

# على هامش التوقيع على 5 اتفاقيات بين الجزائر وكولومبيا لعمارة يصف التهجم الاعلامي المغربي بغير المقبول



يومية إخبارية وطنية

بنك الجزائر تعليقاً على التخفيض  
الأخير في قيمة الدينار:



نسبة الصرف الحقيقية  
مرتفعة مقارنة  
بمستوى توازنها

ص 05

المعرض الدولي للكتاب يفتح أبوابه  
غداً بقصر المعارض "صافكس"  
**فضاءات ومواعيد**  
**شامة تتظر الجمهور**

ص 15



المجلة منبر  
لأقلام الوطنية  
الصادقة والمخلصة

ص 03

دعا وزير الشؤون الخارجية السيد رمطان لعمامرة، المقرب إلى التعقل، عقب الخروجة الإعلامية المغربية الأخيرة، التي توجهت من خلالها وكالة الأنباء المغربية على الجزائر، وأوصافاً ما ورد فيها بغير المقبول وغير المسؤول، وأوضحت لعمامرة في هذا الصدد أن عمدة رئيس الجمهورية السيد عبد العزيز بوتفليقة إلى مرآة حقوق الإنسان بالصحراء الغربية والتي تضمنها نفس الرسالة التي وجهها المشاركين في الندوة الأفريقية للنظام مع القضية الصحراوية قرأتها نياية عنده وزير العدل حافظ الأختام الطيب لوح، تعتبر تذكيراً بموقف الجزائر المعروف والثابت، المطالب باحترام حقوق الإنسان بالصحراء الغربية.

ص 03



سلاال يؤكد من سطيف أن الدولة مستمرة في الاستثمار في التكوين

## توسيع خدمات آلات تشغيل الشباب إلى الجامعيين

الشعب ليس بحاجة إلى وسيط وسيختار من يحكمه

ص 02



في احتفالها بـ 50 سنة عن تأسيسها وبحضور عدة شخصيات

## اللجنة الأولمبية الجزائرية تكرم رئيس الجمهورية ووجوهاً رياضية

كرمت اللجنة الأولمبية الجزائرية، بمناسبة الاحتفال بمرور الذكرى الخمسين لتأسيسها في حفل بهيجاحتى  
فندق "البيلوتون". مساء الاثنين الماضي، عدّة وجوه رياضية من رفعوا علم الجزائر عالياً في المحافل الدولية طيلة  
50 سنة، كما حضر رئيس الجمهورية السيد عبد العزيز بوتفليقة بتكريمه خاص، نظير المجهودات التي بذلتها للرقي  
بالرياضة الوطنية. وكانت اللجنة الأولمبية أيضاً الوزير الأول عبد المالك سلال، الذي كان حاضراً في هذا الحفل.



ص 13-12



# **لعمادرة ایض التهجم الاعلامي المغربي بغير المقبول**

دعا وزير الشؤون الخارجية السيد رمطان لعمامرة، المقرب إلى التقى، عقب الخروجة الإعلامية الأخيرة، التي تهمجت من خلالها وكالة الأنباء الفرنسية على الجزائر، وأصواتاً مودة لها بغير المقبول وغير المسؤول. وأوضحت لممارسة على هذا الصدد، أن دعوة رئيس الجمهورية السيد عبد العزيز بوتفليقة إلى مراسلة حقوق الإنسان بالصحراء الغربية والتي تضمنتها رسالتنا، هي التي وجهها للمشاركون في الندوة الأفريقية للتضامن مع القضية الصحراوية قرارها النهائي عنه و وزير الدار حافظ الاختام الطيب لوح، تشير تذكيراً موقف الجزائر المعروف والثابت، المطالب باحترام حقوق الإنسان بالصحراء الغربية: من خلال وضع آلية دولية لمتابعة ومراقبة.

حسینه / ل



**بن صالح وولد خليفة يستقبلان  
وزيرة الخادجية الكولومبية**

**يُمناسِبة ذكرِي اندلاع ثورة أول نوفمبر**

## **وزير المجاهدين يكرم عدداً من المجاهدين الوزارة**

**وزير الداخلية خلال تنصيب والي قسنطينة الجديد:**

## الحدود الجزائرية مؤمنة بشكل جيد

الموانئ سينكون ممتلكاتاً إلى جمل وثيقة واحدة تغطي كل الأوراق. أما فيما يتعلق بتحسين نوعية الخدمة المعمومية في إدارات مصالح وزارة الداخلية، فدُقِّعَ أكيد الطيب بليغْرَمْ آثَنَهُ تعليمات صارمة من رئيس الجمهورية السيد عبد العزيز بوتفليقة في الاجتماع الأخير لمجلس الوزراء من أجل الإسهام لجميع الموظفين وترقية قنوات الاتصال، متمنياً أن وزارته راسلت الولاية ووجهت تعليمات للإسهام للمواطنين بطرقها المنطقية. من خلال تقطيم مواعيد ثانية على الدليليات ودوائر الولاية للرد على اشتغالاتهم.

وزير الدولة وزير الداخلية والجماعات المحلية في نفس السياق، كشف عن بعض نشاطاته المنشطة العامة لوزارة الداخلية، وتمنت المفتشية العامة لوزارة الداخلية، حيث أكد مهامها في مرافق الحمامات المائية، حيث أكيد أن المنشآت سيقومون بزيارات سرية للولايات للكشف النقاشي والوقوف على المشاكل.

من جهة أخرى، أكد الطيب بليغْرَمْ أنحركة الجريمة التي أجرأها رئيس الجمهورية سلوك الولاة مؤخراً، كانت بعد دراسة ميدانية أجرجها وزارة الداخلية بعد الخرجات الميدانية التي قادت وزير الأول إلى الكثير من الولايات، وهي الخرجات التي سمحَت بالوقوف على مدى نجاح مسؤولي كل ولاية في تنفيذ وتنزيل التشريعية، بما رسم خارطة طريق شأن حسar التجمبة المحلية.

أكيد الدولة وزير الداخلية والجماعات المحلية السيد الطيب بليغْرَمْ، أن وزارته وبعد ملتمسة الوصولة الشفوية التي قام بها في تحديد الأدوار، حددت عملها في ثلاثة مجالات على رأسها الأمن والاستقرار، حيث أكيد أن محدودية الجنرالية الواسعة مؤشّة بشكل جيد. مما تأوه الوزير خلال إشرافه أول أمس على عاصمة وطنية وهي سفينة الجندي حاسين وضيّعجهودات ناسور الجيش الوطني الشعبي، حتى تقوم ثانية بدور الجنرال الكبيرة، قائلاً من مهمة الجيش الوطني الشعبي الحالية في أعين المسؤولين تدرك بمسانتها إلى الشعب الجزائري، الذي يضرّ بهذه القوات التي قدمت نعمة الأمن والاستقرار بعدما عاش العبرة سوداء، مشيراً في السياق إلى مجهودات الصالح العام، التي تتحجّت إلى حد كبير في حفظ و توفير الطمأنينة للمواطن، سواء بالأيف أو مدن.

ما تحدّث الوزير مطلقاً عن ضرورة مراجعة إجراءات الإدارية لممارسة البيروقراطية في إدارة الجزائرية، حيث أكيد أنه سيسعى حفظ ما يزيد عن حصص المستندات والوثائق التي لا يمكنها نقصوص توظيفية أو قانونية مع راجحة أو ألاعنة أو تعديل الوثائق التي تدخل ضمن هذه الإجراءات، كمراجعة مدة صلاحية هامة للميلاد، كاشفاً من تنصيب لجان تخصصية لدراسة رشارع تعديل النصوص التنظيمية المتعلقة ببعض الوثائق، خاصة أن

شیله. ح ◆

حاج سعيد في اجتماع وزراء العرب للسياحة

يشارك وزير السياحة والصناعة التقليدية، محمد أمين حجاج سعيد، في اجتماع المجلس الوزاري العربي للسياحة في دورته السادسة عشرة الذي تختتمه المنامة (البحرين). حسبما جاء أمس في بيان مذكرة الرئاسة.

ويشهد هذا الاجتماع الذي انطلق أول أمس ويدوم 3 أيام مشاركة وزراء السياحة العرب ومجلس وزراء الداخلية العرب وكذا الأمانة الفنية لجامعة الدول العربية.

أوضح المصير أن هذه اللقاءات ستبشّر عدداً من المواضيع من أهمها تقديم برنامج "أعراف وطنك العربي" - سياحة الشباب، بالإضافة إلى إقرار المجلس الاقتصادي والاجتماعي بجامعة الدول العربية بشأن "بيان المعايير المراد من إثارة التأثير العربي في الدول العربية".

كما سيستعرض اللقاء إلى تعميل إطار التعاون بين جامعة الدول العربية دول أمريكا الجنوبيّة في مجال السياحة إلى جانب متابعة تقرير لجنة الاستراتيجية السياحية العربية.(٦)

**تعديل مسؤوليات مساعدات الدولة المباشرة ودخل الطالبين**  
مرسوم تنفيذي لاقتناء سكن جماعي أو بناء سكن ريفي بالجنوب

تضمن المرسوم التنفيذي الصادر في الجريدة الرسمية رقم 48 تعديلات بخصوص  
المساعدات المشتركة المنوحة من قبل الدولة سن جامعي أو تأهيل سن روبي وكذا  
تم تحديد مدة إيداع الأموال، حيث يعدل ويعتمد هذا المرسوم التنفيذي  
فترة الانتهاء الأولى، السيد عبد العال الملاك سلال، نهاية شهر سبتمبر الماضي، بعد موافقة رئيس  
جمهورية السيد عبد العزيز بوتفليقة، المرسوم التنفيذي السابق الذي صدر في أكتوبر 2010.  
**م. زواوي**

لأشخاص المؤهلين للحصول على مساعدة الدولة بناءً على السُّكُن الرِّيفي.

ويضاف إلى الدخل الشهري للطالب عند إضافة الدخل الشهري للزوج.

كما تبلغ المساعدة المباشرة الممنوحة من قبل الدولة 700.000 جم إذا كان الدخل يتجاوز مرددة واحدة الأجر الوظيفي للأذن المضمون أو أقل من مردات الأجر الوظيفي للأذن المضمون أو يساويها.

وبطبيعة الحال 400 جم إذا كان الدخل يتتجاوز مرددة إثنتي مردات الأجر الوظيفي للأذن المضمون أو فردياً في كل مقدار عبارة عن سكن اسماها ملحوظاً للطلاب على المساعدة المباشرة الممنوحة.

ويتحصل على مساعدة إضافية للأذن المضمون أو يساويها.

أما بالنسبة لسكن المليبي بالإيجار فتبلغ هذه المساعدة 700.000 جم إذا كان الدخل يتجاوز 24.000 جم إذا من مردات الأجر الوظيفي للأذن المضمون أو يساويها.

ويتضمن بناء سكن ريفي حيث تبلغ هذه المساعدة 700.000 جم فإنها مجده الدين تكون دخلهم أقل من مردات الأجر الوظيفي للأذن المضمون أو يساويها وتوفّر إلى 800.000 جم في الولايات الأخرى بحسب وقارتها والموادي وإغاثة والى 1.000 40 جم في الولايات تتفوّق إدارياً وتقديرات والمليبي.

ويحدد هذا النص الجديد مستوى وشروط المساعدات المنوحة من قبل الدولة لاقتناء سكن عامي أو بناء سكن يفي في شكل مجمع مناطق الجنوب والشمال العالي.

وأيًّاً من المسموح تطبّيقاً لقانون المالية التكميلي لسنة 2009 الخاص بالسكنات الجماعية أو فريدة وهي السكن الترقفي المدعّم والسكن موجه للبيع بالإيجار.

والسكن الترقفي المدعّم عبارة عن سكن يتيح بغيره معتمد بالترقيف المقارنة به سكان اسماها ملحوظاً فردياً في إطار هذا المسموح. وحسب هذا النص إن هذه السكن ينجز طبقاً لخاصّته تقنية وشروط معيادة كالمالية محددة.

اما بخصوص السكن الموجه للبيع بالإيجار فهو عبارة عن سكن منجز بأموال عمومية ويمثل نوعين مفرق ومجتمعاً.

والسكن الريفي في كل مقدار عبارة عن سكن يتيح في سبط ريفي في إطار النساء ذاتي الشّخص المؤهلين للحصول على مساعدة الدولة الشّخصية.

تشمل المساعدات المنوحة بناء سكن الرِّيفي، أما في شكل مجمع فهو شيك المأهولة للسكنات الجماعية في تجمعات

حزب الكرامة

**دعوة مواطنى ورقلة لضم جهودهم إلى جهود السلطات المحلية**

الله الواحد حزب الكرامة يمثل في كيفية المساهمة في بناء الجزائر التي يحلم بها الجميع، بورقة مواطن طات المحلية لخدمة حاجة إلى ملابع الطيبة وغيرها من استدامة.”

وعدد أن أشئ رئيس حزب الكرامة على السياسة التي اعتمدها رئيس الجمهورية السيد عبد العزيز بوتفليقة لاسيما ما تعلق منها بتحقيق المصالحة الوطنية، أشار إلى أن الجزائر لا زالت أمامها مدة تحديات يتعين مواجهتها من بينها المطالبة والخطاب.

وخصوص الرئاسيات القادمة، ذكر السيد محمد بن حمو عن حزبه سيفوح غمار هذا المعاود السياسي المساهمة في إرساء دعائم الديموقراطية في الوطن وتأسيس الجمهورية الثانية.

سَةٌ حَزِيْهُ، مُوكِداً "أَنْ

النواب يواصلون مناقشة مشروع قانون المالية 2014

**التأكيد على إرافق تحفيزات الاستثمار بنتائج ملحوظة ميدانياً**

واصل تواب المجلس الشعبي الوطني، أمس، مناقشة مشروع قانون المالية لسنة 2014. في جلسة علنية ترأسها رئيس مجلس، السيد العربي ولد خليفة، وعرضه وزير المالية السيد كريم جودي.

وقدم رئيس مجلس، تابع ملخصه، بعد مناقশته لهذا القانون الذي يعد آخر المشاريع المسجلة في إطار البرنامج الخامسي لرئيس الجمهورية، مدخلات فردية تراوحت بين مأيد ومعارض لبعض البنود الواردة في بعض القطاعات. كما دعوا إلى ضرورة أن تتبع تعزيزات الاستثمار المختلفة بنتائج موسمية للمدين.

م/أجانت ←



القانون لم تأتِ أكملها وهي في حاجة إلى مراجعة  
دقيقة خاصة فيما يتعلق بالارتفاع الضريبي  
لما ثاره الآباء الأستيراديون على تلك التوقعات.  
مشدداً على ضرورة تقييم تجارة الحكومة لهذه  
الممتلكات والتأكد من مسارها ونتائجها  
الم McKenzie.

كما أكد النائب جلال حاتم عن جهة  
التعزير الوطني ضرورة تحفيز المستثمرين  
ومساندتهم مادياً لاسيما مربى الدواجن من  
خلال إعفائهم من الضريبة المنوطة على  
الاعلاف المستوردة من الخارج الموجهة ل التربية  
الدواجن الحمد لله من الارتفاع الجنوبي للأسرار  
اللحمية البيضاء.

كما أجمع نواب المجلس الشعبي في الأخير  
على ضرورة التفكير في اقتصاد بديل  
للمحروقات والاستثمار في طرق الموارد  
البشرية باعتمادها رأسمال الاستثمار.  
وسوأصل نواب المجلس الشعبي الوطني  
مناقشتهم العامة لم مشروع قانون المالية 2014  
في حلبات صباغية ومسائية، حيث سيشاركون  
فيها 123 نائباً.

وسيختتمون يوم الخميس لتدخل رؤساء  
المجموعات البرلمانية للأحزاب، كما ستفقد  
يوم ثور فنير قاعة مجلس جامعة كلية الاستثمار  
وزير المالية كريم جودي على مداخلاته  
وتساؤلهن النواب، فيما سيستمعن التصويت على  
هذا القانون في جلسة علنية يوم 12 نوفمبر

إلى حدود 50 مليون دولار، مشيرين إلى أن هذه  
الخطوة تهدف إلى ارتياط وتفقيد الماء الدنائية  
واسعة الاستفهام بالجيوب أو الخدمات...  
وهو وهو ما أخرناه حتى، حسبهم، تهريب العمالة  
الوطنية نحو الخارج.

وأكَّد رئيس الكلمة البرلمانية لكتل الكلمة  
الخضراء، نعمنا لمور، أن قانون الضرض  
السندي لم مشروع قانون المالية 2009 بدأ إلى  
تحفيض الوارادات التي تضاعفت بعد 5 سنوات  
من ذلك، مشدداً على ضرورة مراقبة  
المؤسسات حديثة النشأة ومنعها كافة  
الامكانيات المالية والمالية في أقرب وقت  
تحافظ على نفسها في السوق الوطنية.

ومن جهة أخرى، دعا أعضاء المجلس  
الشعبي الوطني إلى ضرورة إرادة إجراءات  
قانون المالية لسنة 2014 بنتائج ملحوظة تخص  
السمهيلات لتشجيع الاستثمارات بما ينعكس  
على تطوير الإنتاج وخلق مناصب الشغل والحد  
من شائنة الآباء الأستيراد التي أرهقت الاقتصاد  
الوطني.

وقالت النائبة درار خيرية عن حزب العمال  
أن مشروع قانون المالية لسنة المقابة أبدى أن  
إرادة إرافق هذه الاعفاءات الجيابية بنتائج  
ملحوظة في الواقع لتحقيق الأهداف المسطرة  
من ناحية خلق الاستثمار المنتج للثروة والقيمة  
المضافة.

وأجرى النائب بشيحي الطاهر عن حزب تكتل  
الحزم الخضراء الجلسة العلنية في هذا

## **بن صالح ولد خليفة يستقبلان الوفد البرلماني الأوروبي**

## بحث سبل دعم العلاقات الثنائية

استقبل رئيس مجلس الأمة، عبد القادر بن صالح، أمس، بائزائر الجزائر الخامسة، وقد عُقدت في المقر العربي برئاسة السيد بيار أوقفيون بوريدي. وخلال اللقاء حول «سبل دعم وتعزيز العلاقات التي تم تسجّلها بين البرلمان الجزائري والبرلمان الأوروبي»، وتبادل الطرفان الإلتحاق بالبيان السياسي الذي باشرتها الجزائر منذ سنوات في مجالات الديمقراطية والحقوق والحريات، وحرية الإعلام والتعددية والتنمية الاقتصادية».

بعض المجالس على "نشرورة إقامة الدولة  
الفلسطينية المستقلة" كما شدد على حق  
شعب الصهاوي في تقرير مصيره من خلال  
مفاوضات استئناف رونزير طبقاً لقرارات الأمم  
المتحدة.

وقد التقى الوفد البرلماني الأوروبي عقب  
انتسابه إلى طرف رئيس المجلس مجموعة  
البرلمان الدائم مع البرلمانيين الأوروبيين  
المشكلة من برلمانيين من المرتفعين، حيث تم  
إيجاد اتفاقية تضامن ملحوظة بين جميع حوا

ومن جهته، جدد رئيس المجلس على "حرص الجزائري على مواصلة العمل المشترك من أجل بناء اتحاد المغرب العربي وتبني مؤسساته كأطار متين للتعاون والتكامل بين دول المنطقة".  
 كما تذكر من جهة أخرى، بمواقف الجزائر إزاء الأزمة السورية التي يجب تسفيتها كما قال عن طريق "حل سياسي"، داعياً "الاتحاد الأوروبي إلى بذل مزيد من الجهد لإنجاحها سليماً".  
 وبخصوص الوضع في الشرق الأوسط، أكد

تعريف العلاقات بين الجزائر والاتحاد الأوروبي في مختلف المجالات "حسب البيان".  
 وقد عبر المغاربة عن وجه وجهة المغاربة عن "حرصهم على مواصلة الحوار السياسي المنظم حول العلاقات الثنائية والقضايا الجوية والدولية ذات الاهتمام المشترك لاسيما من خلال الآليات البرلمانية التي تسمح بعدد اتفاقيات توريدية بين الجانبين".  
 وأضاف البيان أن اللقاء كان "فرصة لتقديم العلاقات التعاون الثنائية وأفاق تطويرها على ضوء النتائج الإيجابية التي تم تحقيقها في





قرى بلدية بوخليةفة (بجاية)

## السكان يطّلبون بالإفراج عن المشاريع

يطالب سكان بعض القرى بلدية بوخليةفة شرق ولاية بجاية، السلطات الولاية بالإفراج عن المشاريع المحلية، حيث تم تسجيل العديد من الناقصين في الكثير من المجالات، على غرار تغطية بعض الطرق التي أضحت هاجساً يلازم السكان بهذه الدرجة سنوات، بالإضافة إلى غياب التغطية بغاز المدينة الذي غالباً ما يجعل السكان يمرون بوضعية صعبة خلال فصل الشتاء.

وأكملوا بعض الخدمات التي تنشط على مستوى البلدية، أن المواطنين غالباً ما تزداد تناقضهم خلال فصل الشتاء، بسبب الناقصين المسجلة في مادة غاز البوتان، مما يتربّع عنه أزمة كبيرة، مثلاً حيث منذ ستين، كما أن وضعية الطريق الولائي رقم ٢٣<sup>١</sup> من أجل ترميمه، في حين أن العدد الشامل من المساعدات المالية التي يستفيد منها السكان في إطار النماذج يغير هاجساً آخر، رغم أن البلدية قاتمت بتسهيلات كثيرة من أجل تمكّن المواطنين من الاستفادة من هذه الوسيلة الوحيدة لتجاوز سوء، خاصة أن المقار متوجّد بكل القرى.

كما يأمل السكان أن يتم التخلص بهذه المشاكل في أقرب الآجال، حيث تعد الطرقات، الماء الشروب والربط بالغاز الطبيعي من الأمور التي تشغل حالياً بالسلطات المحلية التي تطالب الجهات المعنية بضرورة إعادة النظر في الإعانتات التي تستفيد منها البلديات سوية، والتي تعتبر غير كافية لتكلّف أحسن بشكال المواطنين.

» الحسن حامة

# 5آلاف فلاح يصرّحون بتضرّرهم من الجفاف

وصل إلى حد الآن عدد الفلاحين المصريين بأضرار الجفاف بولاية باتنة خلال الموسم الفلاحي المارط ٥٦٤٣ فلاحاً، يستغلون مساحة إجمالية قدرت بـ ١١٨ ألف هكتار، وفقاً لما أفاد به يوم الأحد مدير المصالح الفلاحية، (واج).

في تجسيد استراتيجية ترقية شعبية الحبوب بباتنة، الفكرة النامية المسجلة في استعمال البدور المتداولة الذي تقلّل من ١٥ ألف هكتار سنة ٢٠٠٠ إلى ٤٥ ألف هكتار حالياً، واستعمال الأسمدة الذي يبلغ ٢٠ ألف هكتار، إذ كان لا يتعدي ٧٠٠ هكتار، فيما فقررت عملية معالجة الأشباب الضارة في نفس الفترة من ٧٠٠ هكتار إلى ٨٠٠ هكتار، إلى جانب الحrost.

العاميق وتهيئة التربة من ٣٣ ألف هكتار سنة ٢٠٠٨ إلى ١٢٠ ألف هكتار عام ٢٠١١.

أما فيما يخص توسيع رقعة النسي التكميلي، فذكرت مصالح مديرية الفلاحة بأن الولاية حققت نتائج مرغوبة وصلت إلى حد الوصول المنقضي إلى ١٥ ألف هكتار، من طريق برنامج خاص من طرف الدولة الدعم الشفاف، يمس تعميق المياه وتحريزها واستعمال شبكة الري الشبكي بمختلف أحجامها.

وكانت جملة الحصاد والدرس بياتة قد أسفرت الموسم الفلاحي الأخير عن حصيلة ٧١٧ ألف هكتار من الريوبون من المساحات المحسوبة التي كان تضمنها من المساحات المصقحة ٢٠٣ ألف هكتار، بينما يضم السيد قراصي، كمية المنتوج المدفوع لتعاونية الحبوب بالقول الجافة ٨٠ ألف هكتار، (اج).



باتنة

## بوقرة (البلدية)

### مشروع بـ 1000 مسكن وميزانية ضخمة لدفع المشاريع

وذكر محدثاً أن البلدية جسدت جملة من المشاريع، منها سوق الجمعة التي تقدر عائداتها بـ 25 مليار سنتيم سنوياً، وتزويد مخاليف الأحياء بهذه الماء لتغطي بعض "الحواشن" والأحياء الجديدة، أما فيما فيها من طرق فوصلت نسبة إنجازها إلى ٩٠ بالمائة، مبيناً أن ميزانية البلدية تزيد عن ١٠٠ مليار سنتيم؛ ضمنها التسيير والباقي للتهيئة، كما أن الميزانية كافية لتسهيل مشاريع البلدية، وعلى هذا الأساس فلا وجود لمشكل المديونية، حسب المصدر.

» أم عاصم

من جهة أخرى نفس التعاونية

ويضيف المصدر، عدّة إجراءات لمساعدة الفلاحين بالمنطقة، تتمدّد فتّة تشهد زياده تقدر بحوالى ١٥ ألف هكتار من الأراضي مناصفة بين الجميع والشّير، أي الفلاحين، اللذان لا يسعهما بعد عودة المطر، التي بلغت في الفترة الممتدة من نهاية أوت إلى حزيران، رغم أن أكثر من ٦٠ مل، مما شجع الفلاحين على الشروع في عملية الحrost، ومن أبرز المؤشرات الدعم المفتوحة لهذا الغرض، مع تنصيب شباك مودع بقراصي، وتمويل العجلة لتوصيل عملية تموين وتنمية الفلاحين للموسم الجديد.

ولم يخف السيد قراصي أن شعبية الحبوب تشنّر ضمن مخططات سنوي لاستغلال الأرضيات مناطق البدور وظاهرة التزوف الرئيسي، وهي المساحة التي تتفق بكتير تناقص والاحتياجات الجديدة لهذا الموسم بكل حرصه عليه، وتحضرت في هذا السياق التعاونية إلى حد الآن، حسب نفس المسؤول، ٧٧ ألف هكتار من البدور المعالجة، إلى جانب توفير كمية معتبرة من الأسمدة الفوسفاتية لتنطّيل احتياجات الأراضي الزراعية لمنطقة متوجهة، مما لدى حسسه إلى حد الآن زراعة الحبوب بالنسبة للمؤسّسون على المستوى المحلي، الحالة الراهنة في المنظومة الانتاجية تقطّل عبر مناطق الحبوب بولاية، وانحدرت

**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**  
**وزارة السكن والعمان**  
**مديرية السكن والتجهيزات العمومية**  
**لولاية عين تموشنت**

# إعْذَار

**المشروع: إنجاز ثانوية 800 / 200 ولهاصة ولاية عين تموشنت**

**حصة (أ): بيداغوجي + إدارة + نادي الأساتذة**

**حصة (ب): بيداغوجي + مدرج ودوره مياه**

**المقاولة: علو سنوسي**

**مديرية السكن والتجهيزات العمومية لولاية عين تموشنت**  
تعذر مقاولة علو سنوسي، الكائنة بموالي العربي سعيدة المكلفة بإنجاز المشروع المذكور أعلاه، بتزويد الورشة بالموارد البشرية وإعادة انطلاق الأشغال في مدة أقصاها 48 ساعة إبتداء من صدور هذا الإعذار وفي حالة عدم الامتثال لهذا الإعذار ستضطر الإدارة لاتخاذ الإجراءات المعمول بها حسب قانون الصفقات العمومية.

## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

**ولاية: عين تموشنت**  
**دائرة: المالية**  
**بلدية: تارقة**  
**مكتب المستخدمين:**

### إعلان (عن فتح مسابقة للتوظيف)

يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية تارقة ولاية عين تموشنت عن فتح مسابقة للتوظيف في الرتبة:

الرتبة	نقط	الشروط الالتحاق	عدد المناصب المالية المفتوحة
متصرف إقليمي على أساس الشهادة	على	شهادة ليسانس في (العلوم القانونية والإدارية، العلوم الاقتصادية، العلوم المالية، العلوم السياسية، العلوم التجارية، العلوم الاجتماع والاقتصاد، علوم التسيير فرع إدارة الأعمال وفرع المالية، علم الاجتماع فرع عمل وفرع اتصال، وعلم النفس فرع عمل)	٠١

يجب أن يحتوى ملف الترشح على الوثائق التالية:

- ١- طلب خطى للمشاركة
- ٢- صورتان شمسيتان
- ٣- نسخة طبق الأصل مصادق عليها من طبقة التغريف الوطنية
- ٤- نسخة طبق الأصل مصادق عليها من شهادة أو محل المطلوب
- ٥- نسخة طبق الأصل مصادق عليها من شهادة ايات الوضعيه اتجاه الخدمة الوطنية
- ٦- شهادة الإقامة في الولاية.
- ٧- شهادات الطبية التي تحدد الخبرة المهنية للمترشح، مؤثث عليها من قبل هيئة الضمان الاجتماعي بالنسبة للخبرة المكتسبة في القطاع الخاص عند الاقتضاء.
- ٨- شهادة ثبتت بذاته العمل المأداة طبعاً من طرف المترشح في إطار جهازي الدمج المهني أو الاجتماعي للشباب حمايتي المنهاد، توضح المنصب المشغول.
- ٩- كل وثيقة ثبتت متابعة المترشح تكونها أعلى من الشهادة المطلوبة في التخصص، عند الاقتضاء.
- ١٠- كل وثيقة مطبى الأصل مصادق عليها للكشف النقاطي للمسار الدراسي للمترشح.
- ١١- شهادات الطبية التي تؤكد قدرة المترشح ممارسة المهام المنوطه بالرتبة المطلوبة.

يرسل أو يودع ملف الترشح على مستوى مقر بلدية تارقة (مكتب المستخدمين) خلال ١٥ يوماً ابتداء من أول إشهار في الجرائد اليومية.

**ملاحظة: لا تؤخذ بعين الاعتبار الملفات الناقصة أو تلك الواردة خارج آجال التسجيلات.**

حي "باینام فالاز" بالحمامات

# النفايات تشوّه المحيط وتهدّد صحة السكان

يشتكي سكان بلدية الجمامات من الوضع الذي آل إليه حي "باینام فالاز". بسبب تراكم النفايات بمختلف أنواعها، مساهمة بذلك في تشويه وتلوث المحيط الخارجي، زيادة عن الأضرار التي تترتب عنها خاصة أنها تمس سلامة صحتهم وصحة أولادهم، مطالبين السلطات المعنية بضرورة رفع النفايات المبعثرة على طول الطريق والأرصفة في قرب وقت ممكّن.

» وسام بوكمباش



ضرر بصحة الإنسان.  
البلدية للاستفسار أكثر عن الوضعية.  
غير أننا لم نحصل على أيّة معلومات.

تشاهد الحفاظ على البيئة والمحيط. كما أعرب هؤلاء عن شقائهم لانتشار النفايات المنزلية التي تبتعد عن مجرى راجح كريهة، حيث تحولت إلى جراء وجود غابة بالجوار، هذا ما أكدته محدثون وكلهم أمل في تدخل المسؤولين لتخليصهم من الوضع الذي أصبحوا صفة به بالتصريف غير المسؤول.

وفي ظل هذه الأوضاع، شدد السكان على ضرورة تدخل السلطات المسؤولة في العجل من أجل رفع النفايات بمختلف أنواعها، حيث أصبحت تشكل ديكوراً وسط الحي، لاسيما خلف المؤسسة العمومية للصحافة الجوارية، مع الكشف عن المسؤولين عمال النظافة على مستوى شوارع الحي وليس فقط على مستوى الطريق الرئيسي، لإعادة الاعتبار الحي وتخليصه من آثار بيئية قد تتحقق البعض الآخر تفاقم الظاهرة إلى غياب

أولياء تلاميذ ببورزيرية يطالبون بإعادة فتح المطاعم

## "المير" يؤكد أن الحل يتجاوز البلدية والولاية

جدد أولياء تلاميذ عدد من مدارس بلدية ببورزيرية مطلب إعادة فتح المطاعم المدرسية التي تم غلقها منذ الدخول المدرسي الأخير، مما خلق متابعين كثيرة للأولياء وأبنائهم الذين حرموا من الاستفادة من وجبة متکاملة، خاصة الطاھتين منهم بأحياء بعيدة عن مؤسساتهم التربوية.

» زهية - ش

وأشار المتحدث إلى أن مشاورات طويلة قامت بها السلطات المحلية مع الوظيف العمومي من أجل فتح مناصب تتتكلّل بحملة الإطعام في المدارس التي حرمت من هذه الخدمة، رافضاً إعطاء تاريخاً محدداً لإعادة فتحها، نقل الإجراءات الخاصة بالتوظيف لدى الجهات المختصة. يذكر أن حوالي 250 عامل ببلدية بورزيرية تم طردتهم من مدارس الطفولة التي كانت تشغل على أهلية العتبار لها، تماشياً مع البرنامج الخاص الذي احت عليه وزارة الداخلية والجماعات المحلية القاضي بضوره رقمنة مصلحة الحالة المدنية.

كما ينتظر الآباء أن يتم فتح جناح الحال

وفي هذا السياق، ذكر الأولياء أن ضيق الوقت وعدم تمكن التلاميذ من العودة إلى بيوتهم لتزاول وجبة الغداء، فتح الشيبة لهم وإنما الذين اضطروا إلى التزور بوجبات خفيفة من أجل تنالوها عند منتصف النهار، في الوقت الذي يستفيد العيد من تأميم المدارس الأخرى والمقيمين بالقرب من منازلهم من وجبات كاملة. وحسب بعض أولياء مدارس: وارك عثمان، مولد عبد الرحمن، عبد عميرة، وسبي عيسى، فإن غالبية المطاعم أضافت متابعي أخرى لاولياء الذين يواجهون نفس المشكلة.

يرافقون أبناءهم صباحاً إلى المدرسة والعودة في منتصف النهار، في الوقت الذي يستفيد العيد من تأميم المدارس الأخرى والثانوية التي لا تزال مساعيها متواصلة لإعادة فتح المطاعم المغلقة، وسب غياب العمال المؤهلين بعد عودتهم للعمل ومارسة مهامهم عند فتح المطاعم، حيث تم توظيفهم بصورة عشوائية.

رئيـس بلـديـة ابن عـكـنـون، السيد بـوعـراـبة يـكـشـف لـ"الـمسـاء"

## ستستكمل كافة المشاريع المحلية

كشف رئيس المجلس الشعبي البلدي ابن عكنون بالعاصمة، السيد كمال بوعراة لـ"المساء"، عن أهم النقاط الأساسية المقرر تجسيدها في عهده، والتي تمس مختلف المجالات، مؤكداً أن المجلس يسعى لاستكمال المشاريع المحلية التي كانت مبرمجة سابقاً المتعلقة بالتهيئة، الصيانة، الترميم وإنجاز الهياكل الضخورة التي يحتاج إليها المواطن.

» نسمية زيداني

وعن إنشاء هيئة الطرق وإنجاز بعض الهياكل الضخورة، أفاد بوعراة أن بعض الأحياء المتمزة تفتقر إلى مدارس ابتدائية، حيث المسؤول الأول عن مشروع انتلاظ أشغال تبديد الطرق على صعيد آخر، طالب هؤلاء بتوفير التقليل من مشكلة، موكدين أن غالبيتهم من المشاكل، فالتأثير من المطالبات حرمت بناتها من التعلم بسبب غياب التقليل، خوفاً عليهم من مخاطر الطرق، تأميلاً عن الأطفال الذين لا حول ولا قوة لهم، الذين هم عرضة لمخاطر حوادث المرور والاختناقات، مضيئين أن أغلبية المطالبات تقتصر على الأقدام لأن تكاليف التقليل العمومي باهظة، على حد قوله.

من جهة أخرى، أكد نائب بالمجلس الشعبي البلدي برج الكيستان، أن المطالبات تقتصر



حيث ستنتلّق السلطات المحلية في تخلّيتها بالعشاصنة وسيتبع دراسة وهيئة الحديقة الموجودة بين المنطقه لضمانت سلامة الأطفال، إلى جانب ذلك، ستنطلق المجلس في تهيئة المساحات الخضراء بمحلي الماليكي والطريق الوطني - يضيف مديرها.

وأوضح السيد بوعراة أن الاهتمام بالهياكل التربوية من أهم المحاور التي يركز عليها أعضاء المجلس الشعبي البلدي، حيث ستعتمل السلطات المحلية على ترميم المدارس والمؤسسات التربوية، مخصوصاً لذلك مبلغ مالياً يقدر بـ 100 مليون سنتيم، وستكون انطلاقاً لأشغال من مدرسة مصطفى خوجة التي تحتاج إلى إعادة ترميم درجات اليماء الخزانات وبويات المدخل، ثم إعادة تهيئه وترميم مدرسة السعدي، دراسة إنجاز المطاعم بمدرستي حي مالكي للبنات وهي بدورها، بالإضافة إلى مدرسة شفقيه مازى، كما ستسنفيـد مدرستـة مصطفـى خوجـة ولـد عـوبـيـة صـالـحـةـ من عملـيةـ الطـلـاءـ وـحلـ مشـكلـ تـسـربـ المـيـاهـ.

من جهة أخرى، أوضح السيد بوعراة أن المساحات الخضراء تحتاج إلى رعاية واهتمام لأنها تشكـلـ منـتسـسـ السـكـانـ.

## بئر مراد رئيس الشروع في إعادة تهيئة مصالحة الحالة المدنية

شرعت بلدية بئر مراد رئيس في تحسين مشروع إعادة التهيئة الخاصة بمقابلة الحالة المدنية التي كان بحاجة إلى إعادة تهيئة، حيث تم تحويل خدمات استخراج وثائق الحالة المدنية والتصديق على الملفات إلى قاعة المحاضرات التابعة للبلدية، من أجل ضمان سيرورة خدمات الحالة المدنية لسكان البلدية، في انتظار الأشغال التي تشرف على الانتهاء.

وفي هذا الصدد، قال بعض المواطنين الذين التقىهم "المساء"، أن عملية تنقل خدمات الحالة المدنية على مستوى قاعة المحاضرات لم تؤثر بتاتاً على نوعية الخدمات المقدمة للمواطنين المتواجدون على المصلحة، حيث تم تخصيص كاب أمام مدخل القاعة الكبيرة، إلى جانب عونين للتصديق على المضaine، وعونين لمراجعة الوثائق المراد التصديق عليها، وهو النظام الذي يتيح استنسان جميع المتواجدون على المصلحة.

وأضاف محدثون أن إعادة تهيئة جناح الحاله المدنية ببلدية بئر مراد رئيس أصبحت حاجة ملحة بعد درجة الاهتمام التي بلغتها خلال السنوات الأخيرة، حيث أرأت المصالحة المحلية إعادة الاعتبار لها، تماشياً مع البرنامج الخاص الذي احت عليه وزارة الداخلية والجماعات المحلية القاضي بضوره رقمنة مصلحة الحالة المدنية.

كما ينتظر الآباء أن يتم فتح جناح الحاله

## برج الكيستان نائص في قطاع التربية

عرف الدخول المدرسي ببلدية برج الكيستان بعض النقصانات اشتكت منها التلاميذ وإولياءهم، على غرار الكظاظة، انعدام التقليل المدرسي، المطاعم المدرسية وغيرها، وصريح ببعض أولياء التلاميذ أن اثناءهم لا زالوا يواجهون متاعب جمة جراء تنصّع المؤسسات التربوية في بعض الأحياء البعيدة والمعزلة عن وسط المدينة، على غرار حي قلادي، على صافر، بين زرقة وغيرها، وأوضح هؤلاء أن الافتقار داخل الأقسام يعد مشكلة كبيرة، حيث يوثّر على تحصيل أبنائهم الدراسي، إضافة إلى غياب المعايير الخاصة بالإطعام وكذا المشربوريات التي تضمن دراسة جيدة، على غرار التدفئة والتوفّه.

ووسائل السكان، خاصة أولياء التلاميذ، عن بعض المؤسسات التربوية التي عرفت وترة أشغال متسارعة، إلا أنها لم تفتح خالل الدخول المدرسي الحالي، خصوصاً أن بعض الأحياء المتمزة تفتقر إلى مدارس ابتدائية، على حد قوله.

من جهة أخرى، أكد نائب بالمجلس الشعبي البلدي برج الكيستان، أن المطالبات تقتصر على صعيد 7 ملايين سنتيم لإيجاد مجمع مدرسي يضم 12 قسماً يحوي الفضة الخضراء، إضافة إلى القيام ببعض التهيئة في بعض المدارس التي تشهد نقصان وكذا العمل على توفير التقليل المدرسي. «أنيـةـ بـ

المـقـاـلاتـ والـوـثـاقـقـ الـتـيـ تـصـلـ الـجـرـيـدةـ لــأـتـعـادـ إـلـيـ أـصـحـابـهـ سـوـاءـ شـرـتـ أـمـ لــقـنـشـ.

الـطـبعـ مـؤـسـسـةـ الطـبـاعـةـ لــلـوـسـطـ مـؤـسـسـةـ الطـبـاعـةـ لــلـشـرقـ مـؤـسـسـةـ الطـبـاعـةـ لــلـغـرـبـ التـوزـيعـ Ech-chourouk INFED، الوـسـطـ SEDOR، الشرـقـ SO.DIPRESSE، الشـرقـ SARL TDS، الجنـوبـ.

وكـالـةـ قـسـطـنـطـيـنـيـةـ طـرـيقـ الـجـازـاـرـ قـسـنـطـنـيـةـ الـهـاـفـهـ (031) 96.77.94 - (031) 54.53.96، وكـالـةـ عـنـابـةـ 7 سـاحـةـ الثـورـةـ - عـنـابـةـ (038) 82.66.00، وكـالـةـ عـنـابـةـ (038) 82.66.43، وكـالـةـ عـنـابـةـ (021) 73.30.43، وكـالـةـ عـنـابـةـ (021) 73.95.59.

ANEPE، وكـالـةـ الـجـازـاـرـ للـشـرـقـ للـإـشـهـارـ، وكـالـةـ الـجـازـاـرـ 01 شـارـعـ باـسـتـورـ - الـجـازـاـرـ العـاصـمـةـ، وكـالـةـ عـنـابـةـ (021) 73.71.28 - (021) 73.76.78، وكـالـةـ عـنـابـةـ (021) 73.30.43، وكـالـةـ عـنـابـةـ (021) 74.57.99 - (021) 74.57.90.

المـقـرـ الـاجـتـمـاعـيـ دـارـ الصـحـافـةـ عـبـدـ القـادـرـ سـفـيرـ، الـقـيـةـ - الـجـازـاـرـ العـاصـمـةـ، صـبـ 237 حـسـنـ دـاـيـ 16008، مدـيـرـةـةـ التـحرـيرـ 51 شـارـعـ العـربـيـ، بنـ مـهـديـ الـجـازـاـرـ، الـقـيـةـ، الـهـاـفـهـ (021) 74.31.10، الـقـيـةـ، الـهـاـفـهـ (021) 74.57.99 - (021) 74.57.90.

**المساء**  
يومية إخبارية وطنية  
شركة ذات أسماء رسمية  
ممثلة ببيان ديار وبيان جـ 100.000.000  
الرئيس المدير العام  
مسؤول التحرير  
تيسـقـ عبدـ الرحـمـانـ  
أحمدـ مـهـديـ الـجـازـاـرـ،  
الـقـيـةـ، الـهـاـفـهـ (021) 74.57.90









# المساء

م

«إتيكت» التنسيق بين الحذاء والملابس



قواعد اختيار الحذاء المناسب الذي يتتوافق مع مظهرنا وما نرتديه، في أحيان كثيرة، يكون أمراً محيراً يحتاج إلى الوقت والتخطيط لاختيار أفضل الألوان المتناسقة مع بعضاً من الألوان، لكن إذا عرفت هذه القواعد، فلن يصبح الأمر محيراً بعد الآن.

1 - الملابس الداكنة: وهي التي تشمل اللون الأسود والرمادي، يناسبها أحذية من نفس اللون، مثل حذاء أسود أو برونزى، أو بني، أما «التيشيرت» الذي ترتديه، فتحتاج إلى ارتداء أحذية داخلية مطابقة على اتصاص رائحة لون السروال ليصبح العرق، إلى جانب بنائها وأرماديا، نفس البرتقالي.

2 - إذا كنت تفضل ارتداء الملابس ذات الألوان الهدامة مثل الأزرق والبني، فمن يجعل مظهرك مميزاً، الأفضل اختيار حذاء بنفس درجة اللون، مثل النبي أو الأزرق الداكن، لأنها تناسب الألوان الساقية ذكرها، وتجعل مظهرك مميزاً ومختلفاً عن البقية.

3 - ليس من الضروري أن يرتديه لون الحذاء بالأسود، وإنما هو أسلوب، مواجهة أي مشاكل فالتأثير الأكبر يكون بسبب كثرة التحول،

عن طريق القبض أو لذلك اختر دائمًا «التيشيرت» الذي جذب عصريها بلون ترتديه، فتحتاج إلى ارتداء أحذية داخلية مطابقة على اتصاص رائحة لون السروال ليصبح العرق، إلى جانب بنائها وأرماديا، نفس البرتقالي. قدرة على ارتداء الملابس ذات الألوان الهدامة مثل الأزرق والبني، فمن يجعل مظهرك مميزاً، الأفضل اختيار حذاء بنفس درجة اللون، مثل النبي أو الأزرق الداكن، لأنها تناسب الألوان الساقية ذكرها، وتجعل مظهرك مميزاً ومختلفاً عن البقية.

4 - اختيار الأحذية أبداً السراويل القصيرة لا يعني بالضرورة «الشورت» فيفضل الحصول على مظهر أنيق فقط، بل يهدف في الأساس إلى الشعور بالراحة وعدم مواجهة أي مشاكل فالتأثير الأكبر يكون

## نصائح لعلاج الشعر المعد



أن يشمل الطعام العناصر الأساسية: البروتين، الحديد والفيتامينات مثل فيتامين C والبيض والسميد.

**3- الحالة التنفسية:** لا تتركي نفسك في حالة سرقة لفترة طويلة، لأن ذلك يؤثر على الشعر، كما أن الفلق والضغط النفسي يدمراه.

**4- الماء:** استخدمي الماء الدافئ عند غسل الشعر بالشامبو حيث يدخل على فتح مسام الشعر و يجعله يستقبل المبلسم، بعد ذلك امسليه بالياردة الذي يقوى بغلق مسام الشعر ويحفظها من امتصاص أي قطرات.

**لكرز كفر**

- » من أصوات عيب نفسه شف عن عيب غيره.
- » يجب أكثر من يتكلم أقل.
- » الكراهية مثل قنطرة شقها الماء .. تنسع كل دقيقة.

# كيف هي الرجولة في نظر حواء؟

من المعروف أن للأنوثة سحر خاص وجمال أخاذ لا يمكن للرجل مقاومته، ذلك السحر الذي يأسر قلب آدم ويتملكه، كما هو الشأن بالنسبة للرجل الذي يتمتع برجولته التي تسرق قلوب المرأة، فما السر وراء هذه الرجولة وما هي مزاياها؟

بالدرجة الأولى في الشخص الذي يستخاره شريكه ليحياتها، ومن بين الأمور الأخرى التي تعجب المرأة في الرجل، الغيرة، كونها تحب الرجل الذي يمنحها قدرًا كبيرًا من الاهتمام والرعاية، فهو شعرت بأنه لا يغار عليها، تستقر ذلك بأنه غير مهم ولا مجال لها، وبالتالي ستقلل بدورها من الاهتمام بأموره.

## الرجولة هي المروءة والشهامة:

تميل المرأة في الغالب إلى الرجل الذي يسعى جاهدًا لحفظها عليها، والذي يعتبرها مثابة الجودة الشفينة المكونة التي لا يسمح لأى أحد الاقتراب منها، خوفاً عليها من أن تختلط أو تتسخ، فيعكس هو الآخر بيوروم، لكن على آدم لا يبالغ في غيره، حتى لا تتسخ كفه، وكما يقول المثل المعروف، لا إفراط ولا تفريط، يظن العديد من الرجال أن المرأة لا تهتم سوى مظهره وواسماته، في الوقت الذي تهتم بشخصيته وأفعاله، فالرجولة في نظر حواء هي أعمال، أفعال وأخلاق، كما أن الرجولة كلها شرف لا يتنازل عنها آدم منها، حصل، وهو ما يعكس ذلك، فالرجولة عادة وتحفظ، أصناف، احترام وجهات نظر الآخرين واحترام أدواتهم، هي قول الحق بما كل، فالرجولة مرورة وشهامة، أخلاقي حميدة ومعاملة حسنة.



وعلى كل جل أن يعرف قدر نفسه ولا يتجاوز حدوده، ويعلم أن احترامه له من حوله هو السر وراء احترامه له، بين فم المرأة.

على آدم أن يعلم بأن حواء لا تجذب إليه بسبب عينيه الحضراون أو السوداني أو يسبب شكلهما، يقدر ما تجذب إلى نظراته، طرقته في النظر إليها وأحترامه لها، فالمراة بطبعها لا تجذب إلى عضلات الرجل المفتولة أو طوله أو عرضه، في الوقت الذي تجذب بشكل كبير إلى شخصيته، فجمال الرجل بالنسبة للمرأة يمكن في روحه وليس

# صححة وعافية

## القيلاولة أثناء العمل تحدّ من الإصابة بأمراض القلب



بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنها تزيد من نشاطه وتركيزه أكثر من قصائه لفترات الراحة في ممارسة المشي أو النهاد إلى المطعم.

وحتى يستفيد الموظف من القيلاولة على نحو أسرع.

## تأثير الكافيين

ولاستعادة النشاط بعد انتهاء القيلاولة، نصح المختصون بأن يقيف الموظف مدة قصيرة بعد الاستيقاظ من قليولة، وإن يقوم ببعض المطحوات، حيث يعدل ذلك على إعادة الدورة الدموية إلى العمل من جديد، ومن ثم يستفيد الموظف على نحو أسرع.

## الاستماع إلى الموسيقى

لتسهيل عملية الخلاوة إلى النوم أثناء فترة الراحة، أوصي المختصون بأن يتعرف الموظف مكان هادئ به أريكة، مثلاً، كي يستريح عليها، لكن في حالة انعدام ذلك، يمكن استخدام المكتب لل الاسترخاء، إذ يتم المودة بمستوى ظهر الكرسي



أكدت دراسة علمية أن المواظبة على أحد قليولة أثناء العمل تقلل من خطر إصابة الموظف

# أطباق الشيف

## شوربة العدس الحامضة



### المقادير:

كوب من العدس، مغسول، منقوع لمدة من الزيت حتى يصبح ذهبي اللون.  
يضاف العدس، البهارات والمكعبات  
حبة صغيرة من البصل، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.  
ويتحرك المقادير جيداً، ثم يضاف الماء المغلي ويترك الخليط حتى يسوى العدين، ثم تضاف الشrimps وصلصة الطماطم.  
تُترك الشوربة في حالة غليان لمدة دقيقتين وتقديم ساخنة.  
ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة.

# حمية المراهق



على الحساء أو السلطة مع شطيرة أو المعكرونة، كما يجب أن يكون هناك ما يكفي من المكسرات المقشرة في المنزل للاختيار منها، وبهذه الطريقة تتبع المراهقة على نوع الوجبات المعاشرة، التي يحتوي الفداء على مكعبات الشrimps، والشrimps، كالارل، البرغل والمكرونة بالتنمية الوجبات الخفيفة، بينما أن مع صحن من البروتين كالجبن، الدجاج، السمك أو الفاصولياء، بالإضافة إلى شوكولاتة أو البانيني بنكهة الفاكهة.

أنا وجة العشاء، فلا ينبغي أن أمثل العدد اليومي من مجموعة السعرات الحرارية اليومية، إلى جانب منتجات الألبان قليلة الدسم، وبغض الخبر أو الخبر المحقق، تتجاوز 15٪ من 10 إلى 15 من الوجبات الخفيفة.

## حمية ورشاقة

تفتقر فئة المراهقة من فترات النوم الأسرع في حياة الإنسان، فتحدث خلالها تغيرات محسنة تؤثر على احتياجات المراهقة، مما يستدعي وضع برنامج غذائي صحي، لذا تقدم حمية خاصة بالراهقة، على الشكل الآتي:

- ثلاث وجبات رئيسية مع وجبة إلى ثلاثة خفيفة، سبب الشاور بالجوج.
- ينبغي أن يحتوي طعام الفطور على حوالي 25٪ من السعرات الحرارية اليومية، إلى جانب منتجات الألبان قليلة الدسم، وبغض الخبر أو الخبر المتحقق،



