

تسجيل 7 وفيات غرقا في الشواطئ والمجمعات المائية خلال أسبوع

ذهب الدور التمهيدي للدور الأول من كأس الكاف،
يُندرجها تحت مسمى «الشلفة» في مهمة رفع التحدي
والعودة بنتيجة إيجابية



الجazzair

المحتوى العربي

جريدة إلكترونية

www.eldjazaironline.dz

علاوة على تعزيز التعاون الثنائي في قطاع الطاقة والمناجم

مفاوضات جزائرية - قطرية لإنجاز مركب كيميائي مهم



الموافق ٢٣ صفر ١٤٤٥

السبت 19 أوت 2023

السنة الثالثة عشرة • العدد 3435

• الثمن 10 دج

في بيان لثلاث منظمات وطنية

الأسرة الثورية تثيد بما حققه الجزائر بقيادة الرئيس تبون

تعقد في جوهانسبرغ من 22 إلى 24 أوت الجاري

الصين تؤكد أن قمة «بريكس» ستركز على تعميق الشراكة مع إفريقيا



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الابقاء على المؤسسات الجامعية مفتوحة إلى الساعة العاشرة ليلا

وزير المالية لعزيز قايد، يؤكد

وضع آليات «شفافية وفعالة» مهم لضمان ثقة المستثمرين والفاعلين في السوق المالي

سلمه رسالة خطية موجهة من الرئيس تبون إلى الرئيس السيسي

سفير الجزائر بالقاهرة يستقبل من طرف وزير الخارجية المصرية

في بيان أصدرته

وزارة الفلاحة تؤكد توفر كميات كافية من البقول الجافة والأرز لتلبية حاجيات السوق الوطنية

الإبقاء على المؤسسات الجامعية مفتوحة إلى الساعة العاشرة ليلا

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي تتمديد مواعيد فتح مراافق مؤسسات التعليم العالي إلى الساعة 22:00 العاشرة ليلا، وذلك عبر تعليمية وجهتها إلى مديرى مؤسسات الجامعية والمدير العام للديوان الوطني للخدمات الجامعية لمراعاة التمديد الزمني المقرر اعتبارا من الدخول الجامعي القادم.



سجلت مصالح الحماية المدنية 7 وفيات غرقا من بينها 5 حالات على مستوى شواطئ البحر، وهذا خلال الفترة الممتدة من 10 أوت إلى غاية أول أمس، وأوضحت المكلف بالإعلام بالديرية العامة للحماية المدنية، الملازم أول يوسف عبدات، في تصريح لوكالة الأنباء الجزائرية، أن مصالح الحماية المدنية سجلت منذ 10 أوت إلى صبيحة أول أمس 7 وفيات غرقا، مشيرا إلى أن الأمر يتعلق بـ 5 حالات على مستوى شواطئ والبحر وحالات (2) بالجماعات المائية.

وأضاف عبدات أن عدد تدخلات الحماية المدنية على مستوى الشواطئ بلغ منذ بداية موسم الاصطياف 55.107 تدخل تم خلاله إنقاذ 36.238 شخص من الغرق.

ف.س
باستخدام البطاقة الذهبية

بريد الجزائر يوضح كيفية دفع فاتورة "سونلغاز"

نشرت الصفحة الرسمية لبريد الجزائر مقطع فيديو توضح فيه خطوات دفع فاتورة "سونلغاز" عبر تطبيق ECCP، وأشار بريد الجزائر أنه يمكن للمواطنين دفع فاتورة "الكهرباء والغاز" عبر الانترنت من خلال تطبيقها، باستخدام البطاقة الذهبية.

وتتوفر هذه الخدمة التي أطلقها بريد الجزائر عناء التنقل والذهاب إلى مراكز الدفع بالطرق التقليدية، حيث تقلل من قوائم الانتظار كما توفر الوقت أيضا.

ف.س
عن عمر ناهز 83 سنة

المجاهد قريشي جبار في ذمة الله

انتقل إلى رحمة الله المجاهد قريشي جبار ليلاً أمس الأربعاء إلى الخميس عن عمر ناهز 83 سنة إثر وعكة صحية وورى جثمان الراحل الثرى بمقرية بلدية سيدي اعمر (سعيدة)، حسبما علم لدى مديرية المجهدين وذوى الحقوق.

وقد التحق الفقيد الذي ولد سنة 1940 بمنطقة سيدي اعمر بصفوف ثورة التحرير المجيدة سنة 1959 بمنطقة سعيدة، حيث كان ينشط ضمن المنظمة المدنية لجبهة التحرير الوطني، كما أوضحت نفس المصدر. وقد ووري جثمان المجاهد الراحل الثرى يوم الخميس، بمقبرة بلدية سيدي اعمر. واج

متعالما حصرياً لتمويل الإقامات الجامعية بالجibوب الجافة والأرز، جاء ضمن المقدمة للطلبة، حسبما أفاد بيان للديوان الوطني للخدمات الجامعية، وتحسين الوجبات جهه، وأوضحت المقدمة للطلبة من جهة أخرى، وتعزيز الشفافية والاتساعية جسات، وشهر جوبالية جلسات وطنية حول إصلاح الخدمات الجامعية بهدف الدمير العام للديوان عصرنة القطاع وتسهيل المهام أمام الادارة وال الطلبة، مضيفة أن تعليمات صارمة إلى المقدمة تتضمن "رقة مديرى الخدمات الجامعية بغاية تنفيذ الإجراءات اللازمة من أجل توسيع الاقامات الجامعية وتحسين الخدمات المقدمة والبلقوليات والأرز، وبشكل يسهم في ضمان تكافل الوجبات الغذائية والحبوب طوال السنة بشكل ثابت ومستدام

للطلبة". وأشار البيان إلى أن تضمين قطاع الخدمات الجامعية "حملة إصلاحات واسعة" بالموارد البشرية والمالية، وسيتداوون على تأثير مرفاق المؤسسة المدنية على تطبيقها. ويشهد قطاع الخدمات الجامعية تضمين رقمنة الخدمات مع مراجعة تكاليف

ف.س
وأشارت السوزارة إلى ضرورة مراعاة هذا التمديد أثناء ضبط برامج الأنشطة الميدانية والعلمية بما في ذلك إعداد جداول التقويم الخاصة بالتدريس وتنظيم الأحداث العلمي، وأضاف المصدر ذاته أنه، يجب الإبقاء على أهم المراقق التي يرتادها الطلبة والأساتذة تحت تصرفهم إلى غاية التقويم المحدد أعلاه على غرار المدارس والمكتبات والمخابر ومراكز تطوير المقاولاتية، كما طالبت الوزارة الديوان الوطني للخدمات الجامعية بضمان التنسيق مع مؤسسات التعليم العالي لضبط

عبر منصة إلكترونية خاصة

التسجيل من أجل الاستفادة من الخدمات الجامعية ابتداء من اليوم



من يوم السبت 19 أوت على الأربعة 23 أوت 2023."

ف.س

دعت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، أول أمس، الطلبة الجدد حاملي شهادة البكالوريا إلى التسجيل ابتداء من اليوم السبت، عبر منصة إلكترونية خاصة للاستفادة من الخدمات الجامعية.

وأفاد بيان لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي أن "الاستفادة من الخدمات الجامعية الإلإياء والمنحة للطلبة الجدد حاملي شهادة البكالوريا 2023، ستتم حصرياً عن بعد وبصفر ورقة، بالتسجيل عبر المنصة الإلكترونية". وأضاف البيان أن التسجيلات ستتم

في بيان لوزارة المالية
فاید يبحث التعاون الاقتصادي والمالي
مع سفير الصين بالجزائر

باحثات جزائرية-قطرية لإنجاز مركب كيميائي مهم

تباحث وزير الطاقة والمناجم، محمد عرقاب، مع سفير قطر لدى الجزائر، عبد العزيز علي النعمة، مشروع إنجاز مركب كيميائي لإنتاج مادتي البيوتين والبيوليبوتين، الذي ترغب الشركة القطرية Power International Holding في إنجازه في الجزائر بالشراكة مع مجمع سوناطراك.



استقبل وزير المالية، لعزيز فاید، أول أمس الخميس، بالجزائر، سفير جمهورية الصين الشعبية بالجزائر، لي جيان الذي تطرق معه إلى التعاون الاقتصادي والمالي الثنائي وسبل تعزيزه، حسب ما أفاد به بيان للوزارة. وشكل اللقاء الذي جرى بغرفة الوزارة فرصة «لاستعراض واقع العلاقات الاقتصادية والمالية الثنائية وكذا السبل والوسائل الكفيلة بتعزيزها أكثر فأكثر»، حسب المصدر نفسه.

وأبرزت المحادثات، تضييف الوزارة، «العلاقات الثنائية التاريخية المميزة والشراكة الاستراتيجية القائمة بين البلدين».

وقد تطرق الطرفان خلال ذات اللقاء على «مخرجات الزيارة التي أجرتها رئيس الجمهورية، السيد عبد العزيز بوتفليقة، الصين شهر جويلية الماضي، والتي أعرب خلالها رئيساً البلدين عن إرادتها الراسخة في تعزيز العلاقات القوية بين الجزائر والصين وترقية التعاون الاقتصادي الثنائي».

كما أكد الجانبان خلال ذات اللقاء على عديد المجالات ذات الاهتمام المشترك سيما ترقية الاستثمارات في قطاع التجارة الثنائية فضلاً عن التعاون في قطاعي المنشآت والتنمية. كما ترأس التركيز بشكل خاص على توسيع قوابل المشاريع الاقتصادية الاستراتيجية الكبرى، على غرار استغلال منجم الحديد بغار جيللات والفوسفات المدمج بشرق البلاد ومناء الوسط والسوق الجديدة. وأضاف المصدر، أن السيد فاید قد نوه بمساهمة المؤسسات الصينية في تطوير هذه الشركات في السوق الجزائرية، المدلى في مشاركة «أكير» لهذه الشركات في السوق الجزائرية، فيما من خلال الاستثمار، من جانب، أعرب سفير الصين بالجزائر، عن «ارتجاه» لبردة العلاقات القائمة بين البلدين، مددداً التزامه الدائم المتواصل من أجل تنمية أكبر للتعاون الجزائري-كويجيانيات.

كما رحب الطرفان بمبادرات الصين، سيما في ميادين البيئة والرقة، «وخلص بيان الزيارة في الأخير إلى التأكيد بأن الجانبين اتفقا على مواصلة الحوار والمباحثات حول المسائل ذات الاهتمام المشترك بشكل ينعكس إلى شراكة مربحة للطرفين».



من جهته، أعرب السفير القطري عن ارتياحه الكبير لعلاقات التعاون بين البلدين، وعن استعداده واهتمام الشركات القطرية بالاستثمار في الجزائر في إطار قانون المحفوظات الجديد وإيجاز مشاريع كبيرة في مجال البحث والاستكشاف.

ومع ذلك، أشار إلى زيارة إلى الجزائر، خلال الأسبوع الأول من شهر سبتمبر 2023، لفائدة وقد يشمل كذلك الاستثمار من الشركتين في مجال تطوير الصناعات التحويلية.

وفي هذا الإطار ذكر عرقاب بالجزائر التي تضمها قانون المحفوظات الجديدة، وتشرين موارد الجديدة قصد استقطاب المستثمرين وتكثيف نشاط البحث والابتكار في الجزائر في إطار قانون المحفوظات الجديد وإيجاز مشاريع كبيرة في مجال تطوير الصناعات التحويلية.

وتم الاتفاق على تنظيم زيارة إلى الجزائر، خلال الأسبوع الأول من شهر سبتمبر 2023، لفائدة وقد يشمل كذلك الاستثمار من الشركتين في مجال تطوير الصناعات التحويلية.

كما أشار الوزير إلى أن هذا المشروع يمكن تصوره في إطار مشروع متوازن من أجل احتفاظه بذاته في البيئة واستغلال

احتياطات جديدة يمكنها أن تساهم في تزويد هذا المشروع بالغاز.

«رويصة». وأوضح بيان للوزارة، أن المباحثات التي جرت بين الطرفين، أول أمس، يقر سوناطراك بمتنازعه، وكذلك استكشاف الفرص والأفاق المستقبلية للاستثمار في الجزائر، لا سيما في مجال الصناعات التحويلية وتطوير صناعة البتروكيمييات.

كما تطرق الطرفان إلى مشروع إنجاز مركب كيميائي لإنتاج مادتي البيوتين والبيوليبوتين والذي ترغب الشركة

القططريه Power International Holding إنجزه في الجزائر بالشراكة مع مجمع سوناطراك، وأعرب الوزير الطاقة والمباحث عن ارتياحه لعلاقات التعاون والشراكة الجديدة بين الجزائر وقطر، وعن استعداد شرطة سوناطراك للعمل مع الشركة International Holding في أجل إنجاز مركب إنتاج مادتي البيوتين والبيوليبوتين والذي يندرج ضمن

وزير المالية لعزيز فاید، يؤكد

وضع آليات «شفافة وفعالة» مهم لضمان ثقة المستثمرين والفاعلين في السوق المالي

وزارة الفلاحة تؤكد توفر كميات كافية من البقول الجافة والأرز لتلبية حاجيات السوق الوطنية



أكدت وزارة الفلاحة والتنمية الريفية على توفر الديونان الجزائري للمحاصيل، المستورد المصري للبقول الجافة والأرز، على كميات كافية من هذه المواد لتلبية السوق الوطنية «بكل أريحية»، مفتقدة بعض المعلومات والتصريحات المندادة بشأن طول إمداد السوق بهذه المواد. وأوضحت الوزارة في بيان لها

أول أمس، أن «الديوان الجزائري المهني للمحاصيل، الذي يمتلك حصصية استيراد البقول الجافة والأرز، يضمون قدراته وإمكانياته العملياتية حالياً تلبية جميع الطلبات على مستوى كل الوطن من البقول الجافة والأرز بكل أريحية». وأضافت الوزارة في بيانها أنه وعلى أثر بعض الفتوحات شبكات التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى بعض التصريرات التي يتم بثها عبر عن بُطء إمداد السوق الوطنية بالبقول الجافة في بيانها، أنه على أثر «بعض المعلومات التي يتم بثها عبر للحجب، والذي قد يستغرق عدة أشهر، حسب تصريحاتهم، تقدم وزارة الفلاحة والتنمية الريفية نفي قطعي لهذه التصريرات التي لا أساس لها من الصحة، والتي تساهم في إحداث حالة من الضيق غير مقبولة إتجاه مواطنينا».

كما شددت الوزارة على أن الديوان الجزائري المهني للمحاصيل لديه «كميات معتمدة وكافية من البقول الجافة والأرز» (مخزون الضبط ومخزون الأمان)، مذكرة أن المنتجات يتم توضيبها بعلامة الديوان الجزائري المهني للمحاصيل أو تعاونية المحاصيل (CCLS) وهي متقدمة في «عروض مختلفة الأحجام (بداية من ١ كيلو) وبأسعار معقولة». وأضافت أنه «وبالتسبة للprocessors والصناعيين (سواء القطاع العام أو الخاص)، تختار الجملة، تختار التجزئة والمطاعم الجماعية فإن عملية البيع حرة وتم عند الطلب على مستوى الديوان الجزائري المهني للمحاصيل». رويصة.

«أكد وزير المالية لعزيز فاید، على أهمية وضع آليات «شفافة وفعالة» لضمان ثقة المستثمرين والفاعلين في السوق المالية، كما ترمي هذه الخطة إلى توفير المعلومات الدقيقة والمتاحة من أجل مساعدة المستثمرين وجميع المتدخلين في السوق المالي على فهم مختلف جوانب السوق المالي واتخاذ قرارات متضمنة. كما دعا الوزير من جانب آخر جميع الفاعلين في السوق إلى التعاون من أجل ضمان تجاه هذه الخطة و توفير الالتزام الشفاف والفعال في جميع الأطراف الفاعلة من أجل تحقيق المعرفة والفالية المالية. ومن بين أهم النقاط المسجلة خلال هذا الاجتماع، أشارت الوزارة في بيانها إلى وضع خطة استراتيجية تتضمن تحجور حول تطوير أسواق رؤوس الأموال والبورصة، وتعزيز جاذبية سوق الجزائر المالي غير مسادات تشاركيه طموحة تضم عديد الفاعلين، و إطلاق حملة اعلامية على مستوى العالم، وتحقيق الأهداف سيسعى بتعزيز المحكمة ونقلب الأخطار وترقية التقادمة، وتعزيز متوافصلة واسعة تهدف إلى ترقية التقادمة المالية». رويصة.

«أكد وزير المالية لعزيز فاید، على أهمية وضع آليات «شفافة وفعالة» لضمان ثقة المستثمرين والفاعلين في السوق المالية، كما ترمي هذه الخطة إلى توفير المعلومات الدقيقة والمتاحة من أجل مساعدة المستثمرين وجميع المتدخلين في السوق المالي على فهم مختلف جوانب السوق المالي واتخاذ قرارات متضمنة. كما دعا الوزير من جانب آخر جميع الفاعلين في السوق إلى التعاون من أجل ضمان تجاه هذه الخطة و توفير الالتزام الشفاف والفعال في جميع الأطراف الفاعلة من أجل تحقيق المعرفة والفالية المالية. ومن بين أهم النقاط المسجلة خلال هذا الاجتماع، أشارت الوزارة في إطار منتدى تدريجي تأخذ بين الاعتبار ظرف ومتانة الاقتصاد الوطني بما أن الشفقة والاستقرار من الدعائم الأساسية لأي سوق مالي، قال إن تحسيد هذه الآليات سيسعى بتعزيز المحكمة ونقلب الأخطار وترقية التنمية «سلبية ومستدامة» للسوق». ودعا الوزير جميع الأطراف الفاعلة إلى إطلاق حملة تحسيسية تهدف إلى

عملاق إيطالي يتقدم بعرض لضم بافارد



لا زال اسم المدافع الفرنسي، بيبيهين بافارد، مطروحاً لمقداره بايرن ميونخ هذا الصيف، رغم تضليله، توماس توخل، وصوله عرض رسمي للنادي الفرنسي، أعتبر مراراً عن رغبته في خوض تجربة جديدة خارج ملابع الدوري الألماني، وذلك قبل عام.

وأحد على انتهاء عقده مع ناديه، ووفقاً لشبكة "سكاي ألمانيا"، فإن إنتر ميلان قد عرضه في الساعات الماضية لضم بافارد، قبل أيام معدودة على انتهاء، فترة الانتقالات، وتبلغ قيمة العرض المحصل على ما يزيد عن 40 مليون يورو، فضلاً بطلب بايرن ميونخ، بينما يتفقون أن يبدأ بافارد في الشكلة الأساسية للفريق البافاري عند مواجهة فيدر برين، غداً الجمعة، في افتتاح البوندسليغا.

رونالدو يسخر من شعبية راموس

مازح البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم النصر السعودي، زميله الأسبق سرخيو راموس، عقب اختتال الأخير بزيارة قاعدته الجماهيرية على موقع "استسنجر"، وتجاوز راموس حاجز 60 مليون متابع على حسابه، موقعاً على قمة التراس على صعيد المحتوى الاجتماعي، ليُنشر المهاجم البرتغالي، فيسبوكاً على موقع "استسنجر" في وقت سابق، حيث قال: "أنت بحاجة إلى مفتر آخر لللحاق بي"، مع إضافة "أوجه ساحاكه باكرة" بعد الحسلة. وأراد رونالدو الإشارة إلى الفارق الشاسع بينهما على موقع "استسنجر"، إذ بعد الدوري البرتغالي الشخصية الأكابرية التي تمتلكه، يتجاوزه 600 مليون متابع، وحظي تعليق الهدف التاريخي لكرته شهر جوان من عام 2025، وعلى الرغم من التقارير التي تربطه وبين الرجل عن الوقوع هنا، لم يُسكنه هناك المارد البيالى على العمر 33 عاماً، لا يرغب في الانضمام لـ "بايرن ميونخ" حتى وإن أراده، وأضاف: "أعرف أنني سأبقى لاعباً في جوفنتوس، إلا إذا لم يرغب الفريق في استمراري، أنا مرتبطة بهذا النادي وأتمنى قراره هو يريدون تراوبي هنا للدفاع عن روسيا". وبالحديث حول إمكانية انتقاله للنادي السعودي، قال تشيزي: "لا أمانى تقصد في الأمس، أحب التحديات، وحراسة مرمى جوفنتوس في التحدى البرازيل الذي يمكن أن أقدمه لنفسي". ورد: "لا أقرأ كثيراً عن كرة القدم، لكن أعرف أن الكثير من اللاعبين هم إلى السعودية وهذا ليس منيجة، أتفهم اتخاذ ذلك القرار الذي يعود منطقياً، لكن أعتقد أن الأمر يستحق وجود أولويات أخرى غير السعي وراء المال".

نزيلان جديدان في مستشفى تشيسي



تلقي نادي تشيلسي، ضربة قوية بإصابة اثنين من نجومه خلال تدريبات الفريق لواجهة وست هام، في الجولة الثانية من عمر البرميرليغ، وذكرت صحيفة "الديلي ميل" أن ريس جيمس ظهر تشيلسي، تعرض لإصابة في أوتار الركبة، خلال ماراثون الأربعاء، وكان جيمس قد تعرض لإصابة في أوتار الركبة في الموسم الماضي، وغياب عن آخر 7 مباريات للبلوز، وشارك ريس جيمس في أولى مباريات البلوز بالدوري الإنجليزي أمام ليفرپول، وخرج في الدقيقة 76، لكن مدرب مارسيسو بوكيتينو أوضح أن تبدل اللاعب بسبب الإرهاق وليس الإصابة.

وتوهت الصحيفة أن تربّووه شالوباه مدافع البلوز، تعرض أيضاً للإصابة، ومن المتوقع أن يغيب عن الملاعب لمدة شهر، وعاد شالوباه من مشكلة في أوتار الركبة، لكنها تفاقمت بعد مشاركته في التدريبات الجماعية.

تشيزني عن اللعب بالسعودية: "لا أمانى تقصد في الأموال"



أكد فويتشيك تشيزي، حارس جوفنتوس، عدم اهتمامه بغيرات فريقه عن المسابقات الأوروبية في المسابقات.

البريميرليغ

العفو الدولية تطالب بالإفراج عن الأسير الفلسطيني ويلد دقة فورا

طالبت منظمة العفو الدولية، الكيان الصهيوني بالإفراج عن الأسير الفلسطيني وليد دقة (62 عاماً)، الذي يعاني من مرض رئوي مزمن، ومن سرطان النخاع الشوكي، ليتمكن من تلقي الرعاية الطبية خاصة في ظل افتقار عيادة سجن الرملة إلى التجهيزات اللازمة للتعامل مع حالته.

تنص على أنه "ينبغي أن يحصل السجناء على مستوى الرعاية الصحية نفسه المتاح في المجتمع وينبغي أن يكون لهم الحق في الحصول على خدمات الصحة الفضلى وحقوقها مجاناً ومن دون تمييز على أساس وضعهم القانوني".

اطلاق سراحه في مارس 2025، وهو موعد قد لا يعيش دقة ليراه". وقالت العفو الدولية إن أحد تقاريرها حول نظام الفصل العنصري الصهيوني ضد الفلسطينيين نشر عام 2022، يتحدث عن "التمييز المنهجي"

للكيان الصهيوني ضد
الفلسطينيين، ويحرّم من الحق في
المحاكمة العادلة والإجراءات
القانونية الواجبة.

وذكرت المنظمة أنه في عام 2022، شخصت إصابة وليد دقة بسرطان الثدي النتوي، وهو نوع نادر من سرطان بنخاع العظام، كما أنه مصاب بمرض الانسداد الرئوي المزمن في اعتقاب تأجيل إدارة مدينة جين.

وقالت وزارة الصحة الفلسطينية سجن الاختلال نقله إلى المشتبه للتلقى العلاج الطارئ بعد بلطنة الدماغية التي ملت به في قرارات الماضي، وتعرض لمجموعة من المضايقات، بما فيها الاتهام الرشوة الفتش كلوكلي، وأخضطر إلى استئصال عظم رتهن البيضني". وأوضحت المنظمة أنها راجعت برصاصتين في البطن والصدر.

برصاصتين فيطن والمصدر.
وأوضحت المنظمة أنها راجعت
وكانت قوات كبيرة من جيش
تقنياً طبياً حالته أجزاء طبيب
الاحتلال الصهيوني قد احتجس
في أمراء الدم، مع
متدهور حالة ويلد الصحابة وأصلت
مدينة جبل صباح اليوم بعد تسلل
إذاعة المسجون تناهياً توصية
الحدثات الخاصة إلى المدينة في

الوحدات الخاصة إلى المدينة في منطقة الدوار والبلدة وسط اندلاع مواجهات عنيفة.

أوضح مصدر محلي لوكالة الأنباء الفلسطينية (وفا) أن قوات الاحتلال هاجمت حرجت منزل الشهيد وأخْطَفَت شابين آخرين.

وأشارت إلى أن قواعد الأمم المتحدة

النحوذية الدنيا لمعاملة السجناء واحسنت سبابين اخرين.

A close-up photograph of a middle-aged man with short, light-colored hair and a well-groomed mustache. He is smiling warmly at the camera. He is wearing a brown zip-up jacket over a purple collared shirt. His right hand is raised in a peace sign. In the background, another person's head and shoulders are visible, though slightly out of focus. The lighting is bright and even.

الصهوموني عن وليد دقة "الداعي إسلامي في القرب العامل، وضمان توفير الرعاية الطبية التي يحتاج إليها بصورة ماسة".

وأوضحت المنظمة في تقرير أصدرته الأربعاء أن "وليد دقة قضى حكما بالسجن مدة 37 عاما وأنهى منها محكوميته هذه في مارس الماضي وعلى الرغم من ذلك فقد حكم عليه بالسجن لعامين إضافيين في 2018، ومن المتظر أن يحكم عليه بغرامة مالية في الاحلال، فعندما أصيب بجلطة في وقت سابق من هذا العام، رفض نقله إلى مستشفى مناسب لمدة 11 يوما، وهو تأخير أدى إلى مضاعفات هددت حياته ويواجه الآن احتمالية الموت المزلم خلف القضبان". واعتبرت أن حكم السجناء على المصروف على الرعاية الطبية المناسبة "ينتهك المعايير الدولية وقد يرقى إلى التعذيب" مشددة على ضرورة إفراج الكيان

قالت مديرية المكتب الإقليمي لشرق الأوسط وشمال إفريقيا في منظمة العفو الدولية هبة مرعي، إن "الله الأسير وليد دقة "غير مدي سوة النظام القضائي" صـ ٢٠١٧، وهي "في تعامله مع فلسطينيين من فيهم المصابون ضد عصابة أو من يحتضرون". أضافت: "تفاقمت حالة وليد صحية أصلا بسبب الإهمال طبقي من جانب مصلحة سجون

المغرب.. تناهى الغضب الإجتماعي جراء الزيادات المتتالية للأسعار

ما من حزب "النهج الديمقراطي العمال"، فقال أن أي حدث عن الأمان الغذائي والحفاظ عن البيئة ما هو مرجح وهم وها، في غياب أية سياسة وطنية شاملة.

سجل على صعيد آخر، انتقال "النظام المخزني" مستويات أخرى من الطبيع مع البقاء الصهيوني خارجاً على الأبواب التصهينية من المواجهة الحالية من "المجتمع المدني المخزني" غير جماعيات مؤسسات متبركة لتنعيم الخطط المخزني في الطبيع مع البقاء الصهيوني المعاشر.

جددحزب رفضه المطلق وإدانته القوية لكل احلامها والشاركات على البقاء الصهيوني لغرضي، داعياً للمزيد من فضح جميع أشكال انتظيم المخزني مع الاحتلال والنفاس بمحض الایات ملأها بحسبه وإسقاطه.

وفي هذا السياق، أشار الصغير إلى أن أرقام التندوبية السامية للنقطة تضخ وتؤكّد فشل هذه الحكومة في الوفاء بالوعود التي أطلقها قبل الانتخابات.

من جهة، غير التنسيق الوطني ل-neckers سيارات الأجرة عن استئثاره للزيادات المتناسبة في أسعار المروقات وأخلفته من إفساد القطاع والمواطنين عموماً، وانتقد التنسيق الذي يضم سبع نقابات مهنية الزيادات المتناسبة في ظرف وجيز لا يتعدي أسبوعاً، أمام الصمت الهميب لمؤسسات الدولة وعلى رأسها مجلس المناقشة.

ولفت التنسيق اقتضار المجلس على تقارير الإدانة لبعض شركات تحكم التغذية والتوزيع والافتقار، على حساب مواطنين دون حسيبٍ ورقيبٍ، بالإضافة إلى تقصي المكرونة الفرزنجية من تراوتها قبل بما يتم الاتفاق عليه مع النقابات وتوقيف الإعانة

توسائل سلسلة الانتقادات الموجهة للحكومة تزفيز من قبل نقابات وأحزاب في المملكة المغربية، وفي كلية تعمدت مسوّيات الدولة في السكتون بـ حد "الساطو" إزاء الفلاحة، ونظامي القرض الاجتماعي جراء الزيادات المتناسبة في الأسعار بارتفاع النسبة إلى مستوى غير مسبوق.

على هذه الخلفية، قالت شبيبة حزب "العدالة والتنمية" إن "حكومة أخنوش تخدم فقط مصالح ملوكيات الاقتصاد والشركات التي لا تتعكس بعادات المغاربة، إغلاقات المنيارات الفرزنجية التي لا تشغيل، وكل ما يبشر على المجتمع وعلى نسب التشغيل".

في هذا الإطار، أوضح عادل الصغير، الكاتب الوطني لشبيبة الحزب أن "وعود الحكومة بخصوص التشغيل وأحداث مليون فرصة شغل، على رأي باقي الوعود الأخرى التي أطلقها قبل سلسلة الانتخابية، بغيرت وذهبت أدراج الرياح".



تعقد في جوهانسبرغ من 22 إلى 24 أوت الجاري

الصين تؤكد أن قمة "بريكس" ستركز على تعزيز الشراكة مع إفريقيا

أكد المتحدث باسم وزارة الخارجية الصينية، وانغ ون بين، أمس الجمعة، أن دول مجموعة “بريكس” ستعمل على تعميق التعاون في مجالات التجارة والتسهيل والأمن، بعد القمة التي تستعد لعقد جوهاستير، من 22 إلى 24 أكتوبر الجاري. وقال المتحدث في إفادة صحافية تلقاها وكالة “سي بي سي”， إن “هذا الاجتماع سيركز على تعزيز الشراكة بين دول “بريكس” وأفريقيا، وتعزيز النمو الاقتصادي، وتحقيق التنمية المستدامة، وقوية الشمولية والتجددية”. ونوه وانغ، إلى أن الأطراف ستتباادر وجهات النظر حول التبادل، وتحقيق التنسق والتضامن والتعاون في الشؤون الدولية، ومحقق الاستقرار ونشر الطاقة الإيجابية في العالم.

وبالإضافة، تقدم البرازيل بطلب رسمي للانضمام إلى مجموعة “بريكس”， وهي التي تضم كل من البرازيل وروسيا والهند وكالات والصين وجنوب إفريقيا.

صادرة عن دار «موزاييك للنشر» في تركيا

«تفاصيل سمراء» أول مجموعة شعرية للدكتورة آمنة حزمون



صبرینة ك



لماذا تعرفني :

«ليالي مسرح الصحراء الدولية» أكتوبر المقبل بولاية أدرار

تكريم ريم تاكيشوت والعراقي جبار جودي والليبي على أحمد سالم خلال فعاليات الطبيعة الثانية

يرتقب أن يتم تكريم الممثلة ريم تاكوشت، نقيب الفنانين العراقيين جبار جودي، الفنان الليبي القدير علي أحمد سالم في ليالي مسرح الصحراء الدولية في ملتقى الفنانة المترمزة من 12 إلى 18 أكتوبر 2023 بولاية أداو، حسب المشرفين على الظاهرة.



المشاركة ونعتنّ بصير حول العمل.
وتهدف التظاهرة إلى توظيف
فضاء الصحراء، في المعرض
السرحي والخروج من روتين
الطريقة الكلامية للعروضية
المسرحية مراعاة لخصوصية
المنطقة التي يُستagiي إستقلالها
موجهة إلى هذا الاتجاه

الأولى، أبواب الفرع للمشاركة
في مسابقة أفضل صورة
ومسابقة أفضل فيديو للتظاهرة
العام الفارط، وقد حددت 12
أوتوت المقبول آخر أجل إرسال
أعمالها، على البريد الإلكتروني:
SaharalInternationalTheaterNights@yahoo.com
مصححة بالآيات المقصودة

ثانية، وقت بشير المديرية
الثقافة لأدرار، حسب ما جاء في
الصفحة الرسمية للتظاهرة عبر
القنس بروك.
وكانت قد سنت معاشرة ليلي
مسرح الصحراء الوطنية بأدرار
مبادرة جيدة، حيث فتحت
للسحضرطن من الذين حضروا
الدورة السابقة، المطعة

آخر عبد القادر جريرو مسرحية «ثورة»، وهي المسرحية التي أعادت تصوّص
دراما تراثي الجزائرى الثالث كاتب ياسين.
حصلت لستة الثنائي يوسف ميله وبشارة، أعادت استقرار عموم نصوص كاتب
ياسين على خشبة مسرح سيدى بليغ العلوي.
في حضور ثلاثة من الفنانين والأساتذة وملوكي الفن الرابع، استمعان مصشم العرض
المولود روث الشناوي الحلى وعدداً من جماليات السينما وغرافياً والكوريغرافيا، مع اهتمام خاص
باستئثار طاقة الممثلين الشابين.
ضمّن العرض كلّاً من عبد القادر صوفي في الموسيقى، يوسف عابدي في
الموسيقى، وعبد الله كرمخ بمنفذ.

مساهمة: مصطفى يوسف

الفنان التجريدي الجزائري عبد الغني غوار

الحسنة المادية، وهذا هو المفهوم نفسه الذي تناوله
نظريّة الفيلسوف الأنجلو-أمريكي شونثورپ بتجزئيّة
الأشكال من الطبيعة الواقعية بفضلها عن قالبها
الواقعي، وتأخذ الفكرة مكانها الصالحة
لشكل الواقعي وإن بدا عليها بعض الفساد
ويتحقق ذلك بالواسطي. قبل أن يجيء عوار إلى
النصف التجزئي من معاذه العادي لأنّه مبني على
التقىفة التجزئية حيث كان يرسم مواضيع ذات
بعد إنثولوجيا مثل نساء ورجال منطقة الشاوية
والطاووس بالصلة تقترن كثيراً لأنّ أسلوب الفنان
محمد سالم خاصّة على مستوى الوجه، حيث
دخل في فترة معيته رموز من الثقافة البربرية مثل
كتابات الهيكلانيج يجعلنا نتصفح أعماله في الطلاق
بغير اتفاق شملأس أفرقيا ليتعلّم بعدما
انتهت تقنياتي العلمية باحثاً عن سمهيّة المقص في هذه المنظورة
لتالية أعدد كمّيّة أسلوب اختراعي يعتمد التبسيط
لتحرير الواقعية من العالم الواقعي الموضوعي، خاصة
إلا أنّ المقارنة لهذا العالم العائلي تشعرنا أنّ لا ولاء
صواباً تتشبه التفاصيل الوسيقانية كما تشهد على
كتابات ملائكة في إعادة صياغة الطبيعة والواقع ببرؤية
العلمية تشير إلى توسيع نفسى داخلني للإحساس
بالجمالي، لكنّي من بين التي، المملّ باذل عليه رمزياً
من دون الفوضى في تفاصيله الجزئية مرتقياً به إلى
برتبة العلاقات الشكالية الحضنة التي تقترن من
الوسط.

وبياتها المترجحة وصخورها المشاعية بالظلال
الأسود، على غرار الفنان المميزين.
كذلكنا نصنف هذه في إطار التجريدية الفنانية وهي
حركة فنية تقدّم جذورها إلى تهابات الحرب العالمية
الثانية والتي ما زالت تملّك كل قرتها التعبيرية
الإدّاعية حتى يرمي بها هنا.

لذلكن الفنان من إدخال جمالي الكتابة العربية على
هذا النوع من التجريد محوّلا الكل إلى ما يشبه
موسيقى لونية تنتقل من مناطق الأداء المفيدة
لتحسّس على سطح الأرض بغير إيقاع حركة
الكتفاس ولا تتعدي غالباً قياسات لوغانو 50/65
أو 150/150 سم، لكنّ أشكال بيد عارف بهذه
النوع من التشكيل تشير إلى تجريدية صدّيقتنا
التي تخطّم الشكل الواقعى ليصل إلى الجوهر
النفسون الداخلي بعمارة عن ذلك كونه
اللاموضوعى. كما أن تجريدية تأخذ طبعاً غالباً
بما يهمها وتزيّها على لون اللون واقعية حركة
المخطوط حيث تتعامل مع الفن على أنه ضرورة
داخلية غير تخلص التشكيل من مفهوم الواقعى
وصولاً إلى الامروضوع وهذا ما يعطيان مع مهم
التجريدية للأصوات واللائقة، كما توصل إلى
ذلكن من الانقرب إلى مرتبة النظم الفنية الموسيقية.
يُتّبع في تشكيل الحاكمة الساذجة معاوياً الاستخراج
البعضى، حقائب حمراء متخففة جداً، ظاهر

«الفنان من مواليد 1967 بقلالة شرق الجزائر»
 خريج مدرسة الفنون الجميلة بقسنطينة سنة 1991،
 اشتغل في بداياته بالتدريس الفنى لمدة 15 سنة.
 تفرغ لابحاثه الفنية باتباعه لمنطقة الأدرايس بقرنسرى
 حيث أصحت تفريزه الفنية أكثر ضجواً وعمقاً.
 العديد من المؤتمرات والتقديرات. منه بشير رقص
 يحيى جنون داخل فضاء الالوهة، ثبات مسيح في حركة
 متناغمة من الألوان والأشكال على طبق موسى
 خفية تأتي من عالم مفقودة، كغيرها مما ذكرتى
 بأعمال الفنان القسنطيني جون ميشال اطلان
 وبأبعادها الفلسفية والروحية المقصورة، تتساءل ما



**لهاذا السبب انهارت النجمة العالمية أديلا
بالبكاء في إحدى حفلاتها:**

لم تستطع المغنية أدلر اختفاء ماضيتها التي تحولت للدموع، عندما سعادت اثنين من محبيها في إعلان نوع مشاهيرها من خلالها، على خشبة المسرح في لاس فيغاس هذا الأسبوع.

أثناً، حضور أحد الزوجين أدلى بكتابه في الكوكوسوف بتصدر Caesars. رفع الزوجان كريس دير شانتيل Lord Shantelle Chris Dare وزوجته شانتيل توريد Shantelle Lord، لافتة مكتوب عليها، «أدلى هل يمكنك الكشف عن نوع موسيقى موسيقائنا؟».

استجابت كريستن لطلب الزوجين، وتم استدعاؤهما إلى متعددة المسرح، حيث كشفت أدلى بنوع المفضل بصوت عالٍ حتى يسمعها الجميع. .. وقالت أدلى للزوجين في منقطع فيديو شدرو شير على «استفهامات»، وتيك توك، «لا يسمح لأحد بالتجاوز هنا .. أنا مهورة فقط بإنكم حصلتما على هذه المهمة».

قبل أن تكشف أديل عن نوع المولود، أخبرت لور德 مختيبة، Love in the Dark، الممثلة من العمر 35 عاماً، أنها بينما كانت مغامراً في الأ أسبوع العاشر، كانت هي وزوجها يحصلان على مفاجأة يكشف عنها منذ مرور 12 أسبوعاً... وعزم ذلك، لم يقدم أحدهما على تنفيذه! قبل أن تكتشف أديل عن نوع مولودها من دون رؤوفة مفاجأة، قرر الزوجان الاستقرار على إعلان الفرق بينهما، حيث اتفقا على إعلان المسرح، تناهياً عن إثارة التساؤل، وقالت لجمهورها، شاشتين وكرباسين ستيجيانوس، ... وهذا الإعلان، عاقدت أديل لورد وزوجها، وكان ذلك متدهلاً... أنا سعيدة جداً من أجلكمَا! أنا سعيدة جداً من أجلكمَا! هذه عاطفي جداً، يا الله... ثم توجهت أديل بسؤال لورود، قائلة: ... لكن حملت سبعة شوكولاتين عن موطني؟ هذا السؤال جعل لورود تبتسم، بينما تناهى سمع حركات الجمهور، الذي بدا يمتعباً بشكل واضح، بينما ضحك الجمهور.

أديل هي أم لابن، أتجيلو البالغ من العمر 10 سنوات، والتي تشاركه مع زوجها

شاركيه مع ذوقها
الفنان المصري تامر حسني الأكثر تحقيقا
للبرادات في السينما المصرية

**هذا مقالة نقيب
الممثلين أشرف زكي
بخصوص احتجاز عادل
أمام داخل منزله:**



«التعاون مع محمد منير وسام على صدرى»
الفنانة اللبنانية ميريام فارس:



شف تقرير أصدره موقع **Mirror**, أن سينيده أوكونور كان لديه عدد من المشاريع الفنية قيد الإعداد قبل اسابيع قليلة من وفاتها، بما في ذلك اليوم التالي للقيام بدورها، وكانت مرسومة على منصة المشروع المختتم عنها. وقال مصدر المولود إن الفنانة الإيرلندية التي تقطعت أنساقها الأخيرة في 26 من جويلية 2023 بعد أن تبرن أنها غير مستحبة في منزلها بلندن، كانت تنسى لكتش مذكرتها في فيليها، وكانت تتعذر بعدها في الشارة في السيناريو قبل وفاتها.

وأضاف المصدر أن سينيده كانت تدوس طبلة مطبخها كبيرة من الأوكار حول كتف ستبيدو على الشاشة، وأنها أرادت أن يلعب بالحفلات مثل مثيلاتها طبلة مطبخها. وبحسب ما أفادت المرشحات الأخريات المحت命ات لـأداء شخصيتها يخاليف ديمى مور، هما سايلوريس رونان ونيمة الفارس.

وأعتقدت سينيده أن نيامه سكتون دجحة ساذجة حقيقة بعد رأيتها في مسلسلها التلفزيوني **The Virtues**. كما أتحب سايلوريس رونان في «Brooklyn»، بحسب ما ذكر في عام 2015، عندما لعبت دور مهاجرة إيرلندية.



بعد تسمم الدم، الذي يُطلق عليه أيضاً تسمم الدم
عدوى بيكتيرية خطيرة تصيب جري الدم.. إليك
أسباب تسمم الدم والأعراض وطرق الوقاية في الآتي:
تسمم الدم.. ما هي أسبابه؟

يمكن أن يبدأ تسمم الدم من مجرد مصايب أو عدوى سابقة، وينتقل سرعة كبيرة إلى الأعضاء.
في ظل الظروف العادلة، يمكن الجهاز المناعي قادرًا على محاربة مسببات الأمراض من الخارج، العدوى الناتجة هي «التهابات محلية». يحدث الإناث، كمندوبي خطيرة في الجسم، عندما تفوت المرأة المسحة للأمراض الدخيلة والغيرات الميكروبية وأعضاء الجسم، العلامات الأكثر شيوعًا لجسم الماء، هي:

- تسارع معدل ضربات القلب.
- قشعريرة.
- ارتفاع أو انخفاض سريع في درجة حرارة الجسم.
- احصار الماء.
- تشوش ذهني.

عندما تتسارع المسحة، يمكن أن يتسبب أيضًا في تقد خطير في الوداعية المدمورة في هذه المرحلة، بعد التنفس السريع أمرًا شائعًا جداً يمكن أن يختنق ضيق الدم بسرعة و يؤدي إلى وفاة الشخص، لذلك من الضروري إلقاء نظرة على المسحة أو استدعاء سيارة إسعاف عند المعاشرة من هذه الأعراض.

تسمم الدم.. أمراض آخر حادث مسؤولة يحدث تسمم الدم للأمراض ومتناهياً المسحة في الدقة السمية للأمراض، ومتناهياً المسحة في الدمة، يمكن أن تتشير المسحة الصغيرة المهمة إلى جري الدم، يمكن أن يبدأ تسمم الدم بعدوى الإنسان أو المسالك البولية أو غيرها.

في معظم الحالات، تكون مسببات الأمراض عبارة عن فيروسات أو بكتيريا أو فيطيريات. عندما يصبح الجسم غير قادر على محاربة العدوى ملحوظة يمكن لمسببات الأمراض أن تغزو الجسم كله غير جري الدم، وأسباب الشائعة للإناث، هي:

- التهاب رئوي.
- التهابات المثانة والتناسلية.
- التهابات أعضاء البطن.
- التهابات المجرى والاستجابة الرخوة.
- التهابات الفطرية.
- التهابات المهاجر المصعد المركزي.
- التهابات صمامات القلب.

التعريف على علاج الجيرب الأنفية، إناث الدم؛ عوامل أخطر الأخرى ضفت جهاز المعاشرة في حالة اللوكيميا عدوى فيروس نقص المناعة البشرية، العلاج الكيميائي وغيرها بالإضافة إلى جروح شديدة مثل الحروق والتدخلات الجراحية.

أعراض تسمم الدم الشائعة، أم واحصار وتورم في مكان الإصابة، الشعور العام بالمرض، قشعريرة وهي شديدة، وفي مرحلة لاحقة، يمكن إشارة الأعراض التالية:

- الارتباط والدوخة والإغماء بسبب انخفاض ضغط الدم.
- تنسف سريع.
- ضربات قلب سريعة.
- المغص والsharping.
- انخفاض ضغط الدم مع ظهور حالة صدمة = حالة طارئة.

الوقاية من تسمم الدم، عندما يتم التعرف على تسمم الدم في الوقت المناسب والمعلمات بشكل مناسب، تكون فرص النجاة جيدة، في حالة عدم العلاج أو في حالة العلاج بعد دعوات الإرث، يمكن أن يؤدي الإناث بسرعة كبيرة إلى اختلال وظائف العديد من الأعضاء، وبالتالي إلى وفاة المريض.

المضادات الحيوية، في معظم الأحيان، ضرورية لقتل البكتيريا أو من انتشارها، يتم استخدام المضادات الحيوية وأساليب الطيف في السداية، ثم مع الاختبارات الميكروبية لوجية يتم تحديد المضاد الحيوي المناسب، ربما ترغيب الإطلاق على أضرار الإفراط بتناول المضادات



لعش ساق السكر... خطوات سهلة للتخلص من هذا الإدمان

يعاني الكثير من الأشخاص من إدمان السكر، وهو من المشاكل التي يصعب التخلص منها بسهولة، لذلك ينصح بالبدء بخطوات بسيطة ومت坦ة للتخلص من هذه العادة.

الغذائي، وإذا تمكن المرء من المراقبة على وجية صحية خالية من السكر، يمكنه الانتقال إلى الوجية الأخرى.

وأوضحت تجربة التغذية أنه مع مرور الوقت مستخفض الرغبة في تناول السكر بشكل عام، مؤكدة أنه لا ينبع السكر أن يزيد عن عشرة في المائة من إجمالي الطاقة التي تستهلكها يومياً، وفي حال كان الجسم يستهلك 2000 سعرة حرارية فهو يحتاج إلى 50 غرامًا من السكر كحد أقصى، وتشمل هذه العشرة في المائة كحد أقصى كل السكريات المضافة وكذلك السكر الموجود في العسل أو عصائر الفاكهة، أما السكر الموجود في الفاكهة والزبادي الطبيعي فهو لا يدخل ضمن العشرة في المائة هذه.

ومنتجات الحبوب الكاملة على سبيل المثال، كافية للجسم لتوليد الطاقة، وللتخلص من إدمان السكر، تتحمل الخطوة الأولى في تناول السكر بكمية السكر الموجدة في المواد الغذائية، وذلك من خلال قراءة المعلومات التغذوية على المنتجات الغذائية أثناء التسوق، إذا كانت هذه المنتجات المصممة تحتوي على خمسة غرامات من السكر كحد أقصى لكل 100 غرام، فهي مناسبة لنظام غذائي متخلص السكر.

خفيفة السكر يومياً، مثل وجبة العشاء على سبيل المثال، التي يتناولها الكثيرون، والمليئة بالصلصات والصلصات الماجنة مثل الكاتشب والممايونيز على كميات كبيرة من السكر التي يصعب التخلص منها ضمن نظام غذائي اليومي.

وأوضحت أن السكر الاحسطامي يتوافر باشكال مختلفة في الأسواق، والجسم لا يحتاج إلى السكر الصناعي التسوكي الموجود في المنتجات، فالكربوهيدرات من الخضار والفواكه.

تجنب هذه الأنظمة الغذائية لفقدان الوزن

يات الكثير من الأشخاص يعتمدون على الحميات

الغذائية الأكثر رواجاً غير الانترنت أو تلك التي يتبناها مشاهير السوشال ميديا، بعض النظر بما إذا كانت مناسبة للجسم أو مستدامة. لذا، من المهم قبل أن تجري نشر موقع onlymyhealth في تقرير مفصل عن التغيرات التي يجب مراعاتها قبل البدء في أي نظام غذائي، والمعنون هنا النظام الغذائي.

يُعتبر حمية الاجازات القاسية، التي تتميز بالحد الشديد من عدد السعرات الحرارية، قصصي أن ذلك ينذر إلى فقدان الوزن بسرعة في البداية، ولكن هنا النظام الغذائي ليست له تأثير دائم على المدى الطويل، وقد تكون له آثار سلبية على التغذية والرفاهية العامة لذلك فأفضل اختيار نظام متوازن يركز على فقدان الوزن التدريجي والمستدام.

ويُنشر عبر الانترنت الكثير من حيات طرد السموم من طريق استهلاك السوائل لفترات محددة بهدف إزالة السموم وفقدان الوزن، ولكن الأكيد أن الجسم لديه أنظمة طبيعية للتخلص من السموم، وبالتالي حمية العصارات، وتناول العصارات، وفقدان العصارات الغذائية.

وتقتصر الأنظمة الغذائية التي يجب غطيتها، الأطعمة متخصصة بالعصارات الحرارية، واحدة ما يokin أقل من 800 سعرة حرارية في اليوم، وهذه العصارات قد تساعد في فقدان الوزن بسرعة، لكنها تؤدي أيضًا إلى نقص العصارات، وفقدان العصارات وضفت جهاز المعاشرة، لذلك يمكن الحصول على التوازن.

وأخيرًا، يجب المذكرة من حيات المشاهير، لا سيما تلك المعاشرة من عدم علمي وتركون فقط بهدف الترويج للمنتج، وبالتالي قد يؤدي اتباع نظام غذائي غير مدروس إلى خيبة أمل والفرمان فقط من دون خسارة الوزن.

فوائد لديها مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض.. مهمة لمرض السكري

«تحجج ارتفاع الأنسولين واختلال السكر في الدم لدى مرضى السكري خصوصاً، والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بها المرض، يفضل الأطعمة ذات المؤشرات المتخصصة لنسبة السكر في الدم».

ويعانى الفواكه غنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، لتصبح بتناول 5 فواكه وغضروفات يومياً، لكن كيف يمكن تحقيق ارتفاع السكر في الدم جزاً، تناول نسبة السكر في الدم يجب أن تبقى متعدلة.

يجب أن تعلمي أن مستوى السكر في الدم (أو السكر في الدم)، يجب الارجاع إلى معتدلة، في كل مرة تتناول طعاماً يحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم متربع، يعني الجسم من ارتفاع معيار في نسبة السكر في الدم ويفرز الأنسولين، وهو الهرمون المسؤول عن إداره تدفق النزول، ومع ذلك، فإن الوزن الزائد هو مصدر الأمراض مثل، مرض السكري، أو تلك الفواكه، على سبيل المثال.

مؤشر نسبة السكر في الدم من الفواكه متغير للغاية، وعائمه من الضروري تناول الفواكه، بانتظام، فإنه يجب اختيار تلك التي لديها قدرة أقل على رفع نسبة السكر في الدم، «أهم الفواكه في هنا الأطيار هي الفاكهة الحمراء، باستثناء الكركم، الذي لا يزال مستوى السكر فيه متغير، ولكن يمكن الاستفادة بمحملة بالفراولة والتوت والعقيق والكمتشن على سبيل المثال»، كما توصي المعاشرة المتخصصة في موتك، غير ونكه ليس، قد تؤدي إلى إفراط التزوير بالفاصيل.

مؤشر نسبة السكر في الدم لدى الفواكه الحمراء هو 25، وهو منخفض جداً، لذلك يجب الارتجاد في تناولها تقنية، أو مع الجبن الأبيض أو الزبادي، ربما يهمك الإلقاء على فوائد الزبادي.

وأعلى الفاكهة الأخرى التي يجب استهلاكها من دون التعرض لخطر نسبة السكر في الدم، هي الجريب فروت، التي تعود على نفس مؤشر نسبة السكر في الدم.

فروت في المرتبة الثانية، حيث مؤشر نسبة السكر في الدم حوالي 38/30، وتوصي المعاشرة المتخصصة، باي الفاكهة والكمتشن والبروفوني والباشين، مؤشر نسبة السكر في الدم متغير، لذلك قابل تناول سلطة من هذه الفاكهة للتجاه، يضمن استخدام المعاشرات الحرارية، مع بخوب عصير الفاكهة، مهما كان، على مؤشر نسبة السكر في الدم أعلى من الفاكهة نفسها، لأنها تتأثر بالآليات (التي تبني امتصاص السكر) وبخوب عصير على الفركوز.

ويتأثر سكر الفاكهة لذلك أخيراً ذات الفاكهة الكلامية، وتحتى العصائر سواء الطازجة أو المعلبة.

الجَزائِرِي بوهْرَان مُسابَقَة لِلطبَخ

«يرتقب أن تنظم مسابقة للطبع من 01 إلى 04 سبتمبر المقبل، في مركب الأندلسيات بوران وذلك من أجل التعريف بالطبع الجزائري العتيق، حيث تهدف المنظرة إلى الكشف عن مهارات الطهاة في المجال، خاصة في مختلف الأطعمة التقليدية الجزائرية التي تعرف بها مختلف ولايات الوطن».

مشاتل تنخرط في حملة "معسكر خضراء"

«بعد انطلاق حملة "مسكرون خضراء ونقاء" والتي تعتبر مبادرة جليلة وقيمة للحفاظ على الغطاء الأخضر في الولاية، أسرح ط العدددين من الشأن على مستوى مسکر عن غرار، مشتبه بغيرین، لهذا المشترون التخصصي والماليان العظيم، حيث قات بتخفيض اسعار الاشجار الى سعر استهانع، من أجل التجسيم الميداني».



djazairequotidien@gmail.com

عروض ترفيهية للأطفال



في إطار إعادة بعث وإحياء الظواهرات الفنية للنادرة الأطفال والعائلات، خاصة تلك التي انطلقت في الثلثاء والخميس بالتعاون مع موسسة المسير السماحي لتنمية فوج بالخاصية، عروضاً ترفيهية للأطفال والآباء والمعلمين، وذلك من خلال تقديم مسرحيات مبنية على متنمية المقصبة العامة يومياً إبتداءً من الساعة السادسة مساءً، وموسيقى متعددة موضوعة للأطفال من قبل فرق فوج بالخاصية.

"سقيا الماء" من مؤسسة "ناس الخير"

«ضمن حملة «سبّ الماء»، وفي إطار برنامج محافظة موسى» «ناس البترير» لولاية ميله، تناهُب في تزويد المطاعق والمساجد والملاجئ بالشرب، حيث يشرع مكتب ميله في دراسة خفر البترير الثالثة بعد شرب برحام التي انتهت بهم الأشغال في 2017، وبتمويل من محاسبين سياقين للبترير صدقة ورحمة على البترير، وذلك إحياءً من يوم 01 سبتمبر الميلاد.



نسرنادربولاییةأدرار

تم في ولاية أدار العثور على نسر نادر يقع في الأسواق، أين قام مواطن بياضه واصطحابه والعنابة به، ونقله إلى الشونة الإدارية ليتم فحصه من طرف مصالح الطب البيطري، ثم ثبتوا هذين سبب نقل النسر إلى أحد مراكز التربية والعنابة بالموايات الأمريكية في إحدى الولايات ليتم التكملة التامة به قبل أن يتم إعادة إطلاقه في البرية، وقد تم العثور عليه في الطريق تحت جسر *



"محفظة لكل
تلميذ" حملة
خيرية أخرى

«تنظم صفحات لمواقع التواصل الاجتماعي في ولاية قلعة، حملة حبرية ليمض الأدوات المدرسية تحت شعار: "محفظة لكل تلميذ"» وهي المبادرة الموجهة لفائدة الأطفال الفقراء والأساتذة والمحاجمين بشرطة أن يتم التبرع بميالز ذات المستوى، محافظ الأزرق الوردي، مدرسيمة (بنات وذكور)، كسراريس، أقسام، غلافات للكراسي وكتب... إلى غير ذلك من مستلزمات مدرسيمة، دون التبرع بالمال.



