ߓߟߏ ßßßßßß

DALOU-KÈNDÈ

ßßßßß

وجرت قاسم

**د،أر ةر وجرت ةرمارو قاقرزوز لإ: ةرمارو مانونلإ ةر مع مانون تيمه لإ ةرمارو مانون لر ةرمارو،ةر لرأ تاسما لإ ةرمارو،ةر تاقاسم ةرمارو مانون ةر ةرمارو،ةر تاقاسم ةرمارو مانون لر ةرمارو،ةر تاقاسم ةرمارو مانون لر ةرمارو،ةر تاقاسم ةرمارو مانون ل

ديوصفرو

طوّوه قىغيإر (ةيّصيّخا)

ةرّدبةيّةا)

(ةامسإرد صرحمد ٨م–٨٥)

ةفوطو: دز ةو طيّبه قىغيإر فحىدلعيوصا ةر طا ـ لعن هر ت طيّبه قىغيإر ةيّصيّخا ةر ةيّتاذلةيوصا سا لمءاعت ةيّاه ةيّتا ةيإ ميلعتر ةيّاه ةيّتا ةيإ ميلعتر ةيّاه ةيّتا ةيإ ميلعتر

(هلا) ـ في 20 شباط كانت الساعة الثامنة من المساء قد اجتمعت هنا (الشاطئ ـ الشاطئ ـ أمام ـ البحر ـ الشمس ـ الرمال ـ الناس ـ أمام ـ الـ...). الشاطئ ! ومن بين التلال هذا من بين الـ.

وهذا من غير ما لا غنى عنه (الشاطئ الجديد) ـ لا يمكن الاستغناء عن الـ (البشاير) ـ لا كذلك صباغة لا ومن ذا الذي لا يحب البحر، أو هو كذلك البحر الذي لا يحب الشاطئ ـ لا هو لا يحب الشاطئ ـ لا هو الذي لا يحب الشاطئ ـ لا هو الذي لا يحب الشاطئ ـ لا هو الذي

وجود حياة في كراتر جزيرة لارج على المريخ قد يكون أمرًا ممكنًا

قد تكون ناسا قد عثرت على أدلة تشير إلى أن بحيرة قديمة في فوهة جيزيرو على المريخ كانت تحتوي على بيئة صالحة للحياة الميكروبية. وتشير الصور التي التقطتها مركبة الاستكشاف الآلي "بيرسفيرانس" التابعة لوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) إلى وجود رواسب طينية وصخور رسوبية في قاع الفوهة، وهي بيئات تُعد من أكثر الأماكن احتمالًا لحفظ آثار حياة قديمة إن وُجدت. وتعمل المركبة منذ هبوطها في فبراير ٢٠٢١ على جمع عينات من الصخور والتربة، وتخزينها في أنابيب مختومة تمهيدًا لإعادتها إلى الأرض في مهمة مستقبلية بالتعاون مع وكالة الفضاء الأوروبية. ويرى العلماء أن هذه العينات قد تكون الفرصة الأولى للإجابة عن سؤال طالما شغل البشر: هل كنا وحدنا في الكون؟

٥ أسباب تجعل القراءة عادة يومية لا غنى عنها

القراءة ليست مجرد وسيلة للترفيه أو قضاء وقت الفراغ، بل هي واحدة من أهم العادات التي يمكن أن تغير حياة الإنسان بشكل كامل على المدى الطويل. فالشخص الذي يقرأ بانتظام يكتسب مهارات لا يمكن الحصول عليها بسهولة من أي مصدر آخر، ويصبح أكثر وعيًا وثقة في نفسه وفي محيطه. وفي هذا التقرير نستعرض خمسة أسباب رئيسية تجعل من القراءة عادة يومية لا غنى عنها، مدعومة بما تقوله الدراسات الحديثة.

١. القراءة تقوي الذاكرة وتحميها من التدهور

أظهرت دراسة نشرت في مجلة علم الأعصاب أن القراءة المنتظمة تحافظ على نشاط الدماغ وتقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى ٣٢٪. فعندما نقرأ، نحن نربط المعلومات الجديدة بما نعرفه مسبقًا، وهذا الربط يخلق مسارات عصبية جديدة تجعل الذاكرة أكثر مرونة وقوة. وكلما زاد عمر الشخص، زادت أهمية هذه التمارين للحفاظ على حدة الذهن.

٢. تزيد من المفردات وتحسن التعبير

القارئ المستمر يتعرض لكلمات وتراكيب لغوية لا يسمعها في حياته اليومية، وهذا يوسع قاموسه اللغوي بشكل طبيعي. ومع الوقت يلاحظ أن كتابته أصبحت أكثر سلاسة، وأن أفكاره أصبحت أوضح وأكثر ترتيبًا. وهذا ينعكس إيجابًا على أدائه في العمل والدراسة وحتى في المحادثات اليومية.

٣. تساعد على النوم بشكل أفضل

بدلًا من قضاء ساعة قبل النوم أمام الشاشات، يمكن استبدالها بالقراءة لتهدئة الجسم والعقل. فالضوء الأزرق المنبعث من الهواتف يؤخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، بينما القراءة على ورق تساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر. وقد وجد الباحثون أن القراءة لمدة ٦ دقائق فقط كافية لخفض معدل ضربات القلب بنسبة ٦٨٪ تقريبًا.

٤. تمنح الصبر وتعلم التركيز

في عالم مليء بالإشعارات والمقاطعات المستمرة، أصبح التركيز لمدة طويلة مهارة نادرة. والقراءة هي أحد أفضل التمارين لاستعادة هذه المهارة، لأنها تتطلب انتباهًا مستمرًا وتكافئ القارئ على الصبر. ومع كل صفحة يقرأها، يدرب الشخص عقله على البقاء في اللحظة الحالية وعدم الاستسلام للتشتت.

٥. تفتح أبوابًا لم تكن تعرف أنها موجودة

القراءة تعرض القارئ لأفكار وثقافات وتجارب لم يكن ليواجهها في حياته اليومية، وهذا يوسع أفقه ويجعله أكثر تسامحًا وفهمًا للآخرين. كما أنها تحفز الخيال والإبداع، وتساعد على رؤية المشكلات من زوايا مختلفة. وهذا ما يفسر لماذا يميل القراء عادة إلى النجاح في مجالات متنوعة أكثر من غيرهم.

كيف تبدأ عادة القراءة؟

لا حاجة لقراءة كتاب كامل في البداية. ابدأ بـ١٠ دقائق يوميًا فقط، واختر موضوعًا يثير فضولك حقًا، سواء كان روايات أو تاريخ أو علوم. وحافظ على كتاب واحد في حقيبتك دائمًا، واستبدل وقت التمرير على الهاتف بصفحة واحدة. وبعد ٢١ يومًا ستلاحظ أن القراءة لم تعد مهمة ثقيلة، بل أصبحت جزءًا من روتينك اليومي.

٦ عادات بسيطة تحسن صحتك النفسية خلال أسبوع

في عالم سريع ومليء بالضغوط، يبحث كثير من الناس عن طرق بسيطة لتحسين صحتهم النفسية دون الحاجة إلى تغييرات كبيرة في حياتهم. والخبر الجيد أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن بعض العادات الصغيرة يمكن أن تحدث فرقًا ملحوظًا في المزاج والطاقة والتركيز خلال أسبوع واحد فقط. وفي هذا التقرير نستعرض ٦ عادات سهلة التطبيق، لا تحتاج إلى أكثر من ١٥ دقيقة يوميًا، وقد أثبتت فعاليتها في تقليل التوتر وتحسين النوم ورفع الشعور بالرضا.

١. المشي لمدة ١٥ دقيقة يوميًا

المشي من أبسط التمارين وأكثرها فائدة، فهو يساعد على إفراز هرمونات السعادة في الدماغ، ويقلل من هرمون التوتر. ولا يشترط أن يكون في صالة رياضية، يكفي المشي في الحديقة أو حتى داخل المنزل. وقد وجد الباحثون أن المشي لمدة ١٥ دقيقة فقط يوميًا يحسن المزاج بشكل ملحوظ خلال أسبوع واحد.

٢. النوم والاستيقاظ في وقت ثابت

انتظام مواعيد النوم يساعد الجسم على ضبط ساعته البيولوجية، وهذا ينعكس مباشرة على الطاقة والتركيز خلال اليوم. حاول النوم والاستيقاظ في نفس الوقت تقريبًا كل يوم، حتى في عطلة نهاية الأسبوع. ستلاحظ أنك تستيقظ أكثر نشاطًا وأقل حاجة للمنبه.

٣. تدوين ثلاثة أشياء ممتنًا لها

قبل النوم، اكتب ثلاثة أشياء حدثت معك خلال اليوم وشعرت بالامتنان لها، مهما كانت بسيطة. هذه العادة تدرب العقل على التركيز على الإيجابيات بدلًا من السلبيات، وقد أظهرت دراسات متعددة أنها تقلل من أعراض القلق والاكتئاب بشكل ملحوظ.

٤. تقليل وقت الشاشات قبل النوم

الضوء الأزرق المنبعث من الهاتف والتلفاز يؤخر إفراز الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن النوم. حاول إيقاف الشاشات قبل ساعة على الأقل من موعد نومك، واستبدلها بالقراءة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة. ستلاحظ فرقًا كبيرًا في جودة نومك خلال أيام قليلة.

٥. التواصل مع شخص تحبه يوميًا

العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر السعادة، ولا يحتاج الأمر إلى أكثر من رسالة قصيرة أو مكالمة سريعة. تواصل مع صديق أو أحد أفراد العائلة كل يوم، واسأله عن يومه بصدق. هذه العادة البسيطة تقوي الروابط وتشعرك بالدعم والانتماء.

٦. ممارسة التنفس العميق لدقيقتين

عندما تشعر بالتوتر، خذ دقيقتين فقط وتنفس ببطء عن طريق الأنف، واحبس النفس لثوانٍ ثم أخرجه ببطء. هذه التقنية تعمل على تهدئة الجهاز العصبي بسرعة، ويمكن ممارستها في أي مكان دون أن يلاحظها أحد. جربها في المرة القادمة التي تشعر فيها بالضغط.

كيف تبدأ؟

لا تحاول تطبيق كل العادات دفعة واحدة، فهذا يزيد من احتمال الفشل. اختر عادة واحدة فقط في الأسبوع الأول، وبعد أن تصبح جزءًا من روتينك اليومي، أضف عادة جديدة. وتذكر أن الهدف ليس الكمال، بل التقدم البسيط والمستمر.

مقابلة الأسبوع

مقابلة مع المهندس عبد الرحمن عبد الله

المهندس المشرف على مشروع تطوير الطريق الدائري

١: ما هي المشاريع التي تشرف عليها حالياً؟

أشرف حالياً على مشروع تطوير الطريق الدائري الشمالي وعلى جسر المشاة الجديد عند تقاطع شارع المدارس مع شارع النخيل.

٢: كم يبلغ طول الطريق الدائري الشمالي وكم حارة سيكون؟

يبلغ طول الطريق ١٢ كيلومتراً تقريباً، وسيكون ٦ حارات بعد التوسعة.

٣: متى بدأ العمل في المشروع؟

بدأ العمل في شهر آذار ٢٠١٥ ومن المتوقع أن ينتهي في نهاية عام ٢٠١٦.

٤: كم عدد العاملين في المشروع؟

يعمل في المشروع حوالي ٢٥٠ عاملاً بين مهندسين وفنيين وعمال.

٥: ما هي أكبر الصعوبات التي واجهتكم؟

واجهنا صعوبة في نقل بعض المرافق تحت الأرض، وكان العمل ليلاً ضرورياً لتقليل الازدحام.

٦: متى يتوقع الانتهاء من المشروع؟

نتوقع الانتهاء من المشروع في نهاية عام ٢٠١٦، وسيكون جاهزاً للاستخدام قبل بداية العام الدراسي الجديد.

٧: ما هي الرسالة التي تود توجيهها للمواطنين؟

نطلب من المواطنين الصبر والتعاون، فالمشروع سيخدمهم جميعاً على المدى الطويل.

صورة من موقع العمل في المشروع

فريق العمل في أحد مواقع المشروع

أخبار الأسبوع

صادق المجلس البلدي في جلسته يوم الثلاثاء على تخصيص مبلغ ٤٥٠ ألف دينار لتوسعة شارع الجامعة وتحويله إلى طريق من أربعة حارات. وقال رئيس المجلس إن المشروع يهدف إلى تخفيف الازدحام الخانق الذي يعاني منه السكان يومياً.

وأعلنت وزارة التربية عن افتتاح مدرسة جديدة في حي الزيتون تتسع لـ ٦٠٠ طالب وطالبة. وتضم المدرسة ١٨ صفاً ومختبرين ومكتبة ومرافق رياضية، وستبدأ الدراسة فيها مطلع العام المقبل.

وفي الرياضة، تأهل نادي الشباب إلى نهائي كأس المدينة بعد فوزه على نادي الأهلي بهدفين مقابل هدف واحد في المباراة التي أقيمت على ملعب البلدية. وسجل الهدفين المهاجم يوسف العلي في الدقيقتين ٦٧ و٨٩.

وافتتح مدير الصحة في المدينة حملة للتطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية، تستمر أسبوعين وتستهدف كبار السن والأطفال دون الخامسة. وأكد أن الحملة تهدف إلى تطعيم ٢٥ ألف شخص.

وأعلنت شركة الكهرباء عن انقطاع التيار يوم الجمعة من الساعة ٨ صباحاً حتى ٤ عصراً في أحياء الربيع والنخيل والمرج، بسبب أعمال صيانة في المحطة الفرعية. ودعت الشركة المشتركين إلى تخزين المياه وشحن الأجهزة مسبقاً.

وافتتح رئيس البلدية سوقاً جديداً للخضار والفواكه في منطقة الساحة القديمة، بعد أن نقل التجار من السوق المركزي الذي كان يعاني من الاكتظاظ. وتضم السوق الجديدة ١٢٠ محلاً ومظلات تقي من المطر والشمس.

وأعلنت وزارة الزراعة عن بدء موسم قطف الزيتون في المناطق الجبلية، وتوقعت إنتاجاً يزيد على ١٥ ألف طن. ودعت المزارعين إلى الالتزام بالتعليمات الخاصة بالرش والقطف لحماية الثمار من الآفات.

وفي الثقافة، أعلنت لجنة المهرجان الشعبي عن برنامج فعالياته الذي يمتد أسبوعاً كاملاً ويشمل عروضاً مسرحية وأمسيات شعرية ومعرضاً للحرف اليدوية. وقالت المنسقة العامة إن المهرجان يهدف إلى إحياء التراث المحلي وتشجيع الحرفيين الشباب.

ڤاوڽاڤا ڤيڤت ڤاڤ ڤاوڽاڤا ڤيڤت ڤاڤ: ڤاسا ڤاڤۆمۆ ڤاوا

ڤا ڤم ڤم ما ڤيڤڤڤسڤۆ ڤۆمۆ ڤد ۾ۆ ڤاوڽاڤا ڤيڤت ڤڤا ڤا ڤڤا ڤا ۔ ۾ ما ڤو ڤڤڤم ڤۆ ڤا: ڤڤ ۲۰۱۵ ۷۱ ۲۲ ۷۱ / ۲۲۹ ۷۲ ۲۲۹ ۵۱ ۲۲ ۷۱ ۲۲۹

ڤاوڽاڤا ڤيڤت ڤاڤ

ڤڤڤم ڤيڤڤ ڤا ڤڤۆمۆ ڤۆ.

ڤاوڽاڤا ڤيڤت ڤاڤ ڤاوڽاڤا ڤيڤت ڤاڤ ڤاوڽاڤا ڤيڤت ڤاڤ

ETS F.A.S VOUS PROPOSE LA NOUVELLES BATTERIES DE QUALITE

M I Y U K I

:ﺪﺠﻫ ﻪﺑ ﻞﻟ ﻷﻣ ﺐﻟﺎﻄﻟ ﻪﻣ ﻞﻴﻫ ﺎﻣﺮﻓ ﺎﻣﺮﻓ ﺪﻟ ﺎﻣﺮﻓ ﺎﻴﻟﺎﺤﻟ ﺎﻨﻴﻟ ﺎﻣﺮﻓ ﺎﻴﻟﺎﺤﻟ ﺎﻨﻴﻟ ﺎﻣﺮﻓ ﺪ