

الشروق العربي تحقق:  
هل هي صحة أم ظروفهم  
الخاصة؟  
**مغنو الراي يتوبون..  
من الانحراف إلى  
المحافظة على الصلاة  
في المساجد**

قاعات السينما عندنا..  
**من عرض الأفلام  
إلى مكان للعشق  
والغرام!**

شباب يبيعون الشرف  
"بالزايذة"..  
**وفتيات يدفعن ثمن  
كشف الستر!**

إختيار العرسان اليوم..  
**من ذات الدين إلى  
زرقاء العين..ومن  
القوي الأمين إلى ذي  
الجيب "المتين"!**

مدير التسويق بكوندور  
"رؤوف زعيبي" يكشف:  
**"كوندور" مكسب لكل  
الجزائريين.. وثقة  
الزبون عملتنا الصعبة**



النجمة منة شلبي للشروق العربي:

**سأرفض دور الراحلة**

**وردة الجزائرية!**

## 25 سنة.. برافو الشروق..

● لم يصدق كل عامل يعمل الآن في الشروق أن المؤسسة الأم التي بدأت بحلم وعمرها وقتها يوم واحد، صارت الآن شابة يافعة نافعة غير ضارة وقد أغلقت ربع قرن من "الوجود والعيش الإعلامي".

الشروق العربي كسرت حاجز المقرئية الذي كانت تتباهى به مصر ولبنان والعراق، فقفز سحبها إلى نصف مليون نسخة أسبوعيا، متجاوزة الأهرام. وآخرين.. وكانت أول جريدة تصدر بالألوان، وبالخط العربي.

بحق توغلت الشروق ودخلت كل البيوت، وأصبحت الأب والأم والطبيب والأخ داخل البيت الواحد.

سر نجاحها كان القارئ في الجزائر العميقة، إذ لم يتوفر مقر الشروق في جميع مكاتبه على سلة المهملات لرسائل القارئ، بل كانت الشروق وطاقتها الأذن السميعة التي تستمع وتنصت بدقة لمشاكل وانشغالات كل قارئ في أقصى نقطة من أرض الجزائر، وامتد الزحف على الدول العربية، فخصصنا طبعة خاصة بالمغرب العربي تباع في المغرب، وننافس كل الصحف في عقر دارها، وكانت الشروق تتفوق في جلب اهتمام القارئ حتى خارج الديار، وهذا انتصار يتذوقه أكثر الذين يعرفون كرة القدم، والفوز بنقاط ثلاث خارج الديار.

الحلم كبير، وازداد الطلب إلى تطوير شكل ومضمون الشروق العربي وترقيتها إلى مجلة، وتحقق الحلم مرة أخرى في مارس 2011 بأنامل شباب، صنعوا التحدي، رغم التقشف الحكومي وصعوبة "العيش الرغيد" استطاع صحفيو الشروق العربي أن يقدموا نموذجا إعلاميا في شكل مجلة تشتهيها كل عين تراها، وأقبل القراء مرة أخرى عليها، فكل التقدير لكل عمال الشروق، ومزييدا من التألق والانتشار.

ياسين فضيل

- المدير العام مسؤول النشر  
**علي فضيل**
- مدير التحرير  
**ياسين فضيل**
- مسؤولية الإدارة والتسيير  
**فايزة حسيني**
- مدير القسم التجاري  
**سمير بوجاجة**
- القسم التجاري  
**زرزوقة حنان**
- **صبيحة سعود**

- تركيب وإخراج  
**إبراهيم عمران**

- التوزيع  
**مؤسسة الشروق**

- الطباعة

**Roto Algérie**

Tél:0560 98 96 30/40

- العنوان البريدي

02 شارع الانسانية، حسين داي،  
الجزائر العاصمة

- هاتف:

023/77/64/50

023/77/64/49

023/77/64/48

- فاكس:

023/77/64/44

- الموقع الالكتروني:

magazine.echoroukonline.com

- البريد الالكتروني:

echoroukmag@hotmail.fr

- الحساب البنكي

Crédit Populaire d'Algérie

Agence N°: 00400121

Compte N° : 4000005872 79

- هيئة التحرير:

● عزوز صالح ● صبيحة سعود ● خالد  
● طبروش ● غربي زهور ● نسبية علال

- كاريكاتير:

● فاتح بارة

- المسؤولية على الموقع الإلكتروني:

● بشينة فضيل

- تصوير:

● خالد مشري ● رانيا بوخونفة

## شهداء الشروق

- مليكة صابور:

اغتيلت في 21 ماي 1995

- خديجة دحماني:

اغتيلت في 05 ديسمبر 1995

- حموي مقران:

اغتيل في 15 أكتوبر 1996

منة شلبي

سأرفض دور  
الراحلة وردة  
الجزائرية

50



حكيم مدان

"للأسف.. أصبحت  
الجماهير وحدها  
من تقرأ  
القوانين!"

48



ساعي البريد الساعاجي  
والمصور في خبر كان

زمن "البرية"  
وصورة  
العيد ولي!

26



عين على الفلاحة برعاية

القطاع الفلاحي يتجه نحو أصحاب  
"الشكارة" وعلى الوزارة التدخل لحل  
مشاكل الفلاح مع البنوك

16

أسماء  
من الذاكرة  
وفية بلعربي

مخزومة عالم  
التمثيل في الجزائر

46



## موضة

الكراسي  
العاصمي  
بروح  
اندلسية



66

ضربات الأسرة الجديدة..

أزواج لا يستطيعون القيام بأي شيء  
دون زوجاتهم!

34

عناية مع مدرسة "اليد الذهبية"  
حبوب الشفاء توركيني!

64

حب إنجاب الطفل الذكر..

28

هاجس لدى الرجال  
وصداع لدى النساء

### طفلة تعلم والدتها كيف تتصرف بعد الطلاق!

● يعتبر الأطفال الضحية الأكبر من قرار الزوجين الانفصال النهائي، فيعيشون معاناة مريرة وطويلة قد ترافقهم طوال حياتهم، لكن هذه الفتاة حاولت التعبير عن رفضها هذا الواقع على طريقته الخاصة.

ظهرت الطفلة الكندية "تيانا" في الفيديو المتداول على يوتيوب جالسة على السلم وتحاور والدتها بلهجة قوية،



حتى بدأت في توجيه النصائح لها من أجل الحفاظ على ما تبقى بينها وبين أبيها بعد الطلاق كي لا تعيش حياة مشتتة وغير مستقرة. وأبدت الطفلة ذات الست السنوات ذكاءً حاداً في قدرتها على إقناع والديها بالعدول عن قرار الطلاق أو على الأقل البقاء صديقين، فبدأت حديثها بسؤال أمها عن ما إذا كانت قادرة على أن تصبح صديقة لوالدها بعد الطلاق، فأجابتها الأم أنها ستفعل. ثم تابعت الطفلة حديثها قائلة بأنها لا تحاول التوسط بينهما ولكنها تبدي قصارى جهدها حتى تسير الأمور بالشكل الجيد المطلوب. وشددت على أنها تريد العيش في بيئة عائلية مستقرة خالية من المشاكل والصراخ المستمر. وسرعان ما انتشر الفيديو بشكل كبير عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ونال الكثير من التعاطف مع الطفلة التي تبدو من حديثها أكبر من سنها، وناشدوا الوالدين بالتراجع عن قرار الطلاق من أجلها.

ياسين فضيل

### وأمعلمًا..!

● بعد وصف وزير التربية بن غبريط للأساتذة المتعاقدين والمضربين عن الطعام بالمرضى نفسياً، ألهمت بها مواقع التواصل الاجتماعي بالرد العنيف بتسمية وزارة التربية بوزارة "المجانين"، وزادت من صبر الأساتذة ورفعت من معنوياتهم وتحدياتهم.

الترشق بين الطرفين برز للعيان بأن وزارة التربية ترتب قراراتها بالليل، ولا تريد أن تصغي للطرف الآخر الذي أحس بالظلم و"الحقيرة"، ولم يجد حلاً من التعبير عن رفضه لهذا الظلم سوى بـ"الاعتصام" في ساحة بودواو بعدما قطعوا أكثر من 300 كلم مشياً على الأقدام. لهذا الحد مصممة وزارة بن غبريط على إذلال المعلمين وأمعلماء.. إنها المهزلة، ولا وصفاً آخر لذلك!

### بريطانية تكتشف احتراق سيارتها على الفايسبوك!

توشانتي من طراز "بي إم دبليو إكس 5" وسط شارع مزدحم، في مدينة ديربيشاير بحسب ما ذكرت صحيفة دايلي ميل البريطانية.

وتقول توشانتي وهي طبيبة

أسنان من مدينة نوتنغهام؛ كانت من أسوأ الصدمات التي تعرضت لها في حياتي، تلقيت مكالمة من ورشة الصيانة تعلمني أن هناك مشكلة في سيارتي، ثم دخلت على الفايسبوك، لأجد أصدقائي قد أشاروا إلي في مقطع فيديو يظهر احتراق السيارة، ولم أستطع أن أصدق ما حدث.

وأضافت توشانتي؛ "لا أزال في حالة صدمة من الحادثة، فأنا أحب سيارتي بشكل كبير، وكان منظرها وهي تحترق محزناً للغاية، وإلى جانب منزلي، فقد كانت واحدة من أغلى ممتلكاتي، وعملت بجهد لأتمكن من شرائها".

● تحولت مواقع التواصل الاجتماعي إلى أحد أهم مصادر الأخبار السياسية والاقتصادية والاجتماعية وغيرها، إلا أن سيدة بريطانية لم تكن تتوقع أن تحصل على خبر سيء يتعلق بسيارتها عندما راحت تتصفح حسابها على الفايسبوك.

وكانت توشانتي راجا (35 عاماً) قد تركت سيارتها من طراز "بي إم دبليو" يصل سعرها إلى حوالي 37 ألف جنيه



استرليني (57 ألف دولار) في ورشة للصيانة لإصلاح بعض الأعطال، وعندما

أرادت تصفح الرسائل في بريدها الإلكتروني، فوجئت بصور ومقاطع فيديو أشار إليها بعض الأصدقاء، وتظهر فيها سيارتها وهي تحترق. وتظهر المشاهد التي صورها صاحب أحد المحال التجارية في المنطقة، لحظة اندلاع النيران في سيارة

### طفل يقتل صديقته بسبب جرو!

● في قصة أثارت ضجة كبيرة في ولاية "تينيسي" أدين الطفل بينجامين تيلر، البالغ من العمر 11 عاماً، بتهمة قتل طفلة تبلغ من العمر 8 أعوام بعد مشاجرة على جرو. ذكر موقع "مترو" أن بينجامين سيقضي ما تبقى من طفولته في السجن بعد إدانته بقتل ماكابلا داير أثناء خروجها من منزلها، وجاء ذلك ردًا على رفضها اللعب مع جروها الجديد، فأحضر بتدقيق والده وأطلق النار عليها. وقال القاضي دنيس روتش؛ "إن تيلر في حاجة ماسة إلى مساعدة من المجتمع"، وأصدر حكماً ضده بالبقاء تحت رعاية قسم خدمات الأطفال حتى يبلغ 19 عاماً. ووفقاً للسلطات، أطلق تيلر النار على صدر الفتاة، وألقى بالسلاح بجانب الجثة، حيث تلقى تدريباً على الأسلحة النارية عندما كان يذهب للصيد مع والده وجده.



● **جمعت** شلة من الشباب البطالين العاطلين عن كل شغل الا شغل الهدرة والنزطلة "والتكليف" مع الوضع القائم! جمعتهم في ساحة صغيرة بالقرب من مستودع حرب، وصعدت فوق "تيبة" مازوت مكرفسة الجوانب، استعملتها كمنبر! وما إن صعدت فوقها حتى بدأ "الشطيح والرديح": التمايل شمالا وجنوبا، يمينا ويسارا، وهم يضحكون ويصفقون ويصفرون على إمامهم الذي راح يرقص على تصفيقات وإيقاعات من خلال الضرب ويقرع كل ما كان حولهم: زجاجات جعة، عبوات كوكا فارغة، أحجار، قطع معدنية، قنينات ليموناد فارغة.. قبل أن أبسمل وأحمدل وأحوقل وأنا أفض عمامتي التي سقطت من على رأسي عندما هممت للصعود فوق "المنبر" لأقول "الله أكبر!"

كنت أعلم أنهم لا يصلون ولا يعرفون شيئا عن الدين، وكل ما يمكن أن يتقنوه هو حفظ أغاني الراي عن بكرة أبيها وأما وترديد كلمات أغان بالإنجليزية لا يفهمون معانيها أصلا! إنما يحفظونها عن ظهر "كلب"، حتى أنني استمعت لهم وهم يستمعون إلى أغنية تمجد إسرائيل لمغن أمريكي يهودي لا أعرف اسمه، وعندما سألتهم: أتعرفون ماذا يقول هذا الرجل في أذانكم؟ لا أحد قال نعم، الكل قال: لا نضهم ما يقول! لما قلت لهم إن هذا الرجل الذي كان صوته يشبه صوت المرأة، يشتم العرب والمسلمين، لأنه يهودي إسرائيلي أمريكي، نزعوا السماعات التي كانت في أذانهم وراحوا يستمعون لي وأنا أترجم لهم كلمات الأغنية وهم فاتحين أفواههم وينظرون إلى بعضهم البعض. كنت أردد لهم ما يقول بالإنجليزية التي أتقنتها، ثم أترجمها لهم بالعربية الفصحى والدارجة، ثم بالفرنسية! فتحوا أفواههم وأذانهم وأعينهم ولم يلقوا حتى نهاية الخطبة! لقد تمكنت من شد انتباههم بهذه الطريقة. بعد ذلك، نزعنا العمامة وليست كاصطيحا ورحت أخطب فيهم، وهم ليس فيهم أحد على وضوء، بل كثير منهم كان مخمورا أو مزطولا، إنما كلهم صاروا يستمعون لي وأنا أخطب فيهم بلغة يفهمونها، مزيج من الكلام الدارج والفصيح والأحاديث النبوية الشريفة والآيات والأغاني الإنجليزية والفرنسية والراي التي تخدم الموضوع أو لا تخدمه، السليبي منه والإيجابي لكي أضرب لهم

الأمثلة بما يفهمون. عشر دقائق مرت قبل أن أصرخ فيهم: والآن، يا خلا دار جلكم، البلاد في خطر، والدولة والنظام في خطر، النظام بحر على جد والديه، والسلطة لبحر على يمات بماها، والحكومة تدرز معاهم، بصح البلاد، الدولة، الوطن، الجزائر، يا محايينكم رها مهددة بالتخريب من قبل عملاء إسرائيل والغرب وأمريكا. إنهم يريدون تخريب هذا الوطن بإيدينا وأيدي الذين كفروا. هذا الإرهاب، هو من صنيعنا نحن، ومن صنيع الغرب واليهود، لولا نحن وممارساتنا غير السلمية للحكم، والفقر والفساد، وقلعة العدالة والإيمان وقلعة الخوف من الله، لما كان اليهود والنصارى يتحالفون ضدنا في كل الأمصار العربية والإسلامية ليستقوننا



بسوط: عمار يزلي

ammар-yezli.blogspot.com

## جمعة خارج الجامع

**استجابة لطلب توحيد خطبة الجمعة في كامل مساجد الوطن التي طالبت بها الوزارة الوصية مؤخرا "مؤسساتها" المسجدية وأمتها الموظفين، للتتديد بالإرهاب والعنف والدفاع عن الأمن والأمان ومؤسسات الدولة الأمنية، وبعيدا عن حشر خطب الجمعة في "السياسة" وعملا بحقا عدم تسييس المساجد وتحبيدها عن الممارسات السياسية، قررت ألا أحشر نفسي في خطاب سياسي رسمي له ما له وعليه ما عليه.**

الواحد تلوي الآخر. نحن من سمح للإرهاب بأن ينمو وللتطرف بأن يولد، والغرب لم يضع شيئا سوى أنه غذى واستعمل الإرهاب باسم الدين، والدين منه براء، لكي يحطم الدين ويحطم البلدان الإسلامية. انظروا إلى المخدرات، من أين أتت أصلا ومن يصنعها ومن يسوقها لنا ولكم جميعا. أبناؤنا في خطر وبناتنا في وضعية أخطر! هل ترضون لأخواتكم وأمهااتكم أن يكون مصيرهن مصير بنات فرنسا وبنات أمريكا المتبرجات المفضوحات اللباس والأخلاق! (صرخوا كلهم): جامي دولاي! ميزيريا وتحيا الجزائر!. ثم توقفت لحظة لأنظر إليهم، فبقوا صامتين ينتظرون المزيد قبل أن ينطق بعضهم: زيد الشيخ زيد... ربي يستيكيك... ربي يسوقفارديك..!

عندها نطقت: تجارة الجنس تأتي في المرتبة الثانية بعد السلاح في العالم، والمخدرات في المرتبة الثالثة. راهم يديروا الدراهم على ظهوركم يا جماعة: الإنترنت تقنية علم، حولناها إلى تقنية فساد وفساد بسببنا نحن الذين لا نعرف ماذا يريد بنا ولنا الغرب، يريد أن يركعنا ليكون هو الأعلى ويمحو كلمة الدين والإسلام واللغة ويرفع درجة الباطل ويكفر المتدينين ويحولهم إلى إرهابي! كل هؤلاء الإرهابيين المساكين هم من خريجي هذه المدرسة، مدرسة الكيف والكاشيات والنزطلة والهيرين والكوكايين والكيف والإكستازي وما نيش عارف جد الراسة نتاع والديهم واش راهم يدرحوا لنا ويرهجوا فينا! كل هؤلاء الانتحاريين يضربون الإكستازي ويعطوهم حبوب مخدرة للعقل والقلب حتى يتحولوا إلى هوايش بدون قلوب وبدون عقول ليقتل الأخ وأهله وأبن أمه وأباه، طمعا في جنة مكدوية عليها وعليهم؛ المنتحرا لا يدخل الجنة أبدا! اتقوا الله! ومستعمل المخدرات، إن مات بها، لا يدخل الجنة، لأنه مات بدون عقل! لتخاف الله جميعا! لا أحد فينا على هدى من الله، أنا لست بخيركم ولا أتقاكم، "أنا إلا بشر.. عندي قلب ونظر وأنت كلك خطر.. ما تبقاش تحقق في لا تقلي لي حتى كلمة.. أه أننا أنا... ضد الحكمة وراضي بالقسمة وما كتأبش الحب علي" (ورحت أردد على مسامعهم كلمة المطرب المغربي عبد الوهاب

الدكالي! الذين استمتعوا بأدائي لأغنيته بصوتي الجهوري.. فتسوا أنهم في "سواديزان" جامع.. مجتمعين، وراحوا يغنون معي ويهتفون قبل أن أعود بهم إلى جادة الصواب.

أيها الإخوة، اتقوا الله وتطهروا من الدنس والفجور والفسوق وضعوا ثقتكم في الله وفي أنفسكم وفي بلدكم، وقوموا توضحوا وصلوا، فإني الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون.

وقوموا كلهم بدون استثناء يتهافتون على بيوت الوضوء في المسجد القريب الذي كان إمامه لازال يخطب الناس نيام. وافيق أنا الآخر وأنا نائم أيضا في خطبة جمعة توحيد الخطاب ضد الإرهاب!.



# شاهد

بقلم: الدكتور عمار يزللي

ammar-yezli.blogspot.com

## غصة اللغة في "اللغاليغ"!

نحن لا نولي اهتماما للمعلم، رغم أن المعلم كاد أن "يكون رسولا" في اليابان عندما سئل أحد وزراء اليابان عن السبب الذي جعل من اليابان قوة علمية ضخمة في فترة وجيزة، قال لهم: "وصلنا إلى هذا المستوى، لأننا أعطينا للمعلم راتب الوزير، ومكانة الرئيس وقداسة الأميراطور" هذا هو السبب الذي جعل العلم يتطور عندهم وينهار عندنا! لأننا لم نستثمر في الإنسان في التعليم، بل لم نستثمر في شيء غير المصالح الضيقة والأثنية والمناصب وملاء الجيوب والتزلف من أجل البقاء في السلطة أو الوصول إليها!

نمت على هذا الهوس من مخاطر انزلاق المنظومة التربوية نحو هاوية الهوية، على اعتبار أننا جعلنا من العربية هي السبب في كل المشاكل التي تحدث لنا وأن الدين مصدر كل مصائبنا حتى تلك المصدرة إلى الخارج في شكل بضاعة تسمى "الإرهاب" هذا ما قد نصل إليه من هذه الخطابات التي تبجل الفرنسية على حساب التعريب، والتي تجعل من المعرب أدنى. ومن الفرنسية لغة التطور والفهمة والعلم، مما يعني أننا نفكر بعقلية المستعمر الذي استبدل فرانسوا بعمرو..!

نمت لأجد نفسي أستاذ فلسفة في ثانوية فرنسية ذات طابع جزائري! ثانوية، يعتبرون العربية ثاني ثانوية! لا يتحدث تلاميذها غير الفرنسية، لأن أمهاتهم وحتى أبائهم لا يتكلمون معهم سوى بها ومنها واليهما... حتى في البيت! تصوروا الفرنسية في بيت العربية! أناثيش تشم فيهم المساكين رائحة الغربية والتغريب والانسلاخ والاستلاب العقلي واللغوي والثقافي! قال لي تلميذ جوابا على سؤال هامشي: من فتح الأندلس؟ قال لي بلغة "عربية": "أستاذ، ياغازاغ.. مش نابوليون بونا باغت!" قلت له: أمك العورة اللي ساكنة في الدورة..! لم يعرف أحد منهم الإجابة. بعد ذلك رحلت أتحدث عن سبينوزا..! وما إن نطقت بهذا الاسم حتى قالت لي تلميذة أنوشة: ياه أستاذ.. اسمه يشبه "un nom de dinosaure"!!... ضربت رأسي بكفي، واكتفيت بالسكوت حتى لا أنفجر، خاصة لما لاحظت أنهم لا يفهمون ما أقول لهم بالعربية الفصحى ولا حتى بالدارجة! هل سأعلم الفلسفة بالدارجة؟ ماذا أفعل؟ أعود للفرنسية لكي أعلمهم العربية! أعلمهم الفلسفة العربية باللغة الفرنسية! أعلمهم الفلسفة الإسلامية وإخوان الصفا والمعتزلة من خلال لغة فولتير؟ المشكل أنهم لا يفهمون حتى الفرنسية العلمية! أنا لا أملك عقدة اللغة، الحمد لله أتحدث العربية والفرنسية والإنجليزية وأعرف الأمازيغية وقليل من العبرية.. مش مشكل! وتعلمت في المدرسة الجزائرية.. فقط! لم أسافر ولم أدخل جامعة لا عربية ولا أجنبية! ما هذا الذي يحدث عندنا؟

عندما أفقت، وجدت نفسي فاتحا فمي وقرللو! قد دخل على خاطره.. حتى وصل إلى الحلق! قفزت مذعورا وأنا أكاد أختنق! يا إلهي.. هذا "القرللو" كاد أن يخنقني!..

● هذه المسألة لم تحسم سياسيا غداة الاستقلال ولا تزال إلى اليوم حصان طروادة للبعض من أجل التنكر للهوية الوطنية، والمطالبة بأن يعرف الجزائري على أنه فرنسي اللغة والتكوين!.

الحروب التي قادها بعض القادة السياسيين والإيديولوجيين ورجال الدين والإصلاح منذ الاستقلال من أجل تعريب التعليم وتعريب المحيط، لم تكن بدون ردود فعل علانية وسرية وتحت الطاولة. فالفرنسية كانت دائما حاضرة فكرا ولغة "كلبا وكالب"، حتى لدى بعض المعربين من التيار اليساري!.

أقول هذا اليوم والمنظومة التربوية تشهد طورا جديدا من "الاستصلاحات" التي لا تصلح، ليس لكونها غير مكتملة، ولكن لكونها تحمل مضامين إيديولوجية بعيدة وتبعدنا عن هويتنا. جمعية العلماء المسلمين، حين خرجت بتداء للأمة نهاية الشهر الماضي موجهة خطابها للرئيس بغية إنقاذ جيل المستقبل من غسيل الدماغ الهوياتي الذي بدالها حاضرا ومؤظرا لنظام إصلاحات الوزارة بن غبريط، لم تكن من فراغ! والتوصيات التي أخرجت إلى النور من الظلمات الصيف الأخير، كان محكا لهذه الحقيقة.

ونحن نحتفل بذكرى يوم العلم في 16 أبريل، وبذكرى وفاة العلامة عبد الحميد بن باديس (الذي اختير يوم وفاته للاحتفال بيوم العلم، وكأنما أردنا أن نحتفل بوفاة العلم لا بولادته)، سيكون من الأجدر أن نقيم إصلاحات بن بوزيد.. وزيد يا بوزيد! ثم نقيم كل الإصلاحات التي لم تصلح لنا والتي نقلناها عن ظهر "كلب" من الإصلاحات التربوية والجامعية الفرنسية من 1971، تاريخ أول إصلاح.. تقييما كفيضا لا كميما، لأن كل المؤشرات تشير إلى أن الكم قد طغى على الكيف، كما طغت الإكستازي على الرظلة! المسألة ليست في البرامج والمناهج التي عليها أن تحين بطبيعة الحال بحسب تطور العصر والزمن، لكن المشكل سياسي بالأصل! عندما تنظر إلى ما وصلت إليه المدرسة والمتوسطة والثانوية وتلاميذها من مستوى تعليمي إلى مستوى الممارسات غير التعليمية التي تشهدها الساحة التعليمية (عنف، جرائم، اعتداءات، خطف، مخدرات، غش، تغيب، هروب، اعتداء على الأساتذة، اعتداء الأساتذة، منع الضرب والتوبيخ، تأنيش التلاميذ، تقليشهم كأنهم في روضة أطفال وليس في مدرسة).. كل هذا

يفيد بأن المسألة ليست في المناهج التعليمية، بل في النهج السياسي وأزمة نظام، لا يعتد بالعلم ولا بالتعليم! نظام يرى في التعليم واجبا فقط، عليه أن يقوم به أمام الناس وأمام العالم على أنه يقوم بعملية العلم والتعليم! لكنه في حد ذاته، لا يرى في العلم ولا في التعليم في الثقافة إلا "خضرة فوق طعام"! آخر ما يبدو لهم مهما هو التعليم والصحة! لأن هذا الشعب بعيد عن اهتماماتهم ومشاكلهم! منشغلون بأنفسهم وذويهم وحساباتهم ومناصبهم ومشاريعهم هناك قبل هنا! هذا هو لب الأزمة التعليمية عندنا!





# ما قل ودل.. 9

## الفاهم يفهم

ويعملون رغما عنهم، لكن وفق مبدأ "أعط الأجير أجره قبل أن يجفّ عرقه!"

الآن، الجيل تغير، والوقت كذلك تغير، العقليات تغيرت أيضا، فالمناصب المتوفرة، إما أنها لا تسدّ الطلب، أو لا تسيل للعباب، أو أنها توزع تحت الطاوله وبالهااتف والتميز والفاضلة، وإما أن نوعا من البطالين يبحثون عن وظيفة على المقاس، وبالتالي انقرض الكثير من المهن العريقة، مثل الفلاحة والحرف الحرة، وأصبح هؤلاء وأولئك، ينتظرون "خدمة" تنزل من السماء أو تخرج من تحت الأرض!

لم يعد الاحتفاء بذكري "عيد العمال"، مستنسخا ومشابها لاحتفالات كل سنة، فقد تبدلت المعطيات، فهناك آلاف العمال أصبحوا من "الموتى-قاعدين"، وآخرون بطالين، وآخرون يبحثون عن وظيفة ثانية يزودون بها مدخولهم، من باب إن في إعادة إفادة، خاصة في زمن التقشف وشدّ الأحزمة وربط السراويل، حتى لا تسقط وتصبح "الفضيحة بجلاجل!"

صحيح أن الأزمة تلد الهمة، ولن يتسع الأمر إلا إذا ضاق، لكن أغلب العمال الذين أصابتهم الشدة و«الهردة»، استقالوا معنويا ونفسيا وكرهوا العمل والعمالة، ولم يعودوا يفكرون سوى في كيفية الحفاظ على "الصوردي" الذي بقي في جيبيهم المثقوب، علّه يكفي لسدّ حاجة اليوم، وهم يعيشون بعقلية "الدورو أتي يجيبو النهار ياكلو الليل!"

تأكل الشركات العمومية وتفرخ شركات "صارل" وذات الشخص الوحيد، قتل روح المبادرة في دواخل الكثير من العمال، حتى وإن كان القطاع العمومي علم الرعيل الأول من العمال فنون الإهمال والاتكال والأكل من "قرن الشكارة"، وعمّم ظاهرة العيث بر«ملك البابلك»، لكن بالمقابل، فإن القطاع الخاص لُقّن الكثير من الهاربين من

العمومي، دروسا مجانية في "الحقرة" و«الهفّ» وأحيانا التعامل بعقلية "اخدم يا التاعس على التاعس!"

لا فرق بين القطاعين العام والخاص، عندما يقترّ العامل وربّ العمل، بالحقوق والواجبات، وهذا وحده كفيلا بنجاح أي مؤسسة، وهو ما يعود بالربح والفائدة والخير و«الخمير» على العمال ويحفظهم ويُبعدهم من التحول رغما عنهم إلى مجزّد بقايا لا "تنش ولا تهش"، تتقاذفها الطوارئ والضائقات المالية والأزمات الاقتصادية.. فبأي حال عدت يا عيد؟

بلسان: جمال لعلامي

djlalami@yahoo.fr

### بقايا.. الزلط والتفرعين!

لم يعد لزردة الفاتح ماي، أي معنى، بالنسبة للباقي المتبقي من البقية الباقية لبقايا "الخدمة" الذين أصبحوا ينتفون ما تيسر من رزقهم، أناء الليل وأطراف النهار، ولم يعودوا يدركون ماذا يفعلون لمواجهة تدهور القدرة الشرائية وارتفاع أسعار المواد الاستهلاكية الواسعة الانتشار، خاصة في ظل أزمة البترول التي بدأت ولا تريد أن تنتهي!

● بقايا العمّال خائفون، خاصة وأن رمضان المعظم على الأبواب، فهم خائفون من تحوّل التجار "عديمي الذمة" إلى مّصاصي دماء، فكلما عاد شهر الرحمة والتوبة والغفران، تصاعدت السرقة وتف سراق المواسم في كيفيات إدخال أيديهم في جيوب بقايا الزوالية ومحدودي الدخل!

عمليات "تهش" بقايا العمال، أفقدتهم شهية الاحتفال وتذكر مادبة الفاتح ماي، وأصبحت أيام الشهر ومختلف الشهور القمرية والشمسية، متشابهة ومتطابقة بالنسبة لعمال أنهمكهم التعب و«الحقرة»، وسيدهم السعيد، وأكمل عليهم "الأفامي" وتسريح العمال وتشميع المؤسسات والخصوصة! لم يبق أمام بقايا العمال سوى البكاء على الأطلال، التي دمّرها الأفامي سنوات الأزمة الاقتصادية والمالية والأمنية، بداية التسعينيات، وها هو يعود بعد نحو 20 سنة، محاولا توجيه "نصائحه" وإرشاداته لضحايا الذين منهم من قضى نحبه ومنهم من ينتظر وما بدلوا تبديلا!

الضربة القاضية بالنسبة لبقايا العمال، هي انهيار الدينار أيضا، فبعد ما كان بر«شلاغمو» لم يعد كافيا لتوفير لقمة العيش، أما الحديث عن منافسته للأورو والدولار في بورصة "السكوار"، أو على الأقل التصدي لهما، فحدّث ولا حرج، ولذلك انقرض العمال، ولم يعد العمل، وسيلة، ولكنه تحوّل إلى غاية، وهذه هي مصيبة المصائب، التي فضحت العورات التي كانت تسترها "البقرة الحلوب" بترولها منذ الاستقلال!

عندما يتزاحم و«يتشاحم» نحو 4 ملايين جزائري على الموقع الإلكتروني للتسجيل في مسابقة التوظيف في قطاع التربية، ويتسابق هؤلاء الملايين على 28 ألف وظيفة أو منصب فقط، فهنا تفهم المعادلة، وتتأكد أن الأمر يتعلق فعلا ببقايا عمال وموظفين ومستخدمين،

وأن الأغلبية الساحقة قاعدة في بيوتها، أو متكئة على "الحيطان" أو معتكفة بالمقاهي، أو أنها تعمل، لكنها لا تعمل، ولذلك تبحث عن منصب تعمل فيه!

كنا نسمع من الجيل القديم، خلال الزمن الجميل، أن سيارة الحكومة كانت تتوقف فجأة أمام مقهى أو شارع، فتسأل القاعدين عن أسباب هذا التقاعد المسبق والاستباقي والسابق واللاحق، فيخبرون السائلين بأنهم "شومارة"، فيتم "اعتقالهم" نحو مناصب الشغل الشاغرة



## القطاع الفلاحي يتجه نحو أصحاب "الشكارة" وعلى الوزارة التدخل لحل مشاكل الفلاح مع البنوك

أكد المستثمر الفلاحي "زعيم عبد الباسط" أن العودة إلى تطوير القطاع الفلاحي خيار لا بد منه باعتباره القاعدة لثبات الاقتصاد الوطني. داعياً إلى تحسين أشكال الدعم وتوجيه هذا الأخير إلى محله. مع تقديم الرخص والتسهيلات ومنح قروض دون فوائد. بدل خلق عراقيل إدارية وبيروقراطية تقتل طموح الفلاح. وتعيق نمو القطاع بشكل عام. خاصة والجزائر بلد فلاحة.

فقط استفاد من قرض التحدي، بعد صراع مرير مع العراقيل والبيروقراطية الممارسة من طرف البنك الممول، وهو "بنك الفلاحة والتنمية الريفية" حسب ما صرح به المستفيد من القرض، المستثمر الفلاحي "رشيد عشايبو" وهو أكبر مستثمر فلاح على مستوى الولاية المذكورة. هذا وكشف المعني أن قرض التحدي عبارة عن تحد مع المشاكل والعراقيل بين الفلاح والبنك الممول وسط غياب المتابعة والتنسيق من وزارة الفلاحة. مردفاً، أن ما تم الترويج له عن القرض شيء، لكن ما هو موجود على أرض الواقع شيء مخالف تماماً، مما يجعل من هذا القرض مجرد مشروع مبني على الخداع يعكس ما تم نقله للفلاح، في إمكانية حصوله على قرض محترم دون فوائد لتجسيد مشاريع استثمارية واعدة، فالبنك منذ زمن المجموعات الفلاحية - يضيف المصدر - وهو يعمل ضد مصلحة الفلاح والقطاع ككل بسبب خططه المبنية على أغراض تجارية محضة تهدف للربح المادي.



وحتى يبرهن صحة تصريحاته سرد السيد "رشيد عشايبو" قصته الكاملة مع قرض التحدي / بقوله، هذا القرض تحد أولاً، من حيث تحضير ملف الاستفادة فالملف المطلوب من الوزارة هو طلب خطي، شهادة ميلاد المعني، عقد الأرض أو الامتياز، دراسة تقنية للمشروع وفاتورة أولية لتكلفته، لكن بعد مصادقة مديرية الفلاحة على المشروع يتم طلب ملف آخر من البنك بكثير من الشروط والتعقيد، ليتضح أن ما يقدم للفلاح من شروح شيء، وما يواجهه على أرض الواقع شيء آخر، فلو يطلب منه ملف بذلك الحجم من الوهلة الأولى لما أقدم الفلاح أصلاً على هذا القرض المزيّف الذي جذب أطماع الفلاح بسبب غياب الفوائد كما تم الترويج له.. مضيفاً أنه باشر المشروع في 24 جويلية 2014 وصادقت عليه مديرية الفلاحة لولاية بومرداس في 24 جانفي 2015 وبعدها مصادقة البنك في 26 مارس ثم تم توقيف المشروع من طرف البنك بسبب إنقاص تكاليف تسييج المستثمر والمركبة، علماً أن مديرية الفلاحة صادقت على كلفة المشروع كاملاً بمليارين و400 مليون، ثم أعيد بعثه في 07 سبتمبر 2015.

وقد استغرق وقت تحضير الملف الأولي مدة ثلاثة أشهر بين صندوق التأمين والضرائب وذلك باستغلال الخبرة الشخصية للمعني في مجال الإدارة رفقة توظيف علاقاته الشخصية، فكيف يكون حال الفلاح الذي يجهل خبايا التلاعبات الإدارية؟

دعنا صاحب مستثمرة "الأمرء الثلاثة" المنتج الفلاحي "زعيم عبد الباسط" وزارة الفلاحة إلى تأدية دور أكثر فعالية لحل مشاكل الفلاح والبنوك، بوقف العراقيل المفروضة من طرف البنوك الممولة للمشاريع الفلاحية، وذلك بالنظر إلى التلاعبات والعراقيل الكبيرة المفروضة من البنوك على الفلاح والمستثمر في المجال الفلاحي. وهذا حسب محدثنا من أكبر المؤشرات التي تجعل الفلاحة تسيير وفق إستراتيجية وقوانين لا تخدم المستثمر، مما يستوجب إعادة النظر فيها بشكل مستعجل ومحاربة كل أشكال الرشوة والبيروقراطية. داعياً البنوك الوطنية إلى الإسهام في المشاريع الكبرى والقيام بدور أكثر فعالية في الاقتصاد الوطني، بمنح قروض دون فوائد بدل فرض شروط تعجيزية على المستثمر، وافتعال عراقيل تبعد الفلاح عن خدمة أرضه. ومن واجب وزارة الفلاحة يردف محدثنا، تحسين ظروف الإنتاج الفلاحي لوقف عملية الاستيراد، بدل الدعوة للاستثمار والحديث عن دعم قطاع الفلاحة بمجرد الكلام وبعض القوانين التي تبقى مجرد حبر على ورق كقرض التحدي مثلاً.

### المستثمر الفلاحي "رشيد عشايبو":

قرض التحدي تحد مع العراقيل والبيروقراطية وهو أكبر خدعة لخدمة الأغراض التجارية للبنوك الممولة للمشاريع الفلاحية من مجموع 180 ملف طلب على مستوى ولاية بومرداس، مشروع واحد

فهو فعلا تحدي يتابع محدثنا، لكن مع المشاكل وعراقيل البنك ليكتشف الفلاح أنه يعيش في حلم وتعرضه لخسارة كل ما ادخره طيلة سنوات نشاطه، يخسر أمواله في ملفات ضخمة، فضلا عن إرغام صاحب القرض على تسديد شطر من المبلغ الإجمالي لتكلفة المشروع فيما يعرف بالحصصة الشخصية، في القرض الذي استفدت منه -يضيف مصدرنا- والمقدر بمليار و300 مليون سنتيم دفعت للبنك مبلغ بقيمة 4.800.000 دج



من المشروع. الفلاح البسيط غير قادر على تكاليف هذا القرض ومشاكله البيروقراطية وتوابعه كمنح التراخيص في أوقات عشوائية مثل الترخيص لحفر أحواض السقي في الشتاء، غامرت لتجسيد المشروع الخاص بغرس الكروم فلو انتظرت القرض لخسرت سنة أخرى وتكاليف إضافية. تحديد البنك بخبرتي في الإدارة وعلاقتي الخاصة، أما الفلاح البسيط فقد تخلى عن طموحاته في

منتصف الطريق، المشروع الذي تقدمت به يجسد في سنة ونصف جسده في ظرف شهرين وبقيت أنتظر القرض وإعانة الدولة التي لم تتجاوز 5%. بعد حذف المركبة والجرار من المشروع اضطررت للتقدم بملف في إطار دعم تشغيل الشباب باسم زوجتي، جابهت عراقيل أخرى للاستفادة من بقية المشروع.

ومن المشاكل التي تواجه الفلاح في التدديم بالعتاد يتم توجيهه نحو الإنتاج الوطني الذي لم يرتق بعد إلى الجودة المطلوبة ويحتم عليه دفع تكلفة المنتج الوطني بقيمة منتج عالمي، وبهذه الأشكال من الدعم يتم تحطيم الفلاحة بخلق عراقيل تقف أمام نجاح الفلاح. وبخصوص الأراضي الفلاحية وعقود الامتياز ذكر محدثنا، في ظل السياسة الراهنة ومنح عقود الامتياز التي لا علاقة له بدفتر الشروط الذي يوقع الفلاح على الالتزام به، الأراضي الفلاحية والقطاع ككل يتجه نحو أصحاب "الشكارة" وإبعاد الفلاح عن نشاطه، فعقود الامتياز هي مجرد خدعة لاسترجاع الأراضي حتى يستفيد منها رجال المال والأعمال بعدما كان قانون المجموعات يضمن للفلاح الأرض اليوم عقد الامتياز يعرض الفلاح لخطر خسارة الأرض والعمل "خماس" عند أصحاب "الشكارة".

وتسببت لي في أمراض مزمنة كالضغط والسكري وخسرت فوق ذلك 700 مليون سنتيم، قرض لنصف المشروع، لماذا يعامل الفلاح بهذه الوحشية وقلة الاهتمام؟ رغم أن القطاع الفلاحي هو قاعدة كل القطاعات الصناعية والتحويلية وقاعدة الغذاء، لماذا يهان الفلاح والصناعي مرحب به ويلقى الدعم عن كامل المشروع؟..

ذكر أنه تلقى قرض لنصف المشروع بعد إلغاء المركبة والجرار وتسييج المستثمرة وهو ما يعتبره افتعال مقصود للمشاكل من أجل تحطيم الاستثمار في المجال الفلاحي. وبسبب السياسة التجارية للبنك تم تجزئ المشروع إلى أقسام حتى يدخل القروض الربوية علما أن أكثر ما قادني لهذا القرض هو غياب الفوائد. كل الفلاحين تخلو عنه بسبب العراقيل وهو ما يعبر عن فشل هذا الشكل من الدعم المزييف، واصلت التحدي ضد البنك الذي لم يكن يوما في خدمة الفلاح يبحث عن الربح السريع منذ سنة 1987. هذه المرة وضع البنك خطة محكمة لجلب الفلاح لهذا القرض من أجل الترويج لعروضه بمختلف الصيغ. وإلا كيف يمكن تبرير إنقاص الجرار والمركبة من المشروع، وهل يعقل خدمة 40 هكتار بجرار واحد ونقل 800 طن بحذف المركبة

كحصصة شخصية، وفي الوقت الذي يفترض أن يتفاوض البنك مع طالب القرض، بنك البدر المعني بتمويل المشاريع الفلاحية لا يفتح أي مجال للتفاوض مع الزبون بل يعمل بشروطه التي تخدم مصالحه التجارية ولا تخدم المستثمر بتاتا، هو المستفيد الأول فيها حيث يطالب برهن للمشروع والأرض، هذا الأخير كلفني 30 مليون سنتيم فضلا عن مبلغ 250 مليون لتأمين المشروع لمدة خمس سنوات عن كل الأخطار، خسرت 700 مليون سنتيم لأستفيد من مليار و300 مليون وهو جزء من المشروع المقدر بمليارين و400 مليون سنتيم، وبهذا السؤال الذي يطرح نفسه كيف تم التدديم؟ وما حاجة الفلاح الذي يملك 700 مليون سنتيم إلى الدعم؟ مردفا أنه في الواقع الذي نعيشه الفلاح يدغم أخاه الفلاح لا البنك ولا حكومة من يدعّمه. وهو ما جعل السيد "عشايبو" يؤكد أن البنك في حياته لم يسير وفق مصلحة الفلاح ولم يدعّمه بأي شكل بل على العكس خدم أغراضه التجارية، فهل يعقل أن يقدم الفلاح مشروع وأرضه بقيمة تفوق 40 مليار كرهن مقابل قرض بقيمة مليار واحد. مضيافا: «تقدمت بطلب قرض لمشروع كامل تلقيت بعد معاناة أفقدتني حاسة السمع

www.les3princes-dz.com لأكثر تفاصيل زوروا الموقع الخاص بالمستثمرة

أو اتصلوا على الأرقام التالية:

+213 0 38 86 02 50 / +0213 0 38 86 02 88



السيد **لمنشى محمد**  
المسؤول التجاري والتسويقي  
لشركة CROWN Distribution

## انظرونا بحلة جديدة في مجال السمعي البصري خلال شهر رمضان الكريم

وصلت شركة كراون للتوزيع الى مرحلة متقدمة جدا من حيث النوعية والخدمات. وها هي اليوم تصل الى مصاف الشركات الكبيرة من حيث ثقة الزبون وتواجدها عبر العديد من النقاط في الجزائر. بشبكة توزيع واسعة. سمحت لها بان تقترب أكثر من الزبون. وأن يكون اتصالها به دوريا وفي كل الأوقات. ومن جهة أخرى تعتمد على وسائل اتصال ذات نوعية سمحت لها بالتعريف أكثر بمنتجاتها. هذه الأخيرة أصبحت ضمن أولويات الأسرة الجزائرية.

**السيد محمد المنشى المسؤول التجاري والتسويقي في شركة "كراون" للتوزيع** اعتمدنا على هذه الوسائل يرجع في الأساس إلى طرق تقديمها للمنتجات التي سوف تظهر بحلة جديدة عبرها. بالإضافة إلى هذا هو أننا نستطيع من خلالها تمرير التعريف بهذين المنتجين وهما «مكعبات الشاف» و«الشعيرية رامن» إلى أكبر عدد ممكن من المستهلكين في المغرب العربي. وهو ما يفتح لنا الأبواب في التواجد والقرب من الزبون في أكبر مساحة ومنه نحقق هامشا كبيرا في السوق. بالإضافة إلى هذا أننا أردنا الخروج من التقديم العادي الذي يقدم في شهر رمضان إلى تقديم استثنائي وواسع لتجنب الضياع في التواصل والاتصال مع الزبون خلال شهر رمضان الكريم. وكذلك تجنب السطحية في الظهور عبر وسائل الاتصال بمختلف أنواعها ومنه نحقق أكبر مشاهدة وتواجد خاصة في الشهر الكريم.

أكثر بمختلف التشكيلات التي تطرحها الشركة على غرار «مكعبات الشاف» و«الشعيرية رامن». وهذا يعكس ما وصلت إليه الشركة اليوم في مجال التعاملات مع الزبون والخبرة التي أصبح يمتلكها القائمون على هذه الشركة. وهو كذلك بمثابة نقلة نوعية حققتها الشركة إلى اليوم. بعد مختلف التظاهرات والمحافل التي كانت حاضرة فيها بقوة على مستوى القطر الجزائري. سمح لها بأن تثبت أكثر معالم تواجدها في السوق. وأن ترسم لنفسها حيزا كبيرا ومساحة واسعة بين مختلف الشركات الأخرى في هذه المنتجات. وأن تقدم مواد ذات قيمة صحية وفي تناول المستهلك الجزائري بكل أنواعه. بل طرحت منتجات تنافسية في كل الجوانب سواء من حيث السعر أو النوعية على حد سواء.

من أهم الأسباب التي دفعت الشركة إلى التعامل مع وسائل اتصال السمعية والبصرية يضيف

● تماشيا مع التطور والتقدم الكبير الذي حققته الشركة في السوق الوطنية. وجب عليها أن ترسم مناهج جديدة تتماشى مع هذا التطور من أجل تغطية احتياجات السوق من هذه المواد. وعنهما يقول السيد محمد المنشى المسؤول التجاري والتسويقي في مؤسسة «كراون للتوزيع» من بين الاستراتيجيات الجديدة التي رسمتها شركة «كراون للتوزيع»، والتي تدخل مجال التنفيذ قبيل وخلال شهر رمضان هي توسيع نطاق تعاملها مع وسائل الاتصال، خاصة السمعية البصرية منها. وهذا من خلال ومضة إشهارية spot publicitaire في العديد من القنوات الخاصة الكبيرة والمعروفة. والتي من شأنها التقرب أكثر من المستهلك ليس في السوق الوطنية فحسب. بل في كافة المغرب العربي من أجل الجالية الجزائرية أينما كانت. وكل المستهلكين في المغرب العربي الكبير بشكل أكبر وأوسع. وكذلك التعريف



المشاركة في هذه المسابقة أننا لا نستطيع القيام بها عن طريق الرسائل النصية لأن الإثبات الوحيد للمشاركة هي القصاصات لأننا نقدم سلعة وليس خدمة".

تصل اليوم الشركة إلى السنة الثانية في السوق الجزائرية لتوزيع هذه المنتجات، استطاعت من خلال السهر الدائم لطاقمها على تحسين خدماتها من جهة، والبحث الدائم لتقديم شيء جديد في سوق هذه المنتجات من جهة أخرى، وكان لها ذلك، بحيث استطاعت في هذه الفترة الوجيزة، أن تربح رهان السوق الاقتصادية وهي ثقة الزبون، وأن تجمع بين سلامة المنتجات ونوعيتها وبين صحة الزبون، كما كان من أسباب وصولها إلى هذه المرتبة في الأساس استقرار أسعارها التي بقيت مستقرة وتتماشي مع القدرة الشرائية للمستهلك بكل أنواعه، وهي بذلك تجني ثمار هذا الاجتهاد اليوم.

حيث الهدايا، يقول السيد محمد لنشي "أولا، قبل الحديث عن المسابقة الكبرى التي تعتبر تحية شكر وتقدير منا لكل المستهلكين، أطمئن كل من شارك معنا ومن يود المشاركة مستقبلا بأننا في الطريق الصحيح من أجل الوصول إلى السحب الأول لها، وكما أشرنا من قبل سوف تكون هناك هدايا قيمة تصل إلى أكثر من 500 هدية بمختلف أنواعها، لكن ما أود التذكير به أننا ملزمون بالوصول إلى عدد مشاركين محدد يسمح لنا بإجراء السحب الأول إن شاء الله في الأجل القريبة، لذا ومن خلال مجلة "الشروق العربي" وكذا الصفحة الرسمية "الفيس بوك" الخاصة بنا، أذعو الزبائن للتواجد معنا في هذه المسابقة من أجل الحصول وربح هدية قيمة، وهذا بتذوق كل منتجاتنا والمشاركة لإنعاش المسابقة، وتحقيق حلم الكثير في الفوز، كما أغتنم الفرصة لتوضيح أمر هام فيما يخص

يحمل هذا البرنامج الذي يتزامن مع الشهر الفضيل، الجديد من الكثير من الميزات، خاصة من حيث الاستهلاك، يضيف السيد محمد لنشي المسؤول التجاري والتسويقي في شركة "كراون للتوزيع" لعل هذا البرنامج الذي نحن بصدد طرحه، من حيث الاعتماد على وسائل اتصال سمعية وبصرية يقدم الكثير من الأمور الجديدة للمستهلك عامة، مثلاً سوف نقدم منتج «مكعبات الشاف» بطرق رفيعة وفي حلة جديدة، وكذا تقديم طرق حديثة للمستهلك فيما يخص تحضير «الشعيرية رامن» من طرف مختصين في مجال الطبخ، تكون محضرة بطريقة جديدة ولأول مرة، وهذا للابتعاد عن الطريقة التقليدية، سوف تكون سهلة وسريعة وبطريقة خفيفة وفي تناول الأسرة ككل، وتكون مفاجأة لكل المستهلكين".

عما وصلت إليه "الطومبولا" الكبرى التي تحضر لها الشركة وسوف تكون ذات قيمة من

لمن يهمه الأمر من  
موزعين ذوي خبرة  
في مجال التوزيع يرجى  
الأنصال على الرقمين  
الآتيين:

0560.48.25.36

0560.48.23.53

  
CROWN  
DISTRIBUTION





**CROWN  
DISTRIBUTION**



chizzpa

رامن  
Ramen



**ENFIN ....??!!**  CROWN Distribution

**LE VRAI GOUT  
DES BOUILLONS CUBE  
EN ALGÉRIE**



**Le  
Chef  
Cube**



**BIENVENUE .....**

**Le Chef Cube**

متوفر بثلاثة اذواق



Tél. : 0560 48 22 43 / 0560 48 77 87  
Email. : sarlcrowndistribution@gmail.com

  
**CROWN**  
DISTRIBUTION

 **CROWN Distribution**

  
**Le Chef**  
Cube



**رامن**  
**Ramen**  
Nouille Instantanée شعيرية سريعة التحضير



الشعيرية المحبوبة  
عند  
الصغار والكبار

شعيرية سريعة  
التحضير

جاهزة في 3 دقائق  
**3** Prêt en minutes

every  
recipe  
starts with

**Boni**

مكعبات الشاي متوفرة بثلاثة اذواق

  
**Le Chef**  
Cube



La CROWN Distribution vous présente sa gamme de produits :  
Des Nouilles, Des Cubes a 0% de gras transformable et 0% de cholestérol et autres ...

Tél.: 0560 48 22 43 / 0560 48 77 87 - Email: sarlcrowndistribution@gmail.com - Facebook / CROWN Distribution



## مدير التسويق Condor

«رؤؤفا زعيبي» يكتشف:

«كوندور» مكسب لكل الجزائريين..  
وثقة الزبون عمالنا الصمبة

عملتنا الصعبة وفي الوقت الذي تشهد السوق ارتفاع الأسعار بنسبة تصل إلى 30٪ حافظت «كوندور» على أسعارها وخفّضت أسعار بعض المنتجات لتسمح للجزائري بالاستمتاع بالتكنولوجيا وهذا من قوة العلامة، فالقوي كما يقال هو الذي يستثمر في الأزمات، والحمد لله اليوم نسبة التشغيل بالمؤسسة في ارتفاع مستمر، فمن إستراتيجية المؤسسة الاستثمار في العنصر البشري وهو سر من أسرار نجاحنا، كونه المطور والموزع، واليوم شرعنا في سياسة تكوينية لتحسين أداء قاعات العرض من خلال تكوين البائعين، ومن قيمتنا المضافة كذلك سهولة استخدام منتجاتنا.

● **حايا «كوندور» تنافس بقوة داخل وخارج الجزائر، ما هي العوامل التي ساعدتكم على التوسع الخارجي؟ وأين تتواجدون بالضبط؟**

تولي «كوندور» أهمية بالغة للبحث والتطوير، لذلك استحدثت قسما مهما خاصا بالبحث والتطوير تشرف عليه كفاءات شابة من المهندسين الجزائريين بنسبة 100٪ تعمل على ابتكار وتطوير التطبيقات وفق الخصوصية الجزائرية، يضاف إليها درجة الانفتاح على الأسواق العالمية الذي جاء امتدادا طبيعيا بعد بلوغنا مرحلة جد متقدمة من النضج وتحقيق الاكتفاء الذاتي بتلبية كل الطلبات الوطنية، جاء التفكير في الأسواق الخارجية بمباشرة عملية التصدير نحو عدد من الدول وافتتاح قاعات عرض في كل من السودان وتونس وأوروبا ليتبعها التفكير الجدي في تغطية السوق الإفريقية، ف«كوندور» اليوم تمثل الجزائر في المعارض العالمية وفي عدد مهم من الدول.

«كوندور» وزبائنها، ثم الحديث عن موقع الريادة لا يكون إلا إذا توفرت الجودة العالية والسعر المناسب وسياسة توزيع ممتازة، ومسايرة التطور التكنولوجي على المستوى العالمي دون انقطاع.

● **ظهروكم كان مسبقا بعلاوات عالمية رائدة، اليوم أصبحتم تسايرونها في درجة النمو وقوة الابتكار، هل يمكننا الحديث عن القيمة المضافة لـ«كوندور»؟**

«كوندور» تعيش في مناخ عالمي يشهد تطور مستمر، ومواكبته من شأنها تقديم ما هو إضافي للمستهلك، ودرجة التطور الذي بلغته «كوندور» اليوم جاءت لانفتاحها على العالم، وما شجعها على بلوغ هذه منزلة هو الإصغاء للمستهلك إيماننا منها بأن التجديد، التصنيع والتطوير أمور تنطلق من فكرة وسماع المستهلك لترجمة رغباته بأساليب وتطورات تسايرونها ما هو موجود على الساحة العالمية، وهذا ما جعلنا نقدم هواتف ذكية بأعلى طراز وأجهزة تلفاز عالية الدقة UHD بمواصفات تجاوزت K4، مع المحافظة على الأسعار المقبولة وخدمة ما بعد البيع التي تعيش مرحلة تطور كبيرة، وهنا تتضح بصمة «كوندور».

ومن العوامل التي تولد الثقة وتؤكد بلوغ موقع الريادة يمكن الحديث بكل فخر عن القيمة المضافة في مجال التطبيقات وتقديم ما يناسب خصوصية المستهلك الجزائري، فضلا عن التكفل بالتوزيع المجاني للحفاظ على سعر موحد عبر الوطن، فالمؤسسة هي من يتحمل الأعباء بخفض هامش ربحها من أجل إرضاء الزبون، فهدفها ليس تجاريا بقدر ما هو حفظ لصلحة المستهلك والعلامة كمكسب وطني لكل الجزائريين، فزبوننا هو

يستعد العملاق الجزائري للصناعة الكهر ومنزلية والالكترونية «كوندور الكترونيكس» إلى اطلاق مشاريع ضخمة وابتعارات راقية في مجال الهاتف النقال والمنتجات البيضاء، سيتم الإعلان عنها بصفة حصرية خلال معرض الجزائر الدولي 2016. للتاكيد على تحم شركة جزائرية في التكنولوجيا ومسايرة التطورات الحاصلة في الساحة الدولية. أكثر تفاصيل عن سياسة ومشاريع «كوندور» يكشف عنها مدير التسويق «رؤؤفا زعيبي» في هذا الحوار.

● **تسيطر علامة «كوندور» اليوم على السوق الجزائرية، فهل كان من السهل بلوغ موقع الريادة في قمة ابتكار علامات أجنبية عملاقة؟**

نجاح «كوندور» وبلوغه مركز الريادة لم يأت صدفة، بل تمخض عن عمل دؤوب لسنين من الكد والاستثمار الجاد، وبفضل نظرتها الواسعة ورؤيتها الثاقبة للسوق الجزائرية استطاعت تأكيد موقع ريادتها الذي يظهر جليا من خلال التوسع والتواجد عبر كامل الوطن بأكثر من 130 قاعة عرض وهي مرشحة للارتفاع في القريب العاجل، وهذا التوسع غير المسبوق جاء نتيجة رؤية وإستراتيجية واضحة مكنت العلامة من تحقيق التقدم والسير نحو تحقيق أهدافها الكبرى التي يتصدرها التقرب أكثر من المستهلك وإرضائه والاستجابة لكافة رغباته، يضاف إلى ذلك مرحلة النضج الكبير الذي تعيشه العلامة، وهذا ما يولد الثقة، الارتياح والشفافية بين

الاستجابة لمطالبات السوق التي فرضت هذا الاهتمام، يضاف لهذا رغبتنا في الانطلاق القوية والحمد لله حصدا ثمار استثمارنا الضخمة بعد تقديم أحسن ما هو موجود في العالم بصمة إضافية وسعر في متناول الجميع.

### ● ألا ترون أن اهتمامكم المبالغ بهذا المجال جعلكم تهملون منتجات صنعت اسم العلامة؟

□ لا نعتبره إهمال إنما تركيز ظري فقط والحمد لله نجحنا فيه، لذلك نعمل على الحفاظ على هذا التركيز وبالمقابل نعمل على تطوير المنتجات التي اشتهرت بها المؤسسة كالمكيفات والشلاجات والغسالات والطباخت. في الهاتف النقال الإنتاج كبير لمسيرة جديد العلامات المنافسة. وفي الشلاجات تم تطوير المنتج بتكنولوجيا راقية من حيث المنتج في حد ذاته والديزائن وفي الغسالات نتحدث عن أحجام كبيرة وضمنان لمدة 12 سنة للمحرك.

### ● بعد الأجهزة الكهرومنزلية واقتحام عالم الـآآ، توجهتم نحو المنتجات الكهرومنزلية الصغيرة لماذا تم اختيار هذا الطرف بالذات؟

□ في الوقت الحالي نغطي حصة معتبرة من السوق بهذه المنتجات التي تم التوجه نحوها استجابة لرغبات وطلبات الزبائن من جهة، ولحاجة السوق لهذا الصنف من المنتجات، فتم طرح تشكيلة واسعة ومنوعة بجودة جد منافسة تشرف علامة "كوندور". ونراهن على هذه المنتجات الجديدة بالعجان الكهربائي وأجهزة المزج والخلط والمكنسة الكهربائية والمكواة. تم استغلال ثقة لإطلاق هذه المنتجات والحمد لله التشكيلة تعرف رواج والعلامة في تطور مستمر.

### ● أهم مشاريعكم المستقبلية؟

□ هواتف نقالة راقية على موعد مع المستهلك الجزائري قريبا سيتم الإعلان عنها بصفة حصرية في معرض الجزائر الدولي رفقة منتجات أخرى كالشلاجات، والغسالات. توجهنا نحو إنتاج ساعات اليد SMART WATCH إضافة إلى مفاجآت جديدة بأسعار مناسبة تماشياً مع متطلبات السوق كعودة باك العروس ليكون بصمة وهدية "كوندور" للعرسان.

تصب في تميز العلامة عن غيرها وقيمتها المضافة إلى المستهلك، و«كوندور» اليوم تشهد تطوراً كبيراً في مجال الخدمات خاصة خدمة ما بعد البيع، والمرحلة القادمة ستكون مرحلة القيمة المضافة وفي هذا الشق نعيش مرحلة تقدم كبير بفتح أكثر من 200 نقطة خدمة عبر الوطن، فضلاً عن تخصيص فضاء لمصلحة الزبائن للتقليل من عناء تنقلهم بمجرد الاتصال بالرقم الأخضر 3075، حيث يتم توجيه الزبون إلى أقرب نقطة إليه وتبقى المصلحة تتابع المشكلة حتى حلها، ونحن واثقون من نجاح هذا القسم مثلما نجحنا في مجال التوزيع والتسويق.

والقيمة التي ستكون مضافة للزبون كذلك هي عملنا بكل الطاقات على تقديم منتج لا يحتاج لزيارة مصلحة خدمة ما بعد البيع رغم أن أغلب الحالات التي نسجلها تنجم عن سوء الاستخدام خاصة عند تركيب المكيفات، لذلك بادرننا إلى تكوين أكثر من 300 مركب داخل المصنع وهي خطوة سبّاقة، تمكنا من الحديث عن أكثر من 500 مركب معتمد بعد 200 عون التابعين للمؤسسة بهدف الحد من مشاكل سوء التركيب، لكن هذا لا يجعلنا ننكر وجوب الأعطال والعيوب بنسب منخفضة وبهذا يمكننا الحديث بكل فخر عن الريادة في مجال المكيفات.

### ● في المرحلة الحالية أكبر استثماراتكم تصب في عالم الهواتف الذكية، هل هذا يرجع لمواكبة التطورات أم السوق تفرض ذلك؟

□ لمواكبة التطورات بالدرجة الأولى كون مجال الاتصالات يشهد تطور يوم بعد يوم، وحتى نكون سباقين لمنح المستهلك الجزائري أحدث الابتكارات لتكون الجزائر في ترتيب الدول التي تعنى بالتكنولوجيات المتقدمة، فضلاً عن

### ● ما الهدف من الامتداد الخارجي؟ هل هو اهتمام بالجالية الجزائرية أم منافسة المنتج الأجنبي خارج الوطن؟

□ أولاً، حيثما يكون الزبون الجزائري نتوجه نحوه وهذا أمر مفروغ منه، ثم نبحث عن استهداف أسواق أفريقية واعدة من أجل المنافسة وتنويع الصادرات. فالسوق الإفريقية واعدة جداً ومنتجاتنا تستطيع المنافسة وهو ما توّضح بعد المشاركة في معارض أفريقية كالسنغال والكامرون، حيث تأكد لنا أن منتجاتنا ستكون منافساً جدياً عبر العالم من حيث الجودة والسعر، خاصة في الأسواق الإفريقية التي تعتبر بوابة نعمل على بلوغها في القريب العاجل.

### ● تبنت الحكومة مؤخرًا سياسة تشجيع المنتج الوطني لوقف الاستيراد، هل ستكون هذه الأخيرة حافزاً لتوسيع مشاريعكم؟

□ ينتظر أن ترجع هذه السياسة بالفائدة لا محالة، أولاً على الوطن، حيث سيتم خلق مناصب جديدة للشغل وتوسيع دائرة الإنتاج وتطويره وهذا سيحسن من أداء "كوندور" أكثر ويدعمه بمنحه دفع آخر لتأكيد موقع الريادة، خاصة أمام ثقة المستهلك الجزائري، وهذا ما يجعل المسؤولية تكبر أمام الطلبات الملحة للزبائن والتطور التكنولوجي الذي ينمو بوتيرة سريعة تستوجب مسيرته من أجل مصلحة المستهلك.

### ● بالمقابل.. ألا تخشون من المنافسة في عصر الديار بعد فتح مصانع أجنبية للتركيب في الجزائر؟

□ أرجع لأؤكد أن الثقة كبرت والروابط تعمقت بين "كوندور" والمستهلك، والسوق هي الفيصل، هدفنا إرضاء الزبون والمنافسة ستكون في مصلحته، لذلك لا تزعجنا بل على العكس نرحب بالمنافسة الشريفة لتأكيد الريادة والموقع الذي نحن عليه اليوم الذي لم يكن أبداً حظاً ولا صدفة إنما هو ثمار عمل وتطور وبذل جهود سنوات طويلة.

### ● فرضتم سابقاً على الأجنبي منطلق تحسين خدمات المستهلك وخلق ما يسمى بخدمة ما بعد البيع، ماذا ستفرضون عليه مستقبلاً؟

□ إستراتيجية كوندور



Ensemble,  
Avançons en toute confiance

السيد مراحي يوسف مدير التعويضات

في شركة ALLIANCE ASSURANCES



## نفتقد ثقافة التأمين والتعويضات تكون حسب العقد المبرم بين الشركة والزبون

أما عن السياسة التي تنتهجها الشركة فيما يخص التأمين على الحوادث التي تكون في المصانع أو المؤسسات ومختلف التأمينات الأخرى، فيقول السيد مراحي يوسف مدير التعويضات في شركة "اليانيس للتأمينات": "للتأمين من الحوادث التي يمكن التعويض فيها يجب أن تكون هناك شروط تخضع لها هذه الأماكن المؤمنة، وهو ما يكون في العقد الأولي بين الشركة المؤمنة وبين الزبون، والتي يمكن الاحتكام إليها في التعويض، فلا يمكن مثلاً أن نقوم بتأمين مصنع وهو لا يتوفر على متطلبات السلامة والوقاية من الحوادث والأخطار، على غرار وجود الحارس أو وسائل تجنب الحوادث بكل أنواعها من الحرائق وغيرها، أي أن القانون يجبرك على توفير وسائل تنقص من الضرر في حالة وجود حوادث، فعندما تتوفر هذه الأخيرة، تأتي شركة التأمين لتكتمل مهمة الأمان والسلامة فيها، أي نرجع دائماً في حالة التعويض إلى العقد الذي أبرم من طرف الزبون مع الشركة في البداية، وهي كل الأمور التي نراجعها قبل الفصل في التعويض من عدمه".

● عن ماهية مصلحة التعويض، يقول السيد مراحي يوسف مدير التعويضات في شركة ALLIANCE ASSURANCES "أولاً، ما يجب ذكره أن التعويضات التي نتحدث عنها هي التعويضات التي تكون حسب العقد المبرم بين الشركة والزبون وحسب نوعيته، أي حسب الاتفاق الأول عند التأمين، لكي يفهم الكثير من المؤمنين كيفية التعويض في الشركة، بالإضافة إلى هذا، فإن التعويضات التي نقوم بها هي التي تخضع للقانون المدني وليس القانون الجنائي، وهذا في كل حادث لا تكون فيه صيغة التعمد من طرف الشخص ولا أغراض مسبقة لحادثه أو تدخل إرادة الإنسان فيه، المادة 138 في القانون تنص أنه كل من يملك شيئاً يتحكم فيه فهو مسؤول عليه، إذا كنت مثلاً أملك سيارة يقودها إنسان آخر فأنا المسؤول المدني، حيث إذا كان هناك حادث فيه إجراءات قضائية فإن من يقود السيارة هو المسؤول، أما أنا فأعاقب من طرف شركة التأمين على أساس مسؤول مدني".

تقدم شركة اليانيس للتأمينات اليوم، خدمة سريعة وفعالة للزبون الجزائري. سمحت لها بأن تكون الشركة الأولى في الجزائر التي استطاعت أن تقدم أفكاراً جديدة في سوق التأمينات. كما كانت السباقة في طرح العديد من الصيغ التي تتماشى مع الزبون حسب قدرته الشرائية. بل تعتمد اليوم على سياسة التعويض في أجال قصوى وسريعة حققت بذلك الامتياز في هذه السوق.



وتبقى من الثقافات التي بقيت مهمة في المجتمع الجزائري، ولا يملكها أغلب الأفراد هي ثقافة التأمين، يضيف السيد مراحى يوسف مدير التعويضات: "من العوائق والمشاكل التي أنبه إليها كلما أتاحت لي الفرصة للحديث عن التأمين في الجزائر، هي أن أغلبنا لا يملك ثقافة التأمين، ابتداء من الخاص إلى أرباب العمل، لأن التفكير شخصي وليس إقتصادي، وإذا وقع حادث فإن أغلب الأفراد لا يفكرون في العام، لكن في الخاص دائما، أي في شخصه، كما أن أغلب الأفراد في الجزائر يريدون التأمين على أشياء باهظة الثمن بأقساط قليلة، لكن يبقى أنني كمدير للتعويضات أخضع في ما يخص التعويض إلى العقد المبرم بين الشركة وبين الزبون لا أقل ولا أكثر، إلا في بعض الحالات تكون فيه امتيازات لبعض الزبائن فقط، في مناصبي هذا أملك قبعة قانونية وأخرى تجارية، نحن الشركة الأولى في الجزائر التي قامت بتقديم خدمات متنوعة للزبون في مجال التأمين، أي قمنا بتوفير التأمين حسب التخصصات والوظائف مثل سلك الطب والتعليم وأرباب العمل، ومختلف المنشآت، لكن في مناصبي أنظر إليهم بصيغة واحدة وهو التأمين عند الحادث يخضع إلى هل هو عمدي أو خطأ، وكذا نوعية العقد المبرم بيننا، فيما يخص التعويض".

عن الإجراءات التي تتبعها الشركة فيما يخص التعويض عند الحوادث لمختلف الزبائن، يضيف السيد يوسف مراحى مدير التعويضات في شركة "اليانس للتأمينات": "أولا، عندما يأتي أي زبون من أجل التأمين على مستوى الشركة أقدم له العقد ونمضي عليه، أقدم له العقد ويقدم لي المبلغ على نوعية التأمين

الخاص بهذا الزبون، هل هو خاص بكل المخاطر أو على الصدمات أو الزجاج وغيرها، لأن كل تأمين له صندوق خاص به عندنا على مستوى الشركة، أي النظر إلى العقد المبرم بيننا ومن ثم يتم التعويض، وهي كل الاجراءات التي نمر بها من أجل التعويض عن الأضرار".

ما لا يعرفه الكثير من المؤمنين أن التعويض في الأجال القصوى هو مكسب للشركة قبل كل شيء، لأن كل ملف متأخر يعتبر دينا على الشركة، لذا اليوم تسعى الشركة إلى الوصول إلى خدمة التعويض السريع في أوقات قصوى وسريعة، من أجل خدمة الزبون من جهة وثقته في الشركة من جهة أخرى، على حد قول مدير التعويضات في شركة اليانس للتأمينات السيد مراحى يوسف.

المتفق عليه، أقوم بوضع ذلك المبلغ جانبا، لأن فيه مبلغا يذهب إلى خزانة الدولة، لأنها المؤمن الأساسي للمواطن، نقوم بتقسيم المبلغ على 365 يوم وتنزع مبلغ كل يوم، وإذا وقع حادث نغلق الملف، ومنتقل إلى العمل على تغطية الحادث، لذا أقوم بوضع مبلغ مالي لتغطية الحادث، ثم ننتقل إلى مرحلة أخرى وهي إرسال خبير من أجل تقييم الحادث، وهو بدوره يقدم لنا قيمة المبلغ الذي حدده لتغطية هذا الضرر، إذا أصبح لي التقرير المقدم من طرف المؤمن عند الشركة، والخبرة المقدمة من طرف الخبير، ثم نقوم بالمقارنة بينهما، ثم نأتي إلى قراءة تاريخ العقد وتاريخ وقوع الحادث، هل هو ضمن الفترة الزمنية للتأمين، إذا كان قبل أو بعد فلا يمكن التعويض، بعدها نرجع إلى نوعية التأمين



# النظام الغذائي الذي يفتقر إلى الخضار والفواكه يهدد صلابة العظام

يعاني الكثير من الأشخاص اليوم من مرض هشاشة العظام، وذلك بسبب تغيّر نمط الحياة، حيث أصبحت وسائل النقل شيء أساسي في حياتنا، وخصوصاً مع زيادة التطور التكنولوجي السريع، ورغبة الشخص في التنقل بأسرع وقت ممكن وهذا بدوره يقلل من تعرض الإنسان لأشعة الشمس الغنية بفيتامين (د)، وأيضاً لطبيعة الأطعمة التي نناولها.

● **تراجع** الطبية لوصيف، طبية عامة انتشار المرض لعدة أسباب أهمها اعتماد الناس على تناول الأطعمة الجاهزة والسريعة، بدلاً من الوجبات المطبوخة منزلياً، والتي تحتوي على فوائد أكثر من الطعام الجاهز: «الناس في السابق كانوا يعتمدون على التنقل بالمشي، وكانوا يأكلون من خيرات الأرض الطازجة الغنية بالفيتامينات، وبالتالي كانت حياتهم بسيطة، وبعيدة عن المواد الصناعية. لم يكن المرض منتشرًا في السابق كما الآن، وكان الناس أكثر صحة ونشاطاً؛ لأنهم كانوا يعتمدون على أنفسهم في كل شيء».

وتعريفًا للمرض تقول: «هو عبارة عن حدوث خلل أو مشكلة، أو نقص في ترسيب المعادن الخاصة بالعظام خلال فترة نمو

بالعلاج توضح: «إذا كان السبب هو نقص فيتامين (د)، فإن علاجه يكون بالتغذية السليمة، وتناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على الفيتامين والكالسيوم، مثل: البيض والحليب والخضار، والتعرض يومياً لأشعة الشمس في الصباح الباكر أو بعد العصر لمدة ربع ساعة، استخدام الفيتامينات والمكملات الغذائية التي ينصح بها الطبيب يومياً».

وتنصح الطبيبة بالابتعاد عن تناول الأطعمة الجاهزة، والتي تحتوي على المواد الحافظة، وتناول أطعمة صحية وطبيعية معدة في المنزل، للحصول على أكبر قدر من الفيتامينات.

ممارسة الرياضة الخاصة بالأطفال، وتمارين جسمهم وتدهينه بزيت الزيتون؛ كي تقوى عظامهم، وتنمو بشكل سليم. مشيرة هنا لعدة دراسات تناولت أهمية التمارين البدنية في زيادة كثافة العظام بدل أهمية من زيادة الحصول على الكالسيوم في تكوين العظام، كما أكدت من جانب آخر أن تناول الخضار والفواكه تساهم في تقوية العظام عند الفتيات في سن النمو، مشيرة إلى أن الخضار والفواكه تعمل كقاعدة غذائية في الجسم حيث أنها تساعد على تحييد التأثير السيئ للحوامض التي تنتج عن قيام الجسم بهضم الأغذية الأخرى مثل الحبوب والبروتينات. لهذا يعتقد العلماء أن النظام الغذائي الذي يفتقر إلى الخضار والفواكه يؤدي إلى ضعف العظام بسبب تراكم التأثيرات السلبية لهذه الحوامض في الجسم.

وكنصيحة ذهبية تشدد المتحدث على أن الوجبات الفرعية التي يتناولها الطفل من شوكولاتة أو شرائح البطاطا المقلية ليست وجبات رئيسية، وعلى الام الاهتمام بتقديم وجبات يومية أساسية له تحتوي على عناصر غذائية صحية وغنية بالفيتامينات والألياف التي تساعد على النمو بشكل سليم وصحي. دون إغفال الفحص الطبي للطفل للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تحرمه من النمو بشكل طبيعي وسليم.

الطفل؛ مما يؤدي إلى حدوث ضعف في العظام، وعدم نموها بشكل صحيح، بل إنها تنمو بشكل منحني ومشوه وغير طبيعي، نظراً لنقص فيتامين (د) في الجسم بسبب عدم التعرض لأشعة الشمس وسوء التغذية، إذ يجب على الحامل أن تهتم بتناول الأطعمة المفيدة، والتي تحتوي على الكالسيوم، وأن تتعرض لأشعة الشمس يومياً؛ كي يساعد ذلك طفلها في الحصول

على القدر الكافي من الكالسيوم والفيتامينات أثناء فترة الحمل».

وحول الأعراض توضح: «هناك أعراض متعددة تظهر على المصاب، منها: (تأخر في النمو، تأخر في ظهور الأسنان، قصر القامة، حدوث كسور متكررة، شكل الساقين يكون غير طبيعي ومنحني)». وفيما يتعلق



# أهم مؤشرات نقص إدرار الحليب وبعض الحلول العملية

● **تخصر** طبيبة الأطفال أهم المؤشرات التي ينبغي على الوالدة مراعاتها والانتباه لها في بعض النقاط ومنها "إن كان طفلك يبكي جوعاً كل ساعة أو ساعتين من الوقت، فهذا يعني بأن حليبك ضعيف، كما يجب عليك الانتباه لوزنه جيداً خلال الأسبوعين الأولين بعد الولادة، وعليك كوالدة مراقبة اندفاع الحليب في الثدي أثناء الرضاعة، فإن كان خفيفاً فهذا يعني وجود خلل، وحتى أثناء عملية الإرضاع، يمكنك الاستماع للصوت الذي يصدره المولود عند الرضاعة والبلع، فإن كان خفيفاً يعني أن حليبك غير كافٍ. وهناك طريقة أخرى وهي مراقبة كمية البلل في حفاظة الطفل، ففي العادة الوليد يبلل حفاظته حتى 5 مرات يومياً، وإن قلّ العدد فهذا مؤشر على أن الصغير لا يشبع".

وإن كنت سيدتي سجلت بعض هذه المؤشرات لا تقلقي، مبدئياً هناك مع الطبيبة بعض الطرق لزيادة نسبة إدرار الحليب "عليك بعدم القلق واليك في مايلي بعض من هذه الطرق:

احرصي على إطعام طفلك كل ساعتين تقريباً، فالانتظار مدة أربع ساعات يؤثر سلباً في كمية الحليب التي يُنتجها الثديان. وقبل كل جلسة رضاعة، دلّكي الثديين وضعي عليهما كمادات دافئة، فهذه الطريقة، ستساعدنيهما على درّ كمية وافرة من الحليب.

وعليك الانتباه إلى صحتك وطريقة أكلك، كما ننصحك بشرب كميات كبيرة من المياه والحليب، مع التنعم بقسط وافر من الراحة، واحرصي على أن ينتهي طفلك من حليب الثدي الأول قبل الانتقال إلى الثدي الثاني.

نصيحتي التالية هي التأكد من وضعية طفلك أثناء الرضاعة، والحرص على أن يكون فمه مقابل حلمتك مباشرة، ليتمكن من امتصاص كل الحليب الموجود داخل كل ثدي ويفتح المجال أمام إنتاج جديد، وعليك بضخ الحليب من الثديين بين كل جلسة رضاعة وأخرى من أجل تحفيز الثديين على إنتاج هذه المادة، مع ضرورة إرضاع طفلك من الثديين في كل جلسة رضاعة".

لتختم نصائحها بالقول إنه لا خوف إذا ما تعطل إدرار الحليب فهناك دوماً الحل في الحليب الاصطناعي.

تقضي العديد من الأمهات الجدد يومها في إرضاع مولودها الجديد الذي لا يتوقف عن البكاء من فترة لأخرى. وهذا إن دل على شيء، فإنما يدل على نقص الحليب في الثديين نتيجة ضعف في عملية الإدرار. ولأن أسباب هذا الضعف عديدة، نحاول هنا مساعدتك للتأكد من حقيقة الوضع لديك. الأمر الذي قادنا مجدداً لعيادة الطبيبة "تعيمة بن موسى" والتي لم تبخل بالمعلومة.





ساعي البريد.. "الساعاجي" والمصور في خبر كان..

## زمن "البرية" وصورة العيد ولي!

ألمح التقدم التكنولوجي بعدد من المهن القديمة، فيما تراجع مهن أخرى، بينما استغنى مواطنون عن أجهزة عديدة كانوا يستخدمونها، بعد توفر بدائل عنها. فقد وفر الهاتف النقال الذكي، بديلاً عن عدد من الأجهزة التي كان لا يستغنى عنها معظم الناس، خاصة ساعة اليد، الكاميرا، الآلة الحاسبة، الراديو، العذكرة الورقية، وغيرها. توفر كل هذه الأجهزة تسبب في توقف مهن كثيرة، وتضر شريحة واسعة من المواطنين، الذين كانوا يفتخرون من وراء بيع وتخليص الساعات وأجهزة الراديو وكذلك المصورين. وهو ما جعل امتلاك الشخص لهاتف مظهر يفتخر به الكثير من الأجهزة.

أن الهواتف بات يحوي كاميرا تصوير فوتوغرافي، وأخرى فيديو وهو بذلك حل محل كاميرتين، ولم يعد المستخدم بحاجة إلى شراء أفلام، أو أشرطة لتوثيق الصور والمقاطع، فالوسائل المتاحة حالياً تكفلت بذلك وبسهولة ودون تكاليف. وأوضح أن العدد المحدود للأستوديوهات، ومحلات التصوير التي لازالت تعمل، وتعاني من أجل الاستمرار، ينحصر عملها حالياً، إما في تحويل الصور الرقمية إلى صور ورقية، أو تصوير المواطنين للوثائق والأوراق الرسمية، مثل بطاقة الهوية أو جواز السفر، أو للحصول على تأمين صحي، والبعض تخصص في تصوير الحفلات. في نفس السياق، تقول السيدة "مليكة" أن عادة الذهاب يوم العيد للمصور الفوتوغرافي لأخذ صورة العيد انتهت اليوم، فالكاد تجد مصورا يفتح أبواب محله يوم العيد، بعد أن كانت هذه المناسبة في وقت مضى أكثر الأيام عملاً بالنسبة لهم. الكل يمتلك جهاز تصوير بمفرده أو من خلال هاتفه النقال.

يسير إلا ومعه هاتفان نقالا، وكل الهواتف مهما كان نوعها أو درجة حداثتها، تحوي ساعات رقمية عالية الدقة، لذلك من الطبيعي أن يتم الاستغناء عن الساعات.

بدورها نفت الحاجة "رقية" حاجة هذا الجيل الجديد لتخليص الساعات، فهم بالكاد يرتدونها، وعندما تحتاج لتغيير البطارية لأحد يفعل، لأن كل واحد فيهم يمتلك هاتفان نقالا يفتخر به عن الذهاب لمصلح الساعات.

أما "مراد" مصور فوتوغرافي أكد أن الهواتف النقالة، خاصة الحديثة، قضت على مهنة ظل يمارسها لأكثر من عقدين من الزمن، وهي التصوير، فما من هاتف اليوم إلا ويضم كاميرا رقمية متطورة، تغني مالكة عن اللجوء للأستوديو لالتقاط صور تذكارية.

وأكد أنه كان يحمل كاميرته في كل صيف، ويتوجه إلى شاطئ البحر، لالتقاط صور تذكارية للمواطنين، كما كان الناس يأتونه إلى الأستوديو لالتقاط الصور، لكن هذا لم يعد متاحاً، مادفعه لإغلاق محله، والبحث عن مهنة أخرى. وأشار إلى

● **موزعو البريد المتجولون** بالدرجات أو الراجلون، العامون في المدن الكبرى أو الموظفون في الأرياف والقرى الصغيرة، غايتهم النسيلة إيصال الرسائل بكل أمانة لأصحابها، إلا أن التكنولوجيا والتطور التقني يباين إلا أن يجعل هذه المهنة دوراً آخر غير الذي كانت تقوم به. فالرجل الذي كان ينتظره الجميع بشغف في الحي ليأتي ومعه البشري والخبر اليقين لم يعد لزيارته نفس الغبطة ولا نفس الوقوع في النفوس، هو اليوم يأتي فقط ليقدّم أوراق ضرائب على الأغلب!! فالرسائل الورقية "البروات" استبدلت بالإيميلات، و«الأس مس» و«الأم مس»، وحتى الاتصالات المرئية عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي على غرار "السكايب"، و«المانسجر» و«الفايبر»...

ويقول عمي "حسين" مصلح ساعات، في نهاية العقد السادس من عمره، إن مهنة بيع وتخليص الساعات تراجع بصورة كبيرة، وهذا أثر عليه وأمثاله، فبعد عقود من عمله في هذه المهنة، بات يصارع للحفاظ عليها. وأشار إلى أن شراء الساعة وإرتادها لم يعد ضرورياً، فما من شاب أو فتاة

حب إنجاب  
الطفل  
الذكر..هاجس الرجال  
وصداع النساء!

تسود المجتمع في الآونة الأخيرة ظاهرة تفضيل إنجاب الذكر على الأنثى، فظاهرة قد تعود بنا إلى عصر الجاهلية، حيث كانت تواد الأنثى، وإذا ما تلقى أب خبر مولودة أنثى اسود وجهه كالغراب فورا، وهو ما يدخل في خانة الجهل والتخلف، خاصة بعد ما تعدي الأمر مسألة الاختيار إلى تبعات أخرى ومشاكل تتجرع مرارتها المرأة غالباً، وتدفع ثمنها في الأخير بطلاق أو نشر في الشوارع.

## هاجس لدى الرجال

تحول إنجاب الذكر من مئى وشغف عند البعض إلى هاجس عند البعض الآخر وأصبح ذلك عاملاً مشتركاً بين الأزواج، إن لم نقل قناعة راسخة لديهم حتى أضحت ضرورة قصوى يتوجب توفرها، وفي هذا يقول أمين 32 سنة والذي التقيناه في حسين داي أن إنجاب "الولد" أصبح كل ما يريده في هذه الحياة، لذا تزوج للمرة الثانية والحمد لله أصبح له ولدان، كما وهبه الله ابناً من الزوجة الأولى بعد إنجابها لأربع بنات، ويضيف "أنا مسرور جداً لهذا، فأمنية أي رجل أن يكون له أولاد يكونون بمثابة السند له في حياته". في حين يقول كريم 25 سنة أنه بالرغم من أن الابن والبنات لهما نفس المكانة بالنسبة له لأنهما من عند الله، إلا أنه بعد دخوله القفص الذهبي يتمنى من الله أن يرزقه بذكر لأن هذا الأخير سيحمل اسمه.

أمامحمد من تيزي وزو، فيقول إن الله رزقه بثلاث بنات، لكن أمه لم يرق لها ذلك وأرادت له الزواج بامرأة أخرى، لكنه رفض ذلك جملة وتفصيلاً، ويضيف قائلاً "اقترت على زوجتي الذهاب إلى أحد المراكز الطبية، لمساعدتنا وتزويدنا ببعض النصائح لنتبعها، والحمد لله أنعم الله علينا بالابن المرغوب".

## جهل وتخلف عند البعض

ورغم تطور مستوى الوعي لدى الجزائريين،

بشري، يتخلى عن إنسانيته عبر التهديد والوعيد وبالتالي الدخول في مشاكل كثيرة، وعن هذا تقول السيدة سميرة 32 سنة والتي التقيناه أمام المكتبة الوطنية بالحامة أنه رغم حبها له ووقوفها إلى جانبه دائماً وفي أحلك الظروف، إلا أن ذلك لم يمنع زوجها من التخلي عنها دون وضع أي اعتبار لها أو العشرة التي قضياها معاً، لا لشيء إلا لأنها رزقت بطفلة ثانية، في حين أنه كان يريد صبياً يحمل اسم عائلته بعد مفارقتها الحياة.

وتقول سيدة في العقد الرابع من عمرها التقيناه ونحن في طريق عودتنا إلى حسين داي أن زوجها لم يقيم حتى بزيارتها في المستشفى بعد وضعها ابنة، أما أهله فلم يكلفوا أنفسهم حتى رفع سماعة الهاتف للسؤال عن الطفلة المولودة، بل أكثر من ذلك أن طريقة تعاملهم معها تزداد سوءاً في كل مرة يزدان فراشها ببنات، وهو ما دفعها إلى إعادة الكرة في كل مرة لعل وعسى ترزق بطفل وتنتهي من هذه المشاكل التي أصبحت تؤرقها يوماً.

في حين تقول مريم 36 سنة وهي أم لثلاث بنات، أنها تعيش حالة من الأرق كلما كانت تنتظر مولوداً، خوفاً من ورقة الطلاق، خاصة مع تهديدات زوجها المتواصلة، وما يزيد الأمر سوءاً نظرة أهل زوجها الذين يستقبلون الأنثى بحزن كبير، وكأن الأمر يتعلق بجزء لا بفرح ازدياد طفلة رزقهم بها الله.

وتأكيد الإسلام أنها عادة جاهلية يجب الابتعاد عنها، إلا أنه مازال الكثير منهم يرون في الابن الذكر رمزاً من رموز التفخار والاعتزاز ويفضلون إنجابها على الأنثى، وتتحكم في ذلك عادات بالية أكل عليها الدهر وشرب، وفي هذا يقول عمي حسين 50 سنة وهو أب لست بنات والذي التقيناه ونحن في طريقنا إلى رويسو، أن الأبناء نعمة من الله سبحانه وتعالى، ويرى أن بعض أفكار التخلف تجعل من إنجاب الذكر مقدساً، فمن العيب أن نفضل أحد الجنسين على الآخر، فلسنا نحن من يختار ذلك، والله سبحانه هو الذي أمر بذلك سواء كان ذكراً أو أنثى.

أما عمي عثمان والذي التقيناه أمام محطة الترامواي برويسو فيقول "لست أدري لماذا لا يحبون البنات وينظرون إلي نظرة الشفقة، كوني ليس لدي ابن، حتى أني سمعت أبي يعايرني بأبي البنات وكأن ذلك جرم.. أحب بناتي لدرجة لا تتصور، وأفعل أي شيء من أجلهن إن مسهن أحد بسوء، فكل بنات لها معزة كبيرة في قلبي".

## مشاكل كبيرة بسبب الأنثى

فإنجاب الذكور لا يزال هدفاً مطلوباً وحلماً يراود الجميع خاصة لدى الأزواج الجدد، وعادة ما يسبب العجز عن تحقيق هذا الحلم الذعر والخوف لدى الزوجات، فيتحول الزوج إلى وحش

واقع قاعات السينما في الجزائر..

# من عرض جديد الأفلام إلى مكان لملتقى العشاق والغرام

ثانويات والجامعات وغيرها من المنشآت التي أصبحت لها مهمة موازية إلى مهمتها الرسمية، وهي التستر على مثل هذه العلاقات الحميمة بين الشباب من كلا الجنسين، بل وصلت اليوم إلى الطرقات من دون خوف ولا حياء على مرأى من الناس.

لم يكفنا أن الكثير من قاعات السينما الموجودة حاليا مغلقة لأسباب أو لأخرى وأصبحت تعد على الأصابع حتى تحولت إلى ماهي عليه اليوم، بعدما كانت بالأمس فضاء حقيقيا لعروض جميلة ومشوقة استأنست بها العائلات في ذلك الزمان وكانت حقيقة دور الأعمال خالدة خاصة المحلية منها، حين كان الناس يتزاحمون على أعمال المفتش الطاهر، رويشد، حسان الحسني وغيرهم من وجوه الفن الهادف المرابي الذي تزينت به هذه القاعات في تلك الفترة، أما اليوم ونتيجة لغياب ثقافة الذهاب إليها من جهة، ومن جهة أخرى أصبحت تعرض أفلاما أكل عليها الدهر وشرب خاصة في التطور الحاصل في مجال الصورة وتكنولوجيا الاتصال، استغلها الكثير من الشباب وحولوا مهمتها إلى مهمة أخرى وأصبحت أبوابها اليوم تفتح أمام العشاق في كل الأوقات، ويبقى وقت التمتع بفيلم حتى ولو عرض سابقا مؤجلا إلى أوقات أخرى ربما وتكرر هذه الأفعال مع كل عرض جديد.

كل واحد منهم الفيلم الذي يريده هو بنفسه مع عشيقته في هذه القاعات، وتحولت إلى ملتقى للعشق والغرام وتبادل القبل والهمسات الحميمة في ظلمة هذه القاعات وتحت الستائر.

## أذهبوا إلى قاعات السينما فهناك مكان للحميمة

لم تكفهم شواطئ البحر ولا بعض الحدائق العمومية من أجل لقاءات الغرام، حتى أضيفت إليها التستر وراء أسوار بعض قاعات السينما وبين كراسيها من أجل التواصل مع عشيقاتهم في الخفاء وكذلك من أجل الأمان والسلامة، من دون خوف ولا اعتداءات وهم يمارسون طقوسهم، كما يحصل في العديد من المناطق المكشوفة على غرار الشواطئ والغابات التي تجلب العشاق وتجلب المعتدين في آن واحد، لذا تجد العديد من الشباب يضرب موعد اختلاؤه بعشيقته في هذه القاعات، متخذون حضور فيلم جديد ذريعة لدخولها ومن ثم يفعلون ما يشاءون من بعدها ماعدا متابعة الفيلم.

تستغرب حقا عندما تجد أنه لم يبق مكانا إلا وفيه هذه الممارسات المحرمة والمشبوهة، أين اتخذوا من كل الأماكن مهربا لهم سواء في الأماكن المخصصة للترفيه أو جلوس العائلات أو أماكن ممارسة الرياضة وحتى المدارس،

## غابت ثقافة الذهاب

إلى قاعات السينما اليوم، لذا فقد أو كلت إليها مهمة أخرى غير التي أسست لها من قبل الكثير من الشباب، حيث تحولت بعض القاعات المحسوبة عمليا أنها قاعات لعرض جديد أفلام السينما العالمية إلى مكان للقاء العشاق، فتحوّلت بذلك الأحداك من ما يعرض على الشاشة المعلقة على الحائط، إلى ما يحدث فوق كراسي هذه القاعات.

## قاعات يحدث فيها كل شيء ماعدا متابعة أحداث الأفلام

للأسف أنك لو زرت مرة من المرات هذه التي تسمى قاعات السينما، التي تعد على الأصابع والتي تتواجد في أمكنة ضيقة في الكثير من الأحياء، أنك مجبر على أن تحضر للكثير من تصرفات العديد من الشباب عن قرب، ربما بجانبك على المقعد الأقرب إليك، فقد تستغرب لها أو تصدمك عندما تشاهد أفعال ربما لا تعرض حتى في الفيلم الذي هو أمامك على الشاشة، لذا فإن البعض منها تحول إلى أماكن لفعل كل شيء، ماعدا متابعة أحداث الفيلم الذي يعرض أيا كان نوعه والذي من المفروض حضر الكثير منهم إلى هذا الغرض فحسب، لذا يختار



تلغى في العائلة  
الجزائرية عادات  
أضحى توضع في  
يومنا هذا بالسيئة  
بالنسبة للطريقة  
التعامل مع الإبن  
دون البنات، مما يولد روح الإتكالية لدى  
"الولد" الذي سيصبح رجل الغد، لينتهي به  
الأمر عند زواجه بانكاله على زوجته وتنصله  
من المسؤولية في كل الأمور المنزلية بسيطة  
كانت أو كبيرة، مما يؤثر حتى على قراراته مع  
أبنائه مستقبلاً فقد تكون غير مجدية.

### كسر للرجولة وشخصية غائبة

قديمًا كانت العلاقة الزوجية قائمة على المشاركة مع حفظ القوام للرجل، لكن ومع تحرر المرأة وخروجه للعمل، قلَّ اعتمادها على الرجل واختفت سلطته، فأصبحت كلمته غير مسموعة في المنزل، وفي هذا تقول سامية 33 سنة والتي التقينا بها أمام محطة الترامواي بحسين داي "اكتشفت بعد الزواج أن زوجي لا يستطيع التعاطي مع متطلبات الحياة الزوجية، لذلك تعود على الإعتماد علي في كل ما يتعلق بالبيت وعدم استعداده للقيام بأي وظيفة مهما كانت بسيطة، فأصبح اتكالي من الدرجة الأولى خاصة أنه الإبن الأصغر بين إخوته لذلك نشأ مدللًا لدى والديه".  
في حين تقول أمينة 39 سنة والتي التقينا بها في

# "خربات" الأسرة الجديدة.. أزواج لا يستطيعون القيام بأي شيء دون زوجاتهم!

ترك إدارة أمور الأسرة للمرأة، فأضحى يعتمد عليها في كل شاردة وواردة، وفي هذا تقول سليمة 31 سنة والتي التقينا بها ونحن في طريقنا إلى رويسو "زوجي وراء عمله ومشاغله، لذلك يدأب دائما على تزويدي بالمال للتكفل بكل ما يلزم في البيت، ولكن في نفس الوقت لم أعد أستطيع تحمّل كل هذه الأعباء وزوجي لا يحرك ساكنا حتى في أيام العطلة، فانكاله أصبح واضحا علي حتى ولو كنت متعبة".  
أمّا نسرين 30 سنة، فتقول إن زوجها يعتمد عليها في كل شيء، في حياتهما الأسرية حتى في اقتناء كوب ماء، لذلك اضطرت لتحمل مسؤولياته بعدما وجدته غير مبال بأي أمر من أمور الحياة، لكن بعد إنجاب ابنتهما تمكنت من إرغامه على تحمّل بعض من أمور الأسرة، فبات يقوم بجمل مسؤولياته ولا يتركها بمفردها.

### تنصل من المسؤولية

أصبح اعتقاد كثير من الأزواج أن زمام السعادة الزوجية مرتبط بزوجاتهم فقط، فالزوجة الحقيقية هي التي لا تطلب منهم القيام بأي شيء حتى لو كان بسيطاً.. في هذا تقول إكرام 32 سنة والتي التقينا بها في حديقة التجارب بالحامة، أن زوجها لا يتولى أدنى مسؤولية، وأكثر من ذلك فهو يبالغ في اللامبالاة والإتكال غير المحدود عليها، وتقول أنها كانت تريد منه أن يهتم بدراسة أبنائه لكن النتيجة كانت كارثية، لذلك قررت العودة إلى تحمّل مسؤولياته ومسؤولياتها على حد سواء خشية على مصير الأسرة لأن زوجها لا يفلح في شيء،  
في حين تقول سعاد 29 سنة والتي التقينا بها أمام محطة الخروبة، أنها في بعض اللحظات يصيبها الملل من تصرفات زوجها الذي أصبح همه الوحيد الجلوس في المقاهي والذهاب إلى المراكز التجارية طوال الوقت واقتناء الماركات العالية باهظة الثمن، وكلما طلبت منه قضاء حاجة ما يتحجج بضيق الوقت.  
أمّا يزيد 37 سنة الذي التقينا به ونحن في طريق عودتنا إلى حسين داي، فقال لنا أنه يعجبه الرجل الذي يعتمد على نفسه في كل شيء لكنه في زماننا هذا تلاشى ذلك، ومن الملاحظ أن بعض الرجال قد تعودوا على خاصية لا تناسبهم ألا وهي الإتكالية، ففي الأسرة البسيطة أصبح جل أفراد الأسرة يعتمدون على فرد واحد ليتحمّل مختلف المسؤوليات ويتكفل بمستلزمات الأسرة حتى صار الأمر كالواجب ولا يجدون فيه حرجا.

محطة القططار بحسين داي، إن زوجها رجل ضعيف الشخصية لا يستطيع أن يحرك ساكنا، فكل شيء يشرکہا فيه إلى درجة أنه يقوم بالإتصال بها لأتفه الأمور وإبلاغها بكل صغيرة وكبيرة، فأصبحت لا تستطيع أن تعتمد عليه وباتت الزوج والزوجة في نفس الوقت -على حد قولها-.  
أمّا كمال 34 سنة، فيقول إن أحد أقربائه لا يملك القدرة على اتخاذ أي قرار فيما يخص العائلة، وعندما حاول ذات مرة إلزام الأبناء بعدم التأخير في المساء لم يعبروه أدنى اهتمام لأنهم يعلمون تماماً أن والدتهم هي الكل في الكل في المنزل.

### اعتماد كلي على الغير

فبعدها كان الرجل هو الأمر النهائي في المنزل ومبعثا للحماية والإرتياح ما يقربه أكثر من عائلته بفضل تحمله المسؤولية تجاههم، أصبح اليوم يفضل



شباب  
يضعون  
الشرف في لسوق  
التمزايدة..وفتيات  
يدفعن ثمن  
كشف الستر  
عنهن !

نقرأ اليوم الكثير من القصص عن شباب يبتزون الفتيات بنشر صورهن وفيديوهات حميمية خاصة بهن، شباب يطالبون عشيقاتهم أو حتى خطيباتهم بالأموال أو الحلقي مقابل ترك سبيلهن، فقد أصبح عندهم بمثابة سجين يفعل ما يؤمر به، هو ما وصلنا إليه اليوم حين أصبح الشرف يباع ويشترى بين الناس عن طريق الصور والفيديوهات، سقط قناع الحشمة والسترة عن العديدين ففتياتنا فأصبحت لعبة بين أيدي شباب متهور.

في هذا كله، وقد فتحت أبواب جهنم عليها، حين تعرض أمامها الكثير من الصور والفيديوهات وهي بنصف العقل وفي وضعيات مختلفة، فربما لم تكن تدري أو غفلت على هذه اللحظات الحميمية التي كانت تراها عربون حسب لعشيقها، في الوقت الذي اتخذها هو سلاحاً واثمناً على مستقبل علاقته بهذه الفتاة وها هي اللحظة قد وصلت.

عندما يحدد سعر شرفها حسب جراتها في الصور أو الفيديوهات تبدأ المناقصة بينها وبين حبيب الأمس الذي تحول اليوم إلى بائع للشرف، ومهما يكن، فإن مجرد وصول الفتاة إلى هذه المرحلة في علاقتها، ومساومتها في شرفها ووضع ثمن له فإنها حتماً الخاسر حتى ولو استردت تلك اللحظات ومسحتها من كل الأذهان، إلا أنها لن تستطيع مسحها من ذهنها هي، وسوف تبقى عليلة الإحساس ترى في كل من يقترب إليها مريضاً آخر بشرفها.

بين من رضخت للأمر الواقع واستعادت شراء شرفها بعد ما باعتها مجاناً في سوق الخيانة، وبين ما حولت قضيتها إلى المحكمة واختارت الجهر على الابتزاز، تبقى الكثيرات منهن معلقة من عرقوبهن، لأن المناقصة مع بائع صورها الحميمية لم تتوقف وبقي يطلب ويزيد في السعر كيفما شاء، مادام أنه يطبق معها المثل القائل "فوك نفخ ويداك أوكتا".

هو طعن آخر في الشرف، نستطيع القول عنه أنه جريمة إلكترونية، صناعتها شباب استغل ضعف الفتاة بين أيديهم من جهة، وبين التكنولوجيات الحديثة التي أصبحت تأريخاً لكل شيء في الزمان والمكان من دون هفوة من جهة أخرى، في المقابل لمن سولت لها نفسها كشف الستر عنها وفض بكرة احتشامها.

● **ربما يسأل** سائل كيف وصل الحال بالكثير من الفتيات إلى هذه المرحلة في علاقتهم، حين أصبحن يساومن في شرفهن وأصبح لكل فتاة قيمة وثماناً لشرفها على حسب جراتها في كشف الستر عنها؟ غير أن الأكيد أن الوصول إلى هذه المرحلة في علاقتها مع هذا الشاب كان مبنياً في الأساس على علاقة غير شرعية بدأت تنمو وتتطور في مهد ما ينادي الكثير مناه به اليوم وهو "الحب"، هذه العاطفة النقية والأحاسيس الصافية حولها الكثير من الشباب إلى ما هي عليه اليوم، حين استغلوا التكنولوجيات الحديثة في التأريخ لهذه العلاقة التي تجاوزت الحدود من الإعجاب إلى الصور الحميمية والفيديوهات الرخيصة وهما يتناغمان على أوتار الشهوة من دون حياء، من هنا بدأ الشرف يسوق بين الأفراد، فلا نظن أن هذه الصور والفيديوهات بقيت مدفونة وبعيدة عن أعين الناس، فقد تداولها الكثير من الشباب في أوقات عديده، وأن هذه الفتاة المسكين لا تدري أنها ضحية التكنولوجيا الحديثة، كما أنها لا تعرف أن صورها تلامسها الكثير من الأيدي العفنة مرات ومرات من كل من هب ودب، إلى أن يصل الحال إلى تحديد قيمتها مستقبلاً من طرف منتجها، مادامت هي المثلة الرئيسية في إخراجه.

**دوام الحال من المالح ...**

في اليوم الذي تريد الفتاة الانسحاب من هذه اللعبة العفنة، تظهر حقيقة ما كان يخطط له، هذا الذي كان بالأمس حبيبها والموت أهون عليها من فراقه، عند تصدع العلاقة بينهما تبدأ عملية التهديد والمشاحنة والتناوب وهي لا تدري أنها الخاسر الأول



# زوجات يرضين بالذل والخيانة

## مقابل الحفاظ على تماسك الأسرة

تختلف طبيعة العلاقات الأسرية من بيت لآخر رغم تشابهها في الرابطة، أو "البون أسرار" على حد قول العثل الشعبي الشهير، ولا أحد يعرف على أي أساس تبنى هذه العلاقات وكيف تستمر عشرتها سنين من الزمن، فعنها من يحميها الحب والأمان والاستقرار، ومنها من تتحكم فيها ظروف اجتماعية معينة توجب على أحد الطرفين أو كلاهما الاستمرار في علاقتهما الزوجية والتظاهر بالحياة الكريمة، وعادة ما يكون السبب الرئيسي وراء هذا النوع من العلاقات الأسرية، وجود الأبناء والخوف على مستقبلهم، والشاغل في مجتمعنا أن تكون الأم هي الضحية والمضحية في مثل هذه الحالات.

جدران بيت بارد من العاطفة الأسرية، هو حال مريم من باب الزوار، 43 سنة، نصف عمرها قضته في علاقة زوجية تعيش فيها كل الأدوار، تربي الأبناء وتتكفل بمصاريف عيشهم من وظيفتها المتواضعة كعون إدارة بشركة خاصة، بينما يهتم زوجها بمظهره وعلاقاته الغرامية مع شابات في عمر بناته، عندما سألتها لما لم تنفصل عنه كل هذه المدة قالت مريم "ليس لي ملجأ لولد إليه، غير بيت أهل الزوج، حتى أبنائي يرفضون الفكرة، نحن مجبرون على تحمّل الوضع كي لا نشرد بالطرقات، خاصة وأن بناتي على وشك الزواج". وأكدت لنا مريم أنها في حال وجدت مأوى آخر فستترك البيت.

### يهينني لأنني تزوجته

بعض ضعاف الشخصية من الرجال يعتبرون أن قبول المرأة لطلب الزواج منه لنقص لديها، تماما ما يحصل لدى زوج ميرة التي يعايرها بفقرها وبمستواها الاجتماعي رغم تدينه تقول "ينام على عبارات الإهانة الجارحة، ويستيقظ على أشبع منها لأنني قبلت الزواج منه وهو الذي لم يتمكن حتى من توفير مهر محترم لزوجنا، وعانيت مع ظروفه الأمرين فقليل جدا ما كنا أنا وأبنائي نأكل أو نلبس ما يليق بالبشر". وعن سبب تحمّلها الإهانة والعذاب النفسي حدثت ميرة "أين سأذهب بثمانية أطفال؟ عائلتي ترفض احتضان المطلقات، وفي قانونها الذل والإهانة صبر لازم على الزوجة الصالحة". وضع ميرة هذا يوضح مدى تدهور العلاقات الاجتماعية والأسرية، وينم عن جهل الكثيرات بما يكفلهن الدين الإسلامي والقانون الجزائري من حفظ لقيمة المرأة وكرامتها.

خارجا ويتنزه مع بنات الشوارع، وأحيانا لا يقابل بناته إلا صدفه".

هذه السيدة ومن خلال حديثها، تبين لنا أن صبرها على عديد التصرفات المشينة لزوجها هو بمثابة ثمن تدفعه مقابل الحفاظ على تماسك الأسرة، إذ أرادت القول فيما بعد "الطلاق أرحم لي، لكنه يؤذي بناتي الصغيرات كثيرا، لأننا في مجتمع يحكم بالشكليات..".

### زوجي مازال يعني البيت فقط

المنطقي أن تنعت المرأة زوجها بالمأوى الروحي والعاطفي الذي يحتضن ضعفها، ولكن من غير الطبيعي أن تجد نساء مدسوسات في عمق هذا المجتمع، لم يعد يعني لهن الزواج سوى مجرد ورقة يجمعن بها شمل الأولاد ويضمن بها البقاء بين

### بناتي في مجتمع لا يرحم

بينما نحن نمتطي الحافلة باتجاه محطة تافورة، قابلتنا سيدة علمنا من حديثها أنها تبلغ من العمر 36 سنة أم لثلاث بنات، كانت طوال الطريق تشتكي وضعها الاجتماعي لمجموعة من النساء اللواتي نشاطرنها بعض همومها المتعلقة بالإهمال الأسري من قبل الزوج، كما بلغت في حديثهن إلى خلاصة أن لا شيء في الحياة يحثهن على مواصلة رباطهن الزوجي غير الأبناء، إذ تحدثت السيدة عن زوجها الذي يخونها منذ سنوات، ولا يؤدي واجباته معها ومع بناته "أخاف من أن يظلم المجتمع بناتي لذلك لا أريد تفكيك الأسرة وإبعادهن على الوالد رغم أنه لا يعي مسؤولياته تجاهنا فحتى الطعام لا يجلبه للبيت فهو يلقيه على عاتقي، يأكل



الأنترنت بين أيدي نساء القرى والمدن

## إنفتاح على الحقوق وجيل جديد يواكب العصرنة

ما كان متداولاً في القديم، أن نساء القرى والمدن لا تهتمن موضة الثياب، والمالكياج الحديث،

ولا يفقهن فيها شيء، ثم إن اهتمامهن المفرط برعاية العائلة الكبيرة والخضوع التام لخدمة الزوج من الأولويات التي تملأ حياتهن الاجتماعية، بعيداً عن الاحتكاك بالثقافات المختلفة، بفعل عزلتهن، وجاء التلفاز بهوائياته العفصرة ليغير بعض هذه المعال، لكن قدوم الأنترنت بما فيها من وسائل عدة للتواصل الاجتماعي، وضع هذه الفئة من النساء أمام نافذة مكشوفة على درجة تطور نمط عيش النساء عبر العالم.

السعيدة: "تمكنت من الاتصال بالانترنت عبر الهاتف، وقادني الملل نحو مجموعة نسائية تطرح فيها المشاكل الأسرية، وما إن تحدثت عن معاناتي وشقاء حياتي، انهالت علي النصائح والتوجيهات من نساء قديمات العهد بالزواج، وأخريات أخصائيات في المجال، أعطيني دروساً قيمة في الصبر والمعاملة الحسنة، والأزواج عيش سعيدة بفضل هذا التواصل الإيجابي بعد أن أوشكت على الطلاق..."

والاهتمام بالبشرة والرياضة، ورغم نقص الفضاءات المخصصة لها بهذه المناطق، فإن الأنترنت لم تحرم المرأة الريفية من التمتع بجسم رشيق وصحي، إذ وبمجرد نقرات على الجهاز الإلكتروني المتاح، صار بإمكان هذه الفئة من النساء، الاطلاع على طرق العناية بما في ذلك تقليد الحركات الرياضية، دونما الحاجة إلى صالونات التجميل الفخمة وقاعات الرياضة متطورة العتاد، وبات بإمكانك إيجاد نساء عصريات يواكبن نمط عيش نساء المدن حتى في أكثر القرى عزلة في الجزائر وهذا بفضل ما تفتحه لهن الأنترنت من سبل على وتيرة تقدم العالم بأسره في شتى المجالات.

### هل كل ما كان ينقصهن أنترنت للإطلاع على حقوقهن؟

للأسف، فإن الكثير من النساء الريفيات لا يعرفن حقوقهن التي يكفلها القانون، هذا إن لم نقل الغالبية، وهذا كنتيجة للاحتكاك المحدود جداً، أو ربما لعدم حاجتهن للمطالبة بها عادة، لأنهن في مجتمع مصغر لازالت تحكمه مجموعة قوانين أسستها القيم المتوارثة، أما حنان وهي اليتيمة ابنة البيئة الريفية، وربة البيت الذي سهرت على رعايته من سنوات شبابها، وجدت نفسها فجأة على مشارف طلاق يسلب منها جميع حقوقها حتى الميراث الذي ورثته عن والديها، دون أن تعي ما يجب أن تتصرف به، لكن تواصلها عبر الأنترنت مع نساء متزوجات وطلبتها النصيح كان المخرج أمامها، لاسترجاع حقوقها قانونياً

وعبر المحاكم

بفضل

توجيهات

إحدى المحاميات

عبر النت: "ليس

لي أخت ولا صديقة

أستشيرها، ولا يسمح لي

بالتنقل صوب المدينة، حيث

المحاكم والاستشاريين في

القانون، فلم يكن لي إلا أن نشرت

قصتي بإحدى المجموعات، أين

صادفت محامية، اتصلت بها

عبر الخاص ونصحتني،

وظلت توجهنني...، الفضل

في مثل هذه الحالات قد لا

يعود للأنترنت لوحدها،

وإنما لأسلوب استعمالها،

واستغلال ما تتيحه لنا من

تسهيلات في الحياة.

### ها أنا امرأة عصرية

باقتحام الأنترنت للمناطق الداخلية للوطن، وانسياب تقنية الجيل الثالث في أكثر المناطق عزلة، دخلت المرأة الريفية جيلاً جديداً من الأناقة والعصرنة، إذ بات بإمكانها الاطلاع على كل ما هو جديد في عالم الملابس، الأحذية، الإكسسوارات والمالكياج، وكل ما له علاقة بالموضة والأناقة الخارجية، بل وأصبح بإمكانها التسوق عبر الأنترنت وشراء ما يحلو لها وما عاد هنالك فرق بهذا الخصوص بين نساء المدن الكبرى والقرى والمدن، إذ أن اطلاعهن على آخر السلع والمنتجات أصبح متزامناً بفضل التكنولوجيات الحديثة، حتى العناية الجسدية بما في ذلك حصص المساج

### مرشد أسري في بيتي

من حسن الحظ أو من سوءه، أن المرأة الريفية حتى هذا العصر لاتزال تبدي الولاء التام للزوج وعائلته، وتعيش على أنها آلة تحركها أهواؤهم ومتطلباتهم، قد يبدو الأمر بعيداً كل البعد من أن تتدخل التكنولوجيا لتغيير الوضع، لكن الواقع يقول هذا، إذ أن سعيدة بنت إحدى مدائن ريف معسكر، ذات الثلاث والعشرين عاماً، تركت دراستها الجامعية لتتزوج رجلاً عانت قرابة العامين من مزاجيته وتجنّب أهله قبل أن ترشدها الأنترنت لسبل الحياة

ملاي دخلت  
L'INTERNET  
تبدلت عقليتك!

يما هليليك الحطة  
اللي فتصافق L'INTERNET  
رافي حابة نسريها!



# اختيار الزوج في مجتمعنا من ذات الدين إلى زرقاء العين ومن القوي الأمين إلى ذي المال والسلطان

كان بالأمر اختيار الزوج أو الزوجة يقوم على ضوابط شرعية وكذا تقاليد المجتمع، وكان في الغالب اختيار الشريك يكون مبنياً على الأصل والدين والعفة، لما لها من آثار مستقبلية على العلاقة الزوجية، أما اليوم فقد تدرجت هذه الثوابت والقيم، وحيثما بقيت تقوى على الشكل والسلطان والمال والجاه، فلا تعجب اليوم ممن تريد شبيهة فنان أو مشهور، أو ذو المال والسلطان خاصة، وكذلك ممن يريد لها شقراء وأعين زرقاء وإلا فلا، وأصبح الزواج يدرس على طريقة الأفلام والمسلسلات.



## المال والسلطان في المرتبة الأولى بين الكثير من الفتيات

تضع الكثير من النساء نصب عينيهما المرتاح ماديا في المرتبة الأولى وعلى رأس القائمة عند الزواج، فلا تريد محن ومشاكل في أيامها الأولى من الزواج، مادام المال هو حلل المشاكل في رأيهن، فهو مسوي الهضاب وفكك العقد، لا يهمهن من أين له هذا، هل ورثه أو هو من صنعه لنفسه بطريقة أو بأخرى، المهم عندهن أنه لديه المركب المريح والبيت الواسع، وبإليته لو يكون ذو سكن فردي، لا نعمم هذا الاختيار على كل فتياتنا، لكن الكثيرات يرين أن الحياة الزوجية المستقرة لا تقوم إلا على الراحة المادية للزوج، وهو الاختيار الأفضل في علاقة زوجية دائمة.

## آباء يرون أن الهادي هو الله ولا يدركون أنه الرازق كذلك

اتخذ الكثير من الشباب هذه المقولة في شبكات التواصل الاجتماعي نكتة يتبادلونها بينهم، "يخطب الفاجر فيقال مرحباً به، لأن الله هو الهادي، وعندما يخطب الفقير يقال لا يملك المال ونخاف على مستقبل ابنتنا، بالرغم من أن

الهادي والرازق هو الله"، صحيح هو واقع مَرّ وقصص ترجم أن الكثير من أهل الزوجة يريدونه ذا مال وسلطان لا أكثر ولا أقل، ولا تهمهم الأمور الأخرى من خلق وتدين وغيرها، فهي في رأيهم تفاصيل يستطيعون تجاوزها إلى حين.

## وأخريات يبحثن عن أوجه الممتمئين والمشاهير في اختيار الأزواج

الأمر ليس نكتة أو مجرد تخمين، لأن هذا الاختيار في مجتمعنا أصبح ضمن خانة اختيار الزوج، فتيات يبحثن عن أوجه الفنانين والمشاهير على أوجه الرجال في المجتمع، من باب الشبه لا غير، بل فيهم من اشترطت على الكثير ممن اختارته زوجها أن يلبس ويصفف شعره على طريقة محبوبها في الأفلام والمسلسلات، المهم شكله لا دينه ولا خلقه، فتصبح كمن يخاطب شبحاً.

## ...ورجال لا يهتمهم في الزوجة غير قدها وملامح جسدها

لا تستغرب أن الكثير من الرجال يبحث في زوجته إلا ما هو ظاهر للعيان من طول القد

وحسن الخلق، بل فيهم من يريد لها شقراء بأعين زرقاء، وآخر يريد لها سمراء بأعين سوداء، وهو ذوقه في النساء على حد تعبير الكثير منهم، لا يهتم خلقها وطريقة عيشها وعلاقتها بمن يحيط بها وعلاقتها بأهله ولا حتى به، بل المهم عنده أنه يتباهى بها عند خروجه معها، ما يهتم منها أنها حققت إعجاب من حولها، غير مدرك حتى لحركات عينها أو طريقة مشيها.

لا نعمم حديثنا في هذا الموضوع على كل رجل أو امرأة في اختيار شريك حياته، بل فيه من لا يهتم في البنت إلا الأصل وذات الدين والخلق، كما فيه من النساء ممن تريدهن ذا خلق كريم غيور ولو ماعدا حتى لديه قوت يومه، المهم إخلاصه وتفكيره وخوفه فيها من خالقه، غير أن ما تطرقنا إليه في بداية الموضوع انتشر بين الناس اليوم، ووقائع عشناها ونعيشها، لكن ما لا نستطيع الحكم عليه أن الفوارق المادية التي جعلها الله بين الناس، ليست بالضرورة الحاكم في خلق الرجل وتدينه، وجمال المرأة وحسن خلقها، ليس الفاصل في حسن سيرتها واستقامتها على الطاعة وحسن الخلق كذلك.

الله

أشعك الله الملك



## حزر من الشیطان

● من قال: لا اله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.  
كانت له عتق عشر رقاب وكتبت له مائة حسنة، ومحيت عنه مائة سيئة وكانت له حرزاً من الشيطان.



## ماذا أعدنا لرمضان؟

● أسابيع.. بل أيام فقط، ويقبل علينا شهر هو أفضل الشهور عند الله، وخصه بنزول القرآن فيه. وجعل فيه أيضاً أفضل ليلة على الإطلاق في السنة، إنها ليلة القدر. كذلك تصفد فيها الشياطين المردة.. لكننا نحن العرب الجزائريين همنا في رمضان هو ملء البطون فقط! لماذا لا يسأل أحد فينا نفسه ماذا أعد لرمضان؟ لماذا لا يبادر بإصلاح نفسه مع الله، ثم مع أهله وأصدقائه، لماذا لا يعقد العزم أن يجدد توبته إلى الله توبة نصحاً، ويدعو الله أن يعينه عليها. للأسف نفكر في بطوننا، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب!

# كعبك أهلاً

لقد دخلنا شهر شعبان، حيث كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أكبر من بصوم هذا الشهر. وقد خصص الله فيه ليلة تقدر فيه المقادير للسنة كلها، وجرت العادة عندنا نحن الجزائريين أن نصوم ليلة المنتصف من شعبان تقرباً إلى الله، ونتضرع له بالدعاء والطاعة والعبادة. كذلك هذا الشهر يجب أن تتسامح فيه تحسباً لشهر رمضان المعظم على أن ندخله بقلوب صافية لا شحناء بيننا ولا عداوة ولا بغضاء فينا... علينا أن نكون من الذين يحبهم الله ويصطفاهم ويفضلهم حتى على الملائكة الذين يفعلون ما يؤمرون فقط.

## وقفة مع الصحابي عمر بن الخطاب

● قبل مرة لعمر بن الخطاب: لماذا لا تكسو الكعبة بالحريير يا أمير المؤمنين؟ فرد عمر قائلاً: كسوة وإطعام بطون المسلمين أولى.. كان ذلك في زمن يتسرع فيه الحاكم بالرعية وله تأنيب الضمير، بخلاف ما صارت إليه الأمور في هذا الزمن.. كل مسؤول يجلس على كرسي لا ينزل منه إلا على النعش محمولاً إلى المقبرة.  
بحق لم نستفد من التاريخ الإسلامي في شيء ولم نفهم حقيقة ما كان يقع من وقائع يجيب عنها القرآن، وبالعجزاء الرسول.. وصدق المثل الشعبي القائل: "راح هاذاك الزمان بناسو وجاه هذا الزمان بقاسوسا!".

## يزول هم الدنيا

من قال:

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ  
عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ  
وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

كفاه الله ما أهمه من أمر الدنيا والآخرة.

## منابع القصبة

# عيون هدمت وأخرى صامدة



بئر شبانة



عين سيدي رمضان

الماء هو الحياة ولا يمكن للحياة أن تحب في مدينة لا يتوفر فيها عنصر الحياة. الماء كان يذبح في شوارع القصبة وحواريها من خلال عيون تشدك هندستها المعمارية وبها ألوان الزليج الذي يلفها وكأنه يفتح شهيتك لشربة ماء باردة. ولأن بعض بيوت القصبة التي زرناها مع دليلنا "الحاج قرشي" عن "جمعية القصبة" وجدناها لا تخلو من بئر صغير يرتبط بقنوات جلب الماء القادمة من العلية أين ينث التقاط مياه الأمطار وتجميعها، ثم صيها مباشرة بقنوات توصل ماء العطر للبئر العنبري. هذه العياه ليست صالحة للشرب، هي مخصصة فقط لغسل الملابس وقضاء حوائج البيت. هنا تساءلنا من أين يترود سكان القصبة بمياه الشرب والمهي فكانت إجابة دليلنا أن مدينة الجزائر العاصمة كانت تحتوي على قرابة 150 عين عذبة.

حومة الشرايبية ويقال أنهم قدموا من ولاية بومرداس، "عين سيدي ابراهيم" أو "Amirauté"، "زوج عيون بمسجد علي بتشين"، "عين مسجد الحامة" والتي هدمت اليوم. وبالإضافة للتزود بالماء الشراب، هناك حوائج أخرى كانت النسوة تقضيها بالذهاب إلى عين تقع بالقرب من طريق "Salpêtrière" وهو مكان بالقرب من الواجهة البحرية بسانت أوجان (بولوغين)، العين تسمى سبع عيون أو النساء السود، يقصدها النسوة كل يوم أربعة أرباع يذبحون عندها أنواعا من الطيور مثل الدجاج والديوك، قربانا لأولياء المنطقة الصالحين من أجل تمنى العلاج من الأسقام، أو التوفيق في أمور دنيوية أخرى.

وأخرى يقصدها المصلون للوضوء، لأن تقريبا كل مساجد القصبة كلها مجهزة بعيون لازالت موجودة إلى يومنا هذا مثل عين سيدي رمضان وعين مسجد علي بتشين التواجد بالحي القديم "زنقة الحمراء" أو كما يسمى اليوم "زوج عيون" تسمى هذه العين بـ"عين الشرعة" وتعود للفترة العثمانية في الجزائر، وقد صنفت في التراث الوطني يوم 29 أفريل 1949م.

يتدافعون لخطف حفنة ماء يتبركون بها، ويصنعون جواما من البراءة الطفولية. ورغم أن البيوت ربطت اليوم بالشبكة العصرية للتزود بالمياه، لكن سكان أحياء القصبة لازالوا يحنون لأيام كانت تصطف فيها خزاناتهم الصغيرة انتظارا لدورهم في تعبئة الماء والعودة به باكرا للمنزل. وجاء في كتاب المؤرخ "محمد بن مدور" في كتابه الموسوم "اكتشاف البهجة من سنة 1516 إلى سنة 1830م"، أن من بين العيون الجميلة والزينة بالسيراميك "عين سيدي أحمد الشريف"، "سيدي رمضان" عين مزوقة - لأنها مزينة بالسيراميك -، "بئر شبانة"، "بئر جباح" -نسبة إلى

● يقول المؤرخ "محمد بن مدور" في كتابه الموسوم "اكتشاف البهجة من سنة 1516 إلى سنة 1830م" حول عملية التزود بمياه الشرب، أن بعض شوارع مدينة الجزائر كانت تحوي جرارا فخارية معلقة على جدران الأسوار وجدران المباني العامة مثل السجون أو الثكنات العسكرية، وبعض الأماكن العامة، ويتم ملء المياه بانتظام من قبل العمال المسؤولين عن النظافة بالمدينة. وتتزود المدينة بالمياه العذبة عن طريق قنوات المياه التي تمتد بالنسبة للجزء العلوي من المدينة من عين الزبوجة المتواجدة في أعالي تيلملي. أما الجزء الأوسط من المدينة فيتزود من الحامة.

يؤكد دليلنا "الحاج قرشي" عن "جمعية القصبة" أن تاريخ عيون القصبة يعود إلى القرن الـ16 والفترة العثمانية في الجزائر، ورغم كل تلك الحقبة مازالت تقاوم الإهمال والتمدن على حساب منابع تعد معالم تاريخية تؤرخ لحقبة زمنية ماضية. فقط ست عيون صمدت ولازالت تضيفك شربة ماء زلال وهي: "عين سيدي رمضان"، "عين مزوقة"، "عين بئر جباح"، "عين سيدي أحمد الشريف"، "عين سيدي بنالي"، "عين بئر شبانة". ورغم أن مبيعات خزفها الأصلي تصدعت وفوهات أنابيبها استبدلت بصنابير عصرية محت تاريخها الضارب، إلا أنها لاتزال مصدرا للحياة تشير حولها جلبة الأطفال وهم



عين سيدي أحمد الشريف



# وفية بلعربي مخضرمة عالم التمثيل في الجزائر

أردنا في ركن أسماء من الذاكرة لهذا العدد. أن نحفظ من الضياع بين صفحات النسيان. اسما أنثويا وموهبة عبقرية. صقلها الواقع قبل أن تخوض عالم التمثيل. جمعت بين موهبتين وهما الطرب والتمثيل. استطاعت من خلالها تلمس كل الأدوار بسهولة من غير تكلف. وهو ما فتح لها المجال لأن تكون حاضرة في جل الأعمال الخالدة في عالم الفن الرابع والسابع في أجنحة الثقافة الجزائرية. وبقي اسمها ساطعا إلى اليوم برغم جدران النسيان التي طالتها

الفد "عبد القادر علولة"، وشاركت في خيرة أعماله، منها "حوت يأكل حوت"، "العلق"، "لي كلا يخلص"، "الخبزة". ولعل تواجدها ضمن قائمة الفنانين المشاركين في أعمال هذين العملاقين في الإخراج، يوحي بحق عبقريتها وحضورها القوي في كل أعمالها التي كانت مقنعة ولاقت علامة جيد جدا من دون منازع.

لعل كثير الأعمال التي شاركت فيها، ووقوفها جنبا إلى جنب مع أعمدة المسرح والسينما في الجزائر من دون خجل ولا مركب نقص، جعل منها أحد الوجوه الأنثوية التي استطاعت أن تترك لمسات صادقة ومؤثرة في هذا العالم إلى حد اليوم، وهذا ليس غريبا على الكثيرات ممن عاشوا معها وممن سبقوها إليه.

ندرج هذه الحلقة بمثابة تواصل بين ذلك الجيل وهذا الجيل من أجل التعارف عن قرب ولو عبر الكلمات والحروف، ومد الوصال الزمني بينهما من أجل تمديد سكة السير إلى الأمام في عالم المسرح والسينما في الجزائر التي لا تقوم إلا على ثنائية السابقين لهذا العالم واللاحقين به لتبقى الرسالة سائرة عبر الأزمنة، حتى وإن أفلت الكثير منها على غرار "وفية بلعربي" سنة 1998 بوهران.

في عالم التمثيل والطرب التي تصنف اليوم إلى جانب خيرة الأعمال في مذكرة الثقافة الجزائرية. ومع سطوع شعاع الاستقلال، التحقت بالمسرح الوطني سنة 1963، ولعل المتبوع لسيرتها الفنية بعد الاستقلال يجد أنها شاركت في جل الأعمال الكبيرة والتميزة سواء في الفن الرابع أو السابع، واستفاد الكثير من المخرجين الجزائريين من شخصيتها المتميزة وعبقريتها في هذا العالم، التي أسست له بين مرحلتين مختلفتين من تاريخ الجزائر وهي فترة الاستعمار والاستقلال فيما بعد، فحق القول فيها أنها كانت مخضرمة عالم التمثيل في الجزائر.

عندما نصل إلى الأعمال التي شاركت فيها بالتفصيل، نجد أنها كانت متميزة في المسرح الجهوي وبالذات مع المخرج الكبير عبد الرحمان كاكبي، حيث كانت حاضرة في الكثير من أعماله منها "عرائس القراقوز"، "القراب والصالحين"، "الأمطار الخالدة"، وهي من الأعمال الخالدة والتميزة إلى حد الساعة في عالم الفن والتمثيل، كما قدمت أدوارا كثيرة مع الفنان الكبير والمخرج

● افخارت أن تلامس الواقع من خلال انضمامها إلى صفوف جيش التحرير الوطني في تلك الفترة. إلى جانب العديد من الفنانين والممثلين في فرق مسرحية وطربية، وهذا للمشاركة والتجوال عبر العديد من دول العالم بأعمالهم، من أجل التعريف بالقضية الجزائرية، وكذا جمع المال لشراء الأسلحة لضمان استمرار المد التحرري والدفاع عن شرف الجزائر في تلك الفترة، واسترجاع حريتها التي أخذت منها قهرا، فكانت بذلك من بين اللواتي حملن هم جزائر مستعمرة، وكانت كذلك من بين الأوائل التي انضمت إلى مسيرة السعي إلى تقديم كل ما هو نفيس لفك حصار المستعمر، الذي اختار الحديد والنار لغة، واختارت هي إلى جانب العديد من الممثلين في تلك الفترة الخشبية والكلمة لقهره من دون سلاح.

ولدت سنة 1933، وبدأت هذا المشوار في سنوات الخمسينات من خلال انضمامها إلى فرقة "حميد شارلو"، وهي الفرقة التي سمحت لها بوضع اللبنة الأولى في هذا العالم، كما كانت بمثابة القلم الذي خطت بها أعمالها

# حكيم مدان اللاعب السابق لشبيبة القبائل للشروق العربي:



## "للأسف.. أصبحت الجماهير وحدها من تقرأ القوانين!"

كان من بين أحسن ما أنجزته الكرة الجزائرية على مر التاريخ، بدأ مسيرته بالتنوع بكأس الجزائر مع اتحاد الحراش، ليشف طريقه إلى واحد من أبرز الأندية المحترفة على حد تعبيره، ألا وهو شبيبة القبائل، بدأ متأسفاً لوضعية هذه الأخيرة ومتحسراً على حال التكوين في الجزائر.. هو اللاعب السابق لشبيبة القبائل والمنتخب الوطني حكيم مدان، نزلنا في ضيافته في مدينة تيزي وزو، وكان لنا هذا الحوار معه.

الإحتراف يجب عليه تجاوز 28 سنة وعدة أشياء كانت تتعلق بالكرة الجزائرية، بالإضافة إلى الإعتدال الكبير على التكوين في ذلك الوقت، في حين أنه في وقتنا الحالي، فمهما كانت الإمكانيات التي كنت أتمتع بها لا أظن أنها ستسمح لي فرصة اللعب مع الأكاير في سن 16 سنة، فالاحتراف الحقيقي كان في وقتنا، لأن السنوادي كانت خاضعة للشركات الوطنية، وحتى الوزارة كانت تقوم بإجراء تجارب للأداء فيها.

### ● شاركت في دورة دولية مع الفئات الشبابية وتم تشبيحك بديغو مارادونا؟

□ كان ذلك في ما يسمى بالموندياليتو في إسبانيا، حيث شاركتنا في دورة عالمية وكان لي الحظ في تأدية مقابلات في المستوى وقاموا بتلقيبي بذلك اللقب، كان شعورا خارقا، أظن أنها أشياء حفزني كثيرا للمواصلة في تلك المسيرة.

### ● مناد كان أحد المساهمين في هذا القرار؟

□ أسوأ ذكرى لي خسارة ذلك النهائي، لأننا فزنا بالمباراة قبل لعبها، بالإضافة إلى بعض المشاكل داخل الفريق، فبعد رحيل محي الدين خالف ومجيء علي فرقاني، هذا الأخير كانت له بعض المشاكل مع اللاعبين، أما عن جمال مناد فهو من ساعدني في الانتقال إلى البرتغال، لأنه كانت علاقته جيدة مع المدير الرياضي للنادي البرتغالي آنذاك "كارلوس جانيلا"، وبعد فوزنا بكأس إفريقيا انتقلت إلى الفريق البرتغالي.

### ● كنت إحدى أهم مواهب الكرة الجزائرية في سن السادسة عشر، ألا ترى أنه لو تم إرفاقك بالرعاية والمتابعة الجيدة لكان مشوارك الكروي أخذ بعدا آخر؟

□ أظن أنه في ذلك الوقت الأمور لم تكن تسير مثلما هو حاليا، فاللاعب لكي يستطيع

### ● سجلت هدف تتويج اتحاد الحراش في كأس الجزائر 1987، وعمر لم يتجاوز 20 سنة، لنتجه إلى شبيبة القبائل، حدثنا عن تلك الحقبة؟

□ كانت من بين أحسن اللحظات في مسيرتي، فبعد تتويجنا بثلاث كؤوس للجزائر مع الأواسط، كانت أمنيستي تحقيق كأس الجمهورية مع الأكاير وكان لنا ذلك، ثم بعدها بموسم واحد انتقلت إلى الشبيبة بفضل خالف بعزيز رحمه الله ونور الدين سعدي اللذين ساهما في تقمصني للفريق القبائلي. لأنه كان فريقا محترفا وكان لي الحظ في معانقة التاج الإفريقي مع شبيبة القبائل.

### ● في الشبيبة بعد خسارة كأس الجزائر ضد اتحاد بلعباس، قررت مغادرة الجزائر واتجهت إلى البرتغال، هل صحيح أن جمال

● **تلقيت أول استدعاء للمنتخب في 1984، كيف عشت استبعادك عن مونديال 1986 وكان 1990؟**

□ صحيح، كنت قد شاركت في كأس إفريقيا في 1986 في مصر، ولما عدنا كل الجزائريين آنذاك يعلمون ماذا جرى بين المدرب سعدان ووزير الشباب والرياضة كمال بوشامة الذي تدخل في القائمة وأخبر رايح سعدان أن حكيم مدان شاب يستطيع المشاركة في بطولة عالمية أخرى، وهذا شيء تأسفت عليه كثيرا، لأن لاعبين لم يشاركوا في الكان وشاركوا في كأس العالم 1986 بسهولة، في حين لا يشارك لاعب في المونديال لأسباب غير رياضية، أما في 1990 فكنت مصابا، ثم خيارات كرمالي والطاغم الفني الذي استدعى لاعبين آخرين كانت لهم الفرصة في التتويج بكأس إفريقيا.

● **كادت تنهي مسيرتك الكروية مبكرا بعملية جراحية، كيف عشت تلك اللحظات المرعبة؟**

□ كان عندي مشكل في ركبتي، حيث كنت قد استشرت بعض الأطباء وخاصة الطبيب زرقيني الذي طلب مني إجراء عملية جراحية، لكن محي الدين خالف لم يكن مقتنعا بتلك الآراء، لذلك تنقلنا مع البروفيسور "وحاس" الذي كان يعمل في مستشفى تيزي وزوال فرنسا ووجد أن المشكل كان صعبا ومعقدا، وقام بتوجيهنا إلى طبيب آخر في "روان" الفرنسية الذي كان يعالج لاعبي كرة السلة الأمريكية وهو من كان صاحب العلاج، وقال لي أني لو قمت بإجراء العملية الجراحية، فقد لا أستطيع ممارسة كرة القدم ثانية، والحمد لله الفضل يعود لمحى الدين

خالف الذي اشكره ولله سبحانه وتعالى.

● **انتظر الكثير منك التوجه إلى ميدان التدريب، لكنك فضلت التوجه إلى السلك الإداري كمناجير عام بشببية القبائل، ثم في شببية بجاية، حدثنا عن التجربة؟**

□ ميدان التسيير لطالما كان يستهويني، لهذا فضلت على التدريب، وفي شببية القبائل شاركت في التتويج بأربع كؤوس إفريقية كلاعب ومناجير، وهذا مفخرة بالنسبة لي خاصة، ولكن لما غادر جون إيف شاي الفريق في 2005 كان هناك اختلاف مع الإدارة، لذلك غادرت الفريق. أما في شببية بجاية، فالمرحلة الأولى التي استمرت لموسمين كانت رائعة، لأنه كان هناك طاقم فني مع جمال مناد والرئيس بوعلام طياب وكان مشروع رياضي في المستوى، حققنا مشاركتين لكأس أبطال إفريقيا، وفي الموسم الثاني حصل الفريق على المرتبة الأولى مناصفة مع البطل.

● **شببية القبائل تعاني الأمرين في المواسم الأخيرة، وذلك باللعب على تضادي النزول؟**

□ هي وضعية مؤسفة جدا، فلما نشاهد فريق شببية القبائل يعاني ما يعانيه في السنوات الأخيرة أظن أن كل اللاعبين الذين ارتدوا قميص فريق شببية القبائل متأثرون مهما كانت الخلافات بينهم، فقبل كل شيء شببية القبائل كبيرة على كل من مر على هذا الفريق، وشيء مؤسف لما ترى وضعيتها.

● **كانت لك تصريحات حول سعيك إلى تأسيس أكاديمية خاصة في كرة القدم، هل مازالت الفكرة تراودك؟**

□ هذا أمر صعب، أظن أنني بودي تأسيس أكاديمية هنا ولكن تتلقى صعوبات كبيرة لتجسيدها، فلما ترى المسؤولين يتكلمون عن التكوين، غير أنك ما إن تلجأ إليهم تعود خائبا، لكن الفكرة مازالت في ذهني وإن شاء الله مع الوقت نحقق ذلك.

● **بالحديث عن أكاديمية كرة القدم، تم حل الأكاديمية التي كنت من بين مؤسسيها في 2005 والتي أنجبت لاعبين وصلوا بالمنتخب إلى أولمبياد ريو دي جانيرو بعد 36 سنة من الغياب؟**

□ الحمد لله أننا في 2016 فهمنا أن التكوين هو الأساس، فلما تكون لاعبا لا يجب أن ينتهي بعد شهر، فالنتائج تأتي بعد أربع سنوات أو أكثر، لكن نحن لا نقدم الوقت للناس للعمل، فالفريق الأولي يتواجد فيه من ثمانية إلى تسعة لاعبين كانوا في الأكاديمية، ولما أتى بعض الأشخاص الذين يحسبون أنفسهم علماء في كرة القدم، قالوا لرواية أن هذه الأكاديميات لا فائدة منها، وللأسف سمع كلامهم وأزالها، وفي الحقيقة الفدرالية لا تكون الأكاديمية ولكن الفرق هي من تفعل ذلك، ولكن نوادينا لا ينظرون إلا للفريق الأول، فهناك أشياء غريبة تحدث.

● **ما رأيك في مشاهدة مباريات بدون جمهور بسبب العنف؟**

□ العنف يبدأ من كل النواحي من المسؤولين، الرياضيين، اللاعبين القدامى، المجتمع بصفة عامة، وهي أشياء مؤسفة في كرة القدم، وأظن أن المسؤولين وجدوا هذا الحل رغم أنني لا أعتقد أنه الحل المناسب لمحاربة العنف، فللكف عنه يجب توعية الجماهير، ولما ترى أن هناك تجاوزا للحدود يجب أن تكون هناك عقوبة صارمة، فلما يجب إنزال فريق إلى الدرجة الرابعة يجب فعل ذلك، لكن للأسف نضع قوانين وعقوبات وبمجرد خروج الجماهير إلى الشارع نعيد النظر فيها، وهذا الشيء يزيد من العنف، لأننا "نغطي الشمس بالغربال"، وهنا يصبح مسير في كرة القدم ضعيفا أمام الشارع، فالإنسان الذي يتحكم فيه الشارع لا يستطيع أن يقوم بأمور إيجابية.

حكيم مدان رفقة ابنه

## منة شلبي

في حوار حصري لمجلة  
"الشروق العربي"سأر فض  
دور الراحلة  
وردة الجزائرية

فدحت الفنانة المصرية "منة شلبي" خبر تجسيدها لدور الراحلة "وردة الجزائرية" التي تعتبرها قامة كبيرة لن تفيها حقها، كما عادت لأدوارها السينمائية الجديدة، خاصة وأنها تعمل للسينما أكثر من التلفزيون، وهي الحاصلة مؤخراً على جائزة أحسن ممثلة عن فيلم "نواره" في مهرجان دبي في دورته الأخيرة، عن "نواره" وأعمال أخرى تحدثت "منة شلبي" للشروق العربي على هامش مهرجان دبي السينمائي.

الرفيعة التي ترتبط عاطفياً بابن عمها الذي يقدم دوره الفنان "باسم سمرة" وتتم خطبتهما ويسعى الشنائي لإتمام زواجهما، ويتناول الفيلم حياة فئدة الطبّاحين الذين يعيشون في الأرياف ويعملون في الأفراح الريفية، كما يلقي الضوء أيضاً على الطبّاحين المصريين العاملين بدول الخليج ومنها الإمارات والسعودية. الفيلم مع الجميلة "ليلى علوي" التي أعتبرت نفسها من جمهورها وأحبها جداً على المستوى الإنساني، وأشعر بالحماس حيال مشاركتي معها خصوصاً أنني لم أعمل معها منذ فيلم "بحب السيماء". بالإضافة إلى نخبة من الممثلين على غرار "أحمد داوود" و"أحمد فراج"، و"صابرين" و"لانا ككتت"...

● لماذا تم تأجيل تصوير عمل  
"أهل العيب" أكثر من مرة؟

□ التصوير تأجل، لأن أغلب المشاركين في العمل مشغولون في أعمال أخرى، ولكن سيبدأ التصوير قريباً، حيث أنه بحاجة إلى تفرغ كبير، وهو أيضاً من الأعمال التي انتظرها بشغف كبير، لأنه سيجمعي بالنجمة يسرا التي تجسد دور والدتي، العمل من تأليف "تامر حبيب"، وفور انتهاء المخرج "هادي الباجوري" من تصوير "هيبتا" سنشرع في "أهل العيب".

● ماذا عن سبب تأجيل مسلسل  
"واحة الغروب" حتى الموسم  
الرمضاني 2017؟

□ كان من المفروض تقديمه في رمضان القادم 2016، ولكن نظراً للصعوبة بناء ديكوراتها التي ستأخذ وقتاً كبيراً فقد تم تأجيله لموسم 2017، وأنا أعتقد أنها هذا يناسبني جداً، خاصة أنني غير معتادة على تقديم مسلسل كل عام، لكنني متمسكة بالمشاركة فيه، لأنه عمل قيم، ولقد قرأت الرواية الأصلية للعمل وأنا متحمسة جداً وابتظار المؤلفة والكاتبة "مريم ناعوم" لإنجاز السيناريو بالكامل، قبل أن نشرع في التصوير.

زواجي إنتاعة  
وهذا  
ما نعلمه  
من الفن

● تحصلت على جائزة أحسن  
ممثلة عن فيلم "نواره" في الدورة  
الأخيرة لمهرجان دبي السينمائي،  
هل كنت تتوقعين ذلك؟

□ لم أتوقع أن أحصل على جائزة أحسن ممثلة، بل توقعت حصول الفيلم على جائزة نظراً للمجهود الكبير الذي بذله فريق العمل بالكامل، وذلك حتى يخرج العمل بالصورة التي ظهر بها، وبالتأكيد أنا سعيدة بالجائزة، "نواره" عمل مهم خصوصاً أن مخرجته تجربتها خاصة جداً، ف«هالة خليل» لا تقدم فيلماً كل عام أو عامين، بل كل ست سنوات، ناهيك على أنها هي من كتبت العمل.

● لديك عمل سينمائي آخر  
مع المخرج يسري نصر الله،  
حدثينا عن دورك فيه؟

□ فعلا فيلم "الماء والخضرة والوجه الحسن"، أجسد دور (كريمة) الفتاة





## لم أسحب البساط من "نيللي كريم" وهذه هي تفاصيل "واحة الغروب"

وتوقع الأخبار. وأعتقد أن عدم ارتباطي حتى الآن هو ما يغذى الإشاعات حول زواجي مثلا.

### ● ماذا عن خبر تجسيد دور المطربة الراحلة وردة الجزائرية؟

□ أنا أشرف، والسيدة وردة عرفت بشكل شخصي، وتناولت العشاء في بيتها. وهي سيدة عظيمة فنيا وإنسانيا قامة ومقاما في الدول العربية. وأنا أعتقد أنه باستثناء سيرة إسمهان لم نستطع أن نقوم بما قامت به "لوموم" لـ «ماريو كوتيار». فالسيدة وردة قامة كبيرة جدا جدا ولا أتوقع أنه سيكون هناك إنتاج يعطيها حقها، فهي قامة كبيرة وأنا أشرف، لكن لا أستطيع. أخاف المسؤولية أو يمكن أن أظلم الشخصية التي سأتمص دورها. يمكن أن أقوم بدور شخصية مهمة، لكن أن لا تكون بحجم وثقل المطربة وردة.

### ● من تعتبرينها مثلك الأعلى في التمثيل؟

□ كثيرات، فأنا أعشق العظيمة شادية وأيضا نادية لطفي والسندريلا سعاد حسني ويسرا التي اعتبرها الأم الروحية لجيلي.

### ● ماذا أضاف الفن والشهرة لتجربتك الحياتية؟

□ التمثيل علمني أن أحس بالناس أكثر، والنجومية علمتني أن أحب الناس أكثر، لأن لولاهم لما وصلت لهذه المرتبة.

### ● كلمة أخيرة لجمهورك في الجزائر؟

□ أحب جدا الجزائر، وشعبها العظيم وسأزورها قريبا.

## شكر خاص

لسيدة نيفين  
الزوهيري



□ أنا أقدم فيلما سينمائيا دون تصنيف جمهوره، الفيلم حالة فنية، والدور والشخصية فيه جذبتني لأدائها على الشاشة، ولا يهمني إلى أي فئة من المشاهدين سيوجه العمل، أو أي تصنيف سيطلق عليه.

### ● هل تتوقعين أن تعود السينما المصرية إلى ما كانت عليه سابقا؟

□ نحن نحاول أن نسترجع مكانتنا، صحيح حدث هناك ركود في الخمس سنوات الأخيرة ولكننا نعود تدريجيا.

### ● تلاحقك الكثير من الإشاعات، لم في رأيك؟

□ تضحك... فعلا، أعتقد أن ما يساعد على انتشار هذه الإشاعات امتناعي عن الظهور كثيرا في البرامج أو التصريح للصحافة، وعندما أكون مشغولة في التصوير أو مسافرة، ولا أعطي تصريحات لفترات طويلة يدفع البعض للاجتها

### ● هناك الكثير من الأخبار التي تناولت مسألة سحبك البساط من الفتاة "نيللي كريم" التي كانت المرشحة الأكبر لأداء دور البطولة في "واحة الغروب"؟

□ في كل مرة أفاجأ بالإشاعات التي تنتشر والتي لا صحة لها. أنا أحترم جدا الفنانة نيللي كريم، لكنني كنت المرشحة الأولى لسلسل "واحة الغروب"، ولا أعلم شيئا عن هذه الأخبار. لكنني متأكدة من أنني متحمسة كثيرا لتقديم العمل، فهو من نوعية الدراما المفضلة بالنسبة لي، كما أن الشخصية التي سأقدمها تمثل تحديا كبيرا لي.

### ● لماذا لا تفضلين الحضور في الموسم الرمضان المقبل رغم نجاحك في كل مرة؟

□ لأنني لا أعتبر نفسي ممثلة موسم، ولا أسعى للظهور في رمضان، بل أنا ممثلة نص، وأبحث عن المناسب طوال الوقت بالنسبة لي لأقدمه، نعم نسبة المشاهدة عالية في رمضان، ولكنها مسؤولية كبيرة لاختيار ما أشارك به في موسم مهم وكبير كرمضان، فالمنافسة في هذا الموسم صعبة، وفي رأيي أنه إذا لم يكن لدي عمل قوي يستحق الجهد والأعصاب ويستطيع أن ينافس بقوة، فليس من المفروض أن أسعى ل مجرد الوجود في الموسم.

### ● المخرجة كاملة أبو ذكري والكاتبة مريم ناعوم الثنائي النجاح مؤخرافي الدراما المصرية، هل تتوقعين النجاح لهذا العمل أيضا؟

□ أكيد هناك عوامل كثيرة، بالتأكيد من ضمنها أن المخرجة هي كاملة أبو ذكري، فهي مميزة جدا ولست هذا من خلال تعاملتي معها في "العشق والهوى"، وأرى أنها من سنة لأخرى، تزيد تميزا وثقلا، فهي مخلصه جدا في عملها، وتعطي شغلها من حياتها وروحها وأعصابها، ناهيك أن العمل مهم جدا وذا قيمة ولا أشك في الكاتبة "مريم ناعوم" التي أكيد ستخرج منه سيناريو مهم، وأتمنى أن أكون بقدر هذه التجربة.

### ● أيهما أقرب إليك التلفزيون أم السينما؟

□ لا أستطيع أن أقول ذلك، لأن السينما تمثيل والتلفزيون تمثيل، في الحالتين أنا أمثل وبالتالي لا تميز بينهما، ولكن السينما لها عمر أطول مع الأجيال القادمة. السينما كلها تعيش، أما التلفزيون فالتجارب التي تعيش فيه قليلة جدا ونادرة.

### ● هل توافقين على التصنيفات التي توصف الأفلام على أساس الجمهور؟



فريد حميسي رفقة قريبه



اللاعب السابق لاتحاد العاصمة "فريد حميسي" في تصريح حصري لـ "الشروق العربي":

## إلى حد الآن.. لم نجد مدرباً في مستوى الفريق الوطني

الجلسة مع اللاعب السابق لشباب بلوزداد ثم اتحاد العاصمة "فريد حميسي" لا تخلو من الذكوة وهو صاحب القل الخفيف. ورغم أنه ابتعد عن الملاعب منذ التسعينات، إلا أنه لا يزال يحتفظ بذكريات الأبطال التي حققها مع فريقه. ويتحدث بفخر عن تلك الفترة الذهبية لكرة القدم الجزائرية، لكنه أيضاً كان حازماً وقرر مقاطعة الرياضة ممارسة، لأنه يرى أنه لا توجد لدينا رياضة، ولا نملك الثقافة الرياضية، والقاعدة اليوم تغيرت من يريد الأموال يتجه إلى كرة القدم.

مدرباً بحجم ومستوى فريقنا الوطني!! أما عن المدرب الذي يراه الأنسب للفريق، أكد "حميسي" الوحيد الذي يستطيع كسب الرهان في الفريق الوطني هو "رابح ماجر"، و«بلماضي».

● اختار "حميسي" اللاعب "ابراهيم صالح" كأحسن لاعب لعب إلى جانبه في فريق اتحاد العاصمة، موضحاً، في الماضي كان هناك لاعبون بارزون، يختار المدرب في الاختيار من يستدعي نظراً لتقارب مستواهم العالي، يصل الأمر إلى حد الاحتكام إلى القرعة للاختيار. أما اليوم فلا أرى أنه يوجد لاعب بمستوى رفيع في البطولة الوطنية يستحق الانضمام إلى الفريق الوطني، ماعدا لاعب الاتحاد سابقاً "بلابيلي"، لكنه للأسف انتهج الطريق الخطأ. أما على الصعيد الدولي يجد "حميسي" ما يقدمه "محرز رياض" ممتازاً وهو في الطريق الصحيح، متمنياً عدم إصابته، لكي لا يؤثر ذلك على مردوده، مضيفاً: أظن أن البطولة الإنجليزية هي الاختيار الأفضل الذي قام به للظهور كما هو عليه اليوم، وستكون له الفرصة والقدرة للعب في أكبر الأندية على غرار برشلونة.

على غرار "حاج عدلان"، "لونسى" وغيرهم. أما اليوم أرى أن اللاعب أصبح يأخذ أكثر من حقه، ولا يوجد هناك مستوى. كما أن المشكل الكبير يكمن في التسيير، مضيفاً، لا يجب أن ننسى أن الفريق الوطني سنة 1982 هو فريق محلي أنجبته البطولة الوطنية، موضحاً: كما أن في السابق هدف اللاعب في البطولة الوطنية هو حلم اللعب في الفريق الوطني، لكن اليوم لما أصبح هذا الحلم غير قابل للتحقيق من طرف العديد من اللاعبين لضعف المستوى، أصبح مهمهم هو ربح المال فقط، وهو ما أثر على المستوى. محدثي تأسف أيضاً على الأخطاء الفادحة التي يرتكبها الحكام ولا يتابعون.

● يؤكد لاعب "شباب بلوزداد" حميسي فريد، أن رحيل مدرب الفريق الوطني في هذا الوقت، لن يؤثر على مردود الفريق في مشوار كأس إفريقيا، بقوله لدينا فريقاً متكاملًا ويملك مستوى رفيعاً، وأظن أن استقالة المدرب لا تؤثر على مردوده، التأهل في متناولنا، موضحاً: أي مدرب يستطيع النجاح مع هذا الفريق، موضحاً: أظن أنه إلى حد الساعة لم نجلب

● عدنا بمستضيفنا إلى البدايات، والبداية كانت من فريق "شباب بلوزداد"، لأنه من مواليد بلكور، فكان منطقياً أن ينضم إلى بلوزداد الذي بدأ معه صغيراً، قائلًا: تحصلت على عدة ألقاب مع شباب بلوزداد في صنف الأصغر والأكابر، وأذكر العديد من اللاعبين الذين كانوا إلى جانبي وحققوا أمجاد بلوزداد على غرار "بختي"، "بن طلعة"، موضحاً: بعدها كانت الوجهة "اتحاد العاصمة" سنة 1993. وعن سبب تخليه عن فريقه "شباب بلوزداد"، يؤكد "حميسي" أن بعض الظروف الخاصة دفعته لتغيير فريقه، ولكنه لا يزال يناصر بلوزداد إلى يومنا، مردفاً: كما أن انضمامي إلى اتحاد العاصمة كان موفقاً، خاصة وأن الاتحاد حقق أول بطولة في موسم 1995-1996.

● يتحسر "حميسي" في هذه الجلسة على واقع الكرة الجزائرية اليوم، وهو الذي طلق كرة القدم بالثلاث في سنة الخامس والعشرين بقوله: في الماضي كانت هناك كرة جميلة، ولاعبون موهوبون بالرغم من أنه لا توجد إمكانيات مادية عكس اليوم. كان هناك مستوى رفيع للعديد من اللاعبين

# «الشروق العربي» تحقق: هل هي «صدوة» أم ظروفهم القاسية..؟!

حسان: اعتزلت بسبب تفتن الوسط الفني.. وعز الدين الشلبي من الإنحراف إلى المحافظة على الصلاة في المساجد!



الفنشد جلول، الشاب سعيدي، الشاب صحراوي، الشاب الهادي، الفنان محمد لعين مؤخرا وفنانان كثيران ارتدوا الحجاب.. هل هي الصدوة؟ لماذا يقرر الفنان فجأة ترك حياة الشهرة وزهد الدنيا ومغرباتها..؟ أسئلة كثيرة تطرحها من خلال هذا التقرير ونجيب عليها من خلال أحدث نموذجين فاجأ جمهورهما بالاعتزال (الشاب حسان والفنان عز الدين الشلبي).. فنجيب بالتحليل والمعلومات لماذا اعتزلا الغناء..؟ تابعوا معنا.

ابني البكر "كريم" الذي يملك ميولا في أغنية "الراب": "أخاف عليهما من هذا الوسط، ويكفي كثيرا ما عانيته خلال عشرية الدم التي قتل الإرهاب خلالها أخي انتقاما من عملي في الميدان الفني".

يأتي اعتزال حسان للغناء بعد مشوار فني حافل، قدم خلاله أغان لاتزال علامة في أغنية الراي، كما كان من أشهر مؤيدي أغنية "اللايف" في منتصف التسعينات مع سيد أحمد الحراشي والشاب يزيد، فضلا عن أنه كان من الفنانين الرايويين الذي كان معترفا بهم في وهران، فصدح أكثر من مرة في مهرجان الراي بوهران، بعد ما نجح في بداياته مع الشاعر الغنائي عبد الرحمان جود، ليتجه بعدها غربا للتعامل مع مؤلفين وملحنين من الباهية وهران على غرار عبد القادر الناير وكريم ولد عدة وغيرهم.

## «كل شيء حولي دفعني للاعتزال»

كانت آخر إطلاله جماهيرية لحسان في الساحة الغنائية ضمن مهرجان "تيمقاد"، حيث ملأ الجمهور مدرجات "تاموقادي" خلال السهرة الخامسة التي نشطها، مع ذلك صرح حسان لوسائل الإعلام يومها أن "كل شيء حولي صار يدفعني للاعتزال الذي أجّلته أكثر من مرة"، مشيرا أنه ترك وراءه أرشييفا من الأغاني الناجحة التي جعلته الفنان الأكثر جماهيرية بعد المرحوم حسني.

ويروي الشاب حسان كيف كان يؤجل في كل مرة اعتزاله قائلا: "فكرة الاعتزال كانت تراودني منذ فترة، لكن الجمهور في كل مرة كان يطلبني، كان آخرها جمهور "تيمقاد" الذي ردد معي أغان يعود تسجيلها إلى عشرات السنين مضت، حيث كان الجمهور يحفظها عن ظهر قلب". مع العلم أن الشاب حسان غاب عن مهرجان تيمقاد الدولي قرابة الخمسة عشر عاما، ومع عودته إلى ركح "تاموقادي"، ذهل بالبعد الهائل من الجمهور الذي حضر حفله.

## حسان يطلب الكف عن سماع أغانيه!

قبل فترة، أعلن فنان الراي الشاب حسان مفاجأة "مدوية" باعتزال الغناء، خاصة عندما طالب جمهوره الكف عن سماع أغانيه أو تداولها، كونه اختار طريقا آخر شعر فيه براحة أكثر وبأمان أكبر حسب، إذ سبق وصرح قبل أكثر من أربع سنوات أنه لا يستبعد الانسحاب من هذا الوسط، رغم المشوار الفني الحافل الذي يمتد لحوالي 25 سنة، قدم خلالها الشاب حسان عددا من الأغاني الناجحة والألبومات التي لا يزال صيتها مدويا، والتي كان آخرها ألبوم "كملت لحكاية" الذي أنهى به مشواره الفني الطويل.

المفارقة أن إعلان الشاب حسان اعتزاله الغناء، جاء عبر صفحته الرسمية على موقع "الفيسبوك"، حيث كتب المغني التائب: "لقد عشت أياما وسنوات جميلة جدا في عالم الغناء، مؤكدا أنني سأحفظ بكل ذكرياتها.. واليوم أرجو أن تفهموا قراري بالكف عن المشي في هذا الطريق وتساعدوني عليه". ووجه حسان شكره وامتنانه إلى كل من ساندته ورافقه طيلة عطائه الفني. وبدأ بنفسه، حيث استبدل جميع صورته الخاصة وفيديوهات في الحفلات التي كانت منشورة على جدار صفحته بأدعية وأحاديث نبوية شريفة وكلمات مأثورة لكبار مشايخ الدين وسور من القرآن الكريم، كاشفا بذلك عن توجهه الديني الجديد.

## حسان: «سامع أولادي من اقتحام مجال الفن»

«تغير معايير الفن اليوم، وأغنية الراي على وجه التحديد، كانت القطرة التي أفاضت كأس اعتزالي.. هكذا يقول حسان قبل أن يضيف: "لقد اكتسح الكلام الخادش للحياء الساحة الفنية الجزائرية، والمؤسف في الأمر أن الدعم الذي تجده هذه الأغاني من طرف وسائل الإعلام وأيضا من ديوان حقوق المؤلف "أوندا" الذي يطبع الأغاني دون مراقبتها..

شخصيا سامع ولدي من اقتحام المجال الفني في حالة أرادا ذلك، خاصة

## عز الدين لم يجن من الفن سوى المتاعب!

على عكس الشاب حسان، لم ينل الفنان عز الدين الشلبي من الفن سوى دعاوى القضاية المتلاحقة ضده، والتي وصلت حد دخوله السجن أكثر من مرة، مرة بسبب خلاف مالي بينه وبين منتج قبل سنوات، ومرة لاتهامه في قضية اغتصاب فتاة قاصر، وهي جلها ظروف جعلت عز الدين يقرر الاعتزال في حالة صفاء ووقفه مع النفس. ويشتهر "الشلبي" لدى شريحة واسعة من الجمهور بأداء نوع خاص من أغنية الراي، هو الراي "العروبي"، إلا أن هذا النوع من الغناء سرعان ما تحوّل إلى نقمة كبيرة على عز الدين، خاصة بعد غنائه ضد أشخاص يتبوأون مناصب مسؤولة في الدولة، ما جلب له الكثير من المتاعب.

ويعتبر "الشلبي" أول مغن جزائري دخل السجن بسبب كلمات أغنية "شوف الحقرة شوف"، التي هاجم فيها السلطات الولائية والقضائية لولاية الشلف، فكلفته ومنتجها ما يقارب سنة سجن نافذاً على إثر شكاوى قضائية رفعها ضده قضاة ووالي ولاية الشلف آنذاك وهيئات محلية، بعد ما وجهت له تهمة المس بشرف القضاء وهيئات نظامية.



**حسان: عانيت من الوسط  
الفني.. والإرهاب قتل أخي  
انتقاماً من عملي كمغن**

الكريمة.. فآللهم اجعلها توبة نصوح يارب!

### من حارس «باركينغ» وبائع خضار إلى أشهر مغن

«كل المعطيات كانت تشير إلى توبته».. هكذا، علّق الإعلامي توفيق فضيل الذي يُعد آخر من صوّر مع الشلبي حلقة خاصة من برنامجه "هذه حياتي" عندما سأله عنه، فقال: "عندما صوّرت معه، شعرت بتغيّر جذري في عز الدين.. فلم يعد عز الدين الذي نعرفه"، مضيفاً: "خلال تصويرنا البرنامج، اعترف لي بأنه ندم على دخوله مجال الغناء.. كما روى لي كيف دخل هذا العالم بالصدفة، بعد ما سمعه منتج معروف يغني بأحد الأعراس". عز الدين -يضيف توفيق- "نحت في الصخر واشتغل حمّالاً وحارس "باركينغ" وبائع خضار.. ما يعني أن اعتزاله حياة الرفاهية لن يكون صعباً عليه، حيث إن قصة صعوده لم تكن سهلة، فهو من عمل كمُعيل لعائلته وهو في سن الـ 16 سنة، ورغم ذلك كان من التلاميذ النجباء في مسقط رأسه بالشقة في ولاية الشلف".

### رؤية في المنام تقلب موازين حياة «الشلبي»

هذا وكشف مُحدث "الشروق العربي"، أن عز الدين سبق واعترف له خلال تصوير البرنامج بأنه "كان مُدمن خمور وأن هذا الأمر حال دون اقترابه من الصلاة.. لقد بكى عز الدين وهو يعترف لي بذلك.. إلا أننا لم نرد أن نعرض المقطع لصعوبة تقبل الناس لذلك.. واليوم إذ أكتشف ذلك، فحتى يعتبر تارك الصلاة ويتأثروا بقصته". واختتم توفيق تصريحه لنا: "لقد شاهد عز الدين قبل قراره الاعتزال بشهر واحد رؤيا في منامه، رفض الكشف عنها، وقد كانت هي وراء توبته، حيث قام واستحم وصى لأول مرة وبدأ يطلب من الناس الدعاء له بالاستقامة والإقلاع عن شرب الخمر، لدرجة تراجع بعدها عن تسجيل ألبومات عدة، حيث كان آخر عمل له ألبوم بعنوان "الكومبة الزرقا" استمدتها من قصة حقيقية.

### «الشلبي» يصبح من مرتادي المساجد

بعد 30 ألبوماً غنائياً قدمها منذ عام 1999م، كان أشهرها: "واش أداي للغربة" و"أش جابك لي خيرة" و"بقيتك يا ما بالسلامة" و"الشيخو بالقصب تغني واللواطة ما يتحسبوش".. أعلن عز الدين اعتزاله الغناء بشكل نهائي، مُغيّراً بذلك مجرى حياته، حيث أصبح من مرتادي المساجد بعد مشوار فني "صاحب" عاشه على مدار أكثر من 15 عاماً، وكتب أحد المقربين من الفنان في هذا الصدد، وهو يزف خبر اعتزال الشلبي: "إنك لا تهدي من أحببت ولكن الله يهدي من يشاء.. عز الدين الشلبي يعتزل الغناء ويتوقف عن كل المحرّمات ويمتحن حرفة البناء في شركة للمقاولات يمتلكها صديق له، وهذا حتى يوفّر قوت يومه ولقمة عيش حلال لعائلته



**عز الدين: ندمت على احتراف  
مجال الغناء وقصة صعودي لم  
تكن سهلة**

## الحائزة على لقب "ألحان وشباب7" للشروق العربي:

## سيليا



تكشف سيليا ولد محند، الحائزة على لقب "ألحان وشباب" في طبعته السابعة، في حوارها مع مجلة "الشروق العربي" عن لحن الأغنية الذي منحها لها الفنان القدير رايح درياسة، وأهم الأشياء التي تعلمتها في "المدرسة"؟ لماذا اخترت برنامج "ألحان وشباب" دون أي برنامج آخر للتعريف بموهبتها؟.. وغيرها من التصريحات التي نتابعونها من خلال هذا الحوار...

- حلمي أن أكون سفيرة للأغنية الملتزمة والكلمة الحساسة واللحن المؤثر
- اخترت برنامج "ألحان وشباب" لأنه مدرسة حقيقية تعلم أصول الغناء

### ● لو تعرفين بنفسك لقراء "الشروق العربي"، ماذا تقولين؟

□ اسمي بالكامل هو سيليا ولد محند، شابة جزائرية من أصل قبائلي (تيزي وزو)، مقيمة في الباهية وهران، بلغت سن الـ 16 وأنا داخل مدرسة "ألحان وشباب7".. أحب الموسيقى بشكل كبير. علما أنني في السنة الثانية ثانوي - شعبة علوم طبيعية.

### ● تعزفين على آلات موسيقية عدة، ماهي؟

□ أعزف على آلة الكمنجة وآلة القيثارة والعود.. وقد درست في معهد الكونسرفتوار "أحمد وهبي" لمدة ست سنوات في وهران، كما أنني ممثلة أيضا.. تستطيع القول بأنني معجونة بالفن (تضحك).

### ● لماذا اخترت برنامج "ألحان وشباب" دون أي برنامج آخر للتعريف بموهبتك؟

□ لأنه مدرسة حقيقية قائمة بذاتها، فيه أساتذة في الموسيقى وتلقين الأداء والإيقاع.. ضف إلى أنه البرنامج الوحيد الذي يمنحك فرصة البقاء والتعلم حتى لو غادرت المسابقة.

### ● ماذا عن لحن الأغنية التي منحها لك الفنان الكبير رايح درياسة؟

□ أولا، دعني أشكر "شيخنا" على كل شعر وقصيدة تلاها علي خلال البرايمتات المباشرة، فوجوده في لجنة التحكيم هو قيمة مضافة للبرنامج. أما بالنسبة للحن الذي أهده لي، فهو عبارة عن كلمات أغنيته الشهيرة "يا الشمس" التي سبق وأن أداها رفقة الفنانة القديرة سلوى، تاركا لي حرية اختيار الصوت الذي يشاركني أداءها.

### ● ما أهم ما تعلمته منذ ولوجك مدرسة "ألحان وشباب7"؟

□ التحكم في مساحة الصوت أثناء الغناء، تقنيات الأداء والوقوف على خشبة المسرح، وكذا الطبقة التي نغني منها وغيرها.

### ● تغدين أصغر صوت في "المدرسة" هذا العام، ألم يكن ذلك حاجزا لدخولك المسابقة، خاصة من جهة عائلتك؟

بالعكس، عائلتي تشجعني على تحقيق ذاتي في الفن، وإلا ما كنت لأدخل المسابقة. والدليل أنهم كانوا يحضرون كل أسبوع للبرايم المباشر رغم بُعد المسافة.

### ● في لقاء إذاعي معك، صرحت أنك ستلتزمين بالفن

الراقي رغم أن هذا الأخير لا يلقى النجاح والرواج

بالجزائر.. (تقاطعنا)؟

□ يجب أن أفرض طريقتي وفني بنفسي. فنحن كجيل جديد كلنا إصرار على تقديم البديل. أما بخصوص انتشار الفن الرديء فأكيد دوام الحال من المحال ولن يصح إلا الصحيح.

### ● بعد حصولك على لقب "ألحان وشباب7"، هل تطمحين

الآن لحمل لواء الأغنية القبائلية؟

□ لن أتخصص في لون أو طابع معين.. بل أريد أن أكون سفيرة للأغنية الملتزمة التي تليق بصوتي. المهم عندي هو الكلمة الحساسة واللحن المؤثر.. مع التأكيد بأنني أعتر بأصلي ويشرفني أن أغني اللون القبائلي.

### ● صراحة، هل كنت تتوقعين حصولك على اللقب؟

□ صراحة لم أتوقع، وذلك نظرا للأصوات الجميلة والقوية التي شاركت في هذه الطبعة.. أصرحك القول كان حلمي أن أصل للنهائي فقط، لكن اليوم وقد حصلت على اللقب، أكيد أشكر كل من صوت لي.

# وردة الجزائرية.. إمارة غناء لم تسقطها جبهات رجال!



وردة بين جبهتي عبد اناصير  
والمشير عامر

عندما يتحدث النقاد عن العظمية الراحلة ورثة الجزائرية، ينحصر ذلك غالباً في فلك نجاحاتها الخرافية وتربعتها على عرش الغناء لعقود طوال وارتباط اسمها بملحنين وشعراء عظام.. لكن قلنا يتحدثون عن لحظات فاسية واجهتها امرأة عرفت بكبرياتها وشموخها.. فقد رُج بوردة ظلماً في معارك دنيئة لها ارتباط برجال أغلبهم ساسة يعانون من استبداد ذكوري.. كما طارتها شائعات وأكاذيب قصد الإطاحة بها من إمارتها وقد كانت تلك الشعلة المتوهجة التي خطفت العقول والقلوب!

التضحية بأسرتها ومعانقة جمهورها التعطشة إليه وتساfer إلى القاهرة وترتبط ببلغ حمدي في نفس السنة بعد قصة حب عنيفة، وتشدو بأعذب ألحانه، مشككين ثنائياً وصفه النقاد بالطفرة، محققة نجاحاً أخرجت به كوكب الشرق وعبد الحليم وفايزة ونجاة.. وساد القلق الوسط الفني لتخوض ورثة معارك من عدة جبهات.. فلم تسلم من قلم الناقد أنيس منصور الذي لم يتوقف عن هجومها ومحاوله تشيبتها خدمة لغريمها فايزة أحمد، كما لفق "أولاد الحلال" لها ولزوجها ببلغ تهمة إفساد



لحظة عتاب بين عبد الحليم ووردة

● غادرت ورثة وعائلتها سنة 1957 باريس مسقط رأسها في بدايات نشأتها الفنية بعد ما غنت للقضية الوطنية وحكم عليها بالإعدام من السلطات الفرنسية هي وعائلتها، فولدها يمتلك مطعم "التام تام" معقل ثوار جزائريين ومركز التقائهم ومخبأ أسلحتهم.. لتتجه الشابة الصغيرة إلى بيروت وتكتشف كمطربة واعدة فُستدعى إلى هوليوود الشرق القاهرة عام 1959 لترسم أولى خطواتها على عتبة الإبداع الفني ويشرها موسيقار الأجيال محمد عبد الوهاب في أوبريت "الوطن الأكبر" بطلب من الرئيس الراحل جمال عبد الناصر الذي لم يتوان في مصافحتها مخاطباً إياها "أهلاً بالجزائر!"

اشتهرت ورثة بسرعة وذاع صيتها، لكن لم تدم إقامة ورثة في القاهرة أكثر من ثلاث سنوات، لثُرخل من مصر بسبب مكيدة سياسية مدبرة، فربطت الاستخبارات المصرية ظلماً واقترافاً بينها وبين المشير عبد الحكيم عامر وزير الحربية المصري وقتها، تضررت ورثة بفعل هذه الإشاعة، لتغادر مصر نحو بلدها الأم، وتعتزل الغناء وتقترب بالعسكري الجزائري جمال قصري وتنجب منه ابنها واداد ورياض.

سنة 1972 وبعد 9 سنوات انقطاع تتلقى ورثة مكالمة من الرئيس هواري بومدين، مطالباً إياها بأن تكون نجمة الاحتفال بعيد الاستقلال، لتصدح ورثة بـ«من بعيد أدعوك يا أملي» من الحان بليغ حمدي عاشقها السرمدي! وتشتعل في قلبها نشوة الغناء والعودة للإطال على محبيها في مصر، فيخترها زوجها بين الغناء أو الانفصال.. لتقرر



ورثة والرئيس التونسي بورقيبة في  
احتفالات عيد الاستقلال سنة 1976

لتطلب ورثة الطلاق. وفي سنة 1983 يرفع الرئيس الشاذلي بن جديد الحظر عن ورثة وتستدعى لإحياء عيد الثورة وتشدو بـ«عيد الكرامة» وتكرر زيارت بعدها وتغني روائعها الوطنية وقد كانت نجمة

حفلات انتصارات أكتوبر التي لا يُستغنى عنها في مصر عهد

السادات ومبارك.. زوجة هذا الأخير وبسبب غير نساءية تتضايق من ورثة بسبب تلقائيتها الشديدة على المسرح أثناء إحياء حفلات أكتوبر 1997

قحينما طلبت من الرئيس بعبودية أن يغني معها.. ليصدر قرار رئاسي بمنعها من الغناء في مصر.. يحدث هذا في وقت كانت فيه ورثة تتصدى في معاركها جبهة

أزماتها الصحية ابتداء بعملية القلب المفتوح سنة 1996 وانتهاء بعملية زرع الكبد سنة 2001.. ليأتي التكريم الأكبر من الرئيس بوتفليقة سنة 2004 بعد إحيائها لأوبريت "مسيرة الكرامة" ويمنحها وسام الأثير نظير مسيرتها الفنية المشرفة وقد كانت الجزائر وطناً حاضر فيها بقوة..

تلك أزمت ظلت تلاحق مطربة أجيال أسرت قلوب محبيها فتوجوها أميرة على عرش الغناء الذي لم تزعزعه عواصف هوجاء حركتها دناءة سياسية.. لتظل شامخة إلى أن غادرت هذا العالم جسمًا في ال17 من ماي 2012، لكن خلدتها فنّها في وجدان الملايين إلى الأبد..

قرباً السنيتين بعد غنائها في ليبيا سنة 1977 وشدوها بأغنية "وان كان الغلا ينزاد" في مدح القذافي، وهو الذي كان على خلاف مع السادات..! سنة 1978 تتوتر العلاقة بين الجزائر ومصر بسبب معاهدة "كامب ديفيد"، ويقود بومدين جبهة التصدي للخائنين ويُرّج باسم ورثة في القضية وتوضع ضمن قائمة المغضوب عليهم، ظناً أنها باركت معاهدة السلام وأن وفداً يهودياً زار القاهرة التقت من خلاله ورثة بالمغني أونريكو ماسياس.. لتزداد مآسي ورثة وتصاب بنكسة عاطفية سنة 1979 بعد تردد أقاويل عن علاقة بليغ عاطفياً بمطربة مغربية صاعدة كان قد تبناها فنيا

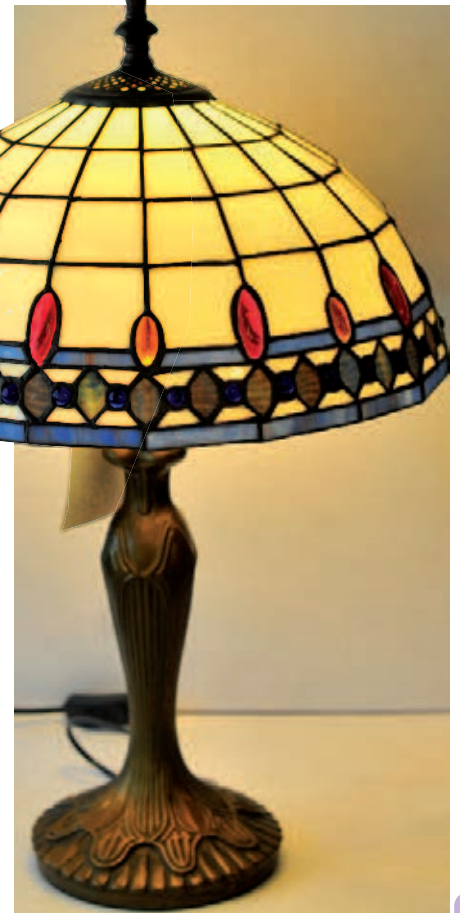
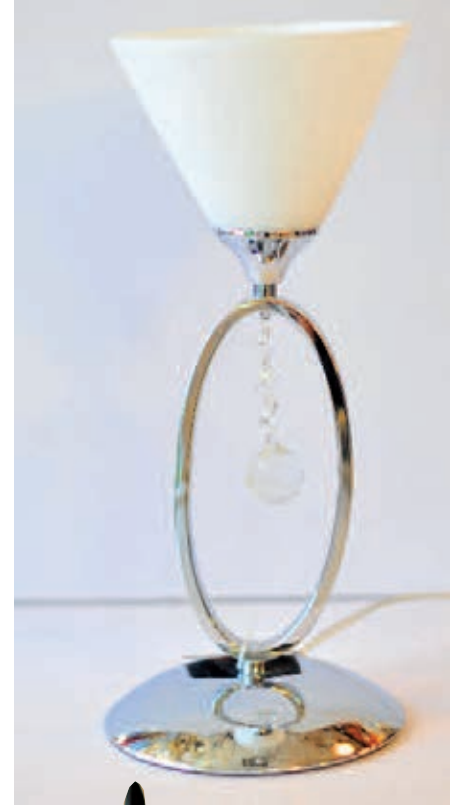
# BONA LUSTRE تقدم لكم مصابيح تضيء أناقة

ديكور

اختارتها: زهور غربي

تصوير: رانيا بوخنوفة

لنضيء أمسياتكم ولياليكم، اخترنا لكم في هذا العدد مجموعة من المصابيح العميقة التي ستضفي الديكور الأنيف والأضواء الجميلة على غرفكم. وجدناها بعلاص BONA LUSTRE التي أنهت مؤخرًا عقدها الخامس عشر في هذا النوع من التجارة.



BONA LUSTRE  
GHAFARA Ammar  
Mob/0770222726  
Adress/Lot n03 RTT Dely Ibrahim Alger.



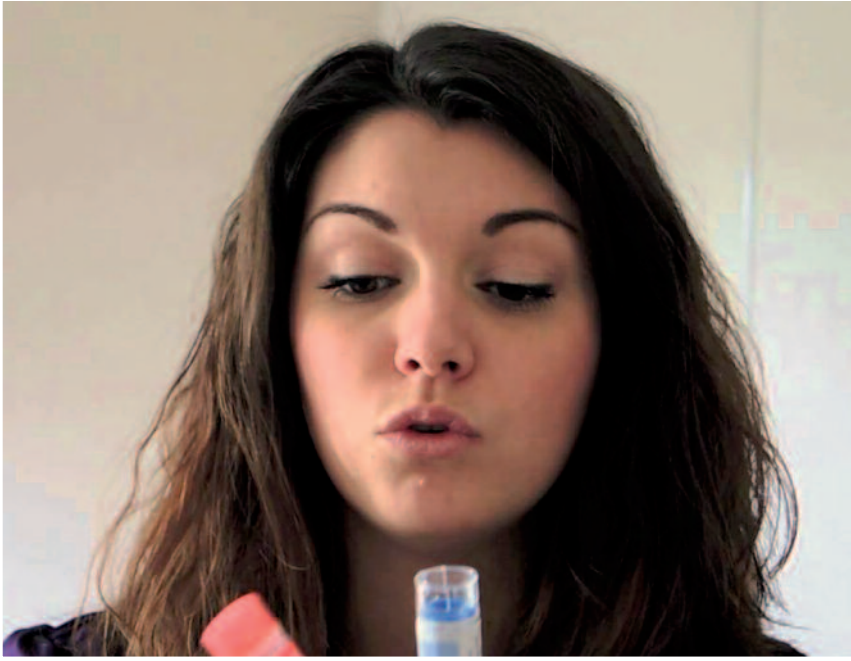
## حبوب الشفاه نُورقني!

يؤكد الدكتور "كمال بوزيدي" المختص في أمراض الجلد أن الكثير من السيدات يحملن إليه شكاوى لا تنتهي يعبرن فيها عن تذمرهن على شاكلة؛ أعاني من انتفاخ كأنه دمل بشكل دوري في شفتي السفلية، وتكون مؤلمة عند لعسها، وأحيانا تكون مليئة بسائل، وأحيانا لا، وتسيل منها الدماء... ويوضح الدكتور "بوزيدي" أن هذه الشكاوى هي علامات الالتهاب الفيروسي المتكرر والذي يسمى بالهربس البسيط *Herpes simplex*، والفيروس المسبب لهذا المرض عادة ما يظل كامنا في الأعصاب العذية للجلد، ثم ينشط ويسبب احمرارا أو حرقانا في البداية، ثم ظهور ما يشبه الانتفاخ أو الفقاقيع الصغيرة المتجمعة التي تنفجر وتصبح جرحا وتكون قشرة بعد ذلك.

وتختلف عدد مرات تكرار المشكلة، وكذلك سبب تكرارها من شخص لآخر، ومن الأسباب المتعارف عليها، والتي تؤدي إلى نشاط الفيروس، وبالتالي تكرار الأعراض:

- نزلات البرد والتهابات الحلق البسيطة.
- التعرض للشمس.
- التغيرات الهرمونية وبالأخص عند السيدات.
- التوتر والضغط النفسية.
- عمليات الأسنان.
- علاج الوجه بالليزر، وما ينجر عنه من آثار جلدية خفيفة.

وينصح الدكتور "كمال بوزيدي" باستخدام مضادات الفيروس الموضعية أو من خلال الفم، ويكون العلاج أكثر فعالية إذا تم تناوله في أول 48 ساعة من ظهور الأعراض، وكما تعلمين أن الفقاقيع أو الانتفاخ قد يسبقه احمرار أو حرقان، ويفضل أن يتم تناول العلاج في هذه المرحلة. ومن مضادات الفيروسات المستخدمة، فيمكن تناول جرعة مثبطة من مضادات الفيروس لفترات أطول قد تمتد لعدة شهور حتى لا تتكرر المشكلة، ويمكن العودة للطبيب المختص إذا تفاقم المشكل.



مخصص للفم. تجنبي استخدام الصابون في حالة ظهور البثور. بدلا من ذلك، جربي استخدام المنتجات المضادة لحب الشباب المتوفرة في المتاجر الكبرى لهذا الغرض. استخدمي أيضا غسول الوجه بدلا من الصابون لتحسين ملمس البشرة والتخلص من البكتيريا المتراكمة.

● امسحي شفتيك جيدا بعد تناول الطعام؛ اهتمي بمسح شفتيك جيدا بعد تناول الطعام أو الشراب. فهذا أمر ضروري للتخلص من بقايا الطعام التي قد تتراكم على الشفاه، مما يؤدي لظهور البثور.

● **استخدام الفرشاة للشفاه:** استخدمي الفرشاة لتنظيف شفتيك برفق. قومي بتدليك شفتيك برفق باستخدام الفرشاة، يساعد ذلك على تقشير الشفاه والتخلص من طبقات الجلد الميت، كما يساعد أيضا على التخلص من الأتربة والشوائب المتراكمة. كرري العملية مرتين خلال اليوم.

● وتنصح مختصة التجميل بمدرسة "اليد الذهبية" السيدة "منوار فوزية" ببعض النصائح منها:

● **استخدام قطعة قماش مبللة:** استخدمي قطعة نظيفة من القماش، وقومي بوضعها في القليل من الماء الدافئ، ثم قومي باستخدامها للضغط على الشفاه برفق، وستشعرين بعدها براحة.

● تجنبي استخدام بلسم الشفاه لفترة؛ إذا كنت تستخدمين بلسم الشفاه، فعليك تجنب استخدامه لعدة أيام. تأكدي من عدم احتواء بلسم الشفاه على أي من المكونات الكيماوية القاسية التي قد تتسبب في تهيج الشفاه. وعند استعمال بلسم الشفاه اللزج، يتسبب ذلك في جذب الأتربة والشوائب، التي تتسبب في تراكم البكتيريا وظهور البثور.

● **استخدمي غسول طبييا للفم:** اغسلي شفتيك وفمك باستخدام غسول طبي

# حلم من الأندلس الكرافكو العاصمي بروح أندلسية

لمحبات الأناقة الأصيلة، إختارن لك الشروق العربي حصريا في هذا العدد، التشكيلة الفريدة من الزي العاصمي الأصيل، "حلم من الأندلس" من إمضاء المصممة الشاب عبد الرفيق رشاد، وتتعبر هذه المجموعة بلعسة عصرية، تجمع بين ما هو أنيق وعريح.

## تصوير:

خالد مشري  
بمساعدة رانيا بوخنوفة

## إبداع المصمم:

عبد الرفيق رشاد

## العنوان

برج الكيفان، الجزائر

## الهاتف:

05.53.02.78.62

## اكسسوار:

المصممة ليندة

## الهاتف:

05.58.01.27.99

## طلاقة وتجميل:

Salon de coiffure  
"KARINEF"  
بني مسوس الجزائر

## الهاتف:

05.55.27.49.17

## العارضات:

فاتيا/غزالة

## شكر خاص:

للسيد علوي كريم  
والسيد PIERRE EL HABRE  
وكل العاملين بفندق الرياض سطاوالي  
05.60.02.06.00/ 021.39.05.97  
hotelriadh@gmail.com


الكرافكو الأصفر  
المرصع بالحجر  
الأخضر الزمردني،  
من أبرز تصاميم  
هذه التشكيلة،  
وما يميزه أكثر هو  
تنسيقه مع  
"سروال محور"،  
منتفخ وبلون  
محايد.

## إتتراف:

نسيبة انتصار علال  
رانيا بوخنوفة



الكراكو الأرجواني  
من قماش  
الساتان، بتصميمه  
الأنيق والبسيط،  
يتيح لك الفرصة  
لارتدائه بأكثر من  
مناسبة مهما كان  
حجمها. بالإضافة  
إلى كونه يناسب  
كل الفئات  
العمرية.

A woman with long brown hair, wearing a white and blue embroidered traditional outfit, stands on a wooden deck by a swimming pool. She is wearing a white long-sleeved top with a blue embroidered collar and a matching blue embroidered waistband. Her pants are white with blue embroidery. She is also wearing a blue headband, a necklace, and bracelets. She is looking to the right of the frame.

من خلال هذه  
التشكيلة، وبالتحديد  
بعض القطع منها  
يمكن ملاحظة الأثر  
الواضح للتوجه نحو  
العصرية في تصميم  
وتطريز اللباس  
التقليدي، ويظهر هنا  
من خلال شكل  
السروال والحزام، وحتى  
حجم السترة.

الجميل في الكراكو  
العصري هو أنه بات  
يحتمل مزج العديد من  
الألوان الصارخة معا،  
كما أن تصميمه هذا  
يبين زاوية جمالية أخرى  
في مزج خامات  
القماش بالإضافة إلى  
التطريز المميز.



يبدو أن التوجه إلى  
البساطة في تصميم  
الكرافو لم يفقده زحمه،  
اذ ورغم التخلي عن  
التطريز الكثيف  
والمتشابك في بعض  
التصاميم، قام مبتكر  
هذه التشكيلة بإعطاء  
سراويل بألوان وأشكال  
متداخلة للسترات ذات  
التطريز النباتي الخفيف  
للعودة بها إلى مصاف  
الكرافو الزاهر بالتفاصيل





القبعة هي الوجه الأحدث على الإطلاق لإطلاق الكراكو، إذ استطاعت أن تبعده عن المحرمة، ثم إن إدخال الأحجار والزناجر في التطريز، إلى جانب استخدام الدانتيل غير تماما من تفاصيله ولكنه لم يفقده هويته.

هذا التصميم الاندلسي  
ذي اللمسة العصرية،  
يستطيع أن يهيم بك  
بين شواطئ الحلم،  
كونه خرج عن المألوف  
بخصوص تصميم  
"البدرون".

**Nouvelle gamme**  
**coloration et soins cheveux**  
Soyez naturelle avec Exicolor

**EXICOLOR**  
DZCOSMETIQUE



E-MAIL: DZCOSMETIQUE@GMAIL.COM  
FACEBOOK: EXICOLOR  
ADRESSE: 07, OUED EDDEHAB LL - ANNABA  
MOBILE: 0559 263 999  
TÉLÉFAX: 038 432 620

## le carré plongeant قصة الشعر المميزة لصيف 2016 نتنربط ألوان صبغنا ها

القصيرة تبقى دائما على الموضة، لذلك ينصحك خبراء الشعر بعدم التردد في قص شعرك، أما خبيرة التجميل السيدة حياة روان، فتؤكد أن القصة الخاصة بصيف 2016 والتي تتربع على عرش موضة قصات الشعر هي **le carré plongeant**، وإن كانت هذه القصة التي تتميز بالطابع التحرري واللمسة العصرية، قد ظهرت منذ قرابة الأربع سنوات واعتمدها أكثر النجمات الأجنبية والعربيات شهرة.

وتضيف الخبيرة أن هذه التسريحة بشكلها العبثي تتلاءم مع ألوان صبغة الشعر الرائجة لهذا الموسم، إذ وبعد أن ظهر لون الشعر الرمادي في بداية هذه السنة ليخطف أعلى المراتب في تصنيف الصبغات لكونه لونا طبيعيا ودافئا، ها هي هذه الموضة تتناسق بشكل جميل جدا مع قصة **le carré plongeant**، خاصة في توجيهها الصيفي كما سبق وذكرنا، فاللون الرمادي المزوج بألوان الباستيل "الوردي، الأزرق والأخضر وحتى الأشقر المائل إلى البيج.."، لا يمكن أن تلائمه أي قصة شعر بقدر ما تظهر جماله تسريحة **le carré plongeant**. فهذا التدرج في الألوان انطلقا من لون الصبغة الرمادي، وكذا التسريحة واسعة الشعبية **le carré plongeant**. إنما يشتهان في كون كليهما يميلان إلى التمرد عن المألوف في المزج بين الطبيعي واللمسة الفنية الواضحة، لذلك ننصح خبيرة الشعر والماكياج السيدة حياة روان بالتخلي بالجرأة هذا الصيف والتوجه نحو قصة **le carré plongeant** مع اعتماد صبغات عصرية.

الصيف هو موسم التحرر من المألوف، والهروب من كل ما هو روتيني بخصوص الملابس والاكياج وخاصة الشعر، إذ ننظر النساء عبر العالم هذا الفصل من أجل إطلاق شعرهن على الشكل الذي يعن الحيوية والتعيز في إطلالتهن، لذلك نجد غالبية النساء يبحثن عن جديد ألوان وتسريحات الشعر، وفي هذا الموضوع نجيبنا الخبيرة بصالون التجميل **Palais de beauté Hayet**



قصة **le carré plongeant** القصيرة  
باللون الرمادي المختلط بالأصفر البلاتيني

الاستحمام مرات عدة في اليوم، وبالتالي ضرورة تصفيف الشعر أكثر من مرة، خاصة بالنسبة للنساء العمليات، اللواتي لهن انشغالات مهنية أو دراسية، لذلك تلجأ الكثيرات إلى التخلص من بعض الطول في شعرهن. هذا الصيف وكسابقه، التسريحات

**هذه موضة قصات الشعر لصيف 2016**  
الحديث عن تسريحات وقصات الشعر الصيفية، يأخذنا باتجاه كل ما هو قصير ومريح، يمنع عن المرأة عناء التصفيف الطول والمستمر بعد كل استحمام، إذ أن التعرق بفعل التعرض للحرارة الشديدة في الصيف يدفع النساء إلى

**Nouvelle gamme**  
**coloration et soins cheveux**  
Soyez naturelle avec Exicolor

**EXICOLOR**  
DZCOSMETIQUE



E-MAIL: DZCOSMETIQUE@GMAIL.COM  
FACEBOOK: EXICOLOR  
ADRESSE: 07, OUED EDDEHAB LL - ANNABA  
MOBILE: 0559 263 999  
TÉLÉFAX: 038 432 620

## Nouvelle gamme coloration et soins cheveux

Soyez naturelle avec Exicolor

# EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

E-MAIL: DZCOSMETIQUE@GMAIL.COM

FACEBOOK: EXICOLOR

ADRESSE: 07, OUED EDDEHAB LL - ANNABA

MOBILE: 0559 263 999

TÉLÉFAX: 038 432 620



بالرغم من تغير برنامج الأفراح، إذ باتت تقام على مدار السنة، يبقى الصيف موسم العناصابات السعيدة بامتياز، وجميع النساء دون استثناء يسعين ليكن متألقات في كامل أناقتهن، خاصة في الأعراس، فبغض النظر عن أهمية اللباس الذي ترتدينه، تبقى تسريحة شعرك ذلك التاج الذي يعلوك، وواحدة من أكثر مقومات أناقتك أهمية، ولأننا نعلم بهذا الأمر، حاولنا أن نجتمع لك بعض خصائص التسريحة المعيزة لأفراح صيف 2016.

يتناسب مع قائمة طويلة من ألوان الشعر، ويحبذ أن يكون الشعر طبيعياً حتى تنجح التسريحة، لأن الانتفاخ القليل للشعر وعدم المبالغة في تلميسه أو تجعيده لا يحتاج لكشافة مصطنعة، إلا أن الحاجة إلى إنجاح التسريحة الخاصة بالأفراح والتي تتطلب مقاومة لمدة أطول، قد تستلزم الاستعانة بوصلات الشعر على نحو يحافظ على المظهر الطبيعي الناعم للشعر.

### الإكسسوار مهم لتسريحات الأفراح.. لا تهمله!

لا تهمل إكسسوار الشعر عند حصولك على تسريحة راقية على الموضة، وأيضاً عليك أن تكوني ذكية في اختياره، فالجمال واسع جداً أمامك هذا الصيف، والخيارات لا تعد، بدءاً من التيجان المعدنية قدوماً إلى تيجان الورد والياسمين من القماش، والذي بات موضحة العرائس عبر العالم، هذه الإكسسوارات تشكل جزءاً مهماً من تسريحتك، ففي الوقت الذي تبرزها وتظهر جوانبها الجميلة، تلفت الأنظار إليها أكثر، يمكن أن يدمر الإكسسوار تسريحتك الرائعة، ويفقد روتها ونعومتها.

خبرة السيدة حياة روان استطاعت أن تطلعنا على صنفين من تسريحات الأفراح لهذا الموسم، الأولى هي "التسريحات الثقيلة"، والتي يعتمد إنجازها على مراعاة الكثير من التفاصيل ما يجعلها تبدو متكلفة، وعادة ما تطلبها المرأة التي ترتدي اللباس التقليدي وتتطلب ماكياجاً بألوان وطرق معينة، ثابتة لا تتبع الموضة، كتوظيف الكثير من ألوان: الورد، البنفسجي، الأخضر... وهناك صنف آخر من تسريحات الأفراح التي تتقدم تصنيفات موضحة الشعر لهذا الموسم تنوعتها الخبرة بالتسريحات الفخمة والراقية رغم كونها قائمة على أسلوب البساطة في الأداء والمظهر، كاعتماد الجداول وتجعيد الشعر ليبدو طبيعياً، هذا النوع من تسريحات الأفراح كان رائجاً في أوروبا سنوات الستينات، ليعود في هذا الموسم من أجل مرافقة النساء العصريات اللواتي ينشدن التمييز والرقي في أفراحهن، وتشير السيدة حياة روان إلى أن الأسلوب الأوروبي هذا

## الإتجاه نحو البساطة والتلقائية عنوان لفخامة تسريحات أفراح هذا الصيف



## Nouvelle gamme coloration et soins cheveux

Soyez naturelle avec Exicolor

# EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

E-MAIL: DZCOSMETIQUE@GMAIL.COM

FACEBOOK: EXICOLOR

ADRESSE: 07, OUED EDDEHAB LL - ANNABA

MOBILE: 0559 263 999

TÉLÉFAX: 038 432 620



ماي 2016

الشرق

82

## Nouvelle gamme coloration et soins cheveux

Soyez naturelle avec Exicolor

E-MAIL: DZCOSMETIQUE@GMAIL.COM  
FACEBOOK: EXICOLOR  
ADRESSE: 07, OUED EDDEHAB LL - ANNABA  
MOBILE: 0559 263 999  
TÉLÉFAX: 038 432 620

# EXICOLOR

DZCOSMETIQUE



أن السر في جاذبية اللون الرمادي على الشعر، هو التباين الحاصل بين خصلاته.



باطلالة غريبة ومبهرة صعبة المنال، ومن بين ما تم ابتكاره:

### صبغة الشعر الرمادي، ما نصيبها من الماكياج؟

على عكس ألوان وتدرجات الشعر الأشقر الذي يتطلب ألوان الماكياج الصارخة حتى لا تبدو صاحبه باهتة أو متعبة، جاء اللون الرمادي ليمنح حرية أوسع للنساء اللواتي لا يستهوين الماكياج القاتم، إذ أن الشعر الرمادي يجذب ألوان الماكياج الطبيعية القليلة، بالإضافة لكونه مناسباً لجميع ألوان البشرة.

وفي الوقت الذي يعترف فيه خبراء المظهر بهذا الأمر، نجدهم ينصحون عرائس 2016 بصيغ الشعر باللون الرمادي، كونه مناسب جداً مع فستان الزفاف الأبيض، ويعطي العروس إطلالة حاملة ومتميزة تضح بالجرأة لمثل هذا اليوم من حياتها.

### صبغة الأزرق الرمادي

بعد ما راجت صبغة الشعر الزرقاء في السنوات الماضية لدى المراهقات والنساء الجريئات يبدو أنها تستمر لمواسم إضافية بعد ما تم إدراجها ضمن اصداق الشعر الرمادي، وهي تتلاءم أكثر مع البشرة البيضاء.

### صبغة الأشقر الرمادي الفاتح والأسود

إذا كنت ترغبين في التألّق بإطلالة عصرية، مع الحفاظ على كلاسيكيتك الجذابة، ينصحك خبراء الشعر بالتجرؤ قليلاً، واعتماد صبغة الأشقر الرمادي، اعتمدي صبغة الأسود على كامل شعرك واختاري صبغة الأشقر الرمادي الفاتح على الخصل العلوية فقط من شعرك، وستكتشفين

## صبغة الشعر الرمادية اختيار النجمات لهذا العام

يعج عالم صبغات الشعر الحديثة بالألوان المألوفة والغريبة، إذ باتت تعيل أكثر إلى الجرأة والاختلاف الكلي عن ألوان الصبغات الكلاسيكية التي اعتدنا على رؤيتها لسنوات طويلة. وقد بلغن آخر صيحات موضة صبغات الشعر لهذه السنة إلى استقاء توجهات جديدة انطلاقاً من الألوان الأساسية والطبيعية للشعر، وتمكّن التوجه صوب درجات اللون الرمادي استقطاب اهتمام المشاهير على غرار لايدي غاغا ومايا دياب... بعدها صار اللون الرمادي حاضراً بقوة ضمن عروض الأزياء، إذ كان أول ظهور له في عروض "فاشون كاه وزون" العنقودية، إذ برزن أجمل العارضات بلون الشعر المألوف هذا، والذي يتناسق جيداً مع ألوان فساتين السهرة، ويجدر الإشارة أن صبغة الشعر باللون الرمادي ستتوفر قريباً بالجزائر لدى علامة **exicolor**.

يتحدث خبراء الشعر عبر العالم، ومنذ بداية سنة 2016 عن الموضة الجديدة بخصوص صبغات الشعر، إذ أشير ولأكثر من مناسبة إلى تربع اللون الرمادي على عرش الموضة هذا العام، بميزة أن الرمادي يتناسب بشكل كبير مع ألوان الباستيل المتحكممة في التوجهات العديدة للموضة هذه الصائفة بالتحديد، بما أن ألوان الباستيل تستحوذ على أكبر حصص الموضة، كالأزرق والوردي والأخضر الفاتح، الأبيض والبيج، فإن هذه الألوان المتعددة باتت بإمكانها السيطرة أيضاً على صبغات الشعر، إذ ابتكرت العديد من الفاشينيسستا عبر العالم وبالمساهمة مع خبراء عالميين للشعر توجهات جديدة لصبغ الشعر يملئ إدخال ألوان الباستيل مع اللون الرمادي للتمتع

## Nouvelle gamme coloration et soins cheveux

Soyez naturelle avec Exicolor

E-MAIL: DZCOSMETIQUE@GMAIL.COM  
FACEBOOK: EXICOLOR  
ADRESSE: 07, OUED EDDEHAB LL - ANNABA  
MOBILE: 0559 263 999  
TÉLÉFAX: 038 432 620

# EXICOLOR

DZCOSMETIQUE



**Nouvelle gamme**  
**coloration et soins cheveux**  
Soyez naturelle avec Exicolor

E-MAIL: DZCOSMETIQUE@GMAIL.COM  
FACEBOOK: EXICOLOR  
ADRESSE: 07, OUED EDDEHAB LL - ANNABA  
MOBILE: 0559 263 999  
TÉLÉFAX: 038 432 620

**EXICOLOR**  
DZCOSMETIQUE



## وحي الطبيعة والتاريخ

## اكسسوارات الشعر الصيفية

يعتبر صيف 2016 الموسم العتيقز بخصوص صبغات وتسريجان وإكسسوارات الشعر، كون أن النساء فهمن جيدا ما أملتة عليهن توجهات العوضة الحديثة من ضرورة اكتساب القليل من الجرأة عند التأسيس لإطلالتهن الصيفية، وهو ما أتاح العجال أمام الإبداع أكثر في تصميغ إكسسوارات الشعر العلفنة بأناقتهها وظهور العديج من الصيحات الجديدة والغريبة التي تنتشر بشكل واسع في صفوف الباحثات عن التميغ.



اعتمدهتها عارضات كريستيانو سيرفينو، ودولتشي أند غابانا التي أعطت أوشحتها ألوان قوس قزح، وتصاميم مميزة، حيث يمكن وضعها على الشعر بتطويق الرأس وجعل الربطة متجهة لأعلى بشكل عشوائي، غوتشي أيضا صممتها بأحجام أكبر وأشكال مختلفة، حيث يمكن للمالكات وشاح من استعماله على الرقبة، ومن المعروف أن هذه الأوشحة ذات الألوان المشعة مستوحاة من الهند والشرق الأوسط.

### لفائف وأشرطة الساتان الناعمة

الفكرة الدارجة لهذا الموسم بقوة هي تلك التي تعتمد على الشرائط ولفائف القماش الناعم كالساتان، والتي بإمكانها إضفاء لمسة دافئة على إطلالتك مهما كان نوعها، ومن العلامات التجارية التي أصدرت العديد من أشكال هذا النوع من التصاميم المصنوعة من الحرير والساتان وبأحجام مختلفة (ديور، لانفين، أوسكار دي لارينتي، ماري كاترانزو).

سجل عالم إكسسوارات الشعر منذ مدة بروز تيجان رقيقة تثبت في بداية الشعر أو على الجبهة، وتمتد أصول هذا الإكسسوار العريق إلى العهد اليوناني، واكتسبت هذه الموضة انتشارا واسعا جدا ما دفع المصممين لإعادة بلورتها على الشكل الذي يمنح مرتدياتها إطلالة الأميرات التي تتناسب مع فساتين وتنورات الموسم.

### الإكسسوارات المعدنية والبلاستيكية

تتميز بسطح أملس وناعم، تلائم أكثر الشعر الموج وتمنحه طابعا ملكيا، وأحيانا عجريا، باعتبار لون صبغة الشعر وقصته، وكذا أسلوب الملابس المعتمد مع هذه الإكسسوارات، وتعتبر الشرائط الرفيعة المتجمعة التي تشكل قطعة واحدة، من أكثرها تميغا.

### الوشاح الهندي

الأوشحة ذات الطابع الهندي من أكثر الإكسسوارات التي تعطي طابعا أنثويا، إذ مالت إلى تصميمها أشهر دور الأزياء والماركات العالمية، حيث

### الغريبة عنوان تشكيلات اكسسوارات الشعر صيف 2016

ربما البساطة والهدوء اللذان يطبعان ألوان وتصاميم ملابس صيف هذه السنة، هو ما أجبر مصممي الإكسسوار على انتهاج سبل الغريبة والجرأة للخروج بالإطلالة الصيفية من الرتابة، ومن أهم هذه التصاميم:

### اكسسوارات الورود والفواكه

ليس غريبا ولا جديدا أن نرى إكسسوارات الشعر الصيفية مطبوعة بأشكال الفواكه وتطريزات الورود، فلطالما كانت الطبيعة مصدر الهام للعديد من المصممين في موسم الحر، لكن الجميل والملفت هذه الصائفة هو ظهور إكسسوارات ذات القطع المنفردة تأخذ تصميم شكل الوردة أو نوعا من أنواع الفاكهة، وتعتبر من أكثر صيحات الموضة سيطرة، إذ تثبت الوردة أو الفاكهة المصنوعة من القماش بواسطة دبوس وتمتد جذورها إلى خارج الشعر لتبدو وكأنها فعلا متجذرة معه.

### التيجان الأسطورية

**Nouvelle gamme**  
**coloration et soins cheveux**  
Soyez naturelle avec Exicolor

E-MAIL: DZCOSMETIQUE@GMAIL.COM  
FACEBOOK: EXICOLOR  
ADRESSE: 07, OUED EDDEHAB LL - ANNABA  
MOBILE: 0559 263 999  
TÉLÉFAX: 038 432 620

**EXICOLOR**  
DZCOSMETIQUE



SONASHI®  
FRANCE

GARANTI  
2 ANS

UN LEADER  
DE L'ELECTROMENAGER

خبز أبيض بالاعتساب



الشاف: عبير جربية

المقادير

- 500 غ فريضة ● 10 غ سكر ● 10 غ ملح ● 10 غ خميرة
- خبز ● 100 مل زيت ● 200 مل ماء للجمع ● أعشاب
- بروفانس ● قليل من الججلان ● حليب للدهن
- محسن غذائي

طريقة  
التحضير

في خلاط كهربائي نخلط  
الفريضة، السكر، خميرة  
الخبز، المحسن، الملح،  
الزيت وقليل من  
الأعشاب ثم نضيف الماء  
تدريجياً ونترك المقادير  
تخلط جيداً في الخلاط  
مدة 05 دقائق إلى أن  
نتحصل على عجينة  
طرية، نغطي العجينة  
بورق شفاف ثم نتركها  
تتخمر حتى يتضاعف  
حجم العجينة، نقوم  
بتشكيلها حسب الرغبة  
ثم نضعها في صينية  
الفرن المرشوشة  
بالفريضة ونتركها  
تتخمر مرة أخرى مدة  
نصف ساعة في مكان دافئ  
ثم ندهنها بالحليب و  
نزينها بالأعشاب  
والججلان، ندخلها  
الفرن (هوائي) على 200  
درجة.

للحصول على نتيجة جيدة من الأحسن استعمال  
خلاط وفرن وأجهزة مطبخ من نوع SONASHI

GARANTI 2 ANS

SONASHI®  
FRANCE

UN LEADER  
DE L'ELECTROMENAGER



## خبز أسمر بفرينة القمح



الشاف: عبير جريبية

- 500 غ فرينة القمح ● ملعقة كبيرة خميرة الخبز ● ملعقة صغيرة سكر ● نصف ملعقة كبيرة ملح ● 100 مل زيت ● 10 غ محسن غذائي الماء ●

المقادير

طريقة  
الأنضيق

في خلاط كهربائي نخلط فرينة القمح، السكر، خميرة الخبز، المحسن، الملح و الزيت ثم نضيف الماء تدريجيا و نترك المقادير تخلص جيدا في الخلاط مدة 05 دقائق إلى أن نحصل على عجينة طرية، نغطي العجينة بورق شفاف ثم نتركها تتخمر حتى يتضاعف حجم العجينة، نقوم بتشكيلها حسب الرغبة ثم نغمسها في الضرنية العادية، نضعها في صينية الفرن المرشوشة بالضرنية و نتركها تتخمر مرة أخرى مدة نصف ساعة في مكان دافئ ثم ندخلها الفرن (هوائي) على درجة 200.

للحصول على نتيجة جيدة من الأحسن استعمال خلاط وفرن وأجهزة مطبخ من نوع SONASHI



## خبز بالجبن والزيتون



الشاف: عبير جريبية

### طريقة التحضير

في خلط كهربائي نخلط  
الزيتونة، السكر، خميرة الخبز،  
المحسن، الملح، الزيت، قليل من  
الزيتون مقطع و الجبن المبشور، نضيف  
الماء تدريجيا و نترك المقادير تخلط  
جيدا في الخلط مدة 05 دقائق إلى أن نتحصل  
على عجينة طرية، نغطي العجينة بورق  
شفاف ثم نتركها تتخمر حتى يتضاعف  
حجم العجينة، نقوم بتشكيلها حسب الرغبة  
ثم نضعها في صينية الفرن المرشوشة  
بالزيتونة و نتركها تتخمر مرة اخرى مدة  
نصف ساعة في مكان دافئ ثم ندهنها  
بصغار البيض و نزينها بالجبن، الزيتون  
و الجلجلان، ندخلها الفرن على  
درجة 200.

### المقادير

- 500 غ فريينة
- 10 غ سكر
- 10 غ ملح
- 10 غ خميرة خبز
- 100 مل زيت ● 200 مل
- ماء للجمع ● 100 غ جبن
- مبشور ● 80 غ زيتون
- قليل من الجلجلان
- صفار بيضة للدهن
- محسن عذائي

للحصول على نتيجة جيدة من الأسن استعمال  
خلاط وفرن وأجهزة مطبخ من نوع SONASHI



## خبز بالدقيق



**الشاف: عبير جريبية**

### المقادير

- 200 غ سميد رقيق
- 300 غ فريينة ● 10 غ سكر
- 15 غ خميرة خبز
- نصف ملعقة صغيرة
- ملح ● 05 غ محسن غذائي
- 25 غ مسحوق
- الحليب ● 50 غ زبدة
- 50 مل زيت ● حبة بيض
- الماء

### طريقة التحضير

نخلط في الخلاط الكهربائي جميع المقادير الجافة، نضيف الزبدة الطرية، الزيت، البيض ثم نجمع بالماء حتى نتحصل على عجينة طرية، نتركها تخلص في الخلاط مدة 05 دقائق، نغطي العجينة بالورق الشفاف ونتركها تتخمر حتى يتضاعف حجمها، نقوم بتشكيلها ثم نغمسها في قليل من الزيت ثم الدقيق، نضعها في صينية فرن مرشوشة بالفريينة و نتركها مدة نصف ساعة ثم نزينها بالسانوج وندخلها الفرن على 200 درجة .

للحصول على نتيجة جيدة من الأحسن استعمال خلاط وفرن وأجهزة مطبخ من نوع SONASHI



ماريا... جودة ونوعية



GROUPE AZZOUZ  
ZONE INDUSTRIELLE  
DE SIDI BEL ABDES

Tel: 213 48 70 34 13 / 213 48 70 31 15  
Fax: 213 48 70 34 18 / 213 48 70 35 93

Site web: www.groupeazzouz.com

Email: info@groupeazzouz.com



أشاف: عبير جريبية

## ليلي بال اعتاب والزيتون الأخضر

المقادير

- 400 غ صدر دجاج ● 500 غ عجائن تليبتلي من نوع "ماريا" ● حبة بصل كبيرة الحجم ● 02 ملاعق كبيرة طماطم مصبرة ● ملعقة كبيرة ثوابل راس الحانوت ● 04 فصوص ثوم ● 02 ملاعق كبيرة إكليل الجبل ● Romarin ● ملعقة كبيرة مريمية ● La sauge ● 02 ملاعق كبيرة زيت الزيتون ● مرقق دجاج ● ملعقة صغيرة فلفل أحمر / ملح / فلفل أسود ● 150 غ زيتون أخضر مقطع ● 50 غ جبن

طريقة التحضير

في قدر نضع زيت الزيتون، نضيف قطع صدر الدجاج مقطع طويل، نتركه يتقلى ثم نضيف البصل، ثوابل راس الحانوت، فصوص الثوم، الفلفل الأحمر، إكليل الجبل، المريمية، الملح، الفلفل الأسود والطماطم المصبرة، نترك كسل المقادير تتقلى جيدا على نار هادئة ثم نضيف مرقق الدجاج ونتركه يطهى . في وعاء نضع التليبتلي مع ملعقتان من الزيت ثم نضعه يظور في قدر خاص بتحضير الكسكس، عندما يظور ننزعه من النار ثم نضيف له كمية من الماء المغلي من نفس كميته، نتركه إلى أن يمتص كل كمية الماء، نضيف له قليل من الملح حسب الذوق ثم نعيده إلى القدر ليظور مرة أخرى، عندما يظور مرة ثانية نرشه بقليل من الماء ونتركه يمتص الماء ثم نعيده يظور للمرة الأخيرة. بعدها نضع كمية من المرقق و الدجاج والزيتون الأخضر المقطع ومكعبات الجبن نخلط على نار هادئة ونزينه حسب الرغبة.



ماريا... جودة ونوعية



GROUPE AZZOUZ  
ZONE INDUSTRIELLE DE SIDI BEL ABDES

Tel: 213 48 70 34 13 / 213 48 70 31 15  
Fax: 213 48 70 34 18 / 213 48 70 35 93

Site web: www.groupeazzouz.com

Email: info@groupeazzouz.com

ماريا... جودة ونوعية



GROUPE AZZOUZ  
ZONE INDUSTRIELLE  
DE SIDI BEL ABDES

Tel: 213 48 70 34 13 / 213 48 70 31 15  
Fax: 213 48 70 34 18 / 213 48 70 35 93

Site web: www.groupeazzouz.com

Email: info@groupeazzouz.com

## المغربية



الشاف: عيزر جريبية

المقادير

- 02 فخذ دجاج ● 400 غ عجائن المحمصنة من نوع "ماريا" ● حبة بصل متوسط الحجم و 6 حبات بصل صغيرة الحجم ● 02 ملاعق زيت المائدة ● ملعقة صغيرة كروية ● ملعقة صغيرة قرفة ● ملح / فلفل أسود ● مرق الدجاج ● 100 غ حمص

طريقة التحضير

في قدر ثقلي الدجاج في الزيت حتى يأخذ اللون الأحمر، نضيف البصلة المفرومة وحبات البصل الصغيرة غير مفرومة، نضيف التوابل والحمص إذا كان غير ناضج والمرق حتى يغطي الدجاج ثم نترك المقادير تتسج. في ذلك الوقت نقوم بتفوير عجائن المحمصنة بنفس طريقة تفوير التليتي. نأخذ كمية من المرق الذي تحصلنا عليه ونضيفه لعجائن المحمصنة ونتركها على نار هادئة ليمتص المرق. تقدم وتزين بالبصل الصغير والحمص حسب الرغبة.

ماريا... جودة ونوعية



GROUPE AZZOUZ  
ZONE INDUSTRIELLE DE SIDI BEL ABDES

Tel: 213 48 70 34 13 / 213 48 70 31 15  
Fax: 213 48 70 34 18 / 213 48 70 35 93



Site web: www.groupeazzouz.com

Email: info@groupeazzouz.com

ماريا... جودة ونوعية



GROUPE AZZOUZ  
ZONE INDUSTRIELLE  
DE SIDI BEL ABBES

Tél : 213 48 70 34 13 / 213 48 70 31 15  
Fax : 213 48 70 34 18 / 213 48 70 35 93

Site web : www.groupeazzouz.com

Email : info@groupeazzouz.com

## باسنا مكسيكية



الشاف: عبير جريبية

- 500 غ معكرونة مسلوقة من نوع "ماريا" ● 400 غ لحم مفروم ● حبة بصل كبيرة الحجم ● 03 فصوص ثوم ● حبة فلفل أخضر ● حبة فلفل أحمر ● حبة فلفل حار ● حبة طماطم كبيرة الحجم ● 03 ملاعق كبيرة قصب ● ملعقة صغيرة كمون ● ملعقة صغيرة فلفل أحمر ● ملعقة كبيرة صلصة التبايسكو أو يمكن تعويضها بالصلصة الحارة ● ملح / فلفل أسود ● مرق اللحم ● 400 غ لوبيا العلب حمراء (مطهونة) ● 50 غ ذرة العلب ● 02 ملاعق كبيرة زيت الزيتون

المقادير

في قدر نقلي البصل، الثوم واللحم المفروم في ملعقتي زيت الزيتون، نضيف الفلفل الأحمر، الأخضر مقطع والتوابل، نقلي جيدا كل المقادير على نار هادئة ثم نضيف كوب ونصف من المرق ونتركها تطهى، بعد أن تتضح نضيف صلصة التبايسكو والفاصوليا الحمراء والذرة والمعكرونة المسلوقة، نتركها تطهى قليلا ثم في الأخير نضيف البقدونس.

طريقة التحضير

ماريا... جودة ونوعية



GROUPE AZZOUZ  
ZONE INDUSTRIELLE DE SIDI BEL ABBES

Tél : 213 48 70 34 13 / 213 48 70 31 15  
Fax : 213 48 70 34 18 / 213 48 70 35 93



Site web : www.groupeazzouz.com

Email : info@groupeazzouz.com

ماريا... جودة ونوعية



GROUPE AZZOUZ  
ZONE INDUSTRIELLE  
DE SIDI BEL ABDES

Tel: 213 48 70 34 13 / 213 48 70 31 15  
Fax: 213 48 70 34 18 / 213 48 70 35 93

Site web: www.groupeazzouz.com

Email: info@groupeazzouz.com



الشاف: عبير جريبية

حساء صيني

المقادير

- 250 غ ربيان أو جمبري
- 100 غ شعيرية محمصة في قليل من الزبدة من نوع "ماريا"
- حبة بصل صغيرة
- الحجم ● ملعقة كبيرة
- قصبر ● حبة جزر كبيرة
- الحجم ● ملعقة صغيرة زنجبيل
- مبشور ● 20 غ شعيرية الأرز
- نصف ● ملعقة صغيرة
- كركم ● 02 ملاعق كبيرة صوص
- صويا ● ملح / فلفل أسود
- 02 ● ملاعق كبيرة زيت
- الزيتون ● ملعقة كبيرة
- جلجلان

طريقة التحضير

في قدر نقلي البصل في الزيت، نضيف الجزر مقطع رقيق والتوابل ثم نضيف كوبين من الماء، نترك المقادير تطهى ثم نضيف الربيان أو الجمبري، الشعيرية المحمصة وبعدها شعيرية الأرز وفي الأخير القصبر و الجلجلان.

ماريا... جودة ونوعية



GROUPE AZZOUZ  
ZONE INDUSTRIELLE DE SIDI BEL ABDES

Tel: 213 48 70 34 13 / 213 48 70 31 15  
Fax: 213 48 70 34 18 / 213 48 70 35 93

Site web: www.groupeazzouz.com

Email: info@groupeazzouz.com



## فلان بالقهوة والكراميل



الشاف: عبير جريبية

### المقادير

- 3 بيض
- 30 مل قهوة سائلة
- من نوع "دوزيا"
- 40 غ سكر
- نصف لتر حليب

### الكراميل:

- 250 غ سكر
- 150 مل ماء
- قطرات من عصير الليمون أو الخل

### ملاحظة

يجب وضع القوالب في صينية فرن فيها كمية من الماء

### طريقة التحضير

في قدر نضع السكر، الماء وقطرات الليمون أو الخل، نتركه يغلي حتى نتحصل على لون كراميل ذهبية ثم نسكب كمية قليلة في قوالب خاصة بالطهي.

في وعاء نخفق البيض مع السكر، القهوة والحليب ثم نزرعه في القوالب، ندخله للفرن على درجة حرارة 180 ليطهى حتى يتجمد ثم نتركه يبرد ونقلبه كما هو موضح في الصورة.



# قهوة دوزيا

## Café DOZIA

Le Bon Gout du Bon Café





## كريمة القهوة



الشاف: عبير جريبية

### المقادير

- 3 ملاعق كبيرة بن القهوة من نوع "دوزيا"
- 50 غ مايزينة
- 150 غ سكر
- 3 صفار بيض
- 1 لتر حليب

### طريقة الأندضير

في قدر نضع الحليب مع بن القهوة ونضعه على النار يغلي، بعدها نتركه يبرد.  
في وعاء نخفق صفار البيض مع المايزينة، السكر والحليب المتبقي، نواصل الخفق حتى نتحصل على خليط كريمي، نضيف الحليب المغلي مع القهوة ونضيفه للخليط الكريمي ثم نرجعه على نار هادئة ونحرك دون توقف حتى نتحصل على كريمة متماسكة نوعا ما.



قهوة دوزيا  
Café DOZIA  
Le Bon Gout du Bon Café





## كريمة القهوة و البسكويت



الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 30 مل قهوة سائلة من نوع "دوزيا"
- 3 بيض
- 4 ملاعق كبيرة سكر
- 15 غ زبدة
- 100 غ شنتيبي

طريقة  
التحضير

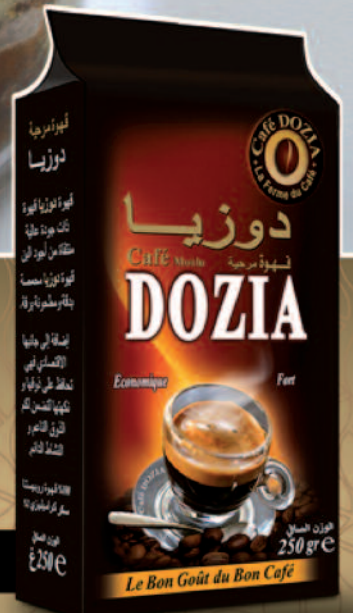
نخفق بياض البيض ونتركه في الثلاجة ومن جهة نخفق القهوة مع الشنتيبي .  
في وعاء نخفق البيض، السكر والزبدة حتى نتحصل على كريمة ثم نضيف بياض البيض والشنتيبي، نخلط بهدوء (من الأعلى إلى الأسفل) حتى نخلط المزيج ثم نضغ الكريمة في كؤوس موضوع فيها بسكويت بالشكولاتة.



# قهوة دوزيا

## Café DOZIA

Le Bon Gout du Bon Café





## كريمة الكنلان



الشاف: عبير جريبية

### المقادير

- 300 مل حليب
- 200 مل قهوة سائلة
- من نوع "دوزيا"
- 4 صفار بيض
- 100 غ سكر
- ملعقة كبيرة فرينة

### طريقة التحضير

في قدر نضع الحليب مع  
القهوة يغليان، من جهة  
أخرى نخفق صفار البيض  
مع السكر والفرينة جيدا،  
بعدها نضغ الخليط مع  
الحليب، نخلط باستمرار  
دون توقف حتى نتحصل  
على كريمة ثم نضغها  
في قوالب الزجاج، نغطيها  
بورق شفاف ونتركها تبرد  
حوالي 4 ساعات، بعدها  
نرش الكريمة بالسكر  
البنّي، نقوم بحرقها ثم  
تقديم

سكر بني

التزيين



قهوة دوزيا  
Café DOZIA  
Le Bon Gout du Bon Café





## دوائر الشكولاتة بالبسكويت



الشاف: عبير جريبية

المقادير

للترين

سكر ناعم

- 57 غ سكر ناعم
- 04 صفار البيض
- 100 غ شكولاتة سوداء ذاتية
- من نوع "chocodada"
- 125 غ زبدة طرية
- علبه بسكويت 80 غ مكسرات

طريقة  
التحضير

تخلط صفار البيض مع السكر جيدا، تذيب الشكولاتة مع الزبدة ثم تكسر البسكويت إلى قطع صغيرة بواسطة اليد ونخلط كل المقادير، نتركه يبرد قليلا ثم نيسط الورق الشفاف ونضع الخليط فوق الورق ونقوم بتدويره على شكل حربوش، نمسكه بإحكام من الطرفين ثم نضعه في الثلاجة مدة 04 ساعات، بعد إخراجها من الثلاجة نزع الورق الشفاف و نغمسه في السكر الناعم ثم نقطعه على شكل دوائر.



La passion du  
Chocolat.





## حلاوى بجوز الهند و الشكولاتة



الشاف: عبير جريبية

### المقادير

- 02 حبات بيض ● 100 غ سكر
- 150 غ جوز الهند ● ملعقة كبيرة
- مربى ● 50 غ زبدة ● حبات شكولاتة
- للحشو من نوع "chocodada"

### طريقة الأنضيق

في وعاء نخلط البيض، السكر والزبدة جيدا حتى نتحصل على كريمة، نضيف ملعقة المربى و جوز الهند، نخلط كل المقادير حتى نتحصل على عجينة جوز الهند، نأخذ كمية من العجينة ونضع داخلها حبة من الشكولاتة ثم نغلق عليها، نشكلها كريات ونضعها في القوالب ثم ندخلها الفرن على درجة 180 حتى تأخذ اللون الذهبي، عندما تخرجها من الفرن نزينها بالشكولاتة.



## La passion du Chocolat.





## طوى بالشكولاتة البيضاء



الشاف: عبير جريبية

مللصة

المقادير

- 220 غ زبدة ● 140 غ سكر ● 35 غ كاكاو
- نصف ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
- نصف ملعقة صغيرة بكتونات
- 250 غ فريضة
- شكولاتة بيضاء من نوع "chocodada"

للترين

كريات الشكولاتة  
السوداء و البيضاء  
من نوع "  
chocodada"

طريقة  
التنضير

في وعاء نخفق الزبدة و السكر جيدا ثم نضيف الكاكاو و نواصل الخفق حتى نتحصل على كريمة، نضيف الفريضة، الخميرة الكيميائية و البكتونات حتى نتحصل على عجينة طرية. ندهن صينية الفرن بالزبدة و ترشها بالفريضة، نشكل كريات صغيرة و نضغط عليها في الوسط بالإصبع و نضعها في صينية ثم ندخلها للفرن على درجة حرارة 180 حوالي 20 دقيقة، بعد أن يبدأ في التسخن نعيد الضغط في الوسط و نتركه ينضج ثم نخرجها من الفرن، من جهة أخرى نقوم بتذويب الشكولاتة البيضاء و سكبها داخل فراغ الكريات ثم نزين بحبيبات الشكولاتة السوداء.

يمكنك أيضا سكب الشكولاتة  
السوداء داخل فراغ الكريات و التزيين  
بحبيبات الشكولاتة البيضاء.

La passion du  
Chocolat.





## مثلثات الشكولاتة و الموز



الشاف: عبر جريبية

### طريقة التحضير

نخلط الزبدة مع السكر حتى نتحصل على كريمة، نضيف حبة بيض ونخلط جيدا ثم نضيف المكسرات المرحية وملعقة الفرينة، نخلط جيدا، نضيف حبة البيض الثانية ونخلط كل المقادير، نضيف الكاكاو و الشكولاتة المبشورة وحببيبات الشكولاتة ثم نخلط جيدا حتى نتحصل على خليط متماسك نوعا ما.  
نأخذ ورق الديول، نقطعه على شكل شريط بعرض 06 سم وندهنه بالزبدة الذائبة، نضع كمية من خليط الشكولاتة ثم قطعة موز ونقوم بلف ورق الديول إلى غاية نهاية الشريط ثم نغلق آخر الشريط ببييض البيض (نفس طريقة الصامصة)، ندهن مرة أخرى بالزبدة ونرش فوق المثلثات السكر الناعم ثم ندخلها للفرن على درجة 180 مدة 10 دقائق حتى تأخذ اللون الذهبي .

### المقادير

- 100 غ سكر ناعم ● 100 غ زبدة
- طرية ● 100 غ مكسرات
- 02 حبات بيض ● ملعقة
- كبيرة فرينة ● 30 غ شكولاتة
- سوداء من نوع "chocodada"
- 30 غ حببيبات الشكولاتة
- "chocodada"
- 20 غ كاكاو ● 50 غ زبدة ذائبة
- للدهن ● 10 ورقات ديول
- حبة موز ●

### للتنزين

50 غ سكر ناعم



# La passion du Chocolat.

Zone d'activités N°18 Beraki. ALGER - ALGÉRIE

Tél.: (+213) 21 76 89 00/07

Fax: (+213) 21 76 88 97

contact@chocodada.com

www.chocodada.com

f chocodada



الشاف: عبير جريبيّة

## نُحايّة بالفواكه

المقادير

- نصف لتر ماء ● نصف علبة خوخ مصبر
- 200 غ سكر ● ورقة جيلاتين
- 02 ملاعق كبيرة ماييزينة

### طريقة التحضير

نضع الماء يغلي مع السكر ونضيف له كمية من الخوخ المفروم، نحرك جيدا على نار هادئة، نضيف الماييزينة ونخلط جيدا، نغمس ورقة الجيلاتين في الماء البارد مدة 05 دقائق ثم ننزعها من الماء ونضيفها لخليط التحلية الساخن، نواصل التحريك حتى نتحصل على خليط متماسك، نأخذ قوالب التقديم نضع بها الضرولة والخوخ ثم نسكب الخليط وندخله الثلاجة يبرد .

التزيين

50 غ ضرولة

هذه الطوى  
برعاية المياه  
المعدنية  
بسباسة



## فضوليات

محمد.. المخابر الغربية تدفع ثمن اختراعها الأبله عندما أنتجت "تنظيمات" أو ضربت النخ عليها.. السحر انقلب على الساحر.

◆ هل سجلت نفسك يا فضولي للمشاركة في مسابقة التوظيف التي فتحتها وزارة التربية؟

نعيمه .و/ تنس  
● يكفيني نقري فضولية.. ما عندي ما دخلني في "القرايا" تاغ الست بن غبريط والسبي بويريط!

◆ آه يا واحد الباندي سمعنا بأنك شيدت بركة للظفر بمسكن؟

علي .ب/ القل  
● واش تحب.. فضولية حبت تحاوزني من "الفيلا" انتاعها، قلت نقر اللمزمان عقوبة.

◆ ما هي توقعاتك لنتائج البكالوريا هذا العام بعد ما اتهمت بن غبريط بن بوزيد بتضخيم النتائج في عهده؟

تلميذ ما فاهم فيها والو  
● ماتحوسش تفهم.. واحد حب يفهم مات!

◆ وماذا تقول في دعوة سعداني إلى أويحيى بالرحيل؟

سيد علي / العاصمة  
● الحق الحق.. والله ماراني فاهم فيها ترن.

سنوات طويلة من الانتظار في دار الدوكس.

◆ ما هو حلك لأزمة أسعار البترول؟

فاتح .ج/ سيدي موسى  
● إنهاء عهد "واحد يحلب والآخر شاد المحلب".

◆ ما رأيك يا شيخ الشيوخ في تفشي الجريمة وسط العائلة والمجتمع؟

نعيمه .و/ باب الوادي  
● فعلا.. الحالة ما تعجبش.

◆ قديما قالوا: "الخوف يجري الشيوخ"، ما هو تفسيرك للمثل؟

سيد علي / وهران  
● حاب تخوفني.. يا وجدك فضولي شيخ مرنخ ما يخاف غير من البطيخ والطبيخ.

◆ وزيرة التربية قالت للأساتذة المتقاعدين فيما يشبه "دزو معاهم"، ما رأيك؟

أستاذ متقاعد  
● أحمد ربي أنك متقاعد مثلي وليس متقادا والأ لقات لك ولي دز معاهم.

◆ وماذا بعد تفجيرات "داعش" ببروكسل؟

محمد - مغترب خانفا  
● لا بعدين ولا قبلين يا سي

◆ كيف احتفلت مع فضولية بمناسبة عيد المرأة؟

نعيمه .و/ وادي قريش  
● بالشطيح والرديح على أنغام "أنا وحببي في الجبل نلقطو النوار".

◆ عادت الأمطار والحمد لله، هل أنت فرحان؟

سيد علي .ن/ معسكر  
● شوف وزير الما ألي قالنا الحالة ما تعجبش و«هاوجا الماء في نص الليالي نوض تعمر»، رغم كل هذا الغيث المبارك!

◆ فوقنا بيك يا فضولي صحتلك دار في الترقوي وراك ضارب النج وتقول بح؟

محمد .ط/ بني عمران  
● الله يقي الستر.. جدك فضولي بنا بركة فاستفاد بكل أريحية بعد



# صيحة الشروق

يكتبها: الكاتب الشيخ

## مجانين الدين

عندما تصرح زعيمة اليمين الفرنسي "لوبان" بأن الجزائر وفرنسا تطلقا في 62 . وتكفلت فرنسا بتربية الأطفال . فهذا يدل على شينين إما أن الأم الفرنسية التي كانت متسلطة على الزوج الجزائري لم تحسن تربية الأطفال فحولتهم إلى "دواعش" . وإما أن نكون نحن من لم نرب ما تبقى من الأبناء في حضنة الأب! والاحتمال الأول أكبر من الاحتمال الثاني.

ريف قرية مهجورة اليوم في الجزائر، صرت أتردد على المساجد لأتعرف على اللغة العربية أولا ثم الإسلام ثانيا. عشت لسنوات فترة ضياع بين المخامر والملاهي والمخدرات، قبل أن أجر إلى حلقة شبابية، هم الآخرون "دخلوا" الإسلام حديثا ومنهم من اعتنقه قادما من المسيحية. كلهم كانوا متحمسين لنشر الإسلام في العالم وأوروبا! كانوا لا يعرفون إلا الشهادة بلغة عربية مكسرة، وأنا تكفلت بتكسيير الباقي منها. دخلت معهم في صداقة وأخوة متينة أوصلتني سريعا إلى مصاف "الإمارة" مع أي لا أعدى سن 16 سنة، ولأعرف شيئا في الدين والفقه والسيرة. حفظت بعض الآيات برطانتني الفرنسية لكي أصلي وبعض الأحاديث لأحكي، ولكنني تمرنت على فن الكاراتي والكينغ بوكسينغ وتدربت لستة أشهر على استعمال كل الأسلحة، "اللي تصلح اليوم واللي ما تصلح لا اليوم ولا غدا!" بما في ذلك السيف والموس. كل هذا من أجل مشروع الجهاد والشهادة في سبيل فتح أوروبا وأمريكا.. تقربا لله!

قلت لجماعتي التي تضم 6 عناصر وأنا سابعهم! وأميرهم! لقد أعدنا العدة لفتح أوروبا وأمريكا فتحا مينا! لقد رأيت في المنام أني أؤذن على رأس "لاتور إيفل" وفوق رأس صنم الحرية في أمريكا، فابشروا وجهزوا أنفسكم للفتح المبين!.

شربنا بعض الكؤوس من محلول يعطى لنا من قياداتنا العليا، لا نعرف مكوناته ولكنه يعطينا القوة والبأس والشجاعة والنجاعة والمهابة للخوض والدخول في قلب النار بصدور عارية وتفجير النفس بكل أريحية وكأننا ذاهبون لغزو مجرة درب التبانة في سوخوي!.

الجماعة كلهم تأهبوا؛ وما نصنع بالفجرة الطاغوت؟ نفجر الكيدورسي أو مبنى البيت الأبيض؟ نحن مستعدون الآن! لكن في الخارج لم يكن هناك أحد! كنا في عمارة يسكنها اليهود فقط، وصهاينة نعرفهم واحدا واحدا كلهم قادمون من إسرائيل، لكن الأمر لم يأتنا للقيام بعملية ضد اليهود، لا هنا ولا في فلسطين، لا نسأل يقولون لنا: مازال لم يحن بعد الوقت. اتركوا فلسطين للأخير. لا تمسوا يهوديا واحدا. لم أفهم، وأعطيت الأمر لتفجير الأحزمة الناسفة في الأماكن العمومية وفي المطارات والقطارات، لكن قبل أن نخرج، كانت قوات الأمن تدهمنا وتعتقلنا حتى قبل أن نفجر أنفسنا، لأن الأوامر كانت صارمة: لا تفجروا أنفسكم في تجمع للصهاينة واليهودا!

وأفبق وقد انفجرت غيظا وضحكا: والله جهاد!!! جهادا... هههههه!

● فلا أحد ربي أبناءه الذين بقوا تحت حضنته أحسن تربية، لكن فرنسا التي أرادت أن "تقلش" بعضا ممن تكفلت بحضانتهم، لأسباب هي من تتحمل المسؤولية التاريخية والجغرافية عنها وتتحمل الوزر الأكبر في ما يحدث في العالم اليوم! فكل ما يحدث هو نتيجة الاحتلال! التاريخ الذي عاث فيه الاحتلال الأوروبي-الإسرائيلي-الأمريكي فسادا في الأرض والعرض!

أحداث بروكسل الدامية العمياء قبل أسابيع، وقبلها أحداث باريس، هي امتداد لما يحدث في العالم العربي منذ أن ظهر هذا الوحش المخيف للمسلمين وللغرب وللعالم قاطبة، والذي لا تنطلي على أحد أسبابه ودوافعه ومحركه الأول، الذي فقد الاتصال بهذه القوة السرية التي خلفت القاعدة والتي هي الأخرى كانت "مايد إن أمريكا" كما هو معروف تاريخيا! فهو رد على ما يحدث! رد لا تحتاج هذه الجماعات الإرهابية في الاحتفاظ به حتى بدون الحاجة إلى حكاية الرد هذه! ذلك أن ضرب التجمعات المدنية في المطارات وقطارات الأنفاق والمحافل والساحات، هو إرهاب جبان وأعمى! الأجدر بهذه الجماعات أن تبحث عن دولة محتلة لبلاد المسلمين لكي تجاهد فيها ضد الاحتلال، لا أن تضرب شعبا ولا تفرق بين العدو والصديق فيه، ولا بين المسلم وغير المسلم، مع أن الله يحرم سفك دم الإنسان أينما كان وكيفما كان إلا إذا كان الأمر دفاعا عن النفس! فأية ثقافة دينية هذه وأية عقلية إسلامية، الإسلام منها براء ومتمبرئ إلى يوم الدين!

نمت على أهوال ما يحدث في العالم الإسلامي - بلا إسلام، والعالم الديمقراطي بلا ديمقراطية، لأجد نفسي أفتي لجموعة إرهابية شكلتها لغاية شخصية فقط، غليتها براء ديني جهادي؛

أنافي الأصل، كنت لا أعرف لأصولي التاريخية ولا العرقية ولا الدينية ولا الطائفية. ولدت في ملجأ وتربيت على أيدي النصارى - أعداء الله! ربوني حتى سن الرشد على دين المسيحية، مع أن أصولي التي تعرفت

عليها فيما بعد، تعود إلى أب مسلم وأم مسيحية علمانية تزوجا في الشارع وتربيت في كرش حرام، في "لاكريش نتاع أولاد الحرام"! ثم انفصل أبي عن المرأة التي أنجبني، والتي أكرهها وأكره معها أبي أيضا! هم في الأصل غير متزوجين! زواج على الطريقة الأوروبية؛ لقاء تعارف ثم معاشرة!! الزواج في أوروبا لم يعد موجودا ولا الأسرة ولا العائلة!! لما عرفت أني مسلم الأب، من جنسية أصلية جزائرية لأب سافر إلى فرنسا بعد الاستقلال "لتصوير" لقمة عيش "قبيلة" بأكملها تركها خلفه في





ملاحق

استقبالي الصيف ورمضان  
بصحة وإطلالة مميزة

برعاية  
Parfums  
WOUROUD



إعداد

صبيحة سعود  
زهور غربي  
نسيبة انتصار علال



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
WOUROUD  
www.woroud.com

احذروا التسمّات الغذائية

## لمضاعفاتها الخطيرة على الجسم بسبب الجفاف

التسمّم الغذائي تزداد في رمضان بسبب الإقبال الكثير على تناول الحلويات والمواد الاستهلاكية الجاهزة التي غالباً ما تكون ملوثة، وكما هو معلوم أن البكتيريا والجراثيم تتكاثر بسرعة مع ارتفاع درجة الحرارة وتنتقل عبر الغذاء والماء، لذلك يرتبط التسمّم الغذائي أساساً بطريقة حفظ المنتوجات الاستهلاكية وارتفاع نسبة الإصابة خلال رمضان ترجع لتضاعف الطلب على العديد من المنتوجات غير الصحية.

### متى يحدث التسمّم الغذائي؟

يحدث التسمّم في حالات ترك الطعام مكشوف في جو الغرفة تحت درجة حرارة غير مناسبة لشروط الحفظ والصحة، وعند وجود ناقل للميكروب في الطعام، وفي حالة تلوث الأيدي أو محيط تحضير الطعام وكذلك أثناء القيام بتسخين الطعام بطريقة خاطئة أو عند حفظه في البراد في ظروف غير صحية وفي حال إهمال النظافة الشخصية وتناول الخضّر والفواكه دون غسلها أو تناول أطعمة منتهية الصلاحية خاصة المعلبات الفاسدة.

### من هم الأكثر عرضة للتسمّم الغذائي؟

كبار السن والمرأة الحامل والمصابين ببعض الأمراض المزمنة والأطفال والرضع، هم أكثر الناس عرضة للإصابة بحالات التسمّم الغذائي كون جهاز المناعة عندهم يكون أقل نشاطاً وقدرة على مقاومة تأثير الجسم بالميكروبات.

التسمّم الغذائي شبح يهدّد الصحة والسلامة بمضاعفات خطيرة خاصة مع ارتفاع درجة حرارة الطقس، ويزداد ارتفاعاً خلال شهر رمضان بسبب غياب ضمير التجار في حفظ المواد الغذائية لركودهم خلف الربح السريع أمام تضاعف شهوات الصائم الذي يقطنه من الأرضة دون مراعاة أدنى شروط الحفظ والتخزين.

ظاهرة التسمّم الغذائي من أكثر ما يهدّد الصحة خلال فصل الصيف لانعكاس مضاعفاتها على البشرة وأعضاء عديدة من الجسم بسبب الجفاف وفقدان عامل الرطوبة في الجسم، وبخصوص تنامي هذه الظاهرة خلال شهر رمضان أرجعها الطبيب العام "مولود كرو" بالأساس إلى عدم احترام شروط حفظ المواد الاستهلاكية، خاصة إذا كانت من الأنواع سريعة التلف كاللبن واللحم المفروم سيما وشهر رمضان يتزامن مع فصل الصيف، وحالات



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
WOUROUD  
www.woroud.com



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
NEVER®  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
WOURoud  
www.neveroud.com

المعالج إلى إدخال المريض للمستشفى.

## هل يمكن تفادي الإصابة بالتسمم الغذائي وكيف؟

يجب اتخاذ جملة من الاحتياطات وتفادي اقتناء المواد الغذائية من الأرصفة والأماكن غير المحترمة لشروط الحفظ والأماكن غير الخاضعة للمراقبة الصحية، وللملذنين يعتمدون على طلب وجبات جاهزة عليهم تفادي اللحم المفروم والمعلبات.

## ما هي أهم النصائح التي يمكن تقديمها للمصاب؟

- تفادي الأكل حتى لا تزيد حالات القيء ويترك المصاب المجال للعلاج حتى يعطي الدواء مفعوله ولا يطرحة الجسم عند الاستفراغ.
- الامتناع عن تناول بعض الأطعمة ولو بشكل مؤقت كالحليب، المشروبات الغازية، الأطعمة الدسمة، التوابل والفلفل الحار.
- تناول الطعام بالتدريج ويجب أن يكون من الأنواع سهلة الهضم.
- تناول الكثير من السوائل وأهمها الماء لتعويض السوائل والأملاح المفقودة بسبب القيء والإسهال والتي قد تؤدي إلى الإصابة بالجفاف.
- شرب الماء على دفعات مختلفة وبكميات صغيرة.
- في حال ارتفاع درجة الحرارة من الممكن تناول مخفض بسيط للحرارة.
- يجب الذهاب إلى الطبيب عند بداية أولى الأعراض.
- والأهم هو التأكد جيدا من تاريخ نهاية صلاحية المنتج ومراعاة شروط تخزين وحفظ المواد الاستهلاكية وحمائيتها من التلف، التخلي عن شراء الأكل من الأرصفة وغسل الخضر والفواكه جيدا.

يستدعى الأمر مكوث المريض لأيام في المستشفى.

## كيف يتم تشخيص الإصابة بالتسمم الغذائي؟

كشف محدثنا أنه يتم تشخيص حالات الإصابة بالتسمم الغذائي وتوقع سببه المباشر بتحديد فترة بداية الشعور بالمشكلة ونوعية ودرجة وشدة الأعراض على المصاب ونوعية الأطعمة التي تناولها، وقد يلجأ الطبيب إلى طلب إجراء بعض الفحوصات كتحاليل الدم خاصة إذا كانت الحمى مرتفعة جدا واستمرت حالات القيء.

## ما هي أخطر المضاعفات والتعقيدات التي يفرزها التسمم الغذائي؟

جفاف جسم المصاب بالتسمم الغذائي نتيجة الإسهال والاستفراغ والجفاف هو أحد أهم المضاعفات، وهو ما يستلزم تعويض الجسم بالسوائل والأملاح كون مشكلة الجفاف تنعكس بوضوح على البشرة والجمال وأعضاء عديدة في الجسم، كالقلب والكلى والدماغ، لذلك يضطر الطبيب

## ما هي الأعراض؟

ذكر الدكتور "كرو" أن أعراض الإصابة بالتسممات الغذائية وشدتها وفترة ظهورها تكون مرتبطة بالمسببات وكمية الغذاء التي تم تناولها وتختلف الأعراض من مصاب لآخر بحسب حالته الصحية، مناعته، قوته وسنه، وتبدأ أعراض التسمم في الظهور بعد فترة زمنية قصيرة وقد تظهر بعد ساعتين ويحتمل أن تظهر بعد 24 إلى 48 ساعة، حيث يبدأ المريض عادة يشعر بالغثبان وبعدها يحدث استفراغ "القيء" ثم يتبعه ألم في البطن والإسهال، فقدان الشهية، ارتفاع درجة حرارة الجسم والشعور بالتعب وأحيانا تكون هذه الأعراض مصحوبة بحكة، سرعة التنفس، سرعة ضربات القلب، كثرة التعرق والصداع. وتستمر هذه الأعراض عادة من ثلاثة إلى أربعة أيام وأحيانا تمتد إلى 10 و15 يوما، لذلك يدعو الدكتور "كرو" إلى زيارة الطبيب أو أقرب مستشفى على الفور عند ظهور أولى الأعراض، ففي بعض الحالات



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
NEVER®  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
WOURoud  
www.wouroud.com



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



انتفاخ البطن مشكلة تشعرك بعدم الراحة في المعدة والأمعاء لتظهر منطقة البطن بارزة بوضوح، تنجم هذه الحالة عادة عن تراكم كميات زائدة من الغازات مما يسبب أعراض ترافق الانتفاخ مثل ألم البطن، التجشؤ، اختلال في نظام الجهاز الهضمي، الإمساك أو الإسهال، ضيق في التنفس وآلام في منطقة أسفل الظهر، والانتفاخ بحسب الدكتور "مولود كرو" يسبب القلق وقد تكون أعراضه شديدة لدرجة التأثير على الحياة الطبيعية للمصاب خاصة مع عادات الأكل الخاطئة فكيف يمكن تجنبه؟

أعاني من الجرج وعدم الارتياح بسبب انتفاخات بطني

## كيف أتحاشاها؟

### من أين تأتي مشاكل انتفاخ البطن؟

أرجع الدكتور "مولود كرو" مسببات الحالات الحرجة والانتفاخات التي تصيب منطقة البطن خاصة خلال شهر الصيام إلى:

- شرب كميات كبيرة من الماء على معدة فارغة.
- تناول الأطعمة التي تحفز تكون الغازات كالحمص، المشروبات الغازية والتوابل والمنبهات.
- ابتلاع الهواء بسبب الاستعجال في الأكل وعدم أخذ وقت كاف لمضغ الطعام.
- الإفراط في تناول الطعام وأخذ كميات كبيرة في وجبة واحدة، فالخلط في الطعام واتباع نظام غير صحي وغير عقلائي يحدث اضطرابات في الجهاز الهضمي.
- اختلال قدرة الجسم على امتصاص بعض المواد والعناصر الغذائية.
- اضطرابات هرمونية بالنسبة

الحد الطبيعي، أو عن طريق التشجؤ وهو عبارة عن خروج الغازات المتجمعة في المعدة والأمعاء عن طريق الفم، وفي حالة انتفاخ البطن قد يحدث التشجؤ بشكل متكرر، وكذلك بظهور علامات القلق والإحساس بعدم الارتياح.

للمرأة قبل الدورة الشهرية.

- الإصابة ببعض الأمراض أو تناول بعض الأدوية.
- وقد يكون الإمساك هو السبب.

### فيما تظهر أعراض علامات انتفاخ البطن؟

بخروج الغازات من  
الجسم بمعدل  
يفوق

### كيف يتم تشخيص الحالة؟

يعتمد الطبيب في تشخيصه لحالة الانتفاخ ومشاكل القولون بالبحث أولاً عن المسببات التي يتوصل إليها عادة من إجابات المريض على بعض الأسئلة المرتبطة على الأرجح بنوع الطعام الذي تناوله وإصابته ببعض الأمراض وهل يتناول بعض الأدوية؟ وقد يلجأ الطبيب إلى القيام بفحوصات دقيقة للتأكد من عدم وجود التهابات معوية.



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!





MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
NEVER®  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
WOURDUD  
www.wourdud.com

- الدسمة والأطعمة التي تحتوي على مواد مصنعة لتأثيرها العالي على الأعراض.
- تقليل السكريات وتناول كميات كافية من السوائل كالماء على مدار فترة ما بعد الإفطار.
- خفض محتوى الدهون والمنبهات في الطعام.
- الحد من تناول بعض المكسرات كالفستق والفواكه المجففة كالمشمش.
- ممارسة رياضة المشي وبعض الأنشطة البدنية كصلاة التراويح وتجنب النوم مباشرة بعد الأكل.
- تناول وجبات خفيفة في السحور.

### وهل للصوم علاقة بانتفاخ البطن ومشاكل القولون؟

نقلا عن موقع كل يوم معلومة طبية يؤكد المختصين في أمراض الجهاز الهضمي أن الصيام في حد ذاته مفيد لتحسين أعراض القولون كونه أثبتت فعاليته في تحسن حالات الكثير من المرضى الذين يعانون من اضطرابات في القولون طيلة ساعات الصوم، لكن الأعراض تعاود الظهور مع تناول الطعام بشكل خاطئ وتزداد أعراض اضطرابات القولون مع الطعام الذي يحتوي على كميات كبيرة من الدهون وعند تناول كميات كبيرة في وجبة واحدة، لذلك يصف الباحثين المختصين في أمراض الجهاز الهضمي الصوم بالحالة الطبيعية للجهاز الهضمي كونه الحالة التي يكون عليها الجسم في أغلب الأوقات بينما وضعية الجهاز الهضمي عند تناول الطعام هي وضعية مؤقتة تستمر لبضعة ساعات ليعود الجهاز الهضمي لعمله الطبيعي في ظل عدم وجود مدخلات جديدة من الطعام.

● الابتعاد عن الوجبات الجاهزة والوجبات



### وماذا عن العلاج؟

بخصوص علاج حالات انتفاخ البطن كشف الطبيب "كرو" أن أفضل علاج يكون بالوقاية والابتعاد عن المسببات المذكورة سلفا وإتباع نظام غذائي صحي وسليم، مردفاً أن الطبيب المتابع للحالة الصحية وحده المخول بتقديم علاج حسب حالة مريضه فقد يكون يعاني من حالات إمساك شديدة وقد تكون حالته مصاحبة بإسهال وفي كلا الحالتين يختلف العلاج، غير أنه لم يمنع إمكانية استعانة المصاب ببعض العلاجات العشبية الآمنة لتخفيف آثار الانتفاخ كالنعناع.

### ما هي أفضل النصائح التي يمكن تقديمها لتجنب الإصابة أو تخفيف حدة الحالة؟

- الابتعاد عن كل المسببات من سلوكيات غير صحية والأطعمة التي تحدث الانتفاخ كالشروبات الغازية والألبان وغيرها.
- اعتماد نظام غذائي صحي وسليم كونه من أفضل وسائل الوقاية وعلاج مشاكل القولون.
- تجنب أخذ كميات كبيرة من الطعام في الإفطار، فمن الأفضل تقسيم الوجبات إلى كميات صغيرة لتجنب الاضطراب في حركة الأمعاء التي اعتادت على مواعيد معينة من الأكل.
- الحرص على الجلوس في وضعية مريحة وتناول الطعام بهدوء والحرص على مضغه جيدا.
- تنظيم مواعيد الوجبات في فترة ما بعد الإفطار لأن انتظام مواعيد دخول الطعام للجهاز الهضمي يساعد بشكل كبير على تخفيف الأعراض.



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
NEVER®  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
WOURDUD  
www.wourdud.com



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**<sup>®</sup>  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
**WOUROUD**  
www.wouroud.com

كيف أصوم دون مضايقات؟

## الصداع والدوخة والشعور بالإعياء

يعاني الكثير منا من صداع ودوار مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم خاصة في فصل الصيف يتبعه عادة تعب عام للجسم دون ممارسة أي نشاط بدني، وتزداد أغلب الحالات سوءا خلال فترة الصوم حيث يحدث صداع وألم إما بشكل ثابت أو متقطع، وقد يكون عابرا أو مستمرا ومتكررا على مدار اليوم، يصيب الرأس من الجهة الأمامية أو على الجانبي أو على جانب واحد وربما خلف الرأس، وعندما يشتد الألم يسبب الدوار أو الاستفراغ ويصاحبه حمول وكسل عام وقد تمتد الأعراض إلى خفقات سريعة للقلب.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بنوبات الصداع والدوار أثناء الصوم هم الذين اعتادوا على شرب المنبهات كالقهوة والشاي والمدخنين فعند هؤلاء قد تتعدى الأعراض والآثار إلى حالات التوتر العصبي والقلق مما يجبرهم في الكثير من الأحيان على الإفطار، مردفا أن الأمر يزداد تعقيدا عند الذين يعانون من صداع مزمن أو صداع نصفي "الشقيقة"، وكلما امتدت ساعات الصوم كلما زاد الشعور بالصداع أكثر وقلة قدرة احتماله.

وبخصوص سبل الوقاية والعلاج، شدد الطبيب على محاولة الابتعاد قدر الإمكان على المسبات والأمور التي تزيد المضاعفات، كما دعا الأشخاص الذي يعانون من هذه المشاكل إلى ضرورة مراجعة الطبيب إذا امتدت الحالة إلى أكثر من 3 أيام لاحتمال كبير في الإصابة ببعض الأمراض، مضيفا أن العلاج يصفه الطبيب بعد تحديد السبب، أما إذا كان الصداع والدوار مستمران، فيستحسن استشارة طبيب مختص وإجراء تحاليل وفحوص دقيقة مع التنبيه إلى تفادي تناول أي نوع من العقاقير والأعشاب دون استشارة الطبيب ماعدا بعض أنواع مسكنات الألم الخفيفة التي لا تحمل أي تأثيرات جانبية قد تنعكس سلبا عن الوضع الصحي العام.

بعض الأحيان تكون مباشرة بعد الإفطار بسبب تناول كميات كبيرة من الأطعمة والعصائر والحلويات.

هذا في سياق متصل أكد الطبيب "كرو" أن



أكثر تفاصيل حول هذا الموضوع كشفها الطبيب "مولود كرو" بقوله أن حالات الدوار والصداع تشتد خلال الأيام الأولى لشهر رمضان، لأن الجسم لم يتأقلم بعد مع هذا النظام الجديد، مرجعا الأسباب بالدرجة الأولى إلى اعتياد المصاب على تناول المنبهات كالقهوة والشاي أو التدخين، فضلا عن تدخل أسباب أخرى كتنقص معدل السكر في الدم أو نزول ضغط الدم، تناول طعام غير متوازن يفقد للعناصر الغذائية الضرورية للجسم وقلة السوائل في الجسم، ممارسة أنشطة بدنية مجهددة وعنيفة والإصابة بحالات الإرهاق والإجهاد العام واختلال مواعيد النوم وعدم أخذ قسط كاف من النوم خاصة في الليل، فضلا عن التعرض لضربات الشمس المباشرة أو الطويلة خاصة أثناء الصيام أو التعرض مباشرة للمكيفات الهوائية أثناء الحر الشديد، وقد ينجم بسبب الجلوس الغير معتاد أمام التلفاز وإرهاق العينين، باستعمال الكمبيوتر أو اللوحات الالكترونية والهواتف الذكية، أو بسبب الإصابة ببعض الحالات المرضية كالتهاب الأذن ومشاكل في الرؤية وفقر الدم وحالات الحمل، مشيرا إلى الإصابة بالصداع في



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**<sup>®</sup>  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
**WOUROUD**  
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
0% ALCOOL

W Parfums  
WOURROUD  
www.wourrouf.com

أما في باقي أيام الأسبوع للمتعودات على الصيام وغيرهن فينصح أخصائي التغذية عمر قويدرات بشرب كميات معتبرة من المياه، تتعدى الكميات المنصوح بها في العادة وهي 6 أكواب في اليوم إلى حوالي 10 أكواب، لكن من دون الإفراط في الشرب، مع أخذ وجبات مقتطفة من الفواكه والخضار التي تحتوي كميات كبيرة من المياه، وخاصة الأناناس والبطيخ. كما يشير أخصائي التغذية إلى ضرورة التخلص من العادات السيئة في الغذاء قبل بلوغ رمضان، كتفادي الإكثار من الطعام في الوجبات، أي الوصول إلى التخممة، والالتهام السريع للطعام وعدم مضغه جيدا، إذ يتسبب هذا التصرف في عسر الهضم، ويتفاقم المشكل. وبمناسبة تزامن شهر الصيام وموسم الحر هذه السنة ما يعني الإقبال المفرط على المياه شديدة البرودة، فيحذر الأخصائي من هذا ويدعو إلى تعويد الجسم على مياه بدرجة حرارة معتدلة، والابتعاد عن حرارة الشمس لتجنب إفراز الجسم لكميات إضافية من العرق وبالتالي تفادي الجفاف أيضا، وكذلك الأمر بالنسبة للمشروبات الغازية والسوائل التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين كالشاي والقهوة، والتي عادة ما نتناولها مباشرة بعد الأكل فينصح أخصائي التغذية عمر قويدرات بالتقليل منها قدر الإمكان قبل وأثناء رمضان، ليصبح جسمك أكثر تحملا على الصيام وأكثر قدرة على الاستفادة من العناصر الغذائية التي تصله، كما يجنبك الشعور بالصداع نظرا لتعود الجسم عليها، إذ وفي حالة التقليل من هذه المشروبات بشكل مفاجئ تظهر مضاعفات كالصداع والعصبية، وقبل الصيام من الضروري أيضا تخفيض مستوى الدهون والنشويات في الجسم، خاصة لدى النساء ومحاوله اكتساب عادة تناول "الشوربة" قبل الشروع في الوجبة الرئيسية.

## النظام الغذائي الأنسب قبل وخلال فترة الصيام

في السنوات الأخيرة صار شهر رمضان هذا الضيف الكريم يزورنا في موسم الحر، وهو ما سنشهد هذه السنة، ما يعني أن الكثيرات منا سيعانين من مشاكل عديدة ترافق الصيام، أهمها مشكل التغذية، لهذا حاولنا أن نجمع لك سيدتي بعض النصائح والسبل الصحية التي عليك انتهاجها قبل وخلال شهر الصيام، لتفادي المشاكل الناتجة عن تغيير طبيعة غذائك وبرنامجه.



بشكل ملحوظ وتعديها درجة الثلاثين في هذه الأونة، وصعوبة الصيام وحرمان الجسم من السوائل نظر الإفرازه الكثير من العرق، مما يعرضه للإصابة بالجفاف، لابد من تخصيص يوم أو يومين في الأسبوع يمنح فيه الجسم نظاما غذائيا جديدا بالتدريج، أما السيدات اللواتي يتعذر عليهن الصيام مسبقا بحكم العمل الشاق أو التنقل الكثير، فعليهن بمحاولة تأخير الأكل بين الوجبات الرئيسية والتحكم في الشهية لمدة 6 إلى 8 ساعات،

### نظامك الغذائي قبل رمضان

لم يعد يفصلنا عن شهر الصيام سوى أسابيع قلائل، بيد أن الكثيرات لازلن يعتمدن النظام الغذائي العشوائي، في الوقت الذي يجب البدء فيه التعود على عادات جديدة تسهل عليهن صيام رمضان من دون مشاكل صحية، إذ ينصح أخصائي التغذية عمر قويدرات بالتعود على الصيام بالصيام، إذ أنه ورغم ارتفاع درجات الحرارة



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
0% ALCOOL

W Parfums  
WOURROUD  
www.wourrouf.com

MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!

DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
0% ALCOOL

+20%  
FRAÎCHEUR  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
48H

Parfums  
**WOURGOD**  
www.wourgod.com



فاجعليها وجبة كافية ومشبعة. أما بخصوص وجبة الإفطار المعروفة بتنوع أطباقها الدسمة والمغرية، فينصحك بتقسيمها إلى وجبات صغيرة، بدءاً بعدد فردي من حبات التمر ونصف كوب من الماء معتدل الحرارة، (يجب لا أن يكون شديد البرودة)، من بعدها تناول حساء أو "شوربة" لتزويد الجسم بالكمية التي يحتاجها من السوائل، وكذا دفع الجوع ومنع النفس من تناول ما لا تحتاجينه من الطعام الفائض. ولإعطاء المعدة قسطاً من الراحة، يجب استغلال مدة إقامة الصلاة، ثم العودة لتناول وجبة تشبه العشاء خارج رمضان، مكونة من الخضروات والفواكه ونشويات وبروتينات. ولأن هذا الشهر فرصة كذلك للقاءات العائلية عليك ألا تغتري بالأطعمة الدهنية والحلويات التي تقدم في السهرة، تناولي القليل جداً من كل نوع ولو قضمه واحدة كي لا تشعر بالحرمان، وتولد لديك حالة من الجوع.

وتيرة صحية على الدوام فإن مفعول الصيام سيكون أكبر وفي فترة أقصر، إذ يستفيد الجسم من عملية "ديتوكس" أي إزالة السموم المخزنة والذائبة في شحوم الجسم وتذويبها وطرحها خارج الجسم. وبعد هذه العملية ترتفع بعض هرمونات الجسم مثل الأندروفين، مما يسبب تحسن المزاج بشكل عام، وهذا ما يربطه أخصائي التغذية مباشرة بالنظام الغذائي الصحي والسليم، الذي تتوازى فيه السوائل والأملاح التي عادة ما يفقدها الجسم في هذه الفترة خلال عملية التعرق.

### النظام الغذائي الذي يضمن لك جسماً صحياً في رمضان

لأن التغذية كما سبق وأن أشرنا هي أساس الجسم الصحي دائماً وخلال رمضان أيضاً، فإن أخصائي التغذية عمر قويدرات ينصحك أولاً بعدم التفریط في وجبة السحور، فهي كما وصفها رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - "بركة"،

### ماذا يفعل الصيام بفدائنا؟

علمياً، فإنه بعد ثماني ساعات من آخر وجبة تتناولونها يدخل جسمك في مرحلة الصيام، أي بعد انتهاء الجسم من امتصاص جميع العناصر الغذائية التي تصله من الطعام، يعتمد الجسم على عناصر كالسكر المخزن في الكبد والعضلات كمصدر للطاقة، بعد انتهاء هذين المصدرين أيضاً يتحول الجسم إلى الدهون المخزنة في الجسم، وكلما طالت مدة الصيام ونفذ عنصر تحول الجسم إلى مصدر آخر للطاقة. أما خلال شهر رمضان وفي فترة الصيام المتعمد والمنتظم، من الفجر حتى غروب الشمس فهناك فرصة كبيرة لتجديد مصادر الطاقة الأولية مما يتيح المحافظة على بروتين العضلات فقد يتحول الجسم لاستغلال الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من السكر، وبالتالي ينخفض مستوى الدهون والكوليسترول في الجسم. وبالنسبة للأجسام التي تسير وفق

MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!

DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
0% ALCOOL

+20%  
FRAÎCHEUR  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
48H

Parfums  
**WOURGOD**  
www.wourgod.com

MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!

DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
0% ALCOOL

+20%  
NATURAL  
NEVER  
ANTI-TRANSPIRANT  
48H

Parfums  
**WOURROUD**  
www.wourrouf.com

## لياقتك في رمضان كيف نحافظين عليها؟



تحب النساء التمتع بلياقتهن البدنية على مدار العام، كونها تكسبهن ثقة في النفس واندفاعا نحو الأفضل دائما، لكن نمط النظام الغذائي الذي يحتمه موسم الحر بالإضافة إلى شهر الصيام، يفسد على الكثيرات ما يحلمن بالحفاظ عليه دائما، إذ أن عدم الانتظام في الخضوع للعناصر الغذائية المختلفة وتغيير مواعيدها بالإضافة إلى التقاعس عن ممارسة الرياضة والتقليل من النشاط الحركي في العمل، كلها عوامل تقضي تدريجيا على لياقة المرأة في هذا الموسم وتشعرها بالخمول والترهل، ولتضادي فقدان اللياقة البدنية نقدم لك بعض التوجيهات الهامة التي يتوجب عليك التقيد بها ابتداء من ارتفاع درجات الحرارة.

كلاستحمام في الفترات المرتفعة الحرارة وخاصة أثناء الصيام، إذ أن الجسم الذي يكون في حاجة إلى الماء خلال النهار يلزمه الاستحمام مرة على الأقل، كي يستعيد نشاطه وحيويته ولا يتعرض لمشكل الجفاف، وحبذا لو يرافق التدليك حصص الاستحمام في أيام رمضان الحارة، متى أتحت لك الفرصة وسط الانشغالات المنزلية. التعرض المحدود لأشعة الشمس التي تمد الجسم بقسط من الفيتامينات والطاقة، واستنشاق الهواء النقي في الصباح الباكر بدل الخلود إلى الفراش حتى الظهر من العادات التي توصي بها الخبرة سي بشيرم، فالجسم في حالة الصيام يكون في حاجة إلى استنشاق كميات وافرة من الهواء النقي التي تطهره من السموم وأوكسيد الكربون.

لهن مواقيت العمل والراحة والغذاء وكذا النشاط الرياضي، وقد يقبلن على الانضباط في البداية ليفلت منهن الأمر سريعا بفعل الانشغال الدائم، والحاجة إلى الراحة والطعام مهما كان نوعه، لذلك توصي الخبرة سي بشيرم بمحاولة تبسيط الأمر، باتخاذ أهداف متاحة وتطويرها بالتدرج، كالحفاظ على الوزن المعتاد خلال السنة مثلا، ومحاولة تكييفه مع نمط حياتك الطبيعي، بموازنة الوجبات الغذائية وإتباع نظام غذائي واحد مناسب لك.

### العادات المفيدة للجسم

هناك بعض العادات التي تعتبرها الخبرة أساسية لحياة صحية آمنة من الأمراض والمشاكل الجمالية على مدار السنة،

يحتاج جسم المرأة إلى تجديد الطاقة عبر فترات قصيرة ما يضمن لها حيوية تنعكس على شعورها وتفصيل جسمها، وينطبق هذا الأمر على شهر رمضان، حيث يكون الجسم في حالة صيام متتابع وفق وتيرة قد تتعبه، لذلك ننصح المرضة والخبرة في شؤون التغذية والعناية الجسدية، سي بشيرم النساء بضرورة إيلاء أجسامهن اهتماما أكبر خلال موسم الحر هذا، خاصة وأنه يتزامن وشهر رمضان الكريم، بعدم إهمال العوامل التي تعزز الطاقة وتحافظ على اللياقة البدنية وتذكر منها الأخصائية:

### النظام

مشكلة غالبية النساء، خاصة العاملات أو المتدرسات، هو التأسيس لبرنامج صارم ينظم

MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!

DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
0% ALCOOL

+20%  
NATURAL  
NEVER  
ANTI-TRANSPIRANT  
48H

Parfums  
**WOURROUD**  
www.wourrouf.com



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



## النشاط الرياضي

### أهمية ممارسة الرياضة في رمضان:

لا يختلف اثنان على أنّ ممارسة النشاط الرياضي يعد كتحصين للجسم من الأمراض وكمحرك للطاقة، لذلك تنصح المرضة وخبرة التغذية والعناية الجسدية سي بشير م. النساء الراغبات في المحافظة على لياقتهن، بعدم التخلي عن النشاط الرياضي مهما كبرت المسؤوليات وزادت الانشغالات، كما تنبهن لأهمية الرياضة في شهر رمضان المعظم، بحيث أنها تساعدن على القيام بواجباتهن المنزلية من طبخ وغسيل وترتيب من دون الإحساس بالتعب أو الخمول، وذلك لأن نشاط الدم يكون كثيفا بعد تدفقه إلى كامل الأعضاء، بالإضافة إلى أن ممارسة الرياضة خلال أيام رمضان هو إحدى الفرص المهمة جدا لفقدان الوزن والتخلص من سموم الجسم وفضلاته، والتحكم في التوتر والضغوطات التي تصحب الصيام عادة.

### ما هي الرياضة المناسبة لشهر الصيام؟

وبما أن صيامك لشهر رمضان سيكون في فترة ترتفع فيها الحرارة لدرجات قياسية، ما يدفعك نحو التنزه مساء أو زيارة المسابح وشاطئ البحر، فأنت محظوظة للغاية، عليك أن تستثمري موسم الحر في اكتساب المزيد من اللياقة البدنية بدل التذمر الطويل منه، مارسي السباحة، واستمتعي بيومك وسط مياه باردة منعشة، تنسيك حرارة الجو وجفاف الصيام من دون أن تنهكي جسمك لحد يفقده طاقته، مارسي التمارين السويدية أيضا، وخصصي بذلك وقتا لأطفالك الذين يعيشون عطلتهم الدراسية، اصطحبهم لأقرب حديقة إلى المنزل مشيا على الأقدام، تحركي معهم وهم يلهون أيضا، فحتى



الموجودة في الأماكن المرتفعة كالفوف، والنزول مع ثني الركبتين لالتقاط الأشياء من الأرض، استعيني بالإنترنت لتعلم الانتقال بسلاسة وخفة بين تدريبات المقاومة وتدريبات القلب كجزء من تدريبك.

**ملاحظة:** عند البدء في ممارسة التمارين الرياضية سواء في شهر الصيام أو قبله، انشطي بجرعات خفيفة وارفعي الوتيرة بالتدريج، واستمعي إلى جسمك كما في كل الأوقات، عليك أن ترغبيه في ممارسة النشاط الرياضي.

وان كنت مسؤولة على تحضير طاولة الإفطار وترتيب "العزومات" لا تتواني عن إيجاد بعض الوقت للرياضة سواء خلال فترة الصيام أو بعد الإفطار، إذ لا يجدر بك الجلوس والاسترخاء بعد الإفطار، توجهي إلى صلاة التراويح كي لا يصيبك التعب والكسل، حاولي استخدام الدرج بدلا من المصعد لبلوغ مكان ما، وان كنت تقودين السيارة أركنيها بعيدا عن وجهتك لكي تمارسي 15 دقيقة من المشي أو استغني عنها تماما هذا الشهر لتمتعي بلياقته، ولا تنسي أن الأعمال المنزلية تعد رياضة مفيدة للغاية، احرصي على القيام بها بمفردك، تمددي لتصلي إلى الأشياء



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



## العادات الغذائية السيئة في رمضان ..

# تحطم لياقتك البدنية.. فاحذريها

شهر رمضان هو فرصة ثمينة لمن يقدره، فهو بمثابة دورة تدريبية للنفس، نكتسب من خلالها عادات غذائية صحية تساعدنا على الحفاظ على لياقة أجسامنا، وتخلصنا من العادات السيئة، لكن الكثيرات لا يعبن هذا الأمر، فينصرفن لتناول أصناف الأطعمة ظناً منهن أن الصيام وفي جو حار قد استنزف أجسامهن، وهذا تصرف خاطئ في حق لياقتهن البدنية، فالصوم مع عادات إيجابية هو في الأخير عملية تنقية أجهزة الجسم وتنظيم نشاطها، إذا ما لم يقترن بهذه العادات السيئة.

حدوث الإمساك.

بشرب كميات معتدلة

## تترب الماء بكميات كبيرة

بالفعل إن خبراء التغذية والأطباء كثيراً ما يشددون على رفع كمية المياه المتناولة خلال فترة الحر، لكن هذا لا يعني أن تفرطي في شرب الماء في فترة ما بين الفطور إلى السحور، لأنه حتى وإن منعك من العطش خلال اليوم فإنه سيتسبب في خسران جسمك لأملاحه الضرورية التي يصرفها إدرار البول بالإضافة لتسببه في عسر، لذلك حاولي التقيد

## عدم أخذ وجبة السحور

السهر الطويل والنوم قبل الفجر من أكبر الموانع التي تلهيك عن تناول وجبة السحور خاصة إذا كنت امرأة عاملة، ومضطرة للنهوض باكراً ستفضلين النوم على الأكل، لذلك ننصحك بترتيب وقتك وفق البرنامج الذي يتيح لك أخذ وجبة صغيرة قبل يوم طويل وحار من الصيام، ستزودك بالطاقة الضرورية، خاصة إذا كانت تحتوي على نسبة من الكربوهيدرات والألياف التي تحتاج إلى مدة زمنية معتبرة لتتفكك داخل الجسم، ما يجعلها تزود الجسم بالطاقة تدريجياً، ويمكنك أيضاً السيطرة على شهيتك خلال فترة الصيام بتناول وجبة سحور غنية بالبروتينات.

## الإكثار من الطعام وعدم الانتباه لنوعيته

يعرف شهر الصيام بالوجبات الشهية والمتنوعة، بين الأطباق المقلية المشبعة بالدهون والحلويات ذات النسب المرتفعة جداً من السكريات، الأمر الذي يغريك حتماً لالتهام ما أتيح لك وبشكل سريع وقد تتجاوزين الحد المسموح به، لهذا عليك بتجنب هذه العادة المضرة خلال رمضان، كي لا تصابي بمشاكل صحية كعسر الهضم والإمساك وما إلى ذلك، وأن تتوجهي في وجبتك الرمضانية إلى الأطعمة الغنية بالألياف والتي تمنحك الشعور بالشبع وتخلص أمعائك من الدهون المترسبة مانعة

## الأكل الفواصل خلال السهرة

من أكبر المشاكل المدمرة للياقة البدنية عند النساء في رمضان هو تناول الحلويات والمشروبات المصنعة خلال السهرة و«العزومات» العائلية، حيث لا تكتشف معظمهن الأثر الفتاك إلا في أواخر الشهر حين يلاحظن زيادة سريعة وملفتة في الوزن، لذلك احذرن الوقوع في فخ الطيبات المغربية إذا كنت تريدين الحفاظ على وزنك ورشاقتك، واشغلي فترة السهرة بالتعب واكتساب الحسنات أو التنزه خارج المنزل مع العائلة.





MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
**WOURoud**  
www.wouroud.com

تفقد البشرة في رمضان الكثير من تألقها وإشراقها فيزداد جفافها وتظهر القشور وحتى التشققات خاصة في فصل الصيف، أين تظهر باهتة تلفها الهالات السوداء، لذلك يجب أن تخصص كل سيدة عناية مركزة لبشرتها حتى لا تنقص من جمالها وطلتها اليومية.

البشرة، كما يزيل الرؤوس السود والشوائب التي تسد المسام ما يؤدي إلى ظهور الحبوب. كما يلعب المقشر دورا مهما في تخفيف التجاعيد والبقع البنية والهالات السوداء، وهو يقوم بتقشير البشرة عن طريق تفكيك الروابط التي تربط الخلايا الميتة والجافة بسطح الجلد. كما أنه يعمل أيضا على ترطيب البشرة ويحفز إنتاج الكولاجين داخلها، لذلك فهو يستخدم في الكريمات المقشرة والمرطبة أيضا. لا يفضل استخدام المقشرات التي تحتوي على حبيبات، لأنها يمكن أن تضر الخلايا الجديدة. ويستخدم المقشر مرة أو مرتين في الأسبوع.

**الترطيب:** يعد خطوة مهمة جدا في الشهر الفضيل لأن البشرة تعاني من جفاف شديد، ففي الأحوال العادية تفقد البشرة نحو نصف لتر من الماء يوميا، وبالطبع يكون تأثير هذا الفقدان أكثر في أيام الصيام الساخنة. والترطيب مهم لكل أنواع البشرة، بما فيها البشرة الدهنية، خاصة أن معظم المستحضرات المستخدمة لتقليل الدهون ومعالجة حب الشباب تؤدي إلى جفاف البشرة. وتختلف تركيبة الكريم المرطب تبعاً لنوع البشرة، ففي حالة البشرة الدهنية يجب التأكد من أن المنتج خال تماما من الزيوت، ولا يتسبب في ظهور الحبوب ولا يسبب الحساسية. ويفضل استخدام كريمات تحتوي على المنغنيز مرتين يوميا بعد

## خطوات هامة لبشرة مشرقة في الصيف

حالة البشرة الجافة يزيل خلايا الجلد الميت يزيد من نعومة البشرة، وفي حالة البشرة الدهنية فهو يقلل الدهون من على سطح

في شهر رمضان يكثر السهر وتضطرب ساعات النوم ويفقد الجسم الكثير من السوائل خصوصا في هذا الجو الحار، ولا يهتم الكثير منا بتعويض هذا النقص عن طريق شرب كمية كافية من الماء بعد الإفطار أو الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه والعصائر، ويتعد غذاؤنا عن كل ما هو صحي، لذا تقدم السيدة منوار فوزية مختصة التجميل بمدرسة "اليد الذهبية" بعض النصائح التي من شأنها أن تقدم العناية الكاملة لبشرة المرأة خلال شهر رمضان الساخن.

**التنظيف:** أول خطوة من خطوات العناية بالبشرة هي التنظيف، ويجب أن نبتعد كل البعد سواء في رمضان أو غيره عن منظفات البشرة التي تحتوي على الصابون، فالصابون يؤدي إلى جفاف شديد في البشرة كما يسبب الحساسية عند البعض، ويفضل استبداله بمنظفات خالية من الصابون. ينصح باستخدام المنظفات التي تحتوي على عناصر مرطبة مثل الغليسرين أو البرافين السائل لأنها تساعد على الاحتفاظ بالماء داخل البشرة وبالتالي تحميها من الجفاف، وفي حالات حدوث جفاف شديد في البشرة يفضل استخدام الحليب المنظف من دون ماء ويستخدم منظف البشرة مرتين يوميا.

**النقشير:** مهم للبشرة الجافة والدهنية على حد سواء، ففي



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
**WOURoud**  
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



### وفي ما يلي سنقدم بعض الماسكات الطبيعية:

**قناع الكاكاو والنتاي الأخضر:** الشاي الأخضر والشوكولاتة مفيدان للعناية بالبشرة، ويتبادر للذهن أن الشوكولاتة تسبب حب الشباب، ولكن في الواقع أن مسحوق الكاكاو النقي والشوكولاتة الداكنة يحتويان على العديد من الخصائص التي يمكن أن تساعد في نشاط القلب والدماغ والجلد. إنها تحتوي على مواد مضادة للأوكسدة مماثلة لتلك التي وجدت في الشاي الأخضر.

### استخدمي المقادير التالية:

ملعقة من الشاي الأخضر، ملعقتين من مسحوق الكاكاو، ملعقة من العسل، ملعقة صغيرة من دقيق الشوفان، يغلى الشاي الأخضر لمدة 3 دقائق، ويترك ليبرد، فتخلط المكونات المتبقية، ثم تضاف إلى الشاي الأخضر، ومن ثم يوضع المزيج بعد تنظيف الوجه ويترك لمدة 15 دقيقة، بعد ذلك يشطف بالماء الفاتر ويجفف بمنشفة دافئة.

هذا القناع لا يجفف البشرة وهو مفيد لجميع أنواع البشرة، فالعسل مضاد للبكتيريا وهو بمثابة مرطب للجلد، وبالإمكان أن تضيفي دقيق الشوفان كلمسة من التقشير فهو يعتبر مهدئا للبشرة الحساسة.

### قناع التفاح للبشرة الزيتية أو البشرة المعرضة لحب الشباب:

اخلطي حبة واحدة من التفاح المشور وخمس ملاعق من العسل جيدا، واتركي المزيج على الوجه لمدة 10 دقائق ومن ثم اشطفيه.

### قناع الجزر لمكافحة حب الشباب:

زيت الزيتون، والقليل من الحليب ويخلط بشكل جيد، ليوضع على بشرة الوجه والرقبة لمدة 20 دقيقة، ثم يشطف بالماء البارد.

### الزبادي والليمون:

للتغلب على أثر الحرارة على بشرة الوجه، يطبق قناع من الزبادي وعصير الليمون على البشرة، إذ يقوم هذا القناع بالتخلص من الجلد الميت، والمساعدة على تجديد الخلايا، يترك هذا القناع على البشرة حتى يجف، ثم يغسل بالماء البارد.

### قناع الطماطم:

لقناع الطماطم أيضا دور في التخلص من آثار الحرارة والشمس على البشرة، تفرك البشرة بقطع الطماطم الغنية بعصيرها، وتترك على الوجه حتى تجف، أو توضع شرائح الطماطم على البشرة لمدة 15 دقيقة، ثم يغسل الوجه بالحليب البارد ومن ثم بالماء.

اسحقي جزرة طازجة، ثم ضعيها في وعاء خلط، أضيفي الدقيق واخليهما جيدا، ضعي المزيج على الوجه لحوالي عشر دقائق، مرة واحدة كل يومين. هذا القناع يساعد على مكافحة حب الشباب ومكافحة تجاعيد الوجه.

### قناع الخيار:

الخيار أحد الخضروات الأكثر استخداما لتبريد الجلد، والسيطرة على تهيج البشرة الناتج عن الحرارة وأشعة الشمس، ويمكن تحضير قناع من مهروس الخيار والقليل من الماء، كما يمكن إضافة الغليسرين إليه في حالة البشرة الجافة، يوضع على الوجه والعنق لمدة 15 دقيقة، ثم يشطف بالماء البارد.

### قناع الفراولة:

للحصول على بشرة رطبة وحيوية، يستخدم مهروس الفراولة، مضافا إليه بضع قطرات من



MON **NOUVEAU**  
RECORD  
**48H**  
DE FRAÎCHEUR!



## هذا ما يزيد من مشكل الهالات السوداء حول العينين

من أبرز علامات الإجهاد والتعرض الزائد لأشعة الشمس والجفاف، ظهور الهالات السوداء حول العينين ويرجع المختصون في التجميل وأطباء البشرة أن حدة ذلك تزداد في فصل الصيف، خاصة إذا كان متبوعاً بصيام الشهر الفضيل، لذا يجب مضاعفة الاهتمام والعناية بالبشرة وخاصة بالمنطقة المحيطة بالعينين.

الطبيعية التي أثبتت فائدتها في الحد من هذا المشكل ويمكن أن تستخدم كمادات يومية منها:

- شرائح الخيار من أكثر العلاجات الفعالة للقضاء على الهالات السوداء. تتميز بخواص طبيعية مبردة للعيون، كما تساعد على قبض الأوعية الدموية التي تتسبب في ظهور الهالات السوداء.
- تتميز العصارة الموجودة بالبطاطا بخواص طبيعية لتفتيح لون البشرة، مما يساعد على تقليل ظهور الهالات السوداء والتخلص من انتفاخ الجفون.

- **التناخي الأخضر:** غني بمضادات الأكسدة ومادة التانيس، الذي يساعد على تفتيح لون الهالات السوداء والتقليل من انتفاخ العينين وتورمها.
- **ماء الورد:** مكون طبيعي رائع لإنعاش وتجديد البشرة، يساعد على تفتيح الهالات السوداء. ونظراً لغناه بمضادات الأكسدة، يعد مقوفاً ومجدد للخلايا المحيطة بالعينين.

- **زيت اللوز:** من أكثر العلاجات الفعالة لتفتيح محيط العين وإزالة الهالات السوداء، فهو غني بالفيتامينات والمعادن المغذية للبشرة، مما يساعد على ترطيب وحماية البشرة.

- تتميز أوراق النعناع بخواص طبيعية تساعد على تهدئة العيون المجهدة، فيؤدي ذلك لتقليل ظهور الهالات السوداء. نطحن حفنة من أوراق النعناع الطازجة للحصول على خليط ناعم، ثم نضيف عصير نصف ليمونة للخليط الناتج. يستخدم ذلك على الهالات السوداء لمدة 10 دقائق، ثم يشطف جيداً بالماء الفاتر.



بوزيدي نتيجة عدة أسباب منها الوراثة، فقر الدم، السهر وقلة النوم، التعرض الكثير لأشعة الشمس، الجفاف، الإجهاد... وينصح الطبيب بـ:

- استهلاك ما لا يقل عن 8-10 أكواب من الماء في اليوم الواحد. فمالماء يحسن الدورة الدموية ويزيل السموم الموجودة في الجسم.

- تجنب الأضرار الناجمة عن الشمس، يمكن لبس نظارات شمسية وقت التواجد بالخارج.
- أن لا يقل عدد ساعات النوم عن 8 ساعات يومياً.
- عدم تحميل الجسم فوق طاقته من الجهد، ويمكنك أخذ فترة راحة ثم معاودة العمل.

ويصف أخصائيو التجميل العديد من المواد

يوضح الدكتور كمال بوزيدي مختص في أمراض البشرة، مشكل الهالات السوداء حول العينين بقوله "إن أسفل العينين لا تحتوي على غدد أو دهون، فهي عبارة عن طبقة رقيقة جداً من الجلد، لذا هي أفضل منطقة يمكن أن تعكس لون الدم، واسمرارها يدل على تعكر لون الدم واسودادها الشديد يدل على أن الدم محمل بمواد سامة (ثاني أكسيد الكربون)، وهذا ما يفسر ازدياد هذه الهالات عند وجود إمساك ونقص الترطيب بالجسم، نظراً لأن الدم يكون محملاً بكمية كبيرة من الغازات السامة الناتجة عن وجود فضلات سامة بالجسم، والمشكل يتفاقم أكثر يؤكد الدكتور



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
**WOURROUD**  
www.wourrouf.com

يتزامن الشهر  
الفضيل في هذا العام  
مع فصل الصيف،  
الظرف الذي يحتم  
اعتناء مضاعفاً  
بالجسم والبشرة،  
خاصة بعض  
الأجزاء التي تتأثر  
كثيراً بالصيام  
وارتفاع درجات  
الحرارة. جفاف  
البشرة وخاصة  
الشفاه واحدة من  
أبرز المشاكل التي  
تواجه السيدات في  
الفترة القادمة،  
لذلك سنفرد هذه  
الأسطر للتحدث عن  
هذا المشكل وكيف  
يمكن التخفيف منه.

## جفاف الشفاه يؤدي إلى تشققها

من الجلد الذي لا يحتوي على صبغ الميلانين وهي المادة التي تحمي الجلد من أشعة الشمس فوق البنفسجية، لذا ينصح باستعمال واقي الشمس على الشفتين عند التعرض لأشعة الشمس، خاصة في حالة تشققات وجفاف الشفتين. اختاري المنتج الذي يحتوي على SPF (عامل الحماية من الشمس).

هذا وينصح خبراء التجميل بالحرص على شرب كميات كبيرة وشرب العصائر وتناول الفواكه الغنية بالمياه بانتظام، وكذا عمل قناع طبيعي يساعد على ترطيب الشفاه لتحافظي على شفاه رطبة وغير جافة. وسيضمن لك ذلك تطرية الشفاه وتقويتها، فضلاً عن فائدتها في التخلص من جفاف الشفاه، كما يجب تجنب لعق الشفاه وترطيبها باستخدام اللعاب، لأن هذا الأمر قد يزيد من جفافها وتشققها. وللتخلص السريع من هذه المشكلة، يمكنك دهن شفاهك بزيت الزيتون أو الصبار أو شرائح الخيار، كحل بسيط للتخلص من تشققات الشفاه.

يوضح الدكتور كمال بوزيدي مختص في أمراض الجلد أن جفاف الشفاه هو حالة من تصدع الشفاه وتهيجها، وتتسبب في ظهور رقائق جلدية على سطح الشفاه لفقدانها رطوبتها، ويرجع ذلك لعدة أسباب أهمها عدم إفراز الغدد الملحقة بغشاء الفم واللحاجب والذي يساعد على ترطيب الشفاه، بصفة دائمة ويمنع حدوث أي نوع من التشقق، نتيجة جفاف الجسم وعدم تناول كميات من الماء والتعرض الكثير لأشعة الشمس. في هذا ينصح الدكتور بوزيدي بـ:

● استخدام مرطب الشفاه واختيار النوع الذي يناسبك إذ يوجد العديد من الأنواع في الصيدليات. اختاري النوع الشمعي حتى يحافظ على رطوبة شفتيك لأطول مدة، أو يمكنك استعمال الفازلين على شفتيك.

● **واقفي التنفس للشفاه:** أشعة الشمس فوق البنفسجية تسبب جفاف البشرة وزيادة حساسية البشرة، خاصة وأن الشفاه هي الجزء

واليك فيما يلي بعض الأنتعة التي ستفيدك حتماً:  
1/ ملعقة من عسل النحل + ملعقة من زيت اللوز + ملعقة من ماء الورد.

قومي بخلط المكونات في إناء مناسب واحتفظي به في علبة بلاستيكية نظيفة. استخدمي كمية مناسبة في كل مرة بعد الانتهاء من تناول وجبة الإفطار وبعد الانتهاء من تناول وجبة السحور، وذلك بدهن الشفاه بالقناع بأحد أصابعك.

2/ ملعقة من شمع العسل + ملعقة من عسل النحل + ملعقة من زيت اللوز.

أذيبي شمع العسل في حمام ماء ساخن، أضيفي إليه العسل وزيت اللوز. ضعي المزيج في علبة صغيرة. ادھني به شفاهك بعد الإفطار وبعد السحور.

3/ نقاط من منقوع حصى اللبان + ملاعق صغيرة من عسل النحل.

اخلطي المكونات معاً وادهني شفاهك بها قبل النوم.



MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums  
**WOURROUD**  
www.wourrouf.com

MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!

DEODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
0% ALCOOL

+20%  
COFFRE  
NEVER  
ANTI-TRANSPIRANT  
48H

Parfums  
**WOURGOD**  
www.wourgod.com

## خطوات بسيطة للعناية بالشعر في رمضان

ولذلك من المهم عند العناية بالشعر في شهر رمضان الحرص على الابتعاد عن الأطعمة الدسمة والحلويات والإكثار من تناول الخضروات والفاكهة حتى يحصل الشعر على التغذية والفيتامينات المناسبة له خلال شهر رمضان مما يجعله أقل عرضة للتلف والتساقط.

مع حلول الشهر الفضيل يزداد جفاف وتقصف وتساقط الشعر بسبب الجفاف والرطوبة والانقطاع عن تناول الطعام والشراب لفترات طويلة بالإضافة إلى ارتفاع درجات الحرارة. كل هذه العوامل تجعل من العناية بالشعر في هذه الفترة أمراً ملحا ومضاعفاً حتى نحافظ على سلاسته وجماله ودوام بريقه.

تستدعي بعض الظروف على كل سيدة عناية مضاعفة خاصة ما تعلق بالشعر وحلول شهر رمضان وفصل الصيف معاً، وعليه نقدم لك مجموعة من النصائح التي تساعد على العناية بالشعر وتغني عن الذهاب إلى مراكز العناية بالشعر.

### 1- ترطيب الشعر:

يزداد جفاف الشعر في شهر رمضان بسبب الصيام، وقلة شرب الماء وخاصة عندما يحل رمضان في فصل الصيف، حيث يجب استخدام كريمات ترطيب الشعر وكذلك اتباع خلطات ووصفات ترطيب الشعر الخاصة بكل نوع شعر (دهني، جاف، مختلط، متقصف، متساقط خشن...)، مثل ماسك الحليب والعسل، أو ماسك البيض مع زيت الزيتون، أو ماسك الموز مع زيت اللوز المر... وتطبيق حمامات زيتية للشعر، مثل (حمام زيت الزيتون، زيت الصبار، زيت البطم...) حتى يستعيد الشعر جماله وحيويته.



### 3- التعامل مع التساقط برفق:

يكون الشعر في شهر رمضان أكثر ضعفاً وميلاً للجفاف والتقصف فبسبب الصيام لا يكون الشعر في حالته الطبيعية والصحية وبكامل قوته وبريقه، لذلك يجب خلال شهر رمضان أن يتغير روتين العناية بالشعر، فيجب في البداية الكف عن شد الشعر بعنف أو لفه لفترات طويلة وكذلك تجنب صبغ الشعر أو فرد الشعر بالسيشوار أو بالمواد الكيميائية وكذلك تجنب تجعيد الشعر. فيستحسن أن يكون شهر رمضان بمثابة إجازة للشعر يترك فيها على طبيعته مع استخدام منتجات العناية بالشعر المناسبة له وخلطات الشعر الطبيعية لتغذيته فقط.

### 4- شرب الماء:

لا يمكن تعويض جفاف الشعر الذي يحدث خلال شهر رمضان من خلال خلطات ووصفات الشعر فقط، وترطيب الشعر من الخارج ذلك ليس بالحل الكافي، يجب شرب كميات كبيرة من الماء خلال الشهر الفضيل في الفترة ما بين الإفطار والسحور، وذلك لتعويض الماء الذي تم فقده خلال ساعات الصيام والذي يعرض الشعر إلى الجفاف والتلف والتقصف.

### 2- التغذية السليمة:

تغذية الشعر تبدأ من داخل الجسم، فإتباع وصفات الشعر وحدها لا تكفي لتغذية الشعر بشكل سليم، لذلك يجب الحصول على فيتامينات الشعر، من خلال التغذية السليمة وللأسف خلال شهر رمضان تهمل النساء الغذاء الصحي ولا يتم إتباع قواعد التغذية السليمة الصحية.

MON NOUVEAU  
RECORD  
48H  
DE FRAÎCHEUR!

DEODORANT  
**NEVER**  
ANTI-TRANSPIRANT  
0% ALCOOL

+20%  
COFFRE  
NEVER  
ANTI-TRANSPIRANT  
48H

Parfums  
**WOURGOD**  
www.wourgod.com