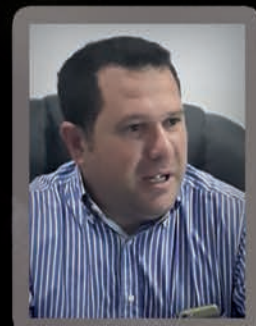


موضة..
حجبات تركية
لإطلالة عصرية
محسنة



السيد هشام زرمان
مدير التسويق
بمجمع ثقة يصرح:
على الدولة
حماية المنتج
الوطني بدعم
آليات التوزيع



النجم وائل شرف للشرق العربي :

انتظر بلهفة رأي الجمهور في باب الحارة 7 !



بعد اعتزاله الغناء الشاب
صحراوي يكشف
للشرق العربي:
تبت الى الله بعدما
كرهت حياة الليل!

الشرق العربي
تزوج مقام
الشيخ الشعراوي..
أحسن من فسر القرآن
بالعامية



التبرك بالخرافات في الأعراس ..

عروس تخرج بقدمين حافيتين
وأخرى تكسر البيض على رؤوس الحاضرين!

متى نستفيق يا جماعة!؟

● متى نستيقظ من نومنا ونستفيق أن التبعية الاقتصادية للبترول لم تعد تخرجنا إلى "الضوء" كما يقول آباؤنا الأولون؟.. وأن الصحة المالية التي كانت عليها البلاد خلال عشرية كاملة لم تستطع الحكومات المتعاقبة على الحكم سوى أن تعاقب هذا الشعب بكسر ظهره ولي يده إلى ما وراء ظهره.

الكل شعر بأزمة البترول العالمية... فمدير البنك الجزائري يغالط الناس أن ادخارنا من عائدات احتياطي النفط يمكن أن يسلمنا وينجيننا من الأزمة الحقيقية.. سلال يقول أننا في الوقت الحالي في راحة وقد نلجأ إلى الاستدانة.. وإذا تحتم علينا الدين نكون في أريحية. أويحيى أيضا يتخاصم إعلاميا مع رئيس الوزراء سلال، ويناقضه ويعقد من أجل ذلك ندوة صحفية كبيرة يؤكد فيها أن خلافه مع سلال ليس صحيحا.

في العرف السياسي والدبلوماسي معروف أن مغالطة الغلط صحيح، وأن المنطق الرياضي يقول القضية الخاطئة المضروبة في الخاطئة تصبح صحيحة وموجبة، وعملية الطرح "الناقص إذا ضرب في الناقص" فهو موجب.. الصراع بين أجنحة السلطة، نأمل أن يكون بعيدا عن الشعب المحقور من زمان، وعودة الأمور إلى ما كانت عليه خلال العشرية الحمراء مرفوض تماما، لأن كثيرا من عائلات المفقودين وضحايا الرصاص ماتزال تعلق جراحها بعيدا عن أعين السلطة بأنينها وحزنها ولا أحد ينظر إليها أو يكلمها أو يسمع كلامها.

من أغرب ما سمعت هذه الأيام والي العاصمة يقترح حلا سحريا لأزمة المرور الخانقة يوميا في الليل والنهار، فهو يقترح بعظمة لسانه رفع سعر البنزين والمازوت، لأن في اعتقاده كل من ليس له عمل يركب سيارته، ويتجول في العاصمة وبذلك يحدث أزمة قاتلة في الطريق..

اي عقل يفكر به والي الجزائر..
لا أعلق عليه كثيرا أترك
الحكم لكم أيها
القراء الأعزاء في
كل مكان.

ياسين فضيل

● المدير العام مسؤول النشر

علي فضيل

● مدير التحرير

ياسين فضيل

● القسم التجاري

سمير بوجاجة

زروقة حنان

صبيحة سعود

● مسؤولية الإدارة

فايزة حسيني

● 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 الإلكتروني:

magazine.echoroukonline.com

● البريد الإلكتروني:

echoroukmag@hotmail.fr

● الحساب البنكي

Crédit Populaire d'Algérie

Agence N°: 00400121

Compte N°: 4000005872 79

● هيئة التحرير:

● عزوز صالح ● صبيحة سعود ● خالد

● طيروش ● غربي زهور ● نسيبة علال

● المسؤولية على الموقع الإلكتروني:

● بشينة فضيل

● تصوير:

● خالد مشري ● رانيا بوخوفة

● شهداء الشروق

● مليكة صابور:

اغتيلت في 21 ماي 1995

● خديجة دحماني:

اغتيلت في 05 ديسمبر 1995

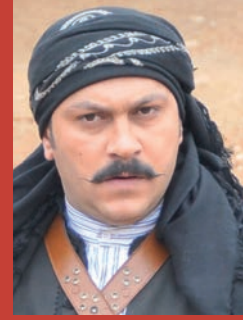
● حموي مقران:

اغتيل في 15 أكتوبر 1996

وانل شرف

أنتظر بلهفة رأي
الجمهور في
"باب الحارة 7"!

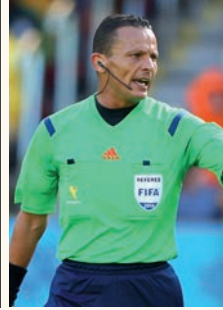
50



جمال حيمودي

ظلموني وأرادوا
تحتيمي... لكن
حسبي الله ونعم
الوكيل

44



التبرك بالخرافات
في الأعراس..

عروس تخرج
بقدمين حافيتين
وأخرى تكسر البيض
على رؤوس
الحاضرين!

34



عين على الفلاحة بـ رعاية

"مسعود بودراجي" يصرح:
مشاكل العقار الفلاحي سببها التقارير
المزيفة من المديريات الولائية

16

أسماء
من الذاكرة

الفنانة ياسمينة دوار

حسنة الشاشة

ضحية إرهاب

الطرقات

42



فتيات يطبخن لأصدقاء «الانستغرام» و«الفايسبول»

«يا لمشبح من برا..

واش أحوالك من داخل؟»

عناية مع مدرسة «اليد الذهبية»

هكذا تحصلين على شعر طويل طبيعي!

36

68

موضة

حجابات
نركية
لا طلالة
عصرية
محنتلثة



60

الرقابة الأبوية غابرة

فتيات ينزعن الحجاب
ويتبرجن بالموضة!

30



وفاة لص بنوبة قلبية أثناء سطوه على منجر للبقالة

● توفي لص أثناء سرقة متجر في مدينة "هارفورد" بولاية "ماريلاند" بالولايات المتحدة الأمريكية. وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

ونقلت الصحيفة عن شرطة المدينة قولها أن اللص "واين كلارك"، البالغ من العمر 52 عاماً، اقتحم متجر البقالة وطالب الموظفين بتسليم جميع ما يملكون من أموال. لكنه سرعان ما سقط على الأرض.

وقد اتصل موظفو المتجر بالشرطة ورجال الإنقاذ الذين حضروا على الفور في محاولة لإنقاذ حياته، لكنهم فشلوا في ذلك. وأعلنت وفاة اللص في وقت لاحق بسبب تعرضه لنوبة قلبية مفاجئة. وذكرت وسائل إعلام محلية أن الشرطة اقتحمت منزل اللص حيث عثرت على أدلة تؤكد تورطه في حادثتي سرقة سابقتين، استخدم في إحداها سلاحاً نارياً.



ياسين فضيل

أقسام الثانوية داخل المتوسطة

● بعد المحافظ الثقيلة التي تسببت في تقوس عظام التلاميذ، وأصبحت صحة التلميذ في خطر حقيقية وفي مشكل حيوي في البيت والشارع والمدرسة، زاد الأمر على هذه المتاعب إلى إقحام أقسام الثانوية بتلاميذها داخل المتوسطات، وصار تلميذ الثانوية يجانب آخر من المتوسطة ويزارحه في نفس الوقت وفي نفس القسم.

ألم تعلم بن غريبط أن هذا الضغط ليس في صالح أي طرف لا الوزارة ولا مديرية التربية، لا الأستاذ والتلميذ بشقيه في المتوسطة أو الثانوية..

ومن ثم التحصيل العلمي المرجو من جميع الأطراف لم تتوفر بعد شروط نجاحه. فما فائدة هذه الأقسام أصلاً إذا كانت لا تأتي بفائدة سوى "الهدرة الزائدة" ولا حول ولا قوة إلا بالله.

F.N.H ترفع تحدي السياحة بدل البترول

● عقدت الفدرالية الوطنية للفندقة والسياسة اجتماعاً موسعاً حضره أعضاء المكتب التنفيذي برئاسة المدير العام السيد أحمد أولشير وطاقمه، ناقشوا فيه مستوى خدمات السياحة خلال موسم الصيف الفائت منذ شهر ونصف، وكذا رفع تحدي أن السياحة في الجزائر لا تقتصر فقط على الصيف وحده، في إشارة إلى إمكان عقد نقاش تشاور آخر مع وزارة السياحة مثلما أكد ذلك الوزير في عدة مداخلات ميدانية.

جدير بالذكر أن السيد أولشير ذي 71 سنة، له خبرة 30 سنة في ميدان الفندقة والسياسة، قادر على إعطاء نفس جديد للقطاع.

صديقان يحولان سيارتهما لغسالة متنقلة لمساعدة المشردين



● على الرغم من حصول المشردين على الدعم من المنظمات التي تقدم الطعام، والرعاية الطبية والمأوى، إلا أنه عندما يتعلق الأمر بالغثور على طريقة لغسل الملابس والبطانيات، غالباً ما يتواجد عدد قليل ممن يساعدون في هذا العمل. هذا ما دفع الصديقان الأستراليان "لوكاس باتشت" و"نيكولاس مارشيسي" لبدء أول عملية غسل متنقل في البلاد لمساعدة الأشخاص الذين يعيشون في الشوارع.

بدأ هذان الشابان بهذا العمل، بعد تجديد سيارتهما، وشراء المعدات والمولدات اللازمة، وكذلك قاما بإضافة الغسالات التي تسمح لهما بغسل 20 كيلوغراماً من الملابس كل ساعة. وقاما بعد ذلك بتطوير هذا العمل وتأمين غسالتين والمجففات بعد عملية التبرعات التي حصلوا عليها من سكان الحي، جراء هذا العمل الإنساني الفريد.

هذا العمل انتشر سريعاً في جميع أنحاء أستراليا، وقاما بافتتاح منظمة كاملة ملكاً لهما، يطلق عليها اسم "أورانج سكاي"، لتغطية جميع البلاد، وتعمل هذه المنظمة 5 أيام في الأسبوع.

ويخطط هذان الشابان للدخول في شراكة مع المجموعات الغذائية المحلية، لكي يستطيع الناس المشردون الحصول على شيء يتناولونه خلال عملية الغسل.





بسوط: عمار يزلي

ammam-yezli.blogspot.com

خروف "ديمي" طاريف

واجهت الدخول الاجتماعي بداية
على مختلف الجبهات

الاجتماعية والاقتصادية.. فقد مرت

على محن كثيرة منذ خروجي

في عطلة مع بداية رمضان! فقد

كان علي أن أذكر مثل النملة شئاً..

لكي أغني مثل الصرصور صيفاً!

لكن في الأخير.. لم أجد نفسي لا

في غير النمل ولا في نغير

الصراصير! فقد وجدت نفسي

"أكردي" بعد أن هبطت أسهمي

من جراء كثرة الضيوف والعزومات

والمآدب والأعراس والحفلات.. حتى

أنني حين بطل الماء.. لم أجد حتى

التيمم! مغلي مثل بلادنا في

التقشف بعد خراب مالطا!

● **رمضان** استنزف مني، من خلال سياسة الاستهلاك بلا حدود، كل ما علق في الجيب من كريدي، ثم تبعه عيد الفطر وحلوياته وألبسته، وجاء الصيف والبحر وما ابتلعه، ثم جاء الدخول المدرسي وما لبسته، ثم أقبل عيد الأضحى وما تبعه. ثلاثة أشهر من الإنفاق العام الأعمى من طرفي، مدفوعاً إلى ذلك برعاية سامية من رعاين بيتي وسموم أمهم. وكان آخر ما وقفت عليه تساؤل لا يقل عن السؤال الفلسفي الكبير: من أنا، من أين جئت وإلى أين أنتهي؟ تساءلت قبل العيد: هل سأشتري كبش العيد أم سأعيد كالعادة بالدوارة والكبدية والبوزلوف؟ أم أزهد فيه وأقول: العيد ليس قرصاً وإنما فقط سنة مؤكدة! لكن نفسي ستقول لي: وما أنفقت في البحر ولا بلاج، وفي رمضان في عز الصوم، سنة مؤكدة أم فرض عين؟ أم فرض بطن؟ الحاصل لست أدري!

بقيت أسبوعاً، أفكر: هل علي أن أعيد جدولة ديوني التي لا أكاد أقول أنني بالكاد قد اقترتت من نهاية تسديدها، حتى يأتي علي شيء من الدهر لم أكن مذكوراً! أعود إلى الصفر في رمش العين، لأجد علي كاهلي وأنا كهل، ديوناً أثقل من جبل أحد وجبل مديونية! المشكل، أنني لم أعد أجد حتى من يقرضني لا قرصاً حسناً ولا سبلاً فالكل يخشون من أنني قد "أضربها بموتة" وأتركهم معلقين! خاصة ونحن لا نكتب الديون، عكس ما تنص عليه الآية الكريمة. هذا فرض، صرنا لا نعمل به نهائياً في معاملاتنا التجارية وكأننا نضمن لأنفسنا أننا لا نموت، مع أن الموت قد يأخذ منا الصغير قبل الكبير والمعافى قبل العليل!

لم أجد من يقدم لي قرصاً بدون فائدة. فكرت في البنك، لكن الضائقة التي هي الربا، ستفلسني بالجملة بعد أن يكون الرد بالتقسيط! إضافة إلى حرمة!

لم يبق لي أمام إصرار قبيلتي التي في بيتي على ضرورة أن نعيد كسانر الناس، إلا أن أبحث عن خروف من "الشيخون"، "أوكازيون" أو "ديمي طاريض".

بقيت أسبوعاً أبحث في الزرائب المجاورة عن كلاب، أو عضواً عن كباش طايوان! كبش في ظاهره، كلب في باطنه! لماذا كلب؟ لأن بعض كباش المدن لا ترعى إلا في المزابل وعلى الأوراق والجرائد، أي علف مجاني! هذه الكباش، عادة ما يكون سعرها أرخص من سعر المعلف يطوئهم بالتين والشعير والشوفان، لأن راعيها لا يكلفه ذلك شيئاً؛ الكباش التي تاكل

الدلاع والبورسات وأشواك السمك والهنديّة، ووسخ "لي كوش"، ماذا يخسر عليها مربوها؟ مع ذلك، لا يقل سعرها عن الكباش الصجراوية والراعية والمعلفة حقيقة، وحتى تلك المعلفة بالخبز الجاف وأكل الدجاج! إلا بمقار ضئيل، نرى فيه نحن من نجس بالمقلوب وبالحساب الأعوج، أنها رخيصة نسبياً! بل نحن هم "الراخسون" وفي كل شيء! في الأخير وجدت خروفاً، بدالي مثل كلب الزرائب: يعوي ولا يثغو، ويكاد ينجح! قلت للبانع، الذي لم يبق معه سوى 4 من أصل 10 "كلاّب" تحت رعايته "السامة"، بشحال هذا الحبة؟ قال لي: ثلاثة ونص... ثلاثة ثلاثة ونص؟ علاه ماروتي؟ ياك هذا غير خروف خردة! أوكازيون، نتاع شيخون،

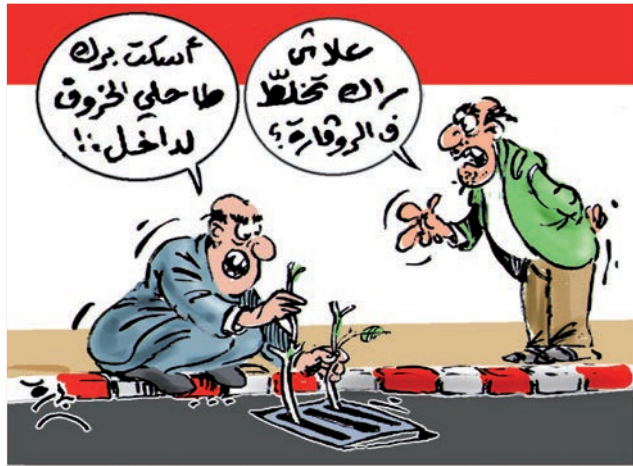
خروف نتاع البالة! قال لي: شحال قلت؟ قلت له: أنا ما قلت والو! قال لي: راني نقول لك شحال قلت؟ (كان يحدثني كما لو كان يريد أن يضربني! هذا راه يبيع ولا راه يهدد في؟ ما بهم الناس صاروا هكذا قليلي التريبة والأدب واللغة؟ تربوا مع الخرفان هذه التي تربت في المزابل؟ ما هذا السلوك في التعامل حتى في التجارة؟ كنت أتساءل مع نفسي وكدت أن أتركه وكلاجه وأبحث عن زريبة أخرى، قبل أن يعيد علي سؤاله الأرعن: الحاج، بشحال بغيت؟ قول؟ قلت له: أنا عندي زوج، هذا ما كان وما تقدش تزيد أكثر! قال لي: زوج؟ ما يجيولكش هذا! هذا كالي غير الجرنان نتاع العربية، نشرية بالقنطار! قلت له: خروف معرب ياك؟ ما عندكش واحد قاري غير الداريجة يكون رخيس كيضك؟ (الحمد لله لم يفهم كلمة رخيس كيضك)، فرد علي: كايّن هذا بزواج إذا بغيت تديه، راعي في الزريبة نتاع الخرجة: كالي غير الطيبات من الأزواق! قلت له: معناه كالي وسخ الناس كلهم؟ ما شاء الله! وبزواج ملايين؟ قال لي: هذا الموجود بهذه السومة! هذا ياكل الجرنان نتاع الفرنسي، رخيس شوية عليه، على خاطر الجرنان بالفرنسي شره شوية رخيس على نتاع العربية. قلت له: على بالي المرتجعات بزاف!

بقيت في حيرة من أمرى أفكر، وإبني الصغير بجانب يقول لي: بابا! أشرينا هذا!.. هذا! وأنا أنهره من حين لآخر: باش بغيتني نشري هذا!؟ بدرهم أمك؟ وين راهم الدراهم يا وجه الهم، بلع واسكت!

ثم رحت أتفاوض مع الراعي المربي: بشحال تبيع لي خروف مفرنس؟ باغي نديج جد بهام نكاية في فرنسا اللي خلات لنا هذا عظم الجيفة، حتى حرنا فيهم اليوم! قال لي: تبان لي قاري شوية؟ قلت له: شوية مش بزاف: عندي زوج دكتورات! لم يفهم شيئاً (ولا أنا).. قال لي: كي جيت قاري وتحب الكباش القاريين، هاك من عندي هذا نتاع زوج وتصف اديه بزواج والله يربح! تعيد بالصحة!

جررته من أذنه مثل القط وهو يموء من خلصي. ولما لم أجد سيارة تحمله وتحملني، حملته على كتفي وجات به ماشياً، على طول مسافة تتجاوز 10 كلم! كان بإمكانني أن أضعه في جيبي لو لم أكن ألبس "ديج"!

عندما أدخلته، زوجتي زرعدت: يويويو.. الحمد لله اليوم عاد تفكر وشراي "بونجا" باش نغسل البوطاجي؟ قلت لها: كبش مش بونجا يا وجه "طورتني نينجا"! وضعت سبابتها على فمها متحسرة وبلعت فمها! كذلك فعل الجميع لما رأوا الزيد يخرج من فمي والشرار يتقد من عيوني. خرجت وتركته في المطبخ مربوطاً، وعندما عدت وجدته يلعب مع القطعة. ولما سألت زوجتي أين سينام، قالت لي: ما كانش لبلاص: دير له "ليكوش" ورقده في المهد نتاع حميدة في بيت النعاس. عندما أفقت من نومي، كنت لا أزال أضرب الحساب في الحساب عن العصاب الذي ينتظرني بعد أيام قليلة حين تقبل عاشوراء وعلي أن أذبح العقيقة لولد أتمنى ألا يكون عاقاً ولا معاقاً.





وضحك وضرب وركل، "صاحبي هذا شرا زوج قارويات كيف وما عطائيش جبدة!" قلت له: علاه ما تعطيهش جبدة! (ونجبد معااه.... ونعطيه!) رفع آخر أصبع رجله من تحت الطاولة: "راني مديقوتي ومضوتي كاللي ضربوه بينالتي!" قلت له: أنا راني أكثر منك كاره حياتي! بعدها استدرت للتلاميذ وأنا أحاول إسكات حسهم: أسكتوا الله يسكت حسكم..! دروك رايحين نقرأ "الجيوغرافي ولبسطوار.. وما كانش ليزسطوار".. اسمعتوا؟ خرجوا الكايي والسليو وبدادو تكتبوا: هيا راني بديت: (ورحت أملي عليهم وهم لا يعرفون الكتابة). البعض يكتب بالفرنسية الدارجة والبعض يكتب بالدارجة الفرنسية والبعض بالعربية الدارجة وبالبعض بالأمازيغية الفرنسية.. المهم خالوطة جالوطة.. مثل هذه اللغة التي أكتب بها أو ألعن!

يالله أكتبوا: "...دخلت فرنسا لبلادنا في 5 جويلية 1830 وما خرجتش منها حتى لخمسة جويلية 1962. الأفلان نتاع لباندية وقطاع الطرق هم اللي داروا الحرب على أمانا فرنسا الله يكثر خيرها وينفعنا ببركتها وخرجوها تيري".

خلاص كملتوا الكتبة نتاع الريزيمي نتاع لبسطوار؟ يالله الجغرافية بدادو تحنشوا: لانجيرى بلاد كبير وعريض. فيه 2.4 مليون كيومتر كاري. وغاشيه يقوت 38 مليون بنادم. عندنا البترول بصح رخيس. اللغة نتاعنا هي الفرنسية والدارجة. الدينار هي الدوفيز نتاعنا اللي دايمنا طايح..

سألني تلميذ: الحاج.. ما تسلفيش vingt mille نفليكسي؟ حم بوووك، نردها لك غدوة! قلت له: حسبتى بووك؟ فيس بووك؟ أكتب وبلع فمك! نطق آخر من اليسار: بوي، مازال ما نكملوا! أنا عندي ماتش درك، نخرج؟ قلت له: أخرج.. تهنية منك!

ثم ارتفعت الأصوات بالكلام والصراخ والضحكات والضجيج والأغاني الماجنة والهواتف المحمولة التي صارت ترن في كل مكان. الكل يتصل بزميله لكي يحدثوا الضوضاء من أجل التوقف عن الكتابة والإملاء مع قرب وقت الاستراحة. رحنا أطرق على الطاولة حتى سكنت الجميع. عندها طلبت منهم قبل خمس دقائق من نهاية الحصة:

غدوة تجيبوا كاتبين وحافظين قصيدة "دي دي واه". و«البركة» و«على الزرقعة» و«عيشة» للفنان الأديب الشاعر الكبير خالد! ومن بعد نقرأ الشعر نتاع مامي! فرح الجميع وراحوا يغنون كل الأغاني جماعيا قبل أن يقولوا لي: حافظينها الحاج.. حنا كنا خايفين لا تقول لنا آجيو حافظين "الحمد لله" والا "قل هو".

هؤلاء هم سنة أولى دارجة، فما بالك بالسنة السادسة؟

عندما أفقت، كنت أمام كتاب يتحدث عن لغة عربية مكسرة القواعد والإعراب والمعروفة في الأدبيات التراثية بلغة "أكلوني البراغيث".

بقلم: الدكتور عمار يزللي

ammam-yezli.blogspot.com

لغة "أكلوني البراغيث"

لم يحدث قبل اليوم أن كان هناك لغط أشد من لغط الحديث عن إصلاح المنظومة التربوية المرتقب. فلقد بقينا طيلة جيل ونصف نتحدث عن الإصلاحات من خلال الإساءات. لأننا كنا دائما "نصلح" تعليمنا بالإساءة إليه. عندما نربط هذه الإصلاحات بتلك

الإصلاحات التي عادة ما تكون قد سبقتها في "الأم فرنسا"! كل الإصلاحات عندنا. من المدرسة إلى الجامعة. كنا ننقلها عن الأم فرنسا! منذ إصلاح 71 وإلى اليوم. المشكل. أنه حتى عندما كانت فرنسا تجرب ولا تنجح. سرعان ما كانت تعود عن إصلاحاتها. فيمابقى نحن مستمرين فيها إلى ما بعد ذلك. وكاننا نريد أن ننجح برنامجا فرنسيا. لم تنجح فيه فرنسا هي بنفسها.

● هذا الارتباط الأعمى، والانجراف الأخرق وراء كل ما هو فرنسي وعمل فرنسي، مرده إلى حالة الاغتراب التي تركتها لنا "الأم" المطلقة، من خلال تركتها فينا: من مثقفين وإدارة ومسؤولين وسياسيين، بقوا تحت تأثير العقل الفرنسي حتى وهم تحت العلم والقسم الوطنيين. لا نريد أن نسميهم "حزب فرنسا" كما يحلو للكثير تسميتهم خطأ أو عن جدارة واستحقاق، ولكن التأثير الفرنسي باد وواضح ومؤثر. المشكل ليس في الثقافة الفرنسية عندنا، بل في التبعية البلهاء. خاصة في المنظومة التربوية. فالتربية ليست تربوية لا فرنسية ولا انجليزية، والتعليم تربة والتربية تربوية. غير أن رغبة الفصل بين التربية والتعليم كانت دائما موجودة. وإذا كانت التربية حاضرة في المناهج والقرارات، فإن هذه التربية كانت تربوية غير ذات تربة محلية. نعلم لقد حاولت القوى الوطنية والدينية أن تؤصل للبرامج، لكن بقي عملها سطحيا ولم يطرح بشكل حضاري. فنحن لا نملك عقدة من أية لغة أجنبية، لكن نملك عقدة من أولئك الذين يجعلون من اللغات، إيديولوجيا أجنبية لتكرير خطابات ولتلقين سلوكات لا تمت بصلة للواقع الحضاري الجزائري.

الحديث حول الدارجة، ليس موضوعا جديدا، فقد ورد الحديث عنه والإشارة إليه في لجنة بن زاغو والتي قادها الوزير الأسبق الذي عمر طويلا بن بوزيد (وبغا يزيد)، لكنها لم تطبق عمليا إلا بمقدار. وجاء اليوم الحديث أكثر صراحة بعد إحياء الفكر عن طريق الوزارة الجديدة التي كانت عضوا في هذه اللجنة. هذه الفكرة، لم تكن حتى فكرة لجنة بن زاغو، بل فكرة فرنسية أيام الاحتلال. كانت فرنسا تدرس العربية بالدارجة لضرب الفصحى، لأنها لغة الدين ولغة الأرستقراطية بالنسبة لليسار الشيوعي، ولأنها لغة التخلف لدى العلمانيين وكونها لغة استعمارية لدى التيار البربرفوني! هناك الآن تيار "فرنكو شيوعي بربرفوني" يريد إحياء هذا الفكرة الميتة واعتبار الدارجة لهجة حية فيما الفصحى لغة ميتة! المشكل، هو أنه بأية لهجة نتعلم؟ وهل هناك لهجة واحدة؟ لكل ولاية 20 لهجة أو أكثر، أية لهجة ستكون لغة تدريس؟ غريب أمر هؤلاء وغريب أمرنا، لكن لا غرابة عندما نعرف المطلب: ضرب الفصحى لكي لا تبقى هناك سوى لغة واحدة هي الفرنسية! هذا هو مرتبط الحمار!

نمت على هذه التساؤلات لأجد نفسي أعلم التلاميذ في السنة أولى دارجة:

قلت لهم: أعطوني هدرية أي جملة نيشان أي صحيحة! قال لي أول تلميذ رفع أصبعه الوسطى: ما نبغيش نقرأ، باغي نخرج "نقرة"! قلت له: مليح، زيد، شكون قال: قالت لي واحدة: مانلبش الحجاب، على خاطرش الإسلام دين الإرهاب. قلت لها: ها الكذك زيدوا... هذه هي التربية.. زيدو. شكون قال: رفع آخر أصبعه والقسم كله قوضى



الفاهم يفهم

بلسان: جمال لعلامي

djlalami@yahoo.fr

ضحايا وأضاح.. سمينية ورخيصة!

لم يعد المواطن المزلول قادر على تحمل ضربات فوق رأسه. ففي زمن التقشف تلاحقه فواتير الدخول المدرسي بعدما أنهكته نفقات رمضان وعيد الفطر. ثم عيد الأضحى الذي وجه له الضربة القاضية. حيث "تطحته كبش أقرن أملح سمه السماصرة بنخاله الدجاج لبيعه "سمين وغالي".

● **النطيحة** والمتردية وما أكل السبع. وسط السياسيين والأحزاب والبرلمان والمجالس "المخلية"، لم تعد مهمة ومكترثة بحال المواطن المقطوع من شجرة. ولذلك فهي في عطلا أبدية مدفوعة الأجر من الخزينة العمومية في موسم التقشف و«الهف»!

بقايا النواب عادوا إلى بر-لمان غير نادمين. لأنهم سيغادرونه سالمين غانمين، عكس ما دخله أغلبهم "مزلولين". وهذه العودة مقتبسة في كل مرة من "وعادت ريمة إلى عاداتها القديمة"، فالنائب أصبح يتف في التمثيل على "شعيب الخديم" بدل تمثيله والدفاع عنه عندما يتعلق الأمر بثلاثة هزلهن جد!

لم تعد الطبقة السياسية قادرة على التخدير وعلى التهدة وعلى شراء السلم الاجتماعي.. لم تعد قادرة على الإقناع والإبداع. ولم تعد قادرة حتى على ممارسة "الفستي"، ولذلك ستصطدم مع عودة الانتخابات بـ "حيط"، طالما أنها لم تستفد من الدرس.. ربما لأنها لم تستوعبه!

الحديث عن "كبش العيد"، هو جزء من الحديث عن "كبش السياسة"، فسوق الأضاحي لم تعد حكرًا على "الموالين" الفعليين ممن يملكون "بطاقة موال"، أو "بطاقة فلاح"، فقد اقتحم هذه السوق سماصرة ومنتحلوصة ونصابين وباحثين عن الريح السريع، تارة بالتسمين و«التعليف»، وتارة أخرى بالتغليف والتزييف والتحريف!

المواطن أصبح يشعر بأنه "مذبوح في العيد أو عاشوراء"، ولذلك لم يعد قلقًا كثيرًا لانتهيار القدرة الشرائية، ولا إلى تحويل الزيادات في الأجور إلى بقشيش وفق إلغاء المادة 87 مكرر، ولا إلى عودة "التطاع" على "شكارة حليب"، ولا إلى جشع التجار عديمو الذمة ممن يحترمون "الحلوف" ويحللون مرقه في المآذب

والمنادب وفي الأفراح والأقراح!

الوعود والعهود الكلامية، هي أحد الأسباب التي جعلت "المعذبين" لا يصدقون الحقيقة نفسها، ولهذا أصبح السياسيون يتكلمون أكثر مما يتفهمون دون فائدة وبلا حصاد، وتم إفراغ الأحزاب والبرلمان والمجالس المنتخبة من محتواها وأهدافها ومهامها، بعدما حولها منتخبون إلى شركات "صارل" لتسمين "أضاحي" السياسة المسوسة!

لقد تحولت الطبقة السياسية إلى

مفرخة لصناعة القلق والخوف، نتيجة تحولها منذ إقرار التعددية الحزبية، بعد أحداث الخامس أكتوبر 1988، إلى مفرغة لاحتواء وحرق الانتهازيين والوصوليين والاحتاليين وتلك الكائنات الغريبة التي تقول ما لا تفعل وتفعل ما لا تقول!

.. "يخدمها الفرطاس وتحصل في بوشعور"، أو "في بولقرون"، هكذا أصبحت الأحزاب في نظر الزوالية الذين أنهكهم التفكير في نفقات المواعيد الاجتماعية والعائلية والمهنية، التي تتعدّد ولا تريد أن تتجدّد أو تتبدّد.. والأخطر من ذلك، أنها تتهدّد وتتوغّد!

الطبقة السياسية، بوزرائها ونوابها ومنتخبها، والتي لا يلتئم شملها، للبحث عن مخارج النجدة، من أي أزمة، أو عاصفة، تستحق أن تتعامل معها الأغلبية المسحوقة، وفق منظور "المذبوحة التي تضحك على السلوخة"!

قد يقول قائل، أنه من الإجحاف وضع الجميع في "شاشية واحدة"، لكن الواقع يعطي الانطباع، خاصة لليئاسيين والمقنوطين، أن "موس واحد" يذبح هذه "الأضاحي" التي أصبحت في مواجهة الكباش المستوردة من البرازيل وإسبانيا، وحتى اللحوم المحمّلة عبر بواجر من موانئ الهند وغيرها!

القدرة الشرائية، أضحت أكبر "حزب" يُنافس الأحزاب المعتمدة وغير المعتمدة، فهي الفضاء الواسع الذي يجمع ملايين "المهرودين" والمضروبين في جيوبهم ومعيشتهم ولقمة عيشهم، ومع ذلك، تنام الطبقة السياسية في سابع نومة، وتغرق في شعور العسل والبصل، ولا تستيقظ إلا على الهبل والخبل وهي معلقة بالحبل على عرض الجبل!

في كل مرة، يُثبت السياسيون أنهم غير قادرين على نقل الرعب إلى "اللوبيات"،

وحماية الغلووين منهم، وتأمين جيوبهم، وهاهو كبش العيد قد تحول إلى "غنيمه" إصطادها المنتفعون، فرفعوا البورصة، في وقت سقط فيه الدينار أمام الأورو والدولار أو يكاد بالضربة القاضية!

.. اللهم لا نسألك ردّ القضاء، وإنما نسألك اللطف فيه.. اللهم حوالينا ولا علينا.. هي دعوات تسكن الألسن، وهي الوحيدة التي أصبحت "باطل".." لكن كل ما بُني على باطل فهو باطل!



"مسعود بودراجي" رئيس لجنة الفلاحة والتنمية الريفيه بمجلس الأمة:

«مشاكل العقار الفلاحي سببها التقارير المزيفة من المديريات الولائية»

يبقى نقص الأراضي والمشاكل المتعلقة بالعقار الفلاحي من أكبر العراقيل والتحديات التي تعترض الفلاحين وأصحاب المستثمرات. إذ أن نسبة 80 بالمائة من الأراضي مهمة لكونها ملك لتعاونيات تابعة للدولة. فلا تستغل بما يخدم القطاع ولا يتم منح فرص استغلالها للخواص مما يصدم طموحاتهم بسبب توقف مشاريعهم. وهو ما يضطر الدولة لتأمين حاجيات شعبها من الغذاء عن طريق الاستيراد. ولتسليط الضوء حول هذا الموضوع اقتربنا من رئيس لجنة الفلاحة للغرفة العليا للبرلمان.



بعراقيل، خاصة في الشق المتعلق بالمستثمرات التابعة للدولة بمقتضى مقررات الاستفادة قبل سنة 2000، فهي عبارة عن تعاونيات أغلب أراضيها متوقفة عن النشاط بسبب الإهمال، مضيفا أنه يفترض انتزاع تلك الأراضي منهم وتقديمها في إطار عقود الامتياز لمن يخدمها، والقوانين موجودة، والوزير يتكلم في كل مناسبة، لكن تطبيق القوانين غائب، حيث يوجد من الفلاحين وأصحاب المستثمرات من تقدموا بطلبات الاستفادة منها منذ حوالي ست إلى سبع سنوات ولم يحصلوا بعد على مقررات استفادة، ويوجد من استفاد في ظرف أقل من شهر، والعراقيل توجد خاصة في المناطق الكبرى.

تصل إلى الولايات، ففي هذه المرحلة تذهب القوانين، ويذهب الدعم وتذهب المشاريع، خاصة إذا كان صاحب المشروع لا يملك علاقات على المستوى المحلي فلا تقدم له أي تسهيلات، مردفاً أن أبواب الوزارة مفتوحة، لكن الوزير لا يقوم بخرجات ميدانية مفاجئة، فالمحطات التي يزورها يتم تحديدها وفق برنامج يتولى لوالى تسطيره، لذلك لا تصله الوقائع كما هي، فالسلطات المحلية تقدم ما يخدم مصالحها، فالיום القطاع الفلاحي يسير من المكاتب، والمديرون الولائيون يخدمون مصالح معارفهم. وبخصوص الأراضي الفلاحية، يؤكد محدثنا على وجود قوانين الدعم، لكنها مصحوبة

كشف "مسعود بودراجي" رئيس لجنة الفلاحة بمجلس الأمة أن القطاع الفلاحي ككل شهد تطورا قياسيّا وهذه حقيقة لا يمكن إخفاؤها، لكن ليس بالمفهوم الذي يرى بالعين المجردة، حيث توجد عراقيل بالجملة يقف وراءها المديرون الولائيون والفروع الولائية المنتشرة على المستويات المحلية وليس من الإدارات المركزية لا من قبل الوزير ولا من طرف المديرين العامين، فالقوانين موجودة والدعم موجود كذلك والسلطات المركزية تصادق على المشاريع، بينما يبقى المشكل في عدم وصول الانشغالات والأوضاع كما هي للوزير أو المدير العام، فما يلاحظ في الواقع هو توقف المشاريع وظهور العراقيل بمجرد ما



عين على الفلاحة برعاية

الميدان لا رابط بين الحديث والتطبيق، فالقوانين موجودة ولو ننظر إليها نعتبر أنفسنا دولة مثالية، لكن من حيث التطبيق مازلنا بعيدين كل البعد. وعن الجهة المسؤولة، أكد أن تطبيق القوانين ليس من مسؤولية الوزير الذي يتولى تسيير الأمور، إنما من مسؤولية المفتش العام للوزارة الذي يفترض عليه نقل الوقائع الحقيقية وتبليغ الوزير بالعراقيل وليس تسيير الأمور بالهاتف من المكتب، فالأجدر أن ينصب مفتشون في كل ولاية أو على الأقل في الولايات الفلاحية لإعلامه بكل صغيرة وكبيرة.

وفي الأخير، ذكر أنه كرئيس لجنة يخلج من تواجهه في هذا المنصب، وهو لا يملك صلاحيات لمساعدة من يقصده من الفلاحين وأصحاب المستثمرات الذين يطمحون للعمل وتحسين الإنتاج وتطوير آليات القطاع الذي يبقى دعمه للذين يملكون علاقات مع الميسرين المحليين ومجرد خبر على الأوراق بالنسبة للبقية، معتبرا الحل يكمن في التطبيق الصارم للقوانين، لأن مشكل القطاع لا ينحصر في الأراضي فحسب إنما في كل الميادين، وزاده غياب الدولة عن الفلاح.

انشغالات مستثمرين من الشرق الجزائري والفلاحين والمستثمرين من وادي سوف الذين مازالوا يعانون حسب تصريحه حتى اليوم من وجود عراقيل جسيمة، كما يعاني فلاحو ولاية الوادي من التبعية الإدارية لولاية بسكرة، مستغبرا من وجود ولاية فلاحية في حجم ولاية وادي سوف لا تملك بنكافلاحيًا، وتعاني في مجال الطاقة من حيث تشغيل معدات السقي وغيرها، قائلا بأسف: "نقلنا الواقع، وتقدمنا بتوصيات، لكن لا حياة لمن تنادي"، متابعا أنه يتلقى في المنصب الذي يشغله يوميا شكاوى المعنيين، ويتقدم يوميا بتوصيات، لكن الوزارة لا تستجيب.

وفي سياق متصل، أوضح ذات المصدر أنهم كمنوب لا يملكون صلاحيات لحل مشاكل القطاع الفلاحي الذي يعتبره مريضاً من المديرين الولائيين الذين يفترض بهم نقل الانشغالات للوالية الذي يوصلها بدوره للوزير، مردفاً أن الفلاحة قطاع حساس ومهم جداً، الكل يتكلم عليه والكل متدخل عنه، معتبرا التصريحات الرسمية مجرد خطابات استهلاكية، ففي

وعن دور الديوان الوطني للأراضي الفلاحية في هذا الشأن، ذكر السيد "بودراجي" أنه لم يلعب دوره كما ينبغي، حيث يفترض عليه مراقبة الأمور بفرض مفتشيات وزارية في كل ولاية من أجل قمع التقارير المزيفة من المديريات الولائية بهدف حماية المصلحة العامة.

أما عن دور لجنة الفلاحة، والنواب، أكد السيد بودراجي أن مهامهم تنحصر في تبليغ الانشغالات للسلطات العليا من خلال توجيه أسئلة شفوية للوزير بناء على ما يصادفونه في خرجاتهم الميدانية بقوله "نقوم بزيارات ميدانية للإطلاع على الحقائق ونقل انشغالات الفلاحين وننجز تقاريرنا ونتقدم بتوصيات للجهات المسؤولة، لكن مع الأسف توصياتنا لم تتلق أي رد لا سلبي ولا إيجابي، لسبب مجهول، فلا ندري إن كانت هناك جهات خفية تعمل على إخفائها من مكتب الوزير"، ليضيف بعدها أن أجوبة الوزير على أسئلتهم تكون في كل الأحوال بالتكذيب، لأن الوزير يتبع تقارير المديرين المحليين. ومن الأمثلة، قدم محدثنا نقله شخصياً بصفته رئيس لجنة الفلاحة



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

أو اتصلوا على الأرقام التالية:

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

أمين بسايح المدير العام لحنة بنت الريف

مال
و أعمال

صبيحة سعود

تصوير: خالد مشري

انتقلنا من إنتاج التوابل إلى الحناء وحنة "بنت الريف" هي زينة الأعياد والأفراح الجزائرية



حنة "بنت الريف" مرافق العائلات الجزائرية في مناسباتها السعيدة والأعياد. تحظى بمكانة خاصة في كل ربوع الوطن. فتيمنا بالفأل الحسن تربط للعروس ليلة زفافها وتزين بها الأيادي والقدمين في الأعياد الدينية إحياء للعادات المتوارثة عن الأجداد. وهي اليوم تتوفر بأنواع وأحجام وأشكال مختلفة. كان لنا شرف مقابلة المدير العام لمنتجات "بنت الريف" السيد "أمين بسايح" فكان معه هذا الحوار.

الوطنية؟

إنها تحتاج إلى الدعم والتسهيلات، وبما أن الواجب يحتم علينا توفير وقت وفرص التشغيل أمام شبابنا أعتقد أنه من أهدافنا الحفاظ على الصناعة وتشجيعها بشتى الوسائل، وأتمنى أن تلتزم السلطات الوصية بالهدف ذاته في مختلف المجالات للنهوض بمختلف الصناعات، حتى نحتمي اقتصادنا من خطر الاستيراد، خاصة مع أزمة البترول وسقوط قيمة الدينار الجزائري.

كمستثمر، في اعتقادكم كيف يمكننا أن نحتمي الصناعة الوطنية في ظل أزمة البترول وخطر تراجع قيمة العملة الوطنية؟

الدولة اليوم مطالبة بفرض سياسة حماية المنتجات الوطنية المطابقة لمعايير الجودة العالمية، وعليها كذلك ضرورة التمييز بين المنتج الذي يوفر مناصب شغل والمستورد الذي يحقق الأرباح الشخصية فقط، خاصة في الشق التعلق بالتسهيلات في المعاملات والرسوم والضرائب.

طحن وتوضيب "الزعفران" و"الفلفل العكري" المستوردان من المغرب، وبقينا نحافظ على هذا النشاط حتى سنة 2000، ثم دخلنا في مرحلة التراجع والحد من إنتاج التوابل بينما حافظنا على نشاطنا في عالم الزينة والجمال بمنتج الحناء وقناع الطين "الغاسول" المغربي والصابون.

لماذا غيرتم وجهة نشاطكم من التوابل إلى الحناء؟

لا، لم نتخل عن تجارة التوابل بصفة نهائية إنما قلصنا من حجم نشاطنا بخصوصها، وغيرنا الوجهة نحو التركيز على الحناء والصابون، والغاسول المغربي وهو مسحوق قناع الطين الخاص بالوجه "argile" الذي يعد من أحسن الأنواع العالمية نقدمه موزبا في علب، وهذا المنتج يلقي رواجاً وطلباً كبيرين في الجزائر وهو ما يعرف عندنا بالعامية بـ"طفل". وتراجعنا عن إنتاج التوابل لم يكن متعمداً إنما بسبب المشاكل والصعوبات التي كنا نواجهها في تأمين المادة الأولية بعد غلق الحدود مع المغرب، لكن لدينا مشاريع قريبة في إعادة بعث نشاطنا في المجال.

نظرتكم العامة تجاه الصناعة

بداية، سيدي حدثنا عن

علاقتكم بالحناء، ولماذا اخترتم الاستثمار في هذا المجال بالذات؟

ارتباطي بالحناء لغاية مقدسة وهي حمل المشعل ومواصلة مسيرة الوالد الحاج عبد القادر الذي أسس أول مصنع للحناء والبهارات سنة 1969، فنشأة وترعرعت في محيط يهتم بهذا النشاط منذ أيام الطفولة، ومرافقتي للوالد أطل الله عمره خلال فترات العطلة في المصنع، ساهمت في توجيهي إلى الاهتمام بتولي تسير شؤون المصنع والسيطرة على المنتج والعمل على تطويره وفق الأساليب العصرية للحفاظ على الإرث العائلي وثمار جهود الوالد.

هل لنا بلمحة مختصرة عن خطواتكم الأولى في التجارة والاستثمار؟

مع بداية النشاط، كان الوالد يختص في تجارة التوابل بأنواعها المختلفة قبل أن يؤسس ثلاثة مصانع مخصصة لهذا الغرض في كل من الجزائر العاصمة، بوفاريك، عنابة، ونشاطنا في مجال التوابل والبهارات كان يركز بالدرجة الأولى على

تعويض نقصه بمنتج آخر غيره، وبالإصغاء كذلك إلى انشغالات المستهلك.

● ما هي أبرز مشاريعكم المستقبلية؟

نحن نعمل دائما على توفير أحسن ما هو موجود في العالم للمرأة الجزائرية من منتجات الزينة كالصابون، الغاسول المغربي، الحناء، التوابل، وذلك بأعلى معايير الجودة، كان لنا الشرف أن نكون أول من أنشأ مصانع للتوابل في الجزائر وأول من أدخل "الحرقوس"، وعليه مازلنا عند التزامنا بتقديم الأفضل والأجود، لذلك نعمل على إطلاق العديد من المشاريع قريبا، منها ما هو خاص بالتوسع في مناطق أخرى من الوطن ومشاريع أخرى لتطوير النشاط وإعادة بعثه في التوابل و«الحرقوس»، فضلا عن إطلاق منتجات جديدة ستكون مفاجأة للعائلات الجزائرية

● وماذا بخصوص سياستكم الخارجية الخاصة بالتصدير؟

لا يخفى عليكم أننا أول من وضع الحناء في علب في الجزائر وذلك قبل إنشاء المصانع، ففي سنوات الخمسينيات لما كان الوالد تاجرا كان يصدر الحناء للخارج إلى فرنسا بالدرجة الأولى بحكم أنه كان يملك محلا تجاريا رفقة شركائه في مدينة "ليل"، وفي بداية نشاطه في مجال التصدير قام بتوضيب الحناء في علب كانت تحمل آنذاك صورة الكوميدي الراحل "محمد توري"، ونشاطنا في التصدير مازال قائما إلى اليوم، ولدينا مشاريع عديدة في هذا المجال تجاه الكثير من الدول.

● كيف تقيمون السوق الوطنية؟ وما موقعكم منها؟

إنها سوق جيدة وواعدة ينقصها فقط بعض الرقابة والتنظيم والارتقاء بثقافة المستهلك، أما بخصوص مكانتها فيها فنبقى من الرواد رغم قوة المنافسة الأجنبية والسوق الموازية.

● على ذكر المنافسة، كيف استطعتم الصمود أمام العلامات التجارية المختلفة، خاصة العالمية الموجودة في الجزائر؟

أولا، بالمحافظة على النوعية العالية وتوفير المنتج والحفاظ على تواجدته في السوق في كل الأوقات حتى لا يترك مجال لتقليده أو

أهم منتجات "بنت الريف"

لونا مثاليا للواتي يبحثن عن اللون الكستنائي الرائع واللون البني الجذاب. حنة الفال موجهة للعروس بالدرجة الأولى، سميت "بالفال" لجلب السعادة والخير ارتباطا بعادة ربط الحنة للعروس وهي من التقاليد الجزائرية.

● **حنة الحرقوس:** مخصصة للأعياد بالدرجة الأولى، وهي خاصة بالأطفال أكثر شيء، لأنهم يحبون الأشكال والزخرفة، وقد تم طرح هذا الصنف بعدما أصبح هناك ميل لنقوش الحناء والابتعاد عن الأشكال التقليدية في تطبيق الحناء على كامل كفة اليد أو على شكل دائرة في منتصف الكف، هذا النوع يلقى رواجا كبيرا في عيدي الفطر والأضحى.

● **حنة السريعة:** هي ذلك النوع الموضب في أكياس سميت بالسرعية، لأن نتائجها تظهر خلال 30 دقيقة فقط بلون جذاب ومثير.

معروف على الحناء توفرها على عدة مزايا صحية، لذلك استخدمت قديما في علاج عدة أمراض، وهي اليوم عنصر أساسي يدخل في ترطيب الكثير من المستحضرات الخاصة بعلاج الشعر، فالحناء تساعد على استعادة التوازن الحمضي القلوي الطبيعي لفروة الرأس وتطهرها، كما تحفز وتزيد من نمو الشعر والتقليل من تساقطه، وتساعد أيضا على التخلص من مشاكل القشرة وتمنع العدوى والبكتيريا، يقلل استخدام الحناء من شيب الشعر، ويساعده على اكتساب البريق الصحي، والأهم أنها صبغة للشعر وليس لها أية آثار جانبية.

● **الغاسول المغربي:** قناع الطين المغربي "غاسول الوجه"، مستحضر تقليدي يحتوي على خصائص امتصاص عالية ليعطي للبشرة ملمسا ناعما، يحظي بشعبية كبيرة في الجزائر كونه يعمل على علاج حب الشباب والبقع الداكنة وتطهير وتنظيف خلايا البشرة لتخليصها من البكتيريا الضارة وإزالة الزيوت الزائدة مما يترك البشرة نظيفة وناعمة وخالية من العيوب.

● **حنة الكلاسيكية:** مازالت الشركة تحافظ عليها لتفضيل الكثير من الناس لهذا النوع وميلهم نحو كل ما هو قديم كلاسيكي وأصيل، فهي حنة طبيعية دون أي إضافات تستعمل على بشرة اليدين والقدمين والشعر، وللحصول على نتائج مرضية يفضل عند استعمال هذا النوع المبيت به.

● **حنة الفال:** حناء أصلية ذات نوعية رفيعة وهي من أحدث منتجات "بنت الريف" جودتها مثالية منتقة من أفضل الأنواع العالمية، تستوردها الشركة من باكستان، يصلح استعمالها على البشرة والشعر، تعطي



إذا أردنا فعلا تخطي أزمة البترول على الدولة فتح السوق نحو المنتج الوطني بدعم آليات التوزيع



سعيًا للحفاظ على ثقة المستهلك والمساهمة في تطوير الاقتصاد الوطني سيما بعد صدور القوانين الأخيرة المتعلقة بالاستيراد. ويهدف خلف تنوع وتطوير الصناعات الغذائية للتوجه نحو صناعات أخرى. لم يعد نشاط مجمع "ثقة" اليوم منحصر في مجال التوضيب بل تجاوزه إلى خلق فرص الشغل باستحداث حوالي 250 منصب دائم. وبحمل شعار "نقدم منتجات ذات جودة وبنوعية عالية مع توزيعها من المنتج إلى المستهلك بهدف توفير والحفاظ على مناصب الشغل" يرفع الإخوة "زرمان" تحد جديد في مجال التوزيع ودعم المؤسسات الوطنية.

ظل الأعباء ومتغيرات السوق بإقامة اتفاقات شراكة لتوضيب بعض منتجاتها الكسكس ومعجون الطماطم لعلامة "ثقة" فيما تتكفل هي بمرحلة التوزيع والتسويق. وبخصوص تحد مجمع ثقة في مجال التوزيع كشف السيد "هشام زرمان" عن مساعيهم الرامية لخلق التواجد والقضاء على المضاربة بفضل تنظيم وتطوير شبكة التوزيع التي باتت تشكل عائق كبير لكل من يريد إنجاح منتوجه، بما أن السوق الجزائرية مفتوحة يطمح مجمع ثقة لأن يكون عبارة عن محل تجاري ضخم يلبي كل احتياجات المستهلك مع الحفاظ على ثقته في كل المعروضات في ظل حركة انتشار الفضائات التجارية الكبرى التي تشهد الجزائر لدرجة تكاد تلغي تجارة الجملة ليحل مكانها التوزيع بغية القضاء على الاحتكار، ارتفاع الأسعار والوساطة مما يعني استقرار الأسعار والمنتوج، لكن مع الأسف يقول السيد "زرمان" دائما الخطوة الأخيرة عندنا لا تقدم لها عناية، وهو ما اعتبره خطأ كون الجودة تأتي من التعليب وتقديم منتج يستجيب لمقاييس الجودة في شكل غير لائق ينفر منه المستهلك،



هذه الأخيرة إلى تسريح العمال أقدم مجمع ثقة على خطوة سباقية للحفاظ على ذلك في

من التوضيب واقتحام بعض الصناعات الغذائية «ثقة» ترفع تحد الاستثمار في مجال التوزيع بعد مبادرة الشراكة

راود الإخوة "زرمان" فكرة خوض مجمع ثقة لمبادرة خلق سلسلة تشغيل الشباب ودعم المؤسسات الصغيرة بإبرام اتفاقيات تعاون وشراكة مع بعض المؤسسات الوطنية، مما أسهم في استحداث مناصب شغل جديدة وتحفيز مستثمرين جزائريين لتحريك عجلة التنمية والإنتاج الوطني، وفرض عوامل لا تقل أهمية عن ذلك وهي الجودة واستقرار أسعار المنتج وتواجده في السوق دون انقطاع، وبخصوص أهداف اقتحامهم لمجال الشراكة في بعض الأنشطة تحدث السيد "هشام زرمان"، عن وجود مؤسسات جزائرية في أنشطة متعددة تملك خطوط إنتاج ضخمة ومصانع مجهزة بأحدث التكنولوجيات لكنها تواجه مشاكل كبيرة في مجال التوزيع، الذي يتطلب بدوره استثمارات وموارد مادية وبشرية ضخمة فضلا عن آليات واستراتيجيات مضبوطة، وبما أن المصانع لا تقوى على تحمل كل الأعباء تعرف التذبذب وربما انقطاع النشاط وحتى لا تلجأ

والرسوم الجمركية ووفرنا له استمرارية تواجد المنتج. وفي الكماليات توجه **مجمع ثقة** إلى المواد المطلوبة في شهر رمضان كالفواكه الجافة من عنب، برقوق ومشمش ما جعله يلقي تشجيع وشكر السلطات على توفير هذه المواد التي كانت مستوردة بنسبة 100٪، قدمت من قبل **ثقة** بجودة عالية وبأسعار جد تنافسية، مما

جعلها اليوم يكشف ذات المصدر، تحضر لشهر رمضان المقبل بتوفر المكسرات بأنواعها بجودة عالية وبأسعار جد تنافسية تلبية لطلبات المستهلك. ومن المشاريع القريبة كشف مصدرنا كذلك، عن إطلاق العصائر ومصاصات الأطفال بتقنيات عصرية في غضون شهر جانفي المقبل، وهو مشروع ضخم جدا مازال في مرحلة التركيب يمكن **مجمع ثقة** من تعبئ الحليب في علب ورقية en titra pack ليكون مشروع متكامل في منطقة النشاط "ابن باديس" في قسنطينة تجاوزت تكاليفه 100 مليون دينار جزائري أي ما يعادل 10 ملايين سنتيم، بالتعاون مع بنك الخليج و ONDI.

ومن المشاريع كذلك وبعد إطلاق صابون مرسيليا في كيس بلاستيكي لتسهيل عمل الفضاءات التجارية، **ثقة** بصدد التحضير لإطلاق تشكيلة متنوعة من المنظفات، فضلا عن دراسة مشروع توصيب الزيت ومشتقاته، كما تنتظر تجسيد مقرر استفادتها من قطعة أرض لتوسيع نشاطها بإقامة مصنع لإنتاج الطماطم خاصة مع وفرة الإنتاج الذي شهدها الموسم الحالي وتماشيا مع قرارات الدولة بمنع استيرادها كمادة جاهزة من الخارج، سيما والتكنولوجيات الحديثة اليوم لا تتطلب مساحات كبيرة في بعض المنتجات، والجزائر دولة فتية بالاستثمار يتابع السيد "زهران" تتمتع بمحفزات العمل والنجاح متاح، تبقى فقط الإرادة، الثقة والصبر لتجاوز العقبات وكذلك الدعم مطلوب لتغطية السوق المحلية والتوجه نحو التصدير.



تبلغ 56 منتج مع وجود طموح كبير لتقديم الأكثر بتوفير كل متكامل من الاختيارات للزبون، كيف لا والمجمع يسير وفق متطلبات المستهلك بدءا بتوفير تشكيلة متنوعة من المواد واسعة الاستهلاك كالسكر، الطماطم، الملح، البقوليات.. وبعدها تأتي الكماليات المطلوبة التي يتصدرها "السكر البني" الذي لقي ترحيب كبير من المستهلك خاصة في الجزائر العاصمة لأنه يستعمل في صنع الحلويات يضاف سعره المناسب جدا فبعدما كان يستورد من فرنسا ويبيع بـ 250 دج للعبوة اليوم يتوفر بجودة عالية جدا وبسعر 150 دج ليوفر مجمع **ثقة** 100 دج للمستهلك، وكذلك بالنسبة لأرز "بسمتي" فالمستهلك الجزائري لم يكن يعرف الأنواع المختلفة للأرز وبعدها اكتشفه اليوم مبيعاته تفوق مبيعات الأرز العادي وهذا يثبت أن المستهلك ينتقي مستهلكاته ويبحث عن جودة المنتج والسعر، في السابق "بسمتي" كان يأتي من الهند ويدخل الجزائر عبر الوساطة الفرنسية والإماراتية "دبي"، وبعد توصيبه في الجزائر وفرنا على المستهلك تكاليف التعبئة

وعليه فالتوزيع في ظل المتغيرات الأخيرة وتدهور أسعار النفط بات مسألة أساسية، والمنتج الذي لا يتحكم في التوزيع ستواجه مشاكل تضطره لمغادرة السوق، خاصة مع انتشار الفضاءات التجارية التي أصبحت تفرض الاستثمار من أجل تقديم قيمة للمنتج بمحاربة الندرة والتصدي

للرداءة، لذلك على الدولة يردف محدثنا أن تولي اهتماما خاصا لشبكة التوزيع كدعمه في قروض ONDI إذا أرادت فعلا تخطي أزمة البترول، لأن هذه الخطوة تفتح عدة آفاق كخلق المنافسة وتنوع الإنتاج والقضاء على المضاربة في الأسعار، وتخفيف الضغط على المؤسسات المنتجة، فالملحوظ اليوم أن المنتجات المسيطرة على السوق تتحمل عبء التوزيع بخلق شبكات خاصة بها، ليصبح المنتج هو الموزع لإيمانه بفكرة إذا أوقف شبكة التوزيع الخاصة به تقهقرت مكانته في السوق، كما أن التوزيع يوفر للمنتج أرباحا أفضل من المرور عبر تجار الجملة.

فالتحديات التي رفعها **مجمع ثقة** في مجال التوزيع تتمثل في الدخول في تعاون مع المؤسسة الوطنية لترقية وتطوير الاستثمار ONDI للاستفادة من مشروع إخراج شاحنات للتوزيع بهدف تعزيز شبكته التي تبلغ حتى اليوم 46 شاحنة تتولى تغطية كامل التراب الوطني بمنتجات علامة **ثقة**، أما عن إقامة مستودع لتخزين السلع في براقي بالعاصمة فقد أكد السيد "زهران" أنه جاء لتعزيز شبكة التوزيع في

الجزائر العاصمة وضواحيها وتلبية كل الطلبات وتغطية العجز الموجود في السوق الاستهلاكية بسرعة فائقة.

بعد رواج منتجاتها عبر 48 ولاية

مجمع «ثقة»

يبحث عن

التوسع واقتحام صناعات جديدة

تحدث السيد "هشام زهران" عن التشكيلة الواسعة لمنتجات **ثقة** التي





روبورتاج
إشماري

عزوز صالح

تصوير: خالد مشري

السيد دهيري عبد النور المدير
النجاري لشركة CROWN Distribution

"الطومبولا (المسابقة)
الخاصة بمنتجين
«RAMEN Nouille»
و «CHEF Cube»
بمثابة شكر للزبون
على ثقته في منتجاتنا
إلى حد الساعة"

استطاعت شركة Crown Distribution في فترة قصيرة أن تصبح ضمن شركات الصف الأول في السوق الوطنية. نتيجة تضافر العديد من الوسائل المادية والمعنوية و البشرية. من حسن التسيير والبحث والتطوير. والسهر الدائم والمتواصل من أجل الوصول إلى ما يحتاجه السوق من هذه المنتجات. حيث تركز على سواعد إطارات شابة قدمت العديد من الأفكار وكانت السبابة في طرحها في السوق الجزائرية. من أجل تقوية أواصر التواصل مع الزبون الذي أصبح رهان قوتها. نتيجة للثقة المتزايدة في خدماتها. ولعل "الطومبولا" (المسابقة) الحالية التي خصتها الشركة للمستهلك واحدة من هذه الاجتهادات. ويبقى من اهتمامات الشركة الوصول إلى الإنتاج المحلي في الجزائر بأيدٍ محلية خالصة. وتقديم منتجات بمعايير عالمية تراعي فيها صحة الزبون قبل كل شيء.

السيد سباعي رشيد مراقب المبيعات غير المباشرة:

«الموزعون ممثلون لإسم شركة Crown Distribution مهمهم تسيير عملية التوزيع بسرعة وانتظام»

فتح فرع جهوي بمدينة سطيف
لتوزيع مواد شركة Crown Distribution
بالشرق الجزائري

إن الثقة المتزايدة من طرف الزبون في منتجات شركة Crown Distribution، هي التي دفعتها إلى التوسع أكثر من أجل التواجد في أبعد النقاط عبر كل ربوع الوطن، والوصول إلى الزبون أينما كان في الوقت المناسب وبالكميات المطلوبة. هذا ما دفع بالقائمين على الشركة لفتح فرع جهوي للتوزيع بالشرق الجزائري وبالتحديد بمدينة "سطيف" التي تعتبر نقطة عبور، وبوابة على العديد من الولايات الأخرى، مما يسهل عملية التواصل مع المستهلك في العديد من هذه الولايات، هذا كخطوة أولى في مجال التواجد عبر نقاط عديدة في كل التراب الوطني، وهو من اجتهاد القائمين على هذه الشركة في تلبية طلبات



المستهلك الجزائري، وتقديم مواد ذات جودة عالية وبمعايير عالمية، تراعي فيها صحة الزبون قبل كل شيء، وهو الهدف الأسمى التي تطمح إليه شركة Crown Distribution في كل فكرة تطرحها في سوق هذه المنتجات، عبر مختلف التشكيلات الموجودة حاليا عبر العديد من ولايات الوطن.

● عن تعريف الموزعين عبر التراب الوطني ومهامهم، يقول السيد سباعي رشيد مراقب المبيعات غير المباشرة "يعمل مختلف هؤلاء الموزعين على تمثيل شركة Crown Distribution وتنفيذ عملية التوزيع الخاصة بكل منتجاتها، وقبل الحديث عن مهام الموزعين، يجب التحدث عن واجباتهم وهذا من أجل السيرورة الحسنة لهذه العملية. أولا احترام القوانين الخاصة بالشركة والمطبقة عبر كل الولايات، وهذا في مجال التوزيع في كل المناطق حسب الوقت المطلوب في هذه العملية، وفي عدد المحلات وكذا الطلب الخاص بالمستهلك، بالإضافة إلى سرعة البيع، ثانيا يجب احترام الأسعار، أي تكون موحدة عبر كل التراب الوطني من أجل إحداث التوازن بينها وخلق نظام موحد عبر كل مناطق التوزيع، أما عن مهامنا فنذكر منها المراقبة الدورية لكل الموزعين عبر التراب الوطني بمراقبة كل المحلات من ناحية الأسعار و رص المنتجات في أماكن جيدة ليراها ويجدها المستهلك، طريقة التوزيع والتخزين ومتابعة المخزون والمبيعات اليومية والأسبوعية وتنقلات البائعين بالنسبة للموزعين، كذلك التأكد من التوزيع المتواصل وفي الوقت المناسب وفي كل الأماكن عبر كل منطقة مخصصة لكل موزع".

لهم يهمة الأمر من موزعين ذوي خبرة
في مجال التوزيع يرجى الاتصال على الرقمين الآتيين:

0560.48.23.53 / 0560.48.25.36

السيد لنشي محمد المسؤول التجاري والتسويقي لشركة Crown Distribution
«هدفنا من هذه "الطومبولا" (المسابقة) هو ترويجي قبل أن يكون تجاريا من أجل التعريف بمنتجاتنا»



من المعروف أن مثل هذه "الطومبولا" (المسابقة) التي تقوم بها مختلف الشركات تكون بعد التواجد لسنوات عديدة في السوق، غير أن شركة **Crown Distribution** كانت السبابة في تقديم هذه الخدمة للزبون وهي في السنة الأولى من تواجدها في السوق الجزائرية، عن هذا يقول السيد **لنشي محمد المسؤول التجاري والتسويقي** في شركة **Crown Distribution** "هي امتداد لما تقوم به الشركة من العمل التسويقي، أردنا من خلال هذه العملية تقديم الشكر لمختلف الزبائن والمستهلكين، أي نقلب القاعدة في السوق بالبدء بالشكر الخاص للزبون وليس كما كان معمولا به سابقا من مختلف الشركات الأخرى في كل الميادين، حيث نقدم من خلالها العديد من الهدايا الجدة معتبرة والقيمة، وستكون المتابعة والتغطية والحضور الحصري لمجلة الشروق العربي، من خلال هذه المسابقة نجدد وننمي ثقة الزبون المعتاد في منتجاتنا وتحفيز زبائن ومستهلكين جدد لتجريب وتذوق والتعرف على منتجاتنا، لهذا سوف يكون أكبر من نصف الإيرادات للمستهلك أي أكثر من 50 بالمائة، ولعل الميزة الخاصة في هذه الطومبولا (المسابقة) التي تقدمها الشركة هي أنها تكون خاصة كذلك بمختلف المحلات التجارية وليس بالمستهلك فحسب، بحيث يكون لهم نصيب خاص بهم من هذه المسابقة، كما أن فريق العمل من موزعين سائقين مراقبين و كل العاملين سيكون لهم نصيب هم كذلك من المبيعات الخاصة به، من أجل تحفيزهم وتحسينهم لإنجاح (المسابقة) والقيام بالعمل على أكمل وجه، لأن مختلف الموزعين لمنتجاتنا هم من يكونون على اتصال مباشر مع المحلات ومع المستهلكين ككل". أما عن نوعية الهدايا المقدمة من طرف الشركة، يضيف السيد **لنشي محمد المسؤول التجاري والتسويقي** في شركة **Crown Distribution** "سعيانا لتقديم الأفضل، فأكدنا أن الهدايا المقدمة من طرف الشركة لن تكون عادية وبسيطة، لما لها من قيمة وفعالية لمختلف أفراد الأسرة ككل من ربة البيت، الأب والأولاد والرياضي وغيرهم، كبيرهم وصغيرهم على حد سواء، أي كل حسب اهتماماته، حيث نقدم من خلال هذه المسابقة هدايا تتمثل في سيارتين من نوع "رونو سامبول"، بالإضافة إلى عمرة أو رحلة سياحة إلى ماليزيا، كما هناك مطبخ عصري كامل التجهيز والعديد من الأجهزة الإلكترونية من ثلاجات، شاشات تلفاز، غسالات للأواني، ضف إلى هذا هواتف ذكية من مختلف الأنواع والأشكال، لوحات رقمية". أما عن

فيها، على غرار تظاهرة قسنطينة عاصمة الثقافة العربية لمدة شهر، المعرض الدولي للسيارات بالجزائر، معرض الطفل، عيد الأم، معرض الزواج في احتفال، معرض حفلات الشراة في وهران وغيرها، نهدف من خلال هذه التظاهرة أو "الطومبولا" (المسابقة) إبراز للمستهلك الجزائري أن هناك شركات محلية تقدم منتجات جديدة مساعدة أو بديلة على حسب الاحتياجات، ونسعى لأن نكون من الأوائل في هذه المنتجات، لأن لدينا الإمكانيات البشرية لنحقق هذا، ونملك ثقة في قدراتنا ومنتجاتنا كذلك، ويبقى هدفنا من خلال هذه "الطومبولا" (المسابقة) ترويجيا قبل أن يكون تجاريا، ونريد من خلالها التعريف بمختلف منتجات شركة **Crown Distribution**.

طريقة المشاركة فتكون بسيطة وسهلة، وعن هذا يضيف السيد **لنشي محمد** "طريقة المشاركة تقليدية، وتسمح لجميع الأفراد بالمشاركة ولعدة مرات وهذه للتشكيلة المتقنة من طرفنا، بحيث خصصنا هذه المسابقة لمنتجات الرامن **Ramen**، ومكعبات الشاف **Chefs**، الخاليين من "الدهن الثقالي" و"الكوليسترول" تماما، أي صفر بالمائة من هذه المواد، وهما ذات الاستهلاك الكبير والواسع عند الأسرة الجزائرية، من خلال هذا يستطيع الزبون اصطيد عصفورين بحجر واحد، أي الاستهلاك والاكتشاف لهذين المنتجين، وكذا المشاركة في المسابقة من أجل الحصول على هدية قيمة، هي الأولى بعد سنة من تواجدها في السوق الجزائرية، بعد مختلف التظاهرات التي شاركتنا



00213.560.48.22.43/00213.560.48.77.87

FACEBOOK: CROWN Distribution

<http://www.sarl-CROWN.com> www.sarl-CROWN.com

E MAIL: sarlCROWNDistribution@gmail.com

MEGA TOMBOLA

داروهااااا



اجمع واربح

رحلة الى ماليزيا لمدة اسبوع

10 + 30

مطبخ عصري مجهز



عمرة لشخصين أو



ومآت الهدايا والمفاجآت

سيارتان رينو سيمبول



للمشاركة راسلونا في العنوان التالي

Lotissement N°4 Villa 167 Douira W d'Alger Local N°13



CROWN Distribution

CROWN
DISTRIBUTION

f CROWN Distribution

Le Chef Cube



رامن
Ramen
Nouille Instantanée شعييرة سريعة التحضير



الشعييرة المحبوبة
عند
الصغار والكبار

شعييرة سريعة
التحضير

جاهزة في 3 دقائق
3 Prêt en minutes

every recipe starts with **Boni**

مكعبات الشاف 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

طفلك استفزازي احتويه بهذه الخطوات البسيطة

قد يجد الوالدان صعوبة بالغة في تقويم سلوك طفلهما الاستفزازي. بالنظر إلى شخصيته المحبة لإثارة المشكلات والشغب. غير أن العملية سهلة متى ما انتهجا بعض الاستراتيجيات التربوية المناسبة. والتي نستعرضها فيما يلي: يجمع خبراء السلوك على أن الشخصية الاستفزازية ترهق الوالدين وتضع عملية تطور الطفل وتعلمه ونجاحه على المحك. الذي يجعل منه مصدراً للأذى لصاحبه وللآخر مستقبلاً.

أظهري مشاعرك نحوه

● تنصح الخبيرة الاجتماعية الأولياء بضرورة التأكد من أن الطفل يعرف أن والديه يحبانها، خاصة الأم. وعليها أن تحاول دوماً أن توصل إليه هذه الرسالة، كما عليها استغلال الوقت الذي يوجدان فيه بمفردهما، مثل وقت الاستحمام لإخباره بمشاعرها واللعب معه أيضاً، وعليها منحه اهتمامها بالكامل، كما ننصحها بأن تترك له حرية اختيار النشاط الذي يرغب في القيام به والحرص على أن تظهر له مدى استمتاعها باللعب معه، كونها أوقاتاً مهمة جداً في تعزيز تقديره للذات وهي تقود إلى مزيد من الأوقات الإيجابية.

● على الوالدة تشجيع طفلها على التصرف بأسلوب جيد ومناسب ومحاولة الحد من فرص ظهور سلوكه الاستفزازي، علماً أن كل تجربة يمر بها في السنوات العشر الأولى من عمره ستؤثر بشكل أو بآخر في نمو الدماغ ويمكنها أن تساعد لبناء شخصيته وتكوين ذاته من خلال استباق المشكلات وتفادي المواقف الصعبة ومنعها من التكرار، ومن خلال مساعدته في تذكر ما يجب فعله بدلاً من تصحيح أخطائه.

● عليك أيتها الأم خلق الأجواء المناسبة في منزلك لمساعدته في بناء ثقته بذاته وحثه على التعلم وخوض التجارب الجديدة دون الخوف من

الفشل، مثلاً أزيل الأشياء التي تتحطم بسرعة وهيئي له مكاناً مريحاً لكي يلعب من دون أن يخاف من تخريب الأغراض، وكي لا تلومينه إذا ما حطم شيئاً ما، وننصحك بأن تختاري له الألعاب التي تعجبه وتشير اهتمامه، مع حفظها ووضعها في مكان يمكنه الوصول إليها من دون مساعدتك بهدف بناء ثقته بذاته وبقدرته على فعل بعض الأمور بمفرده.

الهدوء والحكمة

● حاولي أن تحدد مشاعر القلق لدى طفلك: إذا سمعته ينوح، فهذا تنبيه لك في التوقف عن القيام بما تفعليه والاهتمام به.

● قدمي له خيارات محددة عندما تستشعرين بظهور المشكلات. بعد ذلك حاولي أن تحتوي سلوكه من خلال إعلامه بما يجب أن يفعله.

■ تحلي بالصبر، لأنه يحتاج إلى تكرار التعليمات ذاتها بعد ساعة لكونه صغيراً وينسى بسرعة التفاصيل وهو يحتاج إلى من يدرسه على عملية التذكر.

■ حافظي على هدوئك في حال تعقد الأمور، لأنك بذلك تقدمين له مثلاً حضارياً لكيفية التصرف في المواقف الحرجة أو المتشنجة.

■ عندما يفقد الطفل أعصابه ويكون في حالة هيجان، يستحسن اعتماد الخطوات التالية:

■ ابتعدي عنه قليلاً وأتركي بينكما مسافة آمنة تجعلك في موقع وسطي بينه وبين العالم من حوله، لا تحاولي أن تحثيه على القيام بأي فعل في هذه اللحظات.

■ لا تواجهيه، بل قفي جانباً ودعيه يعبر عن مشاعره من دون أن تنظري إليه مباشرة.

■ لا تتحدثي معه في هذه اللحظات، لأنه يكون غير مستعد للاستماع إليك.

■ تحدثي إليه عندما يستعيد هدوءه ويزول غضبه، ساعديه على التعبير عن مشاعره وتصرفاته أو أعماله، بأن تقولي له (لا بأس من الشعور بالغضب ولكن لا يمكن أن ترمي الكراسي أو تحطمها)، دعيه يعلم أنك تحبينه، وساعديه على التفكير في كيفية إمكانية حل المشكلة في المرة المقبلة.

المقبلة.



متسولو الترامواي ومحطات الميترو يشترطون المكيفات!

عندما ينحول
النسول إلى
مهنة الـ VIP

زوم

نسبية إنتصار علال

كاريكاتير: فاتح بارة

والريح، يظل قابعا أمامك يتوسلك حتى يبتز منك نصيبا من المال، فمهما كانت رحلتك قصيرة ستنتظر محطتك بفارغ الصبر، فقط لتتخلص من الشكاوى والأذنين وعبارات التوسل: "صدقة.. صدقة.."، ومتسولون لا يملون من مضايقتك، تركوا الشوارع العمومية ليزاحموا المسافرين في تنقلاتهم، وحسب عمال الترامواي، فقد بدأت الظاهرة هذه تتفشى منذ دخل المتشردون السوريون الترامواي ومحطة الميترو، يرافقون الرحلات لبيعوا مناديل ورقية وكتيبات دينية توزع في الأصل بالمجان، وهم يرددون عبارات التسول بسمفونيتهم الخاصة طلبا لأجرة كراء منزل، بعد رفضهم العيش في المخيمات التي خصصت لهم من قبل الدولة، ثم تفضن الوافدون الأفارقة للأمير بعد ما حطوا بحسين داي ذات شتاء، حيث كانوا يهرعون إلى العربات عند هطول المطر، ثم اهتدوا إلى سبيل لاستمالة مشاعر الجزائريين، بحمل "السبحة" ورفع المصحف وترتيله بصوت عال، فيجدون استجابة قلوب الصغار قبل الكبار، خاصة وأنهم يستعملون أبناءهم للتسول، إلى هنا أصبح التسول بالنسبة لممارسيه من الجنسيات الأجنبية مهنة تشبه إلى حد كبير تلك التي تمارسها الشخصيات المهمة جدا، باعتبار توفر الظروف المواتية من أمن وجو مناسب بعيد عن البرد والحر وحتى أماكن للراحة، إضافة إلى الدخل المعتبر، مقارنة بما كان يعانيه المتسولون المحليون في الأماكن العامة قبل أن يلحقوا بهؤلاء أفرادا وجماعات.

ونحن نقف بمحطة الخروبة حين كان يهيم الترامواي بالتوقف، متسولة تشير من داخله لزمية لها في المهنة كانت تقف إلى جانبنا أن اصعدي، وإشارات أخرى تعذر علينا فهمها، دخلنا من الباب ذاته الذي التقينا عنده وسمعناها تهمس لها بوجود أحدهم بمحطة طرابلس وأوصتها بالنزول هناك وانتظارها، تبين لنا فيما بعد بأن المنشود من الحديث متسولة سورية، واصلنا الرحلة، وعند محطة المقريية لمحنا عبر الزجاج رجلا إفريقيًا رفقة صغاره، يضترش الأرض ويعانق المصحف، وما إن فتح الباب حتى اندفع الصغار الأربعة إلى الداخل مشهرين أوتانهم البلاستيكية في وجوه المسافرين، الذين أغدقوا عليهم دنائير، الأمر الذي أشار حفيظة المتسولة الجزائرية الحامل التي كانت تتظاهر بالإعياء والمرض كي تستعطف الكرماء، لكن دون جدوى، فأخذت بالصراخ والشتيم، قبل أن تستلقي على كرسي تحت المكيف حتى المحطة المقبلة، وفي حوادث مشابهة، يروي عون مراقبة بمؤسسة سيطرة رفض الإدلاء باسمه، أنه سبق وأن شهد شجارات عنيفة ومؤذية بين المتسولين من مختلف الجنسيات، خاصة ليلا حين يتناقض عدد المارة والمسافرين، فبعضها يصل إلى محاولات القتل.

التسول الآمن أو الريح عبر رحلات مريحة
صيفا أو شتاء، لا يمكنك التنقل من محطة لأخرى باستخدام الترامواي، دون أن يداهمك متشرد أو متسول باحث عن الرفاهية

● استفحلت ظاهرة التسول بالمدن الكبرى، وزاد عدد متبنييها بشكل رهيب، فبعد أن كنت تعبر الشارع الواحد لتعد متسولين بعدد خطواتك قريبا، وتمتطي الحافلة فيحط عليك متسول بوابل من "دعاوي الخير" حتى يقتطع منك بضع دنائير، بات هؤلاء يسعون لتطوير وسائلهم، والبحث عن مناخ آمن وملائم "للطلبية"، تكون فيه الراحة أوفر كما الدخل المادي، فتجدهم يزحفون من الشوارع العامة، المساجد القطارات والحافلات نحو محطات الميترو ورحلات الترامواي، أين الجو المعتدل شتاء والبارد صيفا يفعل المكيفات الهوائية فتزيد قدرتهم على استعطف المسافرين الذين يتواصل تدمير أغلبهم من الظاهرة، خاصة وأن هناك متسولين يستعملون العويل والصياح المزعج.

أفارقة وسوريون يزاحمون المحليين على جيوب الجزائريين

بعد أن شن المتسولون المحليون حريهم الضروس ضد نظرائهم الأجانب، وضافت بهم الشوارع ذرعا، وجدوا أنفسهم بعربات الترامواي ومدخل محطات المترو، النظيفة والمكيفة، يحصلون آلاف الدينارات في ظروف جيدة، بات مشهدهم مغر، يحسدون عليه، فأصبحت لا تحتاج أكثر من الوقوف بضع دقائق بمحطة الترامواي حتى تلاحظ الكرونولوجيا المحبوكة بفضطنة من قبل المتسولين لتنظيم الريح، وأخذ قسط من الراحة أو تغيير الخط، فقد لاحظنا صدفة



Café قهوة DOZIA دوزيا



قهوة دوزيا مدوزيا وبنينة

Le Bon Goût du Bon Café



فتيات ينزعن الحجاب ويتبرجن بالموضة!

كنت
وقيل ما زال
ما فساتنكش
الحضارة!

أوو. ماشي
كنت بالحياب هاذو
السنيين؟

لا يعتبر الخمار أو الحجاب في ديننا غطاء، لستره عورة المؤمنات المسلمات، بل هو رمز للثقافة الإسلامية. يعبر عن حياة وعفة المرأة، يوحى للناظر الصفاء والطمأنينة، لكن مع موجة الغرب ونزوح المفاهيم الدخيلة علينا أبت الكثير من الفتيات الحفاظ على خمارهن وارتائين إلا نزعته إرضاء لغرورهن. مع أن بعضهن تحت الإصرار والإجبار يضطرن للكشف عن عوراتهن، لضمان سيروية الحياة مع أنهن مسؤولات عن ذلك دون نسيان دور الوالدين في ترسيخ حب السترة.



هوس الموضة يطال ثقافتنا ومعتقداتنا

● في زمن "الأي آي والواي واي" وصل هوس الموضة عند الجنس اللطيف إلى الذروة في مبادئهم ومعتقداتهم، فيعملن على محاكاة الغرب من نجومات عالميات ومشاهير السينما بطريقة كلامهم ومشيتهم وحتى لبسهم، ولو اقتضى الأمر نزع الخمار فالحجاب، فتجدهن كاسيات عاريات يقمن بإطلاق العنان لمخيلاتهن، فيتخلصن من هذا الخمار الذي أصبح عائقاً في سبيل إتباع آخر الصيحات، غير آبهات لنظرة المجتمع لهن، وكأن هذا الحجاب مجرد موضة يرتديها لإرضاء أهوائهن في فترة ونزعه بعدها.. وفي هذا تقول أمينة 25 سنة التي التقيناها أمام محطة الترامواي بحسين داي أنها رفضت ارتداء الحجاب، لأنها ليست مقتنعة به بعد ولا تريد أن تضعه إتباعاً لوقت أو موضة معينة كحال صديقتها التي وضعت الحجاب لأشهر معدودة ليس حباً واقتناعاً به، بل لإرضاء غرورها والظهور بمظهر مغاير لتمل منه في الأخير وتنزعه بالكامل، في حين تقول أسماء 32 سنة والتي التقيناها ونحن في طريقنا إلى رويسوان الحجاب بالنسبة للفتيات أصبح مجرد رداء يتم التخلص منه متى أردن، وفي هذا النطاق استحضرت لنا قصة لإحدى قريباتها التي ارتدت الحجاب عن قناعة اقتداءً بأمرها المتحجبة، لكنها بدأت مع الوقت تحاول تقليد صديقاتها

متقيات، غير آبهات بما يفرض عليهن من ضغوطات، راسخات ثابتات، يقلن لا لكل ما هو مناف لمعتقداتهن، وهذا ما أكدته لنا أحلام 29 سنة، حيث تقول أنها لم ولن تفرط في سترتها وعفتها ورمز شرفها مقابل أي شيء ولن تقدم تنازلات، وتضيف أن نزع الحجاب كان الفصل بينها وبين دخول مدرسة الشرطة، لكنها أبت أن تنزعه، وأن ترضى بالقليل، وهي اليوم مجرد معلمة في الابتدائي راضية بما كتبه الله لها.

حتى الآباء في قفص الإتهام

وما زال غياب رقابة الوالدين أمراً مفروغاً منه في أنه من أسباب انحراف الأبناء عن الطريق السليم، ناهيك عن تقبلهم لنزع بناتهم الخمار، فهنا يكون غياب تام لدور الأب والأم في تربية خلفهم وتوريث الصالح لهم والكف عن الطالح عنهم، فلو لا توجيهات ونصائح الأهل لما كانت بداية لكل نهاية، لكن كثيراً ما يغفلون وهي أخطاء تحسب عليهم، وهذا ما جاء في حديث كمال 27 سنة من بومرداس، حيث يقول أنه يعرف أختاً لصديق له دائمة الإلحاح على وضع الخمار منذ نعومة أظفارها، بيد أنها كانت تتلقى الرفض منهم على الدوام بحجة صغر سنّها وأقرانها لم يضعنه بعد، لكنها استطاعت إقناعهم بوجهة نظرها لما بلغت 16 من عمرها، لكن لم تمر عليها سنة حتى نزعه سأمًا منها ودون تحريك ساكن منهم

وذلك بارتدائه عبر إظهار مفاتها إلى أن تخلصت منه عامدة إلى التغيير رغم ما واجهته من انتقادات من عائلتها، إلا أنها أصرت على ذلك.

حسبهن الضرورات تبيح المحظورات

وكثيرات هن اللواتي أجبرن على مخالفة مبادئهن ومجارة التيار العاكس بإظهار عوراتهن، راضيات لا حول لهن ولا قوة، يرضين هذا وذاك، ناسيات أنه لا طاعة لخلق في معصية الخالق، وخديجة التي صادفناها أمام حديقة التجارب واحدة من هؤلاء اللواتي اعتقدن أنه على الزوجة الدخول تحت كنف زوجها، والابتعاد عن كل ما يزعجه حتى ولو كان مجرد خمار ينزع لإظهار البرستيج أمام الناس، وفي هذا تقول أنها كرهت نظرة زوجها إليها بتعالٍ نظراً للفارق الاجتماعي الكبير بينهما، والحاحه على نزعها للجلباب والاكتفاء بحجاب عادي يتماشى مع تدايات العصر، ولكنه تمادى ليطلب منها نزعها نهائياً أو الزواج مرة ثانية بامرأة أخرى.

أما سميرة 26 سنة التي التقيناها ونحن في طريق عودتنا إلى حسين داي، فذاقت الأمرين حينما خيروها بين نزع الخمار أو الطرد من العمل في ديار الغربة بعد ما كانت عاملة في بلدها، فخاب أملها، لكنها في الأخير اضطرت لنزعه قصد توفير لقمة العيش في بلد أجنبي. في حين تبقى أخريات محافظات على دينهن،

عروس تخرج بقدمين حافيتين وأخرى تكسر البيض على رؤوس الحاضرين!

إن حرص الكثير من الأسر على جلب النفع ودفع الضرر عن الأهل والأولاد جعل الكثير من الآباء مهووسين بهذا. دفعهم في العديد من الأحيان حتى إلى القيام بعبادات وتقاليد في نظر الشرع أنها محرمة وشرك بالله. غير أن مثل هذه الأفعال بقيت منذ زمن بعيد من الضروريات التي تأتي بالخير وتدفع الشر على حسب اعتقاد الكثير منهم. بالرغم من أن النفع والضرر والخير وغيره من عند الله عز وجل. أردنا الحديث عن الكثير من الخرافات تتبعها اليوم. خاصة أمهاتنا عند خروج العروسة من بيت أبيها. أعمال تلامس أفعال الشرك من دون علم أو علم. لكنها أعراف وعبادات توارثتها الأجيال جيلاً بعد جيل ومازالت إلى حد الساعة تنتشر انتشار الجهل بحدود الله.

جفت تلك "العجينة" وبقيت ملتصقة في ذلك المكان. فهي إذا بشرى للزوجة وأمها في استقامة هذا الزواج، فقد باركته هذه "العجينة"، فلا حول ولا قوة إلا بالله.

إن المقام لا يكفي لذكر كل العادات والتقاليد التي أصبحت اليوم وللأسف ضرورة ملحة في الكثير من مجالات حياتنا، من زواج وأفراح وعند الخروج والدخول، بالرغم من أن الواقع لم يثبت حقاً أنها أفعال مباركة، فكم من عروس بقي ذلك السكين مغروساً في الحائط وهي لم تتم سنة واحدة في بيت زوجها، وكم من أخرى بقيت تلك "العجينة" معلقة على الحائط وهي عادت إلى بيت أبيها في الأشهر الأولى.

كان من الواجب علينا طلب صلاح الأهل والولد، والنفع ودفع الضرر بالدعاء لله، فالخير فيما اختاره الله، لكن الجهل مازال يطوق عقول الأمهات والآباء وحتى من هذا الجيل، وبالرغم من أن النصوص واضحة في الكثير من الأفعال، إلا أن الكثير منا طرق باب الشرك بالله من دون علم، كحال هذه العادات والتقاليد عند خروج العروسة من بيت أبيها.

الحسود ودفعت الضرر عنها بهذا الفعل.

الملح دواء للحسد... وغرس سكين أو إصاق العجينة على الحائط دلالة على بقائها في بيت زوجها

لا تخرج الكثيرات من العرائس من بيت الآباء إلا والأمهات يتبعنهن برمي الملح أمام الباب وأمام الناس، وهو اعتقاد في دفع عين الحسود التي لا تسود بهذا الفعل، خاصة في هذا اليوم، خصوصاً من عين الفتيات من سنهن والعازبات منهن، بالإضافة إلى هذا، فيهن من تحمل معها سكيناً تغرسه في الحائط وفي مكان ببيت زوجها، وهو دلالة على أن العروسة باقية في هذا البيت ولن ترحله مهما حاولت يد الفساد سواء من داخل البيت أو خارجه، أما في بعض الولايات في الشرق الجزائري فإن الأمهات يحضرن معهن خميرة الخبز ويحملنها معهن إلى بيت الزوج وأول ما تطلّ قدما العروسة الباب تقوم بإصاق هذه "العجينة" على الحائط في مكان عال لا تصل إليه يد الأطفال، ويبقى هناك معلقاً، ظناً منهن أن الزوجة تبقى مرتبطة بزوجها حتى إلى مماتها، خاصة إذا

تبدأ حكاية الهوس، حتى قبل زواج البنت وهي عازبة، لذا تجد الكثير من الأمهات يدفعن بهذه البنت إلى القيام بأعمال غريبة، لكنها طريقة لجلب العريس ودفع عين الحسود في نظرهن، تصل في بعض الولايات إلى أن تلبس هذه البنت جلد أضحية العيد "الهيدورة" والسير بها في أركان البيت، وأخرى لدفع الحسد والعزوبية تمنع البنت من النظر في المرأة المكسورة ولا تمشط شعرها في أوقات محددة من اليوم والليلة، أما من كان لها حظ وقوف عريس على باب أهلها، فهنا يبدأ الاستنفار الحق، في عدم الجلوس إلى العازبات من النساء، وكذا عدم الجلوس إلى بنات أعمامها، أما عندما تخرج من بيت أبيها في يوم زفافها فهذا شأن جلل، ففي بعض الأماكن في الجزائر، تخرج حافية القدمين، وتفسر الأمهات هذا أنه يوحي بأن هذه العروسة تدفع ضرر الطلاق مستقبلاً، وأنها تصبر على كل المحن مع زوجها حتى وإن جاءت وتعرّت قدمها كما هو الحال في يوم زفافها، وفيه أماكن أخرى ترمي المدعوين بالبيض عند خروجها من بيت أبيها ودخولها إلى بيت زوجها وهي بذلك قد فقت عين

«يا لمشبح من برا.. واش أحوالك من داخل؟»

انتشرت عادة تصوير الطعام ومشاركته بهذه السرعة، ففي غفلة منا ملأت صور موائدنا مواقع التواصل الاجتماعي، ولبست المرأة الجزائرية على تفاوت أعمارها وفئاتها طباعا ما عرفتها من قبل، حين كانت تتقاسم طبخها مع الجيران، فتتفاخر بتعلمها صنفا جديدا من الحلويات أو اختصاصها في بعض الأطباق، فتحظى بالمدح والتشجيع والجزء من الله، اليوم وبحكم خضوعنا المطلق لهيمنة التواصل الإلكتروني فقدت مجتمعاتنا ومعها بناتنا قيم العطف والجيرة، وبات كل ما يشغلن تلك المنافسة الشكلىة على صفحات الفيسبوك والانستغرام، من تنشر أكبر عدد من الصور التي تعكس نمطا اجتماعيا آخر قد لا يكون ذاك الذي تحياه في الواقع، ومن تجلب مزيدا من الشناء على مهارتها، فأفساها الإعجاب بصور ولأتم الطعام ومراعاة المحتاج ومحدود الدخل، وأدخلها باب التباهي والرياء عندما يتعلق الأمر بإكرام الضيف، ومنهن من تحول الأمر لديها إلى هوس، مثل

سمية 26 سنة، متزوجة

بشباب مغربي يقيم

بإسبانيا، الفتاة لها

القدرة على

مشاركة ما معدله

6 صور يوميا

لأطباق

متوسطة، وهي

على هذا الحال منذ

انتقلت للصفة

الأخرى، تقول: «أشعر

بأولئك الأصدقاء المحرومين من

نعمي، لكن الأمر تحول إلى إدمان متى

شعرت بأن ما أقوم به هو شكل من

أشكال التواصل بيني وبين أهلي

وبلدي، أريد أن يعرف كل من على

قائمتي بانتمائي،

أريد جوهم في

رمضان والعيد

والمولد النبوي

الشريف..»

والأعياد، حيث أصبح يتف في إعداد الأطباق وتزيينها لساعات طوال ليس لإرضاء ذوق العائلة التي يتلف أفرادها بشوق لتذوق الطعام المعدادون أن يتجروا على الاقتراب منه وفساد تصميمه، وإنما كل ذلك الجهد والوقت لتحظى صاحبة الطبق بصورة تسيل للعباب وتفتح شهية الأنفس، تسابق اللحظات أيضا كي تنشرها عبر الانستغرام أو الفيسبوك مرفقة بعبارة الافتخار "من إعدادي.. صعب الطبخ ولكنه ممتع.. تفضلوا أصدقائي.. أتحفونا بأرائكم.."، ورغم سلبية الظاهرة، إلا أن السيدة مريم استحسنتها باعتبارها الحافز وراء تعلم ابنتها فن الطبخ مبكرا: "بفضل الانستغرام تعلمت ابنتي ذات 16 سنة إعداد أطباق وحلويات تقليدية حتى أنا لا أتقنها، فمنذ حوالي السنة بدأت تجلب الوصفات.. تجربها وتزينها بعناية فائقة بمتعة أكبر لديها من متعة الأكل، لأنها ستتقاسمها مع الأصدقاء.."، هذا فيما أثبتت دراسة حديثة أجرتها جامعة سانت

بونافنتورا أن تصوير الطعام والنظر إليه

من شأنه أن يضعك في نفس المزاج

الجيد عند أكله، لكن وبالعودة إلى

الواقع فجواب الكثيرين أن

رؤية صورة على الشبكة

لطبق الشخصوخة مثلا لا

يشبه أبدا التهامه ساخنا.

عندما يمحو التظاهر

قيمهن النبيلة

لأحد يعرف كيف

● **بلغنا** عصرنا استحوذ فيه الفيسبوك على جل خصوصياتنا، ووضعنا الانستغرام تحت المجهر بأدق تفاصيل يومياتنا، فما عاد معظمنا يتنقل إلى مكان أو يقوم بنشاط أو حتى يمضغ لقمته دون أن تعلم بها جماهير أصدقائه عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبح هذا الفضاء في غفلة منا بمثابة الواجهة الشفافة المطة على حياتنا الخاصة تعرض كل ما نقوم به، حتى أن شلة من بنات حواء بتن يستعملنه لجلب متابعة واهتمام الأصدقاء، باستعراض مهارتهن في الطبخ، من خلال مشاركة صور ما يقمن بإعداده من أطباق وحلويات.

هل يستوي النظر والأكل في درجة المتعة؟

ما عاد رأي الأم أو الجدة حول طبخ ابنتها وكيفية التحضير يهم جيل الفيسبوك الذي يعتمد الانترنت لتحصيل أشهر الوصفات، فهناك من الأصدقاء من رأيه أهم بحكم اطلاعهم وذوقهم الراقي، وهم كفيلون بمهمة تقييم الطبخة حتى دون تذوقها، حيث يتوقف الأمر على عدد تسجيلات الإعجاب التي تجمعها، وكمية تعليقات المجاملة، بل إن أغلبية الاتصالات بالشبكة دأبن على هذه العادة، خاصة في المواسم



أحمد حنفي

مراسل الشروق العربي من القاهرة



محمد متولي الشعراوي .. أحسن من فسر القرآن بالهجة العامية

ذهبنا في زيارة إلى قرية "دقادوس" بمحافظة الدقهلية أين يوجد مقام الشيخ الشعراوي في مسقط رأسه. حيث يتوسط المقام قبرته بجوار مقابر القرية والمجمع الخيري الذي بناه الشيخ قبل وفاته.



فاقت
نتعينه
كل
التخصيات
المعاصرة
له من رجال
الدين
والسياسة

يعد الشيخ الشعراوي من أشهر موضحي معاني القرآن الكريم في العصر الحديث وإمام هذا العصر، حيث كانت لديه القدرة على تفسير الكثير من المسائل الدينية بأسلوب بسيط يصل إلى قلب المتلقي في سلاسة ويسر. ولد محمد متولي الشعراوي في 15 أفريل عام 1911م بقرية "دقادوس" بمحافظة "الدقهلية" بمصر. تخرج عام 1940م، وحصل على العالمية مع إجازة التدريس عام 1943م، بعد تخرجه عين "الشعراوي" في المعهد الديني بـ"طنطا"، ثم انتقل بعد ذلك إلى المعهد الديني بـ"الزقازيق"، ثم المعهد الديني بالاسكندرية، وبعد فترة خبرة طويلة انتقل الشيخ الشعراوي إلى العمل في السعودية عام 1950 ليعمل أستاذاً في الشريعة في جامعة أم القرى، وعين في القاهرة مديراً لمكتب شيخ الأزهر الشريف الشيخ "حسن مأمون".

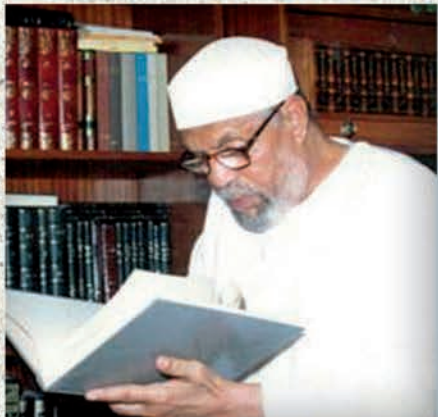
قضى 7 سنوات من حياته في خدمة الجزائر

سافر الشيخ الشعراوي إلى الجزائر عام 1969 كرئيس لبعثة الأزهر هناك ومكث بالجزائر سبع سنوات قضاها كلها في التدريس والتعليم، وفي نوفمبر 1976م ضمه "السيد ممدوح سالم" رئيس الوزراء آنذاك إلى أعضاء وزارته، وأسند إليه وزارة الأوقاف وشؤون الأزهر، فظل الشيخ الشعراوي في الوزارة حتى أكتوبر عام 1978م.

أنفق بغير حساب.. فأقبلت عليه الدنيا

كانت شخصية الشيخ متولي الشعراوي قوية على الرغم من تواضعه الشديد، وكان له قبول جعل شعبيته تفوق شعبية كل الشخصيات المعاصرة له والسابقة عليه من رجال الدين والسياسة، كان نموذجاً فريداً لا مثيل له لرجل الدين الذي يعيش وسط الناس أغنيائهم وفقرائهم وينفق ماله في أعمال الخير بغير حساب، وكل أقواله وأعماله تجسيد لمنهج الله الذي كان يدعو إليه، ولم يكن له نظير في التعمق في دراسة القرآن واكتشاف بعض أسرارهِ، وقد أقبلت عليه الدنيا فكان لديه المال والأبناء وحب الناس، ولكنه ظل على بساطته الريفية وقدرته على التواصل مع الشيوخ والشباب،

ومع المثقفين ومحدودي الثقافة واحترامه لأبسط الناس. جمع الشيخ بين الدين والدنيا، وهذا هو الفهم الصحيح للإسلام، وحين قال البعض إن الشيخ الزاهد يعيش في "قصر" ويركب سيارة «مرسيدس» فارهة، وله «قصر» آخر في بلده «دقادوس»، قال: "ولماذا أحرم نفسي من نعمة أنعم الله بها علي، وهو الذي قال: (ولا تنس نصيبك من الدنيا)، وعلمنا الرسول صلى الله عليه وسلم أن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده".



لم يخش رئيساً ولم يجامل مسؤولاً.. وكان يثور على كل من لم يلق لأمر الدين بالاً

حياة الشيخ الشعراوي لم تقتصر على الجانب الديني فقط، ولكن كانت له مواقف ثورية وسياسية كثيرة، فلم يخش رئيساً أو يجامله، على حساب دينه، ولكنه تميز بطبيعة ثائرة لا ترضى الضيم، ولا تسكت على هوان، وتثور على كل من لم يلق لأمر الدين بالاً. كما أن مواقفه تعددت مع الرؤساء على اختلافهم فعارض الرئيس الراحل السادات، الذي قال عن الشيخ أحمد المحلاوي بعد اعتقاله «إنه مرمي في السجن زي الكلب»، فأرسل له الشيخ الشعراوي برقية يقول فيها: "إن الأزهر لا يخرج كلاباً ولكنه يخرج علماء أفاضل ودعاة أمجاداً". كذلك كان له موقف شهير مع الرئيس السابق محمد حسني مبارك، حيث قال له بعد محاولة اغتياله في أديس أبابا: "أنا لن أنافقك وأنا أقف على عتبة دنياي، إن كنت قدرنا نسال الله أن يعيننا عليك، وإن كنا نحن قدرنا نسال الله أن يعينك علينا". صباح يوم الأربعاء 22 صفر 1419هـ الموافق 6/17 / 1998م توفي الشيخ الإمام محمد متولي الشعراوي، ابن قرية دقادوس التابعة لمركز ميت غمر بمحافظة الدقهلية، وفقدت الأمة الإسلامية بموته عالماً من علماء الأمة الإسلامية.

شوارع وبنائات تتنفس تحت الماء!

أحمد حنفي

فينيسيا أو كما كان يسميها العرب قديما [البندقية] التي تقع في شمال إيطاليا وهي من أكثر مدن العالم سحرا و جمالا لما تتمتع به من مبان تاريخية يعود أغلبها إلى عصر النهضة في إيطاليا. وقنواتها المائية المتعددة. ما يجعلها فريدة من نوعها على مستوى العالم. فهي تتكون من أكثر من مائه جزيرة يربط بينهم أكثر من 400 جسر.

المطاعم الشعبية التي تقع في مدينة فينيسيا، ويمكنك من خلال زيارتها أن تتعرف على كيفية صنع أهلها لطعامهم، وهي من أشهر المناطق لتقديم الأكلات البحرية بطعم مميز وجميل، لذلك يزورها الكثير من السائحين الذين يحبون أكل الأسماك، وتتميز بطعم رائع للأيس كريم الذي يصنع فيها وخصوصا في بوتيك ديل جيالاتو المشهور بطعم ذقن لايكس كريم على مستوى العالم. ويمكن أيضا التنزه في سوق "ريالتو" الشهير والذي يتميز بشعبية رائعة في مدينة فينيسيا.

أشهر مناطق السوق في فينيسيا

تعتبر منطقة Mercerie أشهر مناطق التسوق هناك، فهو من أشهر الشوارع التجارية التي تحتويها تلك المنطقة، فهو شارع تجاري يحتوي على الكثير من محلات التحف والهدايا، ويضم بعض المحلات التي تدل على الرقي والأناقة، فهو يعتبر شارعا للتسوق منذ وقت طويل يرجع إلى العصور الوسطى، ويوجد بين جسر "ريالتو" و"بين مدينة" "بياتزا سان ماركو". وتشتهر فينيسيا بمحلات الملابس التنكرية والأقنعة، فهي لازمة لحضور المهرجان الروماني القديم الذي مازالت تحتفظ فينيسيا به كأحدى العادات القديمة المهمة.

من جهة أخرى، فإن المدينة العائمة تتعرض لخطر الغرق ببطء بسبب ارتفاع مستويات المياه في البحر الأدرياتيكي، كما أنها تعاني منذ فترة من ارتفاع في عدد الفيضانات حتى بدأت الحكومة الإيطالية أخيرا في بناء مشروع ضخم تبلغ تكلفته 5 مليارات دولار وهو عبارة عن إنشاء 80 سدا أو حاجزا حديديا في قاع البحر عند مدخل كل قناة مائية إلى المدينة بهدف التحكم في حركة المد والجزر. وحجز الأمواج العالية من الدخول إلى شوارع المدينة المائية. وبهذه الطريقة يصبح ارتفاع المياه ثابتا أو يتحكم فيه الإنسان تماما مثل ما هو الحال في السدود العادية.

أنطونيو فيفالدي (1741-1678). وهو مؤسس للموسيقى جنبا إلى جنب مع توماسو تارتيني (1751-1671) وجوسيبي مارشيللو (1739-1686). وتستضيف المدينة عددا كبيرا من الأحداث والاحتفالات ذات قيمة عالمية. ففي مجال الثقافة، الحدث الأهم هو "بينالي فينيسيا" الذي تأسس عام 1895 يعتبر معرض - بينالي فينيسيا للعمارة (The Venice Biennale) هو المعرض الأشهر على المستوى الدولي، وهو واحد من أهم المعارض التي تمثل أحداث العمارة المعاصرة. تتنافس الدول المشاركة في إظهار أفضل ما لديها من أعمال معمارية، بحيث يخصص لكل دولة جناح تعرض فيه أعمال فنانيهما المشاركين. تمنح جوائز البينائي شهرة وجدارة دوليتين للحاصلين.

أهم المعالم السياحية في فينيسيا

ولكي تقوم بجولة سياحية ممتازة في البندقية عليك القيام بالكثير من الزيارات، أولا قم بزيارة ساحة سان ماركو ويوجد فيها كاتدرائية سان ماركو التي تعتبر من أفضل الكنائس وهي تعتبر المكان الأول في قائمة اختيار السائحين، فهي من أفضل الكنائس الموجودة في إيطاليا، فعند رؤيتها سوف تبهرك من الداخل والخارج، فهي من الخارج تتكون من ثلاثة أجزء علوي وسفلي وبعض القباب المصنوعة من البازيليك، وتضم عددا كبيرا من اللوحات، ولكي تستطيع الدخول إليها كل ما عليك فعله هو حجز دورك عن طريق شبكة الأنترنت، والدخول إليها مجانا بدون دفع أي رسوم. ويوجد أيضا برج الساعة الذي يمكنك من خلاله مشاهدة جميع المناظر الطبيعية الخلابة، ولكن يتميز هذا البرج بزيارة أعداد كثيرة من السائحين له، فإذا كنت تريد رؤية المناظر بهدوء وتجنب الازدحام الشديد يمكنك الذهاب إليه ليلا أو عند شروق الشمس، يمكنك أيضا الاستطلاع من خلال قناة المياه الكبرى والتي تتميز بشهرة واسعة والتي يعتبرها الجميع القلب النابض للمدينة.

جسر الريالتو

لا يفوتك وأنت في فينيسيا زيارة جسر ريالتو الذي يعد من أقدم جسور فينيسيا ويعتبر معلما من معالم الجمال بها، وهو جسر يقوم بتقسيم منطقة سان ماركو عن منطقة بولو من الجسر، فمدينة ريالتو تحتوي عدد امن

معظم سكان المدينة ينتقلون عن طريق حافلات وسيارات أجره عائمة ولكن يبقى رمز البندقية العائم هو الجندول، هذا القارب التقليدي الذي يعتبر من أهم سمات هذه المدينة.

فينيسيا والفنون

ويحرص كل مشاهير العالم على قضاء إجازتهم في فينيسيا وخصوصا نجوم السينما العالمية الذين يحرصون دائما على التواجد خلال مهرجان فينيسيا السينمائي الدول والذي يعتبر أقدم مهرجان سينمائي في العالم. أسسه جوزيبي فولوبي في عام 1932، حاملا اسم "Esposizione Internazionale d'Arte Cinematografica". ومن حينها بفتحت المهرجان كل عام في أواخر أغسطس أو أوائل سبتمبر. في جزيرة ليدو في فينيسيا، ويعتبر هذا المهرجان هو ثالث أكبر مهرجان سينمائي بعد مهرجان كان و مهرجان برلين.

وقد اختارت هوليوود فينيسيا مسرحا لسلسلة من الأفلام بدءا من فيلم نيكيتا عام 1990 للممثل جوك باسون، مروراً بفيلم الوظيفة الإيطالية عام 2003 للممثل غاري غاري وفيلم السائح عام 2010 إخراج فلوريان هينيك فون وبطولة أنجيلينا جولي وجوني ديب، وفيلم الحملة الصليبية الأخيرة لستيفن سبيلبرغ عام 1989 والذي فيه العديد من المشاهد التي تم تصويرها بالمدينة، وشخصية جيمس بوند التي ظهرت في مجموعة أفلام مثل فيلم العميل 007. ويحرص نجوم هوليوود دائما على الإقامة في فندق قصر غريتي، ويمكن للزائر أن يشاهد صورهم معلقة على ممرات الفندق إلى جانب نجوم كبار الأدباء الذين زاروا الفندق أمثال سومرست موم، أرنست همنغواي وغيرهم من المشاهير، ويعتبر هذا الفندق من أشهر فنادق فينيسيا وقد تم بناءه عام 1515 كمقر لحاكم المدينة تحول فيما بعد إلى سكن لسفراء الفاتيكان، ثم أصبح الآن أحد أفخر الفنادق في فينيسيا.

وكانت فينيسيا من أهم المراكز الثقافية والفنية في العالم. وعرفت واحدا من أشهر عازفي الكمان



الفنانة ياسينة دوار حسناء الشاشة ضحية إرهاب الطرقات

هي أحد الوجوه الفنية في عالم المسرح والسينما الجزائرية. قطفها الموت في ريعان شبابها. لكنها خلدت مسيرة فنية براقية ومتوهجة إلى حد الساعة. وجه أنثوي مازلت ملامحه تغازل ربح المسارح. وأضواء قاعات السينما. استطاعت أن تقطف من كل حقول النجاح زهرة. فجمعت بين حسن الخلق. وبشاشة المحيا. والصوت الحنون المغرد. والحضور القوي في أعمالها. حتى صنفها العديد أنها حسناء الشاشة الجزائرية بدون منازع في تلك الفترة. يستوقفنا هذا الوجه في أسماء من الذاكرة لهذا العدد. بعد رحيل يشرف على الأربعين سنة. لنبحث الحياة في ذكرياتها. ونشعل فتيل شمعة انطفأت في عز شبابها. لكنها بقيت خالدة خلود أعمالها.

● شاءت الأقدار أن تعيش اليتيم وهي في السنوات الأولى من حياتها. فلم تستطع أن تحتفظ بصورة محيا وجه أبيها الذي أعدم من طرف المستعمر الفرنسي بعد سنوات من التعذيب في غياهب السجون. وفصل القدر بين موته ومجيئها إلى هذه الدنيا أسبوعاً فقط أي 7 و14 ماي من سنة 1941. عاشت من بعده محرومة من دفء وحنان صدر أبيها. لتعيش من بعده حرقة الابتعاد عن أمها. بعد ما أعادت الزواج من رجل آخر والانتقال معه. تاركة بإسمينة في حضن جدتها. فاشتد ساعدها بعد كل ما عانت من آلام الفراق وهول اليتيم المبكر. عندما نصبت أنوثتها خرجت إلى عالم الشغل. تزوجت في سن مبكر. لكن القدر أرادها أن تصبح مطلقة وأم "نعيمة"، أرسلها القدر من بعدها لأن تشرب من نبع موهبتها والكشف عن مكنوناتها الخفية. وهو ما لاسمها فيها "محمد حلمي" الذي كان بمثابة مفتاح ولوجها إلى عالم التمثيل. فانطلقت معه في أول عمل لامست من خلاله قدرتها على التواجد ضمن أدوار كبيرة فيما بعد. بعد دور في مسرحية "الخميصة والبيروقراطية". كان هذا العمل بمثابة إسقاط القناع على موهبة متسترة. وحضور وجه أنثوي قوي ينافس الوجوه

الذكورية في تلك الفترة. كيف لا. وقد جلست إلى الكثير من رواده على غرار "مصطفى كاتب" و"سيد أحمد أقومي" و"عز الدين مجوبي"، انتقلت فيما بعد من الفن الرابع لتطرق أبواب الفن السابع. في أول عمل سينمائي سنة 1964 في فيلم "المزاح يتحول إلى حقيقة"، وبالفعل تحول حلم ياسمينة إلى حقيقة. لأن العملاقة يولدون من رحم اليأس والألم. وهو مدرستها الأولى. التي صنعت منها هذا الوجه الفني في عالم المسرح والسينما الجزائرية. فاقت أعمالها في الفن الرابع والسابع عمرها الحقيقي. فقدمت ما لم يقدمه غيرها بعد طول عمر. ليس كمًا. لكن نوعاً وحضوراً. كانت البداية سنة 1963 وانتهت سنة 1977. سنة وفاتها وهي تجوب الغرب الجزائري في آخر عرض لها في هذا العالم وعالم الدنيا ككل. نحصى لها اليوم العديد من الأدوار في أعمال خالدة جنباً إلى جنب مع رواد هذا الفن. منها "الليل يحاف من الشمس"، لمصطفى بديع. رفقة العديد من رواد السينما الجزائرية. "الهجرة"، "الكلاب"، "أبناء نوفمبر"، "حسان طيرو في الجبل" لموسى حداد. أما من أدوارها في المسرح. كان أنجحها "دائرة الطباشير القوقازية" للمؤلف الألماني "بريخت". ومن إخراج "الحاج اعمر" سنة

1969 وهو الدور

الذي جذب إليها الأنظار في كل العالم سواء من المتابعين أو النقاد. وفتح لها الأبواب على مصراعيها لتلامس شعاع الشهرة. سنة من بعد مثلت في اثنين من الأعمال الخالدة في عالم المسرح الجزائري وهما "إبليس الأعور" و"البوابون"، رفقة قامة المسرح والسينما "رويشد" وهو دليل حضورها القوي وعلو كعبها في هذين العالمين من دون وجل ولا خجل. أتت من بعده أعمالها كالسيل الغزير. وشاركت في العديد من الروائع سواء في المسرح أو السينما. وكأنها أحست بقرب أجلها. ومنها "سكة السلامة"، "الإنسان الطيب في يس تشوان"، "مسرحية المولد"، "زعيط ومعيظ ونقاز الحيط"، لمحمد توري. وهو آخر عمل لها. فبعد الجولة التي قادتها إلى الغرب الجزائري. رفقة الممثلين في هذه المسرحية على غرار "شريف عياد" و"عز الدين مجوبي"، شاءت الأقدار أن تلتحق بالرفيق الأعلى بعد حادث أليم ماتت على إثره إلى جانب ثلاثة ممثلين معها. انطفأت بذلك شمعة الممثلة الشابة "ياسمينة دوار". وهي في أوج عطائها. هي مسيرة لوجه أنثوي. وإن كانت قصيرة. إلا أنها كانت غنية من حيث العطاء. خلدت لهذا الوجه البشوش من خلال أعمال بقيت مرسومة على جبهة الفن الرابع والسابع في الجزائر. وبقي مكانها شاغراً إلى حد اليوم. هل من مجيب لدعوة سد فراغها ولو حتى من باب التشبه بها؟

جمال حيمودي

الحكم الدولي السابق في حوار صريح للشروق العربي:



ظلموني وأرادوا تحطيمي... لكن حسبي الله ونعم الوكيل

لم أتهرب من المسؤولية... ومستعد لأكون جيلا من الحكام

يعتبر حيمودي جمال. أحسن حكم أنجبته الكرة الجزائرية. لقد دخل التاريخ باعتباره أول عربي وإفريقي أدار أربعة لقاءات في نهائيات كأس العالم. اختير مرات عديدة الأحسن عربيا وإفريقيا. لكنه أبعد عن المحيط الكروي الجزائري بطريقة لم يفهمها ولم يتقبلها. جعلته يبتعد عن الكرة مرغما... حيمودي تأثر كثيرا للأشخاص الذين عملوا كل ما في وسعهم من أجل تكسير مدرسة التحكيم التي أنشأها. وهو عازم على العودة بقوة عندما تسمح له الظروف... والتاريخ يبقى يحتفظ باسم حيمودي الذي رفعه يوما الحارس النيجيري فوق كتفه فرحا بفوزه بكأس إفريقيا.

● هل تحدثت مع رئيس الاتحاد الجزائري حول مستقبلك، وخدمة التحكيم الجزائري؟

□ لا، لم أتحادث أبدا مع رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم. ولم تمنح لي الفرصة لذلك لأشرح له نظرتي إلى التحكيم وما أستطيع أن أقدمه لهذا السلك الكروي. وهناك حكام آخرون لا داعي لذكرهم تم الاستنجاد بهم واستقبالهم وإدماجهم في لجنة التحكيم، أما أنا لا أدري الأسباب الحقيقية التي جعلتهم لا يستجدون بي.

● ألا ترى بمغادرتك "الصفارة"، أنه سيضيع الحكام الشباب تجربة فريدة من نوعها أوصلت التحكيم الجزائري إلى القمة والمشاركة بجدارة في كأس العالم؟

□ لا أريد أن ألوم أو أعاتب أحدا، لكن سيأتي اليوم الذي تعاد لي هيبتي وكرامتي في التحكيم. تعرفون أنه لا أحد دائم وخالد في منصبه، أين هم المسؤولون الكرويون الذين كانوا يتحكمون في الكرة والمعادلة الرياضية.. هذه هي الحياة دوام الحال من الحال؟

ساعدوني في مسيرتي، وصنعوا مني اسما شرف الجزائر في المحافل الدولية لمدة 15 سنة. أما عن العمل في الجزائر فلم يحن الوقت بعد، وسيأتي يوم تظهر فيه الحقيقة، حسبي الله ونعم الوكيل في من كل من ظلمني أو أراد تحطيمي.

● تركت بصمة في التحكيم الجزائري، ألم تفكر مثلا في العمل محملا في إحدى القنوات، خاصة أن تجربتك تسمح لك بذلك؟

□ لقد عملت محملا في إحدى القنوات الخاصة، وكان ذلك مفيدا لي، لقد اكتسبت تجربة في ميدان السمعي البصري، وأعطيت كل ما أمك للمشاهد وللحكام الشباب، ولكن هناك حقيقة لا بد من ذكرها وهي أنه يصعب في الجزائر تقبل النقد حتى ولو كان بناء، لقد تيقنت من أمر لا بد أن نذكره... المحيط الكروي الجزائري يفرض عليك أن "تحب ما يحبون وأن تكره ما يكرهون"، هذه الأمور ليست من صفاتي ولا من أخلاقي، هذه هي الحقيقة التي لا بد أن نتقبلها رغم مرارتها.

● بعد مشوار ثري ومشاركة تاريخية في كأس العالم بإدارة أربع مباريات، أنت غائب عن سلك التحكيم في الجزائر، لماذا يا ترى؟

□ حقا ما تقول، صحيح، فبعد مشوار طويل وحافل بالإنجازات كنت قادرا على العطاء ومنح تجربتي للحكام الشباب، خاصة في مجال التكوين، لأنني وصلت إلى القمة بالمشاركة في كأس إفريقيا عديدة وكأس العالم بإدارتي لأربعة لقاءات. ولكن غيابي عن سلك التحكيم في الجزائر قرار ليس بيدي والكل يعرف كيف تم إبعادي وحرمان التحكيم الجزائري من كفاءة كان يستفيد منها هذا السلك الذي هو بحاجة إلى كل الكفاءات.

● جمال حيمودي تعتبر الأحسن في إفريقيا وربما في العالم، هل ابتعادك أو إبعادك هروب من المسؤولية أم ماذا؟

□ لا، ليس هروبا من المسؤولية، لقد عانيت من مشاكل كبيرة أثناء مشواري التحكيمي، الله كان دائما يمدني بعونه، وساعدني أيضا الكثير من رجال الخفاء الذين يحبون الخير للوطن دون مقابل، لقد



حطموها مدرستي للكوين لأن حيمودي هو من أسسها

ويبقى واحداً ممن كتبوا تاريخ التحكيم الجزائري. أما لكارن فتعلمت منه الكثير وترك بصماته في مشواري التحكيم، وأدين له بالكثير.

● ما هي رسالتك للمسؤولين الكرويين؟

□ لقد عملنا واجتهدنا فنجحنا بفضل الله... لست من الحاقدين، لكن الله لا يحب الظالمين.

● ما هو الموقف الطريف الذي حدث لك خلال مشوارك التحكيمي؟

□ أتذكر حادثة طريفة وقعت لي في نهائي كأس إفريقيا للأمم 2014 بين نيجيريا وبوركينا فاسو، فبمجرد أن صفرت نهاية المباراة بتتويج "النسور الخضراء" باللقب الإفريقي، انقضّ علي الحارس النيجيري محاولاً حملي على كتفيه، فلم أهتم حينها بالحادثة، لكنني عندما شاهدت اللقطة في التلفزيون ضحكنا كثيراً.



● من تفضل لكارن أو الرئيس الحالي حمومة، ولماذا؟

□ لن أفضل أحداً على الآخر، لكن لكل واحد منهم تاريخه الرياضي وسياسته؛ فلبعيد لكارن معروف بخبرته الطويلة سواء في التحكيم أو التسيير والتاريخ هو الذي يحكم عليه. أما الدكتور حموم الرئيس الحالي للجنة المركزية للتحكيم فرغم تجربته الطويلة ونجاحه في التسيير على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم، إلا أن الحكم عليه وهو على رأس التحكيم سابق لأوانه، والنتائج هي التي ستتكلّم عنه في المستقبل.

● ماذا تعلمت من الحكام السابقين على غرار حنصال ومجيبية ولكارن؟

□ حنصال إنسان مخلص، لم أعمل معه كثيراً، لكنه يبقى تاريخ التحكيم الجزائري، أما مجيبية فقد نجح في التكوين، لكنه لم ينجح في التسيير،



حنصال إنسان مخلص ومجيبية نجح في التكوين ولكارن تعلّمت منه

● كنت على وشك الانضمام إلى لجنة التحكيم بالاتحاد الإفريقي لكرة القدم، ماذا حدث؟

□ عندما يكتب لي أن أكون في اللجنة الإفريقية للتحكيم، فلا أحد بإمكانه أن يمنعني أو يحرمني من ذلك... لن أكون من أصحاب الولاء.

● ألم تفكر في إنشاء مدرسة للتحكيم بالجزائر؟

□ لقد أنشأت مدرسة للتحكيم بمسقط رأسي بولاية غليزان، وبدأت في إعطاء الثمار ببروز عدد كبير من الحكام، كان من المفروض أن يكونوا مستقبل التحكيم الجزائري، ولكن هناك من عمل كل ما في وسعه وكسروا هذه المدرسة لسبب واحد فقط.

● ما هو؟

□ السبب الوحيد هو أن المدرسة التحكيمية تابعة لجمال حيمودي، مكون الجيل القادم للحكام، لا أريد الدخول في تفاصيل أكثر حتى لا أخرج البعض.

● تبدو جد متأثر؟

□ نعم أنا جد متأثر من بعض الأشخاص، لقد قتلوا حلماً كنت أود تحقيقه، سيأتي يوم تظهر كثير من الحقائق...

● لقد حكمت عدداً كبيراً من اللاعبين الكبار، من هو الذي بقي راسخاً في ذهنك؟

□ هناك عدد كبير من اللاعبين، أحتفظ بأسماء عمار عمور وبلال دزيري، لقد كانا مثالا في الأخلاق.

● هل من كلمة أخيرة لمحبيك في الجزائر؟

□ أتمنى أن تصفى القلوب وتبقى الرياضة والكرة مجالا للإخاء والمحبة، لا للكراهية.

بعد اعتزاله الغناء..

يكتشف للشرق العربي :

الشاب صحر اوي

تبت الى الله بعدما
كرهت حياة الليل!

لم يكن إعلان مغني الراي الشاب صحر اوي اعتزاله الغناء خبرا عاديا. بل شكل "مفاجأة" كبيرة لدى الكثيرين. فالفنان الذي عرف نجاحا محويا خلال الثمانينات. وحتى التسعينات. مع طليقته الشابة فضيلة. وضع حدا لعلاقته بالغناء منذ أكثر من 3 سنوات. لكنه فضل عدم إعلان ذلك أمام وسائل الإعلام. بل ظل المقربون منه فقط ممن يعرفونه وهو ما يشرحه ضيف مجلة "الشرق العربي" في هذا الحوار الحصري الذي خصنا به من فرنسا.

السيانة المعروفة في فرنسا باسم "SUPUR" .. وأصدقك القول أن حياتي تغيرت كلياً الآن.. فمن مغن مشهور لا يستيقظ قبل الظهر إلى موظف يستيقظ مبكراً ويحافظ على صلواته الخمس في وقتها.. إنه انقلاب كبير.

● ما الذي جعلك تقرر الاعتزال، وهو قرار صعب بالنسبة لفنان قضى أكثر من نصف عمره في الفن؟

□ سئمت من حياة الليل.. وبعد أن تذوقت حلاوة الإيمان مستحيل أعود لهذه الحياة الصاخبة.. الآن بات لدي وقت لأجلس مع أولادي هواري، سالم، آسيا من زوجتي الأولى، وليلى وسيرين من زوجتي الثانية وأحفادي محمد وزكريا وحكيم.

● كلمة أخيرة نختم بها هذا الحوار؟

□ الحمد لله أنه هداني إلى ما هو أجمل.. حياتي الآن تغيرت إلى الأفضل، لكن في نفس الوقت لم أندم على مشواري الفني وكل ما قدمته على مدار ثلاثة عقود، لأن أغاني ليس فيها ما يسيء لي أو لأولادي وأحفادي.

أشتغل حالياً في إحدى شركات الصيانة بفرنسا بعدما قطعت صلتي بالغناء

البداية. علماً أن القرار اتخذته منذ فترة طويلة، أي قبل أن أحج بيت الله الحرام، حيث انتابني فجأة شعور بأنني قدمت كل شيء في الفن وأنه ليس معقولاً أن أستمر في هذا المجال وأنا جد.

● ماذا عن شعورك وأنت تطوف حول الكعبة الشريفة؟

□ شعرت بالندم على اشتغالي في مجال الغناء، وكان لسان حالي يقول: "الحمد لله أنني بلغت هذا المكان الطاهر.. الحمد لله أنك لم تأخذ عمري وأنا بملهي ليلي.. الحمد لله الذي هديتني وما كنت لأتوب لولاك".

جلول والزهوانية وبن شنات هم أول من هتأني بالحج

● من أول من هناك في الوسط الفني؟

□ جلول والزهوانية وهواري بن شنات والمنج بوعلام "ديسكو مغراب".. وهؤلاء كانوا أيضاً أول من باركوا لي بعد الحج.

● من أين يعيش صحر اوي اليوم بعد تركه الغناء والحفلات؟

□ أشتغل حالياً في إحدى شركات

● بعد مشوار فني دام أزيد من 30 سنة، شكّل خبر اعتزالك الغناء مفاجأة غير منتظرة للكثيرين، فلماذا أخفيت الخبر طوال هذه المدة؟

□ لم أخف شيئاً، بدليل أن المقربين مني كانوا يعلمون تفاصيله، لكن في نفس الوقت وجدت أن قراراً كهذا، هو قرار شخصي يخصني لوحدي ولا داعي أن أبلغه لكل الناس.

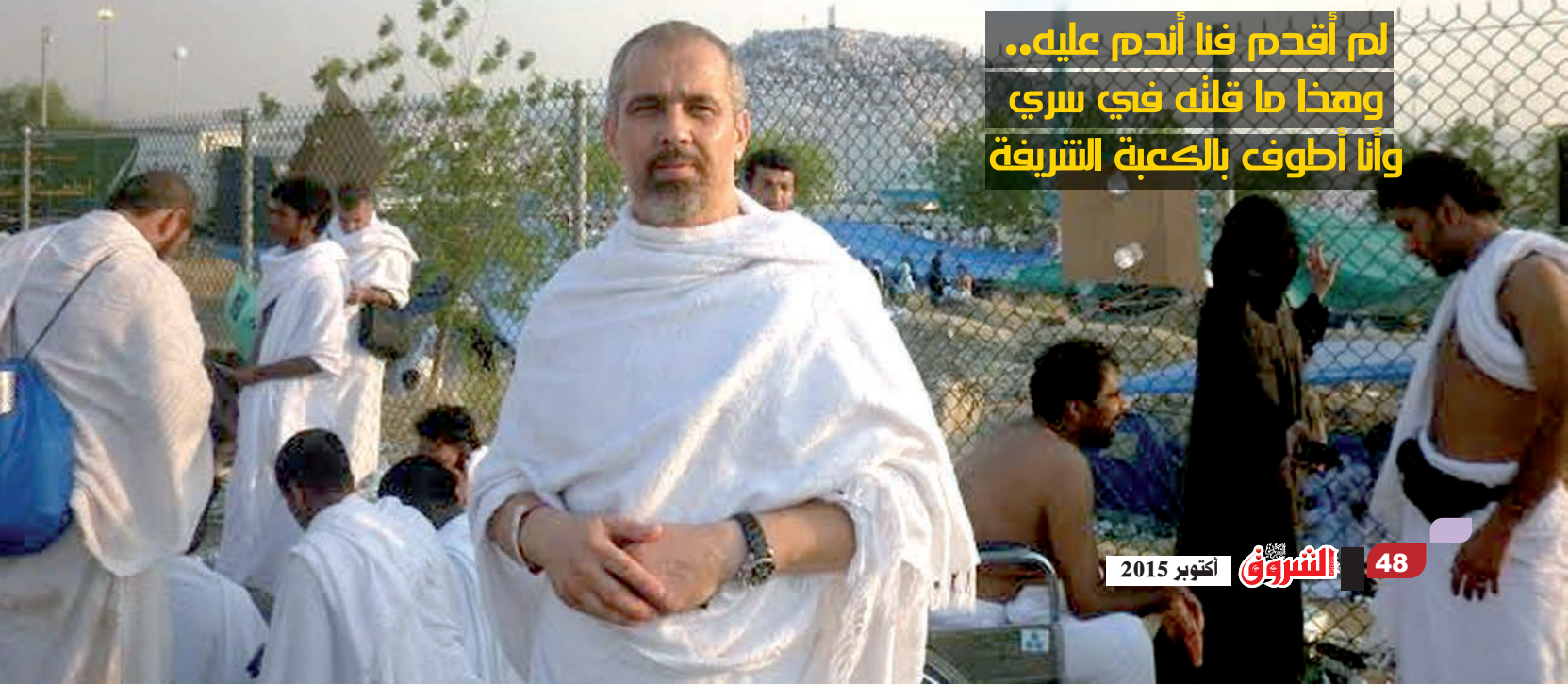
● لكنك شخصية معروفة، بالتالي من حق الجمهور عليك أن يعرف قراراً مصيرياً كهذا؟

□ ربما لأنني كنت مقتنعاً أن هذا الأمر هو بين الرب وعبيده، وأن الناس ستعلم في يوم ما، كما أنني رفضت الترويج لقرار اعتزالي كما فعل بعض الفنانين. كل ما وجدتهني أقوله: "الحمد لله أنه هداني وفضلني على كثيرين لأحج بيت الله الحرام العام قبل الماضي. فأيامها فقط شعرت أنني ولدت من جديد".

● من أول من علم بقرار اعتزالك؟

□ بعد زوجتي وأولادي، كان مدير عمالي ورفيق دربي، نور الدين قفايتي، أول شخص يعلم بالقرار الذي قام بإبلاغه لجميع منظمي الحفلات الذين لم يصدقوا اعتزالي في

لم أقدم فنا أندم عليه..
وهذا ما قلته في سري
وأنا أطوف بالكعبة الشريفة



العقيد، القبضاية، الشهم، ابن الحارة، صاحب النخوة، العروبي، الوطني المقدم... كلها صفات تنطبق على الفنان الشامي المنبت، السوري الهوى، العربي الانتماء (معتر). عندما قررنا أن نلتقي الفنان العربي السوري وأهل شرف، قيل لنا في الوسط الفني السوري إن هذا النجم محجم عن اللقاءات الصحفية منذ بداية مسيرته الفنية. ومع هذه المعلومة ازدادنا إصراراً على إجراء الحوار معه. وتواصلنا معه مباشرة دون أي وسيط. ابن فوجنا ببساطته وتواضعه وترحيبه. واستطعنا أن نلتقيه في وقت قصير. وازدادت صورة هذا النجم جمالاً في وجداننا بعد الدقائق الأولى من اللقاء. وجدنا أن كل أدوار الشهامة والنخوة والمروءة التي مثلها لا تشكل إلا جزءاً بسيطاً من حقيقة هذا النجم الشاب. فهو الممثل والفنان التشكيلي، والمفكر الذي أدرك المفاهيم الحقيقية للمرحلة الإنسانية والاقتصادية في هذه المنطقة. هو مثقف من الطراز الممتاز. يتحدث البلي في الفكر والسياسة والاقتصاد بلغة المحرل لكل أبعاد المرحلة وهو يفطر وطنية وعروبة.

محمود محمد عيد الصالح

في أسهل الشروق العربي من دمشق

13 سنة وهي ليست فترة قياسية.

● هل تقبل النقد وماذا

يضيف لك التقاد...؟

□ طبعاً، أقبل النقد إذا كان نقداً بناء من شخص طيب. ولا أعتقد أن هناك أحداً يتقبل النقد الهدام، وطبعاً أخذ جميع الملاحظات بعين الاعتبار.

(النجومية صناعة فردية)

● هل تعتقد أن حال

النجومية في سورية

يصنعها الفرد أم هناك

مؤسسات وراء صناعة

النجوم...؟

□ النجومية في سورية هي صناعة فردية بامتياز..

● هناك إقبال كبير على

الأعمال الشامية، ما هو

السبب؟ وهل الأعمال التي

أنجزت أعطت دمشق حقها

التاريخي والتراثي...؟

□ دمشق أقدم عاصمة مأهولة في التاريخ، ولا يمكن لأي نوع من الدراما أن يفيعها حقها. أما بالنسبة للشق الأول من السؤال، فلدمشق خصوصية تجعلك تشعر بانتمائك لهذه الأرض، وهذا بسبب طبيعة أهلها وعبقها التاريخي، فهناك آلاف الحكايات التي نسجت على أرضها.

وائل شرف أنظر بلهفة رأي الجمهور في "باب الحارة 7"!

● وائل شرف تركت دراسة الطب

لتسلك طريق التمثيل. هل

تعتقد أنك قادر على إيصال

رسالتك الإنسانية في التمثيل

أكثر من الطب...؟

□ الطبيب يحمل رسالة إنسانية كبيرة، ولكن وجدت نفسي أكثر راحة في مهنة التمثيل.

(أسير بشكل طبيعي)

● حققت خلال فترة قياسية

نجومية تفبط عليها. ما هو

تفسير ذلك برأيك، وهل

لشخصيتك دور في ذلك؟

□ أنا دخلت المعهد العالي للفنون المسرحية في دمشق عام 1997، وتخرجت منه 2001، وكان مسلسل المتنبى في نفس السنة أول أعمالي، وتالت من بعد ذلك عدة أعمال أذكر منها: الحجاج، الشمس تشرق من جديد، بقعة ضوء، فضية 6008، ليالي الصالحية، وصولاً إلى باب الحارة الذي حقق جماهيرية كبيرة في الوطن العربي، قدمت إلى جانبه عدة مسلسلات منها: كوم الحجر، بيت جدي، دليلة والزئبق، وقد مضى على ذلك الوقت

● ما رأيك في الأعمال التي تصبح سلسلة من الأجزاء؟

□ أنا لست مع فكرة الأجزاء، لأنه قد تستنسخ بعضها أحيانا في مضمونها وشكلها، ولكن في باب الحارة الوضع مختلف. أنا أعتقد أن مسلسل باب الحارة لم يصل إلى نهايته المنطقية، ويمكن أن تكون نهايته بعد جلاء المستعمر الفرنسي عن سورية. والنتيجة أن موضوع استمرار باب الحارة يعود للجمهور، وإذا قال الجمهور أوقفوا باب الحارة سيتوقف. التزمت بباب الحارة من باب وفائي للجمهور الذي ينتظر كل سنة جديد باب الحارة وعلى وجه الخصوص شخصية معتز، وأذكر هنا أنني قابلت سيدة فلسطينية مسنة وقالت لي: الله يعيشني لأحضر معتز الجزء الأول والثاني والثالث و... و... و... والعاشر وحتى أموت - الله يطول عمرها - الحقيقة إن محبة الناس لهذه الشخصية هي أهم الأسباب التي دفعني للالتزام بإنجاز هذه الأجزاء.

● لماذا لا نجد لك أعمالا عربية؟ هل بسبب عدم وجود عروض، أم هو موقف خاص بك؟

□ بالتأكيد ليس لدي أي موقف من أي عمل عربي، فقد قدمت لي عدة عروض عربية، لكن لم تنفذ لأسباب فنية وإنتاجية.

● لمست حميمية غير عادية في علاقتك مع والدك (رحمه الله)، حدثنا عن هذه العلاقة؟

□ أبي شمعة أضاءت حياتي ولم تنطفئ في داخلي على الأقل، عشت فيه ما عاشه جميع الأبناء في أب واحد، كان أبي كل الآباء. كان الحنون القوي العطوف، المعطاء، الشجاع، الكريم، والله أشتاق لبقائه من الداخل، أحسد الحجارة التي تلفه، أتمنى أن يكون قربي.

● ما هي الكلمة التي تود أن تقولها لجمهورك الجزائري بشكل خاص، والعربي بشكل عام؟ (الجزائر في شغاف القلب)

□ أريد أن أشكر جدا وأشكر مجلة "الشروق العربي"، وأخص بالشكر الشعب الجزائري الطيب، الشعب الذي يشبهنا في كل شيء، وإن شاء الله سألتقي الشعب الجزائري بكل أطيافه، وأتمنى أن أكون قريبا في الجزائر. ولهم جميعا أقول: إن كانت زوجتي وولداي في قلبي، فإن لسورية والجزائر والشعب الجزائري مكان هو شغاف القلب. والله أحب شعب الجزائر أكثر مما يحبني مجتمعا، لأنهم شعب مزج بعاطفة وإحساس قل نظيرهما في بلاد الدنيا. هذا الإحساس وهذه المشاعر يشترك فيها السوري والجزائري، وأنا أشعر أن الجزائر بلدي الثاني. والحقيقة أقول أتمنى أن لا أظلم شعوب الوطن العربي بحبي لشعب الجزائر.



الجزائر وشعبها في شغاف قلبي

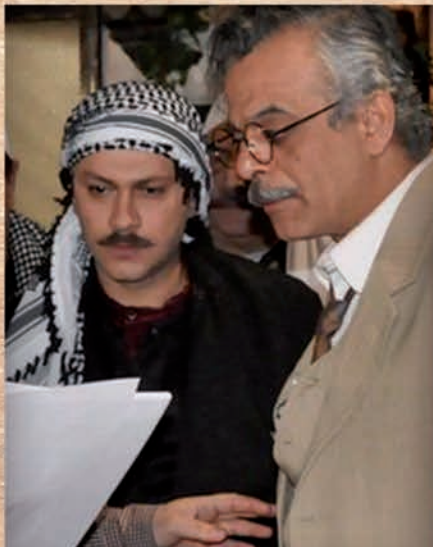
ملك للجمهور، أنا أؤمن أن حياة الفنان الخاصة هي ملك لأسرته فقط، أما أعماله فهي ملك للجمهور، ولذلك لا أحب أن أتحدث عن حياتي الخاصة، ومع ذلك أقول لك: أنا متزوج من سيدة هي نصفي الحقيقي الثاني، اسمها خلود الصوا، وهي صحفية وعندي طفلان، ليمار وجود (خلال هذا الجواب دخلت زوجة وائل وطفله إلى مكان حوارنا) ... ليمار: مرحبا بابا (وعرفنا على زوجته وولديه وتمنينا لهم السعادة).

● لك مقولة (من كثر كلامه كثر أخطاؤه)، هل هذا هو سبب إحجامك عن اللقاءات الصحفية؟

□ نعم، هذا الكلام صحيح، وأنا أطبق ذلك قولا وفعلا، أنا أحب أن يعرفني الجمهور بأعمالي وليس في لقاءاتي الصحفية.

● ما هي الأعمال التي سيقدمها وائل شرف خلال الفترة القادمة؟ (قد تكون مفاجأة)

□ أنا الآن بصدد قراءة نص تلفزيوني، وهناك مشروع آخر سأفصح عنه في الوقت المناسب، وهو من كتابة زوجتي وقد تكون هناك مفاجأة للجمهور في هذا العمل. هذا ما عندي خلال الفترة القادمة كما أنني أنتظر رأي الجمهور في الجزء السابع من باب الحارة.



● أنت شخص متعدد المواهب، رسام، فنان تشكيلي، مدرب رقص، شاعر، والآن أكتشف أنك مفكر سياسي، هل تحدثنا عن هذه المواهب؟

□ فيما يخص الفن التشكيلي، أتمنى أن أصل إلى مكانة أحد الفنانين التشكيليين المهمين.. لدي محاولات في الرسم ومحاولات شعرية وكتابة القصص القصيرة...

● هناك انتحال دائم لشخصيتك على مواقع التواصل الاجتماعي، ما هي الصفحات الخاصة بك على هذه المواقع؟

□ الحقيقة أنا حتى قبل أربعة أشهر لم يكن لدي موقع على شبكة التواصل الاجتماعي، ومنذ أربعة أشهر أصبح عندي حساب على موقع الانستغرام وهو (1INSTAGRAM:@Waelsharaf)، هذا هو حسابي الوحيد على مواقع التواصل الاجتماعي. علما أنني كنت ضد الفكرة ولكنني اكتشفت أن معظم الناس صار عندهم هاجس يومي للدخول للنت والتواصل عن طريقه لدرجة أن الشخصيات الحقيقية أصبحت افتراضية. أنا إنسان كلاسيكي، أحب الورق والقلم، أحب القراءة من الكتاب الورقي وليس الإلكتروني، أحب رائحة الورق، لأنني أشعر أن ذلك هو الشيء الحقيقي وما سواه وهمي، دخلت العالم الافتراضي ولكن بشخصيتي الحقيقية، ومازلت في صراع دائم بين أن أندمج في هذا العالم وبين أن أحافظ على شخصيتي الحقيقية.

● كيف تستشعر قبول أو رفض الجمهور للأدوار التي أديتها؟

□ الحقيقة كنت أستشعر ذلك من خلال الشارع، وكانت الطريقة الوحيدة المتاحة لي، ومؤخرا صار ذلك عبر حسابي على موقع انستغرام.

● لماذا لا نجد لك أعمالا كوميدية أو مسرحية؟

□ حتى الآن لم يعرض علي نص كوميدي صرف، ولوقدم لي نص لدرسته وفكرت بتمثيله، ولكن شخصية الزبيب التي قدمتها في مسلسل دليلة والزئبق كانت تحمل في بعض جوانبها نوعا من أنواع الكوميديا. أما بالنسبة للمسرح، فقد شاركت في مسرحية الرهان في بداية مسيرتي الفنية ومؤخرا مسرحية بعنوان الياسمين والاس، كانت مهداة لروح والدي المرحوم صبحي الرفاعي.

(الفنان ليس ملكا للجمهور)

● هل يمكن أن نتحدث عن القضايا الشخصية (العائلة الصغيرة)، الأولاد، الزوجة، علاقتك بهم ومدى تأثيرهم بعملك؟

□ أنا شخصا لست مع الحديث عن حياة الفنان الشخصية، ولا أوافق على مقولة إن حياة الفنان

نور شيبية يصرح للشرق العربي:

برامج الهواة طمس هويتنا المغاربية..

فتح الفنان التونسي نور شيبية، في لقاء خص به مجلة "الشرق العربي"، النار على برامج الهواة الغنائية العربية. متهما إياها بالعمل على طمس ومسخ لهجات المغرب العربي الكبير. مثنيا قيمة البرامج التي تنتج محليا على غرار "الحان وشباب" الذي حل ضيفا على أحد برايمت طبعته الأخيرة. وفي سياق آخر، اعتبر شيبية أن ما تمر به تونس حاليا هو محنة مؤقتة ليس أكثر. مشددا أن دور الفنان في هذه المرحلة مهم جدا لراب الصدع والشتات الذي يمزق وطنه.

المحلية، بالتالي العملية أضحت حسابية، فعندما يؤدون هم تراثنا وأغانينا تصبح لهجتنا مفهومة، لكن عندما نحاول نحن فرض لهجتنا تصبح غير مفهومة!

● **بعد النجاح الكبير الذي تحقق لألبوم "حرير السلطان"، أين يضع الفنان نور شيبية نفسه اليوم بين مطربي جيله؟**

□ بكل صدق، لازلت أعتبر نفسي في مرحلة البداية، فعلى الرغم من نجاحي واعتلائي لأكبر المسارح إلا أنه لدي إحساس دائم بأنني مازلت في بداية الطريق، وطبعاً للجمهور الحكم الأول والأخير أين يضعني بين أقراني من الفنانين.

● **كثيرون يجهلون أنك تقدمت لبرنامج "ستار أكاديمي" في دورته الثانية، لكنك تراجعت عن خوض التجربة في آخر لحظة، لماذا؟**

□ فعلاً، تقدمت لكاستينغ "ستار أكاديمي"، وتحديدًا خلال الموسم الذي تقدمت فيه مواطني "أماي السويسي" والجزائري "سلمى غزالي"، حيث أديت أغنية "العين اللي ما تشوفكشي" للفنان هادي الجويني، وانتقلت بعدها إلى مرحلة التصفيات الثانية، لكن إدارة البرنامج وكل أسف أقصتني في النهاية لأنني كنت مصراً على تقديم اللون التونسي المحض في حين هم يبحثون عن الأصوات التي تغني الشرقي أو الغربي فقطً.

● **وكانك تلمح إلى أن المشاركة لا يعترفون بالتراث الفني لدول المغرب الكبير؟**

□ ياسيدي أنا لا ألمح، بل أقولها صراحة: المشاركة يعانون من عقدة تجاه كل ما هو مغربي، خاصة من التراث الفني - الجزائري الذي أضحى عالمياً بفضل الشاب خالد والشاب مامي.

● **ولكن ألا ترى أن هذه البرامج تلقى إقبالا كبيرا من طرف مواهب تونس والجزائر والمغرب .. (يقاطعنا)؟**

□ أنا معك، أن مستوى ومحتوى هذه البرامج مثير للعين، ويحقق شهرة عربية في لمح البصر، لكن بعد انتهاء البرنامج يجد كل صوت نفسه بلا دعم، فيتوه وسط كم الأصوات المتخرجة. شخصياً أجد هذه البرامج مفتقرة للبعد الوطني وتعمل على مسح هويتنا المغاربية بحجة اللهجة، رغم أن هناك فنانين عرب غنوا بلهجاتنا

● **تحرص على تقديم الأغاني الجزائرية في حفلاتك دائماً، وخاصة في دول الاغتراب، فإلى أي مدى ترى التراث الفني الجزائري غني؟**

□ لن أزايد عليك إذا قلت أنني أعتبر نفسي تونسي - جزائري، ولهذا تجدني حريصاً على تقديم كل طبع الأغاني الجزائرية للجالية المغاربية في أوروبا من صحراوي ومالوف ووهراني. خذ مثلاً أغنية "ألفا فينونا" للفنان القدير إيدر، أعدت تقديمها بكلمات جديدة لتصبح معروفة في تونس بـ «مرض الهوى»، كذلك أغنية عبد الله المناعي "والله يا غالية" أو وهران وهران روحتي خسارة" المشهورة عندنا في منطقة قفصة بـ «من يوم فراقك يا شامة» وغيرها.

● **بعد نجاح ألبوم "حرير السلطان"، بلغنا أنه جاءتك عروض للغناء في المشرق؟**

- صحيح انتهالت علي عدة عروض، لكنني فضلت في الأخير الانطلاق من تونس والبقاء في دول المغرب العربي الكبير.

● **ما جديدك خلال المرحلة المقبلة؟**

□ سجلت مع الفنانة لطيفة العرفاوي أغنية بعنوان "يا اللي تحبونا"، وهي أغنية تحكي أشعر الغربة، ضمن حوار غنائي يجمع بين أخ وأخته.

● **ما الرسالة التي حملتها معك حين جئت إلى الجزائر؟**

□ رسالة حب من الشعب التونسي الذي لازال يعتبر الجزائر سنداً وظهراً، خاصة في هذا الظرف الذي تعيشه تونس.





خطوات يجب مراعاتها للحصول على نتائج مرضية للمكياج

● المكياج هو رفيق لتمييز حواء هذا العصر، الذي باتت لا تقوى على مفارقتها مهما كانت المناسبة، خاصة وأن الماركات العالمية استطاعت أن تضع معايير جديدة للجمال، على غرار العلامة الرائدة **Dermacol**

التي ظهرت أوائل ستينيات القرن الفارط، باستوديوهات الأفلام ببراغ، أين سعى أخصائيو التجميل من المعهد الطبي التجميلي على تطوير منتجاتهم والالتزام بمعايير النوعية الصارمة، إلى يومنا هذا،

ومع مرور الزمن وتطور الأبحاث في تكنولوجيا التجميل تم استحداث قوائم ماكياج وأصبح لكل سن ماكياجه الخاص وكذلك لكل نوع من أنواع البشرة، وهو ما أوضحته خبيرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية، بالإضافة إلى أن تطبيق المكياج المثالي يستلزم المرور بخطوات ضرورية للحصول على نتائج مبهره

الخطوة الأولى: قاعدة المكياج:

بعض النساء يظنون أنهم محرومات من تطبيق الماكياج والتمتع بدرجات إضافية من الأنوثة والجمال، وذلك بسبب معاناة بشرتهن من المشاكل، فالمرأة في العشرينيات تعاني من البثور وفي الثلاثينيات من ضربات الشمس خاصة لدى العاملات ومن الهالات

الأسلوب
المحب

للجمال إلى
أمر منفر،
لذلك يسعى

أخصائيو التجميل والخبراء إلى التوصل
للحلول جذرية للمشكلة، وكخطوة
ناجعة ينصحون باستعمال
منتجات **BOTO CELLE** لمعالجة البشرة

من الخطوط التعبيرية والتجاعيد،
لاستعادة مرونتها، ومن ثم
تطبيق قاعدة المكياج **SATIN** أو **PEARL**
ENERGY أو **GOLD** التي تصقل بشرتك
وتجهزها لبقية الخطوات وتزيل عنها
آثار التعب التي تظهر على وجه النساء
أكبر سنًا، وتعمل قاعدة المكياج من
الذهب النشط وخلايا الأعشاب
البحرية من **Dermacol** على تجديد
البشرة وملأ التجاعيد وتبطيء مظاهر
الشيخوخة بشكل ملحوظ. كما تحسن
من مرونة ورقة البشرة، وفي ذات الوقت
تزودها بالحيوية والإشراق، أو استخدام
قاعدة **MATT CONTROL** لإطفاء اللمعان
إذا كانت بشرتك دهنية، وتنصح
الأخصائية بمدرسة اليد الذهبية
بوضع قاعدة المكياج والانتظار حتى
يمتصها الجلد كليًا، ولتفادي تضيق
الوقت تنصحك بتطبيقها فور
استيقاظك من النوم وتنظيف وجهك،
وترك بشرتك مدة قصيرة لتمتصها
بتأني فيما تحضرين قهوتك
وترتشفينها، ستعودين للمرأة
ستجدين أن كل التجاعيد والمسامات
تصبح أقل وضوحًا وربما غير مرئية،
هنا يمكنك الانتقال إلى الخطوة
المالية.

والبقع

التي يتركها سن المراهقة وأخرى
تتكون فيما بعد، أما النساء المتقدمات
سنا فيشتكين من التجاعيد وعلامات
الشيخوخة المبكرة، ما يشكل عائقًا لدى
البعض منهن عند محاولة تطبيق
المكياج، وحتى بعد تطبيقه أين تتكتل
المساحيق مكان البثور وبين ثنايا
التجاعيد، وهنا يتحول المكياج من ذلك



Dermacol

احذروا من استعمال المنتجات المقلدة





Dermacol



حال كانت به مواد مضرّة أو كان منتهي الصلاحية، ولكن هذه القاعدة تظل في حاجة إلى البودرة التي تغطي على المكياج نعومة خاصة وتمنع التصاق الغبار، وحتى إن كانت بشرتك دهنية Dermacol هيأ لك الحل في عبوة بودرة مضغوطة لإطفاء لمعان البشرة الدهنية، والتي طورت خصيصاً للبشرة التي تعاني من البثور، تمتص الدهون الزائدة ولها مفعول مضاد للبكتيريا.

الخطوة الرابعة: أحمر الخدود:

أنت الآن تنعمين ببشرة نقية مصقولة ومخملية، أضفتي عليها لمسات على العينين والشفاة والحواجب، الآن لا أجمل من أن توصلني في تطبيق هذه الخطوة البسيطة الناعمة التي تجعلك تطلين بمظهر صحي ومتلألئ، عليك بأحمر الخدود المنتقى بعناية والذي يستوجب فيه أن يتماشى مع لون البودرة التي سبق واخترتها، اختاريه يتوافق مع مكياج عينيك وشفتيك أيضاً، طبقه بضربات خفيفة باستعمال فرشاة ناعمة وبالأسلوب الذي يناسب شكل وجهك كآخر خطوة لوضع المكياج بعد واتركي عليه مهمة إعطاء وجنتيك اللون الصحي الطبيعي وترطيبهما، وحاولي دائماً البحث عن المنتجات التي تحتوي ميزتي الجمال ومحاربة مظاهر الشيخوخة.



فاتحة فعليك استخدام ألوان البيج الفاتح لكي تحسني على ماكياج شفاف ورائع، أما إذا كانت بشرتك سمراء فاحرصي على اختيار كريم أساس من نفس درجة اللون الطبيعي لبشرتك أو افتح بدرجة واحدة من اللون الطبيعي للبشرة، حيث تعلمك الخبرة بأن الأمر تغير عن السابق في هذا الخصوص، متى كان هناك ثلاث ألوان فقط لكريم الأساس، اليوم أصبح بإمكانك استعمال خافي العيوب DERMACOL MAKE UP COUVER واختيار اللون الذي يناسبك تماماً، من تشكيلة الألوان الواسعة والدرجات التي تناسب لون وحتى نوع بشرتك وتنصح بالخبرة في حال كانت بشرتك جافة بأن تحرصي على اختيار كريم أساس مرطب ومغذي ليملأها بالحيوية ويعتمد في قاعدته على الماء ليحفظ الرطوبة داخل البشرة، ومهما كان نوع بشرتك امبريال بخلاصة زهرة الأوركيدا يناسبها وينشط عمل الخلايا ويجدد لها ترطيباً يدوم طويلاً كي تحافظي عليها جميلة، ضعيه على شكل نقاط على الوجه والرقبة، ثم وزعيه بأطراف الأصابع بدءاً من الذقن وصولاً إلى أعلى الوجه، ولك الاختيار بين ما يناسبك سواء الفرشاة المخصصة أو أصابعك أو اسفنج لوضع كريم الأساس ولكن تأكدي من دمجه جيداً لمظهر طبيعي، وفي حال استخدمت كريم الأساس على منطقة في وجهك بها شعيرات صغيرة ضعيه في اتجاه نمو الشعر حتى يخفيه، وتذكري.. إذا طبقت القاعدة والأساس بشكل خاطئ ستفسدين مكياجك من الأساس.

الخطوة الثالثة:

البودرة:

إن الخطوات السابقة التي قمت بها



لتثبيت مكياجك على بشرة تبدو خالية تماماً من العيوب، مهم جداً للمظهر النهائي، حتى إنه يشكل طبقة عازلة لبشرتك تحميها من خطر المكياج ذاته في



الخطوة الثانية:

كريم الأساس:

تعتبر خبرة تجميل اليد الذهبية، خطوة تطبيق كريم الأساس المناسب من أهم الخطوات التي يجب مراعاتها عند وضع المكياج، موضحة بأن كريم الأساس يقوم بدور أساسي في إخفاء مشاكل البشرة وتوحيد لونها قبل إضافة أي مساحيق أو مستحضرات تجميلية أخرى، لذلك فإن أهم خطوة يجب أن تعيرها اهتمامك في البداية هي أن يتم اختيار كريم الأساس الذي يتناسب مع لون بشرتك، فالبشرة إما

أن تكون فاتحة أو متوسطة أو قاتمة، وهذه الخطوة أساسية حتى لا يكون هناك تعارض بين لون بشرتك وبين درجة كريم الأساس، لذلك إن كنت صاحبة بشرة





المعايير الأساسية لاختيار المكياج الذي يناسبك

تقع معظم النساء اللواتي يقتنين ويطبّقن المكياج بمفردهن ودون الاستعانة بخبراء في أخطاء جسيمة. قد تمنحهن نتيجة عكسية. فالمكياج الخاطئ الذي لا يناسب بشرتك ولون شعرك وعيونك. وحتى تقاسيم وجهك. سيطمس معالم جمالك ويجعلك تبدو كمجرد لوحة من الخربشات. ولتفادي هذا الكابوس المرعب تقدم لك خبيرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية. المعايير التي يجب عليك أخذها بعين الاعتبار عند اختيار ماكياجك.

أحمر الشفاه:

● غالبية النساء يمكنهن الاستغناء بسهولة عن الكثير من أدوات الزينة، ولكن ولا واحدة من جنس حواء يمكنها التخلي عن أحمر الشفاه، كونه يبرز الشفاه بطريقة أنيقة ومغرية، بالإضافة إلى قدرته على حمايتها والحفاظ على نعومتها وبريقها المميز، لذلك هو مهم للغاية، يجب



اختياره بعناية، حيث تنصح خبيرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية بالأخذ بعين الاعتبار لون البشرة عند اختيارك لقلم "الروح" دون إهمال لون الظلال المطبق على العيون، كما توصي بعدم التردد في تطبيق قلم تحديد الشفاه للواتي يمتلكن شفيتين غير بارزتين، أما في حال كانت شفتيك متلئنة بشكل طبيعي، ومحددة الأطراف فعليك بالألوان الجريئة كدرجات الوردي والبرتقالي، لإبراز جمالها الطبيعي، والعكس، ولأن ملمع الشفاه يعطيها لمعاناً وامتلاءً أكثر خصصت لك Dermacol بالإضافة إلى تشكيله أقلام الحمر المرطبة والغنية بالصبغات ذات الألوان الجذابة، «GLOSSE» خفيف اللمعان يعطر الكرز يعكس جمال شفاهك.

الماسكارا:

تحتل الماسكارا المرتبة الثانية بعد أحمر الشفاه ضمن ترتيب مستحضرات التجميل في الاستخدام، والحديث عنها يذكرنا باختيار الكثيرات للفرشاة ذات الكثير من الشعيرات والسائل الكثيف، بينما تنصح الخبيرة باختيار نوع فرشاة



الماسكارا التي تناسب طبيعة الرموش، فإذا كانت طويلة عليك بالماسكارا التي تزيد كثافة الرموش، أما للرموش القصيرة، وتدعو لاختيار الماسكارا التي تطيل الرموش، مثل ماسكارا فوليسوم مانيها وفامبير ماسكارا من Dermacol اكتفي بوضع طبقة واحدة خفيفة على الرموش السفلى وابتعدي عن إثقالها بالماسكارا، وتنصح خبيرة التجميل بتطبيق قاعدة ماسكارا لاش بوستر لإضافة حجم الرموش من Dermacol، التي تحتوي على الجلوسرين والصمغ العربي الذي يساعد على ترطيب الرموش وإطالتها بشكل طبيعي، ويعزز تأثير الماسكارا.

● بالنسبة لألوان الماسكارا تنصح باختيار اللون الأسود الداكن، للشقراوات ذوات العينين الفاتحتين ولذوات الشعر الأحمر، وينصح باستخدام اللون الأسود في المساء أما في النهار فيفضل اختيار لون الطف مثل البني.



Dermacol

احذروا من استعمال المنتجات المقلدة



Dermacol

ظلال العيون:

قبل تطبيق الظلال حاولي استعمال قاعدة مثبتة خالية من الزيوت فقومها الكريمي اللطيف يطفئ لمعان البشرة حول العين ويجهزها لوضع الظل من أجل أن يدوم طويلا، وعند اختيار ظلال العيون حاولي تطبيق ألوان متناسقة كي تعزز وتبرز الإشراف الطبيعية لعينيك، فإذا كانت عيناك عسليه، زرقاء أو خضراء، استعملي الألوان الكثيفة درجات البني والرمادي... كما عليك الانتباه لنقطة ضرورية، فشكل عينيك له دور أهم من لونهما، لذلك وأنت تختارين ألوان الظلال ابحتي عن الغامقة منها التي تميل إلى السواد إذا كنت تتمتعين بعيون كبيرة، بارزة وجفن واسع، ظليلي الجفن العلوي بكامله بلون بني أو زهري أو أزرق خفيف وظليلي تحت عظمة الحاجب باللون البيج لأن ذلك يخفف من بروز عينيك، وهناك طريقة شائعة لإبراز العيون الصغيرة حاولي تطبيقها باستعمال ظل وردي أو بني فاتح جدا على منطقة العينين ثم احيطيهما بظل عيون بني وكثفي الظل تحت العين وأكملي بوضع ظل اسود خفيف على الجفن وإن كنت صاحبة عيون عميقة وغائرة فإن أي ماكياج بسيط سيبرزها المهم فيه أن تضعي ظل جفون كريمي فاتحا ثم تضعي الماسكارا على عدة طبقات على الرموش العلوية فقط، وبالنسبة للعيون المستطيلة ضعِي ظل ابيض على منطقة العين، خططي فتحة العين (المحجر) بظل عيون رمادي خفيف وضعي خطا رفيعا من ظل أزرق على خطي الرموش العليا والسفلى واسحبي الخط خارج العين. وإن كنت عروس أو مقبلة على مناسبة مهمة تحتاجين للحفاظ على مكياجك منتعش طوال اليوم بألوان مشرقة قدمت لك Dermacol مجموعة القمر لظلال العيون ذات القوام الكريمي الخفيف الذي يلتصق جيدا بالجفون، سريعة التوزيع بواسطة اصابع اليد، مضادة للماء.

تحديد الحواجب:

لاشك أن الحواجب هي المسؤولة عن تحديد ملامح الوجه، لذلك تهتم جميع النساء بجمالها، ولكن عليهن الحرص على تحديدها وفق الشكل الذي يناسب الوجه وليس اتباع الموضة الدارجة لأن هذه الأخيرة قد لا تناسبها فتسيء توضيح



ملاحمها، كذلك الأمر بالنسبة للألوان ننصح خبيرة اليد الذهبية بتوظيف درجات البني أو الرمادي وتضادي اللون الأسود، ولهذا الغرض خصصت لك Dermacol مجموعة من أقلام التحديد التي تسهل عليك العملية. فإذا كنت صاحبة وجه دائري فرسمه الحواجب الدائرية المرفوعة أنسب لك، لأن الخطوط المائلة التي

تصنعها حواجبك تقلل من حدة استدارة الوجه وتعطيه تأثيرا طويلا أكثر، أما إذا كنت صاحبة وجه طويل، فبدون شك تبحثين عن الشكل الذي يحد من الخط العمودي الذي يتبعه وجهك، وأنسب السبل لفعل هذا كسره بخط أفقي يتبعه البصر، لذلك رسمه الحواجب المستقيمة أو باستدارة بسيطة هي الأفضل، كما يحتاج الوجه البيضاوي إلى كسره بخطوط أفقية كذلك. ولكن لأنه أكثر تناسبا وأقصر، فيفضل أن تكون الحواجب ذات استدارة بسيطة لتعطي مظهرا أكثر أنوثة ورقة. أما السيدات اللواتي تبرز لديهن عظمتي الوجنتين، وهن غالباً من يتميزن بالوجه المربع يحدته الشديدة، يفضل أن يحددن حواجبهن بخط سميك مرفوع للأعلى يصنع زاوية حادة فوق العين. محدد العينين هو مفتاح ظهورهما حيث أنه يصنع إطار يساعد على فصلها عن وجهك. ارسمي خط رفيع جدا تحت خط الرموش مباشرة. ارسمي خط آخر فوق خط الرموش العلوي. كلما كان الخط أرفع سيبدو كأنه جزء من رموشك السفلى ويحدد عينيك مما يجعلهما أكبر وأكثر بياضا. ومن أجل مظهر بسيط وطبيعي استخدمِي ظل بني بدلا من الأسود. استخدام محدد أبيض للجهة الداخلية من الجفن سيجعل عيناك تبدوان أكبر. ارسمي خط بحرص داخل حافة الرموش أعلى وأسفل



حجابات تركية للطلالة عصرية محدثمة

موضة

المرأة العصرية بما
في ذلك المحبة
تسعى للحصول
على إطلالة راقية
ومريحة للعمل و
المشاوير اليومية.
في هذا العدد
انتقينا لك سيدتي
المحبة بعض
الموديلات
المحتشمة والأنيقة
التي تجاري أحدث
صيحات الموضة.
بتصاميم تركية
تجمع بين
العلاسيكية
واللمسة العصرية.
لتكوني متألقة
في حجابتك

إنتراف

نسبية إنتصار علال

مكان التصوير

مطعم "دار الكرامة"

العنوان:

دراية 9 CN Lot

الهاتف:

الهاتف: 0551 49 44 37

التصوير

خالد مشري

بمساعدة

رانيا بوخوفة

العارضة:

أمينة

من محلات ROCHA

العنوان:

شارع العربي بن مهيدي،
الجزائر العاصمة

الهاتف:

021.74.82.11

05.49.73.45.02

أحذية:

محلات ROTANA

شارع موريس أودان الجزائر
العاصمة

الهاتف:

021.63.13.58

05.59.39.35.83

تتكر خاص

للسيد مراد صاحب مدير
مطعم دار الكرامة والي
كل العمال الكرام

أكتوبر 2015

الشروق

60





ربطة الجانب

الموضة المريحة للمحجبات

نسبة إنتصار علال

النساء المحجبات دائماً الحيرة حول طريقة لف حجابهن بشكل أنيق، فيبحثن دائماً عن ستايلات متميزة وسهلة التطبيق، كي يحافظن على جاذبيتهن حتى بعد ارتداء الحجاب، هذا ما دفع بالكثيرات لابتداع أساليبهن الخاصة في ربط الوشاح، بعضها تحول فيما بعد إلى موضة. تعتبر ربطة الحجاب بحركة على أحد الجانبين في شكل ربطة الفراشة أو زهرة من القماش أو حتى إسدال الوشاح بشكل انسيابي إلى أسفل أو إلى الوراء مع إكسسوار بسيط، من أهم صيحات موضة المحجبات التي انتشرت بشكل واسع، كونها تتميز بالبساطة وسهولة التنفيذ للتوصل إلى مظهر مرتب وأنيق، باستخدام عدد من الدبابيس.

هذه الربطة تعتمد على لف الوشاح مرتين أو أكثر، وربطه بجانب على شكل فراشة أو شدة بواسطة "بروش" أو دبوس، يمكنك اعتمادها بسيطة في الأيام العادية مع الملابس ذات الياقات العالية، أو تنفيذها في المناسبات بتوظيف وشاح من الشيفون المطبوع أو المطرز شريطة تثبيته جيداً مخافة انزلاقه، وإضافة إكسسوار لافيت عليها، سيظهر هذا جمال وجهك ويجعلك متألقة جداً في حجابك.





مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

زهور غربي

عناية

هكذا نحصلين على شعر طويل طبيعي!



الشعر الطويل الانسيابي حلم كل أنثى، لذلك ظلت حواء منذ العصور الغابرة تبحث عن خلطات سحرية لبلوغ هدفها المنشود، وحديثا أكدت البحوث العلمية أن نمو الشعر يكون بمعدل ثابت ما لم يتعرض لبعض المؤثرات التي تعيق نموه الطبيعي.. هذه الأخيرة يمكن القضاء عليها ببعض الوصفات الطبيعية التي تساعد على نمو طبيعي وسليم للشعر.

هناك الكثير من النصائح التي تقدمها مختصة العناية بالشعر بمدرسة "اليد الذهبية" لتطويل الشعر منها:

- قصي أطراف الشعر المتقصفة مرة في الشهر، لتجديد حيويته، وانتعاشه.
- اشترى مشط شعر صحي من النوعية الجيدة والذي يحتوي على أمشاط خشبية مدببة أو بلاستيكية خشنة مدببة أحسن من الأمشاط الرقيقة جدا والتي تتسبب في تساقط الكثير من الشعر عند الغسل أو التمشيط.
- اشربي على الأقل لترين من الماء يوميا.
- لا تقومي بإتباع أي نوع من الرجيم دون استشارة طبيب تغذية خاص، لأن هذا قد يؤثر على شعرك.

● ابتعدي عن أي نوع من المنبهات القوية أو التدخين وكذا المشروبات الغازية.

● الابتعاد قدر المستطاع عن كثرة استخدام مجفف الشعر، والصبغات والجيل المثبت.

● الابتعاد عن السهر والعصبية.

● دعي شعرك يجف جيدا قبل أن تقومي بتغطيته أو الخروج به، لأن الشعر الرطب معرض للتلف أكثر من الشعر الجاف.

هناك الكثير من الخلطات التي تساهم في تطويل الشعر طبيعيا وتعطيه نموا سريعا ولعانا وقوة.

● الشاي الطبيعي ينصح به، لذلك يغلى ويغسل الشعر به أثناء الاستحمام مما يساعد على إطالته وسرعة نموه وإعطائه اللعان المطلوب.

● البصل وثوم السدر: نغلي قصين من الثوم وبصلة متوسطة في إناء من الماء، ويتم تصفيته، ويضاف إليها خليط من ثلاث ملاعق من السدر المطحون، وملعقة زيت زيتون، وزيت خروع، وتخلط المكونات جيدا لتصل للنسيج المطلوب ويتم وضعها على الشعر لمدة ساعة، ويتم غسل الشعر، وللحصول على نتائج جيدة يتم استخدام الخلطة مرتين في الأسبوع.

● خلطة البيض والعسل: قومي بخفق بيضة وأضيفي لها زيت جوز الهند، وزيت الزيتون وملعقة كبيرة عسل، ثم قومي بخلط مكونات الوصفة جيدا، وادهني بها شعرك نصف ساعة مع وضع منشفة ساخنة عليه وكرري الخلطة مرتين لأسبوعين.

● خلطة البصل والعسل: قومي بخفق بيضة وأضيفي لها زيت جوز الهند، وزيت الزيتون وملعقة كبيرة عسل، ثم قومي بخلط مكونات الوصفة جيدا، وادهني بها شعرك نصف ساعة مع وضع منشفة ساخنة عليه وكرري الخلطة مرتين لأسبوعين.

● خلطة تطويل الشعر بالثوم والليمون: رغم أن

دروس بالإقامة للقائات خارج العاصمة

021235349
0775284015
0550831149

الهاتف

49 شارع حسية
بن بوعلي الجزائر
العاصمة

Main d'or مدرسة اليد الذهبية
دروس في العناية والتجميل



فضوليات

الاصطياف؟

سيد علي، ك/ الحمامات
● ألي عجبوا الزين يصبر
لعذابو.. وألي حاب ياكل المطلوع
باطل يقشط على ذراعتين مرتو
العزيرة.

يبدو أن الأزمة

المالية لن تحل غدا؟

محمد ج/ الأضرية
● الحالة ما تعجبش.. الله يجعل
الخير.. وهذه هي نتيجة الماكلة من
قرن الشكارة.

حكاية الدارجة

سلكت منعرجات

خطيرة، لكن بعض

دعاة التعريب

والمدرسة الأصيلة

اختفوا فجأة؟

معلم ابتدائي
● فعلا اختفاء محير.. وأقيل بن
غريبط خلعتهم بالتبليط.

ماذا تقول للعرب

والمسلمين بعد فضيحة

الطفل "إيلان"؟

نسمة و/ قسنطينة
● وين الملايين.. وين العرب وين؟

هل تحصلت على

سكن "عدل" بعد

انتظارك منذ نحو 15

سنة؟

سليم ز/ العاصمة
● لا "عدل".. لا عطل ولا هبل.. راني
ساكن في دار فضولية.. إن شاء الله
ما تزعفش عليا كاش أنهار
وتحاوطني.

هل أنت مع فتح مجال

النقل الجوي لاستثمار

الخواص؟

رزيقة و/ بوغني
● أه يا واحد الباندية راكي حابة
تشري طيارة والا كويتيرا.

الطريق السيار بعد

سنوات قليلة من

تسليمه بالزرنة

و«هاذي البداية وما زال

ما زال"، مغلق في كل

شبر؟

عمار خ/ الأضرية
● ما تتقلقش.. واحد تقلق مات.

هل يُعقل أن يصل

سعر المطلوعة إلى 100

دينار في مواقع سياحية

خلال موسم

أين قضيت عطلتك

الصفية يا

فضولي.. اعترف ولا

تخف؟

علي بـ القل
● والله القضية ليس مرتبطة لا
بالخوف ولا بالهف ولا بضرب
السدف.. وإنما بالزف ألي خلاني
وخلاك تهرب إلى سواحل عايشة
بالفستي.

هل كنت مستعد

عشرة على عشرة

للدخول الاجتماعي

والمدرسي والجامعي؟

فتيحة جـ بني عمران
● كنت مستعد ونص.. لكن
"الفرتونة" خلاصت والحالة ما
تعجبش.

● أخاف: $7 + 8 + 9 + 5$



النشروني أكتوبر 2015

صيحة الشروق

يكتبها: الكاتب الشبح

الجزائر سنة 2030

لم اصح صيحة أكثر من
صيحة هذا الدخول
الاجتماعي. لما فيه من
قنابل موقوتة اجتماعية
اقتصادية وسياسية
وتربوية وعلمية ورياضية.

● فالدينار الذي زاد "تكركا"، والدولار الذي زاد تبركا، والنفط الذي زاد حطة، والفساد الذي زاد فكة، والشعب الذي ضاق ذرعا، والخزينة التي زادت فراغا، والمرضى الذي زاد حدة، والاقتصاد الذي زاد تعاسة، والعمل السياسي الذي تضاعف ضعفا وبؤسا، كل هذه العوامل جعلتني أتخوف على مستقبل البلاد. تضاف إلى ذلك التربصات المنكرة ضد أمن الدولة على الحدود وفي داخلها، ونمو وعودة بروز تنظيمات مسلحة، كل هذا من شأنه أن يضعف كاهل الدولة التي قد تجد نفسها لوحدها من خلال الجيش والشرطة تكافح التطرف وسوء التصرف لرجال السياسة والتسيير في بلادنا.

صيحة، ضد الفساد المستشري في أوصال الدولة والنظام والشعب، وصيحة ضد الخطر الذي يدهم البلاد شرقا وغربا وجنوبا وشمالا! إننا بالفعل نعيش على حديد ساخن، لأننا لم نعرف كيف نستثمر في الإنسان، واستثمرنا في النفط. فوجد اللاعبيون المجال واسعا أمام النهب والسلب، لأنهم يعرفون أن المشاركة في العمل السياسي والنظامي أو ضده، أمر عارض! فلا النظام سيعمر طول العمر ولا النفط سيبقى دوما، ولا سوء التسيير سيستمر إلى يوم الدين. الكل يعلم هذا، ولهذا، كان الحراك السريع نحو تراكم الثورة بكل الطرق السيارة والطيارة! النظام من جهته، لم يكن في يديه وسيلة أخرى لشراء السلم الاجتماعي والسياسي والأمني من رجال الأعمال الشباب البطال والسياسيين الثرثارين المعارضين فقط للاستعراض، والقوى الأمنية في الجيش والإدارة المتجذرة في النفوذ، سوى رش الناس بمال النفط كيضما اتفاق! ملايير ذهبت لشراء محبة فلان وولاء علان، عن طريق البنوك والقروض وتشكيل شركات وهمية أحيانا وشركات الاستيراد التي أفرغت خزائن المال العام. نجح النظام في كسب ولايات كثيرة في كل الهيئات، وريج السلم الاجتماعي المؤقت، وما هو المؤقت قد انتهى مفعول "المورفين" فيه، فور انهيار سعر النفط وانهيار بالتالي الدينار أمام الدولار، العملة التي نتعامل بها دوليا، فارتفعت الأسعار واشتعلت النار. ولستأ ندرى ماذا سيكون الحال بعد 15 سنة، أي قبيل 2030، التاريخ الذي أفترض أن يكون نهاية مطاف للنظام وللشعب المسلوب الإرادة الغارق في العيش على فتات خبز النظام تحت موائد الكبار.

نمت على هذا التخوف من مستقبل غامض ومروع، لأجد نفسي أعيش كابوسا أكبر من "الكلاش"! وجدت نفسي سنة 2030!

ماذا حدث قبل هذا التاريخ؟ حدثت أمور كثيرة كانت متوقعة! انهيار سعر النفط، أدى تلقائيا إلى ارتفاع أسعار المواد كلها، بما في ذلك الخضر والمنتجات المحلية القليلة، لأننا وجدنا أنفسنا مرتبطين عضويا بالتجارة الخارجية ولم نطور صادراتنا من غير النفط الذي بعناه تحت الأرض لجيل قادم ورهنا مستقبل البلاد لكي تعيش طبقة صغيرة في النعيم. الشعب لم يتحمل، رغم الزيادات في الأجور من حين لآخر! لكن ذلك لم يكن كافيا، فارتفع الأسعار كان يقابل تدن في الأجور، مما جعل الشعب يشعر بالقميص يرتفع وبالسروال ينخفض! لم يقبل بهذا الوضع

الفاضح! فلا نقابة الحكومة تمكنت من إسكاتهم ووخرهم بإبر جديدة منها كما ظلت تفعل طيلة 20 سنة، ولا الخطاب السياسي ولا الديني الرسمي أفلحا في إسكات الاحتجاجات التي بدأت من الجنوب وانتشرت شمالا وشرقا وغربا ووسطا! فما كان على السلطة إلا أن أسقطت الحكومة وأعلنت عن انتخابات تشريعية ورئاسية مسبقة ومتزامنة! الشعب والمعارضة السياسية التي بدأت أخيرا تجد متنفسا لها بعد الخنق الطويل الأمد، لم توافق على الإجراء وظالمت بتنحي النظام برمته عن السلطة وتشكيل مجلس تأسيسي جديد، كما حدث بعد الاستقلال، وإعادة النظر في الدستور وكل القوانين ومحاسبة كل المتسببين في الأزمة وفي سوء التسيير من مفسدين وظلام ومستبدين بالرائي ومحتكرين للخطاب والمال والدين. السلطة لم ترض بذلك بطبيعة الحال، فقامت القبائبة، مظاهرات واعتصامات وتهديدات بالعصيان الوطني المدني وغير المدني إن استشرى التعفن إلى درجة البتر. وهذا كان يعني إعلان حالة حرب أهلية إن لم تتوقف السلطة عن جر البلاد نحو التفكك والتدخل الأجنبي. الجيش، يقف هذه المرة إلى جانب المطالب العامة ويتدخل ليحسم الأمر ويقتل كل من الشعب والجيش والنظام برمته وتقام حكومة مؤقتة للإنقاذ الجمهوري.

حدث هذا مع نهاية 2028، بعد أن بدأت التصدعات في صفوف السلطة مع تزايد الاحتجاجات السلمية التي بدأت منذ 2018.

واليوم، الجيش لا يزال يمسك بزمام الأمور الأمنية رغم وجود حكومة مدنية مكونة من كل الأطياف، لكن وزير الدفاع لأول مرة صار مدنيا، مع خبرة عسكرية. ولأول مرة تفصل وزارة الدفاع عن الرئيس الأعلى للقوات المسلحة الذي هو رئيس الجمهورية. فهذا الربط لم يقيم به أحد سوى الاتحاد السوفيتي عندما استغل بومدين هذا الفصل فقام بانقلاب ضد بن بلة، ومن ثم قرر بومدين ألا يفصل وزارة الدفاع عن رئيس الدولة ليكون هو الخصم والحكم، وتضاديا لكل انقلاب. الدستور قد تم تغييره وصار النظام الدستوري برلمانيا لا رئاسيا، والرئيس لا يعمر أكثر من 8 سنوات في عهدتين. وقعت تغييرات جذرية على نظام الحكم: الإسلاميون سيطروا بشكل متواز تقريبا مع بقية الأطياف، مما سمح بإقامة حكومة ائتلافية تمنع من التفرد بالحكم، على الأقل في المرحلة المقبلة التي لا تقل عن 40 سنة! وهذا تضاديا لانزلاق نحو أي شكل من الأشكال الدكتاتورية والهيمنة الدينية أو العلمانية. لم يحدث وأن منع أنصار النظام السابق من الترشح أو العمل السياسي، فقد بقيت أحزاب الموالاتة تشتغل، لكن على قاعدة جديدة، لم تنل من الانتخابات سوى 15 في المائة مجتمعة. الانتخابات صارت أكثر شفافية وأقل سوءا من ذي قبل وعادت المحبة بين الشعب والثقة بينه وبين حكاهم لأول مرة منذ الاستقلال.

عندما أفقت، لم أثق في أحد، حتى ممن كانوا حولي؛ فحرحت أفتش في جيوبي لعلمهم يكونون قد سرقوا من جيوبي الصرف الذي بقي من المصروف!





La farine de toutes les recettes



خبز هاونيس

● 1 كغ فرينة من نوع "ثقة" ● 40 غ
● خميرة الخباز ● 40 غ سكر مبلور
● من نوع "ثقة" ● 3 بيضات متوسطة
● 80 غ سميد متوسط ● 25 غ ملح من
● نوع "ثقة" ● 100 سل زيت

المقادير

40 غ مرجرين
ذائبة ● ملعقتان أكل من
السانوج ● ملعقة كبيرة
حبة حلاوة

للخميرة:

● ملعقة أكل
● خميرة الخباز
● ملعقة أكل سكر
● من نوع "ثقة"

طريقة التحضير

للزينة :

● سانوج

داخل إناء عميق أو عجان كهربائي امزجي كل المقادير ماعدا الخميرة، وأضيفي الماء الدافئ وتركه يمزج لمدة 5 دقائق، ثم أضيفي الخميرة وأدلكي العجين لمدة 20 دقيقة وتركه يخمر في مكان دافئ، ولما يتضاعف حجم العجين ابسطيه قليلاً وبرفق بواسطة اليد، ثم شكلي كريات وابسطيها على طاولة مرشوشة بالفرينة ولفيها حول نفسها للحصول على أعمدة صغيرة، ضعها في صنية مرشوشة بالفرينة وشكلي شقوق على واجهة الخبز بواسطة المقص واهنيه بصقار البيض الممزوج بالقليل من الحليب وانثري حبات السانوج في الأسفل وأدخليه الفرن حتى ينضج.

حلاوة زَمَان...





طريقة النصير

داخل إناء عميق أو عجّان كهربائي **un pétrin** أخلطي جميع المقادير ماعدا الخميرة وأضيفي الماء الدافئ واطركي العجّان حوالي 5 دقائق وادلكي العجين حوالي 20 دقيقة، واطركيه بخمر في مكان دافئ، وعندما تلاحظين أن حجم العجين تضاعف ادهني قالب الفرن بالزبدة ورشيه بالفرينة وشكلي خبزة، ضعها بداخله، وادهنيها بصغار البيض الممزوج بالقليل من الحليب - "مقدار ملعقة من الحليب في حبة بيض" - وانثري عليها حبات السمسم وادخليها الفرن حتى تنضج.

خبز تركي

المقادير

- 1 كغ فرينة من نوع "ثقة" 140 غ عسل 3
- بيضات صغيرة 40 غ
- مرجرين طرية
- 150 غ سمسم
- "جلجلان" محمص
- ماء فاتر 20 غ ملح
- من نوع "ثقة"

للخميرة:

- 150 غ فرينة من نوع "ثقة" 2 ملاعق
- كبيرة خميرة الخباز
- 2 ملاعق مماثلة
- سكر من نوع "ثقة"

للزينة :

- سمسم محمص



حلوة زَمَان...



ThiKa

ThiKa

ThiKa

La farine de toutes les recettes

خبز قسنطينة

المقادير

● 700 غ سميد رقيق "رطب" ● 100 سل زيت ● حبة بيض ● 18 غ ملح من نوع "ثقة" ● 3 ملاعق كبيرة سكر من نوع "ثقة" ● 125 سل ماء ● 125 سل حليب من نوع "ثقة" ● ملعقة أكل خميرة الخباز ● نصف ملعقة خميرة كيميائية ● 2 ملاعق أكل سائوج ● حبات السمسم "جلجلان"

للزينة :

● مرغرين ● للدهن ● ملعقة كبيرة ماء الزهر لتذكّر رائحة زمان

طريقة التحضير

اخلطي المقادير بدءا بالمواد الجافة من السميد، الملح، السكر، خميرة الخباز، الخميرة الكيميائية، السائوج وبعدها البيض، الزيت، الحليب الماء الفاتر وماء الزهر، امزجي الكل جيدا ثم ادلكي لمدة 15 دقيقة واتركي العجين يخمر، وبعدها ادهني قوالب الفرن بالزبدة وضعي العجين داخله وشكلي دوائر وضعيها في قوالب دائرية الشكل، وهنا يجب أن تكون يدك مدهونة جيدا بالزبدة واتركي العجين يخمر للمرة الثانية، وادهنيها بالبيض المخفوق بالقليل من الحليب ورشي الجلجلان وادخليه الفرن لينضج لمدة 15 إلى 20 دقيقة على حرارة 160 درجة مئوية.

حلوة زمان...



ThiKa

ThiKa

ThiKa

La farine de toutes les recettes

خبز ثنائي الألبان

المقادير

- 500 غ فريضة من نوع "ثقة" 15 غ خميرة
- الخباز 25 غ غيرة الحليب من نوع
- "ثقة" 12 غ ملح من نوع "ثقة" 25 غ
- مرغرين طرية 25 غ زيت 25 غ ماء دافئ

طريقة التحضير

في وعاء عميق ضعي جميع المقادير مع ترك المرغرين للأخير، بعدها اجمعي الخليط بالماء الدافئ، وأضيفي الخميرة وادلكي حوالي 20 دقيقة، وبعدما يبدأ حجم العجين يتضاعف شكلي كريات صغيرة وضعيها على طاولة مرشوشة بالفريضة. شكلي مثلثات وادهنيها بالجين الطري ورشي فوقها الجين المبشور ولفيها على شكل حريوش، واطوي النهايات مع ضغطها قليلاً "تقريبها" بالأصابع، ثم ضعي الخبز في صنية الفرن واتركيه يرتاح. بعدها أخدشي واجهة الخبز بسكين وادهنيه بالبيض بشكل خفيف ورشي فوقه حبات "السانوج" الحبة السوداء أو حب الشرشاد أو أي حسب اختيارك.

سخني الفرن على 150 درجة مئوية واتركي الخبز ينضج ما بين 15 إلى 20 دقيقة.

للخميرة:

- 50 غ فريضة من نوع "ثقة"
- نصف ملعقة أكل خميرة الخباز
- ملعقتان كبيرتان ماء فاتر

للخميرة:

- 120 غ جين أبيض طري
- جين gruyère مبشور

حلوة زمان...





SARL EL-HAMIZ GRO ALIMENTAIRE
Unité Ouled Brahim, Local n°1, Hamadi - Boumerdes
Tel: 024 86 02 87 - Fax: 024 86 03 44
www.sarlehhamiz.com



غرانان السردين والسبانخ

المقادير

- 1 كغ سمك السردين • ربطتين
- من السبانخ • ملح وفلفل أسود
- فريضة • زبدة وزيت للقلي
- جبن مبشور • حبة بصل صغيرة
- مقدار ملعقة أكل بققدونس
- مضروم • 2 حبات طماطم طازجة
- 2 سنيتات ثوم • ملعقة صغيرة
- طماطم مصبرة • نصف علبة
- فطر

طريقة
التحضير

ننظفي
السردين
وانزعج عظامه
وملحيه وتبليه
بالفلفل الأسود
ومزريه في الفريضة
واقليه في الزيت ثم اتركه
جانبا. حضري الصلصة
بالطماطم الطازجة والثوم
والزيت، الفلفل الأسود والطماطم
المصبرة اتركها جانبا. داخل مقلاة ضعي
الزبدة والسبانخ حمسيها جيدا واطريها
جانبا. وفي مقلاة كذلك ضعي البصل والزبدة وعندما
يبدأ يذبل أضيفي اليه الفطر ولما يطبخ ضع فيه داخل صحن
وانثري عليه البقدونس المضروم ونصف كمية الجبن المبشور
وامزجيه مع السبانخ. وداخل طبق مقاوم لحرارة الفرن ضعي طبقة
من السمك وفوقها طبقة من السبانخ الممزوجة بالفطر، ثم طبقة من
صلصة الطماطم مع ترك كمية للتقديم وفي الأخير أضيفي طبقة من
السردين والكمية المتبقية من الجبن المبشور وأدخليه الفرن 180
درجة لمدة 5 دقائق.

يقدم هذا الطبق
مع مشروبات



SARL EL-HAMIZ GRO ALIMENTAIRE
Unité Ouled Brahim, Local n°1, Hamadi - Boumerdes
Tel: 024 86 02 87 - Fax: 024 86 03 44
www.sarlehhamiz.com





SARL EL-HAMIZ GRO ALIMENTAIRE
Unité Ouled Brahim, Local n°1, Hamadi - Boumerdes
Tel: 024 86 02 87 - Fax: 024 86 03 44
www.sarlelhamiz.com



غرانان الجمبري «الروبيان»

المقادير

- 250 غ جمبري crevettes
- منزوعة
- القشرة 50 غ زبدة
- 50 غ فريضة نصف
- لتر حليب ملح
- وفلفل أسود
- جوزة الطيب 50 غ
- جبن أبيض جبن
- مبشور

طريقة التحضير

قومي بتذليل حبات الجمبري في الزبدة والفلفل الأسود والملح بعد تنظيفها وتقطيعها، ثم حضري صلصة البيشاميل بتذويب الزبدة ثم أضيفي لها الفريضة وقومي بمزجها جيدا وبعدها اسحبها من فوق النار وأضيفي لها الحليب اخلطي جيدا وأرجعيها فوق نار هادئة ولما تلاحظين أنها بدأت تخثر اسحبها من النار وأضيفي لها الجبن، الملح، الفلفل الأسود وجوزة الطيب، وأضيفي لصلصة البيشاميل الجمبري وأفرغيها في طبق الفرن ثم أنثري عليها الجبن المبشور وأدخليها الفرن.

يقدم هذا الطبق
مع مشروبات



SARL EL-HAMIZ GRO ALIMENTAIRE
Unité Ouled Brahim, Local n°1, Hamadi - Boumerdes
Tel: 024 86 02 87 - Fax: 024 86 03 44
www.sarlelhamiz.com





غرائان الخضار بالدجاج

لطبخ الجزر
والكوسة، لا
يوضعان في
الماء حتى
يبلغ درجة
الغليان.

ملاحظة

● صدر دجاج مقطّع إلى شرائح
● 2 حبات بادنجان ● 2 حبات
● جزر ● 2 حبات كوسة "قرعة"

المقادير

يقدم هنا الطبق
مع مشروبات

زيماء

طريقة
التحضير

لمصاحبة
اليتاميل

حضري البيشاميل بإتباع خطوات الطريقة
الموضحة في الوصفات السابقة واتركيها جانبا.
من جهة أخرى قطعي البادنجان إلى دوائر واقليها في
الزيت، وقطعي الجزر طوليا وعرضيا واطبخيه في
الماء على الطريقة الانجليزية، ثم قطعي الكوسة
"القرعة" إلى مكعبات صغيرة واطبخيها في الماء
كذلك. قطعي شرائح صدر الدجاج الرفيعة إلى
اثنان واشويها، ثم خذي قالب كعك وضعي فيه
شرائح البادنجان المقلية وضعي فوقها خط رفيع
من البيشاميل وفوقه الكوسة "القرعة" ثم
البيشاميل، تليها طبقة الدجاج ثم البيشاميل وفي
الآخر الجزر والجبن المبشور وادخلي الطبق للفرن
تحت الدرجة 180 لمدة 5 دقائق.

● 30 غ زبدة ● 30 غ فريضة
● ربع لتر حليب ● 30 غ
● جبن ابيض ● ملح، فلفل
● اسود وجوزة الطيب
● جبن مبشور





غراناان القرنبيط

طريقة الأنضيق

داخل قدر ضعي الماء والملح وشرائح
الليمون وملعقة فريئة وضعي باقات
القرنبيط بعد تنظيها واتركيها
على النار لتتضج بعد تغطيتها
بمنديل أبيض نظيف فهذه التقنية
تبقى باقات القرنبيط بيضاء اللون
كما تمنع انتشار الرائحة في البيت.
تحضير البيشاميل:

ذوبي الزبدة وأضيفي عليها
الفريئة، أخلطي جيدا ثم
أضيفي الحليب وتابعي
عملية الخلط باستعمال

مضرب البيض UN
fouet وخارج الفرن
أضيفي الجبن، الملح،
القليل الأسود

وجوزة الطيب.
بعد نضج باقات
القرنبيط

ضعيها داخل
طبق الفرن
وأفرغي القليل
من صلصة

البيشاميل
فوق كل باقة
وانثري فوقها
الجبن المبشور
واطهيها لمدة
10 دقائق على
حرارة 180
درجة.

يقدم هذا الطبق
مع مشروبات

Zima®

المقادير

- رأس قرنبيط
- ملعقة أكل فريئة
- حبة ليمون

البيشاميل

- 50 غ مرجرين
- 50 غ فريئة
- نصف لتر حليب
- وللحصول على مذاق متميز يستحسن أخذ ربع لتر حليب وربع لتر مرق الدجاج.
- ملح وقليل أسود
- جوزة الطيب
- 50 غ جوزة الطيب وجبن مبشور

ملاحظة

يمكن تحضير نفس الوصفة بهرس القرنبيط بالشوكة للحصول على عصيدة، ثم شكلي طبقات بالتناوب بين عصيدة القرنبيط وصلصة البيشاميل وانثري عليها الجبن المبشور.



مادقة

متعة أمومتك في راحة ورفاهية رضيعك

برعاية

canbebe

ComfortDry

Absorbante Extensible Douce

إعداد

صبيحة سعود
نسيبة إنتصار علال
راضية حجاب



plus
absorbant
que jamais



هذا ما عليك معرفته إننا كنت أما لأول مرة !

ما من شك أن شعورا رائعا وراقيا كونك أما، لكن تشوبه العديد من المخاوف والتساؤلات، خاصة إذا كانت تجربتك الأولى مع الأمومة، فالحيرة كبيرة من التعامل مع هذا الكائن الصغير من صلبك، وكيفية التأقلم مع العالم ذي الأبعاد الجديدة، فالكثير من الأمهات الجدد هنا يفقدن صوابهن ويصبن بأعراض بعد الولادة هن في غنى عنها، وقد تتطور لديهن وتراققهن مدى العمر، لذلك عليك التحكم في توترك حيال الأمر، وتذليل مخاوفك بنفسك لتصنعي منها طاقة ايجابية.



الاكتئاب، والاكتئاب لن يساعدك في التعامل مع ابنك، اقتني ملابس تليق بأبومتك الجديدة، حتى وإن كانت ميزانيتك موجهة لطفلك هذه المرة، اقتطعي منها وتأنقي ولو بقطع بسيطة، حاولي تقبل الفوضى التي يحدثها رضيعك في برنامجك كي لا تصابي باكتئاب ما بعد الولادة، لأن أي محاولة لتنظيمها ستؤثر بالفشل، فحتى إن لم تتمكني من الخلود إلى النوم عند نوم مولودك، حاولي اغتنام الفرصة للراحة والاستلقاء أمام التلفزيون، وعليك أن تدركي أنه من بين المسببات التي تزيد عليك الضغط برنامجك الغذائي، لذلك حاولي التغذية بشكل سليم وابتعدي تماما عن الرقيم الذي يؤثر على الرضاعة الطبيعية بشكل سلبي، ثم انك في حاجة إلى الطاقة، مارسي الرياضة أيضا وأخرجي من المنزل للمشي لمدة 10 إلى 30 دقيقة مع مولودك في العربة أو من دونه.

الأيام الأولى للولادة ولا تدعي الآخرين يحملونه كثيرا، بعيدا عن هذا تواصلتي معه بعينيك باستمرار ولا مسمي جلده بجلدك، واحتضنيه بداية من أيامه الأولى دونما حاجة لانتظار بكائه، هذا سيؤثر إيجابا على صحته النفسية خلال حياته كلها.

لا تهمل نفسك

لا يجب أن تحولي قدوم مولودك الجديد من حدث جميل إلى عائق لحياتك الطبيعية، فتوقفين به سريرة عاداتك وأنشعالاتك اليومية وتهملين التزاماتك وحتى هيئتك، على العكس، حاولي التواصل مع العائلة والأصدقاء، حدثي زوجك مسبقا عن دوره إلى جانبك وكيف يمكنه مساعدتك في تلك الفترة، وضح له بهدوء أهمية مساندته لك وكيف يمكنه المساعدة، فالوحدة تولد

خطوات لتعزيز علاقتك به

يبكي مولودك في الدقائق الأولى طلبا للأمان بعد خروجه إلى هذا العالم الغريب، اغمره بحنانك وقومي بتدفئته، واحرصي على تقوية العلاقة بينك وبين ابنك مبكرا، فمذ رؤيته النور، عليك أن تكوني مستعدة لإرضاع طفلك طبيعيا، فبغض النظر عن فائدة حليب أول لحظة بعد الولادة الذي يحتوي أجساما مناعية تفيد جدا، وتعطيه المناعة، الرضاعة تقوي العلاقة بينكما وتجبرك على الاعتناء بغذائك أكثر من أجل منحه غذاء غنيا ستحتاجين لإرضاعه إلى تناول البيض واللحوم، والأسماك، والجبن الغنية بالكالسيوم وكذا البقول والخضروات الطازجة والفاكهة وشرب الماء 6 إلى 8 أكواب يوميا والعصائر الطبيعية، لاحظي أن رأس المولود فيها فتحة أعلى وأخرى في مؤخرة الرأس، حافظي على رأسه، لأنه يكون مرنا



Gamme de soins
pour bébé





plus
absorbant
que jamais



تعقيم أدوات تغذية رضيعة

ضروري للحفاظ على صحته

إن كنت ترضعين طفلك بحليب الثدي المعصور أو ببودرة حليب الأطفال، فإن الاختصاصية في طب الأطفال الدكتور نورة شريط تعلمك بأن كافة الأدوات التي تستخدمينها لتغذيتها، خاصة في أشهره الأولى أين تكون مناعته ضئيلة جدا، تحتاج إلى تعقيم لحيمايته من البكتيريا المسببة للأمراض المعوية كالغص والإسهال المتواصل، حتى بعد شرائها مباشرة، وهناك طرق مختلفة للقيام بهذه العملية.

التعقيم بالنار

وهذه الطريقة هي الأكثر شيوعا، كونها الأسهل، وتناسب قارورات الرضاعة "البيرونات"، أول ما تتأكدين منه قبل الإقبال على غلي الأدوات هو أن تكون هذه الأخيرة آمنة وقادرة على تحمل الحرارة، بعدها اغمري الزجاجات والحلمات وحتى الحلقات المثبتة جميعها بالماء الدافئ حتى يطفو فوقها، ثم أغليها لمدة عشر دقائق، ومن الأفضل القيام بالعملية قبل استعمال القارورة بمدة وإخراجها من الماء الساخن كي تبرد بسرعة.

التعقيم بالآلات الكهربائية المنزلية:

توجد بعض الآلات الكهربائية المنزلية في مطبخك متعددة الاستعمال من شأنها مساعدتك في عملية تعقيم أدوات تغذية طفلك، فالميكرويف بإمكانه تسهيل هذه المهمة بتوظيف البخار، ضعي الأدوات داخل وعاء التعقيم الخاص بالميكرويف والتزمي بالملء المشار إليها لإخراجها، سيساعدك مؤشر الوقت المثبت على جهازك في تحديد الوقت، يمكنك أيضا استخدام جلاية الأواني الكهربائية

المحلول، واحرصي على عدم وجود فقاعات بالإناء واملئي الزجاجات بالمحلول كي تتخلصي من الهواء المحبوس داخلها ولا تطفو إلى السطح، وتأكدي من أن تكون الحلمات باتجاه الأسفل، اتركها 30 دقيقة أو حسب المدة المطلوبة، ثم أخرجها.

إلى جانب التعقيم المتواصل لأدوات تغذية طفلك عند كل استعمال، يجب أن تتبعي بعض الخطوات الوقائية التي تعزز حمايته، كأن تتأكدي من نظافة يديك قبل ملامسة أي من هذه الأدوات، لا يفوتك أن تسخين الحليب يولد البكتيريا، لذلك إن لم يتناول رضيعك كامل كمية الحليب المحضرة، أو أنك قمت بتحضير الزجاجة وامتنع عن شربها، لا تتركها أبدا حتى يجوع لتقدميها له، في كلتا الحالتين تخلصي من الحليب فوراً وعقمي القارورة.

لتعقيم رضاعات طفلك بإخضاعها لدرجة حرارة فائقة.

التعقيم البارد باستعمال المواد المعقمة

وهذا الأسلوب في حد ذاته ينقسم إلى عدة تقنيات، كأن تغسلي قارورة الرضاعة بالماء والصابون فور استعمالها، وتخصصي لها فرشاة نظيفة يمكنها الانسياب إلى أعماقها والوصول إلى كافة التفاصيل للتخلص من بقايا الحليب، ثم اشطفيها بماء حار مرات عدة، وإزالة الرواسب العالقة بشدة على الحلمة، قومي بفركها بالملح وتدليكها جيدا، استعيني بمحلول التعقيم أو الكبسولات المتوفرة لدى الصيدلية، هذه المواد تتطلب دقة الاستعمال، لذلك كوني حذرة في التعامل معها واتبعي الإرشادات المرفقة لها، ضعي كل الأدوات في إناء عميق يحتوي

Gamme de soins pour bébé





plus
absorbant
que jamais

canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



تعالين من ضغوطات المقربين في أول تجربة لك كام؟ الطبيب يجيب عن كل تساؤلاتك لرعاية سليمة لمولودك

كشف الدكتور "كزو" أنها تكون بترك الصبي في وضعية جيدة تسمح له بحرية نشاط وحركة الدورة الدموية، فلا تكون رخوة ولا محكمة، لأن كلتا الحالتين تقلق الرضيع. وعن سن التخلي عنها، أوضح أنها تتوقف على بنية واستعداد كل رضيع، فلا يوجد سن محدد لها، حيث تكون من فترة الولادة إلى أربعة أو خمسة أشهر، ولا حاجة إليها عندما يبدأ الرضيع يتحرك بحرية، مضيفاً أن التخلي عنها يكون بشكل تدريجي بدءاً من سن الثلاثة أشهر بترك يد واحدة، ثم اليد الثانية لتصبح من أعلى الصدر إلى أسفل القدمين وبعدها في الجزء السفلي فقط، فنزعها دفعة واحدة يعرض المولود للفرع عند النوم كما في المرة الأولى.

"مولود كزو" لمعرفة رأي العلم والطب حول هذه الشقافة الشعبية التي تنتشر ممارستها في الجزائر، والذي أكد بدوره أن المشكل لا يكمن في العملية في حد ذاتها إنما في طريقة تثبيتها، فهي جيدة خلال الأربعة أشهر الأولى إذا مورست بطريقة سليمة، حيث من شأنها منح الصبي الراحة والهدوء عند النوم كونها تشعره بأنه مازال في بطن أمه محاطاً من كل الجوانب، خاصة وأنه خلال الأسابيع والأشهر الأولى يعرف اضطرابات في النوم بسبب حركات يديه التي تفرزه، لكن إذا وضعت بطريقة خاطئة تنجر عنها الكثير من السلبات كالصعوبة في التنفس إذا كانت محكمة الربط، كما نبيه إلى أخذ الحذر منها وتفاديها عند ارتفاع درجة حرارة مكان تواجد الرضيع وعند إصابته بالحمى.

وبخصوص الطريقة الصحيحة لوضع "القماطة"،

تعالني كل أم بعد وضع مولودها من ضغوطات المقربين والمحيطين بها، خاصة من أم الزوج "الحماة"، بخصوص إتباع بعض السبل المتوارثة من التقاليد والثقافات الشعبية المتعلقة بالتربية ورعاية المولود الجديد، لتجد نفسها في الكثير من الأحيان مكتوفة الأيدي أمام بعض الممارسات التي يقال عنها ربت أجيالاً، وبين سبل ومسميات أخرى غريبة عن مستواها الثقافي والعلمي، لذلك نعرض من خلال هذا الموضوع موقف الطب من أبرز السبل التقليدية لرعاية الرضيع.

«القماطة»

من تقاليد تربية المولود الجديد وتنتشر في كل ربوع الجزائر وفي الكثير من الدول، تشدد الجدات على ضرورة ممارستها لحماية الرضع خلال الأشهر الأولى من أي خطر يحتمل أن يصيبهم عند النوم أو عند حملهم. وما يلاحظ أن الآراء والمواقف حول ممارسة "القماطة" تختلف، فمن الجزائريين من يرى أنها تحفظ عظام المولود وتضمن هدوءه عند النوم، ومنهم من يرى أنها تشكل خطراً كبيراً على صحته وهي تقييد لحريته وغيرها من وجهات النظر المتباينة، لذلك اتصلنا بالدكتور



Gamme de soins
pour bébé

canbebe

ComfortDry



plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



كل ما يتعلق بتنظيف «السرة»

بخصوص تنظيف "السرة" كشف الدكتور "كرو" أنه في بعض الدول المتطورة كأمريكا تستخدم الخشيبات القطنية الخاصة بتنظيف الأذنين والماء وحده يوميا حتى تسقط، أما عندنا في الجزائر وبما أننا نتبع السبل الفرنسية في العلاج نستخدم "اليوزين" المشهور بالعامية بالدواء الأحمر المعروف بخاصية تجفيف الجروح، فهو يجففها ومن ثمّة تسقط من تلقاء نفسها ولا حاجة لاستخدام أي مادة أخرى، وهنا يحذر من استخدام الوصفات التقليدية كالشرب والكحل أو أي مادة أخرى كالأعشاب والزيت أو القطع المعدنية.

وعملية تنظيف "السرة" يضيف، تقوم بها الأم كل صباح وإن اقتضت الضرورة تكررهما في المساء بوضع اليوزين "الدواء الأحمر" عن طريق تقطيره على المكان، ثم تنظفه جيدا بالاستعانة بالخشيبات القطنية كونها عملية - أفضل طريقة - وبعدها تغطي "السرة" بضمادة معقمة جافة ودون إضافة الدواء، ويلف عليها شريط الضمادة الجراحية la bande à gaz بشكل لطيف ودون إحكام الربط على البطن لتجنب التسبب في آلام للرضيع. وفي حالة ما إذا لوحظ عليها تقيح، وجود رائحة أو أي تغيير يوحي بالالتهاب، على الأم تنظيفها بالمصل المحلي le sérum salé وعرض الحالة على الطبيب. وفيما يتعلق بفترة سقوطها ذكر، أنها تختلف من رضيع لآخر، وحسب طريقة قطعها كذلك إن كانت كبيرة أو صغيرة، لكن على العموم تسقط بين سبعة إلى خمسة عشر يوما وأحيانا في أقل أو أكثر من ذلك.

ماذا عن استخدام الزيوت والأعشاب لعلاج الرضيع؟

ذكر الدكتور "كرو" أن استخدام منقوع النعناع، القرفة، الكمون وبذور البسباس في الماء المغلي بمعدل رضاعة واحدة في كل مساء من شأنه إراحة الرضيع من النفخة والغازات، خاصة خلال الأشهر الأولى، لكن لا ينبغي الإفراط، مع تفادي تحلية

تجنب غسل المولود لوقايتة من الأمراض

تفادي بعض الأمهات الغسل لأولادهن ظنا أنه يحميهم من المرض والحساسية، أمر ينفيه الدكتور "كرو"، الذي يؤكد أن ترك الرضيع دون تنظيف هو الذي يعرضه للأمراض والإحساس بعدم الراحة، فالأجدر تحميمه بالكامل منذ الساعات الأولى للولادة في ظروف صحية، بتكييف جو الغرفة ودرجة حرارة الماء وفق ما يناسب الرضيع وهو ما يعادل أو يقترب من الدرجة 37، وعدد مرات تنظيف الرضيع بالكامل تكون حسب الظروف التي يعيش فيها، فلا يعقل يضيف الدكتور أن نطلب ممن تقطن في سكن قصديري تحميم رضيعها كل يوم في فصل الشتاء، لكن على الأقل تنظيف الوجه، المرافق ومنطقة الإبط كل صباح والمنطقة السفلى بعد كل عملية تبرز أو تبول. هذا وينصح الدكتور بالابتعاد عن الإصغاء لنصائح أي كان في الجلسات النسائية وجعل الرضيع حقل تجارب بإسقاط تجارب الغير عليه.

المشروب بالعسل، كون هذا الأخير يمنح الكثير من الطاقة والحيوية التي لا يحتاجها الرضيع قبل عمر السنة، كما دعا إلى عدم إضافة كمية من السكر تفوق نصف ملعقة صغيرة إذا رفض الرضيع أخذه دون سكر، مؤكدا من جهة أخرى على ضرورة تفادي الأعشاب غير المعروفة طبيا، رفقة تفادي علاج بعض الأمراض كالسعال بالزيوت، فبنية الصبي غير مستعدة لتحملها، وبخصوص دهن جسم الرضيع بزيت الزيتون أكد على ضرورة الحذر واستعمالها بشكل عقلائي، والابتعاد عنها إذا كان الرضيع مصابا بالحمى لأنها تزيد من ارتفاع حرارته.

«تكيل» أعين المولود ورسم حاجبيه

تمارس هذه العادة بهدف زيادة كثافة شعر الرموش والحواجب، وتقوية النظر مع إضفاء صورة جمالية على المولود، غير أن العلم والطب ينفي هذا المعتقد تماما، فالشعر وكثافته ولونه، وقوة النظر أمور ترتبط بالجينات الوراثية، والمؤكد أن الاستخدام المتكرر للكحل يحمل خطرا على الرضيع بسبب مكوناته.

Gamme de soins
pour bébé

Canbebe

ComfortDry





plus
absorbant
que jamais

canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



المنظفات والمطهرات الكيماوية: "الخطر المعطر" كوني حذرة عند اختيارها لطفلك



التعامل مع نظافة الأطفال حديثي الولادة حساس للغاية، لذلك تلجأ معظم الأمهات في هذه الفترة للمنظفات ومواد التعطير الكيميائية وحتى الطبيعية لإعطاء طفلهن جسما نظيفا وملمسا ناعما، إلا أن بعض هذه المواد يكون مضرًا له، ويتسبب في ظهور مضاعفات.

فالحفاظ على بشرة الطفل نظيفة أمر في غاية الأهمية يجعله ينعم بصحة جيدة، كما أن تنظيفه وتدليكه باستعمال مواد لطيفة هو تجربة حميمة تنمي قدراته الحسية، فبالرغم من صعوبة تكرارها في فترات متقاربة، فإن استخدام المناشف المبللة للقيام بالعملية بأقل جهد بديل ممتاز، وتفاديا للإضرار ببشرة الطفل ينصح الأخصائي في الأمراض الجلدية الدكتور بوعتورة إبراهيم بتجنب توظيف المناشف والمناديل المعطرة والمبللة بمواد كحولية، كونها تهيج الجلد، خاصة لدى الرضع حديثي الولادة، لأن بشرتهم تكون فائقة الحساسية، كما يوصي الأمهات بتجنب بعض منتجات التنظيف والعناية أثناء منح الطفل حمامه الكامل، وفيما لا تستغني الأمهات عن تعطير أطفالهن الرضع، ينوه أخصائي الجلد بخطر العطور التي تدخل في مكوناتها مواد مهيجة أو كحولية أو تلك المركزة قوية الرائحة، فهي مضرّة بطبقات الجلد وحتى بالجهاز التنفسي للصغير، وينصح باستعمال العطور المخففة الخالية من الكحول، أو الاستغناء عنها تماما، وتعويضها بالزيوت المعطرة المفيدة للجسم والمواظبة على منحه النظافة اللازمة.

العيدان القطنية.. خطيرة!

وفيما يخص تنظيف المناطق الحساسة كالأنف والأنف، تحذر الدكتورة كريمة عياد طبيبة أطفال من استخدام المواد الصلبة التي قد تلحق الأذى بطفلك، كالعيدان القطنية المتوفرة بالصيدليات أو عيادات الكبريت التي تجدها بعض الأمهات مناسبة للتنظيف عن طريق لفها بقطعة قطن، وتعتبر الطريقة المثالية لتنظيف الأنف والأنف هي استغلال موعد الحمام لتقوم الأم بتبلييل قطعة قطن صغيرة بالماء النقي، ومسح ثنايا الأنف والأنف من الخارج، دون الضغط بقوة، وسيتم تنظيف هذه المناطق تلقائيا دون عناء.

هذه المواد نفيك عن الاستعمالات الكيميائية لتنظيف ملابسك

ملابس طفلك قد تكون أقرب خطر يلامس جسمه في حال لم تقومي بالعناية بها وتنظيفها على الوجه الصحيح، وحسب أخصائي الجلد فإن العناية الجيدة

تكمّن أول شيء في اختيار الملابس القطنية 100٪، وتجنب الملابس الضيقة التي تعرض جسم طفلك على إفراز المزيد من العرق، أما عن تنظيفها فإنه حتى الدراسات العلمية أثبتت أن طريقة تنظيف أمهاتنا وجداتنا باستعمال الماء النقي والصابون العادي هي الأمثل، بعيدا عن كل المعطرات والمطهرات وإن وجدت بالصيدليات من تخضع للمعايير الصحية، لأن استعمالها أو ماء "جافيل" لتبييض الملابس الداخلية خاصة يثير حساسية الجلد ويؤدي إلى ظهور أكزيما ومشاكل صحية، لذا ينصح بتحليل علب صغيرة من البيكنج صودا "البيكاربونات" في حوض من الماء، ونقع الملابس بداخله، مما يعمل على تحطيم البقع وإزالتها بسرعة، ويعتبر الخل الأبيض من أقوى المطهرات أيضا، فإضافة نصف كوب منه إلى الملابس أثناء وضعها بالغسالة يساعد في القضاء على الرواسب.



Gamme de soins
pour bébé

canbebe

ComfortDry



plus
absorbant
que jamais



الاستحمام هو الأسلوب الأمثل الذي يمكن أن تعتمد الأم لتنظيف طفلها من الرأس حتى القدمين، وتزداد أهميته في الفترة التي يستعد فيها ليخطو خطواته الأولى، أين يخاط الكثير من المكروبات والعوالق التي تؤثر على صحته، إذا الحمام سواء البسيط أو الكامل عادة جيدة، لكن لا يجب أن تكون بشكل يومي، خاصة إن كانت الأم ملتزمة بغسل وجهه وأطرافه ومقعديه.

لطفلك. بعد الحمام ضعي طفلك على منشفة جافة، يجب أن تكون ناعمة، وجففيه بسرعة كي لا يتعرض لنزلات البرد، قبل أن تلبسيه ملاپسه.

أفضل مواقيت الحمام:

في الأشهر الأولى لطفلك، حاولي أن تعطيه حمامه في الفترة الصباحية، إنها الأنسب لصحته ولنموه، لكن بمجرد أن يكبر قليلا وتأخذ حركته في الازدياد، مع تعلمه الحبو والمشى، يصبح من المستحسن ترك حمامه للفترة المسائية قبل النوم، لأن ذلك يساعده على الاسترخاء والخضوع لنوم هادئ، ومن الضروري جدا تحديد برنامج لحمام طفلك، وعدم الإفراط في تكراره، لأن دراسات حديثة أثبتت ان الأطفال الذين يستحمون بشكل مستمر يكونون أكثر عرضة للحساسية الجلدية وارتفاع نسبة خطر إصابتهم بمرض الربو عن أولئك الأطفال الذين يستحمون بشكل منتظم، باعتبار ان النظافة المتكررة تعيق ردة فعل المناعة الطبيعية الموجودة في جسمه للبكتيريا التي يتعرض إليها يوميا.

لا تبالغي في نظافة طفلك وهذه شروط حمامه

الحمام الاول بعد الولادة:

إن كان طفلك هو البكر، ولم تكن لديك تجربة، ينصح بالاستعانة بإحدى القريبات المجربات لمساعدتك في تحميمه، وإن تعذر عليك ذلك، فهذه هي الخطوات التي عليك اتباعها: اختاري مكانا لا تتجاوز حرارته 37 درجة، وجهزي كل ما يلزمك مسبقا، لأن لا تضطري لتركه وحيدا في الحوض فيتعرض للغرق، وبعد تجريد طفلك، صبي الماء عليه برفق واحرصي على أن يكون فاترا لا يتجاوز 37 درجة، من خلال تحسيسه باليد، عندما يبدأ طفلك بالاسترخاء، ضعي عليه الصابون ودلكي أطرافه بهدوء، دون أن تغفلي للحظة وضع يدك خلف رقبته، بعدها مري إلى شعره واغسليه بالصابون أيضا، أو بالشامبو المخصص للأطفال، للتخلص من القشرة التي تغطي فروة الرأس، وتوخى الحذر، لأن عظام الجمجمة لا تكون قد التأمّت، لذلك ستلاحظين أن المنطقة الأمامية للرأس لينّة، بعد سقوط الحبل السري يمكنك التعامل مع حمام طفلك بأكثر أريحية، وإعطائه خطوات أكثر ومدة أكبر.

الأماكن الحساسة مهمة.. لا ننجاهلها

الأنف والأذنين والعينين، من أكثر الأماكن



Gamme de soins pour bébé





plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



قواعد استحمام تجنب رضيعك الأمراض الموسمية في فصل الخريف



أشهر، ما قد يؤدي لتلوثها بالبكتيريا الضارة بعد هذه الفترة.

وتحذر الطبيبة من مضار التيارات الهوائية في فصل الخريف: "فصل الخريف معروف بالبرودة التي تبدأ في التسلل إلى بيوتنا، لهذا يفضل أن يكون تحميم الرضيع في الفترة المسائية تجنباً لإصابته بتيار هوائي ما قد يعجل بإصابته بالرشح أو التهاب الأذن أو اللوزتين، مع الحرص على تجفيفه جيداً بمنشفة ناعمة وتنظيف أذنيه بعناية وإبعاده عن مكيفات الهواء".

كما تحذر الأخصائية من الهواء إذا كان الرضيع مصاباً بالإكزيما: "انتبهي إلى أن الهواء في المنزل قد يثير حالة الإكزيما بعد الاستحمام إذا كان الرضيع مصاباً بها، والإكزيما نوع من الحساسية تظهر فيها البشرة حمراء اللون، وتتشقق وتصب الرضيع بالحكة في أجزاء من الجسم مثل الوجه والعنق والركبتين ومرفق اليدين، وعلى هذا الأساس ننصحك باستخدام صابون مطهر ومضاد للجراثيم والبكتيريا حتى نجنب بشرة الرضيع الإصابة بالالتهاب".

أن موسم الخريف ينبئ باقتراب فصل الشتاء، تؤكد الدكتورة على اتباع برنامج استحمام خاص بفصل الشتاء، وفي هذا الشق تقول: "بدءاً من الخريف يمكن لأم اتباع قواعد حمام الشتاء، والذي يعتمد أساساً على استخدام الماء الفاتر للاستحمام، أما الصابون فيفضل اختياره من النوع السائل غير المعطر وخالٍ من المواد العضوية وذلك لحماية الطبقات السطحية من البشرة فجسم الرضيع في هذه المرحلة العمرية سهل الاختراق من الميكروبات والفيروسات".

ولتجنب فقدان بشرة الرضيع لنضارتها يفضل ألا يستغرق استحمامه أكثر من عشر دقائق -حسب محدثتنا- وما أن يخرج من الحمام يجب دهن جسمه بكريم أو جال مرطب وذلك خلال دقائق معدودة، أي في عملية سريعة لا تتعدى الثلاث دقائق، وذلك بهدف مساعدة البشرة على الاحتفاظ بالماء فيها مع الحرص على تجنب منطقة العينين وما حولهما، وهنا ننصح الدكتورة باقتناء عبوات كريمات صغيرة خاصة للعناية بالبشرة، لأن الكبيرة منها قد يطول استخدامها أكثر من

بما أن فصل الخريف من أكثر الأشهر تقلباً وجنوناً، لا بد على الأم الالتزام ببعض الخطوات التي تضمن سلامة رضيعها وحمايته من الأمراض الموسمية واتباع قواعد حمام تتناسب والأشهر الباردة القادمة.

ذكرت الدكتورة ليلي سماتي، طبيبة مختصة في طب الأطفال أن موسم الخريف معروف بتقلباته الجوية الكثيرة والمتباينة، لذلك ننصح الوالدة بمباعدة أيام تحميم رضيعها بعد ما كان الأمر يتم بشكل يومي في الصيف، فالفصل تغير ولا بد أن تتأقلم مع الموسم الجديد، وهذا حرصاً منها على صحته وتجنباً لإصابته بنزلات البرد، وبعد ما كان يأخذ حمامه بشكل يومي في فصل الصيف يصبح بمعدل مرتين في الأسبوع، مع الحرص على النظافة اليومية، والتي تشمل تنظيف ثنايا الجلد، مثل المنطقة المحيطة بالرقبة والتي تعلق فيها الأتربة والدهون وبعض الرواسب غير المرغوبة التي تؤدي لاحمرار المنطقة وإصابة الطفل بحكة، وتحت الإبطين ومكان الحفاضة.

ويما

ثلاثة

Gamme de soins
pour bébé





plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



المشاكل الجلدية لدى طفلك

تغلي عليها بالانضباط على القواعد السليمة للنظافة

قد تستيقظين صباحا وطفلك إلى جانبك جلده مكسو ببثور أو تسليخات، وتلا حظين كم يكون منزعجا، خاصة إذا كانت مصحوبة بحكة، لا تجزعي حينها وعليك التعامل مع الأمر بهدوء والسعي لعدم تكرار ذلك المظهر.

كونها تقضي على الزيوت الطبيعية المفيدة التي تنتجها البشرة للمحافظة على رطوبتها، لذلك عليك استعمال تلك الخاصة بالأطفال والخاضعة للمعايير الصحية أو استبدالها بمواد طبيعية موثوقة ومجربة.

التنشيف خطوة ضرورية لا داعي لإهمالها:

بعد إعطاء طفلك حمامه المعتاد عليك أن تدركي بأن تنشيفه بمنشفة جافة وناعمة أمر في غاية الضرورة، فضلا عن كون هذه العملية فرصة خاطفة لتحسس ثنايا جلده، ومناطق جسمه الحساسة كالعنق، الإبط، ما بين الفخذين والمؤخرة، وهي أكثر الأماكن عرضة للإصابة بالالتهابات، فإن تنشيف جسم طفلك وإزالة الطبقة الرطبة عليه يخلصه من التعفنات الجلدية المحتمل حدوثها ورش هذه المناطق بطبقة من بودرة الأطفال "talc".

تبديل الحفاضات كل فترة:

فمهما وازلت الأم على نظافة وليدها يبقى كابوس تسليخ واحمرار المؤخرة يؤرقها، ويصيبها بالهلع، هذا المشكل ينتج عادة بعد طول فترة استبدال الحفاضات، أو استعمال واقي الحفاضات البلاستيكي، رغم أن الأمر طبيعي باعتبار الرطوبة التي تنشرها فضلات طفلك، والاحتكاك الحركي الذي يولد الطفح الجلدي، إلا أنه عليك تغيير الحفاض بشكل منتظم، وتنظيف المنطقة بمنشفة مبللة بالماء وليس بمناديل ورقية أو معطرة، وتدليك جلده بمرهم أو أكسيد الزنك أو بكريمات مرطبة، اتركيه يستريح دون حفاضة لفترة وجيزة فتعرض المنطقة للهواء يساعد في علاج الالتهابات والتئامها، ونظفي طفلك من الأمام للخلف لاجتناب تمرير الأوساخ الموجودة في المؤخرة إلى الجهاز التناسلي والبولي مما قد يتسبب في تعفنات خطيرة.

قللي مرات ومدة التحميم:

طفلك يحتاج للنظافة والعناية كي تحافظي على بشرته صحية وناعمة، ولكن الإفراط والهوس بهذا الأمر يؤدي إلى نتائج عكسية، لهذا يجب عليك تحديد برنامج لإعطائه حمام مريح باستخدام المياه الدافئة دائما، وإذا كان الطقس باردا جدا ارفعي من درجة حرارتها، وغطي يدي الرضيع بقفاز لتحفظيها من الجفاف، مع هذا إن لاحظت أي أعراض على جلده خفضي مدة الحمام إلى عشر دقائق وإن استمرت استشيري الطبيب.



يؤكد الدكتور بوعتورة ابراهيم، أخصائي الأمراض الجلدية على أن أغلبية أنواع الالتهابات والطفح الجلدي التي تظهر على جلد الرضيع في شهوره الأولى، هي نتيجة لتغير البيئة التي ينمو فيها جسمه وقد تكون نتيجة تعلق بقايا من هرمون استروجين أمه بجلده في أسابيع ما بعد الولادة، وهذه الظاهرة عادية لا تستدعي القلق، شأنها شأن الجفاف الذي يلحق ببشرته بمجرد تغيير البيئة المحيطة، وكذا البثور الملساء ذات اللون الأبيض الناتجة عن تراكم الدهون وضعف تعامل الخلايا الدهنية معها، باستثناء بعض أنواع الطفح التي تشير القلق وتستلزم استشارة طبية فور ظهورها، وبالأخص تلك التي تصحبها أعراض كالحمى أو الحكة، وفي جميع الحالات تطالب الأم بتشديد العناية على بشرة طفلها، وفيما يلي نصائح الأخصائي بوعتورة للحفاظ على بشرة الطفل صحية منذ الولادة:

اختيار منتجات التنظيف والتعطير المناسبة:

فمعظم هذه المواد تحتوي على مواد كيميائية تضر بشرته وتسبب له الجفاف،

Gamme de soins
pour bébé

Canbebe

ComfortDry





plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



تطعيم طفلك ضد الأمراض مهم جداً هكذا يجب عليك التعامل معه

قبل موعد التطعيم، ومعرفة البديل.

كيف نتعاملين مع الأعراض الجانبية للتطعيم

ويحدث غالباً بعد حصوله على التطعيم مباشرة أن ترتفع درجة حرارة الرضيع كرد فعل طبيعي للجسم، يدل على أن جهازه المناعي قد أصبح أقوى، إذ أن ذلك الارتفاع يشير إلى أن جهاز مناعة الجسم يقاوم الكائنات التي تم تقديمها له، ويهيئ نفسه لمواجهة التهابات جديدة تسببها تلك الكائنات في المستقبل وربما تستمر لثلاثة أيام الأولى بعد التطعيم، وهذا الارتفاع في درجة الحرارة يجب أن يتابع بانتظام، ويعالج باستخدام خافض الحرارة مع الكمادات الفاترة لإزالة التورم والمداومة على إعطاء الطفل الكثير من السوائل وتخفيف الملابس الثقيلة عنه قدر الإمكان، كما قد يصاحب العملية أعراض جانبية بسيطة، كتورم موقع التطعيم، الذي يمنع الطفل من تحريك أطرافه بحرية حتى يهدأ الورم والاحمرار والانتفاخ، وينصح لإزالته بغمس قطعة قماش نظيفة في ماء مثلج، ووضعها على مكان الحقنة، سيخفف هذا من ألم طفلك ويهدئه، كما قد تسبب بعض التطعيمات التهاباً شديداً وتقيحاً مكان التطعيم، قد يستمر لشهر كامل، في هذا الحال لابد من تطهيره وتنظيفه جيداً لمنع حدوث التلوث، إذ يجب التعامل بحرص شديد مع مكان التطعيم، وقد يؤدي أخذ التطعيمات إلى ردود فعل تستوجب التدخل الطبي الفوري، كتسارع ضربات القلب، عدم الاستجابة للمس أو الكلام أو صعوبة التنفس وانتفاخ الحلق والشحوب أو الطفح الجلدي والدوار وفقدان الوعي والنعاس المفرط.

الدخيلة فتجعله مستعداً لمحاربتها والتصدي لها إذا تعرض لها مرة أخرى، وهنا تظهر أهمية التطعيمات التي تهملها بعض الأمهات وتجهلن مواعييدها وجرعاتها المناسبة وحتى آثارها الجانبية، وهنا يتوجب عليها زيارة أقرب مركز علاج للاستفسار للتعامل الصحيح مع العملية ولتفادي الارتباك أيضاً، حيث من المهم جداً تطعيم الأطفال في المواعيد المقررة لوزارة الصحة، لضمان سلامته من الأمراض، التي قد تصيب الطفل بعاهة مستديمة، مثل الشلل أو الصمم، إذا لم يكن جسمه مستعداً لمقاومة الفيروس أياً كان نوعه، مثل الحصبة، الجدري، شلل الأطفال..

لهذا عليك الانتباه عن تطعيمه

ببلوغ طفلك شهره الأول وحتى سنواته الست يصبح ولا بد اصطحابه للتطعيم، إلا في حالات كان يعاني فيها من أمراض ضعف المناعة المتوارثة أو المكتسبة أو التهاب اللوزتين أو كان مصاباً بنزلة معوية أو أي نوع من السرطانات، وقد يكون لدى طفلك حساسية شديدة تجاه بعض الأدوية واللقاحات فتجنب تطعيمه، عند حدوث تشنجات لا يتوقف ارتفاع درجة الحرارة لأعلى من 40 وبعائه بشكل مستمر، حتى بعد استخدام الوصفات المعتادة كتقديم خافض الحرارة وغير ذلك ويجب استشارة طبيب طفلك

من حكم الله عز وجل أن جعل الرضاعة الطبيعية في الأشهر الأولى بعد الولادة ليحصن جسم الرضيع طبيعياً من الأوبئة والفيروسات، لكن الرضاعة لوحدها لا تكفي في الكثير من الأحيان لتعزيز الجهاز المناعي للأطفال حديثي الولادة، وإنما يكون من الضروري إعطائهم تطعيمات تقوي مناعتهم وتحصنهم من الأمراض.

تعمل التطعيمات على تنبيه الجهاز المناعي للطفل، عن طريق حقنه بشكل مخفف ما يحفز الجسم على إنتاج أجسام مضادة للميكروبات



Gamme de soins
pour bébé

Canbebe

ComfortDry



plus
absorbant
que jamais

canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



بكاء الرضيع خلال الأشهر الأولى بين الحالات الطبيعية والمرضية

البكاء لغة الرضيع التي يعبر بها عن احتياجاته الطبيعية وعن حالاته المرضية، غير أنه كثيراً ما يحدث قلقاً لدى أفراد العائلة، وكثيراً ما يعتبر مسألة غامضة تربك الأبوين وتطرح عديد التساؤلات لديهما، خاصة لما يتخطى حدود المعقول، فلماذا يبكي بعض المواليد أكثر من غيرهم؟ ومتى يمكن القول أن الرضيع تحدى حدود البكاء الطبيعي؟

مصاباً بالحمى، فهو لا يقوى على تحمل ارتفاع درجة الحرارة، أو يكون منزعجاً بسبب عدم التجشؤ "التقرع" بعد عملية الرضاعة، خاصة إذا تلقى كمية كبيرة من الحليب، كما يحتمل أن يكون يبحث عن ثدي أمه إذا تعود عليه قبل النوم رغم أنه غير جائع، أو يبحث عن المصاصة إذا تعود عليها. هذا ويضيف محدثنا أن الخبراء النفسانيين اليوم يؤكدون أن الرضيع ورغم حداثة ولادته يبحث عن اللعب وعن حنان أمه ويشعر بالإهمال إذا تركته وحده في المهد دون مدامته أو إبداء الاهتمام تجاهه فهو يحتاج للعطف، الرعاية والاهتمام قبل 9 أشهر.

لماذا يبكي بعض الأطفال أكثر من غيرهم؟ ومتى يستدعي بكاء الرضيع مراجعة الطبيب؟

في السابق كان يرجع بكاء الرضيع إلى وجود الغازات والمغص المعوي، لكن الطب اليوم يثبت احتمال إصابة الرضيع بعدة حالات، فإذا انعدمت الأسباب التي سبق ذكرها، يجب على الفور مراجعة الطبيب لتشخيص الحالة، وفي هذا السياق يؤكد الدكتور "كزو" على الاحتمال الكبير لوجود التهاب في البول عند الذكور، لذلك يتعين على الأمهات مراقبة تبول الرضيع الذكر لمعرفة إذا كان يجد صعوبة في ذلك أولاً، متابعاً أنه صادف حالات كثيرة من هذا النوع كانت تستدعي القيام بعملية ختان مستعجلة.

مشيراً أيضاً إلى احتمال إصابة الأذن بسبب تسرب كميات من الحليب إليها لأخطاء من الأمهات الفاقدرات للتجربة بسبب الوضعيات الخاطئة للرضاعة، لذلك يجب مراجعة الطبيب بأسرع ما يمكن في حال بكاء الرضيع بشكل غير عادي وكان بكاءه لا يعبر عن احتياجاته من النظافة والغذاء والرعاية والاهتمام.

يقول الدكتور "كزو" أن البكاء هو وسيلة التواصل والتعبير الوحيدة التي يملكها الرضيع، رغم صعوبة تفكيك رموزها من قبل الأبوين، والبكاء مسألة طبيعية إذا كان لفترات متقطعة بمعدل لا يتجاوز الثلاث ساعات في اليوم بأكمله، فبواسطته يعبر الرضيع عن احتياجاته

البيولوجية من الجوع، كما يعبر عن

انزعاجه بسبب تبلل الحفاضة، أو إذا

شعر بالنعاس، كما يعبر به عن

الانزعاج لوجود الضجيج أو

الإحساس بارتفاع درجة

الحرارة أو الشعور بالبرد، وعن

وجود التهاب وتسليخ جلدي

مكان الحفاضة، كما يعبر عن

وجود ألم في البطن بسبب

الغازات، لكن بنسبة 50% يعبر

الرضيع بالبكاء عن اتساخ

الحفاضة بالبراز، حيث يمكنه

تحمل البلل إلى حدمعين في حين

لا يمكنه تحمل البراز في حفاضته

مطلقاً.

وإذا استمر بكاء الرضيع وهو غير

جائع وحفاضته نظيفة

يعني ذلك أنه يحتمل

أن يكون

Gamme de soins
pour bébé

canbebe

ComfortDry





plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



المغص عند الرضيع هل من حيل لنفاديه؟

- من الأمور التي تخفف كثيرا وتقي الرضيع من الإصابة بالمغص هو القيام بتجشؤ "تقريع" الرضيع بعد كل رضعة لإخراج الهواء من معدته، خاصة إذا كان يتغذى على الرضاعة الاصطناعية، كونها تعرضه لابتلاع كميات زائدة من الهواء ويمكن التخفيف من ذلك بعدم رج الزجاجاة أثناء عملية الإرضاع.
- أفضل طريقة لتجشؤ الرضيع هي وضعه على بطنه وتدليكه بلطف على الظهر أو تمرير اليد على الظهر بحركات تطبييل خفية لمساعدة الرضيع على تحقيق الراحة.
- كذلك يفيد حمل الرضيع على الكتف ورأسه للأعلى لمدة عشر دقائق بعد كل رضعة مع تمرير اليد على الظهر بحركات تطبييل أو تدليك ناعمة.
- في حالة الرضاعة الاصطناعية تنصح الأم باختيار الحليب المناسب وهو المضاد للغازات، مع استعمال المصاصة "الحلقة المطاطية" المضادة للمغص. AIROPHAGIQUE.
- وفي حالة تغذية الرضيع من حليب الأم "من الثدي"، على الأم تضادي الأطعمة الغنية بالمنبهات والأطعمة المسببة للغازات على الأقل خلال الأربعة أشهر الأولى، كالمشروبات الغازية، القهوة، البصل، الفلفل وغيرها من الأطعمة لتسرب مكوناتها في الحليب، وبالتالي تمر للرضيع وتسبب له الإزعاج والقلق، إضافة إلى تضادي تقديم مشروبات أخرى للرضيع، لأن حليب الأم وحده كاف.
- تقديم الماء وحده للرضيع دون إضافة السكر أو العسل الذي يحذر الدكتور من تقديمه للرضع قبل السنة الأولى.
- بعض الرضع يرتاحون بعد عملية "القماطة".

كشف الدكتور "كزو" أن 78% من حالات المغص عند الرضع تحدث ما بين الأسبوع الثاني والثالث إلى أربعة أشهر، وأكثر حالات المغص تحدث أو تزداد سوءا في المساء وفي آخر الليل، فيما يبدو الرضيع بأحواله الطبيعية في بقية فترات اليوم، وقد تستمر نوبة المغص من عشر دقائق إلى ساعة وأحيانا أكثر لدرجة تغير لون الصبي ليصبح مائلا إلى الأزرقاق مع انطواء الركبتين إلى البطن، ويشعر الرضيع بالارتياح بمجرد التبرز أو إخراج الغازات، وتزول أكثر الحالات عندما يبدأ الرضيع في تذوق الطعام.

لماذا يحدث المغص عند الرضيع؟

- السبب الحقيقي والمباشر للمغص عند الرضيع غير محدد بدقة، ولكن يحتمل أن تكون الإصابة به ترجع بالدرجة الأولى لتأثره بوجود غازات في الأمعاء، لذلك فإن الكثير من الرضع يرتاحون بعد إخراجها.
- وأمام غياب السبب الأول والمباشر للمغص ترجع أسبابه عادة إلى كميات الهواء التي يبتلعها الرضيع من التدفق القوي للحليب من ثدي الأم أو من مصاصة الرضاعة التي تحتوي على ثقب كثيرة أو ثقب واسع، وإلى الغازات التي تمر في حليب الأم في حالة الرضاعة الطبيعية، وإذا كان نوع الحليب لا يتلاءم مع الرضيع الذي يتغذى على القارورة الزجاجية "الرضاعة".
- كما ترجع أسباب حدوث نوبات المغص إلى عدم تجشؤ الرضيع بعد كل وجبة "عدم التقراع".
- ويحتمل كذلك إصابة الرضيع بنوبات المغص إذا تلقى كميات كبيرة من الحليب أو زائدة عن اللزوم خاصة في الليل، مما يشعره بعدم الارتياح والقلق الذي ينجر عنه حدوث نوبات المغص والغازات.
- تقديم كميات من السكر في مشروبات الرضيع كالماء المحلى والمشروبات العشبية LES TISANES يعد أيضا من أهم المسببات.

كيف نعامله مع رضيعك خلال نوبات المغص؟

- على الأم أن تكون صبورة وهادئة وحنونة في التعامل مع مولودها، فحنانها سيساعد كثيرا على تخفيف أعراض المغص، عكس ما إذا كانت عصبية المزاج وقليلة الصبر، فذلك ينعكس سلبا على الرضيع فيستمر في البكاء.

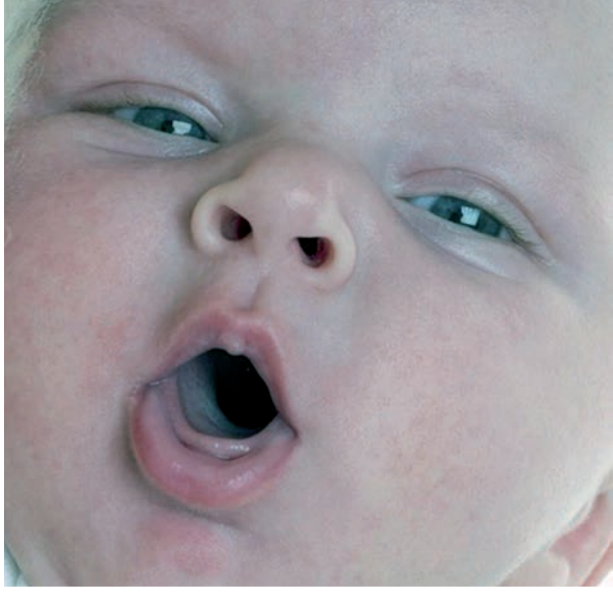




plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



تعرض الرضيع لنوبات "الشهقة"
مسألة طبيعية

لا تستدعي القلق أو وضع خيط أحمر على الجبين

الفواق أو الحازوقة أو الشهقة كلها تسميات تعبر عن حالة واحدة تصيب كل الرضع من دون استثناء، وهي عبارة عن انقباضات سريعة لإرادية تصيب الحجاب الحاجز، وهو العضلة التي تفصل الصدر عن البطن وتلعب دورا هاما في التنفس، يتبع كل تقلص إغلاق مضاجئ الحبال الصوتية مما يسبب الصوت "الشهقة" المعروفة علميا بتسمية Hoquet.

كيف أساعد رضيعي على تجنب «الحازوقة»؟

- احمليه في وضع مستقيم لمدة 10 إلى 15 دقيقة بعد كل رضعة، لمساعدته على التجشؤ.
- حاولي تقسيم احتياجاته من الحليب على مراحل عديدة كل ساعتين وبكميات محدّدة حسب مراحل نموه، ولا ترضعيه مرتين أو ثلاث مرات بكميات كبيرة.
- ضعيه مستلقيا على بطنه عندما يكون مستيقظا لبعض الوقت بشكل يومي، فهذا يساعده كثيرا على تفادي التعرض "للحازوقة".

متى يستوجب مراجعة الطبيب؟

إن حدوث الحازوقة لفترة قصيرة شائع جدا لا يحتاج لفحوص طبية، لكن إذا استمرت لمدة أكثر من 48 ساعة دون انقطاع وكان الرضيع قد تجشأ بعد الرضاعة، فيجب إجراء فحوص طبية للتعرف على السبب لتحديد العلاج.

في الأخير يشار أن "الحازوقة" أنواع منها "العابرة" التي تستمر حتى 48 ساعة كحد أقصى، و«المستمرة» التي تدوم لأكثر من 48 ساعة، ولكن لا تتعدى الشهر الواحد، هذا ويذكر أنه تم إتباع عدة طرق تقليدية للقضاء على "الحازوقة" مثل شرب الماء، كما استعملت عدة وصفات شعبية كوضع خيط أحمر على جبين الرضيع.

ذكر الدكتور "كزو" أن "الشهقة" حالة عادية تصيب كل الرضع، وهي مرتبطة بالعضلات، لكنها لا تؤثر على عملية التنفس، فلا داعي للقلق الأم عند تعرض صغيرها لنوبات "الحازوقة"، لكونها لا تشكل أي خطورة طبية وغالبا ما تزول تلقائيا دون الحاجة لأي تدخل، وهي حالات شائعة خاصة لدى الرضع الأقل من سنة، تحدث عند الرضاعة وهنا يجب إيقافها حتى تزول النبوة لتفادي اختناق الرضيع وتحدث بعد الرضاعة، وأحيانا عند النوم، وهي مسألة لا تحتاج لزيارة الطبيب إلا إذا تعدت 48 ساعة دون توقف.

وعن أسبابها، كشف الدكتور "كزو" عن وجود عدة عوامل كارتجاع المريء، لأن الصمام العضلي في نهاية المريء الذي يعمل على إبقاء الطعام في المعدة لم يكتمل تطوره بعد، وعندما تمتلئ معدة الرضيع يمكن أن يرجع الحليب إلى الأعلى، وهذا قد يسبب له "الحازوقة" بعد تقيؤ كميات قليلة من الحليب، وهو أمر طبيعي إذا لم يكن مصحوبا بأعراض أخرى، وهذه الحالة تصيب كل الرضع سواء الذين يتغذون على حليب الأم أو على الرضاعة مما يعني عدم الخوف أو القلق. وقد تحدث "الحازوقة" بسبب وجود انتفاخ وغازات في البطن، كما يمكن أن تحدث بسبب جفاف الجسم ونقص السوائل فيه، تصيب الرضيع نتيجة دخول الهواء إلى المعدة أثناء الرضاعة عند تدفق الحليب بسرعة إلى فم الرضيع، كما تحدث إذا لم يتجشأ "لم يتفرغ" الرضيع.

Gamme de soins
pour bébé





plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



ظهور قشور دهنية على فروة الرأس من الحالات الشائعة لدى الأطفال حديثي الولادة، وأغلبهم معرض للإصابة بها قبل بلوغ 12 شهرا، ويطلق على هذه الحالة التي تكون على شكل رقائق تنتشر على فروة الرأس، وقد تمتد إلى وراء الأذنين ونحو الحاجبين، وقد تصل إلى أماكن أخرى في الجسد، العديد من التسميات كطاقية المهد، قبيعة المهد، الأكزيما الدهنية، وأكثر تفاصيل على الحالة يوضحها الدكتور "كزو".

احمي رضيعك من قشور فروة الرأس بالنظافة الصحيحة

بواسطة مشط تكون شعيراته ناعمة حتى لا تتأذى جلدة الرأس، ثم تغسلين رأس رضيعك جيدا بالشامبو الخاص بالأطفال وتنتهين بشطفه جيدا بالماء للتخلص من كل آثاره بتمرير القفاز، ويعدّها جففي رأس رضيعك بمنشفة ناعمة.

إذا كانت الحالة بسيطة فإنها تستجيب بسهولة وتزول بسرعة، أما إذا كانت الطبقة سميكة والقشور جافة فإما تستخدمين شامبو خاص بهذه القشور أو بتكرار تنظيف رأس رضيعك بشكل يومي، وإما عن طريق استخدام بعض الزيوت الطبيعية كالفازلين أو زيت الزيتون الذي يبقى الأحسن على الإطلاق بحسب الدكتور "كزو"، وذلك بدهن كمية كافية من الزيت لترطيب القشور وتركه لفترة معينة حتى تصبح القشور طرية، ثم افركيها بفرشاة ناعمة بنفس خطوات الطريقة السابقة.

من الأخطاء الشائعة

- معالجة الحالة بكريمات ومراهم من دون استشارة الطبيب، ودون معرفة تركيبها إن كانت تحتوي على عناصر لا تناسب سن الرضيع فتسبب في مضاعفات خطيرة.
- التصرف مع الحالة بسلبية تامة على أساس أنها طبيعية وتزول تلقائيا.



تنظيف

رأس الرضيع بالقفار وترك بقاياها عالقة بسبب عدم شطفها جيدا، هذا ورجح أغلب الحالات إلى إهمال نظافة الرضيع أو ممارستها بطرق خاطئة، خاصة في الأيام الأولى للولادة، حيث يبقى السائل الذي يخرج به الرضيع من بطن أمه، وبسبب عدم تحميمه وغسله جيدا تبقى بقايا السائل عالقة على جلدة الرأس، ثم تتراكم عليها الدهون والإفرازات فتصبح طبقة يختلف سمكها من رضيع لآخر.

ننظفها منها

عن طريق ترطيبها بماء فاتر وفركها باليد أو

كشف الدكتور "مولود كزو" أن ظهور قشور دهنية على فروة رأس الرضيع ذات اللون الأصفر أو الرمادي هي حالة شائعة وتصيب غالبية الرضع، لكن مهما كان شكلها فهي غير مضرّة، وتصيب الرضيع تحت 12 شهرا وتكون في أسوأ الحالات عندما تصيب الرضيع في الأسابيع الأولى من عمره لصعوبة التخلص منها بسبب البنية الفيزيولوجية للرضيع.

وبالنسبة لاستمرار تشكل هذه القشور بعد السنة الأولى يقول الدكتور أن الرضيع معرض للإصابة بها في أي وقت تتهاون الأم في نظافته أو تقوم بها بطريقة غير صحيحة. أما عن تطورها إلى فطريات فقد نفاه الدكتور، فيما شدّد على ضرورة مكافحتها من الوهلة الأولى حتى لا تزعج الرضيع لتسببها في الحكّة، مما يخلق جو عدم الارتياح وتلفادي جفاف القشور على جلدة الرأس فتؤذيه، لكنها على العموم حالة لا تستدعي مخاوف الأم.

أسباب ظهور القشرة على فروة رأس رضيعك؟

ذكر الدكتور أنها تعود بالأساس إلى التغيرات الهرمونية وزيادة إفرازات المواد الدهنية والسيبورين، وأحيانا تكون من الشامبو بعد



Gamme de soins
pour bébé

Canbebe

ComfortDry



plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Doux



لماذا ينصح الأخصائيون بمباشرة التغذية للرضيع في الشهر السادس وليس قبل أو بعد؟

أواخر الشهر السادس وبداية الشهر السابع يمكن إدخال اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن في النظام الغذائي للرضيع، لكن يجب أن تكون مرحية جيدا في الحساء، كما تستطيع الأم إضافة صفار البيض دون البياض إلى عصيدة الخضار. وبولوج الرضيع للشهر التاسع يبدأ طعامه ينتقل من السائل إلى الصلب، حيث يمكنه أخذ العجائن كـ«التليتلي» وغيرها وكمية قليلة من الخبز، وتنصح الأم بتفادي استعمال البهارات والزيت في الطهي فمن الأحسن إضافة القليل من زيت الزيتون عند التقديم. وخلال هذا الشهر تضاف الأجبان الطرية والألبان كالياغورت للنظام الغذائي للرضيع، وتأخر الألبان والأجبان إلى الشهر التاسع بسبب احتوائها على حليب البقر لتفادي الحساسية مثل بياض البيض. ولما يدخل الرضيع عامه الأول يمكنه أخذ لحوم الأسماك بأنواعها، خاصة التونة والأسماك البيضاء، كما يمكن تنويع نظامه الغذائي دون مخاوف، لكونه أصبح مستعدا للغذاء بشكل عادي وهذا طبعا بالحفاظ دائما على كمية 750 سل من الحليب في اليوم حتى يبلغ سنته الثانية. ولأكثر تفاصيل بإمكان الأم الاطلاع على الدفتر الصحي لرضيعها، لاحتوائه على أهم المعلومات المتعلقة بصحته الجسدية والنفسية وغذائه، كما

يمكنها
استشارة
طبيب
العائلة.

للحليب، مثلا في وجبة 150 سل ملعقة ونصف فرينة و4 ملاعق ونصف حليب. في الشهر السادس تبدأ التغذية، لكنها تكون مكملة للحليب ولا ينبغي توقيفه أو تقليل كميته، حيث يستوجب على الأم الحفاظ على مقدار 750 سل في اليوم وتكون موزعة على مراحل وتكمل بالطعام الذي بدوره يكون في البداية من الحبوب كالأرز بتقديمه على شكل عصائد خفيفة وسائلة، ثم تخثر تدريجيا، إضافة إلى حساء الخضار، وعصيدة الفواكه ومن الأحسن أن يتم

إعدادها
منزليا.
وفي

تلخصت إجابة الدكتور "كزر" في كون كمية لعاب الرضيع في شهر السادس تكون كافية لتحضير الطعام للهضم بتبليبه، وكذلك الأنزيمات الخاصة بعملية الهضم تكون كافية، وحتى الكليتين تصحان جاهزتين لتصفية الدم وامتصاص البروتين، وجهاز المناعة بدوره يصبح أقوى لمقاومة الحساسية تجاه بعض الأغذية، وفي هذا العمر يكون الرضيع قادرا على الجلوس وتحريك الرأس للتعبير عن رغبته في الطعام أو عدمها بتدوير الرأس، كما كشف الدكتور كل الخطوات الخاصة بتغذية الرضيع منذ الولادة.

منذ الولادة تبدأ تغذية الرضيع بالحليب فمن الضروري حسب الدكتور "كزر" أن تستمر إلى حولين كاملين، ومن الأفضل أن يكون حليب الأم الذي لا يعادله أي حليب مهما كانت درجة نوعيته وتطوره، وإذا تعذر تقديم حليب الأم لأي سبب كان بشكل جزئي أو كلي، يعوض بالحليب الاصطناعي الخاص بالرضع كذلك لمدة سنتين كاملتين، مؤكدا أنه من الأخطاء المنتشرة هو تعويض الحليب الاصطناعي بحليب الأكياس أو العلب قبل 24 شهرا، وهذا خطأ كبير، لأن الحليب الاصطناعي الخاص بالرضع مدروس، فهو مزود بالحديد والعديد من التركيبات والفيتامينات الموجودة في حليب الأم.

وبدءا من الشهر الرابع ووفق استعدادات الرضيع للغذاء يمكن للأم أن تدخل على تغذيته الحبوب المطحونة المعروفة بـ la farine الخاصة بالرضع في عمر 4 أشهر، ويجب أن تقدم سائلة جدا حتى يبدأ التعود عليها بإضافة مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف

Gamme de soins
pour bébé

Canbebe

ComfortDry





plus
absorbant
que jamais

Canbebe

ComfortDry
Absorbant Extensible Douce



لا لعبي طفلك في كل وقت واختاري له لعبا يمكنه الإمساك بها والنظر إليها

تقول الطبيبة سليمة سماتي، أخصائية طب أطفال، أنه من الضروري ملاعبة الطفل منذ ولادته، مع مراعاة مرحلته العمرية التي تحدد نوع الألعاب المحبذة والمفيدة، مشيرة إلى أهمية اللعب مع الرضيع خلال الأشهر الأولى من عمره، مع الاستعانة بألعاب تتماشى واحتياجاته الفكرية ومراحل نموه.

أشياء، نرى أنها كمالية، ومن بينها بساط اللعب، وهذا خطأ جسيم، فزيادة على لمسته الجمالية في أي مكان يوضع فيه، وعلاوة على لمسته الطفولية وروحه الجديدة بفعل أشكاله ورسوماته، فهو ضرورة لنمو الطفل، يجعله يتعلم المكوث في مكان واحد، يعلمه الصبر، يعلمه استثمار وقته، وهذا بفضل ألوانه التي يجب اختيارها بعناية، والأهم من هذا أنه يعلمه احترام الحدود وملكيته وأملاك الآخرين، وهنا تستطيعين أخذ أي لعبة تخرج خارج البساط، ومع الوقت سيتعلم طفلك إبقاء أشياءه داخل البساط، فضلا عن هذا، فهو يحمي من السقطات ومن الموثات التي قد تنتشر على الأرض، وهنا ننصحك المختصة باختيار بساطات تحمل ماركات معروفة، واختيارها مزودة بحواشي متوسطة السمك حتى لا تلحق أذى برضيعك والأهم الحفاظ عليها بالعناية الدائمة وغسلها من وقت إلى آخر.

جسمه أو رفعه عاليا، كما يجب عليها تدريبه على استخدام يديه للوصول لألعابه والإمساك بها.

طفلك مقلد بارع فاحذري!

ابتسمي واجعليه يكتشف قدرتك بعمل تعابير مختلفة على وجهك لتجعل الطفل يتعلم ويقلد، فهو بهذه الطريقة ينمو ويتعلم ويصقل شخصيته، ولكن احذري، لا تكرري أمامه كل شيء وأي شيء، فهو صفحة بيضاء يخط عليها كل شيء، والرضع أذكاء ومقلدون بارعون، تجنبني الأشياء التي تجعله عدوانيا أو متسلطا أو نكديا، حاولي تحديد الأشياء التي يتعلمها واختاري ألعابه بعناية.

بساط اللعب مهم فلا تهمليه

تفرض علينا هندسة بيوتنا وحتى حياتنا اليومية - حسب المتحثة - أن نستغني عن عدة

وتنصح الدكتورة سماتي، الوالدات خلال هذه المرحلة باختيار اللعب التي يستطيع الرضيع الإمساك بها والنظر إليها، مع مراعاة عامل التنوع، بالتركيز على الشكل واللون الجذاب وتلك التي تصدر أصواتا، وتكون ناعمة للمس كالبالونات الملونة الجميلة الممتلئة بالهواء نسبيا وغيرها، وهذا أهم ما يجب عليك معرفته عن لعب رضيعك خلال الأشهر الستة الأولى :

كوني جزءا من ألعاب طفلك

تنصح الدكتورة سليمة سماتي الأم بمقاسمة رضيعها فترات اللعب، كأن تقوم بوضع بعض الألعاب فوق رجليها ليصل إليها طفلها الذي ستجذبه رائحة والدته وعلاوة على شكل ولون اللعبة وحتى صوتها، ونركز هنا على تلك اللعب التي تشد انتباه الطفل، وفي هذه المرحلة يمكن للوالدة أن تنمي قدرات طفلها الذهنية، من خلال تعليمه العد، مستعملة أصابع يديه ورجليه وهز



Gamme de soins
pour bébé

Canbebe

ComfortDry