

Numéro 5



ENSEMBLE TOUT EST POSSIBLE

JRS

ASAD

Je m'appelle Asad Raza. Asad, c'est mon prénom. Raza, mon nom de famille.
J'ai vingt-trois ans. Je suis étudiant.
Je suis pakistanais. Le Pakistan est une république islamique.
Ma ville s'appelle Malakwal. Elle est au centre du Pakistan.
C'est une grande ville de 280 000 habitants. Il y a du gaz naturel, Sui Gaz.
Les Pakistanais parlent urdu et anglais.



Je suis né dans la ville d'Islamabad, au nord du Pakistan, près de la frontière avec l'Inde. Islamabad est la capitale du Pakistan. Elle est magnifique avec de grandes avenues, la mosquée Fayçal, une des plus grandes au monde (74 000 fidèles) et beaucoup

d'immeubles très modernes.

Il fait très chaud en été, (40°) et doux en hiver (16°).

En France j'habite à Château Croissy sur Seine, dans une maison, chez une famille française. Ils ont quatre enfants, Etienne, 10 ans, Mayeul, 13 ans, Marie, 17 ans et Alex, 20 ans. Ils sont très sympathiques.
J'aime faire la cuisine, du riz avec du poulet.
J'aime jouer au cricket.



Asad Raza

FARID

Je m'appelle Farid. Je suis afghan et j'ai vingt-trois ans.
Je viens de la province de Wardak, dans le district de
Saydabad à 35 km de Kabul.
J'habitais dans un village qui s'appelle Yavez.

J'ai trois sœurs, Maryam, 24 ans, Shabana, 26 ans et
Shamsiya, 30 ans. Elles sont toutes mariées.
Elles ont cinq enfants.
En France j'habite à Bobigny dans un foyer.
J'aime beaucoup le cinéma.



Farid Naderi

ISMAHILI

Je m'appelle Ismahili Wakhedin. J'ai
25 ans et je suis afghan.
J'habite à Kho Ban, une petite ville
dans la montagne, dans la province
de Kapisa, au nord-est de
l'Afghanistan.



A Kho Ban j'habitais dans une maison avec mes parents, mes deux sœurs, Moragal, 16 ans et Nuriey, 14 ans et mon frère, Osman, 20 ans.

J'étais jardinier.

Les gens de ma ville cultivent le blé.



Maintenant en France, j'habite à La Courneuve dans un foyer. J'ai une chambre pour moi tout seul.

Je travaille sur des chantiers, je construis des murs.

J'aime chanter, apprendre le français, faire la cuisine.

Je fais des plats afghans avec du mouton et du riz mais je n'aime pas les gâteaux.

Ismahili Wakhedin

MARUF

Je m'appelle Mohammad Maruf Islam. J'ai 29 ans et je suis bangladais.

La capitale du Bangladesh s'appelle Dakka.

J'habite à Sylhet au nord-est du Bangladesh. Il y a environ 500 000 habitants.

C'est une ville célèbre pour ses jardins de thé.

J'habitais dans une maison avec mes parents et mes deux frères. J'ai un autre frère qui habite à Dubaï.

En France j'habite dans un appartement avec trois Bangladais, à Stains, dans la banlieue nord de Paris.



J'aime beaucoup le sport. Je joue au cricket mais c'est difficile en France.

J'aime lire aussi et j'aime la musique.

J'aime la magie, je suis magicien.

Maruf Islam

SHORONUL

Je m'appelle Mohamed Shoronul Islam. Je suis bangladais. Le Bangladesh est une République. C'est un beau pays. Je suis marié. J'ai deux filles, une s'appelle Nishat, et l'autre, Ishat. J'habite dans un appartement avec ma famille (ma femme et mes deux filles).



Au Bangladesh je travaillais à Dakka. J'habitais cinq jours à Dakka et le week-end, à Rajshahi avec ma famille. J'étais directeur d'une banque privée.

La devise de la France, c'est : Liberté, égalité, fraternité.

En France on est beaucoup plus libres.



Depuis deux mois je participe aux activités du JRS. Je vais aussi aux cours de langue française du JRS. Nous avons une bonne professeure, très gentille et elle (Mme Anne) est toujours super active avec une attitude positive.

Je remercie de tout coeur monsieur Pierre Nicolas pour sa cordiale coopération.

Merci beaucoup à toutes les personnes du JRS.

Shoronul Mohamed Islam



Les nouveaux étudiants

Iqbal

Je m'appelle Iqbal Qarqinyer.
Iqbal, c'est mon prénom, Qarqinyer,
mon nom de famille.

J'ai 24 ans. Je suis turkmène et
afghan.

Je suis originaire de Qarqin, une ville
au nord de la province du même nom
qui se trouve en Afghanistan.

Qarqin est située au bord de la rivière
Amu Darya.

Elle est à la frontière entre l'Afghanistan
et le Turkménistan.



J'habitais dans une grande maison avec
un verger avec ma mère, mes deux
frères, Salam, 32 ans, Faiz Mohammad,
28 ans, ma sœur, Samira 30 ans, et mon
neveu, 8 ans.

Dans cette province il y a environ
23 mille habitants. Les hommes de
ma ville sont agriculteurs. Ils
cultivent le blé, le maïs, les

pastèques, les melons, les oignons,

Les pommes de terre, les carottes, etc. Les femmes travaillent dans
l'industrie des tapis. Dans le passé les tapis de ma ville étaient très connus.

En Afghanistan j'étais lycéen. J'allais au lycée turc.

Puis je suis allé à l'université de Kabul.

Je parle huit langues dont le français, même si je ne le parle pas encore très
bien.

Ma langue maternelle est le turkmène. Je parle en plus l'ouzbek, le turc, le
dari, le pashto, l'urdu, l'anglais, et le français bientôt.

En France j'habite dans un hôtel au stade de France, à Saint-Denis

Je veux améliorer mon français pour continuer mes études car j'aimerais
étudier l'économie.

J'aime jouer au cricket ou aller au club de gymnastique.

Les lois des pays

Chaque pays dans ce monde a ses lois, mais la différence entre un pays organisé et non organisé est que les gens respectent ou non la loi.

Alors que maintenant nous vivons en France, je veux décrire mon expérience avec les Français et la loi de ce pays. C'est vrai que la France est un pays organisé et si tous, nous respectons la loi, nous aurons une meilleure France demain.

Depuis l'année dernière j'habite en France. Malheureusement j'ai trouvé que beaucoup de gens ne respectent pas la loi. Ces personnes ne sont pas raisonnables car souvent ce sont les petites choses qui dérangent les autres. Traverser la rue quand le feu est vert, ne pas payer les transports publics et sauter par-dessus les barrières, par exemple.



J'ai vu plusieurs fois des gens changer de logement parce qu'ils voulaient habiter dans un endroit tranquille où on respecte la loi.

Quand on respecte la loi, on ne fait pas de graffiti sur les murs, on ne jette pas de papiers dans les escaliers, on ne dépose pas les ordures n'importe où.

Moi, je suis étrangère, mais j'aimerais beaucoup que tout le monde respecte la loi pour rendre la France plus belle et plus agréable à vivre.

Aimons la France et respectons la loi !
Gardons la France propre et belle !
Soyons français, toujours français !

Des choses simples

Nous tous, plusieurs fois par jour, nous nous croisons dans le métro, dans la rue, le bus, les magasins, sur les trottoirs mouillés, aux carrefours des routes principales.

Nous sommes nombreux à nous voir pour la première et dernière fois.

Pourquoi est-il plus facile à un inconnu de demander de l'argent ou des cigarettes, quelque chose à manger, mais trop difficile de demander un peu d'attention, d'amitié, de respect, un sourire ou un petit soutien ?

Même quand nous sommes entourés de gens, nous sommes toujours seuls dans notre propre solitude.

Mais comme ce serait formidable si nous pouvions souhaiter quelque chose de bon à des inconnus. C'est pourtant simple et facile !

Donner des fleurs sans raison, c'est agréable et joyeux. L'important, peut-être, est de rendre notre monde plus lumineux et amical, et le faire sans ne rien attendre en retour.

Dire à quelqu'un de triste : « Ne vous inquiétez pas, tout va s'arranger ! »
Il est possible que cette phrase change sa vie.

Nous pouvons laisser des traces agréables aux uns et aux autres : sourire, donner de la lumière avec les yeux.

Il y a tant de belles choses positives à faire dans le monde et ... gratuitement !

Liberté en France

Cela fait quinze mois et cinq jours que je suis en France. Les premiers jours ont été très difficiles : je ne savais pas parler français et je n'avais pas d'amis.

Je n'avais que mon frère et sa femme et deux amis français que j'avais connus pendant leur voyage en Iran.

Mais maintenant je connais beaucoup de monde et j'ai beaucoup d'amis.

J'ai appris un peu le français grâce à ma professeure Anne et à ma bienfaitrice, Françoise, que j'ai rencontrée au JRS.

J'aimerais les remercier ainsi que le JRS pour tout ce qu'ils ont fait pour moi. Je suis très content d'être accueilli par la France parce qu'ici je peux vivre en liberté.

Tout le monde peut exprimer ses idées et ses croyances sans avoir peur d'être poursuivi malgré toutes les attaques terroristes exécutées par des étrangers. La France continue à les accueillir.

Les Français sont gentils et accueillants. Ils représentent bien la démocratie et la liberté de leur pays.

Ils aiment aussi la culture et l'art. Il y a une raison pour laquelle le musée du Louvre est en France. Le Louvre expose toutes les cultures du monde. A mon avis, c'est bien cela le symbole de la France, un pays riche de toutes les cultures du monde.



.....d Hamseh

Nazarrhaman en France

Je m'appelle Nazarrhaman Rahmani.

Je suis afghan et j'ai 25 ans. Je suis en France depuis un an et trois mois.

Quand je suis arrivé en France, c'était vraiment difficile pour moi de parler français.

J'avais beaucoup de problèmes. Je ne comprenais rien du tout.

Je n'avais pas d'amis non plus!

Depuis six mois, je vais aux cours de français du JRS.

Je parle un peu mieux et j'ai beaucoup d'amis. Je suis content parce que je continue d'apprendre la langue française.

Je voudrais vraiment bien parler car après je pourrai trouver un travail et devenir menuisier, un métier que j'aime beaucoup.

Avant j'habitais à Triel sur Seine dans les Yvelines.

J'ai déménagé et j'habite à Gretz-Armainvilliers en Seine et Marne.

Je suis dans un appartement que je partage avec cinq autres personnes. Il y a trois chambres, un salon, une salle à manger, une salle de bains, une cuisine et des toilettes.

J'aime courir et faire du Kung-Fu.

Depuis huit mois, je participe aussi aux activités du JRS.

Je remercie toutes les personnes du JRS.



Nazarrhaman Rahmani

L'histoire de Filou

J'ai entendu une conversation à l'arrêt de bus entre un père et son fils de sept ans environ :

- Rappelle-toi, mon fils, tout le meilleur, donne-le à ta mère parce que c'est une femme, puis à ton chien parce qu'il est ton ami et que sans toi, il est impuissant et il dépend entièrement de toi.

Ensuite à nous parce que nous sommes des hommes forts et devons nous occuper de tous.

Une honorable leçon pour le fils.

J'ai rencontré Filou à la SPA de Beauvais où pendant le week-end je sors les chiens, nettoie les chenils et la chatterie.

Filou est un Labrador noir avec une cravate blanche sur sa poitrine. Il est très



jeune, mais ce n'est plus un chiot. Il a été abandonné le 15 novembre 2016. Alors il habite à la SPA, dans un chenil, depuis six mois. Les employés de la SPA le soignent et le nourrissent. Bien sûr je peux imaginer comment il y est arrivé, je pourrais le demander à quelqu'un, mais il me semble que ses yeux expriment toutes ses émotions.

Quand il me demande d'aller le promener, il me saute dessus et ses pattes se posent mes épaules, et il me regarde avec beaucoup de douleur et de prières dans les yeux. Il est très impatient de sortir de sa cage !

Je pense souvent à lui. Sa vie n'est pas facile. Il avait peut-être froid et faim mais ne pouvait ni en parler, ni demander de l'aide. Peut-être qu'il avait longtemps erré dans les rues.

Cela fait peur de ne pas pouvoir demander de l'aide. Il n'a sans doute plus confiance dans les gens...

Et pourtant il n'a pas besoin de quelque chose de grandiose, seulement d'un peu d'amour, d'attention et de soin, d'une famille et d'un vrai ami. En retour il peut donner de la chaleur, de son temps, de sa vie et de sa sincérité.

Les chiens sont très sincères, ils ne peuvent pas mentir, cacher leurs sentiments et Filou n'est pas une exception.

La vie est très fragile, notamment pour les animaux. Nous ne pouvons pas jouer avec leur vie car elle est facile à détruire : ils sont plus faibles que nous, mais plus honnêtes et plus francs.

Une rencontre

C'était dimanche matin.

Je me promenais dans le troisième arrondissement avec ma copine. Nous étions en route pour aller déjeuner dans un restaurant marocain. Nous nous sommes trompés de rue et nous avons pris une autre rue calme.

Il n'y avait personne parce que tous les magasins étaient fermés. Tout à coup au bout de la rue, j'ai aperçu FRANÇOIS HOLLANDE !!

La première minute j'ai pensé qu'il était tout seul.

J'ai dit à mon amie : « Regarde, c'est M. Hollande ». Elle m'a dit : « Où ? »

Je lui ai répondu : « En face de nous ».

Pendant que je lui répondais François Hollande nous a croisés.

J'ai dit à mon amie : « Tu penses que je peux le prendre en photo ? ». Elle m'a répondu : « Oui, il est gentil, il ne va pas dire non ».

Alors comme il nous avait déjà dépassés, nous avons couru après lui.

Il y avait deux gardes du corps que je n'avais pas vus avant. Ils étaient en civil et marchaient à droite et à gauche du président à 5 mètres de distance.

À ce moment-là j'ai dit à M. Hollande :

« Bonjour Monsieur, je m'appelle Ghaees, je suis syrien et je suis très content d'être en France ».

Il m'a dit : « Bravo et qu'est-ce que vous faites maintenant ? »

Je lui ai répondu : « Je continue mes études au CNAM en commerce international et je travaille dans le recyclage ».

Il m'a dit : « C'est très bien ».

Je lui ai demandé : « Je peux avoir une photo avec vous ? ».

Il m'a dit : « Oui, avec plaisir ».

Les gardes corps se sont arrêtés de marcher. Mais ils restaient un peu loin de nous.

J'ai demandé à ma copine : « Ma chérie, tu peux nous prendre en photo s'il te plaît ? »

Le président m'a demandé : « Vous l'avez rencontrée en France ? »

Je lui ai répondu : « Oui, grâce à un atelier de conversation français-arabe ».

Il était très content et m'a dit : « Bravo, et bonne continuation ! »

Il est parti avec ses deux gardes du corps.

J'ai eu beaucoup de chance d'avoir rencontré le président de la république.

Juste par hasard.

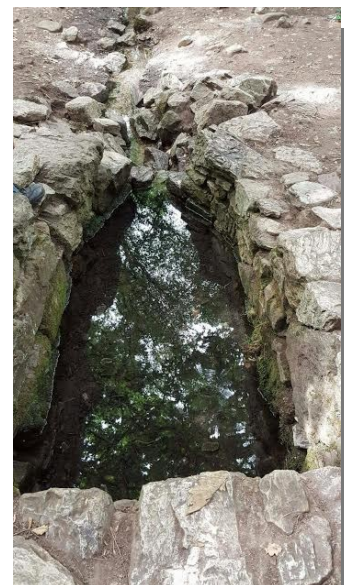


Ghaees Ch

La Forêt de Brocéliande

En juillet dernier, je suis allée en Bretagne visiter la forêt de Brocéliande, qu'on appelle en général la forêt de Paimpont.

C'est une forêt connue pour ses légendes et ses mythes comme ceux du Roi Arthur et des Chevaliers de la Table ronde, de Merlin l'enchanteur et la fée Viviane.



Il y a aussi des légendes sur des créatures merveilleuses comme les Korrigans, sorte de lutins qui gardent des trésors sous la terre et perdent les voyageurs dans la forêt.

Maintenant je vais vous décrire certains lieux que j'ai visités à Brocéande.



*Le Château de Quimper - Ce château historique qui est lié aux légendes arthuriennes, a été construit au Moyen Âge. On dit que Salomon, roi de Bretagne, y a vécu.

* Le Lac de Diane - Tout à côté, il y a un grand lac

nommé "Le Lac de Diane". Au fond de ce lac, selon la légende, Merlin a bâti, grâce à ses pouvoirs magiques, un château de cristal pour la fée Viviane.

*Le Val-sans-Retour - Une légende raconte que dans le Val-sans-Retour, la fée Morgane a jeté un sort sur le val de la forêt de Brocéliande parce qu'elle avait voulu se venger d'histoires d'amour malheureuses. Tous les chevaliers qui étaient infidèles à leur femme et qui pénétreraient dans ce val, y restaient prisonniers des sortilèges de Morgane. C'est pour cette raison qu'on l'appelle le Val-sans-Retour. *



La Fontaine de Barenton, de la belle fée Viviane et de l'enchanteur Merlin est très ancienne et entourée de pierres. Son eau est toujours très froide comme le marbre. Quand elle fait des bulles, si on fait un souhait, il se réalise tout de suite.

En plus de ces lieux, j'ai aussi visité l'église de Tréhorenteuc, L'Hôtie ou maison de Viviane, Le Tombeau de Merlin, Le Pont du Secret, Les Forges de Paimpont.

C'était très étonnant de marcher dans la forêt de Brocéliande qui est très magique. On y trouve de nombreux grands arbres, comme les chênes.

Tasnuva Sharmin

Baghlan

Baghlan est une ville du nord de l'Afghanistan à 200 km de Kabul. Elle a 110 000 habitants. Elle est au pied de très hautes montagnes enneigées qui font partie de la chaîne de l'Hindu Kush. C'est une des chaînes les plus hautes au monde avec son sommet le plus élevé à 7800 m.

Pour passer sous les montagnes on a construit un tunnel à 350 km au nord de ma ville.

C'est le tunnel de Salang qui mesure 2,7 km de long et qui se situe à 3400 m d'altitude.

Il passe sous une montagne de 3950 m.

Il a été construit de 1958 à 1964.

Il raccourcit de 110 km la distance entre le nord du pays et Kabul.

Le tunnel est une voie de communication très importante pour le commerce.

En hiver beaucoup de personnes ont des problèmes à cause des avalanches très dangereuses qui descendent de l'Hindu Kush. Il y a environ un mois et demi, plus de 250 personnes ont perdu la vie dans les avalanches.

Aujourd'hui mon pays a deux gros problèmes : les avalanches et la politique.

Dans ma région deux groupes se font la guerre : les Pachtouns et les Hazaras.

J'espère que la situation va s'améliorer rapidement.

Nazarrahman Rahmani



Khenjan

Je m'appelle Jamal, je suis afghan et j'ai vingt-trois ans.

J'habitais une petite ville du nord de l'Afghanistan. Elle s'appelle Khenjan.

Elle a 32 000 habitants qui parlent dari.

La ville a 1000 maisons environ, une mosquée au centre ville, un hôpital, et deux écoles, une pour les garçons et une pour les filles.

Les maisons ont deux étages et un sous-sol. Elles sont blanches avec des portes vertes.



Les gens cultivent le blé en hiver et le riz en été.

Ils cultivent aussi le fruit le plus connu d'Afghanistan qui s'appelle « Tot Watani », qui ressemble à une grosse mûre.

Ma ville est entourée de montagnes très hautes qui font partie de l'Hindu Kush.

C'est une chaîne de montagnes entre l'Afghanistan, le Pakistan, la Chine, et le Tadjikistan.

La plus haute montagne a 7700 m. Elle est au Pakistan et s'appelle Tirichmir.

Dans ma ville il y a la guerre entre la police et les talibans.

Un jour les talibans m'ont demandé de l'argent.

Mais moi, je n'ai pas d'argent.

Les talibans m'ont menacé. J'ai dû partir et quitter ma famille et mon pays.

Je voudrais remercier le JRS pour ses activités et ses cours de français. Et merci à Anne qui m'aide beaucoup à mieux parler français.



Jamal Muhammadi

Damas

J'ai choisi de vous décrire un vestige pour vous montrer à quel point la Damas actuelle renferme des chefs d'œuvre. Ils donnent à réfléchir sur l'importance de l'histoire et la recherche de la beauté et de l'éternité.

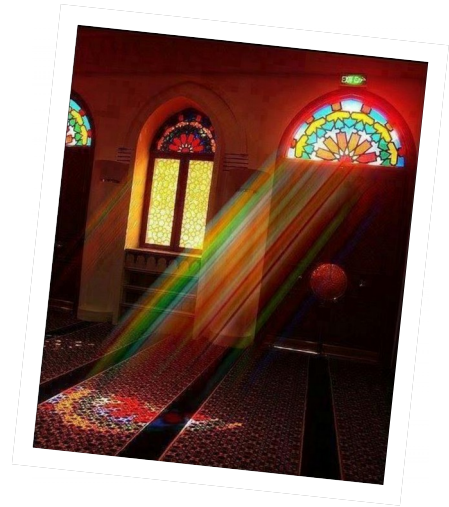
Le vieux marché de Damas s'appelle Tikiia-sulaimaniia. Nous sentons toujours en passant sous ses arcades, le parfum de l'histoire ancienne. Nous admirons avec beaucoup de respect toutes les mains qui ont construit et continuent de construire, qui ont donné, qui donnent et qui continuent de

donner sans fin.

Les vitraux

L'origine de la fabrication des vitraux en Syrie remonte à l'époque phénicienne. Elle se développe, ensuite, durant l'époque romaine et celle des Omayyades.

Cette technique était très répandue pour décorer les maisons damascennes, les églises et les mosquées. De nos jours on trouve encore des ateliers artisanaux où l'on pratique ces techniques ancestrales.



Les lampes à huile

Depuis le 13ème siècle, (la dynastie des Memlouk) les rues de Damas sont constamment éclairées. La nuit, des employés du "sérail" (mairie) allumaient le feu dans toutes les rues de la vieille ville. C'est pourquoi on a créé les grands et célèbres lustres de Damas, connus dans le monde entier.

La poterie



L'origine de la poterie remonte au 8ème siècle avant J-C. L'époque la plus célèbre est celle de Fatimide. De nos jours, on peut encore

voir des créations artistiques très belles dans de nombreux musées aux quatre coins du monde.

Le cuivre orné

Au commencement, on utilisait le cuivre pour la maison. Puis les artisans ont orné la surface des pièces de cuivre avec de belles incrustations très fines. Ces techniques artisanales se sont développées et nous ont laissé de vrais chefs d'œuvre sur cuivre. Des artisans de Damas continuent toujours cet artisanat. Nous pouvons, de nos jours, visiter ces ateliers dans le "Souk du cuivre", un des souks couverts, dans la vieille ville.



Entissar Jamous

Un conte afghan : la lettre

La grand-mère se lève, pose la lettre et ses lunettes sur le banc et rentre dans la maison.

Alors Sucrenoir, la petite chatte, met sa patte sur la lettre.

- Je voudrais bien savoir ce qui est écrit là-dedans.

Chienfrisé lui répond.

- C'est certainement une très grande nouvelle !

- Oui, la grand-mère m'a dit que c'était une nouvelle importante. Il faudrait savoir quelle nouvelle. Quand je pense que tu ne sais pas encore lire, toi, un chien de trois ans et demi, c'est honteux !

- Je sais lire bien sûr ! Ce n'est pas difficile. Tu as vu faire la grand-mère. On regarde le papier et après on sait plein de choses.

Chienfrisé saute alors sur le banc, regarde la lettre, se gratte l'oreille avec sa patte et ne dit rien.

- Eh bien, demande la petite chatte, cette nouvelle ?

- Je ne vois pas très bien, je n'ai pas de bons yeux, c'est vrai. Mais j'ai de bonnes oreilles et un bon nez. Mais sans lunettes je ne peux pas lire.

Le chien prend les lunettes de la grand-mère et les met sur son nez.

Il regarde encore la lettre, se gratte encore l'oreille et ne dit rien.

Sucrenoir se moque de lui.

- Tu n'es qu'une bête, tu ne sais pas lire.

- Ce n'est pas cela. Je viens de me rappeler que c'est très vilain de lire les lettres des autres.

Mais la prochaine fois que le facteur m'apportera une lettre, à mon adresse, je te promets de te la lire.

Nazarrahman Rahmani

Un avenir sombre

Vous imaginez une surveillance 24h sur 24 ?

Vous imaginez que vous ne pouvez plus penser librement ?

Vous imaginez un monde sans espoir ?

Vous imaginez un ordre social rigide ?



Il y avait un écrivain qui, né en Inde avait imaginé un monde comme ça. Il s'appelait Éric Arthur Blair ou George Orwell. Il a créé en 1949 une société dystopique pour dénoncer les dangers du totalitarisme. Le roman est sorti en 1949, quatre ans après la fin de la Seconde Guerre mondiale.

Cet écrivain a imaginé un parti politique tout puissant et omniprésent qui pouvait contrôler la vie entière de l'Océania et de ces

citoyens.

Le personnage principal s'appelle Winston Smith qui vit sous le regard de Big Brother (Le grand frère). Smith travaille au ministère de la Vérité qui a la tâche de réécrire l'histoire, les livres ou même des journaux.

Le quotidien du personnage est marqué par la précarité. Il manque de nourriture, d'électricité et d'une large liste de choses. Smith nous raconte comment Big Brother et sa police de la pensée ont le pouvoir d'éliminer tout ce qui est différent.

Orwell nous montre un avenir sombre où la famille n'est rien, où l'amour est interdit et où tout a été pensé pour le profit du Parti et du Grand Frère.

Je ne raconterai pas la fin de l'histoire. Mon idée est de vous inviter à lire le roman pour voir le danger des discours extrémistes. 1984 est un grand roman qui, encore aujourd'hui, est d'une actualité frappante.

Le thé vert

Le thé vert est originaire d'Inde et de Chine.

L'utilisation des feuilles de thé provient à l'origine, probablement de la région du sud-ouest de la Chine, il y a plus de 3000 ans.

Le thé vert a été utilisé dans les médecines traditionnelles chinoise et indienne pour arrêter les saignements, guérir les blessures et pour aider à la digestion.

Aujourd'hui les patients qui souffrent de haute pression artérielle, boivent du thé vert car il a un effet diurétique. Le thé vert aide aussi à perdre du poids.

Le thé vert est



un antioxydant élevé instantané.

Boire une tasse de thé vert avec une cuillère à café de miel et de citron est un naturel pour soigner les

remède rhumes.

N'oubliez pas de boire le thé vert avec modération. Boire plus de cinq tasses par jour est dangereux à cause de la caféine contenue dans le thé vert.

Il y a beaucoup de variétés de thé vert.

Je vais vous en donner une dizaine qui sont très célèbres.

6 thés japonais: Matcha, Bancha, Sencha, Ku Kicha, Gyokuro, Hougicha

5 thés chinois : Gunpoder, Longjing, Tai Ping, Hou Kui, Xin Yang Mao Gian

Comment préparer le thé vert ?

Si nous suivons la recette d'origine, il faut

- 1 cuillère à soupe de feuilles de thé (5g), par tasse.

- déposer la quantité de feuilles désirées dans une passoire à thé

- remplir un récipient d'eau non réactive (en verre ou en acier non oxydable)
- faire chauffer l'eau à 80°. Vous pouvez utiliser un thermomètre spécial ou garder un œil sur votre bouilloire car l'eau ne doit pas bouillir.
- mettre la passoire avec les feuilles dans la tasse vide
- verser l'eau chaude dans la tasse à travers les feuilles
- laisser les feuilles pendant 2-3 minutes mais pas plus, sinon votre thé deviendra amer
- retirer la passoire de la tasse
- laisser refroidir quelques instants.

Savourez votre tasse de thé vert !

Ce sera excellent !

Maryam Abdul Raoof

Il y a deux ans

Il y a deux ans je suis arrivé en France
Culture, cinéma, photographie
Pays des droits de l'homme

Il y a deux ans je suis arrivé à Paris
Ville de lumière et d'amour
Ville d'artistes et de bohèmes

Deux ans après mon arrivée
Dans ce pays chargé d'histoire
Je sens un pays qui se cherche
Un pays aux différents visages
valeureux et craintif

Deux ans après mon arrivée
Dans cette ville cosmopolite
Je sens une ville folle
Une ville qui résume le pays
vieille et moderne

Il y a deux ans, je suis arrivé
Il y a deux ans, j'ai cherché
Ce pays et cette ville
Et je me suis cherché

Le 25 février, un anniversaire de plus,
Le 25 février, une occasion de dire
Merci
d'être ici !

Federico Zaa

Ô Mère !

Mère,
tu es ma fierté
Sans toi, je suis dans le noir de la nuit

Mère,
tu es le fondement de l'existence
Si tu n'es pas là, tout est néant

Mère,
tu es l'ange de la terre
Tu absorbes toutes les difficultés
Tu me donnes la tranquillité

Mère,
tu es toujours à mes côtés
Dans ma pauvreté, dans ma solitude
Dans le bonheur
comme dans le malheur

Maryam Abdul Raouf

Ô ! Mon Afghanistan

Ô ! Mon Afghanistan peuplé
d'habitants au coeur d'or,
de grands poètes merveilleux,
Hafiz, Sadi et Mawlana.

Ô ! Mon Afghanistan
Tes statues de Banian et ta montagne Baba

Mes pensées m'emportent vers d'autres lieux
Vers d'amères histoires de mon époque
Vers les vies de Nadia et de Farkhunda
Vers les enfants affamés
Marchant nu-pieds
Tristes, les yeux dans l'attente

Que pourrais-je bien faire?
Je suis née dans la guerre
C'est mon histoire.

Lida Malik

L'homme et l'enfant

Il est une fois un enfant sous la pluie
Accroché à son chien pour trouver des réponses
Il est une fois un homme sous la pluie
Accroché à son chien pour trouver des solutions

Ils ont peur
Ils veulent avancer
Tous deux ne savent pas comment

C'était la solitude,
C'est toujours la solitude
Les larmes ne m'ont pas répondu,
Les larmes ne me répondront pas
L'enfant a réussi à vivre
L'homme est en train de revivre

Des époques différentes et la même personne
Des époques différentes et le même problème
Ils doivent le résoudre
Moi aussi, je dois le résoudre
Il deviendra force de vie
Et ainsi j'avancerai.

Federico Zaa

Il y a ...

Il y a cette peur invisible
Qui me suit partout

Il y a tant d'histoires innombrables
Je ne peux les partager.

Il y a tant de choses étranges
Qui se passent en moi
Certaines, belles
D'autres, difficiles.

Mais rien ne m'arrêtera
Pour trouver la joie !
Parce que je crois.

Il y a encore le courage
Il y a toujours l'espoir
Il y a toujours le bonheur !

Tasnuva Sharmin

Espoir

Même s'ils ont tué une rose au fond de toi,
sache que ton jardin est rempli de fleurs.

Passion

Hier, nous étions à la recherche de la liberté.
Aujourd'hui, nous recherchons l'amour !
Demain, nous pourrions perdre notre humanité.

Attente

Je rêve de posséder des ailes en plumes
Je volerais au-dessus d'un monde en paix,
sans qu'aucun humain ne puisse m'atteindre de son mal.
Je chercherais des histoires touchantes,
Je chercherais un jardin aux fleurs multicolores,
Je chercherais une patrie perdue,
Je chercherais une tendre chanson,
Je chercherais une histoire d'amour éternelle,
Je chercherais un beau rêve,
Je chercherais une âme sereine
fuyant les bruits de ce monde destructeur.

Entissar Jamous

Courir parmi les arbres

Quand le rêve arrivera,
je lui laisserai la porte ouverte.
Il est temps pour moi d'aimer le monde
et de me sauver.
Je traverserai les passages verts,
dessinés par mes mains.
Sa chaleur, si elle se penche un peu,
se reposera sur mes épaules,
se promènera comme une abeille,
à la recherche d'une rose
Ou comme moi,
essaiera de devancer son ombre.
Ensemble nous traverserons alors
les herbes humides menant à la rivière,
courant parmi les arbres.
Avec les gazelles nous fuirons dans le vent,
derrière la lune qui, devenue tigre, nous poursuivra.
Son regard en un oiseau qui s'échappe se transformera
son rêve sera sa future proie.
Je ne veux pas perdre le goût de l'odeur du bois vivant,
ce chemin fait partie de moi.
La forêt porte le parfum des foyers.
Dans mon impatience j'aurais aimé lui dire
«Parlez, je vous écoute».
Le monde éloigne ses yeux de ma solitude.
C'est pourquoi je veux garder mon visage enfoui
pour ne perdre ni ces passions ni ces folies
qui, de nouveau, éclaboussent le ciel de blanc.

Yazan Al-Obed

L'équipe

Maryam Abdul Raof
Yazan Abed
Ghaees Ch.
Elena Golodnykh
Saeid Hamseh
Mohammad Maruf Islam
Shoronul Mohamed Islam
Entissar Jamous
Lida Malik
Jamal Muhammadi
Farid Naderi
Iqbal Qarqeinyer
Nazarrahman Rahmani
Asad Raza
Tasnuva Sharmin
Ismahili Wakhedin
Federico Zaa

Maquette

Diane Gayraud

Logo

Ali Jamshidifar

Mes remerciements les plus vifs vont à Diane sans qui ce numéro n'aurait pas vu le jour et à Nour Allazkani pour ses conseils.