

HAYAT حياة



Bonne fête du 8 Mars ♥ سعيدة
مارس
8
عزى



2016 مارين / فيري / 221 العدد NP221 Février / Mars 2016

السعر 120 دج / 120 DA Prix :



CROISSANT ROUGE
ALGERIEN
Comité de la wilaya d'Alger

Revue bimestrielle socio-culturelle
مجلة اجتماعية ثقافية مرة كل شهرين

Editorial

Editorial	1
Portrait	
Ahlam Mosteganemi	2
Leila Aslaoui-Hemmadi	4
Culture	
Taj Mahal	7
Société	
Célibat pour les femmes, un drame ou une chance	10
Education	
Calmer et détendre Bébé	12
Bien être	
Les stations thermales médicalisées	16
Conte	
La rose bleue	18
Beauté	
Peaux noires ou métissées	21
Plantes Médicinales	
L'angélique	26
Santé	
Appuyez là où ça fait mal	28
Les dents de sagesse	31
Cuisine	
Ne jetons plus le pain rassis	34
Diététique	
Le chocolat, un plaisir toute l'année	38
Méli-Mélo	41
Technique	42
Sourions	46
Le coin de l'Amitié	48

Toute personne est une lampe à allumer

Les trois mots pour une belle famille humaine: *Merci! Dire merci, toujours. Reconnaître le bien qu'on reçoit et reconnaître le bien que les autres font pour nous. Dans notre vie, on a toujours besoin des autres et les autres sont contents quand ils voient que nous sommes reconnaissants. Merci est un mot de joie et d'amour.*

S'il te plaît! Ce n'est pas beau de dire avec force: «Donne-moi!». Mais c'est plus gentil de dire: «S'il te plaît». Il faut tenir toujours, avec tous, un comportement, une attitude respectueuse. L'autre mérite un regard, un sentiment de valeur, de noblesse. Ensemble, on est mieux, on peut faire plus. On n'est pas plus grand, plus important que les autres. On se considère tous au même niveau.

Pardon! Il peut arriver dans la vie de commettre quelques fautes et de recevoir une insulte ou quelque chose qui nous fait souffrir. C'est triste quand on reste loin de l'autre, détaché, de ne plus parler... de ne plus oublier. Mais on peut toujours retrouver la paix. Il suffit de demander pardon. Il faut apprendre à demander pardon et à trouver la joie de dire: «Je te pardonne!».

Z.S. Touggourt

BIMESTRIEL SOCIO EDUCATIF

Publié par: la Direction de la publication - Services Caritas d'Algérie - CRA

Comité et secrétariat de rédaction: B. Fazia - Aït Yala. H - D. Zahia - Belgrade. Z Traduction: R.Chamoun - Chellal.N

Conception - Maquette: Abdennour. H - Bentenff. H - D. Amine Impression: S.A.T. INFO Distribution: L'équipe de rédaction

Les manuscrits, photographies ou tout autre documents remis à notre journal ne seront pas rendus et ne pourront faire l'objet d'aucune réclamation.

الافتتاحية

- 1 كل شخص هو مصباح للإضاءة
- 3 الكلمات الثلاث للأسرة الإنسانية الجميلة:
- 6 شكرا لك! أشكر دائما. اعترف بالأعمال الجيدة التي نتلقاها و بالخير الذي يصنعه الآخرون لنا. في حياتنا، نحن بحاجة دائما للآخرين وهؤلاء يكونون سعداء عندما يرون أننا ممتنون. شكرا لك هي عبارة تمثل الفرح و الحب.
- 9 تاج محل
- 11 العزوبة بالنسبة للنساء، نعمة أم نقمة
- 15 تهنئة الرضيع و إراحته
- 17 الهناء و الرفاهة
- 20 المنتجعات الصحية الطبية
- 25 نحن سواسية مع الآخرين.
- 27 أسف! أحيانا في الحياة نرتكب بعض الأخطاء ونتلقى إهانة أو شيء ما يجعلنا نعاني. إنه لأمر محزن عندما نبقى بعيدين عن الآخرين، مفصولين، ولا نتبادل الحديث... و لاننسى. ولكن يمكننا ان نجد دائما السلام. يكفي طلب المغفرة. يجب أن نتعلم أن نطلب الصفح و ايجاد فرحة القول «أنا أغفرلك!».
- 30 التديك الذاتي
- 33 اضراس العقل
- 37 لنكفّ عن رمي الخبز القديم «الصّابح»
- 40 الشكولاتة: متعة طوال السنّة
- 41 خليط
- 42 التقنيات
- 46 لتيتسم
- 48 ركن الصداقة

ز.س (تقرت)

«حياة» مجلة إجتماعية تربوية

مدير النشر: خدمات كاريتاس الجزائر - الهلال الاحمر الجزائري لجنة و أمانة التحرير: ب. فاذية - آيت يلا ح. - د. زهية - بلغراد ز. ترجمة: ر.شمعون- شلال.ن

تصميم ماكيت: عبدالنور ح. - بن تنفيف ح. - د. أمين طباعة وتصوير: سات أنفو توزيع: فريق تحرير المجلة

كل مايرسل من مخطوطات و صور و رسوم و غيرها لا تعاد و لا يمكن المطالبة بها

Ahlam Mosteghanemi



«*Quand on perd un amour on écrit un poème, quand on perd une patrie on écrit un roman*». Elle dira aussi, à propos de l'Algérie: «*Il y a des pays qu'on habite et d'autres qui nous habitent*».

Ahlam Mosteghanemi est une écrivaine algérienne de langue arabe, née le 13 Avril 1953 à Menzel Temime, en Tunisie, où sa

famille, engagée dans la lutte pour l'indépendance algérienne, s'était réfugiée. Son père, Mohamed El Cherif, militant du PPA (Parti du peuple algérien), est emprisonné à El Koudia (Constantine) suite aux massacres du 8 mai 1945 à Sétif et Guelma et c'est là qu'il fera connaissance de Kateb Yacine. À sa sortie de prison, il est persona non grata à la mairie de Constantine où il exerçait, il perd son emploi. La famille doit se réfugier en Tunisie où sa maison sert de base aux combattants de l'indépendance. En 1962, la famille retourne à Alger, où son père a pris un rôle majeur dans le premier gouvernement algérien indépendant. Ahlam fait des études secondaires, avant de travailler pour la radio pour aider sa famille. Elle anime à 18 ans une émission quotidienne poétique Hammassat (Chuchotements), qui lui confère une certaine réputation littéraire. En 1973, elle est diplômée de l'Université d'Alger, licence en littérature arabe et publie son premier recueil de poésie sous le titre Ala Marfâ Al Ayam (Au havre des jours). Il sera suivi en 1976 par Al kitaba fi lahdat ouray (L'écriture dans un moment de nudité). Le comité de l'université d'Alger qui, après qu'elle ait obtenu sa licence de littérature, lui refusera de présenter un doctorat ou d'être assistante, au prétexte que son anticonformisme avait une mauvaise influence sur les étudiants.

Elle rencontre à Alger Georges El Rassi, un journaliste libanais, ami de l'Algérie, qui préparait à l'époque une thèse sur «l'arabisation et les conflits culturels dans l'Algérie indépendante». Elle l'épouse en 1976 à Paris, où ils s'installent. Elle poursuivra alors ses études universitaires à la Sorbonne, d'où elle obtient en 1982 son doctorat en sociologie sur le thème de l'image de la femme dans la littérature algérienne,

dans une tentative de comprendre, à partir de la littérature, le malaise de la société algérienne dans le rapport d'homme à femme. Ce doctorat se fera sous la direction de Jacques Berque, qui le préface.

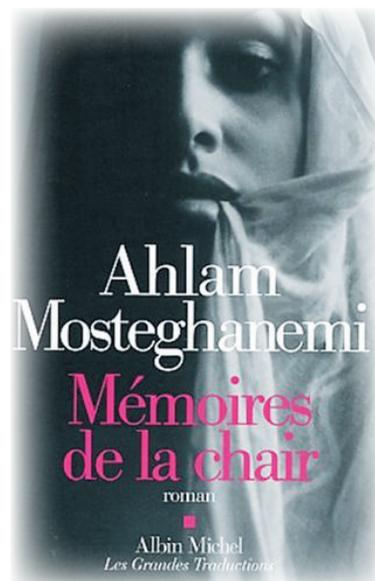
Ce sera en 1993, quand elle ira s'établir au Liban, qu'elle présentera son roman, Dhakirat el jassad (Mémoires de la chair), créé à partir d'écrits recueillis au cours de son temps passé à Paris. A travers une histoire d'amour entre un peintre devenu manchot pendant la guerre et la fille de son ancien commandant rencontrée 25 ans après à Paris, elle évoque la déception de la génération après la guerre, et qui s'avère la déception de toute la génération arabe de l'époque.

Ahlem enchaînera alors les succès littéraires, en commençant par donner deux suites à son roman Fawda el hawas (Le chaos des sens) en 1997 et Aber sarir (Passant d'un lit) en 2003.

Ahlem reçoit pour «Mémoires de la chair» le prix Naguib Mahfouz, fondé par l'Université américaine du Caire et dont le jury dira: «Ahlem est une lumière qui brille fort dans d'épais ténèbres. Elle a été capable de sortir de l'exil linguistique dans lequel le colonialisme français avait relégué les intellectuels algériens». Cela a conduit à sa traduction en anglais en 2000. Son livre Dhakirat al jassad, «Mémoires de la chair», est classé parmi les cent meilleurs romans arabes. Traduit en français, italien, anglais, allemand, espagnol, chinois, kurde, il en est à sa dix-septième édition en arabe.

La romancière a reçu le prix de la femme arabe la plus distinguée de l'année 2015 à Londres.

Zahia.D



أحلام مستغانمي

حيث حصلت في عام 1982 على درجة دكتوراه في علم الاجتماع حول موضوع صورة المرأة في الأدب الجزائري، في محاولة لفهم، من خلال الأدب، الصراع في المجتمع الجزائري بين الذكور والإناث. وكانت هذه الأطروحة بإشراف جاك بيرك.

في عام 1993، حين استقرت في لبنان، قدمت روايتها «ذكريات الجسد»، وهي مجموعة كتابات من الفترة التي قضتها في باريس. من خلال قصة حب بين رسام أصبح أكتعا خلال الحرب وابنة قائده السابق خلال لقاءهما في باريس بعد 25 عاما، مثيرة خيبة جيل ما بعد الحرب، وهو نفس خيبة أمل جميع الجيل العربي. في حينه توالت النجاحات الأدبية، بداية بتمتين لرواية «فوضى الحواس» في 1997 و «عابر سرير» في 2003.

حازت أحلام عن روايتها «ذكريات الجسد» على جائزة نجيب محفوظ، التي تأسست من قبل الجامعة الأمريكية في القاهرة وقالت لجنة التحكيم «أحلام هو الضوء الذي يسطع في ظلام دامس. أصبحت قادرة على الخروج من المنفى اللغوي الذي حجز فيه الاستعمار الفرنسي المتقنين الجزائريين». وأدى ذلك إلى ترجمته إلى الإنجليزية في عام 2000. وأضحى كتابها «ذكريات جسد» بين أفضل مائة رواية عربية. ترجم إلى اللغة الفرنسية، الإيطالية، الإنجليزية، الألمانية، الإسبانية، الصينية، الكردية، هو في طبعته السابعة عشرة في اللغة العربية.

تحصلت الكاتبة على جائزة المرأة العربية المميّزة لعام 2015 في بريطانيا.

زهية د.



«عندما نفقد حبا نكتب قصيدة، عندما نخسر وطننا نكتب رواية». وتقول أيضا، عن الجزائر: «هناك دول نسكنها ودول تسكن فينا.»

أحلام مستغانمي كاتبة جزائرية باللغة العربية، من مواليد 13 أبريل 1953 في منزل تميم، بتونس، حيث عائلتها، التي كانت تشارك في النضال من أجل استقلال الجزائر، قد لجأت. والدها، محمد شريف، وهو ناشط من PPA (حزب الشعب الجزائري)، كان مسجوناً في القودية بقسنطينة بعد مجازر 8 ماي 1945 في سطيف وقالمة وهناك تعرّف على كاتب ياسين. عند خروجه من السجن، أصبح شخصا غير مرغوبا فيه ببليدية قسنطينة حيث كان يعمل، ففقد وظيفته. لجئت العائلة إلى تونس حيث أصبح منزله قاعدة للمقاتلين من أجل الاستقلال. في عام 1962 عادت الأسرة إلى الجزائر، حيث كان للوالد دورا هاما في أول حكومة جزائرية مستقلة. تابعت أحلام تعليمها الثانوي، قبل ان تعمل في الاذاعة لمساعدة عائلتها. احييت في عمر الثامنة عشرة برنامجا اذاعيا شعريا (همسات)، ما منحها سمعة ادبية.

في عام 1973 تخرّجت من جامعة الجزائر، بجائزة في الأدب العربي ونشرت مجموعتها الشعرية الأولى تحت عنوان «على مرفأ الأيام» تبعه في عام 1976 «الكتابة في لحظة عري».

رفضت لجنة جامعة الجزائر، بعد نيلها الجائزة في الادب العربي، السماح لها بالتقدم لشهادة الدكتوراه أو أن تكون مساعدة بحجة أن افكارها الغير تقليدية ذات تأثير سيء على الطلاب.

التقت في مدينة الجزائر بجورج الراسي، وهو صحفي لبناني، صديق للجزائر، وكان يعد في حينه أطروحة حول «التعريب والصراعات الثقافية في الجزائر المستقلة». تزوجت به في عام 1976 في باريس، حيث استقرا. تابعت دراستها في جامعة السوربون،

Leïla Aslaoui-Hemmadi

Leïla Aslaoui née Hemmadi naquit le 2 Septembre 1945 à Alger. Elle fréquenta la médersa de Laghouat en 1950, le lycée Frantz Fanon à Alger en 1962. Elle obtint son bac philo puis sa licence de droit en 1968. Diplômée de l'institut des sciences politiques en juin 1967. Elle fit carrière comme magistrat dès 1968 et occupa plusieurs postes de responsabilité (juge-conseiller et présidente de chambre à la cour d'appel. Conseillère à la cour suprême dès 1981, chargée de la communication au cabinet du ministre de la justice, ministre de la jeunesse et des sports sous le gouvernement Ghozali en Juin 1991/juillet 1992, membre du comité de parrainage présidé par Ahmed Bouchaïb et mis en place par le HCE avant de démissionner publiquement). Elle fut condamnée à mort par le GIA le 2 Juillet 1993. Elle a activé au sein de l'ANFVT (Association Nationale des Femmes Victimes du Terrorisme), chargée de mission auprès de Rédha Malek puis secrétaire d'état chargée de la solidarité nationale dans le gouvernement Sifi avant de démissionner en septembre 1994. Tout juste un mois après, son mari, le Docteur Mohamed Réda Aslaoui, chirurgien-dentiste est assassiné dans son cabinet à l'arme blanche. Elle se bat aujourd'hui pour le respect des droits de la femme en Algérie. Elle intervient souvent dans la presse sur des questions juridiques et sociales. Elle est l'auteure de plusieurs livres et romans de réflexion et de combat pour l'indépendance de la justice et contre la barbarie de l'intégrisme. Le 27 décembre 1995, elle siège au conseil de la nation désigné au titre du tiers présidentiel et se retire de la présidence de l'ANFVT le 8 novembre 1998.

Leïla Aslaoui-Hemmadi, est une passionnée de la lecture mais aussi de culture, consacrant sa carrière à ces secteurs. Pour elle, l'instruction qu'elle

recherchait avait pour objectif, non seulement de parfaire sa personnalité mais surtout d'être utile à la communauté, afin de mettre à son profit le savoir et la connaissance. Toute sa vie, elle a mené ce culte et cette quête de la science et de la communication.



Parmi ses écrits nous pouvons citer les essais et nouvelles, «Etre juge», «Dame justice», «Dérives au fil des jours», «Devises de justice» ainsi que les romans «Les années rouges», «Lambèse, mon destin», «Sans voile, sans remords», «Le cartable bleu», «Lettres à Neyla-Mériem», «Pour tout ce que tu m'as appris» et en 2015 «Chuchotements».

Quelques résumés des livres de Leïla Aslaoui qui donneront envie à nos lectrices de les apprécier.

- Sans voile, sans remords: Bahidja c'est d'abord le vécu d'une femme exposée en permanence à la violence. Celle de l'Histoire qui l'entraîne de tourmente en tourmente. Celle exercée par les males de la famille, pères, frères, époux au nom de leur «pouvoir» et de leur «fois» discriminatoires. Celle des mères à l'égard de leurs filles. Elles qui oublient trop souvent que la misogynie «est une œuvre maternelle» consistant à formater les fils dans le moule du machisme en leur accordant passe-droits et privilèges immérités.

- Le cartable bleu: Un jour, je volerai les trésors que tu dissimules dans ce cartable, Mima...

Tu as raison de dire «trésors», parce qu'ils ont pour nom «mémoire». Ainsi commence l'histoire. Il suffit parfois de presque rien (un cartable par exemple, une date, un lieu) pour que le passé refasse irruption. Trente-huit ans après (1992-2030), il y a ceux qui n'ont pas oublié et ceux qui veulent savoir.

Portrait

- Lettres à Neyla-Mériem: Des petites filles, demain adolescentes puis femmes, auxquelles l'auteur voudrait dire: la vie est action et non pas soumission. Quelles que soient les difficultés du moment, quelles que soient les plaies et les bosses enfouies.

- Pour tout ce que tu m'as appris: L'auteure décrit avec amour et nostalgie la grandeur de sa mère, sa forte personnalité et ses prises de position. Elle indique au fil des pages que ce livre est un chant d'amour de tous ceux qui l'ont connue, aimée et appréciée.

- Chuchotements: Chuchotements est une fiction où les personnages qui gravitent autour de Hourria (avec 2r, qui signifie liberté) principale héroïne, livrent des secrets et lui font des aveux. D'abord à voix basse tels des bruissements, puis à voix haute. Hourria apprend alors dans la douleur que les vérités finissent toujours par éclater au grand jour, surtout lorsqu'elles sont liées à l'Histoire.

Zahia.D

- «رسائل لنائلة-مريم»: طفلات، غدا مراهقات ثم نساء، اليكنّ يقول المؤلف: الحياة هي فعل وليست خضوع. مهما كانت صعوبات المرحلة، مهما كانت الجروح والمطبات.

- «لكل ما علمنتي»: تصف المؤلفة بحب وحنين عظمة والدتها، شخصيتها القوية ومواقفها. فإنها تشير من خلال صفحات ان هذا الكتاب هو أغنية حب لجميع أولئك الذين عرفوها، فهي محبوبة ومقدرة.

- «همسات»: همسات هي قصة خيالية حيث الشخصيات التي تدور حول حرية بطلة الرواية يتمنوها على اسرار ويعترفون لها، بادئ بصوت منخفض كالوشوشة ثم بصوت مرتفع. عندها تتعلم حرية بكل الم ان الحقيقة لا بد ان تظهر اخيرا لضوء النهار خاصة اذا تعلق الامر بالتاريخ.

زهية.د



ليلي عسلاوي حمادي

ليلي عسلاوي شغوفة بالقراءة والثقافة، مكرسة حياتها لهذه المجالات. سعيها للعلم يهدف ليس فقط لتحسين شخصيتها، انما لإفادة المجتمع لتضع بتصرفه كل المعرفة والعلم. طوال حياتها، قادت هذا السعي لحد العبادة وراء العلم والتواصل.

من بين كتاباتها نذكر المقالات والتقارير، «كن قاضيا»، «سيدة العدالة»، «تأملات على مدى الأيام»، «إنجراف العدالة»، اضافة الى الروايات «السنوات الحمراء»، «قذري لمبيز»، «دون حجاب، دون ندم»، «المحفظة الزرقاء»، «رسائل لناائلة-مريم»، «لكل ما علمتني» و في عام 2015 «همسات».

فيمما يلي بعض ملخصات لكتب ليلي عسلاوي قد تعطي الرغبة لقارئتنا لتقديرها.

- «دون حجاب دون ندم»: بهيجة هي في بادئ الأمر حياة امرأة تتعرض بشكل دائم للعنف، هي القصة التي تقودها من قلق الى قلق، قصة تسلط ذكور العائلة، الآباء والإخوة والأزواج

باسم «سلطتهم» و «ايمانهم» العنصري. قصة الأمهات تجاه بناتهن، هن اللواتي ينسين في كثير من الأحيان أن «كراهية النساء» هو من صنع الامهات حيث تقولب الابن في قالب من الرجولة منحتم حقوقا وامتيازات غير مستحقة.

- «الحقيبة الزرقاء»: ذات يوم سوف اسرق الكنوز التي تخفيها في هذه الحقيبة، ميمما أنت على حق في قول «الكنوز» لأن اسمها «الذاكرة». هكذا تبدأ القصة. يكفي في بعض الأحيان شيئا بسيطا (حقيبة على سبيل المثال، تاريخ، مكان) لاستحضار الماضي. بعد ثمانية وثلاثين عاما (1992-2030)، هناك أولئك الذين لم ينسوا وأولئك الذين يريدون أن يعرفوا.

ولدت ليلي عسلاوي، مولودة حمادي، في 2 سبتمبر 1945 في الجزائر العاصمة. ترددت مدرسة الأغواط في العام 1950، ثم ثانوية فرانس فانون في الجزائر العاصمة في عام 1962. حازت على شهادة البكالوريا قسم الفلسفة ثم لسنس في الحقوق في عام 1968. تخرجت من معهد العلوم السياسية في جوان 1967. اتخذت القضاء مهنة منذ 1968 وشغلت العديد من المناصب والمسؤوليات (قاض، مستشار ورئيس غرفة في محكمة الاستئناف) ثم مستشار لدى المحكمة العليا منذ عام 1981، ثم كمسؤولة عن التواصل في مكتب وزير العدل، و وزير الشباب والرياضة في حكومة غزالي بين جوان 1991 لغاية جويلية 1992. عضو في لجنة الرعاية برئاسة أحمد بوشايب ووضعت اسس «اللجنة الأعلى للدولة» قبل ان تستقيل علنا. حكم عليها بالموت على يد الجماعة الإسلامية المسلحة في 2 جويلية 1993.



نشطت في الرابطة الوطنية للنساء ضحايا الإرهاب مكلفة بمهام لدى رضا مالك ثم وزيرة دولة مكلفة بشؤون التضامن الوطني في حكومة السيفي قبل أن تستقيل في سبتمبر 1994 بعد شهر من اغتيال زوجها، الدكتور محمد رضا عسلاوي، بالسلاح الابيض في عيادة طب الاسنان خاصته. تناضل حاليا من أجل احترام حقوق المرأة في الجزائر. لها مداخلات صحفية عديدة في المسائل القانونية والاجتماعية. وهي مؤلفة للعديد من الكتب والروايات موضوعها التأمل والنضال من أجل استقلال القضاء ومواجهة الهمجية الأصولية. في 27 ديسمبر 1995 عيّنت في مجلس الامة من ضمن الثلث الخاص بالرئاسة وانسحبت من رئاسة الرابطة الوطنية للنساء ضحايا الإرهاب في 8 نوفمبر 1998.

تناضل حاليا من أجل احترام حقوق المرأة في الجزائر. لها مداخلات صحفية عديدة في المسائل القانونية والاجتماعية. وهي مؤلفة للعديد من الكتب والروايات موضوعها التأمل والنضال من أجل استقلال القضاء ومواجهة الهمجية الأصولية. في 27 ديسمبر 1995 عيّنت في مجلس الامة من ضمن الثلث الخاص بالرئاسة وانسحبت من رئاسة الرابطة الوطنية للنساء ضحايا الإرهاب في 8 نوفمبر 1998.

تناضل حاليا من أجل احترام حقوق المرأة في الجزائر. لها مداخلات صحفية عديدة في المسائل القانونية والاجتماعية. وهي مؤلفة للعديد من الكتب والروايات موضوعها التأمل والنضال من أجل استقلال القضاء ومواجهة الهمجية الأصولية. في 27 ديسمبر 1995 عيّنت في مجلس الامة من ضمن الثلث الخاص بالرئاسة وانسحبت من رئاسة الرابطة الوطنية للنساء ضحايا الإرهاب في 8 نوفمبر 1998.

Le Taj Mahal



L'histoire d'amour de Shah Jahan pour son épouse Mumtaz est ancrée dans la pierre d'une des merveilles du monde, le Taj Mahal, qu'il a construit dans un fastueux hommage à sa belle morte en couchés en donnant naissance à son quatorzième enfant.

Le Taj Mahal, symbole de l'Inde, joyau de l'architecture et hymne à l'amour a été construit au XVIIème siècle par Shah Jahan, le roi du monde, souverain du puissant empire mongol. Derrière cette splendeur architecturale, reflet de l'opulence de l'empire, se cache une tragique histoire d'amour; une romance brisée par la mort. C'est en mémoire de sa défunte épouse Mumtaz Mahal (l'élue du palais) que le grand empereur fit construire ce majestueux tombeau. Shah Jahan ayant visité les meilleurs exemples d'architecture de l'Inde donna son approbation pour concevoir un jardin funéraire dans la lignée du tombeau d'Humayun (son arrière-grand-père) à Delhi. Pour ce tombeau, Shah Jahan va faire venir les plus beaux matériaux: marbre blanc de Jodhpur, cornaline de Bagdad, turquoise du Tibet, malachite de Russie, diamants et onyx d'Asie Centrale, jade de Chine, agates du Yémen, mais aussi or, améthyste, nacre, corail, lapis-lazuli...

20.000 personnes travailleront pendant 12 ans sous la direction des plus grands maîtres de l'époque dans leur spécialité et il faudra dix ans de travaux supplémentaires pour qu'en 1652 le dôme blanc se dresse vers le ciel et éclipse complètement le modèle de Delhi.

Sous l'immense porte à arche, on voit apparaître le Taj dans sa vision la plus célèbre; on découvre le jardin et le canal central. Ce dernier, bordé de cyprès symbolisant la mort, est doté de jets splendides s'étendant jusqu'au mausolée et reflète à la perfection la grandeur du tombeau, encadré de ses quatre minarets. L'enceinte du Taj comporte aussi, des deux côtés du mausolée, deux grands édifices en grès rouge (dont une mosquée). Posé sur une terrasse (7 m de hauteur) revêtue de marbre blanc, le bâtiment central, typiquement persan, est un carré aux angles coupés (formant ainsi un octogone irrégulier). L'immense coupole du Taj (26 m de haut et 18 m de diamètre), bulbeuse et en marbre blanc, est flanquée de 4 kiosques à dôme. Sur chacune des 4 façades de 33 m de haut, s'ouvre un grand porche (iwān) propre à l'architecture islamique. Ces quatre porches à arcs renforcés sont encadrés de bandeaux superbement calligraphiés, reproduisant

les versets du coran et dont les caractères paraissent avoir les mêmes dimensions de bas en haut.

Sous le dôme, dans le mausolée, la chambre octogonale centrale renferme les cercueils de marbre visibles au public qui ne sont que des répliques. Les originaux sont au-dessous, dans une crypte inaccessible qui ne s'ouvre que rarement. Des milliers de pierres précieuses parent les parois d'une dentelle de couleurs infinies. Cristaux, lapis et turquoises, du Tibet, de Chine et d'Afghanistan; améthystes, agates et malachites, de Perse, du Yémen et de Russie... Ajoutés aux diamants d'Inde. Trente-cinq types de pierres précieuses ont été utilisés et une seule fleur pouvait contenir plus de soixante morceaux. En effet, certaines fleurs des arabesques florales comportent 64 pétales composés d'autant d'éclats de pierres précieuses incrustés dans le marbre.

Le Taj Mahal est un joyau de blancheur mais le jeu de la lumière sur le marbre en fait un monument à l'atmosphère changeante suivant les heures de la journée (toujours aussi magique et envoûtant c'est un régal pour les photographes).

Unaniment considéré comme l'une des merveilles du monde, le Taj Mahal fut l'un des premiers monuments inscrits au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO en 1983.

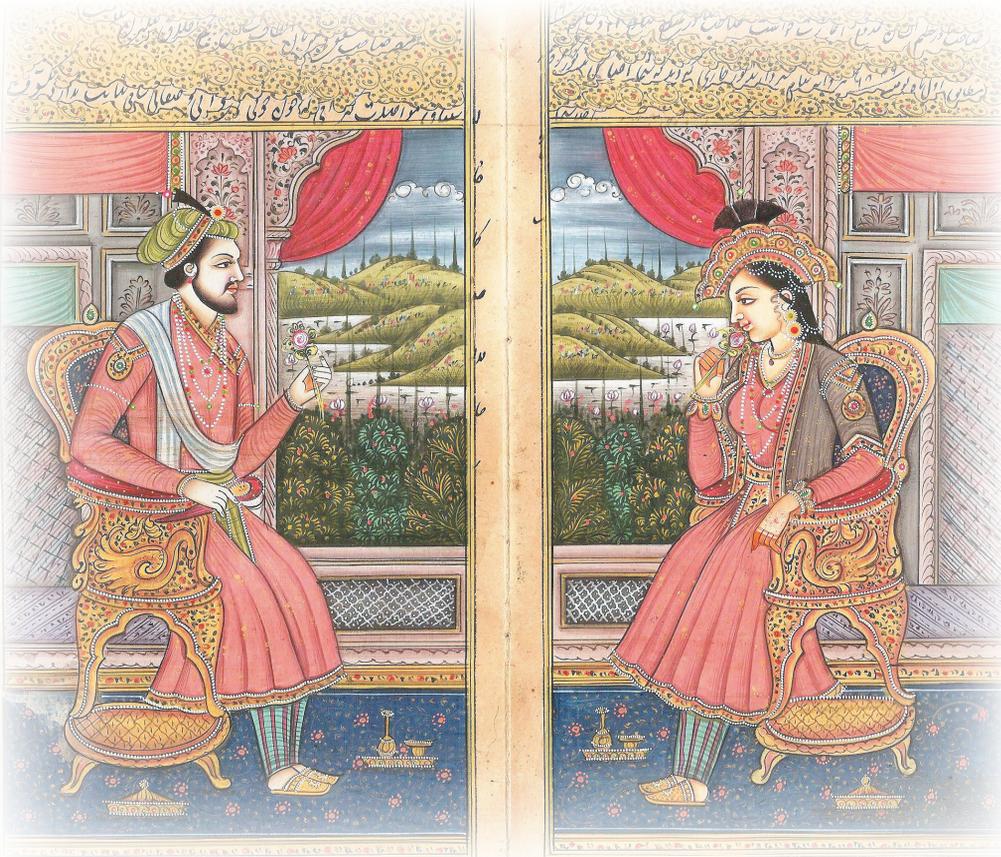
هي سوى نسخ مطابقة. اما النعوش الأصلية فموجودة في الأسفل، في سرداب لا يمكن الوصول إليها ولا تفتح إلا نادرا. الآلاف من الأحجار الكريمة تزين جدران الدانتيل بالألوان لامتناهية. البلورات، واللازورد والفيروز من التبت والصين وأفغانستان، الجمشت، العقيق والمرمر، من بلاد فارس واليمن وروسيا... إضافة الى الماس من الهند. تم استخدام خمسة وثلاثين نوعا من الأحجار الكريمة وزهرة واحدة يمكن أن تحتوي على أكثر من ستين قطعة. في الواقع، بعض ازهار الأرابيسك الموجودة على الجدران تحتوي على 64 بتلات مؤلفة من الأحجار الكريمة مرصعة على الرخام.

تاج محل هو جوهرة من البياض ولكن تغير الضوء على الرخام يجعل منه نصب تذكاري متبدل الجو وفقا لساعات النهار (دائما بنفس السحر والفتنة ما يجعله افضل وجبة للمصورين).

يعتبر بالإجماع واحدة من عجائب الدنيا، تاج محل واحد من المعالم الأولى المسجلة على لائحة التراث العالمي للإنسانية من قبل اليونسكو في عام 1983.

Zahia.D

زهية د.



تاج محل

عشر سنوات إضافية لترتفع القبة بيضاء في العام 1652 نحو السماء وتحجب تماما نموذج دلهي.

تحت قوس الباب الضخم، يرى المرء التاج في مظهرها الأكثر شهرة. نكتشف الحديقة والقناة المركزية. هذه الأخيرة، مسيجة بالسرو الذي يرمز للموت، لديها نوافير رائعة تمتد إلى الضريح وتعكس كمال و عظمة

القبر، ويحيط بها أربع مآذن. ويشمل فناء التاج على جانبي الضريح، مبنيان ضخمين في الحجر الرملي الأحمر (أحدها مسجد). موضوعا على شرفة (بارتفاع 7 م) مكسوة بالرخام الأبيض، المبنى المركزي الفارسي بامتياز، بشكل مربع ذات زوايا مقطوعة (بشكل مثنى غير منتظم).

القبة الضخمة للتاج (بارتفاع 26 م و 18 م وقطر)، بصلية الشكل من الرخام الأبيض محاطة بأربع أبراج قواصة. على كل من الواجهات الأربعة ذات الثلاثة و ثلاثين مترا من الارتفاع، تفتتح

شرفة كبيرة (أيوان) فريدة بالعمارة الإسلامية. هذه الشرفات الأربعة المدعمة محاطة بمخطوطات رائعة من الآيات القرآنية وتبدو حروفها بنفس الحجم من أسفل إلى أعلى.

تحت القبة، في الضريح، غرفة مئمنة مركزية تحتضن نعوش الرخامية الظاهرة للجمهور وما

قصة حب شاه جهان لزوجته ممتاز الراسية في الحجر في واحدة من عجائب الدنيا، تاج محل، الذي بني في تحية إلى زوجته المتوفاة اثناء ولادتها الطفهما الرابع عشر.

تاج محل، رمز الهند، جوهره العمارة ونشيد الحب، شيد في القرن السابع عشر من قبل شاه جهان، ملك العالم، حاكم الإمبراطورية المغولية. وراء هذه العظمة المعمارية، والتي تعكس غنى الإمبراطورية، تختبئ قصة حب مأساوية. قصة حب حطمها الموت. في ذكرى زوجته الراحلة ممتاز محل (سيدة القصر) قام الإمبراطور العظيم ببناء هذا القبر المهيب. شاه جهان الذي زار أفضل الانجازات المعمارية من الهند أعطى موافقته لتصميم حديقة جنازية في خط قبر همايون (جده الأكبر) في دلهي. لبناء هذا القبر، احضر شاه جهان أجود و اجمل مواد البناء: الرخام الأبيض

من جودبور، العقيق الأحمر من بغداد والفيروز من التيب، المرمر من روسيا، والعقيق اليماني والماس في آسيا الوسطى، اليشم من الصين، العقيق من اليمن، إضافة إلى الذهب، الجمشت، اللؤلؤ والمرجان، واللازورد... 20000 شخص عملوا لمدة 12 عاما تحت إشراف اهم خبراء ذلك الزمن في مختلف الاختصاصات وقد استغرق العمل



Célibat pour les femmes, un drame ou une chance

Une amie de Batna nous fait partager un témoignage qu'elle a recueilli auprès d'un groupe de jeunes femmes.

Dans toutes les sociétés, on trouve des femmes mariées et des femmes célibataires. Malheureusement, ces dernières ne sont pas acceptées par notre société. Mais laissons la parole à un groupe de jeunes femmes célibataires qui ont choisi de débattre de ce sujet comme thème de discussion dans un cours de conversation.

1)- Le mariage est l'ennemi de la liberté pour une femme. C'est l'aspect le plus souvent mentionné dans les rencontres féminines. Les célibataires sont libres de faire ce qu'elles veulent selon leurs références. Beaucoup de femmes choisissent de ne pas se marier soit parce qu'elles n'ont jamais trouvé le partenaire idéal, soit parce qu'elles refusent de vivre l'expérience malheureuse de leurs proches; elles ont surtout peur que le mariage empêche la réalisation de leurs ambitions et les réduise à un état de dépendance.

2)- On voit aussi des cas de circonstances familiales, d'isolement volontaire et même des filles belles et riches que les prétendants n'osent pas aborder.

Aujourd'hui, les jeunes attendent d'avoir terminé leurs études pour envisager le mariage. Un garçon universitaire veut bien sortir avec une fille de son niveau, mais pour se marier, sa préférence ira vers une fille moins instruite, de la même famille que lui ou choisie par sa mère.

Un mari parfait, avec une vie de château, c'est l'image du mariage souvent représenté à travers les feuilletons télévisés étrangers que les jeunes filles suivent assidûment, pour ensuite découvrir que la réalité est toute autre: pas de chance!

3)- «J'ai 40 ans! A vrai dire, si je ne suis pas encore mariée, c'est que je n'ai pas trouvé chaussure à mon pied. Je reconnais que si j'ai pu attendre et

faire ce choix, c'est que j'ai une famille où je trouve ma place et un travail qui me rend indépendante financièrement. Mon instinct maternel se reporte sur mes neveux qui m'entourent mais je ne renonce pas pour autant au mariage si je trouve un jour le type d'homme dont j'ai toujours rêvé.»

4)- «J'ai 35 ans et je suis célibataire. Pour la première fois, j'admets que la cause principale de ce retard vient de moi-même ou plutôt de mes idées noires sur le mariage et la vie en couple. Jusqu'à présent, j'ai refusé toute proposition et même toute réflexion sur le sujet. Mon travail me comble et me satisfait; surtout quand je découvre autour de moi tous les problèmes conjugaux que rencontrent mes amies. J'ai peur d'avoir une vie malheureuse pour moi, mon mari, mes enfants et effectivement de ne plus être assez présente dans mon entourage familial et social. Le mariage est un sujet sérieux, il ne faut pas le prendre à la légère. Aujourd'hui, je pense que ce sont des idées extrêmes et que je dois changer avant de perdre la chance de fonder un foyer et d'avoir des enfants.»

5)- «Je suis une femme de 37 ans, célibataire car je n'ai pas trouvé un homme qui me comprenne. J'ai choisi de réaliser mes engagements et de me consacrer à mon travail. D'autre part, je ne peux pas laisser ma mère et mon père pour habiter une autre maison. Et puis, quand je vois ma mère écartelée entre sa vie professionnelle et sa famille, je pense que le mariage est une souffrance et pas toujours une chance.»

Finalement, chaque femme recherche le bonheur, soit en fondant une famille, soit en restant célibataire impliquée dans la vie de la société.

Dans tous les cas, la femme se doit d'assumer son choix. Chaque état de vie comporte ses joies et ses limites.

H. M. de Batna



العزوبة بالنسبة للنساء، نعمة أم نقمة

هو أن لدي عائلة حيث مكانتي محفوظة كما ان عملي يجعلني مستقلة ماديا. غريزة الأمومة لدي يتحول لأبناء اخوتي الذين يحيطون بي لكني لم أتخلى عن فكرة الزواج إذا وجدت يوما ما الرجل الذي لطالما حلمت به.

4- عمري 35 سنة وأنا عازبة. لأول مرة، أقر أن السبب الرئيسي لهذا التأخير هو بسببي أو بالأحرى بسبب أفكارى السوداء

حول الزواج والحياة الزوجية. حتى

الآن رفضت جميع المقترحات حتى أي حديث في الموضوع. عملي يشغلني و

يشعرنى بالرضى. خاصة عندما اكتشفت

من حولي كل المشاكل الزوجية التي تواجه

أصدقائي. وأخشى أن تكون لي حياة

غير سعيدة، وكذلك لزوجي، و لاطفالي، و

أن لا اكون ذات حضور كاف في محيطي

العائلي والاجتماعي. الزواج هو موضوع

جدي، لذلك يجب ان تؤخذ على محمل الجد. اليوم،

أعتقد أن هذه هي أفكار متطرفة وأنا بحاجة إلى تغييرها قبل أن افقد الفرصة لتكوين أسرة وإنجاب الأطفال.

5- أنا امرأة عمرها 37 سنة عازبة لأنني لم أجد رجلا يفهمني. اخترت الوفاء بالتزاماتي وتكريس نفسي لعملي.

من ناحية أخرى، لا أستطيع أن أترك أمي وأبي و أنتقل للعيش في منزل آخر. وعندما أرى أمي ممزقة بين عملها وعائلتها، أعتقد أن الزواج معاناة وليس دائما

نعمة.

وأخيرا، كل امرأة تسعى للسعادة، إما عن طريق تأسيس عائلة، او البقاء عازبة مشاركة في حياة المجتمع.

على أي حال، يجب على المرأة أن تتحمل مسؤولية خياراتها. كل حالات الحياة لها أفراسها وحدودها.

ح.م باتنة

صديقة من باتنة تشاطرنا شهادات جمعتها من مجموعة من الشابات.

في كل المجتمعات، هناك نساء متزوجات ونساء غير متزوجات. للأسف، في مجتمعنا العازبات لسن مقبولات، ولكن دعونا نترك الكلمة لمجموعة من الشابات العازبات اللواتي اخترن مناقشة الموضوع خلال المحادثة.



1- الزواج هو عدو حرية المرأة. هذه

وجهة النظر الأكثر ذكرا و تداولا في

اجتماعات النساء. العازبات أحرار في

فعل ما يردن وفقا لمشيتتهن. العديد من

النساء يخترن عدم الزواج لأنهن لم

تعثرن على الشريك المناسب، أو لأنهن

يرفضن عيش التجربة المؤسفة لأقاربهن.

انهن يخشين خصوصا أن يحول الزواج دون

تحقيق طموحاتهن و تفزيهما الى حالة من التبعية.

2- نشهد أيضا حالات من الظروف العائلية، والعزلة الطوعية، حتى أن فتيات جميلات وغنيات لا يجرؤ

الخطاب على التقدم اليهن.

في ايامنا، ينتظر الشباب اكمال دراستهم للتفكير بالزواج. الشاب الجامعي يريد الخروج مع فتاة من

مستواه، ولكن عند التفكير بالزواج، يفضل فتاة أقل تعليما، من العائلة التي يختارها هو أو والدته.

الزواج المثالي مع حياة في قصر، هذه هي صورة الزواج التي تقدمها غالبا المسلسلات التلفزيونية الأجنبية

والتي تتابعها الفتيات بدأب، ليكتشفن أن الواقع مختلف: الحظ معدوم.

3- عمري 40 سنة، في الحقيقة إذا كنت لم أتزوج حتى الآن، ذلك أنني لم أجد «الحذاء المناسب لقدمي».

أنا أعترف أنني إذا استطعت الانتظار وأخذ هذا الخيار

Calmer et détendre Bébé

Inconfort, douleurs, stress, colère, comment un bébé exprime-t-il ses sensations? Par les pleurs. A vous d'en découvrir les causes pour mieux trouver les gestes qui le soulageront.



Les pleurs d'un nourrisson, ça inquiète forcément les parents qui ne savent pas toujours en reconnaître l'origine. Du coup, chacun développe ses recettes maison pour calmer son bébé. Ainsi, Mira nous confie: «Pour détendre ma fille, je lui fais tous les soirs un massage à la sortie du bain avec de l'huile d'olive. Je masse du haut du corps vers le bas, ça l'aide à s'endormir. Et lorsqu'elle a mal quelque part, je la rassure en lui disant d'une voix douce, que Maman va tout faire pour qu'elle aille mieux au plus vite.»

Dès la naissance, vous pouvez aussi pratiquer quelques massages pour relaxer votre tout-petit. L'important est de lui faire du bien par le toucher, tout en ayant des échanges de regards et en lui parlant.



Le massage des pieds est très apprécié:

Installez votre petit à plat ventre ou sur le dos, puis massez la voûte plantaire, les côtés, le talon

et la base des orteils en faisant des mouvements circulaires à l'aide de votre pouce, sans trop appuyer. Ensuite, tirez délicatement sur chaque orteil. Dans tous les cas, pour apaiser un bébé il est préférable de le toucher des épaules vers le bassin et non l'inverse, car dans ce sens-là, ça stimule. Les massages ne doivent jamais dépasser 30 minutes; si vous voyez votre enfant s'agacer, c'est qu'il est temps d'arrêter. Heureusement, entre 6 et 8 mois, les bébés commencent à apprendre à se calmer tous seuls. Sucrer leur pouce, s'agripper à un doudou, se balancer ou fixer un mobile, allongés sur le dos, sont des gestes qui leur permettent de s'auto-calmer.



Apaiser les douleurs:

Coliques et poussées dentaires sont de petits maux auxquels tous les bébés sont plus ou moins sujets. Avant de passer aux médicaments, essayez de soulager les douleurs de votre enfant grâce à des positions et des massages ciblés. En cas de coliques ou de ballonnements, allongez Bébé à plat ventre sur votre avant-bras, l'entrejambe dans le creux de votre coude, une main sur le dos pour bien l'envelopper et bercez-le doucement. La chaleur et le contact avec votre peau l'apaiseront. Vous pouvez aussi chauffer quelques gouttes d'huile de massage dans la paume de votre main puis faire de petits cercles en allant du nombril vers l'extérieur du ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre. Il est recommandé d'effectuer ce geste environ une heure avant que les pleurs habituels ne commencent, mais jamais juste après le biberon ou le sein. Autre astuce pour soulager votre petit, le portage en grenouille, ses genoux fléchis, plus haut que les fesses. Ainsi maintenues, ses jambes vont masser le ventre à travers le mouvement de la respiration, et donc faciliter la digestion et l'évacuation des gaz.

Autre méthode, faire participer votre petit, lorsqu'il est allongé sur le dos, en massant son ventre avec ses genoux, toujours par des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. Rassurez-vous, les coliques qui apparaissent dès la 2ème ou 3ème semaine de vie, disparaissent vers l'âge de 3 mois environ. Enfin pour assouplir son abdomen, siège de ses émotions, pratiquez un massage en pression tirée. Allongez Bébé sur le dos, rassemblez vos deux mains, positionnez-les sur sa poitrine, puis étirez-les vers le bas du ventre avant de les séparer.

Poussées dentaires, joues rouges, excès de bave, doigts dans la bouche... ces signes montrent que Bébé ressent une gêne. Dès 3 mois, prévenez ses douleurs en exerçant de légères pressions sur les gencives. Puis, quand les premières dents pointent, faites de petits cercles sur l'os de la mâchoire avec votre index, en partant de l'articulation de la mandibule jusqu'au menton. Avant chaque massage, il est important que vous soyez détendue vous-même. Si vous êtes stressée, votre petit sentira votre anxiété. D'autre part, expliquez-lui toujours ce que vous êtes



en train de lui faire et dans quel but.

Gérer les pleurs du soir:

Les pleurs qui se manifestent en fin d'après-midi sont souvent liés à un stress accumulé tout au long de la journée. Par ailleurs, à la tombée de la nuit, l'enfant ressent une angoisse, car il commence à faire la distinction entre le jour et la nuit. Un état qui se traduit par des pleurs inconsolables en soirée, pouvant durer plusieurs heures. Il faut s'armer de patience et câliner Bébé au maximum. Encore une fois, le portage en écharpe s'avère une méthode efficace pour favoriser l'endormissement, votre enfant, au chaud contre vous, est rassuré par votre voix et votre odeur. Avant de le coucher le soir, n'hésitez pas à le garder lové sur votre cœur et à lui expliquer d'une voix douce qu'il est l'heure d'aller au dodo. Même si Bébé ne comprend pas encore les mots, il reconnaît votre voix. La parole est en fait un moyen de faire la transition entre vos bras et son lit. Par ailleurs, tentez d'établir

un rituel quotidien avant le coucher: berceuse, câlin et extinction des lumières. Les tout-petits sont plus à l'aise lorsqu'ils savent ce qui va se passer. A partir de 12



mois, ils sont particulièrement sensibles au phénomène rassurant de répétition.

Profiter du bain pour le détendre:

Le bain est propice à la détente, autant pour votre enfant que pour vous. Si vous observez qu'il est très agité en fin de journée, essayez de le baigner le soir pour faciliter le sommeil. Assurez-vous que l'heure du prochain biberon ou de la tétée n'est pas proche, sinon, il va s'énerver dans l'eau et ne profitera pas de cet instant privilégié. Si c'est un nouveau-né, le bain lui rappellera la vie utérine dans laquelle il a baigné pendant 9 mois. C'est l'occasion pour lui de lâcher toutes les tensions liées à sa naissance, et de s'abandonner dans vos mains. L'objectif n'est pas de le savonner rapidement, mais de l'effleurer et de le laisser bouger comme il l'entend tout en mettant votre pouce dans sa main afin qu'il sente que vous êtes disponible. Prenez votre temps et si vous le souhaitez, accompagnez cette danse aquatique d'une chansonnette. Au moment de le sécher, ne vous pressez pas. Si Bébé se sent bien, emmitoufflé dans sa serviette toute chaude, laissez-le en profiter encore un peu. Même si les pleurs ont forcément une cause, vous ne parviendrez pas toujours à les stopper. Quelquefois, vous aurez tout fait pour le rassurer et l'apaiser, mais rien n'y fera. Surtout, ne doutez pas de vous, il faut vous faire confiance. Face à un bébé qui pleure, une forte pression sociale vous pousse à vouloir le faire taire pour ne pas importuner ou parce qu'on croit qu'il y a danger. Mais l'important est de tolérer les pleurs tout en restant vigilant. Et puis, chaque sourire et chaque regard de sa part sont une belle récompense à votre patience.

Source: Infobébé

حاولي إقامة طقوس يومية قبل النوم: تهليل و مداعبة ثم إطفاء الأضواء فالأطفال الصغار أكثر ارتياحا لما يعرفون مسبقا ما الذي سيحصل، و ابتداء من سن 12 شهرا يصيرون حساسين جدا لظاهرة التكرار.



اغتمني فرصة الاستحمام لجعله يسترخي:

الحمام ملائم للاسترخاء سواء كان ذلك بالنسبة لك أو لطفلك فإن لاحظت أنه مضطرب في آخر اليوم جرّبي الاستحمام في المساء لتسهيل النوم لكن عليك أن تتأكّدي أنّ وقت الرضاعة لا يزال بعيدا حتّى لا يضطرب في الماء فلا يستفيد من هذه الفرصة الخاصة. إن كان طفلك مولودا جديدا فإنّ الاستحمام سيذكّره بحياته في الرحم حيث كان يسبح لمدة 9 أشهر و تلك فرصة له للتخلّص من كلّ الضغوطات المتعلقة بولادته و الاستسلام بين يديك. ليس الهدف تحميمه بسرعة بل مجرد ملامسته و تركه يتحرّك كما يشاء مع وضع إبهامك في يده ليحسّ بأنك بجانبه. لا تتسرّعي بل و يمكنك حتّى أن ترافقي هذه الرقصة المائية بالغناء. حين يصل وقت التّجفيف عليك أن تتمهلي و إن كان الرضيع مرتاحا و هو مغلّف في منشفته الدافئة فباستطاعتك تركه.

حتّى مع العلم أنّ للبكاء سبب حتما فإنك لن تتمكّني دوما من إيقافه. قد تقومين في بعض الأحيان بكلّ شيء لطمأننته و تهدئته دون جدوى. الأهمّ في مثل هذه الحالات هو أن لا ترتبكي بل يجب عليك أن تبقي واثقة من نفسك.

عندما يكون الرضيع يبكي قد يدفع بك الضّغط الاجتماعيّ إلى محاولة إسكاته بكلّ الوسائل لكي لا يزعج الآخرين أو ظلّما بأنّه متعرّض لخطر ما لكن الشّيء المهمّ هو أن تتعلّمي احتمال البكاء دون التخلّي عن الحيطّة و الحذر. و في نهاية الأمر، أليست كلّ ابتسامّة و كلّ نظرة من صغيرك أجمل مكافأة على طيلة صبرك؟

المصدر: «Infobébé»

كوني مطمئنّة فيما يخصّ المغص فهي ظاهرة تبدأ في الأسبوع الثّاني أو الثّالث بعد الولادة و تختفي قي سنّ 3 أشهر تقريبا. في نهاية المطاف، حتّى تجعلي بطنه، أي مركز مشاعره، مرنا مرخيّا، عليك أن تقومي بتدليكك بطريقة الضّغط و التّمديد فاجعلي الرضيع على ظهره و ضعي يديك مضمومتين على صدره ثمّ مدديهما إلى أسفل البطن قبل تفريقهما.

آلام التّسنين، احمرار الخدين، كثرة سيلان اللّعاب، إدخال الأصابع في الفم... كلّ هذه الإشارات تُبدي أنّ الرضيع يحسّ بانزعاج. يمكنك تسبّق هذه الآلام منذ سنّ 3 أشهر و ذلك بالقيام بضغط خفيف على الثّثة. ثمّ عندما تبرز الأضراس الأولى عليك بالقيام بحلقات صغيرة على عظم الفكّ بسبّابتك منطلقة من مفصل الفكّ إلى الدّقن.

قبل كلّ تدليك من المهمّ جدّا أن تكوني أنت نفسك مُسترخية لأنّ ابنك سيحسّ بتوتّرِك إن كنت قلقة. من جهة أخرى يستحسن أن تشرحي له دوما ماذا ستفعلين له و ما الغرض من ذلك.



التصرّف مع البكاء المسائي:

غالبا ما يكون بكاء الطّفل في آخر اليوم دليلا علو توتّر متراكم طيلة النّهار، و يحسّ الصّغير زيادة على ذلك بنوع من الضّيّق و الجزع في آخر اليوم لأنّه بدأ يفرّق بين اللّيل و النّهار فتبدو عليه هذه الحالة عن طريق بكاء مستمرّ يصعب تهدئته في المساء و قد يدوم لساعات متواصلة. عليك التّحصّن بالصّبر و مداعبة طفلك مليا. حمله بتغليّف تقنيّة فعالة في هذه الحالة أيضا لتسهّل النوم فبكونه بدفء في حضنك سيطمئنّه صوتك و رائحتك.

لا تتردّدي قبل الدّهاب للنوم في المساء في إبقائه ملفوفا على قلبك و اشرحي له بصوت ناعم أنّه حان وقت النوم. حتّى إن كان الرضيع غير قادر على فهم كلامك فهو يعرف صوتك جيّدا. الكلام في الحقيقة عبارة عن وسيطة للانتقال من يديك إلى السرير. من ناحية أخرى،

تهدئة الرضيع و إراحته

يتضايق فقد حان الوقت لتتوقفي. لحسن الحظ يتعلم الرضيع تهدئة أنفسهم عند سن 6 أو 8 أشهر بحيث مص الإبهام و التشبث بدمية ما و التآرجح و التحديق بما حولهم مستلقين على الظهر كلها حركات تسمح لهم بتهدئة أنفسهم.

انزعاج، توجع، توتر و غضب، فكيف يعبر الرضيع عن أحاسيسه؟

الوالدان يخافان حتما لما يبكي رضيعهما حيث لا يعرفان دوما سبب ذلك فيطور كل واحد وصفاته الخاصة لتهدئة الصغير.



تخفيف الأوجاع:

المغص و نبوت الأسنان آلام بسيطة يتعرض لها كل رضيع، فقبل اللجوء إلى الأدوية حاولي التخفيف عن أوجاعه بفضل تدليك محدد أو بجعله في هياة معينة.

في حالة مغص أو انتفاخ معدتي عليك أن تمددي الطفل بحيث يكون بطنه على مقدمة ذراعك و أسفل جذعه على تجويف مرفقك و ضعي يدك فوق ظهره لتغليفيه جيّدا ثم هزيه بلطف فالدّفء و الشعور بلمسك سيهدئانه.

يمكنك كذلك تسخين بعض القطرات من زيت التدليك في راحة يدك و رسم حلقات بها مُتّجهة من السرة نحو محيط بطنه مُتّبعة حركة عقارب الساعة. يُنصح بالقيام بهذه العمليّة حوالي ساعة قبل بداية البكاء المعتاد على أن لا يكون ذلك أبدا بعد الرضاعة مباشرة.

نصيحة أخرى للتخفيف عن طفلك هي حمله مثل الضفدع، برجليه مطويّتين أعلى من الأرداف. بالحفاظ على هذه الحال ستدلك رجلاه بطنه جرّاء حركات التنفّس فتساعده بذلك على الهضم و إفراز الغازات.

طريقة أخرى هي جعل طفلك يشاركك في العمليّة فعندما يكون مستلقيا على ظهره دلّكي بطنه بواسطة ركبتيه، بشكل دورانيّ باتجاه حركة عقارب الساعة دوما.

تشرح لنا ميرا مثلا: «حتّى أهدئ ابنتي أقوم كل مساء بتدليكها بزيت الرّيتون عند الخروج من الحّمّام، أدلّكها من أعلى الجسم نحو أسفله فيساعدنا ذلك على النوم. ولما تشتكي من ألم معيّن أطمئنها و أقول لها بصوت لطيف أنّ ماما ستفعل كلّ شيء لتشفيتها بسرعة».

يمكنك كذلك تدليك صغيرك منذ الولادة لتهدئته فإنّه من المهمّ جدّا إراحته باللمس مع محاورته و تبادل النظرات معه.



تدليك الرّجلين قد يكون محبوبا جدّا:

اجعلي صغيرك على بطنه أو على ظهره ثم دلّكي أسفل الرّجلين و جوانبها و كذلك الكعبين و قاعدة الأصابع و ليكن ذلك بلطف بواسطة حركات دورانيّة بإبهامك. ثمّ اجذبي إليك كلّ إصبع برفق.

يُستحسن ملامسة الرضيع ابتداء من الكتفين إلى أسفل الجسم و ليس العكس لكي يسمح ذلك بتنشيطه. يجب أن لا يتجاوز ذلك 30 دقيقة، فإذا لاحظت أنّ ابنك بدأ

Les stations thermales médicalisées

Parmi les nombreuses stations thermales qui existent en Algérie, huit seulement sont médicalisées. Ces stations thermales sont gérées par la Société Algérienne de Thermalisme et sont conventionnées avec les différentes caisses de sécurité sociale (CNAS, Casnos Caisse militaire). Les établissements disposent de structures d'accueil et d'équipements adéquats ainsi que d'un encadrement médical et paramédical qualifié pour prodiguer des soins basés sur des méthodes scientifiques



Hamam Boughrara: La station thermale de hamam Boughrara est mise en exploitation en 1974. Elle est située à 282 mètres d'altitude à proximité de la ville de Maghnia au milieu des vignobles et des oliviers. On y dénombre une quarantaine de sources; les eaux sulfatées et bicarbonatées sodiques émergent à des températures de 35 à 72°C. Les indications thérapeutiques principales sont rhumatismales, dermatologiques, gynécologiques et respiratoires. Les techniques thermales consistent en des bains simples, bains carbogazeux, douches au jet, auxquelles s'ajoutent des soins complémentaires: thermothérapie (infrarouges et applications de paraffine), électrothérapie, massage à sec.

Hamam Bou-Hadjar: est une station thermale située à 21 km de Aïn Temouchent. Elle dispose d'une quarantaine de sources chaudes naturelles avec une température comprise entre 35° et 72°C. Les eaux sont de type hyperthermal avec une forte teneur en CO2 et en chlorure sodique. Elles sont recommandées pour les personnes souffrant de rhumatismes, d'insuffisances cardiaques et de séquelles de traumatismes ostéo-articulaires. Les services pratiqués dans la station sont les bains, les douches, les massages à l'eau et la kiné-balnéothérapie en piscine ainsi que les soins complémentaires comme l'électrothérapie, la thermothérapie et le massage à sec.

Hamam Bouhanifia: situé à 25 km au Sud-Ouest de Mascara, la station thermale n'est qu'à 230 mètres d'altitude et entourée de montagnes culminant à 800 mètres. Grande station thermale, Bouhanifia est aménagée dans un îlot de verdure et de fraîcheur, le climat est sec. Les eaux thermales jaillissent à des températures entre 20 et 70°C, elles sont répertoriées par les spécialistes comme étant des eaux hyperthermales, thermales, chlorosulfatées ayant un débit de 23 l/s. Bien que chaudes, les eaux de Bouhanifia sont agréables à déguster d'autant plus qu'elles tiennent en dissolution une grande quantité de gaz carbonique qui les rend éminemment digestibles. Les principales maladies traitées sont les rhumatismes (arthrose), les séquelles de traumatisme et tous les autres cas liés aux problèmes de la sphère ORL.

Hamam Rabbi: La station thermale de hamam Rabbi située à 20 km de la ville de Saïda est logée dans un site d'une beauté saisissante. La station thermale est mise en exploitation en 1970, son eau a des origines profondes et arrive en surface sous pression à une température moyenne de 40°C et un débit moyen de 8 l/s. Les eaux thermales de hamam Rabbi traitent les affections en dermatologie, les douleurs rhumatismales aiguës, articulaires, fièvres anémiques et affections respiratoires.

Hamam Righa: est situé à 100 km au Sud-Ouest d'Alger dans la wilaya de Ain Defla à une altitude de 525 mètres. Il se trouve dans une région verdoyante

et boisée appréciée pour ses qualités climatiques. Les installations sanitaires et les équipements de loisir font de lui un lieu de bien-être privilégié pour les curistes. Les eaux sont sulfatées, calciques, hyperthermales (54 °C). Les techniques de cure sont classiques: balnéation générale et locale, douches au jet, massages sous l'eau, mésothérapie à sec, électrothérapie, rééducation et enveloppements de paraffine.

Hamam Guerguour: La station thermale de hammam Guerguour est située à 60 km au Nord-Ouest de Setif à la sortie des gorges traversées par l'Oued Boussellem. Le complexe thermal a été construit au milieu des années 70 au niveau d'un ancien site romain qui surplombe le village de Hammam Guerguour sur une superficie de 14 hectares. Les études physico-chimiques faites à diverses reprises ont toutes conclu à la radioactivité des eaux thermales et minérales; elles sont classées au 1er rang en Algérie et au 3ème rang mondial. Ses eaux sulfatées-calciques et chlorurées sodiques sont hyperthermales. Elles jaillissent à une température avoisinant les 40°C. Une richesse naturelle qui offre une large carte de soins aux curistes et permet de traiter au moyen de la crénothérapie et physiothérapie les maladies rhumatologiques, dermatologiques et gynécologiques

Hamam Meskoutine: est situé à 20 km de Guelma, son site qui se trouve à 320 mètres d'altitude est particulièrement surprenant au sein de collines et montagnes boisées, à proximité de cascades solidifiées à l'aspect lunaire. La source de hammam Meskoutine est la plus florissante de l'Algérie et ses eaux sont les plus chaudes. Il existe neuf sources hyperthermales dont la température de l'eau varie entre 90 et 98°C, le débit total des sources actuelles n'est pas inférieur à 55 l/s. Les eaux sont d'une nature saline, avec une odeur sulfureuse, leur faciès chimique est bicarbonaté calcique, chloruré sodique, radioactif, avec dégagement d'hydrogène sulfuré. Les indications sont prioritairement rhumatologiques mais aussi respiratoires (ORL et bronches).

Hamam Salhine: est situé à 8 km de Biskra et à 140 mètres d'altitude, cette localité se caractérise par un climat sec. Situé dans une région forestière au climat particulier, il a été aménagé en 1988 sur la base de l'ancienne source. La température des eaux avoisine les 70 °C, elles sont sulfurées et chlorurées sodiques avec un débit de 65 l/s; leur composition chimique leur confère des thérapeutiques indiquées pour les maladies rhumatismales, respiratoires et dermatologiques.

Hamam Grégor: يقع هذا الحمام على بعد 60 كيلومترا إلى الشمال الغربي من سطيف عند مخرج المضيق الذي يجتاز واد بوسلم. تم بناء المجمع في منتصف السبعينيات على مستوى موقع روماني قديم يشرف على قرية حمام غرغور على مساحة 14 هكتار. وخلصت الدراسات الفيزيوكيميائية المتعددة الى وجود نشاط إشعاعي للمياه الحارة والمعدنية، وتصنف أنها في المرتبة الأولى في الجزائر والثالثة في العالم.

مياهه غنية بسلفات الكلسيك وبكلوريدير السوديوم وحرارتها مرتفعة. تتدفق على حرارة حوالي 40 درجة مئوية. بغناها الطبيعي تقدم قائمة واسعة من العلاجات لضيوف المنتجع ويمكن معالجة باستخدام الكريونثيرابي و العلاج الفيزيائي، أمراض الروماتيزم، الأمراض الجلدية وأمراض النساء.

Hamam مسخوتين: يقع هذا الحمام على بعد 20 كم من قالمه، موقعه على ارتفاع 320 متر فوق مستوى سطح البحر أمر يثير الدهشة في وسط التلال والجبال التي تغطيها الغابات، بالقرب من الشلالات المعززة بمظهر القمر. ينبوع حمام مسخوتين هو الأكثر ازدهارا في الجزائر و حرارة مياهه الأكثر ارتفاعا.

هناك تسعة ينابيع مرتفعة الحرارة و تتراوح بين 90 و 98 درجة مئوية، وتدفق المياه حاليا لا يقل عن 55 لتر/ ثانية. مياهه ذات طبيعة مالحة مع رائحة كبريتية، تركيبته الكيميائية تمتاز بيكربونات الكالسيوم و كلوريدير الصوديوم، مشعة، مع تنفيس لكبريتيد الهيدروجين. موصوفة بشكل تفضيلي للأمراض الروماتيزمية و امراض الجهاز التنفسي أيضا (الأنف والحجرة والقصبات الهوائية).

Hamam صالحين: يقع حمام صالحين على بعد 8 كلم من بسكرة وعلى ارتفاع 140 متر فوق مستوى سطح البحر، وتتميز هذه المنطقة بمناخ جاف. يقع في منطقة غابية ذات مناخ مميز. تم بناؤه في عام 1988 على قاعدة النبع القديم. درجة حرارة المياه تقارب 70 درجة مئوية، وهي غنية بكبريتيد الصوديوم وبالكالور مع معدل تدفق 65 لتر/ ثانية، تركيبتها الكيميائية تؤمن علاجا موصوفة لأمراض الروماتيزم، أمراض الجهاز التنفسي والأمراض الجلدية.

المصدر: الانترنت

Source: internet

المنتجعات الصحية الطبية

حمام بو حنيفة: يقع على بعد 25 كيلومترا من جنوب غرب معسكر، ويعلو 230 مترا فوق مستوى سطح البحر، وتحيط به الجبال يصل ارتفاعها إلى 800 متر. منتجع بوحنيفية في وسط جزيرة من الخضرة والنضارة ومناخها جاف تتدفق المياه بحرارة تتراوح بين 20 و 70 درجة مئوية، وهي مصنفة بأنها مياه عالية الحرارة، وحرارية، غنية بكالسيوم السلفات بمعدل تدفق 23 لتر/ ثانية، على رغم حرارتها فمياه بو حنيفة لطيفة الطعم خاصة انها مشبعة بثاني أكسيد الكربون ما يجعلها تحفز الهضم. الامراض الرئيسية المعالجة في هذا المنتجع هي الروماتيزم (التهاب المفاصل)، اثار الصدمات وحالات أخرى تتعلق بمشاكل مجاري الانف الاذن والحنجرة.

حمام ربي: يقع على بعد 20

كم من مدينة سعيدة في موقع استثنائي الجمال. بدأ في الخدمة في عام 1970، مياهه عميقة المنبع تصل إلى السطح بضغط بمتوسط حرارة من 40 درجة مئوية، وتدفق بمعدل 8 لتر/ ثانية. وتعالج هذه المياه الحرارية الأمراض الجلدية والأم الروماتيزم الحاد، والحمى الناتجة عن فقر الدم والأمراض الجلدية وأمراض الجهاز التنفسي.

حمام ريفعة: يقع هذا الحمام على

100 كم إلى الجنوب الغربي من العاصمة الجزائرية في ولاية عين الدفلى على ارتفاع 525 متر عن سطح البحر. يقع في منطقة غنية بالغابات الخضراء مقصودة و مقدره لصفاتها المناخية. المرافق الصحية والترفيهية تجعل منه مكانا مقصودا لطالبي العلاج. مياهه غنية بسولفات الكالسيوم ذات حرارة مرتفعة (45°)، تقنيات العلاج كلاسيكية تعتمد على الغمس الكلي او الموضعي، رش المياه المعالجة هي الكلاسيكية: الاستحمام والتدليك تحت الماء، التدليك الموضعي الجاف، العلاج الكهربائي، إعادة التأهيل والتغليب بالبارافين.

من بين العديد من المنتجعات الصحية الموجودة في الجزائر، ثمانية منها فقط هي طبية. تدار هذه المنتجعات من قبل الجمعية الجزائرية للمعالجة المائية وترتبطها اتفاقيات مع مختلف صناديق الضمان الاجتماعي (كناس، كزنوس، الصندوق العسكري). هذه المؤسسات مجهزة لإقامة النزلاء اضافة الى المعدات المناسبة ولطاقم طبي ومسعفين مؤهلين لتوفير الرعاية بالأساليب العلمية.

حمام بوغرارة: بدأ حمام بوغرارة في الخدمة في عام 1974. و يعلو 282 متر فوق مستوى سطح البحر بالقرب من مدينة مغنية وسط كروم

العنب وبساتين الزيتون. وتعد أربعين نبعاً، فهناك المياه الغنية بسلفات

الصوديوم وبيكربونات

الصودا، تتدفق بحرارة بين 35-72 درجة

مئوية. وهي موصوفة في

علاجات

الروماتيزم، الأمراض

الجلدية، أمراض

النساء وأمراض

الجهاز التنفسي.

التقنيات المستعملة

تتكون من حمامات

بسيطة، حمامات

الكربوغازية، والاستحمام

بواسطة تدفق المياه،

يضاف إليها علاجات تكميلية:

علاجات بالحرارة (الأشعة

تحت الحمراء وتطبيقات البارافين)،

علاجات بالكهرباء، والتدليك الجاف.

حمام بو حجر: يبعد 21 كم من عين تموشنت. ينساب

فيه حوالي أربعين ينبوعا ساخنا بدرجة حرارة تتراوح بين 35 و 72 درجة مئوية. مياهها تمتاز

بسخونة عالية مشبعة بثاني اوكسيد الكربون وكلوريد الصوديوم، وهي موصوفة للأشخاص الذين يعانون

من الروماتيزم، وامراض القلب والعضلات والعظام والمفاصل. الخدمات المقدمة في المنتجع هي حمامات،

رش المياه، التدليك المائي في احوض العلاج الفيزيائي اضافة الى العلاجات التكميلية مثل الكهربائية، العلاج

الحراري والتدليك الجاف.



La rose bleue



Une jeune princesse possédait toutes les qualités que l'on pût désirer. Ses yeux d'un bleu profond illuminaient un visage ravissant, et tout le monde admirait la façon qu'elle avait de raconter des histoires. Sa mère était morte à sa naissance, et son père l'adorait et ne lui refusait rien. La princesse cependant avait un défaut: se considérant comme une personne parfaite, elle exigeait que tout autour d'elle le fût également. Elle n'hésitait pas à jeter un gâteau si les fraises qui l'ornaient n'étaient pas toutes exactement de la même taille et de la même couleur! Évidemment, aucun prétendant ne trouvait grâce à ses yeux. Son père insistait pour qu'elle se mariât, mais elle refusait tous les jeunes gens qu'il lui présentait. Un jour qu'il la suppliait de nouveau, elle lui promit qu'elle épouserait celui qui lui apporterait une rose bleue. Le père ne se réjouit pas de cette décision, car il savait bien que les roses bleues n'existent pas. Les roses sont blanches, rouges, roses ou jaunes, mais jamais bleues!

Cédant à l'exigence de sa fille, il fit annoncer dans tout le pays que le premier qui apporterait à la princesse une rose bleue, de la couleur de

ses yeux, l'épouserait le jour même. Nombreux furent ceux qui partirent à la recherche de cette rose dans l'espoir de devenir le gendre du roi! Beaucoup abandonnèrent leur recherche. Seuls trois prétendants continuèrent leur quête. L'un d'eux était un riche marchand. Il alla voir un fleuriste et lui demanda de lui trouver une rose bleue, sinon il le tuerait. Le fleuriste désespéré utilisa un subterfuge pour sauver sa vie. Il trempa une rose blanche dans un liquide bleu, et la rose se teinta de la couleur désirée! Quand le marchand revint voir le fleuriste, il le remercia et lui donna beaucoup d'argent. Il se précipita alors au palais pour montrer la rose bleue à la princesse et l'épouser. Le roi se réjouit à la vue de la fleur et dit à sa fille: «Tu dois tenir ta promesse! Tu as la rose bleue que tu souhaitais, nous allons préparer le mariage.» Sa fille cependant avait deviné la ruse et répondit à son père: «Comment avez-vous pu vous laisser aussi facilement tromper? «Cette rose n'est bleue que parce qu'elle a été teintée! Ce n'est pas sa couleur d'origine.» Elle demanda qu'on apporte un oiseau. Lorsque celui-ci se posa sur la rose, il mourut instantanément, tué par le poison qui avait servi à colorer la fleur.

Le deuxième prétendant était un militaire qui se rendit dans la région des cinq fleuves, célèbre pour ses diamants. Il examina de nombreuses pierres précieuses et finit par trouver un très gros saphir bleu. Il l'acheta et le porta à un joaillier pour le faire tailler en forme de rose. Quand le roi vit le bijou, il le trouva magnifique et fut persuadé que sa fille accepterait de se marier avec ce militaire. Son père alla la chercher et lui dit: «Tu dois tenir ta promesse! Tu as la rose bleue que tu souhaitais, nous allons préparer le mariage.» Quand elle vit la rose, la jeune femme s'écria: «Mais ce n'est pas une fleur! Mon père, vous voyez bien que ce n'est qu'un saphir taillé en forme de fleur! J'ai de bien plus beaux bijoux et j'attends toujours qu'on m'apporte une vraie rose bleue.»

Le troisième prétendant était un jeune noble de bonne famille. Il convoqua le plus réputé des peintres du pays et lui demanda de lui peindre la plus belle rose bleue qu'on pût imaginer. Quand le tableau fut achevé, il le porta au roi, qui fut persuadé que, cette fois-ci, sa fille serait satisfaite, et qu'elle aurait enfin trouvé un mari. Son père alla la chercher et lui dit: «Tu dois tenir ta promesse!



صوت لطيف ومتناغم. فنزلت لمقابلته. وأولعت به، و عندما تقدم بطلب الزواج منها، أجابت: «للأسف، لقد أفسمت أنني لن أتزوج إلا من الشخص الذي يكون قادرا على أن يجلب لي وردة زرقاء. حتى الآن، لم ينجح أحد. «أنا سوف أنجح، هذا ليس صعبا، الورود الزرقاء موجودة في كل مكان.» اجاب الشاب.

في اليوم التالي وصل إلى القصر مع وردة بلون كريم وليس أزرق

وقدمها إلى الإمبراطور، الذي سخر منه. غير أنه استدعى ابنته وقال: «يا ابنتي، هذا الشاعر يدّعي أنه وجد وردة زرقاء!». وكانت دهشته كبيرة، عندما سمع ابنته تقول: «أجل، يا أبي، هي زرقاء، هذه أجمل وردة رأيتها في حياتي و هي فعلا زرقاء.» جميع من كان في البلاط شارك الملك دهشته وكانوا يرون وردة ذات لون كريم وليس أزرق! وراحت الأميرة تردد في كل مكان «أؤكد لكم أنها زرقاء اللون. أنتم فقط لا ترون ذلك! هي ذات زرقاة رائعة، وأنا سعيدة لأنني سوف أتزوج من الشخص الذي اتاني بها.» وهكذا تم. وكانت الأميرة سعيدة جدا، وتخلت عن عاداتها بالسعي للكمال باستمرار.

Tu as la rose bleue que tu souhaitais, nous allons préparer le mariage.» La princesse répondit qu'elle voulait une rose vivante et non une image, aussi belle soit-elle. Le dernier prétendant fut donc refusé comme tous les autres.

Un soir d'été, qu'elle admirait le coucher du soleil, elle entendit un poète chanter. C'était un beau jeune homme à la voix douce et harmonieuse. Elle descendit à sa rencontre. Elle s'éprit de lui, mais quand il lui dit qu'il souhaitait l'épouser, elle lui répondit: «Hélas, j'ai juré que je n'épouserai que celui qui serait capable de me rapporter une rose bleue. Jusqu'à présent, personne n'y est parvenu.» «Moi j'y parviendrai», dit-il. «Ce n'est pas difficile, il y a partout des roses bleues». Le lendemain, il arriva au palais avec une rose de couleur crème. Il la présenta à l'empereur, qui se moqua de lui. Il fit néanmoins appeler sa fille et lui dit: «Voilà ma fille, un poète qui prétend avoir trouvé une rose bleue!» À sa grande surprise, il entendit sa fille répondre: «Mais oui, mon père, elle est bleue, c'est la plus belle rose que j'ai jamais vue et elle est bien bleue». Tout le monde à la cour partagea la stupéfaction du roi. Tout le monde voyait une rose crème et non bleue! Partout la princesse disait: «Je vous assure qu'elle est bleue. C'est vous qui ne voyez pas! Elle est d'un bleu merveilleux, et je suis heureuse car je vais épouser celui qui me l'a rapportée». Et ainsi fut fait. La princesse fut très heureuse et perdit l'habitude de rechercher en permanence la perfection.



الوردة الزرقاء

العديد عن بحثهم. فقط ثلاثة شبان استمروا في سعيهم. احدهم كان تاجرا ثريا. ذهب إلى بائع زهور وطلب منه أن يجد له وردة زرقاء والا سوف يقتله. بائع الزهور اليائس وجد المخرج لإنقاذ حياته. فقام بوضع وردة بيضاء في سائل أزرق، فصبغت باللون المطلوب! لما عاد التاجر لعند بائع الزهور، شكره وقدم له الكثير من المال. هرع إلى القصر ليروي الوردة الزرقاء للأميرة ويتزوجها. فرح الملك جدا برؤية الزهرة وقال لابنته، «عليك الحفاظ على وعدك! ها هي الوردة التي تمنيتها، سوف نقوم بإعداد حفل الزفاف.» غير أن ابنته تنبته للحيلة وقالت لأبيها: «كيف تمكنتم أن تخذعوا بسهولة؟» هذه الوردة زرقاء لأنها مصبوغة! هذا ليس لونها الأصلي. «وطلبت أن يحضر لها عصفورا.» ما أن لمس العصفور الوردة حتى مات على الفور حيث قتله السم الذي تم استخدامه لصباغ الزهرة.

وكان الشاب الثاني جنديا، توجه إلى منطقة الأنهار الخمسة المشهورة بالماسها. وقام بتفحص العديد من الأحجار الكريمة حيث وجد أخيرا ياقوتة زرقاء كبيرة جدا. قام بشرائها وأخذها إلى صائغ ليصقلها على شكل وردة. عندما رأى الملك الجوهرة، وجدها فائقة الجمال، وكان مقتنعا بأن ابنته ستوافق على الزواج من هذا الجندي. ذهب والدها للبحث عنها، وقال: «يجب الحفاظ على وعدك! ها هي الوردة الزرقاء التي تمنيت، سوف نقوم بإعداد حفل الزفاف.» هتفت الشابة «هذه ليست زهرة! يا والدي، الا ترى أن هذه مجرد ياقوتة على شكل وردة! لدي مجوهرات أكثر جمالا و ما زلت أنتظر أن يأتوني بوردة زرقاء طبيعية».

وكان الشاب الثالث من النبلاء من عائلة معروفة. استدعى الرسام الأكثر شهرة في البلاد، وطلب منه أن يرسم أجمل وردة زرقاء يمكن تخيلها. عند الانتهاء من رسم اللوحة، حملها إلى الملك، الذي كان على قناعة بأن هذه المرة، سترضى ابنته، وأنها وجدت أخيرا زوج المستقبل. ذهب والدها للبحث عنها، وقال: «يجب الحفاظ على وعدك! ها هي الوردة الزرقاء التي تريدين، سوف نقوم بإعداد حفل الزفاف.» أجابت الأميرة «رغبت بوردة حية وليس برسم على الرغم من جمالها». وها هو الشاب الأخير يرفض كغيره.

في ليلة من ليالي الصيف، واثناء تأملها غروب الشمس، سمعت شاعرا يغني. كان شابا وسيما صاحب



تمتعت أميرة شابة بكل الصفات التي يمكن للمرء أن يتمناها. عينيها ذات لون أزرق تضيئ وجهها جميلا، وكان الجميع معجبا بطريقتها في سرد القصص. وكانت والدتها توفيت عند ولادتها، ووالدها يعشقها ولا يرفض لها طلبا. غير أنه كان للأميرة، عيب واحد: فهي تعتبر نفسها شخصا مثاليا، وكانت تفرض أن يكون كل من حولها كاملا أيضا. لم تتردد في رمي كعكة إذا كانت الفراولة التي تزينها ليست بنفس الحجم ونفس اللون! من الواضح أنه لا يمكن لأي خطيب ان يجد حظوة في عينيها. أصر والدها على تزويجها، لكنها رفضت كل الشبان المتقدمين لها. ذات يوم واحد بعد توصل والدها مجددا، وعدته انها سوف تتزوج الشخص الذي يطلب لها وردة زرقاء. لم يسر الوالد بهذا القرار، لعلمه جيدا أن الورود الزرقاء لا وجود لها. الورود هي بيضاء وحمراء ووردية أو صفراء، ولكن أبدا زرقاء!

رضوخا لطلب ابنته، أعلن في جميع أنحاء البلاد أن أول شخص يجلب للأميرة وردة زرقاء بلون عينيها، سوف يتزوج بها في نفس اليوم. كثر أولئك الذين ذهبوا بحثا عن هذه الوردة على أمل أن يصبح صهر الملك! تخلى

Peaux noires ou métissées

Même si une peau noire présente les mêmes caractéristiques qu'une peau caucasienne ou asiatique, elle possède certaines spécificités qui lui ont permis de s'adapter au climat et à la vie en Afrique. La première différence réside dans le processus de mélanisation et la seconde se situe au niveau de la kératinisation de la couche cornée.

Faite à l'origine pour vivre sous les climats chauds et humides, la peau noire supporte mal les climats tempérés. Le système d'adaptation se dérègle perturbant le bon fonctionnement cellulaire, ce qui entraîne une rupture de l'équilibre biologique et une altération de la barrière cutanée. Une sécheresse cutanée apparaît ainsi que de possibles complications dermatologiques.

Quant aux cheveux, génétiquement très secs et de structure différente, ils vont subir les mêmes altérations sous un climat tempéré. Mais leur état sera aggravé par des habitudes culturelles de coiffage qui peuvent entraîner des problèmes cosmétiques spécifiques.

Structures et particularités

Les structures et les cellules cutanées sont identiques quelle que soit la couleur de la peau. Néanmoins, la peau noire possède certaines particularités au niveau de la couche cornée et du processus de pigmentation. L'épiderme et le derme ont une épaisseur identique que la peau soit noire ou blanche.

La structure, le nombre, la distribution des glandes sudoripares et sébacées sont identiques pour toutes les races. Par contre, au niveau de la couche cornée, on observe dans la peau noire une plus grande cohésion entre les cellules cornées (cornéocytes) avec un nombre plus important de couches de cellules.

Cette particularité entraîne une couche cornée plus dense et plus compacte. Le nombre de mélanocytes est identique quelle que soit la couleur de la peau, par contre, ils sont plus actifs pour la peau noire.

L'hyperpigmentation chez les personnes de couleur n'est pas le fait d'une augmentation du nombre de mélanocytes, mais d'une importante concentration de mélanosomes (structure où sont enfermés les grains de mélanine) situés au sein des mélanocytes. Ils sont plus gros, remplis majoritairement d'eumélanine (mélanine la plus foncée). Ils se répartissent dans toutes les couches de l'épiderme jusqu'à la couche cornée au lieu d'être dégradés dans les couches inférieures de l'épiderme comme chez les peaux blanches.

Conséquences de ces particularités

La peau noire possède une bonne photoprotection. La présence des mélanosomes et d'eumélanine en grande quantité induit une meilleure photoprotection.

Ainsi, les cancers cutanés photo-induits sont très rares chez les personnes de couleurs.

La peau noire est mieux protégée contre le vieillissement cutané grâce à l'hyperpigmentation mélanique et à la bonne adaptation au soleil. Le vieillissement cutané photo-

induit est peu marqué, la peau se ride plus tardivement. Par contre, le vieillissement génétique programmé est le même que pour une peau claire.

La peau noire se tache facilement

Dès qu'il se produit une agression, la peau réagit en mettant en place un processus inflammatoire.

Chez les peaux blanches, il apparaît alors une lésion rouge. Par contre chez les peaux noires, l'inflammation va stimuler les cellules mélaniques qui vont s'emballer. Cela va entraîner une hyperpigmentation à la suite d'une rougeur. La disposition particulière des pigments mélaniques explique le fait que des traumatismes, même minimes (comme un bouton d'acné), puissent provoquer des taches sur la peau.



Adaptation de la peau noire sous un climat tempéré

Pour conserver toute sa beauté et sa santé, la peau noire a besoin de soleil et d'humidité. Lorsqu'il fait chaud, elle transpire et s'hydrate naturellement. Sous nos climats et plus particulièrement en hiver, la peau noire souffre d'une diminution de l'ensoleillement et d'hygrométrie. Le système naturel d'hydratation se dérègle entraînant une déshydratation de la couche cornée. La peau devient plus sensible, plus rugueuse, elle a tendance à desquamer et à démanger plus facilement.

La déshydratation se traduit par une peau sèche, terne, grise ou blanchâtre, le teint s'éclaircit de façon inhomogène. Et surtout au niveau des zones d'exposition au soleil. En effet, en présence d'une réduction de l'ensoleillement, la mélanogenèse se ralentit car la peau a moins besoin d'être protégée du soleil.

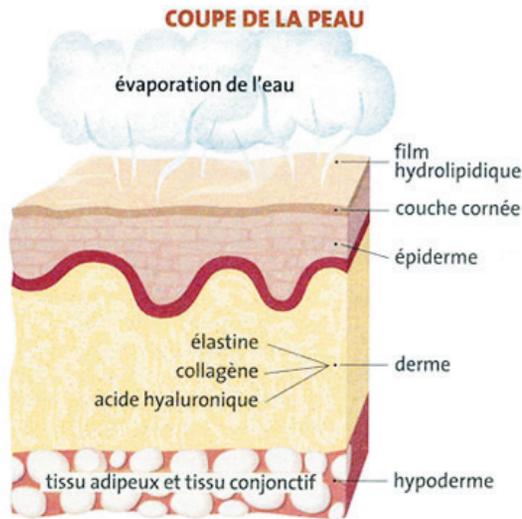
Les facteurs environnementaux, comme l'eau calcaire, la pollution, les produits d'hygiène inadaptés, accentuent ces problèmes cutanés.

Au niveau du visage, le dessèchement de la peau provoque une hyperséborrhée réactionnelle qui amène les personnes à utiliser des gommages, des produits exfoliants, entraînant à nouveau une irritation, une production de sébum et l'apparition de points noirs.

Au niveau du corps, on retrouve une sécheresse et une déshydratation cutanée qui s'intensifient en hiver au niveau des membres inférieurs, des mains, des coudes et des talons. Elle se traduit par une peau rugueuse avec une tendance à la desquamation et une certaine irritabilité de la peau qui provoque certains problèmes dermatologiques qui se manifestent de façon différente. L'activité pigmentaire induite lors d'une inflammation entraîne de nombreux problèmes de dyschromie (modification de la couleur de la peau) qui représentent la grande préoccupation pour les personnes de peau noire: hyperpigmentation (réduction de l'ensoleillement), dermatite atopique et eczéma.

Pityriasis versicolor

Le pityriasis versicolor est dû à un champignon, le *malassezia furfur* qui se présente sur les peaux noires sous forme de plaques localisées sur les



parties hautes du corps (visage, haut du dos, torse). Ces plaques entraînent une hypopigmentation qui disparaît après un traitement antifongique qui supprime les champignons mais, il faut ensuite du soleil pour repigmenter.

Dermatite séborrhéique

L'atteinte se localise surtout au niveau du cuir chevelu. Lorsque la dermatite séborrhéique atteint le visage, on observe des plaques grises et squameuses évoluant vers une diminution de la coloration de la peau (l'hypochromie).

L'hypopigmentation (réduction d'ensoleillement)

En hiver et sous nos climats tempérés, la mélanogenèse se ralentit car la peau a moins besoin d'être protégée. Chez les peaux noires, le teint s'éclaircit mais, il apparaît lors du débronzage des dépigmentations localisées sous forme de taches claires.

Dermatite atopique et eczéma

Par les eczémas de contact et les dermatites atopiques, on peut avoir à la fois des hyperpigmentations post-inflammatoires et des séquelles hypopigmentées,



voire vitiligoïdes. Elles touchent surtout les joues. Les eczémas de contact sont très fréquents du fait de la fragilité et de la sensibilité de la peau noire.

Hyperpigmentation

Elle est particulièrement fréquente, comme vu précédemment, lors d'une inflammation. Le système mélanocytaire est stimulé et entraîne une hyperpigmentation à la moindre agression. Les principales causes d'hyperpigmentation localisée sur la peau ont diverses origines: boutons d'acné, cernes, kératoses pilaires, ichtyoses, mélasma

ou chloasma qui peut survenir pendant la grossesse, après application de certains soins cosmétiques agressifs, des peelings profonds ou l'utilisation de certains lasers, après une piqûre d'insecte, un vaccin, une blessure ou une cicatrice.

Acné

L'acné est une affection dermatologique fréquente chez les personnes noires vivant sous un climat tempéré. L'apparition de l'acné est favorisée par l'importance de la cohésion cellulaire au niveau de la couche cornée, ainsi que l'apparition de l'hyper sécrétion de sébum en réaction à la sècheresse cutanée du climat tempéré. Elle est entretenue par l'usage de cosmétique gras et aussi par l'utilisation abusive de dermacorticoïdes à des fins de blanchiment de la peau.

En général, elle se manifeste par une acné inflammatoire qui apparaît au niveau du visage, de dos ou du décolleté. L'inflammation induit la production de mélanine: les boutons rouges normalement absorbés sont remplacés par des taches de couleur qui disparaissent après traitement.

Eclaircissement volontaire

C'est une pratique «cosmétique» féminine qui concerne les femmes de 20 à 50 ans. Elle est largement répandue dans les pays africains mais également chez les populations africaines immigrées en Europe et en Amérique. Cette pratique est la conséquence de la préoccupation de ces femmes pour unifier leur teint lors de dyschromies et d'une recherche par tous les moyens d'éclaircir leur teint.

L'éclaircissement volontaire concerne le visage mais, il peut être pratiqué sur l'ensemble du corps.

Les actifs utilisés sont l'hydroquinone et les dermocorticoïdes qui sont obtenus sous prescriptions médicales en dehors du circuit officinal et détourné de leur indication.

L'utilisation abusive de ces substances entraîne de fréquentes complications:

- **Pour les corticoïdes:** atrophie épidermique, apparition de vergetures, acné, hyperpigmentation sur le dos et les articulations.

- **Pour l'hydroquinone:** démangeaisons, brûlures, eczémas, dépigmentation en «confettis».

الدهنية و الافراط باستعمال الادوية خاصة الجلد من عائلة الكورتيزون وذلك استخدام لأغراض تبييض البشرة.

بشكل عام، ويتجلى ذلك بالتهاب حب الشباب الذي يظهر على الوجه والظهر، الالتهاب يؤدي الى إنتاج الميلانين: البثور الحمراء وبعد امتصاصها بشكل طبيعي يظهر مكانها بقع ملونة تختفي بعد العلاج.

التفتيح الارادي

هي عادة «تجميلية» عند النساء ما بين 20-50 سنة. وهي منتشرة على نطاق واسع في البلدان الأفريقية ولكن أيضا بين المهاجرين الأفارقة المقيمين في أوروبا وأمريكا. هذه الممارسة هي نتيجة للقلق تلك النساء لتوحيد لون البشرة وتغيير لونها خلال البحث عن جميع الوسائل لتفتيح لون بشرتهن.

التفتيح الارادي يخص الوجه، و يمكن تعميمه على جميع أنحاء الجسم.

- **المكونات المستخدمة:** الكورتيزون الموضعي و الهيدروكينون. و يتم الحصول عليها بوصفات طبية من خارج الصيدليات وهي منحرفة عن غرضها الاساسي.

الاستخدام المفرط لهذه المواد يؤدي إلى مضاعفات متكررة:

- **الكورتيكويد يؤدي:** لضمور البشرة، وظهور علامات تمدد الجلد، حب الشباب، فرط تصبغ على الظهر والمفاصل .

- **الهيدروكينون:** يؤدي للحكة، والحروق، والأكزيما، وتصبغات على شكل «رقائق».

ز. بلغراد

Z. Belgrade



التهاب الجلد التأتبي و الاكزيما

مع وجود الأكزيما والتهاب الجلد التأتبي، قد يكون هناك كل من فرط التصبغ والالتهابات والندوب فتصيب الخدين. الأكزيما شائعة للغاية نظرا لهشاشة وحساسية البشرة السوداء.

فرط التصبغ

من الشائع، كما رأينا أعلاه، أثناء حدوث التهابات. يتم تحفيز نظام الخلايا الصبغية ويسبب فرط التصبغ عند ابط اصابة. الأسباب الرئيسية لفرط التصبغ على الجلد لها اسباب مختلفة: حب الشباب والبثور والتهابات السوداء، قرت بيلار، السماك، الكلف أو الكلف المتشكل أثناء الحمل، بعد الخضوع لبعض العلاجات التجميلية الحادة، التقشير العميق أو استخدام بعض أشعة الليزر، وبعد لدغة حشرة، لقاح، إصابة أو ندبة.



حب الشباب

حب الشباب هو مرض جلدي شائع بين اصحاب البشرة السوداء الذين يعيشون في مناخ معتدل. ويحفز ظهور حب الشباب تماسك الخلايا في الطبقة المتقرنة، و فرط إفراز الزهم كرد فعل لجفاف الجلد في المناخ المعتدل. يتم صيانتها باستخدام مستحضرات التجميل

الشمس والرطوبة. النظام الطبيعي للتطبيب يختل لما يؤدي الى جفاف الطبقة القرنية. فيصبح الجلد أكثر حساسية، أكثر خشونة، فتميل إلى التقشر والحكة بسهولة.

يترجم الجفاف بجلد ناشف، باهة، رمادي أو أبيض، لون البشرة يصبح افتح بشكل غير متجانس وخاصة في الاماكن المتعرضة لأشعة الشمس. في الواقع، في حال انخفاض ضوء الشمس، يتباطأ الميلانين لعدم حاجة الجلد للحماية من الشمس.

العوامل البيئية، مثل الماء الكلسي، والتلوث، منتجات النظافة غير المطابقة، تحفز هذه المشاكل الجلدية.

اما على مستوى الوجه، فجفاف البشرة يسبب حساسية تفاعلية ما يدفع الناس إلى الحكاك واستعمال منتجات للتقشير، ما يفاقم تهيج البشرة، وإنتاج الزهم وظهور الرؤوس السوداء.

على مستوى الجسم نجد ان النشاف وجفاف الجلد يزيد في فصل الشتاء خاصة على مستوى الأطراف السفلية واليدين والمرفقين والكعب. ما يؤدي إلى خشونة الجلد مع اتجاه للتقشر والتهيج في الجلد التي تسبب بعض المشاكل الجلدية التي تظهر بشكل مختلف. النشاط الصباغي أثناء الالتهاب يسبب العديد من مشاكل تغير اللون (تغير لون الجلد) والتي تمثل أكبر قلق لأصحاب البشرة السوداء (انخفاض مستوى أشعة الشمس)، التهاب الجلد والأكزيما .

ناتج من الفطريات الملاسيزية النخالية التي تظهر على البشرة السوداء في شكل لويحات تتركز في الأجزاء العليا من الجسم (الوجه وأعلى الظهر والصدر). هذه اللويحات تسبب نقص التصبغ أن يختفي بعد العلاجات المضادة للفطريات فتزيلها وبعدها يجب التعرض للشمس لإعادة التصبغ.

التهاب الجلد الزهمي

تتركز الاصابة خاصة على مستوى فروة الرأس. عندما يصل التهاب الجلد الدهني الى الوجه نلاحظ لويحات رمادية مقشرة تتطور لحد خفض تلوين البشرة (نقص التصبغ).

نقص التصبغ (الحد من أشعة الشمس)

في فصل الشتاء، وفي ظل مناخاتنا المعتدلة، الميلانين يتباطأ ذلك ان الجلد بحاجة أقل للحماية. عند أصحاب البشرة السوداء، يفتح لون الجلد غير أنه بعد زوال التسفع (التلون بالشمس) تظهر بقع محددة بشكل بقع فاتحة.

البشرة السوداء أو الملونة

على الرغم من أن البشرة السوداء لديها نفس خصائص البشرة القوقازية أو الآسيوية، فإن لديها بعض الخصائص التي تمكنها من التكيف مع المناخ والحياة في أفريقيا. الفرق الأول يكمن في عملية التصبغ، والثاني هو على مستوى التقرن من الطبقة القرنية.

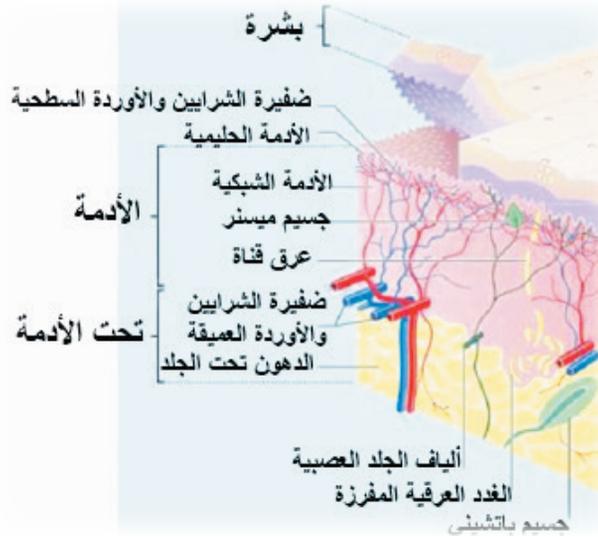
أوجدت في الأصل للعيش في المناخات الحارة والرطبة، البشرة السوداء لا تتأقلم مع المناخات المعتدلة. فنظام التكيف يضطرب ما يؤدي إلى خلل في الأداء الوظيفي السليم للخلايا، مما يؤدي إلى انهيار في التوازن البيولوجي وضعف الطبقة العليا للجلد. ما يؤدي إلى جفاف هذه الطبقة و امكانية حدوث مضاعفات جلدية.

نتائج هذه الميزات

للبشرة السوداء حماية جيدة من مفاعيل الضوء. وجود الأجسام الصبغية والايومالالين بكميات كبيرة تؤدي الى حماية افضل من الضوء، وعليه فان حالات سرطان الجلد الناتجة من ضوء الشمس هي نادرة جدا لدى اصحاب البشرة السوداء.

أما بالنسبة للشعر، فهو وراثيا جاف جدا وبنيته مختلفة جدا، وسيتعرض لنفس حالات عدم التأقلم في المناطق ذات المناخ المعتدل. اصف أن حالة الشعر قد تتأثر سلبا من التسريح بحسب التقاليد التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل تجميلية محددة.

البشرة السوداء محمية أكثر من عوارض شيخوخة الجلد بسبب فرط التصبغ و التأقلم بشكل جيد مع الشمس علامة على شيخوخة الجلد الناجم عن ضوء الشمس قليلا ما تسجل، فتظهر التجاعيد في وقت متأخر. غير ان العوامل الوراثية للشيخوخة المبرمجة هي نفسها كاصحاب البشرة الافتح.



البشرة السوداء تتعرض لنفس حالات عدم التأقلم في المناطق ذات المناخ المعتدل. اصف أن حالة الشعر قد تتأثر سلبا من التسريح بحسب التقاليد التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل تجميلية محددة.

البنية والميزات

أن بنية وخلايا الجلد متطابقة بغض النظر عن لون البشرة. ومع ذلك، فإن الجلد الأسود

البشرة السوداء تتعرض للبقع بسهولة

عند حدوث أي تعدد، يتفاعل الجلد ما يساهم في خلق الالتهابات

لديه بعض الخصائص في الطبقة القرنية و التصبغ. للبشرة والأدمة نفس السماكة أكانت البشرة سوداء أو بيضاء.

عند اصحاب البشرة البيضاء، يظهر التهاب أحمر. على العكس لدى اصحاب البشرة السوداء، فان الالتهاب يحفز خلايا الميلانين التي سوف تثار. وسوف يؤدي ذلك إلى فرط التصبغ بعد الاحمرار. ان ترتيب صبغات الميلانين يجعل من اية اصابة حتى الصغيرة (مثل بثرة)، قد تسبب بقع على الجلد.

البنية، وعدد وتوزيع الغدد العرقية و الدهنية هي نفسها لجميع الأجناس. غير أنه على مستوى الطبقة القرنية، نلاحظ انه في البشرة السوداء مزيد من التماسك بين الخلايا القرنية مع عدد أكبر من طبقات الخلايا.

تأقلم البشرة السوداء مع المناخ المعتدل

للحفاظ على جمالها وصحتها، تحتاج البشرة السوداء للشمس والرطوبة. عندما يكون الطقس حارا، تتعرق وتتسبب بالماء بشكل طبيعي. في مناخنا وخاصة في فصل الشتاء، تعاني البشرة السوداء لنقص الأشعة

هذه الميزة تجعل الطبقة القرنية أكثر سماكة وتماسكا. عدد خلايا التصبغ متطابق بغض النظر عن لون البشرة، غير أنها، أكثر نشاطا في البشرة السوداء.

أن فرط التصبغ عند اصحاب البشرة الملونة لا يعود إلى زيادة في عدد الخلايا الصبغية، بل إلى تركيز كبير للأجسام الصبغية (البنية حيث تحبس حبيبات

L'angélique

L'angélique... Rien que son nom est promesse de moments merveilleux.

L'Angélique est une très belle plante pouvant atteindre jusqu'à 2 mètres de hauteur. Sa racine est forte, charnue, noirâtre, très rameuse, supportant une tige épaisse, cylindrique, dressée, très rameuse également, creuse à l'intérieur. Les feuilles sont alternes, très grandes, deux ou trois fois ailées. Les fleurs, d'un jaune verdâtre, disposées en larges ombrelles, sont visibles vers juillet-août. Le fruit, jaune crème ou marron clair, est ovale, allongé, aplati, relevé par des cotes saillantes.

Selon certains botanistes, l'Angélique est considérée comme originaire de Syrie, d'où elle se serait propagée, jusqu'à de nombreux climats européens plus frais où elle se serait plus largement implantée. On la retrouve ainsi dans des endroits froids et humides en Ecosse, mais est plus abondante dans les pays plus au nord, comme en Laponie et en Islande.

Douée d'excellentes propriétés antispasmodiques, elle agit sur les colites en calmant efficacement les spasmes intestinaux et les douleurs. L'angélique favorise l'écoulement de la bile et facilite ainsi la digestion. Elle évite la formation des gaz intestinaux et soigne l'aérophagie et les ballonnements. Depuis des millénaires l'angélique est utilisée en Inde comme un tonique général. Les feuilles, fraîches ou sèches et l'inflorescence, les fruits ou les graines, frais ou secs, sont utilisés en tisane contre le manque d'appétit, l'anémie, les troubles digestifs.

La racine est préférable pour ses propriétés toniques, fortifiantes et équilibrantes des fatigues nerveuses. Dans les débuts de grippe, les feuilles et les racines calment la toux. L'Angélique est généralement utilisée comme expectorant

stimulant, combinée avec d'autres expectorants car ses propriétés s'étendent à travers la totalité de la région pulmonaire. Par ailleurs, l'Angélique fut pendant longtemps conseillée pour les états fébriles car elle agit comme un sudorifique et peut donc permettre de diminuer la durée de la fièvre. Elle contient des composés qui agissent un peu comme les inhibiteurs calciques, qui sont souvent prescrits pour l'hypertension artérielle et la santé cardiaque.

Des recherches préliminaires en Chine suggèrent que le nombre de globules rouges dans le sang augmente après une prise d'Angélique, ce qui signifie qu'elle pourrait un jour être utilisée dans le traitement des anémies. Les chercheurs chinois ont également rapporté une meilleure coagulation du sang grâce à l'Angélique. C'est une plante traditionnellement utilisée pour aider à expulser le placenta après l'accouchement. Elle soulage les menstruations douloureuses (dysménorrhée) et les crampes, et apporte une aide sur le retard des règles.

Contre-indications et effets secondaires

L'Angélique est relativement fiable et peut être prise par tout adulte en bonne santé. Il existe tout de même quelques précautions à prendre, notamment pour les personnes diabétiques qui devront éviter l'Angélique par voie orale car celle-ci aurait la particularité d'augmenter les niveaux de sucre dans le sang. De par ses effets sur la coagulation du sang, les personnes souffrant de problèmes cardiaques et vasculaires devront consulter un médecin avant de prendre de l'Angélique, surtout en cas de traitement médicamenteux. Par ailleurs, les femmes enceintes et allaitant devront éviter l'Angélique par voie orale.

Zahia. D



الانجليك

تساهم بتهدئة السعال. يستخدم الانجليك عادة كمحفز ومسهل للبلغم، مضاف الى محفزات أخرى حيث تمتد مفاعيله في منطقة الرئة. وعلاوة على ذلك، أوصي بالانجليك لفترة طويلة في حالات الحمى حيث تحفز التعرق، مما يؤدي الى تقليل فتر الحمى. يحتوي على مركبات تعمل كحاصرات قنوات الكالسيوم، والتي توصف عادة لارتفاع ضغط الدم وصحة القلب.

تشير أبحاث أولية اجريت في الصين ان عدد خلايا الدم الحمراء تتكاثر بعد تناول «الانجليك» مما يعني أنه يمكن استخدام ذات يوم كعلاج لفقر الدم. وأفاد الباحثون الصينيون عن تحسن تخثر

الدم بفضل «الانجليك». وهو نبات يستخدم عادة للمساعدة في طرد المشيمة بعد الولادة. كما يخفف تشنجات الحيض والامه (عسر الطمث)، ويساعد في حالات تأخر العادة الشهرية.

السلبات والآثار الجانبية «للانجليك»:

«الانجليك» موثوق بشكل عام ويمكن أن يتناوله أي بالغ يتمتع بصحة جيدة. غير انه يتوجب اتخاذ بعض الاحتياطات، وخاصة لمرضى السكري الذين يجب أن يتجنبوا استهلاك «الانجليك» بواسطة الفم لأنه يرفع مستويات السكر في الدم. على الرغم من آثاره على تخثر الدم، يتوجب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب والأوعية الدموية استشارة الطبيب قبل استهلاك «الانجليك»، وخاصة في حالات الخضوع لعلاج طبي. كما يتوجب على النساء الحوامل والمرضعات تجنب استهلاك «الانجليك» بواسطة الفم.

زهية. د



انجليك اسمه وحسب يعد بلحظات رائعة.

الانجليك هو نبتة جميلة جدا يصل ارتفاعها إلى مترين. جذورها كبيرة، لبية، مائلة الى السواد، تحمل جذعا سميكاً اسطوانياً عمودياً. أوراقها متعاقبة مجنحة. أزهارها صفراء مائلة الى الخضرة مصطفة بترتيب، تزهر في جويلية وأوت. ثمرها أصفر أو بني فاتح، بيضاوي الشكل، مسطح، ذات نتوءة، يعتبر بعض علماء النبات أصول «انجليكا» من سوريا، حيث انتشر من هناك الى العديد من المناطق الأوروبية ذات المناخ الأكثر برودة حيث تنتشر على نطاق أوسع. فنجدها في أماكن باردة ورطبة في اسكتلندا، و بوفرة في البلدان الشمالية كاسلندا.

تتميز بخصائص مضادة للتشنج، تعمل على التهاب الأمعاء الغليظة حيث تساهم بتهدئة التشنجات والآلام المعوية. تعزز «انجليكا» افرازات المرارة ما يسهل عملية الهضم. يمنع تكوّن الغازات في الأمعاء وانتفاخ البطن. لآلاف السنين استخدمت في الهند كمنشط عام. أوراقها، طازجة أو مجففة كما براعمها وثمارها أو بذورها، طازجة أو مجففة، تستخدم كشاي مضاد لفقدان الشهية وفقر الدم واضطرابات الجهاز الهضمي.

الجذر مفضل لخصائصه المنشطة، فهو مقو وموازن التعب العصبي. في بداية الانفلونزا، الأوراق والجذور

Appuyez là où ça fait mal

Contre les petits maux du quotidien, essayez les automassages. Grâce à quelques gestes simples à pratiquer durant 5 à 10 minutes, vous pouvez soulager votre douleur.

Inflammation des sinus: Attention, un automassage ne suffit pas à guérir une sinusite. Mais il peut avantageusement réduire l'inflammation des sinus susceptible de bloquer les canaux les reliant au nez.



Le bon geste: Placez vos deux index à la racine du nez, entre les sourcils, et appuyez doucement pendant 3 secondes avant de relâcher. Puis, posez vos deux index à la base des ailes du nez, au niveau des pommettes, et maintenez une pression douce avant de relâcher. Enfin, pressez avec la pulpe des pouces à la naissance de chaque sourcil et massez doucement en alternant la pression.

A savoir: Pour plus d'effet, vous pouvez compléter cet automassage par une inhalation désinfectante à base d'huile essentielle de thym, d'eucalyptus ou de pin. Versez 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.



Douleurs abdominales: En cas de constipation, le do-in est une technique manuelle issue de la médecine chinoise qui repose sur les mêmes principes que l'acupuncture: elle stimule l'énergie vitale du corps en agissant sur des points précis. Ceux qui stimulent le fonctionnement des intestins se trouvent sur le ventre.

Le bon geste: Allongé sur le dos, versez quelques gouttes d'huile de massage dans vos mains. Depuis le nombril, opérez avec les paumes des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Variez les points de pression en modifiant l'appui des paumes.

A savoir: En promenant vos doigts à la limite des côtes les plus basses, vous trouverez sans doute des points douloureux. Massez-les sur une inspiration en exerçant une pression profonde et régulière durant 5 secondes. Relâchez doucement sur l'expiration.



Maux de tête: Chacun le sait, les maux de tête peuvent avoir des causes très différentes et les grandes migraines résistant aux traitements courants demandent une prise en charge médicale. Mais bonne nouvelle, le petit mal de tête passager, lui, ne résiste guère à un bon massage. L'idéal? S'installer au calme dans une pièce pas trop lumineuse et respirer profondément plusieurs fois de suite pour relâcher la tension.

Le bon geste: Appuyez vos coudes sur la table et massez votre cou doucement, d'abord par effleurements, puis par des mouvements circulaires de la base du cou jusqu'aux racines des cheveux. Puis appuyez avec la pulpe du pouce au niveau de la base des sourcils et déplacez votre doigt vers les extrémités. Pressez enfin vos tempes en augmentant progressivement la pression.



A savoir: Vous pouvez améliorer l'effet de ces massages en utilisant un mélange de 10 ml d'huile de germe de blé et de 10 gouttes d'huile essentielle de camomille ou de menthe poivrée.



Sciatique et lombalgie: Selon les principes de la réflexologie plantaire, les points correspondant aux zones douloureuses sont eux-mêmes douloureux sous les pieds. Ainsi, lorsque l'on souffre d'une sciatique, il n'est pas rare qu'une inflammation survienne au niveau du talon. La zone réflexe du nerf sciatique se trouve précisément en transversale à la naissance du talon sur la plante des pieds. Elle se poursuit entre les malléoles internes et externes et le tendon d'Achille. Massée en profondeur, elle soulage les sciatique et lombalgie.



Le bon geste: Avec la pulpe du pouce, repérez le point douloureux, souvent situé près du centre du talon. Massez alors de façon circulaire en effectuant des pressions fermes du bout du doigt. Insistez longuement, jusqu'à ce que la douleur locale s'atténue ou même cesse.

A savoir: Les autres zones réflexes pour la sciatique vertébrale sont situées sur les mains. Faites des pressions consécutives en pinçant entre vos doigts le bord externe de chacune de vos mains.

Z. Belgrade

ما يجب معرفته: يمكنك تحسين تأثير التدليك باستخدام مزيج من 10 مل من زيت بذور القمح و 10 قطرات من زيت البابونج أو النعناع المبهر.



عرق النسا وآلام أسفل الظهر: وفقا لمبادئ التجاوب الاخصوي، النقاط المطابقة للمناطق المؤلمة هي في حد ذاتها مؤلمة عند اسفل الأقدام. وهكذا، عندما نعاني من عرق النسا، فمن غير المستغرب أن يحدث التهاب في كعب القدم. المنطقة العاكسة لعصب النسا موجود على وجه التحديد بعرض اول الكعب في باطن القدم. وتمتد بين عظم الكاحل الداخلي والخارجي ووتر أخيل. حشدت في العمق، فإذا ذلك بالعمق يخفف من عرق النسا وآلام أسفل الظهر.



الحركة الصحيحة: بطرف الإبهام، حدد موضع الألم، وغالبا ما يقع بالقرب من وسط الكعب. ذلك بطريقة دائرية عن طريق أداء ضغط بتثبيت الإصبع. اعمل باصرار مطولا حتى يخف الألم الموضعي أو يتوقف نهائيا.

ما يجب معرفته: تقع المناطق المطابقة الأخرى لفقره النسا في اليدين. اضغط بشكل متتالي بقرص ما بين أصابعك الطرف الخارجي لكنتي يديك.

ز. بلغراد

التدليك الذاتي

الحركة الصحيحة: مستلقيا على الظهر صب بضع قطرات من زيت التدليك في يديك. ابتداء من السرة، اعمل بباطن اليد حركات دائرية في اتجاه عقارب الساعة. بدل نقاط الضغط بتغير ضغط باطن اليد.

ما يجب معرفته: بتحريك أصابعك على حافة الأضلاع السفلى، سوف تجد دون شك نقاط مؤلمة. دلکها مع شهيق من خلال ممارسة ضغط عميق و مستمر لمدة 5 ثوان. ارخي الضغط بلطف عند الزفير.



الصداع: الجميع يعلم أن للصداع أسباب مختلفة جدا و الصداع النصفي الحاد المقاوم للعلاجات المألوفة تتطلب رعاية طبية. ولكن الخبر السار، ألم الرأس البسيط العابر، لا يقاوم تدليكا جيدا. الوضع الامثل؟ التواجد بهدوء في غرفة ذات إضاءة خافتة والتنفس بعمق عدة مرات للحد من التوتر.

الحركة الصحيحة: ضع مرفقيك على الطاولة وذلك بلطف عنقك، أو لا بضربات ثم بحركات دائرية من اسفل العنق إلى جذور الشعر. ثم اضغط بطرف الإبهام على مستوى عقدة الحاجبين وحرك إصبعك نحو الاطراف. أخيرا، اضغط على الأصداع بزيادة الضغط تدريجيا.



لمعالجة الاوجاع اليومية البسيطة جرب التدليك الذاتي، بفضل بضعة حركات بسيطة نمارسها لمدة 5 إلى 10 دقائق، يمكنك تخفيف الألم.



التهاب الجيوب الأنفية: تحذير، التدليك الذاتي لا يكفي لعلاج التهاب الجيوب الأنفية، لكنه يمكن أن يخفف من التهاب الجيوب الأنفية الذي يؤدي إلى سد القنوات التي تربطها بالأنف.

الحركة الصحيحة: ضع سبابتيك على أعلى الأنف بين الحاجبين، ثم اضغط برفق لمدة 3 ثوان ثم ازل الضغط. ثم، ضع سبابتيك عند قاعدة الخياشيم، على عظام الخد، واضغط بلطف ثم ارخي. أخيرا، اضغط بواسطة الإبهام عند اول كل من الحاجبين ذلك بلطف مع تغيير في مستوى الضغط.

ما يجب معرفته: لإفادة أكبر يمكنك اكمال التدليك الذاتي عن طريق استنشاق لمطهر مصنوع من خواص زيت الزعتر، الكينا أو الصنوبر. صب قطرة او قطرتين في وعاء من الماء المغلي.

آلام البطن: في حالة الإمساك، ال "دو أن" هي تقنية يدوية مشتقة من الطب الصيني يعتمد على نفس مبادئ الوخز بالإبر: أذ يحفز الطاقة الحيوية للجسم من خلال العمل على نقاط محددة. تلك التي تحفز وظيفة الامعاء موجودة في البطن.



Les dents de sagesse

Les dents de sagesse, au nombre de quatre (deux en haut et deux en bas) sont les dernières dents à faire leur apparition en bouche, elles apparaissent entre 18 et 25 ans c'est pour cette raison qu'on les appelle dents de sagesse...

Mais pourquoi inspirent-elles tant de craintes pour les jeunes adultes?

Les raisons sont multiples: la principale étant l'obligation pour certains de les enlever; en effet la perspective de subir une intervention au niveau de la bouche, surtout pour ceux qui ont une peur bleue du dentiste, n'est pas reluisante.

Il se peut qu'une ou plusieurs dents de sagesse ne fassent pas leur apparition, elles sont tout simplement absentes, c'est ce qu'on appelle une agénésie. Pour les plus chanceux on peut même retrouver l'agénésie des 4 dents de sagesse, ce phénomène est de plus en plus fréquent.

Doit-on garder ou enlever les dents de sagesse?

La question reste toujours d'actualité et débattue entre les professionnels. Il est admis qu'une dent de sagesse qui ne cause aucun problème ne doit pas être extraite.

Quels problèmes peuvent-elles causer?

1- Douleurs: c'est la complication la plus fréquente, la douleur accompagne très souvent les premières poussées des dents de sagesse, ces douleurs sont dues le plus souvent à une irritation de la muqueuse qui recouvre la dent; Celles-ci peuvent devenir insupportables ce qui amène le patient à consulter un chirurgien-dentiste

2- Infection: La gencive qui entoure la dent en cours d'évolution peut s'infecter, elle devient alors douloureuse, gonfle (le gonflement peut même atteindre la joue et devenir visible au niveau du visage) et parfois même écoulement de pus au niveau de la gencive.

3- Manque de place: lorsque la dent est en mauvaise position, elle est inclinée, gêne la joue qui est souvent blessée et retient les aliments rendant le brossage difficile à cet endroit.

4- Chevauchement et malposition des dents de devant: des hypothèses disent que l'apparition des dents de sagesse pourrait pousser les dents de devant causant un chevauchement des incisives, ce qui n'est pas très esthétique. Cependant aucune preuve scientifique ne valide cette théorie et l'apparition de chevauchements chez des patients

n'ayant aucune dent de sagesse (la fameuse agénésie) met un peu plus de plomb dans l'aile à cette théorie.

5- Problème articulaire: on a tous eu des petits craquements ou de petites douleurs au niveau de l'articulation des mâchoires,

c'est peut-être dû à vos dents de sagesse! Car leur apparition au sein d'une denture (oui c'est plus correct de parler de denture que de dentition) provoque un déséquilibre au niveau des forces appliquées lors de la mastication ce qui peut provoquer ces soucis articulaires appelés SADAM. Syndrome algo-dys fonctionnel de l'appareil manducateur.

Comment se fait l'extraction?

Elle se fait soit de manière classique exactement comme on ferait pour une molaire. Ou bien de manière chirurgicale où, là, on est obligé d'ouvrir la gencive et parfois enlever de l'os voire même de couper la dent en deux parties pour l'extraire.

Cela fait-il mal?

Non, l'intervention se faisant sous anesthésie elle n'est pas douloureuse, elle peut être locale (c'est ce qui se fait chez nous) ou générale (comme cela se fait aux Etats-Unis par exemple)



Ça se passe comment après l'intervention?

Pour bien cicatriser, toute intervention (comme pour une plaie) passe par une phase d'inflammation qui se traduit par un petit gonflement, des petites douleurs et rarement une difficulté à ouvrir la bouche mais, fort heureusement, un traitement médical permet de passer cette phase d'inflammation de façon plus confortable

Y a-t-il des risques avec cette intervention?

Oui, tout acte chirurgical comporte des risques mais heureusement, voire exceptionnels, on peut citer: hémorragie, Infection, lésion du nerf pour le cas des dents de sagesse inférieures...

Nos conseils après une extraction de dents de sagesse:

Eviter le chaud le jour de l'extraction: tout aliment ou boisson chaude sont à éviter, même les endroits chauds et l'activité physique sont déconseillés, de même que la cigarette.

Évitez les bains de bouche: le fait de se rincer peut provoquer des saignements...il faudra donc l'éviter le jour de l'intervention

Respecter la prescription de votre dentiste! Le plus important est de commencer par prendre votre antidouleur avant la disparition de l'effet de l'anesthésie.

Bien se brosser les dents (eh oui, l'extraction n'est pas une excuse pour ne pas se brosser les dents).

Conclusion

La dent de sagesse n'est pas une dent supplémentaire qu'on doit absolument enlever! Si votre dent s'intègre bien avec le reste de votre denture, qu'elle ne vous fait pas mal et qu'elle ne vous cause aucun problème: pensez à la garder et à en prendre soin. Une dent est un organe précieux, préservez-la!

Dr Karali M. N

Spécialiste en Pathologie et Chirurgie Buccales

ماذا يحصل بعد العملية؟

ذلك يشابه ما يحدث للجرح فإنّ كلّ العمليّات ستمرّ (حتّى تشفى) بمرحلة التهاب و يبدو لنا ذلك على شكل انتفاخ خفيف أو بعض الآلام و نادرا ما توجد صعوبة في فتح الفم لكن تناول الدوّاء، لحسن الحظّ، يسمح بتجاوز مرحلة الالتهاب هذه بطريقة مريحة.

هل من مخاطر مرتقبة جرّاء هذه العمليّة؟

أجل، لكلّ عمليّة جراحية نسبة مخاطر لكنّها نادرة لحسن الحظّ بل شبه منعدمة، فلنذكر منها: نزيف الدّم، العدوى، ضرر العصب في حالة أضرار العقل السفليّة...

نصائحنا لفترة ما بعد خلع ضرس العقل:

- تجنّب تناول ما هو ساخن يوم الخلع: يُستلزم تجنّب كلّ أنواع الطّعام أو الشّراب الساخن بل يجب تفادي حتّى الأماكن الساخنة و النّشاط البدنيّ و كذلك التّدخين.

- تجنّب غسولات الفم:

استعمال الغسول قد يثير التّزيف... لذا يجب تفادي ذلك يوم العمليّة.

- مراعاة وصفا طيبب الأسنان! الأهمّ هو الشّروع في تناول مضادات الألم قبل زوال مفعول المخدّر.

- تنظيف الأسنان جيّدا بالفرشاة (نعم لأنّ خلع لبضرس لا يبرّر عدم فرش الأسنان).

خاتمة

ليس ضرس العقل بسنّ زائدة يستلزم خلعها! إن انسجم ضرسكم جيّدا مع باقي أسنانكم و لم يؤلمكم و لم يُسبّب لكم أيّة مشكلة فعليكم بالتّفكير في إبقائه و الاعتناء به. السنّ عضو ثمين فحافظوا عليها!

دكتور كارالي م. ن.

مختصّ في أمراض الفم و جراحته

اضرار العقل

3- ضيق المكان: عندما يتكوّن الضرس في وضعيّة سيّئة سينحني و سيزايق الخدّ بل قد يجرحه حتّى، كما بإمكانه احتجاز الطّعام فيصبح التّنظيف بالفرشاة صعبا في هذا المكان.

4- سوء توضع الأسنان و تداخلها: تنصّ بعض الفرضيّات على أنّ أضرار العقل بإمكانها أن تدفع الأسنان الأماميّة مؤدّية بذلك إلى تداخل القواطع، معطيا إيّاها مظهرا قبيحا. غير أنّ الدلائل العلميّة لتأكيد هذه النظريّة غائبة تماما بل و أنّ وجود هذا التّدخل لدى أشخاص لا يمتلكون أيّ ضرس عقل (ظاهرة عدم التكوّن المذكورة سابقا) يزيد ميزان مصداقيّتها خفّة.

5- مشاكل المفاصل:

منّ ممّا لم يُحسّ يوما ببعض الطّقطة أو الآم صغيرة على مستوى الفكّ؟ من الممكن أن يكون لذلك علاقة بأضرار العقل! و هذا لأنّ بروزها في قلب طقم الأسنان قد يحدث اختلال توازن فيما يخصّ القوّات المنطبقة عند المضغ ممّا قد يؤدي إلى اختلالات مفصليّة تدعى متلازمة كوستن (SADAM).

كيف تتمّ عمليّة الخلع؟

يمكن أن يتمّ ذلك بالطريقة المعهودة و كأنّ الأمر يتعلّق بضرر عادي أو بطريقة جراحية حيث يجب علينا فتح اللثة و خلع بعض العظم أحيانا بل قد يستلزم ذلك حتّى قطع الضرس شطرين لنزعه.

هل ذلك مؤلم؟

لا، فالعمليّة تُجرى بعد تخدير المريض فلا يشعر بالألم، و قد يكون المخدّر محلّيّا (كما هو الأمر عندنا) أو عامّا (مثلا يحصل في الولايات المتّحدة الأمريكيّة مثلا).

أضرار العقل، و تعدادها أربعة (اثنان في الأعلى و اثنان في الأسفل)، هي آخر الأضرار ظهورا في الفم و ذلك بين سنّ 18 و 25 سنة ممّا أدّى إلى تسميتها بأضرار العقل...

لكن لماذا يخاف منها الشّباب لهذه الدرجة؟

الأسباب متعدّدة و أبرزها هي كون البعض مجبرين على خلعها؛ فارتقاب إجراء عمليّة على مستوى الفم ليس بالأمر المُفرح، خاصّة بالنسبة للأشخاص الذين يخافون كثيرا من طبيب الأسنان.

يمكن كذلك أن لا تظهر إحدى هذه الضروس أو بعضها فتغيب كليّا و هذا جزاء عدم تكوّنها. بالنسبة للأشخاص الأكثر حظًا فانعدام تكوّن ضروس العقل الأربعة ممكن و هي ظاهرة أكثر فأكثر شيوعا.

هل يجب ترك ضروس العقل أم علينا نزعها؟

ما يزال السّؤال مطروحا و النقاش متواصل بين المختصّين. من المُسلّم على العموم عدم لزوم خلع ضرس العقل إن لم يتسبّب في أيّ ضرر.

ما هي الأضرار التي يستطيع ضرس العقل التسبّب فيها؟

1- الآلام: و هي الأكثر شيوعا من بين التّعقيدات الناتجة عن ضرس العقل، فغالبا ما يرافق الألم دفعاته الأولى، و هو راجع إلى تهيج المخاطيّة التي تغلّف الضرس. قد تكون هذه الآلام شديدة جدّا أحيانا ممّا يؤدي بالمريض لاستشارة طبيب الأسنان.

2- الإصابة بالعدوى: يمكن للثة المحيطة بالضرس المتكوّنة من أن تُصاب بالعدوى فتصير مؤلمة و منتفخة (قد يصل الانتفاخ إلى الخدّ فيصبح مرئيّا على مستوى الوجه)، كما يمكن كذلك سيلان القيح على مستوى اللثة.

لنكفّ عن رمي الخبز القديم «الصّابح» Ne jetons plus le pain rassis



Ne jetons plus le pain rassis « كعكة خبز الجدة »

Gâteau de pain Grand-Mère

Ingrédients

Une baguette de pain rassis / ½ litre de lait / 2 c.s. de sucre vanille / 5 œufs / 50 g de raisins secs / 130 g de sucre en poudre / 1 petit verre d'eau de fleur d'oranger / 1 c. à s. de la cannelle/ Beurre (pour le moule)

Préparation

Couper le pain en morceaux. Laisser macérer les raisins dans l'eau de fleur d'oranger. Faire bouillir le lait, ajouter le sucre vanille et faire gonfler le pain coupé en petits bouts dans le lait chaud. Mélanger, et écraser un peu à la fourchette. Battre les œufs avec le sucre et ajouter au premier mélange. Bien mélanger et ajouter les raisins bien gonflés et mélanger une dernière fois. Ajouter la cannelle en poudre. Beurrer le moule (parsemer un peu de sucre en poudre par-dessus afin de caraméliser mais pas nécessaire). Verser la préparation dans le moule. Enfourner à four chaud pendant 30 min à 200° th 6).

كعكة خبز الجدة

المكونات

خبزة قديمة 1/2 لتر من الحليب / 2 ملعقتان كبيرتان من سكر الفانيليا / 5 بيضات / 50 غ من الزبيب / 130 غ من السكر المسحوق / 1 كأس صغير من ماء زهر البرتقال / 1 ملعقة كبيرة من القرفة/ زبدة (للقالب).

التحضير

قطّعي الخبز إلى أجزاء صغيرة. اتركي الزبيب ينقع في ماء زهر البرتقال. غلي الحليب و أضيفي له سكر الفانيليا، اجعلي بعدها قطع الخبز تنتفخ في الحليب الساخن ثم اخلطيها و اسحقها قليلا بالشوكة. اخلطي البيض مع السكر و أضيفيهما إلى المزيج الأول. اخلطي الكلّ جيّدا ثم أضيفي له الزبيب المنتفخ قبل أن تخلطيه لمرة أخيرة. أضيفي القرفة المسحوقة. ادهني القالب بالزبدة (و يمكنك أيضا رشّ السكر فوقها ليتحوّل إلى كراميل إن شئت)، اسكي الخليط في النهاية في القالب و ضعيه في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة على درجة 200° ترموستات 6.

Gâteau de pain rassis

Ingrédients

500 g de pain rassis.
125 g de sucre en poudre
Cannelle (selon les goûts)
4 œufs
500 g de cerises dénoyautées (remplacer par d'autres fruits)
50 g de raisins secs
2 c.s. d'eau de fleur d'oranger
50 g de beurre
400 ml de lait chaud

Préparation

Râper la croûte du pain et réserver. Verser le lait bouillant sur le pain rassis pour le ramollir. Ecraser le pain à l'aide d'une fourchette. Ajouter les cerises, le sucre, la cannelle, les jaunes d'œuf, les raisins. Monter les blancs en neige et incorporez à la préparation. Verser dans un plat beurré. Recouvrir avec la croûte râpée. Parsemer de petits morceaux de beurre. Enfourner.

كعكة الخبز القديم

المكونات

500 غ من الخبز القديم
125 غ من السكر المسحوق/ قرفة (حسب ذوقك)
4 بيضات

500 غ من الكرز المنزوع النواة (أو غيره من الفاكهة)
50 غ من الزبيب
2 ملعقتان كبيرتان من ماء زهر البرتقال
50 غ من الزبدة
400 مل من الحليب الساخن

طريقة التحضير

قومي ببشر قشرة الخبز و احتفظي بها جانبا. اسكي الحليب الساخن فوق الخبز القديم ليصبح طرياً ثم اسحقه بالشوكة. أضيفي له الكرز و السكر و القرفة و صفار البيض. ضربّي البيض المتبقّي حتّى يصير ثلجا ثم أضيفيه للمزيج. اسكي الكلّ في وعاء مدهون بالزبدة و غطي أعلاه بقشرة الخبز الميشورة مع نثر بعض قطع الزبدة قبل وضعه في الفرن.

Ne jetons plus le pain rassis «الكريبات المحمصة»

Boule croustillante

Ingrédients

150g de pain rassis / 100g de cachir ou pâté /
1 gousse d'ail / 2 œufs / 1 grosse poignée de fromage râpé / 1 bouquet de menthe / 25 cl de lait / Sel - poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 200°. Couper le pain en petits morceaux puis le mixer grossièrement. Verser dans un saladier. Mixer le cachir, verser dans le saladier. Ciseler la menthe et ciseler l'ail, les ajouter également. Enfin ajouter une grosse poignée de fromage râpé.

Casser 2 œufs dans un récipient, ajouter le lait et bien fouetter le tout. Saler et poivrer. Verser cette préparation aux œufs dans le saladier. Bien mélanger avec les doigts. Attendre 5 bonnes minutes puis bien tasser dans un plat moyen de forme ronde. Étendre une feuille d'aluminium sur la plaque de cuisson et retourner le contenu du plat sur la feuille de cuisson. Envelopper la préparation dans la feuille d'alu et cuire au four durant 35 minutes. Au bout de ce laps de temps, ouvrir la feuille d'alu et repasser au four 5/10 minutes. Sortir enfin la boule et laisser refroidir. Couper ensuite en tranches.

Pain perdu

Ingrédients

2 œufs
Du beurre
1 verre de lait
2 c à s de sucre en poudre
8 tranches de pain rassis ou brioché

Préparation

Versez le sucre avec le lait et mélangez bien pour le dissoudre. Dans un autre plat, battez les œufs en omelette. Trempez les tranches de pain dans le lait sucré puis ensuite dans les œufs. Placez une poêle sur feu fort et faites fondre une noisette de beurre. Faites dorer les tranches de pain 2 minutes de chaque côté.

Servez le pain perdu bien chaud. Saupoudrez-le de sucre ou de cassonade ou recouvrez-le de confiture, ou de miel.

الكريبات المحمصة

المكونات

150 غ من الخبز القديم / 100 غرام كاشير (cachir) أو فطيرة محشوة (pâté) / قرن من الثوم / 2 بيضتان / 1 حفنة كبيرة من الجبن المفروم / 1 باقة نعناع / 25 سل من الحليب / ملح / فلفل أكحل.

طريقة التحضير

سخني الفرن إلى 200°. قطعي الخبز إلى أجزاء صغيرة و اسحقها قليلا قبل أن تسكبيها في وعاء سلاطة. اسحق الكاشير و اسكبيه في الوعاء. قطعي النعناع و الثوم بدقة و أضيفها هي الأخرى مع حفنة جبن مفروم كبيرة. اكسري البيضتين في إناء آخر و أضيفي لها الحليب ثم أخفقيها جيدا و أضيفي لها الملح و الفلفل الأكحل قبل أن تسكبي هذا الخليط في وعاء السلاطة مع باقي التحضير. اخلطي الكل جيدا بأصابعك. انتظري 5 دقائق ثم ضعيه في طبق متوسط ذو شكل دائري. مدي ورقة ألومنيوم على صفيحة الفرن و اقلبي الطبق فوق ورقة الطهي. غلفي الخليط بورق الألومنيوم و اطيئه في الفرن لمدة 35 دقيقة. افتحي ورقة الألومنيوم و أرجعيه للفرن لمدة 10/5 دقائق. أخرجي الكريبات في الأخير و اتركها تبرد ثم قطعيها إلى شرائح.

الخبز الضائع

المكونات

2 بيضتان
زبدة
1 كوب من الحليب
2 ملعقتان كبيرتان من السكر المسحوق
8 شرائح من الخبز القديم أو خبز البريوش

طريقة التحضير

اسكبي السكر في الحليب و اخلطيه جيدا لينحل تماما. اخلطي البيض في إناء آخر حتى يصير عجة. عليك بعد ذلك بغمس شرائح الخبز في الحليب المسكر ثم في البيض. ضعي مقلاة على نار قوية و اجعلي قطعة زبدة تذوب فيها. حمري كل جانب من شرائح الخبز في المقلاة لمدة دقيقتين و قدميه ساخنا.

يمكنك رشه بالسكر الأبيض أو الأسمر أو تغطيه بالعسل أو المربى.

لنكفّ عن رمي الخبز القديم «الصّابح» Ne jetons plus le pain rassis



Le chocolat, un plaisir toute l'année

Posez la question autour de vous: quand on aime le chocolat, on le déguste au quotidien. Et puis, il n'a pas tant de défauts que ça!

Certains et surtout certaines, ne peuvent pas laisser passer un jour sans en «croquer» comme si, plus qu'un aliment, c'était une drogue. Il est vrai, que par certains côtés, il ressemble à une drogue douce.

Découvert par les mayas, puis breuvage et monnaie des Aztèques, le cacao fut révélé aux conquistadores espagnols dès leur débarquement aux Amériques. Le «xocoalt» était une boisson tonique amère et très épicée. Elle était préparée à partir de fèves de cacao grillées puis broyées, mélangées à de l'eau, de la farine de maïs, de piment, de gousses de vanille et d'épices. Il était servi moussant, épais comme du miel, dans des coupes en or. Sa réputation d'aphrodisiaque date de cette époque. On rapporte que l'empereur aztèque Moctezuma en buvait cinquante tasses par jour pour honorer son harem, dans une tasse en or qu'il jetait ensuite dans un lac d'où l'on retira plus tard un véritable trésor! le chocolat était consommé en préliminaire à la prise de champignons hallucinogènes. Il servait de monnaie d'échange dans toute l'Amérique Centrale (Mexique, Guatemala, Salvador, Costa-Rica).

Les Espagnols le découvrent en débarquant en Amérique du sud au début du XVIème siècle. La première cargaison de fèves de cacao arriva en Europe, à Séville, à la fin du siècle.

Le chocolat contient une forte proportion de théobromine, une substance très proche de la caféine. Elle augmente la force contractile du cœur et agit sur les muscles et le système nerveux central.

Le chocolat contient également du salsolinol, un antioxydépresseur et de l'anandamide, connue pour éveiller les sens et les rendre euphoriques. Autres composants du chocolat: les N-acyléthanolamine, qui stimulent la production de cannabinoïdes fabriqués lors de la consommation de cannabis, d'où les effets provoqués chez les consommateurs assidus de chocolat et surtout la dépendance dont ils se plaignent lorsqu'ils entreprennent un régime amincissant.

Le chocolat a aussi des défauts

Attention aux calories! le problème majeur du chocolat est qu'il est essentiellement composé de graisse et de sucre. 100g de chocolat apportent 528 calories dont 57g de sucre et 35g de matière grasse. Le chocolat au lait est plus gras encore. Quant à la version «light», si le sucre est remplacé par de l'aspartam ou du fructose, sa teneur en graisse augmente d'autant, pour une économie d'une cinquantaine de calories par tablette. Rien à faire, pour maigrir, il faut être raisonnable et savourer carré après carré sans jamais se jeter goulûment sur la tablette entière.

Chocolatmane: portrait type

On peut se considérer comme «chocolatmane» si l'on consomme, chaque jour, entre 100 et 500g de chocolat. Les études montrent que, contrairement à ce que l'on pouvait penser, ce ne sont pas les inactifs qui sont les plus touchés. Au contraire, cet amour inconditionnel pour le chocolat concerne surtout des personnes très actives physiquement et intellectuellement, souvent assidues au travail, toujours en mouvement. En général, ces accros sont des couche-tard qui lisent beaucoup, fument et semblent «bien dans leur peau». Ils dorment bien et ne grossissent pas, malgré leur



يبدون بهيئة و مظهر صحي حيث ينامون جيّدا و لا يسمنون رغم تناولهم الكمّ الهائل من الحريرات (التي يستهلكونها بنشاطهم الكبير).

و ماذا فيما يخصّ الكوليسترول؟

المادّة الدّسمة في الشّكولاتة (زبدة الكاكاو) ذات مصدر نباتي، تتمثّل بنسبة 69% من حمض الأوليك (أصل فوائد زيت الرّيتون)، فهي تساهم على خفض الكوليسترول السيئ (LDL) و رفع نسبة الكوليسترول الجيد (HDL).

consommation énorme de calories (qu'ils dépensent avec leurs activités intenses).

Cholestérol ou pas

La matière grasse du chocolat, le beurre de cacao, est d'origine végétale. Avec 69% d'acide oléique (qui donne ses vertus à l'huile d'olive), il concourt à diminuer le mauvais cholestérol (LDL) et à augmenter le bon (HDL). Mais sa richesse en matière grasse explique qu'il peut provoquer des crises de «foie» ou coliques hépatiques chez les personnes sensibles. Mélange de cacao et de sucre, le chocolat moderne apporte beaucoup de magnésium, 100g de chocolat noir pour le tiers de la dose quotidienne recommandée, qualité appréciable lorsque l'on sait que presque 80% de la population est plus ou moins carencée en ce minéral qui règle l'équilibre musculaire et nerveux. Le chocolat contient des substances stimulantes et d'autres qui expliqueraient son intérêt pour remonter le moral. Le chocolat est connu pour consoler les peines de cœur! Il a un effet antidépresseur. Il semblerait que les envies et la consommation de chocolat augmentent lors des difficultés, deuils, émotion intense, activités sportives et pour les femmes avant les règles.

A éviter le soir

Une étude scientifique vient de démontrer que la consommation du chocolat, le soir, augmenterait le risque de faire des cauchemars. Si vous êtes sujets aux insomnies ou aux mauvais rêves, préférez des tisanes de tilleul, d'aubépine ou de passiflore.

Z. Belgrade

احتواء الشّكولاتة على نسبة كبيرة من الدّسم يفسّر قدرتها على إحداث اضطرابات كبدية أو حتّى مغص كبدية لدى الأشخاص الأكثر عرضة لذلك.

الشّكولاتة الحديثة، خليط كاكاو و سكر، توفّر نسبة كبيرة من المغنيزيوم إذ 100 غ من الشّكولاتة السوداء تعادل ثلث المقدار اليوميّ المنصوح به، و هذه الخصلة مهمّة جدّا عندما نعلم أنّ حوالي 80% من السكّان يعانون من نقص في نسبة هذا الملح المعدنيّ الذي يلعب دورا هامّا في التّوازن العضليّ و العصبيّ.

تحتوي الشّكولاتة على بعض المكوّنات المنشّطة و أخرى تفسّر قدرتها على رفع المعنويّات كما أنّها معروفة بمواساة و تعزية أحزان العشاق! كما أنّ لها دور مضاد للاكتئاب. يبدو كذلك أنّ استهلاك الشّكولاتة و الرّغبة في ذلك يرتفعان عند الصّعوبات و الحزن و الشّعور بعواطف شديدة و النّشاطات الرّياضيّة و قبل الحيض بالنّسبة للنّساء.

يستحسن تفادي تناولها في المساء

بيّنت دراسات علميّة حديثة أنّ استهلاك الشّكولاتة في المساء يرفع إمكانيّة رؤية الكوابيس في المنام فإن كنتم عرضة للأرق أو الكوابيس فضّلوا تناول شراب الرّيزفون أو الرّعرور أو زهرة الألام.

ز. بلغراد

الشكولاتة: متعة طوال السنة

تقوي نبض القلب و تؤثر على العضلات و الجهاز العصبي المركزي. تحتوي الشكولاتة كذلك على السالسولينول (salsolinol) المضاد للاكتئاب و الأناندامين (anandamide) المعروفة بقدرتها على تنشيط الحواس و جعلها مرحة. يمكن أن نذكر من مكوناتها الأخرى N-أسيتيلانولامين (N-acyléthanolamine) المحفز لإفراز نفس المواد المفرزة عند تناول القنب أو «الحشيش» و هذا ما يفسر الأعراض التي يشتمل منها المستهلكون المواظبون على الشكولاتة و خاصة عندما يشربون في حمية لفقدان الوزن.

للشكولاتة تأثيرات سيئة أيضا

الحذر ثم الحذر من الحيريات! مشكلة الشكولاتة الرئيسية هي أنها مكونة على العموم من دهون و سكريات. 100 غ من الشكولاتة تعطي 528 حريرة منها 57 غ سكريات و 35 غ مواد دسمة. نسبة هذه الدسم أكبر في الشكولاتة بالحليب، و فيما يخص الصنف «لايت» (light)، فبالرغم من تعويض السكر بالأسبرتام أو الفروكتوز فإن نسبة الدسم بالمقابل مرتفعة ما يجعل الاقتصاد على مستوى الحيريات لا يتجاوز الخمسين حريرة في الصفيحة الكاملة. ليس هناك حل آخر لمن يريد فقدان الوزن سوى التعقل و الاستمتاع بها قطعة بعد قطعة بدل الارتداء بشهية على القالب كاملا.

الإدمان على الشكولاتة: العلامات البيانية

يمكن أن نعتبر نفسنا «مدمنين» على الشكولاتة إذا كنا نستهلك ما بين 100 و 500 غ منها يوميًا. و قد أبدت الدراسات، على عكس غالب الظن، أن الأشخاص الأكثر تعرضًا لهذه الظاهرة ليسوا الأقل نشاطًا بل يمس هذا الحب الفائق للشكولاتة من هم نشيطون جدًا سواء كان ذلك جسديًا أو فكريًا، أي المنضبطون في العمل و الدائموا الحركة. غالبًا ما يكون هؤلاء المدمنون ممن يسهر مليًا و يطالع بكثرة، يدخنون و

مهما سألتكم حولكم فالجواب سيكون نفسه: عندما نحب الشكولاتة نتلذذ بها كل يوم. و لما لا؟ فمساؤها ليست بالقدر الذي نتوقعه!

بعض الأشخاص، إناث في غالب الأحيان، لا يستطيعون قضاء يوم واحد دون «التهام» قطعة منها و كأنها أزيد من مجرد طعام بل و كأنهم مدمنون عليها. و الحقيقة هي أنها من بعض النواحي تقترب كثيرا من المواد المسببة للإدمان الخفيف.

اكتشف الكاكاو من طرف المايا ثم استعمله الأزتيك كشراب و عملة تجارية مما جعل الفاتحين الإسبان يطلعون عليه إثر وصولهم إلى أمريكا.

كانت تحضيرة «الكزوكالت»

(xocoalt) مثلا عبارة عن

مشروب منشط مرّ حارّ جدًا و قد

كان يتم تحضيره بخلط حبات

الكاكاو المحمصة و المرحية

مع الماء و فريضة الدرى

و الفلفل الحارّ و حبات

الفانيليا و بعض

التوابل. و كان يُقدّم

هذا الشراب رغويًا

ثقيلا كالعسل في

أكواب من ذهب.

تعود سمعته كمثير للشهوة

الجنسية إلى تلك الفترة. ممّا

كان يُحكى عن الإمبراطور

الأزتيك موكتيزوما أنه كان

يشرب منها خمسين كوبا في اليوم

قبل أن يقصد حريمه و ذلك في كأس

من الذهب يرميها بعد ذلك في النهر الذي استخرج

منه فيما بعد كنز عظيم!

غالبًا ما كانت الشكولاتة تُستهلك كمهدّد لتناول الفطريات المهلوسة. استعملت كذلك كعملة تجارية في كلّ أمريكا الوسطى (مكسيك، غواتيمالا، سالفادور، كوستاريكا).

اكتشفها الإسبان عند وصولهم لأمريكا الجنوبية في بداية القرن السادس عشر لتصل أول حمولة كاكاو إلى أوروبا، إلى مدينة إشبيليا بالضبط، نهاية القرن.

تحتوي الشكولاتة على نسبة كبيرة من الثيوبرومين (théobromine) و هي مادة قريبة من الكافيين حيث

Méli-Mélo

خيط

Pour mettre une taie d'oreiller rapidement, il suffit de mettre la taie à l'envers, de rentrer ses bras à l'intérieur et de prendre l'oreiller par deux coins. Retourner la taie d'un coup, et voilà!

لإدخال غلاف الوسادة بسرعة. يكفينا وضع الغلاف بالمقلوب ثم أدخلوا ذراعيكم في الغلاف وامسكوا الوسادة من أطرافها ثم أقلبوا الغلاف، وها قد أتممنا!

Enlevez l'oxydation (le noir) sur un bijou en argent en le frottant à l'aide d'une vieille brosse à dents et d'un peu de dentifrice. Rincez et essuyez.

لنزع الأكسدة (الطبقة السوداء) على مجوهرات من الفضة، علينا فركها بالخل و بفرشاة الأسنان مع القليل من معجون الأسنان.

Pour se débarrasser des odeurs d'aliments du réfrigérateur, il suffit d'y placer 3 ou 4 bouchons de liège dans un petit contenant.

لكي نتخلص من رائحة الطعام من الثلاجة، يكفي وضع 3 إلى 4 أغطية من الفلين في وعاء صغير.

Comment congeler des blancs d'œuf? Veillez à ce que vos blancs d'œufs ne contiennent aucune trace de jaune. Enfermez-les dans un contenu hermétique. Notez la date et le nombre de blancs d'œuf sur une étiquette. A consommer dans les 4 mois. Pour les décongeler, laissez-les simplement quelques heures dans votre réfrigérateur.

كيف نقوم بتجميد بياض البيض؟ أحرصوا على أن يكون بياض البيض خاليا من الصفار، وبعدها قوموا بوضعه في محتوى محكم. ضعوا التاريخ وعدد بياض البيض. تستهلك خلال 4 أشهر. لذوبان الجليد، تترك في الثلاجة لبضعة ساعات.

Pour enfiler une aiguille facilement, la frotter sur le cuir chevelu.

لإدخال الإبرة في الخيط بسهولة، قوموا بفرك الإبرة على فروة الرأس.

Pingouin en plastique

Le matériel:

- Deux bouteilles en plastique de 1,5L
- De la peinture blanche.
- De la peinture noire.
- De la peinture orange.
- La couleur de votre choix pour le bonnet!
- Un pistolet à colle.
- Deux pinceaux, (un fin et un gros.)
- Un morceau de tissu pour l'écharpe.



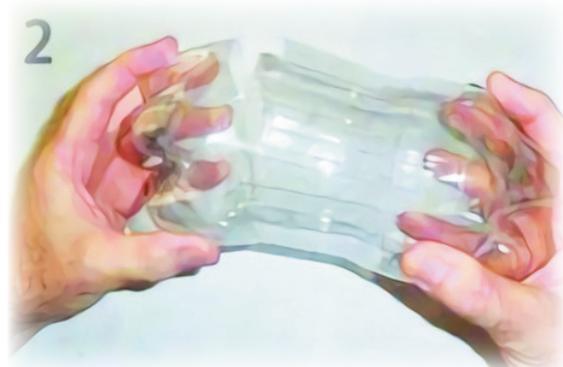
المستلزمات:

- قارورتان من البلاستيك سعة 1,5ل
- دهن أبيض.
- دهن أسود.
- دهن برتقالي.
- ألون من اختياركم للقبعة.
- لصق.
- فرشتان، (واحد رفيع و آخر غليظ)
- شريط للوشاح.



1- Découpez une bouteille en deux et découpez le pied d'une seconde bouteille.

1- خذوا قارورتين قطعوا الأولى إلى ثلاثة أربع والثانية بأخذ الجزء السفلي فقط من القارورة.



2- Alignez le résultat des deux découpes pour qu'elles coïncident.

2- قوموا بتركيب الجزئيين مع بعضهما حتى يشكلا شكلا واحدا.



3- Collez les deux pieds de bouteille et laissez-la sécher.

3- قوموا بإلصاق الجزئيين بالغراء.



4- Faites une sous-couche en peignant le résultat en blanc, et laissez-la sécher.

4- قوموا أولا بدهن الشكل باللون الأبيض وأتركوه يجف.



5- Tracez avec un feutre noir ou avec un pinceau le visage du pingouin (voir figure 5), puis repeignez en blanc à l'intérieur de cette forme.

5- قوموا برسم شكل وجه البطريق بقلم لباد أو فرشاة الدهن (كما هو مبين في الصورة رقم 05)



6- Peignez en noir à l'extérieur de la forme précédemment tracée en veillant à ne pas peindre le haut qui fera office de bonnet (la plus petite des deux découpes).

6- قوموا بدهن الشكل باللون الأسود مع ترك وجه البطريق أبيض والجهة العلوية (القطعة الصغيرة التي قطعتموها في البداية لأنها تمثل القبعة)



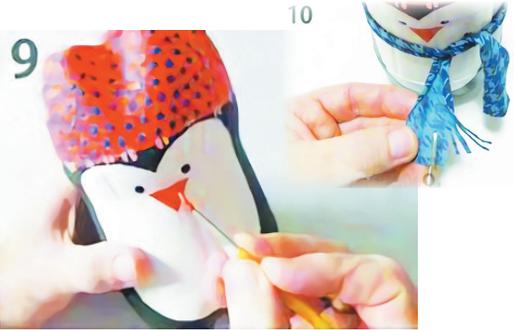
7- Peignez le bonnet du pingouin dans une couleur différente de votre choix.

7- قوموا بتلوين الجهة العلوية والتي تمثل القبعة باللون من اختياركم.



8- Après le séchage de la peinture. Décorez le bonnet du pingouin en peignant de petits points par exemple ou d'autres formes.

8- بعد ترك الشكل يجف، قوموا بتزيين القبعة



9.10- Peignez les yeux en noir en dessinant deux petits points, et le bec en orange en dessinant un triangle. et Mettez un joli ruban autour de votre pingouin, tout en lui faisant un nœud, puis collez un pompon sur le haut du bonnet.

10.9- أرسماوا العين باللون الأسود، والمنقار باللون البرتقالي. ثم قوموا بوضع شريط جميل حول البطريق.



11- Vous voici avec un joli pingouin pour décoration.

11- وتتحصلون على بطريق جميل للتزيين.

Napperon en blanc et vert



Diamètre: 28 cm env.

Fournitures:

50g fil de coton (blanc et vert)

Crochet N° 1 à 1,25

Attention:

Le napperon est constitué de 6 motifs commencés séparément et reliés ensuite par des bandes puis brodés.

Exécution:

Pour 1 motif, monter en blanc 6m. en l'air et fermer en rond avec 1m. chaînette. Continuer selon la grille (indication en noir) en tours. Remplacer la 1ère m. de chaque tour par le nombre de m. en l'air indiqué dans la grille et fermer les tours par des m. chaînettes. Si nécessaire avancer avec des m. chaînettes jusqu'au début du tour suivant. Continuer logiquement le motif sur la 2ème moitié du tour. Pour

les bandes de liaison, monter 29 m. en l'air plus 3 m. en l'air pour tourner et travailler la pièce de la grille marquée en rouge.

Commencer par le 1er rg, tourner avec 3m. en l'air et 1m. chaînette puis crocheter. Le 2ème rg sur la chaînette de montage, tourner avec 5m. en l'air puis crocheter. Le 3ème rg. Relier au 2ème et 3ème rg respectivement avec des m. chaînettes avec les motifs. Puis crocheter, sur le milieu des tours A et B. Les triples B en croix du tour A sont travaillées comme des triples B normales. Continuer logiquement le motif sur tout le tour (= 6 motifs). Au tour B, à partir du 2ème arceau de m. en l'air, trav. 1m. chaînette au milieu de l'arceau précédent au lieu de la m. en l'air du milieu.

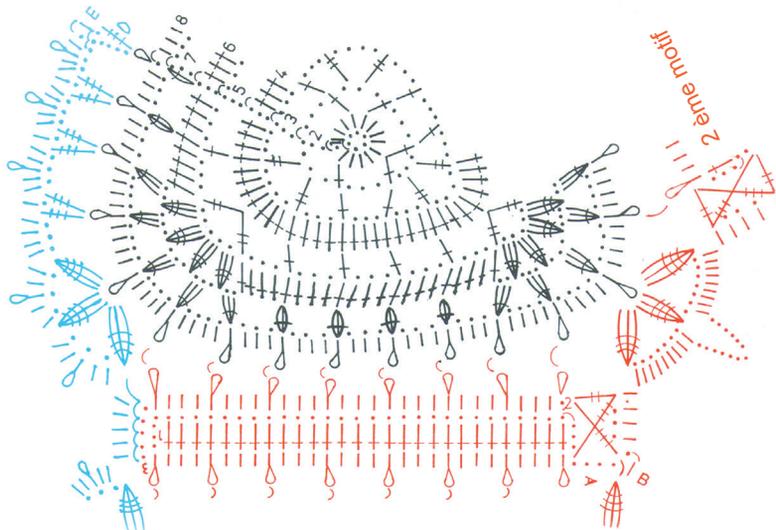
Bordure: travailler, selon la grille les tours D et E (en bleu). Continuer logiquement le motif sur tout le tour.

Comment amidonner un napperon:

Il faut pour cela une cuillère à soupe de fleur de maïs (Maïzena) et 5 cl d'eau. Mélanger les 2 dans une casserole et mettre à cuire sur feu doux jusqu'à obtention d'une colle transparente. Retirer la colle du feu et laisser refroidir. Humecter légèrement l'ouvrage à durcir pour qu'il absorbe la colle uniformément.

Arranger la forme ainsi que les mailles du rebord car une fois sec, l'ouvrage ne bouge plus. Enlever le support juste avant le séchage complet pour éviter que l'ouvrage reste collé sur le support.

Source: Diana Créatif



Devinettes ?

- 1- Qu'est-ce qui a des racines que personne ne voit, qui est plus grand que les arbres, qui monte, qui monte, Et pourtant ne pousse jamais?
- 2- Je suis multicolore
Je flotte.
Je monte très haut dans le ciel. emportant des gens avec moi. Qui suis-je?

Réponse :

Une montgolfière / La montagne

Les profs

Que donnent les poules?

Des œufs.

Que donnent les moutons?

De la laine.

Que donne les vaches?

Des devoirs.

- واحد قال لابنه روح شوف النتيجة ولو نجحت هديج لك خروف... لما رجع قاله عملت ايه يا ابني. قاله الخروف اتكتهله عمر جديد.

- أستاذ قال للتلاميذ تاعو يكتبوا موضوع إنشاء يتخيلوا فيه أنفسهم مدراء لإحدى الشركات. بداو الطلاب بالكتابة.. غير طالب واحد.. سقساه الأستاذ: علاه ما تكتبش؟ قال: راني نستنى فالسكرتيرة تجيبلي الورق.

- كان الاستاذ يشرح درس (تجمد الماء) فسأل احد الطلاب! ذا فتحت الحنفية في البيت ولم ينزل الماء اذن ما السبب؟
فرد التلميذ قائلا: لان ابني لم يسدد الفاتورة.

Le citron et la vache

Un jour un citron et une vache veulent braquer une banque.

La vache dit:

- Que personne ne bouse!

Le citron rajoute:

- Pas un zeste!

- مدرس الجغرافيا: لماذا تصب عرقا وأنت ترسم الخريطة. التلميذ: لأنني وصلت إلى خط الاستواء.

Rencontre animal

Un vieux rat rencontre une petite taupe. Curieux, il lui demande:

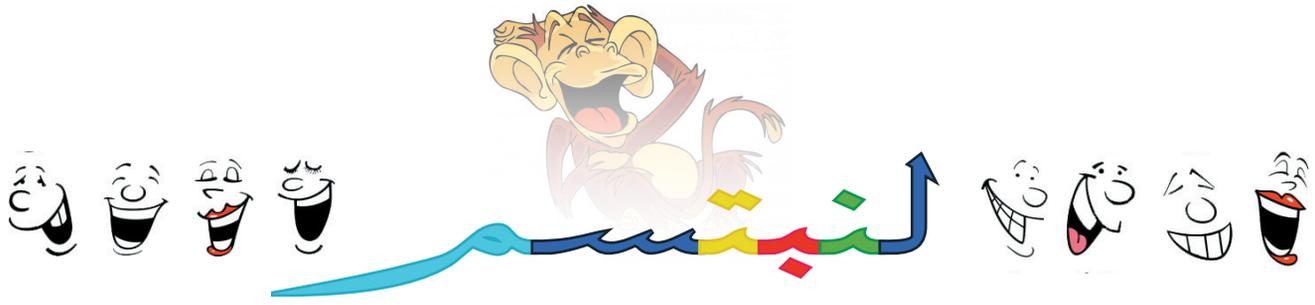
- Que veux-tu faire plus tard, ma petite?

- Taupe-modèle!!

- قال المعلم للتلاميذ: غدا سيأتي المفتش وعليكم بمراجعة دروسكم ثم فكر قليلا وقال: عندما أسأل أي سؤال، الذي يعرف الإجابة يرفع اليد اليمنى والذي لا يعرف يرفع اليد اليسرى. وعندما أتى المفتش سأل المعلم سؤالا فرفع الجميع اليد اليسرى. فقال المعلم: ما دام كلكم يعرف الجواب فلا داعي من طرحه.

Jeux DES 12 ERREURS





Deux chiens qui discutent

Deux chiens discutent. Il y en a un qui demande à l'autre:

- C'est quoi ton nom?
- C'est ché.
- Ché? C'est plutôt bizarre...
- Ben pourtant, mon maître me dit tout le temps «Va, cher ché!»

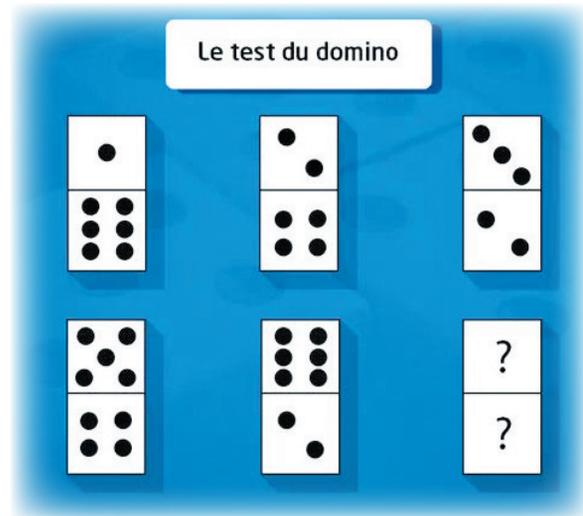
Le fou qui se prend pour un train

Cela se passe dans un asile de fou, un inspecteur de l'établissement est avec le directeur de l'établissement, soudain dans le couloir traverse un fou qui fait la locomotive «Tchou ...Tchou ... Tchou... Tchou...Tchou» avec les bras et le sifflet.

L'inspecteur dit alors:

- «Ah! c'est quand même triste de voir ça, n'est-ce pas?» et le directeur répondre:«Hé oui hélas! Surtout pour moi qui ne supporte pas la fumée...»

Jeux



Réponse:
1/0

- طلب معلم اللغة العربية من التلاميذ أن يكتبوا موضوعا إنشائيا، في وصف مباراة كرة القدم، فأخذ الجميع يكتبون إلا واحدا، وعندما حان موعد التسليم سارع الى كتابة جملة واحدة، و تقول: هطل المطر و تأجلت المباراة.

Les études

Un policier demande à un jeune homme qui court autour d'une école:

- Que faites-vous?
- Je poursuis mes études.

Et vous? demande-t-il à un autre qui court encore plus vite.

- Oh, moi, je fais du rattrapage.

Abonnements

- Un abonnement donne droit à 6 numéros de la revue à partir de la date où il est fait.
- Il est possible de s'abonner ou réabonner à tout moment de l'année

Prix de l'abonnement

Pour l'Algérie	:	600 DA
Pour l'étranger:		
Afrique	:	7€
Moyen Orient	:	10€
Europe	:	15€

Pour la France il est possible de verser son abonnement sur le CCP:

«Source» n°4324241 C 033 clé 83

Nom:

Prénom:

Adresse:

Ville:

Code postal:

N° Tel:

E-Mail:

Je m'abonne pour un an (6 numéros):

Êtes-vous déjà abonné(e)? Oui Non

Type d'abonnements:

Abonnement normal (600 DA)

Abonnement de soutien et abonnement pour associations, bibliothèques... (1000 DA)

Un abonnement MP3 (600 DA)

Type de paiement:

Espèces

Mandat CCP

Chèque CCP

N° CCP: 357866 clé 18 CRA - Revue Hayat

Adresse: B.P. 412. 16016 Hydra - Alger

Tel: 0665 93 60 92

(les Dimanche et Jeudi de 9h00 à 11h00)

E-Mail: revue.pf@caritas.dz



Le coin de l'amitié



- On vient de me prendre ma fille. Elle se marie. Je lui souhaite tout le bonheur du monde inshallah. Mais pour moi, le monde s'arrête. On dit que les grandes douleurs sont muettes. J'en prends conscience à présent. Il fait nuit, tout le monde dort, moi, non. Je n'arrive pas à fermer les yeux, ni à trouver la paix de l'âme: la prunelle de mes yeux n'est plus là. Elle m'a quitté malgré elle et malgré moi. Ma fille Laziza n'était pas seulement ma moitié, mais elle était tout pour moi, ma mère, mon père, mes frères, mes sœurs, ma raison de vivre, mon oxygène, tout ce que j'avais de plus cher au monde. C'est le plus beau cadeau que Dieu m'a fait. Elle s'est mariée, elle est partie. Je n'arrive pas à accepter son départ. Une douleur permanente bouleverse mon âme, j'ai trop mal rien qu'à voir son lit vide. Benti Laziza, jamais je n'aurai cru un jour que je me séparerai de toi. Mon enfant adorée, toi que j'ai élevé avec mille souffrances et que j'ai gardé avec mille sacrifices, comment veux-tu que j'accepte ton départ? Si tu pouvais imaginer le vide dans lequel tu m'as laissée ! Quand tu étais avec moi, la maison rayonnait de bonheur, de joie, de couleurs; après ton départ, tout est triste, même les couleurs ont perdu leur éclat. La tristesse a remplacé la joie et le bonheur n'est plus qu'un lointain souvenir. Sois heureuse ma fille chérie que le bonheur soit ton quotidien inshallah. Une mère inconsolable.

Réponse:

Nous aussi, à la revue, nous souhaitons plein de bonheur à votre fille. Notre rôle de parents est

d'élever nos enfants pour qu'ils deviennent adultes, prennent leur envol et construisent leur vie. Nous serons toujours là pour les épauler au besoin, mais leur vie leur appartient. Pensez au bonheur que vous offrira votre fille quand elle fera de vous une grand-mère, de nouveau votre maison sera pleine des cris et des rires des petits-enfants. Alors vous signerez votre lettre 'une grand-mère comblée.

Témoignage de B. Djemaï (Baraki)

- Quand la douleur a commencé à se faire sentir, le nodule était déjà là, sous le bras gauche, depuis 5 ans. Dans un dispensaire, on m'avait dit que ce n'était rien. La douleur est passée sous le sein 2 ans plus tard. Après une visite médicale, le médecin m'a prescrit des examens: mammographie et écho. Les résultats étaient inquiétants. Les médecins m'ont annoncé la terrible nouvelle. Le choc a été épouvantable aussi bien pour moi que pour tout mon entourage. Après l'opération, les séances de chimio et les autres thérapies se sont succédées. Les traitements de chimio sont intolérables mais nécessaires pour éliminer les cellules cancéreuses. Grâce à ma foi, à mon courage et à l'espoir, j'ai pu remonter la pente. L'aide de mon mari, mon compagnon de misère toujours présent quand j'avais besoin de lui, ainsi que le soutien des membres de ma famille et de ma voisine Farida m'ont été très précieux. Je n'aurais pas pu tenir le coup sans eux.

اشترك لمدة سنة
هل سبق لك الاشتراك في مجلة حياة: نعم لا

نوع الإشتراك:

اشتراك عادي (600 دينار)

اشتراك للجمعيات وللمكتبات (1000 دينار)

اشتراك MP3

طريقة الدفع:

نقدا

حوالة بريدية

صك CCP

(رقم 357866 مفتاح 18 الهلال الأحمر الجزائري-

مجلة حياة) ص.ب. 412

16016 حيدرة - الجزائر

الهاتف: 0665936092

(الأحد والخميس 11.00-09.00)

البريد الإلكتروني: revue.pf@caritas.dz

اشترك

اشترك واحد يعطيك الحق في 6 أعداد ابتداء من تاريخ يوم اشتراككم. من الممكن أن يكون الاشتراك في أي وقت من السنة. ثمن الاشتراك

الجزائر
بالنسبة للخارج: أفريقيا : 600 دج
الشرق الأوسط : 7 €
أوروبا : 10 €
15 €

بالنسبة للخارج، يمكن دفع مبلغ الاشتراك في الصك البريدي (CCP) :

«Source» n°4324241 C 033 clé 83

معلومات شخصية:

اللقب :

الاسم :

العنوان :

.....

المدينة :

الرقم البريدي :

رقم الهاتف :

.....

العنوان البريدي :



ركن الصداقة



La revue Hayat à met votre disposition une nouvelle rubrique de «conseils juridiques». Une juriste se chargera de répondre à toutes vos questions. Il suffit juste de nous écrire ou de nous envoyer un mail.

N'hésitez pas à nous faire part de vos préoccupations.

تضع مجلة حياة تحت تصرفكم خانة جديدة «استشارات قانونية» والتي يتم الرد عليها من طرف محامي مختص. هذه الأخيرة تفتح لكم المجال لطرح كل تساؤلاتكم القانونية واي استشارات وذلك عن طريق البريد العادي والالكتروني.
لا تترددوا في ارسال كل انشغالاتكم.

Je suis en lien avec des femmes du Maghreb, ici en France, et j'ai fait découvrir au centre social la revue Hayat. De bonnes réactions face à la revue, étonnement de la qualité de cette revue.

Marguerite C. France

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن بالإحسان إلى يوم الدين وبعد:

أزف اليكم أجمل تحية مزينة بزهور الياسمين والنرجس ومعطرة بالمسك الى أجمل مجلة في العالم «مجلة حياة»

أنا الأنسة ح. ج. ز 25 سنة من ولاية بشار، أدرس تصميم الأزياء بالجزائر ولقد كتبت لكم عدة مرات كم أنا سعيدة بهذه العبارات التي أكتبها الى مجلتكم فمنذ أمسكت القلم لم تفارق البسمة وجهي....

أتمنى لكم كل التوفيق ومزيد من النجاحات إن شاء الله.

شكرا لكم

Merci père Denis

Merci père Denis

Pour tout ce que

Tu m'as donné

Lorsque je croyais

Que tout était fini

Comme le vent du printemps

Sifflait le vieux temps

Tu m'as chuchoté la joie

Pleine d'amour infini

Un vent doux

Ni chaud, ni froid

Un amour beau

Ni haut ni bas

Sincère comme paix

Pur comme la foi

Je me demande parfois

Combien tu comptes pour moi

J'y pense deux fois

Afin de définir ma voie

Je me tais une fois

Et je me dis une fois

Je t'aime mille fois

Amina

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين اجمعين أما بعد:

يسرني أن أنظم إلى هذه المجلة الرائعة (مجلة حياة)، انا الأخت غ. حبيب من ولاية بشار دائرة كرزان قصر، أشكر الأخت الفاضلة ب. الزهرة التي قدمت لي هذه الفرصة من أجل المشاركة معكم في هذا الرسالة.

التي أتمنى لكم فيها المزيد من التقدم والإزدهار.

شكرا

La vie n'est pas toujours facile

*Libre de penser, de rire et d'aimer,
Profiter des secondes de bonheur,
De paix, de joie et savoir décider,
Sans aucune crainte et sans peur:
Savoir dire non, oser et choisir,
Construire, entreprendre et bâtir.*

*Il suffit de si peu de choses,
Un peu de courage si j'ose.*

*La vie n'est pas toujours facile,
Mais il suffit de redresser la tête,
D'affronter certaines adversités,
Avec beaucoup de sincérité.*

*Suivre son cœur, ses pensées,
Ses choix et ses propres idées.*

*C'est alors et seulement ainsi,
Que l'on devient acteur de sa vie.*

*Il faut dans la vie savoir aussi,
Tendre la main à qui en a besoin,
Sans espérer un retour... ni rien,*

Juste se dire que c'était bien.

*Alors s'installe l'harmonie avec soi-même,
Et ainsi le monde paraît presque parfait!*