

# تنغير: عامل الاقليم ينظم زيارة تحفيزية لمركز من مراكز اجراء امتحانات الباكلورية ببومالن داس محمد ايت حساين/تنغير

تنغير: عامل الاقليم ينظم زيارة تحفيزية لمركز من مراكز اجراء امتحانات الباكلورية ببومالن داس

محمد ايت حساين/تنغير

قام عامل اقليم تنغير السيد عبد الحكيم النجار مرفوقا بالسادة رؤساء المصالح الامنية والسيد المدير الاقليمي للتربية الوطنية لتنغير، صبيحة هذا اليوم 07 يونيو 2016 بزيارة للثانوية التأهيلية بومالن داس وذلك تزامنا مع اجراء امتحانات الباكلوريا.

وقد اطلع عامل الاعليم والوفد المرافق له في جولة قام بها بالمؤسسة على الاجراءات و التدابير المتخذة لضمان مرور عملية الامتحانات في ظروف حسنة، كما عرضت عليه اهم الاجراءات التدبيرية المتخذة للحيلولة دون الغش وضمان تكافؤ الفرص بين جميع المترشحين.

وقد كانت زيارة عامل اقليم تنغير السيد عبد الحكيم النجار لمركز الامتحان بالثانوية التأهيلية المذكورة فرصة لقاء مع اطر التربية والتكوين الساهرة على مختلف عمليات الاجراء، مترتبة عن اثار طيبة في نفوس المترشحات والمترشحين والاطر التربوية و الادراية الذين اعتبروا هذه الزيارة دلالة قوية على ايلاء القطاع اهمية مخصصة ، وتجسيدا متينا للتوجهات الملكية السامية في جعل قضايا التعليم وشؤونه في صلب الاهتمام ، بوصفه رافعة اساسية للتنمية الشاملة ، وهو التحسيد الذي تتضح معالمه في الالتفاف القوي والمشارك باقليم تنغير لانجاح هذه المحطة الوطنية الحاسمة من خلال تشخير السلطات الاقليمية والمحلية والامنية بتنغير كل الامكانيات المتاحة والضرورية لمروها في ظروف جيدة.

محمد ايت حساين

---

ابن اقليم تازة يجالس الملك  
بفرنسا جمال الديوز

ابن اقليم تازة يجالس الملك  
بفرنسا



جمال الديوز الممثل ، جالس  
الملك محمد السادس بفرنسا ،  
وتلقت الجريدة سيل من  
المكالمات الهاتفية حول جلوس

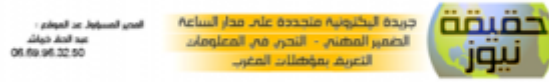
الممثل جنباً إلى جنب مع الملك ،  
وتعبير الصورة يوحي بان صدر  
جلالة الملك رحب ومنشرح ،  
وخصوصاً أن الطاولة فوقها كتب ،  
وتوجس ابناء إقليم تازة من  
جلسة الممثل خير إن شاء الله  
على الإقليم ، خصوصاً ان سي  
جمال وقعت له قصة طريفة وقت  
رئاسة صاحبنا للجماعة مع عضو  
سابقاً وأخر باق إلى اليوم ،  
حينما أراد أن يتبرع من ماله  
الخاص لمشروع بالمدينة ، تكهن  
أبناء الإقليم حول الجلسة ،  
اقسم شخص رفض ذكر اسمه أن تازة  
عزيزة جداً على سيدنا وفاتحة  
الخير قريبة لهذا الإقليم .



وتمنى آخر ان يكون اللقاء  
فاتحة خير على الإقليم لينعم  
بالمشاريع الاقتصادية الكبرى  
لتجف البطالة بالإقليم .

دام لك العز والنصر يا مولاي ،  
وهنيئاً للفنان والممثل الذي  
شرف إقليم تازة والعالم  
بانتمائه وولائه للوطن .

## لماذا يجب على النساء الحوامل عدم الاستسلام لإغراءات الأكل؟



نشر موقع "لايف ساينس" تقريراً تحدث فيه عن الدراسة الحديثة التي قامت بها ناتاليا أورلوف، وهي طالبة دراسات عليا في علم النفس السريري في جامعة ألبراني في نيويورك، أرادت من خلالها إثبات وجود صلة بين الرغبة الشديدة للأكل أثناء الحمل وزيادة الوزن.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إنه وفقاً لهذه الدراسة قد يبدو من المنطقي أنه إذا ما رغبت المرأة في بعض الأطعمة خلال فترة الحمل، فإن هذه الرغبة ما هي إلا طريقة الجسم للتعبير عمّا يحتاج إليه، إلا أن الاستسلام لهذه الرغبة له مضار عديدة.

وذكر الموقع أنه وفقاً للدراسة، فإن الرغبة الشديدة لدى الحوامل في تناول الطعام سيؤدي لاحقاً إلى زيادة وزنه.

وتجدر الإشارة، إلى أن أبحاثاً سابقة بيّنت أنه كلما اكتسبت المرأة وزناً خلال فترة الحمل، كلما كان من الصعب التخلص منه بعد الولادة، حيث إن الخبراء اتفقوا على أن اكتساب الكثير من الوزن خلال فترة الحمل هو أكبر مساهم في الاحتفاظ به بعد الولادة، خاصة وأن ما بين 40 و60 بالمائة من النساء يكتسبن الكثير من الوزن خلال تلك

## الفترة.

وأشار الموقع إلى أن الباحثين، بقيادة ناتاليا أورلوف، أكدوا خلال الدراسة أن "من 50 إلى 90 بالمائة من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية تصيبن الرغبة الشديدة بالأكل في إحدى مراحل فترة حملهن"، وهو ما دفع بفريق الباحثين إلى إثبات وجود صلة بين الرغبة الشديدة بالأكل أثناء الحمل وزيادة الوزن.

وطلب الباحثون من مجموعتين من النساء الحوامل؛ تتكون المجموعة الأولى من 43 امرأة تم تجنيدهن عبر الإنترنت، مقابل 40 امرأة تم تجنيدهن في المستشفى، الإجابة عن أسئلة تتعلق بالرغبة الشديدة بالأكل حيث كان عمر النساء في كلا المجموعتين يتراوح بين 30 و31 سنة.

كما شملت هذه الدراسة، التي تجيب عنها النساء كل ثلاثة أشهر، أسئلة تتعلق بعدد المرات التي يشعرن خلالها برغبة في تناول فئات معينة من الأكل مثل؛ الحلويات، والكربوهيدرات، والنشويات، والوجبات السريعة، والوجبات الغنية بالدهون، فضلا عن عدد المرات التي استسلموا فيها لهذه الرغبة.

وأضاف الموقع أن الباحثين قاموا باحتساب مؤشر كتلة جسم كل امرأة باستخدام الطول والوزن قبل الحمل، وبناء على ذلك، حددوا كمية الوزن المناسبة لكل امرأة التي لا بد من اكتسابها خلال تلك الفترة. وقد أثبتت التجربة أن الرغبة الشديدة في تناول الحلويات والوجبات السريعة مثل؛ الشوكولاتة والبيتزا والكعك والمثلجات هي الأكثر شيوعا، خاصة وأن النساء في معظم الأحيان استسلمن لها.

كما بيّن الموقع أنه وفقا للدراسة، فإن النساء اللواتي لا يقاومن الرغبة الشديدة في الأكل غالبا ما يكتسبن وزنا زائدا. لكن الأمر المثير للاهتمام هو أن النساء اللواتي شاركن في التجربة عبر الإنترنت اكتسبن وزنا زائدا نتيجة الرغبة الشديدة في الأكل على عكس المجموعة الثانية، وفي هذه الحالة أفاد الباحثون أنه لا يوجد تفسير سوى أن النساء الموجودات داخل المستشفى يمتلكن منذ البداية وزنا أكبر من الأخريات.

وقد أشار الباحثون إلى أن المجموعات كانت مختلفة قليلا في تكوينها؛ فعلى سبيل المثال، كانت النساء اللواتي في المستشفى

أكثر عرضة للسمنة في بداية الدراسة من النساء اللواتي شاركن عبر الإنترنت، وكان حوالي 93 في المائة من نساء الإنترنت من البيض، مقارنة بحوالي 60 في المائة من النساء في المجموعة الأخرى.

وذكر الموقع أن الباحثين أكدوا أنه يجب أن تتحكم النساء في الوزن الزائد خلال فترة الحمل، ويجب أن توظف المهارات التي من شأنها أن تدفعها إلى التحكم بالرغبة الشديدة في الأكل وعدم الاستسلام لها.

وفي الختام، بيّن الموقع أنه من الصعب أن تتحكم المرأة الحامل في الحاجة الملحة للأكل، لذلك ينبغي لها أن تقوم بأشياء أخرى تلهيها عن هذه الرغبة مثل الانخراط في نشاط مفضل، أو لعب لعبة ما حتى يجذبها ذلك الاستسلام لهذه الرغبة

---

## رسمياً.. الجمعية الرياضية التازية في القسم الثاني هواة

### أحداث تازة:

دون انتظار مباراة الجولة الأخيرة بين رجاء أوطاط الحاج والوفاء الصغيرة، ضمن فريق جمعية تازة الصعود إلى القسم الثاني هواة، وذلك بعد تصدره ترتيب القسم الثالث ممتاز عصبة الوسط الشمالي بـ46 نقطة...

هنيئاً لفريق الجمعية الرياضية التازية لكرة القدم على هذا الانجاز... وحظ موفق في باقي السنوات، وآمل الجماهير التازية هو التواجد في أقسام البطولة المغربية للمحترفين وليس أقسام هواة...

---

# بعد "إهانة" رئيس الحكومة لصحافيين.. النقابة تطالب بجبر الضرر

كيفاش

طالبت النقابة الوطنية للصحافة رئيس الحكومة، عبد الإله ابن كيران، بجبر الضرر الذي لحق الزميلين عبد الإله شبل، الصحافي في موقع "كشك"، وبشرى الضوو، الصحافية في إذاعة "راديو بلوس"، وبأن يقوم بواجبه الدستوري والتنظيمي لحماية الصحافيين وحفظ مكانتهم الاعتبارية.

وجاء في بلاغ للنقابة: "تلقت النقابة الوطنية للصحافة المغربية بحسرة واستياء ما تعرض له الزميلان من إهانة وسوء معاملة من طرف رئيس الحكومة، أثناء قيامهما بواجبهما المهني في تغطية فعاليات ملتقى دولي يوم أمس الخميس (2 يونيو) في الصخيرات".

وسجلت النقابة أن رفض رئيس الحكومة الرد على أسئلة الصحافيين كان مقرونا بعبارات لا تليق بمسؤول سياسي هو في الوقت نفسه رئيس حكومة. وأضافت: "كان عليه أن يقدر التعددية الإعلامية والسياسية والثقافية التي ينص عليها الدستور والقوانين والأعراف الديمقراطية. كما أن سلوك السيد بنكيران يتعارض والحق في المعلومة وينفي قيم الحق في الاختلاف".

واعتبرت النقابة الوطنية للصحافة أن ما لحق الزميلين هو مساس بالجسم الصحافي، ويشجع على الاستمرار في إهانة الصحافيين، مؤكدة أن سوء تعامل بعض المسؤولين الحكوميين مع الصحافيين يستهدف أولا حرية الصحافة وكرامة الصحافي ويسيء أيضا إلى المغرب.

---

## تازة: إعلان عن انقطاع التيار



# الكهربائي

المملكة المغربية وزارة الداخلية عمالة إقليم تازة الديوان مصلحة الإعلام والتواصل	- -
---	--------

## إعلان

يعلن المكتب الوطني للكهرباء و للماء الصالح للشرب - قطاع الكهرباء- بتازة، أنه بسبب أعمال الصيانة، سيتم قطع التيار الكهربائي يوم الأحد 05 يونيو 2016، ابتداء من الساعة الثامنة صباحا (08h00mn) إلى غاية الثانية عشرة وزالا (12h00mn)، على مقر عمالة إقليم تازة.

و من المعلوم أن الساعات المذكورة أعلاه إنما هي تقريبية وأنه من الممكن استرجاع التيار الكهربائي في أي وقت عند انتهاء الأشغال و يجب اعتبار الأسلاك كأنها مكهربة بدون انقطاع.

وشكرا على تفهمكم.



- عدم ديمقراطية صناديق الاقتراع .
- عدم استحضار معايير الجودة والانتقاء والكفاءة في الترشيح
- ...

## تفكيك خلية إرهابية تتكون من 6 أفراد

علي أوحافي

تمكن المكتب المركزي للأبحاث القضائية، التابع للمديرية العامة لمراقبة التراب الوطني، من تفكيك خلية إرهابية، اليوم الخميس (2 يونيو)، تتكون من 6 أفراد ينشطون في مدن تطوان ومارتيل والدار البيضاء، موالين لما يسمى تنظيم "الدولة الإسلامية".

وتؤكد المعطيات الأولية، حسب وزارة الداخلية، أن أفراد هذه الخلية تربطهم علاقات وطيدة بمقاتلين في فروع "داعش"، كانوا يسعون إلى إيجاد موطن قدم لهذا التنظيم الإرهابي في المملكة، تماشيا مع استراتيجيته التوسعية خارج قواعده في الساحة السورية العراقية.

وتنفذا لهذا المشروع، يضيف بلاغ وزارة الداخلية، تم التخطيط لإيفاد بعض أعضاء هذه الخلية إلى أحد المعسكرات المنضوية تحت لواء "داعش" بهدف الاستفادة من دورات عسكرية في أفق العودة إلى المملكة لتنفيذ عمليات إرهابية نوعية، وهو الأمر الذي يزيد من حدة تهديدات تنظيم ما يسمى "الدولة الإسلامية" الرامية إلى زعزعة أمن واستقرار دول العالم.

## جمعية المخيمات الصيفية

# المدرسية تُطلق عملية التخييم الصيفي المدرسي برسم صيف سنة 2016

جمعية المخيمات الصيفية المدرسية تُطلق عملية التخييم  
الصيفي المدرسي برسم صيف سنة 2016



في إطار عملية التخييم الصيفي المدرسي برسم صيف سنة  
2016، تنظم جمعية المخيمات الصيفية المدرسية مخيمات

شاطئية وجبلية تحت شعار " **المخيم المدرسي فرصة للإنصاف والارتقاء بالفرد والمجتمع** " على مرحلتين لفائدة تلميذات وتلاميذ المؤسسات التعليمية الابتدائية العمومية والخصوصية اللواتي والذين تتراوح أعمارهم بين 9 و13 سنة إضافة إلى مقاعد محدودة لتلاميذ السنة الأولى إعدادي وحُدّد ثمن التسجيل في 350 درهم لتلاميذ المدرسة العمومية و450 درهم لتلاميذ المدارس الخصوصية .  
الفترة الأولى : من 22 يوليوز 2016 إلى 04 غشت 2016 .  
الفترة الثانية : من 06 غشت 2016 إلى 19 غشت 2016 .  
بمراكز التخييم التالية : أكادير، الجديدة ، أصيلة ، طنجة ، مارتيل ، المضيق ، السعيدية ، ايموزار .  
وتنطلق عملية التسجيل ابتداء من يوم الجمعة 3 يونيو 2016 بمكاتب الأنشطة الاجتماعية والثقافية بالمديريات الإقليمية لوزارة التربية الوطنية..

# الفقر يصنع الرجال...دليلة سني سليطين

## دليلة سني سليطين:

البيروتية من الموز  
عدد النسخ: 1000  
06 89 96 22 50

جريدة الإلكترونية منبذة على مدار الساعة  
التصوير: المصطفى - التحرير: من المصطفى  
الاعرف: بطنان المغرب



الحياة ليست دائما جنة تعيشها بملذاتها ورفاهيتها، دون عذاب أو قهر أو ألم.. فهناك من ولد وفي فمه ملعقة من ذهب، يجد بين يديه كل ما يشتهي ويتمنى.. كما أن هناك من ولد ليتحدى الفقر، ليعيش مع البؤس، ويحارب ليستطيع فقط.. أن يبقى على الحياة..  
الغنى ليس بمصدر فخر، ولا سبب سعادة، ولا بمظهر قوة ونجاح.. من ولد

وقد وجد كل ما يحتاجه متوفرا، من لم يتعذب ويسهر ويتعب كي يحصل على لقمة عيش يسد بها رمق ليلة، من أمضى حياته في الضحك والترفيه والأسفار والبذخ دون أن يقوم بأدنى جهد.. لم يعرف ولن يعرف للحياة معنى أبدا..

القوي، الشجاع والصبور، هو من خرج من بطن أمه فقيرا إلا من حبله السري، من لا يأكل إلا حينما يخرج هو للبحث عن طعام يسكت به صرخات بطنه الجائع، من اضطر للتخلي عن مقاعد الدراسة كي يخرج للعمل منذ صغره، من لم يعيش طفولة سوية، ولا مراهقة سوية، بل تعلم كيف يتحمل المسؤولية داخل جسد صغير..

من يعرف المعنى الحقيقي للحياة، هو من ولد وسط القهر، وتربى بين ردهات الظلم، وعاش وسط قسوة المجتمع، هو من لم يجد حضنا دافئا يؤويه، ولا يدا حنونة تسمح دموعه، ولا ابتسامة صادقة تشع فيه شيئا من الأمل، ولا منزلا يستتره في نار الصيف وبرد الشتاء، فيفتersh بذلك الشوارع والأزقة.. التي عادت ملاذه الوحيد..

الرجل الحقيقي.. ليس هو من وصل أعلى المراتب دون أن يتعب على ذلك، ليس من يتباهى بأمواله الطائشة ويصرفها في الشهوات والملذات الزائلة، الرجل الحقيقي هو ذاك الفقير، الذي لم يبرَ من وطنه ومجتمعه سوى الظلم والقسوة والعنف، ومع ذلك فقد استطاع أن يكون نفسه بنفسه، ربي نفسه بنفسه، وتحلى بأرقى الأخلاق وأسامها، دون أن يحتاج أن يدرس في أرقى الجامعات وأن يدرس في أغلى المدارس..

الرجل الحقيقي.. هو من عرف كيف يجعل فقره تربية وعزيمة كي يمضي قدما، هو من لم يفقد إيمانه بالله تعالى وتحدى جميع الصعاب كي يصير رجلا، من تعلم كيف يتحمل مسؤوليته ومسؤولية من حوله دون تدمير.. ومن لم يجد سوى جحود ونكور مجتمع فاسد كجزاء على صبره.. الرجولة لا تصنع بالأموال ولا بالمناصب، الرجولة تظهر في أوقات الشدة والصعاب، وفي قوة التحمل التي لا يستطيع أن يمتلكها الكل.. الرجولة تولد من رحم المعاناة.. وليس من ذهب الفحش والثراء.. الرجولة كلمة.. لا يعلمها لك رصيدك في البنك، ولا شهادتك العليا على الحائط، بل تعلمها لك الحياة.. بأشد متاعبها..