

الرئيس بوتفليقة يشيد بفوز الفريق الوطني على كوريا الجنوبية



توقيع على اتفاقية تعاون بين وزارة التكوين ومؤسسة السيارات الصناعية تكوين اليد العاملة في مهن صناعة السيارات

خبراء التشريع والقانون يقيّمون تجربة الجزائر في تسوية الميزانة تطوير المهارات والوسائل لتفعيل الرقابة على المال العام

للحد من تبذير الطاقة



وزارة الطاقة ستقترح نصوصاً قانونية جديدة

المدير العام للتلفزيون الجزائري توفيق خلادي يعرض برنامج رمضان



تشجيع الإنتاج المحلي رغم الإمكانيات المحدودة

الخبراء الجزائريون قادرون على استخراج الغاز الصخري



الصورة من الأرشيف

جون كيري يضيق هامش المناورة أمام نوري المالكي

انتقل إلى بغداد
في زيارة مفاجئة



سليماني يتوج أحسن لاعب ضد كوريا ويشكّر حليوزيتش

اللاعب الدولي السابق سليمان رحو، أثقل في إمكانيات لاعبينا للتجاوز عقبة الفريق الروسي

فوزي موسوني لـ "المساء": اللاعبون فهم وارسالة الشعب

عبد القادر تلمساني (لاعب دولي سابق) لـ "المساء": "الخضر" كانوا أحسن ومتفائل بالعبور إلى الدور الثاني

سفيان فيفولي: عازمون على كتابة تاريخ الكرة الجزائرية في كأس العالم



الرئيس بوتفليقة يشيد بفوز الفريق الوطني على كوريا الجنوبية

اشاد رئيس الجمهورية السيد عبد العزيز بوتفليقة، بالفوز الجزائري الذي حققه الفريق الوطني الجزائري ضد نظرية من كوريا الجنوبية يوم الأحد، لحساب الدور الأول من كأس العالم 2014 باليزبريز، مؤكد أن هذا الانتصار كان في مستوى تحطيمات وطموحات الشعب الجزائري.

وقال رئيس الجمهورية في رسالته وجهها إلى كافة أعضاء المنتخب الوطني والطاقم المدير، "لقد تعبنا يا عازفوا بغير صور القابضة التي جمعتكم بالفرق الوطني لمحمدوه كوريا الجنوبية في تصفيات كأس العالم باليزبريز... وقد أتي جلالة الملك عبد الله، خادم الحرمين الشريفين، السيد رجب طيب أردوغان، رئيس وزراء تركيا، إلا أن يؤكد للحكومة الجزائرية أن الفريق الوطني الجزائري كان يعبر عن أمير ياء وتحطيمات الشعب الجزائري، ولكنه في الوقت نفسه ارتقى إلى مستوى تغطية العرب المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها".

وأضاف الرئيس بوتفليقة قائلاً، "واما دعمنا على موعد الفوز والنصر هكذا، فإنكم على مستوى تحطيمات وطموحات الشعب الجزائري يكم".

واستطرد مخالطاً أعضاء المنتخب الوطني وألقمه بالقول: "سيروا على خواكين في مشارق الأرض وغارتها، في الجزائر الحمراء، وبمودة ومحبة

سلا، يستقى، عمره مسجد ناديس، الكتب



استقبل الوزير الأول عبد المالك سلال، أمس، عميد مسجد باريس الكبير ورئيس المجلس الفرنسي للديانة الإسلامية، دليل بوكي، الذي يقوم بزيارة عمل إلى الجزائر بحسب بيان لمصالح الوزير الأول، وقد قدم السيد بوكي، خلال هذه اللتقاء عرضاً علىوضع العام الهجري في مسجد باريس الكبير التي تعلم في إطار "ترقية الديانة الإسلامية".

ويندأ عبد عن "تشخيصه" لعميد مسجد باريس الكبير من أجل مواصلة جهوده له فضافة جمجم أفراد الجالية المسلمة المقيدة بفرنسا، أكد السيد سلال على "ضرورة الدعاء في كل المطروف عن هيمنة الآخوة والتسامح والسلام".

وعقب الالقاء، كلف السيد سلال، ضيفه بتلبية أفضل التهاني والمنينيات بالسعادة الأزدهار من رئيس الجمهورية عبد العزيز بوتفليقة، إلى أفراد الجالية الفرنسية، وكذا جمجم المسلمين المقيمين بفرنسا عشية شهر رمضان المطہم.^(*)

卷之三

خبراء التشريع والقانون يقيّمون تجربة الجزائر في تسوية الميزانية

العام

الجزائرية في مجال تسوية الميزانية والأنظمة
لتغطية الرقابة على الماء
تقرير المالية وغياب التنسق بين الجهات المائية، ورقة، ما يحرر - خصوصاً - مقدمة بمشروع وثائق
بروز الآليات التي تكرس المهام الرقابية للإمام

نظمت وزارة الاتصالات يوم الخميس، بالجزائر، ندوة متعددة بعنوان "نحو الصحافة الاستقصائية" وذلك في إطار تظاهرة محفوظة وسائل الإعلام، المنظمة من قبل وزارة الثقافة والاتصال.

الجزائرية كرست في مجال التنشيع المالي والرقابة البرول وللإكترونيّة، حسبياً
والأسماا الماده 160 من المستور، وأحكام القانون 17
المتعلقة بقوانين المالية، ضوابط موضوعية وقيود
تهدف إلى ترشيد تسيير الموارد المالية للدولة ورقابة صور
مشير إلى أن الحكومة شرحت في إطار تنفيذ برؤى
الإصلاحات المالية التي أقرها رئيس الجمهورية عبد العزيز
بوتفليقة، في تقييد مشروع طموح يهدف إلى عصرنة
الميزانية تحت إشراف وزارة المالية، وبمشاركة جميع
الوزارء والإدارات العموميّة.
وقد أوضح بأن سعورة هذا النظام ستسمح بفتح
الأهداف المسافحة في مجال مغعلة الإنفاق العمومي، والتالي
في تقديرات الموارنة واعتماد الإجراءات الرقابية لتقدير ابتداء من
يناير 2014 بمقتضى التفاصيل مدنٍ ذكرها ابتداء من
الساعة 09:00 (أ.)

ندوة متقدمة بنقاش حول
الصحافة الاستقصائية

الجودة تحد راح "شعار اليوم الوطني للسياحة

تحتفل الجزائر، غدا، باليوم الوطني للسياحة تحت شعار "الجودة تحد رابح، لتعمل معا". وستعمل الوزارة من خلال النشاطات التي ستنظم بمناسبة عرض جميع ولايات الوطن على إبراز المجهود المبذولة من أجل نشر الثقافة السياحية في أوساط المواطنين والمحترفين، مع إحياء روح المبادرة من أجل تنمية الاقتصاد السياحي الجزائري. كما سيمثل هذه السنة دراسة ما تم إنجازه في إطار تعليم معايير الجودة في قطاع السياحة والإعلان الرسمي عن إطلاق مخطط الاتصال الخاص بالخطط الوطني لجودة السياحة خلال العطل الرسمي الذي تشتهر عليه وزيرة القطاع، نورية بعینة زرهوني، التي ستقود إلى اتفاقيات تكوين الشباب في مهن الفندقة في إطار التكوين عن طريق التمهين.

مسنونات العدد ١٢٣٦

سيحيى مجموعه من المطبوعات والمنادن،
يتلمسان، خدا الارباء، حظا موسيقا خير
يقصر الثقافة عبد الكريم دالي لجي امامه
الخاندة اسطفال المصاين بالتوحد بالولاية،
وسجع هذه الحقائق المسطر عن طرف المطرية
مرمير بن علال ودي جي نسيم "دعا ثانين"
على خرار تيلى بورسالى وكربيه بوغازى
وحيد طالب بن ديا ونسرين غنيم وتوهيف
بن غريط، المروون جميمها فى وسط
الفاكهى اندلسية والموذى الى جانب
الفاكاهى انس حكم.



نَسِيب
شُغُوف
بَكْرَة
الْقَدْم



طروع من الموارد الغذائية للأسر المعاوزة بمناسبة رمضان

مع قرب حلول شهر رمضان الكريم، شرع الهلال الأحمر الجزائري، في عملية توزيع طرود من المواد الغذائية للأسر الموزعة عبر الوطن، حيث كانت البداية لخلافة من بلدية بوعناب (الثلف)، التي تعد واحدة من أكثر البلديات فقرًا في الجزائر وذلك تحت إشراف رئيسة الهلال السيدة سعيدة بن حبليس.

وتشمل العملية 3 آلاف طرد من المواد الغذائية قدمت إلى الهلال الأحمر الجزائري كوبية من أحد المتعاملين الخواص. وتقدر قيمة الطرد الواحد بـ 7 آلاف دج، يتضمن أن توزع خلال الأيام القليلة القادمة عبر 47 بلدية أخرى، بصفتها الأكثر فقرًا على المستوى الوطني اعتماداً على إحصائيات رسمية.



"أوريادو" تهنئ "الخضر" على فوزهم

هنا المتعامل الريادي للهافت النقال «أوريديو»، الفريق الوطني على أداه الرابع وفوزه التاريخي في مباراته أمام فريق كوريا الجنوبية، وجدد المتعامل التزامه بالامشروع كراع رسمي للفريق الوطني والاتحاد الجزائري لكرة القدم، متقدماً بتهانيه الحارة للأعيين والمطاعم الفنية والإداري للمنتخب الوطني الذي أنهى خلال هذه القاء قدرات عالية في اللعب أمام المنتخب الكوري، حيث حافظ اللاعون عنوان الجماهير بشجاعة وعزيمة كبيرة من جديد... وجاء في رسالته النهائية التي تقدم بها المدير العام لـ«أوريديو»، السيد جوزيف جن، أن «هذه الفوز سيفتح الأبواب لتأهيل إلى الدور الثاني والذي سيتحقق إن شاء الله في المباراة المقبلة أمام منتخب دوسيا».



"موبيليس" تبرع بالدم عشية رمضان

تعتَّجَ عَمَالُ التَّعْمَالِ التَّارِيْخِيِّ لِسُوقِ الْهَاتِفِ الْمُوْبَيْلِسِ، أَمْنٌ،
الْمُتَبَرِّعُ بِالدَّمِ فِي مِبَادِرِ أَصْبَحَتْ تَقْليِداً سُنُوْيَا لِعَمَالِ الْمُؤْسَسَةِ فِي ظَاهِرِ تَعْفِيلِ
الْعَمَلِ الْاِتَّجَاهِيِّيِّ وَالتَّضَامِنِ مَعَ الْمَرْضِ، وَبِالِّتَّسْقِيْسِ مَعَ الْوَكَالَةِ الْوَطَنِيَّةِ
الْلَّذِيْنَ نَدَمَتْ عَلَيْهِمْ بِعَلَمَيْهِمْ بِالْمُتَعَالِمِ بِيَدِيْلَهِ بَابِ الزَّوَارِ
عَشِيرَةِ رَمَضَانِ، يَحْضُورُ إِطَارَاتِ مُخْلِطِيِّ الْمُسَاجِلَةِ الْجَارِيَّةِ وَالْقَنِيْتِيَّةِ الَّذِيْنِ
أَعْطَوْهُمْ مِثَالًا فِي الْمَاطِنَةِ لِيَاقِيِّ الْعَمَالِ بِهِدَىِ الْمَادِرَةِ الْإِاسَانِيَّةِ.

سكنات لـ 156 عائلة بورقلة

**رئيس بلدية الجزائر الوسطى يكشف لـ "المساء":
برنامج جناثري في رمضان ويشري للمستفدين من السكن التساهمي**



ستنظم البلدية سهرات رمضانية شعبية بالصالات السينمائية (الجزائرية والوكازينيو)، من الابقاء على خيمة صهاريج متخصبة في حديقة "صوفيا" طوال الشهر الكريبي، وتم الاجتياز في التحضير لعيد الاستقلال في حلقة متغيرة ستتشاطط بالبريد المركزي.

وفي المجال الرياضي، نظمت الجزائر الوسطى دورات رياضية للشباب والأطفال في مدارس متمددة، منها دورة لكرة الطائرة في البريد المركزي ودورات لكرة القدم بملعب "واقفوني" ، "سيمنجه" و"شريك فرحات". كما لم يخف "فخ" أن بلدية الجزائر الوسطى مستعدة هنا هذا الشهر الكريم بحدث بهيج، تمثل في استدعاء المستفيدن من المساعدات الاجتماعية الشاهامية لمشروع 1400 مسكن بالساحلية لدفع الأقساط الأولى.

◆ أميرة ح.

كشف رئيس بلدية الجزائر، السيد عبد الحكيم بطياش "المساء" ، عن عدة مشاريع خصصتها البلدية بمناسبة شهر رمضان، لإرساء كفاءة شراط السكان، وبرنامجا ثريا استهلته بترميم المساجد والمدارس القرانية وإصلاحها وتغيير ساجدها وتزويد مكتباتها، إلماً بامتنانك التعبيد وإجراء إسقاطات حفظ القرآن الكريم في ظروف ملائمة.

وأضاف السيد بطياش أن مصلحة الشؤون الاجتماعية بالبلدية حرصت على إحياء ملائمة شهر رمضان، بتلقيها المواطن على شكل حوصلة مالية بذريها 5000 دينار تصرف على كل مواطن.

البريد حافظ على كرامته المواطن، أما بخصوص الأنشطة الشبابية فإنه، حسب محدثنا، سيتم افتتاح سينما ثلاثي الأبعاد للأطفال خلال نهاية الشهر الجاري وبداية شهر رمضان، كما

الكاليفوس

برنامج تضامني للعائلات المعوزة في رمضان

سيطرت السلطات المحلية البلدية الكاثوليكوس، في إطار التحضير شهر رمضان، على معظم برامجها الخاصة واستثنائها المستقل في أجواء ملائمة بالسبعينية لكافة عائلات البلدية، حيث حصرت ميزانية معتبرة لافتقة رمضان، حدّدت بمبلغ 25.7 مليون دينار من الميزانية الأولية لبلدية.

فریال.ح

أوضح رئيس بلدية الكاليتوس، السيد عبد الفتى ويشرل "المساء" أن البلدية حددت قيمة الفحقة الواحدة التي تسترخ على المحتجين والملاييل الموزعة بـ 5000 دج كل مستفيد من عددي الدخل ذوى الريع الضعيف والمطلقات والأامل والمسنين ذوى الاعاقة، مبرزاً أن عملية توزيع الفحقة مقسمة إلى إتفاقات: الأولى تقدر بـ 4403 مستفيد يتم توزيعها في أيام العيد القادمة بطرق متعددة، الأولى عن طريق حساب البريد الجارى لفائدة 3823 مستفيد، والثانية عن طريق الحالة البريدية لفائدة 580 مستفيد، وفي رد حول سؤال يتعلق بالفضاءات المخصصة لمطاعم "الرحمة" للمحتجين وعباري السبيل، أفاد المسؤول الأول عن البلدية وأنه سيستم فتح أبواب مطاعم "الرحمة" طيلة الشهر الفضيل كالمادة بمدرسة "فضل الوراثانى" مفترق المطاعم فى الكاليتوس، باعتبار مدخل البلدية تقطة مهمة تستقطب عدداً كبيراً من الوافدين إلى العاصمة وعباري السبيل، إلى جانب ذلك، شرع منذ أيام النائب المكلف بالشؤون الاجتماعية بعقد لقاء مع المكلفين بتسيير المطعم من العمال المكلفين بتنظيم الطباخين والأعون (طباخين، مساعدى الطباخين والأعون) المكلفين بالتنظيف (للعمل على برنامج المطعم خلال شهر "الرحمة"، حيث حصر مبلغ ماى معتر بـ 500 وجبة كاملة وواسخنة يومياً، وتمت برمجة 100 جبة محمولة موزعة على الصائمين والموزعين وعباري السبيل وفق مواصفات جيدة

ناسب والحاجة الفادحة للصائم،
ومن أجل المحافظة على صحة المواطنون
ببلدية الكليات، تم تغطية الصحة البلدية
لمراقبة المنتجات ومدة صلاحيتها قبل
استهلاكها، كما سيستم مراقبة محلات
الماكولات وعدد مطابقتها واحترازها
لمعايير الصحة، في حين ستقوم طبيبة
موظفة بالبلدية بمراقبة صحية يومية
للوجبات، إلى جانب ذلك، سيقوم مكتب
التجارة والأقتصاد بمحررations ميدانية من أجل
مراقبة الأسعار والجودة وتضييق أية
مخالفات أو حالات الغش.

11.5 مليارات تكليف لإنجاز مقر جديد للبلدية

میر" بئر مراد رایس یکشپ لـ"المساء" عن مشاریع واعدة ویؤکد 100 سکن اجتماعی ستوزع.. والتر حیل سیمس کل المعنی

أكمل رئيس بلدية بئر مراد رايس، السيد سيد زقزم محمد فيصل، أن سكان البيوت الصناعية الموزعين عبر 22 موقعًا، سيرثون إلى إسكاتن لاقنة في المراحل القبلية من العملية التي اخطلت بولاية الجزائر، والتي ستتوافق إلى غاية تسليم كافة السكّاتن الجاهزة وتلبية كل الرغبات العالية عنها في مختلف البليديات، إلى جانب ذلك، متحف ولاية الجزائر حصة تضم 100 سكن اجتماعي إيجاري سيم توسيعها على أبناء البليديات.

زہیۃ۔ ش



كما ستمت تهيئة ملعبين جواريين للعيش
الاصطناعي بعي النابع الذي يستفيد من
سوق جوارية انتهت الدراسة الخاصة به،
حسب المحدث.
سيستفيد حي لاكتوركود بدوره من موقف
المؤسسة التي ستستأنف الأشغال وتسليم
المنطقة إلى مجلس إدارة الحي.
سيجري إنجازها تدريجياً على مراحل، وهي
المواظن، فذكراً السادس يلزم بمثوى القاعة
متعددة الرياضات بعي الواثم، حيث لم تنته
الأشغال بها منذ 10 سنوات، وتم تنصيب
المؤسسة التي ستستأنف الأشغال وتسليم
المنطقة إلى مجلس إدارة الحي.
الخطيب يؤكد العرض يكتفى
ببيان ملخص محتوى العرض، وفي
الجزار الحفظ على كل ملخص محتوى العرض، وفي
الشروع الاجتماعي للبلدية أخذت أكثر من 4
ألاف ملء للحصول على سكن اجتماعي، مما
يجعل عملية توزيع هذه الحصة معيبة كون
الطلب يتفوق العرض بكثير.

وأسفله إدراكه، وألا يكتفي بالفهم إلى درجته الأولى
بما يعنيه إدراكه، إنما يتطلب إدراكه أن يكتفي بما هو قادر على
عملية تجهيزها والانطلاق في إنجاز ملحقة
أخرى بعي النابع، يصل عدد الملحقات
إلى 5.
وعلى صعيد آخر، دعا رئيس البلدية
رملة من أعضاء المجلس الخمسة الذين لم
يتم لهم إلقاء الكلمة في نفس الموقع،
أرجو منكم أن تهمسوا ببعضكم البعض.

الرواية

مقصون من الترحيل يطالبون زوخ بالتدخل

أبدى العديد من سكان الشاليهات ببلدية الرويبة في العاصمة، تخوفهم من اقتصامهم من قائمة الترحيل المبرمجة خلال الشهر الجاري، على خلفية ترحيل أوليائهم دون أن تمهسهم العملية في نهاية الأسبوع الجاري طالبوا في نهاية الشاليهات ببلدية الرويبة بـ“نهاية الملايين”، مطالباً بـ“إعادة النظر في ملائتهم، وإعادتهم إلى ملائتهم، وإعادة دراسة ملائتهم، وذكر مثلهم السكان لـ“المساء”， أن

استفادت بلدية المرحة في إطار
الجاري، من عدة مشاريع ستساعد على تحسين
متابعة السكان، على رأسها انجاز مقر يقدّر
خصصت بلدية المرحة غالباً مالياً يقدر
لإنجاز مقر جديد للبلدية، ضمن مختار التجهيز
وأوضح رئيس البلدية، السيد نتوش محمد،
الافتتاح قريباً فإنه لم يعد صالح لأداء الخدمة
بالشكل اللازم، حيث أن المبلغ المخصص
لطاقة التقنية للبلدية من ميزانيتها
الماضية.

المقالات	الطبع	وكالة قسنطينة	ANEP	المؤسسة الوطنية للنشر والاعلام	رقم الحساب البنكي للشركة :
والوثائق التي	مؤسسة الطباعة لوسط	طريق الجزائر-قسنطينة			611.300.313.425/95
تصل الجريدة	مؤسسة الطباعة للشرق	الهاتف:		البنك الوطني الجزائري - وكالة حسين داي -	
لا ت redund إلى	مؤسسة الطباعة لغرب	(031) 96.77.94		الحساب البريدي الجاري :	
أصحابها سواء		(031) 54.53.96		74243 81/12	
نشرت أم لم	التوزيع				
تفشر.	Ech-chourouq INFED الوسط : SEDOR: الغرب: SO.DI.PRESSE: الشرق: SARL TDS: الجنوب:	وكالة عنابة	01 شارع باستور - الجزائر العاصمة الهاتف: (021) 73.71.28 (021) 73.76.78 (021) 73.30.43 (021) 73.95.59	مصلحة الإشهار بالشركة الهاتف / الفاكس: (021) 74.31.10 الفاكس: 99 (021) 74.57.	المقر الاجتماعي : <u>دار الصحفة عبد القادر سفير</u> القبة - الجزائر العاصمة ص ب 237 حسيين داي 16008 مدير التحرير : 51 شارع العربي بن مهيدي - الجزائر الهاتف: 99 (021) 74.57.



أصنعي مفتاح لون لشعرك

يمكنك سيدتي الحصول على الألوان البراقة لشعرك باللجوء إلى صيدلانية الأعشاب، وربما سيكون شعرك متمناك إن استعنت بالطبيعة عوضاً عن المواد الكيماوية التي يستعملها يغدو بعد حين.

وإن كنت تتعين شعرك كستاني فاتح، فيمكنك للبابوج، إذاً ما استعملته لشطف شعرك بعد الشامبو، أن يفتح لون شعرك الطبيعي ويعمله أكثر لمعاناً.

» طريقة تحضير الوصفة:

تقطي خفنة من أزهار البابوج في ما يعادل كأس من الماء لمدة خمس دقائق، ثم اتركيها مرتقاً لمدة عشر دقائق وصفتها، بعدئذ، أضيفي عصير ليمونة، اسكبي هذا المستحضر على شرک البيل، واتركيه يجف في الشمس إذا أمكن ذلك.

اما إذا أردت إضفاء بريق ذهبي لابع على خصلات شعرك، فأحضري 4 جبات قرنفل وملعقة صغيرة من الشاي وشربة برقلة يابسة وملعقة طعام من عشبة دهاقن وصفتها، بعدئذ، أضيفي عصير ليمونة، اسكبي هذا المستحضر على شرک البيل، واتركيه يجف في الشمس إذا أمكن ذلك.

لبلوغ النتيجة، اسكبي "عصير الليمون" على شرک البيل، وبعد ذلك اتركه لفترة واحدة.

صبي "لوسون" الأعشاب هذا في عسوة راجحة، وضعفي منه على شرک بعد الشامبو دون أن تتطهري بالماء، واتركيه يجف في الغراء الطلق، بعد أسبوعين قليلة ستتحقق النتيجة التي ستحصلين عليها.

تدابير مستحضرات تجميلية لا تنساها أبداً

ترغب كل سيدة بإمضاء أوقات ممتعة في إجازتها أثناء السفر، وفي نفس الوقت تؤدي المخاطر على جمالها وإطلالتها، إلا أنها تختار شبان المستحضرات التجميلية التي يتوجه إليها اصحابها بغير العناية ببشرتها،خصوصاً أن السفر يتبع البشرة حراءً إفشاءً وتغير الضغط الجوي وعدم التوازن، لذلك، نساعدك في اختيار ما ينفعك في هذا المجال أثناء سفرك.

- أصطحبني معلم متاديل لإزالة الماكياج وفي نفس الوقت مظهرها البشرة، إلى جانب كريم واق منأشعة الشمس، وكريم مرطب لللدين والقادمين، وكريم مرطب لمنطقة العينين ومرطب للشفاف.

- يتسبّب السفر في جفاف البشرة وتشقّقها وبهتان لونها، لذلك تأثيري على ترتيب بشرتك غير استعمال كريم مرطب وغافٍ، وإنما وجّهك بشكل أفضل بعد إنهاء الرحلة الجوية، ضعي قصبة مرطبة سريعة من شأنها إعادة الإشارة الذي فقدته خلال السفر.

- بالنسبة لأدوات الماكياج، ضعي في حقيبتك كريم أساس موحد لللون البشرة، عليه بودرة مضغوطة، كونسلر لإخفاء الهراءات السوداء تحت العينين، قلم كحل أو أيابر، أحمر شفاه هادئ للصالح وذاكن للمساء، مجموعة ظلال جفون مخان، أحمر خود، حافظة صغيرة لفراشي الماكياج، ماسكارا، رومش صناعية في حالة السهرة، طلاء أظافر مغيرة لون الحجم ومزيّن الطلاء.

- ولا تنسّي ملقط الشعر لتثبيت حاجبيك في حال طلاق مدة إقامتك، مقص للأظافر، إكسسوار لتنعيم للحصول على أكثر من تسرّعه بأسقط المسار، شاميرو مع بلسم، مثبت شعر لاصق لأسفاس المسار والمجفف إن كنت لا تستغنّين عنه.



كتور توك

- حين سكت أهل الحق عن الباطل، توهم أهل الباطل أنهم على حق؟
- لكي تتتجنب النندق لا تعمل شيئاً... ولا تقل شيئاً... ولا تكن شيئاً
- العالم لا يحتاج إلى التصانع بل "القدوة"...
- فالحق لا يكفيون عن الكلام!



صحّة وعافية

الصيام يعزّز المناعة ويُبعث الحياة في الجسم

نحو على موعد مع الشهر الفضيل، وللصوم العديد من الفوائد الصحية، أحدثها الشيوخة أو علاج السرطان. وقال باحث من جامعة جنوب كاليفورنيا: "عندما يشعر الشخص بالجوع يحاول النظام توفير الطاقة، ومن الأشياء التي يمكن القيام به لتوفيرها: إعادة تدريب الكثير من خلايا المناعة التي لا تحتاج إليها،خصوصاً تلك التي قد تكون تالفة".

وأثناء الدراسة، وجد الباحثون أن الصيام لمدة يومين أو أربعة أيام في كل ستة أشهر، يساعد الجسم على البقاء على قيد الحياة واستخدام ما يصل مخازن الدهون والسكر وتحطيم الخلايا القديمة. وتشير النتائج إلى أن الصيام يحفّز من بعض الآثار الضارة للعلاج الكيميائي.

نحن على موعد مع الشهر الفضيل، وللصوم العديد من الفوائد الصحية، أحدثها ما ذكره باحثون أمريكيون بأن صيام 8 أيام على الأقل في العام يعزز الجهاز المناعي بشكل لم يسبق له مثيل.

وقال باحثون من جامعة جنوب كاليفورنيا: إن الصيام يشعّ

التغييرات الطفيفة في الحمض النووي تحدد لون الشعر



قال الباحثون أن جزيئاً حاسماً يلعب دوراً رئيسياً في تحديد لون شعر الإنسان، وتوصي الدراسة للمرة الأولى الأنسان الجنوبي لأحد التغييرات عن الجين الذي يشير بروتين "سيمي كيتاج" المعروف أيضاً باسم عامل الخلايا الجنينية.

قال الباحثون: إن جزيئاً حاسماً يلعب دوراً رئيسياً في تحديد لون شعر الإنسان، وتوصي الدراسة للمرة الأولى الأنسان الجنوبي لأحد التغييرات عن الجين الذي يشير بروتين "سيمي كيتاج" المعروف أيضاً باسم عامل الخلايا الجنينية.

و قال أستاذ البيولوجيا

يلعب دوراً رئيسياً في تحديد لون

الشعر الأسود والبني.

والجزئي الذي يحدث بشكل طبيعى ليساعد المصفات، مثل

الشعر والتغطية الجلدية في الأسمال

والبشر الحصول على نظرة ذاتية

للبذور العامة للصفات المطلوبة".

أكثر ما يزعجنا في فصل الصيف رائحة العرق المحرجة، لكن يمكننا حل هذه المشكلة عبر تناول أطعمة تعتمد على تخفيض رائحة جلدنا، حيث من المعلوم أن الغذاء الذي نتناوله ينعكس على رائحة الجسم الخارجية. إليك عزيزتي أهم النصائح في هذه الإطار:

- شرب الماء المضاف إليه ماء الورد مفيد جداً في التخلص من رائحة العرق الكريهة، حيث يعمل على تطهير الجسم من المضادات والرواسب المسيبة للروائح غير المستحبة.

- يعنّي اللبن الرائب (الزيادي) رائحة طيبة للجسم، حيث يزيد اللبن الرائب (الزيادي) رائحة طيبة للجسم، مما يزيد من مشاهد التغير مقدار مقدار ملقطين و يتم تناولهما في الماء لمدة 10 دقائق و يشرب منه يومياً مقدار كوبين، وبذلك ستزول الرائحة بكل سهولة.

- وأخيراً، اختزلنا لك وصفة سهلة للاستعمال صودا الباريوم مع شاء التصرّف مقدار ملقطين و يتم تناولهما بعد الاستحمام، تعتبر هذه الوصفة مزيلاً طبيعياً لرائحة العرق.

- تتميز الحمضيات (الليمون أو الحامض الأصفر) برائحتها الفناء والشهيق، حيث تنتشر على الفور في الجو عند تقطيعها، كما أن رائحتها تعكس جسمنا وفمنا وظهوره من الجرائم.

- تناول كوب من مغلي الزنجبيل يومياً يجعل رائحة جسمك عطرة ليس فقط من أنفاسك بل في جسمك كل، خصوصاً عند التعرق.

- شرب مزيج من عصير البرتقال وماء الورد والنعناع

مملة مملة



«كوكتل» العنب والأناناس لبشرة نقية

تبدأ العناية المصحية بالبشرة من داخل الجسم، أي أن جميع ما تأكله ينعكس على جلدنا سواء إيجابياً أو سلباً، لذلك عليك تناول تغذية عبانية مأكولاتك اليومية لتنعم بجمال مشرق ونضر. في هذا المقال إليك كوكتلان من الفواكه لتنظيف معدتك من الواردات الصارخة، ولدم شيك بالفيتامينات المغذية لها.

» كوكوت الكوكتل: عتفون عنب، 100 غرام من ثمرة أناناس طازجة، عتفون عنب، 100 غرام من ثمرة العليق الأحمر.

» طريقة التحضير: قطّعي ربع ثمرة أناناس وضعها في الخليط الكهربائي مع حبوب عتفون العنب والأنسون والتوت. تناولي هذا العصير بارداً 3 مرات في الأسبوع.

يعلم هذا العصير على تنظيف الجسم من السموم، كما أنه مقوٍ ومتonic للدم، سهل عملية الهضم ويزّ البول، مما يعكس نضارته وحيويته بشارة الوجه.

كما يشكّل عصير العنب مصدرًا للبوتاسيوم والفيتامين "سي"، وهو غني بالسكريات المركبة، ويعيد للجسم ما خسره من معادن وقوية. فاعتبث غنى بالألياف، وهي مادة مضادة للتراكيس، ت Tactics على الجذور الحرجة المسيبة للتجاعيد.

أطباق المائدة

حساء الباذنجان المشوي مع مرق الطماطم

3. يُقلى البصل في قدر مع باقي زيت الزيتون والزيادة حتى يحرّم، ثم يُضاف الثوم المدقوق والدقيق ونُقْبَل.

المقادير لعدد دفعة إضافية.

4. يُسْكَن مرق الدجاج فوق البصل والثوم في قدر.

المستمر حتى يغلي الخليط، عندما يوجد لب الباذنجان المشوي بعد تقشيره ووضعه في الماء.

المقادير لعدد دفعة.

5. يُخطّط الحساء في الخليط حتى يصبح ناعماً، ثم يُسْكَن.

6. يُسْكَن الحساء في وعاء، وينهض ساخناً مع القليل من مرق الطماطم فوق سطحه.

7. لتحضير تابل الطماطم: يُقلى الثوم ثوان في زيت الزيتون، ثم يُضاف الخل والزعتر والملح والفلفل ونُقْبَل عن النار.

عندما يُضاف الخل والزعتر والملح والفلفل ونُقْبَل عن النار.

8. ملاحظة: يمكن استبدال تابل الطماطم بفشار "الفشارنة".

9. لتخفيف السعرات الحرارية: يُشوى الباذنجان دون إضافة الزيت؛ ولا يُقلى البصل والثوم، بل يُطهيان في مرق الدجاج.

بصلة كبيرة مفرومة

1/2 ملعقة طعام من زيت الزيتون والزيادة

4 فصوص ثوم مدقوق

4 أكواب من مرق الدجاج

قليل من الملح والفلفل الأبيض المطحون

- مقادير مرق الطماطم:

ملعقة طعام من زيت الزيتون

3 فصوص ثوم مفرومة فرميًّا فرميًّا

جبنات من الطماطم، مزالة البذور ومفرومة فرميًّا

ناعماً

6. يُسْكَن الحساء في وعاء، وينهض ساخناً مع القليل من

ملعقة صغيرة من خل العنب الأبيض

4 فصوص ثوم مدقولة إلى شرائح

ورقائق من الفار

ملعقة صغيرة من العنب

3 ملاعق طعام من زيت الزيتون

ملعقة طعام من الزبدة



- المقادير:
نكفي 6 أشخاص
حبة وحبات من الباذنجان
4 فصوص ثوم مدقولة إلى شرائح
ورقائق من الفار
ملعقة صغيرة من العنب
3 ملاعق طعام من زيت الزيتون

