

أمن العاصمة يفك شبكتين خطيرتين  
مختصتين في التزوير والمتاجرة بالمخدرات

## الإطاحة بالبارون "ماما" و"القاضية المزيفة"

حققت المفاطمة الوسطى للشرطة القضائية عمليتين نوعيتين. تمكن في الأولى من تشكيل شبكة مختصة في ترويج المخدرات مع الإطاحة بأكبر بارون للمخدرات على مستوى العاصمة والمكتى بـ"ماما" ورقة شريكه "بابي" وـ"سوسو".



### الرئيس بوتفليقة يستقبل عمدة باريس

استقبل رئيس الجمهورية، السيد عبد العزيز بوتفليقة، أمس الثلاثاء، بالجزائر العاصمة، عمدة باريس، بيرتران دو لانوي الذي أدى له زيارة مجامعة. وقد استقبل عمدة باريس فرقة استقلالية من قبل رئيس الجمهورية ليقدم له عرض حول المشاريع المشتركة بين العاصمتين (الجزائر وباريس) ويسهل إقامة تعاون "فعال" على المستوى الدولي في مجال التسيير الحضري وبخاصة مكوناته ضمن "شراكة جديدة". يذكر أن بيرتران دو لانوي يوجد بالجزائر في إطار زيارة عمل تدوم ثلاثة أيام تهدف إلى ترقية التعاون بين باريس والجزائر. (واج)

أجل على أهمية الرسلة والتكونين



### مساهم يدعوا التلفزيون للتأنقذ مع التحول الرقمي

يوم برلماني حول مشروع  
قانون السمعي البصري



### إجماع على وجوب إثراء المشروع

الصالون الثاني المنعكس  
للمناولة بداية ديسمبر

### ترقيية الإنتاج لتخفيض استيراد قطع الغيار

إسبانيا الزبون الأول والصين  
أكبر ممول في أكتوبر 2013

### 3 دول أوروبية تستحوذ على التجارة الخارجية للجزائر

ص 05



يومية إخبارية وطنية

موازاة مع إقامة مركز نداء لجمع كل المعطيات حول حركة المرور

## محطات للاتصالات الاستعجالية بالطريق السريع

كشف مدير الشركة الجزائرية لتسخير الطرق السريعة، السيد علي خليفاوي، عن التحضير لتجهيز الطريق السيار شرق - غرب بمحطات للاتصالات الاستعجالية تسمح للسائقين بالاتصال بمركز نداء للحصول على معلومات أو الإعلام عن وقوع حادث مرور أو عطب مس مركباتهم.

ص 02



صورة من الأرشيف



الخطاط والحرفي سعيد جاب الله لـ"المساء":

### أطمح إلى تأسيس مدرسة في الخط العربي وفن السيراميك

ص 13



مولودية الجزائر

### الكامروني ماتندي يتحقق في انتظار لاعب غيني وأخر بوليفي

ص 21

فيما حذرت صحيفة أمريكية من  
ارتفاع جرائم في الصحراء الغربية

الأربعاء 23 محرم 1435 هـ الموافق 27 نوفمبر 2013 م العدد 5116 اللمن 10 دج البريد الإلكتروني: info@el-massa.com الموقع على الانترنت: www.el-massa.com

## وفد صهراوي في البرلمان الأوروبي لرفض اتفاق الصيد البحري









## بن يونس في باريس



سيقوم وزير التنمية الصناعية وترقيه الاستثمار، السيد عماد بن يونس، بزيارة إلى باريس للمشاركة في أول اجتماعلجنة المختلطة الاقتصادية فرنسا-الجزائر.

وسيعكف الوفد الوزاري المشارك في الاجتماع على تقييم الأوضاع الاقتصادية وأفاق التعاون بين البلدين وكذا مدى قدم مشاريع الشراكة الصناعية والإنتاجية.

ويهدف الجانب المتعلق بالتعاون إلى دعم العلاقات بين المؤسسات في مجالات الخبرة والتكوين وسيتناول سلالة الصناعية والتكنولوجيا من خلال الاهتمام بالاقتصاد والهند وكتاب المنشآت التقنية والتكنولوجية على غرار منشآت التقييس والقياسة والدعم التقني.

## بي.سي.أر" يخسر 30٪ من حصصه

أكد الرئيس المدير العام للمجمع العمومي "بي.سي.أر"، عمار حليمي، أن المجمع خسر في ظرف 10 سنوات 30٪ من حصصه في السوق بسبب التقليد، مشيرًا إلى أن المواد المقيدة للمؤسسة توزع بأحجام هامة في السوق الجزائرية.

واوضح السيد حليمي الذي قدم، أمس، تجربة المجمع في مكافحة هذه الظاهرة خلال منتدى دولي حول التقليد بالجزائر أن هذا المجمع المتخصص في صناعة البراغي والصناعات والاسكان - يخسر منذ 1994 إلى 30٪ من حصته في السوق وتحاول اليوم استعادتها. وأشار أن المجمع خسر من حيث القيمة ما بين 400 و500 مليون دج بسبب هذه الظاهرة.

## محطتان لمعالجة المياه المستعملة بغليزان في 2014

سيشرع، السنة المقبلة بولاية غليزان، في إنجاز محطتين لمعالجة المياه المستعملة. وسيتم تجسيد المحطة الأولى بمدينة "وادي ارهيو" بأقصى شرق الولاية، بخلاف مالي قدره 2.5 مليارات، حيث سيسمّح هذا المشروع بمعالجة المياه المستعملة، الناجمة عن 92 ألف نسمة.

أما المنشآت الثانية فسيتم إنجازها ببلدية "إجلاف" بطاقة 15 ألف ساكن مكافى، وذلك بخلاف إجمالي قدره 400 مليون دج.

ومن جهة أخرى، ينتظر استلام سنة 2014 محطتين بكل من عاصمة الولاية بطاقة 180 ألف ساكن مكافى، ومدينة مازونة بطاقة 79 ألف ساكن مكافى.



## إليزي تقدم نخبة من مبدعينها

ستتدعم شبكة منشآت قطاع العدالة بولاية إليزي باستلام، قريبا، محكمة بان أميناس وخمسة سكّنات وظيفية إضافة إلى فرع إقليمي للقضاء ببلدية برج عمر إدريس، حسبما علم أمس من النائب العام المساعد المكلف بالاعلام لدى مجلس قضاء إليزي. وأضاف ذات المصدر القضائي أن هناك مشاريع أخرى لم تتنطلق لتفصيلها في مقابلات الإذاعة والمدنية الشفافية الذين "كانت لهم بصمات أدبية وشعرية بارزة في عالم الإصدارات والنشر خلال السنة الجارية". حسب مسؤولي دار الثقافة.

## بطاقة الشاب متوفرة بباتنة

ستكون "بطاقة الشاب"، من الآن فصاعداً، متوفّرة بدوام مؤسسات الشباب بباتنة، حسبما علم أمس من المسؤول عن هذه الدبيوان، السيد مراد يسرق، الذي أوضح بأنه يفضل هذه الوثيقة سيكون بإمكان الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و29 سنة "الدخول بجانب أو بأسعار خاصة إلى خدمات الانترنت عبر جميع نزل الشباب وكذا الهياكل الشبابية عبر الوطن".

وأضاف السيد يسرق بأنه تم إطلاق حملة للتوعية وللإعلان من أجل تمكن الشباب من الحصول على هذه البطاقة التي يتم إصدارها "شكّل سريع" بعد التسجيل عبر الموقع الإلكتروني لوزارة الشّباب www.mjs.gov.dz).



## مشاكل الموارد الوراثية الحيوانية محل دراسة

تحتضن المدرسة العليا للبيطرة، يومي 30 نوفمبر والاثنين 11 ديسمبر، الأيام الدولية 111 "علوم البيطرة تحت شعار "الموارد الوراثية الحيوانية في الجزائر". وهو اللقاء الذي يعتبر فرصة لعرض البحوث الأخيرة التي أعدت من طرف طلبة المدرسة وعدد من الباحثين في مجال الوراثة الحيوانية بما يسمح بالارفع من عدد روّس القنم والبقر في الجزائر للرد على طلبات السوق الوطنية.

كما سيتم، بالمناسبة، عرض واقع التربية الحيوانية بالجزائر ومناقشة المشاكل المسجلة من طرف التربية الحيوانية لاقتراح الحلول الكفيلة بالرد على انتقالات الفلاحين على ضوء خبرات عدد من الأساتذة الجامعيين من عدة دول أوروبية سيشاركون في اللقاء كمحاضرين.



## حي 556 مسكننا بالدرارية تطهير المحيط وصيانة قنوات الصرف الصحي مطلب السكان

يشتكى سكان حي 556 مسكننا من الوضعيه غير المربيه التي آل إليها حيهم، بعد تراكم النقليات المنزليه ب المختلفة أنواعها أمام مداخل العمارات، الأمر الذي يهدد صحة السكان الذين ناشدوا السلطات المعنية التدخل العاجل للقضاء على الوضعيه العالقة منذ ستين، وما زاد الطين بلة، انسداد قنوات الصرف الصحي التي زادت في تعقيد الأمور.

ـ وسام بوكمباش

المساوية، حيث يقدمون على رمي مخلفتهم في غير الأماكن المخصصة لها، في ظل غياب الوعي وثقافة المحيط. من جهة أخرى، غير سكان هذا الحي عن حبس تصريحات بعض سكان المنطقة لـ «المساء»، فإن عملية رمي أكواخ القمامات في غير أماكنها تزداد يوماً لآخر، في غياب الرعد وعدم التفات السلطات المعنيه بهذه الوضعيه التي تهدد صحة المواطنين، مؤكدين أن الروائح المتمركزة كلها جراء النفايات تحيي الأذى، وتساهم في انتشار الجراثيم والحساسيات الشاره، ناهيك عن الكلاب المفترسة والجرذان، في حين أرجع بعض السكان ترددي الوضعيه البيئيه بسبب صيانة منفذ تاريخ بناء السكك، مشددين على ضرورة تفاصيل الجهات المعنيه ببنيه على غاب عنوان النظافة، مما يساهم بشكل كبير في تحويل الحي إلى مفرغه عشوائيه تصل إلى مسجد حمزه، الذي تحول بدوره إلى مكان لرمي الأوساخ، عوض أن يكون مكاناً للعبادة، ولنظافة، في حين أكد البعض أن تفاقم الوضع يعود إلى تصرفات بعض سكان كل الظروف المناهية لهم.

## ستضمن سلامه المنتجات الصيدلية بالولاية مشروع لإنجاز مسمكة لمينا تمنفوست

تشكل مخاطر على صحة المستهلكين، رغم مستوى ميناء تمنفوست من الصنف الثاني على التغيرات التي أطلقتها الجهات الوصيه، من بينها التعليمية الخاصة ببيع المنتجات المنزليه، المنشآة داخل صناديق يلاستيكية عوض السكرية يتم شهيدها بطرق غير قانونية لاسيما أن ظاهرة البيع غير المشروع للمنتجات الصيدلية عرفت انتشاراً منهجياً، وعدم حزمتها، التي تحول بدوره إلى مكان لرمي الأوساخ، عوض أن يكون مكاناً للعبادة، ولنظافة، في حين أكد البعض أن تفاقم الوضع يعود إلى تصرفات بعض سكان كل الظروف المناهية لهم.

سيتم إنجاز مسمكة من الصنف الثاني على مستوى ميناء تمنفوست ببلدية المرسى شرق العاصمه، حيث ستضمن المشروع سلامه المنتجات الصيدلية والخطاط على صحة المنشآة داخل صناديق يلاستيكية عوض السكرية يتم شهيدها بطرق غير قانونية وغير نظاميه، لا تعمم فيها شروط الصحة والنظافه، حيث يتم ذلك خارج المسمكات، وهي الظاهرة الخطيره التي تعيق الجهد 38/28 اغسطس 2010، الخاصة بالقوانين القتنية المتعلقة بخاصه الوسائل المستعمله في تخزين ونقل منتجات الصيدلانيه وتربيه المانيا، وبخصوص الصيدلانيه المتخصصه، حيث يتم ذلك خارج المسمكات، كما أن المسمكات المزعزع انجازها تكون محمله من الأطار، الرياح وأشعة الشمس، وتستحب المقاييس العالمية المعول بها فيما يتعلق بشرط النظافه والوقايه، كما سبقناها في أوقات الشحن والتوري، ومن شأن هذه المرافقا التجاريه المساهمه في تنظيم الخدمات في المناطق الحضرية، وضمان مستوى جميع موافن الماسهه، تطبقاً لقانون 11-01 المؤرخ في 11 جويليه 2001، المتتعلق الصيدلانيه، ناهيك عن عرض الإشارة إلى أن ولاية الجائز، عرف انتشاراً كبيراً ظاهره بيع المنتجات الصيدلانية وتوفر مناصب شغل.

ـ كريم. ب.

## حاجاتها دخلت الخدمة بالبلدية في 24 نوفمبر الجاري «إيتروا» تضمن النقل بين الكاليتوس ومحطة الميتو

أعلنت بلدية الكاليتوس عن انطلاق خط النقل الرابط بين الكاليتوس وممحطة الميتو، حيث توصلت بمشكل قلة الخطوط المنوية إلى مختلف وجهات البليديه، مما يضررها، المقابل، في إطار تدعيم النقل بهذه ووجهاتهم، حيث أشار أحد السكان إلى الحاجة لخطوط نقل أخرى، خاصة بالنسبة للوجهات التي تغيب فيها حافلات النقل الخاص، على غرار ساحة النهاده، وباب الوادي، يذكر أن بلدية الكاليتوس استفادت ابتداء من 24 نوفمبر الجاري، من حافلات «إيتروا» التي دخلت الخدمة عبر عدة خطوط حلوادت في: الكاليتوس- ساحة أول ماي، الكاليتوس-الحراش، حيث تسلط كل هذه الحالات من محله نقل المسافرين الأولاد، الحاج.

ـ زهية. ش.

## الطريق الرابط بين عين عين البنيان وباب الوادي

### إضاءة الإنارة قبل الشروع في عقد وضعية التنقل

العاشره، بحسب السوق الموازيه التي تصعب حركة الشاحنات الكبري، تصعب حركة تنقل السكان، لاسيما الأطفال، المخصصة للتهويه ورفع التفاصيل، حيث يتذرع إزاله كل التفاصيل التي تقدر بـ 140 طن يومياً، مضيفاً أن السكك المستبدله منها من الممكن تشكيل لجنة طرف ولاية الجائز ببرامجه محددة، مضيفاً أن البلدية تضرر لتشكيل لجنة على رفع القمامات المنزليه، ناهيك عن اقتناة ثلاث أخرى مزوده بالماء، تقوم بعملية غسل الشارع وأفرقة الأحياء.

## الإسكان والنظافة انشغال سكان حي الزعاطشه ودويب

**بلدية سيدى محمد تعد باستدراك النقص**  
لا يزال سكان بلدية سيدى محمد يعيشون في ظل عدة نقصان، حيث ينتظر سكان حي الزعاطشه من السلطات المحلية ترحيلهم إلى سكنات لافتة، نظراً للوضع المتردي الذي يعيشونه منذ عدة سنوات، كما يشتكي سكان بعض الأحياء من مشكل النفايات المنزليه التي حاصرت أحياهم، على غار حبي دويب وعلى ملاح، حيث أصبح الوضع لا يطاق، حسب المواطنون الذين طالبوا الجهات الوصيه بضرورة تخلصهم من المخاطر البيئية التي باتت تهدد صحتهم.

ـ استطلاع: وسام بوكمبаш



وقفت «المساء» خلال الجولة الاستطلاعية التي قامت بها إلى بعض شوارع البلدية، على جانب من هذه النقصان، حيث أصر أحد قاطني حي الزعاطشه من قاعة من الوضعيه التي يعيشونها منذ عدة سنوات، مؤكداً أن سكان الحي قدموه مراراً بشكاوى على مستوى مصالح البلدية، في حين يزداد الأمر خطراً على منازلهم، نظراً لبعض الأسباب، خاصة الارتفاع الذي يترصد حياتهم في أي وقت.

ـ كما يشتكي سكان بعض الأحياء، على غار حبي علي ملاح ودويب من الوضع الذي أتى إليه أحياهم بسبب الانشثار الواسع للنفايات المنزليه بمختلف أنواعها، حيث أعرموا عن انتظامهم من الروائح الكريهة التي تتبع منها، فضلاً عن انتشار الجنادس المبشرة والحساسيات الضاره، وهو الأمر الذي ياتي بشكل حاجساً سكان هذه الأحياء، حيث يطالب هؤلاء السلطانة بالحل، وكذلك المطرقة ضرورة رفع أحوال القمامات المبعثرة على طول الطريق والأرصافه وتقليلها بعضاً عن مجمعتهم السكنيه، خاصة أنها تشكل خطراً كبيراً على صحة قاطني الأحياء.

ـ من جهةه، أوضح رئيس بلدية سيدى احمد، السيد نصر الدين زينانسي

ـ «المساء»، أنه يقوم ب زيارات ميدانية عبر

ـ المشاكل التي يشكواها المواطنين، حيث

ـ صرح لـ «المساء» قائلاً: «تسعى هيئتنا

ـ بالدرجة الأولى إلى تسوية وضعية السكان

ـ بالقطanniين ببنائيات الآلهة للأنفيار، حيث تم

## حي بومعطي بالحراش

### السوق الفوضوية وسلبية المواطنين وراء تلوث المحيط

الحراش، بحسب السوق الموازيه التي تصعب حركة الشاحنات الكبري، المخصصة للتهويه ورفع التفاصيل، حيث يتذرع إزاله كل التفاصيل التي تقدر بـ 140 طن يومياً، مضيفاً أن السكك المستبدله منها من الممكن تشكيل لجنة طرف ولاية الجائز ببرامجه محددة، مضيفاً أن البلدية تضرر لتشكيل لجنة على رفع القمامات المنزليه، ناهيك عن اقتناة ثلاث أخرى مزوده بالماء، تقوم بعملية غسل الشارع وأفرقة الأحياء.

ـ أكبر في انتشار التفاصيل وتلوث المحيط، مما

ـ يصعب حركة تنقل السكان، لاسيما الأطفال

ـ المتبدين، وتعد الأمور خطراً خاصه في قصل

ـ الحرارة، حيث تتفشى بقايا الخضر والفواكه.

ـ من جهةه، أوضح أوضاع النابض الأول دون المرور

ـ وسط أحوال القمامه التي تعود للبلدية

ـ الفوضويين وأصحاب المحلات من تجار

ـ السوق، شذوذين على ضرورة دخول العينين

ـ ومقابلة النظافة قصد رفع التفاصيل التي

ـ غزرت المنطقه وحولتها إلى مفرغه عمومية

ـ مزعجه للسكان.

ـ وأدى لنا السكان أن حي بومعطي أصبح

ـ بحاجة ماسه لعملية تطهير واسمه بغية القضاء

ـ على التفاصيل التي يتركها التجار ويساهم فيها

ـ المواطنين الدخال على البلدية، دون أن يتمهم

ـ صحة المواطن الذي قد يصاب بمارض

ـ خطيره نتيجة الروائح الكريهة والمشائخ

ـ الضاره المنتشره، حيث وضح بعض المواطنون

ـ أن التفاصيل المنتشره عباره عن مخلفات مواد

ـ التغليف، يأتى من باستيك وكوفون يلقى بها الابعة

ـ الناشطون بال محلات المتاجدة بالحي، خاصة

ـ باعه الخبر والفاكهه الذين يساهمون بقطط

ـ زهية. ش.

## المساء

ـ يومية اخبارية وطنية  
ـ شركة ذات أسميه رسمياً  
ـ ملء مليون دينار جزائري

ـ رئيس المدير العام

ـ مسؤول النشر

ـ تيغان عبد الرحمن

ـ مدير التحرير

ـ أحمد مرابط

المقالات والوثائق التي تصل الجريدة لا تعاد إلى أصحابها سواء نشرت أم لم تنشر.
--

الطبع
مؤسسة الطباعة للوسط
مؤسسة الطباعة للشرق
مؤسسة الطباعة لغرب

التصوّر
Ech-chourouk INFED

وكالة قسنطينة
طريق الجزائر قسنطينة
الهاتف: (031) 96.77.94 - (031) 54.53.96

وكالة عتابة
7 ساحة الثورة - عتابة
الهاتف: (038) 82.66.00 - الفاكس: (03) 73.95.59

الأنباء
الهاتف: (021) 73.71.28 - (021) 73.76.78 - (021) 73.30.43
الهاتف: (021) 74.31.10 - الفاكس: (021) 74.57.99 - (021) 74.57.90

المؤسسه الوطنيه
للنشر والإشهار
وكالة الجزائر

رقم الحساب البنكي للشركة :
611.300.313.425/95
البنك الوطني الجزائري - وكالة حسنه دائـ
الحساب البريدي الجاري :
74243 81/12

مصلحة الإشهار بالشركة
الهاتف / الفاكس: (021) 74.31.10





للتزيين الراقي، على أن يتموضع على طاولة منخفضة من الخامة عنها، نظارة بمفرش أثني عشر قيمه القطعة الفخيمة التي تكتئ عليه.  
- لا تهملي قطع «الأنتيك» الخشب الرئيسية، كالطاولة أو المائدة المنخفضة التي يمكن أن تتوسع الصالون، وتحمل العصارات.  
- لا مانع من إدخال كرسي أثني من «الأنتيك» الإنجليزي إلى الصالون العصري.  
- افرضي أرضية الصالون بسيجاً من «الأنتيك»، أو زيني جداره بهذه القطعة الفنية التي تروي الحكايات، خصوصاً تلك المعلقة بخطوة حرير.  
- احرصي على عدم تعريض قطعة «الأنتيك» لأشعة الشمس المباشرة، حتى لا تفقد رونقها.

## اختاري «الكروم» لمنزل عصري



يتم غمس القطعة المعدة من الديكور المعاصري، وهو عبارة عن آية خامسة بـ«الكروم» ليلتصق بها، فتخرج لامعة وشفافة، علماً أنها غير صديقة للمياء، لكنها لا تتأثر بالحرارة، لأنها تحمل غطاء خارجيًا مثبتاً بدهن مهربتها.

تتناغم خامة «الكروم» مع الألوان الباردة، كالبنيفسجي، النيلي والفاتسي، فضلاً عن سمة التصاميم المصرية، فيما الناشفة منها تجسد الطرازين الكلاسيكي والأنتيك». يرتبط «الأنتيك» بـ«الكروم»، كما يبعدها عن القطع المعدة بنوعية الخامسة وليس وزنها، ويحمل كيافية تصفيتها، سمعها والمواد المتداخلة معها.

وعلى الانتهاء إلى نوعية هذه الخامسة، فمنها الجيدة وأخرى معرضة للصدأ. وفي هذا الإطار، وإشرافتها الدائمة.

**كتور تحرير**

- كل علومنا التي نقيسها في الواقع بدائية وطفولية، لكنها أثمن ما لدينا.
- كل ما تخلط فيه حساباتنا نسميه الصدفة.
- إذا كنت ستذل نفسك لتعجب الآخر، فاعلم أنك فضيحت على الاثنين.

# المشي أقل الرياضات إرهاقاً وأكثرها نفعاً

تضاقت مشكلة البدانة في الآونة الأخيرة بشكل كبير لدى العديد من الأشخاص بسبب النمط الغذائي العصري، وتهدروا من ممارسة الرياضة، متذرعين في ذلك بضيق الوقت. لذا، يشدد الأطباء على أهمية الرياضة، لاسيما المشي، لأنسباب عديدة سنوضحها فيما يلي.

**1- المشي أكثر ملائمة للجميع:** في وسع المشي لساعات بدون أن تتعب، فالمشي البدني للذكى النشاط موزع على مساحات واسعة من الطعام والصلوات. وممارسة المشي بشكل جيد، تحتاج إلى حذاء مناسب قدس إنقاص الوزن، فالمشي لا يجعلك تتعززين بوزنها، ويمكنك ممارسته في أي وقت، بدون استعمال معدات خاصة.

**2- يزن المشي عدواً أكبر من العضلات:** أكثر انشغالاً بالمشي، وهي أكبر عضلات الجسم المعرفية بمعاملات الأشبال، مما يعني أنها تحرق قدراً أكبر من السعرات الحرارية.

**3- العضلات الأثقل تحيط بالمشي:** - العضلات رئيسياً الرؤوس الموجودتان في مقسم الفخذين، تتخلان برفعهما إلى أعلى، وتدفعان الرجل إلى الأمام.

**4- المشي هو الرياضة الوحيدة الخالية من انقطاع:** يبلغ حرق السعرات الحرارية حداً أقصى في المشي، لأنه شاطط مستمر وغير متقطع، كما أنه مرتبط تماماً بالحياة اليومية، ومن الممكن ممارسته بلا مقنمات في أي وقت متاح، وفي أي مكان.

**5- المشي أفضل رياضة تقى من الشيخوخة:** بعد المشي أفضل وسيلة لإبقاء وظائف الجسم الرئيسية عاملة: الدورة الدموية، التنس، العظام، إذا حلت في نثر هذه القطع في كالمسابقات، المهرجانات، السجاد وأواني الضيافة.

- لا يبالغ في نثر هذه القطع في أرجاء الصالون، بل اكتفى بواحدة أو اثنين منها. وإلزامها سلطان الضوء عليها بواسطة إضاءة خفيفة.

- تتماثل «أكسسوارات الأنتيك» غالباً مع الأثاث، الجلد أو المخمل أو الحرير.

- يمكن تثبيت مرآة «أنتيك» ضخمة، تتشذّب شكلها دائرياً أو بيضويها على جدار الصالون الرئيسي، يحوطها إطار مزخرف، أو استعيني بثريث من هذا الطراز تتدلى من السقف، أو بصنوف خشب محفور كان يستخدم قديماً في حفظ الحلي والمجوهرات.

**اختاري أحذية وسندالي مفتوحة ذات كعب:** تتمت السيارات الواصلة بالساقيين، وهي أصغر وأخف

- عضلات ربتي الساقين، وهي أصغر وأخف من سواها، لكنها من أكثر العضلات تحملًا للتعب عند القيام بخطوة.

- العضلات الثانية التي تساهم في المشي أيضاً، وهي: عضلات الحوض المثبتة التي تشكل تاجاً من الغضروف، والتي تترك الرجال إلى الوراء.

**اخترى الكعب العالي لا يؤثّر على الجنين:** تتمسح المرأة الواصلة بالاستئناء عنه، كونه يسبب ألاماً أقل الظهر ويزيد من فرص فقدك للتوازن.

- **تجنب الأضطراب والتلاقي المكسيّة:** تتمسح الكعب العالي لا يؤثّر على الجنين، لكنه يقلل وزنك أو يعيق حركتك، لا سيما أن بعضهن يبتدين مشادات، لذا يفضل الالتفاف بعيداً عن كعب عريض لا يزيد على 3 سم، مع جوارب قطنية ذات أربطة خفيفة، لتجنب الضغط على الأروقة.

- **الصدّرة المدعّمة أو الضيقية:** يحب على الواصلة ارتداء حمالات ثدي وأوتاد في طوال فترة العمل، حتى في المناسبات الخاصة تضطر فيها إلى مسح ملأة ملحة بحاديده، فهذا

**تقنيات «الماكياج» لازالة مشاكل البشرة:** هذه المشاكل بصورة سريعة، نتيجة تغير الهرمونات في هذه المرحلة، فإن الحال الأمثل يمكن في توظيف الماكياج عن طريق بعض الطرق البسيطة حتى تظهره بشكل أجمل، وبالتالي تخفي عيوب بشرتك في هذه المرحلة الحرجية قدر الإمكان.

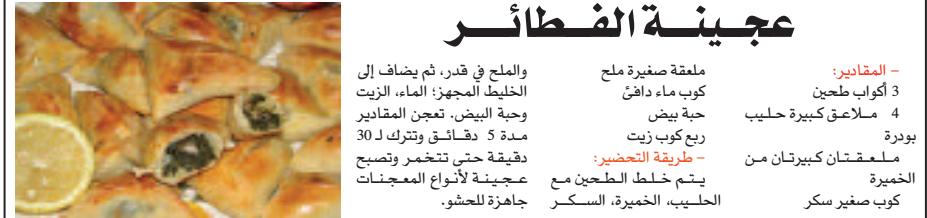
**1. حب الشباب:** من أهم تقنيات التخفيف من مظهر حب الشباب على البشرة: الاتكاء بوضع طبقة خفيفة جداً من الأساس، أليها داكن أكثر من لون بشرتك بدرجة واحدة، وتأتيها ب الكريم على النمش، ف遑 من أن هذا الأمر سيخفى الجبوب، غير أنه يقوم بلف الانتبه إليها أكثر، ولا لفلاً لافتقد السائد.

وإلا ينظر عن حبوب الوجه، عليك بوضع طبقة سميكة من ظلال الأنف، لذا ذكري على ملء بطاقة العين بالألوان الجاذبة التي يفضل أن تكون متدرجة، مع مزجها بطريقة انتسابية في بداية مرحلة المراهقة، ستتمكن من العدوى من مشاكل البشرة، كالبق، الجبوب،

في بداية مرحلة المراهقة، ستتمكن من العدوى من مشاكل البشرة، كالبق، الجبوب،

وكوب طحين، 3 أكواب طحين، 4 ملاعق كبيرة حليب بودرة، بحنة البيض، تجنن المقادير مدة 5 دقائق وفترك لـ 30 دقيقة حتى تنخرم وتصبح ملعقتان كبيرتان من

**عجينة الفطائر:** عجينة لأنواع المعجنات الحليب، الخميرة، السكر، كوب صغير سكر







بن يمينة المستقدم الأول  
في فترة الانتقلات الشتوية

استناداً إلى المهاجم الدولي السابق، كريم بن يمينة، في 24 ساعة السابقة على صنوف فريق ملولية العلة (الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم)، ليكون بذلك اللاعب الأول الذي يلتحق بتشكيلية العلة في إادة. وأوضح المسؤول الأول في ملولية العلة لـ(واج) -لقد توصلنا إلى اتفاق بين اللاعب والرجل الثاني سيفوق معنا عقداً لم نحدد مدته بعد-. ويسعى تقديم اللاعب في الأوقات المقابلة للصحافة، اعتقاد أن المعلمون أن بن يمينة (32 سنة) قد لعب الموسم المنصرم في صفوف كاراباغلورس (البطولة الأثمانية القسم الثاني)، كما كان قد شارك في بطولة العالم للشباب التي جمعت الخضر في مصر مع منتخب الوطنى في المقابلة الودية التي جمعت مصر بـلوكسمبورغ (0-0) سنة 2010.

**في مواجهة اتحاد العاصمة  
مل الأرباع، يفتقد خدمات سته من لاعبيه**

## **منتخب كرة اليد شمال زقيلي باليكانت منذ أمس**

**الجازري، وقال:** «الأسف سيكون الفرق الوطني محروماً من خدمات الأطباء المتردفين في كل الألعاب»، شمام داود الإفرقيسيغب عن البطولة الإفريقية، لكننا سنحالف الأبطال استعداداً قدر المكان من المواجهات الودية التي سنخوضها ضد الأندية الإنسانية». وأضاف: «التشكيلة ستكون كاملة خلال التردد على قبيل العودة». كما س تكون جاهزة للنهايات لاسمها وإن الهيد الموجي بلوغه هو التأهل إلى نهائي «البرلمان».

وفي سياق متصل، قال الناخب الوطني، أن المتردفين يسيرون تحت تصرف نواديهم ويسيلتحقون بصفوف الساعي الجازري بدأية من تاريخ 21 ديسمبر المقبل، حيث من المقرر أن يجري المنتخب الوطني تربصاً بمنى سرتيني باش، برمحات خالله مواجهات ودية قبل احتفال البطولة الإفريقية في 15 جانفي المقبل، لكنه في 26 ديسمبر، وضوان حسني كشكدة (وادي) وحسين حمدي، محمود أبوالآمين، محمد أمين عبد، محمود أبو الله الخميبي دار العادل سنسوي (بزم عين شمام كعبايش، طازر) وبعدها يومي 30 ديسمبر وضوان حسني كشكدة (وادي) وحسين حمدي من غياب العناصر المحترفة الأول من البطولة الإسبانية، ويتعلق الأمر بكل من بيام سيرفيغرو، إيتاشيني، بيام مورا غواردا، حافالام، ساغونتو وأوكام سان خوان.

**فروجية / ن**

شبيبة بجایة

## أنصار يقتربون تدريجياً لفريق شباب قسنطينة

**ادارة الملاعب تستنجد بالشرطة وغارزيتو جلب معه محضرا قضائياً**

أوقت مجموعة من أنصار شباب قسنطينة، مساء أول أمس، الحصة التدريبية للفريق، بالملعب الرئيسي لمركب الشهيد حملاوي، حيث صاد هؤلاء الأنصار بالعنف بالرصاص القاتل بين المربيين المقربين إلى رئيس النادي ديفيد بريستون والسياسي مكتب الماء العذب سوسو، وهو الصراح الذي أثر سلبا على مردود الفريق خلال الجولات الأخيرة، حيث سجل الشباب أول اهتزام له في البطولة أمام كل من الرجاء في الجولة الأولى وأصيل الماضية بعد جولة دون خسارة، كما تعادل الفريق في الجولة الرابطة على أرضية ميدانه أمام فريق شبيبة وجدة الذي يحتل المركز ما قبل الأخير.

وُزير از • عُرفت الحصة غياب سبعة لاعبين، وستلقي الأمر بكل من المدّافع المالي، عصمان باريتي بداعي الإصابة، بعدما أكمل الكشف الطبيّة أنه يعاني من تتمدّد سيسط، وسيطر الميدان المفترض حوري، دخل له في الصراط القائم وأن وقوفه في بكرة الاحتياط بعد منعه غارزيتو من الجلوس فيها سبب إجازته الثانية خلال لقاء بجية، كان بهدف مساعدة زملاء





وكان القطرة التي أفضت إلى الكأس  
للالح الحصة التدريبية التي تم نقلها من  
معلمات الملحق إلى المعلم العربيسي  
وكانت ملهمة لأي مصادرات مع المشجعين  
اللاعبين الذين حملوه مسؤولية  
خسارتهم أمام فريق شبيه بعاصمة  
النيل الفوز كان في المتناول أمام فريق  
بعد دخول نجل المعلم ومساعده  
المباشر طعن غازريتو في ناشوات  
كلامية مع الأنصار الذين كانوا يرددون  
افتخار المعلم.  
وانتظر الأنصار اللاعبين والطاقم  
الفني بعد نهاية التدريبات عند مخرج  
المعلم، حيث قصف المعلم غازريتو  
بأرضية ودخل في عراك لفظي مع

مولودیہ وہران

**عبد الإله يطمئن بشأن الديون وسولينا س لا يزال يتظر**

ما حاول العربي عبد الإله، نائب رئيس مجلس إدارة الشركة الرياضية ذات الأسماء ملوثية وهران، طمأنة أنصاره بـ«النادي» بأن إدارته بوسعيها استقدام لاعبين جدد في مرحلة الانتقالات الشتوية كيaki الأندية الجزائرية. وإن قرار

م سعید ♦



يُوسف جباري، أوضحت مصادر سلبيه في التساعات السابقة من رد فعل الأنصار الذين ينتظرون جباري ومساعديه في المخرج. ولعل هذا السبب، وما صرّبه الميسّرون الوهابيون من غياب السسوة المالية لديهم، هو الذي أخر ضخ المرصد الإيطالي المقال من تدريب المولودية الهرانية جيوفاني سولينيان لمقعد التدريسي لأحد الآن، عندما كان يجد أرضية اتفاق مع رئيسه الراحل يوسف جباري يقتضي بحضوره على ما قيمته 320 مليون سنتيم، لكنه لم ير أحد الأن فلساً واحداً، ولو سلّق بجباري أصولاً والذي غاب عن ثلاثة مواعيد كان ضريباً سولينيان، حسبما كشف عنه هذا الأخير.

بن شاذلي يؤكد أن تشكيلته تجاوزت عائقها النفسي

من جانب آخر، عادت تشكيلة

المنتخبات السلبية من رد فعل الأنصار الذين ينتظرون جباري ومساعديه في المخرج. ولعل هذا السبب، وما صرّبه الميسّرون الوهابيون من غياب السسوة المالية لديهم، هو الذي أخر ضخ المرصد الإيطالي المقال من تدريب المولودية الهرانية جيوفاني سولينيان لمقعد التدريسي لأحد الآن، عندما كان يجد أرضية اتفاق مع رئيسه الراحل يوسف جباري يقتضي بحضوره على ما قيمته 320 مليون سنتيم، لكنه لم ير أحد الأن فلساً واحداً، ولو سلّق بجباري أصولاً والذي غاب عن ثلاثة مواعيد كان ضريباً سولينيان، حسبما كشف عنه هذا الأخير.

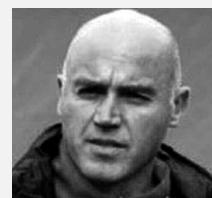
بن شاذلي يؤكد أن تشكيلته تجاوزت عائقها النفسي

من جانب آخر، عادت تشكيلة

وعرفت الحصة غياب سمعة لأعيانه،  
ويقتضي الأمر بكل من المدافع المالي  
والمدعي الإصابة، بعدما  
أكملت الكشف عن المدعى أنه كان متعدد  
بسقطه، مثل الميدان المفترض حوري،  
الحارس المسؤول سيدربلي، إضافة إلى  
المحامين بعمره وحاتمي، كما غاب عن  
التصريحات المدافع عامل معاونة المدعى  
حضر بالرزي المدني ولم يتذرّب، فيما  
التحق الحارس قواوي مختار وكأنه  
يُنادي:

من يصرخ بـ...  
وقد شهّدت الحصة التربوية حضور  
المشرّطات من رجال الأمن في خطوة الممنع  
أي إلزاق يُمكن أن يُحدث. خاصة بعد  
التصريحات التي أطلقها وزير العدل غارنزيون  
واسْتِجاجاته في السفارة الفرنسية لمحابيه  
من أي مكرورة قد يتعرض له بسبب  
صراحته بما في موسوعة، حيث قام المحضر  
القضائي بتدوين كل كثيبة وصغيرة حدثت  
خلال التربّيات.

غاموندي معجب  
باللاعب النيجيري غاميرو



**بدأت إدارة شباب بلوزداد تفكّر من الآن في الميركاتو الشتوي وتنتهي التشكيلة بلاعبين لهم القدرة على إخراج الفريق من المظلم الذي يعيش فيه، إذ أنه بعد تجديد أعضاء مجلس الإدارة التي اتفق في المدرب الأرجنتيني ميغيل غاموندي عرض هذا الأخير خدمات المهاجم التنجييري جون خابيرو اللاعب الأساسي للنادي**

الإسماعيلي المصري 2009/2008، حيث من المتقرر أن ترسل الادارة المساعدة للمهاجم المحمول على التأشيرة اليوم أو غداً على أقصى تقدير.

وبحسب مصدر مقرب من إدارة الشباب، فإن المدرب غاموندي اطلع على السيرة الذاتية للألاعب ووقف على إمكانياته الفنية من خلال معاينة أشطرة فيديو خاصة به (جون غاموندو) الذي سبق له أن حمل لوناً لـوان القאדسية المسعودي في موسم 2010/2011، ونادي الرفاع البحريني في الموسم الأولى، قبل أن يلعب لنادي فناة السويس المصري من 2005 إلى 2008 وللشريح البحريني رغب الحدو خالد حسام موسم 2009/2010، وكان مدير جلس ادارة شباب بليزداد، رضا مالك قد أنصذ باللاعب السابق لشبيبة القبائل، مقداره دفع م Hammond من أجل الانضمام إلى صفوف شباب بليزداد في هتره الأولى، حيث كانت النسخة المقادمة، غير أن المدرب الأرجنتيني مiguال شاموندي أعدى أصعب بالهاجم التنجييري الذي يلعب حالياً للحالة البحريني، ومن الممكن أن يكون أول المستقدمين.

من جهة أخرى، أجمع جميع مدرب شباب بليزداد، غاموندي، بالياباني على هامش الحصة التدريبية التي سرت يوم الجمعة 20/07/2017، وظابطين بفتح مهد جيد مع اشتئان الإيجابية دون أن يهم الأ眭اب الشابي الذي افتتح حسانتهم الماضية من الدوري المحلي.



## يوناني يطور شريحة إسلامية للمحمول



طور المهندس الإلحادي اليوناني، يانوس كوتسيوبولوس، شريحة إسلامية باتصالاته، يحسب الخبر في مقاومة بالاتصالات، وحسب الخبر في شركة "إسلاميك كونسلتنج" الاستشارية، إيليف إيلاما، ونوه الخبر أن تطبيق الشريحة التي طورها المهندس اليوناني بالتعاون مع شركة بلوهيفيش تكتولوجيز الدنماركية المتخصصة في تطوير شرائح الهاتف، وترسل رؤى مسلمي العالم بفضل "خاصية كتم المحادثة" أثناء اتصالات أوقات الصلاة التي ستجعلها معبودة لدى أئمة المساجد الذين يتناولون من رؤاه. ويوضح الخبر أنه تم تطبيق الشريحة على مكثف كثرة فرق تطوير الشريحة التي طورها المهندس اليوناني، حيث تم تطبيق الشريحة تولدت لديه عام 2009، حين زار كندا للدراسة في الاتصالات المتقدمة، وتركشون في باسبانيا، حيث أنها قدمت شرارة "جي" الكورية الجنوبية هاتفيًا جاهدًا، وبحسب تقرير أحد الاتصالات الدولي فإن صحف قوedo، غير أن جل المواقف الموجولة المستعملة في الماقررات لا تشمل شريحة متخصصة لتكميل حقول الهواتف الذكية وهناك العديد من نسخة جديدة، وهناك فحكت تطوير تطبيقات خاصة بالمساجد ليست جديدة وهناك العددية تصل للعمل ضمن المواقف الذكية، وهذا تتميز الشريحة الجديدة بأنه يمكن استخدامها في كلها، حيث إنها يمكن استخدامها في المواقف الموجولة.

## يطلق شحنة تصل إلى 450 فولت اختراع حداء ضد التحرش



تمكن طفل تونسي الأصل في سن الرابعة عشرة بدعم هيار ساهمه غافر، من اختراق حداء مضاء لتحرش الجنسي وذلك لكثره حالات التحرش التي تتعرض لها النساء في اندونيسيا. وقال هيار ساهمه غافر عن الماكينة المتكبرة للتحرش والاغتصاب هي التي جعلته أكثر في تصميم هذه العداء حيث يمكن للهداء في حالة الضغط على الزر، أن يطلق شحنة تصل إلى 450 فولت على المتحرش الذي يهاجم من تقبسه، حيث يمكنها بذلك أن تدفع عن نفسها. الجدير بالذكر أنه يسب هذا الاختراق طفل على ميدالية ذهبية تكريما له خلال المعرض الدولي ل OSCAR المخترعين الذي أقيم في ماليزيا.

## البرازيل تدرس استخدام المناطيد لنشر الانترنت

وفي وقت سابق أطلقت وزارتاً "الاتصالات" و"العلوم والتكنولوجيا والإبداع" منظاداً اختباراً في "كاوشيرا" باولوستاً في مدينة ساو باولو، ويعود أرقاء المناطيد في الهواء مربوطة إلى مرحلة مركبة، فلأنها تتصل عبر الراديو ب نقطة ثابتة في المدينة، وتتيح على سبيل المثال إنشاء متفقى فيديو واستخدام تطبيقات محاذات الشبكة سكايب، ومستطيل المطاط تقل أنسال مسافة تصل إلى خمسين كيلومتر.

وتشبه هذا المشروع إلى حد كبير مبادرة "غوغل" التجريبية التي بدأها في جوان، حيث أطلقت ثلاثين منظاداً في سماء بيدرو لند، بينما يحملون مقصورة مسؤولة عنها بوصفهم "التجريدة توفر الانترنت" وقد اتاحت هذه سرعة شبكات الجيل الثالث. وبسرعة قياس مانعيل فوغل 12 متراً، وبطولة قياس مانعيل فوغل 15 متراً، وهي مصممة للأبحار في المسافة عشرين كيلومتراً مع الروح العلية في الغلاف الجوي للأرض، لتوفر تطبيقات الانترنت أوسع، أشيهي باجاي العلمي بعض الشيء لكنه أصبح مقصورة، منها إلى أن شخصاً يتصل بالإنترنت في ولاية 950 كيلومتر، وذلك من بين 3.5 مليون شخص يقطنون تلك المنطقة.



في نيوزيلندا حملت اسم "لوون". أبحاث المضاء الوطني البرازيلي وأبريل وزير الاتصالات البرازيلي، ضمن خطة حكومية لميادين ينتشر النطاق العريض، ولأنه ممثلون من شركة "غوغل" الأمريكية قد توجهوا إلى مدينة ساو باولو البرازيلية، الشهر الماضي، ليبحثوا إمكانية تدشين شبكة في تلك المناطيد التي تطلق على ارتفاع نحو 245 متراً فوق سطح الأرض، سرعة اتصال تعادل سرعة شبكات الجيل الثالث.

## اكتشاف الجن المسبب لظهور الندبات الحادة



ما يؤثر على مستوى الشريحة ذاته لكن على مستوى العملية الجراحية نفسها مما يتيح لأي سالم غير شريحة متخصصة التكامل تحويل الموقف المجهول إلى "اكتف إسلامي".

وتحذر شبكه الاتصالات المتحركة في

دول العالم الثالث ذات الأغلبية

المسلمه والتي ذلك الجن سيت

الاعتداء على "الاجمال القديمة من

الهواتف المحمولة".

ما يؤثر على الندبات الحادة أو رد فعل نتيجة الجرح، و رغم أن الندب هو جزء طبيعي من عملية الشفاء في الجسم، إلا أنه يمكن أن يكون سبباً رئيسياً للمرض حتى إلى تشكيل ندبية تهدى حياة الإنسان. ويعتقد الخبر أن هذه الأنسجة التي هي في عملية إصلاح الجلد والأعضاء الداخلية الجميلة للتنفس، وهي حالة يمكن أن تؤدي إلى ضيق في التنفس، والآلام، وصعوبة في التنفس وارتفاع ضغط الدم، طبعاً مارود بوكالة "نباء الشرق الأوسط".

و وأشار العلامة إلى بعض الأشخاص قد يتعرضون أيضاً في العالم الوراثة البشرية، يمكن أن يهدى الطوارئ تطوير أدوية

لتدابير يواجهه حبوبة في الجسم مع ولكن كان غير معروف سبب تصلب عضلات وآلام في الجسم، مما يحيط به حديث هذه الندبات.

كما يتم تعريف الندب بانه تشكيل الندب في الجسم أنسجته الخاصة.

يواجه الجسم أنسجته الحيوانية بالجسم، أو داخل الأجهزة الحيوانية بالجسم.



النساء العاملات في اليابان

## ارتفاع النسبة إلى مستوى قياسي

باتجاههن قوة دفع أساسية في استراتيجية الحكومة لتحقيقها من احتراق حداء مضاء لتحرش الجنسي وذلك لكثره حالات التحرش التي تتعرض لها النساء في اندونيسيا.

حيث يمكن للهداء في حالة الضغط على الزر،

نسبة النساء العاملات غير المتزوجات في ظل تغيرات في ظل تغيرات المعاشرة بالشهر نفسه من العام الماضي، وذكرت وزارة الشؤون الداخلية والاتصالات، أن ملحوظ في نسبة النساء العاملات بين النساء في العقد الرابع من عمرها، يذكر أن الحكومة اليابانية تسعى لفتح فرص العمل أمام النساء،

## ينقص وزنه بـ12 كغم ويستعيد في نفس اليوم!

Russo إيدجي، وهو خبير تغذية ورياضي، وهو مهم لإثبات عدم اعتماد وزن الجسم بشكل كلي على الدهون بل على أمور أخرى مثل المياه، ولذلك وزع تغذيته على مرحلتين، حيث اتبى في المرحلة الأولى نظاماً غذائياً خالياً من الكربوهيدرات والأملاح، وأخذ حمام سوتن وحماماماً ملحاً، وأشار إلى أنه يوجز في تقاضي وزنه بشكل مذهل نحو 28 رطلاً (حوالى 12 بليوغراماً) خلال يوم واحد فقط.

وفي المرحلة الثانية من التجربة، استعاد كل الوزن الذي فقد خلال يوم واحد أيضاً عن طريق شرب 18 لترًا من الفيتامينات والمياه الفنية والكاربوهيدرات، وتناول الكثير من الكربوهيدرات، وعدم ممارسة التمارين الرياضية.

وانتقلت حقيقة "إيلي ميل" البرازيلية إلى ملوك الكربوهيدرات، وعدم ممارسة التمارين الرياضية، التي تصر على أن مواد مثل الماء وتناول الأغذية المليئة بالكاربوهيدرات، يمكن أن يجعل الوزن ينقلب بشكل كبير.

