

أشادوا بوعي الجالية الوطنية في الخارج.. خبراء:

مظاهرت عيد النصر بباريس انتصار للجزائر الجديدة وانكسار للأعداء

أشادت بدورها في تحرير الرهائن
الأمريكيين وملفات أخرى .. أهلavorz،

علم انحياز الجزائر وحيادها

سر نجاحها في الوساطة

3«



مؤسسة تطوير صناعة

السيارات بتياارت

تسليم 454 عربة

"مرسيدس

بنز" بمعايير

عالمية

5«



ألزم الحكومة بالاحترام الصارم للمواطن وتحقيق رفاهيته .. الرئيس تبون:

رضا الشعب هو المبتع

» لا كلمة
فوق كلمة
المواطن في
تقييم الأداء

» تحذير من الوعود الكاذبة وتمجيد الشخصيات السياسية إعلاميا

» من الإيحاء بأن كل نشاط حكومي هو بتوجيه من رئيس الجمهورية



» لا اجتماعات للحكومة إلا للضرورة.. والميدان للوزراء

» لا تقشف.. والمزيد من
التنظيم للأسوق تفاديا
لأي تذبذب أو مضاربة

» زيارات ميدانية
للحكومة إلى الولايات
بأولوية التنمية
وأنشغالات المواطن

» التركيز على تنفيذ
البرامج ومشاريع
رفاه المواطن

» 50 بالمائة تخفيضات لجالية في أسعار النقل الجوي والبحري في رمضان

» وضع أرضية رقمية محسنة لمحاربة البيروقراطية

» إعادة بناء أسطول النقل البحري
بعد تعريضه لمؤامرة ضد الدولة

» تسريع مسار الرقمنة والإحصاء
بأملاك الدولة والضرائب والجمارك

» تسهيل وتيسير الفعل الاستثماري وتشجيع المستثمرين

» تسريع
عملية فتح
خطوط
جوية نحو
عواصم
إفريقية

عطا يلتقي التهاني



لتليق وزير الشؤون الخارجية والجالية الوطنية بالخارج السيد أحمد عطا مكالتين هاتفتين من نظيريه التونسي والموريتاني، اللذان هنأاه على نيله ثقة رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون وتعيينه على رأس الدبلوماسية الجزائرية. كما اغتنم عطا الفرصة لاستعراض علاقات الأخوة والتعاون التي تجمع الجزائر بالبلدين الشقيقين، مع تأكيد العزم علىمواصلة الجهد للحفاظ على الحركية التي تميزها عبر تبادل الزيارات وتعزيز التنسيق السياسي وتثبيت التعاون في مختلف المجالات.

بحث الشراكة الجزائرية الأمريكية في إنتاج الأدوية



نظم مجلس الأعمال الجزائري - الأمريكي، أمس، المنتدى المشترك حول الصناعة الصيدلانية. شارك فيه 7 من أكبر المخابر الأمريكية لصناعة الأدوية والتكنولوجيات الحيوية. ويعود هذا اللقاء إلى تبادل الخبرات ودراسة فرص التعاون والشراكة التي تتيحها الصناعة الصيدلانية الجزائرية من خلال دعم وتشجيع الاستثمار المباشر والشريك، لا سيما في مجال البحث والتطوير وإنتاج الأدوية المتكررة بهدف ضمان شراكة مربحة للطرفين.

مدينة الجلفة



بدون
تعليق

موقع "المسيّا" على الانترنت
www.el-massa.com
البريد الإلكتروني:
info@el-massa.com
المقالات والوثائق التي تصل
الجريدة لا تعاد إلى أصحابها سواء
نشرت أم لم تنشر.

الطبع
مؤسسة الطباعة الوسطى
مؤسسة الطباعة الشرق
مؤسسة الطباعة ورقاف
مؤسسة الطباعة بشار
التوسيع
DPO BOUDA : القبر ، الشرق، K. D. P. A. ورقاف، VMPP وشار، VMPP
الوسط ، مؤذعون خواص

ال المؤسسة الوطنية
للنشر والإشهار
وكالة الجزائر
1 شارع باستور - الجزائر العاصمة
الهاتف: (021) 73.71.28
(021) 73.76.78
(021) 73.30.43
(021) 73.95.59

رقم الحساب البنكي :
611.300.313.425/95
البنك الوطني الجزائري وكالة حسين داي
الحساب البريدي الجاري :
74243 81/12
مصلحة الإشهار
التحرير :
الهاتف / الفاكس: 023) 70.96.29
massapub16@gmail.com

دعوة النوافع للمشاركة في أولمبياد الرياضيات

شرعت وزارة التربية في توجيه دعوات لنوافع الرياضيات للمشاركة في دورة تكوينية على مستوى شائوبية الرياضيات بالقبة، تضييراً لأولمبياد الرياضيات الذي ستشارك فيه الجزائر. وبشرف على هذه الدورة التكوينية مختصون ومحترفون في مادة الرياضيات، يسهرون على التحضير الجيد لمترشحين للمسابقات الإقليمية والدولية التي عادة ما تحتل فيها الجزائر المراتب الأولى.

لجان تفتيش بالمؤسسات الصحية

شرع في الأيام القليلة القادمة، لجان تفتيش ومعاينة تم تشكيلها بأمر من وزير الصحة في زيارة معاينة عدة مؤسسات استشفائية عبر كامل التراب الوطني، في إطار الإجراءات المتعلقة بالتحكيم بالمرضى وتحسين الخدمة وظروف العمل على مستوى الأنشطة الطبية وشبه الطبية. كما مستقى هذه اللجان التي ستؤدي مهامها على مدار 24 ساعة، على نوعية الخدمات الصحية المقدمة بمصالح الاستعجالات والمصالح الطبية. لتسجيل النقصان وتذويب الملاحظات التي سترفع إلى الوزير.



اضطرابات في الرحلات الجوية



أعلنت الخطوط الجوية الجزائرية، أمس، عن اضطرابات في برنامج الرحلات من وإلى مطارات الجنوب وذلك بسبب سوء الأحوال الجوية، مشيرة إلى أن هذا المفعول إلى غاية تحسن الأحوال الجوية. وكانت نشرية خاصة لصالح الأرصاد الجوية قد أشارت إلى استمرار هبوب رياح قوية مرتفعة تتطلب ركيف للرمال، لا سيما على ولايات تيميمون والمنيعة وغرداية وتقررت الوادي وورقلة.

بدون
تعليق

الرئيسة المديرة العامة
مسؤولية النشر
سيميوني
رؤساء التحرير:
محمد بوسلان
مولود مرشدي
عمر دلال
التحرير:
الهاتف: 023) 70.90.50
الفاكس: 023) 70.96.30
massapub16@gmail.com

شركة ذات أسماء رأس المال
مائة مليون دينار جزائري
100.000.000,00 دج

المقر الاجتماعي:
دار الصحافة عبد القادر سيف
القبة - الجزائر العاصمة
الهاتف: 023) 70.96.29
الفاكس: 023) 70.96.30
ص ب 237 حسين داي 16008

الصنع سيسلم نهاية أوت مع إنتاج 4 علامات سيات "فيات" الجزائرية ستكون أقل سعراً من المستوردة «» نقطة بيع عبر 28 ولاية.. 1200 موظف لخدمات ما بعد البيع

كشف مستشار وزير الصناعة أمس بأن أسعار سيارات "فيات" المنتجة محلياً ستكون متوافرة خلال شهر رمضان، وتوفر بعض التجهيزات وقطع الغيار والاسكسارات ستكون بـ 4 ماركات بصفة تدريجية وبينس إنتاج تصل إلى 40% على أن تسلمه أول سيارة صناعية محلياً شهر ديسمبر 2023 وبنقاط بيع تشمل 28 ولاية.

وقال مستشار وزير الصناعة أحمد زايد سالم أمس خلال ندوة صحفية نظمها بنشر مشروع منتدى بورغاري بحضور سفير الجزائر بـ إيطاليا عبد الكريم طواهري ومسؤول شرق الأوسط شامل إفريقيا لمجموعة "ستيلاتيس" سامي شرفان ووالد سيمون شهري دسمير بوزارة الصناعة بـ 5 مركبات تدريجياً وهي فيات 500 و"بيو-بيو" بدفتر الشروط سيكون منخفض أسعار سيارات فيات مقارنة بالمركبات المستوردة وشرفان يأمل أن يأتى أول سيارة في 28 ولاية 3600 باي ونقطة بيع 1200 موظف لخدمات ما بعد البيع 40 نقطة ما بعد البيع إلى جانب توفير مخزن بمساحة 15 5 سنوات وذلك إلى جانب البدال العالمي والمميزات التي وضعتها الشركة التكينية في التوطين كذاك كشف المتحدث بأن هدف السلطات العليا للبلاد خلق صناعة كاملة مبنية على نقل وتحويل التكنولوجيا بدل

40 هكتاراً لمؤسسات المناولة وتسليم المصنع نهاية أوت

كشف ولد وهارن سعيد عن تسليم مصنع فيات الجزائر سيكون نهاية شهر أكتوبر لتنتهي معه التجارب التقنية وأوضحت الوالي بأن نسبة إنجاز المصنع الأولى بلغت 85% وتم جلب التجهيزات ونجوتها بنسبة 30%. كما أنه ربط المخططة بالكهرباء والهاتف والإنترنت وذلك في الوقت الذي يتم ربط المصانع بشكة الماء بعد مواجهة الوزير الأول على مشروع تغذية الماء بـ 12 خط تبليات خاصة بعد دخول روشة المناولة الجديدة وأعلن الوالي عن تخصيص 40 هكتاراً بـ 5 ملايين دينار جزائري من الأجل من التكلفة لـ 40 نقطة تغذية من المؤسسات وتحت تصرفيها.

مؤسسة تطوير صناعة السيارات بتيارت تسليم 454 عربة "مرسيديس بنز"

تم، أول أمس، بتيارت بالناحية العسكرية الثانية تسليم 454 عربة من إنتاج وطني، من علامة "مرسيديس بنز"، مصنفة من طرف مؤسسة تطوير صناعة السيارات بتيارت، متعددة المهام والتي تؤكد قدرة هذه الشركة وتمت العملية، حسب بيان وزارة الدفاع على تلبية طلبات زبائنها بمنتجات ذات جودة العسكرية لوزارة الدفاع الوطني وهذا الماءة كل من المديرية العسكرية للمعادن ووزارة التسليمه، المديرية العامة للأمن الوطني، بـ 454 عربة.

تهدف إلى تشجيع البحث والابتكار في المؤسسات الناشئة منصة رقمية للاستفادة من المزايا العجائبية قريباً

أعلن وزير الاقتصاد والصناعة والمؤسسات الناشئة والمؤسسات من تخصيص "معابر" يصل إلى غاية 200 مليون دينار جزائري على الضريبة على فوائد الشركات، وحسب الوزير يهدف هذا الإجراء أساساً إلى تشجيع المؤسسات على الاستفادة أكثر في البحث والتنمية وبرامج الابتكار المتقدمة، وزيادة النفايات في هذا المجال، لتنصل إلى 3% من الناتج المحلي الخام في آفاق 2030. ويفصل الوزير خلال أيام مؤتمر نظم من طرف المعهد الوطني للتأمينات والتسيير حول "حكومة المؤسسات والهندسة المالية، أنه يبلغ هذا الدخل أو الفائدة، أنه يفضل هذه المنصة، يمكن للمؤسسات المعنية

المدير العام للجزائرية لمياه بتتبسة:

وقف المدير العام للجزائرية لمياه مصطفى رقيق، أمس بولايته تسبة على واقع قطاع المياه بالولاية والشراكة العاقلة التي تفترض أن يكون تزويد سكانها بالآجالية اليابانية الصادقة لربط 4 أيام عميق في إطار انجاز بـ 50% الشريعة سعة إجمالية تقدر 25.9 لتر في الثانية، حيث سيتم إضافة خطوط إمداد المياه إلى الأحياء المهمة في كل من مدن توزيع المياه، وهي التعلية التي يعيشها سكان هذه البادية وبإيات الوجهة الجوية للولاية والتي يبلغ فيها معدل التوزيع 50% كل 15 يوماً، وأكد المتحدث مواجهة الوزارة على عدة مشاريع تتعلق بحصار إداري عميق جديدة، حيث شيد سمات توسيعها بمحولات تحسينية مكتملة للقضاء على التربيرات المائية، الهدف منها - حسبه - استرجاع كميات هامة من المياه.

مضاعفة الإنتاج ثلاث مرات من أجل رمضان آمن

• وزارة التجارة تؤكد وفرة المواد الاستهلاكية بالكميات المطلوبة • الجزائر في مأمن عن كل ضغط بالنسبة ملاده السميد

أكد المدير العام لضبط النشاطات التجارية وتتنظيمها بوزارة التجارة سامي قلي أن كل المواد الاستهلاكية الواسعة الاستهلاك ستكون متوفرة خلال شهر رمضان وبالكميات المطلوبة، موضحاً أنه تم تكثيف الإنتاج بالنسبة لعدة منتجات مثل السميد وزيت المائدة الذي تم رفع كميات إنتاجه بـ 3 مرات، مقارنة بما تحتاجه السوق، حيث بلغ حجم إنتاج 6 متعاملين 4 ألف طن يومياً.

زولا سومر



ويمكنك سهل الوصول إليها يتواجد بها خاصة ما تتعلق بمادة البصل التي عرفت بالدرجة الأولى منتجين للقيام بالبيع التروجي، وكذا الدواوين الوطنية التي تتبعها من هذا المخزن ستفرض لعموز بأسماء خصائص للتجارة تسمى سلامة الأغذية لحماية المستهلك وكباقيها الاستيراد، دعا المتحدث باسم وزارة التجارة المنتجين المحليين إلى إنتاج منتجات نوعية وبأسعار معقولة خاصة بالنسبة للفواكه التي تم توفيرها لها، على الأقل خال شهر رمضان، ومحمد استغلال فرصة توقيف الإستيراد لاحتكار السوق ورفع الأسعار.

كما أشار ضمن الإجراءات لضمان التموين خلال رمضان إلى مسامي تغير

طمأن قلي لدى ذروه شيئاً على التلفزيون العمومي أمس، بوفاة كل المواد الغذائية التي يزيد عليها الطلب في رمضان، حيث اتخذت وزارة التجارة، حسبي، عدة إجراءات خلال اجتماعات ماراثونية جمعتها بالمنتجين، لتثنيه الإنتاج تفادياً لتسجيل أي ندرة خلال الشهر الفضيل.

وذكر المتحدث، بأن مادة الزيت ستكون متوفرة، حيث تم رفع الإنتاج إلى نحو 4000 طن يومياً، وكذا بزيادة كل الأبور بالنسبة لمادة القرفة والسميد منذ أيام بتقديم حرص اضافية واستباقية للمطاحن والمنتجين لتكثيف الإنتاج بالإضافة إلى اتخاذ تدابير لتنظيم عمليات الإنتاج والتوزيع.

وذكر المتحدث بأن الانتاج الوطني من مادة السميد كاف لتنمية حاجيات المواطنين والمهنيين خلال شهر رمضان الذي يكتفي فيه الطلب على هذه الدورة، حيث قال إن "الجزائر في مأمن عن كل ضغط بالنسبة لهذه المادة، إذ من المتوقع أن تكون السنة الحالية سنة قياسية لانتاج القمح الصالب، مع اتخاذ كل الإجراءات لاستيراد القمح المليء، وأوضح قلي بأن الطيقي الرقحية لوزارة التجارة تسمى بمتانة مسار كل الأجهزة الاستهلاكية وكباقيها، سواء كانت مستوردة أو منتجة محلياً، وكذلك أن السلطات العليا في البلد تتابع هذا الأمر لمعرفة احتياجات كل ولاية، حيث تم تجنب من اللجان الأمنية التي تراقب الأسواق وترفع كل الإنذارات للولاية لزيادة حلول والتصدي للمحالات زرع البلاستيك والتلوين وغليط الماء على باطن المعلومات خاطئة.

وأكمل قلي أن الخضر والأفوكادو هي الأخرى ستكون متوفرة بالكميات المطلوبة، حيث

أحد تعليمات لاستعادة استقرار السوق.. زيتوني:

تسهيل خروج السلع من الموانئ وتغليف فوري للمنتجات

كما أسدى تعليمات بضوررة التغليف التي توجهات تتمحور - حسب بيان للوزارة - حول ضرورة تحويل خروج السلع والبضائع والمعادات المتاجدة على مستوى الموانئ البواكيه المخزنة" و"مراقبة مدى توقيع الأسوق الجوارية البالغ عددها 551 سوقاً في الأستيراد".

وفيما تعلق بالتحضيرات الخاصة بشهر رمضان، أكد الوزير على "مضاعفة الجهد

للتموينات الأسوق على بكل المواد واسعة

الاستهلاك، لاسيما مادتي الزيت الغذائي

والسميد، مع إشراك كل الفاعلين والشركاء من منظمات وجمعيات منهية".

ووجه وزير التجارة ورقية الصادرات،

الطيب زيتوني، أول أمس بقرر الوزارة،

تلقيات تضييق بتحريز وتسهيل خروج

البضائع المستوردة من الموانئ وعدم

تعطيل مصالح المعاملين

الاقتصاديين.

وفي اجتماع تنسيقي عقد لمناقشة

القضايا المتعلقة بالقطاع، وجه زيتوني

المعين مؤخراً على رأس الوزارة، لإطارات

ومندوبى القطاع ومسؤولي الشركات

والهيئات تحت الوصاية، جملة من

الأخير الاقتصادي المختص في استخدام الموارد، إضافة إلى الطاقات المتعددة.

ويعد التوجه نحو الاقتصاد الأخضر، حسب الخبر، أمراً حتمياً بالنسبة إلى انتقال المؤسسات الجزائرية إلى الاقتصاد الأخضر، حيث يقتضي تحرير وتسهيل خروج أصول وشالة العمل متقدمة وتمزغرى الاقتصاد، من العوامل، ولاسيما معايير الدخول إلى الأسواق العالمية، التي تستختلف مستقبلاً، لضم البصمة الكربونية، وأثاث الصدر إلى أهمية هذا الحدث الذي واثقوا به من تأثيراته على البيئة والطاقة، المستجدة والصناعة والانتاج الصناعي، لعرض جزء من تنشئة خارطة الطريق لتطوير الهيدروجين في الجزائر، حسبما أعلن عنه أمس بيان الوزارة.

سيشرف وزير الطاقة والمناجم محمد شعيب بـ 50% ضخور روزاء البيئة والطاقة، المتقدمة، ودمج معايير البيولوجية، وتدليله على تطوير الهيدروجين في الجزائر، مما أكد وجود قطاعات كبيرة بـ 30%، يكتفى أن تكون إلتها في مجال الاقتصاد الأخضر، خاصاً بالذكر الزراعية المستدامة والعضوية، مناعة الخشب، الصيد، الطاقة المتقدمة، الصناعة، والتطبيقات المتقدمة، إضافة إلى الرسكلة وإدارة التفانيات، الذين المستدامة وتحول نمط

الحياة والنقل.

دعا الخبر في مداخلة ألقاها خلال الندوة المنظمة أمس من طرف نادي العمل والتقنيات حول المؤسسة كبيرة، إلى ضرورة إعادة التفكير في كفالة حقوقية على طول سلسلة القيم، من خلال الاستدامة بالمبرادر المستدامة والتقنيات النظيفة وذات الكفاءة والفعالية في

نجية بلغيت

تجاوز المعقول يانكاره وجود الشعب الفلسطيني الشئيه يدين التصريحات الغنرية لوزير المالية الإسرائيلي



يزيد من تصريحات العنصرية والمغيرة عن طبيعة الصهيونية المنطرفة، وهو الذي سبق وأن أدى تصريحه أكثر خطورة باعترافه بالمجموعة الدولية عندما دعاً مجموعات حوار "الفلسطينية من الخريطة. ولكن هذا المسؤول المطرد في لقاء نظم مساء أول أمس بالعاصمة باريس وجود الشعب الفلسطيني، بل وذهب إلى أبعد من العاصمة الفرنسية باريس، أدعى فيها بأنه لا يوجد شيء اسمه شعب فلسطين".

وهو ما جعل الشائط يؤكد أن هذه التصريحات التحرضية منسجمة مع المقولات الصهيونية الأولى التي تتعين "أرض بلا شعب لشعب بلا أرض، وأن الأرضي الفلسطينية متanax على، وأنها أرض العيادة"، معتبرا أنها "ادعاءات وهمية".

وأضاف أن "هذه التصريحات الوزير الصهيوني المتطرف جاءت في نفس اليوم الذي احتضن فيه شمل الأرضية الغربية والمغيرة عن عنجهة الأرضية والخطورة لا تنتهي مصر والأردن وأسرائيل وفلسطين والولايات المتحدة. وانتهى بالإعلان عن "ضرورة تحقيق التهدئة على الأرض والحلولة دون وقوع مزيد من العنف". وهو ما كشفت عن القيمة المعيشية للحكومة الاسرائيلية بقيادة اليمني المتطرف، بناءً على نتنياهو، التي لا تدرك لا التزاماتها ولا تهدتها فيما يخص العمل على هدنة الأوضاع المتفجرة في الضفة الغربية المحتلة، والمليل على ذلك هو ارادة شعبنا لا تهزها تصريحات مزروعي التاريخ وادعاءاتهم الباطلة".

وجاءت تصريحات اشتية ردًا على ادعاءات وزراعة وزير المالية الإسرائيلي ولزيه جرب "الصهيونية الدينية" اليمني بين الملكية العربية السعودية وإيران.

برعاية من الأمم المتحدة

الاتفاق على تبادل 887 أسير بين الحكومة اليمنية والホشين

وتشكلت لجنة الإشراف على تنفيذ اتفاق تبادل المحتجزين في 2018 لدعم أطراف النزاع في الوجه بالتزامن مع طلاق ستوكهولم فيما تتعلق بـ"إطلاق الجنابين انتلطت في 11 مارس الجاري، في سويسرا بين وفدي الحكومة والホشين بشأن تبادل الأسرى والمعتقلين برعابة من الأمم المتحدة. وكان مبعوث الأمم المتحدة إلى اليمن، هاشم غرونبرغ، أعرب في وقت سابق عن أمله أن تؤدي المناقشات إلى اتفاق على إطلاق سراح أكبر عدد من المحتجزين مع اقتراح شهور رمضان الكريء. من المعتقلين من الطرفين.

استنكر رئيس الوزراء الفلسطيني محمد اشتية، أمس، التصريحات العنصرية الجديدة التي أدى بها وزير المالية الإسرائيلي، بتسليط سموريتاش، في العاصمة باريس والتي تعودى من خلالها هذه المرة المقصود بتهمة "لا وجود للفلسطينيين كأفراد وشعب".

ق. د

وصف اشتية تصريحات هذا المسؤول الصهيوني المطرد بـ"التحرضية والعنصرية" وقال إنها "دليل قاطع على الفكر النصري المطرد الذي يحكم طراف الحكومة الإسرائيلية الحالية". جاء ذلك في كلمة له بمستهل الجلسة الأسبوعية لمجلس الوزراء الفلسطيني في مدينة ناصر، حيث يحضر اجتماعات عنصرية ومتطرفة على مسؤوليتها بحسب في تسهور حالة الصحة النفسية.

ونادى الاتحاد كل المغاروبين والأجانب والعلمانيين من أجل الانخراط في هذه الجملة التي تهدف إلى الضغط على سلطات الاحتلال المغربية وإدارة سجونه من أجل تعميم المعتقلين السياسيين المغاروبين من كافة حقوقهم وعلى رأسهم الرفيف المضرب عن الطعام" من خلال مراسلة المنظمات الدولية والسفارات والقنصليات.

وذكر بيان اللجنة أن الحسين البشري إبراهيم أمضى موالياً "ضواحي طنجة" على مدار 100 عام" وتناسى عن قصد أن الاختراع الحقيقي الذي لم يتجاوز عمره 70 عاماً هو إقامة كيان يجري بقوته الجديد والنهج وقتل واغتصاب حقوق شعب بأكمله متanax على، وأنها أرض العيادة، معتبراً أنها "ادعاءات وهمية".

وأضاف أن "هذه التصريحات للذري أراد أن يبيده لدار حواره بجامعة ابن زهر بأكابر المغرب وناشط سياسي هاجر عبر قوارب الموت نحو سوابي طلاق للجوع السالمي سنة 2019، إلا أن السلالات الإنسانية سلمته إلى الآثار والتاريخ يبرهن على الصفاكم الفلسطيني بارضه منه فجر التاريخ البشري والإنساني". وذكر رئيس الوزراء الفلسطيني بأن "إسرائيل دولة استعمارية أنشأها المستعمرون والمستوطنون توسيع مثل أي استعمار استيطاني غير التاريخ.. وقد تعلمنا من التفاصيل التي لا تدركها التزاماتها ولا تهدتها فيما يخص العمل على هدنة الأوضاع المتفجرة في الضفة الغربية المحتلة، والمليل على ذلك هو ارادة شعبنا لا تهزها تصريحات مزروعي التاريخ وادعاءاتهم الباطلة".

وجاءت تصريحات اشتية ردًا على ادعاءات وزراعة وزير المالية الإسرائيلي ولزيه جرب "الصهيونية الدينية" اليمني بين الملكية العربية السعودية وإيران.

انطلاق حملة دولية مؤازرة المعتقل الصحراوي "إبراهيم أمضى" جمعيات الصداقة والتضامن تدعى إسبانيا لتبني " موقف مشرف"

تواصل مؤسسات المجتمع المدني الإسباني في الضغط على حكومة بيير وسانشيز، لحملها على تغيير موقفها المنحرف إزاء القضية الصحراوية، التي تعد مسألة تصفية استعمار باعتراف قوانين ومواثيق الشرعية الدولية نفسها.

ق. د

سجون الاحتلال المغربية ممتدة في موطفي سجن أيت ملول ومديره.

وأعرب أعضاء الاتحاد عن قلقهم البالغ بشأن الوضع الصحي والمعيشي للمحسنين البشير ابراهيم أمضى في سجن "أيت ملول" حيث يخضع للاحتجاز التعسفي دون محاكمة عادلة ويتعزز للتعذيب والإهمال الطبي، إضافة إلى حرمانه من حق الاتصال والزيارة مما سبب في تدهور حالة الصحة النفسية.

ونادى الاتحاد كل المغاروبين والأجانب والعلمانيين من أجل الانخراط في هذه الجملة التي تهدف إلى الضغط على سلطات الاحتلال المغربية وإدارة سجونه من أجل تعميم المعتقلين السياسيين المغاروبين من كافة حقوقهم وعلى رأسهم الرفيف المضرب عن الطعام" من خلال مراسلة المنظمات الدولية والسفارات والقنصليات.

وذكر بيان اللجنة أن الحسين البشري إبراهيم أمضى موالياً "ضواحي طنجة" على مدار 100 عام" وتناسى عن قصد أن الاختراع الحقيقي الذي لم يتجاوز عمره 70 عاماً هو إقامة كيان يجري بقوته الجديد والنهج وقتل واغتصاب حقوق شعب بأكمله متanax على، وأنها أرض العيادة، معتبراً أنها "ادعاءات وهمية".

وأضاف أن "هذه التصريحات للذري أراد أن يبيده لدار حواره بجامعة ابن زهر بأكابر المغرب وناشط سياسي هاجر عبر قوارب الموت نحو سوابي طلاق للجوع السالمي سنة 2019، إلا أن السلالات الإنسانية سلمته إلى الآثار والتاريخ يبرهن على الصفاكم الفلسطيني بارضه منه فجر التاريخ البشري والإنساني". وذكر رئيس الوزراء الفلسطيني بأن "إسرائيل دولة استعمارية أنشأها المستعمرون والمستوطنون توسيع مثل أي استعمار استيطاني غير التاريخ.. وقد تعلمنا من التفاصيل التي لا تدركها التزاماتها ولا تهدتها فيما يخص العمل على هدنة الأوضاع المتفجرة في الضفة الغربية المحتلة، والمليل على ذلك هو ارادة شعبنا لا تهزها تصريحات مزروعي التاريخ وادعاءاتهم الباطلة".

وجاءت تصريحات اشتية ردًا على ادعاءات وزراعة وزير المالية الإسرائيلي ولزيه جرب "الصهيونية الدينية" اليمني بين الملكية العربية السعودية وإيران.



وعبر المظاهرون خلال الوقفة عن دانتهم للاحتلال المغربي والقانونية تجاه الشعب الصحراوي الذي يواصل الاتهامات الجسمية تجاه العادلة بالوقوف، إلى حقوق الإنسان بالمناطق المحتلة وعن شجبهم للstmt الدولي تجاه السياسيين المغاروبين بعيداً عن التوظيف اللا أخلاقي لقضية مسؤولياتها التاريخية والسياسية.

من حيث ينجزها تجاه الشعب الصحراوي الذي يوصل الاتهامات الجسمية والقانونية تجاه العادلة بالوقوف، إلى حقوق الإنسان والقانون الدولي تجاه السياسيين المغاروبين بعيداً عن التوظيف اللا أخلاقي لقضية مسؤولياتها التاريخية والسياسية.

وقد أدى ذلك إلى ضرورة تغييره في إداراته.

وتغيره في إداراته.

وأشار إلى أنه تم تغييره في إداراته.

وأشار إلى أنه تم تغييره في إداراته.

بينما دعتها بيكون للتوقف عن التعامل بمنطق "الكيل بمكيالين"

موسكو تفتح تحقيقاً ضد المدعي العام لمحكمة لاهاي

للإشارة فقد كثفت الرئيس الصيني في الأونة الأخيرة من تحركاته الدبلوماسية على مستوى مجلس الأطفال جعله يفرض نفسه ك وسيط جديد في تسوية العديد من الازمات والقضايا التي تشهدها في العالم العربي وروسيا والمالحة، وأدى إلى احداث التوازن بمقداره وآفاقه الواسع.

وأشار إلى أنه تم تغييره في إداراته.



وَهَفَات

للتخلص من قشرة الشعر



أولاً، الخل الأبيض: العديد من الوصفات الطبيعية تثبت فاعليتها في القضاء على القشرة وتقليل الحكة دون التسبب في جحاف الشعر وفرة الرأس. على عكس مستحضرات الشعر التقليدية، ويُعد الخل واحد من أهم المكونات التي تتميز بخواصها المضادة للفطريات المسيبة لقشرة الشعر. واستخدامه من أجل التخلص من القشرة أخطىً كوبين من الخل الأبيض مع كوب ماء دافئ، وأدكبي فروة الرأس باستخدام الخليط لمدة دقائق، ثم أغسل شعرك بالماء جيداً، وكرر هذه الطريقة مرتين أسبوعياً، حتى تتحلص من قشرة الشعر تماماً.

ثانياً: التخلص من القشرة بالليمون نظرًا لطبيعته الحامضية. فإن الليمون يساعد على القضاء على الفطريات المسيبة للقشرة، وللحفاء على القشرة باستخدام الليمون دون التسبب في خفاف الشعر، أخلطي ملعقة صغيرة من عصير الليمون مع حمصة ملائعة صغيرة من زيت جوز الهند، واتركيه مدة ساعة، ثم اغسليه بشامبو خال من الكيماويات، وكريبي هذه الطريقة مرة أسبوعياً.

ثالثاً: التخلص من قشرة الشعر بالملح. لن تحتاجي في هذه الوصفة سوى مكون واحد، وهو الملح للقضاء على تلك القشرة المزعجة نهائياً، إدكبي فقط فروة الرأس لمدة 15 دقيقة باستخدام ثلاث ملاعق كبيرة من الملح، على أن يكون شعرك جافاً تماماً، ثم اغسليه الشعر بالطريقة التقليدية. يعمل الملح على إزالة خلايا الجلد الميت من فروة الرأس، ويساعد أيضاً على القضاء على القشرة على الفطريات والبكتيريا المسيبة للقشرة.



النوم، يساعد حمض أميني ويسمى البروتوفان، الذي يوجد في العبيد من الطلعاء والموروثات والكريوهيدرات في الدم، وقد يتبع ذلك انخفاض في الطاقة. **العلاج:** الحصول بعد الأكل ينبع بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة أثناء النهار، قد تكون ضرورية بعد الطعام، كما يمكن أن يساعد الحصول على قسط كافٍ من النوم على الجودة. على من الحصول بعد الأكل، فقد يكون الشعور بالتعب بعد الوجبة أمراً محبطاً،خصوصاً بعد الفداء، كما يمكن أن يكون انخفاض الطاقة أثناء النهار خطيراً بشكل خاص على الأشخاص الذين يعملون في ظروف محكمة بالمخاطر، مثل أولئك الذين يشنّون الآلات والآلات والأجهزة والمقرمشات والكعك والسيكويت والذرة والحليب والاسكرو والحلوى.

تناول القليل: فبدلاً من الوجبات الكبيرة، تناول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة كي يحصل الشخص على الطاقة، مما يحصل على جسمه. **التمرين:** ينصح بالتمرين على النهار، خاصة في الصباح والليل، لأن الجسم ينتج المزيد من السيروبروتونين، وهي مادة كيميائية تلعب دوراً في تنظيم دورة المراج ودورات

يشعر الكثيرون بالخمول والنشاش الشديد، الذي يوجد في العيد من الأطعمة والتوقيت الوجبات، أن يجعل الناس يشعر بالتعب، وبشكل خاص، بعد تناول الوجبات، ولدى الباحثين نظريات مختلفة حول سبب الخمول بعد الأكل، لكنهم يعتقدون عموماً، على أنه استجابة طبيعية وليس دعامة للقلق في العادة.

ق. م يمكن للوجبات التي تحتوي على كل من الكريوهيدرات والبروتين، أن تجعل الشخص يشعر بالخمول، أكثر من الأطعمة الأخرى، فيما يعتقد الباحثين أن الإنسان يشعر بالخمول بعد الأكل، لأن الجسم ينتج المزيد من السيروبروتونين، وهي مادة كيميائية تلعب دوراً في تنظيم دورة المراج ودورات

يشعرون بالخمول بالمخمول والدهون وهي كالآتي:



1- مصدر كبير للعديد من العناصر الغذائية المكسرات غنية بالدهون وقليلة الكريوهيدرات، ومصدر كبير للعديد من العناصر الغذائية، بما في ذلك فيتامين A، والفينيسيوم والسيانيوم.

2- محملة بمضادات الأكسدة

تحتوي المكسرات على مضادات الأكسدة المعروفة باسم بوليفينول، والتي قد تحسن الخلايا من التلف، وتقي من الكوليستيروл الضار.

3- تساعد على إنقاص الوزن ثبت أن المكسرات تعزز فقدان الوزن بدلًا من المساعدة في زيادة الوزن، وشير العديد من الدراسات إلى أن جسمك يتصدر بمتضادات الأكسدة في المكسرات بعد تناولها.

4- تخفض الكوليستيرول والدهون الثلاثية: قد تساعد المكسرات على خفض الكوليستيرول الضار والدهون الثلاثية الكولي، مع زيادة مستويات الكوليستيرول الجيد.

5- مضادة لمرض السكري من النوع 2 ومتلازمة التمثيل الغذائي؛ أظهر العيد من الدراسات أن نسبة السكر في الدم وضغط الدم تتحسن عندما يقوم الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 2، ومتلازمة التمثيل الغذائي تختفي المكسرات في نظامهم الغذائي.

6- تقلل من الالتهابات: تشير الأبحاث إلى أن المكسرات قد تقلل الالتهاب، خاصة لدى مرضى السكري وأمراض الكلى، وغيرهما من الحالات الصحية الخطيرة.

7- نسبة عالية من الألياف المقيدة، المكسرات غنية بالألياف، يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان، وتساعدك على الشعور بالشبع، مع تقليل امتصاص سعرات الحرارية وتحسين صحة الأمعاء.

8- تقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكريات الكبير من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكريات من نسبة يزيد تناول المكسرات من نسبة الكوليستيروл "الجيد" ويعزز وظائف الشرايين، وله العديد من الفوائد الأخرى.

أفضل التمارين لشد الجسم بعد تمكيم المعدة

يساءل

الكثيرون عن أفضل التمارين شد

المعدة، بعد عملية تكميم المعدة التي

يلجأ إليها الأشخاص ذوو الوزن الزائد،

لفقدان الكليورامات غير المرغوب فيها،

حيث تحتاج إلى نوعين من التمارين، سواء

أجرينا حرارة لإنقاص الوزن أم لا:

1- التمارين الهوائية: مثل المشي أو

ركوب الدراجات، لرفع معدل ضربات

القلب.

2- تمارين القوة: تمتاز تمارين القوة

بقدرتها المالية على شد الجسم: في الأشهر

الستة الأولى بعد الجراحة، للمساعدة في بناء

العضلات والظامن القوية والحافظ عليها.

وهذه بعض التمارين الروتينية التي يمكن

أداؤها بعد التكميم:

1- تمارين المشي: يعتبر المشي من

التمارين الفعالة في شد الجسم، لديك

مارسة التمارين الهوائية لمدة 45 دقيقة.

يمكن البدء ببرنامج مشي بسيط. المشي

واستمر في أداء بعض تمارين القوة.



