

الفتاة ياسمين حماري للشروع العربي:

السلطانة "رزان" غيرت حياتي.. وانتظروني في عاشور العاشر "2"

التميز بين الأولاد..
نار أشعلاها الزوجان واحترق بها الأبناء

الفتاة ديكور لواجهات المحلات..
تجار يتذدونها وسيلة لجلب الزبائن

جيبي في المسلسلات..
أمهات يلقين أطفالهن في أحضان المربيات!

القسم بغير الله..
جزائريون "يكفرون" بالله وهم لا يعلمون!

سقط القلم والكراس فارتفاع السكين والسيف..
شباب يخاطبون الناس بلغة السواطير!

تدريس "العامية" أم "بالعامية"؟!

بدأ الدول الاجتماعي ساخنا على الجبهات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والأمنية كذلك.. وتكون بن غبريط وخرجاتها أكثر من غيرها من استقطبت الأنظار وشدّت الانتباه.

الحالة العرجاء لمستوى المدرسة عندنا حالياً جعل بن غبريط وأتباعها يكتشفون طريقة جديدة لرفع المستوى، وهي تدريس "العامية" أو التدريس بها في طور التحضيري والأولى والثانية ابتدائي...! العارفون بخبايا ما تخفيه بن غبريط في خرجاتها يشرون أن وراءها أسباباً كثيرة وأن تيارات تغريبية عقدت العزم بقوة لضرب اللغة العربية في الصميم ثابتة من ثوابت الأمة.

فمن يرضى لأولاده ان يدرسوا "الدارجة" قد حكم على أبنائه بالجهل، فالجزائر خليط من الدارجة والفرنسية المكسرة مثلاً: سيقرأ أولادنا عبارات "راني حاب نديمونطي البورتابل تاعي ون فلاشي الديمواليوم"، وفي مدرسة أخرى يدرس تلاميذ اللهجة البوسعادية، وأخرون يقرأون السطيفية والعنابية ووادي سوف والل肯ة القبائلية...!

أي منطق هذا... وما الفائدة من تدريسها أصلاً..! لماذا لم تقترح بن غبريط على مجلس الحكومة برامج تعلم الانجليزية كبديل عن الفرنسية التي ماتت في دائرة وخارطة فرنسا وحدها فقط.

الحمد لله أن الشعب الجزائري من التاء إلى التاء من تمترست إلى تمسان ثار ضد "شطحات" بن غبريط وخرجت أصوات تطالب تبديل الفرنسية باللغة الانجليزية وهو مقترح ومطلب شعبي واسع ستعظ بن غبريط يدها بدل أصابع الندم على التجربة في نبش ثوابت الأمة!

يسين 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
Roto Algérie
Tél: 0560 98 96 30/40

● العنوان البريدي

02 شارع الانسانية، حسين داي،
الجزائر العاصمة

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

● فاكس:
023/77/64/44

● الموقع الإلكتروني:
magazine.echoroukonline.com
● البريد الإلكتروني:
echoroukmag@hotmail.fr

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

● هيئة التحرير:
عزوز صالح ● صبيحة سعود ● خالد طيروش ● غربي زهور ● نسيبة علال
● المسؤولة على الموقع الإلكتروني:
بشرى فضيل

● تصوير:
خالد مشري ● رانيا بوخنوفة

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

ياسمين عماري

السلطانة "رزان"
غيّرت مجرب حياتي
وانتظروني في "عاشر
العاشر 2"

50



اللاعبون الجزائريون
واغراءات الخليج

هل هو ذهاب نحو
المجهول؟!

56



التمييز بين الأولاد:

نار أشعلاها
 الزوجان
 واحترق بها
 الأبناء!

28



عن على الفلاحة بـ رعاية

بهدف تحقيق الأمان الغذائي ووقف شبح الاستيراد

الحكومة تقرر زيادة دعم تطوير السبل
العصرية للإنتاج الفلاحي

16

أسماء
من الذاكرة
رشيد قسطنطيني

كوميدي بالفطرة
وارجاعي لا يتقيّد
بالنص!



46

القسـم بـ غير الله
جزائريون "يكفرون" بالله
وهم لا يعلمون!

36

عناية مع مدرسة "البيط الذهبي"

ماذا بعد "البرسيخ"؟!

68

سقوط القلم والعراس فارتفع الرمح والسيف

شبان يخاطبون الناس بلغة
السيوف والسواطير!

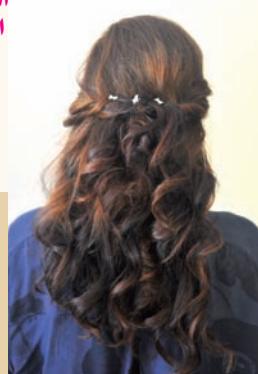
40

موضة

الشعر المموج
الموضة التي
لا تفني

اجعلها
نسريحتك
العطالية

66



عيون وأذان

معصوب العينين يحل مكعب الألوان في 21 ثانية



تمكن شاب بولندي من تحقيق رقم قياسي عالمي جديد، مخطما رقمه السابق، بحل مكعب الألوان روبيك خلال 21.17 ثانية وهو مغمض العينين.

يحمل "مارسين كوتاشيش" الرقم القياسي العالمي السابق لحل مكعبات الألوان بزمن قدره 23.19 ثانية، إلا أنه تغلب على نفسه هذه المرة وحطم هذا الرقم بفارق ثانيةتين تقريباً وذلك في المسابقة التي أقيمت بمدينة "تشيتشين" في بولندا بحسب ما ذكرت وكالة "يو بي أي" الإخبارية. وأظهر مارسين مهارة عالية في حل مكعب الألوان، الذي يقضي الكثيرون ساعات طويلة في محاولة إعادة ترتيب كل وجه من جوهره

الستة على لون واحد دون أن يتمكنوا من ذلك، إلا أن المتسابق العبرى استطاع فعل ذلك في زمن قياسي، دون أن يشاهد المكعب واكتفى بالبقاء نظره عليه قبل أن يبدأ التحدي لتخيّل أماكن المرباعات في ذاكرته. يذكر أن مارسين سبق وفاز بـ33 مسابقة دولية لحل الغاز مكعبات الروبيك، ولديه قائمة من الأنجازات الشخصية أهمها حفظ نماذج 41 مكعب روبيك، ومن ثم إعادة ترتيبها في 54 دقيقة و41 ثانية.

سعودي يطلق زوجنه بعدما أمسكت به برومانسية

تسربت رومانسية أحدى الزوجات السعوديات من منطقة الرياض في طلاقها من زوجها، جراء محاولتها التعامل معه بشيء من الرومانسية في اروقة مطار الملك خالد الدولي.

كشف الباحث الشرعي والاجتماعي، الدكتور عبد العزيز الزير، خلال استضافته في برنامج "تلفزيوني على القناة السعودية الأولى، عن أن هذه الواقعة الغريبة حدثت لمواطن يعرفه بشكل شخصي، بعدها حاولت زوجته التعامل معه برومانسية في المطار عبر ثابط ذراعه وتوجيه كلمات رومانسية له خلال سيرهما. وأضاف في تصريحاته التي نشرتها صحيفة "عكا"، أن "الزوج لم يرق له هذا التصرف، فقال لها أكثر من مرة "اتركيني يا امرأة"، قبل أن يدفعه الغضب والتسرع إلى رمي يمين الطلاق عليها. لتجدهم عند أهلها خارج منطقة الرياض، فيما كشف الزوج عن منهجه جراء تصرفه."

كوريا الشمالية تعيد الزمن نصف ساعة إلى الوراء

وقبل الاحتلال الياباني، كان توقيت كوريا الشمالية متقدماً ثمانين ساعات ونصف الساعة على توقيت غرينويتش لكن اليابان فرطت توقيتها في 1912.

وأضافت وكالة الأنباء الكورية الشمالية أن المرسوم الذي أقره البرلمان يعكس الإيمان الثابت للشعب والجيش ورادتهم بما يمناسبه الذكرى السبعين لتحرير كوريا.

وقالت وزارة التوحيد الكورية الجنوبية المكلفة العلاقات بين الكوريتين أن هذا التغيير يمكن أن يعتقد الوضع وخصوصاً في منطقة "كايسوونغ" الصناعية بين الكوريتين الواقعية في كوريا الشمالية.

وصرح متحدث باسم الوزارة الكورية الجنوبية بأنه على الأمد الطويل ستكون هناك انبعاثات على الجهد لتوحيد المعايير وتقليل الفوارق بين البلدين.

وكانت كوريا الجنوبية قامت بخطوة مماثلة في 1954 لتأكيد قطعها مع اليابان، لكنها تراجعت عن ذلك في 1961 مع وصول "بارك شونغ-هي" إلى السلطة على اثر انقلاب عسكري.

وقال "بارك شونغ-هي حينذاك" إن حلقتني الولايات المتحدة الرئيسية في المنطقة سيول وطوكويو يجب أن تطبق المعايير نفسها.



أعلنت كوريا الشمالية أنها تبنت توقيتاً جديداً هو "توقيت بيونغ يانغ"، يقضي بتأخير الساعة 30 دقيقة للتلخص من ذلك الذي فرضه قبل أكثر من قرن "الإمبراطور الياباني" اليابانيون الطفأة". وفقاً لجريدة الوفد المصرية واعتباراً من 15 أغسطس أصبح توقيت كوريا الشمالية متقدماً بثمانين ساعات ونصف الساعة على توقيت غرينويتش. وبذلك يصبح توقيت كوريا الشمالية متقدماً نصف ساعة على توقيت كوريا الجنوبية المطابق للإمبراطور الياباني وتم هذا التغيير في التوقيت الذي بعد موافقة البرلمان عليه في الذكرى السبعين لتحرير شبه الجزيرة الكورية من الحكم الإستعماري الياباني.

وقالت وكالة الأنباء الكورية الشمالية أن الإمبراطورين اليابانيين الطفأة ارتكبوا من الجرائم التي لا يمكن الصفح عنها ما وصل إلى حرمان كوريا من توقيتها".

الشرق



ياسين فضيل

الحكومة "يعجبها" سقوط الدينار!

سقوط قيمة الدينار
الجزائري إلى أدنى مستوياته أمام الدولار لم يحدث منذ 20 سنة مضت... وأمام هذا الدليل والهوان والضعف المهيمن لنا كجزء بحجم بطرحها أسئلة كثيرة بطرحها المواطنين.. لماذا تتفرج الحكومة على هذه الحالة البائسة لعملتها؟!

لكن لو يعلم الجزائريونحقيقة الأمر لوضعوا أيديهم في أفواههم من "الخلعة والحيرة..." أو لا: سقوط الدينار جاء بفعل الحكومة وهي من أرادت ذلك، لأن معنى سقوط الدينار.. هو حدوث تضخم في الأموال وارتفاع أسعار المواد الغذائية والسكن والسيارة وفي هذه الحالة كما هو واقع الآن، فإن الدولة لا تخرج سنتيماً واحداً من جيوبها بل من ينوب عنها هو الشعب، وتتكلف الضرائب بل هذه "الدريهمات"، ثم يصبح واقعاً آخر يعيش فيه المواطنون هو أن الزيادات الأخيرة للاوظيف العمومي من المعلمين والأساتذة وجميع الأislak تصبح لا قيمة لها في أرض الجزائروخارجها، فهل فهمتم لما سكتت الدولة عن السقوط الحر للدينار؟



● السبب، هو أن الشابة أو الشاب، الذي شاب وعاب، شاب شعره ولم يعرف من موز الاستقلال إلا قشوره! فالاستقلال على ما قدمه لنا كلنا من مزايا لا يمكن أن ينكرها إلا جاحد، بداعي اقصاء لدى الكثير من لا يزالون يعانون التهميش والظلم والفقير والبطالة والتمييز، في مجتمع يتمتع ديمقراطيا كل يوم ويتطور ماديا وتقنيا كل ساعة، لكن مع شعور بالغرابة الداخلية وكأنما هذا التطور إنما هو تطور شكلي سطحي فوضوي، ولضائقة أقليية من استفادوا أكثر من ريع الاستقلال والنفط. شباب لم يعودوا يؤمّنون كثيرا بالشعارات التي كنا نحملها إلى وقت قريب حول الثورة وـ"فرنسا بانت الكلب"! حتى أن فرنسا صارت لهم اليوم ليست بنت الكلب وإنما نحن هم أبناء القطب! صارت فرنسا نمذجا يحتذى به، ومهرجاً وملاذاً وملحاً، وكأنه لا أحد قيدهم لم يتم له أب أو عم أو جد أو عشرة من أقاربه أو لم يفقد عمه ولا خالته ولا يمات يمامه، بينما انظالم الاستعمار أو تحت التعذيب أو بالفقر أو بالوباء والمرض! نسياناً معاشرة سنة في طرف 50 سنة فقط، بل أقل من 30 سنة؛ جيل بكماله ولد بعد الاستقلال لا يعرف اليوم طعم الاستعمار! جيل فقد الذاكرة!

مناسباتنا الثورية والوطنية، وبالتالي أصبحت لا تعني عندهم شيئاً. حتى ذكرى الاستقلال التي حولتها السلطة السياسية في منتصف الثمانينيات إلى ذكرى مزدوجة "الاستقلال والشباب"، بدت وكأنما أرادوا أن يلصقوا الجيل الثاني من الاستقلال بالثورة واليوم، تاتي ذكرى 20 أكتوبر 1955، 1956! وهذا مناسبتان لا يجب لأي عاقل جزائرى أو مغاربي أو عربي أو مسلم أن ينساهما: تفكي ملك المغرب رحمة الله محمد الخامس إلى مدحقر من طرف السلطات الاستعمارية وتنصيب "الجلوبي" عميلاً لها وخليفة للملك! لم يقبله أحد من المغاربة، فقامت المظاهرات وعانت فرنسا من انتفاضة الشعب المغربي الشقيق رفضاً لهذا النفي في حق ملك لم يقبل سوى والاستقلال. وكان الثمن عودته فيما بعد واستقلال المغرب لاحقاً. الجزائر المتسامحة مع المغرب، والمغرب المتضامن مع الجزائري أيام محمد الخامس رحمة له. هذا الملك العظيم الوطني الإنساني الذي لا يجب للأحد أن ينساه لا مغاربي ولا جزائري. كان واقع حال لهذا، فمؤتمر الصومام في 20 أكتوبر 1955. فكان إذن مؤتمر الصومام في 20 أكتوبر 1956. كان هذاعتنا رمزيًا لاتحاد الشعب، لا تفرقه الحكمالي، الشعوب كلها متاحبة ومتعاونة، الحكمالي يومهم من يفرضون على الشعوب من يجب أن نحبهم ومن يجب أن نقاومهم ومن لا يجب أن نذكرهم ومن لا يجب أن نزدرهم ونتحقرهم! وأصيافنا السياسيون اليوم هم من يليرون علينا من خلال سياستهم غير السياسية كيف نتصرف مع الجيران أو الأشقاء! إنهم مثل الأولياء المتغطرين الذي يশبعون أبناءهم قرصاً وعرضياً وقمنشاً وهداوة وغضباً إذا ما لمسوا أنباءهم يتقربون من أبناء هذا الجار "العدو" لهم، (وهم عمهم، أو حاليهم، أي قريب عضوي لهم!). هكذا، يتصرفون معنا وકأننا أطفال وهم أولياء أمورنا الأوصياء



بسوط: عمار يزلي

ammar-yezli.blogspot.com

20 غش (ت)

الأحداث التاريخية عندنا. خاصة تلك المتعلقة بالثورة التحريرية وذكرياتها. فقدت ذاكرتها لدى شبابنا. حتى أنه لم يعد أحد يذكر ذكرى 20 أكتوبر.. كلها مما كان يذكر من ذكريات تاريخنا القريب الذي هو بتاريخ الثورة والمقاومة.

على سلوكيات أطفالهم القصر؟ يأتي الكلام فقط في السياق، لأن الأمثلة كثيرة ومحروفة، حتى إن الجميع يعرف أن يوم 5 جويلية، لم يعد مثلاً سوى يوم لرفع البلديات الرأيات على بعض المؤسسات وتعليقها في الشوارع. وقيام رئيس الدولة بعمل رمزي كزيارة المقبرة العالمية أو تقليد الضباط أوسمة عالية؟ حتى المسؤولون السياسيون لم يعودوا يذهبون بهذه الأحداث لعدم "شعبتها" (أو الأصل، لعدم شعبيتهم.. هم)! فصاروا مختلفون في الاحتفال بهذه المناسبات ويتركونها رمزاً فقط لأنهم يعرفون أنهم لا يقومون بها إلا ديكوراً وتأثيثاً للمشهد السياسي الخايد. حتى 1 نوفمبر لم يعد عنوان الشيء سوى لإطلاق عبارات تاربة عنده منتصف الليل أو في أقصى الحالات إطلاق لعب ثورة؟ صارت الثورة لدى الشباب عنواناً للثورة لدى الشباب!

وحدث نفسى، والموعده هو ذكرى 20 أكتوبر، أجوب الشوارع كصحاقي لقناة وطنية أحضر برئاستها الشاب والشورة، أيها المشاهدون الكرام، أنتم تلاحظون بأم ارجلكم وتسمعون بأعيتكم كيف أن الشاب الجزائري لا يزال متمسكاً بقيمته الوطنية التي تناضل من أجلها الآباء والأجداد والفراعنة الشداد، وهذا أول شاب يجربنا على سؤالنا الموجه للجميع: ماذا تمثل لك أيها الشاب مناسبة 20 أكتوبر.. أنت طالب جامعي أليس كذلك؟ نعم أنا طالب، 20 أكتوبر هو اسم ملعب كرة القدم (آليهمما!).. ومننا الشاب الثاني، أنت شاب ما هو عملك؟.. ما تخدمتش، حيث طبى.. طبى.. ماذا تمثل لك مناسبة 20 أكتوبر.. آه.. 20 أكتوبر.. النهار اللي غلب فيه البارصا الريال بكاطاً أزيرو! (آليهمما!).. نترك الشاب ونذهب للشابة يمينة.. أليس هو اسمك؟ نعم.. أنت بماذا تذكر ذكرى 20 أكتوبر؟.. ياااه.. تعرفوا "سي لأنيفغسيغ تناعي"!.. شكون قال لكم؟ أنا مولودة في 20 أكتوبر.. لكن ماذا تمثل لك هذه المناسبة من غير عبد ميلادك؟.. ما فهمتكش واس تحب تقول أهدر معاباً أو نفخونصي؟.. "قلت لك ماذا تمثل لك مناسبة 20 أكتوبر؟.. مش هو النهار اللي مات فيه بيسلي؟ لا... النهار اللي خرج فيها الشاب برباط الأغنية التالية تناعه "ينتعل جد أملك كي دائرة"!.. صافي رانو شفيفت!! (آليهمما!).. بقيت يوماً كاماً أجوب الشوارع على الكوارع، بحثاً عن إجابة صحيحة، رغم أنه كانت هناك جائزة بمقدار 100 مليون لا أحد أجابتي.. ولم أتمكن من تقديم البرنامج للتلفزيون مما جعل إدارة البرمجة تبرمج فيلماً وطنياً عن يوم المجاهد.. لكن حتى هذا لم يحصل!

المصيبة، أن مقدمة الحصة، لم تجد ما تقول على المباشر عندما ارتج علىها الأمر واختلطت دائرة البرمجة أقدمت في آخر لحظة على تغيير "طفيق" في البرنامج.. فقد كان من المفترض أن يقدم فيلم ثوري، لكن الشريط كان فاسداً، فاضطر المخرج لـ"ليه وللهافي السماعة أن تقدم فيلماً من نوع الويسترن! فقال متعثمة: والآن أيها المشاهدون الكرام، وبمناسبة يوم المجاهد ذكرى 20 أكتوبر المجيدة.. نقدم إليكم فيلم.. كوبوي!.. وأفيق وأنا أبكي من الضحك!



الشروع

ويستفيق الشعب الساكت إلى حين يفعل مورفين
المال والإسكات بالارتشاء والتسويفات الدينيوية،
وشراء السلم والذمم وشراء الحلفاء والتحالفات
وبيع الناس وشراء الناس في البرلمان وفي الإدارات
وفي المؤسسات الأمنية. كل هذا صار الآن قليل
الجذوى لأن المال قل، ولأن المفسدين قد أخذوا
ما فيه الكفاية وأكثروا، ولم تعد هناك برامج
ضخمة في الأفق من شأنها أن تسيل اللعاب.
فاللاعب قد انتهى وصفاررة الحكم قد تصرف في أي
لحظة. لهذا، يحاول النهاب أن ينبعوا مساراً لهم
و عمليات لهم في سرع وقت قبل الرحيل والمغادرة،
لأنه بعد انتهاء حتى الوقت الإضافي (والعهد
الرابعة في رأسي الخاص هي وقت إضافي)، لن
 يكون هناك وقت لإسكات الناس ولا لإخماد نيران
المطالب التي تتراكم كل يوم! وهذا أيضاً مما
يفسر بداية استفادة الرئيس الذي شرع في
تطهير المحيط طمعاً في محيط أقل طمعاً
وجشعًا أو ربما خوفاً أو تخوف من أشياء هو
يعرفها... نحن نعرفها!

تلت على هذا الزخم من الأشواف التي ننام
عليها قريري الأعين، لأجد نفسي أنا هو عمار
بن يونس وقد عدت إلى الحكومة وزيراً
لل فلاحة أول ما قمت به هو أنني استقدمت
مخطط فرننسا قبل سنة 1880، عندما لاحظت أن
فرنسا أقدمت على زرع الكروم الكريمية في
الجزائر بعد أن بقيت عشر سنوات بدون خمر
بسبب مرض أصاب الكروم في أراضي فرنسا كلها
تقريباً، ماجعلها تكرم علينا وتنقل إليها
الكروم سنة 1880 ومعها سيدخل المعمرون
وتمنح لهم الأرضي، ويدخل أيضًا بذلك "كريدي ليوني" لأول مرة إلى الجزائر قصد تمويل إنتاج
الكروم والخمور! بناء على هذا المخطط، قدمت
للحكومة مشروع زراعة الكروم على كل
الأراضي التي كانت تحتضن هذه الأشجار
المباركة الكريمية! هكذا، قلت لهم: سنصدر
خمور الأندريلينا عوض النفط الذي كان
"عندينا"! سنجني أرباحاً لا مثيل لها! أولئك
فرنسا بذلك قبل اكتشافها النفط عندنا؟
الرومان، ماذا فعلوا؟ نفس الشيء: الكروم وزيت
الزيتون! زراعة أشجار الزيتون أيضًا سطورها في
بلاد الشمال، في بلاد القبائل وغيرها من الأماكن
التي تصلح فيها هذه الزراعة لماذا الزيتون؟
لأنه يتماشى مع الخمر! عندما تريدين أن
"تخبطها"، لا بد لك من القطعة، أي
"الأبيرتييف" والأبيرتييف عندنا هو الزيتون!
كم انطهور إنتاج البيبوش، بوجفللو، لأنه هو
الآخر يستهلك في التبربات كأبيرتييف! وبإعاب في
أوروبا وأيضاً يستهلك في الفنادق
الضخمة مع الخمر! الخمر إذن
صناعة فلاجية كاملة. تتماشي
معها أكثر من الصناعات
الفلاجية! هكذا، ستدخل الجنة
بدون حساب ولا محسوبية؟
أولئك الذين فيها أنهم من
خمر لذلة للشاربين؟ نحن سيكونون
عندنا بحار منها وليس فقط
وديان! كل الناس سيشربون
وسنبيع وسننشرب باذن الله
وستصبح الجزائر جنة تجري من
تحتها الأنهر!

عندما أفقت من سباتي، كان
اليوم يوم السبت، مع ذلك أسرعت
إلى المسجد لصلاة الجمعة حتى
قبل الوقت! اللعنة، تخلطت
على الأوقات مع تخلط هذا
الوقت!

بقلم: الدكتور عمار يزلي

ammar-yezli.blogspot.com

محمد، رد حقبيتك!

التغييرات والتعديلات الوزارية.
صارت هذه الأيام جارية على
ساق وقدم. بعدها كان عمر
الحكومات في العهدين
الأولى والثانية أطول! السبب
هو أن هذه العهدة الأخيرة
ربما للرئيس... أو التي قد تكون
تتمة لعهدة أخرى لا نعلم
في أي شهر أو سنة يتوقف
عمرها... لم يعد فيها الرئيس
يعول على طول نفس
الحكومة بقدر ما صار يضيق
به النفس عندما يرى عجز
هذه الوزارة أو تلك أو هذا
الوزير أو هذا الوالي أو هذا
الجنرال عن أداء مهامه. بل
أكثر من ذلك. أن الوزارات في
عهد سلال. لم نعد نعرف كيف
يتم اختيار عناصرها وعلى
أي قواعد لما عدا الولا! هذا
شيء مسلم فيه... وبخاري!
لعن الحسابات لم تعد
بالتأكيد هي نفس الحسابات
قبل ١٥ سنة!

ونعندما استقدم عمارة بن يونس، واستقدمت
تومي، كان الغرض من ذلك معروف: قصقصة
أجنحة سعد المكسورة أصلاً، لكن مع ضعفها،
فقد كانت قوتها في ضعفه! هنا هو حال
المعارضة والسلطة عندنا على حد سواء: هي في
يد أقليّة ساحقة! وهذا ما أراد فعله الرئيس أن
يفعله في بدايات عهده الأولى بمحاجة عن
الاستقرار السياسي من خلال دعامتين وخلفاء من
كل الاتجاهات. هكذا، استقدم وزراء من حمس
وافتخارية وسياسية ومنذهبية. غير أن اليوم،
يبدو أن قصقصة الأجنحة قد أكلت أكلها وأن
الدجاجة تم "تربيتها" بالمطلق ولها إلا
غضاضة في الاستفباء عن عظام الدجاجة بعد أن
شويت على نار هادئة واستهلكت لأجل نور
التهنة! فكان الاستفباء عن بن يونس وقبله عن
تومي! فالقضية لم تكون مسألة خمور ولا تمور!
لأن الخمور قضية الحكومة وعمارة بن يونس لم
يكن إلا أدلة منفذة وهو قالها بعظامه لسانه!
فالمسألة ليست خموراً، والأقلنآن الحكومة
أخيراً قد اعتنت الإسلام وتتابت! نفس الشيء مع
تومي التي عمرت كما عمر عمارة! المسألة معها
هي الآخرى ليست فساداً ولا أموالاً مهدورة ولا
قسخينة ولا عواصم ولا مهرجانات أكلت أموال
الجزائريين من أجل "بريستيج" فارغ! المسألة
هي أن تومي قد استهلكت وحرقت أوراقها ولم
تعد صالحة للاستعمال، لا على المستوى
الشخصي ولا على المستوى السياسي ولا
الإيديولوجي؛ وبقي بن يونس يمجد الرئيس
حتى في عز تحياته طمعاً في العودة ذات يوم إلى
وزارة أو سفارة أو حتى خفارة! هذا حال السلطة
عندنا، تشتريك من أصحابك لتبيعيك في سوق
النخاسة بعد أن تمتلك منك رحيبةك. هنا كان
عندك رحيم أصلاً، بل لنقل، لتمتص منك ماء
وجهك معتقدة أنها تمسح وفقط من أنفك
مخاطك!

هكذا، صار التغيير كل حين والتعديل في كل آونة
طمعاً في السباق مع الوقت، خاصة أن النفط قد
شح مدخوله بما يعني أنه على العقلية السابقة
"التبذيرية" أن تتبدل وأن نسرع الخطى قبل
نهاية المهلة الثالثة التي أمهلها الجزائريون
للرئيس لتنفيذ وعداته، قبل أن ينفض
الجمع من حوله ويخرج الشعب مطالباً بكل
حقوقه الموعودة، المكتسبة وغير المكتسبة،
التي تطم فيها بعد انتخابه لأول مرة، وحتى
قبل ذلك! مطالب باقية تنتظر من يوم
الاستقلال: السكن، التعليم، المرأة،
والجماعية، التعليم، الرأي،
الرجل، الطفل.. الشباب بكل
فئاتهم! مطالب متباعدة منذ
الثورة، لا بل منذ مطالبات من
فرنسا بعد الحرب العالمية
الثانية، لا، بل مطالباتنا من
رسالة الأمير خالد إلى ويلسون
عقب الحرب العالمية الأولى، بل
إلى ما قبل، إلى ما قبل الاحتلال،
مع الديابات وحكم الأوليغارشيات
التركية المالية والعسكرية
والأغوات المفسدين.. نزولاً
هكذا.. إلى عهديتنا
آدم.. مطالب لا نهاية لها ولا
تاريخ ببداية، تتبعنا إلى يوم
الدين!



الفاتح يفهم

٩

ما قل ودل..

بلسان: جمال لعلامي
djllalami@yahoo.fr

قبل.. بعد العطل!

تعديل حكومي استثنائي واستعراضي، وأدخلت بوضيف في عنق الزجاجة بحملة مركزة على فضائح المستشفيات، اتضح أن ماسمي زيادات في أجور نحو مليوني مستخدم وعامل وموظف، ما هي في الحقيقة سوى حبة آسيبيرين لامتصاص الغضب بإعلان الغاء المادة 87 مكرر والتي انتهت قصتها الطويلة والمشوقة بمجرد بقشيش وكفى "الطعماعين" شر الانظار!

حكاية التكشف أو بربط أحزمة السراويل، أو ترشيد النفقات، شملت الجيوب والأجور والمشاريع، لكنها استثنى التكشف في "المدرسة الفارغة" واستفزاز الجزائريين، ولذلك تهاطلت السماء فأحدثت تسونامي الدارجة أو العمامية، الذي جرف المدرسة في عز العطلة، وفجّر نقاشاً من المفروض أن موعده الموسم الدراسي، لكن الظاهر أن الأمور محسوبة، وبين غبريط أرادت اصطياد العصفور في عشه!

هكذا، يكتب للأغلبية المسحوقة من عامة الجزائريين أن يودعوا "الخسارة" ليستقلوا "خسارة" أخرى والعياذ بالله، في ظل طبقة سياسية تقول ما لا تفعل، وت فعل ما لا يقول، وهو ما يؤلم "الزوالية" بالليل والنهار!

لن يكون الدخول الاجتماعي برداوسلاما، على جزائريين "كريهوا" من "الفستي" والدود الزائد، وتصوروا كيف أصبح المواطن يفكر في مصاريف رمضان 2016 بمجرد مرور عيد 2015، وهونفس الاستعداد للأعياد والدخول المدرسي والجامعي وموسم الأعياد، فضلاً عن "المفاجآت" التي لا تكون في الحسبان!

لم يعد السياسيون والأكاديميون والفنانون قادرين على الإقناع والاستدراج، ولذلك انتحر "طعم الحياة" بالنسبة لئات وألاف من المعذبين في الأرض و"الزلوطين" والمقطوعين من شجرة، وأصبح هؤلاء وأولئك يخشون من الغد، نتيجة ظروف القلق التي يعيشونها في حاضرهم وعاشوها في ماضيهم، بما جعلهم عرضة لأمراض الكولون والترنفرز ومات بعضهم "ناقصين عمر"!

انتهى الصيف وهاهو الدخول الاجتماعي يعود، والخروج منه كل سنة لن يكون كدخوله، وستفتح الملفات الغلقة مجدداً، وتتناثر الأوراق المفتوحة منها، ويعود النقاش وـ"الهدرة"، في انتظار "جديد" يُنسى المواطن والمُسؤول معه، الهم والغم.. وقد حل الهيل بعد العطل.. فهي على العمل!



صرارة هذا العام، أشعلت النار في الأسعار، وثبتت الجيوب، واستهلت الباقى المتبقى من البقية المتبقية لبقاء أجراً زهيدة لم تعد تكفي سوى لاقتناه خبز وحلب وحبات "باتانا"، ورغم أن الموسم كان للعطلة، إلا أن المدرسة أعادت فتح أبوابها في عز الصيف، بعد ماتم الإعلان في ندوة "اسلاخ" الإصلاحات عن التحضير لإدراج الدارجة وليس "الدراجة" في التعليم الابتدائي ضمن مسعى تكسير المدرسة العربية!

الطبقة السياسية والتربية، انقسمت إلى ثلاثة أقسام: نوع منتفض غاضب مسأله، ونوع مستثمر مصطاد في المياه العكرة، ونوع مستهتر مستسلم غير مبال، في وقت لم يفهم الرأي العام "الزوالي" هذا "الصراع" التجدد بين أنصار العربية والمدرسة الأصيلة، ودعاة الفرانكوفونية وـ"تغريب" هذه المدرسة اليتيمة المسكونة المقطوعة من شجرة!

دكتور الأمراض العصبية، زعيم الأرسيدى السابق، قال إن أغلب الجزائريين "تعلموا العربية لأنها كانت مفروضة عليهم"، أي أنها لو لم تكن مفروضة عليهم، لما تعلموها، فصدقوا ولا تصدقاً، مثل هذه "هرطقات"، وكان سعدي "غير السعيد" يتكلم عن مجتمع آخر غير المجتمع الجزائري!

عضو مجموعة 22 التاريخية والثورية، قالها بالفم المليان: إما أنك بعيدة عن الإسلام والوطنية، وإما أنك مغزرك بك يابن غبريط.. وهذا التصريح والتلميح، يصبان في نفس إيناء دعوة حماية المدرسة من رياح مشروع غريب يشمون منه رواح نتنة، فيما ترى الوزيرة بأنها "مستهدفة" أو قضية الدارجة خضعت للتهويل والتضخيم والتحريف وصّب البنزين على النار من طرف أفراد وجماعات "يكرونها"!

لوزيرة حنون بدورها تدخلت على "خط النار"، وعكس مهاجمتها لوزيرة الثقافة السابقة، نادية عبيدي، إلى غاية إسقاطها بهمة الفساد، فإنها دافعت بشراسة عن نوريّة بن غبريط، وقالت إنها مستهدفة من طرف "أوصياء الإسلام والعرب"، وبيرأتها من كل التهم والشبهات، فهل منكم من استوعب جدلية لويزة-نوريّة-نادية؟

في خضم هذه الحرب المفتوحة وـ"النيران الصديقة"، التي أسقطت عمارة بن يونس، في



عين على الفلاحة بـ رعاية

صبيحة سعود

بهدف تحقيق الأمان الغذائي ووقف شبح الاستيراد

الحكومة تقرر زيادة دعم تطوير السبل العصرية للإنتاج الفلاحي

في ظل أزمة البترول وتراجع الدينار. كثُر الحديث عن تشجيع الإنتاج والصناعة الوطنية كحل بديل ومستعجل للوقوف أمام شبح الاستيراد. الذي يعفل الجزائر سنوياً أزيد من 50 مليار دولار في مجال التغذية فقط. وباعتبار أن الاقتصاد الجزائري مبني على المحروقات. فالجزائر من بين أبرز البلدان التي تضررت من الأزمة. بسبب تضاعف حجم الاستهلاك وارتفاع قيمة فاتورة الاستيراد. لذلك سارعت الحكومة إلى البحث عن أنساب الحلول لمواجهة الوضع باتخاذ جملة من الإجراءات المتعلقة باعادة بعث الصناعة الوطنية والقطاعي الفلاحي. ولعل أبرز إجراء أعلنت عنه الحكومة مؤخراً زيادة دعم التقنيات العصرية لمضاعفة الإنتاج الفلاحي خلال الخمس سنوات الجديدة.

بعد تدعيم تقنيات السقي العصرية الحكومة تقرر تحديد الإنتاج بتدعم مكنته البذر والقطف

بهدف مضاعفة الإنتاج الفلاحي في الجزائر ومواكبتها مع أحدث التقنيات، قررت الحكومة زيادة دعمها للمكنته الفلاحية خلال الخمس سنوات القادمة، بتوسيع الدعم إلى اقتناص تجهيزات فلاحية عصرية تلبية لطلبات القطاع الفلاحي في مجال العتاد المتطور وتعزيز النقص الفادح في اليد العاملة التي تؤرق المنتجين وأصحاب المستثمرات الفلاحية من جهة أخرى.

هذا وتعتمد الحكومة خلال الفترة المتقدمة ما بين 2015 إلى 2019 تطوير ودعم المكنته المتعلقة بالجرارات الحديثة ووسائل الرافقة وآلات الغرس والقطف وآلات الحصاد، فضلاً عن أحد التكنولوجيات والأنظمة المتعلقة بالسقي حسب بيان نشرته الحكومة ووزارة الفلاحة، حيث ورد فيه أيضاً أن: "تطوير المكنته أصبح ضرورياً للتغطية العجز الموجود في اليد العاملة والاستجابة لطلبات الفلاحة العصرية".

يشارأن الحكومة حالياً تدعم فقط نظم السقي في المساحات الواسعة، خاصة في شعب الطماطم، الفلفل والحبوب، وكذلك تتولى دعم وتجديد آلات الحصاد القديمة، لذلك يؤكّد صاحب مستثمرة "الأمراء الثلاثة" السيد

"زعيم عبد الباسط" أن التوجّه نحو دعم مكنته سبل الإنتاج الفلاحي يعد خطوة لابد منها، بالنظر للنقص الفادح في اليد العاملة الذي تعاني منه كل الشعب الفلاحي في الجزائر كل موسم بذر أو قطف، يضاف إليه ارتفاع الحاجيات الغذائية، مما يجعل من مسألة توسيع دعم الدولة للمكنته الفلاحية أكثر من ضرورة سبق



من جهة أخرى يؤكّد المصدر نفسه أن عصرينة المستثمرات الفلاحية تعد خياراً استراتيجياً وشرط أساسياً لتحقيق التنمية والنهوض بالقطاع الفلاحي، وتمكنه من رفع تحدي الأمن الغذائي الذي باشرت الحكومة في تجسيده للمساهمة في نمو الاقتصاد الوطني.

وطالب بها السيد "زعيم" باعتباره أكبر منتج فلاحي في منطقة الشرق الجزائري، رغم أنه بادر إلى تحديد سبل إنتاج مستثمرته باستقدام آلات الغرس والجني الخاصة بالطماطم الصناعية بأمواله الخاصة من إيطاليارغم ضخامة تكاليفها.



عين على الفلاحة بـ رعاية

يرتقب أن يتم رفعها إلى 300 مليار دينار جزائري خلال الخمسى الجديد 2015/2019 بدلا عن 200 مليار دينار، أي زيادة بـ 100 مليار دينار.

ويؤكد السيد "زعيم" بعدها على ضرورة تنسيق الجهود بين وزارتي الفلاحة والموارد المائية وكل الدوائر الوزارية العنية للقضاء على أكبر مشاكل القطاع الفلاحي، خاصة في ظل السياسة الراهنة للدولة الهادفة إلى رفع الإنتاج الوطني من مختلف المواد الغذائية، وتوفير قاعدة صناعية تحويلية للمواد الغذائية والقطاع بحاجة إلى المياه، إذ تعيين على وزارتي الفلاحة والموارد المائية حل مشكل تزويد الأراضي الفلاحية بمياه السقي والحفاظ عليها من التبذر، عن طريق إقامة سدود خاصة بالسقي وتعجيل أشغال محطات تحلية مياه البحر فدخولها حيز الخدمة من شأنه الاقتصاد من مياه السدود والمياه الجوفية وبالتالي التوجه إلى دعم الفلاحة وتوسيع المساحات المسقية، حتى يساهم قطاع الفلاحة في تطوير الصناعات التحويلية في الجزائر، التي تعرف تأخرا كبيرا مصحوبا بتهديد الحضور الأجنبي عليها بغزو السوق الجزائرية بمنتجاته.

صاحب مستثمرة "الأمراء الثلاثة" السيد "زعيم عبد الباسط" يدعوا الحكومة

إلى تعزيز عصرنة سبل الإنتاج الفلاحي بتطوير السقي التكميلي

وفي سياق متصل بتحديث سبل الإنتاج بفضل مكننة عملية الإنتاج الفلاحي التي قدمت ثمارها بمستثمرة "الأمراء الثلاثة" بمضاعفة الإنتاج، يدعو السيد "زعيم عبد الباسط" الحكومة إلى تعزيز هذه الخطوة بالقضاء على تبعية القطاع الفلاحي في مجال السقي للسدود المزودة بمياه الشرب والاعتماد على الأمطار، وذلك بتطوير السقي التكميلي، معربا عن أمله في تحقيق مشروع الحكومة المتعلق بلوغ مليون هكتار من الأراضي الفلاحية المسقية في آفاق 2019 على أرض الواقع، مقابل 100.000 هكتار حاليا، حيث ورد في بيان لوزارة الفلاحة، أن الدولة تعزم زيادة المساحات المسقية في شعبة الحبوب لوحدها إلى 600.000 هكتار مقابل 200.000 هكتار في الوقت الحالي، ويدخل هذا في إطار سياسة التجديد الفلاحي والريفي التي شرعت الحكومة في تطبيقها منذ 2007 بتخصيص ميزانية ضخمة لذلك، والتي



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

السيد محمد أنور بن عبد الواحد مدير التسويق

ALLIANCE
ASSURANCES

سلوون يخالص
ALLIANCE ASSURANCES
مدين 379 379 379
عن مدخلهم



آخرى ويعتبر جديداً وهو السن، أي نراعى في تقديم هذه المنتجات سن المؤمن أو الزبون، بمعنى أننا نتحول من معيار كمية السير إلى معيار آخر وهو العمر، لدينا حالياً ثلاثة أقسام أو ثلاث فئات في هذا التأمين، وهم زبائن أقل من ثلاثين سنة، وأخرون من ثلاثين سنة إلى خمسين سنة، والفئة الأخيرة زبائن فوق الخمسين سنة، هذه الأخيرة مثلاً تكون فيها نسبة الحوادث أقل إذا ما قورنت بالفئة الأولى، أي أقل من ثلاثين سنة التي تمثل 60 بالمائة من الحوادث، ومتعدلة في الفئة الأخرى ولا توجد فيه حوادث كثيرة، وهو المعيار الذي اعتمدناه في تقديم هذه الخدمة."

**لرضاكم كل
الزبائن وفرنا
منوجه للأمين
حسب المبلغ
الذي يعادكم
الزبـون**

نملك نظرة زبون وحالياً نقدم منتجات تخضع لمعيار السلوك عنده

حافظت شركة ALLIANCE ASSURANCES على تطورها منذ نشأتها. بتقديم منتجات جديدة في كل مرة. رافعة بذلك سقف طموحها في هذه السوق.

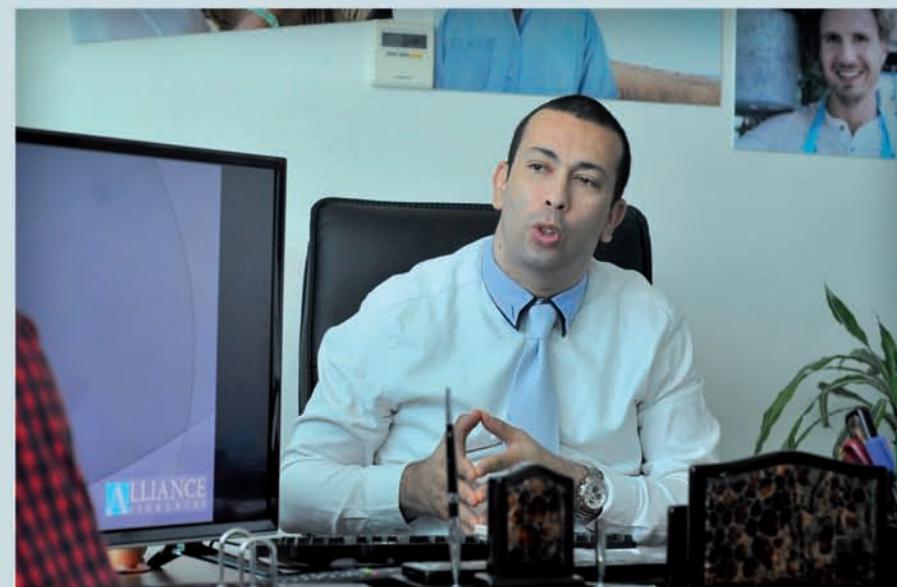
وهذا بتقديم خدمات متعددة تتماشى مع السوق الوطنية ومتطلبات الزبون. مراعية في ذلك الحفاظ على التوازن بين منتجاتها وبين متطلبات السوق وكذا مع ما تشهيه القوانين في هذا المجال. استطاعت أن تبقى من بين الشركات القلائل في هذا الميدان التي مازلت محافظة على سلم نجاحها من دون تأثر بكل المعطيات المتغيرة التي تتميز بها سوق التأمين في الجزائر. ويرجع هذا في الأساس إلى ثقة الزبون في منتجاتها. والمهنية العالية في البحث والتطوير في كل ما يحتاجه الزبون من هذه الخدمات.

إلى الحماية القانونية، وتكون الأقساط في هذا التأمين جد معقولة بل مغيرة.

بالإضافة إلى هذا، خصصنا تأمينات للقطاع الصحي، قدمنا لهم منتجات جد مغيرة من حيث ثمن الأقساط، ضف إلى هذا كذلك هناك منتجات خاصة بسيارات الأجرة، وكالات كراء السيارات، مدارس تعليم السياقة، منتجات خاصة بالنقل الخاص بالسافرين، لأن هذا الأخير تعدد 200 باللائحة من حيث الحوادث وخاصة الخسائر البشرية أو الجسمانية، وهو قطاع صعب جداً الذي خصصنا له تأميناً يتناسب معه، وكذلك منتجات خصصناها للنقل الخاص بالبصائر".

هذا فيما يخص التأمين عن الأضرار والخواطر الصغيرة أو المتوسطة، أما بالنسبة للمؤسسات، فيضيف السيد محمد أنور بن عبد الواحد، مدير التسويق والشبكة والنشاط التجاري في شركة ALLIANCE ASSURANCES : "المعروف عندنا أن كل الشركات تملك ما يسمى بالتأمين الكلي عن الأضرار عامة دون تحديد هويتها، أما نحن كشركة لها نظرة زبون أردنية نغير من هذا النهج، لذا اعتمدنا في تقديم منتجات جديدة تخص كل شركة على حدٍ هاً حسب هويتها أو نشاطها. لدينا حالياً في السوق ما يسمى بالتأمين التعدد عن الأضرار الخاص بالإدارة العامة، وكذا المؤسسات الصناعية، بالإضافة إلى النشاط الاقتصادي والتجاري، وكذلك المؤسسات الخدمية والسياسية، أي اعتمدنا في تقسيم هذه الفئات على ما يحتاجه الزبون في كل شركة ونشاطها، ليس كما هو معمول به سابقاً بالتأمين الكلي للشركات دون تحديد هويتها".

هواجته آخر استطاعت بموجبه الشركة أن تقدم خدمات ومنتجات حسب تطلعات وثقة الزبون فيه، وهي تتجه اليوم إلى تقديم تأمين آخر تكون السابقة فيه كعادتها وهو التأمين حسب القدرة والإمكانية، أي المؤمن يؤمن حسب قدرته الشرائية.



لأنّي نقدم التأمين حسب هوية كل شركة وليس كما كان معمولاً به سابقاً

من هنا ومن خلال الدراسة التي قمنا بها وجدنا أن سلوك الزبائن يختلف بين الأستاذ والطبيب والتاجر وغيرهم، لهذا توصلنا إلى ابتكار منتجات تخص كل فئة، وهي على التوالي، أولاً منتجات خاصة بسلوك التعليم عامة: سواء الثنائي أو المتوسط أو الجامعي وحتى التكوين المهني، جاءت هذه المنتجات في عدة صيغ منها، التأمين الكلي للخواطر، والتأمين المتنوع، وكذلك المنازل، بالإضافة

لم توقف الشركة عن هذا الحد من البحث والتطوير من أجل تقديم خدمات ومنتجات جديدة، بحيث انتقلت إلى الاعتماد على معيار آخر وهو سلوك المستهلك أو الزبون، وعن هذه المنتجات المقدمة اعتماداً على هذا المعيار، يضيف السيد محمد أنور بن عبد الواحد: "المعروف عند العام والخاص أن سلوكيات الأفراد تختلف حسب العمل الذي يقومون به وأنواعية النشاط، فمثلاً من لديه وكالة للسيارات تكون لديه حوادث كثيرة باعتبار أن السيارة تكون في خدمة الكثير من الأفراد ب مختلف الأعمار والسلوكيات، بين من هو صغير سناً ومن هو كبير وكذا من هو سريع أو بطيء في السير أو السياقة ، في حين، مثلاً أستاذ عادة ما يكون إنساناً حذراً جداً، لذا فإن نسبة الحوادث عند مثل هذه الفئة تكون قليلة، لأن السير أو استعمال السيارة عندهم يكون عند الضروريات فقط. وفي أوقات محددة أي ليست عشوائية، مقارنة بالكثير من الأشخاص الآخرين، وهو معيار السلوك الذي اعتمدنا عليه في تقديم منتجات جديدة خاصة بشركتنا، وانطلاقاً



فرط نشاط الغدة الدرقية ومضاعفاته



أثناء الإصابة بفرط نشاط الغدة الدرقية تفرز الغدة كمييات كبيرة من هرمون الثيروكسين. مما يترك آثارا على الجسم مثل فقدان الوزن المفاجئ وتسارع نبضات القلب والعصبية. وفي حال عدم علاجه قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل فقدان البصر وقصور القلب.

يقول الباحثون إن: "ما لا يقل عن 80 ألف امرأة حامل تعاني سنويًا من أمراض الغدة الدرقية".

■ تتمتع المرأة بمستويات مناسبة من هرمونات الغدة الدرقية لدعم حملها الصحي، وبالتالي من الضروري مراقبة هذه المستويات بدقة عند الحوامل اللواتي يعانين من اضطرابات في هذه الغدة، وذلك باشراف الطبيب طبعاً.

■ تنتشر أمراض الغدة الدرقية بشكل كبير بين النساء، بما في ذلك فترة ما بعد الولادة، وهو ما يخطئ بعض الأطباء في تشخيصه لاعتقادهم بأنه نوع من اكتئاب ما بعد الحمل.

■ تعد أورام الغدة الدرقية ثالث أنواع لأورام انتشاراً بين النساء، بعد سرطان الثدي، وتصل نسبة الإصابة بهذه الأورام إلى 10 في المائة.

■ تقول الأبحاث إن أسباب انتشار الإصابة بها بين النساء أكثر من الرجال تعود إلى العصبية الزائدية، والضغط النفسي، والدورة الطمية، والاستعداد الوراثي للإصابة بالمرض.

■ لا يمثل الشعور بالكسل والخمول العلامة الوحيدة التي تميز المرض، بل إن الاكتئاب والشعور بالبرد وألم وتساقط الشعر وارتفاع ضغط الدم والكوليستيرول تعد أيضاً من أهم تلك الأعراض.

■ يشار إلى أن الغدة الدرقية من أهم الغدد في جسم الإنسان، وتمثل محطة توليد الطاقة بالنسبة له لدورها الكبير في العمليات الحيوية لكل خلايا الجسم.

- زيادة الشهية.
- عصبية وهيجان.

- إذا كان لدى أحد أفراد عائلتك هذا المرض فهذا يعني أنك معرض أيضاً للإصابة به، وهو أكثر تغيرات في الدورة الشهرية.

- زيادة الحساسية للجو الساخن، أي أن الشخص لا يطيق الجلوس في الأماكن الدافئة.
- صعوبات في النوم.
- ارتعاش.

المضاعفات:

- تسارع نبضات القلب.
- قصور عضلة القلب.
- هشاشة العظام.
- مشاكل العين قد تؤدي إلى فقدان البصر.
- أحمرار الجلد.

- التسمم الدرقي، وهي حالة طارئة تؤدي إلى إصابة الشخص بالحمى وتسارع نبضات القلب والهديان، وتتطلب الاتصال الفوري بإسعاف والحصول على مساعدة طبية فورية.

مقطفات حول الغدة الدرقية:

ووجدت دراسة جديدة، أن النساء الحوامل المصابات باضطرابات في الغدة الدرقية هن أكثر عرضة لخطر الولادة المبكرة ومضاعفات أخرى متعلقة بالحمل قد يكون لها تداعياتها الصحية على المرأة ومولودها. والنساء اللواتي يعانين من المشكلة يزيد لديهن خطر انجاب مواليد خذج.

الأعراض:

- تسارع حركة الأمعاء، ولذلك يذهب الشخص كثيراً إلى بيت الخلاء، وقد يتتطور الأمر لحدوث إسهال.

- فقدان الشعر.
- ارتفاع ضغط الدم.
- غثيان.
- قيء.
- تضخم الغدة الدرقية.
- فقدان مفاجئ للوزن.
- تسارع نبضات القلب.

طفل لا يرغب في تنظيف أسنانه!

ان أفضل طريقة لتجنب المعارض على تنظيف الأسنان بالفرشاة هو البدء بترسيخ روتين للتنظيف عندما تظهر السن الأولى لدى طفلك في الشهر السادس من العمر تقريباً. في هذه المرحلة العمرية، أسهل طريقة للتنظيف بالفرشاة هي جعل طفلك يجلس على ساقيك ويريح رأسه في فجوة كوع ذراعك الأمامية. نظفي أسنانه برفق مرتين يومياً باستخدام فرشاة الأسنان وتمريرها سريعاً على جميع أسنانه الصغيرة.

الأستان إلى ما يعرف بـ«فلوروسيس» أي ظهور بقع بيضاء على الأسنان، لذا يستحسن تشجيع طفلك على بصدق المتبعي من معجون الأسنان في فمه عندما يكبر قليلاً. سيظل طفلك بحاجة إلى مساعدتك في تنظيف أسنانه إلى أن يبلغ السابعة أو الثامنة من عمره، لكن يمكنك إعطاءه مسؤولية أكبر فيما يتعلق بتنظيف أسنانه بالتدرج كلما كبر.

إذا لم يعد الجلوس على ساقيك يعجبه، فجربي الركوع على الركبتين على الأرض، ثم أطلب منه إلقاء رأسه على ساقيك لتنظيف أسنانه. بهذه الوضعية، تكونين قادرة على رؤية جميع أسنانه ويكون هو بدوره مرتاحاً بالإستلقاء على شيء طری. وعندما يتحرك يمكنك بسهولة إبعاد ذراعك والفرشاة عنه. أهم شيء أنه لا يستطيع الإبتعاد عنك وفي الوقت ذاته لن تشعري وكأنك تدفعين الفرشاة بقوّة داخل فمه غبّاعته.

بالإضافة إلى البحث عن أفضل وضعية لتنظيف أسنان طفلك، من المهم أن تذكري أن الأطفال الصغار يعيشون التقليد. إذا رغبت بتشجيع أطفالك على الإعتناء بصحة أسنانهم بصورة جيدة، فتأكدي من أنهم يشاهدونك تنظفين أسنانك كل صباح ومساء.

سيكون طفالك أكثر ميلاً لتنظيف أسنانه بالفرشاة، لو جعلت التجربة كلها ممتعة. على سبيل المثال، قد تشرين فرشاة كهربائية تقوم بالكثير من التنظيف وتُفتنن طفلك بالصوت الذي تخرج في الوقت نفسه.

إذا كنت تفضلين استخدام فرشاة الأسنان العادي، خذى طفالك إلى الصيدلية ودعيه يختار فرشاة أسنانه الخاصة. أحياناً، تجدين فرشاة أسنان عليها شخصيات كرتونية يحبها الأطفال.

بتنظيف أسنانه جيداً. حولي الأمر إلى لعبة إن استطعت مثل تلك الألعاب التي تقومين بها لتشجيعه على الأكل. ولكن لا تجبريه على فتح فمه، فالهدف هو أن يحب فكرة تنظيف الأسنان بالفرشاة.

استخدمي فقط مسحة صغيرة من معجون أسنان مخصوص للأطفال قليل الفلورايد، واستعملي فرشاة الأسنان الخاصة به. ربما يؤدي وضع الكثير من معجون

● إن أفضل طريقة لتجنب المعارض على تنظيف الأسنان بالفرشاة هو البدء بترسيخ روتين للتنظيف عندما تظهر السن الأولى لدى طفلك في الشهر السادس من العمر تقريباً. في هذه المرحلة العمرية، أسهل طريقة للتنظيف بالفرشاة هي جعل طفلك يجلس على ساقيك ويريح رأسه في فجوة كوع ذراعك الأمامية. نظفي أسنانه برفق مرتين يومياً باستخدام فرشاة الأسنان وتمريرها سريعاً على جميع أسنانه الصغيرة.

عندما تصبح النظافة الشخصية للأسنان جزءاً من روتين طفلك اليومي، خاصة إذا جعلت تنظيف الأسنان نشاطاً عائلياً، ودعني طفلك يشاهدك تنظفين أسنانك وتذكري أن تواظبي على الأمر. لومشت أن تنظيف

الأستان أحد أمتع الأمور التي تقومين بها في يومك، قد يتعامل معه بحيوية واستمتع أكبر. واليك فيما يلى بعض النصائح التي ستساعدك على ذلك:

● ربما يمضغ طفالك الفرشاة ويحاول إمساكها، لا بأس، دعيه يتفحصها، ثم خذيها منه بهدوء وقومي



ما الفائدة من العفو الرئاسي؟

مجرمون يعودون إلى السجون بعد يوم واحد من خروجهم!

عزوز صالح

تاريلاتير: فاتح بارة

مطروحة في مثل هذه الحالات، بالعودة إلى الجريمة مباشرةً بعد الاستفادة من قانون العفو من طرف الجرميين هي، أين يمكن الخلل في هذه الحالات؟ هل في شخصية الأفراد الحكم عليهم بالسجن ثم العفو عنهم بالرغم من أنه لا تظهر عليهم استعدادات لتقبل الاندماج في المجتمع لأنهم أصبحوا مجرمين مئوساً منهم؟ أم أن المسوسة العقابية بدلًا من أن تكون مكاناً للعقاب والترهيب تحولت إلى آخر للدلائل والمرونة، فأصبح الأشخاص اليوم لا يرهبهم ولو جها واتخذنوها كمن هو ذاهب في رحلة استجمام أو قضاء العطلة؟ هل حقاً لو كانت من أجل العمل الشاق في إطار قانونية، وهذا عند اتخاذهم فيما هو نافع لهم ولل الوطن، سوف تكون لهم رد الفعل التي تكون لديهم بعد الاستفادة من قانون العفو؟ بدلًا من قضاء اليوم في التسكم داخل السجن، ومشاهدة التلفاز، وتقوية العضلات في القاعات التي خصصت لهم، إن هذه الجرأة التي تدفع بالكثير منهم إلى العودة إلى الجريمة من دون خوف من العقاب الذي يطبق عليهم، وبين علاقة السجين بالعقاب في مجتمعنا، ونتائجها ظاهرة للعيان بالعودة إلى الجريمة بعد يوم واحد فقط من مرسم العفو.

الاستفادة من

قانون العفو.

وعاد مجرماً، وهو السلوك الوحيد الذي يليق به، ولعل العودة إلى السجن في اليوم الموالي من قانون العفو، تبين برامج المسوسة العقابية التي تحكم في سلوك المجرمين، ودرك أن السجين توفرت له أسباب الراحة وهو في زنزانته، أكثر مما هي عليه خارجها، لذلك تجد الكثير منهم يحنون إلى جو السجن، الذي أرهب الكثير من الأشخاص منذ زمن بعيد، لكنه على ما يبدو اليوم أصبح متزهاً للراحة والاستجمام. نحن لا ننكر أن الكثير من السجناء حققوا مستويات كبيرة من التعليم والدراسة، وتحصلوا على شهادات عالية في التكوين في مجالات عديدة، بل فيهم من حق شهادات عالية لم يستطع تحقيقها وهو حر، ولم تتحقق حتى من طرف أفراد يتمتعون بكل الحرية، وهنا يظهر الاستعداد عند البعض من السجناء، وفي ففيهم من دخل مجرماً وخرج هو كذلك، وفي المقابل فيهم من عاد إلى جادة صوابه، وتطور في شخصه وتكونيه، فوجب النظر إلى هذا جانب من الاستعداد عند السجناء في تقبل الحياة مرة أخرى ومسؤوليتهم أمام الأشخاص والمجتمع، وليس تحقيق العفو المادي لأكثر عدد منهم، بل إلى الأكثراً استعداداً فيهم، للعودة والاندماج في المجتمع.

فوجب التعامل عند تطبيق هذه الأحكام أو المراسيم بالنظر إلى النوع وليس إلى الكم، نوعية السلوك وليس عدد المستفيدون منه. ولعل من الأسئلة التي تبقى

انتشار الإجرام اليوم بشكل رهيب، وأصبح المواطن في وضع غير آمن. لا يأمن على نفسه ولا على ممتلكاته، جرائم تمارس في وضح النهار بعلن أنواعها، والغرب يرى أن المجرم بعد الحكم عليه والتماس السجن في حقه، يستفيد مرة أخرى من قانون العفو أو لا كراس، غير أنه يعود إلى الجريمة مباشرةً أيام قليلة، بل فيهم من أطلق صراحه وعاد إلى الزنزانة في اليوم الموالي. فمن يحيى إلى بيته، فما الفائدة إذا من استفاده من هذا القانون، مadam أنه أصبح مجرماً بالعادة، لذا أصبح السجن يليق به. أم أن السجن تحول من مسوسة عقابية إلى أخرى للتوفيق وتنمية العضلات؟

• هم ليسوا مجرمين بالفطرة، لكنهم أصبحوا مجرمين بالعادة، لذافيء العديد منهم يعود إلى السجن في الأيام الأولى من استفادته من قانون العفو، حتى أنه قبل أن يجف الحبر الذي كتب به هذا المرسوم، وهذا ما تداوله الكثير من الصحف، من جرائم وقعت مباشرةً بعد خروج المجرمين من الزنزانة بعد استفادتهم من مرسم العفو في المناسبات الخاصة، فكانوا كمن له موعد مع الجريمة، ثم الرجوع إلى السجن مباشرةً، فلم يؤثر السجن لا في سلوكه ولا في أخلاقه، دخل مجرماً وبقى مجرماً



التمييز بين الأشخاص

نار أشعلاها الزوجان واحترق بها الأبناء!



بغض النظر عن تحصيلهم العلمي أو درجة خصوصهم، الأبناء هبة الله وأمانته التي يجدر بالآباء، صيانتها من كل أذية معنوية تنتج عن غياب العدالة الأسرية بينهم وبين أخواتهم، والتي من شأنها أن تخرج بهم من واقع يعانيون فيه عن ذنب لم يقترفوه إلى عالم يبحثون فيه عن المساواة وعدم التمييز فيميرون إليه مهما كانت مخرجاته، وتختلف نوعية المميزات التي تملئ على الأولياء، التفرقة بين أبناء أصلائهم، لكنها مهما تعددت فهي خطيرة، تبني بسلوكيات مستقبلية خطيرة عادة ما لا يدركها الوالدان.

التنشئة المتوارثة حضارياً وثقافياً، فمعظم الأسر لا تزال حتى اليوم تقدس الطفل الذكر أكثر من الأنثى، وتحرصه بمعاملة فريدة، ما يؤثر سلباً في الفتاة ويشعرها بالدونية مقارنة بأخواتها الذكور، وينعكس على مكانتها ودورها داخل الأسرة أو المجتمع فيحررها من المطالبة بحقوقها، فرغ كل النظريات السابقة التي تعزى الاختلاف بين الطفل والطفلة إلى سبب وحيد يكون أسلوب التربية التي يتلقونها فقط، فالأنثى في مجتمعاتنا تربى على عادات غير التي يربى عليها الذكر.

العدل بين الأبناء من تقوى الله

بما أن الإسلام دين محبة فإنه يبغض كل ما يورث العداوة والضغينة، لهذا حرم فئة من علماء الدين أي فعل يفضل به الوالدان ابنًا على الآخر، سواء بعاطفة أو بشيء محسوس لأن هذا التصرف لا يقود إلى خير وأفضل مثال عن ذلك واقعة سيدنا يوسف مع إخوته الذين كانوا له بسبب غيرتهم من كونه محل حظوظه عند والده، ودليل ذلك قصص ومواقيف النبي عليه الصلاة والسلام، مثلاً حين جاءه النعمان بن بشير قائلاً تصدق على أبي بعض ماله، فقالت أمي لأرضي حتى تشهد رسول الله، فقال عليه الصلاة والسلام لبشير: ألك ولد سوى هذا، قال نعم، فقال أكلهم وهب لهم مثل هذا، قال لا، قال فلا تشهدني إذا فاني لاأشهد على جور، "أَتُؤْمِنُ اللَّهَ وَأَعْدُلُ وَافِي أَوْلَادِكُمْ".

حياته، ويشددون على ضرورة مراقبة الأولياء لمعاملتهم مع الأطفال، ومحاولة النظر إليهم جميعهم بعين الرضا التي تتحقق العدالة الأسرية، فإليشار بعضهم بمال أو هدية ولو على صغرها دون مناسبة ملحة من شأنه أن يوغر صدور إخواته وبوجح الحساسية بينهم.

تضليل الأخ على الأخت ظاهرة اجتماعية بتداعيات خطيرة



الباحثون في الشق الاجتماعي توصلوا إلى معرفة أخطر الأخطاء المتفشية في المجتمع الجزائري، المتعلقة بقضية التمييز بين الأبناء، حيث اعتبر الأستاذ الباحث الاجتماعي، شريف زهرة، ظاهرة تمييز الذكر عن الأنثى داخل الأسرة الجزائرية من أخطر الظواهر السلبية المفروضة فيها، تغزيها طرق

احذروا التمييز الإيجابي

أي سلوك يكتسبه الفرد في مرحلة الطفولة أو يتعرض إليه هو مسؤولية الأولياء، لذلك يجد بهم الحذر الشديد من الواقع في الأخطاء التي من شأنها التأثير على نفسية أطفالهم أو شخصيتهم المستقبلية، والتي عادة ما تبدأ بالتمييز بين الإخوة، فتجد الوالدين يراعيان ويفضلان أحدهم عن الآخر، لأسباب تختلف حسب عقلياتهم وتوجهاتهم، فكثيرات جداًهن الأمهات اللواتي يميزن بين فلذات أكبادهن لاشعورياً، وانطلاقاً من نية طيبة، الوقف الذي تقطن إليه ملكة 48 سنة أم لثلاثة أولاد، أحدهم مريض بالسكري، وبفطرة الأم الرؤوم من دون أن تفرط في معاملتها الجيدة لأخويه توليه اهتماماً ملتفاً خوفاً من أن يمسه مكروه، "... العملية التي أجراها منصف كانت صاعقتي من أخيه، لم أنتبه يوماً أن معاملتي له ستكون مصدر الغيرة والعداوة بين أبنائي، فأخوه الأصغر تمنى له الموت ليحظى بحبي واهتمامي..."، ثم إن دراسات أجريت حول التمييز الإيجابي بين الأبناء وأثره على سلوكهم، أوصلت الباحثين إلى أن الطفل الذي يستفيد من تميز إيجابي دائم الشعور بالذنب، بسبب تلقيه معاملة غير عادلة، فيترجم شعوره بسلوك مضطرب ليلفت بذلك إخوته بأنه بريء من عملية التمييز ضدهم، فيما قد يكتسب صفات بذئنة أخرى كالغرور والتكبر والأففة قد تصاحبه طوال

ربات بيوت ياقين بأطفالهن في أحضان المربيات ليتفرعن للمسلسلات

**اليوم طلاقه الآخره نساع
المسلسل خطأ ولدي في
الله ما خلامن.**

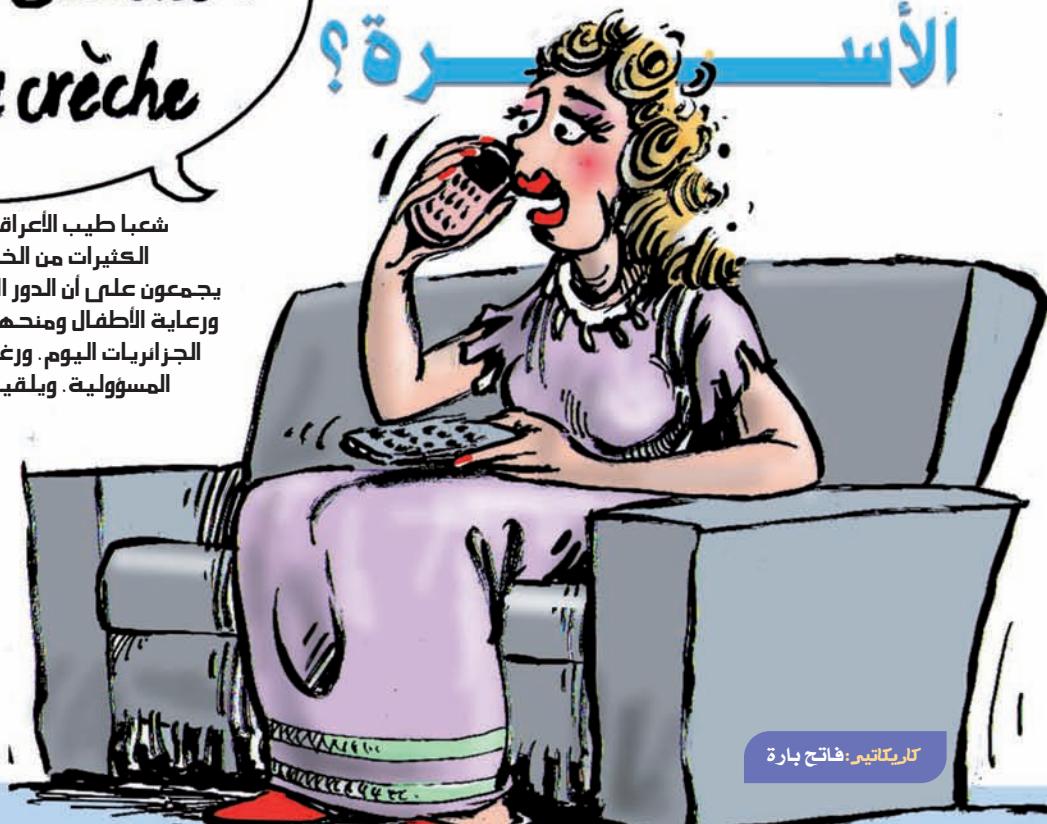
الأم مدرسة

أن أعددتها أعددت

شعباً طيب الأعراق. ومنه تجلّى لنا الغاية المنشودة لمنع الكثيرات من الخروج إلى العمل. فنجد معظم الجزائريين يجمعون على أن الدور الأساسي للمرأة داخل المجتمع هو الإنجاب ورعاية الأطفال ومنهم تربية سليمة. إلا أن شريحة واسعة من المربيات اليوم، ورغم مكوئنهن بالبيت، بتن يتملصن من هذه المسؤولية. ويطلقنها على عائق الروضات دور الحضانة.



..هل هي علمات تفكك الأسرة؟



كاركتير: شاتح بارة

الباحث في علم الاجتماع لرمضن نور الدين، أن ظواهر كثيرة تفشت في المجتمع بسبب البيئة المثلجة التي ينشأ عليها الطفل في الروضة، باعتبار أن الأمهات اللواتي يضعن أطفالهن تحت تصرف مربيات يأتمنهن على تربيتهم وتهذيبهم، لأن الوضع ليس على هذا الحال بالكثير من الحضانات، أين يتعلم الأطفال ما ليس من شأنهم عكس ما تأمل الأمهات، اللواتي يكتشفن أنه من الأفضل لهن لورتبن أولوياتهن وقضين وقتاً أكبر في تربية الصغار بدل ترکهم يکبرون وفق أفكار ومبادئ المربيات، بل إن بعضهن يكتشفن مؤخر أن ألفاظ والسلوكيات العنيفة التي تظهر على أبنائهن سببها تعنيف المربيات لهم.. جهيدة أم رتاج من الحراش، تشتكى من تصرفات ابنته ذات الأربع سنوات: "منذ دخلتها الروضة طمعاً في تعلمها الآيات والحرروف والكتابة، باتت تتلفظ بكلمات بذرية، وتعنف أخاها الأصغر، وتخبرني أن المعلمة تفعل هذا مع الأطفال الصغار كي يلزموا الهدوء.. إنها تطالبني "بالكياج" وتعبث بأدوات الزينة خاصة، لتقلد معلماتها التي "تمكّج" أمام الصغيرات طوال الوقت...".

بداخله عوادطاً اتجاهها وقد يتحول الأمر إلى نفوره من أمها وأسرته وتقليل احترامه لهم. لذلك تتصح الأخصائية جميع الأمهات وخاصة الماكثات بالبيت، لأن يتفرغن لرعاية نفسيةً أبائهم، وحمايتهم من إمكانية مخالطة عقد نفسيةً كائفصاد الشخصية الناتج عن عدم مراعاة المربيات للفروق الفردية بينه وبين نظرائه في الحضانة والعاملة الخاصة التي يحظى بها بالمنزل.

لانتشغلي.. كوني أول من يخط على صفحه البيضاء

مع أن الروضة مؤسسة تربوية اجتماعية من المفترض أن توفر عوامل النمو والناشر المشابه لمناخ الأسرة، تبقى لهذه الأخيرة خصوصيتها ومسؤوليتها في تلقين الطفل تربية وعادات وقيمًا اجتماعية معينة، ليس بوسع التربية أن تمنحه إياها، بالرغم من هذا تخاطر بعض الأمهات وان لم تكن لهن ارتباطات مهنية بالزوج، بأطفالهن الرضع في عالم مغلق طوال اليوم، ليخلو لها الجو من الصراخ والطلبات المتكررة، لقضاء التزاماتها المنزلية دون عراقيل، وربما الخروج في مشاوير أو حضور البرامج الترفيهية والمسلسلات التركية دون انقطاع، وهو ما يدق

أمهات يرهنن نفسية أطفالهن بساعات نوم إضافية

مشهد أصبح مألوفاً، وحينما الفنانة صارعانيا، أن يخرج الرجل في صباحه الباكر ياتجه عمله في خط بالحضانة ليستودع خادمات على طفله الذي ربما لا يقضى معه في اليوم أكثر من ذلك المشوار القصير، أو قد تعتاد على ملاحة أم تستيقظ من النوم لتصطحب أبناءها إلى الروضة وتعود لتغطى في النوم من جديد، وستتيقط مرتاحه البال، كونها اعتدت بفكرة أن المربيات في الحضانة بإمكانهن منهن التربية والتعليم معاً، وتجهل أن الطفل بفطرته دائم البحث على الواقع التي تشبع حب استطلاعه ليبيته، وهذا ما تعجز عن خلقه العاملات بالروضة وأغلبهن من المراهقات والشابات اللواتي تركن دراستهن للتتواءخن من رعاية الصغار مهنة، حيث تحذر الأخصائية في علم النفس التربوي هجرية مداح من اهمال تربية الطفل، بمجرد ضمه إلى مثل هذه المؤسسات المختصة التي تركز على الريح الملاي أكثر من حرصها على التنمية النفسية والاجتماعية للصغار، وتنبه إلى خطورة الأمر ملاه من تداعيات نفسية تتعكّس بالسلب على العلاقات الاجتماعية الطبيعية، فتوكيل أم ثانية على الطفل يقضي معها ما يفوق نصف نهاره يولد

الفناة ديكور لواجهات المحالات

تجار يتذرونها للمتعة ووسيلة لجلب الزبائن!



انتشر وجود الجنس اللطيف في شتى مجالات الحياة بشغل ملفت للانتباه. نتيجة الاجتهاد المتواصل للمرأة من أجل رفع سلطة القوامة التي بقيت إلى زمن بعيد الظل الذي يحجب حضورها في العديد من الميادين. ولعل خصوصية الجنس الناعم دفعت بالعديد من أرباب العمل إلى تشغيلها حتى في المحالات التجارية الصغيرة دون استثناء. من أجل جلب الزبائن الذي أثبتت العدید من التجارب أن المرأة بمثابة مغناطيس تنساق وراءها العديد من معادن الرجال. كما هو وسيلة للوصول إلى المرأة من طرف أرباب العمل. حتى من باب الحديث، إليها فقط. وبقي العديد منهم مت�شلاً طيف المرأة إلا من رحم ربى. لذلك اتخذوها وسيلة لغايتين وهما الزبائن والمتعة.

وارباب العمل في البحث عن جمع المال والهوى في نفس الوقت، مستغلين في ذلك حرية المرأة في اختيار عملها حتى ولم يكن لائقاً بجنسها ولا بنفسيتها، واجتماع المال والبعث في نفس المكان، وأصبح الزبائن ضحية البحث عن الجنس اللطيف، الذي يقف وراء واجهات المحالات التجارية مبتسمـاً كل المرة، وأصبح ديكورـاً كل العمليات التجارية، وتعدى عملها إلى خارج أوقات ساعات العمل، بل حتى التنقل خارج حدود ولايتها أو مسكنها، فعندما تصلـك فتـاة إلى محلـك في ساعات متأخرـة من الليل لـكي توزـع البـضـائع من كل الأنواع، بعيدـة عن مسكنـها بـبعـدـات الكـيلـومـترـات، من دون خـوف ولا وجـل، وترـاهـا تـدفعـ العـلبـ والـقارـورـاتـ بـرـجـليـهاـ، تـدرـكـ أنـ المرأةـ تحـولـتـ إلىـ لـعـبةـ بـيـنـ أيـديـ كـسـالـيـ العـقـولـ وـمـرضـيـ النـفـوسـ، وـمـاـكـثـرـهـمـ الـيـوـمـ، فـيـ زـمـنـ أـصـبـحـتـ المرأةـ تقـاسـ بـجـسـدهـاـ لـاـ بـفـكـرـهاـ، وـدـلـيلـ شـغـلـهاـ فيـ مـثـلـ هـذـهـ المـحـالـاتـ وـالـأـوـقـاتـ، مـلـخـصـ عـلـىـ ضـيـاعـ الرـأـةـ وـرـاءـ المـادـيـاتـ حتـىـ وـلـوـ عـلـىـ حـسـابـ رـاحـتهاـ الجـسـدـيـةـ وـالـنـفـسـيـةـ.

منهنـ يـخـضـعـنـ بـالـقـوـلـ لـهـمـ ليسـ منـ العـيـبـ أـنـ تـعـملـ الفتـاةـ فيـ مـحـلـاتـ لـبـيعـ خـصـوصـيـاتـ الـرـأـةـ خـاصـةـ الـمـلـابـسـ مـنـهـاـ، وـغـيرـهـاـ منـ مـحـالـاتـ بـيـعـ أدـواتـ التـجمـيلـ الخـاصـةـ بـالـنـسـاءـ، بلـ هـوـ مـطـلـبـ منـ أـجـلـ رـاحـةـ الـزـبـونـاتـ الـلـوـاـتـيـ ضـيـقـتـ عـلـيـهـنـ الـيـوـمـ أـعـيـنـ رـجـالـ السـوـءـ فيـ كـلـ مـكـانـ، لـكـنـ عـنـدـمـاتـ تـحـولـ الـرـأـةـ إـلـىـ وـسـيـلـةـ فيـ كـلـ الـمـحـالـاتـ دونـ اـسـتـشـنـاءـ منـ أـجـلـ إـرـاضـاءـ رـبـ عملـهاـ لـحـاجـةـ فيـ نـفـسـهـ أوـ مـصـيـدةـ لـجـلـبـ الـزـبـائـنـ فـالـأـمـرـ أـعـظـمـ، فـتـصـبـحـ بـذـلـكـ الـرـأـةـ أـدـاـةـ لـتـحـقـيقـ غـائـيـةـ فيـ نـفـوسـ أـرـبـابـ الـعـمـلـ، وـالـظـاهـرـ لـلـعـيـانـ أـنـ هـذـاـ الـفـخـ الـذـيـ نـصـبـهـ الـكـثـيرـ مـنـ هـؤـلـاءـ لـلـزـبـائـنـ بـاتـ وـاضـحـاـنـذـفـتـرـةـ، لـأـنـ شـغـلـ الـرـأـةـ أـصـبـحـ حـتـىـ أـمـاـكـنـ لـاتـلـيقـ إـلـاـ بـالـرـجـلـ سـوـاءـ مـنـ حـيـثـ الـبـنـيـةـ الـجـسـدـيـةـ أـوـ الـنـفـسـيـةـ، فـاتـضـحـتـ بـذـلـكـ الـنـيـةـ مـنـ وـرـاءـ هـذـاـ الشـغـلـ، فـحـقـقـتـ حـاجـةـ الـكـثـيرـ مـنـ الـمـالـكـينـ لـلـمـحـالـاتـ التـجـارـيـةـ فيـ كـسـبـ الـعـدـيدـ مـنـ الـزـبـائـنـ، وـوـجـدوـ مـلـجـأـ الـمـهـرـوبـ إـلـىـ حـضـنـهـاـ إـلـاـ مـنـ رـحـمـ ربـيـهـمـ.

هـذـاـمـاـ خـلـصـتـ إـلـيـهـ اـجـهـادـ الـكـثـيرـ مـنـ النـاسـ

● اـنـتـقـتـ مـنـ الـعـارـضـ الـخـاصـةـ بـالـسـيـارـاتـ إـلـىـ الـأـجـنـحةـ الـتـجـارـيـةـ الـكـبـيرـةـ، وـالـيـوـمـ نـراـهـاـ تـشـتـغلـ فيـ الـمـحـالـاتـ التـجـارـيـةـ الصـغـيرـةـ بـكـلـ أـنـوـاعـهـاـ، حتـىـ فيـ مـيـادـيـنـ لـاتـلـيقـ إـلـاـ بـجـنـسـ الرـجـلـ، أـرـبـابـ عـملـ وأـصـحـابـ مـحـالـاتـ يـرـيدـونـ مـنـهـاـ دـيكـورـ الـمـحـالـاتـ، لـتـزـينـ بـهـ الـواـجـهـاتـ، حـسـنـاـوـاتـ يـصـطـادـونـ الرـجـالـ، مـنـ وـرـاءـ الـخـلـفـيـاتـ الـخـاصـةـ بـهـمـذـهـ الـمـحـالـاتـ، بلـ مـنـ الـزـبـائـنـ مـنـ يـزـورـ هـذـهـ الـأـمـاـكـنـ مـنـ أـجـلـ المـعاـكـسـةـ وـالـغـزـلـ، وـتـسـجـيلـ حـضـورـهـ مـنـ بـابـ التـواـجـدـ فـقـطـ، وـفـيهـمـ مـنـ أـصـبـحـ زـبـونـاـ وـفـيـاـ لـهـاـ مـادـامـتـ تـسـتـقـبـلـ بـالـابـتـسـامـةـ الـعـرـيـضـةـ وـحلـوـ الـكـلامـ، كـمـانـجـدـ فيـ الـمـاقـبـلـ، أـنـ رـبـ عـملـهـ جـعـلـ وـظـيـفـتـهـاـهـذـهـ وـسـيـلـةـ لـلـتـقـرـبـ إـلـيـهـاـ مـنـ بـابـ عـلـاقـةـ عـلـمـ لـاـغـيـرـ، لـكـنـ دـوـامـ الـحـالـ مـنـ الـمـحـالـ، فـتـحـوـلـ الـكـثـيرـاتـ مـنـهـنـ مـنـ عـامـلـاتـ بـسـيـطـاتـ إـلـىـ شـرـيكـةـ فيـ الـعـمـلـ، بلـ إـلـىـ عـشـيقـةـ لـمـنـ أـرـادـتـ، فـجـعـلـ مـنـهـاـ الـكـلـ فيـ الـكـلـ سـوـاءـ فيـ مـحـلـهـ أـوـ فيـ تـجـارـتـهـ، يـسـتـحـسـنـونـ الـأـنـشـىـ عـلـىـ الذـكـرـ، وـحـجـتـهـمـ وـانـ كـانـتـ وـاهـيـةـ، الـرـأـةـ تـعـملـ بـجـدـ وـاخـلـاـصـ عـكـسـ الرـجـلـ، يـسـتـرـتوـنـ بـذـلـكـ عـلـىـ هـوـاهـمـ وـمـرـضـ نـفـوسـهـمـ، مـادـامـتـ الـكـثـيرـاتـ

القسم بغير الله

جزائريون "يكفرون" بالله وهم لا يعلمون!

عزوز صالح

كاريكاتير: فاتح بارة

مازال الكثير منا يقع في عديد المحظورات. سوا، كان ذلك في التعاملات اليومية أو في الحديث والتواصل بين الأفراد. ويصل الأمر في الكثير من الأحيان إلى حد الشرك من دون علم. الفاظ ومعاملات مازالت إلى حد الساعة مشبوهة توقع صاحبها في المحظور. غير أن العثير من الأشخاص لم يستغن عنها. بالرغم من حرمتها وشبيهتها. حيث انتشرت اليوم في مجتمعنا الكبير من الفاظ القسم والحلف. وما هي في الأصل سوى أسماء سميّناها نحن وأباينا بقيت منتشرة بالرغم من حرمتها.

أويوازي اسمه عزوجل.

القسم بالأماكن المقدسة تكريما لها الكعبة الشريفة، وبيوت الله «حق الكعبة»

ينتشر بين الكثير منا اليوم القسم بالعديد من الأماكن المقدسة، على غرار المساجد" فيقول الواحد منا حق الكعبة، أو القسم والحلف بالكعبة الشريفة، فيأتي على لسان البعض منا "حق الكعبة"، وبالرغم من رفعه بيوب الله وقدسيّة الكعبة أو المدينة، غير أنها لا تجوز للقسم أو الحلف من أجل التصديق أو الرضا في العلاقات والتعامل بين الأشخاص، بقيت اليوم من الأسماء التي تزرع الطمأنينة بينما عند القسم بها، لكنها وحتى ولو كانت فهو من الحلف واليمين المحرم لأنها افترنت بعزم الله عزوجل، يجعلها أو تجاهلها الكثير من الأفراد حتى أصبحت ضمن العادات بينهم برغم شبّتها، وتناقلتها الأجيال جيلا عن جيل.

بليتعدي الكثير من الأشخاص إلى القسم والحلف بأمور لا تخطر على البال، على غرار ما يتدالوّل الكثير عند قول "حق الرزق" أي الأكل أو ما شبه ذلك من خيرات الله عزوجل، أو القسم حتى بأسماء للجبال لو الصخور والكثير من الأشياء التي يرى فيه البعض تحقيقاتها. ورد في الكثير من الأحاديث تحريم القسم بغير أسماء الله عزوجل، بل فيه من يراها أنه من الشرك بالله، سواء الشرك الأكبر أو الأصغر وقد ورد عن العلامة ابن عثيمين -رحمه الله- "القسم بغير الله إن اعتقاد الحالف أن القسم به بمنزلة الله في العظمة فهو شرك أكبر وهو شرك أصغر".

والوالدين منزلة كبيرة في حياة الكثير منا، حتى بعد الوفاة، وكراما لهم فقد اتخذها العديد اسم القسم والجزم في حياتهم اليومية، فكثير ما يتداول عند البعض "وراس أما العزيزة"، "وراس أما في قبرها"، "وراس بابا"، وهو ما انتشر بين الكثير من الأشخاص، غير أنه وبالرغم من مكانهم الرفيعة عند الله إلا أنهما لا يضاهيان الخالق عزوجل، من أجل القسم برأسهما تبركا بهما أو اعتراضا بحبهما، لكن من غير علم يقع العديد منا في هذا المحظور، ينوي الكثير من التكريم والحب لهما لكنه في الأصل هو رفعهما إلى مكانة توازي مكانة الله عزوجل فأقسم بهما، وهو ما ينبذه الشرع، بل رآها العديد من العلماء من الشرك بين الأفراد اليوم، سواء كان القسم باسم الوالدين أو الولي الصالح وغيرها. فقد جاء عن ابن عمر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال "لا تحلفوا بآباءكم ومن حلف بالله فليصدق ومن حلف له بالله فليفرض ومن لم يرض فليس من الله".

القسم بالأولياء الصالحين تبركا بهم وطلاقا لراضاهم

توارث العديد من العائلات العديد من الأسماء على غرار أسماء المخلوقات وحتى أشياء في الطبيعة، بل حتى الجماد، وأصبحت للقسم لديهم منذ القدم جيل عن جيل، أخذوها عن جهل متذمّرات بعيدة وأصبحت من التقاليد والأعراف، يتخذنها الكثير اليوم من أجل القسم والحلف، إكراماً لصاحبها أو التبرك به. أولياء صالحو مازالوا اليوم يعيشون بيننا بـ تقلدو الكثير من الموضع في قسمنا، اتخذتها أمهاتنا عن جهل وقناعة، وهذا حذوه الكثير من أفراد العائلة تقليداً لا غير، انتشرت بينهم اليوم وأصبحت ضمن قاموس حديثهم أو قسمهم، بالرغم من أن لاعظمة إلا عظمة الله وهو قادر فوق خلقه، ولله الأسماء الحسنى فمن أراد خيراً فيجب الدعاء بها والجزم بها، غير أنه للأسف يتوجه الواحد منها يوما إلى طرق أبواب أفراد وأسماء لا تنفع حتى نفسها، لكن

الكثير منهم رفع من شأنها ورأى أنها تنفع وتضر فأصبح يولي وجهه إليها.

القسم بالأمهات والآباء حتى وهم في قبورهم وراس (يما) العزيزة في قبرها..... «وراس بابا» اتخذت منزلة

بل فيهم من الأفراد من يقسم باسمك وأنت أمّاهه مخاطبًا إياك "وحـق اسمك العزيـز" ، وهذا تكرييمًا لك ومحاولة منه الرفع من قيمتك عنده، لكنه في الأصل هو القسم المحرم عند الله، لأنه لا قسم إلا بأسماء الله الحسنى، فلا اسم يعلو



بنات المطلقات في الجزائر.. لن أعيش في باب أبي!



الزواج بالنسبة للمرأة هو نصف الدين. فلطالما انتظرت بفارغ الصبر اللحظة التي يظهر فيها فارس أحلامها على حصان أبيض. وتدخل القفص الذهبي من بابه الواسع. على غرار صديقاتها من بنات سنها. حيث يشاع لدى العامة أن الفترة التي ينتهي فيها عهد الرومانسية هي السنة الثانية بعد الزواج. بعد أن تحمل المرأة وتضع مولودها. فهنا تبدأ العلاقة في اتخاذ منحى آخر. وينسى الزوج أنه مسؤول عن أسرة له حقوقه وعليه واجبات. فمن هنا تنتطرق رحلة المتاعب بين الزوجين التي تنتهي في الغالب إلى التفاصيل الأسرية والخلع وفي بعض الأحيان إلى ارتعاب جرائم للفهفة الأسباب.

الطلاقات يعانين الأمرين؛ بسبب غياب تكفل من طرف الدولة وعزوف الزوج عن الإنفاق عليها وعلى أولادها.

«الخلع» و«صندوق المطلقات» يرفعان حالات الطلاق في الجزائر

تشهد ظاهرة الطلاق في المجتمع الجزائري خلال السنوات الأخيرة تناميًّا، خاصةً بعد اقرار حقوقي للخلع واستحداث صندوق دعم المطلقات، وهي عوامل كلها شجعت العديد من النساء على اختيار طريق الحرية والعيش بمفردهن. خصوصاً اللواتي يتمكنن من ترتيب مهنة، إلا أن الإحصائيات تفيد بأن الجزائر تسجل سنويًا 41 ألف حالة طلاق، وبالقابل سجلت وزارة العدل ما يقارب 55 ألف عملية طلاق خلال سنة 2013، وأكثر من 20 ألف امرأة طلبت الخلع من زوجها خلال نفس السنة، ارتفعت حالات الطلاق خلال السنوات العشر الأخيرة إلى الضعف، فيما كانت الحالات سنة 2004 تصل إلى 29 ألف حالة. وأشارت آخر إحصائيات وزارة العدل التي تم إعدادها خلال سنة 2013 إلى 54 ألف و985 حالة طلاق، أي قرابة 55 ألف حالة. وقد تم تسجيل 7 آلاف حالة عنف ضد المرأة، منها 27 حالة عنف عمدي، و266 حالة تحرش، وبالنسبة للخلع فقد ارتفع من 11 ألف حالة خلع خلال السنة الماضية إلى 20 ألف.

التحرش الجنسي على اعتبار أنها فاقدة لعدريتها؛ بسبب زواجهما الأول وهذا فقط يجعلها قمة سائحة في يد رئيسها، فضلاً عن أنواع التعذيب الذي تواجهه الماكثات في البيت من جميع أشكال السب والشتائم والعنف الجسدي من طرف الزوج، خاصة إذا كان هذا الأخير منحرفاً، فهنّ مجررات في جميع الأحوال على التحمل في ظل غياب الردع القانوني من أجل فلذات أكبادهن، حيث يصربن على الذل والاضرب والتحقير والإهانة، لكي لا تعيش بعيداً عن أولادها، وأيضاً لأنها لا تريدين ينادي بناتها عندما يكتبن بـ «بنات المطلقة»، لأن ذلك قد يؤدي حسب العادات والتقاليد إلى نفور الشبان من طلب الزوج من إحدى بناتها.

غياب الردع زاد من معاناة المطلقة
صادق البرلمان على جملة من القوانين تضمنها قانون الأسرة الجديد، من بينها صندوق المطلقة الذي أحدث فتنة في القبة السفلية للبرلمان، ما بين ممثلي الشعب لاسيما الأحزاب الإسلامية التي انتقدته جملة وتفصيلاً بسبب ماتضمنه من مواد في مجلها تشجع على ازدياد نسبة الطلاق من خلال إنشاء صندوق المطلقة، إلا أنَّ الصراع لا زال قائماً حول القانون الذي صودق عليه في الدورة الخريفية للبرلمان، في الوقت الذي لا تزال فيه

لانستطيع أن ننتقد تصرفات الزوج أو الزوجة؛ لأنَّه ليس من حقنا إطلاع أحكام قبلية على الأشخاص من دون معرفة الأسباب الحقيقية، من هو المتسبب أو المخطئ؟ لأن المجتمع يلوم فقط المرأة التي لم تستطع المحافظة على زوجها وفضلت الطلاق للتخلص من «قيود المسؤولية». تصبح في نظرهم دون أخلاق أو منحرفة؛ لأنَّ المرأة المطلقة في عدد من المناطق غير محظوظة وغير مرحب بها. نظراً للمعاملة التي تحظى بها وسط أهلها والنظارات القاسية الموجهة لها من طرف جيرانها ومحيطها في مجتمع يحاسب الناس على أفعالهم دون أن يقبل أن يحاسب هو الآخر، كما أنَّ الأوضاع تزداد سوءاً بالنسبة للمطلقة حين تكبر بيتها وتتصبح راشدة، فليس من السهل تجنب نظرية الاحتقار التي يرمي بها المجتمع، والكلام الفاحش الذي يطارد البنت كل يوم.

لما تعتبر المطلقة في مجتمعنا وصمة عار؟

الكثير من النساء يفضلن التكتم على أزواجهن بالرغم من السلوكات المنحرفة لهؤلاء، ودرجة التحمل تختلف من امرأة إلى أخرى، فهناك عدم من النساء من يعانين في صمت قاتل بسبب

سقط القلم والكراس فارتفع الرمح والسيف

طيروش خالد

كاريكاتير: فاتح بارة

شبان يخاطبون الناس بأغة السيف والسواطير !



والضربات تنها علىها من أخيها التضطر إلى إيقاف دراستها ولزوم المنزل رغم أن أباها وخطيبها سمح لها بإكمالها. فيسبب عنف أخيها مدعياً الرجل اضطرت في الأخير إلى الزواج بسرعة وترك كل شيء خلفها.

الوشم والمخدرات مرادفات لها
يلقبون أنفسهم بأسماء تنم عن الوحوش البشرية، فتجد وجوههم تغيّب عنها البراءة، كثيرة الخدوش والضربات وأثار الخناجر والسكاكين، تزين أذرعهم وكل منطقة في أجسادهم مختلف أشكال الوشوم دون خجل أو حياء، بل وعلى العكس يتاهاون بذلك لإبراز رجولتهم المزعومة، وفي هذا يقول محمد 35 سنة الذي التقىناه ونحن عائدون إلى حسين داي "تجدهم ملوكين برسومات، تنم عن العنف والعظمة لكن هذه الرسومات لا لشيء إلا إبراز رجولتهم التي هي في الأساس مفقودة"، يلبسون أحسن الشياط من مختلف الماركات العالمية، فأصبح هذا الجيل من الشباب لا يفهمهم إلا إظهار أنفسهم في أعلى حالة حتى ولو اضطربهم الأمر إلى السرقة ونهب الضعفاء، وكثيراً ما ينحرفون إلى تجارة المخدرات، فينغمضون فيها ويجبون الليالي وعائداتها أموال طائلة تذهب هنا وهناك كهدره في الألعاب النارية التي تجعل ليتلانها.

الواقع العيش، فإنه غالباً ما تتنامى هذه الإدعاءات الوجلية بصفة متزايدة، خاصة إن وجدت وسط عكراً وهشاماً في الأحياء الشعبية والمدارس، فيصبح أصحابها السندي الذي يتكون عليه بعض ضعاف النفوس، محاولاً الاستقواء عليهم، غالباً ما توظف هذه الوجلة في جانبها السلبي لا وهو العنف لمحاولة فرض المنطق ما قد يخلف أضراراً، وهو ما يؤكده كريم 40 سنة الذي التقىناه في "رويسو": "الرجلة أصبحت كلمة تنم عن تشهي بعض شبابنا بالغرب، فأصبحوا حواقباً قطاع طرق يعملون على إرهاب الناس وذلك باستخدام مختلف الأسلحة البيضاء من أجل الحصول على غذائهم، ضحاياهم، كسرقة الهواتف النقالة والذهب والمال...".

فانتشر إذا العنف تحت عنوان كلمة "الرجلة" كالبرق وسط الشباب الجزائري، فلا يدخلون جهداً في محاولة إظهار أنفسهم وذلك بالإعتماد على الأبراء والصراخ في وجههم، كل هذا يصدر من شباب لم يتعدوا العشرين سنة، لكن الأدهى من ذلك أن هذه الإعتداءات على الناس أو من يدعون الرجلة صفة لهم، تكون لأسباب واهية وفي هذا يحكى لنسعيد 23 سنة من يوم دار قصة ابنة عمه التي كانت تزاول دراستها الجامعية، وما إن تقدم أحد لخطبتها ووافقت، حتى بدأت الكلمات

منذ وقت ليس بعيد، كانت الأسماء تسمى بسمياتها، فمن ينصر الظلوم ويصون أغراض الناس ويحافظ على شرفه وشرف من حوله، فصفة الوجلة تتبعه أينما ذهب، فهو رجل المواقف الصعبة، تميزه بين جمع من الناس بحسن أخلاقه وسيرته، ولكن زمن "الرجلة" قد ول، وما زال آباءُنا على لسان أجدادنا يعيدون صياغة سيرهم وموافقهم إلى يومنا هذا، ومنهم عمي السعيد الذي التقىناه في أحد المقاهي بحسين داي، فذهب يرثي لنا حال جيل اليوم ويستحضر أيام الزمن الجميل في قوله "الرجلة أصبحت في خبر كان أيام النخوة والبروة، أين كان حضور الرجل يكفي لفك نزع ما.. إلى ذلك تقول الحاجة أمينة التي صادفناها ونحن في طريقنا إلى "رويسو": "أيام زمان كان الرجل سندًا وعزوة في الشدائِد وحصناً منعاً ضد تيار كل فتنة تأتيك من الخارج من قريب أو بعيد، حيث يدخل الأمان والطمأنينة إلى من حوله، لكن يا للأسف ذهبـت "الرجلة" مع النهر وأصبحت مرادفاً لكل ما هو عنف وظلم وجبروت، فالواحد من لا يتصف بالرجلة إلا إذا غابت عنه الأخلاق.

الرجلة.. عنوان لكل سلوك عدواني
ولأن الرجلة اليوم أصبحت مجرد إدعاء من صاحبها أو تمثيل لصفات غائبة عنه لا تبقى أمام

قصة وعبرة

سبحان الله

العجز للعربي بطول العمر فاستجاب الله الدعاء في الحال
فادعوا... وتصدوا...
قل للذى أحصى السنين مفاخرًا يا صاح لysis السر فى السنوات
لكته فى المرة كيف يعيشها فى يقظة أم فى سبات عميق
يقول الشيخ المغامسي :
إذا مررت بعصفور يشرب من بركة ماء فلا تمر بجانبه "التخييف"
وابتغ بذلك وجه ألل، عسى أن يُومنك من الخوف يوم تبلغ القلوب
الحناجر وإذا امترضتك قطة في وسط الطريق فتعجب أن تصدمها
وابتغ بذلك وجه ألل عسى أن يقييك ألل ميّة السوء .
وإذا هممت بالقاء قطاع الطعام فاجعل ثنيك أن تأكل منها الدواب
وابتغ بذلك وجه ألل عسى أن يرزقك الله من حيث لا تحتسب
وتذكر أن فعل الخير مهم استصرerte فلا تدرى أى حسنة تدخلك
الجنة.

● يحكى أن سيدنا سليمان عليه السلام، كان يتذهب لحضور حفل زفاف ابن أحد الأعيان، فجاءه ملك الموت وسأله عن وجهته فأخبره، فقال له تذهب هانتي مكلف بقبض روح العريض في هذه الليلة، ووجد النبي الكريم حرجاً في التهاون لعرس سيدحول إلى ماتم فلم يذهب، وفي اليوم التالي قال له والد العريض معاقباً أيام عن عدم حضوره فلم يجد النبي جواباً، لكنه عاتب ملك الموت فرد عليه الملك كنت ذاهباً فعلاً لكنني أمرت بالترابع والسبب أن عجوza فقيرة كانت تجلس في مكان العرس... رأها الآب فذهب ليصالها عن حاجتها فأخبرته بأنها جائعة فما كان منه أن أحضر لها من الطعام المخصص للك أي أنه لم يطعمها من طعام المحاججين بل من طعام الملوك وكان سليمان ملكاً فدعت

عمر بن الخطاب والعربية

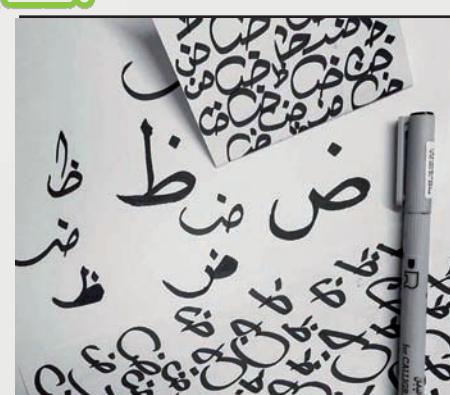
يقول الصحابي الجليل عمر بن الخطاب رضي الله عنه: تعلموا العربية فإنها تزيد في المروءة وتثبت العقل..

الْخَلْعَ الْعَرَبِيُّ

معنى تكتب حرف [ض] ومعنى تكتب حرف [ظ]؟

- **الظلّ** .
- **الخافر** : وهو ضد الخيبة .
- **الظاهر** .
- **الظماء** .
- **الكلظم** : وهو كتم الحزن .
- **اللحظ** : وهو النظر .
- **اللطف** .
- **النظم** : ومنها النظام النظافة .
- **النظر** .
- **العظم** .
- **العظيم** .
- **العقلل** : وهو الشدة، من قولهم: أمر معطل .
- **الفيظ** : أعني الحنق .
- **القطاظلة** : وهي القسوة .
- **القطاعاة** : من الأمر الفظيع، وهو الشنيع .
- **التقرير** : مدح الحي بالشعر .
- **المواظبة** .
- **الوظيفة** .
- **اليقظة** : ضد النوم

- وفكرة الكتاب أن أصحابه قد أثبت أن في اللغة العربية ثلاثة وتسعين كلمة تكتب بحرف (الظاء) وما سواها فيكتب بحرف (الضاد). وقد وجدت أن منها الغريب غير المستعمل فنقيتها وصفيتها وأخترت أشهرها وما هو متداول اليوم فوجدت اثنتين وثلاثين كلمة (32 كلمة) تحوي (الظاء) (ظ) وما عادها (الضاد) (ض) وتنسلم بعدها من الخطأ إن شاء الله .
- **الخطأ** : يعني النصيب .
- **الحافظ** : وهو ضد النسيان .
- **الحضر** : وهو المعن .
- **الحظوة** : وهي الرفعة .
- **الظلم** .
- **الظليم** : وهو ذكر النعام .
- **الظبي** : وهو الغزال .
- **الظبية** : وهي طرف السيف .
- **الظعن** : وهو السفر بالنساء .
- **الظرف** .
- **الظريف** .
- **الظنّ** .



كثيراً ما يقع البعض في الخطأ -
فلا يميزون بين الظاء والضاد أثناء الكتابة .
فيخرج النص بطريقة مشوهة، وجدت
هذا الموضوع ونقلته لكم لكي تستفيد
منه: يقول الكاتب وجدت كتاباً لأحد
العلماء وهو ابن الحداد المهدوي وقد
أعجبت بفكرة صاحبه وحسن جمعه،

مسجد البasha بهرمان معلم حضاري و ديني يطبع جبين الباهية

نادرة زهور غربي

القرآن الكريم بالخط الكوفي ومدخل المسجد على شكل الهلال وتحيط بالممر العديد من الأعمدة ويزين بحوض لغسل الأرضية الخامنية البيضاء وهي مغطاة بقبة صغيرة.

وبعد احتلال فرنسا للجزائر ودخولها إلى مدينة وهران سنة 1832م، حول العدو الفرنسي هذا الضريح أو هذا المسجد إلى مسكن تداول عليه عدد كبير من الأوروبيين ذوي الأصل الإسباني الذين أحدثوا بعمارته الدينية تغييرات كبيرة، وجعلوه مربطاً للحيوانات، كما فعلوا بعد ذلك المساجد الأخرى لاهانة الجزائريين المسلمين وأذلال دينهم الإسلامي وتدنيس مؤسساته المقدسة الطاهرة.

عرف مسجد الباي محمد الكبير كغيره من المساجد في الحواضرالجزائرية العديد من الإصلاحات والترميمات والتجديفات عبر الأزمنة المختلفة، ففي سنة 1930م تعرض هذا المسجد لبعض الترميمات والإصلاحات من الداخل والخارج أدى ذلك إلى تغيير المسجد وأزاحته بعض الشيء عن طابعه الأصلي القديم. وبعد استقلال الجزائر أصبح مسجد الباي وعلى غرار المساجدالجزائرية الأخرى تحت رعاية وادارة وزارة الشؤون الدينية التي تبنت مهمته إعادة الوجه الإسلامي إليها. وتم تصنيفه سنة 1952م. وقد استفاد مسجد "الباشا" في الأربع سنوات الماضية من غالٍ مالي خصص لترميم هذا الصرح الأثري المصنف وطنياً. ليعاد فتحه قريباً أمام المصلين.

وهو أكبر أولاده بالململكة، فركب فوراً وحث السير إليهم حيثما يخدموا بعث أيامه بوهران وأوصى على دفنه بالمدرسة التي بالموقع المسمى بخنق النطاح من وهران ...".بني هذا المسجد في سهل خنق النطاح إلى الشرق من مدينة وهران القديمة على حوالي كيلومتر ونصف تقريباً، ولا يبعد كثيراً عن المنحدر الذي يشرف على البحر والميناء البحري شمالي وقد بني على أرض سهلية منبسطة واسعة، خالية من العمران بعيدة كل البعد عن المدينة القديمة وهران بمسافة طويلة. وهو حالياً بموازاة شارع جبهة البحر الواجهة البحرية في شارع طرابلس قرب سوق ميشلي المخصص للخضر والفواكه، وتفصل بيته وبينها عمارت حديثة وشاهقة استحدثها الفرنسيون.

جاء تشييد هذا الصرح على شكل مستطيل، نصفه الشرقي قاعة متوسطة الحجم وشبه مربعة، ونصفه الغربي تتوسطه ساحة صغيرة بها نخلة وبعض الحشائش، وهي محاطة بسياج من الأجر وناقوفة من المياه. وفي الزاوية الشرقية للقاعة توجد منارة متوسطة العلو ومربعة الشكل، ووراءها إلى الغرب بيت صغير اقتطع من القاعة الرئيسية يتخده الإمام حالياً مقره ولا عدد خطبه ودروسه، وإلى يسار المنارة وبيت الإمام يوجد بيت متوسط الحجم في مقدمة المسجد شرقاً به حالياً آثار قديم ويعتقد أنه كان مثوى وقبر البلاي محمد الكبير مؤسس المسجد، وفي مخرجه توجد أماكن لللoueur يبدوا أنها حديثة ولم تكن سابقاً وهي موجودة في ناحيته الغربية. نلاحظ في هذا المسجد أثر العثمانيين على صنع المئذنة المتاخمة والمفطأة بالقرميد، ويزين مدخل هذا المسجد مجموعة من المنحوتات وأيات من

لم تقتصر أعمال البلاي محمد العبير الذي حكم وهران من سنة 1792 إلى 1799 على إفتتاح الكتب وايفاد بعثات علمية لأجل الدراسة. بل كان له

فضول في تشييد معلم حضاري بقيت ضاربة في عمق التاريخ. ولذلك شاهدة رغم عث الزمن. ولعل أهمها بالنظر للرسالة التي كان يقدمها مسجد البلاي "محمد الكبير محمد بن عثمان" أو مسجد "الباشا" وهو مسجد أسس على التقوى. أسسه الشيخ محمد بن عثمان الكبير. بأمر من "الباشا حسن" من الجزائر العاصمة الذي يسمى اليوم باسمه. في سنة 1796 آخر القرن 18. وهو أول مسجد تقام به صلاة الجمعة والصلوات الأخرى. بالإضافة إلى مساجد رئيسية أخرى بوهران منها: مسجد الدامي. مسجد دار الفلاح .. وأول إمام للمسجد كان الشيخ سيدني "محمد السادس المهاجري".

• في سنة 1792م ومبشرة بعد تحرير وهران من الاحتلال الإسباني، قام البلاي محمد بن عثمان الكبير ببناء مسجد صغير يحمل اسمه، يكون مقبرة له ولأفراد عائلته بعد وفاتهم. وفي هذا الصدد يقول المؤلف الأغا بن عودة المزاري : "... ولما طار خبر وفاته لأهل الجزائر سنة 1799م بعثوا لابنه عثمان خليفته



رشيد قسنطيني كوميدي بالفطرة وأرتجمالي لا يتقيد بالنص!



والمسائية، ولد

بحي القصبة في الجزائر العاصمة سنة 1887، منها انطلق إلى عالم الأضواء في الفن الرابع، الذي ترك منه بعد وفاته العديد من المسرحيات، ومنها حتى لم يدون لأن أغليها كانت أعمال ارتجالية حققت النجاح من دون رسماها على الأوراق ولم تحفظ في الأدراج ولم توثق في مجلدات المسرح فيالجزائر، وهو ما ميزه عن غيره في هذا العالم، أما ما تركه منها مرسوما من خيرة أعماله ومؤلفاته، فجاءت غزيرة هي كذلك ونذكر منها: "يا حسراه عليك"، "الطعام"، "باب قدور"، "العهد الوفي"، "بونقاب"، ومن المقتبسات أيضا، والتي استطاع بروحوه الرحمة والقدرة على الحضور في أعماله، أن يوظفها في حياة الأفراد ويعزز بها الواقع الأشخاص في تلك الفترة تذكر منها: "قريبة من فرسوفيا"، "قربي من أسطنبول"، "ثقب في الأرض".

حياة كانت للعطاء في فن المسرح الجزائري، استطاع من خلالها "قسنطيني" أن يوظف موهبته الإلهية في أعمال خالدة، بروح مرحة وخفة ظل، وعبقريّة في التأليف كان يملكتها، قدم لفن الرابع في الجزائر مشاهد ومقاطع حتى وإن كان أغليها ارتجالية وإنها كانت متنفسا للجمهور الجزائري في تلك الفترة، بل إلى يومنا هذا، وحققت ما لم تحققه سيناريوهات أخرى تكتب وتحفظ غير أنها باقية نصوصا مميتة بين الصفحات.

شغل مكانة خاصة في المسرح الجزائري، اشتهر بروحه المرحة والدعابة، ورسم الابتسامة على شفاه المئيين والجالسين إلى أعماله من أول ظهوره، استطاع في وقت وجيز أن يحتل الحيزة الأكبر بين الجمهور في عالم الفن الرابع في الجزائر في تلك الفترة، لم يدرس التمثيل ولا الفعامة ولكنهما كانا هبة له من عند خالقه، عرف بالطراقة والتسلية من دون تصريح ولا اجتهاد، قدم أعمالا مترجمة أمام الجمهور من دون قراءة ولا مراجعة لسيناريو ولا لنص، فحقق عليه اسم سيد الارتجال والفعامي بالفطرة في المسرح الجزائري.

● كانت رحلته إلى فرنسا بعد انقطاعه عن الدراسة في الطور الابتدائي، أول باب له لعرفة العالم الخارجي التي دامت عدة سنوات، غير أنه حن إلى موطن الأصلي ورجع إليه بعد المكوث في ديار الغربة لبعض سنين، فكان عودته هي قدره إلى ولوح عالم الفن والتمثيل، لأن عودته تزامنت مع لقائه بأحد أعمدة هذا الفن وهو "عاللو" الذي أعجب كثيرا بطرفاته وروحه المرحة، فدعاه إلى الانضمام معه إلى فرقة "الزاوية" آنذاك، فكان أول عمل له في هذه الفرقة بمثابة تثبيت قدميه والوقوف فوق خشبة المسرح الجزائري، وببداية التأسيس لأعمال خالدة من بعده، وشعاع تمسك به "بلحضر" قاده إلى العالم المصري والأضواء الكاشفة على ريح المسرح في ذلك الزمان، وبقيت أعماله إلى حد الساعة تحظى بال關注ة وبمثابة خيط رفيع يصلانا بالزمن الجميل.

خرج يوما من الباب الخلفي للمسرح وللحياة كل، ودخل دار الفناء ليلاقي ربه في سنة 1944، بعد صراع مرير مع المرض، وحتى وإن كانت هذه حالته في أيامه الأخيرة، إلا أنه لم يفقد روحه المرحة تأسست سنة 1927، استطاع من خلالها بدء

جالستها: زهور غربي

سعاد ماسي بـ «زيارة لـ «الشروق العربي»

هناك من
يريد زعزعني
والتشويش
عليّ في
حياتي الفنية



.الجزائرية.

اشترطت الغناء باللهجة الجزائرية لأنها مفهومة جداً

تعودأم إنجي، الهام، وأميرة إلى ديوان أغنية "عندى أمل" الذي قدمته مع فرقة "كايروكى": "الأغنية حققت نجاحاً كبيراً في مصر وكل العالم العربي، ولقد اتصلت بي الفرقة، و Ashton طرت أن أغنية بالهجتي الجزائرية، واتفقنا وجاء العمل بنسخته الأخيرة". "ماسي" نفت أن يكون هناك مشكل عدم فهم اللهجة الجزائرية: "أغنى في مصر ويغني معي الجمهور كل الأغاني الخاصة بي ويفهمون لهجتي. ويوجد الكثير من العجبين ترجموا الأغانى الخاصة بي إلى اللهجة المصرية". وأكدت محدثتنا أنها لا تسعى إلى أعمال مشتركة، بل هي تجارب ثانية بفعالية على غرار الأغنية التي قدمتها في البوم "يا حورية" في سنة 2010. وغنى معها النجم الفرنسي "فرنسيس كابرال"، لأول مرة وباللغة العربية.

لم ولن أغنى في إسرائيل

استغرقت "سعاد ماسي" في معرض حديثها من الضجة التي تشارح لها في كل مرة توجه لها دعوة للغناء في إسرائيل. رغم أن رأيها معروفة لدى الجميع. موضحة: لكل فنان مبادئ في الحياة. ولدي الحق في عدم الغناء في بلد يقتل الأطفال وربات البيوت والنساء الحوامل وكبار السن. في كل مرة أرفض رفضاً قاطعاً. مع ذلك أسمع لغطاً كبيراً. للاسف هناك في بعض الدول العربية من يريد زعزعني وتحطimi، هي محاولات تستهدف المواهب الجزائرية، ولكنهم لن يفلعوا شيئاً على العكس كل محاولاتهم ساهمت في انتشاري أكثر.

خوض التجربة. مضيفةً: "أحب كتابة السيناريو أكثر من التمثيل. والتصوير لم يكن بالأمر الهين، إذ تم بنابلس، ورام الله. وصعوبة الأمر تكمن في الحصول على تراخيص للعبور في كل مرة، وكذلك إدخال الكاميرا، لكن تم ذلك والحمد لله.

سأعمل مستقبلاً على الشعر الأمازيغي

ليس غريباً أن تقدم "سعاد ماسي" في كل مرة عملاً مختلفاً يتطلعه متبعوها بشغف، ويكون في مستوى تطلعاتهم. هكذا جاء بوبتها الأخير "المتكلمون"، ورغم أنه بالعربي الفصحى، إلا أنه

حصد نجاحاً باهراً. "ماسي" أكدت أن التراث الشعري العربي لطالما أبهراها وجعلها تتوقف عند في كثیر المحطات خاصة وأنها عملت مع فرقاً اسمهاً أصوات قرطبة ومن خلالها عملت على تكرييم لشعراء الأندلس. وقامت ذات الفرقة بجولة فنية. وقالت عنها صاحبة "طليت على البعير" أردنًا إيصال رسالة للاوروبين، إجمالاً: أن العرب والمسلمين في أوروبا لهم ماضٌ وفضلٌ، ومن المهم عدم حصرهم ضمن دائرة

كليشيّات وأفكار مسبقة جدّ ضيقة. مضيفةً: كنت أقرأ للشاعراء مثل ابن زيدون، التنببي، ابن الملوح.. وغيرهم. وكانت قدّمت من قبل تكريماً للفدي زكرياء الشاعر الجزائري الفحل. من هنا انبثقت الفكرة، وبدأت العمل عليها. وعبرت صاحبة "المتكلمون" أنها تمثل لأشعار المتبنّي، قائمةً: "كلامه متناغم جداً، ولديه الفخر وأنا إنسانة خجولة وودت لو كنت بتلك الشخصية التي كان يملكها، أحب هذه الجرأة فيه، فارس ومشقّف". "ماسي" عبرت عن سعادتها بهذه التجربة، وكشفت أنها ستعمل مستقبلاً على الشعر الأمازيغي. قائمةً: في الخارج يريدون أن يعرفوا الكثير عن الجزائر، وسأحاول نقل الثقافة

لم تكون أبنة باب الواد تعلم أن أغنية "My Love" التي أدها بفيلم "Made In Algeria Mon Amour" التي فتحت لها آفاقاً للغناء، لعنة تواصل استطاف الراوي "لتحكي لنا غناً... قصصاً من طليت على البر... تعرف القلب لي يحبك... سعاد ماسي فتحت قليلاً لتعلم عن ظروف إطلاق اليومها الجديد "المتكلمون". مشاركتها مؤخراً بفيلم سينمائي وأمور أخرى تجدونها في هذه الفسحة.

الجمهور أقرب ما يكون إلى الأغاني الصادقة

تغنى صاحبة "الراوي" باللغة العربية لكن جمهورها من كل الجنسيات. فأجنبية جولاتها الفنية مكتظة على مدار السنة بحفلات بكل أصقاع العالم، وحتى إن لم يفهم الأجانب كلمات أغانيها إلا أن صدقها يصلهم جيداً وتفاعلون معها كثيراً، لأنها تؤمن بأن الجمهور يكون أقرب ما يكون إلى الأغاني الصادقة، بغض النظر عن لغة كلماتها. قائمةً: أعتقد أن الأغنية هي لحظة تواصل وتبادل مع الجمهور، وهو ما أركز عليه كثيراً في عملي. أحياناً أصادف أناساً يخبرونني أن أغاني اليوماتي ترافقهم في لحظات الخلوة والسكنية، وآخرون يؤكدون لي أن لا بديل لها في أوقات النقاهة من المرض.

أفضل الغناء على التمثيل

"ليلي" أبدعت في فيلم "عيون الحرامية" للمخرجة "نجوى النجار"، لكنها لازلت تتحدث عن نجاحها بتواضع. وقالت: "وجدت التجربة صعبة جداً، في الغناء يكون الفنان عفوية، أما في الفيلم فيجب أن تلعب دوراً محدداً. لكن الحمد لله دور "ليلي" كان يشبهني جداً وهو ما ساعدي، ربما لو كان دوراً معقداً لما استطعت

السلطانة "رزان" غيرة حياتي وانتظروني في "عاشور العاشر 2"



ياسمين عماري

الفنانة
للشروع
العربي:

تعشّف الفنانة
ياسمين
عماري، التي
تالقت خلال
شهر رمضان
في دور السلطانة
رزان، في
حوارها مع
مجلة الشروع
العربي، أن
الممثل لن
يأخذها عن
الغناء، قط.
مشددة على
أنها لن تقبل
بأي عرض
تمثيلي يكُون
أقل مستوى
من سلسلة
السلطانة
عاشور العاشر،
معترفة بأن دور
"رزان" كان
 بمثابة فأل خير
عليها وانقلاب
إيجابي في
مسيرتها
الفنية.

بقيت
في أرض
الوطن
خلال
العشرينة
السوداء
رغم أنها
نملاء
مسكناً في
إسبانيا

• **"رزان"** كانت فأل خير على ياسمين عماري
• قبل بداية عرض سلسلة "السلطان عاشر العاشر"، رهنت استمرارك في مجال التمثيل
بمدى نجاح هذا العمل، ما قراركاليوم
بالنسبة للتمثيل؟

تردد مبتسمة: الحمد لله، التجربة نجحت جداً والجمهور أحب الدور الذي جسسته، وبالتالي سأستمر في مجال التمثيل، لكن على نحو كبير من الحذر والتدقيق في الاختيار، فأنا مومنة بأن النجاح سهل تحقيقه لكن الاستمرارية هي الأصعب، وعلى فكرة، فقد باشرنا التحضير للجزء الثاني من العمل مع المخرج جعفر قاسم وعلى شاشة "الشروع" دائمًا. علمًا أنه بعد انتهاء رمضان مباشرة، تهافتت علىي عروض التمثيل من كل حدب وصوب، لكنني اعتذرت عنها جميعها، ووافقت على "عاشور العاشر 2" فقط حتى آلان.

• معنى هذا أننا سنراك مستقبلاً في أعمال تمثيلية أخرى؟

والله كل شيء متوقف على العرض المقدم، وما الذي سيضيفه لي شخصياً، لأريد أن يسحب التمثيل من رصيد النجاح الذي حققه في الغناء، هذا الأخير الذي أعتبره حبي الأبدي والمجال الذي جعلني قريبة من الناس.

• وكأنك تريدين القول، إن التمثيل يأتي عندك في المرتبة الثانية بعد الغناء؟

نعم، فأنا لا أريد أن يأخذني التمثيل أو يشتغلني عن الغناء، ولو حدث وُخِيرَت بين التمثيل والغناء ساختار الغناء من دون تردد، على الرغم من نجاحي في المجال الثاني، والذي أعتبره وقوفي فيه أمام عاملقة من قامة صالح أوقروت وسياد أحداقومي ومدني نعمون وبلاحة بن زيان حظاً كبيراً وأضافة لسيرتي. بمعنى أنني مستقبلاً سأكون حذرة جداً أمام أي عرض تمثيل، خاصة من جهة الدور والسيناريو المقترن علية، فأنا مطربة ومؤدية في الأساس، ومتى وجدت دوراً في مستوى "السلطانة رزان" أو أفضل منه، سأخوض تجربة التمثيل مجددًا وبصدر رحب.

لنأخذني التمثيل من الغناء ولو
فيَّلت بين الاثنين ساختار الغناء

سأمثل وهران مع الشاب خالد وإيلاس ونورية مراح في ألعاب البحر المتوسط



الجزائريين الأبراء من دون أن يقتربوا إلى ذنب.

والدي لا زال هو الداعم المعنوي لي

كثير من الفنانين غادروا الجزائر

في هذه المرحلة الصعبة بعد

تلقيهم تهديدات بالقتل، مادا

عنك والدك؟

□ قررت البقاء في أرض الوطن، رغم أننا نملك مسكننا في إسبانيا ومكان بامكاننا المغادرة، لكننا صمدنا على تحدي ومواجهة الإرهاب من خلال فنا.

هل لا زالت ياسمين تستمد قوتها فنية من والدها، أم أصبحت مستقلة عنه؟

□ والدي هو الداعم العنوي لي، معه أشعر بالأمان، ومنه أستمد قوتي الفنية. علاقتي بوالدي فيها الكثير من التوافق، فتحن صديقان. وبمرور الوقت أصبح لجمهوري مكانة في هذه القوة والعزمية الفنية.

كيف توقف الفنانة ياسمين عماري بين حياتها الشخصية والفنية؟

□ أنا ولدت لأغني، ومن أجل حياتي الفنية أنظم وقتي وأضبط برنامجي بصورة لا تترك لها شيئاً للصدفة، فكل ما أقوم به في حياتي الشخصية هو خدمة لحياتي الفنية. أقوم بواجباتي اتجاه زوجي وابني الذي يبلغ 6 سنوات، ولا أقصّر أبداً اتجاههما.

كلمة الأخيرة للجمهور من خلال منبر مجلة "الشروع العربي"؟

□ أعد جمهوري بالعودة القوية إلى الساحة الفنية، ودور "رzan" هو مجرد البداية.. أشكراه أيضاً أنه ساندني رغم غيابي الطويل عنه. وشكر خاص لمجلة "الشروع العربي" التي أتاحت لي الفرصة لخاطبته.

أخلاق البنت الوهرانية من خلال وصفها بأنها فاتحة متخلقة، الحُشمة شعارها والأخلاق سمتها. وقد أصررت في كليب الأغنية المطروح على "يوتوب" على ارتداء "البلوزة" الوهرانية التي تعبر عن أصالة نساء الباهية.

الجائزة مكافأة معنوية تزيد من عزيمة الفنان

□ تم تتويجك السنة الماضية

بجائزتين من مسابقة "الجيриان

ميوزيك أوارارذ"، ما الذي تضيّفه

عادة الجوائز والتتويجات لـ أي فنان؟

□ هي بمثابة مكافأة معنوية تزيد من عزيمة الفنان ومن حماسه لتقديم الأفضل. كذلك، التتويج يشعرك بمسؤولية أكبر اتجاه الجمهور، وبالتالي أنت مطالب برد الجميل له.

بدايتك الفنية كانت مبكرة مع والدك، هل يمكن أن تحدثينا أكثر عن هذه المرحلة؟

□ فعلاً، بداياتي الفنية كانت مبكرة جداً، كنت طفلة لا يتجاوز عمرها الثلاث سنوات عندما اكتشف والدي بوزيد عماري، وهو مغنٍ وكاتب كلمات وملحن، موهبتي وساعدني على تطوير قدراتي الصوتية. وفي العام 1991م، أي حينما بلغت السادسة من عمرى، ظهرت لأول مرة على شاشة التلفزيون الجزائري من خلال أغنية ثنائية جمعتني بوالدي عنوانها "حملبي" بالقبائلية. لتبأ بعدها مسيرتي من خلال العديد من الأغاني التي صور معظمها في شكل كليبات.

حدثينا عن أغنية "كلنا

جزائريون" التي مست مشاعر

الكثير من الجزائريين

لتتزامنها مع مرحلة العشرينة

السوداء وقتها؟

□ هي أغنيتي المفضلة.. بل الأقرب إلى غنيتها مع والدي في وقت كانت فيه الجزائر تمطر بظروف صعبة في ظل الإرهاب الأعمى الذي أحلا دماء

هل تعتبرين دور "رzan" فأل خير على ياسمين عماري؟

□ بصراحة نعم، فمنذ بداية عرض الحلقات الأولى من السلسلة، صرت أعيش مرحلة نجموية كبيرة. يعني تستطيع القول إن "رzan" قلبت حياتي رأساً على عقب، ولكن قلبتها للأحسن والأفضل طبعاً. فقد عرض على 3 مواسم إشهارية، كما اختارتني ولاية وهران واحدة من سفيرات وممثلات الباهية في منافسة ألعاب البحر الأبيض المتوسط المزعوم إقامتها خلال سنة 2021، والتي تنافس فيها مدينة وهران مع مدينة صفاقس التونسية لاحتضان هذه الدورة، وطبعاً اعتبر هذا "تشريفاً" كبيراً لي، خاصة أن من سيمثل وهران هو ملك الرأي الشاب خالد والرياضي الكبير سليم إيلاس ونورية بنيدة مراج.

ما زالت البنت الوهرانية ضحية للتصنيفات المظاهريّة

ما جديتك في مجال الغناء خلال

الفترة المقبلة؟

□ فرغت من تسجيل ألبوم جديد، طرحت منه حتى الآن "سينغل" بعنوان "بنت وهران"، كما أن الألبوم يضم "ديو" مع فرقة الراب "توكس"، وأغنية باللغة الفرنسية تحمل عنوان "DANCER LE RAI". تتحدث عن أغنية الراي وأهم مطرباتها الملتمين.

على ذكرك لأغنية "بنت وهران"، أثارت هذه الأخيرة الكثير من اللغط والجدل، خاصة بعدما تم تركيب صور لـ .. (تقاطعنا)

□ إذا كنت تقصد الفيديو الكليب الذي انتشر على "فايسبوك"، فأنا ليست مسؤولة عن أي تشخيص ورد فيه، وهو لا يعبر عن قط. فهدفتنا كان ولا يزال من وراء إنتاج هذا العمل، هو الدافع عن البنت الوهرانية التي وقعت ضحية لبعض التصنيفات المظاهريّة لا أكثر ولا أقل.

الم تخشي أن يتمسك أحدهم بالجهوية؟

□ لا، لم يكن هذا الموضوع في بيتي. ثم من يعرفي عن قرب يعلم أنني تربيت وكبرت في وهران، حيث رفضت أن أغادر الجزائر في عز العشرينة السوداء بعد مقتل خالي المخرج المسرحي عبد القادر علولة. لقد كبرت في مجتمع وهراني بحت، وتربيت في كنف المرأة الوهرانية. وبكل صدق لم أجده مثيلاً لها في الطيبة والاحترام. صحيح أن هناك أقلية أسان لoyeran لكن التعميم هنا هو المرفوض، وهذه هي رسالة العمل الذي قدمناه.

كيف وجدت أصداء العمل؟

□ كانت جيدة جداً على وجه العموم، باستثناء بعض التعليقات ووجهات النظر التي احترمتها. لهذا وجدتني أستهل الأغنية بعبارة: "مارانيش باغيه نشجع الجهوية.. جيتكم بصيفتي جزائرية باش ندافع على البنت الوهرانية" .. فمن يستمع لكلمات الأغنية، يدرك تماماً رغبتي في الدفاع عن

هي من الممثلات التونسيات اللاتي بزن بقوه خلال السنوات الأخيرة. فأصبح حضورها ملوفا في الكثير من الأعمال الفنية التي تربط بالشهر الفضيل. إنها الممثلة كوش الباردي التي تعرف عليها الجمهور الجزائري قبل عدة سنوات في "ناس ملاح سيني" والجمعي فاميلى مع المخرج جعفر قاسم. التقتها "الشروق العربي" في تونس. أين كانت منهنكة في تصوير آخر مشاهدها في سلسلة "نسبيتي العزيزة". فما كان لنا معها هذا الحوار.

نسبيتي العزيزة لم ثراجع وبالرقم احتلنا المرتبة الأولى في نسب المشاهدة

• لو تحدثين عن بداياتك الأولى، وكيف تعاملت العائلة مع موهبتك، ماذا تقولين؟

□ خطواتي الأولى بدأت من خلال برامج الأطفال، وتحديداً من خلال استوديوهات الإذاعة التونسية مع السيدة عليهاء في برنامج "جنة الأطفال". ثم مع لطفي البحري وعلى منصوري، بعدها تدرجت من هذا العالم إلى دنيا التمثيل من خلال المسرح ثم التلفزيون، علمًا أنني بدأت مسيرتي في سن الخامسة من العمر، لتواصل تجربتي الفنية بعدها كامتداد طبيعي لفترة الطفولة، وكانت أول تجربة لي في عالم التمثيل في "العمل الفني أيام زمان" لرؤوف كوكة مع المسرح البلدي وعمرى 15 سنة، أما موقف العائلة فكان التشجيع والمساعدة والنقد البناء.

• بعدها دخلت السينما؟

□ ليس تماماً، فقد دخلت الفن السابع بشكل مواز لنشاطي المسرحي، مع العلم أنني أرتاح للمسرح أكثر، بغض النظر عن الإرهاق الشديد الذي يسببه لي. أما في السينما فقدمت فيها "تشيشخان" وـ"الانتفاضة" وـ"ورغبات" وـ" طفل يدعى المسيح". إلى جانب بعض الأعمال الأجنبية الأخرى.

• بداية، دعينا هنئاك على نجاحك في سلسلتي "نسبيتي العزيزة" وـ"السلطان عاشور العاشر" اللتين عرضتا في رمضان الماضي، وحققتان نسبة مشاهدة عالية جداً.

□ يعيشك، ومن القلب شكر المجلة "الشروق العربي" على هذه الإستضافة، كل عام وأنتم بخير وبصحة. والله لا تتصور سعادتي بمحبة الجزائريين لي. فأنا وبكل صدق أعتبر محبة الجمهور الجزائري لي هي بقدر حب واحترام الجمهور التونسي.

• قبل التطرق إلى سلسلة "نسبيتي العزيزة"، بصرامة شديدة هل كنت تتوقعين كل هذا النجاح لسيتكوم "السلطان عاشور العاشر"؟

□ نعم كنت أتوقع أن ينجح وأن لا يمر مرور الكرام، أولاً لأنني واثقة من نجاح الأعمال التي يقدمها المخرج المبدع جعفر قاسم والفنان صالح أوقروت. وثانياً لأن العمل في حد ذاته انقلاب وطفرة حقيقة في تاريخ الفكاهة الجزائرية وحتى المغاربية ككل.

• رفضت عروضاً كثيرة للتمثيل في أعمال جزائرية، ووافقت على "عاشور العاشر" فقط من غير تفكير كما تفضلت وقلت، ما السر في ذلك؟

□ السر يكمن في المخرج جعفر قاسم ونجاح الأعمال التي قدمناها معاً مثل "جمعي فاميلى". هذا الأمر خلق ثقة كبيرة بيننا، لذا وافقت من دون تردد. كذلك، ليس كل عمل يعرض علي أوفق عليه بسرعة، فأنا لست ممثلة مبدئية أو فنانة متطرفة للشهرة.

• معروف أنك دخلت عالم الفن في سن صغيرة جداً، لماذا؟

□ راجت قبل فترة معلومات حول ارتدائك الحجاب، فما صحة هذا الخبر؟

□ لم أفكر في ارتداء الحجاب قط، لأنني والحمد لله ملتزمة ومن عائلة محافظة، وأستغرب انتشار مثل هذا الخبر الذي أعتبره مجرد إشاعة لاستحقاعات الرد عليها.

• ولكن ألم تستغربي لماذا أشيع خبر تحجبك أنت دون سواك من الفنانات التونسيات؟

□ أنا فكرت فقط في مواصلة تحضيري لسلسلة "نسبيتي العزيزة" وـ"السلطان عاشور العاشر"، وأكرهها عملي هو أفضل إجابة.

• أخيراً، تبدين في جل لقاءاتك متحفظة في الحديث عن حياتك الخاصة، لماذا؟

□ ليس لدى ما أخفيه في هذا الموضوع، فمعروف أنني متزوجة من الفنان عادل يونس، ولدينا ابنة تدعى "شهد" أنجبناها بعد 6 سنوات من الزواج، وأعتبر عائلتي هي كل حياتي.

الفنانة التونسية

كوش الباردي

نصرح للتروق العربي:

**الأعمال المترفة
الحل لوقف غزو
المصالح
التركية**



اللّعبون الجزائريون وأغراّقات الخليج

هل هو ذهب نحو المجهول؟



معهم رفرف علم الجزائر عالياً. شرفوا الجزائري وأحسنوا تمثيلها. ضرب بهم المثل في الروح الوطنية والقتالية. كانوا لاعبين محترفين في أرقى الأندية الأوروبية لكنهم توجهوا تجاهها آخر. غير مجرى حياتهم وبظل مستواهم الكروي ليحطوا الرحال في الخليج. طامعين في بطولتها الذي يسيل ذهباً. ليجدوا أنفسهم يلعبون من دون جمهور واثارة غائبة عن جل مبارياتهم. ليصبحوا لاعبين من دون روح ما قد يفقدتهم مستوى مسيرتهم الكروية التي لن تضاهي حتى مستوى لاعب محلي. ولم يسلم هذا الأخير من مغريات أغنياء الخليج. لتوالي الانتقالات من طرف لاعبين المحليين بحثاً عن أكبر قدر من المال وضمان مستقبل زاهر لا غير.

إصابة. ووجد نفسه عاجزاً أمام مغريات الأندية الخليجية الفنية حتى انه وصل به المطاف إلى اللعب في فريق لكرة القدم للصالات بفرنسا ولتشاء الأقدار أن يرتمي بين أحضان البطولة الجزائرية في فريق شباب قسنطينة، لتتواصل حملة الهجرة إلى الخليج برفيق حليش الذي وقع مع فريق قطر القطري ثم مطمور مع العربي الكويتي بمليون ومائتي ألف دولار للموسم الواحد. وامتيازات أخرى من سيارة فاخرة وسكن خاص بالإضافة إلى توفير مدارس خاصة لأبنائه، وهو ما ذهب ضحيته مدرب الفريق الذي لم يكن راضياً عن استقدام كريم مطمور فإذا أنه لن يقدم إضافة المرجوة منه، وليختتم اسحاق بلفوضيل القائمة بالتوقيع مع بنى ياس الإماراتي لثلاثة مواسم، وهو في السن 23 سنة، ولكن الغريب في الأمر أن كل هؤلاء اللاعبين الذين فضلوا الجانب المالي على الرياضي لهم خصلة مشتركة، وهي التأكيد أن اللعب في هذه الدوريات أمر مشرف، وأن مستوى هاته البطولات كبير جداً يضافي مستوى مختلف الدوريات الأوروبية.

لنجم ليس إلا، واحتراف اللاعبين يكون في نهاية مسيرتهم الرياضية والأمثلة على ذلك كثيرة فراوول وتشافي كلاهما احترف في الدوري القطري بعد تعيدي سن الـ35، وحتى بالنسبة للاعبين دوليين جزائريين كانت الدوريات الخليجية نهاية محتملة لمسيرتهم الكروية، وشخص بالذكر كريم زيان الذي كان في يوم من الأيام صاحب أكبر صفقة انتقال جزائري في تاريخ سوق الانتقالات لما انتقل من فريق أوليك مرسيليا الفرنسي إلى فولسبورغ الألماني بأكثر من سبع ملايين أورو، لكنه فضل بعد ذلك الإتجاه إلى الجيش القطري على التجدد في فريق قيصري سبور التركي الذي لعب فيه لستة أشهر فقط، ليقى يتارجح بين الفرق الخليجية وليطرد في نهاية المطاف من فريق مغمور من الدوري الإماراتي إلا وهو نادي عجمان، وليقوم بعرض نفسه على الأندية الجزائرية لعل وعسى يعود إلى ممارسة كرة القدم، لكنه فشل في ذلك بعد مارفض حتى فريق مولودية وهران انتدابه والتعاقد معه، وعلى نفس خطى زيان نجد مراد مغني الذي غيّبه

بداية في عالم الأضواء ونهاية في الدوري الجزائري

لطالما وجهنا أصابع الاتهام واللوم إلى لاعبين الدوليين لسوء خيارهم بالتوجه إلى مختلف الدوريات الخليجية، وذلك لأنهم في يوم من الأيام أدخلوا الفرح والسرور على قلوبنا وأخرجو الشعب الجزائري إلى الشوارع، فزادت شعبية هؤلاء اللاعبين يوماً بعد يوم، وأصبح الانصار يستقلونهم استقبالاً لابطال أيديما حلو وارتحلوا، فأصبحوا التنفس الذي يتنفس به الشعب الجزائري بعد الأزمات والأوضاع الزرية التي يعيشها، خاصة بعد تمثيل المنتخب أحسن تمثيل وتذوق حلاوة المشاركة في كأس العالم لمرتين متتاليتين وحتى التأهل إلى الدور الثاني في مونديال البرازيل والوقوف التالى للدبابلة العرق البارد للمنتخب الألماني طوال 120 دقيقة، لكن وب مجرد حلول فترة الانتقالات الصيفية حتى بدأت الصدمات تتواتي منذ مونديال 2010 بجنوب إفريقيا بداية بنذير بلحاج ومجيد بوقرة وكريم زيان، ورغم كل ما يقال إلى أن الدوريات الخليجية ماهي إلا مقبرة

مستويات متدنية وفشل في العودة إلى المستوى العالمي

ومع توالي الأزمات الاقتصادية في أوروبا ومشكلة الضرائب التي أصبحت تورق مختلف اللاعبين في العالم، يعمد مختلف اللاعبين العرب وخاصة الجزائريين منهم إلى ضمانته العاجد مع فريق يشبع رغباتهم وجشعهم، فيعملون على إيجاد مخرج لكل هذه المعضلة والخلج في رأيهم التنفس الوحيد لهم ولو كان ذلك على حساب مستواهم ومكانتهم مع المنتخب الجزائري الأول، فنذير بلاحج مثلاً ودع المنتخب الوطني الجزائري في الدوري القطري، أما مجيد بوقرة فقد مكانته الأساسية مع المنتخب بسبب تدني مستوىاته واتهامه بالثقل، وتتوالى بعدها الصولات والجولات إلى الخليج بداية ببزيدي منصوري الذي أبعد من المنتخب وأضطر إلى اعتزال كرة القدم نهائياً بعد تجربة فاشلة على



ومتعددة حول ما يفعله دور قيل ويقال عنه أنه دوري الأضعف في العالم بمستوى معظم اللاعبين الجزائريين الذين تواجدوا عليه، فكيف للاعب أن يقدم وبذل ما هو مطلوب منه تحت درجة حرارة تفوق الخمسين وفي مدرجات شاغرة، وحتى أن راول غونزاليس لاتم سواله عن سبب انتقاله من السد إلى الدوري الأمريكي كان ردّه "اعتدت على اللعب في ملاعب نفسها خال مع السد، كان هناك مباريات لا يوجد بها أي شخص بالمدرجات، بينما الآن في نيويورك الأجواء صدمتني، فأنا أشعر وكأنني عدت مجدداً إلى السانتا جوجيرينايو".

مستحقاته، وقام بالغاء عقده مع الفريق بصعوبة كبيرة، وفي محاولة للعودة إلى المستوى العالمي وجد نفسه في فريق يلعب في الدرجة الثالثة الفرنسية



حتى اللاعبون المحليون لم يستطيعوا الصمود أمام مغريات أغنياء الخليج

ومجدداً تسع دائرة النزوح نحو الخليج لتطال هذه المرارة للاعبين المحليين، الذين لم ولن يستطيعوا عرض المغريات الكبيرة لأندية الخليجية، خاصة مع شح عروض الاحتراف إلى أوروبا، فقد يجد اللاعبون المحليون في بعض دول الخليج ملائزاً لهم في كسب بعض المال وضمان مستقبليهم المادي بشكل قطعي، وهو ما يؤكد له إبراهيم زافور لاعب السيلية القطري سابقاً هجرة اللاعبين المحليين إلى مختلف الدوريات الخليجية هو بمثابة تجربة ومحاولة اكتشاف الفارق سواء في المستوى أو الإمكانيات بين مختلف هذه الدوريات والدوري الجزائري، بالإضافة إلى أن الحوافز المالية المعتبرة والتي هي السبب الرئيسي لاختيار هذه الدوريات للاحتراف فيها".

وهذا ما يفسر حجم العديد من اللاعبين المحليين إلى مختلف الدوريات الخليجية، والأمثلة كثيرة بداية من ذيزيي بلايل مع السد القطري إلى فريد شكلام وعبدالملك زبيدة في نجران والاتحاد السعودي، وتتواصل هذه الموسم حملة الإغراءات للاعبين المحليين عبر قائد وفاق سطيف فريد ملولي والذي وقع مع القاديسية السعودي ليتباهي زميله في الفريق أكرم جحيط بعد انضمامه إلى العربي الكويتي، وزاملة الدولي السابق كريم مطمور.

حقق معه الصعود واعتزل الكرة مباشرة، بالإضافة إلى حسان بيده الذي توارى عن الأنظار بعد فسخ عقده مع الفجيرة الإماراتي، أمثلة كثيرة

طول الخط في السيلية القطري، ورفيق صاييفي الذي لعب موسمًا مع الخور ثم أبعد بحجة تدني مستوى، ولم يحصل حتى على كامل



نِصَادِيمْ حَيُّونَةْ دَفْعَةْ بِالْأَنْوَثَةْ

يجمع خبراء المظهر على كون ساعات اليد الإكسسوارات الأكثر فخامة، والذي يعطي انطباع على الشخصية بأنها مرتبة ومنضبطة. علاوة على أنها اللمسة البسيطة التي تمد مظهرك بالحيوية.

في الماضي كان اقتناوك لساعة يد بعد جهد و وقت من الاختيار يستوجب عليك البحث المتجدد عن سوار يتناغم معها ويلفت الانظار إلى الإضافة الناعمة على معمل. الأمر تغير. فموضة الساعات الدارجة هذا الموسم لا تحتاج لكثير من الحيرة. خاصة بشان الألوان وال تصاميم التي تناسب ثيابك. لأن الساعة المربعة من عدد من الأساور هي سيدة الإكسسوارات المخصصة لك لتمثيل مظهرك.

شبابياً أنشوياً بامتياز هذا العام. كوني حررة في اختيار ألوانها الزاهية. من أزرق، أخضر، أصفر، وردي... أو اختيار قطعة واحدة بباقة من الألوان والأشغال. التي يمكن اعتمادها حتى مع ألوان مختلفة. ولربما كان هذا هو الهدف من هذه الموضة الأنيقة. الدمج بين الألوان وال تصاميم والقطعات. بحيث أن ساعتك ذات السوار الجلدي الممتد ليتتف حول معملك بنعومة لمرات عديدة. مزيين بزنجير من مختلف الأشكال والألوان. وبذبابيس معدنية هي الساعة الأكثر أناقة. ولا يخرج أن كانت ذات إطار معدني وربطه من القماش أو حتى من الجلد المجدول وكأنها تمثل نوعاً ما إلى العلائقية. يمكن اعتمادها للدراسة أو العمل. وحتى للسمرات. ستغريك عن قطع الإكسسوارات الآخرين. دون أن تنقص من أناقتك. اليك مجموعة من модيلات المنتقة بعناية لتطبعي معمل بلمسة مميزة ولنساعدك في اختيارك المفضل لساعة يدك.



كل مدونات الموضة العالميات دون استثناء اعتمدت الحذاء المدبب بالطبع العالي، لتشتت لعاشقات الموضة والأناقة الكلاسيكية أن هذه القطعة ضرورية في خزانةهن لهذا الموسم، حسب ما تقتضيه الملابس الراية.

هذا النوع من الأحذية الذي يختفي ليظهر كل مرة بلمسة أكثر أناقة يعود هذا الموسم بموديلات عصرية، وبانحنتاءات فريدة عند الحواف، مما يمنحك أناوثة ورقابة، والملاحظ كذلك أن معظم دور الأزياء ركزت على الحذاء المدبب ذو الكعب العالي، وأخرجه بجلود لامعة ترمز للفخامة.

الحذاء المدبب بالطبع العالي

لستة مميزة نظهر أنوثتك



الطبع العالي:

الطبع العالي هو الصديق الأقرب للحذاء المدبب، لذلك أجعل طول كعب حذائك يتراوح بين ثلاثة وعشرة سنتيمترات، فكلما كان الحذاء مدبباً أكثر احتاج إلى كعب أطول، ولكن عليك أن لا تتعي في فخ هذه القاعدة الجمالية؛ إلا أنها قد تكون مضرة للصحة، لذلك عليك احتساب أخطار الكعب العالي عند اعتماده.

أختارى لون حذالك حسب طول قائمك:

إذا كنت تتمتعين بطول القامة عليك باختيار الألوان الصافية كالأحمر، الأصفر، واللون المعدن، على أن تكون مخالفة لللون سروالك أو أي كانت القطعة السفلية التي ترتدينه، أما إن كنت قصيرة القامة فينصح بالعكس، اعتمدى لوناً موحداً مع دنائرك، ويفضل أن يكون باللون الباستيل الراية هذا العام.



البريد المركزي: 05.59.39.35.83 / 021.63.13.58

● المركز التجاري صنعة باش جراح:

05.50.63.43.73 / 05.61.18.28.97

محلات رونا:

ال الحقائب الرسمية

نِسَادِيْم عَصْرِيَّة وَأَلْوَانْ غَامِضَة نُسِيْطِرْ عَلَى مَظَاهِرِك



أيا كان شريك، وأيا كانت وجهتك، الحقيبة هي الجزء الذي لا يتجزأ من كليهما، فهي الأكسسوار الذي يحكم على مظهرك، في الوقت ذاته تحوي أغراضك، لذلك تسعى كل انشي أنيقة لاختيار حقيبة راقية تليق بشخصيتها، ستايلها ونوعية مشاورتها.

ويماناً أن هذا الموسم يتزامن بالحرák الاجتماعي وعدوك للنشاط والعمل، اخترنا لك بعض التصاميم الكلاسيكية من دار Le tanneur.

التي تعكس صيحات الموضة الراقية، والمستوحى أغلبها من فترة السبعينيات والسبعينيات، بـأحجامها المتباينة وأشكالها التي تتراوح بين المستطيلة، المربعة والمقوسة عند الحدود، تعتبر هذه التشكيلة اختصاراً لأفضل ما يمكن مصادفته من حقائب هذا الموسم، فهي تناسب مختلف الأطلاعات، فيعد أن

كانت تقتصر الوانها على الأبيض والأسود وأحياناً البيج والبني اعطيتها دور الأزياء الواحة زاهية أكثر أناقتهن، إذ أصبح من الممكن اعتمادها مع أي قطعة من ملابسك، فربما صادفت شهيرات

اعتمدنها مع جينز وأخذية رياضية أيضاً، لا تستغربى وتحلى بالقليل من الجرأة كي تطلي بقدر أناقتهن، فقد أتيحت لك هذا العام مجموعة واسعة من الحقائب الكلاسيكية التي تفسح لك المجال لاختيار ملابس وأخذية بكل أريحية، فرغم رواج موديلات فاخرة من الحقائب هذا الموسم، إلا أن الحقيبة الكلاسيكية التي توحى بالرسمية والفاخرة ثابى ترك مكانتها في خزانات وقلوب عاشقاتها.

دار LE TANNEUR للحقائب

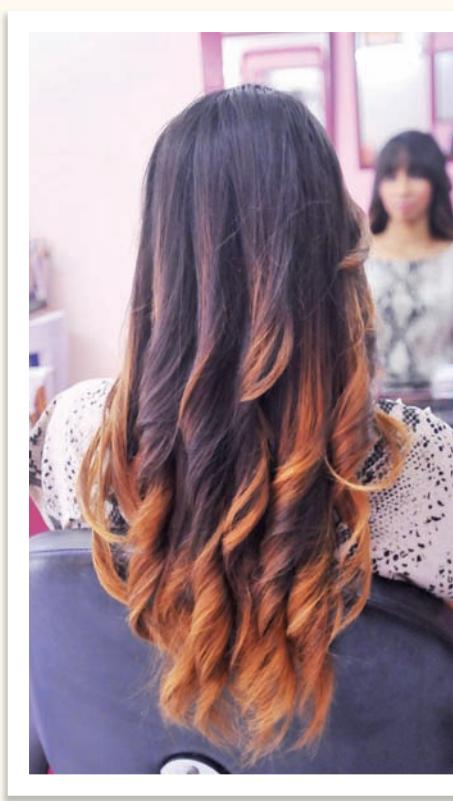
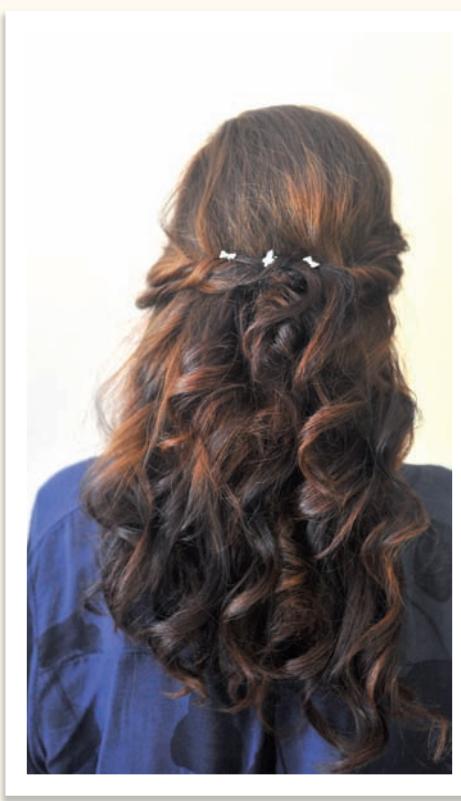
سعيد حمدين: 021.43.54.47

المركز التجاري بابا الزوار: 023.92.43.35

FACEBOOK: LE TANNEUR ALGERIE

اجعليها نسركنل العمالية

الشعر المموج الموضة التي لا تفني



شكراً خاصاً لصالون
نجيل: نور الياسمين
دبي ٧٢٠ مسكن
البساتين، بنر مراد راييس
الم瀚夫:
٠٥٦١٦٦٥٥٨
السكر موصول
للعارضات: رانيا وماريا



شعر المرأة هو الجزء الذي يتوج أنوثتها دون مبالغة في نوعه، لونه أو قصته، لذلك توليه اهتماماً خاصاً، وغالباً ما تضطر بنات حواء لتصفيفه مرات عدّة كي يحافظن على مظهرهن الأنشovy، وهذا الأمر مزعج، خاصة إذا كانت المرأة عاملة، أو طالبة فأن وقتها الضيق لا يسمح بذلك، ولكن الجلوس التي تأتي بها الموضة كثيلة بان تزيح عنك المشكل وظهورك بهيبة الطاعة.

تنصح أخصائية التجميل الفتيات وحتى النساء الأكبر سنًا بتسريحه "الوقي" الشعر المموج كونها تسريحة عملية لا تحتاج إلى عناية مفرطة، خاصة إذا كان الشعر مجده بالأسفل، ثم إن الشعر المموج يمكن أن يمنحك قدر أكبر من أناقة في أي شكل من أشكاله، ما يجعلك تحكمين في مظهر شعرك حتى وإن أختلفت تسريحته بعد فترة، يمكنك اللجوء إلى رفعه على شكل "شينيو" سيدو، أنيقاً أيضاً.

التسريحة الضوروية للمناسبات الطارئة:
في الفترة الأخيرة بات الشعر المموج الموضة المسيطرة في الأفراح والمناسبات، سواء في شكله المنسدل المزین بالبوبود إذا كان الشعر ذا قوام قوي وثابت، أو على شكل تسريحات عبية مرفوعة للوراء أو بأحد الجانبين، إنها الحل السريع للمناسبات الطارئة، الذي سيجعلك تدين عضوية وغير متكلفة، ويظهر أنوثتك وأناقتك في بعض دقائق، ولكن بشرط أن تكوني ذكية في اختيار "البروش" أو الرابطة أو أي إكسسوار تستعملينه لافشاء نعومة تستقطب الآناظر باتجاه تسريحتك.

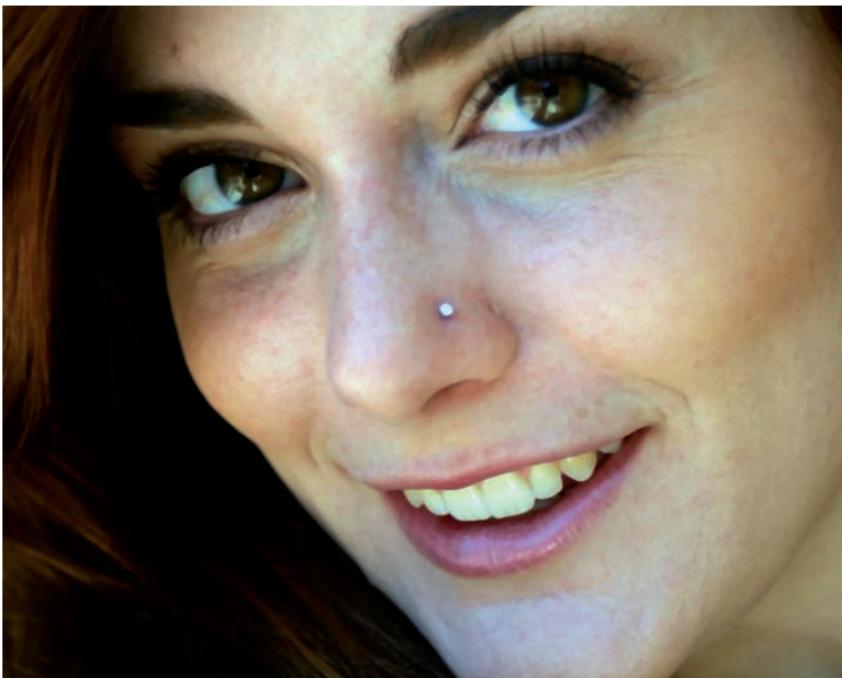
مدرسسة

"اليد الذهبية"
"Main d'Or"

زهور غربي



ماذا بعد البرسينج؟!



في السابق كان ارتداء الحلي والمجوهرات من مكملات جمال المرأة. أما اليوم فقد استبدلتها المرأة العصرية بالبرسينج. وهو عبارة عن إدخال المجوهرات أو قطع الرينة بثقب الجلد بدل لبسها. وقد زاد الطلب كثيراً عليها وتوسّع استخدامها لتشمل كل مناطق الجسم بعد أن كانت محصورة لزمن طويل بشحمة الأذن أو في الأنف. وأصبح هناك أشخاص لا يمتون بأي صلة للوسط الطبي يقومون بها. متجاهلين المضاعفات التي يمكن أن تسببها على صحة الفرد.

ما هي أشهر مناطق الجسم لعمل البرسينج؟

تقول المختصة في التجميل بمدرسة اليد الذهبية إن هناك العديد من مواضع البرسينج منها:

1- الأذن: ابتداء من شحمة الأذن، وباتجاه أعلى على محيط صيوان الأذن.

2- الأنف.

3- السرة: داخل السرة وأيضاً أعلىها، ويجب هنا اتخاذ الحذر من وجود فتق بالسرة حيث وضع ببرسينج هنا من قبل يد غير خبيرة قد يسبب ثقباً بالأمعاء.

4- اللسان: وداخل ببرسينج اللسان يحتاج إلى خبرة ودقة ويجب أن يدخل بيد الجراح حصرياً، ولا يجوز وضعه من قبل غير الأطباء خشية حدوث نزف من أوعيته الدموية الغيرية.

5- الشفة السفلية: قد تسبب صدور أصوات أثناء ارتطامها بالأسنان ويمكن وضع ببرسينج الشفة السفلية في أي نقطة منها سواء بالجهة اليمنى أو اليسرى أو في الوسط.

6- الحاجب.

ما هي مضاعفات البرسينج؟

الكثيرون لا يعرفون مخاطر ببرسينج على الجسم، لأنه عن طريق ذلك الثقب، يمكن أن

من المفترض في هذه الحالة استئصالها، لأن نموها لن يتوقف، بل سيستمر إلى حدٍ بعيد. كما أن هناك إمكانية إعادة تكوين الكريات من جديد، أي لن يكون أي تغيير في هذه الحالة، وسيبقى من الضروري إجراء فحص لابدٍ داخل الكريات.

2- التزييف: قد يحصل التزييف في بعض الأماكن التي تحوي تروبة دموية عالية كاللسان.

4- خروج البرسينج من مكانه: بسبب عدم وضعه بشكل صحيح أو بسبب استخدام ثقب كبير الحجم.

ويؤكد الدكتور "كمال بوزيدي" على ضرورة اللجوء إلى مراكز تجميل مرخصة تبيع أصول التعقيم والتطهير للأدوات المستخدمة خشية نقل الأمراض من شخص لآخر وخسارة حصول المضاعفات.

توليد أضرار كبيرة، كفيروسات وأمراض لا تبين أعراضها إلا مع مرور الوقت. وحول هذا الموضوع عدد الدكتور "كمال بوزيدي" طبيب متخصص في أمراض الجلد مخاطر البرسينج:

1- نقل الأمراض: بسبب عدم تنظيف الأدوات واستعمال نفس الأدوات من امرأة لأخرى. مع إمكانية انتقال عدوى بعض الأمراض كـ(إيدز) السيداً) والتهاب الكبد "B" أو "C" أثناء القيام بعملية الثقب. انتقال عدوى بكتيرية بسبب عدم مراعاة أصول النظافة خلال إجراء عملية البرسينج وفترة التئام الجرح. ظهور حساسية بسبب الحلي المعدني، أو بسبب التاج المطهر الذي يتم استعماله من أجل تنظيف الثقب. بالإضافة إلى هذا، من المحتمل ظهور "كيلويد" (كريات منتفخة) يكون السبب المباشر فيها ضعف شفاء الجرح، وتصيب غالباً بهذه الحالة أشخاصاً من ذوي البشرة السمراء.



فضوليات

ما رأيك في تصريحات
ساركوزي حول الجزائر
من تونس؟

فتح. ج / قسطنطينة
مهبول وزاد خطبها!

هل أنت مع ادراج
العامية في التدريس؟

نعمية. و /بني ورتيلان
العمية قالولها واش خصك..
قالالهم: الكحل!

لماذا يصرّ الآخوة
التوانسة على استقطاب
السياح الجزائريين بأيّ
ثمن؟

راجح. خ / تبسة
لان الجزائري "يکح" وما يقولش
أخ ويچ والشج!

أين قضيت عطلتك
الصيفية يا فضولي؟

سيد علي. ب / سيدتي موسى
في "عشة" فضولية.

كيف واجهت
الصومام" هذا العام؟

نعمية. ز / الشلف
دخلت في "باسينة" وغنت يائما
الحنينة أاعطيلي خبزة سمينة.

لا سرّ ولا هم يحزنون.. كلّ ما في
الأمر راهيم يضاربوعلى
القسمة.." متجلهلين إنها ذفت
مع الرجال نحننا.

إلى متى يبقى
المستهلك في رمضان
والأعياد سجين وزارة
التجارة وبعض التجار
عفاهم الله وشفاهم؟
رضا. ت / مستغانم
إلى أن يقرض الطماعون..
فالطعم يفسد الطبع.

ما رأيك في سلسلة
"السلطان عاشور"؟

علي. ا / تيزني غنيف
بالختصر الفيد.. عندما تجتمع
النية والبهال.

أين قررت قضاء
عطلتك يا فوفو؟

علي. ن /بني عمران
طبعاً في أحضان الحاجة فضولية
حاماها الله وقوها على أعدائها.

هل صحيح "كلينا"
نهار من رمضان؟

فتيحة. و / سيدتي موسى
ألي كلاه يصووم يامات
الصابرين، أو عليه بالكافرة، والله لا
يضع أجر الصائمين.

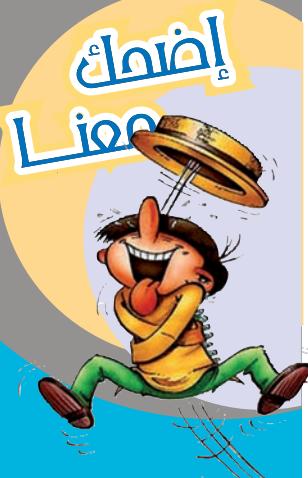
كيف عيّدت يا
فضولي؟

عديلة. ز / القل
● بالزلط والتفرعن.. ما عندناش
وما يخصناش.

بنك الجزائر أصدر
تقريراً أسود وقال إن
الجزائر خسرت 20 مليار
دولار خلال 90 يوماً
فقط؟

مواطن زعفان
● الحالة ماتعجبش.. ياوراهي
ازلاقات.

ما هوّز الخلاف
والعركة بين الشاب
مكري والشيخ سلطاني؟
مناضل سابق



• واحد الطفل كيما يديرو
لبنات يديرو.. عبي معاه باباه
يخلص ينصح فيه ويقولوا
وليدي راك راجل راهو عيب
واش راك دير.. هاو
ما يحبش ربى ...
ما فادتش فيه المدورة.. قرر
يحطه في بيت وحده ..
وقف علىه 3 أيام وكشرلو
الكتب تع الدين ...
نهار خرج قالوا يابا راه كان
عنك الحق ورأي فهمت
كل شيء ..
فرح باباه .. وقالوا وش
فهمت؟
قالوا لازم تدير الحجاب

• جلس اينشتاين بجانب
جزائري بالطائرة واراد
اينشتاين أن يتمحن ذكاءه
فالتفت إليه وسأله، مارلين
تلعب لعبة أنا أسألك سؤالاً إذا
ما ماعرفت الجواب تعطيكي 5
دولار وأنت تسألني أنا سألك سؤالاً إذا
أنا ماعرفت الجواب أعطيك
500 دولار فوائق الجزائري قليلاً
الارض؟ فكر الجزائري قليلاً
انشتاين: ماسب جاذبية
الارض؟ وبعد اخر من جيبه 5
دولار واعطاها لانشتاين
الجزائري: ما هو الشيء الذي يطلع
بطلاشه ارجل وينزل برج
واحدة؟ هنا.. آخر
الجزائري من جيبه 5 دولار
واعطاها لانشتاين.. كم
أنت ذكي يا جزائري.

• قالك واحد جابوني جا
عندنا للجزائر وكان عالبلو
بلي عندي مشكل تاع
الروطاري *Transport*
كي راح لمحطة القطار باش
يسافر قالوا كاين واحد
يدخل على 14.30 بقى
يستنى كي لحقت 30 Train
دخل للمحطة بدون
روطار، احتار .. وراح عند
رئيس المصلحة واحكى لو
قالو علاش تقولوا عندكم
الروطار؟ Train راه جافي
وقتها!
رئيس المصلحة قالو غير
اسكت Train هذا لي شفتو
انتاع البارح.

شخصيات ومشاهير

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

من هو عالم وفيلسوف عربي شهر (ت: 815م) له إسهامات عظيمة في الكيمياء
والفلسفة والطب وعلم الفلك والموسيقى.

• ما قبل شعبان: 3 + 1 + 4 =

• شوق: 6 + 8 + 10 + 7 =

• أجاز وسمح: 7 + 9 + 5 + 2 =



الكلمات المقاطعة

أفقيا

- أحد أصحاب المذهب الأربعة - برققة
- رجاء (م) - مدرب مصرى سابق
- فيليم أمريكي شهير
- مخترع التنسكوب
- يحمل في السماء
- مؤلف كوميدي ومسرحي فرنسي راحل (م)
- نقاش في الهاتف "بعر"
- وادي في جهنم (م) - كوكب صغير تابع للأرض (م)
- عملة روسيا - متشابهان
- حرك بقوة - صوت يصدره النائم (ن) - متشابهان

عموديا

- سلسلة جبال جزائرية
- آمال (معشرة) - من دول الكاريبي (م)
- رئيس فرنسي سابق
- متشابهان - للنهر - عكس "خير"
- حرف عطف - معن اسباني شهير (م)
- نبي ذكرى القرآن على أنه من قتيان موسى (م)
- يدين بذلة بالفائدة
- بسيلر ويتمنى شهير
- كم (م) - من مؤسسي جمعية العلماء المسلمين (م)
- ميافق - الميسر (م)

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

الكلمة الطائعة

• اشطب الكلمات الآتية وفي كل
الاتجاهات ليتبقي لديك في الأخير 12
حرفاً تكون بها أحدي بطلات ثورة
التحرير استشهدت سنة 1958

الكلمات

أم رومان - بلقيس - أم
كلثوم - زنوبيا - سودة -
كليوباترا - مريم -
الخنساء - شجر الدر -
خدجية - جميلة - قضيبة -
عاقة - زينب - رقية -
آسيا.

أ	س	ك	ن	م	ر	ي	م	د	ي	ع	م	ر	ف	ح	ب
ل	د	ا	س	ا	ة	ا	ل	ض	ة	ا	س	ا	د	ا	ل
خ	ي	ر	ي	ي	ي	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي	ي	ر	ي
ن	ج	ت	ب	س	ق	ش	ل	ي	ي	ل	ي	س	ة	ا	ر
س	ة	ا	ة	آ	ر	ة	م	س	م	س	ة	ا	ب	ن	ي
ا	ب	ب	ن	ب	ن	ي	ز	ج	ب	ن	ب	ن	د	ا	ل
ء	و	ر	د	ل	ا	ر	ج	ش	ل	د	ر	د	ل	ا	ر
و	د	ي	ب	و	ن	ي	ع	ا	ي	ب	و	ن	ز	ي	د
ل	و	ل	أ	م	ك	ل	ث	و	م	ك	ل	ث	و	ر	م
ي	س	ك	ن	ا	م	و	ر	م	أ	م	و	ر	م	خ	م

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

SUDOKU

سودوكو

• تتألف لعبة سودوكو من 9 مربعات
كبيرة، داخل كل واحد منها 9 مربعات صغيرة
لتتشكل الشبكة من 81 مربعاً صغيراً.

- وعليه:
أ. ملأ هذه المربعات الصغيرة بأرقام من 1 إلى 9 بشرط:
1. أن لا ينكرر أي رقم داخل الشبكة أفقياً وعمودياً
2. أن لا ينكرر أي رقم داخل أي مربع من المربعات
التسعة الكبيرة

جريدة الشرق

يكتبها: الكاتب الشبح

أدان الشاب بلال وخطبة سلام

الubit بامن البلاد. صار مساراً
لغير من التنظيمات
الداخلية المتعاونة مع
الخارجية وكثير من القوى
الخارجية المتعاملة مع
الداخلة. والتربصات على
الحدود الوطنية الشاسعة
شارت مكشوفة للعيان:
حدودنا الشرقية مع ليبيا لا
تبشر بخير رغم الحرث
الأمني على سلامة التراب
الوطني والجهود المبذولة
عسكرياً وأمنياً وسياسياً
لتفادهي نقل انعدام
الاستقرار الأمني في ليبيا
إلى العمق الجزائري. مع
تونس على صغر طول
الحدود مع الجارة الصغرى.
الآن هذا لا يمنع من أن تكون
الحدود منطقة عبر منا
اليهم ومنهم ولينا! نفس
الحال مع ليبيا.

الحرام يكون للحجاج في تيزى وزو وبالنسبة للقادمين من الشرق والبليدة بالنسبة للقادمين من الغرب ومسيرة بالنسبة للجنوب. نسميهما نحن أيضا "بيار علي" بالفرنسية "Pierre Allez". الطواف سيكون بين الجامع الأعظم ومقام الشهيد 3 أشواط فقط! مقام إبراهيم في مقبرة العالية. نحن نخفف المعاناة عن شعبنا ونسهل عليه الأمور ونقرب الحج من المواطن كما قربنا "الإضارة" منه وأبعدنا عنه الإدارء! أما وقوف عرقفة فسيكون كما راكم عارفين فيسيدي فرج! المكان الذي أنزل فيه وهي فرنسا علينا يوم 5 جويلية 1830؛ هناك سيبقى "حجاجاتنا" "المؤمنين" وحجاجنا "المؤمنين" يؤمنون بمبادئ الإسلام الجزائري الذي أنزل علينا! أما يترقب فستكون بالنسبة للغرب في وهران ومسجد بن باديس الأعظم، حيث سيؤمه العفاسي. هناك من أراد أن يعمس على روحه فليعمس على أخيه ويتب إلى الله من كل ذنب لم يعلمه. جماعة الشرق عندهم يترقب في قسنطينة وجامع الأمير عبد القادر، أما حجاج وللي يجروا عمرة من أهل الجنوب، فعندهم مسجد توقفت معظم. عظم الله أجراها وأجركم! الخانوين داهم من الناس يمكنهم أن يحجو إلى مكة والمدينة. لكن "الفقاقيير" سنوفر لهم الحج والعمرة على أرض الوطن، حجة وعمرة لوكال! ياش ما يضيعوش أموال الدولة ونحن في سياسة الترشيد والتكتشف! من أراد الآن أن يحج أو يعمر، فيحيط 500 مليون عن طريق الشيك مش بالشكارة. قلناهالكم وما نعاودوش. ولا ظن أن كثيرا منكم يريدون الحج. فقد سجلنا لهذا الموسم فقط زوج حجاج (رایحین) "ميسيون" من عند الحكومة!؟

التكتشف لا بد أن يكون شاملاً، الغلاء سيكون عاما. سنرفع الأسعار إلى الأعلى هكذا (ورفت قميصي إلى أعلى بعد أن أخرجته من تحت السروال)، ونخفض في الرواتب والأجور هكذا. (و فعلت نفس الشيء مع السروال) كل هذا واتفاق المنير. هكذا، ياش تدبروا "لطاي". بهذا الريحيم الذي نسميه "الريحيم سوسي الأجيريان". قولوا "أعوذ بالله من ريحيم الشيطان". فرد الجميع "أعوذ بالله من شيطان الريحيم"! أيها المسلسلات.. آه.. أيها المسلمات.. أنتم كذلك، لازم تربطوا الحزام وتشدوا مليح! ماتزيدوش تولوا ديرحم بباباكم! ما عندنا ما توكلوكم! ما كانش حليب الأطفال، البقرى يعني، رانا نشريوا غير حليب الشكارة رغم كثرة البقارة! البقرة الحالوب ذبحناها والصفراء بعنها واللي تحرث كريناها، ورانا نشريوا غير الحليب غير تخلطوه مع الماء بمعدل زوج يوطرو ماء في التر! كل هذا ياش نقدر انككونوا في المستوى المطلوب بذات طلباتكم. القراءة رايحين نحبسوه لما مدة عشرين عام، حتى يتخرجو الواقع اللي دخلوا، ماعندنا مانديروا بهم وما عندها وين تيدروهم! افهمونا يرحم بوكم.

اقول قولي هذا ولا استغفر الله لا لي ولا لكم والسلام عليكم.. والصلوة اليوم ما كانش! غير خطبة واحدة بلا صلاة. الجمعة المقبلة صليوا في دياركم. راني كونجي!.. وافق وقد نمت في صلاة الجمعة على وقع خطبة تافهة لإمام ما يعرف ما يقول.. ما يعرف يقرا ما يعرف يهدر.. ما يعرف والو!

• في الجنوب، الهول أكبر مع مالي ودول الساحل الإفريقي. هذه المنطقة كانت دوماً محل إزعاج لكل دول الجوار الحدودي، غير أن التعفن الذي حصل منذ أكثر من عشر سنوات بسبب الأوضاع السياسية والاقتصادية، زاد في حدة التحدى، خاصة في مالي وطوارق المنطقة الممتدة من الجنوب الشرقي إلى الجنوب الغربي. في الغرب، الحدود مغلقة مع المغرب، مع ذلك تهريب المخدرات والسلاح ولأندربي ماداً أيضاً، ستكون له عواقب أخرى على العلاقة الجوارية إذا لم يسع إلى حل المسألة الصحراوية في أسرع وقت، والا فإن منطقة تيندوف ستزدهر بالعمليات المشبوهة. على حدودنا الشمالية مع البحر المتوسط، لا شيء يهدو يدعوه إلى القلق، لكن التحدى كبير مع دول الحوض في مسألة الحراقة والتزوير والتهريب المالي والتنقل غير المشروع عبر المطارات، قد يزيد من الأوضاع المتضعضعة أصلاً. أوجهنا على أوجاع! هذا كله في إطار سلطة بادات تشعر أن الشيخوخة قد تفاقت في أوصالها ولم تعد قادرة على أن تسيطر على مجريات الأمور المتضعضعة بتفاقم الأزمة الاقتصادية التي تلوح في الأفق من جراء انهيار الدينار من جديد بسبب انهيار أسعار النفط. سياسة التقشف أو الترشيد التي أعلن عنها سلال، توضح ذلك، والإجراءات الأخيرة لرئيس الجمهورية في التعديل الحكومي والتعينات العسكرية وال لتحفيزات، تشير إلى أن أمراً ما بات يقلق الرئيس ومحيطه والحكومة معاً. وأحداث غرداية وعن الدفلة وتيزى وزو وأخرى مثلها قد نعرفها مستقبلاً آجاً أو عاجلاً وقبل الدخول الاجتماعي السياسي، سيؤكد هذا المسار غير المستقر على الإطلاق.

كل هذا لا يقل عن السلطة بمكوناتها الحالية وبجهازها العامل وبقياساتها التسييرية وربح السلم الاجتماعي بمال والإرتشاء السياسي والمالي (والنじير)، لن يعم طوبيلاً، ولن يدوم أكثر مما دام، مادام أن المال ينفد والنفط نافذ لا محالة واسكات الناس وتلهيهم بالمخدر الموضعي عوض العملية الجراحية، لن يزيد إلا من عمر المرض إلى أن نضرر في الأخير إلى استئصال العضو المتورم وربما إلى استئصال أعضاء جد مهمة في الجسم الحيوي لمنومة الحكم، وهذا ما لا نريد! نحن نريد استقراراً لكن ليس عن طريق المورفين، بل استقرار عن طريق تواصل أجيال وفتح المجال أمام مشاركة الجميع على مختلف الأطياف والتوجهات حتى لا نصل إلى الوضع الذي وصلت إلى تونس في عهد بورقيبة، والتي أدت إلى نهاية حكم بن علي الفاسد.

نمط على هذا الهاجس لأجد نفسي أنا هو سلال وقد لبست عباءة وعمامة ورحت أخطب من فوق المنبر من المسجد الأعظم في أعلى العاصمة، بعد أن دشن قبل أيام من قبل الشيخ السادس، على أن يصبح ثالث القبلتين ورابع "الحرامين"! ورحت أقول بلغتي العربية المعروفة لدى الإمام سلال، وهذا بعد أن أكل للتو الشاب بلال من الأذان: أيتها المسلمون أيها المسلمات الجزائريات. هانحن "نفتضح" مسجدنا "الحرام" الذي يحرم على كل إنسان ما صلاش فيه أن يدخل الجنية. هذا المسجد، سيكون ثالث "قبلة" من أجل الحج إليه وال عمرة. لقد بنينا أطول صومعة له وبنينا فيه ثاني كعبة بعد كعبة مكة.





CONSERVES ET BOISSONS

وصفة نوال عماوي

- القطعة "Souris d'agneau"
- السقطلي لفخذ الخروف "Choux fleur"
- رأس "قرنبيط" "Choux fleur"
- بقدونس • ليمون • بصل
- زيت • زبدة 4 ملاعق
- عسل
- التوابل: ملح، فلفل أسود، نجمة الأرض، عود قرفة وكركم

المقادير

القطعة السفلی لفخذ الخروف بكاسکس القرنبيط

يرفقه هذا
الطبق
بمشروبات



قلي اللحم مع البصل المقطع في الزيت والزبدة، أضيفي الملح، الفلفل الأسود، نجمة الأرض والقرفة والكركم ومرقبي قليلاً. عندما تلاحظين أن قطعة اللحم بدأت تنضج ادخليها الفرن مع القليل من المرق، ومن حين لآخر ادهنيها بالعسل والزبدة؛ إلى حين ينضج اللحم، خذي رأس القرنبيط "choux fleur" بعد غسله جداً وارحيه في الخليط الكهربائي جيداً حتى يصبح كالكاسكس، وبعدها ضعيه في القليل من المرق، عصير الليمون والبقدونس المقطع واتركيه ينضج لمدة 15 دقيقة، وقدميه مع قطعة اللحم والمرق. وزيّني الطبق بالنعناع.

طريقة
التحضير



ذوق السيدر



Tél.Fax. +213 (0) 23 83 56 14



CONSERVES ET BOISSONS

شطيطحة مخ

وصفة نوال عماوي

- ملح الخروف
- رأس ثوم
- زيت
- ملعقة صغيرة هريسة من نوع "فواره"
- ملعقة صغيرة معجون طماطم من نوع "فواره"
- 4 بيضات
- فلفل أسود، فلفل عكري، كمون وملح.

المقادير

طريقة
التحضير

ضعي الثوم، الزيت،
الهريسة، معجون الطماطم،
الملح والتوايل تقليل جيداً،
بعدها أضيفي الملح المقطر
ثم البيض وزيستي بطريقتك
الخاصة.

يرفق هذا
الطبق
بمشروبات



conserverie.fouara@gmail.com



CONSERVES ET BOISSONS

وصفة نوال عماوي

طاجين القناوية

المقادير

- لحم الخروف من الكتف
- قناوية
- زيت وسمن
- بصل وثوم
- ملح
- فلفل أسود، فلفل حار
- ملعقة مطاطم
- مصبرة من نوع "فواره"

طريقة
الأطباق

يرافق هذا
الطبق
بمشروبات



أخلطي كل المكونات من زيت وسمن وبصل وثوم ومرکز معجون الطماطم من نوع "فواره" واتركيه يتقلق قليلا، بعدها أضيفي اللحم والتوابل واتركيه يتقلق جيدا، بعدها مرقي بالماء حسب كمية اللحم، عندما ينضج اللحم أضيفي القناوية بعد غسلها وتنظيفها جيدا.



Tél.Fax. +213 (0) 23 83 56 14



CONSERVES ET BOISSONS

وصفة نوال عماوي

معدنوسية على الطريقة العصرية

ملحظة: هذه الوصفة موجهة خصيصاً للمرضى الممنوع عنهم لحم الخروف.

**طريقة
التحضير**

المقادير

- شرائح من لحم صدر الدجاج ● زيت
- سمن ● بصل ● جبن أبيض
- بيض ● فرينة ● خبز يابس مرحبي،
- وبقدونس مفروم ● عود قرفة، فلفل
- أسود وملح.

داخل "طنجرة" ضعي البصل، الزيت والسمن، الملحق والتوايل واتركي الخليط يتقلّى. من جهة أخرى حضري شرائح لحم الدجاج بتسطيج الشرائح ودهتها بالجبن الأبيض ثم لفيفها وثبتتها بعيدان cure خشيبة وضعيها داخل الصلصة (الخليط الأول) حتى تنضج. من جهة أخرى اخلطي البيض مع القليل من الفرينة وملعقة صغيرة زيت وفلفل أسود وقرصه ملح، وبعد نضج لفائف صدر الدجاج أغمسيها داخل هذا الخليط، ثم مزريها داخل الخبز اليابس والبقدونس المفروم، وأنقليها في الزيت وقدميها بصلصتها.

**يرفق هذا
الطبق
بمشروبات**

fouara

عصير كوكتل

conserverie.fouara@gmail.com



حليب كل يوم
حليب كل العائلة

مقرن مسکر بفلان الفانيليا

طريقة التحضير

اخفقي البيض، الفلان، الزبدة والفانيليا جيدا، ثم أضيفي مبشور الليمون و الفرينة الممزوجة حتى بالخميرة الكيميائية حتى تتحصل على عجينة متماسكة، لتشكلي منها أعمدة بسمك 2 سم واقطعها على شكل مقرن مسکر، صفيتها في صينية وادخليها إلى الفرن الساخن على درجة حرارة 200 درجة مئوية واتركيها تنضج.

من جهة أخرى حضري الشربات بخلط السكر مع الماء واتركيه يغلي حتى يذوب السكر تماما وعطيه بماء الزهر واتركيه ببرد.

اغمسي قطع الحلوى الباردة في الشربات ومرريها في السكر الناعم، وفي الآخر غربلي فوقها السكر الناعم.

- كيلو بيض = 6 بيضات
- كيلو فلون فانيليا
- كيلو زبدة ذاتية (250 ج)
- 2 كيس خميرة كيميائية
- فرينة من نوع "ثقة"

المقادير

وصفة خديجة جكون

- كيلو سكر من نوع "ثقة"
- كيلو ماء معطر بماء الزهر

لشربات:

سكر
ناعم
من نوع
"ثقة"

للثلسي:

حليب كل يوم
حليب كل العائلة



حليب كل يوم حليب كل العائلة



افرغى سائل القهوة
المرکز على السكر
وضعيه على النار
حتى يخثر، ثم
اخفقي بياض
البيض حتى يصبح
كالثلج وأضيفيه إلى
خليط السكر والقهوة
واخفقي الكل جيداً
واتركيه يبرد، بعدها
اضيفي إليه قطع صغيرة
من الزبدة وتابعي الخفق
حتى تحصل على
كريمة.
املأى الحلوى بالكريمة،
والصقها الثنان اثنان و
زنبها بالشوكولاتة
الذائبة والسكر الناعم.

**نحضر
الكريمة**

حلوى بالكريمة والشوكولاتة الذائبة

وصفة خبطة جكوب

المكونات

- 250 غ زبدة ● 3 صفار البيض
- بيضة كاملة ● نصف ملعقة فانيлиيا ● قرصه ملح ● كيس خميرة كميائية ● 100 غ نشاء الذرة (مايزينة)
- 700 غ فرينة من نوع "ثقة"

امزجي الزبدة، السكر
والبيض حتى تتجانس
كل المواد، أضيفي النشاء
والكريمية والخميرة
الكيميائية، وامزجي الكل
جيداً حتى تحصل على
عجينة سهلة التشكيل،
ابسطيها في القوالب حسب
الشكل الموضح في الصورة أو
وفق الذي ترغبين فيه
وادخليها الفرن حتى تأخذ
اللون الذهبي.

**طريقة
التحضير**

الكريمة

- كوب من سائل القهوة
- مرکزة 250 غ زبدة
- 250 غ سكر من نوع "ثقة"
- بياض حبة بيض



حليب كل يوم حليب كل العائلة

حليب كل يوم
حليب كل العائلة



حليلات بجوز الهند

وصفة خبيجه جكوب

- مربى المشمش
- 200 غ جوز الهند

للتزين :

المقادير

أخفقي البيض والسكر جيداً، أضيفي مبشرة الليمون، الفانيлиيا والزبدة واستمري في الخفق، ثم أفرغبي جوز الهند، الفرينة والخميرة الكيميائية واجمعي الخليط حتى تتحصلي على عجينة طرية. أسططي العجينة بسمك اسماق واقطعيها على شكل هلال وضعيهما في صينية الفرن وأدخليهما لتنضج في فرن ساخن بدءاً من 180 درجة مئوية حتى اللون الألصفر من فوق واللون المحمر من الأسفل. للتزين، أغمسي حبات الحلوي في مربى المشمش ومرريها في جوز الهند.

طريقة التحضير

- كيلو بيض ماء عادل
- 3 بيضات ● كيلو زبدة ذابلة
- كيلو سكر من ذاتية ● نوع "ثقة"
- كيلو جوز الهند ● فانيлиيا ● كيس خميرة كيميائية ● فرينة من نوع "ثقة"
- مبشرة الليمون



حليب كل يوم
حليب كل العائلة

حليب كل يوم
حليب كل العائلة



الحسو:

الكرز
المسكر

المقادير

• 125 غ زبدة طرية • 100 غ سكر ناعم
من نوع "ثقة" • 50 غ مایزینة • صفار
3 بيضات • كيس خميرة كميائية
فانيлиيا • 250 غ فرينة من نوع "ثقة"
• مربى الفراولة 50 غ نشاء الذارى
(مايزينة)

طريقة
التحضير

ضعي الزبدة في إناء ثم أضيفي السكر الناعم والخميرة الكيميائية، أخلطي جيداً ثم أضيفي الفانيلييا وتابعي عملية الخلط، بعدها أضيفي المايزيينة وصفار البيض وأخلطي، ثم أضيفي الفرينة تدريجياً حتى تتماسك العجينة، اتركيها تترتاح مدة 20 دقيقة في الثلاجة. بعدها أخرجيها وشكلها منها كريات، شكلي ثقوب في وسط هذه الكريات وأملأتها بالكرز المسكر واقفلي الكريات وادخليها في القوالب الخاصة بحلوة "الذئريات" واضغطيها حتى تدخل في أطراف القوالب. اقرضي السطح بالتقاش ومرري مؤخرة الفرشاة (الخاصة بدهن الحلويات) بالفرينة، واصنعي به ثقوبافي وسط الحلوى وادخليها الفرن الساخن على درجة حرارة 200. بعد إخراج الحلوى من الفرن املئي الثقوب بمربى الفراولة وزيني بالسكر الناعم.

وصافة خديجة جكون



حليب كل يوم
حليب كل العائلة

ملحق دراما ملابس و ملابس بشرى

إذن

صبيحة سعود
نسيبة انتصار علال

بـعـالـيـة

Natura[®] PRO





Pour une PEAU PARFAITE

**حلمك يتحقق حتماً
بفضل النتائج
السحرية**

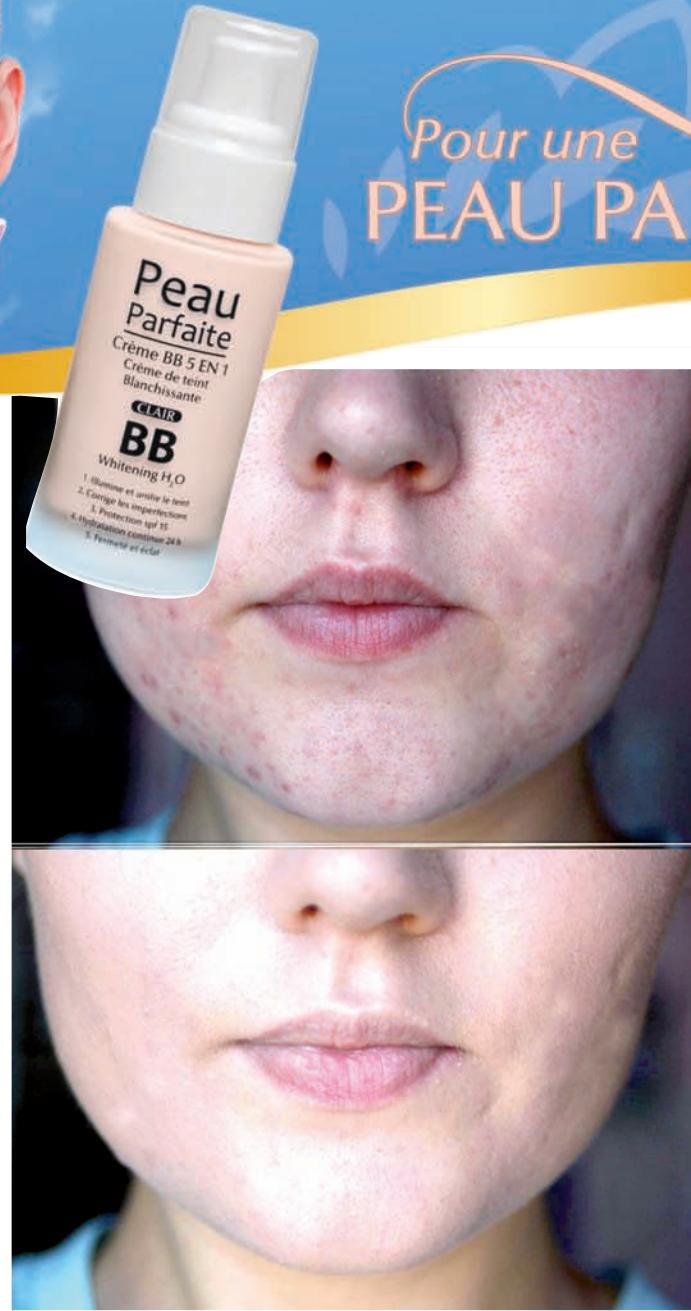
**BB Crème
peau parfaite**

بعد الضجة التي أحدثها BB مستحضر Crème peau من parfaite "NATURA PRO" والنتائج المذهلة التي حققها تؤكد خبرة التجميل والعناية بمدرسة "اليد الذهبية" أنه مستحضر يستحق فعلاً تجربته للتأكد بصفة شخصية من فعاليته وفوائده السحرية، لاسيما وأكبر دور مستحضرات التجميل العالمية دخلت في سباق التنافس من أجل طرح أفضل منتج من حيث تعدد الوظائف والفعالية، والجائز حاضرة في قلب هذا السباق بفضل "NATURA PRO" بمستحضر BB . CLAIR .

مستحضرات التجميل كالكريم المرطب، كريم الأساس، كريم الحماية اليومي، كريم خافي العيوب والواقي من الشمس.

- لأنّه يحمل وظائف متعددة، فهو يقدم نتائج عمل كريم العناية بالبشرة وفي الوقت نفسه هو مستحضر التجميل.
- يعطي البشرة نضارة أكثر واشراقة، ويساعد على إخفاء عيوب البشرة بأنواعها.

- ببساطة، لأنه كريم متكامل يحمل العديد من الفوائد للبشرة، فهو مستحضر التجميل، الكل في واحد.
- باستخدام BB Crème peau parfaite يمكن الاستغناء عن العديد من



كتاب

- المسام، الحبوب والبشرور، الندب، البقع، خطوط التجاعيد ...
- وظائفه تتعدد إخفاء عيوب البشرة إلى علاجهما الاحتواه على العديد من الفيتامينات والخصائص الوقائية والمعالجة لمشاكل البشرة كالتصبغات وخطوط التجاعيد الرفيعة.
- يساعد على ترطيب البشرة واسبابها ملمساً لاماً وناعماً كبشرة الأطفال التي تحلم بها كل سيدة.
- يحتوي على معامل وقاية من أشعة الشمس فوق البنفسجية وهنا يشار أن نسبة الوقاية SPF تختلف من علامة لأخرى.
- بعض الماركات تقدم المستحضر مزوداً بالعناصر المكافحة للتجلعيد وتفتيح لون البشرة.
- المستحضر يعمل على توحيد لون البشرة وينحنياً النضارة والإشراق الطبيعي بعيد عن المظهر المصطنع.
- والفائدة الأساسية من استخدام BB Crème peau parfaite هو استخدام منتج واحد لأداء العديد من الوظائف، فهو يعيش كريم الأساس في الاستخدام اليومي ويوفّر للبشرة ملمساً مستوياً وطبيعاً دون أن يسد مسامها.

نصحة الخبرة:

تنصح خبيرة التجميل والعناية بالبشرة لمدرسة اليد الذهبية باختيار درجة BB Crème peau parfaite التي تدمنها مع نوعية البشرة للحصول على نتائج مرضية بمعنى حتى تكون تقنية طبيعية لعيوب البشرة بالضبط كما اختيار كريم الأساس، لذلك تدعوه إلى الابتعاد عن الأنواع التي تقدم ملمساً سميك جداً أو خفيفاً جداً عند تطبيقها على البشرة مع الانتباه كذلك إلى اللون الذي يناسب البشرة حتى لا تظهر نتائج استعماله بمظهر اصطناعي. وتنصح كل السيدات باستعمال BB Crème peau parfaite ، خاصة في الأوقات التي لا ترغبن فيها بوضع الماكياج فهو وحده يكفي حتى يمنحك بشرة صافية بمظهر لامع ومشرق تماماً كبشرة الأطفال.

Natura PRO

Pour une
PEAU PARFAITE



Pour une
PEAU PARFAITE

هل BB Crème

كاف لوحده للحصول على بشرة مثالية؟

وعلى أي أساس يتم اختياره؟ وكيف يطبق على البشرة؟

الوقت نفسه، كما يمكنه تعويض جميع المستحضرات إذا كانت البشرة خالية من المشاكل والعيوب، ويمكنه كذلك أن يحل محل الأغلبية الساحقة من المستحضرات إذا كانت البشرة تحمل أضراراً خفيفة إلى متوسطة، أما إذا كانت تعاني من مشاكل جدية فمن الأفضل، لا بل من الواجب أن يكون استعماله مكملاً للعلاج الأصلي لشكل البشرة، لكن على الأغلب BB Crème peau parfaite يعد مستحضرًا مناسبًا لجميع أنواع البشرة بما فيها البشرة الحساسة والمعرضة لظهور حب الشباب، كونه يتسم بخصائص مذهلة تمكّنه من إخفاء كل عيوب البشرة بشكل طبيعي مع توفير الحماية لها في آن واحد.

BB Crème peau parfaite يمنح وقاية طبيعية للبشرة ويُوحد لونها، كما يمنحها إضاءة على طريقة إطلالة النجمات، فضلاً عن تزويدها بنعومة تماشٍ ملمس بشرة الأطفال.

تؤكد خبيرة العناية بالبشرة والجميل بمدرسة "اليد الذهبية" أن BB Crème peau parfaite هو ابتكار فريد من نوعه في عالم الجمال، يمكنه ببساطة تعويض العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والمакياج في نفس الوقت، وبفضل مفعوله المتعدد الوظائف يمكنه أن يحل محل كريم العناية بالبشرة وكريم الأساس في

لفرض الحصول على اطلالة مبهرة، خاصة مع عودة الدخول الاجتماعي وانقضاء العطلة الصيفية، يمكنك استبدال عدة مستحضرات من قائمة مواد تجميلك اليومية بمستحضر BB Crème الذي يؤدي دورها وينجح فعاليتها ويُوفّر عليك ميزانيتها وقل حملها داخل حقيبة ذلك، وحتى تحسّني اختيار المستحضر المناسب لك، يجب عليك أولاً معرفة خصائصه والطريقة الصحيحة لتطبيقه.



لماذا اختيار BB Crème peau parfaite ؟

ذكرت خبيرة التجميل والعناية بالبشرة لمدرسة "اليد الذهبية" أن الحاجة لاستعمال Crème peau parfaite يتوقف على الهدف من وراء استعماله، هل يستعمل كقاعدة للماكياج؟ أو كريم مرطب؟ أو ك الكريم أساس؟ أو لفرض آخر؟

وحتى توفيقي في اختيارك سيدتي تنبهك الخبرة إلى ضرورة التمييز بين خصائص BB Crème peau parfaite وكريم الأساس وياقني المستحضرات التي تؤدي وظائفها وحاجة بشرتك إليها.

Natura PRO

Pour une
PEAU PARFAITE





Pour une
PEAU PARFAITE



- **نهاية الخبرة:** بما أن BB Crème peau parfaite هو مستحضر متعدد الوظائف فتطبيقه بمفرده يعيش عدّة مستحضرات، لكن مع ذلك هذا لا يمنع من تطبيق كريم مرطب BB Crème peau parfaite قبل وضع لاصحيات البشرة الجافة والشديدة. الجاف التي يجب عليها الحفاظ على عنصر الترطيب حتى لا تتعرض لمشاكل أخرى يصعب علاجها.
- إذا كانت البشرة ذات عيوب قليلة أو متوسطة BB Crème peau parfaite لوحده يكفي، أما إذا كانت تعاني من مشاكل جلدية فيجب الحرص على العلاج الكامل وعدم إهمال أي شق من العناية بها كاستعمال كريم مقاوم لأشعة الشمس الحارقة على البشرة الحساسة والبشرة الفاتحة.
- وفي حالة ما إذا كانت بشرتك تعاني من التجاعيد وكثرة العيوب تتصفح الخبرة باتباع أحد الحللين، فلماً أن تختار BB Crème peau parfaite من الدرجة المتوسطة أو القوية لأخفاء العيوب وعلاجها تدرجياً أو أن تستخدمي معه كريم معالج.

Natura[®] PRO

Pour une
PEAU PARFAITE



□ أما بخصوص اختيار اللون من أحد التدرجات المعروفة وهي الخفيفة، المتوسطة أو القوية، تؤكد الخبرة على انعدام وجود أي مشكل فيما إذا كان أفتح وأغمق من لون البشرة، كونه مستحضرًا مبتكرًا بخاصية فريدة تمكّنه من أن يتكيّف مع لون البشرة مباشرةً بعد تطبيقه، لهذا يمكن وصفه ب الكريم عناية خاص بكل أنواع البشرة دون استثناء، حيث يمكن لصاحبات البشرة الفاتحة استخدام BB Crème peau parfaite بلون فاتح وأغمق من لونها للحصول على بشرة جذابة، وبالمقابل يمكن لذوات البشرة السمراء تطبيق BB Crème peau parfaite بلون أغمق للحصول على نضارة أكثر.

طريقَة تطبيق **parfaite :**

يطلق على المستحضر كذلك تسمية مرهم الجمال والمرطب لللون، ومن أبرز سماته كما ذكرنا توفير الحماية ضد الأضرار البيئية كالارطوبة وأشعة الشمس، لذلك يصفه خبراء التجميل بأفضل أساس للماكياج إذا كانت السيدة على عجلة، فهو عملي جداً ومتعدد المهام في وقت واحد درجات الوانه عادةً ما تكون متوفّرة بلونين الفاتح والغامق، لكن حالياً ومع تطور استعماله أصبح موجوداً بثلاثة تدرجات وهي الفاتح والمتوسط والغامق، مما يمكن من التحكم في تغطية العيوب من أحمرار، بقع غامقة، تقليل ظهور المسام دون أن يسبب انسدادها، وهو يحسن بشكل عام لمس البشرة.

- أما إذا كانت البشرة تعاني من عيوب كثيرة فيمكن إضافة عليه أو مزجه ب الكريم الأساس عند تطبيق ماكياج السهرة.
- يمكن استخدام الكريم المرطب والكريم الواقي من أشعة الشمس قبل تطبيق BB Crème peau parfaite إذا كانت البشرة متضررة.

□ يمكن استخدامه إما كقاعدة للماكياج أو كريم مرطب أو ككريمة أساس، وتطبيقه على البشرة سهل جداً كونه ينتشر بسهولة ويندمج بسرعة كبيرة مع البشرة، حيث يمكن الاستعانة عند تطبيقه بالأصابع، الإسفنج أو الفرشاة للحصول على لون موحد للبشرة.

□ طريقة تطبيقه هي تماماً كطريقة تطبيق كريم الأساس، تتم بوضع كمية بمقدار حبة اللوز وتفرك على كامل البشرة، وهنالفت



Douce & Apaisante



Eau de soin bébé

Natura[®] PRO

بالماء واحد فقط أصلادي على بشرة كاميرا بمظهر ونوع بشرة الأطفال

Crème BB 5 en 1 من "NATURA PRO" يحمل ثأثير السحر في الحصول على بشرة مثالية وخلالية من العيوب تماماً كبشرة الأطفال، مما يجعله واحداً من أفضل أنواع في فئته المتوفرة في السوق الجزائرية، أنه فعال جداً في تبييض البشرة بتقنية whitning H2O، يحمل العديد من المزايا للبشرة في الشقين العلاجي والجمالي، إليك أبرز مميزاته.

- ي العمل على تفتح لون البشرة لاحتواه على خاصية التبييض بتقنية H2O
- ي العمل إلى حد كبير بنفس عمل المرطب النعم الذي يصقل البشرة ويجدّد خلاياها حتى يحميها من الآثار الخارجية.

* أما في النفق الجomialي:

فهو مستحضر يعوض عدة أنواع أخرى تنتهي إلى قائمة مساحيقك اليومية، لاحتواه على خصائص مميزة وفريدة من حيث التاقلم مع جميع أنواع البشرة، التي يمنحها بغض النظر عن لونها ونوعيتها التغطية الكاملة لجميع العيوب التي تظهر عليها امتحان الاحتفاظ بمظهرها الطبيعي التجانس اللون والبعد عن الإطالة الصناعية. فهو بذلك كريم بديل لطبقات الماكياج من شأنه توفير تغطية كاملة غير سميكة، كما أنه لا يسد المسام، يصحح عيوب البشرة بتغطية خفيفة ومثالية للحروب، البقع الداكنة، احمرار البشرة، الندوب والحرق بأنواعها وكل المشاكل التي يمكن أن تلحق بالبشرة، فبساطة هو مستحضر يمنحك بشرة الأطفال بصفاء مذهل ويجعلها تبدو طبيعية.

لاحتواه على الخصائص التالية:

- انه غني بالأملاح والبروفيتامين B5 التي تعمل على ترطيب البشرة ومنحها الصفاء والنضارة دون ظهور طبقات دهنية.
- يستطيع لوحده تعويض عدة مستحضرات خاصة بالعناية اليومية للوجه كالكريمات المرطبة، الكريمات اليومية المحافظة على شباب البشرة، الكريمات الموحدة لللون والكريمات البيضاء...
- مستحضر BB Crème peau parfaite من "ناتورابرو" يمنحك كذلك بشرة كاملة، لأنه المستحضر الوحيد المصنوع في الجزائر الذي يستجيب لكل متطلباتك في منتج واحد بفضل تركيبته المتعددة الوظائف 5 في 1 أي بتركيبة خماسية المفعول.
- الخصائص المذهلة من "ناتورابرو" والمحتملة في عبوة زجاجية واحدة بسعة 40 مل تحافظ على ترطيب بشرتك لمدة 24 ساعة، وتعمل على منحها لوناً موحداً يمتص فوق الحلم.
- انه مستحضر يعمل على حماية البشرة من آثار أشعة الشمس بفضل احتواه على نسبة حماية من الأشعة فوق البنفسجية SPF والمقدرة بـ 15 درجة، وبذلك يحمي شباب البشرة

BB Crème peau parfaite الذي تم إطلاقه حديثاً من طرف "ناتورابرو" الجزائري بتخفيض أمريكي من شركته الأم، مصمم خصيصاً ليمنح بشرتك ملمساً رائعاً، فهو سهل الاستخدام والتوزيع على البشرة، يساعد على إخفاء العيوب بشكل فعال، كما يعمال على مع ظهور مسام البشرة، يندرج بسرعة ويعطي طلة سحرية من خلال توحيد لون البشرة واحفاء كل العيوب مع الحفاظ على مظهرها الطبيعي، حيث يدوم لفترات طويلة، كما يمنحها الجاذبية والنظارة الصحية بلمسة واحدة فقط.

* فمن حيث النفق العالجي:

هو مستحضر خاص ببشرة الوجه خماسي المفعول، متعدد الخدمات والوظائف، يضمن الحد الأدنى من الترطيب اليومي والحماية من التجاعيد والبقع وفعال جداً في تفتح البشرة،

* BB Crème peau

5 في parfaite من "ناتورابرو" يعمل على منحك بشرة مثالية



Natura[®] PRO

Eau de soin bébé

Douce & Apaisante



Pour une PEAU PARFAITE

أكثر من الزيت، فيما تحتاج البشرة الجافة إلى منظف مرطب ودهني لتغذية التشققات.

- بالنسبة للبشرة الحساسة فلا تحتاج إلى حليب منظف وإنما إلى محلول "لوشن" ناعم ومن الأفضل أن يكون من قاعدة نباتية، يوضع بكمية تكفي لتنظيف منطقة الوجه والرقبة وحتى أعلى الصدر، ترك قليلا دون تدليك وتغسل بماء فاتر، وبعدها يستحسن رش الوجه بماء الورد أو عصير البطاطاً أو استعمال كمادات الشاي وهذا يعد عملا مكملا لتنظيف ومنعش للبشرة.

- فيما يمكن لصاحبات البشرة العادمة استعمال كل الأنواع باطمئنان.

*المراحل الصحيحة لازالة BB Crème

- أولا، يجب غسل اليدين أو تعقيمهم بكمية من الكحول، وقبل الشروع في عملية التخلص من BB Crème ينبغي حماية المنطقة السفلية للعينين بوضع كمادات مغموسة في ماء الورد أو عصير البطاطا الذي ينشئ المنطقة ويخلصها من الانتفاخ بطريقة آمنة.

- وبعد هذه الخطوة يمكن وضع محلول أو الحليب المزيل للماكياج الذي يناسب طبيعة بشرتك ويكون ذلك بلطف بالاستعانة بدواتر قطنية أو سفننجية مع تفادى استعمال قطع ورقية لتمزقها بسهولة، تكون العملية على مستوى كامل الوجه والرقبة وحتى أعلى منطقة الصدر.

- عملية المسح بقطعة إسفنج أو القطن المبللة بالماء، تكون من الأسفل إلى الأعلى، ومن الداخل نحو الخارج لاحفاظ على شد البشرة وحمايتها من التجاعيد.

- يرش الوجه بعدها بماء الورد أو منقوع النعناع أو البابونج الفعال جدا في تنقية البشرة الداكنة، وإذا كانت البشرة دهنية يستعمل منقوع البقدونس الغني بالفيتامين "س" الذي يمنع النضارة والحيوية للبشرة.

- وفي الأخير يغسل الوجه بالماء الصافي.



خطوات إزالة BB Crème

لإزالة BB Crème من على البشرة توكل خبيرة التجميل والعناية بالبشرة لمدرسة "اليد الذهبية" أنه عليك اتباع نفس طريقة وخطوات إزالة الماكياج العادي وهي نقطة مهمة جداً لأساس الحفاظ على صحة وجمال بشرتك، كونها نقطة انطلاق العناية بالبشرة والوقاية من اغلب المشاكل التي قد تتعرض لها بشرتك، لذلك ارتأينا تذكيرك بأبرز الخطوات التي عليك اتباعها.

● إزالة BB Crème يستعمل، أما حليب أو محلول مزيل للماكياج أو مناديل مبللة مخصصة لتنظيف بشرة الوجه من الماكياج وأثار الغبار والشوائب العالقة بالبشرة في نهاية اليوم، حيث يوزع محلول أو الحليب على كامل الوجه بشكل متتجانس وبسرعة بحركات دائيرية، وبواسطة قطعتين قطنتين أو سفنجيتين مبللتين في ماء دافئ، يتم التخلص من الحليب المنظم الموجود على الوجه، وبعدها يتم تجفيف البشرة، وهو سلوك يجب المراقبة عليه للقضاء على الترسبات والبكتيريا الضارة.

● البشرة الدهنية تحتاج إلى منظف مرطب يحتوى على كمية الماء على كمية الماء، BB Crème عبارة عن تركيبة BB Crème، وبما أن BB Crème تحتوى على مواد كيميائية يستوجب



Natura PRO

Pour une
PEAU PARFAITE

ميض للجسم والمناطق الحساسة

- في ظهور بقع داكنة على البشرة.
- يؤكد الخبراء عدم وجود عمر محدد لظهور المقع البنية، لكنهم يجمعون على أن النساء فوق سن الـ 30 والـ 40 عاماً يعانين أكثر من هذه المشكلة الجلدية.

وبخصوص طريقة معالجتها، توفر في الأسواق كريمات طبية تساعد على تفتيح البشرة، إلا أنه لا يجب على المرأة أن تستعملها من تلقاء نفسها ولا ترخص بشرتها لمشاكل أخرى هي في غنى عنها، إنما يمكنها اتباع سبل أخرى للوقاية.

*أدبيات الحماية:

- حماية البشرة بالكريمات الوقية من الأشعة فوق البنفسجية.
- تعويض مستحضرات بتركيبة الحمضيات في فصل الصيف، بأخرى ذات قاعدة نباتية أو من فواكه أخرى مثل التين الهندي، البابونج وبمواد مفتوحة وموحدة للون البشرة، فالحمضيات نافعة في فصل الشتاء.
- ينبغي الحماية والتقطيب معاً باستعمال كريم واق ومرطب.
- من الأحسن تفادى الأدوية المسيبة للبقع.

*استعمال مستحضرات جاهزة:

- قبل كل شيء، يستحسن أن تضع المرأة الكريم الواقي من الشمس طوال أيام السنة، لأنها يحمي البشرة ويساعد على عدم ظهور المقع البنية.
- استعمال مقشر البشرة مرتين أسبوعياً للبشرة الدهنية، ومرة واحدة لباقي أنواع البشرة.
- ينصح بإلاكثار من شرب الماء لتعديل PH البشرة.
- المواظبة على استعمال BB Crème peau parfaite الذي أثبت فعاليته في إخفاء التصبغات والوقاية من ظهورها لاحتوائه على عناصر مرطبة ومقاومة لأشعة الشمس.



*Lotion
ECLAIRCISSANTE
Pour corps et zones sensibles*

BB Crème

يخفي التصبغات الجلدية ويحميك من ظهور البقع الداكنة

البقع الداكنة والتصبغات الجلدية من أبرز المشاكل التي تهدد صفاء البشرة، خاصة مع ارتفاع درجة الحرارة، لأن البشرة تصبح متعبة وأكثر حساسية وتتصبح تتطلب حماية أكبر، والبقع البنية التي تظهر على مستوى الوجه تصنف ضمن خانة المشاكل الأكثر انتشاراً بين السيدات في مختلف مراحلهن العمرية ويشتد ظهورها أثناء تغير الفصول والانتقال من البرد إلى الحر أو العكس.

كيف ظهر التصبغات على بشرتك؟

- تعاني البشرة نتيجة تأثيرها بالبيئة الخارجية من عدة مشاكل كالجفاف والتعب، ولعل أبرز ما تعانيه هو ظهور بقع بنية جراء نقص أو زيادة مادة "الميلانين".
- وظهور البقع الداكنة على البشرة يزداد أثناء مرحلة نزع الشعر، إذا تم إهمال عنصر الوقاية من أهم أسباب ظهور البقع الداكنة إلارهاق النفسي، وحالات الحمل.
- عندما تتعانى المرأة من اضطرابات هرمونية ناتجة عن خلل في الدورة الشهرية.
- وعندأخذ بعض الأدوية أوتناول حبوب منع الحمل، إذ تعدد من المسببات الأولى للكلف والبقع الداكنة لاحتواها على مادة "الميلانين" بنسبة عالية جداً.
- كما تسبب بعض الأمراض كالقولون





Pour une
PEAU PARFAITE

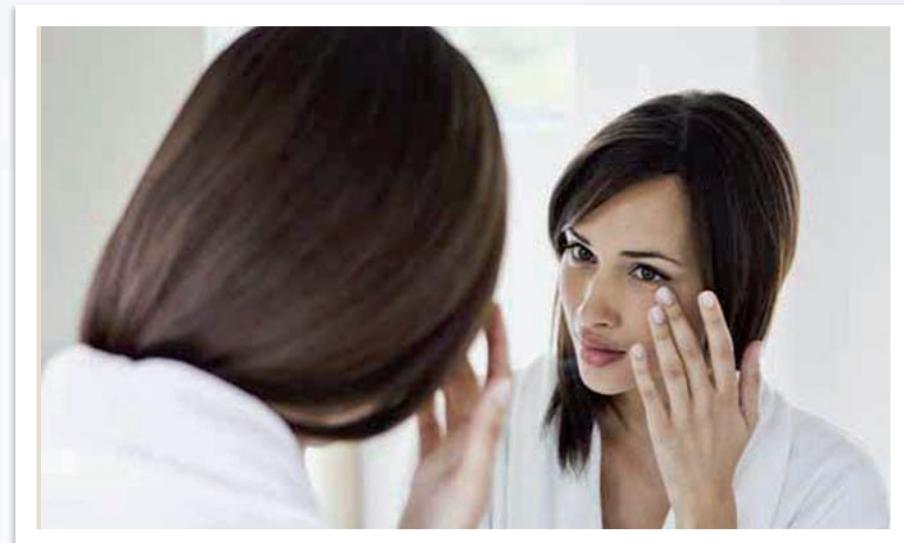


BB Crème peau parfaite

أفضل حلٌ للحفاظ على ترطيب البشرة

البشرة التي تعاني من نقص الترطيب تصبح حساسة وتحتاج للتهدئة بمصطلحات فعالة مزودة بالفيتامين والعناصر المغذية، خاصةً ومشكلة جفاف البشرة تورق الكثير من السيدات عندما تظهر عليها تشققات وقشور وبذلك تصبح أكثر عرضة للتراجع، ونقص الترطيب لا يخص البشرة الجافة فحسب، إنما يشمل جميع أنواع البشرة بما فيها البشرة الدهنية، فكيف يمكن الاحتفاظ بالترطيب الدائم للبشرة؟

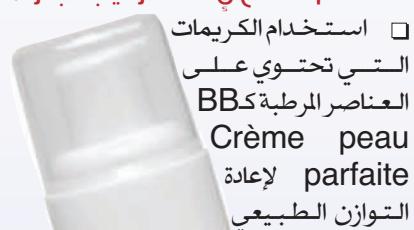
- للبشرة الجافة.
- تجنب كثرة استعمال الصابون، فهو يكفي لغسل الوجه مرتين يومياً على الأكثر، ويفضل استعمال صابون يحتوي على زيت الزيتون أو الجليسرين.
- يجب أن يشطف الوجه جيداً للتخلص من آثار الصابون.
- إذا كنت صاحبة بشرة جافة حاوي الاستغناء عن الماء والصابون واحرصي على استعمال منظف خاص بالوجه مزود بزيوت مرطبة.
- تطبيق قناع مرطب مرة في الأسبوع للتخلص من القشور الجلدية من أجل منح المرونة والرطوبة للبشرة ويفضل الأنواع التي يستخدم فيها اللبن الزبادي.
- تفادي الغسل المتكرر للوجه والابتعاد عن الماء الساخن.
- مهم جدا القيام بتدليك خفيف للوجه من حين لآخر باستعمال الزيوت الطبيعية.
- أهم عنصر لاحتفاظ بترطيب البشرة هو الإكثار من شرب الماء الذي يساعد على تخلص البشرة من السموم.
- يفضل إراحة بشرة الوجه من المساحيق والمакياج لفترة معينة، لاستعادة نضارتها وائرارها وإعطائهما حيوية أكثر.
- الإكثار من تناول الخضروات، السلطات وبعض الفواكه كالتفاح.
- الابتعاد قدر المستطاع عن الوجبات الدسمة، التوابل والمنبهات وكذا المشروبات الغازية مع التقليل من السكريات لتفادي البشرة والحبوب.
- الموا拙ة على الوضع المنتظم لكريمات الترطيب المناسب لنوع البشرة صباحاً ومساءً، مع الالتزام يومي ب الكريم الوقاية من أشعة الشمس.
- أخذ القسط الكافي من ساعات النوم وراحة الجسم والنفس.



للاجابة على السؤال المطروح، يجب أولاً معرفة أسباب فقدان الترطيب التي يمكن اختصاراً إلى أنها في الأجزاء الباردة، الحرارة، تنظيف البشرة بم مواد قوية، الحمية الغذائية غير الصحية والتدخين، حيث يمكن لهذه العوامل أن تضر بجدار حماية البشرة وتزيد من خسارتها لترطيبها الطبيعي، تاركة إحساساً بالتوتر وعدم الراحة.

*أهم النصائح لإعادة الترطيب للبشرة:

- استخدام الكريمات التي تحتوي على العناصر المرطبة كـ BB Crème peau parfaite Crème peau parfaite لإعادة التوازن الطبيعي.



Natura^{PRO}

Pour une
PEAU PARFAITE



BLANCHISSANTE & RAFFERMISSANTE

Natura^{PRO}

إذا كنت صاحبة بشرة دهنية وتعانين من مشكلة اتساع المسامات اقضي عليها باستعمال

BB Crème peau parfaite NATURA PRO

Crème pour Mains

اتساع مسامات البشرة مشكلة جمالية لا تعرفها البشرة الجافة أو العادمة عكس البشرة الدهنية، التي تعد من أكبر هواجسها بسبب كثرة ظهور الزوومس السوداء، مما يجعل من منظرها قبيحاً ومليئاً بالثقوب وقد يزداد قبحاً عند استعمال بعض مساحيق التجميل.

المفيدة جداً في تنظيف الوجه، إذ يساعد على إعادة توازن البشرة للتخلص من الدهون المتراكمة عليها ويعطيها الإشراق المطلوب.

- القناع المقشر يساعد على تقشير البشرة بخفة وعادة ما يحتوى على أحماض الفاكهة ويكون متخصصاً في إزالة الخلايا الميتة من على سطح البشرة، وهذا القناع يساعد أيضاً على تخلص البشرة من البقع الداكنة والحصول على بهاء وتناسق لون البشرة.

***القناع النهائى على المشكاة ينويز فى مراكز العناية المختصة ومساحيق BB Crème peau parfaite**

- العلاج يكون أولاً بضرورة اللجوء إلى خبيرة عناية مختصة في البشرة لإزالة الرؤوس السوداء، هذه الأخيرة التي إذا انتشرت يجب انتراعها بتنقية الليزر المتوفرة في مراكز التجميل والعناية المختصة.

- وباستعمال une lotion astringente ou une crème astringente الصيدليات ومحلات مواد التجميل أو عن طريق استعمال بعض الوصفات المنزلية، ككمادات منقوع نبتة الميرامية la sauge ذات الفوائد العلاجية المتعددة، أو غسل الوجه بماءها.

- ويمكن استعمال مقدار طبيعى يحضر منزلياً بفاكهه الفراولة والسكر أو بعصير الليمون والسكر، أو استعمال قناع عصير الخيار واللح و كذلك عن طريق الإكثار من أكل الخيار أو شرب عصيره.

وبقى العلاج الأسهل للمشكلة في استخدام BB Crème peau parfaite.

***الأسباب الأساسية لاتساع مسامات البشرة:**
تنظيف البشرة الدهنية وتقشيرها بطريقة صحية على الأقل مرة في الشهر في ناد محترف وتنظيفها مرة إلى مرتين في الأسبوع منزلياً تكفي للوقاية وحماية البشرة من تراكم الزيوت والخلايا الميتة، والتخلص بصفة دورية من الرؤوس السوداء عن طريق استعمال:
● القناع المنظف الذي يعمل على تنقية البشرة من السموم، وفتح المسام المسدودة لإزالة الرؤوس السوداء والأوساخ التي تراكم على سطح الجلد، وهو من أنواع الأقنعة

- الإفراط في استخدام مستحضرات التجميل وأهمال التنظيف اليومي للبشرة قبل النوم باستخدام مزيل الماكياج.
- كثرة إفرازات البشرة للزيوت، خاصة على مستوى منطقة الوجه.
- إهمال عملية تقشير البشرة وإزالة الرؤوس السوداء، مما يجعل الزيوت، الشوائب والبشرة الميتة تراكم.

لذلك تؤكد الخبرة أن البشرة وبغض النظر عن نوعيتها وسنها تحتاج إلى التنظيف المستمر لإزالة الأوساخ وتحفيز تجدد الخلايا والتخلص من البقايا والخلايا الميتة وتنظيف مسام جلد الوجه.

Crème pour Mains

BLANCHISSANTE & RAFFERMISSANTE



Natura^{PRO}

Crème Solaire Teintée TRÈS HAUTE PROTECTION

Natura[®]PRO



بشرة خالية من العيوب لا نهضلي استعمال الكريم الواقي

كثرة التعرض لأشعة الشمس المباشرة يجعل خطورة كبيرة على البشرة مهما كان نوعها مما لها من تأثيرات سلبية، كظهور التصبغات وينتشر داكنة خاصة على مستوى الوجه، الألبيدي وأعلى الصدر، مما يجعل البشرة أكثر عرضة للأصابة بالشيخوخة المبكرة، لتصبح سائلة حمايتها باستعمال كريم واق أكثر من ضرورة.

- تتفاعل مع البشرة وتسبب الحساسية.
- عندقضاء فترات بالقرب من الشواطئ يجب مضاعفة الحماية وارتداء قبعة ونظارات شمسية.
- البشرة الفاتحة تحتاج إلى وقاية أكبر.
- بعد استعمال الماء يجب تكرار استعمال الواقي.
- الكريم الواقي لا يعوضه أي كريم رغم وجود بعض الكريمات المزودة بواق من الشمس ككريمات النهار وكريمات الأساس.
- لا يمكن لأي كريم تعويض فعالية الكريم الواقي أو توفير الحماية التي يوفرها.
- إذا لم يكن الواقي مضاداً للماء يجب تكرار استعماله كل ساعتين، أما في الشتاء فاستعماله لمرة واحدة يكون كافياً.
- يوضع الواقي على المناطق المعرضة للشمس قبل الخروج من البيت بـ 15 إلى 20 دقيقة.
- درجة الوقاية المناسبة تختلف من بشرة إلى أخرى حسب نوعها ولونها.

- الطقس، كون أشعة الشمس تكون قوية ومحبطة خلف السحاب.
- استعمال الكريم الواقي من الشمس بعد استعمال الكريمات المقشرة للبشرة، وفي حالة تناول المضادات الحيوية، لكونها منتجات تعمل على زيادة حساسية البشرة تجاه الضوء.
- استعمال الكريم الواقي من الشمس على الوجه والرقبة وعلى اليدين أيضاً، باعتبارها الأماكن الأكثر عرضة لأشعة الشمس، وألاكثر عرضة لظهور التجاعيد.
- لا ينبغي إهمال جميع مناطق الجسم المعرضة لأشعة الشمس المباشرة.
- يرجى اقتناءه من الصيدليات والمصادر العلمية مع ضرورة اختيار الماركات المعروفة ومن الأحسن اختيار الصنف المعالج.
- على الذين يعانون من مشاكل في بشرتهم استعمال واق ملون.
- الابتعاد عن واقي أشعة الشمس الذي يحتوي على روائح عطرية قوية، حتى لا

استخدام الكريم الواقي من الشمس على البشرة بطريقة خاطئة يجعل البشرة لا تستفيد من فوائده وبالتالي لا يوفر لها الحماية المنظورة. ولضمان صحة البشرة ونضارتها مع تحقيق الوقاية القصوى من أشعة الشمس، تناصح خبيرة العناية بمدرسة "اليد الذهبية" باستعمال الكريم الواقي من الشمس بإتباع هذه الخطوات:

- استعمال الكريم الواقي من أشعة الشمس طوال العام، ويوميا حتى في الأيام المطرية أو خلال البقاء في المنزل، فالأشعة فوق البنفسجية تخترق النواذ والأماكن المغلقة، خاصة عندما تكون السحب تخيم على أجواء



Natura[®]PRO

Crème Solaire Teintée
TRÈS HAUTE PROTECTION

NATURA est un produit de NaturaPro

Notre Laboratoire C'est La Nature



وصفات منزلية لتنظيف ونضف الأسنان:

هناك بعض الوصفات المنزلية لتنظيف الأسنان التي أثبتت نجاعتها عالياً، كاستعمال شراب الليمون لإزالة الجير من الأسنان وكربونات الصوديوم الهيدروجينية التي تعمل على إزالة البقع، لكن يفضل استعمالها لمدة لا تفوق دقيقتين ولرات محدودة دون أن تلامس اللثة، كونها تتسبب بتلف للأنسجة في فم الإنسان.

الجزر، التفاح، الفراولة، قشور الموز البرتقالي، أوراق البقدونس، المرامية، هي مواد متواجدة بمنطبك، تعد ضمن أكثر المطهرات الطبيعية للأسنان، تساهم هذه الأطعمة في تنظيف الأسنان والرواسب بشكل صحي وفعال شريطة إرفاقها بنظام وعادات غذائية سليمة، كمضغ الطعام جيداً، والتقليل من الحلويات التي تترك أصبعاً وسكريات وأحماض على الأسنان وتفادى الفواكه الحمراء كالكرز والعنبر وصلصات الطماطم الاصطناعية التي تترك أحاماً ضاسعاً على التسوس بإمكانها تغيير لون الأسنان، المح هو الآخر يعد مطهراً للأسنان، فباستطاعته إزالة البقع بشكل فعال جداً، ويمكن استخدامه بفركه عليها باستعمال قطعة قطن أو فرشاة أسنان مرتين أسبوعياً للحصول على أحسن النتائج، أما إن أردت تحضير معجون أسنان بالمنزل، فكل ما عليك فعله هو خلط ملعقة كبيرة من بيكاربونات الصوديوم، أو ملعقة فحمر مطحون كبيرة، أو ملعقة جذور فراولة مطحونة مع نقطتي زيت نعناع وكمية ماء مناسبة لعمل العجينة.

للحفاظ على البياض الطبيعي للأسنان، وفضلاً عن استخدام معجون الأسنان المناسب، والذي يحتوي خاصية التبييض، ويحافظ على نظافتها وحمايتها كمعجون "السواك" من مخبر NATURA ، ينصح الأخصائي في جراحة الأسنان بمراقبة نظامنا وعاداتنا الغذائية، وتناول الكثير من الفواكه والخضروات القرمشة ورفع استهلاك منتجات الألبان.

ابتسامة البياض المشعة مفتاح الجمال لكلا الجنسين، وسر التألق، لذلك هي المسعي الذي يرجو أغلب الناس بلوغه، فينفقون الكثير من الوقت والمال مقابل الظهور بأفضل ابتسامة، بينما الطريق إلى ذلك سهل للغاية ولا يحتاج إلى الكثير من الجهد للوصول إلى نتائج مضمونة.

نصائح للحفاظ على البياض الطبيعي للأسنان

يؤكد جراح الأسنان الدكتور خواص رضأن بياض أسناننا يعتمد على اللون الطبيعي للألمينا الذي يحدد رجاته، والذي يتاثر بعناصر خارجية مع مرور الوقت، كالقهوة، الشاي، التدخين، وبعض العادات السيئة الأخرى، مما يفقد الأسنان لعانها الطبيعي ونضارتها، فحتى وإن كانت الأسنان خالية من التسوس فإن هذا الأمر مزعج جداً، خاصة بالنسبة للجنس اللطيف، ما يدفع بالكثيرين منهم إلى الخضوع لعمليات تبييض الأسنان المؤقتة والتي تدوم شهوراً فقط، وقد تبين أنها مضررة جدابنية الأسنان وتؤدي إلى تأكلها وتعلق البقايا بتلك الفراغات ومآلها التسوس، هذا الأمر جعل الأخصائيين دائموا الانشغال ببحث عن تركيبة تلمع الأسنان بلطف وتضمن لها بياضاً سلسابون التأثير على بنيتها، وقد توصلت مخبر NATURA بفضل خبرتها إلى منتج NATURA BLANCHEUR

ECLAT

الأسنان يحتوي على بلورات متناهية الصغر تمنع تراكم طبقات الجير، وتزيل البقع بشكل فعال، لتساعدك باستخدامها المتكرر



NATURA est un produit de
NaturaPro

Notre Laboratoire
C'est La Nature



Pour des DENTS FORTES jour après jour

Natura[®] PRO



يشتكي الكثير من الأشخاص من أمراض ومشاكل صحية هم في غنى عنها، ويغافلون من فقدان أسنانهم السليمة دون أن يجدوا مبرراً لذلك، فيما قد يكون السبب الذي يجهلونه، هو أمراض اللثة التي تتحول مع الوقت إلى خطير يهدد صحتهم، لهذا من الضروري جداً العناية المستمرة باللثة، والاسراع للكشف المبكر بعد ظهور أعراض أو التهابات تصيبها.

**لأننا من
مشاكل اللثة...
NATURA
GENIVO**

فهو الوحيد القادر على إجراء تنظيف كامل للأسنان، ولاطمئنان على صحة الفم والأسنان واللثة، كما يمكن سؤاله عن الإجراءات الصحيحة لتفريش الأسنان وتنظيفها، لأن الدراسات بيّنت أن أغلبية الناس لا يعرفون كيفية العناية بأفواههم بالشكل الصحيح الذي يقيهم الإصابة من الالتهابات الخطيرة.

علاج التهاب اللثة

لعلاج التهاب اللثة لا بد في أول الأمر التخلص من الجير والكلس عند طبيب الأسنان بشكل دوري مع الحرص على النظافة الدائمة، ثم اللجوء إلى المداومة على التنظيف المنتظم باستعمال معاجين NATURA و العلاجات المتزلية البسيطة جداً في حالة ما إذا كان الالتهاب في بدايته ولم يصنفه طبيب الأسنان كالتهاب مزمن يستدعي المتابعة، فهناك مواد طبيعية لها قدرة عجيبة في التخلص من الجراثيم المسببة للالتهاب كالثوم، وهناك أيضاً محلول اللح وعصير الليمون، القرنفل الذي لا يمكن الحديث عن حلول لمشاكل الفم دون استحضاره، كما ينصح باستخدام صودا الخبز فهي تعادل الأحماض الموجودة بأسناننا، والتي تساعده في التقليل من فرص تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

Natura[®] PRO

إرشادات الوقاية من مشاكل اللثة

يعتقد الأفراد أن تنظيف أسنانهم بشكل جيد بمجرد أن تفريشها يومياً باستخدام معجون أسنان، سبيل أمثل للتخلص من الأخطار المحتملة على اللثة، لكن هذا الأمر لو وحده ليس كافياً، فاختيار معجون الأسنان المناسب الحالي من الفلورايد والمادة الكيميائية الضارة بالصحة في غاية الأهمية، وينصح الأخصائيون بهذا الشأن بالاتجاه صوب المعاجين التي تحتوي الكلورووكسيدين المضاد للبكتيريا والجراثيم والمستخلصات الطبيعية كعشبة اليابونج المهدئة والخففة لقرح الفم، كمعجون NATURA NATURA MISWAK أو GENGIVO من النعناع المنعش وسوائل الآراك، أما بالنسبة للعملية التفريش فيجب أن تكون مرتين في اليوم لمدة دققتين كاملتين مع تنظيف الجهات الأربع للسن، ويفضل أن يكون التفريش بشكل عمودي من اللثة نحو نهاية الأسنان، كما وينصح بزيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر،

ما هو النهاب اللثة وما هي أعراضه؟

يرجع جراح الأسنان رضا خواص التهاب اللثة الذي يعتبره من أشد أمراض الفم خطورة إلى تشكيل طبقة من البيوفلمات البكتيرية، التي تتطور وتتصبح أكثر تماسكاً على سطح الأسنان، مشكلة لوحة جرثومية لزجة تسمى بـ«البلاك»، وتكون المسؤول الرئيسي عن إتلاف الأنسجة الداعمة للسن والتهاب اللثة، ومن أعراض هذه الحالة أحمر اللثة وزفافها بسهولة لدى تفريش الأسنان أو لمس اللثة بخيط تنظيف الأسنان وفي الحالات المتقدمة، تزحف اللثة أثناء تناول الطعام وتتبعد من الفم رائحة كريهة ويسعى المصاب بمتلازمة غريب وغير مستحب في فمه، كما تتفصل اللثة عن الأسنان وينخفض مستوى الدعم العمظمي للسن وتشكل ما يسمى الجيوب اللثوية المليئة بالجراثيم.



Pour des DENTS FORTES jour après jour

pour des DENTS EXTRA FORTES



Natura^{PRO}

التسوس.. العفن الذي يهدب صحتنا كيف نحاربه..؟



تسوس الأسنان، "التخور السنية" أو "تجويف الأسنان" هو علاج الصغار كما الكبار، يعد أحد المشاكل الصحية الأكبر انتشاراً في العالم، وكل شخص في فمه أسنان معرض لخطر الإصابة بالتسوس. وثمة عوامل عددة من شأنها زيادة خطر الإصابة بالتسوس أو تطور تعفن الأسنان، هي عبارة عن بكتيريا تتفడ على السكريات وبقايا الأطعمة الموجودة على الأسنان، فتتسبب في تدمير الأنسجة الصلبة أو ما يعرف طبيباً بـ"ميناء الأسنان"، وعند اصابة السن بالتسوس، فإن هذا الأخير سريع التفشي والتسلل، بحيث تأخذ الفجوة في الاتساع وقد تؤدي إلى تخرب العاج إذا لم نسرع لمعالجتها وتشديد العناية بنظافة الفم، لهذا يحذر أطباء الأسنان من الوصول إلى هذه مرحلة.

3/ الناج: هو عبارة عن غطاء كامل للسن من الذهب، أو البويرسان المخلط بمعادن أخرى، يستخدم لترميم واصلاح الأسنان التالفة ويساعد على إعادة المظهر الطبيعي للسن وتحسين شكله وقويته.

4/ علاج العصب: يعتمد لإنقاذ الأسنان التسوسة جداً، أو للسيطرة على الآلام الناتجة عن التهاب أو تلف العصب، وخلال العلاج يقوم طبيب الأسنان بزيادة العصب الموجود داخل السن وتنظيف وحشو الفراغ الناتج عن إزالته.

هذا التغافل الجرثومي في داخله، وذلك عن طريق إرسال خلايا دم بيضاء لمحاربة الالتهاب الناشئ.

طرق علاج تسوس الأسنان

1/ الفلورايد: للحماية من التسوس، أو وقف انتشاره يوصى بخبراء الأسنان باستعمال منتج NATURÄ FLOUR الذي يعزز مينا الأسنان بفضل تركيبته القوية من الفلور ويحمي من التكلى.

2/ الحقن: وهناك نوعان من الحشوات المعتمدة لهذا الغرض، تستخدم في حالة وجود تسوس، يقوم طبيب الأسنان بحفر السن لإزالة التسوس ومن ثم يحشو إحدى المواد المذكورة، كما يمكن استخدام حشوات الأسنان لترميم الأسنان المكسورة من دون تسوس.

غالب ما يجهل الأشخاص وجود تسوس على أحد أسنانهم، فالكثير منا لا يعلم أن ظهور بقع طباثيرية بيضاء على سطح السن هو أول مؤشرات وجود هجوم جرثومي على المينا، ثم إن الجراثيم تنمو وتتكاثر في بيئة من الكربوهيدرات التي تتكون من الأطعمة والمشروبات المحتوية على قدر من السكريات والنشويات، يؤدي التهاون في تنظيفها السريع بعد الأكل إلى تحولها لطبقة لزجة فقط، ويطلق عليها "اللوبيحة السنية"، وهي التي ستقوم بعد ساعات بمهاجمة المعدن في الطبقة الصلبة، محدثة ثقوب صغيرة على اليافاهي التسوس، وفور حدوث هذه الثقوب سيفسح المجال أمام الجراثيم والأحماض للوصول إلى العاج وهي الطبقة الوسطى للسن، والتي تكون غير قادرة على مقاومة الأحماض بفعل طبيعتها اللينة، وبمجرد بلوغ عملية التسوس هذه النقطة تأخذ و Tingir العفن في الارتفاع تدريجياً، وتستمر حتى بلوغ اللب السنوي، أي الطبقة الداخلية فيتسبب التسوس في انتفاخها وتهيجها، وكآخر مرحلة، يصيب التسوس العظمة التي تستدال السن فيعطي المصاب من آلام حادة، وحساسية زائدة في الأسنان لدى القضم ومن أعراض صحية تزداد خطورة كلما زاد التعفن، كما أن الجسم قد يرد على مثل



Natura^{PRO}

pour des DENTS EXTRA FORTES

NATURA est un produit de NaturaPro



Notre Laboratoire
C'est La Nature

Natura
herbal Healthcare

سواء الآراك..

الأشخاص عن إدراجه الروائح الكريهة للفم

يمتاز بعض الأفراد عن اجراء ادثاث ولو قصيره فور استيقاظهم من النوم، وينتزع بعض آخر من الاقتراب اليك عند الدردشة، فيشعرك انه يخفي شيئاً، في الواقع، الامر كذلك، لأن الاشخاص الذين يعانون من رائحة فم كريهة دائمها القلق من احضافها، يلزمهم الحرج من المقابلات والتحدث والحر، بينما قد يكون السبب وراء ذلك الحول الذي توصل اليه إنسان من قرون من الزمن، وظل يطوره.

الصوديوم، والفيتامين.. C كلوريد، كالسيوم وصودا...، الفلور، الكبريت، للقضاء نهائيا على كل المسببات التي تقدو الفم لإفراز رائحة كريهة. NATURA MISWAK يعمل ضد تكون طبقة البلاك، التسوس وتورم اللثة.

الحل للنفخ بنفس نفس هنعش
افركوا سانكم بالفرشاة وفمكم بأكمله بعود السواك المستخرج من جذور شجرة الآراك لمدة 10 دقائق تقريبا، وإن كنتم لا تملكون الكثير من الوقت لتنظيفها وترغبون في نتيجة مرضية وسريعة، عليكم باستخدام معجون السواك، بواسطة فرشاة أسنان أيضا، لمدة دقيقتين أو كباريل يمكنكم استعمال معجون NATURELS DE PLANTES. فالحرص بانتظام على تنظيف سانكم بفرشاة الأسنان، حافة الملعقة أو منظف اللسان، أمر بالغ الأهمية للتخلص من أسراب الميكروبات المتراكمة على سطحه، والتي تشكل التعفن، ومن ثم الرائحة الكريهة المنفرة، وفي حال كان لديكم جهاز لتقويم الأسنان في الفم أو أجهزة أخرى، فاحرصوا على تنظيفها جيدا قبل إعادة تهارمة أخرى إلى فمكم، رطبوها بناجركم الجافة بالإكثار من شرب الماء، واجعلوا شرب كوب من الشاي الأخضر عقب كل وجبة تناولونها عادة، الهدف منها علاج للفم طبيعيا، فهو يخلصه من البكتيريا والروائح الكريهة، كما أنه يقاوم التسوس، حاولوا الوازننة في وجباتكم الغذائية، ولا تتركوا بقایا الطعام لتتحلل بين أسنانكم.

استطاعت مخابر NATURA بفضل البحث والخبرة أن تستغل غصن سواك الآراك في تصنيع منتجاتها الفعالة باعتباره يكافح التسوس والجير وينعش النفس للأسنان أكثر بיאضا وإشراقا، فقد توصلت إلى استخراج معجون السواك الذي يعتبر الصيغة الطبيعية الخالصة المصنوعة من السواك الأصيل، مضاد للجراثيم، يحمي اللثة وينعش التنفس لأسنان ناصعة، بالإضافة إلى العناصر الطبيعية الأخرى كالعادن من "البوتاسيوم،

المعجون المسنّل من NATURA MISWAK

غالبا ما تنتج الرائحة الكريهة عن جفاف الفم أو قلة سيولة اللعاب خصوصا أثناء النوم، وكما هو شائع فإن إهمال العناية بتنظيف الفم وانحسار الأكل في مناطق لا يسهل تنظيفها بين الأسنان وكذلك التسوسات العميقه والالتهابات اللثوية بمختلف درجاتها من أهم المسببات لهذا المشكل

أيضا، ومن المتعارف عليه أن الإنسان في آسيا والشرق الأوسط ومنذ العصور

القديمة استعمل السواك المستخرج من جذور شجرة الآراك التي تنمو بمنطقة الجزيرة العربية وذلك للتخلص من الرائحة الكريهة للفم، ففضل خاصيته المطهرة والتي تعطي نفسا منعش، كان هذا قبل ظهور كريمات تنظيف الأسنان، حيث



Notre Laboratoire
C'est La Nature

NATURA est un produit de NaturaPro

Pour des DENTS EXTRA FORTES



الأستان

مشكلاً مركب "الفلورباتيت" المقاوم للانحلال ويتمرّكز أيضًا في مناطق التسوس البديئية، ليؤثّر سلباً في عمل الأحشاء، بالإضافة إلى الكالسيوم، الكاربون، السيلكون، بيكربونات الصوديوم، التي تعمل كلها على إزالة طبقة الجراثيم من اللثة، أما بالنسبة للعناصر البيضاء، فغالباً ما تكون بمثابة جسيمات صغيرة ومواد كيميائية تمرج لتصقل سطح السن وهكذا تساعد على إزالة البقع من على الأسنان، وليس هنالك داع للقلق من كون هذه المادّة يمكن أن تضر بالأسنان، لكنّ القسم الأساسي من المعجون يبقى تلك المادّة التي تحمي السن من الحساسية والهجمات الخارجية كملح السترونتيوم الذي يشكّل عند استعماله حاجزاً حول العاج ليعزل عصب السن من الهجمات الخارجية، وملح البوتاسيوم الذي يعرقل رسالة الألم ويعيّمي الأسنان من فرط الحساسية، وهذه المادّة تعتبر من أهم مركبات معجون أسنان EXTRA من مخبر NATURA وبهذا الخصوص لا يتشرط أطباء الأسنان أي أسلوب معين لاستخدام هذا المنتج، ولا حتى توقيت يخالف الفترات العادة لتنظيف الفم، بحيث يستعمل هذا المعجون لمدة بسيطة من الفرك المتواصل على الأسنان بواسطة الفرشاة العاديّة بعد كل وجبة.

في الوقت الذي كان الابتكار مختصماً في مجال ما يدعى بمستحضرات العناية بالفم، كان يعني فرد على الأقل من العائلات التي تستعمل معجون أسنان مشترّك من حساسية أسنان لا يعاني منها باقي الأفراد، وقد يتعرّض آخر لمشاكل ثانية بسبب ذات المعجون، وقد يلجأ فرد لاستعمال معجون مبيض متراكّد من مفعوله الجرّب فيتّفاجأ بظهور أعراض جانبية غير مرغوب فيها، هذه المشاكل عجلت في ظهور معجون أسنان ما يسمى بالمتعدد الفعالية.

ولتكمّل هذه الوظيفة يجب أن تدخل المستخلصات الطبيعية في صناعتها والتي ينص بها للقضاء على ميكروبات الفم، كالعنان الجرجير، البابونج، القرنفل وغيرها.. التي لها مفعول عجيب يساعد في التغلب على نزيف اللثة العرضي، كما يفترض احتوائها على عنصر الفلورايد الذي يدخل ضمن تركيبة أكثر كريمات حماية الأسنان فعالية، حيث يتمركز الفلورايد في مينا

Natura[®] PRO معجون الأسنان متعدد الفعالية

الحل للاستعمال المشترّك دون حساسية

ما هو المعجون متعدد الفعالية؟

هروباً من خلطات تبييض الأسنان، ومستحضرات حماية اللثة، وتقوية وحماية الأسنان، يلجأ الكثير من الأشخاص اليوم لتبني معجون الأسنان متعدد الفعالية والذي يوصي به أطباء الأسنان عبر العالم، بحيث أن هذا المنتج يتمتع بخاصية جمع الوظائف المتعددة التي تستعمل لها كريمات تنظيف الأسنان كما يفعل معجون EXTRA من مخبر NATURA على حمايتها من التسوس والحد الجزئي من تفشي العفن، وقاية اللثة من التكيس وتراكم الجراثيم المسببة للالتهابات وتقرّحات الفم، ويستعمل البعض هذا النوع من المعاجين لمنع نزيف اللثة، وكذلك تبييض الأسنان وتطهير اللسان من الميكروبات المتلصقة على سطحه، والتخلص من بقايا الطعام، والمحافظة على درجة معتدلة من الحموضة داخل الفم.

خصائص معجون الأسنان متعدد الفعالية

تحتوي أغلبية معاجين الأسنان متعددة الفعالية على عدة عناصر تدخل في تركيبة معاجين الأسنان المتخصصة كل على حدا، وذلك لتؤدي وظيفتها مجتمعة عند استعماله،

