاب المفاهيم الأساسية والنظريات النفسية وتطبيق المعارف والمهارات المكتسبة في مجالات الحياة العلمية المختلفة.

وسيتم تقسيم النقاش في المؤتمر إلى 11 محوراً، تتراوح بين علم النفس وقضايا الصحة النفسية، قضايا التربية والتعليم، القضايا السياسية والعسكرية، قضايا الفئات الخاصة والمهشمة، قضايا الجنائية، قضايا العمل، قضايا الأسرة، قضايا البيئة، قضايا وسائل الإعلام والاتصالات الجديدة، والدراسات النفسية ودورها في مواجهة المشكلات المجتمعية الراهنة.



سياق المحتويات للقاء والتطور يفضل ما يقدم في هذا السياق، يسعى مخبر القیاس والإرشاد النفسي بجامعة الجزائر "2" إلى مواجهة التطورات السياحية والدراسات العلمية للسلوك والعقل والتفكير والشخصية، بهدف التوصل إلى فهم السلوكي ونفسيه وتبنيه والتحكم فيه، كما يساهم علم النفس في ترقية الأسرة والدراسة والعمل الاجتماعي، وبالتالي استغلال الموارد البشرية الذي يسهل المجتمعات للتقدم والتطور بفضل ما يقدمه من حلول ومقترنات. وستتأثر قضايا المجتمع الراهنة باهتمام علماء هذا العالم بما الوصول إلى عالم أكثر أناها واستقراراً وتقديرها.

في هذا السياق، يسعى مخبر القیاس والإرشاد النفسي بجامعة الجزائر "2" إلى مواجهة التطورات السياحية والدراسات العلمية للسلوك والعقل والتفكير والشخصية، بهدف التوصل إلى فهم النفس على تنوع اختصاصاتهم، وذلك من خلال ممارسة والتحكم فيه، مما يساهم علم النفس في ترقية الأسرة والدراسة والعمل الاجتماعي، وبالتالي استغلال الموارد البشرية الذي يسهل المجتمعات للتقدم والتطور بفضل ما يقدمه من حلول ومقترنات.

قد يخدم ذلك فان مخبر القیاس والإرشاد النفسي ينظم ورقة هذا المؤتمر الدولي الأول بعنوان "علم النفس وقضايا المجتمع الراهنة". وسيأتي هذا المؤتمر كفرصة للباحثين لتناول هذا الموضوع من جوانب متعددة نفسية من متاعبهم، بسبب ما يعانيه منه المجتمع والمناخ، وهو ما دفع العالم المتقدم إلى الاعتماد على علم النفس



المعاناة النفسية وراء الربو عند الأطفال

كرات اللحم والباذنجان مع صلصة الطماطم



مكبات الباذنجان وتحظى لمدة 4-5 دقائق. سيسمح ذلك باستخراج السوائل مزة الطعام. يُمسح جيداً وپيروس ثم تُترك جانبياً ليرد. يُمزج في، وعاء دائري للخلط، الباذنجان ولحم المجل وبالصلص والثوم والكلك الطازج المطبوخون والزعتر البري والشافل الأسود ورقائق الفلفل الحار.

يُتوب مكعب واحد من مرقة الدجاج ماجي في 60 مiliLiter من الماء الساخن ويُضاف إلى مزيج الباذنجان والمصل مقطعة إلى قطع صغيرة أو 50 غ من المصل مقطعة إلى 4 فصوص ثم مقطعة إلى قطع صغيرة على طبل أو 800 من الطماطم المسحوقة كوب أو 125 مل من الماء الدافئ مكعب أو 10 غ من مرق الدجاج ماجي. كوب أو 60 مل من الماء الدافئ.

المقادير:

لكرات اللحم:
 250 غ من الباذنجان.
 كوبان أو 500 مل من الماء.
 500 غ من لحم البقر مفروم.
 كوبان أو 150 غ من الكشك المطبوخون.
 وحدتان من موسطانت أو 200 غ من البصل مقطتان إلى قطع صغيرة.
 6 فصوص ثوم مقطعة صغيرة.
 ملقتان مفتوتان من الرند المخفف.
 ملعقة صغيرة من الشافل الأسود المطبوخون.
 ملعقة صغيرة من رقاقات التلفل الحار.
 مكعب أو 10 غ من مرق الدجاج ماجي.
 كوب أو 60 مل من الماء الدافئ.

للحصة:

ملعقة طعام زيت الزيتون وتحظى بمقدار 450 غ من المصل مقطعة إلى قطع صغيرة على طبل أو 800 من الطماطم المسحوقة كوب أو 125 مل من الماء الدافئ مكعب أو 10 غ من مرق الدجاج ماجي. ملعقة صغيرة من الرند المخفف.

طريقة التحضير:

يشوى الباذنجان بأكمله على النار أن يصبح قشره شبه قافية طرى عنده الاسم. (يمكن القيام بذلك أيضاً في الفرن) بعدها يوضع جانبياً ببرد، ثم يُبشر وقطع إلى مكعبات قياسها 5 سم³. يُنضي على حرارة 175 درجة مئوية لمدة 10-15 دقيقة أو إلى أن يُنضي.

يُنضي 500 مل من الماء وتُضاف إليه

على الأقل. كافٍ لتناول الوالدين.

وتحتم الدكتور بالقول إنه كلما زادت حدة الصدمات التي يتعرض لها الأولاد، مثل العنف المنزلي أو الملاطفة أو انتصار الوالدين والعبيش مع شخص مريض عقلانياً أو مع شخص كان في السجن، أو وفاة أحد الأقارب أو الأهل، ارتفع احتمال معاشرتهم من الربو.

أظهر استطلاع رأي جديد أن تعرضاً الأولاد إلى صدمة، مثل طلاق الوالدين أو وفاة أحد الأحباء، لا يؤثر سلباً على صحتهم النفسية فقط، بل يطال حياتهم الجسدية أيضاً. قيَّبُوكُونْ أكثر عرضة من غيرهم للعنف من الربو.

وقال رئيس المعهد الأمريكي للصحة والريو وعلم المناعة "نحن نعلم أن الأولاد عرضة للتأثير بالعاملات البيئية التي قد يتعرضون لها في البيئة، مثل التدخين والمواد المثبطة للحمل، وقد تبيّن من هذه الدراسة أنهم يتاثرون بتراكب العائلة والمنزل".

ولفت أنه تم خلال البحث استطلاع رأي أهل أكثر من 92 ألف ولد دون 18 من العمر، وتبين أن ثلثهم عانوا من صدمة واحدة



أصنعي قناعاً لترطيب البشرة



يحتوي الأفوكادو على أحماض دهنية وفينامينات تساعد على ترطيب البشرة وتخلصها من الرطوبة، كما أن مكوناته تغير علاجًا قوياً للملخص من جاف للجاف، أمّا الألوفيرا فهي مفيدة جدًا في تهدئة البشرة وتخلصها من الالتهابات.

أصنعي هذا القناع في البيت، ستحاجرين إليه بكثرة خلال أيام ارتفاع درجات المكونات:

- نصف ثمرة أفوكادو مهروسة
- ملعقتان من هلام الألوفيرا
- ملعقة من دقيق الشوفان الجاف
- ملعقة من الماء

طريقة التحضير:

اغسلي بشرتك جيدًا بالفسول الخاص بك، أخلطي المكونات معًا إلى غاية الحصول على خليط متماسك، ضعيه على بشرتك واتركيه لمدة 15 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الدافئ.

اللاحظة: تحتوي الألوفيرا على فيتامينات مهمة جدًا، كما أنها مشبعة بماء مرطب، مما يجعلها مثالبة للبشرة الجافة، المعرضة أكثر لظهور التجاعيد، لذا ضعي في حسابك دومًا بأنها مفيدة جدًا في ترطيب البشرة، لأنها غنية بفيتامينات C E والكاروتين.

تنظم بالمدرسة العليا للدراسات التجارية في القليعة

ندوة دولية حول تسيير السلامة المرورية

تنظم المدرسة العليا للدراسات التجارية بالقليعة في ولاية تبيازة، يومي 6 و7 ماي 2015، ندوة دولية حول تسيير السلامة المرورية، وبهدف المؤتمر إلى تحديد الطرق والوسائل لوضع نظام تسيير السلامة المرورية في الجزائر، وسيتم إجمالاً تسيط الضوء على الأساليب الحقيقة لتصاعد حوادث المرور في الوطن، التي تختلف أكثر من 4 آلاف قتيل سنويًا.

◀ حنان. س



المدينة العتيقة في قسنطينة معبأة بعجاً التاريخ

تتمثل الأحياء الرائعة والمميزة لمدينة قسنطينة العتيقة، لا سيما السوقية، دون أدنى شك، بطلاقة بريدية قد خالدة حتى للزائر صورة غير مكتملة عن هذه المنطقة العريقة. (واج)

المنزل المعنى يأشغال إعادة تأهيل هامة نوعية في قسنطينة، فهو سخنة عن "درابزين" التي كان قد أعرب عنها مالك المكان منذ بضع سنوات من رؤية هذا المنزل ينهر ذات يوم، فهذا الترميم الذي يشرف عليه أصحابي يؤكد إراده السلطات العمومية في إعادة الحياة لمدينة الممتدة لقسنطينة التي تحتل دون شك مكانة جد هامة في تاريخ مدينة الصخر التي تستعد لاستكمال الحديث التقافي الأكثر أهمية في تاريخها.

حالياً شاغر من السكان من تهديه، وهناك أيضًا المحظوظ الدائم لحفظ وتشمين القطاعات المحفوظة وهو جهاز الظاهرة جلا على سلم القدم والتدبر، حيث أن البعض منها شاغر وتهدمت كلياً من الداخل، فيما لا تزال واجهاتها صامدة، ففي بعض المنازل، تسبّب الفحوات المتصدعة في تسرب كميات كبيرة من المياه على موقع هش، علاوة على عامل الزمن، وهو الأمر الذي فسح المجال لبرامج "الحمل" وأعمدة مؤشرات العزل والمحظوظات حفظ متواهية، إلا أن أغلبها غير قادر، كما يجب.

وهناك أيضًا المحظوظ الدائم لحفظ وتشمين القطاعات المحفوظة وهو جهاز حامل للأمل ويسكون له الفضل في القيام بعملية ترميم موقع مهد بالخطر، وتحري أشغال الحفظ والتثنين في قطاع محمد على أكثر من 85 هكتاراً متوجداً في محيط يضم جسر سيدي راشد وأحاديد وادي الرمال والسوقية ورحمة الصوف وسيدي جليس والرصيف وباب القنطرة على "الدكاكنة" وأعمدة مؤشرات العزل والقصبة.

تراث غني وجده متعدد تعد السوقية موقعاً معبأً بالذكريات، ولعل أكثر ما يرمي إلى ذراة هذا الموقف، منزله التقديمية التي تسيطر على أجواء لا توافق فسي البساطة التي تحيط به طلاق العيون التي تعود ملكتها إلى أحد أغنياء المدينة التي لا تزال مثالاً آخر عن ثراء ترقى وجده متعدد، وبالرغم من شووها إلا أن البناء حافظ على آثار منزل مميز يضم طابقاً أرضياً من الطراز العثماني وجناحاً يضم شققاً فخمة للعمارات القرن الـ19. وبعد "الدرابزين" وهو



وفقاً لدراسة أجراها باحثون أمريكيون، أخيراً، فإن تناول الأطعمة المشبعة بالدهون يؤدي إلى تغييرات في السلوك والمزاج، كف

ذلك؟

ما لا شك فيه أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون، يرتبط بشكل كبير بزيادة الوزن ومرض السكري ومشاكل في القلب والأوعية الدموية، وظهر دراسة أجرتها جامعة لورين في الولايات المتحدة الأمريكية أن الأطعمة الغنية بالدهون قد تسبب أضطرابات في السكر وتؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، وفقاً للباحثين، هي ظاهرة مرتبطة بتاثير الدهون على النباتات المغوية.

تجربة مخبرية تم إجراءها سلوك فتى الشenan، قالوا ورضي الكثيرة غير الدينية التي تمت تغذيتها بنظام غذائي عادي تلتقت زرعاً للحراش (الفلورا المعوية)، فيما الفقار الأخرى التي تلتقت تغذية غنية بالدهون أو عادي.

ويعود مراقبة سلوك فتى الشenan، تبين أن تلك التي تلتقت الدهون أظهرت إلى جانب علامات التهاب المعدة، العديد من الانحرافات السلوكية مثل التلق واضطرابات الذاكرة والسلوكيات المتكررة.

الأطعمة الغنية سبعة للدماغ، وخالصت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن التغذية الفنية بالدهون ضارة وصحبة الدماغ والتغييرات على النباتات البكتيرية المغوية كافية تغيير وظيفة الدماغ، حتى في حالة عدم السننة.

وتؤكد هذه النتيجة، نتائج دراسات قديمة أظهرت أن بعض السلالات البكتيرية، عند الحيوان، تزيد من سلوكيات القلق، وقد تؤدي هذه الدراسة من المؤيدين إلى الاستخدام المحتمل للكثيرين المعمورة في علاج الانحرافات العصبية والنفسية.

استخدمي قطعة من "التبون"، وضعيها على أنفك لمدة 5 دقائق، بعد تطبيق المنطقة جيداً وتفاعل الفازلين مع البخار الذي يترافق من السوسم والتخلص من إفرازاتها، فإذا كنت تجدين صعوبة في اختبار الغضول أو الكرير المناسب لك، إليك طريقة طبيعية وسريعة للتخلص من الرؤوس السوداء التي تترافق بالضغط على الرؤوس السوداء من الأسفل حول منطقة الأنف، إنه الفازلين، الكرير الذي له تأثير جذباني عديد، وهو يثبت فاعليته في موضع ذاتها.

تابع الخطوات التالية: ضعي الفازلين على أصبعك وافركي من كل الرؤوس السوداء، بعد الانتهاء، ضعي كريم الترطيب منطقه أسلف الأنف جيداً.



تراث غني وجده متعدد

تم تشكيله على الوجه بأسوارها يمرر العدد من الشعوب جد عرقية حظات من المجد وأخرى من العانة والإخفاق أيضاً، ففي شهر أفريل الجاري يبدأ قلب المدينة التقديمية التي تسيطر على أجواء لا توافق فسي البساطة التي تحيط به طلاق العيون التي تعود ملكتها إلى أحد أغنياء المدينة التي لا تزال مثالاً آخر عن ثراء ترقى وجده متعدد، وبالرغم من شووها إلا أن البناء حافظ على آثار منزل مميز يضم طابقاً أرضياً من الطراز العثماني وجناحاً يضم شققاً فخمة للعمارات القرن الـ19. وبعد "الدرابزين" وهو

دليك في تنظيف فرشاة الماكياج

عندما يتعلق الأمر بعالم الماكياج، فالتأكد من تحديد الكثير من الاختلافات حول كيفية اختيار نوع الفرشاة المناسبة لطلال العيون، إذ يعتقد البعض أن شراء فرشاة غالبة الثمن سيساعد في الحصول على نتيجة أفضل، لكن الأمر الأكثر أهمية فيما يتعلق بفتح فرشاة طلاق العيون هو أن تكون نظيفة، سواء كانت غالبة الثمن أو رخيصة، وألا ينكح لديك استعداد تمام لتنظيف فرشاة الماكياج الخاصة بك مرة أسبوعياً على الأقل؛ لتنشئ عملاء طلاق العيون وقت ممكن؛ وللتعرف أكثر على أفضل طريقة للعناية بفرشاة ماكياجك وغسلها وتنظيمها، إليك الدليل التالي:

1. ضعي ملقة من الشامبو في وعاء ماء يملأه بالماء الدافئ.
2. ضعي فيه الفرشاة واتركيها لمدة عشر ثوان، ثم اشطفيها بالماء البارد.
3. اتركي الفرشاة تجف.
4. إذا كنت تستخدمين فرشاة واحدة لجميع أنواع طلاق العيون فعليك تنظيفها



<< ثقافيات >>

إعادة بناء منزل الشيخ الورثياني

ستكون إعادة بناء منزل العلامة الشیخ الورثياني (1906-1959) بمنزل العلامة الشیخ الفضیل الورثياني، حيث تم إنشاء منزل العلامة الشیخ على قبّل في نفس المکان، أي بقربة اتو بالقرب من بذلیلية، وهي ورشان في ولاية سطيف، حسب رئيس البلدية، المسئول صدیق کسروی الذي أكد على هامش الطیبة الثالثة للملتقی التعلیمی الدولي حول المکف والمناضل ضد الاحتلال الفضیل الورثياني، بأن الحفاظ على الطابع الهندي المعمازی لمنزل هذا العلامة بعد حفاظه على التراث والذاكرة.

وأضاف السيد کسروی أن إعادة بناء منزل الشیخ ضرورة ملحة لأن مطلب المشايخ والعلماء والوزارء وأنباء وآفاق المنطقة، ومستطلقاً العملياً على مساحة 54 متراً مربعاً في الأيام القليلة القادمة، حيث تم الانتهاء من دراسة هذا المشروع الذي يخصّص له أكثر من 3.3 مليون دج.

للإشارة، تم استرجاع رفات الشیخ الفضیل الورثياني الذي توفى في 12 مارس 1959 بتراكيا وتم دفنهها سنة 1987 بمقدمة الشهداء في بني ورثياني.

سيدي خالد عاصمة الشعر الشعبي والأغنية البدوية

قُدمت في افتتاح الملتقی الوطنی للشعر الشعبي والأغنية البدوية في نسخته الثالثة بمدينة سيدي خالد في ولاية بسكرة، استعراضات فلكورية وأنشطة ابدیة في الهواء الطلق، واحتضن بهذه المناسبة الملاعنة البدوي لهذه المدينة التي تقع على بعد 105 كلم غرب الولاية، نشاطات فنية وأدبیة أدتها الوفود المشاركة، طبعتها رقصات شعبية بالأزياء التقليدية وقراءات شعرية تجاذب معها الجمهور الذي توافد بكثافة على هذه الفضاء.

وفي كلمة الافتتاح، اعتبر المشرف على هذه التظاهرة، السيد عبد الواحد حرز الله أن هذا الحدث التماقی والفنون الذي أخذ منه السنة شعار "الشعر الشعبي ذكرة الأمة" بمثابة ميراث متعدد لمختلف فنون الملحون والغناء من مختلف مناطق البلاد، وزيادة عن القراءات الشعرية والعرض الفنی ستقتصر خلال هذه التظاهرة كذلك مداخلات متعددة بالمناقشة تتمحور حول ترقية الشعر الشعبي والغناء البدوي.

وباعتبر هذا المهرجان فرصة أيام المشاركين لتبادل الأفكار وتمكن وعواید الشابة من التأقیل، فضلاً عن تشبيه الساحة الأدبية والفنية وبحث الارث الابداعي لهذه المنطقة، وينظم هذا الملتقی الذي يستمر أربعة أيام بمبادرة جمعية الأقمار الثقافية المحلية، بالتنسيق مع مديرية الثقافة في الولاية.

التاريخ والتوصیة لاللانصارات في الشعر الشعبي.

كان الشعر الشعبي أو ما يعرف عند العامة بالشعر الملحون، السباق إلى التأريخ والتوفيق لالانصارات الشعبية الجزائرية وتراثها المجيد ضد المستعمرين إلى غاية الاستقلال، حسماً أكدت بياتنة باحثون ومحتصون في الأدب الشعبي الجزائري.

وأثبت المتذکرون في الملتقی الوطني الثاني حول الثورة والشعر الشعبي بكلية الآداب والفنانات الجامعية "الحاج لخضير" بأنّ الكثیر من النصوص والقصائد الشعبية التي ترجمت لمارك ضد المحتل ومجازر نفذها العدو في حق الأهالي العزيل لشware شعبيين متأتلاً مكتنزًا في مخطوطات غير العديد من الروايات.

فالشعر الشعبي تطرق للأحتلال الإسباني لوهانه واستغاثة بتفاصيل دقيقه، كما صور الشاعر على الشفق الفلاحي الشعبي قصيدة شعيبة الزعاظشة في قصيدة شعيبة أوردت أحداث وبطولات الأهالي في تلك الفترة، حسماً كده الجاعي طارق ثابت من مناصبه وهو أيضًا رئيس الجنة الجاعي بولرياح ثابت من مناصبه، وأكد بياتنة الشعري التأثیر على هذا الملتقی، وذلك بآن الشعر الشعري رغم كونه السباق للتوفيق لالانصارات الشعبية الجزائرية ووطولاته مند الأول، إلا أنه لم يلق الرعاية والاهتمام اللازمين مقارنة بالشعر الصنفی.

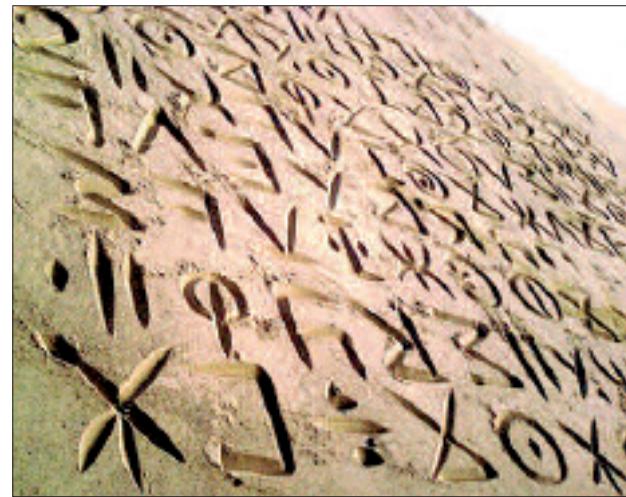
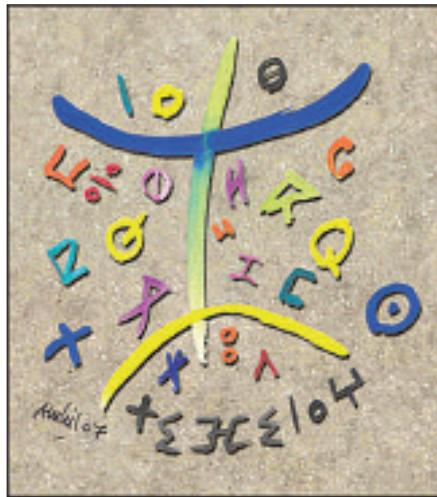
أما الجاعي بولرياح عثمانی من الأغواط المختص في الدراسات الشعبية والتراث، فأشار بالمناسبة إلى جماليات القصيدة الشعبية التي تتعامل بآية من الأحداث وتصرّفها بدقة من خلال تصريحها للتاريخ ولدال وشهادتها حية تصور كل حقيقة، مستدللاً في ذلك بقصيدة التوميات للشاعر الشعري والمجادل إبراهيمی بن شهورة من منطقة الأشواط الذي صور تصاویر معمکرة التوميات منطقية تحمل هذا الاسم وتعتّق على مفهومه من جبل تامر ببوسعادة بولاية المسيلة.

المركز الوطني البيداگوجي لتعليم تمازیغت بالتنسيق مع مركز تطوير العربية

"الهيئة المعجمية والمصطلاحات الترجمية" محور ملتقى دولي

ينظم المركز الوطني البيداگوجي واللغوي لتعليم تمازیغت ومركز البحث العلمي والتكنولوجی للتطور اللغة العربية بالتعاون مع مخبر "باراغراف" وسیرجي بونطواز ملتقى دولي عن "الهيئة المعجمية والمصطلاحات الترجمية لغات ذات الانتشار الضعیف" أيام 5، 6 و 7 أكتوبر 2015 بجامعة "الحاج لخضير" بباتنة، ويطرح الملتقى التطور الحالي للمصطلاحات والترجمة والمعالجة الآلية للغات.

ـ مریم ن.



يجمع هذا الملتقى الدولي باحثين جزائريين وأجانب لدراسة آخر تطورات البحث وتطوير اللغات في مجالات متعددة المعاني والفترضيات (الصرفية والرسوتية والمعنى). إضافة إلى ظاهرة التنوع الجهو (اختلافات جهوية الذي يلاحظ في مفردات لغة معينة (تركيبتها الصرفية المنوية) وحث المفردات المصطلحة).

تشير إشكالية الملتقى التي حررتها السيدة زينة سبشير الباحثة واستناداً لمحاضرة بجامعة الجزائر 2 بالاشتراك مع المركز الوطني البيداگوجي واللغوي لترجمة تمازیغت، بالتعاون مع مركز البحث العلمي والتكنولوجی للغة العربية ومخبر باراغراف برئاسة البروفيسور عبد الرزاق دوراري إلى أنه حتى لو كانت المصطلحات المصطلحات، "الانتقال من مرحلة المصطلحات إلى مرحلة الترجمة لا تزال تؤثر وظيفة استخدام المفردات في المجالات الأقل تطوراً للغات ذات الانتشار الضعيف، فنفس الشيء يحدث مع اللغات الأخرى درجة أقل، يمكن انتقال

لغة من مرحلة المصطلحات الترجمة إلى مرحلة المصطلحات تدريجياً بتطور العلوم والتقنيات بشكل داخلي".

ويندرج إنشاء مدونة معجمية علمية في إطار الهيئة

المتعلقة (المصطلحات) الذي يعتبر مركزاً هاماً للهيئة العلمية (الملتقى) الذي يعتمد على معاشرة أو دولية أو محلية أو مكانتة لغة ما، وذلك بهدف تمهيد أو استكمال لغة أو عدة لغات جعلها قادرة على أداء الوظائف المنوط بها (تهيئة الوضع) في إطار سلسلة المعرفة مسبقاً.

بالإشارة، يطرح الملتقى بالخصوص إشكالية أهمية المصطلحات الترجمية للغة العربية ومتمازیغت وحالات أخرى مشابهة في إقليم ما أو فضاء معين (تهيئة المكان) أو

ويفسره وفوسطه بمزيد من مدخلات المفردات في إطار

وتحت إشراف مدير المكتبة الوطنية بها (تهيئة الوضع) في إطار سلسلة المعرفة مسبقاً.

الأخيرة، يفتح غداً بقصر الثقافة "مديري زيكري" عيالات الأيام الوطنية الثامنة للتراث الثقافي، عند الخامسة مساء.

ـ تقام دار الثقافة "حسن الحسني" بالمدية إلى غاية

السبعين، حيث يحيى عيد الميلاد للكتاب "طاعة آسم حيار".

ـ "الحاج لخضير" هو عنوان المعرض التشكيلي

لخالد بوكريم برواق "الزوار آر" إلى غاية 22 أفريل

الجاري.

ـ يعرض بقاعة "المغار" إلى نهاية الشهر الجاري، الفيلم الرواقي الطويل "البطلة" للمخرج شريف عقون

بعيد 4 حرص في اليوم، على الثانية زوالاً، ثم الرابعة عشرة والسادسة مساء والثانية مساء.

ـ تقام المكتبة الوطنية للإشعاع الثقافي بالتعاون مع

جمعية "موزاكا" معرض "قريان بلاد الأزر" للفنانة

جهوية هوارد إلى غاية 18 أفريل الجاري بدار عبد

اللطيف.

سكيكدة تستقبل أحتجالية قسنطينة



كشف السيد عبد العالی قوید، مدير الثقافة لسكنطينة في حديثه مع "المساء" عن الولاية، تتكون معنية بشكل مباشر بظاهرة "قسنطينة عاصمة الثقافة العربية" بأعيادها عاصمة لمنطقة شمال القسنطيني، إضافة إلى إمكاناتها المتميزة في دار وقصر الثقافة العالمية، مما يمكنها من استقبال مختلف أنشطة وتظاهرات فعاليات هذه الاشتغال.

وأكّد المتحدث في السياق نفسه، أن سكيكدة مستحضر العديد من الفعاليات من بينها جوائز فنية وعروض مسرحية وأسابيع ثقافية ونشاطات أخرى متقدمة تشمل جميع الفنون.

ـ بوجمعة ذياب

