الشروق العربي
جويلية 2016 العدد: 1028 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3€

الشروق العربي تفتح العلبة السوداء للتجنس:
المغرب يغري الفنانين الجزائريين بالجنسية!

النساء أكثر الضحايا:
الماركات العالمية.. أكبر كذبة اخترعها الأذكياء!

الملابس الفاضحة في الصيف:
اعتداء صارخ على القيم والأخلاق!

الأولياء بصوت واحد:
الميزانية في خبر كان بسبب ملابس العيد!

"عثمان العربي" مسيّر مؤسسة "نونورس" يصرح:
نطمح لترقية المنتوج المحلي واقتحام أسواق إفريقية

الفنانة سارة لعلامة للشروق العربي:
إسلامي.. عائلتي وجمهوري أهم عندي من الشهرة

مطبخ
وصفات صيفية مميزة

الإفتتاحية

لا تنتظروا شيئًا

●مرَّ شهر رمضان ومرّت معه التعديلات الحكومية الأخيرة التي أطاحت برؤوس 5 من الوزراء أكثرها وقعا على النفس وزارة المالية. هذه الأخيرة مزقت لحم المواطن، وكادت أن تأكل عظمه بفعل النهب المقنن، وسن قوانين لخطف اللقمة من فم الجزائريين وتثقب جيوبهم، فما فعله الوزراء الخمسة السابقون بالمواطن لن تمحوه السنون ولا الأعوام.. لأننا في الجزائر، وهي البلد الوحيد الذي لا تتراجع فيه الحكومة عن مراجعة القوانين في حالة الأزمة و بعد انفراجها.

التقشف وإلغاء المشاريع الكبرى، والقرض السندي، وتعليق إدخال السيارات الجديدة إلاّ بشروط تعجيزية كلها "وصمات عار" في جبين وزارتي المالية والصناعة على حد السواء.

ثم توقيت إجراء عملية جراحية على المستوى الوزاري في رمضان، وفي العطلة الصيفية وتوقيت السياحة المزدهرة في دول الجوار... تأتي السلطة بهذا التغيير الذي لا يرجى منه أي تغير ولا فائدة، لأن الطاقم الجديد سيدخل هو الآخر في عطلة جديدة، لا يمنعه عليها أحد وراحت السياحة في "كيل الزيت".

وزير الطاقة الجديد.. له ملف "سمين وعريض" في أروقة المحاكم، وعدة قضايا لم تفصل فيها العدالة بعد، وأثبتت الوقائع حين تولى على شركة سونلغاز الفشل الذريع من حيث التحصيل الذي يعد بآلاف المليارات من عدة وزارات ذات سيادة، ولا من حيث برنامج الطاقات المتجددة التي ماتت في مهدها. ومع ذلك ينصب على أكبر وزارة في البلاد والتي هي بها "واقفة" الجزائر على رجليها.. (والمخ يتوقف هنا) ولا يستطيع التفكير..!

وتبقى بن غبريط علامة التعجب الكبيرة، بعد أن كادت أن تقع السماء على رأسها في أكبر فضيحة منذ الإستقلال، خرجت من القضية منتصرة، وكأنها أنجزت عملا تاريخيا تمجده الأجيال تواترًا جيلاً بعد جيل!

ظاهر وبارز للعيان أن إبقاء بن غبريط على رأس وزارة التربية هو "تاغنانت" ليس إلّا، وإلاّ ما معنى أن دولة الحبشة "إثيوبيا" في مادة واحدة خرجت الأسئلة في اليوم الأول من امتحان البكالوريا، تم على إثرها إقالة الوزارة بكاملها.

أما في الجزائر... إنها المهزلة يا وطني في بلادي..!

ياسين فضيل

الشروق العربي

مجلة شهرية

تصدر عن مؤسسة الشروق للإعلام والنشر

● المدير العام مسؤول النشر
علي فضيل
● مدير التحرير
ياسين فضيل
● مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني
● مدير القسم التجاري
سمير بوجاجة
● القسم التجاري
زروقة حنان
صبيحة سعود

● تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

● التوزيع
مؤسسة الشروق

● الطباعة
Roto Algérie
Tél:0560 98 96 30/40

● **العنوان البريدي**
02 شارع الانسانية، حسين داي، الجزائر العاصمة

● **هاتف:**
023/77/64/50
023/77/64/49
023/77/64/48

● **فاكس:**
023/77/64/44

● **الموقع الالكتروني:**
magazine.echoroukonline.com

● **البريد الالكتروني:**
echoroukmag@hotmail.fr

● **الحساب البنكي**
Crédit Populaire d'Algérie
Agence N°: 00400121
Compte N° : 4000005872 79

● **هيئة التحرير:**
● عزوز صالح ● صبيحة سعود ● خالد طيروش ● غربي زهور ● نسيبة علال

● **كاريكاتير:**
● فاتح بارة

● **المسؤولة على الموقع الإلكتروني:**
● بثينة فضيل

● **تصوير:**
● خالد مشري ● رانيا بوخنوفة

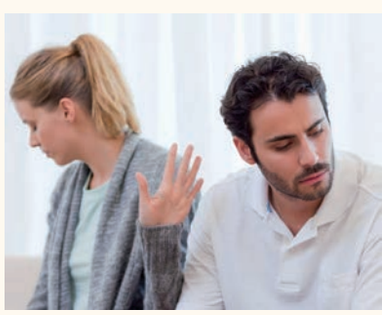
شهداء الشروق

● مليكة صابور:
اغتيلت في 21 ماي 1995
● خديجة دحماني:
اغتيلت في 05 ديسمبر 1995
● حموي مقران:
اغتيل في 15 اكتوبر 1996

سارة لعلامة

إسلامي.. عائلتي وجمهوري قبل أضواء الشهرة

50



ظاهرة "الطلاق الصامت" في مجتمعنا..

زواج مكتوب على ورقة الطلاق!

34

المدرب يوسف بوزيدي لـ"الشروق العربي":

«مصير المدربين مرتبط بعقلية بعض رؤساء الأندية الذين يحكمهم الشارع!»

48

عين على الفلاحة برعاية

المستثمر الفلاحي "زعيم عبد الباسط" يدعو إلى تسهيلات لإقامة مصانع التحويل الغذائي قرب الأراضي الزراعية

16

أسماء من الذاكرة

الشهيد عمر ياسف

الشبل الذي حمل قلب الأسد من أجل حرية الجزائر

46

النساء أكثر الضحايا..

..أوهام الماركات العالمية!

30

عناية مع مدرسة "اليد الذهبية"

التصبغات الجلدية... كابوس النساء الصيفي

64

الملابس غير المحتشمة تعود للواجهة كل صيف..

اعتداء صارخ على القيم والأخلاق

26

موضة

تشكيلة مميزة من الأزياء التقليدية تعكس أصالة التراث الجزائري

66

إشراقة

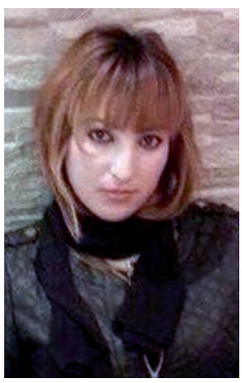
ياسين فضيل

بكالوريا 2016

●**على الطريقة** الغبريطية أعاد الشهر الماضي طلاب البكالوريا الدورة الإستثنائية غير العادية في الإمتحانات التي مستها عملية التسريب الشهيرة شهر جوان الماضي.. صراحة، لم يعد للبكالوريا طعم ولا لون ولا حتى رائحة بعد الزلزال الذي عصف بقيمته. والضحية هم أبناؤنا الذين تأثروا بصورة الوزيرة وهي تلتقط صورًا مع قائد المخابرات الجزائرية أكثر من تأثرهم بتسريبات البكالوريا.. لأن صورتها الأخيرة كانت بمثابة استفزاز لمشاعر الطلبة والطالبات. ولكن لا خيار لطلبتنا سوى الرضا بالأمر الواقع إنه بكالوريا 2016 يا أصدقاء!

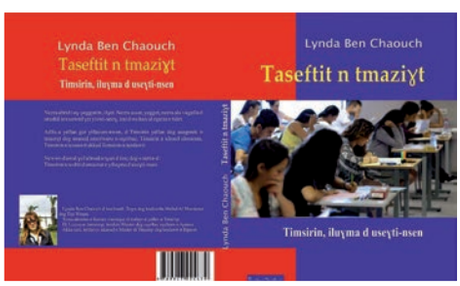
تصريف الأفعال بالأمازيغية

●قامت الأستاذة "ليندة بن شاوش" أستاذة من بجاية بإصدار كتاب باللغة الأمازيغية لكل الفئات من الابتدائي والمتوسط والثانوي إلى الجامعي، يتضمن تصريف الأفعال مع كل الضمائر، ويحمل الكتاب عنوان "تاسفتيت نتمازيغت" ومعناها "تعلم الأمازيغية"، ومن المرتقب أن يتطور هذا الكتاب إلى حصة تلفزيونية بعد ازدياد الطلب عليه، حتى يمس كل فئات المجتمع، وجاء هذا الكتاب ثمرة جهد واجتهاد



من الأستاذة "ليندة بن شاوش" بعد ترسيم الأمازيغية في الدستور كلغة وطنية.

فكل التوفيق لمن يود تعلم الأمازيغية.



عروس تضرب عريسها يوم زفافهما... بمساعدة والدتها!

●هاجمت عروس زوجها بعد لحظاتٍ من زواجهما وذلك بمشاركة والدتها التي قامت بضربه أيضاً.

ونشر موقع "ميرور" تفاصيل الحادثة الغريبة التي التقطتها كاميرا داخل سيّارة.

وأشار الموقع إلى أن الحادثة وقعت في مدينة فيتبيسك في بيلاروس (روسيا البيضاء).

وتظهر في المقطع العروس وعريسها يخرجان من سيّارة رباعيّة الدفع لتقوم سريعاً بضربه بباقة الورد. وانضمت إليها والدتها بضربه بحقيبة يدها، ولم يتبيّن سبب الخلاف بين العريسين.

قطع رأس زوجته لاعتقاده أنها ثعبان!

أثارت قصة الرجل الذي قطع رأس زوجته بعد زواج استمر 30 عاماً ضجة كبيرة في وسائل الإعلام العالمية.

أشار موقع "مترو" البريطاني إلى أن ديمبسي نيبس (69 عاماً) نفى قتل والدة طفليه في هجوم وحشي داخل منزلهما في هوكستون.

وأكد أنه وبعد استماع المحكمة لأقواله لم يبد نيبس أي علامات لإصابته بمرض عقلي، وقال زملاء الضحية أنها أخبرتهم أن زوجها هدد بقتلها سابقاً وأمسكها من حلقها. وذكر الموقع أن الزوج هاجم زوجته ثم أمسك سكين المطبخ وقطع رأسها، بعد ذلك بدأ بتهشيم رأسها إلى قطع بمطرقة وقضيب معدني وألقى بها في المرحاض، حيث قامت الشرطة باعتقال نيبس بعد أن اتصل بهم لإخبارهم. هذا واعترف نيبس بقتل زوجته، لكنه أكد أنه كان دفاعاً عن النفس، وقال إنه قطع رأس زوجته، لأنه اعتقد

أنها كانت ثعباناً وتخلص منها في المرحاض.

شاب يطلق النار على رأسه وهو يعبث بالمسدس

نجا شاب متهور من الموت بأعجوبة، عندما كان يعبث بسلاح ناري أمام الكاميرا، قبل أن يطلق النار على رأسه عن طريق الخطأ. ويظهر الشاب في مقطع فيديو تم نشره على موقع "ليف ليك" مستلقيا على أريكة حاملاً معه مسدس وهو يبتسم للكاميرا، وبعد أن ضغط على الزناد للمرة الأولى دون أن يحدث شيء، اعتقد أن المسدس فارغ، وضغط للمرة الثانية، لتخرج رصاصة كادت تودي بحياته.

ولحسن حظ الشاب فقد أصيب بجرح سطحي في رأسه، كما تؤكده الصور التي نشرت لاحقاً على نفس الموقع، والتي يظهر فيها وهو يضع ضمادة على رأسه بعد خياطة الجرح بحسب ما ذكرت صحيفة ميرور البريطانية.

بسوط: عمار يزلي

ammar-yezli.blogspot.com

في بيتنا بحر..

كنت "متفائلا" من أن عمار "الغول" الذي تغول في الحكومة حتى صار قبل أن يغادر، أقدم وزير في حكومات الرئيس المتواترة. كنت متفائلا بأن يجعل من صيفي هذا ممتعا. بالنظر إلى أنه دشن الطريق السيار يوم كان في النقل قبل أن ينقل إلى السياحة ليعطيها نقلة. فإذا به ينقل قبل إعطاء النقلة. ربما تزامنا مع حملة "النقل" الذي وقع في وزارة بن غبريط! فهو وزير تنقل من عدة وزارات لإحداث النقلات. لكنه نقل قبل أن أستحم في البحر وأسبح على الشاطئ الذي لم أعد أعرفه منذ أن صار الخواص يبيعون الرمل ويبرنسون في "الماء المالح للشرب".

●بكيت على السياحة التي أريد لها أن تنقل "الحجاج الأوروبيين" والحجيج الجزائري كل صيف إلى الشواطئ لتعرية الأجساد والعودة إلى "العصر البرونزي"، بمباركة و«حماسة"... غول النقل والسياحة الذي ترك حماسه وحزبه لعله يتحول إلى "تاج" عروس بمباركة الرئيس، إلا أنه لم يجد لا "تاج العروس" ولا "شاشية العريس"! مع ذلك بقي لما بعد إنهاء المهام، يروج على صفحته في الفايسبوك للسياحة وكأنه يقول لمن نقله إلى "مهام أخرى" بأني لازلت وفيا للسياحة!

قلت لزوجتي "الصيف، ضيعت اللبن".. البحر عليكم هذا العام! هذا العام سأجلب لكم البحر إلى البيت، ما تخافوش... أنا ما تبحرليش!.

اشتريت لهم بيسين بلاستيكية قطرها 3 أمتار ووضعته وسط الدار.. في الحوش يعني.. في مكان لا يطل عليه أحد.. ولا اثنين!.

«هنا، ستبحرون! البحر من ورائهم والحر من ورائهم وليس لكم والله إلا البيت والدار والاختباء خلف الأسوار!" هكذا خطبت فيهم قبل أن أشتري هذه البحيرة المتنقلة! وتعالى تشوف الهم عندما يبحث عنك حتى في الدار! صار بيتي قبلة لكل من هب ولا يدب.. من أبناء العائلة والجيران الذين صاروا يزورونني كالفئران.. في كل وقت! يقظون مضجعي عندما أهم بالقيلولة، فلا تسمع إلا الصياح والنباح والعويل والصراخ والزعيق والنعيق!

أبنائي وجدوا راحتهم في اليوم الأول فقط، أما اليوم الثاني فقد تركوا "البحر القصير" لأصحاب الأقدام الطويلة السوداء من سواد العائلة والمقربين والمبعدين! حتى من كان لا يزورك إلا في الموت.. جاء يقول لي "توحشناكم".. وجاء "بكمشة نتع بزور" وكأنهم دروسوا "قلة التربية" في المدرسة!

في اليوم الرابع، بدأت الشكايات والحكايات تصل إلى بيت نومي! فأنا أصلا خاطيني البحر وخاطيني الماء! أنا "بري" ولست لا بحريا ولا برمائيا! أنا متوحش.. خلوي، صحراوي مترمل! بدأت زوجتي تتأفف وتقول لي "أنا هذيك لابيسين غادي نثقبها ونسيل دمها قدام اللي يحب واللي ما يحبش! أنا وليت قرصونة في هذا الدار! مش فقط غير يجيوا عندي يفوتوا العطلة ويعوموا ويبرونزيوا، يزديوا يدوشوا ويأكلوا ويفطروا ويشربوا.. ويوسخوا لي الطواليت! أنا راه عندي الأوتيل هنا؟ مركب سياحي؟". قلت لها "عمار غول مشى لداره، ها راهم الجيران يتغولوا علينا"! قالت لي وهي تزأر وتبشش شعرها المبشش أصلا "لوكان هذا الغول خدم السياحة والنقل، لو كان رانا في البحر كيما قاع الناس يديروا! الناس يروحوا يرتاحو وحنا جينا لهواس للدار"!

الأبناء والبنات، جاءوني قبلها بقليل يقولون الشيء نفسه مع بعض الخصوصيات: بابا، طرد علينا الناس! فلان راه بال في لابيسين! فلانة رمات التراب في الماء، علان زلع الماء نتاع لابيسين! أولاد فلانة راهم يحرموا علينا العوم أحنا أصحاب الدار، أبناء فلان، ضربونا! قلت لهم: في عشنا وينشنا؟ من اليوم والله ما يزيد واحد يدير رجليه في الماء يبردوا! اليوم أنا اللي غادي نعوم وحدي! اليوم أنا نديرلي كراعي!.

وخرجت من بيتي وأنا أزبد وأرعد أول من صادفته هو ابن الجار بياع الكاران: مسكته من "الكيلوط" وسحبته له نحو الأسفل أمام الذكور والإناث: تزيد تولي، الكيولط يطير! هيا طر لأمك! (وخرج يعوي وسط ضحكات الكل!). دقائق ويدخل ابن جار الجنب ابن قدور بائع البطيخ، حاملا نظارات قد هاك... وباراصول وسربيتة ونعالة و«لي بالم"! والماسك! تحسب راه عندي المرجان في أعماق البحار!. مسكته هو الآخر من مؤخرة الكيلوط ونظرت فيه بلا صراخ: واش، راك رايح تبحر في دار الحاج موح، عوم وروح؟ راك تشوف في عندي بيسين أولمبيك هنا؟ وإلا عندي "كاب فالكون"، طير عند أبوك خير ماراك تصوّر الجمهور بمؤخرتك! (أقصد به جمهور العائلة)..

الولد لم يعرف ماذا يقول سوى أن قال لي: لا لا عمي.. راني ماشي.. أنا بما هي اللي قالت لي روح تعوم عند عمك موح! قلت له: قولي لها: عمي موح، ما عندهش سفينة نوح! يا لله عفط؟؟ طير خير ما كيلوطك يطير!.

وهو خارج، سمعته يقول لفريق عوم آخر قادم من نهاية الزنقة ليعوم عندي: "غير وليوا تروحوا.. والله اللي يدخل راه يقلع له الكيلوط!"! واسمع الأرجل والكلاكيطات تتعثر في الطروطوار هاربين وكأني كنت خلفهم بملقط أنزع عنهم لباسهم!.. هربوا كلهم.. ولم أر أحدا منهم منذ ذلك الوقت! يبدو أن الحاضر أعلم الغائب.. والأمر وصل إلى الفايسبوك: صرت حديث العام والخاص بينهم: ينكتون وينذرون ويسخرون ممن سحبت من خلفهم أنصاف سراويلهم! كلفني هذا بطبيعة الحال لوم أبائهم وحتى أمهاتهم، لكن ربحت راحتي وراحة أبنائي!.

في ذلك اليوم بالذات: كنت أنا من سيتوسط البركة الأصطناعية! أنا وحدي أعوم حقي!.

بقي أبنائي وبناتي وأمهم يتفرجن علي وأنا أهم الأول بإنزال بحري! كنت ألبس سروالا عربيا خشنا وقميصا، فأنا لا أحب أن أتجرد من ملابسي في هذه الشمس المحرقة مخافة حريق من الدرجة الثالثة كما حدث لي في عز الشباب لما كدت أفقد القدرة على السير والقيام والقعود طيلة 20 يوما، بسبب تعرضي لشمس البحر طويلا!.

وقفت على كرسي عالي بغية القيام بغطسة نوعية تسمى "البومبة"، أي السقوط في الماء على المؤخرة! وتعالى تشوف ما حدث لعمك موح!: شششلا اطططط! وأهوي بسروالي العريض وسط البحيرة، لترتفع موجة ماء بعلو متر ونصف وأهوي أنا على المؤخرة فوق الكار لاج! آآآآي!

الماء تزلع كلية من البحيرة... سروالي خنقنس وكتم أنفاسي من الرأس إلى القدم حتى شربت نحو 3 لترات من الماء الوسخ!.. الذي لست أدري ماذا كان فيه.. بحسب الأبناء.. البعض بال.. فيه! وإذا ما يكون آخر قد فعل شيئا آخر.. أدهى وأمر!.. كل هذا راح إلى معدتي.. وسط ضحكات وقهقهات زوجتي وأبنائي، لم أسمع ألعن منها من قبل! المشكل الأكبر بقي في موقع الضربة! فقد نهضت بعذاب شديد ورحت مباشرة إلى السرير الخشبي.. لعلي أسرح عظام العصعص في نهاية العمود الفقري الذي كاد أن يتفتت من جراء سقوط جلمود صخر حطه السيل من على 120 كلغ تبارك الله!.

وأفيق وقد سقطت من سريري لأني كنت أحلم أني سقطت فعلا في لابيسين!

شريف

بقلم :الدكتور عمار يزلي

ammar-yezli.blogspot.com

عمي المختار الثرثار

لأني أثرثر أكثر من نهر "الثرثار". زوجتي التي "تطرطر" أكثر مني. لا تستطيع أن تغلبني. خاصة في عطلة الصيف! "هذاك وين" تزداد وثيرة حرارة الثرثرة لتصل إلى الذروة قبيل الدخول الاجتماعي! تقول لي زوجتي: يالمختار.؟ علاش أنت وكال وثرثار؟ أقول لها: لأني زوج ابنة الحاج دوارة الهدار" [اسم أبيها!].

●لست أدري من أين ورثت هذه الممارسة التي صرت أخجل منها والتي تسبب لي كثيرا من المتاعب والمشاكل في العمل وفي الشارع وفي الحافلة وفي السوق وفي الإدارات.. وفي كل مكان! ربما من قراءتي لقصة "الثرثار ومحب الاختصار"؟ فتقمصت شخصية الثرثار؟ لكن لماذا لم أتقمص شخصية "محب الاختصار"؟ هذا هو المشكل المطروح! أو ربما لأني قرأت "طرطران دي طاراسكون"؟ للفرنسي "ألفونس دودي"؟ لست أدري! كل ما أعرفه أني بدأت في "البث" المتواصل منذ أن صار عندي 12 طفلا! معناه أن هذه العاهة، قد لحقتني وأنا في مرحلة الكلاب! أكيد أنكم لا تعرفون مرحلة الكلاب التي أعنيها؟ أقصد مرحلة ما بعد الإنجاب! سوف أحكي لكم القصة، ثم أواصل: مرحلة الكلاب هذه، هي مجرد مرحلة من عمر الإنسان! فقد سمعت أسطورة تقول إن الله لما خلق الكون والكائنات الحية على الأرض، خلق الإنسان، والحمار والكلب والقرد... ثم تبعتهم الكائنات الأخرى فيما بعد! لكن هذه الحيوانات هي أولى الحيوانات التي وجدت مع الإنسان! خلق الله هذه الكائنات حسب الأسطورة، التي هي بطبيعة الحال قصة خيالية لا صحة فيها إلا ما يصح لضرب مثل، وأعطى لكل واحد منها عمره المقدر بـ25 سنة!

ماذا حدث في السنة الأولى وقبل أن تنتهي الأشهر الأولى منها؟ كان أول ما تنازل عن الـ25 سنة التي وهبها الله له، هو الحمار! لأن الحمار هو الحيوان الذي يعاني أكثر! يركب على ظهره 15 بزا وطفلا ويثقبون أضلاعه بالمهماز ويركلونه ويجذبون ذيله وأذنيه الطويلتين.. ويضحكون منه ومن بلادته، لهذا كان أو من التمس من المولى العلي القدير أن يزيح عنه هذا الثقل في الحياة ويمنح الـ25 سنة لآخر قد يقبل بها! فعرضت الأمانة على الكلب فرفض، والقرد فرفض، وقبلها الإنسان! فصار عمر الإنسان 50 سنة!. المسألة لم تنته هنا، فأيام من بعد ذلك، كان الكلب ثاني من يقدم استقالته للباري عز وجل ويتوسل إليه أن يريحه من عذاب الدنيا ومن سوء المعاملة التي يعامله بها بنو البشر: هذا يعايره هذا يضربه، هذا يجوعه، هذا يتركه للبرد والثلج، هذا يذله وينهره ويرمي له الكسرة في الأرض.. ويطلب الكلب من الله أن يعطي السنوات الـ25 للإنسان أو القرد.. لأنهما متشابهان! فتعرض على القرد فيرفض ويقبلها الإنسان بفرح وسرور! فصار عمر الإنسان 75 عاما، ثم ما لبث القرد أن قدم استقالته من الحياة الدنيا بدعوى أنه هو الآخر مل وكره الدنيا التي يوجد فيها الإنسان، كونه صار أضحوكة بين الناس، شادي! ترمى له قشور الموز وجوز الهند والفول السوداني ويضحكون منه.. حتى الأطفال الأبرياء يسخرون منه ويشيرون إليه "بالبنان" فتعرض سنوات القرد الـ25 على الإنسان فيقبلها من دون أدنى تردد! وهكذا صار عمر الإنسان في المجموع 105 سنة! لهذا فإن الإنسان هو أطول عيش من هذه الكائنات كلها! لهذا السبب، نجد أن الإنسان بحسب الأسطورة دائما، يعيش مرحلته الحقيقية التي خص بها وهي مرحلة الشباب.. كإنسان 25 سنة! ثم يدخل في مرحلة الحمير، عندما يتزوج ويصبح مثل الحمار ينقل السلة والقفة ويحمل ويرفد ويهز ويرفع ويشتري..! ثم يدخل بعد الأربعين في مرحلة الكلاب.. التي أنا فيها الآن! عندما يصير له بزاوز، بنون وبنات، يخرجون له عقله من فرط الصراخ والعويل والصياح والخصام والتقريق.. فيبدأ في النباح المتواصل: واش راك تدير آقدور بن الكلب؟ أرواح هنا آلعور المخنز! أقعد، ريح آوجه الفكرون..! الله يمسخك يا عينين بلا لا.. وين راها أمكم؟ أروح أنت هنا.. ريح أنت، أخرجي أنت!.. نباح متواصل! لأنه يعيش مرحلة الكلاب! ثم يدخل بعده ذلك في مرحلة القردة لما يصير يمشي على أربع لا يقوى على الوقوف، يتكمش وجهه وينبت الشعر في لحيته ويديه ويخرج له من أذنيه وأنفه وتهبط حواجب عينيه ويعوج فمه وتنحني رقبته ويحدودب ظهره! فهو الآن يعيش المرحلة التي أخذها من القرد! إنها مرحلة القدرة! هذا ملخص الأسطورة لكي تفهمون كيف أني أعيش الآن مرحلة الكلاب مع 12 بزا! لهذا الثرثرة قد تكون بسبب الهبال والحمق الذي أوصلني إليه أبنائي.. "الدوز صالوبار"!.

الصيف، هو شهر الثرثرة عندي بامتياز! فإذا لم أكن في البحر أو في السوق، فأنا في المطبخ عند أذن زوجتي: واش درتي؟ وهذا واش هو؟ كفتة والا بوراك؟ وعلاش مادرتيناش السلاطة باردة في هذا السخانة الحامية؟ ولمحاجب وقتاش تديري يمات يماهم؟ أنا نبغي ناكلهم قاع في خطرة؟ والشربة. كاينة والا حتى لغدوة؟، ونتاع البارح ما بقاتش؟ وعلاش راكي تضيعي في الثوم والبصل؟ وهذا الشطب نتاع القصبر اللي رميتيهم، جاو باطل؟ وكلام من هذا النوع طول النهار! زوجتي على "طرطرتها" أشهر العمل، لا تغلب ثرثرتي في الصيف، لهذا تفضل السكوت! لكني أنا لا أسكت، مما جعلها تطلب اللجوء السياسي عند والديها..؟ لكن من يملأ لي المعدة التي لا تتوقف عن الهضم والبلع؟ من لي بمن ينهال علي بمسلسل من المأكولات! حتى بناتي.. "براكاصي" لا يعرفن حتى كيف يقلين بيضة، أما أبنائي فحدث ولا حرج: لو وجدوا من "يصرط" لهم لكان أحسن! بل حتى من يذهب بدلهم إلا بيت الخلاء!، لهذا كان علي أن أتفاوض معها ومع والديها ووصلنا إلى اتفاق مشترك وحل وسط، خاصة بعد أن عرفوا أن مرض الثرثرة التي يسمونها هم بـ«التنقريش" وفي رواية أخرى "التنوقير"، لا يمكن أن أتخلى عنه لأنه مكون جيني داخل الكروموزومات! توصلنا إلى حل وسط: يوم لـ«التنقريش" ويوم من دونه!

هكذا تم توقيع الاتفاق وعادت زوجتي بعد ثلاثة أيام لنطبق اتفاق الهدنة!

المشكل هو أنها المسكينة يوم التنقريش، تصم آذانها وتنتظر يوم الغد بشق الأنفس، لكن يوم الغد أكون عند رأسها وأنا أردد: اليوم ماكانش التنقريش.. ما عليهش، صحة، متفاهمين، رانا تفاهمنا عليها، بصح غدوة.. غدوة نوريك التنقريش كي داير؟ أنا اليوم ما نقرش عليك، بصح قارع غدوة! التنقريش نتع الصح!.

وأبقى طول اليوم أردد الكلمات والجمل نفسها كأسطوانة مشروخة!.

ما قل ودل.. و الفاهم يفهم

بلسان: جمال لعلامي
djlalami@yahoo.fr

أيّها الفايسبوك... صحّ عيدك وغفر الله لنا!

كلما انتهى رمضان. جلسنا نعد الباقي المتبقي من البقية الباقية لبقايا "الصوارد" التي نجت من مقصلة التبذير و"الطمع والطاعون" والبذخ و"اللهفة واللهيف". علما إن ما تبقى من مصاريف رمضان "ياكلها" العيد. وها نحن الآن ندخل مرحلة "التحبير والتشمير" لموسم العطل والأعراس. لتدوخنا بالضربة القاضية. خاصة وأننا أصبحنا محترفين في "الماكلة بعينينا"!

●**لا تعتقدوا** أن إقالة لكصاسي محافظ بنك الجزائر، سيملأ جيوبهم المخرومة بدنانير إضافية، أو أنه سيُنزل الأسعار، ويرفع الدينار ويهزم الأورو والدولار، فالمشكلة مرتبطة أساسا بإفلاس في التسيير والذهنيات، ولا تعتقدوا أن من "والف" يصرف الملايير سيُمكنه صرف الملايين، إلاّ إذا فرغت الخزينة وشحت "البقرة الحلوب"، وهذا النموذج لا يخصّ الخزينة العمومية فقط، وإنما يتعلق أيضا بتدبير "شحيحة" كل الجزائريين في بيوتهم!

نعم، لقد "والفنا" التبذير والإسراف وإقامة "الزرد" والمآدب، ولذلك لم ينجح التقشف وحتى "الهمّ" والضرب بالكفّ، بل هناك من حوّل الأزمة إلى "نكتة"، وطبعا شرّ البلية ما يُضحك، والمثل الشعبي يقول: "همّ يضحك وهمّ يبكي".. وللأسف أصبحنا نضحك ونبكي بلا معنى وبدون سبب، وإذا عُرف السبب بطل العجب!

عقلية "الزردة" ومفهوم "الهردة" هما اللذان حوّلا التسريب والغشّ في البكالوريا، إلى "حق مكتسب"، ولذلك طالب تلاميذ محتجون بالنجاح دون نجاح، ولذلك أيضا نجح فاشلون بالفايسبوك و«الفستي"، وفضلوا أن يسبقوا الأيام المعدودات قبل شهر التوبة والغفران بالتدليس، وعيّدوا بعدها على حصيلة الخداع والنقاط المسمومة!

وما زاد الطين بلة، تسريبات البكالوريا التي أفسدت طعم رمضان وعيد الفطر، فلم يبق لنحو 800 ألف مترشح، أيّ شعور أو إحساس باللذة والألم معا، فقد نجحت "الأشباح" في مهمة إرباك التلاميذ وعائلاتهم، ولم تنجح في "إسقاط" بن غبريط ولا "بوبريط" ولو عن طريق "التبلعيط"!

حقا: بأيّ عيد عدت يا عيد؟.. سؤال مشروع يطرحه كلّ تلميذ اجتهد وكدّ وسهر، يطرحه كلّ أستاذ نزيه، يطرحه كلّ أب وأم تعبا مع فلذة أكبادهم، ينصحون ويشجعون ويبررون.. ماذا بقي للعيد وقد تحوّل الغشّ إلى "وسيلة" من وسائل النجاح، والتسريب إلى غاية يمتهنها تجار بيع الشهادات المزيفة وكشوف النقاط المضخمة بالأرقام والعلامات الافتراضية؟

انتهى رمضان ومرّ العيد السعيد، ومرّت امتحانات البكالوريا، وحلّ موسم العطل و«الهبل"، فبأي حال عدت يا عطل؟.. لم يبق أيّ ذوق للعطلة، فقد تعرّض تلاميذ الماضي والحاضر والمستقبل، إلى تسونامي، ضرب أعماق أعماقهم، والأخطر من ذلك، أنه اقتلع الشجر وجرف الحجر والبقر والبشر، ولم تعد الامتحانات الرسمية ذات هيبة مثلما كانت عليه في الزمن الجميل!

المشكلة لن تبقى محصورة مستقبلا في نتائج البكالوريا، التي أخلطت تسريباتها "توبة" رمضان، و«غفران" العيد، وإنما ستتعدّى نحو الأخطر، ولعلّ الخطير في هذا الانزلاق، هو "نجاح" مترشحين بالتسريب والفايسبوك، بعد ما كان الغشّ يُساهم في إنجاح حالات فردية ومعزولة، لكن الآن أصبح الإنجاح "جماعيا" وبالجملة والتجزئة!

بأيّ حال عدت يا عيد؟.. وقد نجح الغشاشون بالفايسبوك، وغزوا الجامعات، وسيستلمون بعدها شهادات نهاية الدراسة الجامعية، إما عن طريق "المعريفة"، التي نددت بها بن غبريط ولم تنجح في محاربتها وتقليم أظافرها، وإمّا بواسطة الأساتذة ممّن تعوّدوا على توزيع النقاط على الطلبة مثلما توع الحلويات على الأطفال المدللين لتجنب بكائهم!

لا يهمّ الإبقاء على النتائج بتسريباتها، أو إعادة الامتحانات وإفساد عرس الغشاشين والمحتالين، بقدر ما يهمّ مصداقية "الباك" التي لم يستغل مهندسو التسريب رمضان ليقوموا ويصوموا إيمانا واحتسابا، لكنهم سرّبوا وتواطأوا وضربوا "شهادة العمر" في نزاهتها وصدقيتها وشرفها، ولطخوها، وحوّلوها إلى "شخشيخة" لا هيبة ولا كبرياء لها!

الآن، فقط، تصدق حكمة الأوّلين الذين قالوا عن قصد أو عن جهالة: "ألتي قرا قرا بكري"، فلم تعد البكالوريا تلك الورقة المحصّنة من الأمراض و«المنحرفين"، بل أضحت هدفا سهلا، وليس الفايسبوك سوى الحق الذي يُراد به باطلا، في تشويه وتسفيه هذه البكالوريا التي كانت "بشلاغمها"، وها هي تتحوّل إلى "خطر على النظام العام"، تقتل الأساتذة والتلاميذ والأولياء بالقنطة، وتفتح الجامعة لكلّ من هبّ ودبّ ونصب!

قد يكون هذا الصيف، أطول فصل و«أسمطه" على الإطلاق، في حياة ومسار آلاف التلاميذ، ممّن حفظوا مثلما حفظنا عبارة: "من جدّ وجد، ومن غرس حصد"، لكن الظاهر إن "التكنولوجيا" أفسدت كلّ شيء، أو بالأحرى هزمتنا وفضحتنا، لأننا أخذنا منها الفضائح والعار، وتركنا كلّ الأشياء الملاح والوقار.. ومع ذلك، رمضان كريم، وصحّ عيدكم، وكلّ عام وأنتم بألف مليون بخير، بعيدا عن حمّى الغشّ و«حُمّان" التسريب وحمائم الفايسبوك!

صبيحة سعود

"بولنوار": نقص تأهيل شبكة التخزين والتبريد تتسبب سنويا في تلف 20 بالمائة من مخزون الخضر والفواكه

المستثمر الفلاحي "زعيم عبد الباسط" يدعو إلى تسهيلات لإقامة مصانع التحويل الغذائي قرب الأراضي الزراعية

ترخر الجزائر بإمكانيات كبرى للنهوض بقطاع الفلاحة وتعزيز الإقتصاد الوطني، لكنها مع الأسف غير مستغلة بالشكل المطلوب، رغم سياسة الدعم والإصلاحات التي أطلقتها الحكومة منذ سنوات، باستحداث صيغ مختلفة لدعم القطاع، إلا أن أغلب الفلاحين وأصحاب المستثمرات مازالوا يشتكون نقائص كثيرة ويطالبون بالإفراج عن عديد المشاريع والتسهيلات كإلغاء قانون 50/1 لرفع القيد عن استغلال المساحات المغطاة على الأراضي الفلاحية وإقامة مصانع التحويلات الغذائية لحماية المحاصيل الزراعية سريعة التلف وحسن استغلالها لاسيما والجزائر تفقد سنويا نسبا معتبرة من المحاصيل الزراعية.

●**أكد الناطق** الرسمي باسم الاتحاد الوطني للتجار والحرفيين "الحاج الطاهر بولنوار" أن تلف مخزون الخضر والفواكه في الجزائر يتعرض سنويا إلى التلف بنسب معتبرة، ورغم أن هذا العام وخاصة في شهر رمضان كانت النسبة أقل مقارنة بالسنة الماضية، إلا أنها لا تقل سنويا عن 15 و20٪، مرجعا الأسباب إلى عاملين رئيسيين، الأول، يقف وراءه نقص الطلب على منتوج معين، وعدم بيعه يؤدي إلى ضياعه ورميه، والسبب الثاني الذي يؤدي إلى إتلاف نسبة كبيرة من المنتوج ربطه بنقص تأهيل شبكة التخزين وغرف التبريد شأنه شأن الكثير من المواد الغذائية التي تتلف بسبب غياب الشروط التقنية وعدم القدرة على التحكم في تكنولوجيا التبريد، فالكثير من أصحاب غرف التبريد -يضيف "بولنوار" - وبسبب نقص التأهيل يظنون أن مخازن الحفظ تشبه الثلاجة ويحتفظون بكل أنواع المنتوجات والمحاصيل مع بعض في نفس الشروط والظروف دون إدراك أن كل نوع أو محصول يتطلب درجة تبريد معينة وشروط خاصة للحفظ، وهذا ما يثبت حسبه أن شبكة التخزين والتبريد التي تتطلب شروطا خاصة تخضع لتكنولوجيا معينة غير متطورة وناقصة من حيث التأهيل في الجزائر بسبب غياب الاستجابة للتكنولوجيا، وأحيانا -يضيف- تتلف المحاصيل لانعدام وسائل التخزين والتبريد أصلا لدى أغلب المزارع والمستثمرات الفلاحية. هذا، وقد أشار محدثنا إلى وجود عوامل أخرى تتسبب في نفس الخسائر كنقص اليد العاملة لجني المحاصيل في وقتها، الأمر الذي يجعلها تنضج أكثر من اللزوم مما يُسرّع في تلفها، فضلا عن غياب مصانع التحويل الغذائي بقرب من المناطق الزراعية أو أسواق الجملة وهو ما يجعل المنتوجات غير مستغلة بالطريقة المعمول بها بباقي الدول، ففي العالم بأسره كل منتوج غذائي يصلح لأن يكون مادة مصبرة أو معجونا عكس الجزائر التي تتلف فيها سنويا نسب معتبرة من المحاصيل، خاصة بعد ما أصبح التمويل بأسواق الجملة يتم بشكل يومي، فالمنتوج الذي لا يباع في الصباح يرمى في المساء لتفريغ المحلات لاستقبال منتوج جديد، وأمام غياب تسهيلات من الدولة وغياب التهيئة ووسائل النقل ومصانع التحويل الغذائي بالقرب من المزارع وأسواق الجملة صارت المحاصيل ترمى بدل استغلالها لتطوير الصناعات الغذائية.

وفي سياق ذي صلة، بدوره جدّد المستثمر الفلاحي "زعيم عبد الباسط" طلبه بمنح تسهيلات وتراخيص لإقامة مصانع التحويلات الغذائية بالقرب من الأراضي الفلاحية من أجل حماية المحاصيل الزراعية من التلف، وذلك بإعادة النظر في بعض القوانين التي لا تخدم الاستثمار لسيرها باتجاه معاكس لمصلحة الفلاح والقطاع ككل لارتباطها بأحد أهم عوامل الإنتاج وهو الأراضي الفلاحية وكيفيات استغلالها التي باتت تشكل أكبر عائق في وجه المنتج الفلاحي في الجزائر، ولعل أبرز ما يعانيه الفلاح والمستثمر في هذا الشق هو تقييد استغلال المساحات المغطاة ومنع إقامة مصانع التحويلات الغذائية على الأراضي الفلاحية حتى وإن كانت الملكية خاصة بالمستثمر، رغم عجز الدولة عن توفير الأوعية العقارية لإقامة المشاريع الكبرى، وهذا لوحده - يقول السيد "زعيم" - كفيل للمطالبة برفع القيود عن نسبة استغلال المساحات المغطاة في النشاطات المتعلقة بالصناعات التحويلية، خاصة والقطاع يتخبط في مشاكل كبرى، وعليه يدعو إلى وجوب رفع القيد، خاصة بالنسبة لأصحاب المشاريع الفلاحية الكبرى والسماح لهم باستغلال

المساحات المغطاة حسب طبيعة أنشطتهم بإلغاء قانون 50/1 بشكل مستعجل لإنقاذ المحاصيل التي تتطلب مساحات مغطاة واسعة كالطماطم، مجدّدا دعوته إلى فتح المجال بخصوص الصناعات التحويلية المتصلة بالإنتاج الفلاحي بالترخيص لإقامة المصانع على الأراضي الفلاحية أو بالقرب من أماكن الإنتاج، بهدف تسهيل النقل وحماية المحصول من التلف والقضاء على الفوضى والازدحام في الحركة المرورية على الطرقات المتصلة بالمناطق الصناعية وتخفيف الضغط على المناطق الصناعية التي تعاني بدورها من ضيق المساحات.

ولإنعاش الإنتاج، يؤكد السيد "زعيم" على ضرورة وجود ضوابط وبرامج تأهيلية وتسهيلات لتشجيع القطاع الفلاحي الذي يبقى أساس كل الصناعات الغذائية والصناعات التحويلية، هذا ولم يقف السيد "زعيم" عند هذا الحد، بل راح ينتقد بشدة طرق تطبيق سياسة الدعم الذي مازال لا يذهب في محله في ظل الأزمة الاقتصادية وسياسة التقشف وعليه يدعو القائمين على القطاع الفلاحي إلى ممارسة دور أكثر فعالية ومرافقة المستثمر الوطني وتشجيع الفلاح ميدانيا من خلال زيارات رسمية للمستثمرات والأراضي الفلاحية في فترات الإنتاج للاطلاع على النقائص والمشاكل التي يعانيها المنتج بدل سن قوانين وإعطاء التعليمات من المكاتب.

لأكثر تفاصيل زوروا الموقع الخاص بالمستثمرة www.les3princes-dz.com
أو اتصلوا على الأرقام التالية:
+0213 0 38 86 02 50 / +0213 0 38 86 02 88

عزوز صالح
تصوير: خالد مشري

مصلحة الحماية والأمن ببن عكنون

معايير عالمية وتقنيات حديثة وتكوين مستمر في الأمن والحماية

مصلحة حسّاسة، شعارها "التضحية من أجل حفظ الأمانة"، تخضع لمعايير عالمية من حيث تقنية الحماية سواء للشخصيات المحلية أو الأجنبية، استطاعت بخبرة ويقظة عناصرها وصدقها أن تحقق تدخلات ناجحة من دون خطأ، وهي نتيجة للتكوين المتواصل والحضور البدني والنفسي لكل إطاراتها، تعكس ما وصلت إليه الجزائر في ميدان الحماية والأمن، والتي أصبحت مثالا يقتدى به في هذا المجال.

مراقب الشرطة مهيدي مهدي رئيس مصلحة الحماية والأمن:
«مصلحة الحماية والأمن تخضع لمعايير عالمية وتدخلاتها كانت إيجابية مائة بالمائة»

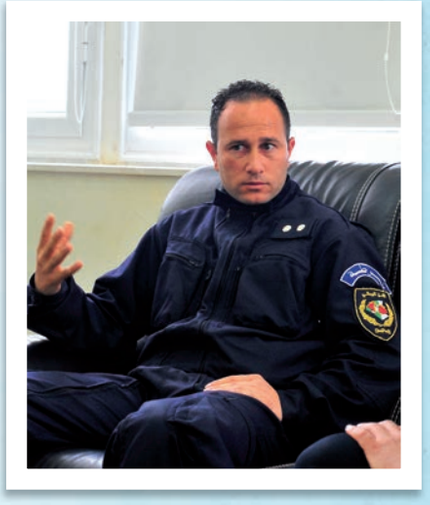
عن إنشاء وماهية هذه المصلحة، يقول مراقب الشرطة مهيدي مهدي رئيس مصلحة الحماية والأمن "أنشئت سنة 1992 بطلب من الحكومة الجزائرية في تلك الفترة، نظرا للوضعية التي كانت تعيشها البلاد، وهذا لا يعني أنها جاءت من العدم، بل تم إعادة الهيكلة على مستوى مكتب الزيارات الرسمية على مستوى المديرية العامة للأمن الوطني، ونظرا للوضع، تم هيكلة هذا المكتب ليصبح مصلحة قائمة بذاتها على شكل وحدة عملياتية تفرغت مباشرة لعملية الحماية المقربة، أي انتقلت من مكتب صغير خاص بالوفود الرسمية إلى ما هي عليه اليوم، كما أن المكتب في تلك الفترة أصبح لا يلبي الطلبات والرغبات الخاصة بالحماية، ومن هنا تكونت هذه المصلحة وحملت على عاتقها التغطية الأمنية لكل الوفود الأجنبية، وكذلك الشخصيات المحلية الوطنية وبعض الشخصيات التاريخية، أو حتى توفير الحماية عن طريق الطلب من بعض الأشخاص المهددين وكذا رؤساء الأحزاب".

تضم هذه المصلحة عدة مكاتب تقوم بمهام مختلفة ومتناسقة وعنها يضيف مراقب الشرطة مهيدي مهدي رئيس مصلحة الحماية والأمن "بدأت هيكلة المصلحة على شكل مكاتب، أي كل مكتب له مهام خاصة به، تضم المصلحة مكتبا فيه عدد معتبر من الشرطة تكون مهامهم هي الحماية المقربة للشخصيات الوطنية المذكورة سالفا، بالإضافة إلى مكتب مهمة عناصره حماية الشخصيات الأجنبية، ضف إلى هذا، مكتب مختص في التكوين، وكذا مكتب التسيير الإداري وغيرها، ويبقى المكتب المدعم لها هو مكتب الدعم اللوجستيكي، عن طريق الدعم من حيث الأجهزة واللوازم والتقنيات الحديثة، لذا فإن التكوين يكون مستمرا على مستوى هذه المكاتب، للسير قدما مع ما تتطلبه الحماية الحديثة، نصل اليوم في مصلحتنا إلى حماية ذات معايير وتقنيات حديثة وعالمية، وهذا باعتراف الكثير من الأشخاص الأجانب الذين تكونوا على مستوى المصلحة في الجزائر، بل تفاجأوا من مستوى الجزائر في هذين القطاعين العمليتين الخاص بالحماية عن قرب، وهذا مقارنة بالدول الأخرى التي زاروها، وهذا يرجع في الأساس إلى أن الجزائر وعن طريق الاتفاقيات المختلفة الخاصة بالأمن، ترسل إطاراتها لمتابعة التكوين في الخارج من أجل التجربة والتكوين، ومن أجل الاستفادة منها على مستوى المصلحة للحرص على البقاء في مستوى عال من هذه الحماية، وهذا في شكل محاضرات أو عمليات في الميدان بما يحتاجه الفرد في عمله في الحماية عن قرب، سمحت لعناصرنا بالدقة في كل تدخلاتها، وكانت إيجابية مائة بالمائة أي صفر خطر، وهو راجع كذلك للتكوين العالي والدقيق، لذا نحن راضون عن هذا، لكن لا يعني أننا نتوقف هنا، فيجب المتابعة والاستمرار والتكوين المتواصل، بما تقتضيه هذه المهنة ووسائل الحماية الحديثة".

الإرادة وحب المهنة والاستعداد النفسي من شروط الالتحاق بالمصلحة

نظرا لحساسية هذه المصلحة، فهي ترتكز على معايير دقيقة من أجل التوظيف، لذ يخضع كل عنصر فيها لشروط أساسية للعمل ضمن الحماية عن قرب، وهو ما يؤكده مراقب الشرطة مهيدي مهدي رئيس مصلحة الحماية والأمن "عن طريق مديرية الموارد البشرية والمسابقة المعمول بها والمعروفة والتي تنشر عبر وسائل الاتصال بمختلف أنواعها، يلتحق الأفراد بمدارسهم لتكوين مدته 24 شهرا كتكوين قاعدي، ولما تكون لدينا احتياجات من أجل تدعيم المصلحة وهذا طبيعي لأن فيه من ينتقل إلى مكان آخر، ومن يحال على التقاعد وكذلك من يحول إلى الإدارة وغيرها، نقوم بطلب تدعيم المصلحة، وعند الموافقة نباشر بالذهاب إلى المدارس من أجل الانتقاء، ولعل من المعايير التي نعتمد عليها في انتقاء العناصر، أولا الإرادة، لأن العمل ضمن هذه المصلحة حسّاس يتطلب حب هذه المهنة، ثانيا الاستعداد البدني أي الهيئة الفيزيولوجية للفرد من حيث القامة وغيرها، ومن هنا نقوم بجلب من تتوفر فيهم هذه الشروط، وعند الالتحاق بالمصلحة ننتقل إلى مرحلة أخرى، وهي مرحلة التكوين التخصصي، أي كل ما يهمهم في الميدان وفي مهنة الحماية عن قرب، بعدما تلقوا التكوين القاعدي في مدارسهم السابقة".

مدير التكوين على مستوى مصلحة الحماية والأمن الملازم الأول تواتي فاروق:
«نركز على التحضير البدني والقدرة على العمل المستمر لكلا الجنسين دون تمييز»



عن التكوين التخصصي على مستوى المصلحة، يقول الملازم الأول تواتي فاروق الذي تلقى تكوينا خاصا خارج الوطن "أهم شيء نركز عليه في التكوين هو التحضير البدني، لأن هذه المهنة تتطلب السير والوقوف لساعات عديدة، وربما الجري في بعض الأحيان، لذا يجب أن تكون للفرد القابلية للعمل باستمرار وفي كل وقت وحسب ظروف المهمة الموكلة إليه، لدينا عدة برامج للتكوين من 15 إلى 45 يوما أو أكثر، بحيث نكّون الأشخاص على كيفية الوقوف مع الشخصيات، السير أو الحماية حتى في المركبة، وأن تكون لديهم رؤية حماية تغطي الشخصية من كل الزوايا، نركز كذلك على تقنيات الدفاع والهجوم كقواعد للحماية المقربة، يكون التكوين مستمرا دون توقف سواء للأفراد الذين هم في الميدان لإعادة تكوينهم على التقنيات الجديدة في هذا القطاع، أو ممن هم جدد الذين يملكون التكوين القاعدي بمدارسهم، وهنا نقدم لهم التكوين التخصصي لمهمة الحماية المقربة، من أجل تحضيرهم للعمل الميداني لكلا الجنسين دون تمييز. وبالإضافة إلى التحضير البدني، هناك كذلك التكوين على الرمي والتكوين على السياقة، لأن الحماية تكون أثناء السير أو في المركبات، ولعل من مهام التكوين كذلك هو تنسيق العمل بين كل أفراد الحماية المقربة، أي يصبح لديهم تفاهما من النظرة الواحدة أو الحركة سواء مع الشخصيات المحلية أو الأجنبية، وهو الجانب التقني للحماية حتى من دون فهم لغة الفرد، نملك كل الإمكانات التي أهلتنا للوصول إلى حماية ناجحة بكل المقاييس سواء الرياضية منها أو الأدوات التقنية العالية".

عميد الشرطة سعيدي محمد لمين رئيس مكتب حماية الشخصيات المحلية:
«الحضور البدني والنفسي واجب لأنه لا مجال للخطأ»

«مهامنا حماية الشخصيات الوطنية، أي كل الطاقم الحكومي ورؤساء الحكومة السابقين، بالإضافة كذلك للشخصيات المهددة أو رؤساء الأحزاب التي تطلب الحماية، بعد تكوين العنصر على مبادئ الحماية المقربة يخرج إلى الميدان، بعدما مر بفترة من الحماية المقربة للشخصيات الأجنبية لأن مهمتها قصيرة، تكون مهمة حماية الشخصيات الوطنية المحلية دائمة، وهذا من بداية العمل إلى نهاية المهمة، سواء هنا في العاصمة أو مرافقتها عبر كل التنقلات عن طريق البر أو الجو، فلدينا فروع على مستوى الولايات تلقوا التكوين التخصصي نفسه للحماية المقربة عبر مصلحتنا، يصل العمل الساعي بين 10 إلى 14 ساعة حسب مهمة الشخصية، بداية العمل تكون قبل مهمة الشخصية الحكومية أو غيرها بساعة أو ساعتين، بالذهاب إلى مقر إقامة الشخصية ثم العمل معه حتى نهاية المهمة والعودة معه، لا يحق لنا الخطأ، لذا يجب أن يكون كل عنصر من المجموعة يقظا ولديه مؤهلات بدنية وجاهزية نفسية كبيرة، لذا يكون تكوينهم مستمرا دون انقطاع".

عميد الشرطة عمارنة سمير مدير مكتب الحماية المقربة للشخصيات الأجنبية:
«مهمتنا تتطلب اليقظة والاستعداد والرؤية الواسعة»

«لا يوجد هناك فرق بين كلا المكتبين العمليات، لهما نفس المهام والتكوين، ماعدا في حماية الشخصيات الخارجية تكون مهام قصيرة لا تتعدى ربما أربعة أيام، وهي نفس المعايير والشروط بين المكتبين في التكوين، ربما الاختلاف في الفترة فقط بين دائمة بالنسبة للشخصية المحلية الوطنية، وقصيرة لشخصية أجنبية، كل عناصرها تتلقى التكوين نفسه ونفس المهام لكلا الجنسين، بالإضافة إلى تعليم اللغات الأجنبية من أجل التواصل مع الشخصيات، خاصة اللغة الانجليزية، بل يوجد هناك تبادل في الأدوار للعناصر بين القطاعين حسب احتياجات كل مكتب من الحماية المقربة وحسب الحدث كذلك".

يبقى في الأخير أن عناصر هذه المصلحة هم أفراد طبيعيون لهم أهل وعائلات وليس كما يخيّل للكثير منا، غير أنّ مهنتهم الخاصة والحسّاسة فرضت عليهم أن يكونوا حريصين ويقظين، فهل يوجد أصدق عملا ممن يفدي نفسه من أجل نجاة وسلامة شخص آخر؟.

"عثمان العربي" مسيّر مؤسسة "نونورس"

صبيحة سعود
تصوير: خالد مشري

"نونورس" هي العلامة التجارية لمؤسسة جزائرية تختص في الصناعات الغذائية المرتكزة على مادة السكر بالدرجة الأولى كالعسيلة، السكر الناعم والمشروبات المركزة إلى جانب مواد أخرى ترتبط بصناعة الحلويات كالسمن ماء الورد، نشاء الذرى، مسحوق جوز الهند والكاكاو إضافة إلى جبن الطلي. تتواجد المؤسسة بمدينة البليدة منذ قرابة خمسين سنة، وهي اليوم تطمح إلى توسيع نشاطها بطرح تشكيلات جديدة عالية الجودة لتغطية طلبات السوق الجزائرية وولوج بعض الأسواق الخارجية، بهدف تنويع صادرات الجزائر في ظل الصعوبات التي يمر بها الاقتصاد الجزائري حاليا. تفاصيل أكثر عن المؤسسة، إستراتيجيتها ورؤيتها المستقبلية يكشفها مسيّر المؤسسة في هذا الحوار.

● بداية هل يمكنكم إعطاؤنا نبذة مختصرة عن المؤسسة؟

□«نونورس» مؤسسة جزائرية تختص في صناعة المنتوجات الغذائية التي تدخل في صنع الحلويات كالعسيلة، السمن، السكر الناعم، ماء الزهر، المشروبات المركزة وغيرها. أسست مع بداية السبعينيات من قبل الوالد "كمال العربي" الذي يشغل حاليا منصب مديرها الشرفي، يوجود مقر وحداتها الثلاث في البليدة. انطلقت بمنتوج السمن والعسيلة الذي صنع سمعة العلامة التجارية، ثم دخلت في صناعة السكر المسحوق وبعدها طوّرت التشكيلة لتشمل منتوجات أخرى كالمشروبات المُركزة والكاكاو وجوز الهند ونشاء الذرى والجبن المخصص للطلي وغيرها من المنتوجات حتى بلغت 12 منتوجا، يسهر على تقديمها للمستهلك بأجود النوعيات طاقم يضم 120 عامل وينتظر أن نفتتح 60 منصب شغل جديد مع نهاية السنة الجارية بدخول الوحدة الثالثة حيز الإنتاج.

● بكم تُقدر طاقتكم الإنتاجية؟

في وحدة "بني تامو" التي نتواجد بها نملك خطين للإنتاج تشتغل بنظام المناوبة يوما بعد يوم، مثلا في المشروبات المركزة كل يوم ننتج نكهة معينة حتى نحصل في نهاية كل أسبوع على الكمية المطلوبة من المتعاملين ونقاط البيع الموزعة عبر الوطن، وبالنسبة لطاقة الإنتاج نحن نتماشى مع الطلبات الخاصة بكل منتوج وعموما ننتج ما معدله 30 طنا من السكر يوميا.

● على ذكر المتعاملين ونقاط البيع هل يمكنكم اطلاعنا على نسبة انتشاركم عبر الوطن وإستراتيجيتكم الخاصة بالتوزيع؟

□أولا كما سبق وذكرت نتواجد في السوق منذ 46 سنة، وخلال هذه الفترة المؤسسة تطورت وكبرت شيئا فشيئا حتى أصبحت موجودة بمختلف منتوجاتها على مستوى القطر الجزائري بفضل شبكة التوزيع ونقاط البيع الخاصة بها بكل من الشرق، الغرب، الشمال، الجنوب والوسط طبعا وهذه النقاط بدورها تتولى عملية التوزيع في المناطق التابعة لها، كما نتعامل مع تجار الجملة ونتولى كذلك توصيل المنتوج عبر شبكتنا الخاصة لكل تجار الجملة والباعة، وبهذا يمكننا القول بكل فخر إننا نملك شبكة توزيع محكمة لتوصيل كل الطلبات ومراقبة تواجد المنتوج.

● تقييمكم للسوق الجزائرية؟

□رغم وجود منافسة قوية إلا أنّ السوق الجزائرية مفتوحة والحمد لله علامة "نونورس" بمختلف منتوجاتها تلقى رواجا كبيرا، مما يجعلنا نكسب حصة لا بأس بها من السوق وأصبحنا نفكر في مشاريع بعيدة خاصة بعد الثقة التي كسبناها وسمعة العلامة التي صنعتها جودة عسيلة "نونورس"، ما حفزنا على مواصلة تقديم منتوجات بدرجة الجودة نفسها. وفضلا عن ذلك خبرتنا وقدم تواجدنا في السوق منذ 46 سنة، جعلتنا ندرك جيدا خبايا السوق ومتطلبات الزبون الذي صار مؤخرا يفرض شروطه خاصة في الشق المتعلق بالجودة وطريقة تقديم المنتوج، وهو ما جعل السوق تفرض النوعية والمنتوج الراقي.

●كيف تنظرون للمنافسة وهل من السهل عليكم صدّ زحفها للحفاظ على حصتكم في السوق؟

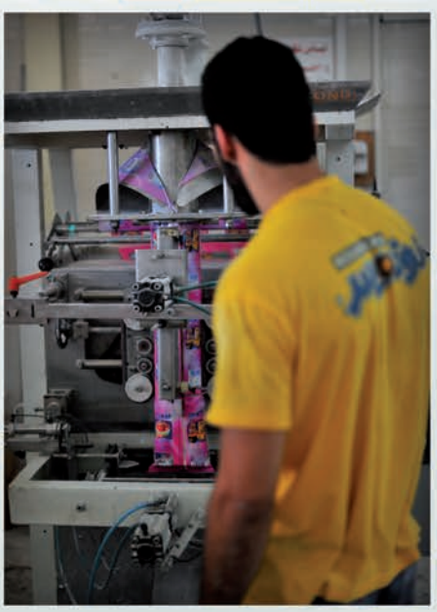
□لا أعتبرها منافسة بقدر تصنيفي لها ضمن العوامل الإيجابية التي تدفع كل منتج لتحسين أدائه وتطوير منتوجاته، فهي دفعا وحافزا التحسن الأداء وتقديم الجديد والأفضل للمستهلك، ثم خبرتنا الطويلة كما سبق وذكرت جعلتنا نعرف السوق حق المعرفة وندرك جيدا متطلبات المستهلك، فالمنافسة باختصار تحفز المُصنع لمنح منتوج أكثر جودة وبأسعار في متناول الجميع، وزبائننا الأوفياء دوما يستفيدون من أسعار خاصة وأحيانا نقلّل هامش ربحنا للحفاظ على وفائهم.

●هل يمكن لأوفياء علامة "نونورس" التعرف على أهم مشاريعكم المستقبلية؟

□بما أن نشاطنا مركز على مواد صنع الحلويات وكل المنتوجات التي لها علاقة بالسكر، فمشاريعنا سوف تصب حتما في هذا التوجه خاصة، وهدفنا الأساسي يتمثل في تقديم منتوجات ذات جودة رفيعة من أجل ترقية المنتوج المحلي عبر وحدات إنتاجنا الثلاث ونطمح للمزيد مستقبلا بهدف تلبية طلبات السوق، وحاليا نحن بصدد التحضير لإطلاق نكهات جديدة في المشروبات المركزة لبلوغ 12 نكهة أو أكثر مع نهاية السنة، كما نعمل على فتح وحدة جديدة لإنتاج العصائر وأخرى لإنتاج المربى بالمنطقة الصناعية الجديدة بموزاية، فنحن ننتظر فقط الموافقة على طلب الاستفادة من قطعة أرض بالمنطقة الصناعية المذكورة في إطار دعم الاستثمار لفتح 60 منصب شغل جديد، كما نعد المهنيين من أصحاب المطاعم والفنادق وقاعات الشاي والمقاهي بمواصلة وتطوير إنتاج ستيك السكر لتسهيل خدماتهم مع الحفاظ على صحة المستهلك بتأمين محيط النظافة، فضلا عن تطوير إنتاج الجبن الذي انطلقنا فيه منذ سنتين. في المرحلة الحالية إنتاجنا يقتصر على جبن الطلي، لكن هناك مشاريع قريبة لتنويع التشكيلة مع تقديم منتوج في مستوى سمعة العلامة وتطلعات المستهلك، ومع نهاية السنة نعد المستهلك بمنتوجات جديدة كالشعيرات السكرية لتزيين الحلويات.

●ألا تفكرون في توسيع نشاطكم إلى مواد جديدة غير موجودة محليا؟

□لدينا مشاريع واعدة وآفاق بعيدة لتنويع إنتاجنا وتقديم للمستهلك الجزائري منتوجات راقية والقضاء على الندرة في السوق من أي مادة لها علاقة بالسكر، لكن لا نفكر في مواد بعيدة عن اختصاصنا، نريد استغلال تجربتنا الكبيرة في مجال اختصاصنا لخدمة المستهلك والاقتصاد



الوطني، نريد تطوير اختصاصنا ليشمل منتوجات جديدة في التوجه نفسه كإنتاج المشروبات والعصائر بأنواعها، إنتاج معجون الفواكه بأنواعه وأحجامه، ونفكر كذلك في توسيع التشكيلة لتشمل هلام صنع الحلويات "la gelée" وعجينة السكر وشكولاطة الطلي لتزيين الحلويات.

●كل المصنعين يشتكون من وجود عراقيل إدارية هل الحال كذلك بالنسبة لمؤسسة "نونورس"؟

□الدولة اليوم تقدم بعض التسهيلات للمصنعين خاصة في المسائل المتعلقة باستيراد المواد الأولية، وهذا في ظل تطبيق سياسة تشجيع المنتوج الوطني ووقف استيراد بعض المواد، مما قلّص العراقيل لتصبح محصورة في بعض المعاملات الإدارية وثقل الملفات والتي نواجهها عموما على مستوى الموانئ، فحل مشكل يوم يتطلب أكثر من أسبوع لغياب ليونة المعاملة وهذا ما يعيق تقدم المشاريع والتأخر في الكثير من الأحيان، وعليه نستغل الفرصة لنطالب من الحكومة مرافقة الصناعيين بمنح التسهيلات والتراخيص اللازمة لتقدم الاستثمار خاصة على مستوى البنوك، حيث الإجراءات المعقدة والملفات الكبيرة التي تجعل أغلب الوقت يهدر في تكوين الملف، وعليه أكرّر ندائي للسلطات المعنية من أجل تسهيل الأمور أمام المنتجين والمصنعين وكل المستثمرين المساهمين في رفع اقتصاد الجزائر.

●هل تلمسون رضا الزبون على منتجاتكم وفيما تتضح وهل أنتم راضون على ما قدمتم؟

□الحمد لله منذ انطلاقتنا اكتسبنا رضا وثقة الزبون والله وفقنا في الحفاظ عليها، ورضا زبائننا هو رأس مالنا فمن خلال المستهلك نستطيع تقييم أدائنا وثقته هي التي أوصلتنا لما نحن عليه اليوم.

●وماذا عن سياستكم الخارجية ألا تفكرون في استهداف أسواق خارجية لخوض تجارب نحو التصدير خاصة أمام تشجيع الحكومة وفتحها للمجال؟

□طبعا بعد السيطرة على السوق الوطنية خوض تجربة التصدير من طموحنا، لذلك نعمل على توسيع نشاطنا وتطوير إنتاجنا، وخاصة بعد مشاركتنا مؤخرا في معرض الخرطوم والاحتكاك بدول إفريقية، لقينا ترحيبا كبيرا بمنتوجاتنا والطلب عليها، ونحن حاليا في مرحلة متقدمة من المفاوضات مع عدد من الدول الإفريقية كالكمرون، الكوديفوار والسنغال لاقتحام أسواقها مع نهاية السنة الجارية بإذن الله، إضافة إلى اتصالات مع كندا ودول عربية وأوروبية سبق وصدّرنا إليها بعض منتوجاتنا عبر وسطاء.

●كلمة ختامية؟

□أشكر الدولة الجزائرية على المجهودات المبذولة في تشجيع الصناعيين ومنح قيمة مضافة للمنتوج الوطني، وأشكر ثقة الزبون في علامة "نونورس" وأعده دوما بالأفضل.

صالح عزوز

تصوير: رانية بوخنوفة

«أليانس للتأمينات تعتمد على نظام في الإعلام الآلي شامل ومتكامل سهل عملية التواصل مع الزبون"

تعتبر شركة "أليانس" الشركة السباقة في الجزائر التي خصصت استثمارا كبيرا في الإعلام الآلي، وهذا من أجل تسهيل عملية التواصل وخدمة الزبون، وكذا تحقيق الأهداف المرجوة في آجال قصيرة وسريعة، بالإضافة إلى إخضاع كل المشاريع والأفكار التي تطرحها في السوق الوطنية، إلى المعايير العالمية التي تتطلبها سوق التأمينات اليوم، هذا ما سمح لها بأن تصبح قطبا خدماتيا واقتصاديا كبيرا في الجزائر.

● عن بداية التأسيس لفكرة العمل على تطوير الإعلام الآلي على مستوى الشركة، يقول السيد محمد بوصابون المدير العام لشركة أورافينا للتكنولوجيا: "أولا، أنا مهندس دولة في الإعلام، متخرج من الجامعة الجزائرية، ذو خبرة تصل إلى 19 سنة في مجال الإعلام الآلي، منها 7 سنوات في الدولي، التحقت سنة 2008 بشركة "أليانس" من أجل تطوير نظام الإعلام الآلي، والعمل من أجل تحقيق الأهداف المسطرة من طرف الشركة، والقدرة على التحكم في المعطيات بشكل دقيق وفوري، وبالفعل كان هذا بعد لقاء مع المدير العام للشركة، الذي أراد أن يصبح للشركة نظام معلوماتي يضم كل فروعها وأقسامها من تأمين وإعادة تأمين، محاسبة، تخزين، وغيرها من الخدمات، وكنت من قبل في الخارج أعمل على نظام خاص بالتأمينات، وكانت سنة 2010 السنة التي تم فيها الوصول إلى إصدار أول عقد بالإعلام الآلي بنظام "إريس"، وهو النظام المدمج للتأمينات على مستوى الشركة، ومن هنا كانت البداية في هذا المجال إلى أن وصلنا إلى ما نحن عليه اليوم في مجال الإعلام العالي على مستوى الشركة".

أما عن اهتمامات شركة "أورافينا للتكنولوجيا"، وما قدمته لشركة "أليانس" للتأمينات في مجال الإعلام الآلي، فيضيف السيد محمد بوصابون المدير العام للشركة: "كان اهتمامنا من البداية وانطلاقا من فكرة المدير العام لشركة "أليانس" للتأمينات، وهو العمل على الوصول إلى نظام في الإعلام الآلي شامل ومتكامل على مستوى الشركة، لأن "أورافينا" هي شركة للخدمات متخصصة في مجال الإعلام الآلي، كان هدفنا هو تطوير أنظمة خاصة بالمهن، وكما أسلفنا الذكر لدينا ما يسمى بـ«إريس» وهو النظام المدمج للتأمينات، ولدينا كذلك منتجين آخرين، واحد يخص قطاع الصحة، حيث لدينا قاموسا طبيا "دارما"، وهو أول قاموس طبي على الأنترنت، بالإضافة إلى نظام خاص بتسيير المدارس من الطور الأول حتى الطور الجامعي، وهما من اهتمامات الشركة خارج قطاع التأمينات موضوع حديثنا اليوم

أما عن الإضافة التي قدمتها شركة "أورافينا" لشركة "أليانس" للتأمينات، أنها اليوم أصبح لديها نظام متكامل وشامل لتسيير كل أقسامها، أي من الشركات القلائل التي تعمل بهذا النظام المتطور جدا، وهي ربما الوحيدة أو السباقة التي يستطيع المدير العام مثلا ومن مكتبه أن يطلع على حالة الشركة ككل من حيث التسيير لكل أقسامها، بمعنى لديه نظرة فورية على الشركة إنطلاقا من هذا النظام الذي عملت عليه شركة "أورافينا"، وهي الإضافة التي قدمتها شركتنا لشركة "أليانس" للتأمينات، نعمل مع الشركة يوميا وهذا عن طريق اجتماعات من أجل تطوير ما تحتاجه من خدمات في الإعلام الآلي، والتي نقوم بها مع فريق من المهندسين المختصين في الاعلام الآلي على مستوى شركة "أورافينا"، نستطيع القول اليوم أن نظام "إريس" هو ناضج يستجيب إلى كل الطلبات والنقاط التي تحتاجها الشركة في سوق التأمينات".

عن أهم المنتجات التي قدمتها الشركة في مجال التأمين على مستوى شركة "أليانس" للتأمينات، يقول السيد محمد بوصابون المدير العام: "في مجال التأمينات، إلى حد الساعة قدمنا نظاما خاصا بالكثير من الفروع على مستوى الشركة ومنها تسيير المؤمن، تسيير المنتجات، تسيير كل الحوادث، تسيير الأجور، تسيير المحاسبة، تسيير الموارد البشرية وغيرها من الأقسام، وكل هذا يخضع لنظام قاعدي واحد وهو ما يعرف بالنظام الشامل والمتكامل، وهو ما يقدم نظرة واضحة وعامة على كل مصالح الشركة بطريقة سهلة ودقيقة".

لعل بهذا النظام الذي استفادت منه شركة "أليانس" عبر شركة "أورفينا للتكنولوجيا"، استطاعت أن تقدم خدمات كثيرة ليس للشركة فحسب، بل للزبون الذي يعتبر محور العمل في هذا النظام، وعن هذا يقول السيد محمد بوصابون المدير العام: "قدمنا الكثير من الخدمات إلى حد اليوم، منها: أولا، لما كان هذا

النظام مركزيا فإن الزبون يستطيع أن يحصل على الخدمات التي توفرها الشركة أينما كان سواء في الجزائر أوهران أو في قسنطينة وغيرها من الأماكن، أي يكفي فقط أن يتقدم إلى نقطة من نقاط وفرع الشركة ويحصل على أي خدمة دون التنقل الذي كان معمولا به في السابق، بالإضافة إلى هذا، في حالة الحوادث بكل أنواعها فإن هذا النظام حقق السرعة في معالجة الملفات الخاصة بالزبون، لأن النظام مربوط آليا بالنظام القاعدي للخبراء الخاصين بالحوادث، أي بمجرد الإبلاغ عن الحادث تكون الدراسة والعمل على الملف مباشرة دون الانتظار وهو ما قلص فترة معالجة للملفات والتعويض، كما أن النظام المركزي المعمول به في الشركة يحد من الغش في الملفات".

يأمل القائمون على شركة "أورافينا" وضع الثقة في الإمكانيات والإطارات الشابة في الجزائر، ومساعدتهم، لأن العمل مع شركات محلية يحقق الكثير من المميزات الإيجابية التي تعود على الزبون وعلى الجزائر ككل، منها تقليل المصاريف التي تستخدمها العديد من القطاعات عند الاعتماد على إطارات وشركات أجنبية، بالإضافة إلى تقديم فرص للإطارات الجزائرية من أجل العمل والبحث والتطوير، فالجزائر لديها طاقات شابة قادرة على رفع التحدي في كل الميادين، على حد قول المدير العام لشركة "أورافينا للتكنولوجيا".

عن الأهداف المنشودة من طرف شركة "أورافينا" مستقبلا، يضيف السيد محمد بوصابون مدير الشركة: "كما ذكرت سابقا، فإن شركة "أليانس" للتأمينات اليوم هي الوحيدة التي تخضع لنظام إعلام آلي متطور ومتكامل يستجيب لكل ما تتطلبه السوق في هذا المجال، ولعل من الطموحات التي نسعى إليها اليوم نحن كشركة هو محاولة تعميم هذا النظام على كل الشركات الأخرى في مجال التأمين أو تطوير النظم القديمة لها".

ماهي التغذية الصحية لأطفالنا في مرحلة النمو؟

راضية حجاب

تندرج التغذية الصحية والمتوازنة ضمن أهم عوامل المحافظة على صحة الأطفال وأساس النمو الطبيعي لأجسامهم وعقولهم، ومع هذا يعاني الكثير من نقص الوزن وتأخر في التحصيل الدراسي، وهذا كنتيجة حتمية لافتقار الأسرة لثقافة الغذاء الصحي المتوازن، وعدم التنوع في الوجبات، ولهذا اخترنا هذه المرة إيجاد حل لهذه المشكلة الكبيرة ونحن ندق باب عيادة الدكتور "عيادي مصطفى" أخصائي التغذية.

●**الغذاء** صحي وسليم، عدّد لنا الطبيب ستة أساسيات في التغذية حتى نقول إننا قدمنا لطفلنا وجبة كاملة "أي غذاء صحي لابد أن يحتوي على النشويات الموجودة في الخبز، البروتينات الموجودة في الحليب، اللحوم بمختلف أنواعها، البقوليات، السكريات الموجودة في العسل والحلويات، الدهون المتوفرة في الأجبان، البيض، الحليب، الزيوت، الأملاح، المعادن وتوجد في ملح الطعام الذي يحتوي على الصوديوم والكلور، والحليب الذي يحتوي على أغلب المعادن كالكالسيوم والحديد والماغنسيوم، وغيرها، وأخيرا من الفيتامينات الموجودة في الخضار والفواكه والماء الذي يعد أساسيا".

ويشير الأخصائي إلى أنّ مراحل التغذية تختلف باختلاف وتيرة النمو والسن، والحاجة للغذاء تختلف من مرحلة لأخرى وفيما يلي أهم المراحل:

●**مرحلة الرضاعة:** من اليوم الأول للولادة إلى الشهر الرابع.

●مرحلة الرضاعة من حليب الأم + الوجبات المنزلية الخفيفة كالخضار والأرز المهروسة جيدا من بعد الشهر الرابع إلى الشهر السادس.

●مرحلة الرضاعة من حليب الأم + الوجبات المنزلية + البسكويت المخصص للرضع، والوجبات الإضافية كالسيريلاك والبريري بأنواعها المختلفة، ويفضّل إضافة الحليب الصناعي المخصص من الشهر السادس، وذلك لبداية تناقص بعض المعادن مثل الحديد في حليب الأم، ووفرتها في الحليب الصناعي، ويمكن إضافة اللحم المهروس والخفيف مع الشهر العاشر.

●مرحلة الرضاعة وإضافة أغلب أنواع الوجبات، مع الأخذ بالاعتبار عدم مشاركة الطفل في مائدة البالغين، وتحضير وجباته في أوانٍ خاصة به، حرصا على اكتفائه الغذائي وهذا إلى عمر السنتين.

●مرحلة ما بعد الفطام من الرضاعة والاعتماد على الوجبات الرئيسية والوجبات الوسطية، ويجب ألا تقل عن وجبتين، إضافة إلى الوجبات الثلاث الرئيسية، ويجب الإكثار من الخضار والفواكه بشكل يومي، لضمان نمو جسدي وذهني سليم حتى العام السادس.

●مرحلة الغذاء المنشط والمتعلق ببداية الدراسة، ويجب فيها الإكثار من المواد التي تحتوي على منشطات الدماغ كالموز والسمك وغيرها، والحرص على الوجبات الوسطية.

●مرحلة تشابه غذاء الأطفال مع غذاء البالغين، مع الأخذ بالاعتبار احتواء كل وجبة على المواد الست الأساسية للغذاء الصحي، والتنوع في مكونات كل وجبة، لضمان الحصول على غذاء صحي ومتوازن ومفيد لجميع أفراد العائلة.

خاتما مداخلته بجملة من النصائح الغذائية المهمة:

●حليب الأم هو الغذاء الأفضل والأساسي للرضع حتى عامهم الثاني، وعند إضافة الحليب الصناعي بعد الشهر السادس يجب الإستمرار في الرضاعة الطبيعية من حليب الأم.

●يجب الإهتمام بنظافة الطفل والأم، وذلك بغسل الأيدي وحلمة الثدي قبل كل رضعة، وقص أظافر الطفل كل ثلاثة أيام، وقص أظافر الأم كل أسبوع.

●عند إضافة الحليب الصناعي يجب شراء الحليب المناسب لكل مرحلة عمرية، واستخدام ثلاث زجاجات على الأقل، لضمان التعقيم السليم لكل زجاجة، كما يجب عدم بقاء الحليب في الرضّاعة لأكثر من ساعة، والتخلص من الحليب المتبقي بعد كل رضعة مباشرة.

●عند إشراك الطفل على مائدة الطعام يجب أن يكون له طبقه الخاص، لضمان عدم العدوى، ولتقدير كمية الغذاء الذي تناوله الطفل، وإجباره على تناول كل الكمية.

●يجب أن تحتوي كل وجبة على أكثر من أربعة أنواع من المأكولات، لضمان الإستفادة الغذائية وفتح شهية الطفل، كما يجب الاهتمام بوجود الفواكه يوميا في وجبتين على الأقل لما لها من فوائد غذائية مهمة وللمساعدة على الهضم.

تحت المجهر..

الملابس غير المحتشمة تعود للواجهة كل صيف..

اعتداء صارخ على القيم والأخلاق

زهور غربي

كاريكاتير: فاتح بارة

فساتين طويلة شفافة وأخرى قصيرة فاضحة، تنانير تفضح أكثر مما تستر... إنها موضة الصيف في الجزائر. وبين من يراها ضربا من التجديد والتغيير ومواكبة الموضة، يجمع آخرون على أنها اعتداء صارخ على الأخلاق والقيم والتقاليد والأعراف، متسائلين أين الأسرة من كل ذلك؟

●ما إن يقبل فصل الصيف، حتى تتفنن واجهات المحلات التجارية في عرض اللباس الصيفي متعدد الأشكال والألوان، محلات تحاول جاهدة استقطاب أكبر عدد ممكن من الباحثات عن التجديد وتتبع الموضة، إلا أن بعض الفتيات بمجتمعنا يجتهدن في تجاوز الأعراف والتقاليد، بملابس تنافي تعاليمنا الإسلامية وقيمنا مما يجعلهن عرضة لمعاكسات وتحرشات بعض الشباب.

استطلعت الشروق العربي آراء عدد من المواطنين والتجار حول إشكالية اللباس غير المحتشم لفئة من الشباب، وخاصة منهم الفتيات اللواتي يبالغن كثيرا في إظهار مفاتنهن دون احترام لخصوصية المجتمع الجزائري.

حدثتنا عن ذلك "ياسمين" وهي طالبة في الطور الثانوي، حيث قالت "جميع صديقاتي في الثانوية يقلدن ممثلات أو مغنيات غربيات ويعتبرنهن قدوة لهن في اختيار الملابس، خاصة أنهن يرتدين آخر صيحات الموضة، ويعتبرن أن ارتداء الملابس الصيفية أمر عادي".

«إنها الكارثة بحلول الصيف، تكثر المشاهد التي تخدش الحياء»... هكذا استقبلتنا "خالتي عائشة" متعجبة، كنا وأمهاتنا زمان متبرجات نلبس القصير، ولكن ليس بهذا السوء الذي نراه اليوم. سراويل ضيقة وقمصان قصيرة وخطوات مريبة، ثم يسوءهن لو أن أحدهم تحرش بهن! أين الأسرة من كل هذا؟

لكن هناك من يذهب بعيدا، ويرى أن المسؤولية تقع بالدرجة الأولى على التجار الذين يساهمون بشكل كبير في انتشار الملابس غير المحتشمة، منها الملابس اللاصقة مثل "البوديات" أو "السليم" أو "الشورت"، حتى أن المتجول لا يجد تنوعا كبيرا في الملابس، فالمحلات اليوم باتت تفرض شكلا واحدا من اللباس.

يقول "رضوان" وهو بائع ملابس نسوية، نحن تجار مربوطون بما يتماشى مع ما هو مطلوب، نحن نعرض كل أنواع الألبسة القصير والطويل، ولكن الطلب الكبير جدا على اللباس الضيق والقصير وما شابهه يجعلنا مجبورين على جلب الكثير منه وبأشكال متعددة. أما عن الإقبال على هذه النوعية من الألبسة أظن أن المشكل أبعد من ذلك، فهو يرجع لتملص الأسرة عن أداء دورها المنوط بها. وختم بقول "عندما أشاهد فتاة بلباس فاضح أتساءل من أين خرجت، هل رآها أبوها وأخوها...؟".

بالمقابل، لا يرى بعض المواطنين الذين استطلعنا رأيهم حرجا في أن ترتدي المرأة في الشارع اللباس الذي تريد، بحجة الإنفتاح والحرية الفردية، حتى أن هناك من رفض الحديث جملة وتفصيلا بقولهم "هذه حرية شخصية!".

بينما هناك من أفرغ جام غضبه على غرار سيدة قالت "المجتمعات بلغت درجات من التقدم، ونحن ننظر إلى التفاهات.. أين العيب في أن ترتدي الفتاة ما تراه مناسبا لها..؟؟".

«خولة" التقيناها كانت تلبس سروال جينز ضيق و"بودي" قصير يظهر مفاتنها وتضع الكثير من الإكسسوارات، وتعترف أنها لا تستطيع أن ترتدي ملابس طويلة وفضفاضة خلال فصل الصيف، كما أنها تبحث عن "اللوك" الجديد. وعبرت عن ذلك بقولها "أنا شابة وأحب أن أتمتع بحياتي من خلال اللباس على الموضة، وهذه قناعة شخصية".

يقول الدكتور "فاروق زموري" إمام مسجد بسطاوالي "إن ظاهرة تقليد عادات الغرب مخالف للشريعة الإسلامية ومن المحرمات، وما نلاحظه اليوم هو ارتداء بعض الفتيات لملابس عارية غير محتشمة تثير شهوات بعض الرجال وحتى تلفت انتباههم ويجعلها محلا للشبهات مما يدفعهم إلى ارتكاب المحرمات بعد ما يقوم بمعاكسة الفتاة وانتهاك الحرمات، وقد أمر الله تعالى الرجال بغض البصر والنساء إلى ستر العورات والإبتعاد عن الشبهات في قوله تعالى "قل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ولا يبدين زينتهن إلا ما ظهر منها".

وقد أمر الله النساء بمثل ما أمر به الرجال من غض البصر وحفظ الفرج ولا يبدين زينتهن، أي لا يظهرن مواضع الزينة لغير محرم.

..تحت المجهر

نسيبة إنتصار علال

كاريكاتير: فاتح بارة

في المحطات والأماكن العامة.. أبناء الإطارات يبيعون قارورات الماء!

في هذا الموسم شديد الحرارة، وبمجرد أن تطأ قدماك السوق أو محطة الحافلات أو أي مكان عمومي، ينتهي إلى مسامعك صوت لطفولي رقيق، يصرخ سارقا الصدى من ضوضاء العابرة والمتحدثين: "أيا الماء بارد.. ماء بارد.."، ويتقرب منه المسافرون أو المتسوقون وقد أضعفتهم الحرارة، مستعدون للشراء بأي ثمن، صارت تلك حرفة الصغار في المدن الكبرى، ينتظرون اختتام السنة الدراسية، للالتحاق بها، فهي على الأغلب مربحة، ما دامت تغري حتى أبناء الميسورين حالا.

قصر يحققون أحلامهم ببيع الماء!

الساعة تشير إلى الثانية بعد الزوال، واليوم عطلة.. صادف أن بلغت الحرارة حوالي 35 درجة، بينما نحن ننتظر قدوم الحافلة، لاحظنا حركة غير طبيعية، لأطفال دون الخامسة عشرة من العمر، يحملون حزما من قارورات المياه المعدنية، وبما أن الجو حار، ركزنا النظر على جدار الجليد الذي يغلفها، وبينما يستمر في الذوبان تحت أشعة الشمس، قادتنا خطى ثابتة باتجاه طفل في الثالثة عشرة من العمر، يكاد ينتهي من بيع حمولته، إلا من قارورتين، اشترياهما بمبلغ 60 دج، ثم مازحنا قائلا: "الماء متجمد، من المفترض أن تدفعي 100 دج"، وكأنه بعبارته قد أتاح لنا ما كنا نرغب بفعله، فسألناه عن السعر الحقيقي للقارورة الواحدة ليعلمنا بأنه في حوالي 12 دج، ولكن "الخبزة" تتطلب رفع السعر، ومنه استفسرنا عن سبب لجوئه إلى بيع قارورات المياه بالمحطة، وتبين لنا أن الفتى ليس معوزا كما كنا نتوقع، ولا في حاجة إلى المال من أجل تحسين ظروف العائلة: "أبي يملك محلا لبيع الأدوات الالكترومنزلية، وأمي أستاذة ثانوي، وكل إخوتي يعملون، أما أنا فاخترت العمل هذا الصيف لشراء هاتف متطور أكثر..."، للعلم أن الهاتف الذي يملكه هذا الفتى الصغير يتجاوز سعره العشرين ألف دينار.

ليعتمد على نفسه!

تركنا الصغير بعد أن لمحنا حافلتنا قادمة، امتطيناها، وفي الوقت الذي أغلقأ السائق محركه في انتظار امتلائها بالركاب، صعد طفلان، سنهما في حدود العاشرة، أحدهما يعلق على رقبته الصغيرة المنحنية إلى الأمام، سلة بلاستيكية بها قطع حلوى وأكياس صغيرة من المكسرات، وآخر يعانق حزمة قارورات من المياه، يقتربان من مقاعد الركاب ويطأطآن، مشيرين إلى سلعهم ومرددين "ماء بارد.. حلوى.. كاوكاو..."، كانت على المقعد الشمالي بالقرب منا، عجوز في السبعين من العمر، خاطبتهما أن: "اذهبا إلى البيت، للاختباء من حرارة الشمس..."، ثم التفتت يمينا، تحدثنا، "ابني إطار بمؤسسة وطنية، يبعث بابنه ذو الثانية عشرة لبيع الماء في مثل هذه الحرارة بالسوق المجاورة..."، رددنا عليها: "ربما راتبه لا يكفي العائلة، خاصة إن كانت كبيرة؟"، ابتسمت العجوز وهي تهز رأسها بالنفي: "الحمد لله، ميسور، ولكن يريد لأبنائه أن يعتمدوا على أنفسهم منذ الصغر، وأن يدركوا قيمة المال، وأهمية العمل..".

والديا لا يعلمان!

أثناء تنقلنا بالحافلة، ظل موضوع بيع الأطفال لقارورات المياه في الأماكن العامة محط تفكيرنا، ولم نتوان عن خلق الأسباب والحجج لهؤلاء وآبائهم، حتى بلغت بنا الحافلة محطتها الأخيرة، وبينما نهم بالنزول، لمحنا على الحافلة بالقرب منا طفلا آخر، انتظرنا نزوله حتى نتحدث إليه، وبالتأكيد علينا شراء قارورة ماء وإلا فلن يكلمنا، لأنه منشغل بتلبية طلب المسافرين العطشى، وربما من حسن الحظ أن ماءه قد نفد، فطلب منا أن نرافقه إلى محل بيتزا مجاور، حيث يضع سلعته داخل المبرد لديه، واتضح لنا بعد السؤال أنه يدفع مقابل هذه الخدمة التي تضمن له الإستمرار، حاولنا معرفة السبب الذي يمنعه من أن يضع سلعته بمبرد بيتهم، لأنه يسكن بعيدا عن المكان؟ فضحك.. ثم أخبرنا بأن والديه لا يعلمان بأمر عمله، وأنه سيعاقب في حال اكتشاف الأمر.

نسيبة إنتصار علال

كاريكاتير: فاتح بارة

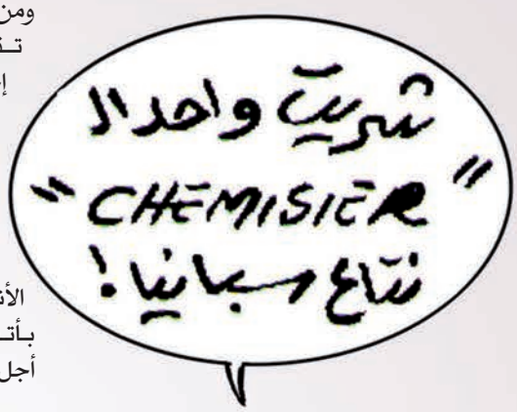
النساء أكثر الضحايا..

..أوهام الماركات العالمية!

زاد توجه الجزائريين اليوم صوب الماركات العالمية من المأكل والملبس والإلكترونيات وحتى الأثاث، ولم يعد توجها أحاديا إلى ماركات السيارات فحسب، مثلما كان عليه في السابق، رغم هذا، لم يتمكن الجزائريون من مسايرة الركب السريع في عالم الماركات العالمية، لأسباب أولها الوعي والإطلاع الكافي لذلك، ثم أن ظهور منتجات مقلدة تحمل نفس صيغة الأصلية وربما بذات جودتها وسعرها، وضع الكثير منا في مواجهة خيارات صعبة عند الشراء، وسوق له كذبات بمقاس أوهام.

النساء.. المستهدف الأول من كذبة الماركات

يكفيك التجول بإحدى الأسواق النسائية كسوق الجرف بباب الزوار، أو باب الرحبة بالبليدة، حتى تلاحظ كم الكذبات التي تتهافت على شرائها السيدات والأوانس يوميا، بأثمان خيالية، ثم سيكفيك حضور جلسة نسائية واحدة حتى تستمع لإعادة ذات الكذبات بصيغ مختلفة، وتكتشف أن النساء اليوم بتن مؤمنات ومقتنعات حد الجزم، بما يسوق لهن من ملابس وأحذية وحقائب على أنها ماركات عالمية مشهورة، ارتدتها أكثر النجمات شهرة، وكعينة عن ذلك، فضلنا أن تكون من سوق المحطة بالبليدة، ولجنا محلا صاحبه شاب ثلاثيني، وأخذنا نسأل عن سعر القطع المعروضة على الواجهة في أبهى حلة، وكأننا زبائن، استمر الأمر قرابة الخمس دقائق، كان صاحب المحل خلالها وكلما سألناه عن قطعة، أردف سعرها بديباجة طويلة قبل أن يقنعنا بتجريبها، فيردد أسماء ماركات إسبانية وإيطالية، وأفخم الماركات الفرنسية التي تعتبر حكرا على الأثرياء، بالفعل، كانت أسماء الماركات محفورة على ملصقات الملابس من الداخل، ثم تردفها عبارة (بلد المنشأ الصين / تركيا)، والغريب أن أسعارها جنونية وقد تفوق سعر القطعة الأصلية، وهو ما صادفنا أيضا بخصوص قميص نسائي، لمحناه على عارضة بإحدى الواجهات الزجاجية بشارع حسيبة بن بوعلي بالعاصمة، موسوم بسعر 4800 دج، وكان من صنع صيني، بينما تقودنا الصدفة باتجاه المركز التجاري بباب الزوار، أين تحط العلامة الأصلية للمنتج، والمحير في الأمر، أن القميص ذاته والذي يحمل العلامة الأصلية ومن البلد الأم، يتواجد بسعر 1200 دج، مفارقة تقع الكثيرات في فخها اليوم، وكاميليا إحداهن، إذ أخبرتنا بأنها لسنوات مضت كانت تقوم بشراء ملابسها من الأسواق، وتشعر بأن الأسعار جنونية مقارنة بالجودة، حتى نبهتها زميلة لها بالعمل، للإطلاع على بلد المنشأ والتوجه صوب محلات الماركات المعتمدة أو التسوق عبر الأنترنت، تقول: "اليوم لا أشعر أني ألقي بأتعابي في القمامة، على الأقل أدفع الكثير من أجل الجودة..".



الماركات أكبر كذبة اخترعها الأذكياء

وفيما يتجه البعض صوب محلات الماركات بالفعل، طمعا في منتجات بمقاييس عالمية، ترفض فئة واسعة من الجزائريين الإعتراف بوجود فوارق بين السلع على اختلاف ماركاتها وأصولها، إذ تجد العديد منهم يرددون مقولة وزير التجارة الفرنسي السابق: "الماركات هي أكبر كذبة تسويقية، صنعها الأذكياء لسرقة الأثرياء، فصدقها الفقراء"، إذ يعترف محمد من العاصمة، 46 سنة: "رغم أن دخلي وفير والحمد لله، إلا أنني طيلة حياتي كلها لم أدخل محلا لماركة عالمية لاقتناء ملابس أو الأحذية أو ما إلى ذلك، هذا كان هوس زوجتي الذي تخلصت منه سريعا، لأنني استطعت إقناعها بأن غالبية الأشياء المميزة التي نمتلكها بالعادة، هي التي وقع عليها إعجابنا لبساطتها ولأن أسعارها تروقنا..."، أما عبد الهادي، 52 سنة، فقد حدثنا عن الماركات العالمية في الأطعمة المختلفة: "نتهافت على الحلويات والأجبان المشرقية والكثير من المنتجات الغذائية الأوروبية كالعصائر أيضا، وبينما هناك ماركات محلية جيدة، تنتج من الطبيعة وتبيع بأرخص الأثمان، وتجدنا نعزف عنها، لأننا في الواقع نشتري أسماء، وليس سلعا..".

عزوز صالح

ظاهـــــرة "الطلاق الصامت" في مجتمعنا..

زواج مكتوب على ورقة الطلاق!

من الظواهر الجديدة في مجتمعنا والتي أصبحت تهدّد استقرار الكثير من الأسر ما أصبح يعرف اليوم بالطلاق الصامت". ربما الكثير منا لا يعرف ماهية أو حقيقة هذه الظاهرة، وربما يتعجب من كون هناك طلاق صامت وآخر ناطق أو معلن، لكنه في الأصل موجود واقعا وتعيشه الكثير من العائلات، كجرم مسكوت عنه من قبل الزوجين لعدة أسباب واعتبارات يبرّران بها عدم الجهر بالطلاق.

● **للحديث** عن هذه الظاهرة التي أصبحت عند الكثير من الأزواج المهرب الوحيد من علاقات زوجية فاترة ومنتهية الصلاحية ورمادية اللون حتى بعد بعض أشهر فقط من الزواج، وجب الوقوف عن ماهيتها أو كيف تكون بين الطرفين، لذا نجد اليوم في مجتمعنا اثنين من هذا الطلاق والذي يعتبر جرما في حق الأولاد والأسرة مادام يهدّد استقرارها ويعد مثالا سيئا يلقن للأطفال عن قدسية الزواج وهو في بدايته، وربما يستمر إلى سنوات عديدة تحت هذه المظلة ويكون بذلك زواجا شكليا أمام الناس فقط، وخال من أي مضمون أي مفقود في الواقع.

نجد من هذا الطلاق الصامت ما لا يكون عن طريق التلفظ باليمين، لكن عن طريق وثيقة إدارية تثبت هذا الأمر كتابيا، وهو ما تعج به المحاكم اليوم، نلامسه في العديدة من الروايات عن هذه الظاهرة، حيث تقص أغلب النساء اللواتي وقعن فيه، أنه لم يكن عن طريق مشاجرة مع الزوج أو اختلاف معه في أمور أسرية ومنه وقع يمين الطلاق، لكن ربما تكون في بيت أهلها حتى تتلقى وثيقة تثبت طلاقها منه إداريا دون التلفظ بيمين الطلاق، وهو ما انتشر اليوم عند الكثير من الأزواج، في فك العلاقة الزوجية في صمت دون الجهر به أمام الناس لعدة أسباب.

ولعل الأكثر انتشارا اليوم من هذا الطلاق هو ما يحدث بين الزوجين تحت سقف واحد من دون وجود قوائم علاقة زوجية، سواء أكان حب أم عاطفة وحتى الأحاسيس من الطرفين بل يصل إلى حد عدم الغيرة على بعضهما، بحيث يظهر للعيان أنهما متزوجان لكنها في الحقيقة هي علاقة زوجية منتهية الصلاحية منذ سنين عند الكثير منهم، يتراء للجميع سواء الأهل أو الأقارب والأصدقاء أنهما قريبين من بعضهما لكنهما في الأصل منفصلين وبعدين كل البعد عن بعضهما على الرغم من أنه ربما لا يوجد ماعدا جدار واحد يفصلهما وأنهما يسكنان تحت سقف واحد. والغريب في الكثير من هذه العلاقات، أن كل واحد منهما يختار منهج حياة خاص به حتى في النوم، بحيث تجدهما منفصلين ينام كل واحد في غرفته الخاصة به كأنهما مراهقين، لا تجمعهما أسس العلاقة الزوجية في كل شيء سواء النفسي أو الجسدي على حد سواء، ولعل من الأزواج من يبرر هذا الطلاق غير المعلن بعدة أسباب منها أولا، خاصة النساء فيهن من لا تقبل أن تحمل لقب مطلقة أمام المجتمع فترضى بهذه الحالة، كذلك يريدان المحافظة بهذه الطريقة على حضور كليهما إلى جانب الأولاد، في حين لو تطلقا جهرا ينقسم الأولاد بينهما وتتشتت الأسرة لا محالة مع مرور الأيام، وإن كانت هي ذلك حتى في هذه الحالة.

هي ليست ظاهرة شاذة كما كانت بالأمس، لكنها اليوم تنتشر وتوجد في المجتمع بعينات كثيرة ومختلفة، يتخذها الكثير من الأزواج لتحقيق غاية في أنفسهم، فلا هما متزوجان ولا هما مطلقان لكنهما منفصلان، وفي الوقت نفسه تحت سقف واحد والأمر عجيب، كما يلجأ الكثير من الأزواج إلى التطليق عن طريق الوثائق لا عن طريق يمين الطلاق، فحق عليه أنه طلاق صامت في كلتا الحالتين اللتين ذكرناهما في هذا الموضوع.

صلة الأرحام اليوم..

الجفاء والقطيعة والهجران حتى الموت بين الإخوة!

عزوز صالح

كاريكاتير: فاتح بارة

حرصنا على الدنيا دفع الكثيرين حتى إلى هجران الكثير من أقربائهم وحتى أهلهم، تفككت صلة الأرحام اليوم وأصبحنا غرباء فيما بيننا، لا يلتقي الواحد مع أخيه ابن أمه إلا في مناسبات قليلة وعلى مضض، ووصل الحال بنا حتى أننا لا نطلع على أحوال بعضنا إلا في المناسبات التي نختارها نحن، وكان من الواجب علينا التواصل وعدم القطيعة فوق ثلاث.

● **إن هذه القطيعة** التي انتشرت اليوم بين الناس، وبين الإخوة مردها في الكثير من الأحوال إلى التنافس على الدنيا، تحدث هذه الانشقاقات الأسرية، لأن أغلبنا أصبح ماديا، يسعى وراء الكسب والجمع بكل الطرق، ونسي العديد منا واجبه تجاه أخيه، أو صلة الرحم التي تربطه به، فبمجرد وقوع مشكل حتى ولو كان صغيرا لا يتطلب ضوضاء، تجد العديد منا يتخذه عذرا للقطيعة، يشكي أخاه إلى كل من حوله ويلتمس كل طرق الخلاص لكي يهجره، وكان عليه السعي إلى الصلح والصلح خير، لكنه يطرق باب الهجران قبل الوصال، ويحدث هذا الانفصال الذي يبدأ بالتدرج حتى يصل إلى مرحلة نسيان الأخ لأخيه، ويصبح لا يعرف عن أحواله إلا المعروف عند عامة الناس، وكأنهما شخصان غريبان عن بعضهما، لم يكبرا جنبا إلى جنب ولا تحت سقف واحد.

شحت الزيارة حتى في الأعياد والمناسبات

جعلت الكثير من المناسبات لكي تعاد المياه إلى مجاريها وللتسامح وللتغافر، وربط الوصال بعد الفراق المعلن بين الإخوة، غير أنها اليوم أصبحت لا تعني لنا الكثير، نعم فقد بقيت هذه القطيعة متواصلة ولا يحرك الواحد منا ساكنا لكي يتسامح مع أخيه حتى ولو ظلمه، وبقي العناد ووسوسة الشيطان ترتب الأمور من أجل زيادة الضغينة بين الإخوة حتى ران على قلوبنا وطبع عليها.

وتبقى المرأة الأكثر عرضة للقطيعة سواء من أهلها أو هي المتسبب

تشتكي اليوم الكثير من النساء أن أخاها هجرها منذ سنين طويلة، تصل إلى عقد كامل، لم يزرها لا في المناسبات السعيدة ولا الحزينة، بل أكثر من هذا فهو يتحاشى التواجد معها في نفس البيت أو حتى نفس المناسبة من أجل عدم الحديث إليها أو إذابة جليد هذه القطيعة بينهما، التي لم تكن لا لشيء إلا لأمور زائلة ولدنيا فانية أو حتى لأسباب تافهة، لا تستغرب أن الكثير من الإخوة هجر أخته، لأنها اختارت زوجا لها بدلا من أن تتزوج صديقه، فأقسم بأن يهجرها، كما هو حال من أراد أن تتنازل عن حقها في الميراث فلم تفعل فأحدث هذه القطيعة، ويوجد العكس كذلك، ففيه من النساء من هي السبب في هذه القطيعة مثل من تطلب حتى من أخيها تطليق زوجته، لأنها لا تحبها فإن لم يفعل، ستقسم على القطيعة بينهما وحدثت حقا، نعم الكثير من الأسباب وحتى ولو كانت محرمة فقد أسست لهذا الهجران والجفاء بين أبناء الأسرة الواحدة، وحتى وإن كانت تافهة كذلك، إلا أنها من الأسباب التي تورث هذه القطيعة في الأسرة.

وتُورّث هذه القطيعة بين الأبناء

الغريب والمؤسف في نفس الوقت أن هذا الجفاء والقطيعة يراها الكثير من الأبناء بمثابة إرث عائلي، نعم فقط كبرنا على الهجران حتى مع أبناء عمومتنا وخالاتنا، لعدة سنوات لا يعرف الواحد منا حتى بيت ابن عمه ولا يعرف عن أحواله إلا العام منها، والمحزن أن الكثير من الآباء ماتوا وهم على هذه القطيعة مع إخوته فحضرا من المناسبات التي عاشاها معا في هذه الحياة ماعدا السنوات الأولى من حياتهما، ومن بعد القطيعة ماعدا موت واحد منهما، أسسوا لهذه العداوة وتركوها حية بعدهم وتبقى سائرة، إلا في أسر استفاقت من هذه المعصية، ولم ترد أن تبقى صلة الرحم معلقة على باب العرش تقول ربي صل من وصلني واقطع من قطعني.

من المجتمع...

خالد طيروش

زيارة المقابر في العيد.. عادة يرفض الجزائريون التخلّي عنها

تطغى ظاهرة زيارة المقابر في العيد على الكثير من الجزائريين، حيث يقومون بالعديد من الطقوس الغريبة التي قد تدنس حرمة هذه المقابر، رغم أن هذه الزيارة قد تتنافى مع تعاليم الشريعة السمحة، فالعيد فرحة وبهجة وليس يوم حزن وأسى.

زيارة المقابر.. لا غنى عنها عند البعض

أضحت زيارة المقابر صباح العيد عملا إلزاميا لدى كثير من الجزائريين، يحاولون ألا يفوتوها في هذه المناسبة الدينية، فأصبحوا يقبلون على زيارة موتاهم قبل أحيائهم، وفي هذا تقول.. فطيمة 46 سنة التي التقينا بها في محطة القطار بحسين داي "لا أشعر بفرحة عيد الفطر دون زيارة قبر زوجي، فأحرص على اصطحاب أبنائي بملابسهم الجديدة، قبل صلاة العيد لكي لا تفارق ذكراه عقولهم".

في حين تقول سامية 29 سنة "رغم أنني لا أستطيع تمالك نفسي والكف عن البكاء على قبر والدي، إلا أنني أشعر أنه قريب مني عند زيارتي لقبره في العيد، فكنت أعمل على مرافقته إلى المقبرة لزيارة الأهل المتوفين، حتى في المناسبات الدينية، فهي تعادل زيارة الأقارب في نظره".

أما كريمة 36 سنة من الرغاية، والتي التقينا بها في القطار المتوجه إلى محطة الثنية، فتقول أنها لا تستطيع بدء العيد بدون زيارة قبر والدتها، ولكن بما أن زيارة الأموات يوم العيد أمر مكروه، فتفضل الذهاب إلى المقبرة عشية العيد.

طقوس غريبة تحدث

لكن البعض من خلال زيارتهم لقبور ذويهم قد يقومون ببعض المظاهر والعادات الغريبة، تتنافى مع حرمة المقابر، وفي هذا يقول أحمد 62 سنة وهو حارس في مقبرة ببومرداس أنه نظرا للتوافد الكبير للناس لزيارة أهلهم في الأعياد تحدث أمور غريبة في المقابر، فمثلا إحدى الشابات جاءت قبل صلاة العيد لتقول لوالدها المتوفى "عيدك مبارك"، وهناك حتى من يعملون على تنظيف قبور ذويهم وتدنيس القبور المجاورة أو وضع قضبان حديدية حول القبر لحمايته من الحيوانات الضالة والحفاظ عليه من التلاشي على حد اعتقادهم، بل يصلون حتى إلى الجلوس فوق قبور أخرى دون مراعاة لحرمة هذه الأخيرة.

في حين تقول خالتي أمينة 55 سنة والتي التقينا بها في رويبة أنها فقدت ابنها منذ ثلاث سنوات بسبب طعنة غادرة، فلم تتجرع وفاته لغاية اليوم، لذلك تعمل في كل مناسبة دينية وخاصة في عيد الفطر على تزيين قبره بالزهور وسكب الماء لتنظيفه، وتواصل قائلة "لو أستطيع عدم مبارحة قبره لفعلت".

أما سليمة 44 سنة والتي التقينا بها أمام محطة الخروبة، فتقول أن زوجها توفي منذ ست سنوات تقريبا، لذلك دأبت على زيارة قبره في المناسبات الدينية، كما أنها تقوم بصناعة الحلويات من مختلف الأنواع والأشكال وخاصة التي كان يحبها زوجها، ثم تقوم بتوزيعها على المتواجدين في المقبرة.

الإمام أبو يحيى: «من اعتقد أن زيارة المقبرة يوم العيد واجبة أو من السنة فقد جانب الصواب»

ولأن الموضوع شائك واختلف فيه الكثير من الناس، قررنا التقرب من الإمام أبو يحيى، إمام مسجد طارق بن زياد بالجلفة لمعرفة رأي الدين حول ذلك، حيث يرى أن زيارة المقابر يوم العيد من الظواهر المنتشرة في بلادنا خاصة، بل وفي عموم بلاد المسلمين، وهي غير مشروعة وليس لها أصل في السنة، فالأصل أنه لا يجوز تخصيص زمان أو مكان بنوع من العبادة إلا بدليل شرعي، وزيارة القبور جاء بها الإذن في سائر أيام السنة لقوله صلى الله عليه وسلم: (إني كنت نهيتكم عن زيارة القبور فزوروها). رواه مسلم وقوله صلى الله عليه وسلم: (زوروا القبور فإنها تذكركم الآخرة). رواه مسلم. فمن اعتقد أن زيارة المقبرة يوم العيد واجبة أو من السنة فقد جانب الصواب، ثم إن يوم العيد الواجب فيه إظهار الفرح والسرور وشكر المولى على إتمام العبادة والتوفيق للعمل الصالح وزيارة الأهل والأقارب وصلة الأرحام وغير ذلك من الأعمال التي حث عليها الشرع في هذا اليوم، كما أن زيارة الأموات قد تجلب الحزن والأسى وعدم الرضا بقضاء الله وقدره، مما يخالف المشروع في مثل هذا اليوم، إضافة إلى بعض المنكرات التي تصحبها، كخروج النساء للمقابر متبرجات متعطرات وكثرة الإختلاط بالرجال والتهنئة بحجة أنه يوم عيد وتوزيع الحلوى ووضع أكاليل الزهو على القبور والجلوس عليها، وحصول التحرش من بعض مرضى القلوب، فلنزر المقابر في غير هذا اليوم، فهو يوم شكر وسعادة وليس يوم حزن ومعصية، والعلم عند الله.

طيروش خالد

الأولياء بصوت واحد.. الميزانية في خبر كان بسبب ملابس العيد!

يحل عيد الفطر المبارك على الأمة الإسلامية بعد شهر من الصيام والقيام، حيث يستقبله الأطفال بحلة جديدة من ملابس ولُعب، ما قد يتعب كاهل رب الأسرة الذي يتخبّط بين إرضاء عياله وشح في الإمكانيات، مما أضحى يستدعي تقليص مصاريف رمضان لشراء مستلزمات العيد.

طلبات الأطفال لا تنتهي.. والأولياء يشتكون

تشهد الأيام الأخيرة من شهر رمضان الكريم أجواء فريدة تحتّسبا لعيد الفطر، وقد يرافق ذلك متطلبات لا تعد ولا تحصى من بينها اقتناء ملابس جديدة للأطفال، وهو ما يؤرق العائلات الجزائرية، وفي هذا تقول أسماء 31 سنة والتي التقينا بها في سوق المحطة بحسين داي بأنها أحيانا لا تجد سبيلا إلا اقتناء ما تريده ابنتها رغم أنها قد تتجاوز الحدود، فأسعار تلك الملابس تفوق مقدورها المالي في بعض الأحيان، لذلك تضطر لطلب المساعدة من والدها، لا لشيء إلا للوفاء بوعودها لها كمكافأة على تفوّقها في دراستها.

في حين يقول سعيد "لا أفهم ماذا يحدث في الأيام الأخيرة من رمضان، فأصحاب المحلات الخاصة بالألبسة لا يراعون ظروف المواطنين البسطاء، فالأسعار تشتعل اشتعالا وغالبا ما تضاهي الخيال وكأن الناس كلهم أثرياء".

واصلنا سيرنا باتجاه رويسو، حتى صادفتنا امرأة في العقد الرابع رفضت الكشف عن اسمها ولما استفسرناها عن الموضوع ردت علينا بصوت غاضب "الإرتفاع الباهظ لأسعار الملابس في فترة العيد أمر لا يتقبله الكثير، فالتجار ينتهزون الفرصة لربح أكبر قدر من المال، فالفائدة التي يجنونها في هذه الأيام قد تضاهي أو تزيد عما يكسبونه لعام كامل، وذلك دون مراعاة لميزانية المواطن البسيط الذي لا يقوى على تحمل كل هذه الأعباء، فماذا يفعل ذلك الأب المسكين لكي يفرح أبناءه أمام أصدقائهم؟!".

التوجه إلى محلات الملابس المستعملة تارة والصينية تارة أخرى

ونظرا للأسعار المرتفعة لمختلف الماركات العالمية، فقد تقوم العديد من العائلات الجزائرية باقتناء الملابس الصينية أو حتى المستعملة لأطفالهم من أجل اجتياز فترة العيد بسلام، وفي هذا يقول ناصر الذي التقينا به أمام حديقة التجارب إنه لم يعد باستطاعته تلبية كل رغبات أبنائه الذين يشترطون عليه دائما ملابس من كبرى العلامات العالمية، وهو ما يجده صعب التحقيق رغم أن زوجته تعمل هي الأخرى وتساعده في التكفل ببعض المصاريف، إلا أنّ غلاء المعيشة يجبرهم على التوجه إلى محلات الملابس المستعملة لمحاولة التكفل بالمتطلبات الأخرى للأسرة لعل وعسى يستطيعون إكمال الشهر دون الإضطرار إلى السلف. إلى ذلك تقول السيدة مريم 36 سنة إنها تلجأ إلى شراء الملابس لأطفالها من سوق الملابس المستعملة لذلك تقوم بإعادة غسل هذه الملابس جيدا لتظهر في أحسن حلة، بالإضافة إلى أنها لا تريد أن تتعود ابنتها على الفساتين الغالية الثمن، لأن ذلك سيكلفهما الكثير على حد تعبيرها.

في حين تقول سميرة من بومرداس أنه بعد وفاة أبو أطفالها منذ سنتين تقريبا لم تجد الطريقة المثلى لإفراحهم سوى الإستعانة بالمنتوجات الصينية التي أصبحت متنفسا لها، لأنها تعد أقل سعرا مقارنة بباقي السلع، فانخفاض أثمانها جعلت الكثيرين يقبلون عليها في الأيام الأخيرة من رمضان.

تخفيف مصاريف رمضان لشراء مستلزمات العيد

إذا فحلول عيد الفطر المبارك يسبّب الكثير من القلق لمختلف العائلات في ربوع الوطن، مما يفرض على البعض التخطيط المحكم لهذه المناسبة، خاصة مع الأسعار التي غالبا ما تستنزف دخل المواطن البسيط لذلك يعمل الكثير على ترشيد النفقات في رمضان، وفي هذا تقول كريمة 39 سنة، والتي التقينا بها أمام محطة خروبة "أصبحنا نعمل على التقليل من الأكلات التقليدية التي عهدنا على تناولها في الشهر الفضيل لعل وعسى نستطيع اللحاق للتمكن من إدخال البهجة وفرحة العيد للأطفال، فتزامن شهر رمضان وقدوم العيد أخلى جيب زوجي".أما أحلام 25 سنة، فتقول أن الميزانية الخاصة بالأسرة تعاني الويلات مع اقتراب العيد، فتفكير التجار في الربح الكبير يؤثر بشكل مباشر في الأسرة، لذا يجب تسيير هذه الفترة جيدا، خاصة أن الكثيرين يعملون على الإسراف في شهر رمضان وهو ما يحول دون التمكن من التكفل بطلبات أبنائهم التي لا تنتهي مع حلول العيد.

في حين ذهب أمين 45 سنة، والذي التقينا به ونحن في طريق عودتنا إلى حسين داي أنه في بعض الأحيان يلجأ إلى عدم شراء الملابس لأبنائه في العيد بسبب الوضعية الصعبة التي يوجد فيها من خلال الظروف المادية القاسية، رغم أن قلبه ينفطر عند مشاهدة حال أبنائه الذين لا يستطيع إفراحهم.

ياسين فضيل

شوال

... يناديكم

هو شهر يأتي مباشرة بعد شهر رمضان المبارك انه شوال، قال فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من صام رمضان، ثم أتبعه بست من شوال كان كمن صام الدهر كله" أو كما قال عليه الصلاة والسلام.

إذا شوال يناديكم فأجيبوا النداء وكونوا عباد الله إخوانا متحابين متآخين.

من يعتبر من فرعون

قرر الله نافذا لا محالة ذبح فرعون آلاف الأطفال كي لا يأتي موسى، وعندما جاء رباه في بيته، القلوب بيد الله لا بيد الناس؛ فعندما حرم فرعون موسى من قلب أمه، رقق الله قلب زوجة فرعون.

ليس بإمكان أحد أن يفسد أحدا، ففي القصر الذي كان يقول فرعون "أنا ربكم الأعلى" كانت آسيا تقول في الغرفة السفلى "سبحان ربي الأعلى".

العبيد يصنعون جلادهم بأيديهم، مقربون ما كان له أن يمتطي ظهور قومه لولا أنهم رحبوا به وأركبوه.

إذا أراد الله أن ينصر عبدا نصره بعصا، لم تكن صالحة من قبل إلا ليتكئ عليها ويهش بها على غنمه. كل ما في الأرض أسباب تجري على الناس ولا تجري على الله، فالنهر الذي من المفترض أن يغرق الأطفال، صار ساعي بريد وحمل إلى فرعون طردًا فيه طفل كان يبحث عنه، والبحر الذي لا يعبر إلا بالسفن، عبره قوم موسى مشيا على الأقدام بعد أن صار طريقا يابسا.

عصرة التوبة

يقول ابن القيم الجورية: "وها هنا دقيقة قلّ من يتفطن لها إلا فقيه في هذا الشأن، وهي أن كل تائب لابد له من توبة في أول توبته في قلبه من عصرة وضغطة في قلبه من هم أو غم أو حزن ولو لم يكن إلا تأله بفراق حبيبه، فينضغط لذلك في قلبه، ويضيق صدره فأكثر الخلق رجعوا من التوبة وانكسروا ونكصوا على رؤوسهم لهذه المحنة، ولكن إذا صبر على هذه العصرة قليلا أفضت به إلى رياض الآسن وجنات الانشراح وإن لم يصبر لها انقلب على وجهه.

قلبها معلق بالصلاة

امرأة مسلمة من نساء هذا الزمان، تتمنى إذا دخلت الجنة أن تجلس تحت شجرة وتصلي وتعبد الله عزّ وجلّ تروي إحدى صديقاتها تقول: سافرت معنا هذه المرأة وهي من قريباتي إلى المدينة المنورة، وقد شق عليها وقت النهي، فكانت تبحث عن فتوى أو دليل يبيح لها الصلاة حتى تستغل وقتها في مدينة رسول الله، هي جزائرية إذا معلق قلبها بالصلاة ونعم نساء الجزائر.

كلمات موزونة

لا تقل لابنك: قم صلّ وإلاّ فإن مصيرك النار، بل قل له: تعال و صلّ معي، كي ندخل معا الجنة.

. سلحفاة في الطريق تسبق نمرا في الطريق الخطأ.

أهل الصالحين

قال عمر بن عبد العزيز: أهل القبور محبوسون ندموا على ما قدموا وأصل الدور منتظرون يقتتلون على ما عليه أهل القبور نادمون، فلا هؤلاء إلى هؤلاء يرجعون، ولا هم معتبرون.

قصة مكان

زارته: زهور غربي

مقام سيدي عبد الرحمن الثعالبي..

المعلم الإسلامي الذي استقر به علّامة وفقيه وزاهد

تنسب زاوية "سيدي عبد الرحمن" بالقصبة السفلى للعلامة الجليل أبو زيد عبد الرحمن بن محمد بن مخلوف بن طلحة بن عامر بن نوفل بن عامر بن موصور بن محمد بن سباع بن مكي بن ثعلبة بن موسى بن سعيد بن مفضل بن عبد البر بن فيسي بن هلال بن عامر بن حسان بن محمد بن جعفر بن أبي طالب، فهو جعفري النسب ولد سنة 785هـ الموافق لـ 1384 م بواد يسر بولاية بومرداس على بعد 86 كلم بالجنوب الشرقي من عاصمة الجزائر.

● **نشأ هناك** بين أحضان أبويه، نشأة علم وصلاح وأخلاق. تلقى تكوينه الدراسي بالجزائر العاصمة، ثم قصد المغرب الأقصى، حيث اجتمع ببعض علمائها الفطاحل، تعلم على يدهم أصول الفقه والدين ليعود بعدها إلى الجزائر ويستقر في بجاية بعد وفاة والده، حيث قضى ما يقارب السبع سنوات تلقى خلالها دروسا في مختلف الفنون على يد زمرة من فطاحل العلماء.

وفي سنة 809 هـ الموافق لـ1406م انتقل إلى تونس، حيث مكث حوالي ثماني سنوات انتفع خلالها من معظم علمائها وأجازوه فيما هو أهل أن يجازى فيه، وفي سنة 817هـ الموافق لـ1414 م قصد مصر، ثم تركيا، حيث استقبل استقبالا كريما، وقد أقيمت له زاوية هناك، وماتزال تلك الزاوية وقفا حبسا على الثعالبي إلى يومنا هذا. ومن هناك توجه صوب الحرمين الشريفين، حيث أدى فريضة الحج واغتنم الفرصة فأخذ عن بعض علماء الحجاز. وفي سنة 819 هـ الموافق لـ1414م عاد إلى أرض الوطن بعد ما غاب عنها حوالي عشرين سنة قضاها كلها في اغتراف العلوم. استقر بمدينة الجزائر وتولى القضاء فيها، ولكنه تخلى عنه ورفضه وفضل القيام بالتعليم، وبقي في وسعه أن يصلح بين الناس ويرشدهم لما فيه الخير والفلاح، حيث عمل على نشر قيم التسامح والعلم وأصول الفقه والدين بين أبناء ملته، خصوصا في الجامع العتيق -الجامع الكبير- الذي ألف فيه كتابه "العلوم الفاخرة في النظر في أمور الآخرة"، وكتاب "الجامع الكبير" وغيرها من المؤلفات. وتوفي سنة 872هـ الموافق لـ1468 م.

وتم نقل جثمانه من منزله إلى مكان يقع على ربوة خارج "باب الوادي" تعرف آنذاك بـ«جبانة الطلبة" ودفن هناك، ومنذ ذلك اليوم أصبح ضريحه مزارا يتبرك به.

وفي سنة 1612م قام الأتراك الذين يعرفون قيمة الرجل ووزنه بتأسيس "زاوية سيدي عبد الرحمن الثعالبي"، ثم قاموا بعمليات توسيع وتهيئة على الزاوية شملت القبة والمبنى حتى سنة 1730م ليصبح من أشهر المعالم الإسلامية ومن أكثر الأماكن زيارة في الجزائر العاصمة.

في عهد الداي "علجي" تم تحويله إلى مسجد مأتمي وهو ما تشهد عليه العبارات المدونة فوق باب الزاوية، وأدخل عليه بعض التعديلات، خاصة على مستوى صومعة الآذان وتمت إضافة محراب للزاوية تتوج كل تلك البناية قبة بهندسة متقنة كما العمارة التركية، أما المحراب فقد تم تزيينه بالخزف المستورد من آسيا الصغرى، وبجناحيه ساريتان صغيرتان من رخام وهي عبارة عن خشبة من الرخام، أما الصومعة فإنها تمثل برجا مربعا محاطا بسرايا صغيرة ومزخرفة بمربعات خزفية.

يحتوي مسجد سيدي عبد الرحمن على مصلى وهو نفس الحجرة التي يوجد فيها الضريح، المغطى بتابوت خشبي وإلى أسفله وضع صندوق لجمع التبرعات.

عند قدميه يوجد قبر سيدي أبي جمعة بن الحسين المكناسي، وفي شمال المحراب يوجد قبر السيدة روزة بنت محمد الخزناجي زوجة يحيى آغا وعند منتهى الشمال الشرقي يرقد الشيخ علي بن الحفاف، وقبور أخرى منها قبر لحسن باشا، وقبر مصطفى باشا، وقبر عمر باشا وقبر الحاج أحمد داي.

يتوسط الضريح الغرفة مغطى بغطاء مزركش ثمين، ويتفرش بهوه بزرابي مبثوثة وتملأ سقفه ثريات زجاجية، أشهرها تلك التي وهبتها ملكة بريطانيا "فيكتوريا" أثناء زيارتها للجزائر سنة 1900م.

عزوز صالح

الشهيد عمر ياسف
الملقب بـ "p'tit omar"

الشبل الذي حمل قلب الأسد من أجل حرية الجزائر

لم يقدم فنا ولم يقف على ركح مسرح أو غازل أضواء السينما لكي يخط اسمه. لم يعمر طويلا لكي يبقى عالقا في الذاكرة. بل شبل صغير لكنه عملاق. كتب اسمه بأحرف من الوفاء والتضحية على جبهة تاريخ الجزائر أثناء الثورة التحريرية وكان أحد رموزها. طفل لم تلهيه براءته على ما كان يحدث في جزائر مستعمرة. فانظم إلى صفوفها واستشهد إلى جنب رفقاءه في المهمة لا في السن.

●هو طفل ينحني التاريخ له كلما ذكر اسمه، لأنه ببساطة أضاف إلى صفحاته شبلا صغيرا يحمل في صدره قلب أسد، ناد عاليا على رغم سنه "نتحداك يا فرنسا"، في الوقت الذي كان الكثير من أشباه الرجال يصطفون جنبا إلى جنب من أجل التثاقل والردة عن الثورة لهول ما كانت تقوم به فرنسا من وحشية وغطرسة. آمن بأنه لا حياة كريمة وعزيزة من دون جزائر مستقلة، يرفرف علمها عاليا بين الأوطان حتى ولو كان ثمن هذا النفس.

ابن القصبة من مواليد سنة 1944، ترعرع فيها وكان هو أدرى بشعابها، وهو ما ساعده فيما بعد في أداء مهامه التي كانت تقتضي أهم عنصر للتحرك وهو الاتصال وجلب المعلومات بين كل الأطراف للتنسيق بينهم ولتنظيم العمليات والوقوف على كل ما هو جديد، وفي ربط قنوات التواصل بين قيادي ومهندسي الثورة من أجل ردع الظالمين والغاصبين للجزائر، عمل في سرية تامة ودقيقة فلا مجال للخطأ، وكان بحق رجل المهمة التي أوكلت إليه دون فزع ولا خوف ولا نحافة جسده الذي كان يحمل قلبا شجاعا فلاذيا، فاقت عزيمته وهمته سنه، فاعتبر من قبل فرنسا نفسها أنه لا أمل في بقائها في بلد فطم أولادها في سن مبكر على الشرف والكرامة والذود عنه إلى آخر قطرة من دمائهم وكان عمر واحد منهم.

كان رجل صغير يقف جنبا إلى جنب مع كبار الرجال والمجاهدين فاقوه في السن فلحق بهم في التضحية وحب الجزائر، عمل المنسق بين المجاهدين في حي القصبة والعاصمة ككل، فكان حلقة وصل بين كل الفدائيين الثائرين على غرار الشهيد "العربي بن مهدي". لم يقتنع يوما أن الجزائر تحتاج في هذه السنوات بذات إلى رجالها ونسائها فقط، بل حتى أولادها وأطفالها ولو دون البلوغ، لكنهم بالغين في عقولهم وتفكيرهم ومدركين لما يحدث لأمهم الجزائر وهي تئن تحت وطأة مستعمر غاشم متغطرس، فبلغوا في حبهم لهذا الوطن الدرجات العلى وصلت حتى الشهادة على غرار "لوبتي عمر"، هذا الذي وضع المحفظة يوما جانبا، واتجه إلى تعلم دروس أخرى في التضحية والعمل السري مع الفدائيين، وبقي صامدا حتى آخر يوما في حياته لما نال الشهادة جنبا إلى جنب مع أصدقائه في التضحية لا في السن وهم "حسيبة بن بوعلي"، "علي عمار" (الابوانت)، و«حميد بوحميدي" بعد كر وفر مع المستعمر في فجر الثامن أكتوبر 1957.

هي إذا وقفة للتذكر وأخرى للتأمل في طفل صغير نحيف يحمل في صدره قلبا شجاعا، لم يرض البقاء متفرجا إبان الثورة التحريرية، فالتحق بالفدائيين من أجل رسم خريطة أخرى للجزائر لا هي التي كانت عليها في تلك الفترة، بقلم اسمه التضحية من أجل الاستقلال، نال شرف الجهاد إلى جنب شجعان مازال التاريخ إلى اليوم يندمل كلما وصل تاريخ فقدانهم، ونال درجة عليا في المقام وهي الشهادة عند ربه، أعطى مثالا في أن التضحية لا ترتبط أساسا بالسن لكن يكفيك أن تكون ذا عزيمة وكرامة.

المدرب يوسف بوزيدي لـ«الشروق العربي»:

حوار: طيروش خالد
تصوير: خالد مشري

هو الإبن البار لنصر حسين داي، هذه المدرسة العريقة التي أنجبت خيرة اللاعبين للمنتخب الوطني في سنوات الثمانينات، تلقى تكوينه التدريبي في ناديه المحبوب لما يقارب العشر سنوات، جاب عدة نواد كانت تتواجد في الأقسام السفلى على غرار نجم مقرة، مولودية بجاية، شبيبة سكيكدة، لكنه قرر العودة إلى فريق القلب وقيادته إلى نهائي كأس الجزائر.. هو يوسف بوزيدي مدرب فريق نصر حسين داي، كان لنا هذا الحوار معه.

● حسرة كبيرة سادت كل مناصري نصر حسين داي بعد خسارة نهائي كأس الجمهورية أمام مولودية الجزائر؟

□ يجب أن لا ننسى أننا منذ 34 سنة لم نعش أسبوع حلم كالذي عشناه مع الأنصار الذين كانوا يتمنون أن تكون الكأس من نصيبهم، لكن بعد المباراة تيقنوا أن الحظ لم يكن مع الفريق، لذلك حضروا الأول حصة بعد النهائي وقدموا الورود للاعبين والمدربين.

● آخر نهائي للنصرية كان في 1982، أليس كثيرا على فريق مثل نصر حسين داي كان خزانا للمنتخب بأحسن اللاعبين الغياب عن الألقاب المحلية؟

□ صحيح، هو كثير، وهذا ما ولد عقدة للفريق، لكن اليوم تخلصنا منها بوضع الكأس كهدف، بعد ما كان لنا في الماضي هدفا البقاء أو الصعود، وأحسن مثال أننا ضمنا البقاء في لقاء الجولة الأخيرة مع شبيبة الساورة الموسم الماضي، وهذا ليس بالشيء الإيجابي لنا.

● أحدثت ضجة كبيرة حول ملعب مباراة دور النصف النهائي، بسبب رفض اللعب في ملعب مصطفى تشاكر بالبليدة؟

□ حدث خطأ وسوء تفاهم مع المنظمين في الكأس، حيث كانوا يريدون إجراء اللقاء في ملعب تشاكر وهذا غير ممكن، ولكن بعد الرجوع عن ذلك القرار ونقل المقابلة إلى ملعب خمسة جويلية استحسنت الفكرة، لأننا نلعب جيدا على هذا الملعب.

● يتم الإستنجاد بك لإنقاذ الفريق بعد كل أزمة يمر بها، هل يمكن القول أن المدرب يوسف بوزيدي أصبح بمثابة رجل إطفاء في نصر حسين داي؟

□ قمت بذلك حتى في أمل مروانة قبل ثلاث سنوات، حيث أنقذت الفريق من السقوط، أما في حسين داي فعندما اتصلوا بي في 2005 تركت كل شيء في ترجي مستغانم حتى أموالي لأنقذ الفريق ووصلت بهم إلى ربع نهائي كأس الجزائر، ثم غادرت الفريق، نفس الشيء الموسم الفارط تمكنا من انتشال الفريق من السقوط في الخمس جولات الأخيرة، وهذا الموسم أمسكت فريقا من أضعف الفرق تكبد ثلاث هزائم متتالية واليوم نشط نهائي الكأس، والحمد لله أين ينادون علي أنقذ الفريق.

● كانت لك عدة تجارب في الأقسام السفلى، هل يمكن القول أنها ساهمت في إمدادك بالخبرة اللازمة خلال مشوارك التدريبي؟

□ في الأقسام السفلى عرفت فرقا كبيرة كانت تتخبط في القسم الثالث، ففريق مثل مولودية بجاية عرفته في القسم الثاني هواة وهو اليوم يلعب كأس إفريقيا، بالإضافة إلى مولودية باتنة، اتحاد سطيف، أمل مروانة، شبيبة سكيكدة، نادي مقرة، وهذا شيء جميل يكسبك خبرة وتساعد هذه الفرق التي كانت تتخبط لتعود إلى مكانها الطبيعي، رغم أن بداية مسيرتي التدريبية كانت عبر نصر حسين داي لمدة عشر سنوات.

● كانت لك حادثة مع مهاجم فريقك أحمد قاسمي، حيث قمت بطرده من الفريق في تربص تونس، فما سبب ذلك؟

□ مشكل قاسمي أنه لم يستطع الإستيقاظ صباحا، ونحن في تربص خارج الوطن صرف من أجله أكثر من 400 مليون سنتيم، تسامحت معه في المرة الأولى، الثانية وفي الثالثة اقتنيت له تذكرة سفر وقلت له ستعود إلى الجزائر، ولكن تقديمه إعتذارات بالإضافة إلى رجاء اللاعبين والمسيرين لمسامحته جعلني أعطيه آخر فرصة، ومنذ ذلك الوقت والأمور على ما يرام.

● ألا ترى أن المدربين أصبحوا يعانون مع المسؤولين في الفرق بسبب الإقالات التي يتعرضون لها باستمرار؟

□ أظن أنه لما يكون المدرب مرتبطا بعقد جيد ويتفاوض جيدا مع الفريق الذي يتولى تدريبه لا يواجه أي مشكل، لكن هناك بعض المدربين عقليتهم لا تتناسب مع ذلك الرئيس، لأن هذا الأخير عنيد ويستمع للشارع، فمثلا رئيس شباب بلوزداد رفض التخلي عن المدرب رغم الضغوطات التي تعرض لها، وهذا النوع من الرؤساء تعمل معهم بارتياح، والحمد لله نحن لنا جمهور لا أذكر أنه قام بمشاكل كبيرة ولنا إدارة تمشي مع الأهداف وليس مع الشارع.

● في رأيك، ألم يحن الوقت لمنح الكفاءات الجزائرية الفرصة للإشراف على العارضة الفنية للمنتخب؟

□ هذا كل ما نتمناه للمدرب الجزائري، ولكن هناك مسؤولين أهلوا المنتخب مرتين إلى كأس العالم، دعنا نتركهم يفكرون ويقررون، ولكن أن تقول أن المشكل في جنسية المدرب من الجزائر أو الأجنبي فأقول لك لا.

حاورتها : زهور غربي
تصوير: خالد مشري

سارة لعلامة

في حوار حصري لـ "الشروق العربي":

أفضّل حب الجزائريين على نجوميتي في فرنسا

إسلامي.. عائلتي وجمهوري قبل أضواء الشهرة

بكل ثقة تتحدّث الشابة الموهوبة فنا في حوار مع "الشروق العربي" عن أهدافها وطموحاتها المستقبلية. "سارة لعلامة" ذات ثلاث والعشرين عاما، بدأت مشوارها مسرحا قبل أن تأخذها كاميرات "بشير سلامي" للتلفزيون فأصبحت ضيفا عزيزا في شهر رمضان، ولأنها لا تكف عن الحلم ولجت عالم السينما، وكشفت حصريا لـ "الشروق العربي" عن دورها القادم في "فيلم ابن باديس"، تحدّثنا عن جمالها وشهرتها وأمور أخرى تجدونها في هذا الحوار.

●كيف كانت البداية ومن شجعك للمضي في طريق الفن؟

□أنا ابنة الجسور المعلقة قسنطينة ولدت بها ودرست حتى صف السنة الرابعة، وأذكر أنه لما كنت تقام حفلات نهاية السنة ومسابقات المدرسة في المناسبات الوطنية، كنت أتحمّس للمشاركة في فعالياتها والظهور على المنصة وأقف أمام الجمهور دون أي ارتباك أو خوف. بعدها انتقلنا إلى فرنسا للعيش في كنف الوالد. في فرنسا هناك تشجيع للشباب، وهو ما ينقص عندنا في الجزائر، هم يولون أهمية قصوى لذلك من الصغر. كنت محظوظة بذلك فأستاذتي شجعوني واقترحوا عليا الالتحاق بأحد الجمعيات المهتمة بالفن أثناء العطل، وهي الفرصة التي أبانت موهبتي.

ومن ثم التحقت بالمسرح في الصف الثانوي وانضممت لمجموعة تنشط في هذا المجال، بعدها التحقت بالمعهد لأتعمّق أكثر في الجانب النظري، نتعلم كيف تكون ممثلا، كيف تندمج مع المجموعة، وكل ما هو نظري يرافقه الجانب التطبيقي، كنا نلعب القطع التي تكون مطابقة لما ندرس فقط. هكذا بدأ مشواري وطبعا لقيت كل التشجيع من عائلتي.

●الفرص واعدة في فرنسا لدخول الفن من أوسع أبوابه... لماذا عدت إلى الجزائر؟

□صحيح أننا مستقرين في فرنسا لكننا بقينا مرتبطين بالجزائر، وأنا وعائلتي نزور الجزائر كثيرا ولم نقطع الاتصال يوما. لقد اخترت البدء من هنا الجزائر بحكم تربيتي وديني والتقاليد التي فتحت عيني عليها، في بداية المشوار لم يكن لدي اختيار في فرنسا سواءً من حيث اللباس أو المحتوى، وهو ما دفعني لاختيار البدء هنا في بلدي.

فبعدما أرسلوا لي دعوة للمشاركة من قبل "سامية فزاز" وهي مساعدة المخرج "بشير سلامي"، اقترحوا علي دخول الجزائر من أجل الكاستينغ، كان هذا بالنسبة لي حلما وفي الوقت نفسه لم أصدق الأمر، أنا في فرنسا أتلقى دعوة من أجل دور رئيسي!! وبمجرد أن قمت بالكاستينغ والتقيت المخرج "بشير سلامي"، قال لهم هذه هي "نورهان"-دور بمسلسل أسرار الماضي- التي أبحث عنها وكانت بداية المشوار.

●كيف كانت أول تجربة في التلفزيون وأنت الدارسة للمسرح وشتان بين المجالين؟

□أنا أؤمن بأن البدء بالصعب سيريحك في الخطوات القادمة، المسرح من أصعب الفنون لكنه المدرسة لهم كلهم، لأنه يعطيك الأبجديات، الأساس الذي تنطلق منه للتلفزيون أو السينما.أكيد هناك فرق كبير وتقنيات مختلفة، لكن ما سيحدث الفارق هنا هو الموهبة وحب الفن الذي يسري في عروقي ويمكنني من أن أبدع أكثر، لهذا اندمجت مباشرة ولم يكن عندي أي مشكل أمام الكاميرا، وهذا بشهادة المخرج وكل الفريق.

الفن في الجزائر لا يعيل والمستوى الثقافي للممثل ضرورة

●موهبتك لا غبار عليها، لكن ألا تخشين أن تكرري نفسك خاصة أنّ تعاملك بقي محصورا مع الفريق ذاته؟

□لدينا كما تعرفين قلة إنتاج على مدار السنة وحده رمضان من يقدم في كل مرة عمل أو عملين، وعندما تكون بدايتك مع مجموعة وثقت فيك وأعطتك أدوارا كانت حلما، لا أظن أنك ترفضين العمل معهم مجددا، خاصة أن لهم من التجربة والاحترافية الكثير.

لذلك رجعت سنة 2015 مع المخرج "بشير سلامي" في عمل "حب في قفص الاتهام"، ولا أنكر أني تلقيت عروضا أخرى، غير أنّ الأدوار المقدمة لم تعجبني، بالإضافة إلى أني لا أريد أن أتعثر في بداية مشواري. أنا لست ضد الأشخاص لكن أبحث عن ما هو احترافي يزيد في تجربتي.

لذلك قبلت العمل مع نفس الفريق هذه السنة أيضا من خلال المسلسل الدرامي "قلوب تحت الرماد" الذي حقق نسب مشاهدة عالية.

● افتككت دورا مهما في الفليم السينمائي "البوغي" ألم تتخوفي من عبء هكذا أفلام لها جانب توثيقي وتاريخي كبير؟

□عندما قدمت ثلاثة أعمال تلفزيونية، أحسست أنه حان الوقت لطرق باب السينما، خاصة مع إلحاح الكثيرين من حولي، وقطعت عهدا على نفسي أن أول من يتصل بي ولو من أجل دور صغير سأقبل مباشرة. وفعلا كتب الله واستدعوني من أجل كاستينغ لعمل ضخم "البوغي" ودور البطولة أيضا مع المخرج "علي عيساوي"، وكان لي شرف المشاركة في عمل يقدم مدينتي قسنطينة، وهو حلم ومسؤولية تحقق في مسيرتي السينمائية بالنظر لقيمة العمل الذي فيه جانب توثيقي وتاريخي مهم، لكني بحثت في الشخصية وقدمت ما بوسعي بمعية ومساعدة كل الفريق. مازلت أنتظر ردود الفعل والآراء بعد عرضه هنا في الجزائر. تجربة مميزة ومختلفة وسأعمل على خلق توازن في مشواري بين السينما والتلفزيون.

● أين المسرح الذي تدرسين إذا؟

□لا يمكن أن أتخلى في أي حال من الأحوال عن دراستي للمسرح الذي أعشق، ربما سأتفرغ لذلك مستقبلا، خاصة أني أطمح لعمل باللغة العربية وأقترح علي مونولوغ لأحلام مستغانمي، مازالت فكرة قيد الطرح وسأنتظر الوقت من أجل التحضير له.

● تبدين مجازفة ومتطلعة.. هل يمكن أن يحملك ذلك لقبول أدوار كبيرة ومؤثرة؟

□لا أعتبرها مجازفة، لأني أحب الفن ويمكن أن أبدع وأذهب بعيدا وأتحدى نفسي بقبول أدوار هكذا، صحيح هناك مسؤولية وعبء لكني سأكون على قدر المسؤولية، مثلا ولو اقترح علي دور الراحلة المطربة "وردة الجزائرية" سأقبل، وسأكشف خبرا حصريا أني سأقدم دورا فيه الكثير من المسؤولية وهو "زوجة ابن باديس" في الفيلم السينمائي "ابن باديس".

● من من المخرجين والممثلين الذين تحلمين بالوقوف معه فنا؟

□أحلم بالتمثيل إلى جانب "سيد أحمد أقومي" وأود العمل مع المخرج "لخضر حمينة".

● هل يمكن أن تقبلي دورا في أي عمل أجنبي أم هناك شروطا تفرضينها؟

□أكيد دون شك لدي شروط، قدمت مؤخرا **Cour-métrage** فرنسي مئة بالمئة، عندما لم أجد أي شيء يتعارض مع ديني وتربيتي وتقاليد بلادي. نعم ولو تعرض علي أعمال لا تتعارض مع ما ذكرت سابقا سأقبل، لأنني أشترط أشياء قبل قبول الدور وهي ما ذكرت سابقا أن لا أخجل بها عندما تعرض في الجزائر، أحترم الدين والأسرة والمجتمع، وأفضّل حب الجزائريين لي على نجوميتي في فرنسا أو بلد آخر.

● أنت جملية.. ما رأيك في من يقولون إنك دخلت الفن بجمالك؟

□شكرا لك، ربما الجمال يفتح لك بابا، لكن السؤال الجوهري هل أنت قادرة على التحدي ومواصلة الطريق وفرض نفسك؟، الجمال لا يضمن لك كل ذلك، وحدها الموهبة وإبداعك واجتهادك من يرسخ اسمك في الفن.

● هل غيّرتك الشهرة؟

□الشهرة تؤدي إلى الغرور، لكن التواضع هو سبب النجاح، لأن الجمهور هو من يحقق لي النجاح، أنا اجتماعية وعفوية جدا ولم يتغيّر في شيء، بل صرت حريصة جدا على علاقتي بجمهوري.

● كلمة أخيرة؟

□صحيح أنني صغيرة في السن لتقديم النصائح لكن ما أريد تقديمه لمن يحبون الفن، وفي ظل انعدام قانون الفنان يجب أن يكون متعلما ولديه مستوى ومثقف، ويجب أن يكون لديه دبلوم، يجب أن يكون لديه عمل خارج الفن.

أتمنى تمثيل وردة وأحب هذا الممثل!

صورة الغلاف: يزيد مسكيني
اللباس: لالة وسيلة ● **حلاقة:** فريدة زبدة

زيارة خاصة

زارتها: زهور غربي

عشية الإستقلال المجاهدة "جميلة بوباشة"
في حوار حصري لـ«الشروق العربي»:

بعض الشهادات زيفت التاريخ.. ولهذه الأسباب أضربت عن الطعام!

فتحت السيدة السبعينية باب منزلها بدالي ابراهيم لمجلة "الشروق العربي" بابتسامتها البريئة وبخطواتها الثابتة، واحتفت بنا على طريقتها تاريخا وذاكرة. استقبلتنا صورتها التي وثقها أشهر رساء في العالم "بابلو بيكاسو" والكثير من الوثائق التاريخية التي توثق للثورة والبطولة والأمجاد. كل تلك البسالة والهدوء اللذان تفرضهما عليك السيدة المجاهدة الأم والجدة جميلة بوباشة، يجعلك تنبهر وتفخر بسيدة أصبحت رمزا وأسطورة في كتب "سيمون دو بوفوار"، وفي جيزيل حليمي" - محاميتها- وقبل أن تدخل السينما من بابها الواسع. لست أدري كيف انتزعت منها هذا التسجيل انتزاعا وهي الزاهدة التي طلقت كل شيء بعد أن اكتفت بتاج الجهاد والفداء ينير دربها. ابنة الحركة الوطنية وابنة العائلة الثورية الجميلة في كل الأوقات، فتحت قلبها وقلبت صفحات جهادها، بداية بانتسابها للحركة الوطنية، وظروف اعتقالها، عن رفضها لعناصب كثيرة والظهور في عديد المناسبات، إضرابها عن الطعام في عام ١٩٨٩، موقفها من كتابة المذكرات وأمور اخرى في هذا الحوار الحصري.

أنا من وضع قنبلة مقهى الجامعة في 1959

ولدت جميلة الجزائر بسانت أوجان (بولوغين) ذات 9 فبراير 1938، انتقلت مع عائلتها إلى دالي إبراهيم، بعدها انتسبت لمدرسة بيجي **Pigier** بساحة أودان **.Audin** من أسرة ثورية، فوالدها "عبد العزيز بوباشا" كان ناشطا في صفوف حزب الشعب الجزائري، كما كل عائلتها. وتتذكر سيدة الهدوء والرزانة أياما من الطفولة بقولها، عندما كنا صغارا كنا نردد نشيد "فداء الجزائر" وكان أولياؤنا يحذروننا من أدائه علانية أمام المستعمر، وكانوا يحرصون على غرس قيم الوطنية والروح النضالية فينا، لذلك نهضنا متشبعين بسكننا وطن. انضمت سنة 1953 لحزب البيان الجزائري بزعامة فرحات عباس، كما انضمت إلى صفوف الكشافة. كان دورها نقل الأدوية والوثائق إلى الثوار، وإيواء المناضلين المطاردين من طرف القوات الاستعمارية الفرنسية، فضلا عن مشاركتها في عديد العمليات الفدائية. وباندلاع الثورة كثفت من نشاطها قائلة، شاركت في بعض العمليات الفدائية وكان لي الشرف في وضع القنبلة التي انفجرت في مقهى الجامعة في سبتمبر 1959.

«جيزيل حليمي» منعت أن ترافع لأجلي

تعود سيدة التاريخ والذاكرة زوجة المجاهد عمي "عمر خالي" إلى ظروف اعتقالها وعائلتها أول مرة سنة 1957، عندما ألقي القبض على شقيقها جمال في معركة ناحية بئر خادم، موضحة، "أوقفوني رفقة والدي وشقيقتي نفيسة وعمي الذي كان ضيفا في بيتنا، وقد تم الإلحاح على توقيفي شخصيا بناء على معلومات حول نشاطي الثوري، لكن شقيقي عندما تم استنطاقه وسؤاله عني، نفى أن تكون لي أي علاقة بالثورة، خوفا من أن اعترف تحت وقع التعذيب، لأنني كنت أعرف الكثير من الأشياء والأسرار عن الثورة .. قال لهم، إن نفيسة هي التي تساعدني، وقد تعرضت للاستنطاق والتعذيب قبل أن يطلق سراحنا.. بعدها اعتقلت مرة ثانية في سنة 1960، سجنت بداية في حي الأبيار، وتعرضت لشتى أنواع التعذيب الذي لا يمكن أن تخطر على بال لمدة 33 يوما متواصلة، وقد نقلوني إلى ثكنة جيني بحسين داي قبل أن يعيدوني إلى الأبيار ومنه حولوني إلى سجن سركاجي، وعندما حضرت محاميتي "جيزيل حليمي"، من أجل المرافعة منحوها ترخيص إقامة ينتهي عشية المحاكمة، قبل أن تتعرض للطرد وأراد المستعمر أن يعين لي محام من طرفه فرفضت، وبقيت في السجن إلى غاية الاستقلال".

مع صحفية الشروق العربي

أضربت عن الطعام في عهد الشاذلي لأن الأسرة الثورية حادت عن الطريق

هي الزاهدة في الدنيا، فرغم ما عرضه عليها الرئيس السابق "أحمد بن بلة" من مناصب هي وزوجها، إلا أنها رفضت وأبت أن تنال جزاء أو شكورا وهي التي اختارت البساطة نهجا لحياتها بقولها، "أقول لك صراحة أنا جاهدت في سبيل الله، ولم أكن أنتظر أي شيء من أي أحد، لم تغرني يوما المناصب والمكاسب والمسؤوليات، لأنني أؤمن أن واجبنا كمجاهدين ومجاهدات هو تحرير الوطن، لذلك يكفينا شرف الجهاد وتحرير البلاد، وعلى الأجيال المتعلمة والكفاءات الشبانية إتمام رسالة المجاهدين والشهداء، وتحقيق حلمهم في بناء دولة حرة مستقلة متطورة يتساوى فيها كل أبناء الجزائر"، مردفة، "أنا أكملت رسالتي حتى بعد الاستقلال، فخلال فترة حكم الرئيس "الشاذلي بن جديد" كنت أدعو دائما لمنح الفرصة للشباب، وقد دخلت لأجل ذلك في إضراب عن الطعام لمدة تسعة أيام سنة 1989 ، وكنت أقول بأن من قاموا بالثورة عليهم مرافقة الجيل الشاب لإرشاده إلى الطريق الصحيح، إلى أن يتمكنوا من استلام المشعل، وأنا اعتقد بأن الكثير من المسؤولين من أفراد الأسرة الثورية لم يحققوا أهداف الشعب، منها توزيع الثروات والمناصب بالتساوي، وقد قمت بالإضراب احتجاجا على بعض الأشخاص، وعلى السياسة التي كانت منتهجة، من بينها الترخيص بتوزيع الأراضي الفلاحية، التي استفادت منها مجموعة عن طريق الرشوة".

تراشقات «الخاوة» لا تناسب الثورة

حول اللغط الحاصل مؤخرا والتراشقات الكلامية بين المجاهدين، تأسفت "بوباشة" بقولها "هذا لا يناسب الثورة ولا يخدمها، إن كانت ثمة مشاكل بينهم ينبغي معالجتها في إطار ضيق، دون أن تخرج إلى العلن ويسمع بها كل العالم، خاصة أنهم محسوبون على الثورة". أما بخصوص من يطرحون مذكرات توثق للثورة، فترى محدثتي، "أنا أرى أن من كتبوا الثورة في البداية كتبوا حقائق وقعت فعلا، لكن هناك من حاولوا فيما بعد أن يظهروا أنفسهم أبطالا من خلال تزيين أفعالهم، كل واحد يريد إظهار نفسه، وما يحز في نفسي أن بعض الشهادات زيفت الأحداث، إلى درجة أن وقائع تاريخية قامت بها أسماء معينة ماتزال على قيد الحياة، كوضع القنابل على سبيل المثال، لكن للأسف هناك من نسب لنفسه تلك الأفعال، هذا كذب وتزوير، وهو غير مناسب ولا يليق بالثورة".

جميلة بوباشا رفقة جمال عبدالناصر واحمد بن بلة

جميلة بوباشا مع محمد عبدالوهاب في مصر

متابعة: رابح / ع

أعاد "فيديو" مُركّب للشاب بلال، طُرح مؤخرا على "يوتوب"، بخصوص تجنسه بالجنسية المغربية، وما خلفه ذلك من ردود أفعال متباينة، بلغت حد مطالبة البعض بمنعه من ولوج المغرب (تابعوا رد بلال على هذا الاتهام في حواره مع "الشروق العربي" لهذا العدد)، قضية علاقة بعض الفنانين الجزائريين بالمخزن تعود إلى الواجهة؟ حيث سنحاول في هذا العدد، الرد على الكثير من علامات الاستفهام حول فنانين جزائريين صاروا هدفا "للمخزن" في التجنيس؟

"الشروق" تفتح العُلبة السوداء للقضية وتكشف ما وراء الستار..

بعد الشاب خالد.. فنانون جزائريون يتحوّلون إلى هدف لـ«المخزن»

رضا الطالياني: أول الغيث.. وأول ضحية..

طرح "تجنس" ملك الراي الشاب خالد بالجنسية المغربية، سؤالا بديهيا إن تحوّل رضا الطالياني، والشاب بلال، والشاب فضيل، وكادير الجابوني، والشاب مامي ومن قبلهم محمد لمين هدفا للمخزن في "التّجنس"؟.. سؤال يطرح نفسه بالنظر لتزايد أنشطة هؤلاء الفنانين في المملكة المغربية، خاصة بعد محاولة توريط بعضهم في الترويج لما يطلق عليه بـ«الصحراء المغربية"، وهو ما حدث للشاب رضا الطالياني ذات صيف من سنة 2007، عندما هتف "يحيا الملك.. الصحراء مغربية" لتصدر أوامر "فوقية" حينذاك بمنع جل أغانيه من البث عبر الإذاعة والتلفزيون الرسميين. وفي هذا الصدد، سبق لمطرب الأغنية السطايفية المعروف "الشاب رشدي" أن صرّح قائلا: "على الشاب خالد أن يُسقط الجنسية المغربية والا فهو لا يستحق أن يكون جزائريا!!"، كاشفا عن وجود مخطط من قبل "المخزن المغربي" لتجنيس عدد من الفنانين الجزائريين، على رأسهم: الشاب بلال، رضا الطالياني والفنان محمد لمين (قبل اعتزاله). لافتا: "أنا لا أقول هذا الكلام من فراغ، والأيام ستثبت ذلك" يختتم الشاب رشدي تصريحه.

يدير: «لم ولن أتخلى عن جزائريتي»

على النقيض من الشاب خالد، يقول سفير الأغنية القبائلية، الفنان إيدير، بأنه لم ولن يتخلى عن جزائريته، وأن تحفظه على بعض التجاوزات في البلاد، لا يعني خروجه عن أرضه ومنبته، مشيرا أنه دافع وسيبقى كذلك على الأمازيغية: "أنا رجل بربري وسأناضل من أجل أن يفهم العالم معنى ذلك"، مشيرا أنه حينما يغني في المغرب لا يعني أنه يغني للملك المغربي: "يجب التفريق بين هذا وذاك، ثم إنني حر إن أردت الغناء لشخص أو لآخر، ولكن باختياري أرفض الغناء للملك المغربي أو أي زعيم آخر مهما كان".

فنانون مغاربة يروّجون لأغنية الراي «المغربية»

المُفارقة، أن مخطط "المغاربة" تعدى محاولة توريط الفنانين الجزائريين في قضية الصحراء الغربية، إلى إعلانهم فن أغنية الراي تراثا مغربيا؟ وقد تزامن ذلك مع بعث مهرجان لأغنية الراي من مدينة وجدة الواقعة غربا على الحدود الجزائرية -المغربية، حيث يعود بين الحين والآخر الجدل حول أصول أغنية الراي.

وكانت المرة الأولى التي بدأ فيها الترويج لمفهوم "أغنية الراي مغربية"، من خلال تصريح للفنانة المغربية ليلى غفران زعمت خلاله بأن أصول أغنية الراي هي من المغرب، لتخلق بهذه التصريحات معركة بين الجزائريين والمغاربة، قبل أن يطرح المطرب المغربي الشاب الدوزي لاحقا "مشكل هوية الراي" في بلاتو تلفزيوني جمعه بالشابة سهام، فكانت له الأخيرة بالمرصاد، حين صرّحت "أن أصل أغنية الراي لا هو من وهران، بل هو من مدينة سيدي بلعباس"، مبرزة أن هذا النوع من الغناء بدأ "بالقصبة" و«الڤلال"، وطوّرته الشيخة الريميتي والشيخة نجمة والشيخ حمادة رحمهم الله.

وفاة الشاب عقيل في المغرب: قضاء وقدر أم مخطط لإسكات صوت البلبل؟

الفنان إيدير: «حينما أغني في المغرب لا يعني أنني أغني للملك المغربي»

بالوقائع.. مهرجان الراي بوجدة يعلن أغنية الراي تراثا محليا للمغرب

عائلة «عقيل» تشكك في لغز مقتله بطنجة؟

بالموازاة لذلك، خلفت الوفاة المفاجئة للمرحوم الشاب عقيل في مدينة طنجة المغربية، في 13 جوان من عام 2013م، جدلا كبيرا، خاصة مع خروج عائلة "الفقيد" عن صمتها، واتهامها السلطات المغربية بالتستر على حيثيات القضية؟؟ قبل أن تطالب عائلة المرحوم بإعادة تشريح جثته، أين أمر وكيل الجمهورية على مستوى محكمة عين الدفلى بذلك، لتثير عائلة "عقيل" شكوكا حول ظروف وفاة ابنها، لاسيما بعد النجاح والانتشار الكبيرين اللذين حققهما المرحوم خلال السنوات الأخيرة بالمغرب، حيث أضحى الفنان الراحل يشّكل خطرا على بعض الأصوات المغربية، التي لم تتأخر في إعادة تسجيل بعض أغانيه، خاصة الشهيرة منها، على غرار الشاب الدوزي في أغنيته "مازال"، ومن بعده إيهاب أمير في أغنية "ما درنا والو"، ما حدا بالبعض إلى التساؤل حول سر هذا الإهتمام المفاجئ بأغاني عقيل من طرف بعض الفنانين المغاربة؟؟ وليطرح السؤال نفسه: هل كانت حادثة وفاة عقيل في المغرب قضاء وقدرا، أم مخططا لإسكات صوت البُلبل نهائيا؟

«دع ما للفن للفن وما للسياسة للسياسة»

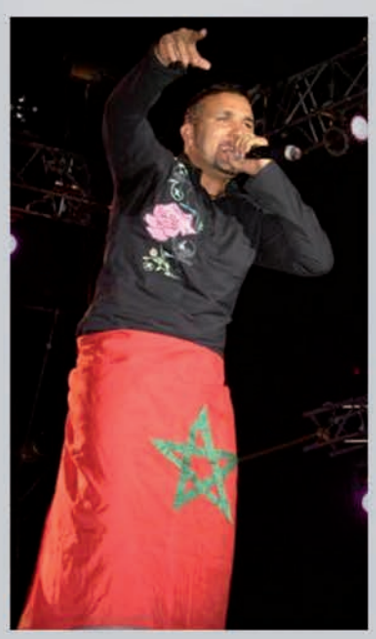
تصريحات الفنان إيدير ومن قبله الشاب رشدي، تبعها مؤخرا بث "روبورتاج" على القناة الإخبارية "الشروق نيوز" تحت عنوان "الجزائر والمغرب شعب واحد.. دع ما للفن للفن وما للسياسة للسياسة"، حيث عاد التقرير إلى تصريحات الفنان المغربي عبد الوهاب الدوكالي الذي قال: "شرف أن يكون لي جواز سفر جزائري"، وذلك ردا على سؤال حول حصول "الكينغ" خالد على "الباسبور المغربي". وهنا يأتي تصريح خالد: "لماذا لا يكون عندنا اتحاد مغاربي مثل الاتحاد الأوروبي". أما الشاب مامي، البعيد كلية عن المشهد الفني، فصرح برأيه في هذا الموضوع قائلا: "السياسة للسياسيين.. نحن شعب واحد". ليكون ختام الروبورتاج بتصريح للشاب بلال الذي قال فيه: "في المغرب أحس نفسي وكأني في الجزائر، وافتخر عندما يقدمونني أمام 400 ألف متفرج ويقولون: "الآن معكم الشاب بلال اللي جانا من مدينة وهران بالجزائر.. هنا أشعر بالفخر".

جزائريون مستاءون من الشاب خالد

الحديث عن العلاقة الشائكة للفنانين الجزائريين "بالمخزن"، لا بد وأن يقودنا في الأخير للحديث عن تّجنس الشاب خالد بالجنسية المغربية، والتي أبدى قطاع كبير من الشعب الجزائري استياءه عن ذلك، بل ووصل الأمر إلى اتهام البعض له بـ«الخيانة»، فيما رأى البعض الآخر أن الجزائر لم تخسر شيئًا.. واشتعلت مواقع التواصل الإجتماعي بتعليقات الجزائريين على هذا الأمر فكتب بعضهم قائلا: "بالسلامة"، "يا لها من خيانة"، "الجزائر لم تفقد شيئًا.. فهو مخادع كبير"، "نحن لسنا بحاجة لمثل هؤلاء الفنانين" وغيرها من التعليقات.

أسئلة في الصميم..

على الجانب الآخر، أعرب بعض النشطاء عن اعتقادهم بحرية الشاب خالد في اختيار الجنسية التي يريدها، مشيرين أن ملك الراي لديه بالفعل أصولا مغربية، فهو من أم مغربية وأب جزائري، فربما شعر أنه استعاد بذلك جنسيته المغربية، حسبهم؟.. متسائلين: "لماذا لا يثار مثل هذا الجدل بشأن كبار المسئولين الذين يحملون جنسية مزدوجة؟.. وإذا كنا نقبل بحصول رياضيينا على الجنسية الفرنسية-الجزائرية، فلماذا إذا تقوم الدنيا ولا تقعد عندما يكون ازدواج الجنسية متعلق ببلد عربي مسلم؟؟".



رفض الردّ على هواري عوينات احتراما لسنه..

الشاب بلال لـ«الشروق العربي»:

لقب "قروابي الراي" أكبر مني.. والشعب المغربي يحبني دون جنسية

حاورته: رابح / ع

رد فنان الراي الشاب بلال، في حوار خصّ به مجلة "الشروق العربي"، على هامش حضوره احتفالية إتلاف مليوني دعامة من الأقراص المضغوطة والأفلام المقرصنة التي حجزتها فرق "أوندا"، بقوة على من حاول الزّج به في تصريحات مسيئة إلى الشعب المغربي، مُتهما من أسماهم بـ"المصطادين في المياه العكرة" بالضلوع وراء تداول "الفيديو" الذي أثار موجة من الغضب المغربي ضده!!، كما رد على اتهام الفنان هواري عوينات، وغيرها من المواضيع التي طرحناها عليه في هذا الحوار... تابعوا:

● نزلت مؤخرا ضيفا على نشرة الأخبار الثقافية لـ«الشروق نيوز» وتحدثت عن "الجنسية المغربية" إلا أنه أسيء فهمك... فهل لك أن توضح لنا ما حدث؟

□ ما حصل، أنه بعد بث اللقاء وطرحه على الجمهور عبر موقع "اليوتوب"، قام "أحدهم" باقتطاع ثوان منه بنية "التشويش" على علاقتي بالشعب المغربي.. فظهرت -بفعل المونتاج- وكأني سخرت من الجنسية المغربية أو بشكل أوحى بأني تهجمت على شعب المغرب، وهذا ما لم يحدث إطلاقا.

● لكنك سارعت إلى توضيح ما حدث بـ«فيديو".. فهل جاء ذلك لتبرير موقفك أم مخافة توقف حفلاتك ونشاطاتك في المغرب؟

□ أولا، علاقتي بالجمهور المغربي علاقة وطيدة، إنما "البعض" سامحهم الله أرادوا توريطي بشكل أو بآخر في كلام لم أقله، ومن يعود للحوار الأصلي سيفهم بأن كل ما قلته أن حب الوطن في القلب وليس بالجنسية!!.

● بماذا ترد على من زوّروا تصريحاتك وطرحوها في هذا "الفيديو"؟

□ "نقول لهادوا الناس عيب عليكم.. أنتوما بغيتوا أديروا الفتنة، ربي يهديكم، رانا على أبواب رمضان وفي أيام مفترجة" (الحوار أجريناه مع الشاب بلال قبل حلول شهر رمضان). كل من سيعيد متابعة اللقاء الذي أجريته مع "الشروق نيوز" (متوفر على موقع "يوتوب")، يمكنه أن يفهم أن ما قصدته أن المغاربة يحبون الشاب بلال من دون جنسية مغربية.

● هنا غيّرنا مجرى الحوار وسألناه: طرحت مؤخرا "ثريو" مع الزينة الداودية و«الديجي" يوسف.. حدثنا عنه؟

□ هذا العمل كان من المفترض أن تجسده فنانة من المشرق العربي، إلا أنّ تحمس الداودية للأغنية، بعدما سمعتها في أستوديو "الديجي" يوسف جعلها تظفر بها.

● وهل من مشاريع لديك في الأفق مع فنانين مشارقة؟

□ جرى حديث مع الفنانين مروان خوري ووائل جسار وكارول سماحة عن تجسيد أعمال مشتركة، حيث التقيتهم في مهرجانات محلية، وكانوا متحمسين لنقدم معا "ديوهات"، لكن وبحكم عملهم ومشاغلهم لم نلتق إنما المشروع مازال قائما.

● أطلقت عليك عديد الألقاب الفنية مثل "قروابي الراي" و«دحمان الحراشي الجديد".. فأيهما أقرب إليك؟ وهل تشعر أنك خلقت "مدرسة" في أغنية الراي؟

□ بتواضع رد: هذا شيء أفتخر به جدا.. فمجرد أن يشبهونني بهذين العملاقين "هذا الشي كبير بزاف عليّ".. لكني في الوقت نفسه، لا أرى نفسي "مدرسة"، بل أعتبر نفسي مُغن "عادي".

● كيف يكتب الشاب بلال أغانيه ومن أين يستقيها؟

□ من الناس ومن قصصهم "بلال يغني الواقعية ما يغنيش الأحلام"، لهذا تجد جل مفردات كلماتي يفهمها البسطاء.

● لماذا نراك قليل الظهور في "الفيديو كليبات"؟

□ الأمر يرجع للميزانية ولظروف الإنتاج، كما أني أبحث على الإتقان وليس على الظهور لمجرد الظهور.. (يضحك) تصوّر معك حق، آخر كليب أنجزته كان لأغنية "سهيلة" منذ نحو 10 سنوات.

● هواري عوينات اتهمك مؤخرا بأنك ناكر للجميل و(يقاطعنا)..

□ لن أرد عليه أولا لأنه إنسان كبير في السن، ثانيا لو تعود لحواراتي الصحفية القديمة، ستجد أنني لم أخجل مرة من القول إني بدأت كمُغني كورال في فرقته الموسيقية وقلت أكثر من مرة إنه ساعدني في بداياتي الأولى.

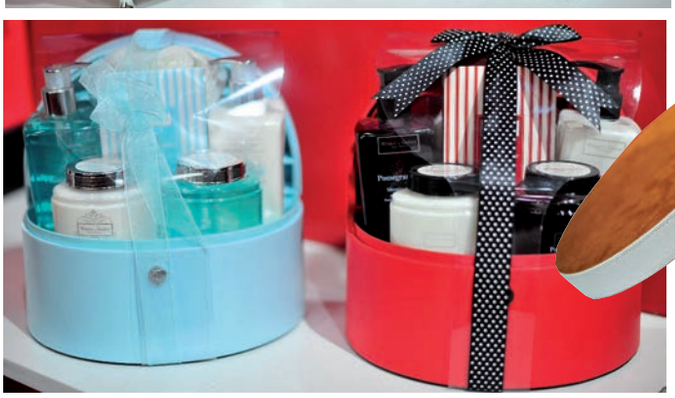
هكذا خطفت الداودية "ديو" كانت ستسجله مع فنانة من المشرق العربي

مروان خوري.. وائل جسار وكارول سماحة اقترحوا عليّ ديوهات ولكن..

اختارتها :زهور غربي
تصوير: رانيا بوخنوفة

هدايا في أحجام وأشكال أنيقة

اخترنا لكم في هذا العدد مجموعة من المنتجات المعلبة بطريقة جد مميزة يمكن أن تقدم كهدايا، خاصة وأننا نشهد موسم الأفراح وحتى بعد انتهاء المنتجات يمكن إستغلال هذه الأشكال الجميلة كعناصر ديكور في الحمام، أو في غرف النوم، العلامة المميزة London Store وسعت من نشاطها لتفتح العديد من الفروع لها في وهران، تلمسان، خنشلة، باتنة، بجاية، مسيلة،



London Store Elebier

● **Adresse:** Rue Ali Khoudja -en face la pompe Naftal cheval blonc-El Abier-Alger
● **Tel:** 0560084290
● **Email:** londonstorealger@gmail.com
● **Facb:** London store

مدرســـــة
"اليد الذهبية"
"Main d'Or"

زهور غربي

التصبغات الجلدية... كابوس النساء الصيفي

يعود فصل الصيف في كل مرة و كأنه الكابوس الذي تخشاه كل النساء، إذ يجمع الخبراء والمختصون في الجلد أن معظم مشاكل الجلد تتفاقم في فصل الصيف وترداد حدة، مثل ظهور البقع الداكنة أو ما يسمى بالتصبغات الجلدية، مما يجعل الاهتمام بالجلد في هذه الفترة من السنة أمرا ملحا لكل النساء.

● **يقول الدكتور** "كمال بوزيدي" أن تصبغات البشرة هي عبارة عن ظهور بعض البقع الداكنة وتغيّر مفاجئ في لون البشرة. وأن سبب ظهور هذه البقع والتصبغات هو زيادة نشاط وإنتاج خلايا الميلانين وهي الخلايا المسؤولة عن صبغة الجلد، وهذه الخلايا تتأثر بأشعة الشمس المباشرة، مما يزيد من إنتاج الميلانين وبعض الأمراض كأمراض الغدة الكظرية، وبعض الأمراض الجلدية الأخرى التي تؤثر على نشاط خلايا الميلانين وإنتاج الصبغة. هذه التصبغات تحدث نتيجة لإهمال التهابات البشرة الناتجة عن التقشير الكيميائي، أو الليزر أو استخدام بعض العلاجات التجميلية التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض. كما يمكن أن تكون أسبابها تغيرات فيزيولوجية مثل الحمل، وهناك عوامل أخرى مثل الوراثة، الإجهاد، نقص الفيتامينات وضعف نشاط الكبد، وتظهر هذه التصبغات على شكل نمش أو كلف... وعديد الأمراض الجلدية الأخرى. ويمكن أن تظهر غالبا لدى الفئات التي تجاوزت سن الأربعين، وعادة ما تكون غير مؤذية، لكنها تشوه البشرة، خاصة الظاهرة منها كاليدين والوجه والرقبة.

❑ ويمكن أن نقترح عليك فيما يلي بعض العلاجات الطبيعية المنزلية، التي تساعد في علاج البقع البنية وتجعل بشرتك تبدو شابة وجميلة. ما عليك سوى اتباع هذه العلاجات وهي متاحة بسهولة وبتكلفة معقولة بانتظام في منزلك للتخلص من البقع بسرعة، لكن لا تغفلي أن هذه الوصفات ليست سحرية فيجب المواظبة عليها حتى تحصلي على نتائج مرضية.

● **عصير الليمون:** الليمون يحتوي على خصائص التبيض مما يساعد في علاج البقع البنية على البشرة، وأيضا الرقبة أو تحت الإبط أو حتى بقع العمر. الليمون لديه حامض الستريك وهو يفعل المعجزات للبشرة عن طريق إزالة خلايا الجلد الميتة. نذكر عدم الخروج وقت الشمس بعد تطبيق علاج الليمون هذا، لأنه قد يجعل البشرة أكثر قتامة من ذي قبل، ولكن كن حذرا قبل تطبيق الليمون على الجلد إذا كنت تعاني بشرة حساسة، لأنه قد يسبب بعض الحكة، وتهيجا واحمرارا، يمكنك إضافة إليه الماء أو ماء الورد لمنع تهيج البشرة. ويمكن أن تضيف له السكر ويصبح مقشرا فعلا، أو مسحوق الكركم أو عجينة البقدونس، أو عصير الطماطم أو عصيدة البطاطا.

● **دقيق الحمص:** الحمص هو علاج رائع يساعد على التخلص من جميع أنواع المشاكل الجلدية، وهو فعال في تفتيح البشرة مما يساعد في علاج البقع البنية. ويمكن أن يستخدم لوحده أو بإضافة ماء الورد أو الحليب أو الياغورت الطبيعي.

● الألوفيرا: تساعد الألوفيرا في علاج العديد من الأمراض الجلدية وتجعلك تشعر بالراحة. تحتوي على المضادات للالتهابات وكذلك خصائص الترطيب التي تساعد على إبقاء بشرتك رطبة وشابة أيضا.

وهي أفضل علاج للبقع البنية مع خصائص الشفاء التي تساعد في استبدال خلايا الجلد القديمة الميتة بخلايا جديدة عن طريق استخدام جل الألوفيرا مباشرة على البقع البنية.

● **الفجل:** هو علاج فعال للبشرة فهو يساعد في تنظيف الجلد ويحتوي أيضا على خصائص تفتيح البشرة التي تعمل على إزالة البقع البنية، النمش والبقع الأخرى على البشرة. ولكن إذا كنت تريد أن تحصل على نتائج مذهلة، يجب المواظبة على استعماله مغلّى أو منقوعا.

Main d'or مدرسة اليد الذهبية
دروس في الحلاقة و التجميل
49 شارع حسيبة بن بوعلي الجزائر العاصمة
الهاتف 021235349 0775284015 0550831149
دروس بالإقامة للقاطنات خارج العاصمة

تشكيلة مميزة من الأزياء التقليدية تعكس اصالة التراث الجزائري

في هذا العدد من "مجلة الشروق العربي" اخترنا لك تشكيلة من تراث اللباس الجزائري الزاخر، والتي تضم الطبوع المختلفة، المميز في هذه التشكيلة أنها تعكس أصالة موروثنا دون إضافات عصرية كثيرة، ودون الخروج عن القيم المتوارثة في الزي التقليدي.

إشراف
علال نسيبة انتصار

إبداع السيدة
زمزوم سامية

الهاتف
0560.91.60.19
0770.42.87.63
العنوان
المركز التجاري 5 شارع فيكتور هيجو، مخرج الميترو خليفة بوخالفة ، الجزائر

حلاقة وتجميل
صالون "نور الياسمين"
حي 720 مسكن البساتين.
بئر مراد رايس
0771.16.60.58

مكان التصوير:
المقطع الأزرق: حمام ملوان، البليدة

تصوير:
مشري خالد

العارضات:
وحيدة
فيفي
ياسمين

شكر خاص:
للقائمين على المركز الحموي
حمام ملوان "زعيم محمد"
0555.03.62.45 / 025.46.11.82/ 025.46.12.29
Hammam_melouane@yahoo.fr

Pour des DENTS EXTRA FORTES

Natura PRO

مانا يفعل الأولياء عندما يرفض الطفل تفريش أسنانه؟

بعض الأولياء يحرصون على نظافة أسنان أطفالهم منذ ظهورها أول مرة، فتجدهم يلجأون إلى القطن وأساليب أخرى، لكنهم وبمجرد نمو الطفل قليلا يجدون مشاكل في إقناعة باستعمال فرشاة الأسنان، وبعضهم يستعملون العقاب كمحاولة فاشلة أيضا، لذلك يوصي أطباء الأسنان، الأولياء بضرورة تغيير أسلوب تنظيف أسنان طفلهم بمجرد بروز أولى الأضراس الدائمة لديه، والتي تتزامن وبلوغه سن السادسة.

ونظرا لأن الأطفال في هذا العمر المبكر لا يملكون القدرة الحركية الكافية والمتزنة لتنظيف أسنانهم بأنفسهم على نحو سليم، تعود مسؤولية الأولياء في مشاركتهم العملية رغم رفضهم لها، ويصبح من الضروري على الأب والأم البحث عن أساليب مقنعة لكي يجعلوا طفلهم الصغير يحب مسك الفرشاة والاعتناء بأسنانه لمنعها من التسوس والتلف المبكر، وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد الأولياء على إقناع طفلهم وتحبيب العملية له:

- حاول تعويد الطفل منذ سن مبكرة جدا على مظهرك وأنت تنظف أسنانك بالفرشاة، أدخله معك إلى الحمام باستمرار واجلبه بالحديث ستجده يقلدك.

- ينصح أخصائيو الأسنان الأولياء باختيار معجون للأطفال مكون من قاعدة من الفلورايد، لأن هذه المادة تقوم بمنع البكتيريا من فرز الأحماض على السن، ما يعيد الحيوية إليه، ويحميه من التسوس، واختيارها بنكهة الفواكه المحببة لديه.

- احرص على تعليم الطفل كيفية المضمضة، وبصق المعجون لعدم بلعه، ذلك أنه يحتوي على الفلورايد، واجعل الأمر يبدو كلعبة تتقاسمانها بعد الأكل، سينتظرها دائما.

- من أجل الحفاظ على أسنان طفلك نظيفة وحمايته من التسوس لا شك أنك مستعد حتى لخداعه، لكي توضح له، مدى أهمية فرشاة الأسنان، أخبره بأن هناك كائنات خبيثة تشبه وحوشا دقيقة في الصغر تظهر على أسنانه بعد الأكل، إذا بقيت موجودة عليها لفترة طويلة فإنها ستقوم بأكل الأسنان، وسوف يصبح لونها سيئا ومنظره بشعا.

- اليوم أصبح بإمكاننا اقتناء فرشاة الأسنان بمختلف الأشكال والأحجام المصممة بعيدا عن شكلها التقليدي الممل، وبمختلف الألوان والنكهات، يوجد الكثير منها بالصيدليات، فقط من أجل جعل هذه العملية محببة، اشتري منها لطفلك واجعله يختارها بمفرده حسب التصميم الذي يفضله والذي يحمل شخصيته الكرتونية المحبوبة أو ألوان الفريق الذي يشجعه، ستبدو له فرشاة الأسنان حينها كأنها لعبة، وساعده على استعمالها بعد كل وجبة حتى يألف الأمر، ويأخذ انطباعا إيجابيا حوله، ويشعر بالمتعة عند تنظيف أسنانه.

- في بداية تعلمه العملية، حاول منح هدية لطفلك كمكافأة على حسن سلوكه وانضباطه على برنامج تفريش أسنانه بعد كل وجبة يتناولها، حتى يكتسب الوعي الكافي بأن ما يقوم به في صالحه ومن أجل حماية أسنانه هو والحفاظ على شكلها الجميل.

Natura PRO

Pour des DENTS EXTRA FORTES

Pour des DENTS EXTRA FORTES

Natura PRO

الطريقة الصحيحة لاستعمال الأطفال للفرشاة ومعجون الأسنان

إذا تعلم الطفل كيفية تنظيف أسنانه منذ نعومتها، وشعر بمتعة حيال ذلك، ثم أدرك أهميته سيعتاد على التنظيف بالفرشاة، وتصبح هذه العملية نقطة روتينية في برنامجه اليومي، وستنمو أسنانه صحية وسليمة لا تشكو من المشاكل التي تؤرق الآباء عادة، وهنا تظهر مسؤوليتهم مجددا، في تعليمه الأساليب الصحيحة لتنظيفها.

استخدام الطفل لفرشاة الأسنان

عندما تظهر أسنان الطفل الدائمة، يصبح من الضروري على الأولياء تعليم الأطفال الطريقة الصحيحة للتفريش، وإسداء الإرشادات التي تسهل عليهم العملية وتجعلها تبدو ممتعة، وأنسب طريقة يوصي بها الأخصائيون في هذا الشأن تكون بوضع فرشاة الأسنان بشكل مائل قليلا، أي لا يتم إسقاطها عموديا على السن كي لا تتأذى اللثة عند ملامستها ذهابا وإيابا بالفرشاة، ومن الضروري جدا أن تكون الفرشاة المستعملة، خاصة بالأطفال، أي حجم صغير يلائم حجم فم الطفل، وأن تكون شعيراتها مصنوعة من مادة ناعمة مقارنة بفرشاة الكبار، أما عن المسار الذي تتبعه أثناء عملية التنظيف، فيستحسن تحريكها بشكل دائري من عند اللثة باتجاه السن عدة مرات بضغط خفيف أو متوسط، لأن الأسنان الجديدة والأسنان في طور النمو تكون بنيتها هشة وغير ثابتة بشكل كاف يسمح لها بالمقاومة، إذ قد يؤدي الضغط المستمر عليها بواسطة الفرشاة لمرات عديدة في اليوم إلى الاعوجاج أو الحياد عن مكانها، ونظرا أن الطفل لا يجيد استعمال فرشاة الأسنان باحتراف كما يفعل الكبار، فإن فترة التنظيف تمتد من 3 إلى 5 دقائق، بين تفريش المنطقة الأمامية، المتوسطة والخلفية للفم، أي من الداخل والخارج.

معجون الأسنان للأطفال

يخطئ الأولياء بجعل طفلهم يستعمل معجون الأسنان الخاص بالكبار، ما يسبب له حساسية نتيجة تركيبته المركزة أو نفورا من ذوقه، ناهيك عن بعض الأخطار الأخرى التي قد تواجهها أسنان الطفل حديثة الظهور كتآكل المينا، لذلك يتعين عليهم الحرص على اختيار المعجون المناسب لعمر أطفالهم واتباع الارشادات عند استعماله:

- اختيار معاجين الأسنان المخصصة للأطفال والمتوفرة في الصيدليات، وعادة ما تحتوي على نسبة محددة من مادة "الفلورايد".

- بالنسبة لكمية المعجون المسموح بها لاستخدامها من قبل الطفل فتقدر بنصف الكمية التي يستهلكها الكبار، أي تكون بحجم حبة بازلاء، عند صغار السن، ثم تزداد الكمية قليلا بزيادة عمره وتمرنه على التنظيف بمفرده.

- توجد معاجين بنكهات مختلفة فانيلا، تفاح، موز... وهي المناسبة لصغار السن، دع طفلك يختارها بمعيتك لتشجيعه على التفريش.

- أخيرا، قد يستمتع الأطفال بنكهات المعجون التي تشبه العلكة فيبتلعونه، لجهلهم بمكوناته، لذلك على الأولياء تحذيرهم، وأمرهم ببصقه والمضمضة بالماء جيدا.

في هذا الصدد ننصحك باستعمال معجون أسنان Extra الخاص بالأطفال لأنه يحتوي على كل الميزات التي تضمن لطفلك أسنان صحية.

Natura PRO

Pour des DENTS EXTRA FORTES

Pour des DENTS EXTRA FORTES

Natura PRO

النسوس عند الأطفال.. ما أسبابه وكيف نتفاداه؟

عادة ما يظهر التسوس عند الأطفال الصغار جدا، نتيجة لبعض البكتيريا الجرثومية المتواجدة في أفواههم، والتي تتغذى على السكر الذي يتناولونه سواء في وجباتهم اليومية المنتظمة أو على شكل وجبات صغيرة ومتفرقة مشبعة بهذه المادة، وتقوم هذه الجراثيم بإنتاج أحماض على سطح السن عند توفر وسط دافئ (درجة حرارة جسم الطفل)، ومعتم (إغلاق الطفل لفمه)، ورطب (لوجود اللعاب)، فتؤدي إلى تحلل الجزء المعدني منه، وهذا التحلل يعد بمثابة أولى خطوات التسوس الذي يتلف الأسنان الأمامية العلوية للطفل والأسنان الخلفية السفلية بسرعة مذهلة إذا لم يتم محاربته منذ البداية.

أسباب التسوس عند الأطفال

- التغذية غير المتوازنة، التي تعتمد على الوجبات المشبعة بالسكريات والتي تفتقر للمعادن الضرورية للطفل كالحديد والكالسيوم والفوسفور، والإكثار من تناول الطفل للحلويات والبسكويت والشوكولا بين وجبات الطعام.
- إدمان الطفل على تناول بعض الأطعمة التي تتوفر على نسبة عالية من المواد النشوية كالأرز والخبز والبطاطس.
- عدم تعود الطفل على العناية المنتظمة بنظافة أسنانه، لاعتقاد الأولياء الخاطئ أن أسنانه لاتزال صغيرة على تعلم هذه العادات، فيترك فتات الأطعمة بين أسنانه وقد يتناول وجبات قبل الأكل مباشرة دون تنظيفها.
- معاناة جسم الصغير من ضعف عام أو بعض المشاكل الصحية.

أعراض التسوس عند الأطفال

يبدأ تسوس الأسنان اللبنية بين سن الرابعة والثامنة، أما الأسنان الدائمة فيشيع تسوسها بين السنة الرابعة عشر والثامنة عشر.

- غالبا ما لا ينتبه الأولياء لتسوس أسنان صغيرهم إلا عند بلوغه مراحل متقدمة، كون التسوس يبدأ دون ألم.

في حالات كثيرة يؤدي التسوس إلى تكون خراجات صغيرة في جذر السن أو اللثة تسبب آلاما مزعجة وتصبح رائحة فم الطفل كريهة. وتتدهور صحته، وقد يعاني نتيجة التسوس من فقدان الشهية واضطرابات هضمية.

- إذا امتد الالتهاب إلى عظم الفك سيتورم وترتفع حرارة الطفل نتيجة لذلك.

نصائح لوقاية أسنان الطفل من التسوس

الحفاظ على أسنان الأطفال اللبنية هو الضمان لصحة الأسنان الدائمة، فهي تحفظ مكان الأسنان الدائمة بالفكين، فإذا حدث وأن فقد الطفل أحد الأسنان اللبنية بسبب التسوس تزيد إمكانية ظهور السن الدائم مائلا بزاوية تسبب ازدحام وتراكم الأسنان الدائمة، ما يؤثر على استخدام اللسان عند الأطفال وطريقة النطق، المضغ. كما أن سقوطها المبكر يسبب تشوهات في ظهور الأسنان الدائمة، لذا يجب أولا الاعتناء بتغذية الطفل خصوصا فيما يتعلق بنمو الأسنان وبنيتها، وتعويده المبكر على الحفاظ على أسنانه من التسوس.

- إذا كان الطفل من محبي السوائل فمن الضروري تفادي إعطاءه السوائل السكرية والعصائر الاصطناعية، وتعويضها بالماء أو العصائر الطبيعية.
- تنظيف فم الطفل مهم جدا، حتى وإن كان لا يجيد ذلك بمفرده على الأم استخدام قطعة قطن لفرك الأسنان واللثة لإزالة اللويحة الجرثومية (البلاك).
- زيارة طبيب أسنان الأطفال خلال السنوات الأولى من العمر يساعد على تفادي التسوس والعلاج لاحقا.

Natura PRO

Pour des DENTS EXTRA FORTES

Pour des DENTS EXTRA FORTES

Natura PRO

التهاب اللثة عـــند الأطفـــال.. متى يفقدهم أسنانهم؟

التهاب اللثة دون حدوث امتصاص في العظم هو مرض شائع جدا ويظهر بنسب مرتفعة عند الأطفال، وعادة لا يحصل على الاهتمام المناسب، على العكس من تسوس الأسنان، الذي يجبر الطفل على زيارة طبيب الأسنان، حيث غالبا ما لا يرافق التهاب اللثة ألم أو حرارة أو تورم في الوجه، وهي الأعراض التي تقلق الأطفال والمراهقين.

يصبح الأمر أكثر إزعاجا وخطورة عند ظهور أشكال أشد حدة من أمراض اللثة البسيطة، ونقصد هنا تلك الأمراض النادرة الحدوث عند الأطفال قبل البلوغ، كالتهابات النسج الداعمة، حيث أن التهابات اللثة تحدث بدرجات ثلاث:

التهاب اللثة البسيط

تظهر اللثة هنا لامعة مع حالة احمرار ونزيف يتبع أي عملية قضم أو تفريش أو حتى ملامسة بسيطة باليد، ويكون هذا الالتهاب بسبب تراكم اللوحية الجرثومية ويزول بإزالتها واستخدام المضامض أو الأدوية المنزلية.

التهاب اللثة المتوسط

بعدم التحكم في التهاب اللثة البسيط والتهاون في علاجه، يتواصل نشاط الجراثيم ليتلف العظم والأنسجة المحيطة بالسن، مايؤدي إلى انخفاض مستوى الدعم العظمي للسن، وانفصال اللثة عن الأسنان.

التهاب اللثة المتقدم

تتورم اللثة ويسوء حالها عن السابق، فتصبح أكثر احمرارا وانتفاخا، ويشتد النزيف الذي قد يرافقه صديد، وتصبح رائحة فم الطفل كريهة وأسنانه متحركة وغير منطبقة على بعضها، وتتهيأ للسقوط من مكانها بمجرد تلف العظم المحيط بها.

كيف ومتى يحدث التهاب اللثة عند الأطفال؟

بزوغ الأسنان: التهاب اللثة من الظواهر التي

تظهر ببزوغ الأسنان، فدخول تاج السن في المخاطية الفموية خلال طور البزوغ الفيزيولوجي يؤدي إلى تغيرات في اللثة التي تصبح حمراء ومتورمة.

سوء توضع الأسنان: مثله مثل الازدحام السني لا يعتبر من المسببات الرئيسية لالتهاب اللثة، إنما يشكل عاملا مساعدا للمشكل، وقد يؤدي سوء توضع الأسنان إلى ظهور الالتهابات في حال غياب العناية المستمرة بالفم.

التنفس عن طريق الفم: وتتنوع أسبابه، فقد يرد إلى ضخامة اللوزتين، أو إلى ضيق البلعوم الأنفي على الأغلب، والذي يرافقه التهاب اللثة عند الأطفال، بسبب جفاف في المخاطية الذي يؤدي بدوره إلى إنقاص الفعل الواقي للعاب.

علاجات الأسنان: التلميع غير الكافي للحشوة يترك مسامات في السطح مما يسمح بتراكم اللويحة الجرثومية وبقايا الأكل، وكذلك الأمر بالنسبة للسن غير المنحوت بشكل كاف والتيجان المؤقتة أو الدائمة أيضا سيئة التكيف، فهذه الإجراءات الترميمية التي تتم على الأسنان المؤقتة تكون مسيئة للناحية اللثوية، كونها تشكل مكانا مناسبا لتراكم اللويحة.

نصائح للوقاية من التهابات اللثة لدى الأطفال

- استخدام محلول ماء بملح مرتين يوميا أو مضمضة وقائية.
- استعمال فرشاة أسنان مناسبة للأطفال، لتنظيفها برفق.
- تناول المشروبات الدافئة كونها تنشط الدورة الدموية للفم.
- تناول الطعام الذي يحتوي على الألياف، لأنها تحسن الدورة الدموية للثة.
- تفادي استخدام البكربونات للطفل كما هو شائع، فهي تؤدي إلى تآكل طبقة الميناء التي تغطي الأسنان.

Natura PRO

Pour des DENTS EXTRA FORTES

SONASHI® Algérie

Hay Friri 02 groupment W n°12 Hamiz,
Dar El Baida, Alger.

Tél.: + 213 (0)21 87 85 09
E-mail: sonashi_alger@hotmail.fr

Turn On Your Lifestyle
غيّـــر نمـــط حياتـــك

GAMME BROSSES CHAUFFANTES | GAMME LISSEURS | GAMME SECHOIRS

كوني مصففة شعر محترفة دون الاستعانة بأحد

بفضل موجة التطورات الحاصلة في عالم العناية بالشعر وتسريحاته، لم تعد مسألة الحصول على شعر جذاب وتسريحة ناعمة تستدعي بالضرورة الاستعانة بمصفف شعر محترف أو زيارة صالون حلاقة، فتسريحة شعرك وقدرتك على القيام بها بنفسك على طريقة المحترفين باتت متاحة مع مشط تمليس وتسريح الشعر الحراري الذي يعد ابتكارا ثوريا في مجال أدوات تجفيف وتسريح الشعر المتوفرة اليوم في السوق الجزائرية.

من الوقت لزيارة مصففة شعرك، فهذا الابتكار الموجود اليوم في السوق الجزائرية تحت علامات تجارية كبيرة على غرار علامة **Sonashi**، أصبح يوفر أمامك فرصة وإمكانية الحصول على تسريحات جميلة بالأشكال المرغوبة التي تناسب تقاسيم وجهك وتواكب أحدث صيحات الموضة في عالم التسريحات، مما قد يجعل من هذا المشط أحد أروع الأدوات وأنسبها لدى معظم النساء، وحتى أصحاب صالونات الحلاقة كونه يمنح الشعر إطلالة مميزة في وقت قياسي ودون إلحاق أدنى ضرر بصحة ولمعان الشعر، وهو ما أكدته السيدة "نادية" خبيرة العناية بالشعر وأستاذة التسريحات والقصات بمدرسة "اليد الذهبية" والتي ذكرت أيضا أن ابتكار هذا المصفف على شكل مشط شعر يشتغل بالتيار الكهربائي حتى يساعد في تحقيق المظهر المرغوب بسرعة وسهولة فائقة، كما كشفت عن ميزات هذا المشط وكيفية استعماله.

*ما هي ابرز ميزات المشط الحراري؟

كشفت خبيرة تصفيف الشعر بمدرسة "اليد الذهبية" عن أبرز خصائص ومميزات المشط الحراري التي نلخصها فيما يلي:

- يضمن للواتي يفضلن البساطة والشعر الناعم تحقيق إطلالات مرضية بتوفير فرص مختلفة أمامهن لاختيار تسريحة الشعر بالشكل المرغوب فيه، كما يتيح للسيدة والفتاة التي تكون على عجلة من أمرها، خاصة إذا كانت طبيعة شغلها أو دراستها تفرض ذلك، الحصول على مظهر رائع وتسريحة محترفة في المنزل دون الاستعانة بمصففة محترفة وبنتائج مماثلة للتي اعتادت الحصول عليها في صالونات العناية بالشعر.

- بعد ابتكار المشط الحراري لتسريح الشعر، لم يعد هناك داع لزيارة مصففي الشعر وصالونات الحلاقة في كل مناسبة، خاصة إذا كنت عاملة أو متمدرسة أو جاءتك مناسبة ولم يكن لديك متسع

SONASHI® Algérie

Hay Friri 02 groupment W n°12 Hamiz,
Dar El Baida, Alger.

Tél.: + 213 (0)21 87 85 09
E-mail: sonashi_alger@hotmail.fr

Turn On Your Lifestyle
غيّـــر نمـــط حياتـــك

GAMME BROSSES CHAUFFANTES | GAMME LISSEURS | GAMME SECHOIRS

SONASHI® Algérie

Hay Friri 02 groupment W n°12 Hamiz,
Dar El Baida, Alger.

Tél.: + 213 (0)21 87 85 09
E-mail: sonashi_alger@hotmail.fr

Turn On Your Lifestyle
غيّـــر نمـــط حياتـــك

GAMME BROSSES CHAUFFANTES | GAMME LISSEURS | GAMME SECHOIRS

● يتوفر المشط على إعدادات حرارة قابلة للتعديل مما يتيح إمكانية اختيار درجة الحرارة المناسبة للشعر.

● يحتوي المشط على صفائح السيراميك مما يضمن خاصية الانزلاق بسرعة لخصلات الشعر بشكل انسيابي وسلس ودون ألم مما يؤمن سهولة التسريح دون تساقط الشعر أو تلف أطرافه.

● من أهم ميزات المشط الحراري تحقيق سهولة الاستخدام في فرد الشعر ومنحه التنعيم الفوري على طريقة عمل الصالونات.

● انه مناسب جدا للشعر الضعيف والمتقصف كونه مشطا معالجا، ورغم أنه حراري لا يتسبب في حرق الشعر وإتلافه.

● يصلح للشعر المتضرر والمنتفخ، خاصة في فصل الصيف بسبب تعرق فروة الرأس أو بسبب ارتفاع نسبة الرطوبة.

● يعد المشط الحراري مكملا لعلاج الشعر بالكيراتين الذي يتطلب إتباع العلاج بتمليس الشعر، فإذا كانت السيدة تملك المشط الحراري لا يكون لها داع للذهاب لصالون الحلاقة لتسريح شعرها المعالج بالكيراتين أو البوتوكس بعد كل غسل للشعر.

● يضمن تسريحات بأشكال مختلفة.

● إذا كانت السيدة على عجلة فالمشط الحراري هو الحل الأمثل، كونه لا يتطلب وقتا كبيرا ولا يتطلب درجة عالية من الاحترافية في تسريح الشعر لسهولة استعماله من طرف الجميع ولا يتطلب زيارة صالون الحلاقة كونه يمنح تسريحة محترفة في المنزل.

● يناسب كثيرا الشعر الطويل الذي تعاني صاحباته عادة عند تسريحه، كما يناسب الشعر القصير وجميع أصناف الشعر من الخفيف إلى شديد التجعد.

● يقوم بعمل مجفف ومكواة الشعر معا حتى يضمن للمبتدئين تسريحة المحترفين.

*كيف يستخدم المشط الحراري؟

ذكرت أخصائية تصفيف الشعر أن استخدام المشط الحراري الساخن لتسريح الشعر يكون أولا بتجفيف الشعر بالاستعانة بمجفف الشعر أو منشفة لتخليص الشعر من الماء وبعدها يوضع المصل على الشعر ومن الأحسن أن يكون من الأنواع الفعّالة بدرجة الحرارة، ثم يتم تشغيل المشط وضبطه عند درجة الحرارة المناسبة لنوع الشعر، وبعدها يتم تقسيم الشعر إلى أجزاء بين أربعة وستة وفق ما يتطلبه طول وكثافة الشعر، ثم يمرّر المشط على كل جزء من أسفل إلى أعلى الرأس، ومن جذور الشعر حتى أطرافه، حيث يتم تمرير المشط ثلاث أو أربع مرات، أما في حالة ما إذا كان الشعر شديد التجعد يمكن تمرير المشط حتى خمس مرات.

هل حظة:

يمكن التحكم بالمشط في كل الاتجاهات للحصول على أي تسريحة نرغب فيها وهو ما توضحه خبيرتنا في الموضوع الموالي.

SONASHI® Algérie

Hay Friri 02 groupment W n°12 Hamiz,
Dar El Baida, Alger.

Tél.: + 213 (0)21 87 85 09
E-mail: sonashi_alger@hotmail.fr

Turn On Your Lifestyle
غيّـــر نمـــط حياتـــك

GAMME BROSSES CHAUFFANTES | GAMME LISSEURS | GAMME SECHOIRS

SONASHI® Algérie

Hay Friri 02 groupment W n°12 Hamiz,
Dar El Baida, Alger.

Tél.: + 213 (0)21 87 85 09
E-mail: sonashi_alger@hotmail.fr

Turn On Your Lifestyle
غيّـــر نمـــط حياتـــك

GAMME BROSSES CHAUFFANTES | GAMME LISSEURS | GAMME SECHOIRS

اظهري دائما بإطلالة متجددة وتسريحة جميلة تليق بك

تحب كل سيدة اعتماد أساليب جديدة من تسريحات الشعر الخارجة في موضة الموسم حتى تتألق في كل مناسبة بإطلالة عصرية ومميزة، لكن أحيانا يتعذر عليها زيارة صالونات تصفيف الشعر بسبب ضيق وقتها أو بسبب قلة ميزانيتها، لاسيما والصالونات المحترفة باتت تفرض اليوم مبالغ مثيرة تصل حد الخيال في بعض المدن. اليوم تغيرت الأمور وأصبح بإمكانك سيدتي الحصول على تسريحات تلفت الأنظار وتضفي لإطلالتك لمسة أنثوية ناعمة وأنيقة بأسلوب الموضة الرائجة، فقط تعلمي كيفية التحكم بشعرك بواسطة المشط الحراري في المنزل بخطوات بسيطة وسهلة وكل ما عليك فعله هو إتباع الخطوات التي ستوضحها أخصائية العناية بالشعر.

ما هي التسريحات التي يمكننا اعتمادها بالمشط الحراري؟

ردّا على هذا السؤال أشارت السيدة "نادية" أخصائية العناية بتصفيف وقصات الشعر بمدرسة "اليد الذهبية" أنه يمكن للسيدة في المنزل وحتى أصحاب صالونات الحلاقة المحترفة اعتماد كل التسريحات المرغوبة بواسطة هذا المشط الحراري بالنظر لما يتسم به من سهولة وخفة في الأداء وكذلك بالنسبة للنتائج المحترفة التي يمنحها، ومن التسريحات ذكرت تسريحة الشعر المالس والشعر الموج بمخلف أشكال تموجاته التي تندرج ضمن الموضة الرائجة لهذا الموسم.

تسريحة الشعر المالس Raide

إذا كنت تفضلين البساطة أو كنت من عشاق الشعر الناعم والمنسدل كالحرير أو سبق لك وطبقت علاجا خاصا بالكيراتين أو البوتوكس على شعرك، وتبحثين عن تسريحة يومية لا تكلفك الذهاب إلى صالون الحلاقة، فقط قومي بتمرير المشط الحراري على خصلات شعرك من الجذور حتى الأطراف بالاتجاه نحو الأسفل، وعن عدد المرات تؤكد الأخصائية أنها تكون حسب حاجة الشعر ويمكن أن تصل إلى خمس مرات كحد أقصى.

تسريحة الشعر الموج Ondulé

إنها تسريحة أنيقة لا ينتهي صدى جمالها وموضتها لذلك تبحث الكثيرات على اعتمادها بحثا عن الإطلالة المشرقة المفعمة بالحيوية والجمال، لاسيما وطريقة تطبيقها تتم بخطوات سهلة بداية بتقسيم الشعر وتسريحه من الخلف حتى الأمام، ويفضل أخذ خصلات عريضة للحصول على تموجات ساحرة، وذلك بلف الشعر على المشط الحراري مع الحرص على عدم فصل خصلات الشعر الموج عن بعضها البعض للحفاظ على أناقتها، مع الاستمرار في اعتماد التسريحة حتى الوصول إلى الغرة الأمامية وهنا تنصح الخبيرة ببرم الخصلات نحو الخارج.

SONASHI® Algérie

Hay Friri 02 groupment W n°12 Hamiz,
Dar El Baida, Alger.

Tél.: + 213 (0)21 87 85 09
E-mail: sonashi_alger@hotmail.fr

Turn On Your Lifestyle
غيّـــر نمـــط حياتـــك

GAMME BROSSES CHAUFFANTES | GAMME LISSEURS | GAMME SECHOIRS

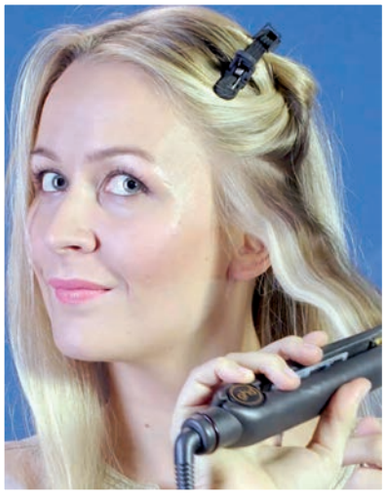
SONASHI® Algérie

Hay Friri 02 groupment W n°12 Hamiz,
Dar El Baida, Alger.

Tél.: + 213 (0)21 87 85 09
E-mail: sonashi_alger@hotmail.fr

Turn On Your Lifestyle
غيّـــر نمـــط حياتـــك

GAMME BROSSES CHAUFFANTES | GAMME LISSEURS | GAMME SECHOIRS



تسريحات الشعر الممـوج بأشكاله رائجة جدا هذا الموسم

الشعر الموج من أكثر التسريحات المفضلة لدى السيدات، كونها مناسبة للكثير من المناسبات و«العزومات" والسهرات الليلية والأفراح وحتى الذهاب للشاطئ أو التسوق، وربما هذا ما جعل من هذه التسريحة موضة لا تنتهي، كما أنها الحل الأمثل والسريع، إذ يمكن الحصول عليها في الحالات الطارئة في صالونات الحلاقة وحتى في المنزل دون عناء وإنفاق الكثير من المال، وإذا كنت من محبات الشعر الموج بمختلف أساليبه ستجتاحك حتما رغبة باعتماد تسريحة جديدة في كل مناسبة للظهور بلوك عصري ومتجدد، لذلك ربما تتساءلين عن أحدث صيحات تسريحات الشعر الموج وطريقة عملها، لذا اخترنا لك بعض التسريحات الرائجة.

تسريحة الشعر المـــوج بالتدرج كالأبراج "vagué"

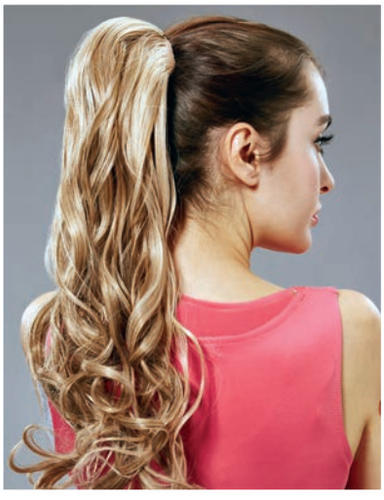
تمنحك هذه التسريحة أناقة كاملة وهي من أحدث صيحات الموضة الدارجة لهذا الموسم، قالت عنها أخصائية تصفيف الشعر بمدرسة "اليد الذهبية" أنها من التسريحات التي لا تزول ولا تمحى في الموضة، أما بخصوص طريقة اعتمادها بالمشط الحراري فذكرت أنها سهلة جدا وتكون باعتماد تموجات بسيطة وناعمة بخصلات الشعر واحدة تلو الأخرى بتمرير المشط بعد ضبطه عند درجة الحرارة المناسبة من الجذور حتى الأطراف، مع سحب المشط بالاتجاه الخارجي ورفع الخصلات الأمامية نحو الخلف وتسريح الغرّة الأمامية بشكل مالس أو رفعها للخلف كل واحدة ورغبتها وكذلك شكل الغرة الذي يليق بوجهها.

تسريحة الشعر الممـوج اليومية

يمكن اعتماد هذه التسريحة بشكل يومي عند الذهاب إلى العمل أو الدراسة، باعتماد تموجات متوسطة الكثافة بلف خصلات الشعر على المشط وتسريحها بشكل دائري دون ضغط قوي.

تسريحة الشعر الممـوج القصير

سهل جدا اعتمادها بشكل يومي وكلما رغبت في الحصول على تسريحة جميلة وسريعة، فقط قومي بتمويج شعرك بالشكل الذي تريدين من تموجات الشعر التي تحدثت عنها الأخصائية، ثم أضيفي على تسريحتك لمسة أنثوية رقيقة بإكسسوارات الشعر التي تناسب إطلالتك.



تسريحة التموجات الطبيعية

تعتبر من أكثر التسريحات الدارجة التي اعتمدها المشاهير والنجوم لرقتها والأنوثة التي تضفيها، يمكنك اعتمادها بسهولة كبيرة بعد تخليص شعرك من الماء بالمنشفة أو المجفف ضعي قطرات من المصل أو الزيت الخاص بشعرك وقسمي الشعر إلى أجزاء وبعدها قومي باستخدام المشط الحراري على خصلات شعرك بالترتيب من الأسفل إلى الأعلى ومن الأفضل أن تكون التموجات في اتجاهات مختلف حتى يكون المظهر طبيعيا، ولمظهر طبيعي أكثر، وإضفاء مزيد من الرقة على التسريحة تنصح الخبيرة بعمل تموجات واسعة وبعد الانتهاء يتم تمرير الأصابع بين خصلات الشعر لتظهر التموجات أكثر حيوية.

SONASHI® Algérie

Hay Friri 02 groupment W n°12 Hamiz,
Dar El Baida, Alger.

Tél.: + 213 (0)21 87 85 09
E-mail: sonashi_alger@hotmail.fr

Turn On Your Lifestyle
غيّـــر نمـــط حياتـــك

GAMME BROSSES CHAUFFANTES | GAMME LISSEURS | GAMME SECHOIRS

SONASHI®
FRANCE
GARANTI
2 ANS
UN LEADER
DE L'ELECTROMENAGER

خبز ماونيس

الشاف: نوال عماوي

المقادير

- 1كلغ فرينة
- 40غ خميرة الخبز
- 40غ سكر مبلور
- 3 بيضات متوسطة
- 80غ سميد متوسط
- 25غ ملح
- 100 سل زيت
- 40غ مارغرين ذائبة
- ملعقتان أكل من السانوج
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة

للخميرة

- ملعقة أكل خميرة الخبز
- ملعقة أكل سكر

طريقة التحضير

داخل إناء عميق أو عجان كهربائي من الأحسن أن يكون من نوع SONASHI امزجي كل المقادير ماعدا الخميرة، وأضيفي الماء الدافئ واتركيه يمزج لمدة 5 دقائق، ثم أضيفي الخميرة وادلكي العجين لمدة 20 دقيقة واتركيه يخمر في مكان دافئ، ولما يتضاعف حجم العجين ابسطيه قليلا وبرفق بواسطة اليد، ثم شكلي كريات وابسطيها على طاولة مرشوشة بالفرينة ولفيها حول نفسها للحصول على أعمدة صغيرة، ضعيها في صينية مرشوشة بالفرينة وشكلي شقوق على واجهة الخبز بواسطة المقص وادهنيه بصفار البيض الممزوج بالقليل من الحليب وانثري حبات السانوج في الأسفل وادخليه الفرن حتى ينضج.

للتزيين

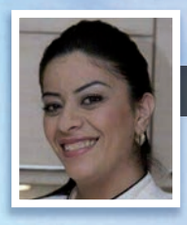
- سانوج

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

GARANTI 2 ANS
SONASHI®
FRANCE
UN LEADER
DE L'ELECTROMENAGER

SONASHI®
FRANCE
GARANTI
2 ANS
UN LEADER
DE L'ELECTROMENAGER

خبز تركي



الشاف: نوال عماوي

المقادير

- 1 كلغ فرينة
- 140غ عسل
- 3 بيضات صغيرة
- 40غ مارغرين طرية
- 150غ سمسم "جلجلان"
- محمص ● ماء فاتر
- 20غ ملح

الخميرة

- 150غ فرينة
- 2 ملاعق كبيرة خميرة الخبز
- 2 ملاعق مماثلة سكر

طريقة التحضير

داخل إناء عميق أو عجان كهربائي un pétrin من الأحسن أن يكون من نوع SONASHI أخلطي جميع المقادير ماعدا الخميرة وأضيفي الماء الدافئ واتركي العجان حوالي 5 دقائق وادلكي العجين حوالي 20 دقيقة، اتركيه يخمر في مكان دافئ، وعندما تلاحظين أن حجم العجين تضاعف ادهني قالب الفرن بالزبدة ورشيه بالفرينة وشكلي خبزة ، ضعيها بداخله ، وادهنيها بصفار البيض الممزوج بالقليل من الحليب -"مقدار ملعقة من الحليب في حبة بيض"- وانثري عليها حبات السمسم وادخليها الفرن حتى تنضج.

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

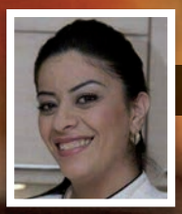
التزيين

- سمسم محمص

GARANTI 2 ANS
SONASHI®
FRANCE
UN LEADER
DE L'ELECTROMENAGER

SONASHI®
FRANCE
GARANTI
2 ANS
UN LEADER
DE L'ELECTROMENAGER

خبز قسنطينة



الشاف: نوال عماوي

المقادير

- 700غ سميد رقيق "رطب"
- 100سل زيت
- حبة بيض
- 18غ ملح
- 3 ملاعق كبيرة سكر
- 125سل ماء
- 125سل حليب
- ملعقة أكل خميرة الخبز
- نصف ملعقة خميرة كيميائية
- 2 ملاعق أكل سانوج
- حبات السمسم "جلجلان"

التزيين

- مارغرين للدهن
- ملعقة كبيرة ماء الزهر لتذكر رائحة زمان

طريقة التحضير

اخلطي المقادير بدءا بالمواد الجافة من السميد، الملح، السكر، خميرة الخبز، الخميرة الكيميائية، السانوج 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 يداك مدهونة جيدا بالزبدة، اتركي العجين يخمر للمرة الثانية ثم ادهنيها بالبيض المخفوق بالقليل من الحليب ورشي الجلجلان وادخليه الفرن لينضج لمدة 15 الى 20 دقيقة على حرارة 160 درجة مئوية.

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

GARANTI 2 ANS
SONASHI®
FRANCE
UN LEADER
DE L'ELECTROMENAGER

SONASHI®
FRANCE
GARANTI
2 ANS
UN LEADER
DE L'ELECTROMENAGER

خبز ثنائي الأجبان

الشاف: نوال عماوي

المقادير

- 500غ فرينة
- 15غ خميرة الخبز
- 25غ غبرة الحليب
- 12غ ملح
- 25غ مارغرين طرية
- 25سل زيت
- ماء دافئ

للخميرة

- 50غ فرينة
- نصف ملعقة أكل خميرة الخبز
- ملعقتان كبيرتان ماء فاتر

للحشو

- 120غ جبن أبيض طري
- جبن gruyère مبشور

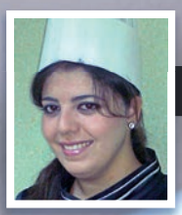
طريقة التحضير

في وعاء عميق ضعي جميع المقادير مع ترك المارغرين للأخير، بعدها اجمعي الخليط بالماء الدافئ، وأضيفي الخميرة وادلكي حوالي 20 دقيقة، وبعدما يبدأ حجم العجين يتضاعف شكلي كريات صغيرة وضعيها على طاولة مرشوشة بالفرينة.
شكلي مثلثات وادهنيها بالجبن الطري ورشي فوقها الجبن المبشور ولفيها على شكل حربوش، واطوي النهايات مع ضغطها قليلا "تقريصها" بالأصابع، ثم ضعي الخبز في صينية الفرن واتركيه يرتاح. بعدها أخدشي واجهة الخبز بسكين وادهنيه بالبيض بشكل خفيف ورشي فوقه حبات "السانوج" الحبة السوداء أو حب الرشاد أو أي حسب اختيارك.
سخني الفرن على 150 درجة مئوية واتركي الخبز ينضج ما بين 15 إلى 20 دقيقة.

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

GARANTI 2 ANS
SONASHI®
FRANCE
UN LEADER
DE L'ELECTROMENAGER

حلوى بالقهوة



الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 4 بيض ● 125غ سكر ● 100غ فرينة
- 25غ كاكاو ● 100 مل قهوة سائلة من نوع "ماريا"
- 200غ "شانتيي" ● 100غ شكولاطة ● 70 غ قشدة

شراب القهوة

- 500 مل قهوة سائلة من نوع "ماريا" ● 250غ سكر

طريقة التحضير

في وعاء نخفق البيض جيدا، نضيف السكر، ثم نخفق حتى نتحصل على لون أبيض، نضيف الفرينة والكاكاو ثم نخلط جيدا، نضع ورق الطهي في صينية فرن مسطحة ثم نسكب الخليط وندخله الفرن لكي يطهى على درجة حرارة 180.

نخفق "الشانتيي" مع القهوة الباردة، وفي قدر نفرغ القهوة والسكر، نتركه يغلي حتى نتحصل على شراب.

وبواسطة قوالب التقطيع نقطع 3 قطع، نضع القطعة الأولى في القالب ونرشها بشراب القهوة ثم ندهن فوقه كريمة "الشانتيي"، وضعي فوقها القطعة الثانية وواصلي بنفس الطريقة ثم القطعة الثالثة بنفس الطريقة، بعدها نضعها في الثلاجة مدة 15 دقيقة ثم نخرجها ونغطيها بالشكولاطة الذائبة مع القشدة وندخلها مرة ثانية، نتركها حتى وقت التقديم.

كؤوس كريمة القهوة وكريمة الشكولاطة

الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 50 سل قشدة سائلة
- 80 غ سكر ناعم
- 200 غ "مسكربون"
- 4 ملاعق كبيرة قهوة مرحية من نوع "ماريا"

كريمة الشكولاطة:

- 150 مل قشدة
- 200 غ شكولاطة
- 50 غ زبدة
- 100 غ "شانتيي"
- 50 غ فول سوداني مدشش

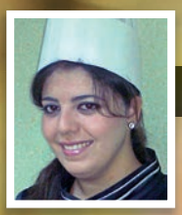
التزيين

بسكويت الشكولاطة والفول السوداني

طريقة التحضير

نخفق القشدة مع السكر ونضيف لها "المسكربون" والقهوة، نواصل الخفق ثم نتركها في الثلاجة، في قدر نفرغ القشدة ثم نضيف الشكولاطة، نخلط "الشانتيي" المخفوقة مع خليط الشكولاطة والفول السوداني حتى نتحصل على كريمة، في كؤوس التقديم نضع كمية من الفول السوداني المدشش والبسكويت المهروس ثم نضيف كمية من كريمة القهوة وفوقها كمية من كريمة الشكولاطة، ثم نضع فوقها كمية من كريمة القهوة مرة أخرى، بعد ذلك ندخلها الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل، وعند إخراجها نزينها بالفول السوداني والبسكويت المهروس ثم نقدمها.

"بابا" بالقهوة



الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 3 بيض
- 250غ فرينة
- 10غ خميرة الخبز
- 30 حليب
- 25غ سكر
- 75غ زبدة
- قرصة ملح

طريقة التحضير

في إناء نضع الخميرة في الحليب الدافئ ونتركها تتخمر، ومن جهة أخرى نضع الفرينة، الملح، السكر والبيض ثم نخلط، نضيف الخميرة والزبدة الذائبة ثم نخلط جيدا لمدة 10 دقائق حتى نتحصل على خليط نوعا ما متماسك، ندهن قوالب "البابا" بالزبدة ونرشها بالفرينة ،ثم نضع كمية من الخليط في القوالب، نتركها تتخمر قليلا ثم ندخلها الفرن حتى تنضج وعند إخراجها من الفرن مباشرة نسقيها بشراب القهوة ثم نزينها بكريمة "الشانتيي" المخفوقة بالقهوة، نتركها تبرد ونقدمها.

شراب القهوة:

- 250غ سكر
- 500 مل قهوة سائلة من نوع "ماريا"

للتزيين

"شانتيي" بالقهوة من نوع "ماريا"

أهرامات القهوة

الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 100 مل قهوة من نوع "ماريا"
- 200 مل "شانتيي"
- 50 غ لوز محمص
- 50 غ بندق
- ورقة "جيلاتين"
- 100 غ شكولاطة
- 70 غ قشدة

البسكويت

- 4 بيض
- 125 غ سكر
- 100 غ فرينة
- 25 غ كاكاو

شراب القهوة:

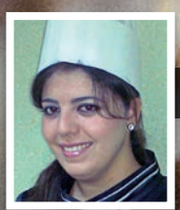
- 500 مل قهوة من نوع "ماريا"
- 250 غ سكر

طريقة التحضير

في وعاء نخفق البيض جيدا، نضيف السكر، ثم نخفق حتى نتحصل على لون أبيض، نضيف الفرينة والكاكاو ثم نخلط جيدا، نضع ورق الطهي في صينية فرن مسطحة ثم نسكب الخليط وندخله الفرن لكي يطهى على درجة حرارة 180.

في وعاء نخفق "الشانتيي" مع القهوة الباردة، وفي وعاء آخر نضع القشدة ونضيف لها الشكولاطة ثم ورقة "الجيلاتين" المنقوعة في الماء البارد، نخلط "الشانتيي" المخفوقة مع خليط الشكولاطة والمكسرات حتى نتحصل على كريمة، في قوالب على شكل أهرامات نضع ورق الشفاف ثم نفرغ كمية من الكريمة ونغطيها بقطعة من البسكويت المقطع مربعات، نرشها بشراب القهوة، ثم ندخلها الثلاجة لمدة 4 ساعات أو أكثر، بعد إخراجها ننزعها من القوالب ونزينها بحبات القهوة ونقدمها.

كريات الشكولاطة بكريمة الموز



الشاف: عبير جريبية

المقادير

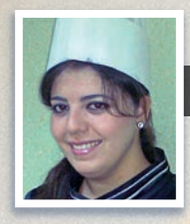
- 100غ شكولاطة بيضاء "chocodada"
- نصف لتر حليب
- 3 حبات بيض
- 2 موز
- ملعقتان سكر ناعم
- ملعقتان كبيرتان "مايزينة"
- شكولاطة التثليج بيضاء وسوداء من نوع "chocodada"

طريقة التحضير

في وعاء نخفق بياض البيض مع رشة ملح حتى يصبح كالثلج،في قدر نفرغ الحليب ونضعه على نار هادئة ومن جهة أخرى نخفق صفار البيض، السكر و«المايزينة" ثم نضيفه للحليب ونحرك حتى نتحصل على كريمة، نضيف الشكولاطة البيضاء ونواصل التحريك ثم ننزعها من فوق النار، نضيف لها الموز المقطع ونتركها تبرد، بعدها نضيف بياض البيض المخفوق ونخلطها جيدا حتى نتحصل على كريمة متجانسة.

نقوم بتذويب شكولاطة التثليج و ندهن قوالب "السيلكون" بشكولاطة سوداء وبيضاء، نتركها تبرد ثم ننزعها ونملئها بكريمة الموز، ندخلها الثلاجة لمدة تفوق 4 ساعات.

مثلجات بالعسل واللوز



الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 80غ سكر
- 03 حبات بيض
- 3 ملاعق كبيرة عسل
- 40 سل قشدة
- 100غ حبيبات شكولاطة سوداء من نوع "chocodada"
- 50غ حبيبات شكولاطة بيضاء من نوع "chocodada"
- 50غ مشمش مجفف
- علبة بسكويت
- 100غ لوز محمص ومدشش

طريقة التحضير

نخلط صفار البيض مع السكر جيدا، ومن جهة أخرى نخفق بياض البيض مع رشة ملح .
في وعاء آخر نقوم بخفق القشدة جيدا حتى يتضاعف حجمها، نضيف العسل إليها، ثم نمزج خليط القشدة مع كريمة صفار البيض، اللوز، حبيبات الشكولاطة والمشمش المجفف
ثم نضيف بياض البيض المخفوق ونحرك الخليط، نفرغه في قالب عميق مفروش بورق الشفاف وندخله الثلاجة ليتجمد مدة 24 ساعة.

للتزيين

سكر ناعم

سرّ الذوق والسعادة
شوكو دادا

مثلجات بالشكولاطة السوداء

الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 04 حبات بيض
- 80غ سكر
- 180غ شكولاطة سوداء من نوع " chocodada"
- 50غ زبدة

طريقة التحضير

في وعاء نخلط صفار البيض والسكر حتى نتحصل على كريمة، نقوم بتذويب الزبدة مع الشكولاطة السوداء، ثم نضيفها لكريمة صفار البيض ونواصل الخفق، في وعاء نخفق بياض البيض مع رشة ملح ثم نضيفه لخليط الشكولاطة ونواصل الخفق حتى نتحصل على خليط متجانس، نفرغه في قوالب التقديم أو في قالب عميق.

للتزيين

مكسرات

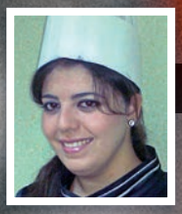
ملاحظة

يجب أن ندخله الثلاجة لمدة 8 ساعات على الأقل.

سرّ الذوق والسعادة

شوكو دادا

كريمة الفراولة بالشكولاطة البيضاء



الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 80غ سكر ناعم
- 100غ شكولاطة بيضاء ذائبة من نوع "chocodada"
- 400غ فراولة
- 03 بياض بيض
- 3 ملاعق كبيرة قشدة
- 100غ "شانتيي"
- 90 مل حليب

للتزيين

شكولاطة سوداء

طريقة التحضير

في وعاء نخفق بياض البيض مع رشة ملح حتى يصبح كالثلج، ثم نضيف له تدريجيا السكر الناعم، من جهة أخرى نقوم بتذويب الشكولاطة البيضاء مع القشدة.

في قدر نضع الفراولة المقطعة مع السكر على نار هادئة حتى تنضج قليلا ونتركها تبرد، نأخذ كمية من الفراولة ونضيفها للقشدة ثم نضيف بياض البيض المخفوق ونحرك بعناية من أعلى إلى أسفل حتى نتحصل على كريمة متجانسة.

في قوالب التقديم نضع كمية من الفراولة المتبقية ثم نضيف الكريمة بواسطة كيس يدوي وندخلها الثلاجة لمدة تفوق 4 ساعات.

نزين القوالب بالفراولة المغموسة في الشكولاطة السوداء.

Chocodada
Le secret du goût et du bonheur
Zone d'activités N°18 Beraki. ALGER - ALGÉRIE
Tél.: (+213) 21 76 89 00/07
Fax: (+213) 21 76 88 97
contact@chocodada.com
www.chocodada.com
chocodada

قوالب كريمة الليمون

الشاف: عبير جربية

المقادير

- عصير حبة ليمون
- 04 صفار بيض
- 200 مل حليب
- 30 غ مايزينة
- 100 غ سكر
- 125 غ بسكويت مطحون
- 30 غ زبدة طرية

طريقة التحضير

في قدر ضعي عصير حبة الليمون مع الحليب والسكر وصفار البيض والمايزينة وأخلطي جميع المقادير جيدا، ثم ضعي القدر على نار هادئة واستمري في التحريك حتى تحصلي على خليط متماسك، أتركي الكريمة تبرد، ثم قسمي كمية البسكويت المطحون المضاف له الزبدة الطرية وضعي كمية منه في جميع قوالب التقديم، ثم ضعي فوقه كمية من الكريمة ثم البسكويت مرة أخرى وبعدها الكريمة وضعي القوالب في الثلاجة واتركيها تبرد، ثم زينها حسب رغبتك قبل التقديم.

ميلك شيك الشكولاطة والموز

الشاف: عبير جريبية

المقادير

- ¼ لتر حليب
- 02 حبات موز متوسطة الحجم
- سكر ناعم -حسب الذوق-
- 02 قطع من الماء المجمد
- 02 ملاعق كاكاو
- ملعقة صغيرة فانيليا

للتزيين

قشدة

طريقة التحضير

في خلاط كهربائي ضعي الموز المقطع والسكر الناعم والفانيليا والكاكاو، أخلطيهم جيدا ثم أضيفي لهم الحليب وتابعي الخلط لمدة دقيقتين، واسكبيها في كؤوس التقديم وزينيها بالقشدة السائلة بعد خفقها مع السكر الناعم وأضيفي لمسة جمالية على كؤوس "الميلك شيك" برشة كاكاو.

فضوليات

◆والآن.. ها هو رمضان وراءك والحمّان أمامك؟

سيد علي .ب/ البويرة

●خمّم على روحك.. جدك فضولي موالف بشعبان ورمضان والحمّان والحنان والبانان والرقص مع كل فنان.

◆هل صحيح أنك استفدت من شقة في إطار الترحيل؟

رابح .ف/ سيدي موسى

●لا ترحيل ولا تبهديل ولا تولويل.. خلينا من كلام القهاوي.

◆رأيتك بعيني وأنت تبيع الزلابية والمعدنوس.. واش زلطت؟

نفيسة .و/ بني سليمان

●بعيد الشر.. لا زلطت ولا هم يحزنون.. فضولية راهي متخشة وأنا بلا ما نخدم مرفه... وموتوا بالغيرة يا حسادي.

◆في نظرك لماذا يصمت الإسلاميون ولا يدافعون عن مشروع مسجد الجزائر الأعظم؟

رابح .ك/ باب الزوار

●لأنهم أصبحوا يصلون في بيوتهم!

◆هل وقعت فعلا ضحية كاميرا كاشي؟

نسيمة .و/ القليعة

●لا كاشي ولا صاشي ولا تحاشي.. فضولي خيطو ماهوش راشي باش يطيح في فخ صيد الغاشي.

◆كم من قرض سندي اشتريته يا فضولي؟

رابح .ج/ بني عباس

●لا قرض ولا هم يحزنون.. الحالة راهة مهرودة على جدك فضولي.. خليك من "الغنية" تاع بن خالفة.

◆انتهت الدراسة وكان ألّي كان.. هل تحصلت على النقاط التي انتظرتها؟

هند .ط/ تيزي غنيف

●راني نستنى في "الريزيلطا" تاع فضولية راها جوزت الباك للمرّة الـ 123 .. راهي طامعة أجيبو باش نشريلها "كادو".

◆لماذا تتفشى الجريمة وسط المجتمع؟

علي .ت/ سيدي عيسى

●عندما يغيب "الحيا" يغيب "بولحية" وعندما يحضر ابليس الله يلعنوا يحضر "الخدمي" وإذا حضر السكين حضرت الجريمة ورقصت.

◆كم عمرك يا "فوفو"؟

سعيدة .ز/ الكاليتوس

●سأزودك برقم فضولية.. هي المكلفة بالإجابة على مثل هذه الأسئلة، خاصة إذا وردت من الذين يدخلون بين اللحم والعظم.

◆سمعنا بأنك تتقاضى أجرة ضخمة كمعاش لك وأنت في التقاعد؟

سيد علي .ت/ تنس

●واش دخلك.. حاب تورثني وأنا حيّ؟

◆هل ستتصدق في رمضان خاصة وأنك "مشحاح" حسب ما بلغنا من أنباء؟

نادية .ز/ القل

●حبيتي تقولي بلي دراهم المشحاح ياكلهم المرتاح.. فضولي زوالي وفحلّ وما يحبش الذلّ.

◆هل اقتنيت قسيمة سيارتك الفخمة يا فضولي، أم أنك من المتهربين؟

علي .ف/ بني سليمان

●واش دخلك.. بيني وبين الضرائب.. انت واقيلا كلوفي.

إعداد إلياس نجيمي
Ilyas_nedjimi@hotmail.fr

شخصيات ومشاهير

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

من هو مناضل جزائري وسياسي راحل وزعيم حركة مجتمع السلم سابقا

- صان ورعى: 2 + 3 + 5
- عطف ورقة: 7 + 8 + 9 + 6
- اشتهاء المرأة الحامل بداية حملها: 4 + 10 + 1

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
■	■									1
					■					2
				■						3
		■				■	■			4
	■									5
			■					■		6
					■					7
		■			■					8
■				■		■				9
■									■	10

أفقيا

1 - نادي كرة قدم جزائري عريق
2 - عكس "موت" - عاصمة عربية
3 - عاصمة زيمبابوي (م) - متعبد في الكنيسة (ن) (م)
4 - حرف موسيقي - يعيق - للتفسير
5 - دولة آسياوية إسلامية
6 - قبل وأيد الأمر (م) - من أخوات "كان"
7 - يعتني بالأمر بدقة (م) - "مايكل..." رسام وشاعر إيطالي شهير.
8 - جمع "رف" - دق الجرس أو الهاتف (م) - قط (م)
9 - حروف متشابهة - فؤاد
10 - عالم وجغرافي مسلم شهير (م)

عموديا

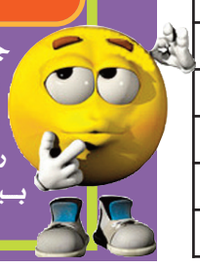
1 - حيوان ضخم
2 - أيقونة الأغنية اللبنانية - يتصدق (م)
3 - حروف متشابهة - نبات طيب الرائحة (ن)
4 - غلب وهزم - أعمى
5 - زوجة فرعون (م) - عكس "حلو"
6 - من العلوم (ن) - من دوائر ولايات تلمسان
7 - الظلم والعدوان (م) - ذو قرن (م)
8 - غرض (م) - ضد شجاعة (م) - متشابهان
9 - حروف متشابهة - من الموبقات
10 - قمر اصطناعي فرنسي (م)

الكلمة الطائعة

اشطب الكلمات الآتية وفي كل الاتجاهات ليتبقى لديك في الأخير 8 حروف تكون بها اسم علم يهتم بدراسة انتاج وتوزيع السلع والخدمات

الكلمات

- جيولوجيا - هندسة -
- ترجمة - اللغات -
- تاريخ - أدب - بحار -
- رياضيات - فيزياء -
- بيولوجيا - الآثار -



ج	ت	ر	ح	م	ة	أ	د	ب	ر
ي	ا	ل	ت	ب	ة	ط	ا	ف	ي
و	ل	ر	ا	ح	ر	ب	ي	ك	ا
ل	ل	ا	ر	ا	ذ	ز	م	ف	ض
و	غ	ث	ي	ر	ي	س	ا	ل	ي
ج	ا	ا	خ	ا	ر	ت	ق	ك	ا
ي	ت	ل	ء	ب	ك	ا	و	ك	ت
ا	ص	ا	ا	ي	ف	ا	ر	غ	ج
هـ	ن	د	س	ة	ج	ر	ا	ح	ة
د	ب	ي	و	ل	و	ج	ي	ا	ا

SUDOKU

سودوكو

- تتألف لعبة سودوكو من 9 مربعات كبيرة، داخل كل واحد منها 9 مربعات صغيرة لتشكل الشبكة من 81 مربعا صغيرا.

وعليه:
إملأ هذه المربعات الصغيرة بأرقام من 1 إلى 9 بشرط:
1. أن لا يتكرر الرقم داخل الشبكة أفقيا وعموديا
2. أن لا يتكرر أي رقم داخل أي مربع من المربعات التسعة الكبيرة

4					3			7
	5			4	9		3	
3		7	2			1		
		2		9				
7	1		6				2	8
	6		8					3
				3			8	
8	4		1		7	3		
2					6		7	1

إضحك معنا

- واحد عيطتلو يماه في التيليفون قالتلو.. بوعلام راني خطبتلك.. قالها: صحا يما.. بالاك برك تزوجوني..

- أغرب ما يمكن أن تسمعه في الجزائر روسوفور في الحافلة: مادموزيل شدي وليدك

- نصيحة للجزائريين عليهم بالتمتع بشهرية ماي، لأن شهرية جوان راح تكون لمصروف رمضان وشهرية جويلية للعيد الصغير وشهرية أوت راح تكون للأعراس وشهرية سبتمبر للدخول للمدرسي وشهرية أكتوبر راح تكون للكبش.. باع باع.. وراهم يقولو أن la deuxieme tranche تع L'AADL راح تكون بين جوان وسبتمبر...

- واحدة سافرت هي وراجلها ووليدها لاسطنبول في الترك، قالك كي كانو يجوسوا راجلها تبحر.. راحت للشرطة تشكي وتبكي.. ها حوجي تودرت في راجلي.. شا نذير من بعدك يا مولا بيتي.. الشرطي قالها ما تقلقيش روحك مادام أعطينا أوصافوا احنا نحوسو عليه بدات تكدب عليهم وتقولهم: شعرو اصفر عينيه ازروقة.. طويل وليدها تخلع قالها ماما بصح هاذا ماشي بابا لي راكي تهدر عليه راكي غالطة.. يماه بلعتلو فمو قالتلو: اسكت كاش مايجيبونا مهنّد..

- حابس راح للفندق قالهم: شحال نبات ليلة وحدة عندكم؟ قالولو: 200 ألف للشامبرا وتطل على البحر.. قالهم: .. شحال تخليوهالي لوكان نحلفلكم بلي ما نطلش على البحر؟

- العائلة الجزائر في السيارة خارجين يحوسو.. سمير ة أدناي شوية باش تقعد نوال قدامك.. أنيس أطلع لوور.. إبراهيم خلي طارق يقعد في حجرك وإذا شفت البوليس هبّطلو راسو..

صيحة الشروق

يكتبها: الكاتب الشبح

أعداء على سرر متقابلين!

ما يحدث هذه السنوات الأخيرة من ترهل في العلاقات العربية - عربية والعربية - إسلامية. وتشنج في الطباع وتمحور في الدفاع وتخندق في الانتفاع. ينم على أننا صرنا إلى تلاش قبل الانبعاث المقبل. تماما كما حدث بعد انهيار الدولة الموحدية وانقسام رقعة الشطرنج بين الأخوة الأعداء. حتى صار الغالب فيها هو من يطلب الحماية والمعونة والتدخل الصليبي ضد أبناء العمومة في الجوار: بنو حفص ضد الزيانيين وبنو زيان ضد بني مرين والكل ضد الجميع

● **نرى هذا** على مستوى الحكومات والزعامات المزعومة للعالم العربي والإسلامي التي تتقاتل كلاما وعملا!: اقتتال بين الإخوة الأعداء: في سوريا، في مصر، في اليمن، في العراق.. ولا حول ولا قوة إلا بالله! فعندما تجمع الحكومات وتجتمع على ظلم الشعوب، وعندما تقدم الشعوب على الثورة ضد الاستبداد بالرأي والثورة والسلطة والجاه، وعندما يتحول الإرهاب الأعمى إلى جهاد، وعندما يصير الفرد يُكفّر أمة بكاملها بعد أن كانت أمة بكاملها لا تقوى على تكفير فرد، تصبح البهيمية في كل مكان هي المسيطرة، ويذهب الإسلام أدراج الرياح!.

نمت على هذه الأهوال التي تعصف بعالمنا العربي والإسلامي بسبب تنامي الفساد والتشبث بالسلطة وحب الوصول إليها للبقاء فيها، لأجد نفسي أحضر اجتماعا لقيادات الأركان للدول "العربية" و"الإسلامية" التي تتحارب بينها وبين بعضها أو بينها وبين شعوبها العدوة!، حضرت جانبا من اجتماع "إستراتيجي" لقيادات الأركان العربية الإسلامية بلبأسهم العسكري ونياشينهم ورتبهم وشاراتهم وأوسمتهم، بعد أن تخلوا عن مسدساتهم وحراسهم الكثيرين جدا جدا، خارج خيمة فطور أقيم بمناسبة صيام شهر شوال! الكل كانوا هنا: أعداء وأصدقاء! وكأن الأمر لا يعدو أن يكون تمثيلية هزلية! فلا عداوة بين القادة الأعداء، فهم على "سرر متقابلين": حوثيون شماليون ويمنيون عدنيون، جنبا إلى جنب، إخوانا على خوان! يأكلون ما لذ وطاب.. وحتى ما لم يطب بعد! سنة وشيعة في العراق، سعوديون وإيرانيون، داعشيون قياداتهم هنا على مائدة واحدة مع الأمريكان والروس الذين يحضرون حفل الإفطار وكأنهم كانوا هم الآخرون صياما متبتلين وتائبين خاشعين متذللين زاهدين! أركان جيش مصر المحارب للإخوان بدل إسرائيل، بل حتى ممثل إسرائيل كان هنا لحضور الإفطار المبارك في أرض.. مبارك الدائم! ركام أركان أسد سوريا هنا وبقية أركان الفصائل المتقاتلة والمقاتلة هي الأخرى تحضر هنا على طاولة أكل واحدة!.

منظر في غاية الحيرة، رغم أني لم أكن أعرف وظيفتي ومهمتي هنا في هذا الاجتماع الغريب الكوميدي، حيث يختلط في أعيني القط مع الفأر والأسد مع الأرنب والدب مع الثعلب والفيل مع النمل والقرد مع الضربان والقنفذ مع الجرذ... والغراب مع الحمام والببغاء مع البوم، وطائر أبو حنة مع العقاب والشحرور مع النسر..! اجتماع تواطؤ غريب!. هذا في الوقت الذي تتقاتل فيه الأطراف نفسها الجالسة هنا للأكل والشرب على جبهات عدة في عز الصيام!.

تقدمت من قائد العمليات الأمريكي وهو يدشن الأكل بلا بسم الله، لقائد ميداني خليجي: علينا أن نبدأ بقصف مواقع العدو بالطيران هكذا! (وترتمي الأيادي كلها إلى الصحون لتنقض على الخرفان المشوية التي قدمت لكل آكل! فلقد كانوا 40 حراميا، و40 خروفا مشويا بينها 40 ديكا روميا ومئات أصناف المأكولات الأخرى على خوان بمساحة ملعب كرة تنس!) ويتدخل بعدها ممثل المعارضة: ونحن سنقوم بهجوم مباغت شمال - شرق قواتكم المنتشرة وسندمر مواقعكم في العمق! (وتشرع المعارضة المعروضة لهذا الاجتماع في دك الأفواه بابتلاع الأرز المحشو في قلب اللحم المشوي، فيما تقوم القوات الحكومية بصد العدوان بقصف أعماق الحمام وطيور السمان بالمئات على الطاولة، وتمطرها بسوائل من حمم لذة للآكلين!). كل هذا وسط ضحكات وقهقهات وزعيق مرعد ومرعب! قائدة القوات المصرية، يسحب بساط الخوان من الأخوان ويجره إليه: الأخوان أعداؤنا في الله، هناك، إخواننا هنا.. سنجتث أصول الإرهاب ونطهر مصر من دنسهم عن طريق جرهم هكذا إلى المحاكمات والاعتقالات العشوائية باسم القانون! لكن ممثل الإخوان، يعيد البساط: سنبهدل جد أمكم أمام العالم وسنأخذ ثأرنا ممن أوصل مصر إلى الكساد وهذا الحكم من الفساد... (ويسحبون السجاد تحت أرجل ممثل جيش مصر العتيد فيسقط قائدة الأركان، وتبدأ موجة الضحك والزعيق والقهقهات!).

هنا يتدخل ممثل الأخت الكبيرة الصغيرة.. إسرائيل: ما دمنا نحن هنا نتفرج عليكم ونضحك، فلا بأس أن أسقيكم أنا بنفسي من هذا الشراب الذي يطيل بقاءكم ولا يكدر عيشكم حتى ولو تكدر عيش شعوبكم: اشربوا "ماء الحياة"، فهو ليس حراما، إنه يعطيكم النشوة.. والحشوة! ويبدأ في ملء أكواب إخوتك المسلمين بما لذ ولم يطب من أنواع الخمور المعتقدة والمفتقدة والمرشقة! هذا في الوقت الذي كان ممثل روسيا يوزع السجائر على الجميع: ها هي سجائر كوبا.. محشوة بالمارخوانا والعفيون.. ومن أراد المزيد.. فليقل "هل من مزيد؟!". ممثل المغرب جاء ليتدخل: الكيف والشمة علينا نحن! فهما يلطفان الجو ويسهلان الهضم ويساعدان على كسر العظم!.

كل هذا في جو مرح وأنا أتفرج ولا أفهم ماذا يحصل أمامي وماذا أرى؟، هل أنا في كابوس؟ أنا أحلم أم أنا أعيش حقيقة أكبر وألعن من الخيال؟ ماذا أفعل هنا: أكيد لست ممثلا لدولتي ولا لقيادة جيشي، لأن الجزائر رفضت دما الدخول في هذه الأشكال من التحالفات على حساب حقوق الشعوب ومصالحها! ماذا أفعل أنا هنا وباسم من أنا أحضر؟.

ساعة من التفكير، و3 ساعات من الهضم، لم أهضم فيها شيئا لا معهم ولا ما يحدث بينهم! لم أكن معنيا بما يقولون فضلا عما يفعلون أو ما يأكلون، إنما بعدما أكلوا وشربوا وتنفسوا الصعداء، ذهب أكثرهم إلى بيوت الماء: هناك ستبدأ المعارك الطاحنة بالذخيرة الحية ويسمع صداها من بعيد! لقد بدأ الاقتتال الأخوي على مختلف الجبهات! ما أكله الثور الأبيض قبل قليل، يقصف منه الثور بعضا من كثير!: الغوطة، الضغط، البلاء، حراء، الرياح، الرعود، القنابل العنقودية، الفسفورية!.. حرب بلا بنادق، من الفنادق.. يموت فيها الناس البسطاء في الخنادق!.

وأفيق وبطني يتلوى مغصا.. ليس جوعا، بل شبعا لما يحدث!.

إعـــــداد

زهور غربي

ملحق

مايجب أن تعرفيه عن الحفاظات

برعاية

BabyJoy

هكذا تختارين الحفاظة المناسبة لطفلك!

تذهب الكثير من الدراسات إلى أن كل طفل يستهلك الآلاف من الحفاظات، بما معناه أشهر وسنوات، لمنتج يلازم طفلك من الولادة إلى المشي، قبل أن يتدرب على استخدام الحمام، لذلك فإن مهمة اختيار الحفاظة الأنسب يعد أمرا في غاية الأهمية.

لقد استخدمت الأمهات قديما الحفاظات القماشية المصنوعة من القطن، وعلى الرغم من فوائدها البيئية ونعومتها على بشرة الطفل إلا أنها تسبب التسرب خاصة ليلا، ما يؤدي إلى نتائج وخيمة على الطفل وعلى الأم، ما دفع بالكثير من الأمهات اليوم لاستخدام الحفاظات الاصطناعية لعمليتها، ولأن الحفاظة عنصر مهم يستمر مع الطفل منذ أشهره الأولى حتى مراحل متقدمة من نموه، تبحث السيدات دائما عما يناسب أطفالهن، خاصة أنّ السوق اليوم يعج بأنواع كثيرة قد لا توفر الميزات التي تبحث عنها الأمهات.

***شروط اختيار الحفاظة:** يجمع المختصون أن هناك عناصر أساسية يجب توفرها في الحفاظة وهي:

□ **سمك الحفاظة:** يجب أن يكون سمكها رفيعا، وهذا ماتوفره حفاظة "BabyJoy" التي

تحوي حشوة ماسية مضغوطة تضمن إمتصاص فائق وراحة للطفل بحيث لا تأخذ مساحته في الملابس أو تباعد بين رجلي الطفل.

□ **قوة الإمتصاص والملمس:** تكون قوة امتصاصها عالية، ونجده في اللون الأخضر الذي يكون داخل الحفاظة، والذي يدل على أنها تمتص أعلى والملمس يكون ناعما وطريا.

□ **اللاصقة على الجوانب:** تجعلنا نستطيع فتح وغلق الحفاظة ونحكم غلقها.

□ **الخصر المطاطي:** تناسب الأطفال من عمر سنة، فالأطفال في هذه الفترة يكونون كثيري الحركة والانطلاق، وتعطي راحة للطفل أكثر وتلائم شكل الجسم وتحكم الإغلاق لمنع التسريب. وهناك الحفاظة العادية بخصرها المطاطي الذي يتلاءم وتحركات الطفل، وهناك نوع جديد تقدمه "BabyJoy" بالإضافة للنوع العادي. فلأول مرة في السوق الجزائرية تقترح عليكن "Couche Culotte"، وهو النوع الذي يقدم لك حفاظة في شكل لباس داخلي للطفل تتوفر على 03 مساحات مطاطية، الأولى على مستوى الخصر و02 على مستوى الرجلين.

□ **الحرص على اختيار مقاس الحفاظة:** احرصي على اختيار مقاس يناسب وزن طفلك، وهنا تقع عليك مهمة اختيار ما يناسب طفلك، خاصة أن "BabyJoy" تقدم لك حفاظات لأعمار مختلفة حسب مقاس الجسم، 1 للمواليد الجدد، 2 Small، 3 Medium، 4 Large، 5 Junior، 6 XXL.

***عناصر مهمة يجب توفرها في الحفاظة:**

1- أن تكون الحفاظة مناسبة لبشرة طفلك ولا تسبب له الحساسية: من الأفضل دائما اختيار الحفاظات ذات الحشوة القطنية حتى لا تسبب الحساسية لجلد الطفل وتقدم له الملمس القطني، ومع ذلك فإن أفضل طريقة للتأكد من أن الحفاظة مناسبة لبشرة الطفل هي تجريبها. لذلك احرصي دائما على شراء عبوة بحجم صغير عند تجربة الحفاظ لأول مرة. وتوفر لك "BabyJoy" حجما اقتصاديا في شكل علبة صغيرة، أو حجما كبيرا في شكل حقيبة بالنسبة لنوع الحفاظات العادي.

2- أن يحتوي الحفاظ على حواجز تمنع تسرب البلل خاصة في الليل، فإن الحفاظات التي تسرب ستسبب لك قلقا دائما وكمية كبيرة من الملابس والشراشف لغسلها.

3- أن يكون خصر الحفاظ مطاطيا مرنا حتى يناسب خصر طفلك ولا يضغط عليه ويمنع التسرب.

4- إمكانية استخدام لاصق الحفاظ أكثر من مرة، ففي كثير من الأحيان قد تلصقين اللاصق في مكان خاطئ أو تفتحينه للتأكد من نظافته، فإذا كان اللاصق سيفسد من أول مرة سيؤدي ذلك لخسارة الكثير من الحفاظات.

***مقاس الحفاظة:**

يتم اختيار مقاس الحفاظة المناسب، حسب وزن الطفل وليس عمره، ويمكن تقسيم المقاسات حسب نوعي الحفاظة الذي تقدمه "Babyjoy" وهما الحفاظة العادية والحفاظة في شكل لباس داخلي. Culotte

***الحفاظ العادي:**

1- المرحلة الأولى: حفاظات المواليد الجدد من 2 - 4 كيلوغرامات، تكون صغيرة الحجم، وتمنع تسرب الإفرازات المستمرة وبها مكان مخصص للسّرة.

2- المرحلة الثانية: رقم 2 حفاظات من وزن 3،5 حتى 7 كيلوغرامات تناسب المواليد بوزن أكبر، أو للمواليد بعد 3 أشهر بوزن أصغر.

3- المرحلة الثالثة: رقم 3 حفاظات أطفال من 6-12 كيلوغرامات لطفل عمره ستة أشهر، وهي من أجل الحماية من البلل.

4- المرحلة الرابعة: رقم 4 حفاظات لوزن من 10-13 كيلوغراما، تناسب الأطفال مع بداية الحبو والمشي الخفيف.

5- المرحلة الخامسة: رقم 5 حفاظات للأطفال فوق 14 كيلوغراما، تناسبهم حتى سن 3 سنوات، وهي مصممة للطفل الذي يركض ويلعب.

6- المرحلة السادسة: رقم 6 حفاظات للأطفال فوق 20 كيلوغراما XXL تناسب حتى سن 5 سنوات، وهي مصممه للأطفال أصحاب الوزن الزائد، وأيضا للأطفال الذين يتبولون على فراشهم وقت النوم.

***الحفاظة في شكل لباس داخلي Culotte:**

1-**المرحلة الأولى:** رقم 1 Medium – Large حفاظات أطفال من 6-12 كيلوغرامات، لطفل عمره من 3-4 أشهر، وهي من أجل الحماية من البلل.

2-**المرحلة الثانية:** رقم 2 Large حفاظات أطفال من 11-15 كيلوغراما لطفل عمره أكثر من 4 أشهر.

3-**المرحلة الثالثة:** رقم 3 Junior حفاظات أطفال من 15- 22 حفاظات أطفال فوق 18 كيلوغراما.

4- **المرحلة الرابعة:** رقم 4 Junior xxl حفاظات أطفال كبار.

لاشك أنّ الحفاظة الاصطناعية وفرت الكثير على الأمهات في يومنا هذا، فبالإضافة إلى أنها عملية وتوفر الوقت، لكنها يمكن أن تسبب للطفل آثارا جانبية، يؤدي عدم التنبه لها للكثير من المشاكل، ولعل من بين هذه الأمور التي نهملها جانبا خاصا بالحفاظة في حد ذاتها، ويمكن أن تكون هذه الأخطاء نتيجة عدم انتباه الأم ووقوعها في أخطاء شائعة وجب التنبه إليها منها:

***أخطاء شائعة:**

- تنظيف المنطقة بالمناديل المعطرة أو الصابون المعقم، مع أنه يمكنك الاكتفاء بالماء الدافئ واستخدام الشامبو السائل للبشرة الحساسة، ثم تجفيف المنطقة جيدا.
- استخدام كريمات عشوائية، فليس كل طفح جلدي يعالج بالعلاج نفسه، وهناك كريمات كثيرة تحتوي على كورتيزون، ولها محاذير معينة، ولا نستخدمها لفترات طويلة أو نعيد صرفها من دون استشارة الطبيب.
- لتخزين الحفاظات دور مهم في جودتها، لذا يجب مراعاة أن تخزن في مكان بعيد عن الحرارة الزائدة، وأن يكون غير رطب، ولا توضع في مكان به عطور أو رائحة أو أي معطرات للأجواء أو مستحضرات نظافة، وأن يتم تخزينها في منطقة جافة، وتكون مغلفة للحفاظ عليها من عدم تعرضها للأتربة والعوامل الخارجية.
- يلح أخصائيو طب الأطفال بالمركز الاستشفائي في دالي ابراهيم على ضرورة تغيير الحفاظ وضرورة الانتباه إلى الفترات اللازمة لتغييره، ويجب أن لا تنتظر الأم بكاء طفلها، بل يجب أن تتأكد دائما من نظافته، فهو يحتاج لتبديل الحفاظة أثناء فترة استيقاظه كل 6 ساعات في حالة البلل، وفي كل مرة يتبرز فيها لمنع الطفح والتسلخ.

طريقة تغيير الحفاظ خطوة بخطوة

لا تبدو الكثير من المهمات سهلة بالنسبة للاعتناء بالطفل خاصة حديثي الولادة، ولعل مهمة تغيير الحفاظ من بين أحد الخطوات التي تحرص الأمهات على تلقنها واستفاء كل شروطها، خاصة أنها ترتبط بحركة دؤوبة للطفل الذي لا يفتأ يتقلب ويريد الإمساك بأي شيء، وسنقدم لك وخاصة للأمهات الجدد طريقة تغيير الحفاظ خطوة بخطوة.

خطوات أساسية قبل تغيير الحفاظ:

- اغسلي يديك وجففيهما جيدا، يمكنك استعمال جل اليدين أو الفوط المبللة الخاصة بالأطفال، خاصة إذا كنت خارج البيت أو في نزهة.
- خصصي مكانا دافئا ونظيفا وجافا كي تغيري لطفلك، إذا كنت لا تستخدمين طاولة تغيير الحفاظ، فيمكنك استخدام حصيرة مخصصة للتغيير أو منشفة أي فوطة، أو بطانية أو قطعة ثياب نظيفة وضعها على الأرض أو السرير.
- إذا كنت تغيّرين حفاظ طفلك على سطح مرتفع مثل طاولة تغيير الحفاظ أو سريرك، فأبقي إحدى يديك دائما على طفلك. تحتوي معظم طاولات التغيير على حزام يمكنك استخدامه لتأمين طفلك.
- سواء أكان طفلك مربوطا أم لا، لا تتركيه من دون مراقبة حتى لو لثانية واحدة. يمكن أن يتملص الأطفال في مختلف المراحل العمرية من فوق الطاولة بشكل غير متوقع.

مستلزمات تحتاجينها أثناء تغيير الحفاظ:

- إذا كنت تستعملين الحفاظات الجاهزة فستحتاجين إلى حفاظ نظيف.
- مناديل قماش أو مناشف صغيرة أو المناديل المبللة لتنظيف طفلك.
- بللي منديل القماش أو المنشفة الصغيرة بماء دافئ، أو محلول مصنوع في المنزل من الماء الدافئ والقليل من الصابون غير المعطر. منديل قماش أو منشفة صغيرة جافة لتجفيف مؤخرة طفلك إذا كنت لا تستطيعين ترك طفلك حتى يجففه الهواء الطبيعي.
- كريم عازل لحماية بشرة طفلك. احرصي على استخدامه باعتدال، وإلا قد يؤثر في امتصاص الحفاظ.
- إذا كان طفلك عرضة لطفح الحفاظ، فأبقي الكريم المضاد للطفح في متناول يدك.
- يمكن أن تستعيني بحفاظات BabyJoy Culotte سهلة اللبس وسهلة النزع حتي في وضعية الوقوف.

□كيس من البلاستيك (كيس الحفاظ) كي تضعي فيه الحفاظ المتسخ إذا لزم الأمر.

*أفضل الطرق لإزالة الحفاظ المتسخ؟

□ضعي طفلك على منشفة أو حصيرة تغيير الحفاظ، فكي جوانب الحفاظ المتسخ ثم ألصقيهما على الجوانب ذاتهما كي لا يلتصقا ببشرة طفلك، لكن لا تنزعي الحفاظ المتسخ الآن.

□اسحبي النصف الأمامي من الحفاظ المتسخ، وانتبهي إلى تغطية عضو طفلك التناسلي بقطعة قماش نظيفة أو الحفاظ النظيف، إذا كان طفلك صبيا لأسباب تتعلق بالنظافة الصحية ولتجنب الحصول على دش دافئ.

□إذا كان هناك براز في الحفاظ، فاستخدمي النصف الأمامي للحفاظ لمسح البراز عن مؤخرة طفلك.

□اطوي الحفاظ المتسخ حتى نصفه تحت طفلك (أي مرة واحدة) بحيث ترفعين الطرف غير المتسخ إلى أعلى. للقيام بذلك، ارفعي مؤخرة طفلك عن طاولة تغيير الحفاظ عبر إمساك الكاحلين بيد واحدة لمنعه من الحركة ورفعه إلى أعلى برفق.

□استعملي الفوط المبللة الخاصة بالطفل أو قطعة من القطن الخام المبلل كي تنظفي طفلك من الأمام تنظفا كاملا وتاما. استعملي الفوط دائما مع طفلتك من الأمام إلى الخلف - بعيدا عن منطقة المهبل. من شأن هذه الخطوة أن تساعد على تقليل احتمالات وصول البكتيريا إلى مهبل ابنتك الصغيرة والتسبب لها بالتهابات.

□لتنظيف أي براز متبق، خذي منديلا آخر ونظفي مؤخرة طفلك برفق. يمكنك إما رفع ساقيه أو تحريكه بلطف إلى أحد جانبيه ثم إلى الجانب الآخر. نظفي طيات فخذي طفلك ومؤخرته.

□دعي بشرة طفلك تجف في الهواء لبضع لحظات أو جففيها برفق بقطعة قماش نظيفة أو الفوطة التي يستلقي عليها طفلك. ضعي كريما عازلا أو كريما للطفح الجلدي إذا استدعت الحاجة.

□وأخيرا أزيلي الحفاظ المتسخ وضعيه جانبا.

*كيف أضع لطفلي قطعة جديدة من الحفاظ؟

□افتحي حفاضا نظيفا جديدا وضعي النصف الخلفي (وهو الطرف الذي يحتوي على اللاصقين) تحت مؤخرة طفلك. يجب أن يصل الجزء العلوي من النصف الخلفي إلى خصر طفلك.

□اسحبي النصف الأمامي من الحفاظ النظيف ليصل إلى بطن طفلك. إذا كان طفلك صبيا، احرصي أن يكون عضوه الذكري متجها إلى أسفل حتى يقل تسرب البول من الجزء العلوي للحفاظ. إذا كان طفلك حديث الولادة، فتجنبي تغطية جذع حبله السري حتى يجف ويسقط.

□يمكنك شراء حفاظات خاصة بحديثي الولادة مع شقّ أو فتحة على شكل V للجذع السري على غرار الحفاظات التي توفرها علامة "BabyJoy"، أو اطوي النصف الأمامي من الحفاظ العادي.

□حاولي ألا تجمعي الحفاظ مع كثير من الطيات بين ساقي صغيرك، فقد يسبب له ذلك الحكة والانزعاج.

□اربطي الحفاظ من الجانبين مع اللاصق الموجود فيهما.

□لاداعي للشد على أطراف الحفاظة فحفاظة "BabyJoy" ذات خصر مطاطي تتلائم مع جسم طفلك

□ألبسي طفلك ثيابه وضعيه في مكان آمن، مثلا مع لعبته على الأرض أو في مهده.

□أزيلي أكبر قدر من البراز عن الحفاظ وضعيه في الحمام.

□اربطي ولفي الحفاظ المتسخ حول محتوياته وضعيه في كيس من البلاستيك قبل رميه في سلة المهملات.

□اغسلي يديك جيدا أو استخدمي معقما لليدين إذا كنت لا تستطيعين الوصول إلى المغسلة.

لا تنتظري بكاء طفلك لتغيير حفاظه

هناك الكثير من الأسئلة التي تؤرق الأمهات الجدد ولعل أهمها وما تعلق بالحفاظات، كم عدد الحفاظات التي يحتاجها طفلي في اليوم؟، متى يجب تغييرها لكي أتفادى مشاكل التسلخ والطفح الجلدي؟، وسنحاول فيما يلي الإجابة عن ذلك.

تقول مسؤولة قسم طب الأطفال بالمركز الاستشفائي في دالي براهيم، إن المواليد الجدد يحتاجون إلى نحو 12 حفاظة في اليوم، ويجب على الأم أن تضمن تغييرها آليا، لأن البول لا يزعج الطفل ولا يدفعه للبكاء، لذلك يجب أن لا تنتظر بكائه كما يشاع وأن تبادر لتغيير الحفاظ في كل مرة.

*عموميات يجب أن تعرفيها:

خزني كمية من الحفاظات قبل ولادة طفلك، يمكن أن يبلل المواليد الجدد نحو 12 حفاظة يوميا لذا ستحتاجين إليها.

-بدلي الحفاظات باستمرار لتجنب إصابة طفلك بتسلخ الحفاظ، خاصة إذا كانت متسخة بالبراز. قد تحدث الإصابة بتسلخ الحفاظ بسرعة، وهو الطفح الجلدي الأحمر الذي يظهر حول أعضاء طفلك التناسلية وأسفل ثنيات فخذيه. أفضل علاج هو الوقاية وإبقاء طفلك نظيفا وجافا بتغيير حفاظه بانتظام وتنظيفه جيدا أثناء عملية التغيير.

-يعد غسل طفلك بالصابون غير المعطر والماء الدافئ أفضل طريقة لإبقائه نظيفا ومنع إصابته بتسلخ الحفاظ.

-تعلمي كيف تميزين بين تسلخ الحفاظ وطفح الحفاظ الخميري لأن كل منهما يحتاج إلى علاج مختلف. يبدأ مرض القلاع أو المبيضات على شكل بقع حمراء صغيرة تتزايد وتنتشر، لتصبح بقعة حمراء قاسية قد تحتوي على بثور مليئة بالصديد.

-إذا بدأ البراز يتسرب من أعلى الجزء الخلفي لحفاظ طفلك، فربما حان الوقت للانتقال إلى مقاس أكبر من الحفاظات. ليست الأوزان المذكورة على العبوة سوى تعليمات توجيهية، وقد يحتاج طفلك إلى حجم أكبر في وقت أقرب مما تقترحه الشركة المصنعة.

* عدد الحفاظات التي يحتاجها الطفل:

❑إذا كنت تستعملين الحفاظات التي تستخدم لمرة واحدة، فتوقعي أن يحتاج طفلك إلى نحو 12 حفاظا يوميا عندما يكون مولودا جديدا.

*أوقات تغيير الحفاظة:

❑عليك تغيير حفاظات طفلك بانتظام، قد يؤدي اختلاط بول طفلك مع البكتيريا الموجودة في برازه إلى تقرح بشرته كما قد يصاب بتسلخ الحفاظ. بدلي حفاظ طفلك قبل كل رضعة أو بعدها أو كلما تبرز.

❑إذا كان طفلك يستيقظ أثناء الليل للرضاعة، فبدلي حفاظه كجزء من روتينك المعتاد والا قد يستيقظ بعد ساعة لأن حفاظه اتسخ.

❑ربما عليك استخدام المناديل المبللة أثناء الليل لتنظيف طفلك إذا كنت قلقة من انزعاجه.

❑يتبرز طفلك حديث الولادة مرات عدة في اليوم ويتبول كل ساعة إلى ثلاث ساعات. لا يزعج البلل معظم الأطفال، لذا لا تتوقعي منه أن يبكي أو يظهر عليه الانزعاج في كل مرة يحتاج فيها إلى تغيير الحفاظ، لذا بادري إلى تغييرها أنت.

❑تمتص الحفاظات التي تستخدم لمرة واحدة البلل بشكل جيد، لذا ربما لا تتمكنين دائما من معرفة مدى بلل طفلك حتى يظهر على حفاظه. تحققي من وجود بلل على حفاظ طفلك كل ساعتين عن طريق اختبار الحفاظ من الداخل بإصبع نظيف.

❑لدى بعض حفاظات الأطفال الصغار التي تستخدم لمرة واحدة مؤشر للبلل. وهو الخط الذي يتغير لونه إذا كان الحفاظ مبللا. لا يعد ذلك ضروريا، ولكنها طريقة سهلة لمعرفة ما إذا كان الوقت قد حان لتغيير الحفاظ.

*تغيير الحفاظ أنسب وقت للاقتراب من طفلك:

❑أبقي وسائل إلهاء طفلك في متناول يدك، إذا كان طفلك يثير ضجيجا ويتلوى أثناء تغيير الحفاظ، فيمكنك تعليق الألعاب المتحركة فوق مكان تغيير الحفاظات، ضعي صورا أو مرايا ليركز عليها طفلك أو أعطي طفلك لعبة صغيرة ليلعب بها.

❑استمتعي بالأمر: يمنحك تغيير الحفاظ فرصة خاصة للتواصل مع طفلك على انفراد، تحدثي إلى طفلك وغني له، وأشيري إلى أجزاء جسمه المختلفة واشرحي له ما تفعلين.

❑عندما تنتهين من تنظيف طفلك، جربي غناء بعض أناشيد الحضانة البسيطة، العبي قليلا مع طفلك وقبليه بمجرد الانتهاء من تغيير حفاظه.

*إذا كنت ستخرجين من المنزل ستحتاجين لهذه الأشياء:

❑عندما تكونين بعيدة عن المنزل، خذي معك كيس حفاظات الطفل المبللة لتضعي فيها حفاظات القماش المتسخة إلى أن تصلي إلى المنزل. أكياس حفاظات الطفل المبللة هي أكياس مقاومة للماء وتساعد على الحد من الروائح الكريهة.

❑إذا كنت تستعملين حفاظات الطفل التي تستخدم لمرة واحدة عند الخروج من المنزل، فخذي كمية إضافية من أكياس البلاستيك. عندها سيكون لديك مكان تضعين فيه الحفاظات المتسخة ما لم تجد أي مكان للتخلص منها. يمكنك أيضا استخدام هذه الأكياس لتخزين حفاظات القماش إلى أن تصلي إلى المنزل.

❑فيما يخص المناديل المبللة، إذا اخترت عدم استخدام المناديل المبللة، فيمكنك أخذ قطع مبللة من قماش الفانيلا وحقيبة صغيرة للأشياء المبللة. كما يمكنك ترطيب مناديل القماش الجافة باستخدام بخاخ صغير مليء بالماء ومحلول الصابون المخفف وترشي المحلول على المنديل عندما تحتاجين إلى واحد. تضيف بعض الأمهات إلى الماء أيضا قطرة أو اثنتين من زيت شجرة الشاي أو زيت اللافندر لضمان ترطيب أفضل.

مقاس الحفاظ يجنّب التسرّب

يشكل المقاس جزءا مهما في إيجاد الحفاظ الصحيح الملائم لطفلك، فكما تعلمين يولد الأطفال في أشكال وأحجام مختلفة. ومثل الملابس تماما، تناسب الحفاظات كل طفل بشكل مختلف. وتقوم شركات صنع الحفاظ، بقياس آلاف من سيقان وأرداف الأطفال وخصرهم لمحاولة الوصول للمقاس الصحيح.

*كيف يعرف مقاس الحفاظ:

يعتمد تحديد مقاس الحفاظ على وزن الطفل، وبما أنه لا يوجد طفلان لهما الشكل نفسه ستلاحظين وجود بعض التداخل بين المقاسات. في غالبية الحالات، يجب أن يكون طفلك ضمن مدى الوزن المخصص للمقاس الذي تستخدمينه. تذكري أن للأطفال جميع الأشكال والأحجام المختلفة ولا بأس إن كان طفلك لا يقع ضمن النطاق المخصص المهم أن تعرفي ما يناسب طفلك، خاصة أن أوزان الأطفال تختلف بحسب العمر ونوع التغذية وغيرها.

*شروط معرفة الحفاظ المناسب للطفل:

من الناحية المثالية يجب أن يبدو الحفاظ مستقيما وبنسب متساوية على جسم طفلك ثم تحققي مما يلي:

- يجب أن يكون الخصر مرتاحا مع الحفاظ وأن يكون تحت السرة مباشرة خاصة بالنسبة للمواليد الجدد.
- إن طرف الحفاظ يحيط بأرجل طفلك ومؤخرته بعناية بعد أن تضعي الحفاظ على طفلك، مرري إصبعك حول جوانبه للتأكد من أن أطرافه للخارج. تتسبب الأطراف المحشورة بالداخل في تكرار التسرّب وفي ترك نتواءات على بشرة الطفل الحسّاسة.
- تتوفر "BabyJoy" بنوعيها على شريط مرن على مستوى دائرة الخصر والرجلين، يجعل الحفاظ يتمدد ويتقلص ويتكيف وفقا لشكل الطفل وحركته.
- توفر علامة "BabyJoy" حفاظا بشكل لباس داخلي "Couche Culotte" وتفضل الكثير من الأمهات هذا النوع الذي يضمن راحة الطفل وعدم التسرّب.

*أسباب التسّرب من الحفاظ:

- يُسرب الحفاظ الصغير للغاية لأنه لا توجد مادة ماصة كافية لكمية البول.
- إذا وصل طفلك لوزن أكبر من مقاس الحفاظ الذي يرتديه يجب تغيير الوزن.
- الحفاظ لا يغطي أرداف الطفل جيدا.
- ظهور علامات حمراء حول خصره أو فخذيه وعلامات الاهتراء.
- امتصاص الحفاظ لكميات كبيرة من البول ولم يغيّر لمدة طويلة.
- يمكن للحفاظات الأكبر امتصاص كميات أكبر من البول لأن بها مادة ماصة أكبر، لكن ربما الحفاظات تسرّب لأنها كبيرة للغاية.
- إذا كنت تفضّلين حفاظا واسعا ربما تجدين تسربا نتيجة لوجود فجوات. لذا يجب أن تتأكدي من أن الحفاظ يناسب الطفل بشكل مريح، ويلتف حول الخصر والفخذين، بتمرير إصبعك حول الحواف والتحقق من عدم وجود ثغرات وأن الحفاظ يناسبه ويشعر بالراحة به.

الحفاظة تسبّب الطفح الجلدي والتسلخ!

لا يختلف اثنان على أن كل الأمهات اللائي يستعملن الحفاظات الاصطناعية عانين أو يعانين من مشكل الطفح الجلدي والتسلخ والاحمرار في المنطقة التي تغطيها الحفاظة، وبين من يرجع سبب ذلك لنوع الحفاظة وإطالة الأم في تغييرها، يذهب المختصون والعارفون بمشاكل البشرة وحساسيتها لأسباب أخرى سنتكلم عنها بإسهاب حتى تعم الفائدة.

يقول الدكتور "كمال بوزيدي" مختص في أمراض الجلد "إذا لاحظت أن منطقة حفاظ طفلك تبدو ضاربة إلى الاحمرار أو ملتهبة، فيحتمل أن يكون مصابا بطفح جلدي ناتج عن الحفاظ". وأضاف "تعود أسباب الطفح الجلدي بشكل رئيسي إلى وجود البول مختلطا مع البراز، حيث يؤدي الوسط القاعدي للبول إلى تنشيط أنزيمات معينة في البراز، مسببة هضما لبروتينات سطح الجلد ومسببة تهيجا في المنطقة الملامسة. ومن أشكال التهاب الجلد أنه يظهر باللون الأحمر أو يظهر في شكل تورمات وانتفاخ حول منطقة حفاظ الطفل، هذه العلامات تكون دافئة الملمس، ويمكن أن تؤدي به إلى حكها بأصابعه الصغيرة وهذا بالنسبة للأطفال الكبار سنا. وله أنواع كثيرة، الأكثر انتشارا نذكر منها: التهاب الحفاظ التلامسي التهيجي، التهاب الحفاظ الفطري".

ويضيف الدكتور بوزيدي "أو يمكن أن يظهر هذا الاحمرار في شكل تحاديب حمراء منتشرة على بطن طفلك وفخذيه، وهي عادة ناتجة عن الجوانب المطاطية التي تحيط بالحفاظة".

ويوضح الدكتور كمال بوزيدي "الفرق بين الطفح والتسلخات هو أن الطفح يكون على هيئة حبوب تنتشر في المنطقة وتسبب حكة للطفل تصل أحيانا إلى أنها تمنعه من النوم، بينما التسلخات تبدأ باحمرار الجلد ثم انسلاخ البشرة الخارجية، وظهور الطبقة الداخلية للجلد وتكون حمراء وأحيانا يصاحبها نزول دم في الحالات الشديدة وتكون مؤلمة جدا للطفل يعبر عنها بالبكاء والتهيج، خصوصا في وقت تغيير الحفاظ وقد تؤدي به إلى فقدان شهيته".

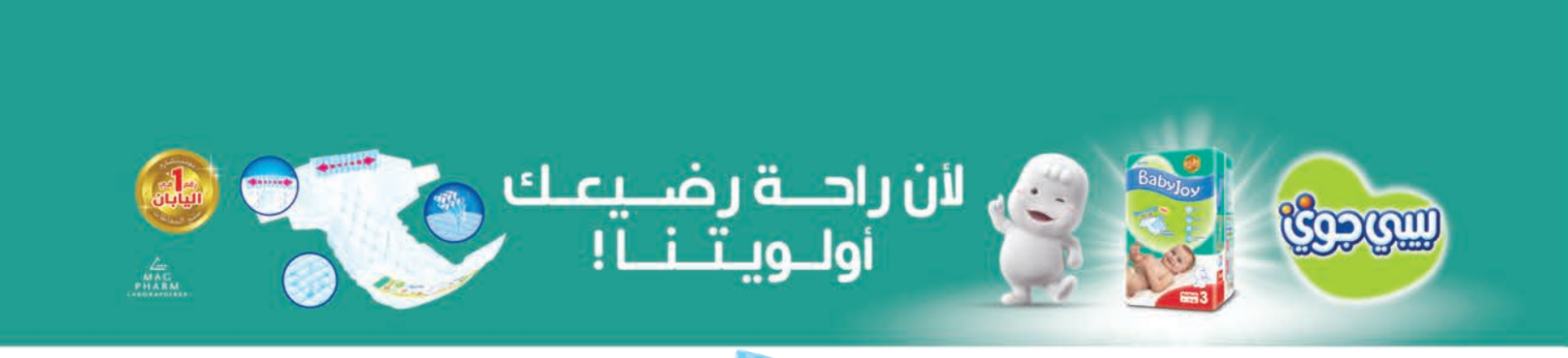
***أسباب الطفح الجلدي:**

- عدم تبديل حفاظ مبلل أو متسخ وهذا يؤدي إلى التلامس الطويل مع البراز والبول خصوصا في حالات الإسهال.
- الأطفال الذين يبدؤون بتناول أغذية صلبة، فالغذاء الصلب يغير تركيبة البراز لدى الطفل، الأمر الذي قد يؤدي إلى تفاقم الطفح.
- **احتكاك الجلد الدائم بالحفاظ أو بالسروال الواقي:** المناطق المتهيجة قد تشمل منطقة الفخذين الأعضاء التناسلية، الإليتين ومنطقة أسفل البطن.
- ردة فعل الجلد على مواد عطرية موجودة في الحفاظات وفي السراويل الواقية، أو على مواد كيميائية موجودة في المناديل المرطبة، أو على مواد ومستحضرات للتنظيف.
- وقد يظهر طفح الحفاظات أحيانا بموازاة اضطرابات جلدية أخرى مثل: الصداف (الصدفية - Psoriasis)، التهاب الجلد التاتبي (Atopic Dermatitis)....

● يوضح الدكتور "بوزيدي" الفرق بين الطفح الجلدي البسيط الناتج عن الحفاظ والأمراض الشائعة الأخرى كالقوباء، التهاب الجلد المثي، طفح الحرارة... والتي ربما تحمل أعراض الطفح الجلدي نفسها، والتي تتطلب كلها عناية خاصة أو تدخلا

لطبيب مختص في النهاية.

- **القوباء:** هي عدوى جلدية بكتيرية معدية، تظهر في منطقة الحفاظ وعلى وجه الطفل ويديه، مصحوبة ببثور وتقرحات عسلية اللون تسبب التهيج والحكة. ونظرا لأن هذا المرض معد، فيجب على كل أفراد الأسرة الإكثار من غسل أيديهم بصابون مضاد للبكتيريا لمنع انتشار المرض. ومن الأفضل استشارة طبيب مختص.
- **التهاب الجلد المثي:** هو مرض جلدي شائع يمكن أن يصيب الأطفال الصغار في عامهم الأول، يظهر في شكل بقع حمراء مرتفعة وخشنة مغطاة بقشور بيضاء أو صفراء سميكة على أطراف الطفل وأعضائه التناسلية والجزء السفلي من بطنه، وعندما تظهر رقع مشابهة على فروة رأسه، فهذا المرض اسمه القشرة المثية. حافظي على نظافة طفلك وجفافه، إذا لم يختف هذا المرض سريعا فعليك بزيارة طبيب الأطفال.
- **طفح الحرارة:** يمكن أن تؤدي الحرارة والرطوبة إلى طفح الحرارة الناجم عن تراكم العرق على الجلد وعدم قدرته على التبخر. هذه الحالة التي تصبح أقل شيوعا بعد الشهر الثالث من العمر، تبدو مثل انتشار حب الشباب مع تحاديب وردية صغيرة جدا، ويمكن أن تظهر في ثنايا الجلد في منطقة الحفاظ، ولاسيما عندما تكون البطانة البلاستيكية للحفاظ أو غلاف الحفاظ ملامسين للجلد. البلل والرطوبة هما السببان الرئيسيان لطفح الحرارة. لذلك تأكدي من عدم ارتداء طفلك الكثير من الملابس بشكل مبالغ فيه وأن جلده جاف. وفي حالة تفاقم المشكل يجب زيارة الطبيب المختص.



***علاج الطفح الجلدي الناتج عن الحفاظ:**

- غيري حفاظات طفلك كثيرا للحد من الرطوبة على جلده.
- اتركي جلده يتعرض للهواء بأن تدعي طفلك لبعض الوقت من اليوم من دون حفاظ.
- بعد التبرز قومي بتنظيف أعضائه التناسلية جيدا وجففيها بمنشفة قبل وضع الحفاظ.
- ضعي على جلد طفلك طبقة سميكة من المرهم الذي يحتوي على أوكسيد الزنك أو فازلين، أو مرهم يوصي به طبيب طفلك لمنع البول من الوصول إلى الجلد الملتهب.
- النظام الغذائي للطفل هو أيضا مهم جدا إذا كان الطفل يأكل وأيضا يرضع فحينئذ لابد أن تعتني بغذائه، فمثلا السكر والأغذية الحامضية بما في ذلك بعض الفاكهة والخضر يمكن أن تهيج الجلد عند ملامستها له، فالبراز الذي يحتوي على مستويات عالية من الأطعمة الحامضية يؤدي إلى سرعة حدوث الطفح عندما يتلامس مع الجلد.
- تجنبي المناديل المعطرة لأنها غالبا تحتوي على الكحول والذي يمكن أن يكون شديد التهيج على الجلد، كما أنها تترك الجلد رطبا وهذا لا يفضل.
- يمكنك أن تختاري استخدام لوشن لتنظيف وحماية جلد الطفل ويكون قاعديا.
- عند غسل ملابس الطفل من الأفضل استخدام منظف خال من الصبغات والعطور وأن يكون لطيفا ومطهرا ومضادا للجراثيم وتأكدي من تشطيف القماش جيدا، حيث لا يبقى أي أثر للصابون. واعلمي أن المنظفات السائلة عموما تغسل بسهولة أكثر من المسحوق.

-استعمال الحفاظات الماصة للبلل، وهذه متوفرة في أغلب الحفاظات ذات الاستعمال الواحد، حيث تحتوي على هلامات ماصة للماء تستطيع امتصاص الماء عدة مرات وحفظها على غرار التشكيلة التي تقدمها علامة BabyJoy ذات النوعيةوالتكنولوجيا اليابانية سواء بالنوع العادي أو اللباس الداخلي Culotte.

❑استعمال مركبات الكورتيزون المناسبة، وذلك لتقليل الالتهاب الحاصل ويلاحظ أن المنطقة رقيقة جدا ومغلقة، لذلك يجب عدم استعمال هذه المركبات إلا بإشراف طبي دقيق وبأضعف المركبات المتوفرة.

❑استعمال مضادات الفطريات، ويترك ذلك لتقدير الطبيب، حيث يحدث أحيانا أن تكون الفرصة مواتية لنمو مبيضات البيض في المنطقة وقد يفيد في الاستدلال على ذلك وجود بثور صديدية داخل المنطقة أو بثور ردفية خارجها.

*نصائح مهمة:

❑ اعلمي أن الطفل المريض هو أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الجلدية.

❑ نظفي جهاز طفلك التناسلي جيدا بعد كل تبرز واتركي المنطقة تجف، مع الحرص على عدم حك الجلد بكثرة أو بقوة.

❑ضعي على جهازه التناسلي طبقة رقيقة من مرهم واق أو فازلين.

❑عند وضع حفاظ جديد، قومي بتثبيته جيدا من دون إفراط ولا تفريط، مع السماح لبعض الهواء بالدخول إليه.

❑فكري في إمكانية استخدام حفاظ قابل

للاستعمال مرة واحدة فقط، ومن المستحسن أن يكون ملمسه قطنيا للمساعدة في الحفاظ على جفاف بشرة طفلك الحساسة وهو ما تقدمه لك حفاظات BabyJoy

❑إذا كان طفلك يأخذ مضادات حيوية أو يعاني من إسهال، فعليك مراقبة منطقة الحفاظ عن كثب وتغيير الحفاظات بمعدل أكبر.

❑تمنع معالجة الأطفال والأولاد الصغار، بأدوية تباع من دون وصفات طبية تدخل الخميرة في صناعتها، والمعدة لمعالجة التلوث المهبلي لدى الكبار. ينبغي استشارة الطبيب المعالج بشأن مدى أمان استعمال أدوية مخصصة أصلا لمعالجة البالغين في معالجة صغار السن.

❑يجب الامتناع عن استعمال مسحوق التالك (حجر الصابون، هو معدن طري - Talc) للأطفال على جلد مصاب بطفح الحفاظات. فهذا المسحوق قد يتجمع في داخل طيات الجلد ويجمع في داخله سوائل، ما قد يؤدي إلى تكون الجراثيم والتسبب في التلوث.

❑عرضي طفلك للشمس كلما قدرت على ذلك ولو كثر عدد المرات كان أفضل.

*وصفات منزلية طبيعية لمعالجة الطفح الجلدي:

يمكن أن تستعين الأم ببعض المواد الطبيعية والمنزلية بعد أن تلاحظ احمرارا على بشرة طفلها، ويمكن أن ننصحها بمواد أثبتت فعالياتها في مثل هذه الحالات:

❑**الفازلين:**
يوصي العديد من أطباء الأطفال بدهن طبقة رقيقة من دهان واق على جلد الطفل في كل مرة تقوم الأم بتغيير الحفاظة لطفلها، ومن أفضل هذه الدهانات هو الفازلين، لأنه يساعد على حماية منطقة الحفاظ من الآثار التي يسببها البول والبراز.

الطريقة: بعد إزالة الحفاظة المتسخة، وتنظيف الطفل بالماء الدافئ، ثم تجفيفه جيدا بمنشفة قطنية ضعي الفازلين. القيام بذلك في كل مرة يحتاج فيها الطفل إلى تغيير الحفاظة.

❑**نشا الذرة:** يمتص نشا الذرة الرطوبة مما يجعله علاجا مفيدا جدا للتسلخات ويساعد على جعل بشرة طفلك جافة، وتقليل الاحتكاك مع الحفاظة ومنع التسلخات.

❑ **بيكربونات الصودا:** إذا كانت مؤخرة الطفل ملتهبة، ضعي مؤخرته في حمام لمدة 10 دقائق، 3 مرات في اليوم الواحد، أضيفي 2 ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا في حوض حمام الطفل المملوء بالماء الدافئ.

❑ **الشوفان:** أضيفي ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون لحمام طفلك، فهو مهدئ ويساعد على حماية البشرة.

❑ **الخل:** البول مركز جدا، ويمكن أن يحرق الجلد مثل الحامض، ولتحقيق التوازن، أضيفي نصف كوب خل أبيض لماء الشطف عند غسل مؤخرة الطفل عند التغيير له. الخل يساعد على تحييد الأمونيا التي يحتوى عليها البول، ويتخلص من أي تراكم للصابون، ويتخلص من روائح الحفاظات، لكن يجب عدم استخدامه مع وجود التهابات.

❑ **زيت جوز الهند:** له خصائص مضادة للفطريات ومضادة للميكروبات، وبالتالي يمكن أن يستخدم لعلاج التسلخات، كما أن له تأثيرا مهدئا ومرطبا في جلد الطفل.

الطريقة: زيت جوز الهند يعمل كمرطب، لذلك ننصح دهن بعض زيت جوز الهند على منطقة الحفاظ عدة مرات في اليوم. يمكن إضافة عدة ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند إلى ماء الحمام لزيادة الترطيب مما يساعد كذلك على قتل فطر الخميرة والكانديدا الذي يسبب تسلخات الحفاظ.

❑ **حليب الثدي:** يساعد على محاربة العدوى ويعمل كبلسم للجلد، وهو أفضل وأرخص وسيلة لعلاج الطفح. بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام حليب الأم ليس منه أي خطر للإصابة بالحساسية.

الطريقة: ببساطة فرك بضع قطرات من حليب الثدي على الجلد المصاب حسب الحاجة، وتعريض المنطقة إلى الهواء لتجف قبل وضع الحفاظة الجديدة.

❑ **زبدة الشيا:** لها خصائص مضادة للفطريات ومضادة للالتهابات وخصائص يمكن أن تساعد في منع والتخلص من تسلخات الحفاظ عن طريق قتل الخميرة، كما أنها غنية بالدهون النباتية المفيدة التي يمكن أن تحسن الدورة الدموية، وتشجع على تجديد الخلايا، وتساعد على التئام الجروح بسرعة.

الطريقة: غسل مؤخرة الطفل بالصابون المعتدل والماء الفاتر، وترك المنطقة معرضة للهواء حتى تجف طبيعيا. فرك زبدة الشيا بلطف بين يديك حتى تذوب، ثم وضع اليدين على المنطقة المصابة، وفرك زبدة الشيا على الجلد، تركها لبضع دقائق ومن ثم وضع الحفاظة الجديدة.

❑ **أوراق الموز:** يوصي العديد من خبراء الصحة باستخدام أوراق الموز لتخفيف الألم المصاحب للتسلخات. ورق الموز له خصائص مضادة للحساسية يمكن أن تساعد في تهدئة وتخفيف الالتهاب المرتبط بالتسلخات.

الطريقة: سحق أوراق الموز الطازج بين يديك ووضعها على بشرة الطفل مع كل تغيير للحفاظة.

○ إذا لم يتم الشفاء من التسلخات بعد استخدام هذه العلاجات، يجب عليك استشارة الطبيب فورا.

تعد فكرة التخلص من الحفاظ لدى طفلك من أصعب الخطوات بالنسبة لك وله على حد سواء، فاستبدال الحفاظ بالنونية أو القصرية ثم الحمام من المراحل التي تتطلب استعدادا نفسيا وفيزيولوجيا بالنسبة للطفل وصبرا جميلا وطويلا للعائلة خاصة الأم.

تخلصي من الحفاظ !

***السن المناسب للتخلص من الحفاظ:**

أنسب سن لبدء طريقة تدريب الطفل على استخدام الحمام هو ما بين سنتين إلى سنتين ونصف، حيث يصبح الطفل جاهزا لذلك. لكن يمكنكي أن تعودي طفلك مع BabyJoy Culotte على لبس الحفاظ على طريقة الكبار لأنها توفر خاصية سهولة اللبس وسهولة النزع.

وهناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن نسبة الأطفال الجافين ليلا بعمر 2.5 سنة هي 50٪ ونهارا هي 85 ٪، لذلك يعد هذا العمر مناسبا لبدء تعويد الطفل على استخدام "التواليت". وقد نجد بعض الأطفال مستعدين قبل هذا العمر بقليل، علما أنّ العمر البيولوجي لنضج المثانة هو خمس سنوات، ولضبط البراز هو 4 سنوات.

- تقدم أخصائية طب الأطفال بالمركز الاستشفائي بدالي ابراهيم جملة من النصائح المهمة لتعويد طفلك على التخلص من الحفاظات نهائيا منها ما يلي:
- عليك التحلي بالصبر وطول البال، لأن الطفل سيتمكن من ذلك خلال سنة من تعليمه وليس بين يوم وليلة.
- السن المناسب لتخليصه من الحفاظات هو ما بين عام ونصف وعامين.
- يبدأ معظم الناس بتدريب أطفالهم في سن الثانية من العمر، إلا أن البعض منهم لا يكون على استعداد لتقبل التدريب قبل عامهم الرابع. عليك إذا مراقبة العلامات الصحيحة كتقليد عادات استخدام الكبار للحمام على سبيل المثال، ويجب أن لا تضغط على طفلك للبدء قبل أن يكون مستعدا تماما.
- استخدمي "القصرية أولا"، وليس قاعدة الحمام، واختاري واحدة بلون زاه، وعلى شكل لعبة أو شكل جميل يحبه الطفل.
- ضعيها في مكان مناسب، وتحت متناول يدك وقريبة من نظره على الدوام حتى يألفها ويتعوّد عليها.
- لاحظي الأوقات التي يتبول أو يتبرز بها طفلك كثيرا مثل تناول الطعام أو عند الاستيقاظ من النوم، وقومي بوضعه على "القصرية" بسرعة لكي يربط بين عادة التبول والتبرز وبين جلوسه عليها.

- أظهري استحسانك في كل مرة يقضي حاجته بها.
- لا تعنفيه أو تضربيه إذا ما بال أو تبرز في ملابسه أو في أي مكان في البيت، فيجب أن تتحمّلي هذه الأخطاء في البداية.
- اختاري له ملابس سريعة الخلع من دون أزرار حتى لا يتسرب البول والبراز لملابسه، ويمكنه أن يخلعها بسهولة دون مساعدتك.
- يمكنك الجلوس بجواره في البدء وقراءة قصة له وتشجيعه بكلمات طيبة، وترديد كلمات عن شقيقه الصغير الذي يبلل حفاظه أو عن ابن الجيران أو الأقارب، وبأنه طفل جميل ورائع لأنه لا يفعل مثلهم.
- مرحلة التبول أثناء الليل هي المرحلة الأخيرة، ويجب أن يرتدي الحفاظات خلال الليل، ويجب أن تكون المرحلة التي تلي تعوده على القصرية أثناء النهار.
- لا تعمدي على تعويده على الحمام في فترتي الليل والنهار معا، لأن ذلك يكون مرهقا لك وله ويأتي بنتائج عكسية.
- يجب أن تتأكدي من الاستعداد العقلي لطفلك وخلوه من أي تشوهات، لأن الطفل قليل الذكاء أو المخلوق بإصابات خلقية أو عقلية يصعب تعويده بسهولة على التخلص من الحفاظات.
- قدمي له هدية في نهاية كل يوم يمر دون أن يبلل أو يلوث نفسه، واجعليه يجلس في اليوم التالي مع اللعبة التي أهديتها له سابقا.

*خطوات لتعليم الطفل على استعمال الحمام:

- تحدثي مع الطفل حول هذا الموضوع، تأكدي من أنه منتبه، قولي له بأنك ستتوقفين عن وضع الحفاظة له لأنها تسبب له الضيق وبأنه يجب أن يبدأ باستعمال الحمام مثل الكبار.
- اسألي طفلك أن يدخل الحمام قبل خروجكما معا وقبل الذهاب إلى النوم.
- لا يستطيع الطفل التحكم بنفسه وهو نائم إلا بعد بلوغه 3 سنوات مع التأكد من عدم إعطائه أي مشروبات مدر للبول قبل ذهابه إلى النوم مثل الشاي والعصير.
- توقفي عن استعمال الحفاظات بالتدريج، ولا ضرر من إعادتها إذا ما شعرت بأن الطفل مرتبك وغير قادر على التحكم بنفسه، فهذا سيولد له خوفا من التبول، وهذه مشكلة خطيرة.

- لا تصرخي على الطفل أو تعنفيه إذا أخفق في التحكم بنفسه، لأن هذا التصرف سيولد لديه حالة نفسية قد تقوده لمرض التبول اللاإرادي.
- امنحي طفلك فترة من الزمن كافية لقضاء حاجته ولا تستعجليه على ذلك.
- احرصي على أن يكون طفلك قادرا على نزع ملابسه بسرعة لوحده في حالة اضطر للذهاب إلى الحمام سريعا.
- ابدي له استيائك بشكل لطيف من الرائحة التي تصدر من الحفاظ وهو متسخ.
- ابدئي بتعليم الطفل الذهاب إلى الحمام في الصيف، حتى لا يأخذ بردا نتيجة لبلل ملابسه المستمر.

إعـــداد

زهور غربي
نسيبة إنتصار علال

ملحق

حافظي على صحتك وجمالك في هذا الصيف

برعاية

Parfums WOUROUD

كل ما يجب أن تعرفيه عن كريم الوقاية من الشمس!

كريم الوقاية من الشمس يحمي البشرة ويجنّبها مضاعفات كثيرة كاحتراق الجلد نتيجة إصابة الألياف المرنة والياف الكولاجين، هذه الأخيرة التي تتولى مهمة الحفاظ على مرونة الجلد، وتؤدي إصابتها إلى شيخوخة الجلد المبكرة، وربما لمضاعفات أخرى أكثر حدة وتأزّما على غرار سرطان الجلد، لذا ارتأينا مع أخصائي الجلد الدكتور "كمال بوزيدي" تخصيص هذه المساحة لنتحدث بإطناب عن كريم الوقاية من الشمس.

يوضح الدكتور "كمال بوزيدي" مختص في أمراض الجلد، أنّ واقي الشمس عبارة عن منتج يحتوي على عدة مكونات تساعد على منع الأشعة فوق البنفسجية من الوصول إلى البشرة، وهناك نوعان من الأشعة فوق البنفسجية (UVA وهي أشعة الشمس الطويلة، UVB أشعة الشمس القصيرة)، أمّا الأولى أي A تخترق الجلد وتسبب التجاعيد وتظهر علامات التقدم في السن، في حين تعد B هي السبب الرئيسي وراء حدوث حروق الشمس.

وتحتوي -يقول الدكتور بوزيدي- معظم أنواع واقي الشمس على عامل الحماية من الشمس "SPF"، وهو مقياس لقدرة واقي الشمس على الحماية من أشعة الشمس فوق البنفسجية من نوع "UVB"، كما أنّ معظم أنواع واقي الشمس عامل الحماية بها يقدّر بـ15 فأكثر، بمعنى إذا كان الوقت الذي يأخذه الجلد غير المحمي بواقي الشمس لحدوث الاحمرار الناتج عن التعرض لأشعة الشمس هو 20 دقيقة، فإن وضع واقي الشمس SPF 15 سوف يضاعف هذا الوقت 15 مرة نظريا أي ما يعادل 5 ساعات. بطريقة أخرى عامل الحماية SPF 15 يمنع 93٪ من الأشعة فوق البنفسجية UVB، عامل الحماية SPF 30 يمنع 97٪، عامل الحماية SPF 50 يمنع 98٪. وبهذا يشير "كمال بوزيدي" إلى أنه لا يوجد واقي شمس يمكنه أن يقدم حماية كاملة، ولا يوجد أي نوع مهما كانت قوته يمكنه أن يستمر بكفاءة أكثر من ساعتين من دون إعادة وضعه على البشرة.

خطوات اختيار واقي الشمس

شدّد الدكتور "كمال بوزيدي" مختص في أمراض الجلد على ضرورة الاختيار الجيد لواقي الشمس من خلال هذه الخطوات:

- اختاري عامل حماية من الشمس SPF 15 أو أكثر: عامل الحماية من الشمس لا يمثل عدد الساعات التي يمكن أن تقضينها في الشمس من دون ضرر كما وضحنا من قبل، ويجب عليك إعادة وضع الكريم كل ساعتين حتى في الأيام الغائمة وبعد السباحة أو التعرق.

- اختاري الحماية واسعة المدى (Broad-spectrumProtection): عامل الحماية SPF يمثل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية UVB، لذلك احرصي على اختيار واقي شمس واسع المدى ليحميك أيضا من الأشعة فوق البنفسجية من نوع UVA وتأكدي من أن المنتج يقدم حماية لكلا UVB، UVA، فكلا النوعين يزيدان من احتمال الإصابة بسرطان الجلد.

● المقاومة للماء (water-resistant): بالطبع كل أنواع واقي الشمس يمكن إزالتها بالماء أو حتى عند التعرق، فلا يوجد واقي شمس عازل للماء (waterproof)، لكن يمكنه أن يكون مقاوما للماء وهذا يعني أنه يدوم مدة أطول إذا تعرض للماء، خاصة أنّ استعماله المكثف في فصل الصيف عند ارتياد الشواطئ. وبالطبع ستحتاجين لإعادة وضع هذا النوع على بشرتك كل ساعتين وبعد السباحة أو التعرق كباقي أنواع واقي الشمس.

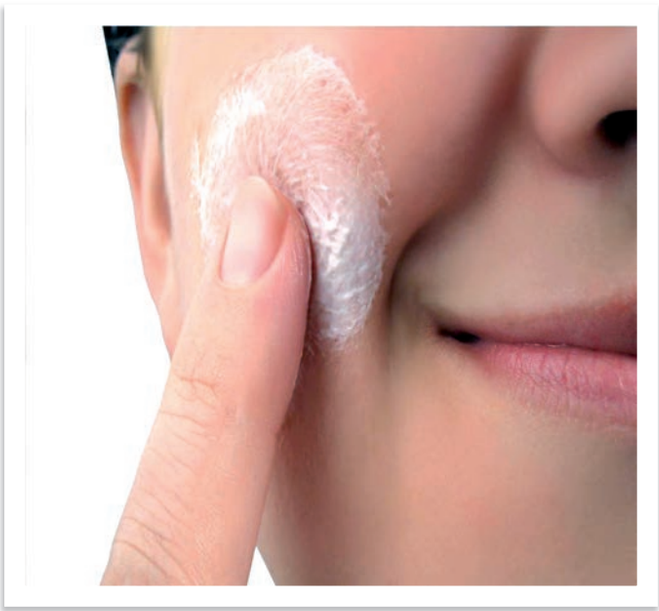
● اختاري النوع الذي تفضلينه: يوجد خيارات كثيرة من واقي الشمس تتراوح بين الكريم، الجل، السبراي، ولا يوجد فرق كبير بينها، ففي النهاية الفرق هو طريقة الاستعمال الأسهل والأكثر عملية، وفي الأخير اختاري النوع الذي تفضلين استخدامه.

● اختياري واقي الشمس المناسب لبشرتك: وافقت منظمة الغذاء والدواء FDA على **17** مكونا لواقي الشمس تشمل مواد كيميائية مثل PABA, cinnamates. هذه المواد تمتص الأشعة فوق البنفسجية وتحول أشعة الشمس إلى طاقة حرارية، ومواد فيزيائية مثل أوكسيد الزنك وثاني أوكسيد التيتانيوم. هذه المواد تعكس أشعة الشمس وتشتتها قبل أن تخترق الجلد، كلا النوعين آمن وكفء إذا استخدم بطريقة ملائمة.

كيف أختار واقي الشمس حسب نوع بشرتي؟

1- البشرة الحساسة: تسبب المواد الكيميائية تهيجا في البشرة الحسّاسة، لذلك فإن واقي الشمس الذي يحتوي على المواد الفيزيائية مثل أوكسيد الزنك zinc oxide وثاني أوكسيد التيتانيوم titanium dioxide يكون أفضل لذوي البشرة الحسّاسة، وهذه المواد توجد بالعادة في واقي شمس الأطفال.

2- البشرة الدهنية: يجب على أصحاب البشرة الدهنية والمعرضة لحدوث الحبوب أن يتجنّبوا المنتجات التي تحتوي على مادة PABA، oxybenzone. أمّا المنتجات التي تحتوي المواد الفيزيائية وكذلك مادة الساليسيلات salicylates فهي ألطف وأقل احتمالا لتسبب الحبوب. ابحثي عن منتجات خفيفة في تركيبها والتي تجف سريعا مثل واقي الشمس المعتمد في تركيبه على الماء water-based والتي تحتوي على مكونات مثل silica, isododecane. بالمقابل، تجنبي المنتجات التي تحتوي على مواد دهنية ومرطبات والتي في العادة تجعل وجهك لامعا، واختاري نوعا واسع المدى وعامل الحماية له SPF **20** أو أكثر.



3- البشرة الجافة: إذا كنتِ تعانين من البشرة الجافة يمكنك أن تستفيدي من واقي الشمس الذي يحتوي على مرطب. يوجد العديد من المرطبات التي تستخدم في واقي الشمس مثل: اللانولين، الزيوت، مادة دايميثيكون. واقي الشمس المرطب عادة ما يكون في هيئة كريم أو مرهم.

4- البشرة البيضاء جدا ومن يعانون من الكلف أو لديهم تاريخ صحي لسرطان الجلد: يفضل استعمال واقي شمس عامل الحماية SPF**30** أو أكثر يوميا مع تكرار وضعه كل ساعتين.

5- البشرة الداكنة: ربما يظن ذو البشرة الداكنة التي تكتسب سمرة ولا تحترق من الشمس أنهم ليسوا في حاجة إلى واقي الشمس، لكن الحقيقة أن هذه السمرة هي نتيجة تلف الحمض النووي للخلايا بسبب تعرضها لأشعة الشمس الضارة. بعض أنواع واقي الشمس، خاصة تلك المحتوية على التيتانيوم يمكن أن تكون مزعجة، حيث أنها تبدو كترسبات بيضاء. توجد منتجات أحدث تتكون من جزيئات صغيرة تتغلغل في الجلد فيبدو طبيعيا. ابحثي عن واقي شمس واسع المدى عامل الحماية له SPF **15** أو أكثر.

معلومات خاطئة عن واقي الشمس

- وضع الماكياج بعد وضع واقي الشمس: وهو من أكبر الأخطاء التي ترتكبها النساء ما يؤدي إلى إبطال مفعول الواقي، فلابد من نسيان الماكياج مع واقي الشمس حتى تتشربه البشرة تماما.
- وضع واقي الشمس مرة واحدة في الصباح ثم التعرض لأشعة الشمس طوال اليوم: عليك تجديد الواقي كل ساعتين عند تعرضك لأشعة الشمس أو حتى خلال الطقس الحار الخالي من الشمس المباشرة.
- وضع واقي الشمس والتعرض لأشعة الشمس مباشرة: عليك عدم التعرض لأشعة الشمس إلا بعد ربع ساعة من وضع كريم الحماية من الشمس.
- استخدام واقي الشمس القوي: ابحثي على واقي الشمس المناسب للمدينة التي تقطنين فيها، فهناك بعض المدن التي لا تحتاج إلى كريم ذي مكونات عالية للحماية من الشمس، وقد تثقلين البشرة وتتسببين بانسداد مسامها إذا استخدمته باستمرار.
- إهمال وضع الواقي على اليد والرقبة: يجب الحرص على وضع الواقي على كافة أماكن البشرة المعرضة للشمس وليس فقط الوجه.
- عدم إزالة الواقي من البشرة قبل النوم: البعض منا لا يهتم بإزالة الواقي من البشرة قبل النوم، فواقي الشمس مثله مثل منتجات التجميل الأخرى يجب إزالتها بمزيل الماكياج قبل النوم.
- عدم استخدام النظارات الشمسية والقبعة الواقية من أشعة الشمس لتحمي بشرتك من أشعة الشمس المباشرة.
- إنّ كريم الوقاية من الشمس معد للرجال والنساء وليس حكرا على النساء فقط.
- أصحاب البشرة الباهتة لديهم قابلية أكثر للإصابة بسرطان الجلد، الذي يعد هو أيضا نتيجة تعرض مباشر ودون وقاية من الشمس.
- العديد من الأشخاص يظنون أن كريم الوقاية من الشمس يحل مشاكل التصبغ، لكنه يقوم بمنع تطور التصبغ الموجود على الجلد، كما أنه يمنع حصول بقع جديدة، فهو يقي ولكنه لا يحل المشكلة.
- من لا يعرض جسمه بشكل مباشر للشمس يحتاج إلى كريم الوقاية، السفر بالسيارة، العمل داخل المكاتب... ممنوع الاستغناء عنه حتى عند البقاء في الظل، أو وضع قبعة أو نظارات شمسية.
- ينصح باستعمال كريم وقاية خاص للجسم وآخر خاص للوجه، خاصة أثناء تعرض كامل الجسم لأشعة الشمس في أحواض السباحة أو الشواطئ.
- ينصح بشراء كريم وقاية مخصص للعناية بالوجه، خال من الدهن والذي يباع في محلات بيع المستحضرات التجميلية أو في الصيدليات.
- ينصح باستعمال كريم الوقاية عندما يبدأ الطفل بالتعرض للشمس، وهناك كريمات مخصصة للرضع والأطفال في الصيدليات والمحلات المتخصصة.
- يجب عليك استعمال كمية وفيرة وكثيفة من واقي الشمس حتى تحصلي على الحماية المطلوبة، إذا كنت ستقضين يوما طويلا على الشاطئ أو تمارسين الرياضة أو في الأيام الحارة يفضل استعمال واقي شمس مضاد للماء حتى لا يزول مع العرق.
- يجب وضع الكريم الواقي من الشمس قبل التعرض للشمس بـ30 دقيقة، لا تنسي أن إعادة وضع الكريم مهم للغاية فيجب وضعه كل ساعتين وأيضا بعد السباحة أو التعرق الشديد.

● لا حاجة لواقي الشمس عندما يكون الطقس غائما أو باردا، هذا ليس صحيحا مطلقا فنحو 40٪ من أشعة الشمس فوق البنفسجية تصل الأرض في يوم غائم تماما. هذا المعتقد الخاطئ يؤدي إلى حدوث حروق الشمس، حيث يمضي الشخص فترة طويلة في الخارج من دون حماية من الشمس.

● 80٪ من تعرض جلدك للشمس يحدث أثناء الطفولة، لذلك لا يجدي أي شيء الآن، هذه المعلومة خاطئة فقد أثبتت الدراسات إننا نتعرض لأقل من 25 ٪ بحلول عمر 18 وأن الرجال أكثر من 40 عاما يقضون معظم أوقاتهم بالخارج وهم الأكثر تعرضا للشمس، لذلك لابد من حماية جلدك من التأثير الضار لأشعة الشمس في أي عمر.

● استخدمي واقي حماية بـSPF 15 أو أكثر، وأن يكون مناسبا لطبيعة بشرتك ونوعها.

● كريم الترطيب الذي يحتوي على عامل وقاية هو على الأغلب صاحب SPF منخفض ولذلك فإنه لا يكفي. لا يمكن للمنتجين أن يقوموا بجعل كريم الترطيب يحتوي على كمية كبيرة من عامل الوقاية، لأنهم إذا قاموا بذلك، فإن عامل الوقاية سوف يضر بجودة وكمية المركبات الفعالة في كريم الترطيب، لذلك ليس من الكافي دهن كريم ترطيب ذو عامل وقاية.

● على رغم من ظهور أنواع متعددة من الكريمات الواقية للشمس، إلا أنّ الكثيرات يفضلن استخدام المواد الطبيعية التي لا تسبب التهاب البشرة ولا تحتوي على أي مواد قد تلحق الضرر ببشرتك.

● **زيت الجوجوبا:** إلى جانب خواصه المرطبة للجلد وفوائده المتعددة، فإنه يحتوي على حمض الميريستيك (Myristic acid) والذي يحمي

الجلد من أشعة الشمس وتأثيرها في اسمرار البشرة.

● **زيت اللوز:** يحمي من تكون البقع البنية وجفاف البشرة الناتج من التعرض لأشعة الشمس وذلك لاحتوائه على فيتامين E والذي يمنح البشرة النضارة والتغذية، كما يحميها من التأثير الضار للشوارد الحارة.

● **زيت الماكاديميا أو زيت البندق:** يحتوي على العديد من العناصر التي يحتاجها الجلد كالفوسفور، والبوتاسيوم، وفيتامين E والتي تعمل على تغذية البشرة، كما يحتوي على حمض السيناميك (Cinnamic acid) والذي يمنح خواص مضادة لأشعة الشمس.

● **زيت جوز الهند:** من أكثر الزيوت التي تتميز بتعدد استخداماتها الجمالية للشعر والبشرة، فهو يغطي الجلد بطبقة واقية ضد أشعة الشمس.

● **زيت فول الصويا:** استخدمي هذا الزيت كجزء أساسي من روتينك اليومي للعناية بالبشرة في فصل الصيف، استخدميه كمرطب قبل النوم وكواق للبشرة من أشعة الشمس، كما يمكن استخدامه بعد التعرض للشمس للتخلص من احمرار البشرة ومنع إلتهابها.

● **زيت الأفوكادو:** نظرا لاحتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة، فإن "زيت الأفوكادو" يعمل على تكوين طبقة واقية على البشرة لحمايتها من الاسمرار الناتج عن التعرض للشمس، كما تعمل هذه الطبقة على ترطيب البشرة ومنع إلتهابها.

● **زيت جنين القمح:** يتميز هذا الزيت بمعامل حماية عال نسبيا مما يجعله من أنسب الزيوت التي يمكن استخدامها كواق طبيعي من أشعة الشمس، كما يتميز بسرعة امتصاصه، فلا يظهر البشرة بمظهر دهني غير محبب.

● **زيت الجزر:** يعد "زيت الجزر" الخيار الأفضل والمثالي للحماية من أشعة الشمس والوقاية من الحروق والتهابات البشرة، وذلك لأن لديه أعلى معامل حماية بين الزيوت الطبيعية، كما يتميز باحتوائه على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة التي تكافح آثار الشيخوخة المبكرة.

هكذا تعتنين بنفسك وأسرتك في الصيف

يرتبط عادة ظهور الأمراض بعادات وسلوكيات غير صحية للأفراد تنبع من جهلهم أو من سوء تقديرهم للمخاطر، ولكن هناك أمراض ترتبط بفصول السنة، ويرى المختصون أنّ فصل الصيف هو أكثر المواسم التي تنتج أمراضا ومشاكل صحية للأفراد، نظرا لدرجات الحرارة المرتفعة والتي تؤثر على الأفراد وما حولهم.

أكثر الأمراض خطورة في فصل الصيف هي المرتبطة بالتسمّمات الغذائية، إضافة إلى الأمراض الجلدية التي قد تصل إلى حروق من الدرجة الأولى أو الثانية وبسبب الاستعمال المفرط للمكيفات الهوائية، كثرت مؤخرا الأمراض التنفسية. كل هذه الإشكالات الصحية تتفاوت درجة خطورتها، خاصة بالنسبة للأطفال والمسنين نظرا القدرة التحمل وجهاز المناعة الخاص بهم، ولا يمكن حصر الأمراض المنتشرة في الصيف ولكن سنشير إلى أكثرها انتشارا وخطورة. في هذا الشأن، تحدثت الطبيبة "نوارة عريبي" عن أبرز هذه الأمراض التي تكثر في فصل الصيف وكيف يمكن أن نتجنبها.

*أنواع الأمراض المنتشرة صيفا:

1/ أمراض تنفسية: وتتمثل أسبابها في انتقال الإنسان بين الجو الحار والبارد، خاصة مع الاستعمال المكثف للمكيفات الهوائية التي تؤدي إلى ضعف مناعة الغشاء المخاطي في الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى أنّ أجهزة التكييف تحتوي على أنواع من الفطريات والبكتيريا التي تعيش بداخلها، ولعل أبرز هذه الأمراض نجد الأنفلونزا الصيفية، موضحة أنّ أسباب الإنفلونزا الصيفية والشتوية هي نفسها، وذلك بسبب الانتقال المفاجئ من البرودة الشديدة إلى الحر أو العكس، مما يقلل من مناعة الجسم ويجعله أكثر عرضة للفيروسات، إلا أنّ الفيروسات المسؤولة عن الأنفلونزا الصيفية تختلف عن تلك المسببة للأنفلونزا الشتوية، إذ ينتشر فيروس "الأدينو فيروس" في الصيف والربيع والخريف، مع ازدياد نسبة الرطوبة. ومع ارتفاع درجات الحرارة قد يؤثر ذلك على مرضى الربو الذين يتعرضون لأزمات تنفسية بسبب ارتفاع الضغط الجوي، خاصة الأطفال الصغار والمسنين منهم.

2/ أمراض جلدية: وتعود أسبابها إلى تعرض الفرد لأشعة الشمس والتي تؤدي غالبا إلى حروق من الدرجة الثانية، خصوصا أن السنوات الأخيرة عرفت تغيّرا في نسبة الأشعة ما فوق البنفسجية التي تخترق طبقة الأوزون وتصل إلى كوكب الأرض. والأطفال أكثر عرضة للأمراض الجلدية نتيجة التعرض لأشعة الشمس والتي تؤدي أحيانا إلى حروق من الدرجة الثانية، وقد تصل في بعض الأحيان إلى ما نسميه بـ«الحالة المرضية"، وتعني ارتفاع درجة الحرارة في الجسم إلى مستوى يصبح معه من المستحيل التحكم في المرض، ويتطلب ذلك إدخال الأطفال إلى قسم الإنعاش.

الحروق الجلدية ليست وحدها ما يؤرق يوميات المواطنين في الصيف، هناك مشكل آخر لا يقل خطورة عن الأول وهو لسعات الحشرات، فالتعرض للسعات الحشرات والبعوض أو عضة قوارض مثل الجرذان، أثناء تقضية إجازة أو عطلة في مناطق حارة. للإشارة تكمن خطورة لسع الحشرات في حقن هذه الحشرات أو القوارض سمها أو مواد أخرى داخل الجلد، مما قد يسبب نوعا من الحساسية تختلف درجتها باختلاف الأجسام. وأعراض اللسعات غالبا ما تتراوح بين الاحمرار والتورم لبضعة أيام، أما في حال تخطت الأعراض تلك المذكورة، ووصلت إلى أعراض من نوع ارتفاع في درجة حرارة الجسم، وآلام المفاصل وحتى تضخم الغدد الليمفاوية، فيجب التنبه واستشارة طبيب متخصص فورا.

مشكل آخر يظهر بحدة في فصل الصيف تقول الدكتورة "نوارة عريبي" وهو زيادة نسبة نمو الفطريات المسببة للأمراض الجلدية وهي كثيرة جدا، وربما النساء هن أكثر عرضة لمثل هذه الفطريات مثل ظهور البقع الحمراء أو السمراء نتيجة استخدام العطور، ثم التعرض لأشعة الشمس مباشرة، ثم تصبح التهابات، تتحول إلى حبوب حمراء تصاحبها حكة وتهيج في المنطقة. كما أن وضع مساحيق التجميل والخروج في النهار مع درجات حرارة مرتفعة وأشعة شمس حارقة، من شأنه أن يولد تفاعلات ما بين المواد الكيميائية المكونة لهذه المساحيق وأشعة الشمس ما فوق البنفسجية، خاصة إذا كانت مواد التجميل من نوعيات رديئة، مما يسبب حروقا والتهابات وظهور للبقع السمراء والكلف وغيرها من أمراض الجلد.

3/ أمراض مرتبطة بالتسممات الغذائية:

لأن الناس عادة خلال فصل الصيف يتناولون وجبات غذائية معلبة أو سريعة خارج منازلهم لا تتوافق مع شروط الصحة والنظافة، ونظرا لغياب مراقبة صارمة على ما يتناوله المصطافون في الشواطئ أو الأغذية التي تباع على الطرقات، يتعرض البعض منهم إلى بعض الأمراض التي تكون أحيانا مميتة وقاتلة. ولعل أهم فيروس يسبب مشاكل كثيرة تقول الدكتورة "نوارة عريبي" هو الفيروس المعوي "نوروفيريس"، وهو مجموعة من الفيروسات التي تصيب الأمعاء والمعدة. أهم أعراضه أنّ يعاني المصاب قيئا وإسهالا متواصلا وجسمه يسجل درجات حرارة مرتفعة، وآلاما في المعدة، كل ذلك ناتج من التهابات في المعدة، غير أنّ الأعراض قد لا تظهر إلا بعد يوم أو يومين من الإصابة بالفيروس.

وهناك فيروسات أخرى من أبرزها، الفيروسات المسببة للإسهال والتهابات المعدة والقناة الهضمية، فيروس "الروتا" الذي ينتقل عن طريق تناول مأكولات ملوثة من شخص مصاب بهذا الفيروس، وخطورته تكمن في أنه قد يسبب جفافا حادا في جسم المصاب به خصوصا الأطفال، لذا ينصح في مثل هذه الحالات بعزل المريض عن باقي أفراد العائلة. وعلاج الفيروس المعوي عموما و«الروتا» خصوصا، سهل في حال استدرك المريض أو أهله الوضع وتابعوه منذ البداية. العلاج يتضمن تناول كميات كبيرة من السوائل أو بهدف تعويض الماء المفقود، فضلا عن تنظيف الجسم والأمعاء من الفيروس واللجوء إلى لقاحات مضادة للفيروس.

أهم الاحتياطات التي ينبغي أن يتبعها الإنسان أثناء فصل الصيف

- تفادي تعرض الأطفال لأشعة الشمس خلال فصل الصيف ما أمكن، وإذا كان لابد أن يتعرض الأطفال لأشعة الشمس فإنه ينبغي تفادي تعرضهم خلال الأوقات التي تكون فيها أشعة الشمس في ذروتها، وتكون غير صحية وذلك في التوقيت ما بين الحادية عشرة صباحا والرابعة مساء.
- استعمال بعض المراهم التي تساعد على الوقاية من أشعة الشمس، بالإضافة إلى الاعتماد على وضع القبعات الصيفية والنظارات الشمسية، واستخدام الملابس المريحة.
- تجنب الأكل السريع والجاهز والمعلب والذي يباع في الطرقات.
- تجنب الأطعمة السريعة التلف والتي لا تتحمل درجات الحرارة المرتفعة مثل الأجبان، المثلجات.
- الإكثار من السوائل والفواكه والماء.

4ـ النظافة الشخصية: إن تعويد الطفل على غسل يديه ووجهه عدة مرات يوميا، خاصة بعد عودته من اللعب خارج المنزل وقبل تناول الأطعمة والتركيز على استحمام الطفل يوميا مرة على الأقل هي من أهم وسائل الوقاية من أمراض الصيف.

أعراض تحتاج لمراجعة الطبيب أو أقرب عيادة فورا

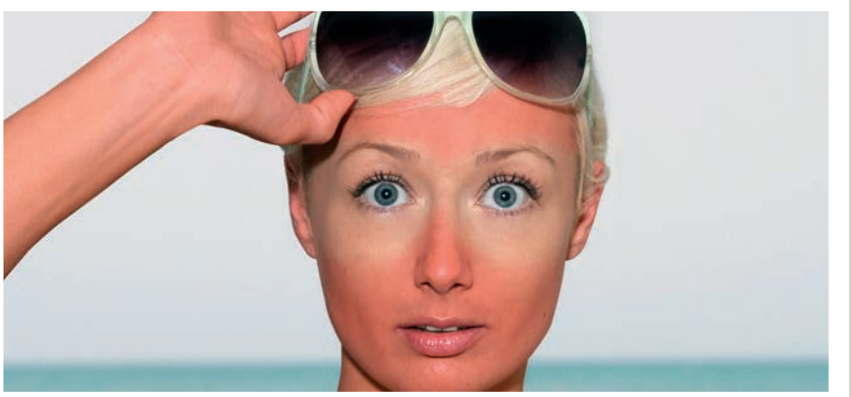
تؤكد الدكتورة "نوارة عريبي" على ضرورة التفطن وعدم الاستهانة خاصة بارتفاع حرارة الجسم الذي ينتج عنه فيما بعد نتائج وخيمة على صحة الفرد، وبضرورة الالتجاء إلى طبيب العائلة، خاصة إذا ظهرت أعراض مشابهة لما يلي لدى المريض:

- الشكوى من الصداع واختلال النظر.
- وجود حالات قيء مصاحبة للصداع.
- ارتفاع الحرارة مع الصداع.
- آلام في الحلق أو أعراض شبيهة بما يعرفه الناس بالأنفلونزا.
- الإسهال المتكرر.
- تشنجات أو تصلب في الرقبة أو عدم القدرة على مواجهة الضوء.
- أي أعراض مرضية تؤدي إلى فقدان الطفل لوعيه أو اتزانه.
- آلام في المعدة.
- التعرض لعضة قوارض مثل "الفئران" أو لسعات سامة.

ويمكن أن نقدم لك فيما يلي بعض الوصفات المنزلية والتي يمكن أن تكون وصفات إسعافية في انتظار الكشف عند طبيب مختص

-بالنسبة للسعات الحشرات:

- **ملح الطعام:** بلليه قليلا ثم دلكي به المنطقة المصابة.
- **قشر الموز:** ادهني لسعة الناموس بقشر الموز من الداخل.
- **زيت اللافندر وشجرة الشاي:** أخلطي الزيوت العطريّة من اللافندر وشجرة الشاي معا وادهني بهما لسعة الناموس.
- **خل التفاح:** ادهني قليلا من خل التفاح على لسعة الناموس.
- **شرائح الليمون:** ضعي شريحة من الليمون على لسعة أو قرصة الناموسة مباشرة.



-بالنسبة لحروق الشمس:

- **عصير الخيار:** يساعد عصير الخيار على تهدئة احمرار البشرة والتهاباتها. اخلطي القليل من عصير الخيار مع القليل من الحليب البارد، اغمسي قطعة من القطن في الخليط واستخدميها على أماكن حروق الشمس على البشرة. اتركيها لمدة 30 دقيقة مع تكرار تلك العملية لعدة مرات، ثم يشطف الوجه بالماء البارد، كما يمكن استخدام شرائح الخيار أيضا لتهدئة حروق الشمس.
- **الألوفيرا:** يتميز الألوفيرا بخواص علاجية تساعد على شفاء وتبريد حروق الشمس. استخدمي هلام الألوفيرا مباشرة على البشرة، فيساعدك ذلك على التخلص من الألم والشعور بالراحة، كما يساعد أيضا على سرعة شفاء الحروق.
- **البطاطس لتبريد البشرة:** عصير البطاطس أيضا فعّال جدا لتهدئة حروق الشمس. استخدمي القليل من عصير البطاطس على أماكن حروق الشمس بواسطة قطعة من القطن، اتركيها على البشرة لمدة 20 دقيقة على الأقل ثم تشطف جيدا بالماء البارد.
- **زيت جوز الهند:** هو من أقدم المواد الطبيعية المستخدمة كواق من الشمس. استخدمي زيت جوز الهند على بشرتك يوميا، وستلاحظين بنفسك نتائج رائعة من علاج الالتهابات وتصبغات البشرة الناتجة عن حروق الشمس، فهو غني بفيتامين E، مما يجعله علاجا فعّالا للتخلص من حروق الشمس، حيث يساعد على ترطيب البشرة واستعادة نعومتها وحيويتها، لكن احرصي على عدم التعرض للشمس مباشرةً بعد استخدام زيت جوز الهند، فقد يجعل البشرة أكثر عرضة للسمرة.
- **الخل:** الخل من العلاجات الفعالة لعلاج وتهدئة حروق الشمس. اخلطي مقدارا واحدا من الخل مع مقدار مساو من الماء، واستخدميه على أماكن حروق الشمس على البشرة. كما يمكنك الاحتفاظ بهذا السائل في زجاجة سبراي واستخدامها على البشرة من حين لآخر.

هذه الأشياء يجب أن تكون في حقيبة يدك!

من أصعب الأمور التي يمكن أن تواجه السيدة هي توضيب حقيبة يدها ووضع المستلزمات التي تحتاجها خاصة إذا كانت ستذهب في جولة إلى الشاطئ أو الغابة، خاصة أنّ للمرأة الكثير من الأشياء التي لا تستطيع الخروج من دونها، لذا سنحاول في الأسطر التالية تقديم أهم ما يمكن أن تحمليه في حقيبة يدك.

- من المهم أن تحملي واقيا للشمس معك أينما ذهبت، اختاري من النوع الذي تستخدمينه عبوة صغيرة، لكن بفاعلية أكبر، خاصة أن أشعة الشمس أصبحت تؤثر كثيرا في الجلد.
- غسول سريع ومرطب لليدين، ويمكن أن يكون معقما، فلربما اتسخت يداك ولم تكوني قريبة من دورة المياه.
- معطر للفم ذو نكهة قوية ويمكن استخدام علك بطعم النعناع، خاصة إذا كنت تتناولين الطعام خارجا.
- عبوة صغيرة من المناديل الجافة والمناديل المبللة، خاصة أنها ممكن أن تستخدم في تنظيف بقع الملابس الصغيرة.
- لن تستغني عن مبرد الأظافر، واختاري النوع الحديدي فهو يدوم أكثر ومناسب للحقائب فهو لا يتضرر بها.
- مرطب للشفاه ويمكن أن يكون بلون ظاهر وملمع، فهو مناسب لتجديد لون الشفاه بعد الأكل.
- اختاري أدوات صغيرة من الماكياج المهم، كقلم الكحل وأحمر الشفاه وبودرة الوجه، تكون بحجم صغير يناسب حقيبة اليد.
- عبوات رذاذ الماء الخاصة للوجه، فإذا كنت تخرجين كثيرا في الصباح فهو مفيد لترطيب البشرة باستمرار، ويستخدم مساء في حال الجلوس في أماكن مكيفة أو باردة.

- خصصي محفظة صغيرة لوضع خيط مع إبرة وأزرار مختلفة الأحجام ومقص صغير.
- لا تنسي النظارات الشمسية التي تعد الأكثر أهمية في رحلاتك الصيفية، حيث إنها تكسبك أسلوبا مميزا وتحميك بالتأكيد من أشعة الشمس الضارة. كما أنها تخفي تعب الوجه وأيضا النظارة، ويمكن حمل عدسات طبية احتياطية في حال فقدت نظارتك أو تعرضت للتلف.
- لا تنسي بعض الإسعافات الأولية البسيطة مثل المسكنات، الضمادات وخافض للحرارة.
- ومع الارتفاع الكبير لدرجات الحرارة يجب أن تحملي معك قبعة كبيرة، تحميك من أشعة الشمس وتعطيك لمسة من الأناقة خاصة إذا كانت مصنوعة من القش أو من القماش. اختاري واحدة مزينة بشريط ملون وبتصميم جميل، واحمي وجهك وشعرك من أشعة الشمس الحارقة.

فساتين "الكاب" و«البيبلوم» لإطلالة ملكية

من أكثر الصيحات رواجا هذا الموسم، نذكر قصتين ارتدتهما النجمات العربيات والعالميات على حد سواء، وهما كل من قصة "البيبلوم" والفستان ذي الكاب العلوي، فإن كنت تبحثين على إطلالة مختلفة لتتألقي بلوك فريد وعصري، هاتان القصتان تعتبران مناسبتين لك في أفراح صيف 2016.

فساتين البيبلوم.. ألقي الضوء على تفاصيلك الجميلة

تحتاج السيدات الرشيقات واللواتي يتمتعن بقوام ممشوق وصحي إلى إظهار ذلك في كل مناسبة تتاح لهن والأفراح هي أكثرها ملاءمة، لأن المرأة بطبيعتها تشعر بحرية أكثر في ارتداء ما يليق بها دون قيود، عندما تكون على علم بأن لها منافسات من طينتها، وبهذا الخصوص ننصحك سيدتي الرشيقة باللجوء إلى قصة البيبلوم الأنيقة التي تظهر على شكل قماش منفوش ومكشكش وسط الفستان الضيق من أعلى ومن أسفل أيضا، إذ تحدد هذه الكشكشة منطقة الخصر، مبرزة مفاتنها ومركزة على المنطقة المنحنية باتجاه الأسفل، كما أن لهذا التصميم الفريد الذي يفرض نفسه للعديد من المواسم خاصية يتميز بها، فهو يمنحك مظهرا أنثويا راقيا يليق بالمناسبات الرسمية والسهرات.

وتتعدد أشكال قصات فساتين البيبلوم التي تزين منطقة الوسط، فيمكنك اعتماد القصة القصيرة، ومنها المتدرجة من الخلف، وهناك أيضا تلك الموصولة بذيل طويل من القماش، إذ وعلى الرغم من أن فساتين البيبلوم تبدوا مناسبة فقط للرشيقات ذوات القياس ما تحت الـ38 إلا أن الكثير من المشاهير والفاشينيستا الثخينات، لم يجدن حرجا في ارتدائها بأسلوب ذكي، من خلال تركيز النظر حول الإكسسوار اللافت على الرقبة.

الكاب... ما نحتاجينه لإحساس ملكي

فخامة الكاب كانت وماتزال على مر العصور، إذ إن هذه القصة المميزة لطالما ارتبطت بالملوك والأميرات لما تمنحه من وقار لصاحبها، اختفت لعقود ربما بسبب الزمن العملي الذي نعيشه، لكنها كابرت لتعود إلى السجادة الحمراء ومنصات العرض الكبرى لعديد الماركات العالمية المعروفة، فاختارتها الشهيرات ونجمات الموضة.

تقوم تصاميم الكاب بالعادة على قطعة قماش واف تنسدل من أعلى الكتفين باتجاه الأسفل، ويتحدد طولها بطول الفستان الداخلي وقصته. في كامل الأحوال فإن تصميم الكاب يبدو رائعا ويضفي على صاحبته مظهرا ملكيا يميزها عن الحاضرات في الحفل، حتى وإن كن يرتدين القصة ذاتها، لأن للكاب خاصية أنه يتأقلم مع القامة وانحناءات الجسم، ما يجعلك تبدين مختلفة في كامل الأحوال.

وقد وضع أشهر المصممين لمسته على الكاب في الآونة الأخيرة، سواءً بقصره على مجرد قطعة قماش تتصل بالفستان من خلال حرية وصلها من عدمه، أو على شكل أكمام، والأمر الظريف أن الكثير من العلامات والمصممين الذين اختاروا قصة الكاب للأفراح استطاعوا أن يبدعوا في ضم إكسسواراتها مباشرة إلى القطعة بجعله أعلى الكتفين متدليا إلى أسفل بأسلوب ناعم، أو على شكل عقد من الكريستال والأحجار الملونة على الرقبة، يكون موصولا بالفستان السفلي ليظهر بريقه من بين شقي الكاب.

وقد جمعنا لك تشكيلة من تصاميم الكاب الرائجة لأفراح هذا الموسم، حتى نشكل لديك فكرة عن مدى رواجها ولتختاري منها ما يناسب ذوقك وشخصيتك.

يعدّ الكاب الطويل الشبيه بالدراعات موضة حالياً، وتقبل عليها الفتيات لأنه مريح وفي الوقت نفسه يعد قطعة مميزة يمكن للمرأة أن تطل بها في مختلف مناسباتها.

إذا كان تصميم الكاب غير مقرون بإكسسوار ناعم يناسب فخامته، فعليك أن تدركي بأنه لا يحتاج إلى الكثير من الإكسسوارات التي تفقده قيمته، ويكفيك معه اعتماد سلسلة طويلة من المعدن لتكون إطلالتك متكاملة، كما يمكنك وضع قبعة أو إكسسوارات فوق تسريحتك التي يجب أن تكون كلاسيكية بعض الشيء.

يتميز الكاب على أنواعه وقصاته بأنه يزيد من أناقة المرأة، وهو قطعة ضرورية في خزانة كل امرأة وتحديداً المحجبة.

إليك بعض التفاصيل عن الكاب:

إذا كنت من السيدات ذوات القوام الطويل، عليك أن ترتدي الكاب الطويل الذي يتناسب مع قامتك الممشوقة، أما بالنسبة للسيدة القصيرة أو المتوسطة الطول فيفضل أن تطل بالكاب القصير الذي لا يتعدى طوله مستوى الركبتين، كما أنه على المرأة السمينة التي تمتلك وزنا إضافيا أن تتجنب الكاب الواسع، ويمكنها اختيار الكاب القصير الناعم.

العدو الأول لتصاميم الكاب هو الحذاء المسطح، إذ أنهما متنافران ولا يليقان أبدا معا، إذا ولتكون إطلالتك متكاملة، ارتدي الكعب العال مع الكاب وتجنبي نصائح القائلين بالصندل الملون المسطح، فهو يفسد فخامة ما ترتدين.

في المناسبات التي تصادف السهرات الصيفية الحالمة، اختاري لك فستانا بكاب ملون، ومن أفضل الألوان المرشحة لهذا التصميم نذكر البوردو والأبيض والأحمر، شرط أن تكون الخامة المختارة فضفاضة وناعمة، أي ليست من القماش الثقيل المتعب.

كوني سندريلا مناسباتك هذا الموسم وارتدي الحذاء الأبيض مع الحقيبة المرصعة الصغيرة

أغلب الروايات تحكي أن الحذاء الأسطوري لسندريلا كان ذا لون أبيض، ربما يكون هذا وراء توجه أكبر العلامات العالمية إلى تصميم أحذية السهرة الخاصة بموسم صيف 2016 على نسقه، فنجد مثلا حذاء فالينتينو الأبيض بالكعب الصغير، وحذاء كريستيان لوبوتان الأبيض المائل إلى البيج من التول الصيفي، كما نجد حذاء Rochas.

هذه التصاميم وأخرى تمكنت من رسم توجه جديد لحذاء المناسبات هذا الصيف، خاصة أن اللون الأبيض بات يعد من الألوان الأساسية مثله مثل الرمادي أو البيج أو الأسود.

الصندل ذا أشرطة ينافس الحذاء الأبيض هذا الصيف

وينصح خبراء المظهر النساء اللواتي يحضرن لمناسبة مهمة باعتماد الإطلالة موحدة اللون أو ما يدعى بأسلوب المونوكروم، أي تنسيق القطع حسب اللون المشترك والدرجة الواحدة، واختيار الفستان أو اللباس بدرجة لون الحذاء وكذا الحقيبة، وقد كثر الحديث بخصوص موضة المونوكروم هذا الصيف وعن ارتباطها الوثيق باللون الأبيض، خاصة بعد كسر العديد من النجمات لقاعدة خاصية اللون الأسود سيد الألوان واستبداله باللون الأبيض، وهن يظهرن على السجاد الأحمر بإطلالة موحدة تنتهي بحذاء أبيض ذو كعب متوسط الطول، وهذا لوحده كاف بأن يعطي النساء الضوء الأخضر من أجل اعتماد الأحذية الكلاسيكية المروسة من الأمام والتي يمكنهن اختيارها إما من التول أو الدانتيل، إذ تضفي الأحذية البيضاء على العموم لمسة أنيقة للغاية على لباس السهرة مهما نسقته، أكان مع الفساتين ذات الطول المتوسط أو التنانير بهذا الطول أيضا.

أما إن كنت أنت صاحبة العزيمة أو تحضرين حفلا قريبا، وتحتاجين للحركة بشكل أكبر من العزومات الرسمية، فعليك بإطلالة عملية أكثر، لذا اختاري الحذاء الأبيض بالكعب العالي

للإشارة فإن الحذاء الأبيض وإن كان قد تمكن من صدارة الموضة هذا الموسم، إلا أنه ليس لوحده في القائمة القصيرة جدا من أحذية السهرة لصيف 2016، إذ أن الصندل ذات الكعب المستقيم والتي يقتصر تصميمها على أقل عدد من الشرائط المثبتة للقدم، كذلك موضة لا يمكن تجاهلها لما تحظى به من اهتمام السيدات الراقيات، فهذا التصميم بالذات جيد جدا مع الكثير من قصات فساتين السهرة، ويمكن اعتماده بمختلف الألوان المتاحة، فقد عمد أشهر المصممين على إدراج الصندل على السجادة الحمراء رفقة التصاميم العصرية الراقية، وظهوره على منصات العرض أكسبه شهرة منقطعة النظير، في ظرف قياسي، ثم إن التصميم البسيط للصندل، وعدم التكلف في إدخال الكثير من التفاصيل عليه، جعله تصميما يستهوي مختلف الفئات العمرية رغم أن الكثيرات ممن جربنه يشتكين من عدم الارتياح لارتدائه والتحرك أو الوقوف به لفترات طويلة.

الحقيبة المرصعة بالأحجار اللامعة

الحقيبة ضرورة حتمية في المناسبات، إنها اللمسة التي توحي بالرقي وتهب النساء وقارا فوق العادة، من خلال إتيكات حملها والتأقلم معها، لذلك فإن مسايرتها لما تمليه الموضة هذا الموسم ضروري أيضا، غير أنه قد يوقع البعض في أخطاء المظهر التي يمكن تجاوزها، خاصة أن المجوهرات والأحجار الكريمة والزنابر وكل ما هو لامع وبرّاق سيغطي حقيبة المناسبات لهذا الموسم، ولكن إذا كنت تتساءلين عن طرائق تنسيق هذه الحقائب من دون أن تبدو إطلالتك مبتذلة، فنقدم لك بعض النصائح التي تساعدك:

- عند اعتمادك للحقيبة المرصعة بالكامل، حاولي أن تكون على فستان موحد اللون، ولا يحمل الكثير من التطريزات والنقوش، وإن كان فستان سهرة مرصعا فالأفضل أن يكون مرصعا عند العنق، كي لا يختل توازن مظهرك.
- تجنبي الإكسسوارات البراقة جدا، خاصة الساعات والأساور، يمكنك اعتماد عقد ناعم أو أقراط على موضة الثرايا الدارجة أيضا هذا الموسم.
- حقيبتك المرصعة والتي تبث في الأرجاء أضواء مشعة، ستكون هذا الصيف وعلى غير المعتاد بألوان مختلفة أو متداخلة، إذ وعلى العكس مما كان شائعا في الماضي من حقائب مرصعة باللونين الفضي والذهبي، حقيبة السهرة التي ستعتمدينها هذا الصيف ستحمل لون الأزرق أو البيج، وربما الأسود، عليك أن تكوني ذكية إذا في تنسيقها مع لون الفستان.
- عادة الحقائب تحمل حمالات لتمكن مالكاتها من تعليقها عند الحاجة، يوصيك خبراء المظهر بعد فعل هذا مع حقائب السهرة المرصعة، لأنه سيفقدها فخامتها، دعيها دائما تبدو كإكسسوار ناعم أساسي وليس مكملا.

إكسسوارات رقيقة بألوان المعادن للمسة ناعمة في أفراحك

يؤكد خبراء المظهر باستمرار على ضرورة توفر إكسسوار يرافق ألبسة الأفراح، مهما كان حجمه، ويشيرون في كل مناسبة إلى أهمية هذه القطع في لفت الأنظار إلى الشخصية ولباسها في حال تم توظيفه بالشكل الصحيح، واعتماد القطع المناسبة هذا الصيف. هناك العديد من الصيحات الدارجة بخصوص إكسسوار الأفراح، ولا غنى عن أحدها للباحثات عن التألق والتميز في مختلف المناسبات. ولأنه من شأن إكسسوارت المناسبات تحويل أي إطلالة عادية إلى إطلالة لافتة، فإنه ولابد من اختيار ما هو رائج حاليا وإلا بدت إطلالتنا قديمة الطراز، لهذا بحثنا لك سيدتي عن التصاميم الرائجة لمناسباتك في صيف 2016.

عليك ألا تترددي أبدا في اختيار الجواهر الكبيرة هذا الصيف وتحديدا الأقراط والعقود ذات القلادات الكبيرة واللافتة، إذ ينصحك خبراء المظهر باختيار تلك الإكسسوارات بأسلوب الثريا لإطلالة كلاسيكية وناعمة، من بينها الأقراط التي يمكنك تنسيقها مع الفساتين الكلاسيكية ذات القصات المستقيمة الطويلة أو المتوسطة الطول، كما يمكنك ارتداء الأقراط بتصاميم الثريا مع الفساتين المطرزة خاصة أو المزينة بالزنابر، كما يمكنك أيضا اختيار هذه الأقراط بألوان المعادن أو من الذهب الأبيض أو الأصفر لإطلالة أكثر كلاسيكية، في المناسبات الرسمية أو بألوان الطبيعة لإطلالة حيوية في المناسبات الخاصة والعائلية.

هناك موضة أخرى للأقراط صالحة للمناسبات هذا الموسم وتتربع على عرش الموضة إلى جانب أقراط الثريا، وهي الأقراط الطويلة المتدلية حتى العنق، اختاريها مزينة بالشراريب.

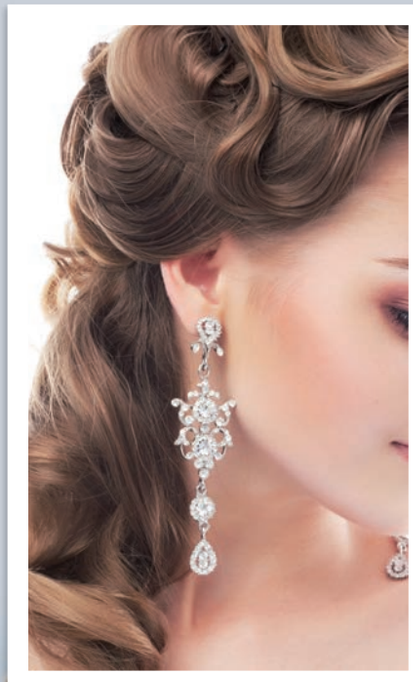
بالنسبة لإكسسوارات المعصم، يروج هذا الموسم نوع مميز من الأساور الرقيقة جدا والناعمة بألوان المعادن تصلح لجميع المناسبات، وتتماشى أكثر مع ما هو موجود من ساعات. ميزة هذه الأساور أنها تحمل قلادات صغيرة بأشكال الورود أو النجوم أو حتى أشكال حيوانات أو رمز اليد.

.. الأهم لهذا الصيف إكسسوارات الشعر

منذ بداية سنة 2016، وخلال جميع المواسم السابقة كانت هنالك بعض الإكسسوارات المهمة، والتي اعتبرها خبراء المظهر بمثابة الأساس الذي تبنى عليه الإطلالة بالكامل، وقد سبق وتحدثنا طيلة السنة عن أهمية الحزام والحقيبة الصغيرة، أما هذا الموسم، فالإكسسوار الضروري والذي يجب أن يعلو ترتيب الإكسسوارات في خزانتك هو كل ما تعلق بتزيين الشعر، وبما أن الموسم للأفراح والمناسبات المهمة، نقترح عليك أهم إكسسوارات الشعر التي تلائم فساتين السهرة:

الورود على أشكالها

في الماضي كانت النساء الراقيات يعتمدن على الورود الطبيعية لتزيين خصلات شعرهن في المناسبات، هذا الأمر كان يمنح المرأة إطلالة طبيعية مفعمة بالأنوثة، اليوم وبدخول أفراحنا جيلا جديدا من التنظيمات المبتذلة صار هناك توجه صوب الأدوات التي تطول أمدا ولا تتلف لتوها، كما يمكن إعادة استعمالها لمرات عدة، مع تواصل البحث عن المظهر الطبيعي الناعم، هذا ما دفع بخبراء المظهر عبر العالم لإعادة ابتكار إكسسوارات للشعر في قمتها تيجان الورود السائدة في حقب الستينيات، وبالفعل، فقد أخرجت أكبر العلامات عبر العالم قطعا فريدة من نوعها لإكسسوارات على شكل ورود طبيعية مصنوعة من شرائط الساتان والدانتيل ومرصعة بأحجار شديدة اللمعة، تستعمل على شكل تيجان بألوان موحدة أو مختلفة مع أوراق خضراء متدلية لإعطاء المظهر المنشود، كما يمكن اعتماد قطعة واحدة على إحدى جهتي الشعر بالتحديد فوق الأذن.



ساعات اليد المعدنية

في صيف 2016، ومن خلال ما تشهده تصاميم الساعات النسائية للماركات العالمية، يمكننا ملاحظة العودة القوية للتصاميم الكلاسيكية، الموسومة بالبساطة، إذ إن الساعات الرائجة هذا الموسم تم تصميمها بالاعتماد أساسا على المعادن وألوانها، مع لمسة مميزة يزهو بها قرص الساعة تكون بأحد الألوان الكلاسيكية كاللون الأبيض أو اللون الأزرق الداكن القوي، بينما تعد الساعة النسائية من اللون الذهبي الوردي اتجاها رائجا بالنسبة للأفراح والمناسبات الثقيلة، كما يعود الذهبي الأصفر بقوة إلى الأضواء، في عالم الساعات سواء النسائية أو الرجالية أيضا، ويمثل القرص الفحمي والإطار ذو اللون الذهبي الوردي إحدى التوليفات العصرية الرائجة بقوة هذا الموسم.

أما بالنسبة للشكل فتعود الساعة المستدير لتتربع مجددا على عرش الموضة، غير أن الحجم يتوجه نحو الأصغر هذا الموسم، وبالمثل أصبح السوار المخصص للأفراح أكثر نحافة ورقة.

حرري خصلات شعرك من التسريحات الثقيلة في مناسباتك الصيفية لـ2016

اعتمدت النساء في السنوات الماضية تسريحات ضخمة وثقيلة خلال المناسبات والأفراح، الأمر الذي كان يجبرهن على الاهتمام بمظهر شعرهن طيلة الحفل والتقيّد عن الاستمتاع والتحرك بحرية، هذا الموسم الأمر مختلف تماما بخصوص تسريحات الشعر، إنه موسم العفوية والارتخاء، وفيما يلي اخترنا لك بعض التسريحات التي ستتألقين بها في "عزوماتك" مهما كان نوعها.

التسريحة المرتفعة والمرتخية

تقوم هذه التسريحة بالأساس على رفع الشعر بالكامل إلى أعلى وسط الرأس، بشكل عشوائي، شرط أن يكون الشعر مسرحا بطريقة جيدة تجعله يبدو طبيعيا، أما الإكسسوار المناسب لها فهو التاج، للحصول على إطلالة مفعمة بالأنوثة، يمكنك اعتماد تسريحة الرفعة المرتخية في السهرات.

تسريحة ذيل الحصان المنتفخ

في المناسبات التي تشكلين فيها شخصية ثانوية، كـ«عزومات" الأصدقاء إلى حفل خطبة أو زواج أقارب، عليك ألا تبدي مبتذلة المظهر، في الوقت نفسه أنت مطالبة بالتألق، لذلك نقترح عليك تسريحة ذيل الحصان التي ترفض الابتعاد عن الساحة لمواسم متتالية، اعتمديها منخفضة مع الشعر المفروق في الوسط والخصلات المنسدلة من الأمام لتحصلي على ستايل خاص ومميز، كما أن تسريحة ذيل الحصان المنتفخة والمنخفضة تناسب كافة الأعمار تحت الأربعين، وهي جيدة مع جميع الإطلالات تقريبا.

تسريحة الكعكة الجانبية تخطف الأنظار

إذا كنت ترغبين فعلا بالتألق في مناسباتك هذا الموسم، أفضل ما يمكنك اللجوء إليه هو تسريحة الكعكة الجانبية، إذ صنفها خبراء المظهر بأنها من أكثر التسريحات اللافتة لسنة 2016، وهي تلائم أكثر صاحبات الشعر الطويل، خاصة في حال اعتمادها مع الغرة، وقد ارتبطت هذه التسريحة بفساتين السهرة المرصعة والفاخرة، ما يدل على كونها تسريحة راقية، وتصلح للمناسبات الكبيرة

وحفلات الزفاف، حتى إنها باتت التسريحة المفضلة للعرائس اللواتي ينشدن البساطة.

الكعكة الكلاسيكية حاضرة

المنافس الوحيد لتسريحة ذيل الحصان، بالنسبة لصاحبات الشعر الطويل والمتوسط الطول كان وما يزال تسريحة الكعكة. أما هذا الموسم فالتسريحتان معا تعدان حلولا بديلة للحفلات الصغيرة، حاولي اعتماد الكعكة الكلاسيكية أعلى الرأس مع إكسسوار بسيط ولافت فائق اللمعان، كما يمكنك اعتمادها بالخصلات مع لفها بجديلة بدلا من الإكسسوار.