

قارورات "الخمر العلال" قادمة..
هل تفسد مائدة
الصائمين؟

ظاهرة التصوير "السيفي"
في مكة المكرمة..

محتمرون يسارعون
إلى التقاط الصور
وينسون مناسكهم!

الطعم يزداد في رمضان..
انتهازيون يزاحمون
الفقراء في موائد الإفطار!

فهيمة كرماني للشروع العربي:
الشاذلي قال لوالدي
لقد جنت البلاد
بركاناً حقيقياً!



الشابة يمينة:

ارتديت الحجاب عن
قناعة.. وحلمي زيارة
بيت الله الحرام



الفنانة السورية ديماء بياعة للشروع العربي:

**منعوني من الزواج بالمغرب
لأنني سوريّة!**

ما أتعسك يا سيسى!

ما أتعس الواقع العربي والمصري على وجه الخصوص .. لقد وصلت الدناءة بالرئيس المصري السيسى إلى حد إلزام القضاء بإصدار حكم الإعدام في حق رئيسه الشرعي والمنتخب محمد مرسي وعدد من أتباع الإخوان المسلمين. لقد كان السيسى يحيى مرسي تحية عسكرية، يرتجف فيها كل جسمه حين كان رئيساً عليه، ولما انقلب عليه وهو من دبر ذلك، زج بمرسي ونصف الشعب المصري في غياهب السجون، ونسج سيناريوهات لا يقبلها لا العقل ولا المنطق ولا النفس السوية لما اتهمه بالتخابر مع حركة حماس ضد مصر.

الآن ح شخص الحق وتبين أن السيسى يريد أن يقلع حركة الإخوان من جذورها مهما كلفه من ذلك، ويتكئ على عكايز بعض دول الخليج وأصحاب البطون المنتفخة والتنورات الكبيرة.

الكل شاهد السيسى وهو يتحنى انحناء المرضعة لابنها لملك السعودية حتى يدرّ عليه ببعض المال لإنقاذ مصر من ورطتها الاقتصادية التي تسبب فيها الانقلاب.

الأمر لم يتوقف عند هذا الحد ... فالنظام المصري أدخل جيشه في "حرب عاصفة الحزم" ضد اليمنيين لتجريب القوات العسكرية لمصر، واعتبروها مناورات مفيدة لاحتمال دخول مصر في حرب مع أي دولة مجاورة أو بعيدة، هكذا حلّ الموالون لنظام الانقلاب والمصفقون له.

لا شيء يبشر الآن بالتغيير نحو الأفضل في مصر وقد دخلنا الصيف مبكراً، مؤشرات أخرى تنذر بانهيار أركان الانقلاب، إذا لم تسارع دول الخليج إلى إعانته مرة أخرى بالمال، خاصة إذا قلنا أن انقطاع الكهرباء في القاهرة بات يصنع الحدث في يوميات "الغلابي والبائسين" من الملايين المصريين هناك.

ترى إلى أين تتجه مصر الآن؟ ! وماذا يريد نظام السيسى أن يفعل بها؟
خسر نظامه ثقة شعبه ويريد
أن يكتب بها من
الخارج.. فما أتعسك
يا سيسى؟

ياسين فضيل

● المدير العام مسؤول النشر
علي فضيل

● مدير التحرير
ياسين فضيل

● القسم التجاري
سمير بوجاجة
زروقة حنان

● مسؤولة الإدارة
فایزة حسینی

● تركيب و اخراج
ابراهيم عمران

● التوزيع
مؤسسة الشروق

● الطباعة

Centre : Roto algérie
ZI Baba ali lot 53 Saoula
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
راضية حجاج ● خالد طريش
غربي زهور

شهداء الشروق

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

الشروق

مجلة شهرية

شهرية تصدر عن مؤسسة الشروق للإعلام والنشر

ديمة بباعة

منعوني من
الزواج بال المغرب
لأنني سوريّة!

50



فهيمة عرمالى
الرئيس الشاذلى
قال لوالدى لقد
جنبت الجزائـر
بركانا حقيقـا

60



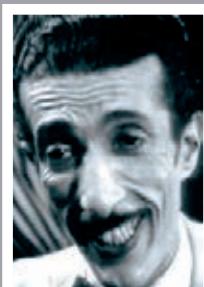
32

الطعم يزداد في
رمضان ..

إنتهازيون
يزاحمون القراء
في موائد
الإفطار.. ليذخروا
أموالهم !



أسـماء
من الذاكرـة
الفـاكاهـي محمد التـوري
الـحنـين إـلـىـ الـأـيـاضـ
وـالـأـسـدـوـدـ فـيـ الـخـمـسـيـنـياتـ



"زعيم عبد الباسط":

«جب فك الحصار عن المشاريع الكبرى
قبل إطلاق حملة تشجيع استهلاك
المنتج الوطني»

14

46

موضـة



أزياء
جزائـرـية
بتـصـمـيمـ
عـصـريـ
وـخيـاطـةـ
رفـيـعـةـ

64

مـصلـونـ تـأـهـونـ بـيـنـ خـشـوـعـ التـلاـوةـ
وـصـرـاخـ وـعـبـثـ الصـفـارـاـ

عـنـيـةـ مـعـ مـدـرـسـةـ "الـبـيـطـ الـظـهـرـيـةـ"
هـذـاـ تـخـاصـيـنـ مـنـ رـائـةـ شـعرـكـ
الـكـريـهـةـ!

36

74

ظـاهـرـةـ التـصـوـيرـ "سيـلـفـيـ"ـ فـيـ مـعـةـ المـعـرـمـةـ..

معـتمـرـونـ يـسـارـعـونـ
إـلـىـ التـقـاطـ الصـورـ وـيـنـسـونـ مـنـاسـكـهـمـ!

38

شاب بريطاني يبيع اسمه بالعزم ليمول نفقات الدراسة



● عرض شاب بريطاني بيع كنيته في مزاد على الانترنت، ليتمكن من الحصول على المال اللازم لمتابعة دراسته في مجال الموسيقى، بعد أن فشل في الحصول على صفة رعاية لأعماله الفنية. وحاول آلان كير (33 عاماً)، على مدى أشهر التواصل مع الشركات الفنية لتسويقه أعماله والحصول على عقد رعاية يمكنه من متابعة الدراسة، إلى أنه فشل في ذلك. وبعد أن أغفلت في وجهه جميع الأبواب، قرر اللجوء إلى بيع كنيته في شبكة الانترنت. وغير مزاد على الشاب اسمه بالفعل إلى

"آلان تراشاواوث ريكوردز" بعد استطلاع أجراء على الانترنت. ويقول آلان الذي يدرس في السنة الأخيرة بكلية "إدنبره" للفنون، "القد غيرت اسمي بالفعل عبر استطلاع للرأي، وأنا على استعداد الآن لبيع اسمي بالmızاد". وأضاف آلان: "الاسم الجديد سيكون مناسباً لفرقة الموسيقية، ويتجه عليّ الآن تغيير اسمي في السجلات وحسابات البنك ورخصة القيادة". ويعلم آلان الذي انضم أخيراً إلى فرقة "بات بايك" الموسيقية على إنتاج ألبومه القادم بحسب صحيفة ميرور البريطانية. يذكر أن اسم "تراشاواوث ريكوردز" الذي اختاره آلان ليكون كنيته الجديدة هو اسم شركة تسجيلات غنائية تتخذ من العاصمة البريطانية لندن مقراً لها، وهي مسؤولة عن إنتاج الألبومات الغنائية للعديد من الفرق الموسيقية في البلاد.

الصين تحرق القود لتوليد الطاقة

● بدأت محطة لتوليد الكهرباء في مدينة "لوبيانغ" بمقاطعة "خنان" وسط الصين، بحرق الأوراق التالفة للتهدنة المدينة، وذلك بعد الحصول على إذن من البنك الصيني الشعبي، فقد بدأ المصنع بحرق التقدّم التالفة لتوليد الكهرباء لـ 1.5 مليون نسمة في المدينة. ويدعى المصنع أن حرق الأوراق القديمة صديق للبيئة أكثر من الفحم، كما أنه ينتج تلوثاً أقل، بحيث ينتج طن من الأوراق التالفة 660 كيلوواط في الساعة من الكهرباء، وفقاً للتقارير وكالة أنباء شينخوا. وقد أوضح المتحدث باسم فرع البنك الشعبي المحلي للصين، أن استخدام التقدّم الورقية التالفة، يمكن أن يساعد على توليد 1.32 مليون كيلوواط من الكهرباء سنوياً، أي ما يعادل حرق 4,000 طن من الفحم، لذلك يتم استيراد التقدّم التالفة من البنوك الأخرى، وتسلیمهما للبنك الشعبي الصيني.



لاعب كرة قدم يرد على هائفه ذلل الصدارة

● شارل لاعب كرة قدم استغراب مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي، بسبب قيامه بالردد على هاتفه المحمول ووسط الملعب ومتابعة المباراة وكان شيئاً لم يحدث. وقد شهدت مباراة فريق أولمبيك دونستك ونظيره "إيتريهيانوفاكخوفكا" الأوكرانيين، واحدة من اللقطات الطريفة التي تم تداولها على نطاق واسع عبر موقع التواصل الاجتماعي المختلفة؛ وذلك عندما ظهر اللاعب أولييه ماكاروف - مدافع أولمبيك دونستك -. وهو يقوم بالردد على جواله أثناء المباراة الودية. وكان جوال اللاعب معه أثناء المباراة وعندما سمع زينته، أخرجه وأجرى مكالمة قصيرة، وبعد أن انتهى واصل اللعب، في سابقة طريفة تعتبر الأولى من نوعها.

إشرقة



ياسين فضيل

التعديل الحكومي.. واش من فايدة؟!

● التعديل الحكومي الأخير الذي مس وزارات السيادة كالداخلية والخارجية وغيرها، لا يمكن أن يفسر إلا بتراجع المرقع وتطبيب المطلب كما يقولون.. فماذا يعني أن تنسد وزارة الخارجية إلى شخصين وتقسم مهامها إلى وزارة الشؤون المغاربية والأفريقية ووزارة الخارجية لباقي الدول الأخرى، أليس هذا عبثاً بالمال العام للبلاد؟!

يتساءل الكثير من الناس عن عدم تغيير الوزيرة "بن غبريط" وعن السر في إيقاعها في مكانها، وهي التي شهدت قطاعها هزات عنيفة فاقت هزات حمام ملوان منذ تعيينها على رأس الوزارة؟

زمان.. كان اعتقاد أن العبث مقرن بالأطفال وما دون سنهم.. لكن اليوم حين رأينا التعديل الحكومي صرنا نشير بأصابع اليدين أن العبث هاهنا قاعد وراقد.. والحل ماكاش؟



بسوط: عمار يزلي

ammar-yezli.blogspot.com

سياسة التطهير السياسي

فكرت ألف مرة ومرتين عيف اخرج
البلاد من هذه النعاس السياسية
والثقافية والامنية التي اوصلتنا
إليها القليلة الساحقة. ولم اجد الا
فكرة واحدة سقطت علي في
المنام: رؤيا فسرتها على طبقات
طريقتي وبناوي لي الخاص رأيت
في المنام اني صرت طباصا
بغندق للجانب. وانا أخلط العابويها
بالبصل بالفلفل الحار بالحمص
بعصيات الشربة وبأشعال من
التوابل المالح منها والحار.
الحامض والمر.. احضر حريرة لا
اصل لها ولا فرع!

صلصالي أبيض لطلى الجلد حتى لا
يخترقوا تحت فحيخ أشعة الشمس.
بعدها، ينقلون إلى البحر المالح (البحر
الميت) لمدة أسبوع وليلة. هناك
يتجردون من المحيط والمحيط ويدخلون
الماء، لا يخرجون منه لا ليلا ولا نهاراً
حتى تلين جلودهم وتتملّح كما يتملّح سمك
"الأنشاو". بعدها، ينقلون "مشيا على الجمال"
بدون "بردعة" من البحر الميت إلى المحيط إلى
الخليج ومن الخليج إلى المحيط إلى البحر
الأحمر، لأشهر، عراة حفاة كما "لم تلدهم
آمهاتهم إلا حتى تنسلخ بواطن أفخاذهم" كما فعل
بابي ذر الفاراري رحمة الله (مرورا بجدة وأداء
مناسك العمرة في شهر أوت في رمضان؟)

بعدها، يعود كل مسؤول إلى كرسيه ليجلس عليه
(ان وجد مكانا صالحا من جسده يجلس عليه).
وهكذا، تطبق هذا التطهير والتدريب على الصبر
وتحمل المصاعب والمشاق خدمة للناس وخدمهم
لا خدمة للجيوب ولا للاسم ولا للمنتزلة ولا
للعائلية أو القبيلة أو رقم الحساب في الخارج!
هكذا، كل طبقة تمر بهذه التجربة التطهيرية
الواحدة تلو الأخرى، حتى يمر بهذه التجربة 3
ملايين جزائري وجزائريه.

أصارحكم القول؟ ما إن خرج هؤلاء إلى رحلة
التطهير (بالمناسبة، هم لم يكتووا بعلمون
تفاصيل التجربة؟ لأنني كنت متاكدا، أنه لن يقبل
أحد بما من يرون في المنتصب تشريفا ولا
تكليطا، ولكننا أخذتهم على أساس "تدريب على
التسيير"! وكنا نعلم أنه لن يعود منه أحد بعقله
وجسده وفكرة إلا واحد في الألف!). ما إن خرجموا
في البعثة، حتى كنا نعوضهم بامتالهم من بقية
من يريد المسؤولية (لا داعي لكي ت تعرض
المسؤولية على أحد، اتصل به واطلب منه أن
يلتحق بمنصبه غدا على الثامنة في وزارةه مثلاً)
سيكون هناك حاضر على الرابعة صباحا، هذا إن
لم تتجده قد قضى الليلة ثائما عند الباب منذ
عشية ذلك اليوم؟).

لقد عوضنا المناصب الشاغرة بأسماء جدية من
المتعطشين للسلطة والمسؤولية، بعدما اعتبرنا
هذه المناصب وهذه الكراسي "أكلاما شاغرة"
طالما أن أصحابها في حالة "انتداب" (أراهم
ينديون؟).

علمنا ساعتها، أن كل الناس صاروا
متعطشين للمسؤولية إلا من رحم
ربك (ولذلك خلقهم)، وعليه،
قررتنا عميم التجربة على 40
مليون جزائري وأنا أولهم..
وآخرهم؛ لأنني عندما سأذهب، لن
أعود! سأهرب إلى سويسرا مباشرة
بعد تزوبي في القطب الجنوبي...
أنا أعرف معنى هذه التجربة
التي لا يتعلّمها إلا القليل... وانا
واحد من هؤلاء القلائل الذين لا
يتحملون لا القليل ولا الكثير!
عندما أفقت من نومي، كانت
مقلاة زيت ساخنة تهوي على
وجهي وأنا أشعر بجوار الطباخة
التي كانت تقلي على عليها سمات
صغريرة، لم تجد غيرها الأكل
هذا العشاء!

صرت "محردا"، بل و"دليس تحرير" لمطبع
غريب الشكل، كله فرن واحد ولا وجود لمبرد
أو ثلاجة ولا حتى أدوات كهرومترالية، ما عدا
"الخلاطة" اليدوية ومعصرة لليمون والحوامض
ومجموعة سكاكين (برج منايل)! وسواسطير
وملاعق معوجة ومعقوفة من الخلف!

فسرت هذا المنام على أنه وضعنا السياسي
والثقافي والاجتماعي باحزابه المجهولة
(عصبات الجمرة الخبيثة) وأسماكه وفروشه
وحيتاته وسلامقه وصفادعه الذين يتقدّمون
ريع المطيخ. لكن اليد التي كانت تحرّك (يدي) لم
أعرّفها. لأنها هي الأخرى كانت تحرّكها قوّة
ثقلة كذراع من حديد.

هذا الحلم دفعني إلى التفكير في طريقة لفرز
المعاصي والآثام عن طريق التطهير الأخلاقي
(ليس العرقي أو الاستئصال الديني). كل هذافي
المنام.

ماذا أفعل؟ جمعت كل الجزائريين والجزائريات
الأخياء منهم والأمّوات، ونظمتهم في طبقات
اجتماعية: طبقة محترف في السياسة والمسوؤلين
بها، طبقة الإداريين والدائمين بها، طبقة التجار
والمتاجرين بها، طبقة المستوردين والموردين
ومن وردوا معهم، طبقة المثقفين والمتعلمين
و"الفنانيين" من الفنانين، طبقة العلماء والأطباء
والمهندسين وما اندرس منهم معهم، وأخيراً أعمال
النظافة والتربية والتعليم العالي منه والمنحط!
وشكّلنا لجنة من الخبراء في الأخلاق من الشهداء
والصالحين وحسن أولائك رقيقا، وبدأنا بإرسال
بعثات للتدريب على نبذ الشهوات والأذانة
والمناكر وتعلم الإيثار والكرم والتفاني
والأخلاق والوفاء والصدق والصراوة واحترام
الناس والوقت والعمل وتوقيع الصغير للكبير
والكبير للصغير والمرأة للرجل والرجل للمرأة،
وتعلم كيف نعطي أكثر مما نأخذ وكيف لا نطلب
المسؤولية تكليفا لا تشريفا وأمانة على الرقاب،
وكيف نؤمن بأن الله معنا يرانا في كل حين،
وكيف نحترم القانون الوضعي الذي لا يتعدي
على حرمات الله، وكيف نقول لا للباطل ونعم
بالرأي ولا نفسد ولا نرفث ولا نسب ولا نلعن ولا
نتأسف ولا نتسول ولا نتوسل ..

بدأنا ب السياسيين: وزراء واحزاب
وقيادات على جميع الأصعدة
والمستويات! منظمات، رؤساء
حكومات وجمهوريات، وزراء،
ولاة، مديرون عامون، مسورو
الدواوين! أشركنا معهم
نظراءهم في العالم الإسلامي
والعالم العربي وأرسلناهم لمدة
 أسبوع في "تريص قصير المدى"،
ليعيشوا في بيروت الشلچ.. عراة
حفة جوعى. ينقلون بعدها إلى
منطقة "النوبة" (جنوب
السودان).. بالنوبة.. كل واحد
ونوبيته! (البعض منهم مات
إلى النوبة!) وهي أسرع منطقة
في العالم بعد جهنم! وهذا لمدة
 أسبوعين بدون أكل ولا شراب ولا
لباس إلا من مسحوق ترابي



الشروع

بِقَلْمِ الدُّكْتُورِ عُمَارِ يَزْلِي

ammar-yezli.blogspot.com

حكومة بني أمية

بعالوريا هذا العام ستكون بطبيعة الحال كباقي "الباءات" الأخرى. فيما خلا، أنه بال بلا تدريس وامتحان بلا أساتذة! وأن "البال" فقد قيمته التنافسية والعلمية بتحويله إلى شبه "امتحان مرور إلى الجامعة" لتخريج عاطلين وبطالين. فقد صار البال مطلباً للجميع. حتى من لم يدخل المدرسة قط.. ولا فار! بمعنى أنه سيصبح فيما بعد حقاً وواجب يمنح لكل مواطن مثل بطاقة التعريف وجواز السفر وال碧رمي! هذا ما يسمح بالقضاء على "محو الأمية". ما دام أن التعليم نفسه، ومن خلال كل الأطوار مروراً بالجامعة، صار عبارة عن دروس لمحو الأمية! المهم للمتعلم الجزائري أن يتعلم القراءة والكتابة وفل الأحرف والمدحرة كثيراً والعمل قليلاً!

التي لا يمكننا الفكاك منها. والذخ التي كونتها فرنسا بعد مشروع قسنطينة (مشروع ديجول) لا تزال تنتج وتتوالد ثقافياً ومكانة واستوزاراً وإدارة وصناعة القرار. لهذا، ولأنه لا يسمح لنا باتخاذ قرار مستقل عن فرنسا المستقلة عنها (ولسنا نحن المستقلين عنها)، وحتى نتفادى الاستغراق والبقاء تحت رحمة ثقافية وفكرو ومارسات وسيطرة وتأثير الأقلية الساحقة المفرنسة للسان والعقل، من الأحسن أن "نحمي محو الأمية" حتى نبقى أصلاء في أميتنا على الأقل نحافظ على ما تبقى من تراثنا اللغوي والعقلي والثقافي والفكري! تماماً كما فعلته الزوايا والطرق الصوفية بأن أبقت على المستوى الأدنى من التعليم والثقافة الدينية والأخلاقية في مواجهة الهجمة الشرسة للاستعمار الشامل.

ووجدت نفسي فجأة رئيس حكومة بني أمية، وقد جمعت حولي كومة من الأميين والأميات كوزراء ورحت أسمي كل واحد باسمه في وزارته التي تتناسب مع أميته: وزير التربية، أبو جهل. وزير الثقافة، أبو أمية. وزير الطاقة، أبو لهب. وزير الجامعات، أبو يركو. وزير الدفاع، أبو مومية. وزير التجارة، أبيابور. وزير الداخلية، أبيلون. وزير الصناعات الخفيفة، أبوشون. وزير التخطيط، أبو بري. وزير الشؤون الدينية، أبو كالبيس، وزير البناء، أبو ٥٠١. وزير الصحة، أبو كراع. وزير المالية، أبو فريك. وزير الفلاحة، أبو بقرة. وزير السياحة، أبووصيف.

وزير الخارجية، أبو بورة. وزير النقل، أبو روكية. وزير المجاهدين، أبو علام.

هذه الحكومة، يمكن لها أن تؤدي بالبلاد إلى ٦٠ داهية (كل داهية معناه "حزب"، وهكذا، سنضطر إلى إعادة النظر في معارضتنا السياسية السابقة المبنية على "المعارف النكرة" والـ"الزيانة" التي أرهقت البلاد والعباد ونكون قد أحدثنا قطيعة مع الماضي، وخرجنا "لها طاي طاي"! بعدما كان نمارس سياسة الفساد الفاسدة خفية وكتماناً وتقية! هكذا، سيعرف الشارع حقائق ما يجري في شوارع السلطة الضيقة ورؤاها، وسيتعقبون هؤلاء القاسدين زنقة زنقة. دار دار، بيت بيت. فالشارع سينتفض طال الأمداء قصر، وسيخرج جهاراً نهاراً مطالبـاً حـكامـه ونـهـابـه وـمسـؤـوليـه بـإـعادـةـ الحقـ الأمـوالـ المـنهـوبـةـ وـإـعادـةـ الحقـ لمـنـ ظـلمـ، وـمـحاـكـمةـ كلـ بـيـرـ وـقـرـاطـيـ فـاسـدـ وكلـ مـسـؤـولـ عـدـيمـ الـمـسـؤـولـيـةـ وكـلـ رـاشـ ومـرـقـشـ وكلـ منـ استـغـنـىـ علىـ ظـهـرـ الـخـزـيـنـةـ الـعـمـومـيـةـ وـصـارـ منـ كـيـاـرـ بـرـجـواـزـيـةـ الـبـنـوـكـ الوـطـنـيـةـ.

عندما أفقت من نومي، كانت العشاء أمامي قد فسد وطالت حموضته البيت بأكمله. فقد نمت بدون عشاء في جو من الحرارة الحانقة هذه الأيام.

تصوروا لو أنه أجري امتحان البكالوريا لكل "المسائل السياسيّة" والإداريّين وجزء من المتعلمين والجامعيّين والببر وقراطيّين، وطربت على هؤلاء "المسائل" مسائل علمية؟! ماذا ستكون النتيجة؟ أنا متّأكد أنها ستكون كارثية!! وزراء سيفجّبون " بكل روح رياضية" في مسألة الرياضيات: "هذا من اختصاص وزارة المالية التي مهمتها التلاعيب بالأرقام والفلوس"، فيما يجب آخرون (وزراء المالية والاقتصاد والبطالة والسكان) في موضوع له علاقة بالدين: "هذا السؤال يوجه لوزارة الشؤون الدينية"!.

لست أدرى ما الذي جعلني أتذكر حكايات الشهادات المعادلة "البال"، التي سمح للمجاهدين (وقريباً لأبنائهم وأبناء وأحفاد ضحايا الإرهاب والباتريوت والحرس البلدي) أن يحصلوا عليها الذي يتمكنوا من الدخول إلى الجامعة بدون بال! من أجل تحضير ليسانس بدون بال! حدث هذا فعلاً في الثمانينات، ثم لماذا أتذكر أيضاً كيف مثّل رئيس أسبق (جزائي بالطبع) الدكتور الفخرية؟ ولماذا تحصل الوزير الفلاني والمسؤول العلاني والضابط الفلتاني (لسنا ضد أحد من هؤلاء جميعاً، فلكل وظيفته ومكانته في السلم الاجتماعي والمهارات والخصصات والإمكانيات والمكانة المحترمة من طرف الجميع) على شهادات جامعية عليا بدون الدخول للجامعة ولا حتى للجامع؟ البعض منهم لا يملك حتى شهادة "أن لا إله إلا الله" أو على رأي الشيخ كشك "لا يملكون إلا شهادة الميلاد"!).

لهذا، طربت على نفسي تساولاً في غير محله: لماذا لا يعين الرئيس حكومة من "الغوييّم" (غوييم كلمة عبرية تعني من لا يقرؤون الكتاب.. الذي هو التوراة ومنها اشتقت كلمة "الأميّن".." أي كل من هو ليس يهودياً فهو أهي أو غوييم؟) من لا يتوفرون إلا على شهادة طبية بأنهم غير مصابين بداء الثقافة والعلم؟ وهكذا، نحصل على وزراء بمشاريع "أبياء" يخرجوننا من "النور إلى الظلمات"؟! لماذا حكومة تقنيocracy؟ ولم لا حكومة أمية تسمّيها حكومة "بني أمية"؟

هكذا، حتى إذا "كفسوا لها جدها" (وكذلك يفعلون)، نقول: الله يحسن العون! الله غالب يالطّالب، فاقد الشيء لا يعطيه، ولكن أن يفسد ويشوه المتعلمين وأشباه المتعلمين "منزلة" ومكانة الوزير، وهذا مالا يمكن قوله! هكذا، سنتتمكن من إنتاج حكومة محلية غير محسوبة على أحد، لأن الأمية عامة ملك لكل الشعب! أما التعرّيب الحقيقي للعلم والمتعلمين، فلا نستطيع فعله، بل لا نريد فعله، والأكثر دقة أنا غير مخولين لفعله! فنحن لا نزال في ركب اتفاقيات إيفيان الكريمة التي منحتنا الاستقلال عن فرنسا وربطتنا ثقافياً واقتصادياً وعلمياً بها،



الفاتح

تعجبش"، ولذلك تحركت "الغبارية" وعاد الصراع إلى سابق عهده، وخرج "السابقون" لزاحمة "اللاحقين" على "رأس" قيادة ستكون مهمة وطريقاً سهلاً أو آمناً نحو المستقبل!

لم يعد الغالب يكتفى بـ"الهوشة المرعوشة" ، فالأغلبية السحوقة منشغلة بمعارك البحث عن "الخبرة" ، وحتى إن خطف اهتمامها "محاكمات القرن" التي نقلت "الخلعة" إلى وزراء ومسؤولين ومديري شركات عمومية وخاصة، "ذاقوا البنة" أو أنهم تورطوا أو تواطؤوا من حيث لا يدرون أم من باب "الذى ذاق البنة ما ينتهى"!

نهاية الربع كانت "ساخنة" سياسياً، وقد شعر حتى المصابون ببرودة الأعصاب بارتفاع درجات الحرارة وتحولها إلى "صمايم" قبل الآوان، وإن طمأن لوط بوناطيره وو معه "الكراغ" الخوافين بعدم القلق، لأنها ظاهرة طبيعية تكرر كل سنة للفصل بين الفصول، ولا علاقة لها إطلاقاً بالزلزال وباطن الأرض، فإن هذه التطمئنات لم تهدئ من روع أولئك الذين في "كروشهم التبن" وأصبحوا يتخيلون النار مشتعلة داخل النهر والبحر!

بين علوم الاجتماع والسياسة والاقتصاد والمال والأعمال، من منطقة رمادية، يلتقي عندها المولعون بفنون الفساد والإفساد، منهم من قضى نحبه ومنهم من ينتظر وما بدلوا تبديلا، إلا عند ما تنفجر القضايا وتنطلق المحاكمات وينكشف مستور ضياع الجمل بما حمل! ولعل مازاد من "متاعب" المواطنين والمسؤولين معا، عاصفة التكشف التي تولیدت عن "تسونامي" أزمة البترول وانهيار الأسعار، بما أسأل لتعاب الأقماري "مجددًا، فشرع في توجيهه" النصائح والإرشادات"

للحائزرين من أجل تخفيف الأضرار ومواجهة "الغول"، حيث اقترح فرملة عمليات مراجعة أجور بقایا مستخدمي القطاع العمومي وتزييل النفقات الشعبوية، وهو ما يُشتمّ منه رواج غير ذكيّة!

بلسان: جمال لعلامي
dj.lalami@yahoo.fr

"ربعة
صُورَادِيْ" ..
وَأَدِيْ! أَدِيْ!

أنهى بقایا العمال
احتفالهم "البائس"
بعيدهم العالمي
على وقع تراجع
الحكومة عن "هدية
مراجعة الأجور. على
ضوء الغاء المادة ٢٧
مكرر. بعدما تبين
لل بصير والأعمى
أن لا زيادات ولا هم
يحزنون. وأن الأمر لا
ينعدى "بفشيش" أو
مجرد "ربعة دورو"
بامتياز التقسيط
والقطير!



العامل ليسوا وحدهم من "دوختهم" التأجيلات، فحتى "الموتى-قاعدin" سمعوا "وسخ وذنיהם" بالإعلان عن اختزال الزيادة في معاشاتهم بنسبة 5 بالمائة فقط، وذلك بسبب ضغط التقشف، الذي دفع الحكومة إلى ممارسة "الهف" وضرب الزواية بـ«الكاف»، في قرارات تفتقر إلى المصداقية والإنصاف.

هذه الأعياد، التي تختلف بطبيعة الحال عن عيد الشجرة وعيد الفراولة وعيد الحب، تزامنت مع اهتمام الرأي العام الوطني وحتى الأجنبي، بإعادة فتح ملفات فضائح الطريق السيار والخلفية وسوناطراك، وقد عاد إلىواجهة الأحداث، وزراء وشخصيات ومسؤولون، منهم متهمون ومن بينهم شهود، "يا حصراء كي كانوا على يد انهم!"

وقد يكون من حسن حظ هؤلاء المترددين والمتواطئين «والغفلين» في الفساد وتس溟 المفسدين، اقتراب شهر رمضان، شهر التوبة والغفران، عليهم يصومون أيامنا واحتساباً، فيظهر الحق ويزهق الباطل، ويتبين الخيط الأبيض من الخيط الأسود في فضائح كانت بجل جل! والحقيقة أن عودة شهر الصيام والقيام، أصبحت ترعب «الزوالية» ممن فرغت جيوبهم، وبال مقابل، فإنها تسعد كثيرا التجار عديمي الذمة «ممن» متعددة دأبها على نهب الباقي المتبقى من «مكتنزات» الجزائريين بالجشع والطمع في شهر الرحمة والمغفرة! زعيم بقايا «الخدامة» اعترف بعظمة لسانه في «حفلة» الفاتح مאי، بأنه «الشيتات الكبير» الذي علمهم «الشيتة»

لكل من يُراجع أجور العمال ويحل مشاكلهم، لكن يبدوا أن رياح التقشف وأزمة البطرول هبّت بما لا يشتهيه "سيدهم"، فتم تأجيل تطبيق الزيادات المرتبة عن قرار إلغاء المادة 87 مكرر، من جوان مثلاً تم الإعلان عنه سابقاً، إلى شهر أوت، أي إلى الدخول الاجتماعي القادم.. وكيف يزيد نسموه بوزيد! هذه "البروسة" التي لم يخف "سيدهم" احترافها، جاءت موازنة مع مذْ مجزر وذكر وفتر، داخل أحزاب التحالف سابقاً، في الأفلان والأرندي وحمى، الحالة ما



زعيم عبد الباسط: «يجب فك الحصار عن المشاريع الكبرى قبل إطلاق حملة تشجيع استهلاك المنتوج الوطني»

دعا المنتج الفلاحي زعيم عبد الباسط صاحب مستثمرة "الأمراء الثلاثة" الوزارات المعنية وكافة الفاعلين في الاقتصاد الوطني إلى واجب القيام بدور أكثر فعالية للإسهام في دفع عجلة التنمية ببعث المشاريع الكبرى. وأداء، واجب مرافقته ودعم المستثمرين المحليين لتجسيدهم لأساليما في قطاع الفلاحة. للقضاء على أفيون الاستيراد الذي يخلف الجزائري سنوياً أزيد من 50 مليار دولار في مجال التغذية فقط. وذلك قبل التفكير في سبل حماية المنتوج الوطني باطلاق حملات تحسيسية للتشجيع على استهلاكه.



"الجزائر اليوم ملك لمجموعة من الأشخاص تحسب على أطراف الأصابع، إنها تعمل على حماية مصالحها الشخصية وهذا لا بد من التفريق بين حماية الاقتصاد الجزائري وحماية مصالح مجموعة أشخاص". والحديث عن حماية المنتج الوطني حسب رأي السيد "زعيم" يعني إتاحة فرص الاستثمار للجميع. وضروري جداً التخلص من مبدأ الحصرية، لأن السيطرة من اتجاه واحد لا يتحقق تطوراً من أي جانب، تبقى كل الأمور مجدة وهو ما نعيشه اليوم، يضيف محدثنا لانجد فرصة العمل، ننتظر رخص البناء ولا حياة لمن تنادي، نواجه مشكل القروض، مشكل المساحات المغطاة والقائمة طويلة، كل مشاريعنا مجمدة بسبب العارقيل والبيروقراطية.

رئيسية ومدونة على صفحات الجريدة الرسمية، لكن عندما يتقدم صاحب المشروع بملفات لا يقابل بأي رد، أحياناً يبقى ملفه لمدة 4 سنوات على مستوى الوزارة دون دراسة، وطيلة هذه الفترة لن يتلقى أي رد لا بالقبول ولا بالرفض، فعندهما يكون التزداجياً بالموافقة يطلب منه الرشوة، وبالقابل لن يتلقى جواب بالرفض، لأنه غير مطابق للقانون ولا بد عليهم من حماية مناصبهم مما يختلف مشاكل كبرى ببقاء القوانين مجرد حبر على ورق.

وعليه يدعوه السيد "زعيم" الدولة إلى تهيئة ظروف العمل لتحقيق نتائج تظهر في الإنتاج وبعدها يمكنها حمايته بالتشجيع على استهلاكه، هذا ولم يخف السيد زعيم تأسفه للوضع الذي تسير به الجزائر اليوم بقوله:

• أكد السيد "زعيم" أن الجزائر في مجال الإنتاج غير قادرة خلال المرحلة الراهنة على توفير كل الاحتياجات الوطنية الغذائية، لذلك تضطر إلى تأمين نسبة 90% من احتياجات شعبها من الاستيراد، مما يستوجب حسب رأيه القيام بعدة خطوات وأخذ عدة تدابير وإجراءات تسبق الحديث عن كيفية حماية المنتج الوطني والتشجيع على استهلاكه، دعيا إلى القيام بدراسات معمقة تتماشى وسياسة السوق الخاصةة لبدأ العرض والطلب، مشيراً إلى ضرورة وواجب الدولة تجاه حماية المنتجات الوطنية المتوفرة بجودة عالية في السوق لاسيما في المجال الغذائي بالمنع المطلق لدخول المنتج الأجنبي المنافس وليس برفع الرسوم الجمركية على المنتجات المصنعة في الخارج بشكل نهائي، مستثنية المنتجات التي لا نحقق فيها الاكتفاء الذاتي بقوله: "الواد المتوفّر في الجزائر بجودة عالية وتنسّرها كارثة، يجب على الدولة حمايتها بمنع دخول المنتج الأجنبي المنافس، تمنع دخوله بتاتاً ولا تفرض عليه رسوماً إضافية، وهناك انقص المنتج الذي لا نحقق فيه الاكتفاء الذاتي ونطالب بمنعه فهذا غير معقول"، مردفاً أنه إذا أردنا فعلاً إطالة أيام تحسيسية لتشجيع استهلاك المنتج الوطني لاستقدام أجانب لتأمينه ونقول عنه منتج وطني، بل يجب منح فرص العمل لأبناء الوطن لتؤمن غذاء شعبنا بسواعد جزائرية، ولتحقيق ذلك يقول السيد "زعيم" لابد من القضاء أولاً على العارقيل الإدارية وأفة البيروقراطية، موضحاً أن المستثمر الجزائري يواجه اليوم مشاكل كبيرة مع الإدارة، مستدلاً بوجود قوانين تتعلق بالاستثمار الفلاحي صادرة بقرارات



عين على الفلاحة بـ رعاية

بل هو القاعدة لثبات الاقتصاد الوطني وعليه يجب أن يذهب الدعم في محله، خاصة والجزائر بلد فلاحة وإذا لم يتم الرجوع للفلاحة لا يمكن النهوض باقتصادنا، وزارة الفلاحة يردد محدثنا "لاتؤدي الدور المنوط بها، وفي وزارة الفلاحة توجد تلاعبات كبيرة، وفي هذه الوزارة عراقيل كبيرة، وزارة الفلاحة تسير وفق إستراتيجية وقوائين لا تخدم المستثمر، من الضوري إعادة النظر فيها، فكل شيء من الفلاح وكل التغذية من الأرض، والصناعة التحويلية في المجال الغذائي يجب أن تكون محاطة بالأراضي الفلاحية، ولابد من محاربة الرشوة والبيروقراطية والإبىقى الاستيراد، وقبل حماية الإنتاج يجب حماية المستثمر حتى يحقق إنتاجا، فهناك مزارع تجريبية مهملا لا تمنح رخص استغلالها، وبالقابل تطلق حملات لتشجيع استهلاك المنتجات الوطنية، إنها مفارقة كبيرة".

المبادرة بإطلاق حملة لحماية البحر من الصحراء حتى لا يموت الحوت في الوقت الذي يفترض فيه حماية البحر من المدن الساحلية، قائلا: "الحكومة تلعب لإخفاء الحقائق عن المواطن، في القوائين نحن نعيش 80 % في نفاق كبير، هناك دعوة للاستثمار وحديث عن دعم قطاع الفلاحة، لكن هناك فرقا كبيرا بين القول والعمل في الجزائر مجرد كلام، لكن في التجسيد هناك فرق وبعد الأرض عن القمر". وقبل إطلاق مبادرة تشجيع الإنتاج الوطني كان يفترض يضيف السيد "زعيم" "القيام بعملية جرد واصحاء لتحديد قوتنا في الإنتاج وأي منتج ينقصنا ولا يمكننا تحقيق فيه الاكتفاء الذاتي، ولو أنه عيب الحديث عن ضرورة تحقيق الاكتفاء الذاتي اليوم في الجزائر، حيث يفترض أن تكون دولة مصدرا، فنحن نعيش في مرحلة تأخر، و«عيوب استيراد بواخر المواد الغذائية». والعودة إلى تطوير قطاع الفلاحة يؤكّد السيد "زعيم" لا مفر منه لا

ويخصوص فكرة توجيه المستهلك نحو كل ما هو انتاج وطني ذكر السيد "زعيم" أنه يؤيد الفكرة في حد ذاتها ولكن هناك استراتيجيات يجب أن تطبق أولا، كالقضاء على الفوضوية والنشاطات الموازية على كل الأصعدة، كما تطرق إلى نقطة حساسة تتعلق بنسبة IBS الضرائب المطبقة على أرباح المؤسسات داعيا إلى التمييز بين المستثمر الوطني والأجنبي وبين المنتج المحلي والمستورد، مؤكدا على صعيد آخر أن المستهلك سيتوجه لا محالة إلى المنتج الوطني وستتغير ثقافته بشكل آلي بعد تحقيق الاكتفاء الذاتي وتوفير منتجات ذات جودة عالية، وحتى نتوصل إلى تحقيق ذلك يشدد السيد "زعيم" على تشجيع قطاع الفلاحة بتقديم الرخص والتسهيلات والظروف دون فوائد، أما حاليا يضيف، هناك حماية لصالح خاصة لا غير، وقبل الترويج لحملة نستهلك جزائي كان يفترض أن تسبقها تحضيرات، واصفا هذه



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

أو اتصلوا على الأرقام التالية:

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

نخلیدا لـ حنف الله
بعيد العمال ..

كـونـدور يـكـرـم 77 عـامـلاـ مـنـ إـطـارـاتـهـ وـمـوـظـفـيـهـ الـأـفـيـاءـ



رجلها، وهي مبادرة إنسانية استحسنها عمال "كوندور"، الذين أشواكثيراً على المجتمع وعلى أفراد عائلة بن حمادي، على رأسهم رئيس مجلس الإدارة السيد "عبد الرحمن بن حمادي"، الذي بدوره حث عماله من خلال الكلمة التي ألقاها بالمناسبة على مواصلة المجهودات، من أجل الرقي بالمجتمع حتى يصبح نموذجاً للمؤسسات في الجزائر، كما أكد على ضرورة العمل الجماعي والتخطيط، كونها السبيل الوحيد لتقديم منتج جيد وكسب الزبائن، كما اعتبر "بن حمادي" هذا التكريم واجباً مستحقاً للعمال، بالنظر للدور الريادي الذي يقومون بأدائه، وهو يندرج ضمن استراتيجية المتبعة للارتقاء بالسowاد المنتجة والعمال الذين تفانوا في خدمة المؤسسة والزبائن، كما اعتبر تخليد ذكرى الفاتح من مای لكل سنة مناسبة للوقوف عند كل الإنجازات والاحتفال بأحدث الابتكارات وكذلك تذكر خدمات الذين رحلوا إلى الدار الخالدة.

قيمة إضافية وطبعاً خاصاً للتكرير الذي شمل حوالي 77 عاملاً وفياً، ومن رافقوا "كوندور" منذ 10 سنوات والعمال المثاليين لستي 2014 و2015، إلى جانب إطارات ومديرين مركزين ومديرين جهويين ورؤساء الوحدات، وكذلك ثلاثة عمال أحيوا على التقاعد والجمعية الرياضية للمجتمع.
وهو يحفز عماله على المضي قدماً والارتقاء بالمنتج نحو جودة أفضل، "كوندور" تذكر عماله الذين رحلوا عنه إلى الأبد، من خلال تذكر أسرهم ومساعدتهم بأغلفة مالية. هذا، وقد تبع هذه الافتتاحية التضامنية مبادرة إنسانية تستحق التنوية، لتحذو حذوها باقي المؤسسات، تمثلت في تكفل السيد "عبد الرحمن بن حمادي" شخصياً بمصاريف علاج العاملة بوحدة الطاقة الشمسية "راضية" ذات 24 ربيعاً خارج الوطن، بعدما تعرضت لحادث مرور رهيب خارج المؤسسة أثناء عودتها إلى منزلها، حيث دهستها حافلة أدت إلى فقدان

أشرف "عبد الرحمن بن حمادي". رئيس مجلس إدارة "كوندور الكترونيكس" بمقربة من الألوان الشمسية برج بوعريريج. على تقليد أوسمة استحقاقات لعماله الأولياء، من موظفين وإطارات على مستوى كل مديريات ووحدات مجمع "كوندور الكترونيكس". في ذكرى عيدهم العالمي عرفاً، بمجهوداتهم وتفانيهم في أداء واجبهم من أجل تطوير المجتمع. بحضور الحاج "الطاهر بن حمادي" واضع اللبنة الأولى لتأسيس "كوندور".

تبـيـنـ الاحتفـالـ بـالـمـنـاسـبـةـ لـ"ـكونـدورـ"ـ،ـ مـنـذـ أـرـبـعـ سـوـاـتـ مـنـتـابـيـاـ،ـ بـحـضـورـ الحاجـ "ـمـحمدـ الطـاهـرـ بنـ حـمـاديـ"ـ مؤـسـسـ مـجـمـعـ "ـكونـدورـ"ـ،ـ ماـعـطـيـ

عودة Pack العروس تشجيعاً للمقبلين على الزواج

"كوندور الكترونيكس" يعرض تشيكيلة كهرومئزرية بأقل من 10 ملايين سنتيم



• **أطلـقـ** الرائد الوطني في مجال صناعة الأجهزة الكهرومئزرية "كوندور الكترونيكس"، عرضه المشهور Pack العروس لمسممه الثاني على التوالي، بعد الرواج الكبير والاستحسان اللذين لقيهما من قبل الزبائن في الموسم الفارط. يشمل هذا العرض الترويجي الذي لم يسبق له مثيل والموجه بالدرجة الأولى إلى المقبلين على الزواج، تشيكيلة متوعة من الأجهزة المنزلية الضرورية.

وهي جهاز تلفاز يلائم أعلى التكنولوجيا، طباخة، ثلاجة ولة غسيل، إضافة إلى هدية تتمثل في عجان كهربائي، كل هذه الطاقيم بسعر لا يصل إلى 100.000 دج أي أقل من 10 ملايين سنتيم. تم إطلاق هذا العرض التنافسي الذي يدوم لمدة شهر كامل من الفضاء التجاري "أرديس" بالعاصمة، حيث تحضار فعاليات الطبيعة الرابعة من "صالون الزواج" المنظم من طرف وكالة الاتصال "كريديس"، يعنوان "الزواج في احتفال"، والذي حمل هذه السنة شعار "سعادتي في منطق بلادي" بمشاركة العديد من الحرفيين التقليديين ومنظمي المهرجانات والأمراء.

"كوندور" الراعي الرسمي لصالون الزواج الذي يشهد أزيد من 20 ألف زائر في اليوم، يهدف من خلال مشاركته في هذا الصالون إلى الترويج لعودة عرضه الخاص بعرسان صافحة 2015 بالدرجة الأولى، وتعريف المقبلين على الزواج بشيكيلة Pack العروس لهذا الموسم وتوجيههم إلى نقاط بيع "كوندور" الأقرب إليهم.



ثقة تصنع الحدث في حملة "نستهلك منتوجا جزائريا"

الحبوب الجافة في علب من الورق المقوى en étuis، بحجم 500 غ موجهة بالدرجة الأولى للفضاءات التجارية الكبرى، وكذلك عرض جديدها الخاص بشهر رمضان والمواسم والأفراح، وهو توضيب الفواكه الجافة من عنب، برقوق ومشمش، مما جعل جناح "ثقة" يلقي إقبالا كبيرا من طرف الزبائن الذين يعرفون جودة منتوجات "ثقة" من قبل. كما كان العرض فرصة أمامهم لاكتشاف المنتوجات الجديدة. يشار إلى أن مشاركة "ثقة" اقتصرت في البداية على العرض فقط، قبل أن تستجيب لطلبات الزبائن اللحمة ليتم تخصيص الأيام الأخيرة للبيع بأسعار خاصة بالعرض، لتعريف المستهلك بالأسعار الحقيقة. مازاد في الإقبال على قصر الشفاعة مالك حداد، خاصة أن العائدات الجزائرية معروفة بالتحضير لشهر رمضان بأسابيع من قبل، وـ"ثقة" توفر احتياجات العائلات الجزائرية في شهر رمضان من زيت، حمص، فريك، بربغ، أرز، سكر، فرينة، حليب جاف، فواكه مجففة من مجموعة 48 تشكيلة، يعمل القائمون على "ثقة" على تطويرها للحد من الاستيراد، خاصة أن أرقى الدول في العالم تستقدم مثل هذه المنتوجات من موطنها الأصلي لتوضيبها من أجل تشجيع صناعات أخرى كمجال التغليف، فهي عبارة عن سلسلة تهدف مجتمعة لارتفاع الاقتصاد الوطني.

سجلت شركة "ثقة" لتوضيب وتوزيع المنتوجات الغذائية ذات الاستهلاك الواسع حضورا قويا، خلال فعاليات الأسبوع التحسيسي، الذي نظمته مديرية التجارة لولاية قسنطينة بقصر الثقافة مالك حداد، في إطار الحملة الوطنية لترقية المنتوجات الوطنية، وتحسيس المواطن الجزائري باستهلاك المنتوج الوطني.

أكّدت الآنسة "بن خرورونزكي"، المكلفة بالتسويق والعلاقات مع الزبائن بشركة "ثقة"، أن الاستجابة لدعوة مديرية التجارة لولاية قسنطينة للمشاركة في فعاليات تظاهرة الأسبوع التحسيسي لاستهلاك كل ما هو منتوج جزائري، تدخل في إطار تشجيع الاستثمار وتدعم им الاقتصاد الوطني وتحسيس المستهلك حفاظا على صحته، الهدف منها هو التعريف بمنتوجات "ثقة" وعرضها مباشرة على المستهلك النهائي.





انا صاحب الاشاج العطائي ونشجيع اسئلتك كل ما هو جزاري وذاقك صاحب تفضل

بالإرادة وحب العمل وبالتحفيظ والدراسات المعمقة قبل خوض أي مشروع. يسعى صاحب ومسير مجمع عبيدي الناشط في الصناعات التحويلية للمواد الأكثر استهلاكاً في مجال الحبوب والبلاستيك والمصبرات، إلى تغطية الاحتياجات الوطنية وتحقيق الائتمان على المستوى المحلي. ومن أجل بلوغ أهدافه وطموحاته عمل على رفع الثقة في المسحوق المحلي لضمان مناصب الشغل والحفاظ على صحة المستهلك. وللتعرف أكثر على شخصية هذا المستثمر ندعوك لكتشاف أبعاده عبر هذا الحوار.

وزيانتها إلا أن تركيزنا منصب على عالمة "زيمرة" التي جاءت تسميتها نسبة إلى واد زيمبة الذي بالمنطقة التي تتوارد بها "زيمرة" باللغة الأمازيغية تعني نبتة "العرعار" ذات الفوائد المتعددة والمفيدة.

هل تتعارضكم صعوبات في الحصول على المادة الأولية؟ وهل سبق لكم التوقف عن الإنتاج بسبب ندرتها، أم تلتجئون إلى استيراد البراميل لسد العجز؟

لأننا نواجه أي مشاكل في الحصول على المادة الأولية، باعتبار أننا نسير في نفس اتجاه برنامج التدعيم ومرافقه الفلاح السطر من قبل الدولة، فنحن نسالك هذه الخطوة بنفس طريقة الدولة ندعم الفلاح من تحضير التربة إلى جني المحصول. والحمد لله أشغال المصانع لا تتوقف على مدار السنة إلا لغرض الصيانة، في الطماطم نعمل بمعدل 8 أشهر في السنة، نتلقى محصول المدن الساحلية كفالة، عنابة، الطارف، وسكيكدة لمدة ثلاثة أشهر في فصل الصيف.

لحماية اقتصادنا يجب العمل بنفس قيادة العادلة بالمثل

**صناعة تحويلية لكن في مجالين آخرين البلاستيك والمصبرات،
كيف تفسرون هذه القفزه؟**

يعد إقامة مطحنة لإنتاج الفرينة بعلامة "كيمو"، أول مشروع للمجمع كانت الانطلاقة به للضرورة، لأن ولاية قالمة كانت تفتقد وقتها لملء هذا النشاط والحمد لله اليوم نحن نغطي الاحتياجات المهنية لمجموعة كبيرة من المخابز ليس في المنطقة فحسب بل عبر مختلف ولايات الوطن. وفي مجال التحويلات البلاستيكية والتي تعد ثانٍ مشروع للمجمع، فإنه يتم إنتاج الأكياس البلاستيكية الوجهة للاستعمال في كل من المنتجين الدقيق والفرينة والأعلاف. بجميع الأحجام.

في مجال المصبرات لديكم ثلاث علامات تجارية لكن "زيمرة" هي الأكثر شهرة ورواجاً ماذا تقصدون بها؟

في نشاطنا التعلق بإنتاج المصبرات مختلف الأحجام والأنواع سواء في تركيز أو مضاعف تركيز الطماطم أو في مادة "الهيروسة" تملك ثلاثة علامات تجارية هي "زيمرة"، "كيمو" و"بلدية" حتى يكون متوجهاً متعددًا في السوق سيما وكل عالمة لديها خصوصياتها بالنظر لطلبات السوق فنحن نتماشى مع طلبات الزبون حسب الأحجام والألوان وحتى الألوان، فلكل عالمة مكانتها

بداية سيدتي، هل لنا بلمحة وجiezة عن مجمع "عبيدي" وخطواته الأولى في مجال الاستثمار؟

تعود الانطلاقة الأولى للمجمع إلى سنة 2000، مباشرةً بعد القرار الأول للامتياز الذي أطلقته الدولة بهدف دعم الاستثمار، حيث استفادتنا من قطعة أرض بمساحة 35000 م² لإقامة مركب صناعي في مجال التغذية، فأنشئنا أول مطحنة للفرينة. ثم توجهنا نحو صناعة الأكياس الخاصة بالتغذية المصنوعة من مادة البولي بروپيلين polypropylène من أجل تغطية النقص الذي كانا ناجمه في المطحنة، والميول نحن نغطي باقي الاحتياجات الوطنية من الأكياس ب مختلف الأنواع. وفي سنة 2010 توجهنا نحو الصناعات التحويلية الموجودة بكثرة في ولاية قالمة المشهورة بإنتاج الطماطم والفالفل، فأقمنا مصبرة لتوفير مركز الطماطم، الهريسة ومعجون الفواكه بعلامة "زيمرة"، حيث انطلقنا رسميًا في الإنتاج سنة 2011 بخط واحد بطاقة إنتاج 300 طن في اليوم، بعدها توسعنا بإحداث خط آخر بطاقة 150 طن في اليوم، ونحن بصدد التحضير لإطلاق خط ثالث بطاقة إنتاج 600 طن يومياً.

بدأتكم من صناعة تحويلية في مجال الحبوب ثم انتقلتم إلى

موقفكم كمستثمر وطني؟

يجب تشجيع المستثمرين المحليين قبل الآجانب نملك إرادة العمل والأداء أكثر منهم تعرضا فقط العرقل الإدارية، فكرة للاستفادة من الخبرة الأجنبية والتدريب على التكنولوجيا بشرط محددة وفق عقود يمكن تقبلها، لكن جلبهم للاستفادة من خيرات الجزائر لا يستحيل أن نقبل عودتهم بعدما أخرجناهم بالنفس والنفيس.



● موقفكم من مساعي الدولة للانضمام إلى المنظمة العالمية للتجارة؟

في رأيي مازال أمامنا عمل كبير والدخول لثل هذه النظمات خطأ جسيم لأن الامتيازات منحت لهم فقط ولم تتح لنا حتى بعض الفرص الموازية، كاتفاق مع أوروبا فقط نحن على خطأ لا يعقل أن نسمح للدول الأوروبية بإدخال متنوّعاتها في الوقت التي تمنع دخول منتوجاتنا، بواسطة قوانينها حمت اقتصادها وانتاجها بفرض قوانين صارمة تحدد معايير وسرع المنتوج وقت دخوله كذلك، فحتى نحمي إنتاجنا الوطني يجب تقنين وتقديم ما هو لنا وما يحسب علينا ولحماية اقتصادنا يجب العمل بنفس المبدأ العاملة بالمثل.

● ما هي أهم مشاريعكم المستقبلية؟

حاليا نملك وحدة واحدة لإنتاج المصبات في ولاية قالة ولدينا مشروع قريبا لإطلاق وحدة ثانية في ولاية أخرى، وهناك مشروع في طور الدراسة لإنتاج الصلصات بالتوابل وكل مشتقات الطماطم كالكاتشب ومشروع آخر لتصبير الحبوب الجافة في علب زجاجية لتحضير وجبات سريعة، فضلا عن عدة مشاريع أخرى في مجال المصبات وصناعة الأكياس البلاستيكية وكذلك الدخول في بعض المشاريع السياحية.

● كلمة ختامية؟

يجب العمل على تطوير ثقافة المستهلك وتحقيق الاكتفاء الذاتي في المجال الغذائي للقضاء على التبعية الخارجية ولو بنسبة قليلة، ويجب أن نعتبر أنفسنا كأننا في حصار ونعمل على الخروج منه وتجاوزه ونعتبر أننا نملك بترول، وفي هذا الصدد أدعوا إلىأخذ دولة اندونيسيا كمثال التي استطاعت بفضل الإرادة والنية الصادقة في العمل أن تتحول إلى دولة متقدمة يحسب لها ألف حساب، فالخيرات موجودة في الجزائر وأنا شخصيا أملك ثقة كبيرة في القائمين على هذا البلد فأحيانا الشخص يفقد الثقة حتى في نفسه لذلك مهم جدا التحليل بالصبر فالمشروع مثل الرضيع يحتاج وقت حتى ينمو ويتطور وهو كشجرة الزيتون قد تظهر ثماره في سنة أو في 10 سنوات.

ثم منطقة الهضاب العليا لمدة شهرين، وبعدها تدخل المرحلة الثالثة باستقبال إنتاج وادي سوف، ليليه محصول منطقة بسكرة المعروفة بإنتاج الوفير إذ تستقبل يوميا ما لا يقل عن 100 طن، فلا حاجة لنا من استيراد البراميل وأنا ضد فكرة الاستيراد مهمها كان نوعها.

● هل تتلقون دعم من الدولة لمساعدة الفلاح أم تقومون به من حسابكم الخاص؟

من إمكانياتنا الخاصة طبعاً دعم الدولة واضح، ونحن نقوم بهذه المبادرة لتحفيز الفلاح بهدف تطوير الإنتاج ورفع نسبة المردود، التي تحفزنا بدورها على إقامة وحدات إنتاج أخرى، حتى نتصدى للتبغية الخارجية ونتوصل إلى وقف الاستيراد الذي بات اليوم أكثر من ضرورة، حتى نتوصل إلى تغيير وتطوير ثقافة المستهلك الجزائري الذي يميل إلى كل ما هو مصنوع في الخارج دون إدراك تركيبته، وهذا خطأ كبير خاصة في مجال التغذية لأنه في معظم الحالات يشكل



خطر كبير على صحته، ومنتوجنا أعلى جودة لأن مناخنا الطبيعي.

● هناك حديث إلغاء المادة 51/49 لفتح الاستثمار أمام الآجانب ما



● بخصوص هذه النقطة ألا تظنون أنه على الدولة واجب حماية المنتوج الوطني قادر على المنافسة؟

أكيد، نحن نطالب وندعو الدولة إلى حماية المنتوج الوطني المتوفّر بجودة عالية بطرق نظامية ذكية على غرار ما تفعله العديد من الدول، بتحديد سقف الأسعار وفرض شروط تعزيزية لوقف دخول المنتوج الأجنبي بهدف حماية الاقتصاد الوطني والحفاظ على صحة المستهلك وخلق مناصب شغل، ومن خلال هذه الأيام التحسيسية "نستهلاك جزائري" تظهر مجهودات الدولة الرامية إلى حماية المنتوج الوطني وتشجيع المستهلك بالتوجه نحو كل ما هو إنتاج وطني لمحاربة الاستيراد وهي مبادرة تشكر عليها

قارورات "الخمر الحلال" قادمة..

الـ "حـلال" يـفـسـدـ "الـخـمـرـ"ـ مـاـذـاـ الصـائـمـينـ؟!

وهو غير متداول إلا عند من يتعاطون هذه المادة، لذا تسعى هذه الأطراف، من وراء هذه الفكرة، إلى تسويق لفظ "الخمر" داخل المجتمع قبل تسويقه مادة مستهلكة، حتى يصبح متداولاً ويُضم إلى قاموس اللهجة الجزائرية، وتسلط عنه النظرة السلبية بينما، ونصبح نتداوله بشكل عادي كغيره من المصطلحات الأخرى. وهم يريدون التشهير به وتذليل العقبات أكثر من هذا، فإن الشركات التي تقف أمام تعيمه وهذا بإضافة مصطلح "الحالـلـ" إن هذا التحايل في تسويق الخمور في الجزائر، يوحـيـ بـحقـ أنـ مشـروعـ إـقـرارـ الخـمـرـ دـاخـلـ الـجـمـعـمـعـ هوـأـمـرـ وـاقـعـ لاـ محـالـةـ، سـوـاءـ دـخـلـ مـنـ الـبـابـ أوـ النـادـيـ، المـهـمـ التـأـسـيـسـ لـهـ وـتـوـطـيـنـهـ بـيـنـاـ، وـلـوـكـانـ مـشـرـوـعـاـ عـلـىـ الـمـدىـ الـبـعـيدـ كـحـالـ "الـخـمـرـ الحـالـلـ"ـ، التـيـ تـزـامـنـتـ معـ اـقـرـابـ شـهـرـ رـمـضـانـ الـكـرـيمـ، حـيثـ يـسـهرـ الـكـثـيرـ مـنـ الـأـشـخـاصـ عـلـىـ طـرـحـهـ بـأـفـكـارـ جـديـدةـ، حتـىـ وـاـنـ كـانـ ذـلـكـ عـلـىـ حـسـابـ التـلـاعـبـ بـالـأـلـفـاظـ وـاـخـضـاعـهـ إـلـىـ رـضـاعـةـ الـنـاسـ، وـيـصـبـحـ أـمـراـ عـادـيـاـ فـيـ مـجـمـعـناـ، بـعـدـ ماـ كـانـ الـخـمـرـ وـإـلـىـ زـمـنـ بـعـدـ مـنـ الـمـوـبـقـاتـ السـبـعـ، فـهـلـ تـسـقطـ عـلـيـهـ هـذـهـ الصـفـةـ عـنـدـماـ تـضـافـ لـهـ كـلـمـةـ حـالـلـ؛ وـهـذـاـ مـاـ يـسـعـيـ إـلـيـهـ الـقـائـمـونـ عـلـىـ هـذـاـ الـمـشـرـوـعـ.

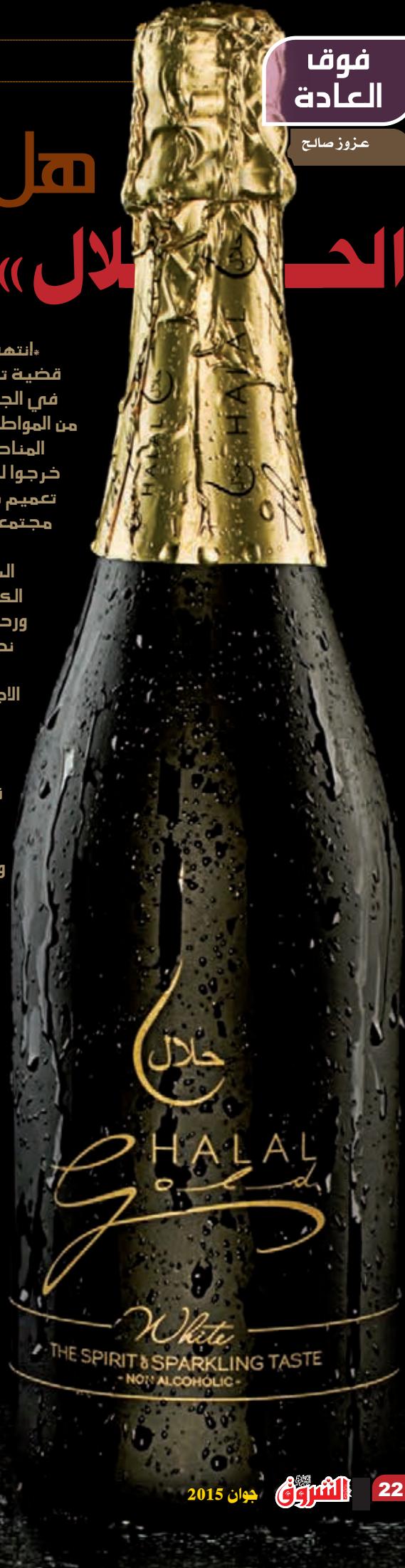
إذا كان حلاً فلماذا التسمية "خمرا"؟

● استغرب الكثير من الناس لفكرة كونه خمرا وفي نفس الوقت غير مسكر، وهما الأمران اللذان لا يجتمعان عادة، كحال الخمر المعروفة عند عامة الناس، فإذا كان كذلك، أي غير مسكر، فلماذا سمـيـ "خـمـراـ"؟ ولـمـ تـعـطـ لهـ تـسـمـيـةـ تـدـخـلـ ضـمـنـ عـدـيدـ الـمـشـرـوـبـاتـ الغـازـيـةـ الـمـوـجـوـدـةـ فـيـ هـذـاـ السـوـقـ، بلـ أـكـثـرـ مـنـ هـذـاـ، فـإـنـ الشـرـكـاتـ الـقـائـمـةـ عـلـىـ صـنـعـهـ وـتـوزـيـعـهـ لـمـ تـخـتـرـلـ شـكـلـاـ جـديـدـاـ فـيـ الـقـارـوـرـاتـ الـحـامـلـةـ لـهـ، غـيرـ أـنـهـ اـتـخـذـتـ لـهـ شـكـلـ قـارـوـرـاتـ الـخـمـرـ الـمـعـرـوـفـةـ وـالـصـنـفـةـ ضـمـنـ الـمـسـكـرـاتـ، التـيـ يـسـيـنـ مـنـ خـالـلـ الـلـفـرـدـيـ أـوـ وـهـلـةـ يـرـاهـاـ فـيـهـاـ أـنـهـ قـارـوـرـةـ خـمـرـ، كـلـ هـذـهـ الـمـعـطـيـاتـ بـيـسـتـ أـنـ الـهـدـفـ مـنـ كـلـ هـذـاـ لـيـسـ تـوـفـيرـ شـرـابـ مـخـصـصـ لـمـوـائـدـ رـمـضـانـ الـذـيـ هـوـ عـلـىـ الـأـبـوـابـ، وـلـيـسـ بـحـثـاـعـنـ نـوـعـيـةـ جـديـدةـ فـيـ السـوـقـ الـجـزـائـرـيـ، إـلـاـ أـنـ الـأـمـرـ يـتـعـدـ إـلـىـ أـبـعـدـ مـنـ هـذـاـكـلـهـ.

تسويق فكرة "الخمر" قبل المادة المسكرة

لقد اتضـحـ أـنـ مـاـ تـهـدـفـ إـلـيـهـ هـذـهـ الـأـطـرـافـ التـيـ سـوـقـتـ هـذـهـ الـمـادـةـ الـحـالـلـ، الـلـكـنـهاـ خـمـرـ فـيـ الـوـاقـعـ، هـوـ خـلـقـ الـتـعـودـ لـدـىـ الـأـفـرـادـ فـيـ ذـكـرـ هـذـاـ الـمـصـلـاحـ بـيـنـهـ، لأنـ الـمـواـطنـ الـجـزـائـريـ صـغـيرـ وـكـبـيرـ، ذـكـرـهـ وـأـنـشـاءـ، بـقـيـ عـنـدـهـ لـفـظـ "الـخـمـرـ"ـ مـصـطـلـحـاـ خـيـثـاـ.

* انتهـيـ المـدـ وـالـجـزـرـ فـيـ قضـيـةـ تـرـخيـصـ بـيعـ الـخـمـرـ فـيـ الـجـزاـئـرـ، وـتـنـفـسـ الـعـدـيـدـ مـنـ الـمـوـاـطـنـيـنـ فـيـ الـعـدـيـدـ مـنـ الـمـنـاطـقـ الـصـدـاءـ، بـعـدـماـ خـرـجـواـ لـتـظـاهـرـ ضـدـ فـكـرـةـ تـعـمـيمـ بـيعـ الـمـسـكـرـاتـ فـيـ مجـتمـعـنـاـ، وـقـدـ كـانـ سـبـبـ هـذـاـ الـقـرـارـ بـأـمـرـ مـنـ الـسـلـاطـةـ، وـهـوـ مـاـ رـأـيـ نـدـرـيـ لـمـاـذـاـ، رـبـماـ هـوـ خـوفـ مـنـ الـلـهـيـبـ الـاجـتـمـاعـيـ الـمـشـتـغلـ، وـكـذاـ الـجـبـهـ الـاجـتـمـاعـيـةـ التـيـ بـاـنـتـ الـيـوـمـ قـابـ قـوـسـيـنـ أـوـ أـدـنـيـ مـنـ الـانـفـجـارـ فـيـ بـعـضـ الـمـجاـلـاتـ، خـصـوصـاـ وـأـنـ الـفـتـنـةـ مـشـتـعلـةـ مـنـذـ فـتـرـةـ فـيـ قـطـاعـاتـ أـخـرـىـ، غـيرـ أـنـ التـحـاـيلـ فـيـ تـمـرـيرـ فـكـرـةـ "الـخـمـرـ"ـ أـخـذـ شـعـالـ جـديـدـاـ، وـظـهـرـتـ إـلـيـنـاـ فـيـ ثـوـبـ جـديـدـاـ، الـخـمـرـ الـحـالـلـ، وـهـوـ اـجـتـهـادـ للـمـسـؤـلـيـنـ فـيـ الـجـزاـئـرـ قـبـيلـ شـهـرـ رـمـضـانـ الـعـرـيـمـ، وـهـذـاـ بـتـرـيـنـ مـوـانـدـاـ بـمـسـكـرـ لـكـنـهـ حـالـلـ، فـهـلـ يـسـتـوـيـ الـخـبـيـثـ وـالـطـيـبـ؟



المنو^ك الجزائري

كشكس باسنا وورلد



كشكس جزائري

[facebook.com/SarlPastaWorld](https://www.facebook.com/SarlPastaWorld)

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34



جنبي طفال الأول الغيرة من الوافد الجديد بخطوات سهلة

ملف طفولة

راضية حجاب

- وأخبريه أنها من المولود الجديد الذي يحبه.
- شاركي طفالك في الأمور المنزلية وأشعريه بأهميته لك.
 - شجعي طفالك على اللعب مع أخيه الصغير وأنشعريه أنه المسؤول عنه.
 - عند وضع طفالك الصغير على رجله قومي بوضع الكبير أيضاً على الرجل الآخر.
 - ضعي خد طفالك الصغير أمام شقيقه وقولي له إنه يريد تقبيله ولمسه، فلمس الأطفال بعضهم بعضاً يزيد من رابطة الحب بينهما والخوف على الآخر.
 - لا ترضعي مولودك أمام أخيه، كما أن للاعب دور هام وهو اللعب مع الإبن الأكبر بعيداً.



الحملين، هي المعيار الأساسي في إصابة الأخ الأكبر بالغيرة من أخيه الأصغر، وتتمثل الفترة المناسبة من عام إلى عامين، وأكثر من ذلك يؤدي إلى ازدياد مشاعر الغيرة كما أنه أسهل في التربية للأم، ويقل الشعور بالغيرة عند وصولهم للسن المدرسي معاً.

وقد يظن الوالدان أن الطفل لا يشعر بقدوم شريك جديد له، لكنه يفهم ذلك من حيث الأب والأم ومن رؤيته لازدياد حجم بطن الأم، والذي يتترجم بالسلوك التالي: الانصراف عن الأم والاتجاه نحو التعلق بالأب وملازمهته ورفضه للطعام. وتظهر مشاعر الغيرة لدى الطفل اتجاه المولود الجديد، والذي يحاول إخفاءها دوماً، إلا أنها تظهر من خلال أفعاله وتصرفاته السلوكية. يحاول الطفل الكبير أن يظهر أولاً مشاعراً من الحب تجاه الطفل الجديد بضمة وقبلة وهي قصد لفت الانتباه إليه أيضاً، إلا أن سلوك الآبوين الخاطئ في التعامل مع الطفل الكبير ينحره وضرره أحياناً وبعاده عن المولود الجديد بالإضافة إلى إظهار مشاعر الحب تجاه المولود وحرمان الأخ الأكبر منها والذي يلاحظه باستمرار تدفع الطفل إلى الغيرة من الأخ الأصغر، ويحاول اتباع سلوكه لافت الانتباه مثل وضع يده في فمه أو التبول ليلاً.

وتزداد حدة غيرة الطفل لأخيه بتجاهل الآبوين لتلك المشاعر ومعاملتها بجفاء وقسوة، ما قد يؤشر على علاقة الأخرين لاحقاً.

وعلاج الغيرة بين الأطفال ليس بالأمر الصعب، ولكنه يحتاج إلى معرفة الآبوين لكيفية تعليم الأطفال والتعامل معهم وتجنب الوصول إلى مشاعر سلبية، من تفضيل المولود الجديد على أخيه، ولمنع الغيرة بين الأطفال نقول:

- تجنب زيادة الاهتمام بالمولود الجديد أمام شقيقه.
- قومي بشراء بعض الهدايا للأخ الأكبر

الوافد الجديد على عائلتك قد لا يكون مرغوباً فيه. بالنسبة لأطفال الصغار، فمشاعر الغيرة واردة. ولكن يمكن أن يجعلوا الأشقاء يرحبون بأخيهم الجديد أو أختهم الجديدة ويستمتعون برفقته.

● الأطفال الأكبر من سن 3 سنوات ينتهيون عادة بقدوم المولود الجديد. وربما ترغبين في مشاركة أخبارك معهم، حتى لا يشعرون بالانزعاج. أشرحني للأشقاء الأكبر سن الدور الذي يمكن أن يقوموا به في تعليم المولود الجديد. والطرق الأخرى لتحفيز الصدقة المبكرة بين طفالك الأول ومواليدك الجديد، تشمل السماح للطفل بأن يشعر بحركة الجنين وأن يستمع إلى ضربات قلبها.

لكن الأطفال الأصغر من 3 سنوات يمتلكون فيما محدوداً جداً اللوقت ومفهوماً منقوصاً له، بل قد يكون مشوهاً عن الطفل الذي لم يولد بعد. وربما ترغبين في تأجيل إخبارهم بأخبارك الطيبة، حتى يكونوا مستعدين لدخول الحضانة أو حتى وقت إحضار المولود الجديد إلى المنزل. ومع ذلك، يمكنك أن تستغل أي استراحة ربما يطرحها أطفالك الصغار عن بطنك الذي يكبر، كي تساعديهما على الاستعداد لوصول

مولود جديد واستقباله بطريقة سليمة.

ويقول المختصون إن الفترة الفاصلة بين



كشكس باسنا وورلد

PASTA WORLD
كشكس جزائري

[facebook.com/SarlPastaWorld](https://www.facebook.com/SarlPastaWorld)

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

ڪسڪن باسنا فوجولو

الطبخ الجزائري



f facebook.com/SarlPastaWorld

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34



ڪسڪن جزائري

ظاهره "الغض" عند الأطفال: وسيلة للتعبير عن الذات أم للاختجاج؟



مخصصة للغض لبعضها.

وكذلك لدينا وقوع الطفل تحت ضغوط عاطفية كثيرة، كالفرح الزائد أو الإنفعال الزائد أو الغضب أو بسبب شعوره بالألم، خصوصاً إذا كان هناك مولود جديد.

أهم الوسائل الواجب اتباعها لمساعدة الطفل على التخلص من هذه العادة:

• الإلتماناع عن معاقبته أو توبخه.

• تشجيع الطفل على النطق، واستخدام الكلمات للتعبير عن مشاعره.

• الإسراع في مكالمة الطفل فور عرضه لطفل آخر، فقدرة الصغار على التركيز ضعيفة، ولذا يحتاجون إلى رد فعل واضح وفوري.

• الهدوء والحزم في التعامل مع الطفل ضرورة إحاطة الطفل بالحب والحنان والاهتمام طوال النهار.

• إشباع رغباته ضمن حدود معينة ومعقولة.

• تزويديه بألعاب تساعد على التعبير عملياً عما يعيشه منه.

• طبع قبلة حارة كلما استغنى عن الغض.

والطمأنينة التي تؤمنها الرضاعة.

الغض الإنفعالي:

الطفل قد يلجأ للغض أو ضرب من حوله عندما يجد نفسه في ورطة، وغير قادر على حلها ويلجأ للغض عندما يتعلم كيف يلعب مع الآخرين من حوله.

الغض بسبب حاجة الطفل للشعور بالقوّة:

عندما يجد الطفل نفسه بحاجة للشعور بأنه قوي بين أخواته يلجأ للغض، ويمكن التخفيف من هذا النوع من الغض، بتعزيز شعور الطفل بأنه محظوظ وليس في خطر، وأنه لا يمكن لأحد أن يأخذنه بعيداً أو يعتدي عليه، وأشرح سبب الغض من هو أكبر من الطفل وكيف يلعب بهدوء مع الصغار.

الغض بسبب التوتر:

يعد التسنين أحد أسباب الغض عند الأطفال، بحيث يلجؤون إلى ذلك بهدف التخفيف من ألم تورم اللثة. وهنا يفضل وجود لعبة نظيفة

الغض هو ظاهرة شائعة جداً بين الأطفال. من عمر العام ونصف العام إلى ثلاثة أعوام. وهو تصرف يعكس مشاعر الطفل الصغير. نتيجة عجزه لغوياً عن التعبير. حيث يستطيع الطفل في عمر الخامس سنوات أن يعبر عن حاجاته ورغباته. ولكن الطفل الأصغر عمرًا قد يستخدم أسنانه كوسيلة للتعبير.

● ولأن هذا الموضوع بالغ الحساسية بالنسبة للوالدين. كونه سلوكاً غير مهذب. قررنا البحث فيه وإيجاد حلول له، وقمنا بالإتصال بإحدى الأخصائيات. وطمئننا الأخصائية الوالدين بأن الغض ليس مؤشرًا على مشاكل نفسية أو اجتماعية مستقبلاً، موضحة أن الطفل يستعمله للتعبير عن مشاعره: "بالرغم من أن الغض تصرف غير مقبول إلا أنه لا داعي للقلق، لأن هذه الحال شائعة لدى معظم الصغار، ولكن لا بد لنا من مساعدة الطفل والديه للتغلب على هذه المشكلة". وتشير محدثتنا إلى أن مسألة الغض تختلف من طفل إلى آخر، فمنهم من يتذمّر وسيلة للفت الانتباه، تعبيراً عن الإنزعاج أو الغضب، ومنهم من يتذمّر وسيلة لطلب شيء يريده، وقد تكون أحياناً وسيلة للتعبير عن الحب، وذلك بتقليد شخص قام بعضه وهو يلابعه، تعبيراً عن الغيرة، أو للدفاع عما يملكه، خصوصاً إذا قام أحد أقاربه بمحاولة انتزاع غرض مامنه. وتلخص أسباب الغض عند الطفل في أربع فئات:

الغض الاستكشافي:

ال الطفل يستخدم الغض كوسيلة من وسائل استكشاف ما حوله وكل ما قد يصل فمه، وبدأ لدى الطفل مع بدء المشي، إذ يت Hosseini كل شيء بفمه، ففي فم الطفل أعصاب أكثر من أي مكان آخر في جسمه، لهذا يضع دائمًا كل ما يلقطه في فمه، كما يسمح له بتحقيق رغباته خصوصاً تلك التي تتعلق بسد جوعه والإحساس بالراحة

ڪسڪن باسنا فوجولو

الطبخ الجزائري

f facebook.com/SarlPastaWorld
groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34



ڪسڪن جزائري



كوسكي جزائري



facebook.com/SarlPastaWorld



كوسكس باستا وورلد

السوق الجزائري

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

الإنهاك الأنف النحسي.. سببه وكيفية الوقاية

غالباً أصعب المعالجة، لكنه قد يستجيب للبروتروپومبروميد (Ipratropium bromide)، إذ يعطى في كل فتحة أنفية كل 6-8 ساعات.

ولأن درهم وقاية خير من مiliar علاج، يقول طيبينا بأنه في النموذج الموسمي ينبغي القيام بمحاولة لإنقاص التعرض لغبار الطلع، مثلاً بتجنب المناطق الريفية والبقاء داخل المنزل ما أمكن ذلك، مع إغلاق النوافذ خلال موسم غبار الطلع، خصوصاً عندما يكون قد ثبت أن كمية غبار الطلع كبيرة، أما الوقاية من التهاب الأنف السنوي فتكون بتجنب التعرض ما أمكن لأى عوامل مسببة قابلة للكشف لكن هذا صعب غالباً أو مستحيل.

لكرنها أقل فائدة في التهاب الأنف السنوي".
وحول سبل العلاج يقول إن هناك طريقة واحدة فعالة في كل الحالات بغض النظر عن السن، وهي فعالة سواء أمام التهاب الأنف التحسسي الموسمي أو السن، وتتمثل في:

- دواء مضاد للهيستامين يومياً عن طريق الفم.
- كروموغليكات الصوديوم، رذاذ الأنفي جرعة واحدة معايرة من محلول 1% في كل من فتحتي الأنف كل 6-4 ساعات.
- البيكلوميتازوندريروينات أو budesonide المائي رذاذ الأنفي جرعة أوجرعتين من 50 ميكروغراماً في كل فتحة أنفية كل 12 ساعة.

ويمكن أن يحصل المرضى الذين يفشلون في الاستجابة لهذه الإجراءات على تحسن بالأعراض بحقنة عضلية من مستحضر

ستيرونيدي قشرى مديد التأثير، وينبغي الاحتفاظ بهذا الشكل من العالجة لاستعمالها في بعض الأحيان في المرضى ذوى الأعراض الشديدة جداً والتي تتعرض بشكل كبير مع المدرسة أو العمل أو النشاطات الاجتماعية، أما

التهاب الأنف
الحرك
الوعائى
 فهو

تعرف هذه الفترة من السنة، عديد الإصابات بأمراض الحساسية والتي قد تستمر معنا طيلة أشهر السنة، وباختلاف مواسمها، الأمر الذي جعلنا نسلط الضوء على أحد أهم وأبرز أنواع الحساسية، والذي طرقنا على ضوئه بوابة الدكتور عوفى طبيب عام.

وفي وصف المرض، يقول الدكتور إنه حساسية دائمة: "يصاب مريض التهاب الأنف التحسسي بنوبات من الاحتقان الأنفي والسعال المائي والعطس، وقد يكون موسمياً أو دائماً، ينبع عن فرط حساسية مباشر في المخاطية الأنفية، كالعرض لغبار طلع الأعشاب، الأزهار، الأشجار أو الطحالب، ولو أن غبار طلع الأعشاب هو النموذج الأكثر شيوعاً للتهاب الأنف التحسسي الموسمي".

ويمكن للألاهاب الأنف التحسسي السنوي أن يكون تفاعلاً نوعياً للمضادات مشتقة من غبار المنزل أو شعر الحيوانات، لكن الدكتور يعدد مهيجات كيميائية وفيزيائية: "قد تحدث أعراض مشابهة بفعل المهيجات الفيزيائية أو الكيميائية كالرائح أو الأبخرة اللاذعة بما فيها العطور الثقيلة والهواء البارد والجو الجاف، ويستعمل مصطلح "التهاب الأنف المحرк الوعائى" لهذا النموذج من المشكلة الأنفية كونه ليس مجرد حساسية".

كما عدد لنا محدثاً مجموعة من المظاهر السريرية: "توجد في النموذج الموسمي هجمات مفاجئة متكررة من العطاس، مع سيلان أنفي مائي غزير وانسداد أنفي، وتتدوم هذه الهجمات بعض ساعات وتكون متراقبة غالباً مع الماء والزباد ونُماع في العينين وخمج ملتحمة، أما في النوع السنوي ف تكون الأعراض مشابهة لكن أكثر استمرارية وديمومةً وبشكل عام أقل شدة، وتكون اختبارات فرط الحساسية الجلدية بالمستضد المسؤول إيجابية عادةً في التهاب الأنف التحسسي الموسمي، ولذلك تكون ذات قيمة تشخيصية



كوسكي جزائري

كوسكس باستا وورلد

السوق الجزائري



facebook.com/SarlPastaWorld

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34



كسلي جزائري

كشكش باستا فورلد

اللذوق الجزائري

facebook.com/SarlPastaWorld

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

الكسور الشائعة عند الأطفال وطرق علاجها

*كسير رأس الكعبين:

يشكل نحو 10% من كسور المرفق. قد يتحرك رأس الكعبين من مكانه. نوع العلاج يتعلق بمدى الانزياح، فإذا كان الانزياح حتى 30 درجة، يكون العلاج محافظاً، بينما إذا كان الانزياح أكبر من ذلك، فعندئذ ثم حاجة الاستئناء، تحت تدبير كلي، ومن ثم التثبيت بالجبرة.

*كسور في الساعد:

تشكل نحو 45% من مجمل الكسور لدى الأطفال فوق سن 5 سنوات. تحدث هذه الاصابة عند السقوط بينما تكون الذراع ممدودة. التشخيص سرييري وبواسطة التصوير بالأشعة السينية ويجب أن يشمل موصلات من فوق الكسر ومن تحته، من أجل الكشف عن إصابات إضافية.

العلاج يتمثل في محاولة الاستئناء المغلق والتجبير بواسطة الجبس. إذا كانت الوضعية غير ملائمة أو مقبولة، عندها يجب إجراء استئناء مفتوح، ثم التجبير بواسطة دعامات مختلفة وجبس.

*كسر الكعبرة الفاسدية:

الجزء المضغوط من العظم يصاب عادة بكسور جزئية، بينما يبقى الجزء المشدود كاملاً وسليناً. يتم العلاج عن طريق جبيرة توضع لمدة ثلاثة أسابيع. ويجب التأكد من عدم وجود تزويبة جدية في العظم.

*كسور في جبل الفخذ:

هذه الكسور تحدث نتيجة إصابة مباشرة أو كجزء من ظاهرة الإعتداء على الأطفال. العلاج للأطفال حتى سن 4-5 سنوات يتم بواسطة الجبس، الذي يشمل الحوض أيضاً، لمدة ستة أسابيع. فوق سن 6 سنوات يتم العلاج بواسطة دعامات يتم إدخالها داخل الهيكل العظمي، ويتم إخراجها بعد ستة أشهر.

*كسور في الظافر:

شائعة بين الأطفال في كل الأعمار. حوالي 50% من هذه الكسور تحدث في الثلث البعيد من الساق. العلاج استئناء مغلق وتجبير بالجبس لمدة ستة أسابيع.

*كسور في الكاحل:

هذه الكسور تمر من خلال لوحات النمو في عظام الساق وعظم الشظوية (Fibula). الاستئناء يجب أن يكون دقيقاً، وعادة يستدعي الأمر استئناء مفتوحاً، بالإضافة إلى تجibir داخلي. كما ينبع في المتابعة المتواصلة للوحات النمو خشية إصابتها أو تشوهها.

تختلف معالجة الكسور لدى الأطفال عنها لدى البالغين. لدى الأطفال عدد من الظواهر المميزة التي تؤثر بدورها على معالجة الكسور. منها القدرة الكبيرة على النمو وبناء العظام والقدرة على الترميم التلقائي.

ومن ثم التثبيت بواسطة دعامات تتم إزالتها بعد نحو 4 أسابيع.

*كسور في اقيمة العضد الالسنية:

هذه الكسور تشكل نحو 10% من كسور المرفق لدى الأطفال في سن 9-12 عاماً. تحدث هذه الإصابة عند السقوط بينما تكون الذراع ممدودة والمرفق مضغوطاً في اتجاه الخارج، حيث تفصل اللقمة من مكانها. وقد يحدث هذا الانفصال، أيضاً، عند خلع المرفق من مكانه.

العلاج:

في حالة الانفصال البسيط تكون المداواة محايدة، بواسطة جبيرة من الجبس لمدة أسبوعين، بينما في حال احتباس العظم في المرفق بعد الخلع، ينبغي إخراج العظم بعملية جراحية.



*الترقوة:

قد تتأذى الترقوة (وهي العظم المستدق المنحني الممتد من أعلى عظم الصدر الأوسط إلى الكتف لدى الطفل وقت الولادة، أو في سن الطفولة)، نتيجة سقطة على ذراع ممدودة. ويتم تشخيص الأذى في الترقوة بواسطة الممس لتحسين انتفاخات على طول العظم أو بواسطة التصوير بالأشعة. ولا حاجة لمعالجة هذه الإصابة، لأن العظم يلتجم خلال وقت قصير. أما لدى الأولاد، فإن المعالجة تتم برفع الكتف بواسطة معلق لمدة أسبوعين.

*راس عظم العضد:

تحدث الإصابة فيها عند السقوط، بينما الذراع ممدودة إلى الوراء والمرفق مستقيم. في الشخص يتغير، أولاً، نفي أي إصابة في الأعصاب. المعالجة تكون عادة بواسطة معلق.

*كسر فوق اللقاقة:

هذه الكسور تشكل نسبتها 60% من كسور الأطفال، 97% من هذه الكسور تحدث لدى السقوط، بينما يكون المرفق مستقيماً، وغالباً في سن 5-8 سنوات. هذه الكسور أكثر انتشاراً بين الذكور. موقع الكسر هو فوق السطح المفصلي لعظم الذراع، في المرفق. وقد تصيب أطراف العظام الأذوية الدموية والأعصاب التي تمر بالقرب منها فتؤديها، ولذا يجب فحص النبض والأعصاب قبل العلاج.

يتضمن العلاج محاولة للاستئناء المغلق، لكن الغالبية الساحقة من الحالات تحتتم إجراء عملية الاستئناء المغلق تحت التخدير العام، مع ثني المرفق بواسطة دعامات خاصة على جانبيه، تتم إزالتها بعد مرور ثلاثة أسابيع، مع البدء بتحريك المرفق.

*كسر في عظم اللقمة الوخشية:

ما تشكل نسبتها 17% من كسور المرفق، وخصوصاً لدى الأطفال في سن 6 سنوات. تحدث هذه الإصابة عند السقوط بينما تكون الذراع ممدودة والمرفق مضغوطاً في اتجاه الداخل. العلاج المتأخر لهذه الإصابة هو العملية الجراحية فقط. هذا الكسر يشمل السطح المفصلي لعظم الذراع، ولذلك فثم حاجة إلى استئناء دقيق للسطح المفصلي

كشكش باستا فورلد

اللذوق الجزائري

facebook.com/SarlPastaWorld

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34



كسلي جزائري



كوسكس باستا وورلد

السوق الجزائري



كوسسي جزائري



facebook.com/SarlPastaWorld

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

الصيام لأول مرة:

عليكم بـلـدـبـلـبـ أـسـأـكـمـ فـيـهـ لـاـ إـجـارـهـ فـالـدـيـنـ يـسـرـ

● تحديد فترة زمنية معينة في اليوم ليصومها الطفل، فمن المستحب أن يخوض الطفل تجربة الصيام كاملة من أول مرة، لأن الأطفال يجوعون سريعاً ولا يتحملون مشقة الجوع والعطش مثل الكبار ولذلك يجب في البداية تدريج ساعات الصيام، فعلى سبيل المثال يبدأ تدريب الطفل على الصوم حتى صلاة الظهر، ثم تطول هذه المدة مع الوقت.

● تقديم المكافآت بانتهاج أسلوب الثواب، وهو من أساليب تربية الأطفال الرائعة وهو من الطرق الجيدة لتعليمهم الصيام، فمثلاً نقول إنه إذا صام الطفل حتى الوقت المحدد له فسوف تكون له مكافأة عظيمة مثل جعله هو الذي يقرر ما الطعام الذي تعدد الأم أو أن يأكل الحلوي المفضلة له.

● تشجيع الطفل ومدحه أمام الآخرين أمر غایة في الأهمية لتدريب الأطفال على صيام رمضان، فهو يعزّز ثقته بنفسه ويمده بالطاقة النفسية للصيام.

● من المهم أن يكون أمام الطفل قدوة دائمة مثل الأب أو الأم أو الجد أو إخوته الأكبر منه، فرؤيته لهم وهم يقومون بمختلف العبادات، تدفعه لكي يراهم وهم يقومون بالعبادات ويصومون شهر رمضان فكل هذا سوف يدفع الطفل إلى تقليدهم، ثم بالحوار سيستوعب مسألة الأجرا والثواب.

يبقى علينا القول أنه تقع على عاتق الآباء والأمهات مهمة كبيرة في نصح وإرشاد أبنائهم، الذين وجب عليهم الصيام لأول مرة بالطرق السليمة التي تساعدهم على التمتع بفريضة الصيام لما لها من فوائد صحية وروحية بدون جهد أو أعباء، ومن بين التدابير التي يجب الحرص عليها هو الاهتمام بتغذية الطفل الصائم إهتماماً خاصاً جداً، حيث يجب توفير كل العناصر الضرورية كالملاء والفيتامينات والبروتينات في كل وجباتهم الغذائية، ونصحهم بالإمتناع عن شرب المشروبات الغازية أو العصائر الإصطناعية، كما أنه من الضروري الحرص على تذكيرهم بأهمية تناول وجبة السحور وتأخيرها حتى تقتصر المدة الزمنية التي يصومها الطفل.

يرتبط صيام الشهر الفضيل ارتباطاً وثيقاً بالتنمية الإسلامية الحقة للأطفالنا، كما أنه أهم الطرق لتعليمهم الصبر والمتانة، غير أن هناك اختلافاً بسيطاً في السن التي يمكننا تعويذ الأطفال على الصوم فيها، بالرغم من أن علماء النفس و التربية للأطفال يوصون بتعليمهم الصيام عند سن السادسة، وذلك حتى يكون من السهل التدريب على صيام شهر رمضان، ويفدون من سن السابعة حتى العاشرة بالمواطبة على الصيام.

- وتحتاج أسلوب الإنقاع بالصوم في:
- التحدث مع الطفل عن فضل رمضان وفوائده الصيام



كوسكس باستا وورلد

السوق الجزائري



كوسسي جزائري



facebook.com/SarlPastaWorld

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

كشكش باسنا وفوجراف



كشكش جزائري

facebook.com/SarlPastaWorld

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

شرابة الأطفال في رمضان:

قابلها باللين واللعب على الجانب النفسي

وجود مشكلة نفسية، قد تكون الشرابة المرضية المستمرة بدون أسباب واضحة من علامات تعرّض الطفل لمشكلة نفسية لا يمكنه التعبير عنها، فيقوم بالتنفس من خلال تناول الكثير من الطعام بحثاً عن الارتياح والسعادة ولا يبعد القلق والإضطراب.

ولعلاج هذا الأمر اتبعي الآتي:
 □ تبني نظاماً صحياً للتشجيع الطفل على تقليد الأم، وعدم الاحتفاظ في خزانة المطبخ بأصناف الطعام الضارة كالمكرونة والبسكويت، وتبني خطة صحية كممارسة التمارين والمشي وجعله يشارك في الرياضة ليتعادل على نمط حياة صحي.

□ على الوالدة التعرف على ما يناسب طفليها من نظام غذائي، وفقاً لطوله وزنه وباستشارة الطبيب يمكنها تحديد النظام المناسب لحاليه، بحيث لا يتعرض جسده للضرر في حالة معاناته من وزن زائد.

□ عليها أن تكون قدوة لطفليها في سلوكيات الطعام، فالغذاء ليس وسيلة للتنفس فهو وسيلة للحفاظ على أجسامنا وعلى عيوننا، لا تدعيه يرى حالات التوتر أثناء متابعة التلفزيون ولا تتناول الطعام أمامه في وقت متاخر ليلاً، ويجب تعويذه على انتقاء الأغذية النقيمة الصحية، فهو لا يمكنه التمييز بين ما يجب وما لا يجب أكله.

□ تعويذه على تناول الطعام بهدوء بعيداً عن التوتر والتلفزيون وكل ما يسبب التشتت، بحيث ينتبه إلى إشارات الدماغ في حالة الشعور بالشبع، والحرص على أن يتناول الطعام على مائدة الطعام في جو هادئ، ولا تمنجه الطعام في غرفته أو أمام التلفزيون أو أثناء اللعب.

□ تجنب تعنيف الطفل على سلوكه الغذائي، وخصوصاً أمام الآخرين، فذلك يمنحه صورة سلبية عن الذات وقد يدفعه إلى المزيد من الإفراط في الطعام، مع التحليل بالصبر وتشجيعه كلما تناول طعاماً صحياً، واصطحابه للنزهات أو القراءة للتترويج عن نفسه بدلاً من الاتجاه إلى الطعام.

الرمضانية يتناولها والداه باستمرار ويومياً، عند تكرار الأمر يصبح الطعام الدسم وبكميات كبيرة هو عنوان السعادة لديه، ومما لا شك فيه أنه يتأثر بسلوكيات أقرانه الذين يهربون لتناول الوجبات السريعة بعد المدرسة أو عند الإفطار. وفي رمضان لا يمكن للوالدة منع طفلها عن تناول الطعام غير الصحي في حال أنها لا تقوم باتباع أنظمة صحية، فالصغر قد لا يرى والدته تستخدم الخضروات الصحية كوجبة خفيفة أو تتناول إفطارات متوازنة أو غير ذلك من العادات الصحية، هذه العادات يجب تعويذه الطفل عليها حتى لا يعاني من صعوبة التخلص من عاداته السيئة في البلوغ، وكذلك لضمان نمو صحي لجسمه بعيداً عن الدهون والسعرات الحرارية الفارغة.

تعاني كثير من الأمهات من شراهة أطفالهن، وأفراطهم في تناول الطعام. وقد يرجع الأمر إلى أسباب نفسية لاسيما مع الشهر الفضيل وتنوع الأطباق وكثرتها.

• وبعد أهل الاختصاص جملة من المسببات منها:

● رغبة الصغير في أن يجعل والدته سعيدة، كون بعض الأمهات يهدبن سعادتهم لأطفالهن عندما يتمكنون من التهام كل ما في الطبق من طعام، وبالتالي يرتبط في ذهن الطفل مفهوم سعادة الأم بتناوله للطعام، ومن هنا يستمر في طلب الطعام إذا وجد أن الأم يائسة أو حزينة ظناً منه أن ذلك سيسبب لها الارتياح.

● الرغبة في جذب انتباه الأم، فأحياناً يطلب الطفل الطعام كوسيلة ليجذب انتباه الأهل، فيبعد إصراره على الحصول على كوب من الحليب بالشوكولاتة تجده لا يشربه بنهم وقد يبكي بعدها، في هذه الحالة الطفل يحاول أن يجذب انتباهها للحصول على العاطفة، هنا عليها الانتباه والاصفاء إليه، فقد يكون يشعر بالقلق والوحدة أو يعاني من أمراً ما.

● التأثر بسلوكيات من حوله: فمثلاً إذا رأى الطفل أن عائلته مستمتعة خلال رمضان بوجبات دسمة وغنية وذلك في المنزل أو عند الأهل، وقد يجد في المنزل دائماً أغذية غير صحية كالمقرمشات والشوكولا والحلويات والحلويات



كشكش باسنا وفوجراف



كشكش جزائري

facebook.com/SarlPastaWorld

groupechikhoun@yahoo.fr - www.groupe-chikhoun.com - Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

إنتهازيون يزاحمون الفقراء في موائد الإفطار.. ليذخروا أموالهم !

مطاعم الرحمة سنة حسنة. اعتاد كل محتاج وفقير التوجه نحوها لسد جوعه أو ظمه. لكن الخارج عن المعتاد هو التحاق البعض من ميسوري الدخل بمقاعد هذه المطاعم التي هي في الأصل ليست من حقهم. غير أن رائحة الأطباق الشهية أغوتهم. منتهزين الفرصة للإدخار وتوفير أموالهم في شهر الفضيلة والغفران. ولا يقفون عند هذا الحد بل ينتظرون لساعات في الطوابير طمعا في قفة رمضان.

منهم، والذي يعمل في مجال المتاجرة بالمواشي، حيث قال إنه لا يسعه سوى حجز مقعد في هذه المطاعم لتعويضه عن حنان ودفء العائلة، ويضيف أنه يقوم بإدخار وتوفير بعض المال الذي يذهب هنا وهناك، خاصة في المطاعم، لمحاولة صرفه بعد شهر رمضان أي في العيد المبارك.

..ويطمعون حتى في قفة رمضان
ومع قدوم كل شهر من رمضان، تبدأ صور الفقر تتجلّى في مجتمعنا بخشود من الناس في شكل طوابير أمام كل بلدية. من أجل قفة لا تسمى ولا تفني من جوع، ويبداً المحتاجون والمحتجلون يتنافسون عليها، وتتعدد الطرق لذلك بين تزوير وانتحال شخصية ليصنفوا في خانة الفقراء المزيفين، لا شيء سوى من أجل لتر زيت وبعض القرينة، وفي هذا يقول "سيف الدين" من بسكرة "كنت في إحدى لجان البلدية الخاصة بتوزيع قفة رمضان، وقد وقفت على الكثير من الحالات الغريبة، كحال رجل عنده من المال الكثير، إلا أنه كان يتصدر الطوابير لمزاحمة الفقراء على قفة رمضان، فلما سأله عن سبب حضوره، أجاب بأنه لا يكسب قوت ليلية واحدة".
بمقابل كل هذه الحالات التي تناولناها، تجد البعض ومع أنهم فقراء ومحتجون، إلا أنهم لا يطربون بحقهم في "قفتهم"، معتبرين إياها وسيلة للتشهير بهم وإهانة في حقهم، بسبب ما تحوّيه هذه القفة من موادر خيصة ولا تكفي لمتطلباتهم.

فرصة للتوفير والإدخار ومزاحمة الفقر
قد يكون في مجتمعنا من أغرتهم شهوات الدنيا، لاسيما ونحن في شهر الفضيلة، فتجدهم يحجزون مقاعد لأنفسهم في مطاعم الرحمة، مع أنهم قادرون على إطعام ستين مسكيناً، غافلين وساهرين عن أن هناك من هم أحق منهم بلقمة ساخنة تشبعهم، لا شيء سوى لادخار تكاليفهم في غنى عنها شهراً كاملاً، وفي هذا يقول "أحمد" 42 سنة، أن جاره كان في كل يوم من رمضان يسرع متخفياً إلى مطعم الرحمة، بعد آذان المغرب مباشرة، تاركاً وراءه زوجته وأولاده وما داته. وأخرون أنهكتهم أسعار الخضر التي وصلت إلى أثمان خيالية تفوق قدرتهم الشرائية، إضافة إلى اللحوم بمختلف أنواعها والتي لا يستطيع ذوو الدخل المتوسط والضعيف الاقتراب منها، ويجدون في مطاعم الرحمة ملائداً أمثالهم، وهذا حال "عمي أحمد"، حيث يقول "اصبحت أكتفي بالنظر إلى مختلف الأسعار وأحياناً أصود إلى المنزل وقفتني خالية، وأصدقكم القول أنني كنت أاماً لطعام الرحمة، لعلهم يتناولون أجراً من الأطباق التي أشتريها عائداً بها إلى المنزل". وهنالك من يتوجه صوب هذه المطاعم للإدخار ليس إلا، و"سيف" من الجلفة واحد

رمضان.. مطاعم الرحمة وجهة كل فقير وعابر سبيل

هـ هو شهر رمضان قد أقبل، ليبدأ التنظيم الفضالي من فصول التضامن والتكافل الاجتماعي، إلا وهو مطاعم الرحمة، التي هي وجهة كل صائم عابر سبيل قريب أو غريب، من متأخر عن موعد الإفطار أو مشرد لا سقف له يأويه ولا مورد رزق يطعمه، ولا شربة ماء ترويه. هي كثيرة ومتعددة، تفتح أبوابها في شهر الفضائل واليمن والبركات، تستقطب كل فقير مسكين، وعلى قدر ما هي رمز من رموز القيم ومكارم الأخلاق. على قدر ما هي تجسيد لمعنى الفقر والمعاناة، وهذا ما أكد له لنا "سيف" 38 سنة، والذي التقينا به أحد المقاهي في حسين داي، معبراً عن أسفه لكثرة هذه المطاعم في بلادنا باعتبارها في رأيه فضاء للفقر قبل أن تكون لمزيد العون لكل محتاج. أما "محمد" 30 سنة، والذي صادفناه أمام محطة الترامواي، فيقول إنه كغيره من يتذكون متابع الدنيا وانشغالاتها ويجرون وراء الحسنات يستهدفونها بانضمامهم لمطاعم الرحمة، لعلهم يتناولون أجراً من ورائها، حيث يقول "مطاعم الرحمة مسخراً لنيل الحسنات من خلال لقمة حلال شهية، زكية، تشبع الجوعان، حيث يتتصدر مائدة رمضان الطريق الرئيسي المتمثل في الشريعة وعدد أطباق تقليدية، تقدم في هذا الشهر الفضيل التي تضفي على مطاعم الرحمة نوعاً من الحميمية والدفء العائلي".





أيام قليلة تفصلنا عن الشهر الفضيل، واجوا، التهيو لاستقباله عمت مختلف الشوارع والأحياء، الشعبية، التي تراحمت فيها الطاولات واصطفت لتعرض ما يجبر المواطن على التوقف لبرهه وتفحص ما يعرضونه من سلع. لكن ما يثير الفضول هو من يشرف على تلك الطاولات. انهم أطفال في عمر الزهور. أجبرتهم الظروف على امتهان التجارة الموسمية للتحفيظ من أعباء الحياة التي باتت عسيرة على العائلات الفقيرة.

الفاقة، فالكثير من العائلات الجزائرية باتت تستغل أطفالها لبيع ما تصنعه ربات البيوت من أكلات يكثر عليها الطلب من الجزائريين خلال شهر رمضان أو بعده، بسبب الربح السريع والكثير الذي تدره، وهي أكلات وجدت مكانها بين طاولات التجار الفوضويين وسط الأسواق الشعبية، وعلى الطرق السريعة. تجارة رابحة ولو على حساب البراءة، فالكثير من العائلات حولت منازلها إلى ورشات لصناعة "الشاربات" و"المعجنات"، من أجل كسب أموال إضافية تعينهم على زيادة "مدخلوهم" خاصة بالنسبة للعائلات كثيرة الأفراد، والتي لا يمكن فيها أن يتحمل فرد واحد الانفاق لوحده، خاصة مع ارتفاع الأسعار وتواتر الراتب الشهري.

«مطروح» وموت مدق على الطريق السريع

التجارة التي يمارسها البراءة مع حلول كل عطلة مدرسية، تشهد انتشاراً أيضاً على الطرقات السريعة، في مشهد أقل ما يقال عنه سوداوي، أطفال يعرضون أنفسهم للخطر والموت، وهذا ما يمكن ملاحظته "المطروح" ، وهذا ما يمكن ملاحظته على مستوى الطريق السريع الرابط بين العاصمة والبلدية، أو تيزي وزو، وأغلبهم من أبناء الأحواش والمزارع القرية من المنطقة، بعضهم من عائلة واحدة والبعض الآخر أصدقاء أو جيران، يصطفون تحت أشعة الشمس الحارقة للظفر بدنانير معدودة، فاي لقمة هذه التي تهنا بها عائلاتهم؟



صاحب 12 ربيعاً والذي التهمت أمواج البحر جثة والده، ولأنه أكبر إخوته، اضطر لامتهان تجارة الأرصفة من خلال بيع "الديمول" صباحاً و"المطروح" مساءً وهو يضطر لمساعدة والدته في بيع ما تحضره، لتأمين مصروف خاص لشراء ملابس الدخول المدرسي والكتب بسبب عوزهم.

المنتجات المنزلية تجارة رابحة على

حساب البراءة

ولوج عالم التجارة ولو كانت موسمية، من طرف الأطفال، لم تفرضه فقط الحاجة أو

دخول عالم التجارة الفوضوية لا يقتصر على الشباب، بل تعداد إلى الأطفال الذين دخلوا هذه المهنة، يساومون ويبيعون، يقنعون ويجادلون، ليظفروا بدنانير مقابل بيع "ربطة المعدنوس"، "اكرافس"، أو "الديمول" ، أو "الشاربات" منتجات يشترونها ويعيدون بيعها، وأخرى تحضر في المنزل، بالإضافة إلى مواد غذائية موسمية مثل "الفلان" "العيينة" ، "الزبيب"... كما تعترض في الأسواق الشعبية سلال "المطروح" والخبز بكل أنواعه على الأرصفة التي تضيق بهم.

صبيان أصبحوا رجالاً في زمن لا يرحم
أطفال في مقتبل العمر تحولوا إلى تجار أثناء العطل المدرسية، واحتاروا التجارة لتأمين مصروف العائلة خلال شهر رمضان، ومصروف الدخول المدرسي، متحملين أعباء مسؤولية البيت قبل أن يحين الوقت. أجسامهم النحيلة معرضة لحرارة الشمس الحارقة لساعات طويلة في عز الصيف، خاصة مع الارتفاع المذهل للحرارة هذه السنة، التي منعت حتى الكبار من الخروج إلى الشارع، يجعلتهم لا يفارقون المنازل أو السيارات أو المقررات التي تتوفّر بها المكيفات الهوائية، غير أن هذا الموضوع لا يعني البراعم من قريب ولا من بعيد، وكل ما يهمهم هو تأمين بعض المال لسد حاجياتهم وحاجيات عائلاتهم الفقيرة. ويروي "كمال" صاحب محل للمواد الغذائية بحي باب الواد الشعبي، قصص العوز التي تدفع أطفالاً ليصبحوا رجالاً في زمن لا يرحم، أين حدثنا عن "لطفي" الطفل

خالد طيروش

المغتربون في رمضان ..

رائحة «الشريبة» و«الزلابية» .. نقطة الدخور لزوجهم إلى الوطن

بمرارة الغربة. يستقبل مغتربونا شهر رمضان. مع حنينهم لرائحة «الزلابية» والشاي من جهة. وشوقيهم للقاء الأهل والأحبة من جهة أخرى. ومع صراعهم بين هذا وذاك يحاولون جاهدين استحضار طقوس وعادات وتقاليدهم وطنهم الأم. ليطوفوا حرقه بعدهم سوا، كان ذلك اختياراً منهم أو مفروضاً عليهم.

الشهر في الجزائر، من شراء مئونة وتغيير أوانى الطهي كل عام، وفي هذا تقول «فتحية» 46 سنة: «غالباً ما تكون معظم مشترياتنا في باقى أشهر السنة من مأكولات معلبة ومحضرات مسبقة، لكن في هذا الشهر تحرص اقتناة مختلف اللحوم الحلال وتحضر أطباقنا بأيدينا، حيث تكون جزائرية محضنة من عاداتنا وتقالييدنا، ومن كل ما نشتريه ونتوق إليه».

وفي نفس الإطار، ولأن رمضان هو تجسيد للروابط العائلية ولمد جسور التواصل بين القريب والبعيد، تقوم معظم العائلات في ديار الغربية بتبادل الزيارات فيما بينها للم الشمل، ولا يكون ذلك إلا في مائدة كبيرة تشد لها العيون وتتجذب نحوها القلوب، في جو بهيج ينسىهم مرارة غربتهم ووحدتهم، وفي هذا يقول «سعيد» 53 سنة «أنا مغترب منذ 30 سنة، ولي بنتان وولد متزوجون كلهما في فرنسا، أردنا إحياء عادة كريمة في كل عام، بالحرص على دعوة بعضنا البعض لمائدة رمضان لمدة شهر كامل مع ذهابنا لأداء صلاة التراويح والعودة في آخر السهرة مع جلسة لتبادل أطراف الحديث واحتساء الشاي و«التسحر» في الأخير».

هي إذا حال الجزائريين في المهجر، يعانون الويلات في رمضان للتكييف مع أجواء الشهر الفضيل، خاصة مع بعض التصرفات المنافية لمعنى التحضر والتي قد تؤثر بشكل كبير على صيامهم في هذا الشهر الكريم.

تدهب الصيام، والأصعب حين يرفع آذان المغرب وينادي المنادي للصلوة، وبعدها يجلس مع عائلته إلى المائدة وتتدخل وقتضارب مشاعر الشوق والحنين والوحدة.

محاكاة



طقوس شهر رمضان في الجزائر ومحاولة منهم لتنقية روحانيات ومعانٍ الشهر الفضيل واستذكار عاداتهم وتقاليدهم المستوحة من تعاليم ديننا الحنيف، يقول «سليم» 38 سنة المقيم في الولايات المتحدة الأمريكية، أنه يتعمد دائماتخصيص وقت من كل يوم من أيام رمضان قبل الآذان، لتناوله وتجويد بعض آيات القرآن الكريم، وليثم ختمه في أواخر الشهر العظيم.

وإضافة إلى هذا، تكون الاستعدادات لاستقبال شهر رمضان هي نفسها التي تسبق هذا

ظرفية الغربية

بعيداً عن وطنهم الأم، يجد المغتربون أنفسهم في غربة عن أهله وأصدقائهم، يدفعون ثمنها غالياً، لاسيما في الشهرين الفضيل، يحيّنون إلى رواج «الزلابية» والقليل، يقدونس ونعناع وقصير و...، وهذا ما يؤكده «نصر الدين» 30 سنة، والذي التقطه يناءه أمام محطة الترامواي بالبروبيوس، حيث يقول إن حاله المقيم في إنجلترا منذر أكثر من عشرين عاماً، دائمًا يشتكي من أجواء شهر رمضان في المهجـر الذي يفضـونه كسائر الأشهر الأخرى، لذلك يعتمد إلى استحضار روحانياته بممارسة بعض العادات، التي لعل وعسى تشفـي غليلـه، وتطـقـنـي نـارـ شـوـقـهـ لـتـجـمـعـاتـ الـأـلـفـةـ والتـواـصـلـ الـتـيـ هـيـ إـحـدـيـ سـمـاتـ هذاـ الشـهـرـ الـكـرـيمـ».

وعلى إثر هذا، يعمل الكثير من الجزائريين المقيمين في الغرب على أخذ إجازاتهم تزامناً مع شهر رمضان ليعيشوا حرارة اللقاء ويقضوا أيامه في أحضان الأقارب والأحباب تفادي البعض السلوكات التي ترسخ التمييز العنصري والفالجـةـ الموجودة بين الديانـاتـ، وفي هذا يقول «فريد» 26 سنة المقيم بمدينة باريس في فرنسا أن رمضان صعب وعسير في ديار ليست ديارك، خصوصاً إن كان أهله ليسوا من ملتك، ما قد يولد جواً مكـهـراً يـمـيزـهـ التـحـسـبـ لأـفـكـارـهـ الـعـنـصـرـيـةـ،ـ وـيـتـابـعـ قـائـلاـ أنـهـ أـحـيـانـاـ يـنـسـيـ وـيـشـرـبـ شـرـبةـ مـاءـ غـفـلةـ منهـ،ـ خـاصـةـ عـنـدـمـاـ يـرـىـ المـقاـهـيـ والمـطـاعـمـ مـفـتوـحـةـ وـرـائـحةـ الـخـمـرـ تـعـكـرـ صـفـوـ صـيـامـهـ،ـ نـاهـيـكـ عـنـ مـظـاهـرـ الـتـبـرـجـ وـالـعـرـيـ الـتـيـ قدـ

اصطحاب الأطفال إلى المساجد في رمضان..

A person is lying on a red carpet, with their legs propped up. They are wearing blue jeans and white socks. The background is dark, suggesting an indoor setting like a mosque.

رمضان، وخاصة أثناء صلاة التراويح، إلى أن تمتلىء الصنوف الأولى بالآباء، رفقة أبنائهم الذين لا يقهون في الصلاة إلا حركاتها، غير أنهن يجبرونهن على البقاء بجانبهم، في الوقت الذي يقف الكثير من المصلين الذين أتوا من أماكن بعيدة من أجل إقامة هذه الصلاة خارج المساجد، ينتظرون الأماكن الشاغرة التي امتلأت بجموع الأطفال الذين يزاحمون المصلين من أجل العيش لغير، ويشجع من آبائهم حتى وإن كان الأمر عن غير قصد، لكنهم ساهموا بشكل كبير في إحلال الفوضى في هذه الأماكن، في حين كان من الواجب عليهم الحرص على نظافتها وقدسيتها طوال أيام السنة وليس في أيام وليلي رمضان فحسب.

حضره أباء التزموا الصمت وكأن الأمر لا يعنيهم وتركتوا أبناءهم يعيشون في المساجد تشويشاً وعبثاً، من دون رادع ولا ناه عن هذا، وإن حصل فقد يتدخل الألب من أجل أمر آخر، ويتحول المسجد إلى مكان للتلasseن بين الأفراد، حين لا يرضي الواحد من على أن ينهر ابنه حتى وإن كان على أمر شحطط، بل فيه إيهادة للغير في الأماكن المخصصة أصلاً للصلوة. في أيام وليلي رمضان القدس.

**أطفال يعبثون في الصنوف الأولى ومصلون
يصلون خارج المساجد
وصل الحال في الكثير من الصالوات في شهر**

ولم تسلم حتى المصاحف على رفوفها.. إن تدليس الأطفال لهذه الأماكن رغم براءتهم، لم يقف عند حد العبث في الصنوف وتفويت فرص الخشوع على الكثير من الصالحين. لكن تعدد الأمر إلى المصاحف وهي موضوعة في الأدراج وفوق الرفوف، والتي لم تسلم من أيديهم العابثة، التي وصلت إليها في كل الأماكن، رغم ردع القائمين على هذه الأماكن المقدسة، حتى ملوك وكل واحد منا في ترهيبهم من أمام المسجد إلى كل الصالحين فيه، فكان من الأجرد للكثير من الآباء تجنب هذه الظاهرة بفعل صحيح. لا وهو ترك أبنائهم الذين لم يصلوا إلى مراحل التفقه في الصلاة في بيوتهم، بدلاً جلهم إلى هذه الأماكن المقدسة من أجل العبث واللعب والتشویش على المصالحين لا غير.



يحل شهر الصيام. بالكثير من المظاهر التي تتكرر بصور منتظمة من رمضان الى آخر. مظاهر تشوّه الوجه الحسن ل أيامه الكريمة. وتعبر جو الخشوع في لياليه. بالرغم من حرص الأئمة على التنبية لها. ودعوتهم المصلين الى عدم الوقوع فيها. الا أنه لا حياة لمن تنادي. ولعل من هذه الظواهر. جلب الكثير من المصلين لأولادهم الى المساجد. ومن هم غير مكلفين بذلك. الفراغن. ويقع العغير منها أثناة. نادية صلاته في حرج وحتى عدم فهم ما يتللى من القرآن في حضرة العبد واللهو من أطفال أبriاء. كان من المفروض على آبائهم تركهم في البيوت. فترى الكثير من المصلين في فزع منهم بل يصل بهم الحد الى تعنيفهم.

ضاع الخشوع بين عبث الأطفال ولهوهم

● إن هذه الظاهره لا تخص مساجد دون الآخر، بل هي ظاهرة شملت كل مساجدنا في كل الصلاوات وخاصة صلاة التراويح، نقف على عبث الأطفال أكثر من شيء آخر، وآباء يتفرجون على هذه الأفعال دون أن يحركوا ساكنة أمام كل ما يصدرونه من فوضى، أطفال كان من الأجدار تركهم في البيت، غير أنهم يأتون إلى هذه الأماكن المقدسة من أجل اللهو مع خلائهم من غير خوف، بات الأمراليوم في رمضان مألوفاً، ويعاد كل سنة وينفس الصور تقريباً، بالرغم من أن الأئمة يستنكرون هذه الظاهرة من فوق المحارب، لكن لا حياة لمن تنادي، في

**ظاهرة الأصوات «سليفي»
في مكة المكرمة..**

معتمدرون يسارعون إلى التقاط الصور ونحن مناسكون

أيامهم من أيام للذكر والاستغفار والوقوف على عديد الأعمال الصالحة في هذا المكان إلى البحث والجري وتوزيع الابتسamas مع المشاهير والتزين بالتصور معهم بالкуبة الشريفة والمدينة المنورة في صور "السيوفي".

وبتعمقنا في هذه الظاهرة، نجد أن السباقين لها كانوا بعض الفنانين والممثلين الذين يفتتنون فرصة تواجههم في مكة المكرمة لتمرير رسالات التوجيه عن بعض الأعمال المنشينة التي يكونوا قد تورطوا فيها طيلة مشوارهم الفني واتخذوها مصدراً لرزقهم، قصد التقرب إلى الله بالذكر والخشوع والاستغفار، وإن كان أغلبهم يعودون بعدها مباشرة إلى أعمالهم دون انقطاع والأمثلة كثيرة على ذلك.

حيث يقرون بتصوير أنفسهم وهم مبتسئمون ابتسامات عريضة في صور كثيرة ومختلفة، تظهر من ورائهم الكعبة الشريفة أو ساحة المدينة النورة، في إشارة للعديد من الأفراد إلى أدائهم مناسك الحج أو العمراء، فتحولت هذه الأماكن من أماكن للخشوع والذكر إلى أماكن للنزة وأخذ الصور والتباهي بها على موقع التواصل الاجتماعي، بل هناك من يأخذ العديد من الصور مع فنانين مشاهير في هذا المكان، ومن ورائه تظهر الكعبة الشريفة، فيكون قد جمع بين الاثنين "بين الشخص المحبوب عنده والمكان المقدس في نفف الوقت" أي: تتحملا

تعتبر ظاهرة «السيلفي» اليوم
الصيحة الأخيرة في مجال التصوير.
وهي «صور نفسل بنفسك». انتشرت
بشكل واسع وكبير في كل أنحاء العالم.
بحيث أصبح الواحد منا لا يحتاج إلى
مصور بل يأخذ الصورة التي يريد في
المعان الذي يريد وبنفسه. وهو أمر
طبيعي مادام الكثير منا مهووسين
بجمال الطبيعة ويتشرون بالجلوس
إلى العين من الأشخاص. لكن
الملاحظ والمتصفح لموقع التواصل
الاجتماعي مؤخرًا يرى أن هذه
الظاهرة انتشرت بشكل كبير بين
الحجاج والمعتمرين النساء، والرجال
على حد سواء. وهم يتسمون في
صور «السيلفي» أمام الكعبة الشريفة
وائنا، أداء، إركان وشعائر الحج أو
العمرة فتحول هذا المعان المقدس
إلى معان للفسحة أكثر من شيءٍ
آخر. مادام الكثير منا يعرض هذه
الصور في مواقع التواصل
الاجتماعي بجعل أنواعها.

**لَا يفوّت الزائرون لهذا المكان
المقدس فرصة وجودهم هناك،**



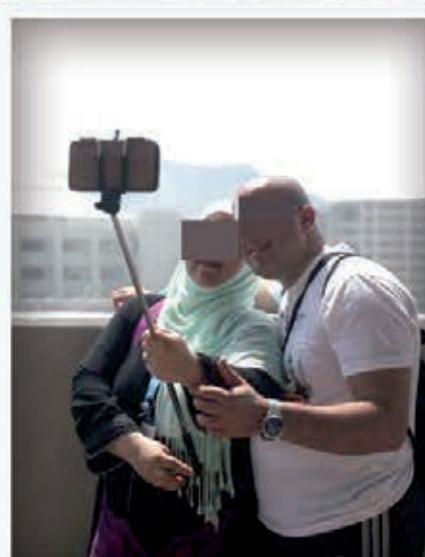
بشكل مبالغ فيه، وفي كل الوضعيات وهم يتسمون أمامها.

ويبين هذا وذلك يبقى السؤال المطروح، هو ماذا يريد بها؟ هل هي للتباكي بالكعبة الشريفة والمدينة المنورة، أم للتباكي أمام الناس بالعمرمة أو الحج للذين يبقى فيهم النية لله وليس للتباكي والذكر؟

أردنا أن نستطلع أهل العلم الديني والفتوى في هذا الموضوع لنرى رأيهم في هذه الظاهرة التي أصبحت موضة لكل من يحج أو يعتمر، وشاعت بين الرجال والنساء على حد سواء، وتزاحمت صورهم في شبكات التواصل الاجتماعي بشكل ملفت للانتباه، غير أن الرأي تباين بينهم، وفيهم من امتنع عن الخوض في هذا الحديث بحجة عدم معرفته للموضوع أصلاً، ولا يمكنه أن يعطي رأيه فيه، في حين أقر البعض الآخر أن التصوير أصلاً محرّم إلا للضرورة الملحّة من أجل التوثيق وغيرها من الأمور الرسمية التي يحتاجها الفرد في حياته، لذا تراوحت هذه الآراء بين هذا وذلك من دون إعطائنا رأياً صريحاً يقرب جواز أو حرمته هذه الظاهرة.

يدرك أنه وقبل عدة أشهر، أفتى البعض من العلماء في السعودية بتحريم التصوير في الحرمين، ومن بين العلماء الذين أفتوا بذلك "الشيخ صالح الفوزان"، الذي أقر بحرمة التصوير في هذا المكان المقدس، بل طالب الهيئة القائمة على الحرم بمنع التصوير داخله، وقال إن الكثير من يزورون هذه الأماكن المقدسة، حاملين آلات التصوير من أجل التقاط الصور، هم بهذا الفعل في الأساس يؤذنون المسلمين بفعلهم هذا، خاصة الذين يلتقطون الصور داخل المسجد الحرام.

وهذا بشكل عام حكم التقاط الصور في الحرمين، الكي عامّة دون التخصيص، ومن دون تحديد نوع الصورة هل هي "سيلفي" أم غيرها من الصور التي تلتقط داخل هذه الأماكن المقدسة في الحرم المكي. وقد لاقت هذه الفتوى ردود فعل مختلفة بين مؤيد ومعارض.



حدث يجب التأريخ له ويجب الاحتفاظ بذكرى هذا المكان عبر هذه الصور. في المقابل، يرى البعض الآخر، أن الحرج ليس في أخذ صور "السيلفي" في مكة المكرمة أو المدينة، أو أثناء رمي الجمرات وغيرها من شعائر الحج من طرف زوارها، وهو أمر طبيعي عندما تكون صور شخصية يحتفظ بها أصحابها للذكر، فحسب، لكن الأمر الغريب هو نشرها عبر كل مواقع التواصل الاجتماعي من طرف أصحابها.



إن انتشار هذه الظاهرة بهذا الشكل في العالم، يوحى بهوس الأشخاص بفن الصورة وحب الذات والتمتع بصورها في كل الأماكن، وهذه الظاهرة لا تخص أفراداً معينين بل البشرية جماعة، من مشاهير أو أناس عاديين، خاصة في ظل وصول العالم إلى التكنولوجيا الرقمية ذات الجودة العالية سواء في آلات التصوير أو الهواتف الذكية وهو أمر طبيعي. وهذه ليست زاوية دراستنا أو الحديث في موضوعنا، بل التطرق لهذا الموضوع، عندما يتعلق الأمر بانتشار الكثير من الصور في موقع التواصل الاجتماعي تحمل توقيع أفراد ذهبوا إلى أداء مناسك الحج أو العمرة، وهم يطلون علينا من أمام الكعبة الشريفة ومن كل زوايا المدينة المنورة، بل أصبحت تلفت النظر لأن أغلب من زار هذا المكان حمل لنفسه هذه الصور، فقد تزاحم الكثير من الأفراد في نشرها وهم يغزلون البيت العتيق في وضعيات مختلفة ومن أماكن عديدة، وهم يتمايلون مع عدسات هذه الهواتف وألات التصوير، رجال ونساء على حد سواء بل وأصبحت الموضة والصيحة الأخيرة المنتشرة بشكل واسع في أيامنا هذه، مما السبب ياترى في هوس الأفراد بأخذ صور "سيلفي" في الكعبة الشريفة والمدينة المنورة؟

بين من يرى التقاط هذه الصور للذكر في الكعبة الشريفة أو المدينة المنورة أمراً طبيعياً، وبين من يراها تجاوزاً للحدود المنشود من الإنسان عند زيارة هذا المكان المقدس، تضاربت الآراء، بحيث يرى البعض أنه كان من المفترض اغتنام كل دقيقة للذكر والتقرب إلى الله بالأعمال الحسنة والكلام الطيب عند بلوغ هذا المكان، لأن من حط قدماه هناك فهو ذو حظ عظيم، ففيه من بقي حلمه زيارتها ولم يتحقق له هذا حتى وافته المنية، لذا وجب على من سهل الله أمره في أداء الحج أو العمرة عدم الاستهزاء بهذه الشعائر من أجل الذكر، في حين يرى البعض أنه لا حرج في أخذ صور للذكر في هذا المكان القدس مادامت هناك مناسبة لبلوغ هذا المكان، لأنه ربما لا تكرر الزيارة في ظل الكثير من الظروف التي نعيشها، والمرور بالمدينة المنورة

السيد دهيري عبد النور
المدير التجاري لشركة
CROWN
Distribution

"صحة الزيتون من أولوياتنا ومنتجتنا المستوردة والمحلية تخضع للمعايير العالمية"



شعاراتها. صحة المستهلك قبل كل شيء. هذا ما سمح لها بأن تكون نشاطا تجاريا واقتصاديا ناجحا في فترة وجيزة. تسعى بموجبه شرعة CROWN Distribution إلى التوسيع في السوق الوطنية. من خلال منتجات تراعي الأمان والسلامة للمستهلك. باستيراد مواد ذات جودة عالية. تخضع للمعايير والمقاييس العالمية. مما سهل لها عملية التوصل إلى ما يريده الزيتون المحلي. وهذا يحسب ثقته في وقت قصير جدا. يعكس الخبرة الميدانية التي يرتكز عليها الطاقم الشاب والنشيط. هذا الأخير استطاع أن يحقق مبدأ السلامة والأمان في اختياراته وكذا مسيرة ثقافة الاستهلاك. عند الزيتون المحلي في مختلف الأدوات.

دقائق لا أكثر، على عكس العجائن الأخرى، وأهم خاصية فيها كذلك هي طريقة تحضيرها السهلة والسليمة، أولاً انضع كوب من الماء حتى الغليان، ثانياً توضع الشعيرية في الماء الغلي وتتحرك برفق لمدة لا تتجاوز 3 دقائق، ثالثاً تضاف لها التوابل ثم تستهلك مباشرةً أي سريعة وسهلة في التحضير والاستهلاك، بالإضافة إلى هذا الدين "الشيبس CHIZZPA" المنبع خاص بالشركة، من مميزاته أنه خال من الدهن التقاليبي وهو منتج ناجح جدا، ولقي ردوياً إيجابية من المستهلك وحتى من بعض المنافسين في هذا الميدان، الذين اعتبروه منتجًا صحيًا جودة عالمية، لدينا كذلك الحليب المجفف "Maylé"، منتج حالي من حيث الجودة، المادة محض، بمقاييس عالية من حيث الجودة، المادة الخام الخاصة به مستوردة من أوروبا والتعليق هنا في الجزائر، تقوم بتسويق منتوجنا بحوالي 20 ولاية، بالإضافة إلى المواد الأخرى، من مميزاته أن فيه 28 بالائكة المواد الذهنية، بالإضافة إلى هذا يحتوي على الفيتامينات الضرورية لجسم الإنسان، لدينا كذلك منتج "Chefs" وهو عبارة عن مكعبات الطبخ، موجود بثلاثة أنواع: الدجاج، البقرى و"الغنمى"، كانت هذه على العموم كل المنتجات الخاصة بنا المتواجدة حالياً في السوق الجزائري.

هذه المواد الاستهلاكية مفيدة للأطفال لتجنب السمنة الزائد، وكذا ميزة إيجابية عند الكبار والمسنين لتفادي مرض "الكوليسترون"، وهذا مما يعكس اهتمام الشركة بالبحث عن مواد مستوردة ذات جودة عالية، تراعي فيها صحة الزيتون قبل أي شيء آخر ويختلف الأعمار، وهو ما ذكرته سالفا، لأن شعارنا هو الصحة قبل أي مطلب مادي آخر.

مشاريعنا المستقبلية هو إحداث مطحنة خاصة بهذه المواد هنا في الجزائر

أما عن التشكيلة الخاصة بشركة CROWN Distribution الموجودة حالياً في السوق الجزائري فيضيف السيد دهيري عبد النور المدير التجاري على مستوى الشركة: "الدينا أولاً Ramen" هو عبارة عن شعيرية سريعة التحضير، بدأ العمل عليها في تونس في الوقت الحاضر، والتسويق في الجزائر، وهو علامة خاصة بالشركة يعني نحن الشركة الأم في إنتاجه، من بدايته فكرة إلى أن أصبح متوجهاً قابلاً للاستهلاك وبطريقة سهلة وسريعة وصحية، من مميزات هذه الشعيرية أن الدهن التقاليبي فيها محدود تمامًا صفر بالائكة، وهي سريعة التحضير تحضر في ثلاث

• هو الفرع الرئيسي في الجزائر الخاص بشركة CROWN Distribution بالإضافة إلى تواجدها عبر العديد من نقاط الوطن بكل المنتجات، ومن المهام الرئيسية التي يقوم بها هذا الفرع في الجزائر: تسويق وتوزيع المنتجات الخاصة بشركة CROWN Distribution وكذا دراسة السوق الجزائرية من حيث متطلبات الزيتون المحلي لهذه المنتجات، التي أصبحت في الآونة الأخيرة مطلباً ضرورياً من طرف المستهلك الجزائري، نتيجة لعدة اعتبارات، منها الجودة العالمية ذات المعايير العالمية والسلامة والأمان ومراقبة صحة مستهلكيها الكل الأعمار.

وعن أهم الأسباب التي جعلت هذه المنتجات مطلباً ضرورياً في السوق الجزائري، بالرغم من الفترة الوجيزة من تواجدها في السوق كمواد استهلاكية جديدة، وقربها من المستهلك الوطني، يقول السيد دهيري عبد النور، المدير التجاري: "كان شعارنا من البداية في هذا الاستثمار، هو وصحمة المواطن قبل كل شيء، لذا كررنا على العديد من الجوانب الصحية في اختيار المواد لهذه المنتجات المستوردة، نجد مثلاً أنه في أغلب هذه المنتجات لا تحتوي على الدهن التقاليبي بمعنى صفر بالائكة، هذا الأخير هو الذي يسبب السمنة عند الكثير من الأشخاص، لذا فإن نزع هذه الشحوم الضارة من



.2015

كمشاركتنا بصالون الزواج (الزواج في احتفال) في طبعته الرابعة الذي يقام في الفترة الممتدة من 7 إلى 13 ماي من كل سنة.

هي إذا خبرة أكثر من ثمانية عشر سنة في الميدان، وفي مختلف الميادين لطاقم شاب حيوي ونشيط، وصلت بمجموع الخبرة عنده إلى سنتين سنة، استطاع أن يترجم أفكاره في الواقع من خلال هذا الاستثمار، كما تمكن من كسب ثقة الزبائن الوطني في فترة لم تتجاوز السنة، وهو رقم قياسي بالنسبة لشركة فتية في السوق الجزائرية وبمنتجات جديدة كانت العلامة الخصوصية له، بل سقف لطموحاته ولم يقف عند هذا الحد فقط، لذا تبقى من بين الرهانات والمشاريع المستقبلية له إحداث مصانع وشركات خاصة بالواد الاستهلاكي هنا في الجزائر، ليصبح الشعار موحدا وهو الصحة والإنتاج المحلي بيد محلية محضة وبشفافية استهلاكية للمجتمع الجزائري.

قسنطينة ابتداء من 1 ماي إلى 1 جوان إن شاء الله، على مستوى مجموعة الميزانية التي تعد من أكبر المساحات التجارية بمدينة قسنطينة والتي تميز بأسعارها الع公ولة وحفاوة استقبالها، والتي لديها ثلاثة مساحات كبيرة، وأربعة محاور طرق ومحطات الخدمات الخاصة بطرق السيارات، قمنا إلى حد الآن بمرحلتين لعرض منتجاتنا "التدويق الزبائن" على مساحتين كبيرتين، كما مقمنا بتخصيص مسابقة بالشراكة مع "لجوند الكترونيك" التي تعمل اليوم على تسويق لوحة تحمل ميزة الرقيب الخاصة بحماية الطفل، تسهل عملية مراقبة الطفل من طرف الأولياء، بضيافة الميزانية الخوب والمدينة الجديدة، وهي من بين التظاهرات التي قمنا بها في مدينة قسنطينة عاصمة الثقافة العربية، وقبل شهر رمضان إن شاء الله لدينا احتفالات الشراهة والشهية التي ستقام بمدينة وهران الباهرة من قبل MSAP، والتي ستكون من 9 إلى 13 جوان

عن تجاوب المستهلك الجزائري مع هذه الوارد ومن بين الصعوبات التي لقيتها الفرق في السوق، يضيف دهيري عبد النور: "في الأول وجدنا صعوبة في تغيير ذهنية المستهلك الجزائري، لأنه في الغالب يشتري المنتج بالنظر إلى الشمن والمتوحش المعروفة والتعود على شرائها، بالإضافة إلى هذا فإنه يركز في شراءه للمواد الاستهلاكية على تاريخ الصلاحية غالبا، إلى جانب هذا، فإن منتجاتنا تدخل بعد إلى كل الحالات مباشرة لأنها جديدة في السوق الجزائرية، لذا كان هناك تخوف كبير من طرف مالكي هذه الحالات من تجاوب المستهلك مع هذه الوارد، على أساس أنها جديدة في السوق الجزائري، لكن بعد عملية "التدويق" التي قامت بها الشركة في الكثير من المناسبات أتضحت أن المستهلك رحب كثيرا بها بل أصبحت مطلبا أساسيا في حياته اليومية، من هنا فرض هو بنفسه على الحالات اقتداء بهذه المنتجات الخاصة".

CROWN Distribution

أما عن أهم المحطات والقواعد التي شاركت فيها الشركة من أجل التقرب أكثر من المستهلك والزبون المحلي، يقول السيد دهيري عبد النور: "أولا، في الصالون الدولي للسيارات في تجربة "التدويق"، على مرحلتين، يوم خاص بالعارضين الوجوديين على مستوى المعرض أي وكلاء السيارات، ويوم للزوار، كما مخصوصاً مناسبة لعرض الطفل كان لدينا حل مصغر لمدة سبعة أيام، وكان لدينا "بلاطو" لتقديم وصفات جديدة مباشرة مع الحاضرين، ونحن اليوم متواجدون في

00213.560.48.22.43/00213.560.48.77.87

FACEBOOK: Crown distribution

http://www.sarl-crown.com www.sarl-crown.com

E MAIL: sarlcrowndistribution@gmail.com



جدة يبي

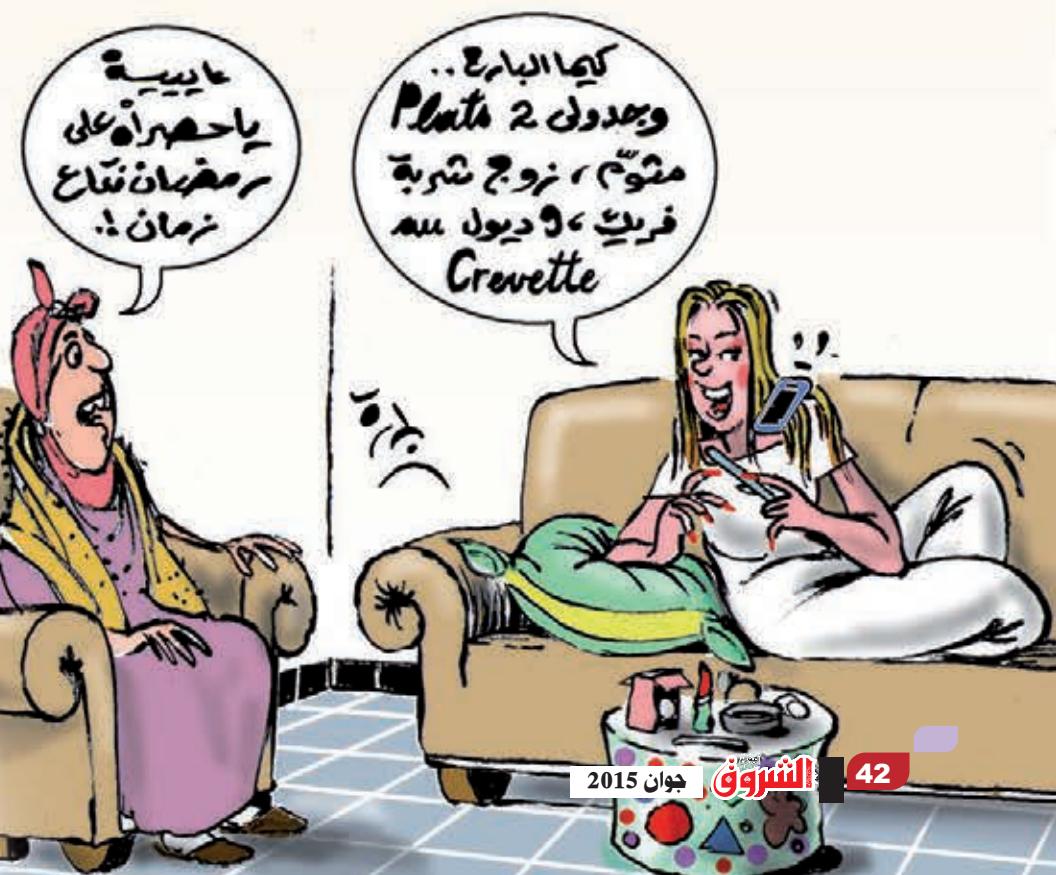
بعد شهر رمضان من الأشهر القلائل التي تلتقي فيها العائلة الجزائرية. على ما ذكره وطاب من الأطباق الجزائرية التقليدية. التي تباهاهى النسوة في اعدادها وتتوفى بها حسب الأذواق. لكن يبقو أن هذه الأطروحتات أهل عليها الدهر وشرب. فالواقع اليوم يثبت عكس ذلك. نساء عزفن عن أجواء الطبخ. وطلقن المطبخ واتجهن لأكل الجاهز الذي تستند في عرضه المطاعم الكبرى وكباريات المحلات التجارية. على غرار شطيطحة لحم أو دجاج المثوم. طاجين الزيتون وأطباق أخرى تحت الطلب. العادة الجديدة اهتمت بها العائلات الجزائرية لتوفير الجهد والوقت. خاصة مع اشغال الزوجة بأمور خارج منزلها كالعمل مثلاً. أو حب الرفاهية وتقليل المجتمعات الراقية والمتقدمة.

زهور غربی

بعض، خاصة إذا ما تعلق الأمر بأطباق من محلات معروفة أو مطاعم مشهورة، وبين هذا وذلك تبقى صحة الفرد على الحكم.

من خلال جولتنا الاستطلاعية، التي قادتنا إلى المركز التجاري "أرديس" بالعاصمة لاحظنا الإقبال الكبير للعائلات على مختلف الأطباق الجاهزة، وهو دليل قاطع على ابتعاد العائلات عن الطبخ المنزلي، حسب ما أنسنها من حديث البعض، وأضناه هو دليل على الاعتماد على أكل الطعام.

اتصل "الشروق العربي" ببعض المحلات والمطاعم والراكز التجاري بالعاصمة، التي تقوم بتحضير مختلف الأطباق الجاهزة لتكون في متناول الجميع، ومن أجل السماح لبعض العائلات بشرائها وبأسعار معقولة، بغية تحفيض العبء عنها في إعداد بعض الأصناف قد تكون كلفتها كبيرة ونتيجة تحضيرها غير مضمونة أو لأنشغال العائلات، في المقابل بات اقتناص الأطباق والأكولات الجاهزة من علامات التفاخر لدى



التي تحضرها أيدٌ غريبة دون إدراك أو اهتمام بصحتهم وصحة أبنائهم، هنا في الأيام العادرة فما بالكم بالشهر الفضيل.

لأطياق الـجاهزة في رمضان !

تضرع بعض النساء العاملات إلى الاستئناف
بالأطباقيات الجاهزة في رمضان، وذلك بسبب
انشغالهن بعملهن، أين لا يتمنى لهن تحضير
مختلف الأطباقيات رمضانية، وهنا لم تختلف
المطاعم والمراكيز التجارية، الجندة منذ اليوم الأول
لرمضان عن تحضير أكلات شعبية رمضانية،
وفي هذا الصدد، اتصلت "الشروق العربي" ببعض
المحلات والمطاعم المعروفة، واتجهت لبعض المراكز
التجارية التي تعد أنواعاً كثيرة من الأطباقيات التي
أصبحت ملائلاً بعض العادات التي تعتمد بصورة
كبيرة على شراء طعامها كاملاً من خارج المنزل،
حتى لا تتكلف نفسها عناء شراء المستلزمات وكذا
إعداد الطعام وطهيها من باب توفير الوقت والجهد.
وهذا ما أكدته لنا "نبيلة"، موظفة بشركة خاصة،
قائلة إنها "تضطر إلى اقتناه بعض الأطعمة جاهزة
وأخرى غير مطبخة بحكم عملها خارج المنزل".
مشيرة إلى أنها "تعودت على طلبها من مطاعم
معروفة أو مراكز تجارية ترتادها في أغلب الأحيان".
"بلال"، بدوره، أوضح لنا الظروف التي تدفعه لطلب
هذه الأطباقيات، وهو الموظف المغربي عن عائلته وأهله
بحكم عمله هنا بالعاصمة، وأكد أنه يقتني يومياً
وجبة فطور كاملة مكونة من طبق "الشورية"
وطبق ثان، بالإضافة إلى "البوراك".

اقتناء أطاق حاذة في منابع التفاصي

اقتناء الأطباق والمأكولات الجاهزة في الشهر الفضيل، ليس فقط من باب ربح الوقت والجهد، إذ فاجأتنا بعض المطاعم الكبرى أثناء الدردشة مع عمالها، أنها تتلقى طلبات للأطباق الرمضانية من نساء غير عاملات، ولكنهن يقضين وقتهن في صالونات التجميل وـ«التبييض» وارتياد قاعات الرياضة والرقص، ويلجأن لهذه المطاعم في المساء حتى يتفاخرن أمام الأصدقاء، خاصة إذا كانت الأطباق من محلات معروفة أو مطاعم مشهورة. وهناك من النسوة من يلجأن إليها خاصة منها من لا يجدن الطبخ التقليدي وكن مجررات على استقبال «الحمة» خاصة

صلواتكم في خطر!

لإكثار من الإقبال على هذه الأطباق
الجاهزة، أكيد أنه سيساهم في
الكثير من المشاكل الصحية، لأن
معظم الأغذية الجاهزة التي تقدمها
المطاعم أو محلات التجارية تكون
مجملة ومحفوظة بطرق عشوائية،
ناهيك عن الزيوت المستعملة لأكثر من
مرة، بالإضافة إلى ارتفاع درجات الحرارة
في فصل الصيف وتكتاثر الميكروبات،
وبالتالي تحدث تسممات غذائية، مع
زيادة معدل الإصابة بالسرطان.

للنساء فقط...

حكم استعمال الكحل في نهار رمضان

ياسين فضيل

● **الكحل** لا ينطر النساء ولا الرجال في أصح قول العلماء مطلقاً، ولكن استعماله في الليل أفضل في حق الصائم. وهكذا ما يحصل به تجميل الوجه من الصابون والدهون، وغير ذلك مما يتعلق بظاهر الجلد ومن ذلك الحنا والمكياج وأشباه ذلك مع أنه لا ينبغي استعمال المكياج إذا كان يضر الوجه.. (كتاب فتاوى الدعوة للشيخ ابن باز، الجزء 2، ص 170)



حائنة ليست من أهل الصيام، وإذا لم يصح لم يبق للإمساك فائدة، وهذا الزمن زمن غير محترم بالنسبة لها، لأنها مأمورة بفطرها في أول النهار، والصوم الشرعي كما نعلم جميعاً هو: الإمساك عن المفترات تعبد الله عز وجل من طلوع الفجر إلى غروب الشمس وهذا القول كمان راه أرجح من القول بلزوم الإمساك، وكل القولين بلزمهما قضاء هذا اليوم. (52) سؤالاً عن أحكام الحيف للشيخ ابن عثيمين من صومها فيه لكونها في أوله (10, 9)

إذا ظهرت المرأة بعد الفجر حائنة هل نشك ونحوم هذا اليوم أم عليها الفضا؟

إذا ظهرت المرأة بعد طلوع الفجر للعلماء في إمساكها ذلك اليوم قوله قولان:

القول الأول: أنه يلزمها الإمساك بقيمة ذلك اليوم، ولكنه لا يحسب لها، بل يجب عليها القضاء، وهذا هو المشهور من مذهب الإمام أحمد رحمة الله.

القول الثاني: إنه لا يلزمها أن تمسك بقيمة ذلك اليوم، لأنه يوم لا يصح صومها فيه لكونها في أوله

إذا صاحت المرأة وقبل الأذان بفترة قصيرة جاءها الصيف فهل يبطل صومها؟

إذا كان الحيف أتتها قبل الغروب بطل الصيام وتقضيه، وإن كان بعد الغروب فالصيام صحيح ولا قضاء عليها. (فتاوى اللجنة الدائمة جـ 10 ص 155 فتوى رقم 10343)

تضىي رمضان الذي مضى قبل أن يأتي رمضان الثاني، فإن لم يحصل لها فلا حرج عليها أن تؤخره إلى رمضان الثاني. (فتاوى الصيام، ص 68، جمع المسند)

إذا وضعت المرأة في رمضان وامضت بعد رمضان دفوا على الرضيع ثم أحيت في رمضان الذي يليه:

الواجب على هذه المرأة أن تصوم بدل الأيام التي أفترتها ولو بعد رمضان الثاني، لأنها إنما تركت القضاء بين الأول والثاني للعذر، وإن كانت ترخص فإن الله يقويها ولا يؤثر ذلك عليها، ولا على ليتها.

فلتحرص ما استطاعت على أن

الحكمة من أن الطائف نفعي الصيام دون الصالة
لا يخفى أن واجب المسلم فعل ما أوجب الله عليه من المأمورات والكف عن جميع مانهى عنه من المحمرات، أدرك حكمة الأمر والنهي أن لم يدركها مع إيمانه بأن الله لا يأمر العباد إلا بما فيه مصلحة لهم، ولا ينهاهم إلا عمما فيه مضره عليهم، وأن تshireعاته سبحانه جميعها الحكمة يعلمه ما يشاء، ويظهر منها العباد ما يشاء، ولزيادة المؤمن بذلك إيماناً ويستبشره بذلك ما شاء لزيادة المؤمن بتسليميه لأمر الله إيماناً كذلك.

ثانياً: معلوم أن الصلاة كثيرة متكررة في اليوم والليلة خمس مرات فيشقة قضاها على الحائنة يوماً أو يومين، وصدق الله العظيم، ي يريد الله أن يخفف عنكم وخلق الانسان ضعيفاً (النساء، 18). (فتاوى اللجنة الدائمة 5/397)



الحائض والنساء هل تأكلان وتشربان في نهار رمضان؟

نعم تأكلان وتشربان في نهار رمضان، لكن الأولى أن يكون ذلك سراً إذا كان عندها أحد من الصبيان في البيت، لأن ذلك يوجب إشكالاً عندهم... 52) سؤالاً عن أحكام الحيف للشيخ ابن عثيمين ص (13)

يلن تدمر وزنوبيا قصة حللت التاريخ...

يشدو شاعر العروبة سليمان العيسى على لسان أطفال المدارس وخلال رحلتهم إلى عروس الصحراء ندر قائل:

**ظلّي نشيّد الدهر لا نكري يا روعة الأجداد في ندر زنوبيا، صوتُ الرمال الذي تروي حكايات السناء الخضر
نقول للأجيال: إني هنا في سرايا الفالادين اعبري**

محمود محمد عبد الصالح

معارض الشوف العربي في دمشق:

الشام، واسمه "عمرو" وهو بدوي، وقد ورث ابنته كل مواصفات البدوة من شهامة وعنفوان وعفة نفس، وكانت لها عدة أسماء (زينب- زنوبيا - الزباء - زبيدة) الواضح أن جميعها أسماء عربية، وإذا كان والدها ينتمي إلى البايدية السورية، فإن والدتها التي توفيت عند ولادتها تنتسب إلى "كليوباترة - ملكة مصر" وتقول زنوبيا: في مدینتنا نسمع جميع اللغات ونستطيع التفاهم مع جميع الناطقين بها. وفي ذلك دليل واضح على قوة الحضارة التدمرية. تزوجت "زنوبيا" من ملك تدمر العربي الذي يكبرها بأربعين عاماً (ذينة) الذي تقول عنه إن العظاماء من الرجال كانوا يقفون يرتجفون أمامه ولا يستطيع أحد لفظ اسمه إلا بصوت منخفض، وأنجبت منه ابنها "وهب - اللات"، بعد مقتل زوجها الإمبراطور "ذينة" آل الحكم لابنها الصغير وتولت هي الحكم نيابة عنه وحكمت البلاد بمنتهى القوة والحكمة واستطاعت أن تقود قومها إلى نهضة شاملة وقوة عسكرية طامحة، لقد كانت شجاعة بعيدة الطامح. لعبت دوراً كبيراً في الشرق وفي روما ذاتها، وكانت عالية الثقافة تتكلم اللغة التدمرية وهي لغة آرامية، كما تتكلم اليونانية، وقربت منها الفلسفه من أمثال لونجين وكانت مولعة بالتاريخ.



تستحق ذلك بجدارة.

زنوبيا عنوان العنوان

يؤكد المؤرخ "برنان سيميونوت" الذي استطاع أن يؤرخ لتدمر وزنوبيا، أنها بنت عضو مجلس الشيوخ ورئيس قوافل التجارة في

● **الحقيقة** أن هذه الأبيات، يمكن أن تعطي الصورة الحقيقية لحضارة تدمر، التي شكلت محطة بارزة في سفر التاريخ الإنساني وتقدم لنا أمهات كتب التاريخ عشرات الروايات عن حضارة تدمر وأهميتها، والبعض يختزلها بشخصية ملكتها "زنوبيا" والبعض الآخر يعتقد أنها تتجسد في قلعتها أو أعمدتها أو مسرحها، لكن الصحيح أن الحضارة التدمرية لا يمكن أن تكون إلا بكل ذلك مجتمعاً، ويعود تاريخ مملكة تدمر إلى زمن الدولة البابلية (539 ق.م) وازدادت أهميتها في العصر السلوقي (312 ق.م). وبقيت تدمر مستقلة بعد احتلال الرومان لسوريا (26 ق.م) ولم تخضع للروماني ومنحها الإمبراطور "هادريان" لقب المدينة الحرة. تتميز تدمر ب موقعها الجغرافي الهام وسط البايدية الشامية، مما جعلها ملتقى لقوافل التجارة بين الشرق والغرب ومؤولاً لأبناء البايدية، وأصبحت من الحواضر المهمة لتحكمها بطرق التجارة ولوجود المياه الوفيرة فيها، مما جعلها واحدة خضراء. وإذا كانت الحضارة التدمرية تشكل محطة بارزة بما

تضمنتها من ركائز أساسية، إلا أن اسم "زنوبيا" استطاع أن يخطف الجزء البارز من الحضارة التدمرية لأسباب كثيرة لسنا بصدد الحديث عنها، لكن الأكيد أنها كانت





قلعة تدمر

البعض يعتقد أن قلعة تدمر بنيت في عهد زنوبيا، لكن الحقيقة أنه لا يوجد أي رابط تاريخي بين القلعة وزنوبيا، لأن بين انتهاء حكم زنوبيا وبناء قلعة تدمر مئات السنين، وهذه القلعة عربية، بنها أسد الدين شيريكو أحد أتباع صلاح الدين الأيوبي، وقام بترميمها فخر الدين العناني الثاني خلال (1595-1634م) وتتوسط القلعة على مرتفع النطار (150م) وهو جبل غرب المدينة، مما أعطى القلعة جمالية متفردة، وخصوصاً في ساعات الصباح الأولى والمساء عندما ترسل الشمس أشعاتها الذهبية على أكتاف القلعة، وتحيط بها واحة جميلة من أشجار النخيل التي تشهد على حضارة سادت ثم بادت. تحتمى القلعة بخندق عظيم كما هو حال معظم القلاع العربية، حيث كان يملاً بالياهنن وصول الغزاة وتحقيق المزيد من التحصين للقلعة وترتبط القلعة مع الخارج بجسر متحرك يغلق عند غزو القلعة من قبل الأعداء، وتشير الوثائق التاريخية إلى أن جميع الحجارة التي بنيت منها القلعة جلبت من الخندق المحيط بها، والقلعة عبارة عن مدينة صغيرة متكاملة توفر فيها جميع مقومات الحياة تضمن صمودها في حال محاصرتها لفترة طويلة، وتحتوي على مستودعات كبيرة تخزن فيها جميع أنواع الأغذية واحتياجات سكان القلعة وحاميتها، ولكن لا توجد في القلعة أي فنون ترقية، لأنها بنيت وفق الميزات الأيوبيّة التي تغلب عليها الواقعية والبساطة، وهي ما زالت حتى اليوم تستقبل روادها من كل أنحاء العالم ليتعرفوا على حضارة فريدة.

أهم الممالك العربية في التاريخ وتنهى أسطورة المرأة الفولاذية التي استطاعت أن تبني مجدًا وحضارة لا يمكن أن تمحوها الأيام... وبكثير من الألم والعزة بالنفس، تصف زنوبيا مشهد أسرها ونقلها إلى روما، حيث كانت نساء تدمر تبصق في وجوه المنصر وفي روما كانت معلمات الهمو يعطين أطفالهن بدون النسب الحجارة لرجمي وأنا تجرني عربة وسط شوارع روما كان الاحتقار والازدراء يجتاحني، فتتفاخ بطني، فلا أترك أثر الخوف أو لذلة لتشتفي منها عيون الحيوانات، لإهانة وجه عزيز مكلي بالافتخار، وتتحدث عن مكان إقامتها الذي خصص لها إمبراطور روما، وهي فيلا كبيرة مميزة جداً، وتكتب في غرفتها "السجن الفيلا" كلمات للتاريخ قائلة: أنا زنوبيا ملكة حلم الصحراء لمدة خمس سنوات، كنت أملاك زمام قيادة الجيوش وأديت أقوى المعركـات وجمعت من المهندسين والفلسفـة وسيـرـت آلاف القواـفـل التجارـية للعبور إلى البحر الأحـمر والخـليـج العـربـيـ، وصـكـكتـ النقـودـ الـذهبـيةـ باـسـمـيـ وجـعـلـتـ رـومـاـ تـعيـشـ مجـاعـةـ لاـ مـشـيلـ لهاـعـدـمـاـ مـعـنـتـ عنـهاـ القـمـحـ المـصـرىـ منـ الخـروـجـ منـ الـاسـكـنـدـرـيـةـ إلىـ رـومـاـ وـامـتـدـتـ حدـودـ مـلـكـتـيـ تـدـمـرـ منـ دـلتـ النـيلـ فيـ مـصـرـ إلىـ مضـيقـ الـبوـسـفـورـ، وـهـاـأـنـاـآنـ حـبـيـسـةـ غـرـفـةـ تـخـتـصـرـ كـلـ تـارـيخـيـ.

وتنتهي قصة هذه الملكة الأسطورية على يد الإمبراطور "أوريان"، وذكر أحد المؤرخين في عصره، أن الإمبراطور عندما جرح في حربه مع زنوبيا قال: إن الشعب الروماني يتحدث بسخرية عن حرب أشنها ضد امرأة، ولكن لا يعرف مدى قوة شخصية هذه المرأة ومدى بسالتها..

امتدت إمبراطوريتها من وادي الفرات إلى وادي النيل، واستطاعت مواجهة الإمبراطورية الرومانية حتى وقعت في الأسر، في يد الرومان عندما غزا "أوريان" مملكة تدمر، وجميع المصادر التاريخية تتفق على عظمة مملكة تدمر ودورها في الحضارة الإنسانية، حيث قدمت للبشرية الكثير من العلوم والفنون والثقافـاتـ وـتـذـكـرـ "زنـوـبـيـاـ"ـ باـحـتـراـمـ شـدـيدـ المـلـمـ السـوـرـيـ الذـيـ عـلـمـهـ القرـاءـةـ وـالـكـتـابـةـ وـاسـمـهـ "مولـاقـ"ـ ومـدـرسـ اللـاتـيـنـيـةـ "كورـنـيلـيوـسـ"ـ ومـعـلـمـ الإـغـرـيقـيـةـ "أـوليـمـوسـ". استطاعت زنوبيا أن تكتب ثقة زوجها الإمبراطور "أذينة"، وتعلم كل فنون القيادة ودهاء الحكم، لكنها كانت تخشى من منافسة ابن زوجها "هيروديان" الذي لا بدأن يأخذ الحكم من ابنها الذي ما زال طفلاً. وخلال احتفالات النصر العظيم وخال عورته من حمص ليشارك شعب مملكته في الانتصارات التي حققها ينشب نزاع بين "أذينة" وابن أخيه "مايونيوس" ويعاجل الأخير "أذينة" بثلاث طعنات كانت كافية لتنهي تاريخ هذا الإمبراطور العظيم ويلتفت إلى ابنه "هيروديان" ويقتلـهـ إلى جانب أبيه، قبل أن يتمكن حراس الملك من القضاء على "مايونيوس"ـ وبـذـلـكـ يـصـبحـ الطريق مـفـتوـحـاـ أمامـ "زنـوـبـيـاـ"ـ لتـولـيـ الحـكـمـ نـيـابةـ عنـ ابنـهاـ الطـفـلـ "وهـبـ"ـ اللـاتـ.ـ وـتـسـتـمـرـ فيـ تـحـقـيقـ الـانـتـصـارـاتـ وـبـنـاءـ مـلـكـتـهاـ القـوـيـةـ،ـ بـالـرـغـمـ مـنـ الـصـرـاعـاتـ وـالمـؤـامـرـاتـ الدـاخـلـيـةـ التـيـ كـانـتـ تـتـعـرـضـ لـهـاـ مـنـ عـمـلـاءـ الدـاخـلـ مـنـ كـانـواـ يـؤـيـدـونـ أـعـدـاءـ مـمـلـكـةـ تـدـمـرـ مـنـ الفـرسـ.ـ وـأـمـامـ هـذـاـ مـجـدـ الذيـ حقـقتـهـ زـنـوـبـيـاـ وـامـتـدـادـ نـفوـذـهاـ وـتـهـدـيـدـهاـ لـلـإـمـبرـاطـورـيـةـ الـرـوـمـانـيـةـ،ـ اـسـتـطـاعـتـ جـيـوشـ رـومـاـ الـانـتـصـارـ عـلـيـهـاـ وـالـقـضـاءـ عـلـىـ إـحدـيـ

الحنين إلى الأبيض والأسود في الخمسينيات



التأسيس إلى بناء شخصية فكاهية تتجه عالم التمثيل من أبوابه الواسعة، وكانت البداية من فرقة كشفية، ومنها الانطلاق الرسمية له في هذا المجال، وعمره لم يتجاوز 14 سنة، ومن أووار ثانوية انطلق وكانت بمثابة تجربة للكشف عن الوجه وطرد الخجل أمام مرأى الناس على خشبة المسرح.

مارس الموسيقى والتمثيل وغيرهما من الفنون التي تبني التجربة وتضعه على سكة الاحتراف في مدينته الأصلية، وبالفعل فقد أسس لنفسه فرقة مسرحية اعتبرت الأولى في هذه المدينة، وهي دليل نضجه في هذا العالم، وتوقيع تأشيرته الرسمية في مجال الفكاهة الاجتماعية، وجواز سفره لإسعاد قلوب حزينة في فترة الاستعمار الفرنسي، وأصبح المتنفس لهم عبر هذه الأعمال الخالدة التي أسعدهم وأنستهم ولو لفترة وجيزة همومهم، ومازال إلى اليوم يستحبى الغبار أن يحط فوق أعماله، وبقيت هذه الأخيرة محبوبة عبر الأجيال.

كان مسقط رأسه في مدينة الورود البليدة سنة 1914، من أسرة محافظه ملتزمة بأوامر الشرع والدين، متبعة لتقاليد المجتمع الجزائري المحافظ في ذلك الزمان، فساعدته هذه المحيط الذي عاش فيه منذ نعومة أظافره على اكتساب شخصية ملتزمة طموحة، ترتكز على دعائم صحيحة وصلبة، تعلم اللغة العربية وحفظ القرآن منذ صغره، وكانت هذه التربية الداعمة الأساسية له في صقل شخصيته وولوجه عالم المسرح والسينما في جزائر الخمسينيات، وهي تحت وطأة الاستعمار الفرنسي، لكن هذا لم يمنعه من تثبت أقدامه في هذا العالم واعتدا قدمه، والسير بخطى عملاقة في عالم الفكاهة في ذلك الزمان، رحل فيما بعد إلى مدينة الجسور العلقة "قسنطينة" التي كانت تشع بالعلم والعلماء، وانضم إلى إحدى مدارس جمعية العلماء المسلمين في هذه المدينة المشرقة بعلمائها في هذه الفترة وبقي فيها، إلى أن جذبه حبل صرته مرة أخرى إلى مدينته الأصلية سنة 1928، ومنها بدأ

عود بعم في عدتنا هذا. من خلال ركن أسماء من الذاكرة. إلى زمن الأبيض والأسود وعالم التمثيل ومسرح الفعامة الاجتماعية في جزائر الخمسينيات. لنقف عند اسم عتب بأحرف من نور. وأسس لأعماله بأحجار من الألامس الخالص. بقيت خالدة بين مد الحداة وجزر التحضر وتكلولوجيا اليوم. كان تاجاً فوق رأس الفن السابع وهذا الفن الرابع. تربت به شاشاتنا في زمن اللوين الأبيض والأسود. ومازالت إلى حد الساعة تحن له الأعين وتنبض له القلوب. تعطرت به مسارينا في تلك الفترة. أما اليوم فأصبحت تنطلق منها رائحة الخمول والرداءة. جلسنا من خلال هذه الفسحة الزمنية إلى طيف زعيم الفعامة الاجتماعي محمد توري.

اليوم، وهذا يوحى بحق اهتمامه بعامة الناس من أجل تقديم لهم ما يريدونه، وبالطريقة السهلة التي يستطيع كل واحد منهم فك شفرة أعماله بشكل بسيط دون عناء في فهمها.

عندما تجلس إلى هذا العمالق في الفن الرابع والسابع في جزائر الأبيض والأسود، فإنك حتماً سوف تخاطب المثل والمألف والمغني. وهذا ما كان عليه "محمد توري"، لذاته وعمالة في شتى المجالات الاجتماعية لكن اجتمع في نقطة مشتركة، وهي الفكاهة والرسالة، كانت مسرحية "الكيلو" باللغة العامية أو الدارجة أول مسرحية يخططاها ويقدم من خلالها أفكاره لعامة الناس، وكانت بمثابة جواز سفره في جزائر مستعمرة، فعرضت في الكثير من الولايات الكبرى ولاقت الترحاب أينما عرضت، واتسعت شهرته ومحبته بين الناس، بالإضافة إلى هذه المسرحية، هناك العديد منها

التي كانت بمثابة الانطلاق الرسمية في هذا العالم على غرار "زعيم معيط نجاز

"الحيط" ، "دبكة ودبك"
و"بودبة" ، "علاش"
راك تالف" ، "في القهوة" ،
"ياسعدي" ،

"الدكتور علال" ..
هذا في عالم

المسرح
الاجتماعي
الفكاهي
باللغة
العامية، أما

في مجال
الغناء الهزلي
فترك العديد من
الأغاني الهزليه.
لعل أشهرها

"فلوس"
"فلوس" ، "أنا
 مليت".

هي إذا
فسحة في
زمان

الأبيض

والأسود في
الجزائر، أرداها

لتكون لروح فنان
لم يعمر إلا 45 سنة.

لكنه خلّد اسمه بأعمال هزلية فكاهية،
تعتبر اليوم من روائع الفن في جزائر
الخمسينات، كان هو القائد فيها، نافدة أرداها
أن تستنشق من خلالها عطر الزمن الجميل
في فن التمثيل الفكاهي الهزلي، ولو عبر هذه
الصفحات والأسطر.

الفنانين والممثلين، بل رسالت راقية قدمها في شكل قوالب اجتماعية هادفة في جزائر تُعنَى بـ ظلم الاستعمار، تنتهي في كثير منها بخلاصه تدعوا إلى الخير والمحبة والفضائل والأخلاق السامية، وبقيت إلى حد الساعة خالدة تنهج بها الأعين وتتلألج بها الصدور، بل كانت كل مداخله أعماله تذهب إلى المشاريع الخيرية في بناء المدارس وغيرها.

بالرغم من أن لغته العربية الفصيحة سهلت عليه تقديم الكثير من الأعمال الهدافة، إلا أن انتشار الأممية في تلك الفترة، أوجب عليه العمل بالطابع الفكاهي الهزلي، الذي يتضمن لهجة عامية مفهومة لا يصل الرسالة من دون عناء ونشر الوعي والفكر الهداف بين عامة الناس، وهو ما فتح له الباب على مصرعيه بل أسس لأعمال خالدة إلى

كان واجباً عليه التنقل إلى العاصمة، التي كانت في تلك الفترة الشعاع المضيء لن يحمل في صدره ولو كقرقرة لفظ الاستعمار الغاشم، حط تعانى الحزن في ظل الاستعمار الغاشم، حط الرحيل في الجزائر سنة 1942، وبدعوة من القامة "محى الدين باشطارزي"، الذي كان هو القائد والصالقل لكل موهبة في تلك الفترة، والراعي الرسمي للفن الراقي الهداف الذي ينمّي الشعور والحس بالوطنية من خلال كل الأعمال بمختلف أنواعها، انضم "التوري" إلى المسرح العربي بقاعة الأوبرا ابتداء من سنة 1947 ومن هنا كان احتكاكه بالعديد من عمالقة المسرح والسينما في تلك الفترة على غرار "مصطفى كاتب" و"رويشد" ، واتضحت عنده القدرة الهائلة في فن الفكاهة والهزلي، وكلما كانت الأسرة الجزائرية في حاجة إلى مثل هذه الأعمال في تلك الفترة، بقي يهندس لأنواعها الفنية التي تراوحت بين المسرح والسينما في حضرة عمالقة هذا الفن والأخذ منهم والعطاء لفن الفكاهة.

كان حاله كحال الكثير من الفنانين في فترة الاستعمار، من الذين تلهب صدورهم بالغيرة على وطنهم الذي يهان بأقدام نجسة تدنس عرضه وشرفه، فألفي عليه القبض سنة 1956 وعذب كغيره من الوطنيين من أمثاله في كل المليادين، نتيجة للتواصل مع قادة الشورة في تلك الفترة، واعتبره الاستعمار من المشوشين

والداعين

للفوضى.

لكن أبناء

جلدته

اعتبروه من

الرجال

والفنانين الذين

آمنوا بجزائر

مستقلة رغم أنف

الاستعمار، إلى أن

وافته المنية قبيل إشراق

شمس الحرية في

الجزائر.

بالرغم من التحاقه بالرفيق الأعلى، وهو في سن العطاء، إلا أنه قدم للفن الهزلي والفكاهة الاجتماعية مالم يقدمه غيره في سنين طويلة، لأنه ببساطة لم يكن همه من المسرح والسينما جمع المال والبحث عن السلطان كحال الكثير اليوم من

الشروق العربي في زيارة
خاصة للفنانة التونسية

صوفيا صادق وقوفها على المسرح بعد تفجيرات نويس رسالة قوية أن الفن لا يقتل الإرهاب



شددت الفنانة التونسية صوفيا صادق، خلال زيارتها الخاصة التي قادت مجلة "الشروق العربي" إليها، على أن وقوفها على مسرح برنامج "الحان وشباب 6" بعد مرور أيام على التفجيرات الإرهابية التي هزت العاصمة تونس، هو بمثابة رسالة قوية منها مفادها أن "الفن والإبداع لا يقتلهما الإرهاب". كما أن تونس لا تستحق ما يجري لها لأنها بلد ينبع بالحياة ومنارة للسياحة. كاشفة عن أغنية سجلتها هدية لجزائر من توقيع الشاعر عز الدين ميهوبى، والحان الموسقيار الكبير بوبلي فاضل.

قصيدة صرفة أمة ناقوس خطر عن المغاربيين بـتونس ولibia ومصر وسوريا

هي ملحمة وطنية تدق ناقوس الخطر كى نستيقظ جميعنا من خطر ما يحدق بنا.. هي أيضاً ملحمة تحذر جميع العرب من المؤامرات والدسائس التي تحاك ضدنا من بعض التربصين، والعمل في مجمله موجه لكل البلدان العربية، وعلى وجه الخصوص البلدان التي تشهد عدم استقرار تونس ومصر وسوريا ولibia واليمن.

هل لنا أن نطلع على بعض كلماتها؟

استيقظي يا أمتي من قبل أن تمزقي.. من قبل أن تتشتتني في غربة الدرك الشقي.. فلتنتظري كل الشعوب توحدت إلأنا.. كل الجهود تكاففت إلأنا..

هل ترين أن الأغاني الوطنية في هذه المرحلة، تساهمن في التشبت بالقومية العربية التي غابت تماماً من قاموس الساسة العرب؟

الوطن العربي كله، وخاصة في هذه الظروف الصعبة، بات في حاجة ماسة للأغاني والأعمال الوطنية، لأن القاتل والضحية مسلمان للأسف. الإرهاب بالنسبة لنا تونسيين ظاهرة جديدة وغريبة.. صحيح أن تونس بلد صغير، لكنه لطالما كان بلداً ملماً وسياحياً ومحباً للحياة ولا يستحق ما يجري له.

أنا واثقة أن الجزائر ليست جارة لنا حسب، بل هي سندنا وظهرنا الذي سنواجه به الإرهاب الغاشم، لما تلعبه الجزائر من دور هام ومحوري في المنطقة.

سجلت مؤخراً ملحمة بعنوان "صرخة أمة"، حديثنا عنها؟

هي ملحمة صاغ كلماتها الشاعر المصري عبد الرحمن الأبنودي، وفنان الشعب الشيخ الإمام، بينما تصدى لأنحانها الموسقيارد جمال سلامة، وهي عبارة عن باقة لعدة فناني. وهنا أحب أن أشدد على أن المواطن العربي في كل مكان، صار بحاجة ماسة للأغاني الوطنية التي تربطه ببلده وبحذوه.

ما الرسالة التي تقدمها بهذه الملحمات؟ وهل من علاقة بينها وبين ما يصطلح على تسميته بـ"ثورات الربيع العربي"؟

تصدّرت طابة أغانٍ وشباب بالسنمرارية والعلم دائمًا لتحسين دواهيم وصالتها

• جاء وقوفك على مسرح برنامج "الحان وشباب 6" بعد أيام قليلة من التفجيرات التي شهدتها تونس.. فهل أردت بذلك تمرير رسالة مفادها أن "الفن والإبداع لا يقتلهما الأعمى؟

بالضبط، أنت لاحظت ما كنت أريد قوله، فأنا رحّب بالمشاركة في البرنامج بمجرد دعوة التلفزيون الجزائري والمنتج عامر بلهول لي، حتى تكون رسالتي واضحة وقوية، مفادها أن الإرهاب لن يقتل الأمل وحب الحياة في التونسيين. ومهمة الفنان اليوم أن يكون إلى جانب شعبه وسلامه صوته، فمثلاً الصحفي سلاحه قلمه، والعسكري بندقيته، كذلك الفنان دوره لا يقل أهمية في توعية الناس بخطورة هذه الآفة الغربية علينا تونسيين.

• كيف ترين المرحلة المقبلة لتونس؟

بصوت حزين ردت: في حقيقة الأمر، "تونس ما تستهلهش اللي قاعد يجرالها إن شاء الله أزمه وتعدي وسحابة صيف لا أكثر.. ولسان حالى اليوم: يارب تصيبنا عدوى الأمن والأمان التي تعيشها الجزائر في ظل حكم الرئيس عبد العزيز بوتفليقة، ويربى إن شاء الله باش تونس تتعدي هي الأخرى هذه المرحلة الصعبة، وكمواطنة تونسية."



الفنانة السورية ديمة بياعة لـ«الشروق العربي»

منعوني من الزواج بالمغرب لأنني سورية!

• هل يمكن توريث الفن؟

■ الفن لا يمكن توريثه، لكن يمكن اكتسابه عبر التأثر بالجو العام في المنزل. بالنسبة لي تأثرت بالجود وكنت تحت الأضواء، لأنني ابنة الممثلة مها المصري. وطبعاً جدًا أنا تأثر بأهلي. منذ صغرى كنت أحب التمثيل، وكان حضوري ومشاركتي دائمين في المساحات المدرسية. أمي، أبي، خالتى كلهم حبوني في التمثيل، لكنهم كانوا راضين بشدة أن أكون ممثلة، بحكم معرفتهم لطبيعة المهنة ومدى صعوبتها. شجعني فقط أصدقاء أهلى، فالإخراج "تجدت أذorz" كان صديق أبي المقرب، وكان يزورنا في البيت، وهو الذي حاول أن يقعّ أبي. وقبلها كان بعض الخرجن يشاهدونني وأنا صغيرة مع خالتى "سلمى" وطلبوها أن تقنعني بضرورة التمثيل، وهي بدورها كانت تتمنى أن أخوض التجربة، لكن أبي كان معارضًا كثيرًا لل فكرة ومصرًا على أن أكمل دراستي، وكان يؤكّد دائمًا على أن أضع نصب عيني أن الفن هو أية وليس مهنة.

• أول أدوارك كان بـ«الكواسير»، كيف كانت ظروف التجربة الأولى؟

■ في سنة 1995 كنت أدرس وكان "تجدت أذorz" عنده بالبيت وقال لأبي أنا أاري ديمة في دور، لكن أبي رفض بداعي الدراسة، وكانت آنذاك في الصف الإعدادي. ثم خلصت بكالوريا وأحضرت للجامعة، كان عمري 16 سنة. وسبحان الله، العمل تأجل ورجع "تجدت" وطلبني لدور "هديل" بالعمل التاريخي الكواسر. ولا أخفيك أنني لم أكن أعرف ظروف المهنة وكانت آخذ الأمر كتسليمة، وحتى أمي "مها المصري" التي كانت معني بالعمل كانت تعطيني نصائح، لكن لا آخذها بجدية. ربما الصغر سبني، والآن لما أشاهد نفسي في "الكواسير" أضحك.

ديمة بياعة من الممثلات اللاتي بدأن مسيرة النجاح تدرجاً. ابنة مدير التصوير الفلسطيني حازم بياعة، وـ"مها المصري". لم يثنها اصرار الوالد على إكمال الدراسة. على الظهور في عمل ضخم كأول إطلالة وغان "الكواسير" سنة 1998 لتوالى الأدوار والنجاحات. سنتعرف في هذا الحوار إن ورثت الفن. ورأيها حول الأعمال العربية المشتركة. وكيف تقضي يومياتها الرمضانية. والعديد من التفاصيل الأخرى. تجدونها في هذا الحوار الحصري.

شكراً خاصاً

يتقدم طاقم التحرير بالشكر الخاص للمصورة رينا محمد على مساعدتها في إنجاز هذا العمل



متهمسة لخوض هذه التجربة.

لماذا هذا الإصرار الآن على خوض تجربة سينمائية؟

السينما فيها سحر وسر، السينما بشكل عام فن مختلف، وأجمل شيء حالة الصمت عندما يبدأ الجميع مشاهدة الفيلم أو حالة الضحك الجماعي، أو الانزعاج والبكاء.

لكن اليوم يوجد فقط سينما تجارية قليلة جدا هي الأعمال الفنية؟

كيفما كانت، تظل سينما وتختلف الآراء حولها. حتى في هوليوود عندهم أعمالاً فنية وأخرى تجارية. كل ما يقدمه اليوم على المحطات لا يخلو من الجانب التجاري.

أنت غائبة عن الدراما المصرية، هل لأن عدم العرض أو لأسباب أخرى؟

كانت تصليني عروض كثيرة، لكن الطرف كان غير مناسب أبداً. والآن أنا أرى أنه من الضروري أن نقدم أعمالاً عربية مشتركة. ومصر هي حلم كل مثل، يعني نستطيع القول: هي هوليوود الشرق. واليوم أنا أريد تجربة سينمائية وليس تلفزيونية.

الأعمال العربية قضت على النجم الواحد، والكثير لم يجد لها ناجحة كأعمال فنية؟

الأعمال العربية هي الأقرب للكل وهي واقع مجتمعنا، وأنماض النجم الواحد.

مثلاً عمل "الإخوة" لم يلاق النجاح المنتظر؟

"الإخوة" عمل جماهيري، وليس عمل نخبة، ومثماً يوجد من لم يعجبهم يوجد من أحبو العمل وتابعوه. وليس بوسعنا أن ننكر أنه حصص نسب مشاهدة لا بأس بها.

عندما كان الوضع في سوريا هادئاً، وأكيد أن كل من غادر سوريا تعرض للتهديد، سوريا اليوم بلد فقد الأمان. أكيد أن أولادي ليسوا أحسن من أولاد سوريا ولكن إذا كنت قادرة على أن أحبيهم، أكيد أنني سأخرج لأوف لهم الأمان.

كيف هي علاقتك بولديك ورد وفهد؟

ورد 10 سنوات وفهد 7 سنوات، علاقة جيدة وهناك صداقة تجمعنا. لدى ورد ميول فنية، فهو يرقص ويعرف على البيانو ويرحب الموسيقى، أما فهد فيحب الفكاهة، وهو مشروع مثل فكاهي كوميدي في المستقبل، أنا أحرص على تربيتهم على المسؤولية وعدم الاستهتار، وكثيراً ما أردد على مسامعهم "أنتم رجال البيت".

لولم تكوني ممثلة، ماذا كنت ستختارين؟

كانت لي رغبة كبيرة لدراسة "الغرافيكس" والخدع البصرية، لكن أبي كان مصراعاً على إكمال دراستي، وفعلاً درست ماجيستير أدب إنجليزي.

أين ستكون ديمة على خارطة الأعمال الرمضانية؟

لن أكون على الخارطة هذه السنة، اعتذرت لأكثر من عمل لعديد الأسباب.

يعني أنت مشغولة بأعمال أخرى؟

مشغولة حالياً بتحضير عملي خارج رمضان. عمل أقرأنصه الآن وسيتم تصويره الشهر القادم بالأردن. كما أنه أحضر لعمل ضخم من إشراف فنياً، هو مسلسل يستمر به على مدار سنة. مسلسل عربي سيضم كل الجنسيات العربية، وهو أقرب للأعمال الأمريكية. يعني موسمى. وسأشعر عليه كاملاً ابتداءً من النص إلى اختيار الممثلين، والإخراج وطبعاً سأمثل فيه العمل الاجتماعي، والشركة المنتجة هي 4 برودكتشن. وهناك فيلم سينمائي في الأفق القريب وأنا جد

يعتبر البعض أن أعمال البيئة الشامية فنطازياً تاريخية، ما رأيك بعد مشاركتك في "حمام شامي"؟

أعمال البيئة الشامية لا تستهيني، وعرض على المشاركة في "باب الحارة" بأجزائه ورفضت، وهذا لا يعد انتقاداً من قيمة هذه الأعمال. فأنا أرى أن بسام الملامة من أهم المخرجين، وأحترم كل مجهودات الفريق الفني والتقني الذي يشتغل بمثل هذه الأعمال. ولكن بالنظر لطبيعة ونوع هذه الأعمال أنا لا أحب المشاركة فيه. أما بالنسبة للنجاح هذا النوع من الأعمال أرى أنه ناجح كثيراً ولدي جمهوره، لأن أذواق الناس تختلف، مثلاً مسلسل "صباباً" نجح رغم أنه عمل خفيف. أما بالنسبة لمشاركتي في "حمام شامي"، لأنه ليس عملاً درامياً، بل هو كوميدي، ولأول مرة تطرح فكرة الكوميديا في البيئة الشامية.

الكثير من الممثلين السوريين جنحوا للأعمال المشتركة، خاصة مع ما تعيشه سوريا حالياً، كيف تعلقين على ذلك؟

أنا أرفض هذا الطرح. نحن منذ زمن كنا نقدم أعمالاً عربية مشتركة: كل أعمال "حاتم علي" هي أعمال عربية مشتركة. "تجدت أتزور" أيضاً قدم أعمالاً عربية مشتركة. أنا أيضاً شاركت في أعمال مشتركة منها: "الفصول الأربع" وكان معنا ممثلون مغاربة ومن لبنان.. نحن كدولة كنا أول من فتحنا الأبواب، وجلبنا ممثلين عرب، ومن ثم اتجه بعضهم إلى الخليج. والأعمال المشتركة أنا أرى أنها ظاهرة صحية ووضع مريح جداً، لأننا في مجتمع عربي نتقاسم الكثير من الأشياء المشتركة. ومع ذلك لا أقبل الطرح بصيغة أن هناك هجراً وتوجهها إلى الأعمال المشتركة.

هل برأيك الفنان اليوم ملزم بابداء رأيه في السياسة؟

أنا ضد فكرة أن يطلع الفنان ويشعر بأي شيء له علاقة بالانتماء السياسي، لأننا وصلنا إلى مرحلة أن الانتماء السياسي يعني دفعنا عن شيء إنساني. من المفروض أنها حرية شخصية ولا أحد يمكن أن تسول له نفسه أن يقيمي ويضعني في قوائم عار أو ليس عار في الأخرياته مني مصلحة بدني، الوطن ضاع والناس تقاتل. اليوم اللعبة سياسية صارت مكتشوفة، هي التشكيك في العرب أينما وجدوا. من أنت لتفتح باب الجهاد؟ وعلى من ستفتحه؟ على أخيك المسلم وأخيك العربي. أستاء كثيراً لما يسألوني عن رأيي، ماذا سأقول أكثر من الواقع الرهيب، صاروا يقولون عنا لاجئين يا الله.

الكثير من النجوم اختاروا الهجرة على البقاء في سوريا، هل كان هذا اختياراً أو حتمية؟

أنا اتخذت قرار الاستقرار بدبى في سنة 2010

أجيد طبخ الحريرة والطاجين وهكذا سكون سهراني الرمضانية

الأعمال
الدرامية تقدم
ما نريده
المحطات
التلفزيونية



غادرنا سوريا لأنها بلد فقد الأمان



•كيف تقضين السهرات الرمضانية؟

□ مع الأهل، وأحب جدا عزائم البيت، لا أحب فكرة الخروج، بالإضافة للعبادة ومتابعة عمل أو عملين على الأكثر.

•كيف هي علاقة زوجك بأولادك؟

□ أكثر من ممتازة، يحبونه ويحبهم كثيراً كأنهم أولاده، "أحمد" طيب وحنون جدا، وهو صديقهم قبل أن يكون عمالهم، وعلاقته جيدة جداً مع أبيهم.

•هل يوجد مشروع إنجاب أو اكتفيت؟

□طبعاً يوجد، كل شيء في آوانه حلو.

•هل يمكن أن تتناولي عن رعاية أولادك لأبيهم مستقبلاً؟

□ أبداً، يستحيل، كيف أتخلى عنهم وهم حياتي؟ هل هناك من يتخلّى عن حياته؟

•هل سبق وأن زرت الجزائر؟

□ تشرفت حين دعيت لـ"مهرجان وهران للفيلم العربي" وللأسف حالت الظروف ولم أحضر، لكنني سأحرص على الحضور في المرة القادمة.

الفن لا يورث وسأزور الجزائر قريباً

□ إن شاء الله الفكرة واربة، نصحوني كثيراً كان آخرهم الإعلامي نيشان قال لي "يجب أن تقدمي برنامج".

•لم تزوري المغرب لحد الآن حتى بعد زواجك بمغربي، ما هي الأسباب الحقيقة؟

□ أتمنى ذلك، لكن لأسف هناك قراري منع السوريين من دخول المغرب حرمني من الاحتفال بزفاف في المغرب، ومع كل التحضيرات التي قمنا بها، وحتى بعد الزواج من مغربي لم أمنح الفيزا لزيارة أهل زوجي، لأنني فقط حاملة للجنسية السورية... للأسف وصلنا لمرحلة يمنع أو يسمح بدخولك حسب جواز سفرك!

•هل تدخلين المطبخ في رمضان؟

□ أكيد، أنا امرأة بيتوتية أحب الاعتناء بعائلتي بنفسى، فما بالك برمضان!

•ماذا عن الأطباق المغربية؟

□ أجيد طبخ "الحريرة" وـ"الطاجين". كل العائلة يتقدون أني طباخة ماهرة، كما أني أحب إضافة لستي الخاصة على الأطباق الحضرية.

•تغيرت كثيراً مع أيير نجاح الأعمال الفنية والفن عموماً، كيف ترين ذلك؟

□ للأسف، الأعمال أصبحت تتماشى مع الوقت الحالي، وصارت حسب الموضة. طبعاً لا يمكن أن نعم، لأن هناك الكثير من الأعمال ذات قيمة فنية عالية. وفي الأخير أصعبنا سير كييفما تريد القنوات والمحطات التلفزيونية، لأنها شئنا أم أبيتنا هي المحرك الأساسي لأي عمل.

•الدراما السورية عادت بقوة هذه السنة بحوالي 30 عملاً، رغم كل الظروف؟

□ وما هي الفائدة إذا كانت هذه الأعمال لا تتابع إلا للمحطات السورية؟

•لكن المهم أن هناك حركية وانتاج فني، رغم كل ما يحدث في سوريا؟

□ هذا الكلام غير منطقي، لأننا نحن كفنانين نصور عملاً لا يلاقى مشاهدة على نطاق واسع، وليس لأجل أن يوضع على الرف. أتمنى من المحطات أن تراجع وتعيد حساباتها تجاه الأعمال السورية، وتفتح لنا ساحة عندها مثل زمان، خاصة في ظل النقلة النوعية التي تشهدتها الدراما السورية... حرام هذا التهميش.

•هل ستراتيك يوماً مذيعة؟

بعنوان "العراب" عن نص لحازم سليمان يخرجه "المثنى صبح" ويشارك في بطولته سلوم حداد، عابد فهد، عبد المنعم عماديري، قصي الخولي، سلافة معمار، نسرين طافش.

«الخرااني» يعود للكوميديا و«نيللي» بعمل مختلف
للعام الرابع على التوالي، يحجز الزعيم عادل إمام مكانه بدراما رمضان، حيث سيقدم "أستاذ ورئيس قسم". كما من المنظر أن يعود "يحيى الفخراني" من جديد للأعمال الكوميدية. أما "إلهام شاهين" ستقدم "اضطراب عاطفي" من إخراج "إيناس الدغديدي". أما الفنانة "غادة عبد الرازق" ستترددي عباءة الشخصية التاريخية في "شجرة الدر"، العمل الذي كان من المقرر عرضه رمضان الماضي. كما ستطل من خلال دور "بنت الحارة المصرية" في مسلسل "ال Kapoor's". وتعود "سمية الخشاب" للتعاون مع "فيفي عبده" مرة أخرى من خلال مسلسل "حركات سبات"، و"ظرف أسود" لـ"عمرو يوسف"، "تحت السيطرة" للنجمة "نيلى كريم"، وـ"حالة عشق" للنجمة الشابة "مي عز الدين".

عمرو دياب، شيرين عبد الوهاب، حمادة هلال وأخرون من الغناء إلى التمثيل ...

يدخل "المهضة" عمرو دياب سباق رمضان القادر بمسلسله "الشهرة"، سيناريوجي "مدحت العدل" وسيخرجه "رامي إمام". كما سيكون المشاهد العربي على موعد مع عمل "ولي العهد" لـ"حمادة هلال" وـ"طريقي" لـ"شيرين عبد الوهاب".

"حارة اليهود" الأكثر ترقبا!
بعد النجاح الذي حققه بمسلسل "الداعية"،

يعود "هاني سلامه" إلى الشاشة الصغيرة من خلال مسلسل "حارة اليهود"، عن سيناريوجي "مدحت العدل" ويقوم بإخراجه "محمد جمال العدل". ويدور المسلسل حول قصة شاب يعيش داخل حارة اليهود، تلك الحارة التي تحمل الكثير من تاريخ مصر، ومن خلاله يتم الكشف عن الكثير من الأسرار عن حالة اليهود داخل مصر.

الدراما السورية تعود بقوة هذه السنة

● **تعود الدراما السورية هذه السنة بقوة رغم الظروف التي تعيشها سوريا وتسجل رقم ثلاثين عملاً تتبع بين دراما أعمال البيئة الشامية، والأعمال الفكاهية وحتى الأعمال التاريخية الدينية: "بقبعة ضوء 11"، "عناء مشددة"، "شهر زمان"، "صرخة صرخة 3"، "في ظروف غامضة"، "حارة المشرقة"، "منذبون أبرياء"، "قطعة خلق"، "وعدتني يارفيقي"، "دامaskو"، "الغربال 2"، "طوق البنات 2"، "الخطايا"، "حارة الأصيل"، "بانانتار الياسمين"، "أبو دزيينة"، "بنت الشهبندر"، "غدانلتقي"، "امرأة من رماد"، "حرائر"، "الإمام ابن حنبل"، "فارس وخمس عوانس"، "أهلين جارتنا"، "ماسي على قياسي"، "باب الحارة 7"، "دنيا 2"، "فتنة زمانها"، "العرب"، "سفينة نوح"، "صدر الباز".**

«العراب» عزابان واحد لـ«حاتم علي» وآخر لـ«المثنى صبح»

«حاتم علي» ليس المخرج الوحيد الذي سيقدم عملاً مقتبساً عن رواية «العراب» لـ"ماريو بوزو": المسلسل الموسوم "سفينة نوح" نص "رافي وهبي" من إنتاج "كلاكيت" وتشترك في بطولته من واصف، جمال سليمان، سمر سامي، باسم ياخور، ياسل خياط، سلمى المصري، قيس الشيخ نجيب من سوريا،أمل بوشوشة من الجزائر، سميره بارودي وزيد برجي من لبنان. تنتج باللقاء "سما الفن" عملاً عن الرواية نفسها



مسلسل شجرة الدر

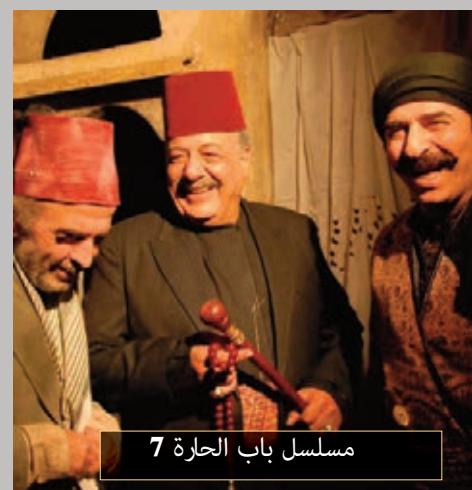


«حارة اليهود» نُفِّطَتْ فِي الْأَنْظَار

جريدة رمضان بدأت تظهر معالمها. رغم أن هناك الكثير من الأعمال التي لا زالت تصور إلى حد كتابة هذه السطور. وبين الدراما السورية التي تعود بقوة هذه السنة - ولو أن بها سيكون فقط على القنوات السورية - ستكون الأعمال المشتركة المصرية واللبنانية والخليجية الأكثر مشاهدة في ظل واقع عربي مشتت يقتصر على التعاون فقط في الأعمال الفنية!



مسلسل أستاذ ورئيس قسم



مسلسل باب الحلقة 7

الشروق العربي ندخل
مطبخ النجوم ..



نكبات مطبخ
الصوم.. طرائف
في الطبخ
كيفيات
مقادير
وأطباق
شام

نوال زعتر.. "الشوربة"
أول طبق تعدد



تعتبر الفنانة نوال زعتر، علاقتها بالطبيخ علاقة حميمية، والطبيخ بالنسبة لها فن مثل التمثيل، يجب أن يكون ممتعاً أما بخصوص أول طبق أعددته في حياتها فكان "شورية رمضان"، حيث كان عمرها آنذاك حوالي 14 سنة وقد تعلمت طريقة إعداده - كما تقول - من جارة لهم بحي المقريدة (حسين داي)، حيث بيتها القديم: "كانت تطهوه بطريقة مميزة جداً داخل قدر من الطين على النافخ والجرم، لدرجة أنه عندما كانت تعددت كانت رائحة الشوربة تشد جميع الجيران، أو لهم أنا (تضحك). ولأول مرة، تكشف الفنانة نوال زعتر، أن أصول والدتها شامية، من سوريا، وتحديثاً من اللاذقية: "لذا، تجدني أطبح في سن صغيرة جداً، حوالي 12 سنة.

خالتي بوعلام تفضل "شوربة العدس" في رمضان!

الفنانة فريدة كريم، أو "خالتي بوعلام"، قالت إنها تفضل في شهر رمضان تناول شوربة عدس بيضاء، وهي شوربة خفيفة على المعدة وصحية جداً، تكون من عدد من الخضروات، وهي سهلة التحضير، كل ما يلزمها: حبة جزر، حبة بطاطاً صغيرة، حبة لفت، حشيش، بصل، شوم وعدس، وبخصوص طريقة التحضير قالت: "توضع كل هذه المكونات داخل "قدر" بعد أن يتم رحيمها وغليها ثم نجفتها "بحبيبات روز" والطعم صدقوني رائع".

نعميمة عباسة ماهرة جداً في الطبيخ

فنانة الأفراح والأعراس، نعميمة عباسة، حين سألناها عن علاقتها بالطبيخ، قالت لنا "أنا ماهرة.. ماهرة.. ماهرة، وضعوا تحت هذه الكلمة مليون خط، فأنا بدأت أطبح في سن صغيرة جداً، حوالي 12 سنة،

تزامناً مع اقتراب حلول شهر رمضان المبارك، زارت مجلة "الشروق العربي" عدداً من النجوم في مطابخهم الخاصة. وكانت أسلتنا الهم: ما علاقتكم بالطبيخ؟ ماهي أول مرة دخلتم فيها المطبخ؟ أي أطباق تحبون تقديمها؟.. ما هي القصص الطريفة التي حدثت معكم أثناء تحضير وجبة ما؟.. فجاءت الإجابات والردود مختلفة. إذ اكتشفنا لأول مرة أن أصول الفنانة نوال زعتر هي سورية. وأظهرت زيارتنا لنعميمة عباسة أنها طباخة من العيار الثقيل. فيما عشف لنا الفنان محمد علاوة ولعه بطبق "العسكسني". أما المنشط مهدي، فأعاد أنه "خير" في طهو مختلف الأطباق. وصولاً لعيفية قدمتها لنا خالتي بوعلام ترتكب تكتشفونها في هذا الاستطلاع.



مبدأً كي نجوع ناكل كي ننعس نرقد والحمد لله صحتي بخير".

وعن أطباقه المفضلة في شهر رمضان، يقول علاوة: "أحب جداً الم Thom العاصل" و"شورية الدزاير بالفريسيال" و"شطيطحة الدجاج" وغيرها. لكن بعد رمضان أتحول إلى شخص نباتي، حيث أتناول الخضار بكل أنواعها. خاصة عندما تطهى مع "الكسكسي"... أما اللحوم، سواء كانت حمراء أم بيضاء، فهي تأتي عندي في المرتبة الثانية".

مهدي فاميلتنا: "طيب كي تكون في نهاري"

النشط مهدي أجاووت، الحبوب جدافي أو ساط العائلات الجزائرية، يقول إن علاقته بالطهي ممتازة، فهو ليس من أولئك الذين يدخلون المطبخ لأجل تناول الطعام فقط. بل يدخله ليعد بنفسه ما لذ و طاب "بشرط تكون في نهاري" (يضحك). قبل أن يضيف: هناك أطباق كثيرة أتفقني في إعدادها.. لكن أنا من الناس الذين يطبخون بالشوكو و "النفحة" ماشي "كونطرا".

وجبة صحية بعد أكلة دسمة

لم يدخل مهدي بتقديم كيفية لقارئات مجلة "الشروق العربي"، قال إنها مهمة وصحية جداً بعد أكلة دسمة: "إنها سلطة البرتقال.. هذه الأكلة كانت الفضيلة لدى سلطان الجزائر قبل عدة قرون، وهي تحضر كالتالي: حبة بررتقال مقشرة نظفتها بالصلصة مخللة زيتون أسود وقرفة، علماً أن هذه السلطة تقدم عادةً بعد الوجبات الثقيلة أو الدسمة وهي صحية جداً". ورد على سؤال حول من هو أكثر شخص تاثر به وبطريقته طبخه؟ قال مهدي: "من دون شك خالتي زينب سكي، وهي بالنسبة، أول امرأة تطرح كتاباً خاصاً بالطبخ بعد استقلال الجزائر". وعن حادثة طريفة حدثت معه في المطبخ، قال مهدي: "مرةً أعددت "طاجين السفيري" ، وبدلاً من وضع الحمص وضفت اللوبية.. وطبعاً "جات سفرية وخدة"! نصيحة بمناسبة رمضان: "تجنبوا "القليان" وأكثروا من تناول الخضار.. عودوا للأطباق القديمة والأصلية التي بدأت تنقرض، كما أنصحكم بالبساطة في إعداد الأكل".



علاقته بالطبخ، رد قائلاً: "هي علاقة أكل ليس أكثر". قبل أن يضيف: "في الماضي لم تكن لدي أطباق معينة أفضلها، يمكنك القول أنني كنت أتناول معظم الأطعمة، لكن منذ استقراري في فرنسا قبل 3 سنوات، صرت أحن للأكلات الجزائرية التقليدية مثل "الكسكسي" القبائلي بكل أنواعه. خاصة "السفوف"، لدرجة أنه عندما أكون في جولة فنية خارج العاصمة باريس مثلاً، دائمًا ما تجدني أتردد على المطاعمالجزائرية التي يملكونها الجزائريون أو "القبايل" لأنها أكلة دسمة تستطيع القول إنه لدى ضعف نحو هذا الطبق".

ويضيف صاحب "أيا بابا الشيخ"، أنه يعيش على

وكان والدي الفنان عبد الحميد عباسة رحمة الله عليه، إذ لم يكن على طاولة رمضان "البوراك" و"الشوربة" التي أحضرها بنفسه فهو لا يفتر. وتضيف نعيمة قائلة: "دخولى المطبخ للمرة الأولى له ارتباط عندي بأول مرة صمت فيها، وكان ذلك في سن الـ 8 سنوات. وجدت أمي رحمها الله تقول لي: "شربات صيامك أنت اللي توجديه"، وفي سن 10 سنوات تقريباً، بدأت مثل أي فتاة صغيرة " Quincy الخضراونفسها". لكن أول طبق أعددته هو "الشوربة" و"البوراك" كamasبق وذكرت".

أكلات شعبية واقتصادية غير مكلفة

على غرار الفنانة نوال زعتر، وجدنا نعيمة ضليعة بشؤون بالطبخ السوري، فهي كما قالت تجيد تحضير أطباق "الفطوش"، "الحمص"، "المشبل" و"المجردة". وهي كلها أكلات شعبية واقتصادية لا تكلف مصروفًا كبيراً تقول نعيمة، أما أكثر طبق تحب تناوله في "الشحور" فهو: "السفوف بالجلابة" و"الفول مسقى" بزيت الزيتون. أيضًا تحرص خلال الشهر الفضيل على تناول أطباق تقليدية معروفة مثل "البرانية"، وهي عبارة عن "قرنون باللحم في الفرن".

حريرة فلة.. معكرونة نوال اسكندر و"لوبية" عمروش

وعن أكثر زميلاتها في الوسط الفني اللائي تحب أكلهن، قالت نعيمة: "حسيبة عمروش، فهي تجيد طهو "اللوبيا البيضاء بلحم الرقبة"، و"شورية" زكية محمد لا يعلى عليها، ونوال اسكندر أكلت عندها "معكرونة" في حياتي لم أكل مثلها. كذلك أختي فلة شاطرة جدافي إعداد الحريرة". ومن الطرائف التي حدثت لها في المطبخ، روت لنانعيمة عباسة: "مرةً كنت أحضر طبق "دوله القرنون والبطاطا". وكانت معى في البيت عمة الأولاد، ومن دون أن أدرى وضع "الطرشون" داخل "الكوكوطة" وأغلقت عليه، والطريف أنني بقيت أبحث عنه دون جدوى، فسميتها بـ" دوله الطراشون" (تضحك)".

محمد علاوة.. نostalgia للأطباق التقليدية
الفنان القبائلي محمد علاوة، حين سألناه عن



في أول حوار لها بعد نجحتها.. الشابة يمينة لـ«الشروق العربي»:

**ارتديت الحجاب عن
قناة.. حلمي زياره بيت
الله الخرام..
القرار لم يمهاجي أولادي
وعائلتي!**

سنوات. ومن يدرى ربما يرثني الله مهنة أخرى وأزور بيته الخرام فأعزز الغناء نهائياً لكن ولغاية إجراء هذه المقابلة، مازلت مستمرة في الفن، بدليل أنني أجهز حالياً لألبوم جديد سيصدر مع حلول صائفة 2015.

العبد في التفكير والرب في التدبير • هل لنا أن نعرف بعض تفاصيله؟

□ نحن بصدد تحضيره بأحد استوديوهات سكرة، وهو من إنتاج شركة "بروسون" من كلمات وألحان عمر جوماطي، وكالعادة سيكون منوعاً بين السطيفي والشاوي.

هل حدث أن ندمت على أغاني قدمتها قبل تحجبك؟

□ الحمد لله، لم أقدم ما أخرج منه في مشواري، ولا توجد في تاريخي أغنية واحدة غير محترمة، بل كل أغانيها اجتماعية-عائلية. كما أن لباسي قبل الحجاب لم يكن يوماً فاضحاً.. ربما ارتديت البدلة مكشوفة قليلاً، لكن ذلك كان في بدايات شبابي، أي بعد التحاقني بالركب الفني مباشرة.

لم أقدم ما أخرج نه ولا نوجد في تاريخي أغنية واحدة غير محترمة

-والله الأمر يعود إليها ولدي اقتناعها به. فالاقتناع يجب أن يكون حتى لا يتبعه ندم، والحجاب سترة المسلمة. وفي تصوري الشخصي أن المرأة عندما تصل إلى عمر معين عليها أن تتوجه وتستر نفسها، لكن هذه ليست قاعدة طبعاً، لأن الحجاب مفروض على المرأة منذ البلوغ.

على عكس بعض الفنانات، لم تعلني تحجبك من خلال وسائل الإعلام لهذا..؟

□ ترم مقاطعة؛ وهل يحتاج هذا الأمر لترويج أو إعلان؟؛ لكن عندما دعوني مؤسسة "الشروق" للإعلام مناسبة احتفالها بمرور 3 سنوات على انطلاق قناتها، طلبت الدعوة وغنية بالحجاب، وشاهدني 40 مليون جزائري في وقت واحد (تضحك).

ألا تخشين أن يؤثر الحجاب على أعمالك، خصوصاً أنك قررت مواصلة مشوارك الفني؟

□ بالعكس، هناك العديد من الفنانات ارتدبن الحجاب وما زلن مطلوبات في المهرجانات والحفلات والأعراس. ضد ذلك، أنا في الأعراس تكون نسوة فقط فيما بيننا.

هل تأثرت بأحد ما قبل قرار ارتدائك للحجاب؟

□ أولاً، حجبي جاء عن قناعة تامة، ثانياً، أنا لا أحد يمكنه أن يضغط علىي. فأنا سيدة قراري، وكما سبق ونوهت، فقد كنت أفكريه منذ

فاجات الفنانة الشابة يمينة مؤخراً. خلال حضورها احتفاء مؤسسة "الشروق للإعلام" باطفاء "الشروق" تي. في. لشمعتها الثالثة، الجمهور بارتدانها الحجاب، كاشفة في حوار حصري خصت به مجلة "الشروق العربي". أنها قررت ارتداء سترتها الجديدة منذ أكثر من شهر، لكنها لم تعلن ذلك أمام الملأ "بعدما هداها الله إلى الحجاب". مؤكدة أن حلمها الآن هو حج بيت الله الحرام، لتتوقف بعدها نهائياً عن الغناء، حسب قولها.

الحجاب سترة المسلمة

• شكل قرارك ارتداء الحجاب مفاجأة كبيرة للجمهور، فهل كان ذلك قراراً صعباً؟

□ بالعكس، كان قراراً سهلاً جداً، لأنني كنت أفك فيه منذ فترة طويلة، فقط كنت أنتظر الوقت المناسب لأخذه. وعموماً أحمد الله الذي هداني إليه وارتديته، لكن في نفس الوقت، القرار لم يكن مفاجئاً قط بالنسبة للمقربين إلي، وخاصة أولادي وعائلتي.

• من واقع تجربتك، ماذا تتصرين أي امرأة ما زالت متربدة في ارتداء الحجاب؟

التي تعبّر عن أصالة هذه المنطقة. كذلك الأغنية الأوروبيّة أصبحت في السنوات الأخيرة مطلوبة في الأعراس. من هنا وجدتني أمزج الغناء مع الرقص للأعتراف بالرقصة الشاوية، وطالما أتيت أغني فلن أتخلّ عنّها أبداً، لاسيما في المهرجانات الدوليّة. وذلك لأنّي أصالّي للشعب العربي والعالم كله، ولو أنّ الرقص ليس هدفي، منذ أن تقدّمت قليلاً في العمر.

في حال ابتعادي عن الفن سأتحول إلى فلاحة

كم عمركاليوم؟

□ ٥٤ سنة، وعلى فكرة لست من الفنانات الالاتي يخفين أعمارهن.

لماذا؟

لأن لكل عمر حلاوته ومميزاته، ثم مهمما عملت
فلن تظل في العشرين. وبالتالي علينا تقبيل آثار
الزمن، والعمر لا يقاس بعده السنين، بقدر ما
يقيس بما أنجزت وتركت وراءك، هذه فلسفيتي في
الحياة.

• كثيرون يجهلون أن بداياتك الأولى كانت من خلال الأغنية الشرقية، ألم تفكري في أداء "ديبو" مع فنان مشرقي على غرار الثنائيات التي قدمتها مع فنانيين حزائدين؟

لم أفكري في هذا الموضوع، وليس لدى أي اتصالات مع أي فنان أو فنانة في الوطن العربي، لسبب بسيط هو أن لا أملك الجرأة للتقارب من المطربين العرب في حال لم يبادروا هم بالتواصل معي. لدى عزة نفس، ولا أستطيع أن ألهث وراء أحد. كذلك اختياري لتكوين عائلة لم يمكنني من السفر والبحث عن النجومية في البلدان العربية، على غرار مصر ولبنان.

- خضت تجارب "ديو" عديدة مع فنانين شباب.. هل كان ذلك بهدف مساعدتهم والأخذ بيدهم فقط؟

□ "الديو" موجة عالية فرضت نفسها في عالم الموسيقى، أما بالنسبة لي هو رغبة في الدفع بموهاب شابة ليس لها الجمهور، شخصياً لأرى أن "الديو" يجب أن يكون مع فنان معروف فقط، فالشباب يستحقون الفرصة أيضاً، والمثل يقول "لو دامت لغيرك ما وصلت إليك" بشرط أن يكون لهم صوت وأداء في المستوى.

● لولم تكوني فنانة.. ماذاكنت
ستختارين مهنة؟

□ لا أعرف.. لكن في حال ابتعادي عن الفن، سأتحول في لح البصر إلى فلاحة بامتياز، لأقوم بالاعتناء بمزرعتي الخاصة، فأنا طالما أحببت العما، منذ نعمة أطفائي في المزرعة.



الشابة يمينة رفقة ابنها الأصغر

سُطِيفَ لَهَا
فَضْلٌ كَبِيرٌ فِي
مَشْوَارِي
وَحَمْمُورَهَا
أَكْثَرُ مِنْ
شَجْنِي فِي
بَدَائِي

- ما حلم الشابة يمينة حالياً، وما الخطوة المقابلة بعد الحجاب؟

□ أكيد زيارة الكعبة الشريفة، هنا حلمي الكبير،
بعدها ساعتزل الغناء نهائياً، فإذا حدث وزرت البقاع
لن أمسك ميكروفوناً أو أغني، إنما حالياً ما زلت
مستمرة في الفن.

• تفضل

ولاية سطيف لها فضل كبير في مشواري الفني، فأول جمهور شجعني في بداياتي الأولى هو الجمهور السطيفي، ضد إلى ذلك أن الولاية لا تدخل على بالدعوات في كثير من المناسبات، ولأنها جمهوراً يقدر الفن والفنانين، كل هذا يجعل من يد خلها يعجبها، خاصة إذا شرب من ماء الفواراء "نهو الابد وأن يعود إليها لا محالة".

هل باتت هذه الخطوة قريبة؟

أصارحك القول: لا أريد التسرع، فديننا دين يُسر ولن يُسر دين عُسر، أريد أن يحدث هذا الأمر خطوة خطوة.. المرحلة الأولى ستة لأن النية موجودة.. وطلباً العبد في التفكير والرب في التدبير أنا متفائلة.. والله يهدينا جمِعاً.

سطيف لها فضل كبير في مشواري الفنى

● لوسأناك: ما الفرق بين يمينة
الفتاة والانسانة، بماذا تردين؟

□ يمينة الفنانة هي يمينة الإنسانية والمرأة، لا
أستطيع الفصل بينهما. فحياتي اليومية ليست
بعيدة عن حياتي الفنية، فهو ما يشكلان
شخصية يمينة ويكملانها، فالفنان في الأخير هو
إنسان قيل أن يكون فناناً.



● ماتقييمك لمستوى الأغنية
السطانية في الوقت الراهن؟

تطورت إلى حد كبير، وأضحت مسموّعة ومطلوبة في كل منطقة لا يقابها الخفيف والجميل، خاصة مع انتشار طابع "السطيّي - راي"، الذي هو مزيج بين الطابع السطّاطي والرايوبي. هذا الأمر رفع من مستوى وزاد من عصرنّتها وانتشارها، خاصة في أوساط الشباب الذي يفضل عادة الإيقاع السريع. كل هذه العناصر مجتمعة جعلت الأغنية السطّاطيّية معروفة عبر التراب الوطني وحتى في الخارج، لكن هذا يعني أننا نتخلى عن أصالة الأغانِ - قال طارفة

• يبدو أنه بينك وبين مدينة عين الفهد، (سطيف) عشرة كيلو.

المحامية فهيمة أبنة عبد الحميد كرمالي في حوار صريح لـ"الشروق العربي"

**الرئيس الشاذلي
قال لوالدي لقد
جنت الجزائر
بركاناً حقيقياً**



تتحدث المحامية فهيمة كرمالي، في هذا الحوار الذي خصت به مجلة "الشروع العربي". عن العديد من الأسرار التي ميزت سيرة ومسيرة والدها الشيف عبد الحميد كرمالي رحمة الله. وتعود بكثير من الإسهاب إلى عوامل نجاحه في توجيه المنتخب الوطني بلقب كأس إفريقيا عام 1990. كما تتحدث عن فلسفة شيخ المدربين في حياته وطريقة تعامله مع أموره المهنية والعائلية. وتأسفت المحامية فهيمة كرمالي على التهميش الذي تعرض له والدها بعد عاصم فقط على وفاته. خصوصاً على الصعيد الرسمي. منهفة في الوقت نفسه بالاحترام الذي تحظى به الجماهير الكروية لوالدها رحمة الله.

صعبة مررت بها الجزائر، بعد أحداث أكتوبر 88، وفي أحد لقاءاته بالرئيس الراحل الشاذلي بن جدي، قاله له بتصريح العبرة، لقد جنت الجزائر بركاناً حقيقياً، وأهديتها الوطن لقباً غالياً.

كيف كان شعوره وهو يهدى اللقب الإفريقي للجزائر لأول مرة في تاريخ الكرة الجزائرية؟

هذا الإنجاز يصنف ضمن 3 أمانيات أراد الشيخ كرمالي رحمة الله أن يحققها في حياته، والحمد لله أنه وفق في ذلك بسبب جديته وروح المسؤولية التي اتصف بها، إضافة إلى الجهود الكثيرة التي بذلها منذ توليه مهمة العارضة الفنية للمنتخب الوطني أثناء لقاء العودة أمام مصر لحساب تصفيات مونديال 90.

ما هما أمنياته الأخريان؟

خوض غمار الاحتراف، وهو ما تحقق في عز مسيرةه الكروية كلاعب، وفي نفس الوقت تمنى أن يلبّي نداء الواجب الوطني، وهو ما تجسد أثناء تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني، حيث كان من ضمن اللاعبين العشرة الذين غادروا فرنسا، وتنقلوا مباشرة إلى تونس. حدث ذلك رغم الإغراءات المادية، حيث فضل نداء جبهة التحرير الوطني، هذه هي الأمانات الثلاث التي أراد تجسيدها ووفقاً للله في تحقيقها.

نحو 280 مليون مداخيل اعتزاله لبناء مركز لمرضى السرطان.. وعند الثدتين نجاها المسؤولون

ما هي الجوانب التي يمكن أن يؤخذ عليها في مسيرةه الكروية، حتى ولو تم ذلك بصفة اضطرارية؟

ربما الإشكال الذي كان يطرح هو أنه فرط كثيري في أمور العائلة، وهو ملمسه في السنوات الأخيرة من حياته، حيث اقتنع بأن كرة القدم جعلته بعيداً عن محیطه الأسري، ولم يفق لكبر أبنائه، ولم يلمس نجاحاتهم في حينها، الله غالب، فمهنته فرضت عليه ذلك، وهنا أقول لك إنه أثناء نهائيات كأس إفريقيا للأمم عام 1990 لم نره لمدة شهرين كاملين، وهذا في غمرة التحضيرات الجارية، وتركيزه العميق من أجل إهاده الجزائر لقباً إفريقيا غالياً فتحت خبره.

أكيد أن هذا اللقب كان له أثر إيجابي على الجميع، فكيف لمست ذلك في كلام والدك؟

هذا صحيح، خصوصاً أن ذلك تزامن مع فترة

مرت سنتان على وفاة الشيف عبد الحميد كرمالي، فكيف هي أجواء عائلته الصغيرة؟

الأمور عادية، صحيح أنها فقدنا كثيراً الشيخ الذي يتصف بالحيوية وطيبة القلب وحسن التواصل مع الجميع، لكن ما يهم أكثر هو أنه لا يزال في ذاكرة محبيه من المواطنين البسطاء، وكل الذين يعرفون قيمته، وقيمة الخدمات التي قدمها للكرة الجزائرية طيلة مسيرته، سواء لاعباً أو مدرباً أو مربياً.

هل يمكن أن تصفي لنا أبرز مميزات الشيخ كرمالي رحمة الله؟

لا يمكن أن أحصرها في هذا المقام، لكن ما يمكن قوله إنه لم يكن ديكاتوريًا، فقد كان كثير التواصل مع أهله وأبنائه، وكان يترك لنا حرية اتخاذ القرار في مختلف المسائل التي تخص يومياتنا أو مستقبلنا، مثل الدراسة والزواج أو أي شيء من هذا القبيل، وكانت فلسنته في التعامل مع أمور العائلة مثل تعامله مع اللاعبين، حيث لديه منهجة فعالة، يعرف كيف ومتى يتكلم ويسعى إلى تسوية أي مشكل يطرح في حينه، والشيء الأهم في كل هذا هو أن الوالد رحمة الله يتصف بالتواضع، مارفع من قيمته لدى الجميع، سواء في العائلة أو ووسط الأنصار والجماهير الكروية، الشيخ ترك أثراً إيجابياً ولا يمكن لأحد أن يغوض مكانته.



الخاصة بوزارة المجاهدين وكذا سوناطراك بحكم أنه كان إطاراً في هذه المؤسسة.

هل فكرت في إنجاز مذكرات عن سيرة ومسيرة الرجل؟

فكرت جدياً في ذلك، وجمعت العطيات الازمة، لكن في كل مرة أتلقي مستجدات، واقتنعت في النهاية أنه يصعب حصر مسيرة 60 سنة في الملاعב لم درب قدم الكثير وحقق إنجازات كبيرة وبصعب ضبطها بسهولة.

الشيخ كانت له مكتبة، فهل كان ناجحاً في التجارة؟

بالعكس خسر فيها، والأكثر من هذا وقع في دين يقدر بمليار سنتيم، فالشيخ كرمالي ليس له علاقة بالتجارة، لأن المكتبة تركها البعض معارفه، لكن للأسف لم يتکفلوا بها بشكل جيد، في الوقت الذي لم يتتسن لأبنائه تولي هذه المهمة 5 بنات وذكور، كما فتح مطعماً ووقع له نفس المشكل، ما اضطره إلى إغلاقه.

هل يمكن أن تصفي حالة أخيك الذي يعاني من متاعب صحية؟

أخي تعرض إلى انهيار بسبب حادث وقع له، وقد رفت حينها دعوى قضائية لدى النائب العام لدى مجلس قضاء سطيف، وراسلت المدير الوطني للأمن الهايلي، لكن لا شيء حدث، بدليل أنه لم يتم القبض على المتسبب في الحادث.

يبدو أن أبناء كرمالي صغار في السن، فهل سبق للشيخ أن تزوج وكون أسرة قبل ذلك؟

كرمالي تزوج أشقاء وجده في فرنسا، خلال مسيرته الاحتراافية كلاعب، وتنقلت معه إلى ليون، وأنشأ تقبيل نداء جبهة التحرير الوطني، طلبت منه زوجته رفقة والديه البقاء مقابل حمايته، إلا أنه فضل المغادرة، في الوقت الذي فضل بعض زملائه اللاعبين التنقل مرفوقين بزوجاتهم، إلا أنه اعتذر لها وغادر التراب الفرنسي بمفرده مفضلاً فتح صفحة جديدة، وحين وصل إلى تونس طلب منها الطلاق، وهو ما حدث.

أدي يصاري في صدت والجهات الوصية لم نقبن على المنسبي في الحادث!



الدعوة لعائلته رغم أن الشيخ كرمالي ساهم في إنجاز هذا المرفق؟

هذا المركز أثر علينا كثيراً، وسيبقى نقطة سوء في أنفسنا، كرمالي سعى إلى إنجاز هذا المركز خلال حفل الاعتزال الذي نظم على شرفه، وفضل أن يخصص المداخيل لهذا الغرض (280 مليون) بعدم الاحظة الوضعية الصعبة لرافقي الرضي الذين ينامون على الأرض دون أفرشة وفي ظروف صعبة، هو قام بذلك لوجه الله، وقام بجهود مع العديد من النجوم الكروية والرياضية إضافة إلى اتصالاته الحيثيث مع الولاية، لكن السلطات في الأخير وجهت الدعوة إلى الجميع ونسقت عائلة كرمالي التي سمعت بخبر تدشين المركز عبر الصحف فقط.

كيف هي أحوال عائلة كرمالي المادية حالياً؟

نحمد الله، حالنا مثل حال أغلب الجزائريين، فعائلة كرمالي تعيش من منحة تقاعد الشيخ



ما هي أبرز خصوصيات كرمالي من الناحية المهنية حسب رأيك؟

كرمالي كان يخلاص لعمله، بدليل أنه ترك بصمات إيجابية مع الأندية التي أشرف عليها، فهو من مع الجميع، لكنه صارم في قراراته، حيث يتحمل مسؤولية خياراته الفنية، ويرفض أن يتدخل أحد في عمله. والدليل على ذلك حجم الإنجازات التي حققها، كما أنه يعرف كيف يحفر لاعبيه نفسياً، ففي نهائيات "كان 90" قال للاعبين "لاتفكروا في المنح والأموال، ولكن فكروا في كيفية الحصول على اللقب الإفريقي حتى نهدى للجزائر"، وهو من بين أسرار تألق المنتخب الوطني للأواسط نهاية السبعينيات وكذا حصول "الخضر" على الكأس الأفروآسيوية وغيرها من الإنجازات المحققة.

بعد مضي سنتين عن رحيله، هل ترين أن السلطات تذكرت الشيخ كرمالي؟

الخلاصة التي خرجت بها، هي أن أي شخص يتحلى بالوطنية لا يأخذ حقه في هذا الوطن، وحتى لا أعلم أحداً أقول بصراحة إن الشيخ لم يأخذ حقه موازاة مع مسيرته لمدة أكثر من 60 سنة في الملاعب، للأسف في الجزائر ينجح الذين ينهبون وليس المخلصين والأوفياء، ورغم ذلك فإن كرمالي ترك كلاماً مهماً، حيث كان يقول لنا "أنتمي بلا مزيتي.. هاذى بلادي تستاهل نمدلها أكثر وأكثر".

فهم من كلامك أنه لا أحد تذكره في ذكرى رحيله؟

كما قالت لك في البداية، تذكره المواطنون البسطاء ومحبوه بصدق، ما عدا ذلك، فإن الجهات الرسمية لم تتذكره، قيل لي إن الأنصار علقوا راية في ملعب 8 ماي خلال مباراة وفاق سطيف أمام شبيبة القبائل، لكن هذا غير كاف، أريد أن يتم تذكره بمشاريع وإنجازات رياضية، ويتم تدوين اسمه على ملعب أو مرفق رياضي حتى يبقى راسخاً في الذاكرة الرياضية والوطنية.

علمنا أن القائمين على مركز مستشفى السرطان لم يوجهوا

أزياء جزائرية بتصاميم عصرية وخياطة رفيعة

شكر خاص

شكر خاص لمدير
وعمال مؤسسة ديوان
حظائر التسلية والرياضة

الهاتف
021498625

إخترنا لكم في هذا العدد تشيكيلة
من الأزياء الجزائرية التقليدية
المصممة والمطرزة بطريقة
تجعل منها تحفا فنية بألوانها
الراوية وخياطتها الرفيعة.

ديوان حظائر التسلية والرياضة الجزائر OPLA

العارضان

حنان وأمال

ابداع

السيد كمال تومي

الهاتف

0550428380

العنوان:

13 حي البريد ببابا حسن العاصمة

تصوير و أشراف:

نبيل زاهي

مكان التصوير

ديوان حظائر التسلية والرياضة الجزائر









مدرسسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

زهور غربي



هكذا تخلصين عن رائحة شعرك الكريهة!

يعاني الكثير من وجود رائحة كريهة تتباعد عن شعرهم، حيث تفرز فروة الرأس العديد من الدهون وخاصة لدى أصحاب البشرة الدهنية. فعند التعرض للنعرق، فإن رائحة الشعر تصبح مزعجة. ويسبب الإحراج. ويعتقد الناس بشكل عام أن تلك المشكلة قد تكون ناجمة عن سوء النظافة الشخصية. لكن ذلك ليس ضرورياً. بحيث إن الحقيقة وراء رائحة الشعر الكريهة في الأساس تكون ناتجة عن عدوى بكتيرية أو فطرية. نتيجة للعديد من العوامل البيئية. أو قد ينجم ذلك عن استعمال مكثف لبعض المواد الطبيعية ذات الرائحة النفاثة كـ الثوم أو الحلبة أو غيرها..



ستنبعث من شعرك. الزغفر:

قومي بغلي عوين من الزعتر في لترين من الماء لمدة 15 دقيقة مع تغطيته، ثم يصفى بعد أن يبرد تماماً. فهذا محلول العشبي هو حل سحري لشطف الشعر والتخلص من الرائحة غير المرغوب فيها وخاصة للشعر الدهني.

نصائح هامة لرائحة شعر جميلة

- اشطفى شعرك جيداً بعد استعمال الشامبو وألبس.
- لا تستخدمي مناشف أو فرشاة الآخرين.
- وخصصي فوطة وفرشاة لشعرك.
- دلكي فروة رأسك بأطراف أصابعك أثناء غسل الشعر.
- اتركي شعرك ليجف قبل تصفيفه.
- احرصي على جعل أغراضك الشخصية نظيفة من مناشف وأمشاط للتسريح.. وغيرها.

التخلص من الفطريات، والتقليل من زيوت فروة الرأس التي تنمو فيها الفطريات.

وصفات طبيعية للقضاء على رائحة الشعر

● خل التفاح: بمعدل ملعقة خل تفاح لكل 4 أكواب من الماء ويفصل به الشعر من جذوره وحتى أطرافه ويتم تدليكه لمدة 10 دقائق ثم يشطف بالماء العادي.

عصير الليمون:

ضعى بعضًا من عصير الليمون على فروة الرأس، والشعر ودلكيه واتركيه لمدة نصف ساعة ثم أشطفيه بالماء لتلاحظي الفرق. ويمكن تخفيف عصير الليمون بالماء أثناء تدليكه.

خليط العسل والقرفة:

امزجي ملعقة من العسل مع ملعقة من القرفة وكوب من الماء الفاتر. ضعي المزيج على شعرك مدة 30 دقيقة، ودلكي به شعرك. وأخيراً، اشطفى بالماء والشامبو، وستلاحظين الرائحة الجميلة التي

● ويمكن أن نعرف تلك الحالة، على أنها عبارة عن انبعاث رائحة سيئة ورطبة من الشعر وفروة الرأس. تلك الرائحة المحرجة تكون أكثر وضوحاً عند تسريح الشعر أو تحريره. ومن الأعراض الإضافية أيضاً هي حكة فروة الرأس وتساقط بعض الجزيئات كقشرة الرأس.

أسباب رائحة الشعر الكريهة

● فطريات ناتجة عن فروة الرأس الدهنية (الفرزة للزيوت)، أو تعرق فروة الرأس، أو عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية وغيرها..

● تغطية الشعر لفترات طويلة دون تهويته.

● غسل الشعر وتصفيفه ثم وضع إيشارب والشعر لا يزال مبللاً.

● استعمال أنواع من الزيوت، أو استعمال خلطات طبيعية بشكل مبالغ فيه كاستعمال "الثوم" على فروة الشعر مباشرة والبقاء به لساعات طويلة، ونفس الشيء بالنسبة لاستعمال "الحلبة" المعروفة برائحتها النفاثة.

● تجفيف الشعر بنفس المنشفة. الفوطة - أكثر من مرة.

إلى جانب ذلك، فإن التوتر، الاضطرابات الهرمونية واضطرابات الغدة الدرقية.. كلها من الأسباب التي تؤدي لتلك المشكلة، كما أن العدوى البكتيرية لفروة الرأس، الصدفية، والعدوى الفطرية هي أيضاً من الأسباب الأساسية التي تؤدي لمشكلة رائحة الشعر الكريهة.

الخاص عن لكم الروان

استعمال شامبو مكوناته تحتوي على الكبريت (سلفور) وحمض (الساليسيليك). طبعاً أكيد بعد استشارة طبيب، حيث يعمل على

ديكور

نفحة علىكم Esprit Déco

طواقم شاي أنيقة لسهرات رمضانية أصيلة

اختارتها: زهور غربي

تصوير: خالد مشرفي

لا تستغني السهرات
الرمضانية عن
صينيات الشاي
والحلويات
التقليدية. لذلك
وتزامنا والشهر
الفضيل، اختربنا لكم
طواقم أنيقة
وأصيلة لسهرات
حميمية مع الأهل
والأصدقاء، والتي
تجدونها حصريا في
 محلات
Esprit deco.



Esprit Déco

Tel/0550403006

Adress/Bois des Cars 2 Lot n1

Dely Brahim Alger

e-mail/Espritdeco@yahoo.fr



فضوليات

رأيك؟

محمد. ط / العاصمة

- سـي عمـارة رـاح في "الـشـكارـة" وـسـلالـدارـوـفي "عـمـارـة" .. واـشـأـتـحـبـأـلـيـيلـعـبـبـالـنـارـتـحـرـقـوـ

◆ هل حضرت تظاهرة
"قسـنـطـنـيـةـعـاصـمـةـثـقـافـةـالـعـرـبـيـةـ"؟

سيد علي / قسنطينة

- لم أحضر لكن علمت أنها تحولت إلى "عاصفة الثقافة" .. والشيخ بن باديس راهوز عفان.

◆ لماذا "ناضـتـالـغـبـارـةـ"ـبـيـنـرـوـاـرـةـوـتـهـمـيـعـدـعـوـتـهـمـاـمـنـمـصـرـ"؟

مـحـمـودـ.ـصـ/ـتـلـمـسـانـ

- الحالـةـراـهـيـماـتـعـجـبـشـبـينـالـحـاجـوـالـدـكـتـورـ..ـوـأـلـيـماـعـنـدوـشـالـزـهـرـيـجـوـزـعـلـيـهـالـتـرـاـكـتـورـ.

◆ رمضانـالـكـرـيمـعـلـىـالأـبـوـابـهـلـبـدـأـتـفـيـتسـخـينـالـعـضـلـاتـ"؟

دلـيلـةـ.ـوـ/ـبـنـيـعـمـانـ

- بلـشـرـعـتـفـيـتعـوـيـدـ"ـالـكـرـشـ"ـعـلـىـالـقـنـاعـةـحـتـىـإـذـاـحلـرمـضـانـرـضـاتـبـالـقـلـيلـ.

◆ لماذا "الـجـاـزوـيـرـالـتجـارـةـبـلاـحـشـمـةـلـتـحرـيرـتجـارـةـالـوـيـسـكـيـ"؟

علـالـ.ـفـ/ـبـسـكـرـةـ

- تـاعـبـكـريـيـاسـيـعـلـالـقـالـواـمـهـبـولـوـزـادـخـبـطـهـاـ!

◆ وهـلـسـجـلـتـنـفـسـكـفـيـبرـنـامـجـ"ـعـدـلـ2ـ"ـ؟

عدـيـلـةـ.ـزـ/ـالـرـحـمـانـيـةـ

- لـعـبـتـهـاـلـيـفـضـولـيـةـ..ـأـدـاتـدارـوـبـسـبـتـهـاـطـيـرـوـنـوـبـهـدـلـوـنـ.

◆ هل يـعـقـلـأـنـيـسـتـمـرـ
استـيرـادـالـكـيـوـيـ
وـالـكـافـيـارـفـيـزـمـنـ
الـتـقـشـفـوـالـدـعـوـاتـإـلـىـ
"ـتـزـيـارـالـسـنـتـورـةـ"ـ؟

رـايـحـ.ـثـ/ـتـيزـيـغـنـيفـ

- لـاـتـزـيـارـلـاـتـكـسـارـلـاـعـمـرـ
بـبـوـزـوـارـ..ـالـتـقـشـفـرـاهـوـغـيـرـهـفـ
وـضـرـبـالـشـعـبـبـالـكـفـ..ـتـحـيـاـ
الـقـرـنـيـةـوـالـعـلـفـ.

◆ هل رـأـيـتـالـصـورـ
الـمـهـرـبـةـمـنـمـلـعـبـ5ـ
جـوـيلـيـةـقـبـيلـنـهـائـيـ
كـأسـالـجـمـهـورـيـةـ؟

سـيدـعـلـيـ/ـالـعـاصـمـةـ

- وـالـلـهـغـيـرـفـضـيـحةـ
بـجـلـاجـلـ..ـتـعـطـيلـوـتـأـجـيلـيـنـتـهـيـ
دـائـمـاـبـنـشـرـالـغـسـلـوـالـتـبـهـيلـ.

◆ هـولـانـدـرـفـضـ
الـاعـتـذـارـعـنـجـرـانـ
الـاسـتـعـمـارـ،ـمـاـذـاـتـقـولـ؟

ابـنـمـجـاهـدـ/ـيـاثـنـةـ

- حـفـدةـبـيـجارـوـأـوـسـارـيـسـوـدـيـغـولـ
لـاـيـعـتـذـرـونـ..ـلـكـنـهـمـسـيـنـتـحـرـوـنـفـيـ
يـوـمـمـنـالـأـيـامـبـسـبـبـلـعـنـةـالـشـهـداءـ
الـأـخـارـ.

◆ هل اـحتـفـلـتـيـاـجـدـوـ
بعـيـدـالـعـمـالـوـعـيـدـ
الـصـحـافـةـ؟

عادـلـ.ـكـ-/ـالـقلـ

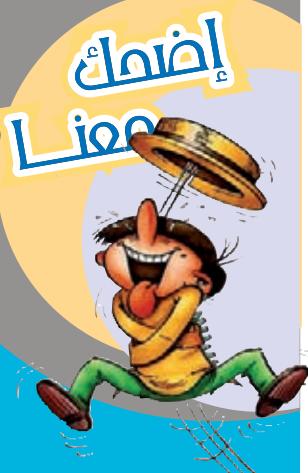
- لـاـأـلـوـلـوـلـاـالـثـانـيـةـ..ـيـاـوـرـاـهـوـالـزـلـطـ
وـالـتـفـرـعـيـنـ.

◆ هل أـنـتـمـسـتـعـدـ
لـامـتـحـاـنـاتـشـهـادـةـ
"ـالـبـالـكـ"ـ؟

عـيسـىـ.ـفـ/ـسـيـديـمـوسـ

- بـضـ..ـجـاهـزـعـلـيـالـوـاحـدـوـنـضـ..ـ
وـاقـيـلاـرـاكـتـحـسـبـفـيـاـشـيـخـمـرـيـخـ.
مـاـيـعـرـفـشـيـقـرـالـغـبـطـيـخـ.

◆ سـلـالـفـرـمـلـتـعـلـيمـةـ
بنـيـونـسـبـشـأـنـتـحرـيرـ
تجـارـةـالـخـمـورـ..ـمـاـ



● كي يحبس ستيلو..
الإنسان الطبيعي يشرى
ستيلو جديده.. أما الجزائري
يعمر الورقة باتخريبيش
ويتصوو وينسف فيه حتى
يقولو ستيلو: راني
نتمسخر بررك.. ويرجع
يكتب.

● الرحلات عندي
المدارس من لا لا يتدائي إلى
الثانوي كلها إلى حديقة
الحيوانات.. لدرجة أن
القرد يحط بيده على كتف
التلميذ ويقولوه: ماشي أنت
خومقران؟ واش راه يدير
دوخا خدام ولا ماز الو يقرأ؟

● قالك خطرة مدير
مدرسة سمع العياط في
واحد القسم كي دخل تقني
الدعاوة مخلطة وما قالش
الأستاذ والتلاميذ الطايج
كث من النايض.. اللي فوق
الطايبة بشطح.. اللي
يضرب في صاحبو اللي
يلعب كارترا.. المهم.. غير
شاق مدير سكتو
وعاقفين..

المدير بدأ يقسسي
بالواحد، أنت واش كنت
أديرو؟

كل واحد واش يقول:
الاول قالو.. والله والوايا
سيدي المدير أنا كنت
نشطح بررك
المدير قالوا: آخر باروح
جيبولي أمرك
الثاني قالو: أنا مادرت والو
ياعمي المدير.. كنت نلعب
كارطامع صاحبي
قالو: صار هكدا؟ أياباروح
جيبولي أمرك
الثالث قالو: أنا مادرت والو
انا رميت كويقطة بررك من
الطاقة..

قالو المدير: ملش راك
مسامح أنت راك عاقل..
المدير كي جاراجع للمكتب
ديالو لقى تلاميذ المدرسة
فع مجمعين في الساحة على
واحد التلميذ طايج في
الأرض الدميسيل متوا
ومضروب كامل..
قالهم شكون هذا؟
قالولو: كويقطة طاح من
الطاقة

شخصيات ومشاهير

9 8 7 6 5 4 3 2 1

من هو؟ عالم وفقيه جزائري معاصر (1915 - 1998م)

● يعطي: $2 + 8 + 3 + 9$

● أبو البشرية: $6 + 4 + 1$

● من الفروع الإسلامية: $4 + 5 + 7$



الكلمات المتقطعة

أفقيا

1- عالم رياضيات مسلم

2- أسطورة كرة القدم البرازيلية - رجع

3- فظير - للنداء - جمع "دمية"

4- كاتب صحفي مصري ت: 2011

5- من ملوك الروم (م) - وضع قانوننا

6- للنداء - تكرار

7- بيرب - سكن واطمان - اثنان بالإنجليزية (م)

8- الزرع (م) - اظهار خلاف ما في البطن (ن) (م)

9- من أسماء الله الحسنى (م) - وجع (م)

10- إقليم بالسودان - متتابهان

عموديا

1- مؤسس علم البصريات

2- صباح (م) - وحيد ومنعزل

3- شراب حامض - الاسم الثاني لرئيس وزراء

لبناني مغتال سنة 2005

4- "نعم" بالفرنسية - غفل - غادر المكان (م)

5- أسير من غير قصد - خلاء

6- استسلام - حرف عطف

7- ثلثاً "نعم" - عاصمة عربية

8- ملكة اليوب - للتخيير

9- يخرب - عنصر كيميائي (م)

10- تمرق بفعل القدم

الكلمة الطائمة

● اشطب الكلمات الآتية وفي كل
الاتجاهات ليتبقي لديك 6 حروف
تكون بها اسم دولة عربية شقيقة

الكلمات

منتصر - حافظ - عامر -
عزيز - مصطفى - مختار -
عادل - حامد - ناصر -
قاسم - نبيل - مرتضى -
أحمد - محمود - فارس -
هبارك - جليل - أمين -
حارث - جواد - كريم - معاذ.



م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
ع	ن	د	ر	ا	ت	خ	م	ا	ي
ا	ع	ت	ف	ا	ر	س	ع	د	م
م	ذ	ل	ص	ع	م	د	ك	د	
د	ي	ي	م	ر	ب	د	ا	و	ج
ا	ذ	د	ح	ل	ا	ن	ث	د	
ق	ل	ت	م	ي	ر	د	ص	ذ	
ا	ي	ض	و	ل	ك	م	ا	ا	
س	ب	ي	د	ج	ق	أ	ح	ن	ع
م	ن	أ	ح	م	د	ظ	ف	ا	ح

SUDOKU

سووكو

● تتتألف لعبة سودوكو من 9 مربعات
كبيرة، داخل كل واحد منها 9 مربعات صغيرة
لتتشكل الشبكة من 81 مربعًا صغيرًا.
وعليه:

إملاء هذه المربعات الصغيرة بأرقام من 1 إلى 9 بشرط:

1- أن لا يتكرر الرقم داخل الشبكة أفقياً عمودياً

2- أن لا يتكرر أي رقم داخل أي مربع من المربعات

التسعة الكبيرة

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

جريدة الشرق

الأوطرووت.
قلت للمتهم الرئيسي وكان مجرد مهندس مبتدئ، أعطي له المشروع وهو لم يخرج بعد من الجامعة؛ فهمني كيفاش بنيت 4 قناطر و3 أنفاق و50 كلم من الأوطرووت في الشطر المخصص لك مع الشناوة بكل هذا المبلغ؟ قال لي: أنا ديت غير مليار سنتيم. البقية سال الشناوة والحكومة؟ قلت له: زيادة على ذلك، الطريق السيار فيه ازلالات والقناطر انشقت وأذنت لربها وحققت، والانفاق، على ما اتفق عليها، نفق فيها 30 مواطنًا إثر انهيار جزء منها عليهم؟ قال لي: الخطأ في الزلزال الذي ضرب المنطقة. قلت له: الزلزال بقوه لا تزيد عن درجة واحدة أي حتى الماء لا يتحرك في الكأس؟ قال لي: الخطأ في الزلزال هكذا قالوا والآن أقول له: ما عايشش درك ندخلوه للحبس ونخرجوك أنت؟ سألت المتهم الثاني وكان عامل في الأسمونت المسلح، أنت عندي عليك ملف عريض وشقيق وواعر! علاش كنت تخون في البيطون؟ عوض 3 شكاير سيماما كنت تدير غير وحدة في البريوط؟ قال لي: الشاف هو اللي قال لي، أنا غير خدام حوروني؟ قلت له: شحال كنت تخلص؟ قال لي: مليون في النهار؟ قلت له: الله ينعل جدك، أنا وما يطلعليش منه حتى النص لو كان ما التشيبا والله ما عايش؟ عفط على، جيبولي المتهمين الآخرين في طريق السيار شرق غرب؟
دخلوا على مجموعة عمال جزائريين وشنوي معهم، الشنوبي كان يتكلم بالعربية أحسن من الجزائريين، أفهمني أنه مجرد مترجم لم يكن على علم بما يحدث وما حدث وأن هؤلاء العمال طردوا من العمل بسبب عدم تطبيق الأوامر في العمل. قلت لأحدهم: أنت علاش طردوك؟ قال لي: فمي مشرك؟ قلت له: زيد شركه مليح! ياغي نسمعك؟ قال لي: الوزير هو اللي أعطاهم الأمر باش يكملا المشروع في شهر؟ وبداو غير يباكليوافي في الخدمة. وطلعوا منا تباكليووا معاهem. أحنا ما بغيتاش تباكليو. قلت له: كيفاش هذه تباكليو؟ قال لي: كور واعط للأعور؟ قلت له: كيفاش هذه كور واعط للأعور؟ قال لي: كركب وروح؟ قلت له: فهم روحك. واش معنـي هذه "كركب وروح"؟ قال لي: "أدهن السير يسيـر" قلت للمترجم الصيني: فهمـي أنت بالعربية الفصحى ماذا يريد أن يقول هذا الفصيح المشـرك الفـم. قال لي بلغة العربية فصحى: أنا مسلم "صـني" صـيني ولا أحب الحرـام. هؤلاء العـمال رفضـوا أن يـبنـوا القـناـطـر والـانـفـاق باـسـمـتـمـتـهـيـي الصـلاـحيـاتـ وـحدـيـدـ فـاسـدـ مـسـتـورـدـ منـ أوـكرـانـياـ.ـ الحـدـيدـ فـيهـ إـشعـاعـ نـوـويـ منـ عـهـدـ شـيـرـنـوبـيلـ وـلـمـ يـشـأـحدـ شـراءـ،ـ اـشـتـريـتـنـاهـ نـحـنـ هـنـاـفيـ الـجـزـائـرـ بـدونـ مـقـابـلـ،ـ لـكـنـ فـيـ الـفـاتـورـةـ السـعـرـ كـانـ خـيـالـياـ.ـ الـبعـضـ مـنـ الـعـمـالـ مـرـضـواـ وـالـبعـضـ مـنـهـمـ مـاتـ بـالـإـشعـاعـ،ـ لـهـذـاـ رـفـضـ الـعـمـالـ اـسـتـعـمـالـهـ،ـ فـطـرـدـواـ.ـ قـلتـ لـهـ:ـ وـأـنـتـ لـمـاـذـاـ لـمـ تـخـبـرـ الـجـهـاتـ الـمـعـنـيـةـ؟ـ قـالـ لـيـ:ـ خـبـرـتـ وـقـالـواـيـ "ـبـلـعـ فـمـكـ غـيرـ أـنـتـ الـلـيـ عـنـدـ عـيـنـيـ؟ـ فـسـكـتـ،ـ لـأـنـهـ عـنـدـيـ فـمـ وـاحـدـ؟ـ نـظـرـتـ لـلـجـمـيعـ وـرـفـعـتـ الـمـطـرـقةـ لـتـهـوـيـ عـلـىـ الطـاـوـلـةـ؛ـ مـحـكـومـ عـلـيـكـمـ كـلـهـ بـخـمـسـيـنـ سـنـةـ سـجـنـاـ قـابـلـةـ لـلـتـجـدـيدـ...ـ قـرـعـتـ "ـقـرـعـتـ"ـ الـجـلـسـةـ وـأـفـيقـ وـقـدـ سـقطـتـ عـلـىـ رـأـسـيـ حـبـةـ "ـبـرـيـكـ"ـ مـنـ جـدارـ الـقـصـادـ"ـ وـأـنـاثـمـ تـحـتـ الـبـالـكـونـ؟ـ

كتبتها: الكاتب الشبح

محاربة الـ "facade"

لم يعرف الفساد في بلادنا
فتررة ازدهار وتطور ونماء،
وانتشار، مما عرفه خلال
السنوات الأخيرة. هذا
التطور نحو الخلف في
السياسة الاقتصادية. هي
ثقافة سياسية تولدت عن
الانتقال غير المبرم وغير
العقلاني والمتسريع لحوالب
الاقتصاد الجزائري من
الاقتصاد المركزي
الاشتراكي الذي تمثل
فيها الدولة المالك الأوحد
لكل وسائل وادوات وقوى
الإنتاج، من العامل إلى
الفاس إلى البرغى إلى
العلم إلى العقل، إلى
قطاع مفتوح على الهواء
الطلق والاستثمارات
الخاصة، أي القطاع
الخاص الوطني والمتعامل
الاجنبي.

• هذا الانتقال السريع بفعل ضغط الأزمة الاقتصادية السياسية في منتصف الثمانينيات وبداية التسعينيات، أربك الوضع السياسي أولاً حين انفتحنا على التعديلية السياسية بدون تحضير مسبق لها، فوجدنا أنفسنا أمام واقع لم نكن ندرك قوته سخط ونقمة الشعب على سلطنته، فانتخب عقاباً ضد السلطة. السلطة لم تقبل بقانون اللعبة التي فتحتها هي بنفسها، فحدث ما حدث بعد قلب الطاولة وكان ذلك بداية لعشر سنوات من العنف على جميع المستويات، عنف أعمى وإرهاب دموي أعاد البلاد 20 سنة للخلف؛ كان على البلاد أن تعامل مع متغيرين أساسيين: استعادة الأمن والاستقرار ثم إطلاق عجلة التنمية من خلال دور جديدة للقطاع الخاص الوطني والشراكة الأجنبية. لكن في غياب بر جوازية وطنية تتکفل بهذه المؤسسة الاقتصادية الانتقالية، كان على الدولة أن "تنتج" بر جوازية محلية وطنية قادرة (بقدرة قادر) على النهوض بالاقتصاد الانتاجي لمنافسة الشركات الأجنبية التي كان عليها أن تدخل المنافسة، باعتبارنا نحن أيضاً يريد أن ننفتح على العالم وندخل في آلياته الاقتصادية والتجارية بما يتلاءم مع واقعنا. فالحمائية الاقتصادية كانت مطلبها مرحلياً ريثما تقوم البر جوازية الوطنية على قدميها. هذه البر جوازية وهي التي لم تكن موجودة أن تكون كبيرة، وهي التي لم تكن موجودة من قبل بفعل النظام الاشتراكي الذي حارب "الاقطاع" والبر جوازية؟ بطبعية الحال، كان على البنك وخبزينة الدولة أن تمول هذه البر جوازية من خلال تسهيل قروض ضخمة. وهنا كانت بداية المأساة في استباحة المال العام. فالمستفيدون من هذه القروض ومن هذه التشجيعات كانوا في الأصل رجالاً نافذين في مؤسسات الدولة السياسية والأمنية والإدارية والمالية. وكان هذا العرض بمثابة عرض سخيف، الاستفادة بسرعة (على حساب الوطن ومصلحته أحياناً). الاستيراد كان هو الحل لهؤلاء لرفع نسبة أرباحهم من المال العام؛ ثم بدأت المؤسسات المتوسطة والمشاريع الصغيرة والكبيرة ودخل قانون الاستثمار 51/49، ليزيد في الطين بلة؛ المتعامل الأجنبي لا يمكنه أن يستمر بدون شفيع جزائري؛ يدخل المستثمر الجزائري أحياناً بدون مال، ليكون هو حامي السيادة الجزائرية من خلال 51 في المائة (فيحول حاميها إلى حراميها!).
هكذا، شجعنا الفساد، من أجل تطوير "فاصاد"

الجزائر في الخارج، وبقي الداخل يغلب والمال العام ينهب. فأعدنا في 15 سنة معاذلة 26 مليار دولار التي تحدث عنها عبد الحميد إبراهيمي من الأموال المنهوبة من قبل المسؤولين منذ الاستقلال عبر فوائد فواتير الاستيراد. انفقنا هذا المبلغ بكثير في ظرف قياسي؛ البحبوجة المالية والضوضى الأمنية والسياسية عززت هذه "الإنجازات في مجال النهب والفساد" الذي لم يسبق له مثيل!
والى اليوم، نحن نحاكم بعضاً منهم ونترك الكثير حتى يحاكمهم الزمن القادر. نمت على وقع محاكمة وحيد القرن "الخلفية" وزرافة "الطريق السيار"، لأجد نفسي أنا هو القاضي وقد وقفت أمامي بعض المتهمين في قضية



بادی زهور غربی

لطللة مشرقة في رمضان والصيف

Parfums WOUROUD



Parfums WOURQU
www.wourqu.com

نصائح عطالية لشعر صحي في رمضان

يعتبر الأخصائيون الصوم نظاماً غذائياً فعالاً، يحافظ على صحة الجسم عامة، ويساعده على القيام بوظائفه الحيوية بشكل سليم، إلا أنه قد يتسبب في الإضرار بصحة شعرك، وذلك ليس بسبب طبيعة الصوم ذاتها، ولكن لاتباعك بعض العادات الخاطئة خلال هذا الشهر الكريم، مثل الإفطار على الأطعمة المليئة بالدهون والسكريات، وقلة شرب الماء وأغفال العناية اليومية بالشعر بسبب ضيق الوقت والإنشغالات الرمضانية. وهو ما يجعل الشعر أكثر ميلاً للجفاف والتقصّف والتتساقط.

المفيدة لصحة الجسم والشعر. أكثرى أيضاً من الأطعمة الغنية بالحديد والكربيد والبيض، والأغذية الغنية بالبروتين، كالبقوليات واللحوم. تناولي اللوز والمكسرات الطبيعية فهما من الأطعمة الغنية بالسيلينيوم وهو من المعادن الضرورية لصحة فروة الرأس. كما تحتوي المكسرات على حمض الفالينوليك والأوميغا 3 اللذين يساعدان على ترطيب الشعر، كما أنها تحتوي على الزنك الذي يحارب تساقط الشعر.

كما أن ثمار المشمش والفواكه المحفضة كالزبيب من أفضل الأغذية المفيدة لصحة الشعر والبشرة بفضل احتوائهما على فيتامين "أ" الذي يكسب الشعر النعومة والحيوية.

ضاغفي حمام الترطيب

حمام الكريم المغذي، أحد أهم الأسس التي تقوم عليها صحة الشعر في رمضان، لأنّه يعد بمثابة تعويض لعدم التوازن الغذائي، الذي يتعرض له الشعر بسبب الصوم. خاصة وأنه يمد خصلات الشعر بعناصر الترطيب والفيتامينات المعززة لجمالها. إذا كنت معتادة على عمل حمام عميق لشعرك أسبوعياً، أجيالي ذلك يتم مرتين في الأسبوع خلال شهر رمضان، لتضمني أفضل حماية لشعرك من الجفاف. وينصح بعمل "مساج" طبيعي لفروة الرأس، أثناء وضع الحمام لتنشيط الدورة الدموية، وتحفيزها لامتصاص مواد الترطيب الموجودة بالكريم.

نقدم لك النصائح التالية لكي تصومي شهر رمضان الكريم دون أن تتأثر صحة شعرك وحتى يزيد شعرك جمالاً وجاذبية:



لا تتهاوبي في شرب مقدار ماء بين الفطور والسحور، بحيث لا يقل ذلك عن ثمانية أكواب يومية. وتجنبي نهايتي ملء الجسم بعد الفطور بالمشروبات الغازية والعصائر الصناعية، أو المحلاة والمضافة إليها نكهات واستبدلها بالعصائر الطبيعية.

اعهدني نظاماً غذائياً صحياً

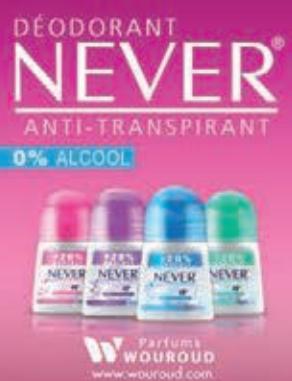
ابعلي الجزء الأكبر من غذائك خلال رمضان من الأطعمة الغنية بالألياف، والفيتامينات والحبوب، والأملاح المعدنية، كالخضروات والفواكه لتوفير أكبر قدر من التغذية

لا لمستحضرات تصفيف الشعر
دعك من مستحضرات تصفيف الشعر التي تقوم على مواد كيميائية، كالجال والأسيريهات وبالأخص التي تحتوي على مادة الكحول. وأعلمك أن شعرك في هذا الشهر يكون أكثر ميلاً للجفاف، فلا داعي لاستخدام مستحضرات تزيده جفافاً. فقط استخدمي شامبو خفيفاً على الشعر وكريم ترطيب خفيناً بالماء الطبيعي.

السرطبات السسططة عنوانك في رمضان

نظرالضيق الوقت في رمضان وكثرة الانشغالات، فسيكون تصيف الشعر باشكال معقدة تحتاج لأدوات حرارية كثيرة أمراً صعبالغاية. حاوي قدر الإمكان أن تكون تسريحاتك بسيطة وسهلة الإعداد، وتمنحك ظهراً أنيقاً ومقبولاً مثل ذيل الحصان العادي أو رفع نصف الشعر للخلف أو حتى إعداد ضفيرة جانبية.

MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



Parfums WOURQU
www.wourqu.com



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums WOUROUD
www.wouroud.com



يمكن أن يؤدي إلى جفاف بشرتك، وظهور التجاعيد في وقت مبكر. اللحوم والبقوليات والحبوب الكاملة هي مصادر مهمة للفيتامين (ب). أضيفي شوربة العدس إلى قائمة الإفطار.

• فيتامين E: يساعد على التقليل من ظهور التجاعيد ويعزز تجديد الخلايا. ويوجد فيتامين E في المكسرات والزيوت النباتية التي تستخدم في الطبخ.

• فيتامين C: هذا الفيتامين يؤدي دوراً مهماً في الحفاظ على سلامة وتوهج البشرة. أكثري من تناول البرتقال والفراولة وعصير البطيخ والكيوي.

• أحماض أوميغا 3 الدهنية: هذه الدهون تؤدي دوراً في الحفاظ على توهج بشرتك. أضيفي السمك إلى إفطارك مرتين في الأسبوع، لكن من الأفضل أن يقدم مشوياً وليس مقلياً.

الجفاف. الماء يحافظ على مرطوبة بشرتك ويعطيك منظوراً جافاً بين الإفطار والسحور.

• تجنبي الأطعمة المليئة بالزيت التي تزيد من مشكلة حب الشباب والبثور.

يمكن أن تنتقي الغذاء المناسب لك من خلال العناصر الغذائية الأساسية التي تحافظ على توهج بشرتك.

• فيتامين A: من أهم الفيتامينات التي تمنع جفاف البشرة،الجزر من أغنى المصادر بالفيتامين (أ)، كذلك يتوفّر في المشمش، والسبانخ، والخضروات الورقية الخضراء، لذا خلال شهر رمضان، احرصي على إضافة عصير الجزر الطازج إلى قائمة العصائر.

• فيتامين B: النقص في هذا الفيتامين

كيف أحافظ على نضارة بشرتي في رمضان؟

يحل الشهر الفضيل خلال فصل الصيف، ومن المهم جداً الاعتناء ببشرتنا، حيث يمر الجسم بعدة تغيرات. إذا كانت بشرتك حساسة، فهي تحتاج إلى رعاية خاصة في هذا الشهر، فيما يتغير نظامك الغذائي بالكامل. يجب أن تكون العناية بالبشرة في شهر رمضان على رأس قائمة أولوياتك فأنك لا تريدين بشرة جافة وتعبة.

نقدم لك هذه النصائح الخاصة بهذا الشهر الفضيل، لثلاثة أسباب: تأثير بشرتك، وبالتالي تحافظي على توهجها ونضارتها.

• عليك أن تعلمي في بداية الأمر، أنه من أجل الحفاظ على بشرة رطبة خلال شهر رمضان، عليك أن تثابري على غسل وجهك وتطهيره، إذ إن المشكلة الكبرى التي تواجه النساء خلال هذا الشهر هي الجفاف. حاولي أن تنتقي منتجات تحتوي على نسبة عالية من الماء. أما إذا كانت بشرتك دهنية، أغسلي وجهك قدر المستطاع بالماء البارد.

• ولأن شهر رمضان في فصل الصيف، ننصحك دائماً بابقاء زجاجة ماء الورد في البراد لترشّي على وجهك منها حين تستطعيين. هذا كفيل بأن يترك بشرتك منتعشاً.

• اشربي كمية كبيرة من الماء خلال فترة السحور والإفطار ولا تستبدليه بالمشروبات الغازية، بل على العكس تجنبيها واعوضيها بالعصائر الطبيعية. من الضروري شرب الكثير من الماء لمنع جسمك وبشرتك من



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums WOUROUD
www.wouroud.com



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL

PARISIAN WOURoud
www.wouroud.com

التأثيرات الصحية لارتفاع درجة حرارة الصيف

وتتعلق بعمل الأجهزة العصبية المنظمة لعمل الغدد العرقية، وتتعلق أيضاً بقدرات أنظمة القلب، والدورة الدموية للجسم على ضخ الدم وتنقیته، وغيرها من حالات الأضطرابات الصحية للجفاف والسمونة والحالة العقلية والأدوية المتناولة. هذا بالإضافة إلى ظروف بيئية، كارتفاع رطوبة هواء الجو، ومقدار ارتفاع الحرارة في مناطق دون أخرى، والحاجة التي يتعرض لها في الخارج لأشعة الشمس وحرارتها العالية.

حالات مرضية لارتفاع الحرارة:

ضرر الحر: وهي الأكثر خطورة على سلامة حياة المصاب، بالمقارنة مع بقية "أمراض الحر". وتحصل نتيجة لتوقف عمل أنظمة تبريد الجسم، أي عدم القدرة على إفراز العرق، وفقدان سيطرة الجسم على التبريد وضبط تراكم كمية الحرارة فيه. وبالتالي ترتفع سريعاً حرارة الجسم إلى حدود 41 درجة مئوية، أي خلال 10 أو 15 دقيقة. وهذا هو الخطورة في الأمر، أي السرعة الصاروخية في تدهور الأوضاع الحرارية للجسم. وهو ما يتسبب بالوفاة دون أدنى شك أو حصول إعاقات دائمة في القدرات الدماغية، مالم تتم خطوات المعالجة السليمة بسرعة ودون أي تأخير. وتشدد الأوساط الطبيعية على ضرورة الاهتمام بالحالة وفهمها وفهم أسلوب معالجتها.

ومن أول وأهم الخطوات، معرفة العلامات التحذيرية التي تظهر على المصاب بهذه الحالة، وهي ما تشمل بعض أو كل العناصر التالية:

- ارتفاع حاد في درجة حرارة الجسم، أي 40 درجة مئوية وما فوق.
- يبدو الجلد أحمر وجافاً وحاراً، أي دون وجود رطوبة العرق عليه.
- تبض القلب قوي وسريع.
- صداع نابض بالرأس.
- دوخة ودوار.
- غثيان.
- تشوش ذهني.
- فقدان الوعي.

بعيداً عن الحديث حول التأثيرات الصحية غير المباشرة لارتفاع حرارة الصيف، كارتفاع الإصابات بالنزلات المعوية نتيجة ارتفاع فرص تكاثر البكتيريا في الأطعمة المعرضة للحرارة، فإن ثم تأثيرات صحية " مباشرة" على الجسم نتيجة للتعرض إلى تلك الارتفاعات العالية للحرارة الصيفية.

يكون وسيلة كافية للحفاظ على حرارة معتدلة للجسم، لأن ما يحصل هو إجهاد وتحميل لما فوق الطاقة في الأنظمة ضبط تبريد حرارة الجسم. وحيث أنها قد ترتفع الحرارة في الجسم إلى درجة تتسبب في حصول أمراض الحرارة. غالبية الأمراض الناجمة عن ارتفاع حرارة الطقس تحصل عند البقاء في الخارج لوقت طويل، وكذلك عند ممارسة قدر من الجهد البدني، الذي لا يتناسب مع عمر

الفرد
وقدرات
حاليه
الصحية.

وتحديداً، فإن كبار السن والأطفال الصغار ومن هم مرضى أو لديهم زيادة في الوزن، هم عرضة بشكل أكبر للمعاناة من أمراض ارتفاع حرارة الأجزاء. وأكثر شيء ينصح به هو تناول السوائل وتعويض ما فقده الجسم من الأملاح، والحد من أوقات التعرض للحرارة أثناء البقاء خارجاً.

ترتفع احتمالات الإصابة بأمراض ارتفاع الحرارة عند كبار السن والأطفال الصغار، لاعتبارات تتعلق بمدى توفر وحدات الغدد العرقية على الجلد،



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL

PARISIAN WOURoud
www.wouroud.com



ثلاثة ملايين من الغدد العرقية. وذلك في صحبة تراكيب أخرى كنهايات الأعصاب وبصيلات الشعر وغيرها. وت تكون الغدة العرقية من أنبوب فارغ وطويل، وهذا الأنابيب له جزء لولبي الشكل وأخر مستقيم تقريباً. ويتم إنتاج العرق في الجزء اللولبي من أنبوب الغدة العرقية، الموجود في طبقة الأدمة من الجلد. ثم يصعد العرق المتكون إلى الجزء المستقيم من الأنابيب، ليخرج عبر مسامات العرق إلى السطح الخارجي للبشرة. ومصادر تجمع حرارة عالية في الجسم متعددة، منها ما ينتج عن عمليات التمثيل الغذائي والعمليات الكيميائية الحيوية التي تجري في الجسم. ومنها تلك الحرارة التي تنتج عن تحريك العضلات بوتيرة غير معتمدة حال السكون، أي أثناء أداء المجهود البدني في ممارسة الألعاب المختلفة أو الأنشطة الرياضية. كما تدخل الحرارة إلى الجسم من الوسط الذي يوجد فيه أحذنا، كالأماكن الساخنة وضعيفة التهوية أو التعرض لأشعة الشمس في أجواء الصيف الحارة. والأليمة الأهم لتخالص الجسم من الحرارة المرتفعة فيه، هي الاستفادة من إحدى الظواهر الفيزيائية، وهي قدرة الماء على امتصاص الحرارة مما حوله عند تحوله من الحالة السائلة إلى الحالة الغازية، أي خلال عملية التبخر. وحينما يت弟兄 ماء العرق عن سطح الجلد، فإنه يسحب كمية من الحرارة الموجودة في الجلد. وعلومن أن الجلد فيه شعيرات دموية، قابلة للتتوسيع وبالتالي تمر من خلالها كميات كبيرة من الدم. وعلينا تذكر أن تبخر كمية لتر من ماء العرق على سطح الجلد كفيل بتخلص الجسم من كمية تبلغ حوالي 600 سعر حراري من الطاقة الحرارية. ولذا من المفيد جداً إفراز العرق في الأجزاء الحارة، كما أن من المهم جداً إتاحة الفرصة لتلك الكميات من ماء العرق كي تتبخر بحرية لتخالص الجسم من الحرارة.

"حفظ حرارة الجسم" من التبدد و"تدفنته" في حالات التعرض لأجواء باردة. وتحصل في طبقة الأدمة من جلد الجسم، أي الطبقة التي تحت طبقة البشرة الخارجية، أكثر من

انهال الحر، ويعتبر حالة متوسطة الشدة والضرر لأنواع "أمراض الحر". وتحصل نتيجة التعرض لعدة أيام للحرارة العالية، مع عدم بذل الجهد في تعويض ما فقده الجسم من سائل. وأكثر الناس عرضة للإصابة به هم كبار السن ومرضى ارتفاع ضغط الدم، والذين تتطلب أعمالهم اليومية البقاء في الخارج تحت تأثير الأجواء الحارة. وحين ظهور أعراض حالة "إنهال الحر" على الشخص، فإنه من الضروري التنبه للوضع والعمل على وقف تدهور الحالة. ومن بين هذه الأعراض:

- زيادة إفراز العرق.
- شحوب الجلد.
- تقلصات وألم في العضلات.
- تعب وإرهاق.
- ضعف عام في الجسم.
- دوران أو دوخة.
- صداع.
- غثيان أوقيء.
- إغماء.

الإقليميات العضلية للحر: وفيها تحصل آلام في العضلات، أو تشنجات وتقلصات عضلية، خلال ممارسة الرياضة أو أداء المجهود البدني الشديد في الأجواء الحارة.

طفح الحر: وفيها يحصل طفح واحمرار جلدي نتيجة الإفراط في إفراز العرق على سطح الجلد.

إفراز العرق..

نظام التبريد الطبيعي للجسم

يعتمد جسم الإنسان على آلية "إفراز العرق"، كوسيلة للتبريد والإبقاء حرارته ضمن معدلات طبيعية. وضرورة حفاظ الجسم على حرارة ضمن المعدلات الطبيعية، هو أساس انتظام عمل أنظمة الجسم وكفاءة أدائها لوظائفها. والأمر لا يتعلق بـ"التبريد" فقط عند ارتفاع حرارة الطقس أو ارتفاع إنتاج الحرارة في داخل الجسم، بل أيضًا بـ





MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



هذا تستمتعين بصيف آمن..
ها قد جاء الصيف، ولا بد أنك ترغبين في الاستمتاع بأشعة الشمس الدافئة في الخارج. ولكن هناك الكثير من النصائح التي يجب أن تلتزمي بها للحفاظ على بشرة صحية ومثالية خلال هذا الموسم الحار.

الترطيب في الصباح والمساء، بالإضافة إلى كريم لوسيون يومي للجسم، للحفاظ على ترطيب الجلد بشكل دائم. استعملِ المستحضر المرطب مباشرةً بعد الاغتسال للمساعدة على إبقاء الرطوبة داخل جلدك.

- لا تنسى شفاهك، استعملِ بلسم للشفاه أو أحمر شفاه مرطب للحفاظ على شفاهك ناعمة ورطبة. تحت أشعة الشمس، تأكدي من استعمال بلسم شفاه بقوّة 15 أو أكثر للحماية من حرائق الشمس.

- العناية بالآقحان وأظافرها:

- في الطقس الصيفي، أنت بحاجة إلى أقدام نظيفة وناعمة. توجهي إلى الصالون المتخصص أو قومي بتنفسك بالعناء بالآقدام أسبوعياً.

- نواوي طعاما صحيّا:

- اعتمدي حمية غنية بالفيتامينات، ومانعات التاكسيد والأوميغا 3. الأطعمة الغنية بالفيتامينات مثل الخضار الخضراء، الحبوب الكاملة وبعض المكسرات جيدة لجلدك، السمك، الخوخ والتوت.

- القبعات والنظارات:

- احمد وجهك من الشمس باستعمال قبعة عريضة ذات حافة. بالطبع، يجب أن لا تتوقفي عن استعمال كريم الوقاية من الشمس على وجهك، لكن القبعة ستتحمي شعرك.

- ضعي النظارات الشمسية، هذه النظارات رائعة وتتوفر حماية للعيون. تأكدي من الحصول على نظارات قوتها 100 بالمائة. إذ ستمنعك من شد عضلات محيط العين، التحديق الأكثر من اللازم يمكن أن يؤدي إلى ظهور الخطوط والتراجع الرفيعة حول العيون.

استعملِ الملح أو السكر لتنظيف وتقشير خلايا الجلد الميتة عند الاستحمام. ضعي كمية من السكر في وعاء مع القليل من الماء ثم بواسطة إسفنجية لطيفة قومي بفرك جسمك للتخلص من الخلايا الميتة.

- لا تفركي بقوة والاسترشدين جلدك. قومي بتنظيف بشرتك وخاصة وجهك ورقبتك بلاطف. قومي بتقشير بشرتك مرتين في الأسبوع طوال الصيف للحفاظ على جلد متوفّج.

- كريم الوقاية من الشمس: عند الخروج من البيت لأي سبب، يجب أن تكوني مستعدة. تعودي على استعمال كريم الوقاية من الشمس يومياً، إذا كنت ستهدين إلى الشاطئ قومي بوضع طبقة جديدة لحماية بشرتك وجلدك كل ساعتين.

- لا تتأمي تحت الشمس على الشاطئ أو المسبح لفترات طويلة، ولا تفكري في استخدام مراكز السمرة الصناعية كحل سريع وصحّي. إن الأشعة فوق البنفسجية في هذه المراكز ضارة أكثر من أشعة الشمس.

- استعملِ كريم سمرة ذاتي للحصول على وهج صيفي بشكل تدريجي. إذا كنت لا تفضلين هذه المنتجات، استعملِ كريم برونزٍ على وجهك.

- تزيين الطاب:

- استعملِ كريم

الخطيب والنفس:

- تأكدي من أن بشرتك تحصل على الترطيب المناسب، ولكن أعلمي بأن كريم الترطيب لن يعالج مشكلة البشرة الباهة والمرهقة، وهذه التقشير سيساعدك في التخلص من طبقات الجلد الميتة.



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!





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



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com

ل النوع البشرة. وكذلك استخدامها بطريقة صحية عن طريق وضعها كل ساعتين وعلى كل الناطق المكشوفة من الجسم وقبل التعرض لأشعة الشمس بـ 20 أو 30 دقيقة، فكل هذا سوف يساعد على التغلب على حرائق الشمس، وتلف وتصبغ الجلد والحفاظ على جمال البشرة في فصل الصيف.

- جفاف البشرة :

تمتص حرارة الطقس في فصل الصيف الرطوبة من البشرة، ما يعمل على جفاف البشرة بشكل كبير حتى البشرة الدهنية، أو العادمة تتعرض إلى الجفاف في فصل الصيف، ولذلك يجب الحرص على ترطيب البشرة، باستمرار في فصل الصيف عن طريق استخدام كريم ترطيب البشرة. وشرب كمية كافية من الماء، وكذلك العناية بالبشرة الجافة التي تكون عرضة للتشقق، والجفاف الشديد في فصل الصيف عن طريق تنظيف البشرة الجافة باستمرار وكذلك استخدام كريم ترطيب البشرة المناسب للبشرة الجافة، حتى يمكن حماية الجلد في فصل الصيف من الجفاف.

- حساسية الجلد :

البشرة الحساسة تعاني في فصل الصيف الكثير من المشاكل، مثل ظهور مرض خلايا النحل أو أحمرار البشرة، وظهور الحكة، وهذا بالطبع بسبب درجة الحرارة العالية، والعرق وجفاف الجلد، ولذلك يجب العناية بالبشرة الحساسة في فصل الصيف عن طريق الذهاب، إلى طبيب الأمراض الجلدية لاستخدام الكريمات، والوصفات الطبية اللازمة لحماية البشرة الحساسة في فصل الصيف.

هذه مشاكل البشرة في الصيف..

هناك الكثير من مشاكل البشرة التي تظهر في فصل الصيف، أو تكون موجودة من قبل بسبب عدم العناية بالبشرة، وتفاقم هذه المشاكل في فصل الصيف بسبب حرارة الطقس والرطوبة، ولذلك فإن طرق العناية بالبشرة تختلف قليلاً في فصل الصيف حتى توفر الرعاية والاهتمام الذي يحافظ على جمال البشرة، ويعمل على علاج مشاكل البشرة ومنع ظهورها.

من أبرز المشاكل التي تتعرض لها البشرة في الصيف يمكن أن نذكر:

- حب الشباب :

حب الشباب من أبرز مشاكل البشرة الدهنية، والتي للأسف تتفاقم في فصل الصيف بشكل كبير بسبب العرق، وارتفاع درجة الحرارة، وتعرض البشرة إلى الشمس ولذلك، فإن علاج مشاكل البشرة الدهنية في فصل الصيف فيما فيها حب الشباب يتمثل في اتباع روتين العناية بالبشرة الدهنية، من ترطيب البشرة الدهنية. إلى جانب استخدام كريمات واقية من الشمس. وأهم شيء هو الحرص على تنظيف البشرة الدهنية، ونظافة اليدين والشعر الذي يلامس الوجه، حتى يمكن علاج مشاكل البشرة الدهنية في فصل الصيف ومنع ظهور حب الشباب.



- لف وتصبغ الجلد :

حرائق الشمس وتلف وتصبغ الجلد هي واحدة من أشهر مشاكل البشرة، التي يمكن أن تظهر في كل وقت ولكنها تزداد سوءاً في فصل الصيف، بسبب ارتفاع درجة الحرارة، وقوية أشعة الشمس، ولذلك فإن العناية بالبشرة في فصل الصيف تستلزم توفير أقصى درجات الحماية من أشعة الشمس، عن طريق استخدام الكريمات الواقية من أشعة الشمس المناسبة.



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



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER®
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com

خطوات أساسية لنظام غذائي صحي وصيفي

كثيراً ما تكون أجسامنا معرضة للسمنة في وقت خروجنا من فصل الشتاء البارد، والدخول في فصل الربيع والصيف، وتلاحظ ذلك الزيادة عند قيامنا بختفيف ملابسنا، وارتداء الملابس الصيفية، فنجد أنها أصبحت لا تتناسب مع أحجامنا. وقد نتعرض أيضاً لزيادة الوزن في فصل الصيف، إن لم ننتبه للأسباب التي قد تؤدي إلى زيادة وزاننا أثناء الصيف، وكيف نتجنبها وما هي الطرق المناسبة لـ«الرجيم» في فترة الصيف.

صحي آخر، حيث إنها تحتوي على الكثير من الصلصات التي تحمل الكثير من السعرات الحرارية. عدم ممارسة الرياضة، والعادات الغذائية السيئة، كلها مفاهيم خطأة لذلك يجب علينا نشر التوعية الغذائية، والمفاهيم الصحيحة عن كيفية اختيار الطعام الصحي ولابد من الاهتمام بالرياضة لتكون ضمن برنامجك اليومي وخاصة في الإجازات نظر القلة الحركة.

و«الرجيم» المناسب أثناء الصيف، يجب أن يكون بنظام غذائي، معتمدًا على تناول الطعام، المتاح والسهيل في الصيف وهذه بعض الوجبات الالزمة لنظام غذائي صحي.

يجب علينا الاستفادة من كرم الطبيعة ومن مجموعتها المتنوعة من الأطعمة اللذيذة وألوانها المميزة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، K... بالإضافة إلى الألياف. لأن تناول الطعام الصحي يساعدك على البقاء نشيطاً ويجنبك كل العوارض الجانبية التي تحصل خلال موسم الصيف.

لنفادى السمنة الزهمي بهذه النصائح
الماء هو الخيار الأفضل لإرواء العطش. إنه يمثل مكوناً رئيسيًا في الحفاظ على الجسم بارداً دون الشعور بالتعب والخمول. لا يجب الانتظار لغاية الإحساس بالعطش بل الشرب باستمرار خاصة في فصل الحر.

يفضل تناول الطعام حسب الفصل المناخي، فبعض الأطعمة مثلًا لها تأثيرات على المزاج، لذا يجب عليك أن تعرفي كيف يكون طعامك صحيًا وما نوعية الطعام الذي يناسب جسمك وهذا ما سنقوم بتوضيحه.

أسباب سمنة الصيف و«رجيم» فصل الصيف

أكثر الأسباب شيوعاً والتي تؤدي إلى زيادة الوزن، والسمنة عامة، هي الإكثار من تناول الطعام الذي يحتوي على الدهون والتشويطات البسيطة، وهذا ما يطلق عليه بالوجبات السريعة، التي انتشرت كثيراً. هذه الأخيرة لا تتيح لك تناول أي طعام



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER®
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOURAUD
www.wouraud.com

• الابتعاد عن تناول الأطعمة المقلية كالرقائق، البطاطا... لغناها بالدهون والتي لها تأثير حراري مرتفع مما يتسبب في عدم الراحة.

• السمك هو مصدر ممتاز للأحماض الدهنية أوميغا 3. يجب استهلاكه مشوياً أو محضرا بالفرن بدلاً من القلي.

• استهلاك مجموعة متنوعة من الفواكه الصيفية الطازجة مثل التوت والخوخ والدراق والعنب والتفاح والبرتقال والموز، بدلاً من اشباع شهيتك من الحلويات والسكريات. أما البطيخ فيحتوي على أكثر من 80 في المائة من المياه، لذلك هو وسيلة ممتازة لتلبية عطشك ويبقي جسمك رطباً. أما بالنسبة للمانجو والممشمش فهو هذه الفاكهة لا تكون متوفرة إلا في الصيف وهي غنية باليكترونيات وفيتامين C وغنية بالألياف.

• الفول والبقوليات والفاصلوا هم مصادر للبروتين الحيواني البديل. هذا التغيير يمكن أن يضيف ليس فقط الألياف إلى النظام الغذائي الخاص بك، ولكن أيضاً يساعد على خفض السعرات الحرارية والكوليستيرول والدهون المشبعة من نظامك الغذائي.



• والملوخية إلخ.. هذه الخضروات تعتبر مغذية ومنخفضة في السعرات الحرارية. تذكرى كلما زاد عدد الخضروات الطازجة في نظامك الغذائي كلما تكون صحتك جيدة. الخصائص المضادة للأكسدة الموجودة في هذه الخضار الصيفية يمكن أن تساعد على التقليل إلى أدنى حد من تلف الجلد، بسبب التعرض لأشعة الشمس خلال أيام الصيف.

• **الخضار من خصبة ألوان:** اختبار الأعشاب الطازجة من الحديقة مثل الريحان والبقدونس والزعتر والنعناع وعصير الليمون....

• الحلويات المنخفضة من السعرات الحرارية مثل الكرز الحلو، العنب، والشوكولاتة مغطاة بالجوز المجمدة، والعاليق والخوخ الأبيض مع العسل، والأناناس والأيس كريم على نكهة الفواكه، والبوظة المصنوعة من الفواكه أو اللبن.

• تجنبى المشروبات الغازية، والمشروبات الغنية بالكافيين، جميع هذه المشروبات تحتوى على المواد الحافظة والألوان والسكرات. فهي حمضية في الطبيعة وهي مسببة لفقدان السوائل عن طريق البول. معظم المشروبات الغازية تحتوى على حامض الفوسفوريك، الذي يضر تدريجياً الجهاز الهضمى، أما الإفراط في تناول المشروبات الغازية يزيد من مستويات الفوسفور في الدم. يزيل الكالسيوم من العظام ما يجعلها هشة، ويسبب "البلال" على الأسنان، وحصى الكلى، والتهاب المفاصل. المشروبات الغازية أيضاً تقلل من مستويات المعادن في الجسم إلى حد أن الانزيمات غير قادرة على العمل بشكل جيد، مما يؤدي إلى عسر الهضم.

• الحمد من تناول الخضروات والفواكه الحادة، مثل الفجل، الفلفل الحار، البصل، الثوم، الشمندر، بالإضافة إلى الماكولات المالحة، والفنية بالبهارات والحر الأحمر التي تزيد العطش.

• عموماً في فصل الصيف نميل إلى شرب المشروبات الغازية، والعصائر المصطنعة شاي مثلج أو القهوة الباردة مع الكريما إلى حد أننا ننسى السعرات الحرارية التي نتخذها. إن استهلاك السوائل هي فقط لإرواء عطشك وجوعك، لذلك اخترى بحكمة العصائر الطازجة مثل البرتقال،... فليشمل نظامك الغذائي على الأكثار من الفواكه والخضروات على شكل السلطة والعصائر الطازجة لكن دون استهلاك السكر.

• سلطات الخضروات المبردة هي أيضاً طريقة رائعة للبدء بوجبات الطعام. تقريباً جميع السلطات تعتبر سريعة



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOURAUD
www.wouraud.com



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL

WATFUS WOURQUOUD
www.wourquoud.com

حرارة الصيف عدو الماكياج..

تعد حرارة الصيف بمثابة العدو اللدود للماكياج، إذ يتسبّب العرق بفعل درجات الحرارة المرتفعة في سيلان كريم الأساس وأحمر الشفاه والماسكارا، ومن ثم ينطاخ الوجه، ويظهر بمظهر سين.

نصائح عملية لفضل الصيف

وكي يشع الماكياج نضارة وحيوية أطول وقت ممكّن، ينصح باستعمال البخاخات المحتوية على المياه المعدنية والتي تباع في الصيدليات، إذ أنها تنشّع الماكياج وتبرده.

وإذا تسبّب الماكياج عرقاً رغم إتباع الإجراءات السابقة، فتجنبي تمرير اليدين على الوجه بغير مسح العرق، إذ يتسبّب ذلك في تلطيخ الوجه.

ولإنقاذ الماكياج في هذه الحالة يفضل وضع منديل مخصص للماكياج، أو منديل عادي على الوجه لازالة العرق من خلال التربّيت على البشرة وليس مسحها، على أن يتم وضع قليل من البويرة السائبة بواسطة الإسفنج، أيضاً من خلال التربّيت وليس المسح.

كما يمكن أن تستخدمي ما يُعرف باسم الورق النشاف، الذي يعد بمثابة طوق إنقاذ للماكياج، إذ يتم مسح البشرة به برفق لامتصاص العرق، وبعد ذلك يتم تجديد الماكياج بوضع قليل من البويرة.

وفي حال المناسبات الخاصة التي تتطلّب احتفاظ الماكياج بسحره وجاذبيته أطول وقت ممكّن، بوصي خبراء التجميل باللجوء إلى الماكياج الذي يتم وضعه بواسطة بخاخ (Airbrush Make-up) لدى أحد مراكز التجميل. ويمتاز هذا الماكياج، الذي يتم تحضيره على قاعدة مائية، بأنه لا يسد مسام البشرة، ومن ثم يبدو الماكياج نضراً ومتجانساً أطول فترة ممكّنة.

فرشاة، إذ إنها تساعد البشرة على امتصاص كريم الأساس بصورة أفضل مما لو تم توزيعه بواسطة الأصابع. كما أن استعمال كريم الأساس المحتوى على السيليكون، يؤدي إلى زيادة التعرق. صحيح أنه يعمل على صقل البشرة وتنعيمها، إلا أن استعماله خلال الصيف يتسبّب في اتسداد مسام البشرة، ما يؤدي بدوره إلى تزايد التعرق. ولمن لا يمكنها الاستغناء عن كريم الأساس رغم حرارة الصيف، فيمكنها استعمال البويرة الخفيفة، إذا كانت بشرتها دهنية أو مختلطة. أما المرأة ذات البشرة الجافة، فمن الأفضل لها استعمال أحد الكريمات التهارية الملونة.

من خلال استعمال المستحضرات المناسبة، يمكن للمرأة وضع ماكياج يقاوم حرارة الصيف، وينمّحها إطلالة جذابة تدوم أطول وقت ممكّن. إن العناية السليمة تمثل أفضل أساس لماكياج جذاب ورائع في الصيف. لأجل أن لا تخترن البشرة السخونة في ظل درجات الحرارة العالية، ينبغي استعمال مستحضرات الكريم واللوشن الخفيفة، التي تحتوي على دهون عناية مثابة في محاليل مائية. ويؤكّد اختصاصيو الأمراض الجلدية، أهمية وجود وقت كافٍ بين العناية الصباحية والماكياج، إذ ينفي وضع الماكياج بعد مرور 15 دقيقة على الأقل من وضع مستحضرات العناية.

نحو مساحير التجميل المقاومة للheat والعنقية على السيليكون

وعلى عكس ما هو شائع، يحذر اختصاصيو التجميل، من استعمال مستحضرات الماكياج المقاومة للماء، لأن هذه الأخيرة تحرّم البشرة من التنفس، ما يؤدي إلى اختزان الحرارة، ومن ثم تزيد إفرازات العرق.

وبدلًا من الماكياج المقاوم للماء، ينصح باستعمال كريمات الأساس الخفيفة، مع مراعاة أن يتم توزيعها بواسطة إسفنج أو



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL

WATFUS WOURQUOUD
www.wourquoud.com



السيليكون أيضاً، للحفاظ على ثبات الألوان لأطول فترة ممكنة.

• ينصح باستعمال الأنواع المقاومة للماء كالماسكارا خلال الصيف لمقاومة التعرق والماء في حمام السباحة أو النادي الرياضي.

• استعمل الماكياج بالأشد الملمس الكريمي أو المصنوع من الجل. وركزي على تدرجات اللون الوردي الأنسب خلال الصيف.

• بدلاً من استعمال أحمر الشفاه العادي الذي سرعان ما يختفي خلال الصيف، استعمل مربطات الشفاه المصنعة من الشمع لضمان ثباتها لعدة ساعات على الشفاه.

• استعمل بودرة الشفافة على الوجه بعد وضع الماكياج للتخلص من لمعة الوجه التي تظهر نتيجة زيادة إفراز زيوت البشرة والعرق خلال الصيف. فيمكنك وضعه على البشرة باستخدام فرشاة كبيرة.

استمتعي بإحساس البشرة الجافة بالرغم من نسبة الرطوبة المرتفعة.

• بدلاً من تكرار وضع البودرة على الوجه لعدة مرات للتخلص من الزيوت الزائدة، يمكنك استعمال المناديل التي تساعد على امتصاص الزيوت من البشرة. استخدميها عند الحاجة للحفاظ على جفاف البشرة دون إفساد الماكياج.

• كما يمكنك أيضًا تمرير قطعة من الثلج على الوجه قبل استخدام الماكياج لضمان إغلاق المسام، فلا تمتلك البشرة الماكياج سريعاً كما تنقي البشرة من الشوائب نظراً للشوائد الصحية والجمالية المتعددة لمكعبات الثلج.

نسبة الزيوت التي تفرزها البشرة.

• استعمل كريم الأساس، فهو ي العمل على تثبيت الماكياج لفترات طويلة. استعمل كمية بسيطة من البرايمر في حجم البازلاء على البشرة بعد تطبيقها مباشرة، واحرصي أيضاً على استعمال الكريمات الخفيفة العالمية من الزيوت.

• استعمل كريم أساس من النوع الخفيف على البشرة، والذي يحتوي ضمن مكوناته على السيлиكون الذي يحافظ على توطيب البشرة، كما يساعد أيضاً على منع ذوبان الكريم.

• ضعي كمية بسيطة من كريم الأساس على البشرة، ثم قومي بتوزيعها بواسطة استنسنجة رطبة، ثم اتركيه على وجهك لعدة دقائق حتى تمتصه البشرة قبل وضع الماكياج، فبدنك يمكنك تجنب تكتلات الكريم إثر التعرق.

• استعمل ظلال الجفون ذات الملمس الكريمي والتي تحتوي على

نصائح ذهبية لمكياج ثابت في الصيف

تجد العديد من النساء، بعض الصعوبة في الاحتفاظ بـماكياج ثابت لمدة ساعات خلال فصل الصيف، فمع التعرض للحرارة المرتفعة، الرطوبة والتعرق، لا يمكن الإحتفاظ بـماكياج ثابت على الوجه لفترة طويلة خلال اليوم.

سر ثبات الماكياج يمكن في اختيار المنتجات الثابتة، التي لا تحتوي على نسبة عالية من الزيوت كـلاماسكارا وأحمر الشفاه المقاوم للماء، ظل الجفون الكريمي الملمس الذي يتمتع بأثر يدوم طويلاً. كما يمكنك استبدال كريم الأساس بـاستعمال بودرة في صورة متجانسة، للحصول على مظهر طبيعي للبشرة والتي تساعده على التخلص من لمعة الوجه وأضفاء نضارة وحيوية على البشرة.

نصائح ذهبية لمكياج ثابت في الصيف:

للحفاظ على مكياج ثابت لعدة ساعات، عليك أولاً بالتخليص من الزيوت الزائدة على البشرة نتيجة ارتفاع الحرارة من خلال بعض النصائح العملية التي ستمكنك من الحصول على منظر براق وبشرة صحية خلال فصل الصيف.

• استعمل السيروم على بشرتك بعد غسل الوجه في الصباح وقبل استعمال الماكياج، لخفض





DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL
Parfums WOURoud
www.wouroud.com



هكذا يجب أن نعشى بشعرك في الصيف

تتمتعين بأوقات جميلة ومرحة في فصل الصيف، لكن هناك بعض المنففات التي تحول دون الاستمتاع بأوقاتك، خاصة إذا تعلق الأمر بطلتك وجمال شعرك. فمع أشعة الشمس الحارقة وزيادة التعرق، يعني الكثير منا من جفاف وتلف الشعر. فخلال فصل الصيف، تتعرض جميع أنواع الشعر للأثار الضارة للحرارة المرتفعة، نتيجة التعرض المستمر لأشعة الشمس المباشرة. فتسبيب أشعة الشمس في تحلل البروتين المكون للشعر، ما يؤدي لشعر باهت غير صحي يفتقر إلى الحيوية.

- غسل الشعر بالماء البارد
استخدمي الماء البارد أو الدافئ بدلاً من الماء الساخن لغسيل الشعر خلال الصيف، فيساعد ذلك على تجنب تعریض الشعر للتلف.

- الحرص على استخدام المنتجات الطبيعية
خلال شهور الصيف، ينصح بتجنب استخدام الرطوبة، فينصح بتجنب استخدام المنتجات الكيماوية للعناية بالشعر كالصبغات أو كريمات الشعر. بدلاً من ذلك، اختاري المنتجات الطبيعية للعناية بشعرك، كما ينصح كذلك بتنش القليل من بودرة الأطفال على الشعر للتخلص من الزيوت الزائدة.

- الحصول على الترتيب
تأكد من استخدام مرطبات الشعر بشكل منتظم خلال الأيام الحارة، فيساعد ذلك على تجنب جفاف الشعر واستعادة نعومته الطبيعية. ينصح أيضاً بشرب كميات وفيرة من الماء خلال اليوم. فيساعد الماء على ترطيب الجسم، البشرة والشعر، ما يمنع حدوث الجفاف ويتجنب شعرك التلف.

- اسخدام واقي الشمس
إذا كنت تخاطرين للبقاء فترة طويلة تحت أشعة الشمس، فينبغي استخدام واقي الشمس على الشعر قبل الخروج من المنزل. كي يساعدك ذلك على التغلب على الأضرار الفيروسية لأشعة الشمس على شعرك خاصة خلال فترة النزوة من 10 صباحاً وحتى 3 عصراً.

- اسخدام أقنعة إصلاح الشعر
جربي استخدام أقنعة إصلاح الشعر، بعد التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.

- انجذبي أدوات التصفييف الحرارية
تجنبي استخدام أدوات التصفييف الحرارية خلال فصل الصيف، فقد يتسبب ذلك في زيادة جفاف الشعر وتعریضه للتلف. عند الضرورة لاستخدامها، فلتذكر استعمال البسم على الشعر قبل تعریضه للمجفف.

- عدم الإفراط في اسخدام الشامبو
خلال فصل الصيف، ينصح بتجنب استخدام الشامبو لغسيل الشعر يومياً، فيتسبب ذلك في تجريد الشعر من الرطوبة الطبيعية.

لكن مع ذلك فهناك بعض الطرق البسيطة والفعالة للعناية بشعرك وحمايته خلال فصل الصيف. لذا نقدم لك بعض النصائح التي ستعلمك اتبعتها على استعادة حيويتها وتألق شعرك خلال فصل الصيف:

- قص النهايات النافحة
احرصي على قص نهايات الشعر التالفة بانتظام خلال الصيف، خاصة إذا كنت تملمين شعر ماجداً. كمما ينصح بذلك باعتماد قصات الشعر القصيرة خلال فصل الصيف، فهي الأسهل عناء والأكثر عملية، خاصة للمرأة العاملة.

- انجذبي العلاجات الكيميائية للشعر
ينصح بعدم تعریض الشعر للعلاجات الكيميائية كـ التمليس، أو الصبغات الكيميائية خلال فصل الصيف، يتسبب ذلك في تعریض الشعر للجفاف.

- حماية الشعر أثناء السباحة
ينصح باستخدام طبقة خفيفة من البسم على الشعر المبلل قبل الذهاب للسباحة، مع تركها حتى الانتهاء من السباحة.



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL
Parfums WOURoud
www.wouroud.com



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



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com

مع انتقالك من فصل إلى آخر، تتأثر بشرتك وشعرك وأظافرك أيضاً،
لذا هيئي إطلالتك بما يلزم لاستقبال فصل الصيف، الذي أبان عن ارتفاع
كبير في درجات الحرارة، ما يستدعي عناية مضاعفة لحماية القدمين
والأظافر ولضمان عناية فائقة.

استعمالك ليديك فتحمين بذلك أظافرك
من التكسر، أثناء غسل شعرك، تنظيف
المنزل، توضيب المكتبة... احرصي دوماً أن
تعزلي أظافرك عن هذه العوامل الخارجية
التي تسبب التلف لها وتؤديها.

**هذا بالنسبة لأظافر يديك،
ماذا عن أظافر رجلك؟؟؟**

-يفضل نقليم الأظافر أسلوباً لفظ
(صيف): يمكن استخدام قصاصة أظافر متناسبة،
بحيث يجري تقليم الأظافر بشكل
مستقيم، دون تقصيرها كثيراً، مع تجنب
تقليم الزوايا الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث
الظفر الناشب. كما يمكن القيام ببرد
الأظافر إذا كان ذلك أسهل.

-ارتداء الصنادل المفتوحة عند الأصابع:
يفضل ارتداء الصنادل المفتوحة عند
الأصابع، في الطقس الحار، كلما أمكن ذلك،
للمساعدة على التقليل من رائحة العرق
والرائحة الكريهة للقدمين.

إليك طرق العناية بالقدمين والأظافر

طرق للعناية تمنع تكسر أظافرك:

-النواران في النعجة: إن أظافرك كشعرك وبشرتك، تتأثر
بنظامك الغذائي والروتين الذي تعتمد عليه
في طعامك. فإذا سادفت أنظافرك تكسر،
تشقق أو ظهرت بها بقع أصفر غير صحي،
اعلمي أن غذائك ينقصه الفيتامينات
والمعادن الضرورية. لصحة أظافرك، أكثري
من تناول الفيتامين B، الزيون والأيرتون،
ومضاعفي كميات المياه التي تشربينها في
اليوم.

دعني أظافرك تناج:

أعلمي جيداً أن الأظافر من دون طلاء أظافر
لا تليق بالمرأة الأنثقة والمرتبة، ولكن أن
تخففي من تطبيق الألوان خطوة صحية
مفيدة لأظافرك. إذ يعمل طلاء الأظافر
على المدى الطويل على تجفيف
الظفر، لذا اعملي من وقت إلى آخر
على تركها من دونه، أو طبقي
طلاء الأظافر الشفاف
الفنى بالمعادن
والمغذيات الطبيعية
لالأظافر.

ـ أعدني أظافرك عن:

أسنانك: لا تستخفي بالأندية
التي تسببها عملية



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



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



DÉODORANT
NEVER®
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL
Parfums WOURoud
www.wouroud.com

الأقدام ومستحضر تقشير واسفنجة أو حجر لازالة الجلد المتقرن ومبرد للأظافر وكريم للعناية بالجلد والأظافر.

- يتم عمل حمام دافئ للأقدام لتنعيم الجلد والأظافر، كي يتتسى معالجتها جيداً بمستحضرات العناية، ويسمم الملح المضاد إلى حمام الماء الدافئ في تعويض الجلد عن الدهون التي فقدها، كما يمنحه في الوقت نفسه ملمساً ملحيماً.

- ولإزالة الجلد المتقرن باستعمال أحد مستحضرات التقشير المخصصة للأقدام، وفي حالة الجلد المتقرن المتضخم، تناصح الخبريرة باستعمال الحجر الإسفنجي أو مبرد مصنوع من معدن الكوارتز، وينبغي عليك عدم إزالة الجلد بشدة، تجنباً للإصابة بجروح.

- استعمال كريمات العناية المناسبة لحالة الجلد، ففي حالة الأقدام شديدة الجفاف، ينصح باستعمال الكريمات المستخلصة من الأعشاب، ومنتج الجلد الخشن ملمساً ملحيماً، ينصح باستعمال زيت مستخلص من بذور نباتية، كبذور المشمش مثلاً.

- وللحصول على أظافر ذات مظهر جميل، ينبغي أن تكون أظافرك قصيرة نسبياً ومستقيمة وذات حواف مستديرة بعض الشيء، ويمكن القيام بذلك بواسطة المقص أو القصافة أو المبرد، وبعد ذلك يتم معالجة الأظافر ب الكريم العناية لمنحها الملمس المحملي ومنع تعرضها للتقصيف.

- ولا تنس الاستعمال اليومي للكريم من أجل الحيلولة دون تعرّض الجلد للجفاف، وإذا كنت تعانين من التعرّق المفرط بقدميك خلال فصل الصيف، ينصح باستعمال المستحضرات المضادة للتعرّق القديمين، كالبودرة أو الإسبراي. ويمكن مواجهة ذلك أيضاً من خلال حمامات الأقدام الفاتحة المحتوية على مستخلصات المريمية أو قشرة البلوط، حيث إنها تحد من إفرازات العرق.



الناعطل مع العرق:

إذا كان الشخص يعني من تعرق القدمين في فصل الصيف، فمن المهم جداً غسلهما كل صباح ومساءً بماء دافئ وصابون، ثم تجفيفهما جيداً. كما يمكن أيضاً استخدام غسول مضاد للجراثيم، مما يساعد على التعامل مع رائحة القدمين، ثم تمسحان بالصوف القطني المشبع بالكحول الجراحي، ويرش عليهما مسحوق التالك.

كيف نعشين بجمال قدميك؟

فإذا كنت من يرتدين الصنادل في فصل الصيف، فإن ذلك يستوجب عليك الاهتمام بقدميك لتتمكنى من ارتداء هذه الأحذية المكشوفة أثناء السير في ظل درجات الحرارة المرتفعة أو عند الذهاب للشواطئ، وتبدو قدماك بمظهر مخملٍ جميلٍ يعكس تمعنك بالصحة والعناية الفائقة. وهو ما يمكن تحقيقه من خلال اتباع برنامج أساسى للعناية بالأقدام:

- بشكل أساسى تحتاج المرأة إلى ملح حمام

- نغير الجوارب بالشكل:

إذا كان على الشخص أن يرتدي الجوارب في الطقس الحار، فلا بد من تغييرها مرة في اليوم، مع اختيار تلك التي تحتوى على القطن أو الصوف بما لا يقل عن 70٪ للحفاظ على قدميه جافتين ومنع ظهور الروائح.

- إزالة الجلد القاسي:

بعد الجلد القاسي والمتشقق حول الكعبين أمراً شائعاً جداً في الصيف، حيث يحدث غالباً بسبب الصنادل المفتوحة من الخلف التي تحتك بحافة الكعب. ولذلك، يمكن استخدام مبرد القدم أو حجر الخفاف لفرك الجلد القاسي بلطف، ثم تطبيق كريم مرطب.

- الوقاية من البثور:

تحتاج البثور أو الفقاعات في كثير من الأحيان في الطقس الحار، بسبب الاحتكاك، وخصوصاً بين أصابع القدم إذا كان الشخص يرتدي الشيش. ويتجلّى مفتاح الوقاية من ظهور بثور الصيف في الحفاظ على القدمين جافتين، وارتداء أحذية أو صنادل مناسبة تماماً للقدم ولن يسترضي العرق. وأعطاء القدمين راحة وافرة من ارتفاع الحرارة والتعرّق. ولكن، إذا أصيّب المرء بهذه الفقاعات، فلا يجوز وضع لصقات عليها، بل تترك لتجف من تلقاء نفسها.

نغير الأحذية والصنادل:

باستحسن ارتداء مجموعة متنوعة من الصنادل والأحذية المختلفة، خلال فصل الصيف، للمساعدة على منع تشقق الكعبين وتسلب الجلد وظهور البثور والفقاعات.

- دراية عدوى القدمين:

تعد أرضيات الحمامات الجماعية، وغرف تغيير الملابس في حمامات السباحة المكشوفة والمتدايق أماكن مواتية للالتهابات، مثل قدم الرياضي والثاليل. ولذلك، يفضل لا يتجول المرء في الحمامات العامة حافي القدمين. ويمكن حماية القدمين من خلال ارتداء الشيش في غرفة تغيير الملابس، وعلى حافة حوض السباحة.



DÉODORANT
NEVER®
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL
Parfums WOURoud
www.wouroud.com



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL
Parfums WOURQU
www.wouroud.com

هذا تعني بجسمك الذي يتصرف عرقاً..

زيادة إفراز العرق أو التعرق الزائد، تؤدي إلى إزعاج الكثير من النساء والفتيات، علاوة على التأثير غير المرغوب فيه على الجمال وأناقة الملابس وإطلالة النساء صيفاً. ما يسبب الكثير من الإحراج وبعد هذا من أهم المشاكل التي تطرأ بقوة في فصل الصيف.

- الحساسة، وبين الفخذين، أولاً بأول حتى لا يكون سبباً في تكاثر الفطريات والرائحة الكريهة، بسبب العرق والشعر الزائد.
- استخدام مزيجات للعرق ذات رائحة محببة وآمنة.

- ارتداء الملابس القطنية المريحة والفضفاضة في فصل الصيف، حيث الملابس الضيقة تظهر العرق أكثر مما يسبب الإحراج.

- عدم ارتداء ملابس داخلية مصنوعة من الألياف الصناعية أو "النايلون"، حيث تحبس حرارة الجسم بداخليها، ولا تجعل الجسم يتنفس، مما يسبب الإلتهابات.

- عدم ارتداء جوارب من الألياف الصناعية، لتجنب زيادة الفطريات بين أصابع القدمين، وزيادة التعرق، وذلك حتى تتجنب الروائح غير المحببة.

- تهوية الأذنية بعد الاستخدام، وارتداء الأنواع الجيدة.
- الاهتمام بغسل الملابس جيداً، خصوصاً القطع التي يظهر بها علامات العرق، ووضع معطر للملابس أثناء الغسيل.

- النظافة أساس الصحة، فلابد من المحافظة على غسل الأماكن الداخلية والثانية المعرضة للعرق في الصيف، بالماء والصابون.
- في بعض الحالات الشديدة يجب زيارة طبيب الأمراض الجلدية، ليصف العلاج المناسب لمنع التعرق.

- تناول الأطعمة ذات الرائحة القوية كالبصل والثوم والبهارات، والتي تسبب العرق الغير.
- الإصابة بفطريات أو التهابات مهبالية للمرأة، أو الإصابة بالفطريات والالتهابات بالأعضاء التناسلية للرجل.

نصائح لعلاج زيادة العرق:

- يجب الحرص على النظافة اليومية (الإستحمام وغسل البدن من أجل فتح المسام المغلقة، وتجنب تراكم الأوساخ، حتى لا يكون التعرق مصحوباً برائحة كريهة تسبب النفور والإحراج).
- إزالة الشعر الزائد، تحت الإبطين وفي المناطق.

- بلوغ سن اليأس عند السيدات.
- يحدث التعرق نتيجة الآثار الجانبية لعلاج مرض السرطان بكل أنواعه.
- التعرق نتيجة مرض أوارتفاع درجة حرارة الجسم والإصابة بالحمى.
- الإجهاد الزائد والإرهاق المستمر.
- ارتفاع درجة حرارة الجو.
- مواجهة المشاكل العصبية والضغط النفسية، ما يؤدي لارتفاع نسبة (الأدرينالين) في الدم، وهو هرمون التحفيز لمواجهة المخاطر.
- الإصابة ببعض الفطريات في أصابع القدمين وخاصة القدم الرياضية.

MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL
Parfums WOURQU
www.wouroud.com



تعاني العديد من الفتيات والسيدات من التعرق الزائد، خاصة في فصل الصيف، الذي يتسبب في ظهور آثار العرق على الملابس، ما يؤدي إلى إخراج بالغ للمرأة، ويتم اللجوء عادةً لشراء مزيل العرق الذي يحتوي على مواد تخفف من عرق الجسم بشكل كبير.

واستخدمي هذا العصير في دهان تحت الإبطين، بعد أخذ حمام ماء ستختفي الرائحة الكريهة لفترة طويلة.

اللوز:

يدهن مكان التعرق بمعجون اللوز الم للتخفيف وتعديل الرائحة، كما يؤكد اللوز الحلول لتخفيف العرق..

عصير الطماطم

أضيفي ثلاثة أكواب من عصير الطماطم إلى ماء الاستحمام، وافتحي جسمك فيه لمدة 15 دقيقة، حيث سيساعد ذلك في تقليل هذه الأفرازات وسيعمل كمضاد طبيعي للتعرق.

عطر يا ذرا رائحة زكية مثل زيت الخزامى أو زيت الورد، تمزج المكونات بشكل جيد وتوضع في زجاجة محكمة الأغلاق بعيدة عن الشمس والضوء والرطوبة، وتحفظ لمدة أسبوع، بعدها يصبح المزيج جاهزاً للاستعمال ويتم دهن الإبط به يومياً قبل الاستحمام.

عصير الخيار

استخدام عصير الخيار بطريقة الدهن لاحتواه على الماغنيسيوم، حيث يعد وسيلة طبيعية لإزالة رائحة العرق.

خل النفاح

يمكن استخدام خل التفاح في دهان منطقة تحت الإبطين للتخلص من رائحة العرق وسوف تشعررين عند استعماله (بحرقان) بسيط في الجلد ولكنه يزول سريعاً.

عصير اللفت

قومي بعصير بعض ثمار الافت للحصول على ماء، امليئي ملاعقتين من العصير

لكن بعدم إدانته اكتشاف أن مزيل العرق يحتوى على مواد غير آمنة وتضر مستخدميها بعد استخدامها لفترة طويلة، وقد تؤدي للإصابة بسرطان الثدي، فلزم البحث عن طرق طبيعية تخفف من التعرق الزائد. وفيما يلى أهم هذه الخلطات الطبيعية:

خلطة الليمون

يتم استخدام قطعة من الليمون وفرك الإبط بها بشكل جيد ثم تركها لمدة عدة دقائق ثم غسل الإبط بالماء البارد، وتعتبر هذه الطريقة فعالة للغاية في تبييض الإبط والتخلص من مشكلة العرق الزائد.

خلطة الشتا

بدلًا من استعمال بودرة الأطفال تحت الإبط، من الممكن وضع كمية من النشا تحت رائحة العرق، ولكن يجب أن تكون المرأة حذرة للغاية عند وضعها، لأنها من الممكن أن تبدو واضحة إذا ارتدت ملابس باللون غامقة كاللون الأسود أو البنفسجي.

خلة خل النفاح

عند استعمال خل التفاح بشكل يومي وذلك بدهن منطقة تحت الإبط به وتركه لمدة لا تقل عن نصف ساعة ثم غسل الإبط بالماء والصابون، فهو كفيل بالتقليل من نسبة التعرق بشكل كبير ويمنع ظهور رائحة العرق الكريهة.

خلة خل النفاح والزبـت

يتم مزج نصف كوب من الخل مع 30 نقطه من أي زيت عطرى متوفـر، ويفضل أن يكون زيتاً



مفہلات
ونحیات
رمضانیۃ

بر علیہ

fouara



و منفات
ذی جنۃ
جکوں



CONSERVES ET BOISSONS

مقبلة السوريسي (Surimi) بثمرة الأفوكادو

- حبتي "أفوكادو" ● ملعقتي جبن "مسكاربون" (mascarpone)
- وجبن ريجيم ● ملعقتي زيت زيتون ● ليمون ● ملح، فلفل أسود، غصن شبت (البسبياس البري)
- 12 قطعة "سوريمي" ● معلقة كبيرة "مايونيز" ● غصن شبت صغير

المقادير

طريقة
التحضير

- قشرى ثمرة "الأفوكادو" وقطعيها مكعبات - تبليها بزيت الزيتون، ملعقة ليمون وملح، ضعيها أسفل مكعب التقديم الزجاجي، ضفي قطع "سوريمي" على الأطراف. - اخلطي الجبن والمايونيز والفلفل الأسود والليمون والشبت المقطع جيداً، ضعي الخليط في الوسط وغطيه بقطع "السوريمي" وزيني بالكريمة وغصن شبت صغير.

يقدم هذا
الطبق مع
عصير



ذوق السيدر



fouara

CONSERVES ET BOISSONS

أقماع الجبن بالسلمون المدخن

طريقة
التحضير

- في إناء ضعي الليمون وشريحة
والشبت المقطع وشريحة
السلمون المدخن والمقطع قطعا
صغيرة.

- اخفقي الكريمة الطازجة وجبن
"الماسكاربون" و"المانيز"
جيدا، أضيفي ملعقة عصير
الليمون. أفرغي الكريمة على
الخضر وقطع السلمون والخلطي
جيدا.

- أذيبي غيرة "الجيجلاتين" في ربع
كوب ماء بارد ثم ربع كوب ماء
ساخن وأفرغيها في الخليط، ثم
املئي الأقماع بخليل الخضر
والسلمون والجيجلاتين وأدخليها
الثلاجة حتى تتماسك جيدا
مدة ساعتين.

- بعد ذلك انزعيها من الأقماع
ولفني عليها شرائح السلمون
المدخن وزيني بأغصان من الشبت.

المقادير

• 100 غ جبن "الماسكاربون" (mascarpone)
• 100 غ جبن الطلي
• ملعقة قهوة غيره
• "الجيجلاتين" 4 ملاعق كبيرة
• "مايونيز" ملعقتين عصير
الليمون • نصف كوب كريمة
طازجة • نصف حبة فلفل أحمر
قطع صغيرة • نصف حبة فلفل
أصفر قطع صغيرة • كيس شرائح
السلمون المدخن • ربع كوب ماء
بارد • ربع كوب ماء ساخن
• غصن شبت، فلفل أسود وملح

يقدم هذا
الطبق مع
عصير
fouara

يمكن استعمال
البقدونس بدلا
الشبت

ملاحظة:



fouara

CONSERVES ET BOISSONS

سلطة بالسمك والبيض

المقادير

- 2 شرائح سمك "ميرلون"
- نصف كوب "جلبانية" مفورة
- ربع كوب حمص ناضج
- 100 غ طماطم كرزية
- زيتون أسود
- صلصة

الن bíل:

- 4 ملاعق زيت الزيتون
- ملعقتان خل أبيض
- ملح ، فلفل أسود وكمون

يقدم هذا
الطبق مع
صلصة



طريقة
التحضير

قلي السمك في الزيت مع الملح أو اشويه في الفرن واتركيه يبرد، في صحن السلطة اقطعى السمك إلى شرائح ، أضيفي له الجلبانية، قطع الطماطم والحمص من جهة أخرى أخلطي مكونات صلصة التتبيل جيداً وأضيفيها إلى السلطة، ثم زيني بحبات الطماطم الكرزية والزيتون الأسود.

ملاحظة:

يمكن استعمال
الحمص المعلب في
هذه السلطة

ذوق الليمون

fouara



CONSERVES ET BOISSONS

فلان الخضر والجمبري

المقادير

- 400 غ أوراق السلق مبيّض في الماء والملح مدة 10 دقائق ● 500 غ جزر مطهوة على البخار
- 500 غ قرعة مفورة على البخار
- 3 بيضات كاملة ● - بياض بيضة
- 3 ملاعق كريمة طازجة
- ملح، فلفل أسود، قطعة سلمون مجمد مطهوة على البخار

للأذن :

حبات جمبري مطهوة في
الزبدة والفلفل الأسود
والثوم وملعقة عصير
ليمون مدة ثلاثة دقائق.

طريقة التحضير

-قومي برحى الخضر بالخلاط الكهربائي كل على حدى، أضيفي لكل واحدة ملعقة من الكريمة وبيبة، تبلي بالفلفل الأسود والملح واخلطي جيدا
-تبلي السلمون وأضيفي له بياض البيض واخلطي جيدا
-ادهني قالب "كيك" جيدا بالزبدة ورصي فيه: طبقة الجزر ثم طبقة القرع ثم طبقة السلق ثم طبقة السلمون -غطي القالب بورق الألمنيوم وأدخليه الفرن في صينية مملوئة بالماء "حمام مريم" واتركيه حتى ينضج جيدا من الداخل.
قدميه مرفقا بالجمبري كما في الصورة.

يقدم هذا
الطبق مع
عصير



ذوق البرتقال



fouara

CONSERVES ET BOISSONS

بيول بفواكه البحر

أوراق الديول • بيضتان • فواكه البحر • ملح • فلفل أسود • فلفل أبيض • جبن «فرويار» • بقدونس • ثوم • قطع زبدة • زيت للقلي

المقادير

طريقة
التحضير

في مقلاة، أذيبب الزبدة مع فواكه البحر مع التوابل، بعد أن تنضج أطفئ النار، أضيفي البقدونس والبيض المخفوق وأخلطي الكل جيداً، اقطعي «البيول» على أربعة أجزاء، غلفي «مول» خاص بالmadlan بـ «المادلان» باربع قطع فوق بعضها بعد دهتها بالزبدة، إملأني بالحشو وأدخليها الفرن حتى تنضج ثم قدميها مع السلطة والحريرة أو الشوربة.

يقدم هذا
الطبق مع
عصير

fouara

ذوق النectar
الآخر

fouara

CONSERVES ET BOISSONS

سلطة دميس

يمكن استعمال
القليل الحار في
"الحميس"

ملاحظة:

المقادير

- 2 حبات فلفل أخضر
- 2 حبات طماطم
- حمراء ناضجة
- فص ثوم
- ملح، زيت الزيتون

طريقة
الإعداد

اشوى
القليل والطماطم
على النار ثم قشريهم
وامسحهيم بالماء ،
بعدها قطعهيم قطع
صغيرة ثم اهرسيهم
جيذا بالمهراس
الخشبي ، ثم ضعيهم
في مقلاة وملحى ،
واتركي المقلة على
النار حتى تتبخر
سوائل الخضر ، ثم
أضيفي فص الثوم
وزيت الزيتون ، بعد أن
يبرد ضعيه في صحن
التقديم وأفرغى
عليه زيت الزيتون
وزيني باليزيتون
الأسود .

ملاحظة : يمكن
استعمال القليل الحار
في "الحميس" .

يقدم هذا
الطبق مع
عصير

fouara

عصير كوكتيل

conserverie.fouara@gmail.com





fouara

CONSERVES ET BOISSONS

سلطة الطماطم المحتشية

● 3 حبات طماطم
● حمراء متوسطة الحجم

المقادير

اللحم:

● حلبية تونة الزيت
● 2 بيضات مسلوقة
● ومرحية ● 4 ملاعق
كبيرة ذرة معلبة ● حبة
فاصل أخضر قطع
صغيرة ● 2 ملاعق
میونیز ● فلفل
أبيض ● صاصمة
تبيل
السلطة

● حبات زيتون، أوراق
بقدونس أو نعناع

للزينة :

طريقة
التحضير

اخلطي التونة،
البيض المسلوق، الذرة،
الفلفل الأخضر و "المایونیز"،
تبلي بالصلصة والفلفل الأبيض
والملح اخلطي جيدا وادخلي الخليط إلى
الثلاجة.

اقطعى الطماطم من الأعلى وأفرغى اللب،
ملحيفها واقلببها واتركيها تقطر من
العصير ثم املئيها بالحسو
وزينيها بالزيتون
والبقدونس.

دلالة

اطللي الصتو دقائق
قليلا قبل النقدم



fouara





fouara

CONSERVES ET BOISSONS

سلطة الأرز في شكل هدية

المقادير

- كوب أرز (حبة طويلة) مطبوخ في الماء والملح
- نصف كوب بازلاء (جلبانة) مطبوخ على البخار
- نصف كوب جزر قطع صغيرة مطهوة على البخار
- نصف كوب فلفل أحمر قطع صغيرة
- ملعقتين كبيرتين من "المايونيز"
- علبة تونة صغيرة باليزيت
- ملح وفلفل أسود

النطيل:

- 4 ملاعق زيت
- ملعقتين خل
- ملح وفلفل
- أسود

طريقة
التحضير

-اخلطي كل الخضار مع الأرز وأضيفي "المايونيز".
اخضقي الصلصة وأفرغيها على الخليط.
-أضيفي التونة وأخلطي الكل جيدا، إملائي السلطة في قوالب مربعة الشكل وضعيتها في صحن التقديم.
-بواسطة القشارة، قطعي الجزر طوليا إلى شرائح رقيقة، زيني مربعات السلطة على شكل هدية، وأكملني باقي الزيينة بحبات الزيتون الأسود.

يقدم هذا
الطبق مع
عصير



fouara

للزيس :

حبة جزر
وزيتون أسود



fouara

CONSERVES ET BOISSONS

كرمبيل (le crumble) الموز بالكريمة

- 800 غ سكر
- 80 غ زبدة
- 100 غ فرينة
- 40 غ جوز مرحبي
- "فانيليا"

للمزيد

- 200 غ سكر
- ملعقتين ماء
- كوب شاي كريمة طازجة
- قرصنة ملح

للكريمة

المقادير

- 2 حبات موز
- 4 ملاعق سكر
- 50 غ زبدة
- ملعقة قهوة
- عصير الليمون
- 100 غ كريمة مخفوقة
- نصف الجوز

للذين :



ملاحظة

تقدم
باردة

طريقة
التحضير

الكرمبيل : ضعي السكر مع الماء على النار حتى يتكرمل كليا، أضيفي الزبدة والكريمة الطازجة واخلطي واتركيه يعقد على النار جيدا، ثم ضعيه جانبًا ليبرد.

عجينة الكرمبيل : اخلطي السكر، الفرينة، الجوز و"الفانيليا" جيدا، أضيفي الزبدة واخلطي جيدا. -بطريقة عشوائية أفرغى العجينة في الصينية، أدخليها الفرن على درجة حرارة 180 مئوية حتى تتحمر جيدا.

-في مقلاة أذيبي الزبدة ثم الموز والسكر وحركي حتى يتكرمل الخليط.

-ضعي "عصير الكرمبيل" أسفل العاويات الزجاجية، أتبعيها بطبقة من الموز "المكرمل" ثم طبقة من الكريمة المخفوقة ثم طبقة من "الكرمبيل" ثم طبقة من عجينة "الكرمبيل".

-كرري العمليات حتى تمتلئ العاويات، زيني السطح بالكريمة المخفوقة والكرمبيل وأنصاف الجوز.

fouara

عصير الليمون





CONSERVES ET BOISSONS

حلبي مشرقى بطباقة البرتقال

المقادير

- لتر حليب
- 4 ملاعق كبيرة سكر
- 3 ملاعق كبيرة نشاء
- نصف ملعقة "فانيليا"

طباقة البرتقال:

- كوب عصير البرتقال
- ملعقتى أكل نشاء

طريقة التحضير

- ضعي الحليب يغلي على النار
- اذيبى النشاء في كوب حليب بارد وافرغيه في الحليب المغلى، اضيفي السكر والفانيليا مع الاستمرار في التحريك حتى يتختز الخليط وتحصل على كريمة انزعجي الكريمة من على النار وافرغيها في اكواب التقديم.
- حضري كريمة البرتقال بمزج العصير والنشاء، ضعيه على النار واتركيه يتختز جيدا حتى تحصل على كريمة البرتقال.
- افرغي كريمة البرتقال فوق الكريمة الأولى وزيني بالفستق وقدميه باردا.

يقدم هذا
الطبق مع
عصير



للزيز :

فستق

عصير البرتقال





CONSERVES ET BOISSONS

نظالية مقلوبة بالناناس و«الكراميل»

الشماريات

- 2 كوب ماء ● 1 كوب سكر ● ملعقتاً أكل ماء الظهر

الكراميل:

- ملاعق أكل سكر ●
● كوب ماء ● أنناس ●
● معلبة في الشراب ●

١٣

- بيضات ٦ ملاعق
 - سكر ٣ ملاعق
 - زيت ٦ ملاعق
 - فرينة أكل
 - كيس خميرة
 - كيميائية فانيلا

המקרא

العنوان



طريقة
الأخضر

لتحضير "الكارامييل" امزجي الماء والسكر
واتركيه على النار دون تحريك حتى تتحصى على
"الكارامييل". في أ��وا فردية خاصة بالطهي أفرغى
طبقية رقيقة من "الكارامييل" ثم صفعى عليها قطع
الأناناس. من جهة أخرى أخفقى السكر مع البيض
بالخفاقة الكهربائية حتى يتضاعف حجمه 3 مرات.
أضيفي الزيت و"الفانيليا" واستمرى في الخفق، ثم
أضيفي الفرينة الممزوجة مع الخميرة الكيمياائية إلى
الخليط وأمزجي جيداً، بعدها أفرغى العجينة على
الأناناس في الأكواب وادخلتها الفرن على درجة حرارة
180 لمدة ربع ساعة حتى تجف من الداخل وتتحمر
من السطح.

حضرى "الشاربات" بمزرع السكر والماء واتركيهما على النار حتى تغلي ثم عطريها بماء الزهر وأضيفي إليها ماء الأناس واسقى بها التحلية فوراً بعد إخراجها من الفرن ثم اتركيها لتبرد واقلبيها.

يمكن تحضير هذه التحلية بعدة أنواع من الفواكه كالبرتقال والتفاح والإجاص... الخ.

፩፭፻፯





CONSERVES ET BOISSONS

القطايف

المقادير

- اختياري قطایف
- نوعية جيدة
- رقيقة • 200 غ جوز
- مرحي • 50 غ سكر
- ناعم • 1 كوب ماء
- الزهر • عسلية
- 200 غ زبدة
- 1/2 كوب زيت

 يقدم هذا
الطبق مع
عصير

في مقلاة أذيببى نصف كمية الزيت، اقطعى "القطايف" واقسميها الى جزأين متساوين وضعى جزء منها في المقلاة على نار هادئة، من جهة أخرى امزجgi الجوز مع السكر الناعم وبليه بكمية من ماء الزهر، قلبيه مثل الكسكس وضعيه فوق "القطايف" ثم غطيه بالجزء الباقي منها واتركيها تستوى على نار هادئة حتى تتحمر. بعد ذلك أقليتها في صحن وأذيببى الجزء الباقي من الزيادة والزيت في المقلاة وأعيدي خبزة القطايف تتحمر من الجهة الأخرى. عسلى بالعسل المخفف بماء الزهر، زيني بالفستق والبندق والملوز محمض.

طريقة
التحضير

fouara

CONSERVES ET BOISSONS

قطايف بالفواكه

المقادير

- قطايف رقيقة من نوعية جيدة 150 غ
- زبدة أو سمن ذاتية
- كوب عسيلة ماء
- الزهر

للشرين :

- كريمة الشنطي
- فواكه موسمية
- أو معلبة

طريقة
الأضفاف

افتحي كيس "القطايف" واقطعيهما إلى أجزاء صغيرة، أفرغى عليها الزبدة وافركيها بين يديك جيداً، ضعيها في قوالب صغيرة واضغطي جيداً وادخليها في الفرن على 150 درجة حتى تتحمر.

علسيها وزينيها بكريمة "الشنطي" والفواكه الموسمية الطرية أو المعلبة.

يقدم هذا
الطبق مع
عصير

fouara

ذوق الفراولة



conserverie.fouara@gmail.com



fouara

CONSERVES ET BOISSONS

نحالية البرقوق الجاف

المقادير

- 200 غ برقوق جاف ● 2 علب جبن أبيض (جبن رجيم)
- 100 غ سكر تاعم ● 200 غ غبرة الشانتي ● 200 سل ماء بارد

طريقة
التحضير

في ماء ساخن انقعي البرقوق الجاف لمدة نصف ساعة، صفيه وانزع منه النواة ثم أضيفي إليه الحن وارحيه في الخليط الكهربائي حتى تحصل على كريمة متجانسة، أضيفي إليها كريمة "الشانتي" الخفيفة (تتحصل علىها بعد خفق غبرة الشانتي مع الماء). اخلطي الكريمتين برفق حتى تحصل على خليط متجانس، ضعي الخليط في وعاء وأدخليه الثلاجة حتى يتجمد، ثم مرريه في الخليط الكهربائي حتى تحصل على خليط يسهل إخراجه من كيس الحلواني، ضعيه في أكيواب خاصة بالمتاجلات، وزيني بحبة من البرقوق وأوراق النعناع أو "الحبق".

للذين :

حبات من البرقوق
الأسود وأوراق لحبيق



ذوق التوت





CONSERVES ET BOISSONS

طواولة الشكولاتة بـ«الكريب» والمتشمس المجفف

- 200 غ شوكولاتة بالحليب
- 100 غ كريمة طازجة

القاناش

- 300 غ مشمش مجفف
- 100 غ سكر
- 2 ملاعق "جيالاتين"
- كوب شاي ماء بارد
- كوب شاي ماء ساخن
- قطرات من عطر المشمش

لحسنة
المتشمس

- 3 بيضات
- كوب ماء
- كوب حليب
- 300 غ فرينة
- ملعقة أكل زيت
- ملعقة أكل سكر
- 3 قرصات ملح

المقادير

عجينة
الكريب

● علىه
شكولاتة
الدهن

لدهن
الكريب

طريقة
التحضير

- أخفقي البيض، السكر، الزيت، الملح، الحليب والماء.
- في وعاء آخر ضعي الفرينة وأفرغى عليها السائل مع التحريك المستمر حتى تتحصل على عجينة "الكريب"، أتركي العجينة ترتاح مدة تصف ساعة قبل طهيها في مقلاة خاصة بـ"الكريب".
- حضري كريمة المشمش بتنق الشمش في الماء ليلة كاملة حتى يتضاعف حجمه، ثم اطحنيه على شكل "كمبوت"، ضعيه على النار مع السكر أضيفي له "الجيالاتين" بعد الغليان واتركيه ليغمر.
- حضري "القاناش" بوضع الكريمة على النار تغلي، أفرغى الشوكولاتة واخلطي جيداً حتى تذوب.
- في قالب دائري ضعي ورقة كريب ثم طلاء الشوكولاتة إلى 7 ورقات، أفرغى كريمة المشمش، ضعي الطبقة الثانية من الأوراق بنفس الطريقة، أدخليها الثلاجة حتى تتماسك .- أفرغى "القاناش" على السطح واتركيه يتجمد قليلاً.

يقدم هذا
الطبق مع
عصير
fouara



أطباق رمضانية بسimple

برعليمة



وصفات
خديجة
بكون

- اللحم المحمص
- شطيطحة لحم
- كبدة مشرمة
- مسقوق بالجلانة
- مسقوق عصري بالفواكه الجافة



وصفات
نروال
آمساوي

- نفيس • دولة منوسطية
- طاجين الزيتون بالعجل • لحم الخروف بالعينة
- كفنة • سكران طايج في الدروج
- طاجين الحوت • دجاج الالندلس
- دجاج بالزيتون البنفسجي • كسكنس بالثمر

Product
100%
Natural

Zimba



معبون الطماطم

مصبات مجمع عيدى

Zimba
Concentré de Tomate



النغميس

المقادير

- 300 غ من لحم العجل
- 500 غ طماطم أو 3 كبات من الحجم الكبير
- 500 غ بصل
- ملح، فلفل أسود، فلفل عكري، مابين اطراف الأصافع من السكر
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة زيت
- ملعقة طماطم مصبرة "زيمبة"

طريقة التحضير

قلي قطع اللحم والطماطم المصبرة "زيمبة" بعد تسخين الزيت والسمن، حينما يبدأ اللحم يتضخم أضيفي عليه التوابل والصل واتركيه قيلا ثم أضيفي الطماطم الطازجة واتركيه يكمل نضجه.

اجود ما في الطبيعة





مصبات مجمع عيدى

Zimba
Concentré de Tomate



المقادير

دوليّة على الطريقة المتوسطية

- لحم مفروم ● 30 غ أرز ● ملعقة صغيرة من البقدونس
- مقدار نواة صغيرة من السمن
- توابل

الحتش:

- فلفل أحمر ● فلفل أصفر ● كوسة "قرعنة" من الججم الكبير ● بصل و 2 فصوص ثوم ● 2 حبات طماطم طازجة ملعقة كبيرة طماطم مصبرة من نوع "زيمية" ● مابين أطراف الأصابع سكر ● ملح، فلفل أسود، فلفل عكري، زعفران ● ملعقة صغيرة سمن وملعقتان كبيرة زيت ملعقة صغيرة فرينة من نوع "كيمو" أو "الفزال"



قلي البصل والثوم في السمن والزيت، أضيفي مرکز الطماطم "زيمية" والطماطم الطازجة، التوابل والسكر وكوبين من الماء واتركيه يستوي. في صحن عميق امزجي اللحم المفروم، الأرز، البقدونس، السمن والملح، الفلفل الأسود، القرفة وقليلًا من الفلفل العكري. من جهة أخرى قومي بتنزع قبعات الفلفل وافرغي قلب الكوسة بلطف حتى تكون جاهزة للخشوة. املئي الفلفل والكوسة بحشو اللحم والأرز وأضيفيهن للمرق بعد إضافة كوبين آخرين من الماء واتركيهن ينضجوا، بعدها حللي ملعقة صغيرة من الفرينة في القليل من الماء لتخثير مرق الطبق.

طريقة
التحضير





Zimba



مصادرات مجتمع عيدى

Zimba
Concentré de Tomate



العجل بالزيتون

طريقة
التحضير

المقادير

قليل البصل في الزيت والسمن حتى يذبل وأضيفي عليه اللحم واتركيه يطهو مع معجون الطماطم "زيمبة" والطماطم الطازجة والتوابل المذكورة في المقادير، أضيفي كذلك ملعقة الخل و"قرصة" سكر لامتصاص حموضة الطماطم.

من جهة أخرى قومي بغلي الزيتون لتخلি�صه من الملح وأضيفيه في الأخير ثم قومي بتخمير الطبق بالماء وملعقة صغيرة من الفرينة.

• 500 غ لحم العجل من الفخذ • 200 غ زيتون أخضر من الحجم الكبير • فلفل عكاري، ملح، فلفل أسود وسُكّر • حبة جزر مقطعة إلى مكعبات • حبة بصل 6 قصوص من الثوم • كمية قليلة من السمن وزيت 2 حبات من الطماطم الطازجة ملعقة صغيرة من معجون الطماطم "زيمبة" • ملعقة صغيرة من الخل وملعقة صغيرة من الفرينة.



اجود ما في الطبيعة



100%
Natural

Zimba



معبون الطماطم

محبرات مجع عيادي

Zimba
Concentré de Tomate



شطيرطة لحم

المقادير

- لحم خروف قطع صغيرة
- حبة ثوم مرحية
- ملح، فلفل أسود وزيت «دريس» أو عكري
- ملعقة أكل معجون طماطم من نوع «زيمبا»
- كوب حمص منقوع

طريقة
التحضير

قلي اللحم من كل الجهات مع الملح والفلفل الأسود، أضيفي معجون الطماطم و«العكري» ومرقى بالماء حتى يتغطى اللحم، أضيفي الحمص واتركيه ينضج حتى يتختثر المرق. زينيه بالبقدونس.

ملاحظة:

يمكنك كذلك إضافة نصف ملعقة صغيرة كمون



اجود ما في الطبيعة





Zimba

مصادرات مجتمع عبیدي

Zimba
Concentré de Tomate

مدون الطماطم



طاجين كلف الخروف بالعينة

المقادير

- 500 غ لحم خروف طري من الكتف
- ملح، فلفل أسود، و 1/4 ليمونة مسکرة
- ملعقة صغيرة Confit زنجبيل طازج
- 2 حبات بصل و 2 فصوص ثوم
- سمن وزيت برقوق العينة
- حبات السمسم "جلجلان"
- 20 غ نشاء الذرة
- مايزينة

طريقة التحضير

قلبي اللحم في الزيت والسمن، ثم أضيفي عليه البصل والثوم، الزنجبيل وكل التوابل المذكورة في المقادير ولا تنسى إضافة ربع الليمونة المسکرة، وبعد إزالة الطبقة المفرومة من الجلد لتفادي المرارة المتصلة بها أضيفي النشاء "الممايزينة" المحشلة في القليل من الماء. في الأخير أضيفي حبات البرقوق العينة بعد طهيها في البخار.



اجود ما في الطبيعة



Product
100%
Natural

Zimba



مصبات مجمع عيادي

Zimba
Concentré de Tomate



كفتة

- 400g لحم مفروم ● ملح، فلفل أسود،
- كمون ● بقدونس مفروم ● طماطم طازجة
- وطماطم مصبرة "زيمبة" ● مابين اطراف
- الاصابع من السكر ● بصل 2 قصوص ثوم
- زيت وبيض

المقادير

طريقة
التحضير

في صحن عميق امزجي اللحم
المفروم والتوايل وحبة بيض
اتركيه جانبًا.

لتحضير الصلاصة، قلي البصل
والثوم في الزيت ثم أضيفي
معجون الطماطم "زيمبة"
والطماطم الطازجة وكوب من

الماء.
قومي بتشكيل كريات صغيرة
من خليط اللحم المفروم
المحضر سابقاً، ثم قومي
بتميرها في مقلاة بها زيت
ساخن.

في صحن فرديّة للتقديم
مقاومة لدرجة حرارة الفرن
ضعـيـ كـريـاتـ اللـحـمـ وـالـصـلاـصـةـ
وـصـفـارـ حـبـةـ بـيـضـ وـسـطـ كـلـ
صـحـنـ وـاـدـخـلـيـهاـ الفـرنـ لـمـدـدةـ 10ـ
دقـاقـقـ.

اجود ما في الطبيعة





Zimba

مصادرات مجتمع عيدى

Zimba
Concentré de Tomate

معبون الطماطم



المقادير

- قطعة لحم من الكتف او الفخذ
- حبة ثوم
- شوم فصوص
- مرحية
- ملعقة كمون مرحي
- فلفل اسود
- ملح
- 4 ملاعق سمن حر

الادم سفدر

طريقة
التحضير

امزجي السمن مع التوابل الثوم والملح و اخلطي جيدا، ادهني اللحم جيدا وارشقيه بحبات الثوم الكامل، ادخليه الفرن حتى يتحرر، يمكنك تغليفه بورق "الألمانيوم" حتى ينضج من الداخل ويتحمر من الخارج، قدمي هذا اللحم من أي نوع من الخضر أو العجائن.

دلالة

يمكن استعمال الفخذ كاملا او الكتف كاملا كما يمكن تحميره على الجمر

- فلفل أحمر
- أصفر
- بقدونس

للزينة :





Zimba

مصادرات مجتمع عبیدي



Zimba
Concentré de Tomate



سکران طایح فالدروج

المقادير

- 500 غ لحم مفروم
- 500 غ بصل
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقتان كبيرة زيت
- فلفل أسود، قرفة
- ملح
- ملعقتان كبيرة من الخل
- الأبيض 6 حبات بيض

طريقة
التحضير

قومي بطهي اللحم المفروم والبصل المقطع إلى دوائر مع إضافة الملح، الفلفل الأسود، القرفة، الزيت والسمن مع القليل من الماء إن اقتضت الضرورة لمدة 30 دقيقة في الضغط.

بعد نضجه ضعي اللحم في قالب الفرن أو في طاجين يتحمل درجة الحرارة، وضرب البيض، جيداً مع إضافة الخل الأبيض، الملح، الفلفل الأسود والقرفة، ثم أفرغيه على اللحم، وادخليه إلى الفرن المسخن مسبقاً حتى يأخذ اللون الذهبي.



اجود ما في الطبيعة



100%
Natural

Zimba



مصادرات جمجمة عيدى

Zimba
Concentré de Tomate



كبدة مشرملة

المقادير

- كبد خروف ● حبة ثوم ● ملح ● كروية ● ربطة صغيرة كسيرة ● نصف كوب زيت ● 5 أوراق نعناع ● ملعقة أكل معجون الطماطم من نوع "زيمبا" ● ملعقة صغيرة قلفلة دريس حلو ● ملعقة صغيرة قلفلة فلفل دريس حار

طريقة
التحضير

قطيعي الكبد قطع صغيرة ثم ضعيها في مقلاة وقلبيها حتى ينضج.

دقّي الثوم مع الكروية والملح وقلفل دريس الحلو والحار ثم أفرغى عليها كوب من الماء وأتركي الخليط ينضج على نار هادئة ثم أضيفي قطع الكبد الناضجة واخلطيها واتركيها قليلاً على نار هادئة أيضاً.

أضيفي الكسيرة، النعناع والزيتون البنفسجي المر وقدميها ساخنة.

اجود ما في الطبيعة





Zimba

مصبات مجمع عيدى



Zimba
Concentré de Tomate



طاجين الدوت

المقادير

لأربعة أشخاص
يلزمـنا:

- 4 قطع من سمك أبو سيف espadon
- حبات طماطم طازجة
- 1 ملعقة أكل مركب معجون الطماطم من نوع "زيمبة"
- ملح، فلفل أسود، كمون، فلفل عكري، رند، نعناع يابس
- حواли ملعقة صغيرة ونعناع طازج
- زيتون

للزينة :

ما بين أطراف
الأصابع "قرصة"
سكر، رأس ثوم و 10
حبات زيتون أسود.

بعد تقطير الثوم قومي بهرسه جيداً، في إناء الطهي "طنجرة" ضعي القليل من الزيت حتى يسخن، أضيفي عليه الثوم وملعقة الطماطم المصبرة من نوع "زيمبة" حتى تنضج قليلاً، بعدها أضيفي الطماطم الطازجة، ورقة الرند، كوب من الماء والتوابيل، وهو ما تبدأ الصالمة تستوي أضيفي قطع السمك بحذر لأن السمك هش جداً، في الأخير ضعي نعناع طازج والزيتون الأسود المقطع كما هو موضح في الصورة.

طريقة
التحضير

اجود ما في الطبيعة



Zimba

صبرات مجع عبیدی

Zimba
Concentré de Tomate



معبون الطماطم



بجاں الـندلس

المقادير

- 2 قطع من لحم صدر الدجاج ● ملح، فلفل أسود، فلفل عكري ● ملعقة كبيرة سمن وملعقتان مماثلتان زيت 2 ● رؤوس فلفل أخضر ● ملعقة صغيرة فرينة "كيمو" أو "الغزال"

طريقة
التحضير

قطعي الدجاج إلى مكعبات، قليهم في الزيت والسمن الساخنين، أضيفي التوابل، ثم قطعي الفلفل الأخضر على شكل حلقات ضعيها أسفل الطبق ثم مرقي واتركيه يستوي على نار هادئة. حالي ملعقة الفرينة في القليل من الماء وختري بها الطبق بعد نضج الدجاج.



اجود ما في الطبيعة





Zimba

مصادرات جمجمة عيدى

Zimba
Concentré de Tomate

معبون الطماطم



دجاج بالزيتون البنفسجي

- ٢٠٠غ زيتون بنفسجي
- ملح، فلفل أسود، كروية، سكنجبير وقرفة
- بصل حوالي ١٠غ ملعقة صغيرة سمن، وملعقتان كبيرة زيت
- فرينة من نوع "كيمو" أو "الغازال"

المقادير

قلبي الدجاج في السمن والزيت ثم أضيفي البصل، ومباعدة عندما يبدأ الدجاج يُضج، تبلي الطبق بالدجاج، اغافل الأسود، الكروية، السكنجبير والقرفة ثم مرقي واتركي الكل يستوي قبل أن تضيفي الزيتون البنفسجي بعد غسله جيداً. في الأخير أخلطي جيداً الفرينة في قليل من الماء وأضيفيها التخمير مرق الطبق.

طريقة
التحضير

نوعية رفيعة

مطاحن كيمو

Qualité supérieure



Zimba

مصادرات مجتمع عيدى



Zimba
Concentré de Tomate



مسفوف عصري بالفاواكه الجافة

- 500 غ كسكس رقيق أو متوسط الحبيبات.
- 200 غ زبيب بني حبة طويلة.
- 50 غ برقوق أسود مجفف.
- 50 غ مشمش مجفف.
- ملح نصف كوب.
- زيت زبدة 150 غ زبدة.

المقادير



ادهنى الكسس بنصف كمية الزيت وفوريه على البخار حتى يتتصاعد هذا الأخير من الكسس، بعدها يللى بالماء والملح حتى تطوى حبات الكسس، اتركيه يترسب ثم ادهنه بالزيت، من ناحية أخرى انقعي حبات الزبيب في الماء الساخن وقطعيها ثم فوريها على البخار حتى تطوى، ثم فوري البرقوق بعد تنظيفه بالماء ونزع النواة، والم المشمش المجفف كذلك. فوري الكسس للمرة الثانية وبعدما يتتصاعد منه البخار افرغيه في "جفنة" وادهنه بالزبدة او بالسمن جيدا، ثم ضعي طبقة من البرقوق في اسفل الطبق داخل قالب دائري، ثم ضعي طبقة من الكسس وصففي عليها حبات الزبيب على شكل طبقة، ثم أضيفي طبقة أخرى من الكسس اضغطي عليها قليلا براحة اليد حتى تتماسك، وزيني السطح بالقرفة وقطع الجوز وحبات الزبيب، وفي الأخير زيني الصحن بحبات الفواكه الجافة، ثم قدمي الطبق ساخنا مع العسل واللبن او الرائب.

طريقة
التحضير

الاندیمه:

عسل نحل
ورايب أولين

قرفة، قطع
جوز، حبات
من الفواكه
المجففة

للزبيب :



Qualité supérieure



Zimba

مصادرات مجتمع عيدى

Zimba
Concentré de Tomate

م Produkten der Tomaten



النقدية:

لبن أو رايب

ملح حلة:

قدميه ساخنا
مع اللبن
أو الرايب

المقادير

- 500 غ كسكس رقيق أو متوسط الحبيبات
- 300 غ جلبانة مقشرة أو مجففة
- ملح • نصف كوب زيت
- 150 غ زبدة.

طريقة
التحضير

ادهني الكسكس بنصف كمية الزيت وفوريه على البخار حتى يتتساع هذ الأخير من الكسكس، بللي بالماء والملح حتى تطوى حبات الكسكس واتركيه يتشرب ثم ادهنيه بالزيت مجدداً، من جهة أخرى فوري الجلبانة مع الكسكس ليتتفور ثانية حتى يتتساع منه البخار، أفرغيه في "جفنة" وادهني خليط الكسكس والبزلاء بالزيادة جيداً حتى يصبح الكسكس يلمع.



اجود ما في الطبيعة



Qualité supérieure



مصادرات مجتمع عيدى

Zimba
Concentré de Tomate



كسكس بالأندر

المقادير

- كسكس متوسط
- سمن أو ملح
- مرغرين • تمر رايب

للزينة :

- حبات تمر كاملة • قطع من الكاجو noix de cajou



طريقة
التحضير

قومي بتفوير الكسكس كالمعتاد لمرتين على البخار وبعدها ادهنيه بالسمن أو المرغرين.
من جهة أخرى قومي بطهي التمر على البخار "تفويره"، قطعيه إلى مكعبات وأضيفيه إلى الكسكس وزيني بحبات تمر كاملة مع قطع الكاجو كما هو موضح في الصورة وقدميه بالرايب أو العسل.



اجود ما في الطبيعة

Qualité supérieure