

بدل تشميت العاطس
الجميع يفر منه..

الكحة في زمن الكورونا تهمة

الكورونا تفرض قوانينها:
ابتكار طرق بديلة للتحية..
والتقبيل والمصافحة ممنوعان

جزائريون يستقبلون الأمراض
والكوارث بالرقص والسخرية

الدولي الجزائري رامي بن سبعيني للشروق العربي :

لم اصدق الفوز
بالكان والتتويج
مفخرة لي
ولمدينتي



نجمة باب الحارة
الفنانة صباح
بركات تكشف:
كورونا
جعلت من
2020 سنة
جفاف
درامي



Coronavirus

● المدير العام مسؤول النشر

علي فضيل

● المدير العام المساعد

ياسين فضيل

● مسؤولة الإدارة والتسيير

فايزة حسيني

● القسم التجاري

زروقة حنان - مينة بركان

مونية بن سلامة

● مكلفة بالإدارة

راضية قيري

● تركيب وإخراج

إبراهيم عمران

● هيئة التحرير: ● عزوز صالح ● فاروق كداش

● نسيبة علال ● أحمد حنفي

● طارق معوش

● كار يكاثير: ● فاتح بارة

● المسؤولة على الموقع الإلكتروني:

● بشينة فضيل

● تصوير:

● خالد مشري ● سيع زهور

● شهداء الشروق

● مليكة صابور: اغتيلت في 21 ماي 1995

● خديجة دحماني: اغتيلت في 05 ديسمبر 1995

● حموي مقران: اغتيل في 15 أكتوبر 1996

● التوزيع

مؤسسة الشروق

● الطباعة

ANEP Rouiba 2020

● العنوان البريدي

87 شارع محمد سعيدون، القبة

الجزائر العاصمة

● هاتف

023/71/39/82

023/71/39/90

● الموقع الإلكتروني

magazine.echoroukonline.com

● البريد الإلكتروني

echoroukmag@hotmail.fr

بدل تشميت العاطس..
الجميع يفرون منه

الكحة في زمن «الكورونا».. تهمة

18



الفنان سمير صبرى للشروق
العربي:

بطولتي الاولى كانت مع وردة الجزائرية

36



نجمة باب الحارة الفنانة
صباح بركات لمجلة
الشروق العربي

كورونا والأزمات بين
البلدان جعلت من
2020 جفافا دراميا
لرمضان

22



هاشتاغ لعجار للحماية من
كورونا يثير الجدل

هل حان موعد لعجار؟

26

ظاهرة الاعتداء على المعلمين:

المعلم من التبجيل

إلى التنكيل

20

ظاهرة رسوب الأطفال في
الدراسة في سن مبكرة:

تقذفهم المدرسة فيتلقفهم الشارع

38

ما بَقِيَ فوق السُّور... غير سيدي
مَنْصُور

أسطورة ولي

محفور كلم الأشجار

فأعدمه الداي

95

جمال مع مدرسة 'الهدى الذهبية'

العناية الصحيحة بالبشرة
والشعر

تجنبك الإصابة للجراثيم والفيروسات

32

الافتتاحية

ولعل الخطر القادم هو استحالة مقابلة فيروس كورونا بدواء فعال سوى المكوث في البيت الذي لم يألّفه الجزائريون من قبل ولا من بعد، وقد أثبتت التجربة أن الحل الوحيد لمواجهة تحدي كورونا وانحصاره حتى لا ينتشر هو البقاء في المنازل ومراقبة من يسعل ومن يعطس من العائلة.. للتعجيل بأخذه إلى المستشفى، أما ما دون هذه الطريقة المجربة فلا شيء يوحى بقرب إيجاد حل جذري لهذا الوباء.

الغريب عندنا أننا أصبحنا متلهفين للأكل والشرب فقط وكدنا أن نسبب أزمة تموين في المواد الغذائية من جراء تدافع الناس واقتناء السميد وكل ما له علاقة بالبطن،.. في مقابل هذا تحدثت أنباء في أوروبا أن المكتبات قد نفدت الكتب والمجلات من على رفوفها نتيجة الإقبال الجماهيري عليها ومن ثم الركن والبقاء في البيوت لقراءتها، ألم يقل المتنبي: «انني لفي أمة تداركها الله غريب كصالح في ثمود».. بمعنى أننا أمة نهتم ببطوننا ونفكر فيها أكثر من أي شيء في هذه الحياة .

يحب أن نستفيق من غفلتنا وحن الوقت لنهتم بالطب والأطباء والعلماء وليس أن يضرب الطبيب في الشارع بالعصي والهراوات، والأمر جل وجدي كان الأخرى بالسلطة السابقة أن تبني لنا مستشفى على الأقل نستنجد به في مثل هكذا ظروف وحالات، ليبقى الجامع الأعظم بناية بلا فائدة حالياً لا استفادت منها الدولة ولا الشعب . وعلى الرئيس تبون ان يأخذ العبرة من سابقه بوتفليقة في إدارة الازمات، ولسوء حظه تهاوت عليه منذ انتخابه أزمات كلما انتهت أزمة أطلت أخرى برأسها بداية من انهيار سعر النفط إلى وباء كورونا.



ياسين فضيل

ادخلوا بيوتكم

لا احد من أشد
المتشائمين توقع
أن تفعل كورونا
فعلتها بالعالم ،
بالحالة التي يعيشها
العالم بأسره لم
يحدث أن مر به إلا
سنوات الأربعينيات
من القرن الماضي،

فيصل المينيون يقتبس أغنيته من طفل تريزومي

اقتبس المغني فيصل المينيون كلمات أغنيته الجديدة "زوج لوالا وزوج توالا" من كلمات أمين الوجه المعروف في مواقع التواصل الاجتماعي، والذي يناديه الجميع باسم "باجيجا" وهو من ذوي الإحتياجات الخاصة، حيث أن هذا الأخير قام أيضا بالتمثيل مع "المينيون" في الكليب. وحصد الكليب أكثر من 1,7 مليون مشاهدة في ظرف أسبوعين وأشاد الكثير من المتابعين بفكرة مشاركة باجيجا في الكليب والذي أضفى روحا مرحية وبريئة.



فستان منال حدلي يثير الجدل



أثار فستان الفنانة منال حدلي الكثير من الجدل وانقسم المعجبون بين مؤيد ومعارض لهذا الفستان الفيروزي بقصة عروس البحر والذي حظي بـ 90 ألف إعجاب علي حسابها الرسمي علي إنستغرام الذي تجاوز المليون و 300 ألف متابع. وبينما نال إعجاب الكثيرين بجراته خاصة وأنه مصنوع بحرفة عالية أعاب عليه البعض أنه غير ملائم لمحبة... الفستان من تصميم لوزي مليكة التي خاضته لمنال خصيصا بمناسبة عيد المرأة.

نهلة تي في المؤثرة الأكثر رواجا في 2020

استطاعت المؤثرة واليوتيوبرز نهلة عبر قناتها الخاصة على اليوتيوب من حصد الكثير من الفانس بعدد مشاهدات كبيرة جدا ومتابعين تجاوزوا الـ 700 ألف علي إنستغرام وكانت نهلة السباقة إلي معالجة العديد من الظواهر زخرها فيديو حول كورونا في الجزائر والذي حصد نصف مليون مشاهدة في ظرف يوم واحد فقط... وتعد نهلة مؤثرة في مجالات اللايفستايل والتجميل ونشتهر بروحها الكوميديّة التي تدخل البهجة



إشراقة

اللهم ارحم ضعفنا

ياسين فضيل

لم يحدث في التاريخ ان أغلق المسجد الحرام والمسجد النبوي وحرّم الطواف بالكعبة المشرفة وغلقت أبواب المساجد ومدارس تحفيظ القرآن الكريم في كامل الدول الإسلامية..؟

فهل استوعبتم هذا الواقع؟ وهل فهمتم معناه؟

اولا: الجامع هو بيت الله وهو احب الأماكن عنده يقول تعالى وان المساجد لله » ويقول أيضا: ومن اظلم ممن منع مساجد الله ان يذكر فيها اسمه وسعى في خرابها»

يجب أن نفهم حالنا ان الله طردنا من بيته لأننا قصرنا في عبادته وطاعته، قال تعالى وما قدرنا الله حق قدره » حتى اصبحنا نتناول على الله و نسب الذات الإلهية..

العاجل ان نراها كل ثانية على شاشات العالم يجب أن نكتبها بدموعنا على سجاداتنا حتى يردنا الله إليه ردا جميلا غير مفضوب علينا..قولوا امين..

مبادرة تعكس
التكاتف
الاجتماعي:

غرباء يدفعون دين المدينيين في المحلات والدكاكين

ظاهرة استحسناها الكثير من الناس اليوم، في مجتمعنا، وهي أن بعض أهل الخير، يذهبون إلى الدكاكين أو المحلات، ويدفعون دين المدينيين هناك، تعكس مدى الارتباط الروحي الذي لا يزال في المجتمع الجزائري، رغم الكثير من السلبيات التي نعيشها يوميا. كانت في البداية منحصرة في بعض المناطق، لكنها اليوم شملت أماكن كبيرة، ساهمت بشكل كبير في قضاء دين الفقراء والمعوزين، الذين لا يزالون معلقين على أبواب الفقر، بل أصبح العوز يشمل الكثير من الناس، في ظل الظروف الاجتماعية التي نعيشها اليوم.

والصدقات والتضامن في الكثير من المجالات، بل تكون على طول السنة دون انقطاع، وهو ما يؤكد الكثير من الباعة في المحلات والدكاكين، الذين استحسنا هذه الظاهرة، لأنها من جهة مساعدة للمعوز والفقير، ومن جهة أخرى، تجنبهم الوقوع في الحرج معهم، كما أن هذه المبادرة لا تتعلق بالمواد الغذائية فحسب، بل تشمل كل ما يحتاجه الفرد في حياته اليومية، سواء الأكل أم الشراب من لحوم وحبوب وغيرها، أو مواد التنظيف، وحتى بعض الألبسة في محلات بيع القماش والألبسة الجاهزة.

ظاهرة تستحق الذكر والتعميم، لأنها بحق كانت دعما ومساعدة للكثير من المدينيين في مجتمعنا، ولا تزال كذلك، كما أنها مبادرة تعكس تلاحم أبناء هذا الوطن.

يأتي لتسديد هذا الدين أو للمداينة مرة أخرى، أن دينه القديم قد أغلق من طرف شخص مجهول، ربما لن تحمله الأرض فرحا، فلا غالب للرجل في هذا الزمان إلا الدين الذي يرهق كاهله، خاصة عندما يتعلق الأمر بموظف أو شخص لا شغل له، أو يعمل في فترات متقطعة، فيكون هذا الفعل من طرف مجهول، كمن أسقط عنه حملا ثقيلًا كان يحمله منذ سنوات، ولم يجد من يساعده على حمله أو أخذه عنه، وهي حال المدين في المجتمع.

مبادرة طوال السنة وليست مناسباتية

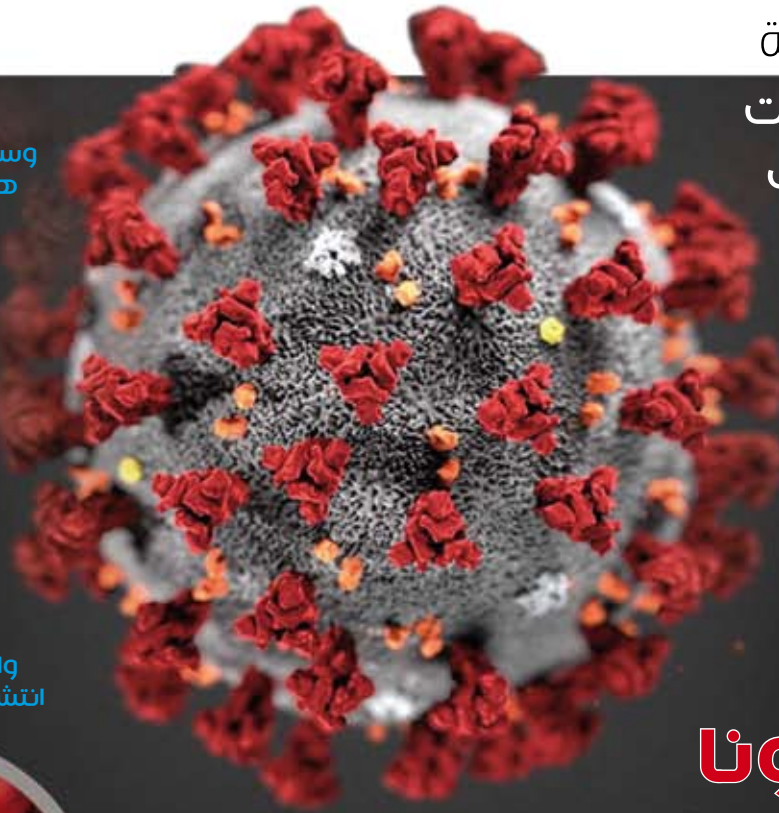
الشيء الجميل، في هذه الظاهرة، أنها لا ترتبط بمناسبة معينة، مثل بعض الأعمال الخيرية، التي نعيشها في رمضان، مثل مواعيد الإفطار

السبب الذي دفعنا إلى الحديث في هذا الموضوع القيم، الذي يبين مدى ارتباط المجتمع الجزائري في الكثير من الأزمات، حيث تظهر اللحمة بينهم، رغم الاختلاف في الكثير من القضايا في مختلف المجالات، لكن عند طلب المساعدة أو التضامن، تجد أغلبنا يصطف من أجل تقديم هذا، ولو على حساب عمله ووقته أو عطلته.. أن أحد الشباب طلب من بائع في دكان، أن يعطيه دين فلان، من أجل تسديده دون ذكر اسمه أو منصب عمله، أي قضاء هذه الحاجة في السر، لتجنب الرياء، وهو الهدف الأكيد من هذا.. فعل يحرك المشاعر حقًا، ويشرح النفس والصدر، لأنها فعلا مبادرة تستحق الشاء من فاعليها، حتى ولو كانوا مجهولين لا نعرفهم، غير أنك يمكن أن تتصور في لحظة من اللحظات، تلك الفرحة التي سوف تزين وجه هذا الفقير، الذي يخبره البائع حين

ارتدوا الكمادات
وحملوا محلول
الكحول

نجوم
الجزائر
يطلقون
حملة
للقااية

من كورونا
مع غياب
نجمات
إنستغرام



وسط استهتار عدد
هائل من الجزائريين،
من تفشي فايروس
كورونا، أقدم العديد
من الفنانين على
إطلاق حملة
توعية كبيرة ضد
الوباء.. وهذا،
بنشر صورهم
بالكمادات
والقفازات
الجراحية. ونوه
الكثير منهم
إلى ضرورة الالتزام
بالتعليمات، لضمان
سلامة المواطنين
والحد قدر الإمكان من
انتشار كورونا...



برذاذ الحب، ولترجع إلى أنفسنا ونحاسبها قليلا، محاسبة النفس ليست شيئا سيئا.. واستهجن الكثير من نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي غياب نجمات إنستغرام، اللواتي يتبعهن الملايين من جيوش الفانسر. عن مثل هذه الحملات التحسيسية، خاصة في ظرف تحتاج فيه البلاد إلى دعم الجميع، ماعدا بعض النجمات، رغم حداثة سنهن، مثل إيناس عبدلي، التي غيرت بورتريه حسابها إلى صورتها بالكمامة.

يحفظنا ويحفظك"، ومغنين، مثل مازي، ورضا سيتي 16، وميستراي. بالإضافة إلى بطلي مسلسل أولاد لحلال، عبد القادر جريو... ورغم ظروفها الصحية، إلا أن النجمة ريم غزالي، كتبت رسالة توقظ الضمائر النائمة وقالت: "كورونا، رغم شراسته، إلا أنه أيقظنا من كبرياء أنفسنا بعطسة.. ولفت انتباهنا إلى صغر أحجامنا أمام الموت بكحة.. لذا، عقموا قلوبكم

وشاركت أسماء لامعة في هذه المبادرة، تحت وسم "الاحتياط واجب"، وهاشتاغ "أحمي نفسي وأحمي عائلتي"، وآخر "أنا متطوع في خدمة الجزائر"...

وتجاوب الآلاف مع هذه الحملة، خاصة أن من حركها المشاهير، مثل مصطفى لعربي، ومحمد بونغاز، واليوتيوبيرز زاروطة يوسف، والممثل سليم ألك، الذي علق على صورته بالكمامة: "ديرها بلا حشمة.. ماضري، ماضرك، وربّي



تجاوب الجزائري مع الأمراض والكوارث:

جزائريون يستقبلون الكوارث بالرقص والسخرية

أبان اكتشاف أول عينة من مرض الكورونا في الجزائر، حقيقة الجزائري في التعامل مع الكوارث الطبيعية أو الأمراض، حتى ولو كانت فتاكة. ففي الوقت الذي كان العالم يرتعد فيه من هذا الفيروس، الذي ينتشر بسرعة في بلدان متطورة جدا، من حيث العدة والعتاد والتكنولوجيا الحديثة، وهي قادرة حتى على مكافحته في ساعاته الأولى، جعل منه الجزائريون أضحوكة على منصات التواصل الاجتماعي، وتحول إلى مادة خام للتنكيت بين الأشخاص، كل على طريقته. وأصبح بذلك هذا الفيروس القاتل، عبارة عن وصلات للضحك والسخرية.

قبل هذا الفيروس، تعتبر أشد منه وطأة عليهم، فالنشر يقتل والبحر يقتل والطرق تقتل على حد تعبيرهم، وهذا ما نلاحظه في اليوميات التي أصبحت لا تخلو من الكوارث الطبيعية وأخرى بشرية، فلم الخوف إذن من هذا الفيروس، الذي ربما يكون أرحم من هذا كله، مادام عدد موتى البشر منه لا يتجاوز 2 بالمائة، ويقتل فقط عينات محددة من المجتمع، وهذا ما يترجم بكل وضوح أن الجزائري ألف الموت، بل منهم من قال إنه ينتظره نتيجة للمعيشة الصعبة التي يعيشها.

لقد عكس ظهور هذا الفيروس في العالم خفيا معدن الجزائري، فمع مرور الوقت، أصبح لا يبالي بما يحدث من كوارث طبيعية أو انتشار أمراض قاتلة، فمنهم من يرى أن كل شيء مقدر من عند الله، فلم الخوف؟ ولن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، ومنهم من ألف الموت، لأنه يقف عنده كل يوم مرات عديدة، ويمر بالقرب منه.

أصدقائه عبر منشوراته وتعليقه، ولم يتخذ هذه التدابير التي تقلل من انتشاره على الأقل، بل لا يزال يعيش حياة عادية، سواء في المعاملات أم التواصل بين الأفراد، فقط بعض الإجراءات الروتينية التي كانت من قبل فقط.

هل ألف الجزائري الموت؟

إن ما وصل إليه الجزائري من استخفافه بالأمراض والكوارث الطبيعية له مدلولات عديدة في الواقع، وهذا ما ظهر في الكثير من التعليقات في الوسائط الاجتماعية، التي أصبحت منبرا لترجمة العواطف والأحاسيس وكذا الآراء في كل المجالات، التي تمكن من استنتاج كل ما يدور في ذهن العديد منا. وعبر الكثير، على جدار الفيسبوك، بأن الكورونا ليس مخيفا، وليس قاتلا، كما يعتقد الكثير من الناس، ولا يهم ما يحصل في العالم جراء انتشاره، لأن في مقابل هذا، توجد الكثير من الأمراض القاتلة في الجزائر،

الأمر لا يتعلق بهذا الفيروس فقط، غير أن موجات السخرية والتنكيت على الكوارث الطبيعية والأمراض أصبحت ظاهرة عند الجزائريين. والغريب، أن مجرد حدوث هذه الظواهر، يتحول إلى نكت للضحك في يومها الأول، دون حتى معرفة تبعياتها، التي ربما سوف تكون مضرّة أو قاتلة. وهو ما حدث مؤخرا مع هذا الفيروس، حيث اتخذت الكثير من دول العالم العديد من التدابير، التي بموجبها يكون الحفاظ على سلامة مواطنيها والحد من انتشاره، حيث أغلقت موانئها ومطاراتها، وأجلت كل التظاهرات الثقافية والرياضية والفنية، التي لم تؤجل منذ سنوات، لقيمتها المعنوية وكذا الاقتصادية، لكن الخوف من هذا الفيروس، حتم عليها هذه الإجراءات، وهو أمر لم يحدث منذ سنوات، إن لم نقل قرون وأزمنة كثيرة مضت.. كل هذا، يحدث والجزائري قابع في مواقع التواصل الاجتماعي، يحاكي هذا الفيروس بسخرية كبيرة بين

يقضون الحجر الصحي
في الجلي والكنس والطهي

أزواج شعارهم.. «انقي الجلبانة وما نروحش للجلبانة»



يقضي العديد من الأزواج يومياتهم في فترة الحجر الصحي في القيام بأعمال منزلية من باب الترفيه والترويح عن أنفسهم وكذا مساعدة زوجاتهم، وذلك بغرض التخلص من الروتين القاتل الذي لم يتعودوا عليه، بعد غلق المقاهي والمطاعم والدعوات المتكررة للبقاء في البيوت وعد الخروج منها إلا في حالات الضرورة القصوى.

البيوت، مأكثات في البيت وعاملات، بعد أن عايشوا عن قرب ما يكابده يوميا من أعباء منزلية بين تربية الأبناء وتعليمهم وإشراف على نظافة البيت وترتيبه، أمور ربما كانوا لا يعيرون لها اهتماما في السابق بحكم انشغالهم الدائم بين العمل والارتباطات العائلية والاجتماعية. واعترف رجال بأنهم لم يجربوا في حياتهم البقاء في البيت ليوم كامل، وهو ما جعلهم يكتشفون بعد 4 أيام من الحجر فقط تغيرات جذرية أكسبتهم تجربة فريدة من أبرز فوائدها وإيجابياتها اكتشاف العائلة والأولاد واستعادة ذكريات الصغر، وتجديد علاقتهم الزوجية وفق أسس متجددة، تجعلهم يمنحون فيها الاهتمام والرعاية لاسرتهم على حساب التزامات أخرى تعتبر ثانوية أمام كل ذلك.

الحجر فرصة لتجديد العلاقة الاسرية

واعتبرت غنية نجاري الاستشارية في العلاقات الاسرية والزوجية أن الحجر الصحي جاء في وقته لكي يعيد الأزواج والاباء ترتيباتهم وأولوياتهم ويؤسسوا حياة زوجية متجددة، أساسها التعاون والمساعدة والتفهم.

وقالت نجاري ان الحجر الصحي رحمة من الله للأهل الذين شغلته الحياة المهنية والبحث عن مصادر المال، فهو فرصة لتعلم السماع لبعضنا وكيفية المساعدة وتقبل الآخر. ناصحة بان يبتعد الأزواج عن الخلافات والمشاحنات فالوقت والظرف لا يسمحان بذلك.

ووجد هؤلاء في تنقية الجلبانة شغلا لوقتهم الذي حاولوا ملأه بمختلف الهوايات والتسليلات، غير أنها كما قالوا لم تفي بالغرض وأدخلتهم في روتين قاتل فحاولوا تجريب مهام جديدة وغريبة عليهم. وفي فلك الأشغال المنزلية دوما دار بعض الأزواج الذين تعلموا جلي الاطباق والاوناي، كما تعلموا الكنس والمسح وتحضير بعض الوصفات الخفيفة مثل البيتزا والكرانتيتة والحلوى التقليدية. ولأول مرة لم يخجل هؤلاء في تشارك صورهم عبر الفضاء الأزرق وعرض يومياتهم الكورونية التي يقضونها في المطابخ، حيث كتب رشيد من بوفاريك بولاية البليدة "حضرت القهوة وغسلت الاواني وأعددت الطعام، فهل من أشغال أخرى يمكن أن أقوم بها." فرد عليه أحد أصدقائه المشتركين معه "ما زال ينتظرك الكنس وغسل الملابس وطبها.. حظا موفقا يا صديقي". واعتنم بعض الرجال فرصة الحجر الصحي لترتيب أرشيفهم ووثائقهم التي مر عليها زمن وهي مهملة في الادراج والمكاتب، بينما باشر آخرون انجاز اعمال صيانة واسعة ودهن للمنزل، خاصة مع اقتراب شهر رمضان الذي يتميز بخصوصية لدى العائلات الجزائرية في تجهيز البيت وتنظيفه ليكون في حلة جديدة.

أزواج يعترفون بتقصيرهم وتحميل الزوجة أكثر مما تطبيق

وأعرب غالبية الرجال عن تعاطفهم مع ربات

وتشارك العديد من الأزواج على صفحاتهم الفايسبوكية منشورات وفيديوهات توثق المهام الجديدة التي باتوا يؤدونها في جو من التنكيت والمزاح، ومن ذلك ما قام به الإمام والمصلح الاجتماعي كمال تواتي الذي بث عبر حسابه الرسمي للفايسبوك مقطع فيديو وهو يعد حلويات تقليدية ويشرح فيه كيفية التحضير، ويوضح انه لا حرج في مساعدة أهل البيت، اقتداء برسول الله مفيدا بان الإمام قدوة في مجتمعه وهو مثل سائر المواطنين له حياته الخاصة التي لا حرج في التعريف بها.

وتفاعل أصدقاء كثر مع الفيديو حتى أن بعض الرجال بات ينافس بعضه فيما يصنعه ومن ذلك تعليق أبو محمد إيلان الذي كتب "الله الله لكن ماشي كيما المقروط ديالي ههههه".

الجلي والكنس والطبخ أكثر ما يقوم به الرجال في الحجر الصحي

ويدورهم تشارك رجال آخرون صوراً لهم وهم يقشرون الجلبانة بالمطبخ، حيث عادة ما تعد مهمة شاقة تتأفف منها ربات البيوت معلقين على الامر "أكيد أنقي الجلبانة وما نروحش للجلبانة" في إشارة الى بقائهم في البيوت وعدم مغادرتها بعد غلق المقاهي والمطاعم وانقطاع أغلبهم عن العمل. وكتب في هذا السياق محمد إلياس على صفحته التي ارفقها بصورته وهو يقشر الجلبانة "مجير اخاك لا بطل..."

ابتكار طرق بديلة للتحية بين الأفراد

كورونا تفرض قوانينها وتمنع التقبيل والمصافحة

"لن أقبلك لأنني أحبك" .. "لا تخرجني بالتقبيل كي لا أخرجك بالرفض" .. "لن تقربني إلي لتقبلي ما أنا بمقبلك" .. "حفاظا على سلامة الجميع، يرجى عدم التقبيل.. التوقيع: كورونا" .. "ما نسلم ما نبوس ما ننشر الفيروس" .. هكذا أقحم فيروس كورونا عادات جديدة لدى الجزائريين، وجعلهم يرفعون شعارات مناهضة للتقبيل.. فبعد أن كان التعبير الجسدي عن المحبة والمودة بالتقبيل والعناق لم يعد له اليوم أثر في سلوكيات الكثير، خوفا من انتشار العدوى من باب الاحتياط والحذر.



الأرجل أو الأقدام ببعضها، التي أثارها ونشرها الفنان اللبناني راغب علامة، ولقيت رواجا كبيرا على مواقع التواصل الاجتماعي، فيما استبدل آخرون التحية والمصافحة بقبض أيديهم ووضع قبضة يدي في كف الأخرى، لإلقاء التحية. وعادة ما يعبر مواطنون عن امتنانهم لبعضهم وحبهم بوضع اليد على القلب، أو الشد على اليدين بشكل قوي أو إرسال قبلاتهم في الهواء.. ومن الطرق البديلة لإلقاء التحية أيضا، ضرب المرفق بالمرفق، وإطلاق صوت يشبه صوت القبلبة من بعيد، على مسافة أمان لا تقل عن 50 سنتيمتر.

ويمكن أن ينتشر فيروس كورونا، حسب الأطباء من خلال الاتصال الوثيق، مثل لمس أو مصافحة اليدين، أو التقبيل. لذلك، يؤكد خبراء الصحة على عدم التقبيل والمصافحة، لتجنب عدوى كورونا. كما أنه ينتقل عن طريق لمس سطح ملوث بالفيروس ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين، قبل غسل اليدين. وهو ما يبرر نصائح المختصين بأهمية تطهير وغسل اليدين باستمرار وعقب ملامسة أي سطح خارج البيت أو ملامسة قد تحدث مع غرباء أو مرضى.

رأيت بمرور الوقت أنه أمر منطقي بالنسبة إلى التجمعات الكبيرة، أو مع الغرباء، وحتى مع الموظفين".

أما ريم، فتقول إنها استغرقت وقتا لتعود على الأمر، لكن قناعتها بأنه سلوك وقائي جعلها تدرب نفسها على ذلك، وبدا الأمر غريبا جدا، خاصة مع الأشخاص الذين لا تراهم بشكل دوري". بدورها، أفاد عز الدين. م بأن المصافحة والتقبيل باتت تهديدا صحيا حقيقيا، مشيرا إلى أن زملاءه وأهله أبدوا تفهما للأمر، خاصة أن الأمر يصب في صالحهم جميعا.

كما صرح أمين بأنه بات يتجنب تقبيل أبنائه في البيت، مخافة نقل أي عدوى إليهم من الخارج، ويبدي حرصا كبيرا على عدم التقرب منهم، خلال هذه الأيام.

وقد يشعر البعض بالحرج من رفض المصافحة باليدين والتقبيل، رغم أنها تظل من أسباب انتقال الفيروس، وقد يتعامل البعض مع الموقف بطريقة تحرج الطرف الآخر، لذلك، استبدل جزائريون المصافحة والتقبيل بحركات استدلالية وسيميولوجية، على غرار إلقاء التحية العسكرية ومصافحة القدم وضرب

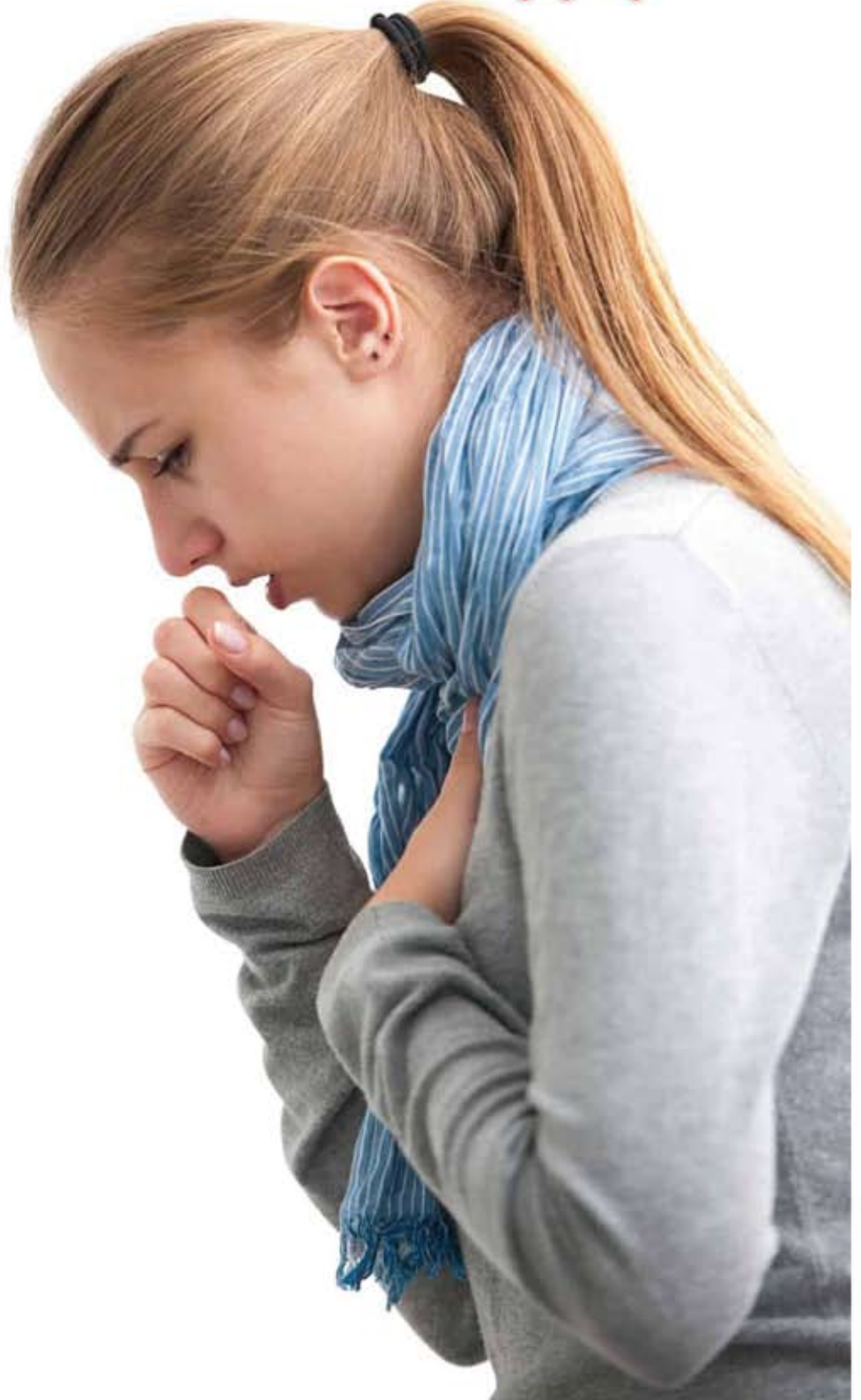
وتداول العديد من المواطنين على مواقع التواصل الاجتماعي منشورات تمنع التقبيل والمصافحة والعناق بين الأفراد، لغرس هذه الثقافة الجديدة وترسيخها، تجنباً لانتقال العدوى. كما وجهت العديد من المؤسسات والشركات تعليمات إلى موظفيها، تمنع عنهم التقبيل والمصافحة، كإجراءات احترازية ووقائية، مخافة انتشار فيروس كورونا، الذي يزداد ضحاياه يوما بعد يوم.

ودعا العديد من المختصين والخبراء وعلماء الدين إلى عدم التقبيل في زمن الكورونا. ويفيد مختصون في علم الأوبئة بأن تقليل التلامس الجسدي بين الناس يمكن أن يبطئ وتيرة انتشار الفيروس، الذي وصل بالفعل إلى عشرات الدول في فترة وجيزة.

ووجد العديد من المواطنين صعوبة في منع أنفسهم من التقبيل أو المصافحة، بعد أن ترسخت هذه العادة لدى أغلبهم على مر السنين، فكثيرا ما يبادرون بالفعل ثم سرعان ما يتراجعون عنه تلقائيا أو بعد تنبيههم. وتقول نوال، الموظفة في شركة خاصة: "شعرت في البداية بأن الأمر مزعج وغير مألوف، لكنني

بدل تشميت العاطس.. الجميع يفرون منه

الكحة في زمن "الكورونا" .. تهمة



فعلت كورونا فعلتها
في الجزائريين، فأخلطت
حساباتهم وأرعبتهم،
بعد أن تحوّل الفيروس إلى
«فوبيا» عامة لدى الصغير
والكبير ولدى المرأة
والرجل.. الجميع يخشى
على نفسه الإصابة
بالعدوى ويتقوّم على
نفسه ويعتكف في
بيته ويقلل من زيارته
وخرجاته، بل ويخطط جيدا
لكل تنقلاته ومواعيده،
خاصة التي قد تجعله في
احتكاك مع عدد كبير من
الناس مثل حضور الولائم
والماتم.

زرع الإعلان عن تسجيل الجزائر
للإصابات الأولى بكورونا الخوف
والهلع في النفوس، فبعد أن كان
المرض محل سخرية وتهكم
على مواقع التواصل الاجتماعي،
وفي أحاديث الناس، تحوّل الآن
إلى بعبع وكابوس حقيقي
يفزع الجزائريين في نومهم
وصحوهم.

مصلّون يقاطعون المساجد خوفا من كورونا

استبق كثير من المصلين قرار
الدولة بغلق المساجد ومنع
الصلاة فيها، حيث كانوا
يخشون على أنفسهم ارتيادها،
خاصة في أوقات الصلاة التي يكثر
فيها المصلون تجنباً للاحتكاك
ببعضهم والوقوف إلى جانب
بعضهم على مسافات قريبة
جدا، خاصة في صلاة الجمعة
التي تكتسي أهمية كبيرة
لدى عامة المسلمين، لما فيها من
اختلاط قد يكون بيئة مناسبة
وخصبة لاحتضان الفيروس
وانتقال العدوى.

ويرى كثير من الأئمة والمصلين
أن تلك المخاوف مشروعة ومبررة
شرعا وعرفا، فالحفاظ على
الأبدان مقدّم على الحفاظ على
الأديان، عملا بقول المولى - عز
وجل -: «ولا تلقوا بأيديكم إلى
التهلكة»، وما عزز هذه القناعة
أكثر هو قرار السلطات السعودية
تعليق أداء مناسك العمرة مؤقتا،
إلى حين انفراج الأمور وذلك
دوما في إطار الحماية والسلامة
الصحية للمسلمين.



القرارات التي اتخذتها الحكومة مؤخراً، المتعلقة بالحجر الصحي والدعوة إلى المكوث في البيوت وغيرها من الإجراءات الاحترازية الأخرى.

ويخشى مختصون في علم النفس، من بينهم مسعود بن حليمة، أن يتحول فيروس كورونا بالجزائر إلى «وباء نفسي»، يزرع ويعزز الوسواس القهري لدى الأفراد، ويعزلهم عن محيطهم، خاصة مع ما أصبحنا نراه يوميا من سلوكيات غريبة واهتمام زائد باستعمال المطهرات وعدم تقبيل الآخرين والنفور من أي شخص يسعل أو يعطس.

ودعا بن حليمة مسعود إلى التزام الحذر واتباع الإرشادات الوقائية بالشكل المعقول والمطلوب، دون إفراط أو تفريط في ذلك.

العزلة الاختيارية.. حذر زائد أم احتياط واجب

دخل كثير من الأفراد في عزلة اختيارية عن المجتمع، فأصبحوا لا يغادرون بيوتهم إلا للضرورة القصوى، نظرا إلى مناعتهم الضعيفة أو خشيتهم من الإصابة، زادهم في ذلك بعض

كورونا.. عندما تتحول العطسة أو الكحة إلى تهمة

ما إن تعطس أو تسعل في أماكن مغلقة أو في تجمعات كبيرة، إلا وترى الآخرين يرشقونك بنظرات الاتهام والاستغراب، أو يتسللون هروبا من مجالستك أو البقاء إلى جانبك، حتى إن كثيرا من العائلات تترجى أقرابها المرضى عدم زيارتها، إذا ما بدا عليهم أي عرض للأنفلونزا الموسمية. خوفا على أطفالها الصغار أو المتدربين أو حتى مسنيتها إن وجدوا.

وتحوّلت العطسة في الفضاءات العامة وأماكن العمل إلى تهمة حقيقية، وبدل تسميت العاطس، بات ينظر إليه بعين الاتهام والخوف، وقد يمازحه المحيطون به قائلين: «يا لطيف كورونا» أو «اعطس بعيد يرحم باباك».

وتؤكد إيمان من برج الكيفان التي أصيبت بحساسية جعلتها كثيرة العطس أن كل زملائها في العمل باتوا يتفادونها وينصرفون عنها، عندما رأوها تعطس بشكل متكرر، وتضيف أن كل تطميناتها لهم بأن ما تعانيه حساسية وليست كورونا لم تنفع معهم وهو ما جعلها تنزعج قليلا وتصفهم بـ «الموسوسين».

والى ذلك أكد أحمد من الدويرة أنه بمجرد أن عطس خلال جلسة أسريه حتى بات الجميع يتوجس منه خصوصا وأنه الوحيد الذي كان يخرج من البيت مع بداية الحجر الصحي، لذا ينظر إليه دوما على أنه الوحيد الناقل للفيروس.

عائلات تؤجل أعراسها ومدعوون يعتذرون عن عدم الحضور

رغم قرار الدولة بغلق كافة قاعات الحفلات ومنع إقامة الأعراس إلا أن بعض العائلات لم تؤجل احتفالاتها ونظمتها في المنازل على نطاق مصغر، لتجد نفسها لوحدها مع عدد من المدعوين يعد على الأصابع، ما أجبر عائلات أخرى على تأجيل احتفالاتها التي كانت مقررة في هذه الفترة، خوفا من عدم حضور مدعوها.

ويعزف بعض المدعوين عن تلبية دعوة الحضور إلى حفل زفاف أو عرس أو «أسبوع مولود»، ويتحججون بمختلف الذرائع، حرصا منهم على حماية أنفسهم، ما جعلهم يدخلون في عزلة اختيارية، حيث يتصرف هؤلاء وفق مقولة: «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

وعجّت مواقع التواصل الاجتماعي،

بدعوات تأجيل

أو إلغاء المناسبات

التي ينشأ عنها

تجمعات، ويمكن

أن تنتقل من خلالها

العدوى، حتى إن تعلّق

الأمر بأعياد ميلاد.



المعلم من التبجيل إلى التنكيل

ظاهرة
الاعتداء
على
المعلمين:

من الظواهر التي نأسف لها اليوم، ظاهرة الاعتداء على المعلم أو الأستاذ، في المؤسسات التعليمية. فقد أصبح ضحية للتصفية، ليس خارج المؤسسة، بل حتى في القسم، وهذا ما نقف عليه في الكثير من الصور والفيديوهات، التي تنشر يوميا على صفحات شبكات التواصل الاجتماعي، ودماء الضرب المبرح، تغطي وجه من كاد أن يكون رسولا. وهي من الظواهر التي يجب دق ناقوس الخطر وكذا الوقوف على مختلف أسبابها، ومهما يكن فلا يوجد مبرر من أجل الاعتداء على المعلم.

هنا وهناك، بل شملت الكثير من المؤسسات التعليمية في الجزائر، وتصل في بعض الأحيان، إلى أضرار جسيمة بليغة، تحصل من خلالها بعض المعلمين على عجز عن العمل لمدة شهر أو أكثر، لكن العديد من المؤسسات العقابية بقيت تنظر إلى الأمر على أنه مجرد اعتداء، يحدث كما تحدث الكثير من الاعتداءات اليومية، لكننا نتناسى أن هذا الاعتداء من بعض الصعاليك ذهب ضحيته الربى والمعلم، الذي يعتبر في الكثير من الأقطار مصلحا للمجتمع. ومنه يمكن أن نخرج إلى الوجود جيلا صالحا، يمكن أن يكون قائدا للمستقبل في كل المجالات، لكن للأسف، عندما أصبح هذا المصلح والربى في الدرجة الثانية في المجتمع، لعدة اعتبارات.

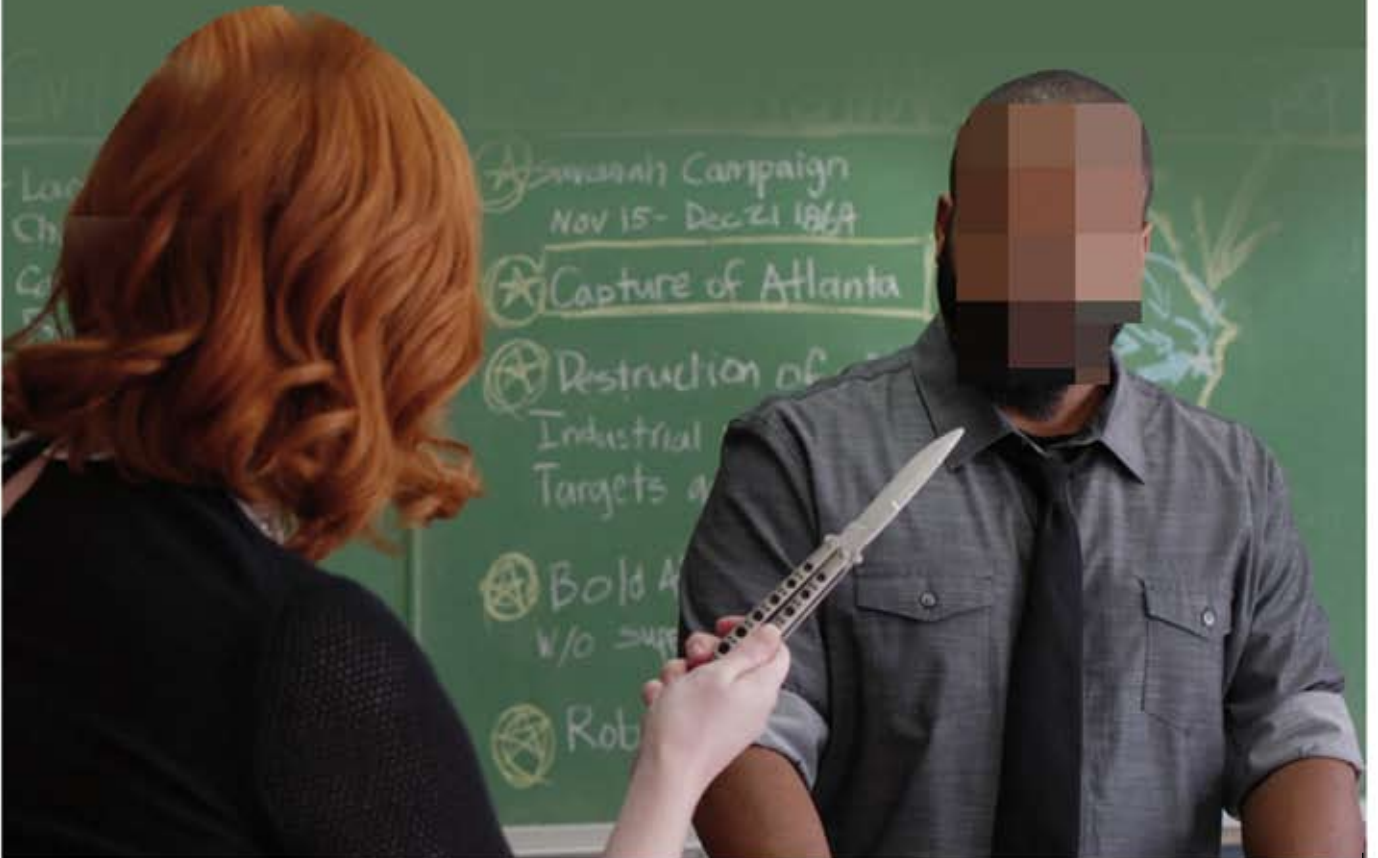
حتى إلى كتابة هذه الأسطر في هذا الموضوع، لا يزال المعلم يعاني في القسم والطرق، ممن يفترض منهم أن يكونوا طلابا وتلاميذ، لكنهم تحولوا إلى قطاع طرق إلا من رحم ربي.

الذي تعدي الحدود معه. قبل الحديث عن هذا الشخص الذي تحول بقدرة قادر إلى طالب أو تلميذ، وجب الحديث عن التربية القاعدية التي تلقاها في الأسرة، فلا يمكن بحال من الأحوال أن يتحول من مهذب أو مترب إلى آخر صعلوك، لذا، فإن اللبنة الأولى لبناء شخصية عفيفة تصل إلى حد ضرب العلم والربى، وضعت داخل الأسرة، لهذا تصبح الكثير من الأسر اليوم المسؤولة عن تصرفات أولادها خارج البيت، ويجب أن تتحمل كل تبعات تصرفاتهم.

أين هي المؤسسات العقابية من هذا؟

الغريب، أن هذه الظاهرة التي نتحدث عنها اليوم، تزداد من يوم إلى آخر، بل تزيد درجات العدوانية على المعلمين في كل الأطوار، ومن كلا الجنسين، ولم تبق فقط مجرد استثناءات أو

حينما أصبح المعلم يضرب في القسم بواسطة سلة المهملات، وترمى عليه وهو غارق في شرح الدرس، أو بالعصا، مظه مثل الدابة أو الحيوان، فالأمر عظيم، وجب الوقوف عنده، ورحم الله زمانا، حين كان المعلم مثل قائد، نهابة حتى ونحن أمام منازلنا، أو خارج أسوار المؤسسة التعليمية. كان مربيا قبل أن يكون معلما، لكن حينما انقلبت حاله، فقد أصبح ذلك المعلم الضعيف، الذي لا يهابه ذكر ولا أنثى داخل القسم، فما بالك خارج أسوار المؤسسة التعليمية. وإعترف الكثير منهم بأنه لا يستطيع أن يكمل الدرس في هدوء، بل تحت التهديد والضرب في كل مرة، وفي بعض الأحيان، يضطر إلى توقيف الدرس، نتيجة للفوضى التي تحدث مع بعض المشاغبين في القسم، الذين أصبحوا صعاليك وليسوا طلابا، على حد تعبير الكثير من المعلمين، الذين يعانون من هذه الظاهرة يوميا في غياب الأمن والرقابة، التي تتطلب ضرورة الانتقال إلى عقوبات لا تقف عند مجرد طلب والد التلميذ من أجل إنذار ولده،



نجمة باب الحارة الفنانة صباح بركات للشروق العربي

كورونا والأزمات بين البلدان جعلت من 2020 جفافاً درامياً لرمضان

معي على أن أجور الفنان السوري لا تصل إلى الحد المقبول إطلاقاً، كما أنها لا ترقى إلى قيمة الفنان السوري. ولهذا، أنا معك في أن رمضان هذه السنة هو جفاف درامي، خاصة بعد الأزمات التي نراها بين البلدان، ومرض كورونا، الذي أسهم بشكل كبير في عدم تنقل الفنانين بين البلدان، لتصوير أعمالهم، رغم أن سوريا، إلى حد الساعة، بعيدة كل البعد عن هذا الوباء.

وأين تتجلى متاعب الدراما السورية في رأيك؟

- متاعب كثيرة تعانيها الدراما السورية، وعلى رأسها الانعكاسات التي أفرزتها الأزمة التي تعيشها البلاد، التي جعلت من العمل في مجال الدراما صعباً للغاية. صحيح أن جميع مجالات الحياة تأثرت سلباً جراء الأزمة، لكن مجال التمثيل تأثر كثيراً.

هل تؤيد الفكرة القائلة إن سفر النجوم السوريين إلى الخارج أثر سلباً في الدراما؟

- سفر النجوم سلاح ذو حدين، فمن جهة، سافر النجوم واستفادوا كثيراً نتيجة مشاركتهم في أعمال عربية بأجور مرتفعة، كما مثلوا الفنان السوري خير تمثيل، وتركوا انطباعاتاً رائعة جداً، رسخ الانطباع السابق الذي تشكل في أذهان المتابعين العرب في الماضي، إضافة إلى أن الكثير من الأسماء الجديدة برزت على الشاشة وأخذت فرصتها في الوسط الفني، لكن على الجهة المقابلة، افتقدت الدراما السورية عدداً من ألمع النجوم، الذين لطالما أغنوا الأعمال السورية بحضورهم.

لكن الوجوه الجديدة تركت جدلاً كبيراً حول جدارتها، كيف تقيم مستوى الممثلين الجدد؟

- تفاوت مستوى الوجوه الجديدة في الأعمال التي شاركوا فيها، حيث أظهر عدد لا بأس به منهم موهبة رائعة جداً، على عكس عدد من الأسماء التي لم تقنع على الإطلاق، وأنا لا أرى خطراً في وجودهم في الدراما السورية، لأنه، كما هو معروف، الوسط الفني يغربل الممثلين، فالجيد يبقى، وغير الجيد يغادر بسرعة.

من المعروف أن الأزمة السورية أدت إلى غلاء في المعيشة، في رأيك، هل ارتفعت أجور الفنانين إلى مستوى الغلاء، ولهذا أطلق على رمضان 2020 عام الجفاف الدرامي بسوريا؟

- ارتفعت أجور الفنان، في الأعوام القليلة الماضية، لكن، ليس إلى الحد المطلوب. فالفنان، بشكل عام، يحتاج إلى الكثير من المال، لتغطية مصاريف كثيرة، قد تغيب عن بال عدد كبير من الناس. وارتفاع الأسعار الحاصل حالياً، أثر في الجميع، وفي الفنان ككل الناس. أعتقد أن جميع الفنانين يتفقون

رغم قلة ظهورها، في المواسم القليلة الماضية، تبقى من الأسماء البارزة، التي أنجبتها الدراما السورية. مشاركتها الماضية، تثبت أنها من ألمع النجمات السوريات، اللواتي يُنَجِّصن أي عمل يشاركن فيه. عرفها جمهور الدراما منذ عشرين عاماً، ممثلة رقيقة، ذات حضور ناعم ولطيف، سواء كان في المسرح، أم من خلال السينما في فيلم «المتبقي»، وكذلك من خلال الأعمال التلفزيونية الكثيرة، التي كانت حاضرة فيها بقوة في مختلف الأعمال المعاصرة والتاريخية والشامية، مع الفنان دريد لحام في «الدغري» أو مع ياسر العظمة، في أجزاء من سلسلة «مرايا»، وفي «أبو كامل»، و«حارة نسيها الزمن»، و«أمنيات صغيرة»، و«رياح الخماسين»، و«حمام القيشاني»، بمختلف أجزائه، بشخصية عنايات، التي أحبها جمهور التلفزيون الجزائري، الذي لم يستغرب أن تكون رقيقة وحرفية وناعمة، وهي تجسد شخصية «أم حاتم»، في مسلسل «باب الحارة...» الفنانة السورية، ساحرة الشاشة، صباح بركات، التي تستقبل «الشروق العربي»، في دمشق، بلقاء خاص.



أدوار الدوبلاج؟

- طلب مني ذلك مرارا، ورفضت، لأنني لا أحب أن أعطي صوتي لأحد، إضافة إلى عدد من الاعتبارات، أولها أنها مسلسلات قاتلة للوقت بامتياز، تدس السم في الدسم، وتحاول إظهار الشيء غير الشرعي في حياتنا على أنه شرعي.

ولماذا لا نشاهدك سينمائيا؟

- السينما لها وضعها الخاص في سورية، وفرصها محدودة، فلا يوجد لدينا أفلام سوى التي تنتجها المؤسسة العامة للسينما (قطاع عام)، ويمكن في المستقبل أن تأخذ السينما حظها بشكل أوفر. وعرضت علي أعمال سينمائية في مصر، منها مع محمد هنيدي من إخراج عمر عبد العزيز، ولكننا لم نتفق.

الأغلبية ينظرون إليك بعين

الاعجاب، كيف تنظرين إلى ذاتك؟

- أنا راضية عن نفسي في معظم النواحي، وغير راضية في نواح قليلة أخرى، فالكمال لرب العالمين فقط، ومثلي مثل أي إنسان، لدي إيجابيات وسليبيات، وأنا أعرفها وأعمل عليها.

خلينا في السليبيات.. الكثير من

وصفك بأنك تتقصدين الدلع في أدوارك؟

- تضحك ثم ترد... أولا، هذه ليست سلبيات.. ثم الدلع برأيي صفة إيجابية، وضروري، خصوصا للفنانة، حتى في السينما العالمية يتحدثون عن الجاذبية.. إذ ليس هناك جمال من دون جاذبية.. وهذه الجاذبية باللغة الشامية يقولون عنها "النفرشة"، ويصفون الفتاة الجاذبة بـ"النفروشة"، وأعتقد أنكم في الجزائر تقولون البنت الشابة. وهذه الجاذبية، أو الشباب، وإن كانت على مستوى الإغراء، فهي تشد الناس إليك، وتجعلهم يتابعون أعمالك ويهتمون بك.. ولهذا، أرى أن الفنان أحوج ما يكون إلى اكتسابها.. وأكرر قولي: "لا فائدة من جمال من دون جاذبية". أتمنى ثورات ضد الأعمال التافهة والوجوه التعبانة

بعد سنوات من العطاء الفني، ماذا

تقول صباح بركات للمشاهدين العرب، بمن فيهم الجزائري، الذي يتابع أعمالها؟

- أتمنى من الجمهور العربي أن يقول كلمة: "لا" للأعمال التي لا تحمل أي مضمون، مثلما يقول لنظام فاسد: لا. كما أتمنى أن تكون ثورات ضد الأعمال التافهة والوجوه التعبانة. وللأسف، هناك أعمال بمثابة السم، تُقدّم للمشاهد، خاصة أن الإعلام يلعب دوراً خطيراً في مثل هذه القضية.. وتحياتي للجزائر، وقرأ الشروق العربي، في كل مكان، بأرض الجزائر الحبيبة.. وكل عام وأنتم بألف خير.



الفنانة صباح بركات رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

فأم حاتم فهمت ذلك ودلت أبا حاتم، في حين إن بعض النساء لم يفهمن عقلية الرجل، كما يصورها العمل في ذلك الوقت، وحتى في الوقت الحالي، وهذا استفدت منه في تجسيد شخصية أم حاتم، التي أعتبرها بصمة في حياتي، لم ولن تتكرر. فأنا في الحياة العادية أدلل الرجل؛ أدلل ابني وأخي ووالدي قبل أن يتوفى (يرحمه الله)، وأرى أن الرجل يجب أن يأخذ قيمته وموقعه في المنزل، ولن يكون جاحدا عندما تدلل المرأة، وتستقبله بلهفة واحترام، عندما يأتي إلى البيت.. ولهذا، أمل أن تعيد نادين خوري مشاهدة العمل أكثر من مرة، وتركز جيدا.

في فترة من الفترات، أخذت الدراما السورية تتفوق عربيا، ما السر؟

- جيل الرواد الذي سبقنا مهد لنا الطريق بشكل عام، ووضع الأسس للدراما السورية. أما جيلي، فمعظمهم من المثقفين وخريجي الجامعات والمعهد العالي للفنون المسرحية، وهم حائزون شهادات عالية، كل هذا أسس لدراما سورية قوية وثابتة، وعلى أسس راسخة وليست فورية، بل هي باقية ومستمرة، وما نشاهده على الشاشات العربية والمتابعة الجماهيرية للأعمال السورية بمختلف تصنيفاتها خير دليل على ذلك.

المسلسلات التركية تدس السم في الدسم وتحاول إظهار الشيء غير الشرعي في حياتنا

هل كان السبب الرئيس لنجاح الدراما التركية هو الدوبلاج باللهجة السورية؟

- بكل تأكيد.. لأن الجماهير تعودت على اللهجة السورية، وأحببتها من خلال العديد من الأعمال الدرامية، وليس بباب الحارة فقط، واللهجة السورية كانت سر نجاح المسلسلات التركية المدبلجة، التي عرضت على الشاشات العربية.

ولماذا لم نشاهد صباح بركات في أحد

شخصية أم حاتم في باب الحارة أعتبرها بصمة في حياتي لم ولن تتكرر

بالعودة إلى "باب الحارة"، كيف تقيمين العمل من ناحية المبالغة في الأجزاء، كما يقول البعض؟

- العمل نال متابعة كبيرة جدا، كما نال إعجاب الجمهور العريض الذي تابعه، حيث قدم للناس صورة رائعة عن الحياة في البيئة الدمشقية القديمة، التي لطالما قامت علاقات الناس فيها على المودة والمحبة والتسامح، وغير ذلك من الصفات الرائعة التي تأتي على رأسها الوطنية، فبين السعي إلى مساعدة الناس بعضهم البعض، والعمل على نشر المحبة والمودة، والعمل على مقاومة المستعمر، سارت أحداث مسلسل "باب الحارة"، وبالتالي، قدم العمل لدمشق صورة رائعة جدا. هذا بالنسبة إلى العمل، أما بالنسبة إلى تعدد الأجزاء، فالعمل نال متابعة كبيرة جدا. وبالتالي، كان الناس في انتظار رؤية "باب الحارة" مجددا. وهذا، ما دفع القائمين عليه إلى إنتاج الجزئين الأخيرين، اللذين كانا خاتمة باب الحارة. الشروق: لكن الكثير يرون في تكرار الأجزاء خنقا للإبداع والتجديد في الأفكار، كيف ترين الأمر؟ - أنا أختلف مع من يقول هذا الكلام، لأن الأجزاء تأتي قياساً واستناداً إلى حجم المتابعة والنجاح الذي يحققه العمل.

قيل إن باب الحارة بأجزائه ككل، ظلم المرأة الشامية في تقديمها كتابعة للرجل وليس لها أي شخصية، باستثناء أم حاتم وفوزية من نساء الحارة، إلى جانب هذا، وبلقاء خاص مع الممثلة نادين خوري مؤخرا، صرحت بأن هذا العمل عبارة عن كلام نسوان.. ما ردك؟

- لو تابعنا الخطوط الأساسية في «باب الحارة»، نجد أن هناك شراكة بين المرأة والرجل، ولها منعكسات، فلو فرضنا أن المرأة تظل في منزلها تتكد على الرجل، فسينعكس ذلك سلبا على العلاقة بينهما، فالرجل هو طفل كبير، ولذلك،

بعد انتشار الأوبئة الخطيرة...

هاشتاغ لعجار للحماية من كورونا يثير الجدل هل حان موعد لعجار؟

تتحسر الكثير من النسوة والعجائز على زمن حايك المرمي والملاية وبوعويينة والعشعاشي، ويقرنّه دائما بالحرمة والحشمة في زمن شحت فيه القيم... وتفيض عيونهن حينما يأتي ذكر العجار الحريري المطروز بالكروشي، قطعة قماش لا تظهر من المرأة سوى عينيها المضرجتين بالكحل الأسود... فهل يعود لعجار للتصدي لكورونا.

قصة ظهوره ومن أول من ارتدته ولماذا كان ممنوعا على اليهوديات؟

بمزايا عديدة وحرّيات قد لا تجدها في الوقت الراهن، وكن يتجولن ويتسوقن ويتكلمن الصابر وهو لهجة تجارية... وكانت اليهوديات يرتدين الحايك أيضا ولكن دون عجار، كي لا يتم الخلط بينهن وبين بنات الحسب والنسب والعفة والوقار... وبقي العجار حبس العاصمة لمدة طويلة، قبل أن يتعمم في العديد من الولايات، خاصة قسنطينة والتيتري في القرن التاسع عشر.

ولا يظهر العجار مثلا في الحايك الوهراني، بينما تخفي المرأة في غداية وجهها بلف الحايك كاملا على الوجه وترك عين واحدة كي ترشدها إلى الطريق، وهو ما يسمى بوعويينة.

استر يا لعجار من عيني الجار وكورونا

تختلف الروايات عن أصل كلمة عجار، ولكن أغربها ما تزويه لالة خوخة: كانت يما، الله يرحمها، تحكي لي على قصة الرجل الذي غار على مرتو من خزرة الجار"، وتكمل: اداها للخياط وقالو خيط لي قماش يستر الوجه... سألو الخياط: وعلاه؟ فرد عليه الرجل وقالو باش نسترها على الجار"... ومن "على الجار" تحولت إلى لعجار... كم هو جميل اللعب على الكلمات.

في الأخير، كورونا لن يتغير، والعجار لن يعود إلى شوارعنا.. هو مجرد تنفيس عن النفس وسخرية لتجنب الإحباط، وكما تقول مقولة شهيرة: "إذا رأيت الناس تكثر الكلام المضحك وقت الكوارث، فاعلم أن الفقر قد أقبل عليهم".

وأجد أنه في زمن الأوبئة قد يكون درعا واقيا للمرأة من العطاس والسعال وغيرها من طرق العدوى. بالإضافة إلى أن المرأة أصبحت تصافح الرجل في العمل أو في أي مكان أو مناسبة مما قد يسبب العدوى، بينما كانت الجدات والأمهات قليلا ما يفعلن ذلك، وإن فعلنه فبعد تغطية اليد بطرف اللباس الذي يرتدينه ويتحججن بوقار بالوضوء".

تاريخ العجار

يقال إن الحايك مصدره البلوس دوريان، وهو اللباس اليوناني، الذي انتشر في نوميديا في عهد ماسينيسا. وتطور هذا اللباس مع مرور العصور، ليتحول إلى ما هو عليه الآن... غير أن الحرمة كانت تستدعي أن تغطي المرأة وجهها عند الخروج لقضاء حاجياتها والتبضع، فظهر العجار المستوحى من النقاب الشامي مع نزوح المسلمين من الأندلس واستقرارهم في الجزائر... وحسب بعض المصادر، فإن تاريخ دخول هذا العجار كان في القرن الخامس عشر، في وقت كانت العاصمة تكسب مكانة استراتيجية واقتصادية بين مدن البحر الأبيض المتوسط، وجاء في مذكرات الأب هايدو، وهو راهب ومؤرخ إسباني، أثناء زيارته إلى الجزائر: "كي لا يراهن أحد كانت الجزائريات يغطين وجوههن بقطعة قماش مثلثة ومصنوعة من الحرير".

وتبنت العاصميات هذه الموضة، خاصة أن العجار كان يسمح لهن بالتجوال بحرية دون الانهماك في تغطية الوجه بطرف الحايك، ويجمع الكثير من المؤرخين على أن المرأة الجزائرية كانت تتمتع

علقت إحدى الفاييسبوكيات على صورة امرأة ترتدي قناعا حاميا من الأوبئة وتساءلت: "الم يحن الوقت لعودة العجار إلى خزانتنا خاصة في زمن الكورونا"... كان تعليقا ظريفا، ولكنه يعكس حالة من الحنين إلى السترة والحشمة المفقودتين الآن في لباس المرأة الجزائرية، التي احتارت على أي قدم تترنح... هذه الفكرة كانت كفيلة بحصد اهتمام المئات من مريدات موقع التواصل الاجتماعي، اللواتي رحبن بالفكرة، لا كطريقة علمية للحماية من فيروس كوفيد 19 المتسبب في كورونا، لكن كحجة للعودة إلى الأصل.

وحصدت صورة طريفة أخرى لرجل يلبس عجارا، مكتوب تحتها: "عاجل.. العجار الحل الوحيد للقضاء على كورونا" آلاف اللايكات والتعليقات الساخرة.

خالتي فاطمة، وهي من سكان القصبة، تؤكد أنه لو بقي العجار لما تغيرت عقلية المرأة اليوم، "كان العجار سترة وشن وهمة"... وتضحك: "مع لعجار، المرامستورة، وما تخافش من كورونا". أما الدكتورة راضية، وهي طبيبة محبة، سألتها عن إمكانية لبسها العجار خاصة مع وباء كورونا فردت بجدّة: "الزمن اختلف وما كان ينفع الجدات لا ينفعنا، فأنا لا أرى نفسي أرتدي العجار وأمشي به في الشارع... والعجار لا يقي من أنفلونزا وكورونا، لأنه مصنوع من خيوط الحرير، وهي ليست عازلة... لامية، طالبة، ترى الأمر من زاوية أخرى: "ارتداء المرأة الزي المحتشم قد يقيها من أمور كثيرة، كما كانت حال جداتنا مع الحايك ولعجار وغيرها من الألبسة التقليدية،

نجم الدراما التونسية كمال التواتي

لمجلة الشروق العربي

لتونس والجزائر كفاءات بامكانها إنتاج أعمال مشتركة

أكد الممثل التونسي، كمال التواتي، في حوار مع "الشروق العربي"، حبه للجزائر وشعبها، وقال بأن تضامن الشعب الجزائري مع شقيقه التونسي في ما أصابه مؤخرا من تهديدات دولية وبعض أعداء الوطنية، أثلج صدور التونسيين. وكشف التواتي، في هذا الحوار، على هامش تصوير مسلسل نوبة 2، عن نجاح التجربة المشتركة بين الممثلين التونسيين والجزائريين، في سلسلة "نسيبتي العزيزة"، كما يكشف عن مشاريعه الدرامية لرمضان..

بعد الانتشار والنجاح الواسع الذي حققه مسلسل "نسيبتي العزيزة"، بعد عدة أجزاء.. ما الرسالة التي ترى أن هذه السلسلة قدمتها للجمهور؟

- أولا، العمل مشترك بين ممثلين من الجزائر وتونس، وهذا في حد ذاته تجسيد للامتداد الجغرافي والتاريخي، الذي يجمعنا. فحلما كان دائما أن يتجسد هذا الانفتاح بين ممثلي المغرب العربي الكبير، هذا، بالإضافة إلى أن العمل يمرر رسائل وقيم ما بعد الثورة.

وكانك تعترف بأن بعض المشاهد في "نسيبتي العزيزة" كانت رسائل سياسية ضاربة؟

- نعم، رغم أننا لم نحاول الركوب على الثورة، التي شاركنا فيها جميعنا. كل ما أردناه، هو إظهار نتائج الثورة، وانتقاد النتائج السلبية التي خلفتها، حتى نبني مجتمعا مدنيا جديدا، ونبعث بصيصا من الأمل في الشعب، وهذه رسالة الفنان.

كيف يمكن برأيك الدفع لمواصلة الأعمال الفنية المشتركة بين الجزائر وتونس؟

- فعلا، أتمنى أن يتواصل الفعل الثقافي والإعلامي المشترك بين تونس والجزائر، خاصة أن الدراما أصبحت مجال حقل اقتصادي، تدر عملة بعد تصدير الأعمال الدرامية، ولتونس والجزائر كفاءات بإمكانها إنتاج أعمال مشتركة من أجل شد المشاهد العربي، بدل استيراد الدراما. وأكد على إمكانياتنا المشتركة في التمثيل والإخراج، وما على الفنانين أو الإعلاميين إلا العمل وتشجيع المبادرة.

هل تعتقد أن هذا أحد الأسباب التي جعلت الدراما في المغرب العربي عاجزة عن المنافسة بالمقارنة مع نظيرتها في الخليج والمشرق؟

- الدراما في المغرب العربي لا تنال اهتماما كبيرا من الدولة، رغم أن فيها استثمارا كبيرا، وهي تخدم السياحة، مثل ما يحدث الآن في تركيا ومصر، اللتين سبقتنا بأشواط كبيرة في هذا المجال. وفي الخليج، هناك أموال

طائلة تنفق على الفن، لكن، في المقابل، نجد العديد من القنوات في المغرب العربي تشتري

مسلسلات

بأثمان

باهظة، وكان

المفروض بها

أن توجه تلك

الأموال إلى الإنتاج

المحلي. فالجزائر

مثلا، فيها كفاءات

كبيرة، وما لاحظته،

أن شبابها طموح،

متعطش إلى الثقافة والفن،

وهذا شيء إيجابي.

أمنيته أن أمثل إلى جانب عثمان عريوات

في رأيك.. ماذا ينقص الدراما التونسية لكي تغزو الشاشات العربية؟

- هناك أزمة نصوص وأزمة أموال، لظالما كان مطلبنا أن يكون هناك إنتاج على طول السنة، وليس فقط في شهر رمضان، ولكن لا يوجد تمويل ولا يوجد استثمار في الفن، لأنه لا يحقق الربح المطلوب، وبعد الثورة، قلّت كثيرا الأعمال الدرامية.

أفهم من كلامك أن نجاح مسلسل «نسيبتي العزيزة» يعود إلى قلة الإنتاجات الجيدة آنذاك في القنوات الأخرى، وبالتالي، انعدام منتج منافس؟

- لا أريد أن أعلق على الأعمال التي اشتغل فيها زملائي، وقدموا فيها مجهودا فيه إيجابيات وسلبات. وعليه، ففي كل تجربة فنية هناك مجهود يجب احترامه والاعتراف به، لكي لا أظلم أي فنان. وأعتقد أن الجمهور هو من يحدد الصالح والطالح من الأعمال الفنية.





الفنان كمال التواتي رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

أمام كل التجاذبات السياسية التي يشهدها بلدكم، هل تعتقد أن تونس ستصل إلى بر الأمان وتخرج من أزمتها الأمنية الحالية؟

- أعتقد أن تونس لها أفضل مورد، وهو الشعب التونسي، لأنّ المواطن البسيط استعاد الإحساس بالوطنية، كما ربحنا أمرا مهما جدا، وهو التعددية السياسية والفكرية. وهذا أمر يحسب لتونس، وعليه، أنا متفائل جدا بالمستقبل، وأعتبر كل ما يحدث سحابة صيف.

لديك نظرة عن الأعمال الجزائرية، فما هي الأسماء التي تتمنى التعامل معها؟

- في الجزائر العديد من الفنانين المميزين، وهم أيضا أصدقائي، أمثال حكيم دكار، كمال بوعكاز، وغيرهم، وأمنيتي أن أمثل إلى جانب عثمان عريوات، لم ألتق به يوما، لكنني شاهدت أعماله، وهو قامة كبيرة، وجزائري مئة بالمئة، حيث صنع النجاح داخل وطنه، وأنا أعتبره من خيرة الفنانين العرب.

السينما التونسية ليست إباحية ولكنها ليست مقحمة أيضا

ألا تستهويك السينما؟

- ليس لدينا صناعة سينما في تونس، وهناك أزمة كبيرة في السينما التونسية، ورغم أنّها معروفة عالميا، فقد سقطت في دراما الصورة والسرد من خلال الصورة، كما أنّ القطاع السينمائي يشكو من عدّة صعوبات، والدولة لم تستثمر في هذا المجال، رغم أنّ من شأن القطاع الثقافي أن يساهم في انتعاش الاقتصاد، وبإمكاننا تصدير أعمالنا.. وأقول هذا من منطلق تجربتي واحتكاكي ببقية الفنانين من مختلف بلدان العالم.

السينما التونسية ارتبطت كثيرا بالجرأة وبالطابوهات، هل يزعجك ذلك؟

- السينما التونسية تأخذ المواضيع الحساسة والجريئة، وتطرحها بطريقة مختلفة، فيها نوع من التحرر، فهي ليست إباحية، ولكنها ليست مقحمة أيضا، وهذا هو المهم.. المخرجون التونسيون يتناولون هذه المواضيع بكل حرية، وأنا شخصيا لا يزعجني ذلك، لأنني ممثل، ويجب أن أقدم كل المواضيع وكل الأدوار.. هذه هي السينما في الأخير.

هل تختار أدوارك في الأعمال الدرامية التلفزيونية

والسينمائية... أم تقبل كل ما يعرض عليك؟

- بالنسبة إلى الأعمال التلفزيونية، قطعت أشواطاً مهمة، الأمر الذي مكّني في السنوات

الواحدة 40 دقيقة، ويقدم 109 شخصية رئيسية، بالإضافة إلى 30 كومبارس، كما تم تصويره بين تونس والحمامات.

الكثير من يتساءل عن معنى "27"؟

- عنوان "27"، هو اسم كتيبة عسكرية، نفذت العديد من العمليات النوعية في مواجهة الإرهاب، على غرار معز القديري، غانم الزلي، أنور العياشي، هند صبري، نجيب بالقاضي، والعديد من الوجوه الجديدة.

ماذا عن الصحافة الفنية؟

- أنا أحترم كل الأقلام المبدعة، التي تؤمن بأهمية دورها في الإضافة والإثراء والإصلاح والتقويم... إلا أنني أتألم عندما أقرأ مقالات قائمة على التبرجيع والشتم، من دون الحديث عن جوهر العمل الفني... لا بد من فرض رقابة خاصة على الأقلام الهدامة. ودعم الأقلام الجادة، فمرحبا بمن ينقد ليبنّي، ولو كان نقده قاسيا.

هل ظلمتك الصحافة الفنية؟

- بالعكس، أنا محظوظ، والصحافة ساعدتني كثيرا، واهتمت بمسيرتي، وعرفت بي وبأعمال التي أشارك فيها. وأعتقد أن الصحافة سند أساسي للفنان لكي يتطور.

كلمة أخيرة إلى محبيك من

المشاهدين بالجزائر وإلى قراء

الشروق العربي؟

- من خلال منبركم الإعلامي، أعبر مجددا عن حبي للجزائر، التي أخجل عندما أزورها. لا شيء إلا لكرم شعبها وشهامته، ولتاريخها الحافل بالبطولات.. وأحيي مرة أخرى مواقف الجزائريين، وتضامنهم مع الشعب التونسي، في ما يصيبه من محن.

القليلة الماضية من أن أناقش دوري وأختاره. أما بالنسبة إلى السينما، فالأمر مختلف حاليا... وإصراري على دور دون غيره يخضع لتجارب كثيرة ومتلاحقة.

مسلسل "27" يصوّر بطولات الجيش الوطني في مكافحة بارونات التهريب

الشروق: ماذا عن دورك في الجزء

الثاني من مسلسل نوبة، الذي كان

قفزة قوية للدراما التونسية بجزئه الأول؟

- في الحقيقة، أعتبر نفسي في مهمة صعبة جدا، بمشاركة في مسلسل "نوبة 2"، الذي أخذ نسبة نجاح عالية، وبهذا النجاح، الأكيد، أن الجمهور ينتظر المزيد والجديد والمثير أيضا، خاصة بعد النهاية الغامضة للجزء الأول.

ما الجديد في الجزء الثاني؟

- كل ما أستطيع قوله، أن شخصية العمل، الملقبة بـ "حبيبة"، يتبين أنها حامل، بعد تعرضها للاغتصاب من طرف "برينقا"، الذي بدوره قتل "ماهر"، ومنها تنطلق أحداث الجزء الثاني.

ماذا عن مشاركة هند صبري؟

- هند صبري ليست مشاركة في مسلسل نوبة، ولكن هي في فريق مسلسل "27".

على ذكر مسلسل "27"، الذي انتهت

من تصويره، ماذا عن تفاصيل

العمل؟

- مسلسل "27" أول عمل درامي يصوّر بطولات الجيش الوطني في مكافحة بارونات التهريب، سيناريو، قصة وحوار وإخراج يسري بوعصيدة. وتمتد أحداث المسلسل على طول 20 حلقة، مدة

فارق السن بين الزوجين: هل يتحول إلى صراع جيلين بعد الزواج؟

يطرح الكثير من الناس، خاصة الشباب منهم، موضوع فارق السن في الزواج، وتأثيره على العلاقة بين الزوجين مستقبلاً، وهذا انطلاقاً من عدة معايير، وكذا الاحتكام إلى الأمثلة في المجتمع، التي تختلف بين الأشخاص، فلا يمكن بحال من الأحوال، الحكم على هذا الزواج سواء بالسلب أم الإيجاب، بشكل دقيق، في ظل اختلاف النتائج.. غير أن الحديث عن هذا الاختلاف في السن، لا يطرح من زاوية وصول العلاقة إلى الطلاق، بل الحياة بين الزوجين، من حيث التفاهم والانسجام، فربما هما ليس كذلك، لكنها لم ينفصلا لعدة اعتبارات أخرى سواء أسرية أم اجتماعية.

في هذا الموضوع، حيث تعتقد "سامية"، وهي طالبة جامعية، أن فارق السن بين الزوجين، لا يظهر ضرره على الرجل بل على المرأة، وهي الخاسرة في مثل هذه العلاقة، فالرجل دائماً يعتقد في نفسه، أنه لا يزال شاباً حتى ولو تجاوز مرحلة الشباب، فتصبح المرأة مرتبطة معه في علاقة زوجية غير متكافئة، لأن الكثير منهم ضحين بالكثير من الأشياء، من أجل خلق التوازن مع شخص ليس من جيلها، فلا يمكن بحال من الأحوال، الوصول إلى علاقة منسجمة حتى ولو لم تنته إلى الطلاق. في المقابل، يرى "فريد" وهو عامل، أن الرجل الناضج هو الأصلح للفتاة،

حتى ولو لم يكن من جيلها، أي يتجاوزها بعشر سنوات أو أكثر، وهذا يظهر في طريقة معاملتها، لأن الكثير من الفتيات اليوم، لا يحبذن الارتباط بشباب من جيلهن، لأنهن يعتقدن أنه غير ناضج، أي غير مسؤول، إذ لا يمكن العيش معه تحت سقف واحد، فلم الذهاب معه في علاقة خاسرة من البداية؟ أما "نادية"، فتعتقد أن الزواج برجل أكبر سناً هو الأصلح للفتاة، في ظل الكثير من المعطيات، لأن الملاحظ في المجتمع اليوم، يرى أن المسؤولية أصبحت منعدمة عند الشباب اليوم، فهم لا يزالون يعيشون مراهقة متقدمة، سواء في التعاملات أم الحديث أم النظرة ككل إلى الحياة.. لذا، ففارق السن حتى ولو كان مضراً للفتاة، سوف تكون إيجابياته أكثر من سلبياته، مقارنة بالزواج من شاب يقربها في السن. بين هذا وذاك، تبقى كل علاقة زوجية بخصوصياتها، فلا يمكن تعميم النتائج، لأن المعطيات تختلف، وتركيبية الشخصية ليست واحدة بين الأشخاص.

والانفصال، لاستحالة التناغم بين الطرفين، لأن كل طرف يعتقد أنه على صواب في طريقة التعامل مع الطرف الآخر، بحكم معطيات جيله، أو ربما ينتقلان إلى التعايش على مضض، رغم هذا الاختلاف الذي يورث الكآبة وعدم التفاهم، لذا يصبح السمة الغالبة في هذه العلاقة، التي تظهر ملامح تصدعها في الكثير من محطات الحياة، رغم استمرارها. لا يمكن التقدم في مثل الموضوع إن لم تكن لدينا عينات من أجل إثرائه وتوثيق حقائقه، سواء ممن هم في علاقة زوجية، أم استطلاع رأي بعض الأشخاص

يظهر هذا الاختلاف بين الزوجين، في طريقة التفكير والنظر إلى الحياة من كلا الطرفين، والحديث عن فارق السن ليس الفرق عامين أو اثنين فقط، بل الحديث عن عشر سنوات أو أكثر، وهو موضوع حديثنا، لأن الفرق عندما يصل إلى عشرية كاملة فما أكثر، هنا يتحول الحديث عن جيلين مختلفين، أي يمكن أن تكون هناك العديد من نقاط الاختلاف في الكثير من الأشياء، هذا ما يؤدي حتماً في بعض الحالات، إلى تصادم الأفكار وطريقة العيش بين الشخصين تحت سقف

واحد، قد توصل في بعض الأحيان، إلى الطلاق





مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

العناية الصحية بالبشرة والشعر

تجنبك الإصابة للجراثيم والفيروسات

تتبع جميع السيدات دون استثناء نمطا معيناً من أنماط العناية ببشرتهن، شعرهن، وأجسادهن على العموم، لكن بعض أساليب العناية تكون غير ناجعة أحيانا ويمكن أن تتسبب هي ذاتها في الأذى، والإصابة بأنواع مختلفة من الجراثيم، البكتيريا وحتى الفيروسات، فيما يلي الطرق الصحية للعناية.

اتباع قواعد السلامة عند الاستحمام

مع شيوع أخبار انتشار الفيروسات والميكروبات، تهرع الكثير من السيدات إلى الاستحمام باستمرار، ومحاولة التخلص من الأجسام المضرة العالقة ببشرتهن، من دون الانتباه إلى أمر غاية في الأهمية، وهو استعمال ليف الحمام المشتركة مع باقي افراد العائلة، فقد تنتقل الميكروبات أو الفيروسات من أطفالك أو زوجك أو حتى بقية العائلة، لتلتصق بك، أمر آخر، ينبه إليه الاخصائيون، وهو أن استعمالك المفرط للييفة الحمام، اعتقاداً منك أنها تزيل الاوساخ والميكروبات، انما يؤدي إلى عدم توازن البكتيريا الحسنة، التي تنتجها البشرة لحماية نفسها، وهي بكتيريا تعمل على شفاء الجروح والحد من الالتهابات، ومسؤولة عن منع العدوى وبالتالي قد تقبلين على عملية عكسية، إذ يكفكك استعمال قطعة صابون خاصة بك لوحده، وتميرها بلطف على البشرة، وغسلها بالماء النقي، يستحسن أن يكون الصابون طبيعي وخالي من الإضافات، أما الماء فلا يجب أن يكون عالي الحرارة، كما هو شائع لإزالة الميكروبات، لأن الماء الساخن يعمل على جفاف الجلد ويدمر حواجزه الطبيعية التي وظيفتها حمايته.

الحد من استعمال المواد المطهرة

هناك مخاطر لا تحصى ولا يمكن لسيدة عادية ادراكها، تتسبب فيها المنظفات المضادة للجراثيم، فالسوائل العالقية والمطهرة التي تباع لدى محال مواد التجميل لا تستطيع إزالة جميع الجراثيم والفيروسات، فتبقى العنيدة منها وتكون قادرة

إلى سبب لإصابتك بالمرض، لهذا عليك اتباع بعض تدابير الوقاية، كعدم النوم على أفرشة أشخاص مصابين، أو على وسادات الفنادق دون تعريضها للشمس، مع الحرص الشديد على أن يكون لكل فرد من أفراد عائلتك أدواته الشخصية الخاصة به لوحده، مع عدم مشاركتها مع الآخرين، على غرار المنشفة، والفرشاة الخاصة بالشعر والملابس، والأطواق، وربطات الشعر، القبعات، وحتى بعض بخاخات الشعر التي تستعمل عن قرب.

وينصح خبراء الشعر، عند الخوف من انتقال عدوى ما بشطف الشعر بالقليل من خل التفاح المخلوط بالماء الفاتر قبل الخروج من الحمام.

نظافة الملابس تقي البشرة من الضرر

تعيش الفيروسات واكبر وقت ممكن على الأسطح كالأقمشة والجلود، لهذا يجب الحذر الدائم حيال ذلك، والانتباه المستمر لنظافة ملابسك واحذيتك، بتعقيمها ففي بعض الحالات، يجب غسل الملابس عند درجات حرارة أعلى من المعتاد تصل إلى 60 درجة مئوية، وباستخدام مستحضرات تنظيف قائمة على الكلور لتقليل مخاطر انتقال العدوى إلى أقصى حد ممكن، وهناك أمر آخر أكثر أهمية، إذ ينصحك الخبراء فور عودتك من الخارج، بأن تحرصي على عدم الجلوس على السرير أو الأريكة القماشية، مع خلع ملابسك مباشرة، كما يجب أن تغسل الملابس مباشرة، ولا يتم تجميعها في السلة، أو على الأقل يتم تعريضها للشمس مؤقتاً.

على الانتشار بسرعة خلف اعتقادك أنها تلاشت، بالاستعمال المتكرر والمفرط لمواد لا فاعلية لها، لذا ينصح الخبراء والاختصاصيون باللجوء إلى المطهرات الكحولية التي تباع لدى الصيدليات،



الاستعمال

العقلاني لها تفاديا لبعض المضاعفات على غرار، التهابات البشر وجفاف اليدين، وتأثيرها على الجهاز التنفسي في الكثير من الاحيان.

اهتمي بنظافة شعرك

آخر ما تفكر فيه المرأة هو أن شعرها الجميل الجذاب يمكن أن يكون وسيلة ناقلة للميكروبات والجراثيم وحتى الفيروسات، إذ ومهما بلغت درجة اهتمامك وحرصك على نظافة شعرك والعناية به، قد يتحول هذا الأخير، وفي أي لحظة



مدارس التنمية البشرية اليوم:

التنويم

من أجل كسب المال

كانت مدارس التنمية البشرية والتحفيز تعد على الأصابع، غير أنها في الآونة الأخيرة انتشرت مثل انتشار الفطريات في الحقول، حيث بقيت إلى زمن قريب تقتصر على دكاترة معروفين في العالم العربي، ولهم تأثير واضح على سلوكيات الأفراد، وهذا بالتجربة، بالنظر إلى ما يقدمونه في هذا الحقل من كتب ودراسات علمية، وإتقانهم للعديد من اللغات وتحصلهم على الكثير من الشهادات العالية التي تعكس اجتهدهم في هذا المجال، لذا لا يدعون مجالاً للشك في قدراتهم العلمية في تقديم الأجود في حقل التنمية البشرية.

اختيار المنهج الجديد لمنهج أبواب النجاح على مصراعيه، وهي من الأشياء التي يمكن للفرد أن يعرفها دون الذهاب إلى هذه المدارس، لكن بعض الأفراد ومن كثرة إحباطهم ونظرتهم السلبية إلى الحياة، يحتاجون إلى من يذكرهم بهذا فقط. لذا، فإن هذا العالم قائم على ترويض نفسية الأفراد فقط، وإخراجهم من نفق مظلم إلى آخر مضيء، انطلاقاً من اللعب على وتر النجاح وتسقيف الأحلام لا غير.

تحولت هذه المدارس في السنوات الأخيرة من مدارس علمية إلى أخرى للكسب، وهذا بشهادة حتى من بعض المديرين لهذه المدارس، فقد أصبح ما يهتمهم هو تدوير أكثر عدد ممكن من الأفراد في دورات سريعة بأثمان باهظة، يحاكون من خلالها فشل الأفراد وترويضه وإخراجه من داخلهم، كمن ينزع عنك لباساً أسود ويلبسك آخر أبيض وهما يحسن من خلاله الفرد أنه ولد من جديد.

إيجابية في صنع النجاح، وقتل اليأس الذي يتخبط فيه الكثير من الناس في العالم، لكن ما نفكره عليهم، أن الكثير منهم لا يملك شهادات عالية تمكنه من التأطير الجيد للأفراد، ما عدا شهادة التنمية البشرية فقط، لكنه يستغل الكثير من الوقت في النباش في هذه الكتب التي تحاكي النجاح، ويستغل فشل الكثير من الأفراد ويحولهم إلى طائفة إيجابية ينال بها التقدير والاحترام، وكذا جمع المال خاصة، لأنها تحولت إلى مدارس مادية أكثر منها علمية مقارنة بما تقدمه للأفراد.

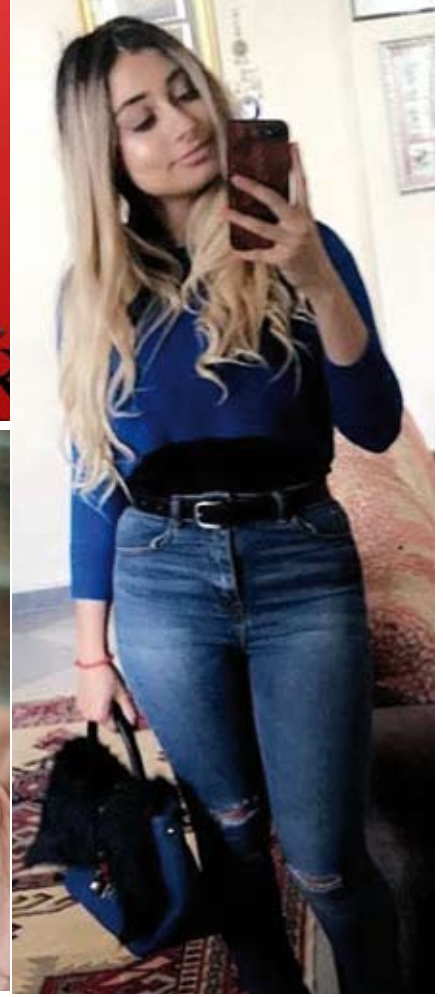
التنويم الذي يجلب المال

يراقص بعض هؤلاء المدرسين في التنمية البشرية نفسية الأفراد المحبطة، ويذكرونهم بأنهم قادرون على صنع السعيد، ويحملون مفاتيح النجاح بين أيديهم، فقط يجب عليهم

لحل الوتر الحساس الذي يضرب عليه صناع الأمل في هذه المدارس هو النجاح، حيث يتوغلون في نفوس الكثير ممن أصابهم الفشل في هذا العالم، كمن ينتخب عن نقطة ضعف الإنسان ثم يحولها إلى محور دراسة، حتى إن الشخص الذي يجلس إليهم يغير بهذه القدرة في تحويل قدراتهم الكامنة من طاقة سلبية إلى أخرى إيجابية تتجاوب مع العالم الخارجي، ويحسن الفرد بعد هذه الدروس في الدعم النفسي بأنه تأخر كثيراً في صنع نفسه، لذا يخرج إلى العالم، كمن ولد من جديد بطاقات هائلة، نزع من خلالها النظرة السوداوية إلى هذا الكون، وتجميل بالأمل والطموح الذي يطو سقمه الذي يلامس السحاب، وهو الشيء الإيجابي في من يقدمون هذه الدروس في التنمية وصنع النفس والبحث عن النجاح، انطلاقاً من القوة الكامنة التي يحملها كل واحد منا، لكنه لم يستطع استغلالها بالشكل الصحيح.

نحن لا نفكر ما تقدمه هذه المدارس من طاقات

داليا شيم، نوميديا لزول وآخرهم ايناس عبدلي نجمات إنستغرام يتعرضن للتنمر



ظاهرة التنمر في الجزائر مسكوت عنها، ولا أحد يفلت منها، والعيب فيها ليس في الضحايا بل الجالدين، الذين أحيانا يتخفون وراء شاشات لا يضيئها سوى حلقة الضمير... الشروق العربي تجول في إنستغرام، موقع النجمات بلا منازع، لنكشف عن طابوه جديد هو التنمر ضد المشاهير.

ايناس عبدلي... مراهقة في زمن كورونا

آخر النجمات اللواتي وقعن ضحية للتنمر، الدلوعة ايناس عبدلي، المراهقة الفاشن، التي أحبها الجميع من خلال سلسلة دارنا شو... فقد نشرت ايناس مؤخرا من خلال ستوري لها، رسالة كره قوية جدا وصلتها من أحد المتحذلقين، وحملت هذه الرسالة كما هائلا من عبارات الكره والذم والتجريح... وعلقت ايناس بأنها تتلقى الكثير من الرسائل على هذه الشاكلة، ويبدو أن الكارهين لها لا يدركون ما يمكن أن تتسبب فيه مثل هذه التعليقات في حياة مراهقة.

ويبدو أن هناك علاقة وطيدة بين عدد المتابعين ونسبة التنمر، خاصة أن جل من كن ضحايا للتنمر والألفاظ الجارحة من شهرات إنستغرام، ويتابعهن الملايين من المعجبين في صفحاتهن وفيديوهاتهن... وسيتغير المثل الشهير قريبا إلى: "قل من يتنمر بك.. أقل لك كم أنت مشهور".

مشاركتها في برنامج أراب غوت تالنت، وكانت جل التعليقات السلبية تخص تسريحة شعرها ولونه وشكلها وطريقة لبسها... ومن أكثر المسجات القاسية التي تلقتها داليا، هي من أشخاص طلبوا منها أن تنتحر وتريحهم من وجودها.. وحتى عند زواجها بشاب مكسيكي، انتقد الكثير ثوب زفافها ونعتوه بالقبيح... وردت داليا بأن ثوب الزفاف ليس لإرضاء الآخرين بل لإرضاء نوقفها.

النجمة البشوشة نوميديا لزول، مرت هي الأخرى، بتجربة تنمر، وصرحت بأن هناك الكثير من التعليقات الجارحة التي تصلها على فايسبوك وإنستغرام، وتضيف أنها عندما تكون وحدها في غرفتها تنهمر دموعها، لأنها لا تستحق كل هذا الكم الهائل من الكراهية... أما الآن، وبعد هذه التجربة الافتراضية الأليمة، فقد أصبحت نوميديا أكثر تصالحا مع نفسها، وتعتمد إلى أسلوب واحد مع الكارهين، وهو البلوك النهائي.

أميرة ريا... للأمومة ثمن

عرفت المدونة والمؤثرة، أميرة ريا، واقعة قاسية جدا في حياتها، على مواقع التواصل الاجتماعي، إذ تلقت تعليقات كارهة وصادمة عن صورة لها، رفقة ابنتها الصغير، نشرتها على إنستغرام، لكن المذهل، أن إحدى الكارهايات تمنّت لابن أميرة أسوأ المصائر، ووصل بها الأمر إلى الدعاء عليه... هذا التصرف هز كيان السوشيال ميديا، وانطلقت بعدها حملة كبيرة تساند فيها المؤثرة ومصممة الأزياء، وكانت من بين المساندات ايناس عبدلي وياسمين بلقاسم وشيرين بوتلة، كما يقول المثل: "ما يحس بالجمرة غير لي كواتو".

وقائع محاكمة على إنستغرام

من أكثر النجمات على إنستغرام، اللواتي تعرضن للهجوم، داليا شيم، وهذا منذ

سيرة صبري

للشروق العربي:

بطولتي الاولى كانت

مع وردة الجزائرية

فنان مخضرم، متعدد المواهب، جمع بين الفن والاعلام وتميز في الاثنين، عاصر كبار الفنانين والادباء، فمنهم من جمعهم به اعمال فنية خالدة، ومنهم من جمعهم به حوارات ولقاءات صحفية، تميز بأسلوبه الشيق وبرامجه الناجحة التي لا تنسى، أهم حواراته كان مع السلطان قابوس، وأكثرها مثيرا للجدل كان مع الجاسوسة إنشراح موسى، التقيناه بنادي الجزيرة العريق بندوة وكان لنا معه هذا الحوار.

الزمن اختلف

بعد مسيرة فنية وصحفية حافلة، ماهي الشهادة التي تقدمها لجيل اليوم؟

يرد بحسرة: لقد عشت عصرا مملوءا بالوطنية والتسامح على كل المستويات، فكانت مدرستي فيكتوريا كوليدج تضم عائلات كوهين ومرقص و محمد ، ولم يسأل أحد الآخر أين تصلى، كان أيضا هناك لمة العائلة والتواصل الذي افتقدناه الآن، وأضاف: انا الان لما أذهب الى أي مائدة عشاء أشترط على الحضور ترك الموبايل، لأنه يُفقد الجلسة خصوصيتها، أما على مستوى العمل فقد تعاملت وتعلمت من عمالقة في كل المجالات وكنت أعلم من تصرفاتهم وكلامهم ، فقد عشت عصرا ذهبيا بكل ما فيه، أما الآن فحدث ولا حرج.

دروس فى الإعلام

حدثنا عن تجربتك في الاعلام؟
الاعلام جزء من حياتي مثله مثل الفن، في بداياتي تعلمت على يد أساتذة الإذاعة ، وعاصرت معهم جيلا من المبدعين فى كل المجالات، من أهم ما تعلمت هو احترام الضيف وترك المساحة له كي يتحدث ويتمكن من توصيل أفكاره، ولم أحاول فرد عضلاتي واستعراض معلوماتي، تعلمنا أن الضيف مهم سواء كان وزيرا أو بوبا، تعلمنا أهمية وقت المستمع

، وتعلمت أيضا كيف أستلهم السؤال التالى من إجابة الضيف، ولم يبخل علي هؤلاء الاساتذة بالنصائح والارشادات والتوجيهات، مثلا علموني أننى حين استضيف فنانة مثل صباح فإن السيدات يردن بالتأكيد أن يعرفن ما عملية التجميل التي أجرتها، وأن البنت الصغيرة ترغب في التعرف على فساتينها التي تظهر بها، وماذا تفعل بها؟!، وأن الرجال يودون أن يعرفوا أسلوب معاملة أزواجها لها، أى أن الأسئلة ينبغي أن تغطي كل اهتمامات المستمعين على اختلافاتهم، أيضا لا بد أن تكون لدى خلفية عن الضيف، وأن لا أتقيد بأسئلة المعد.

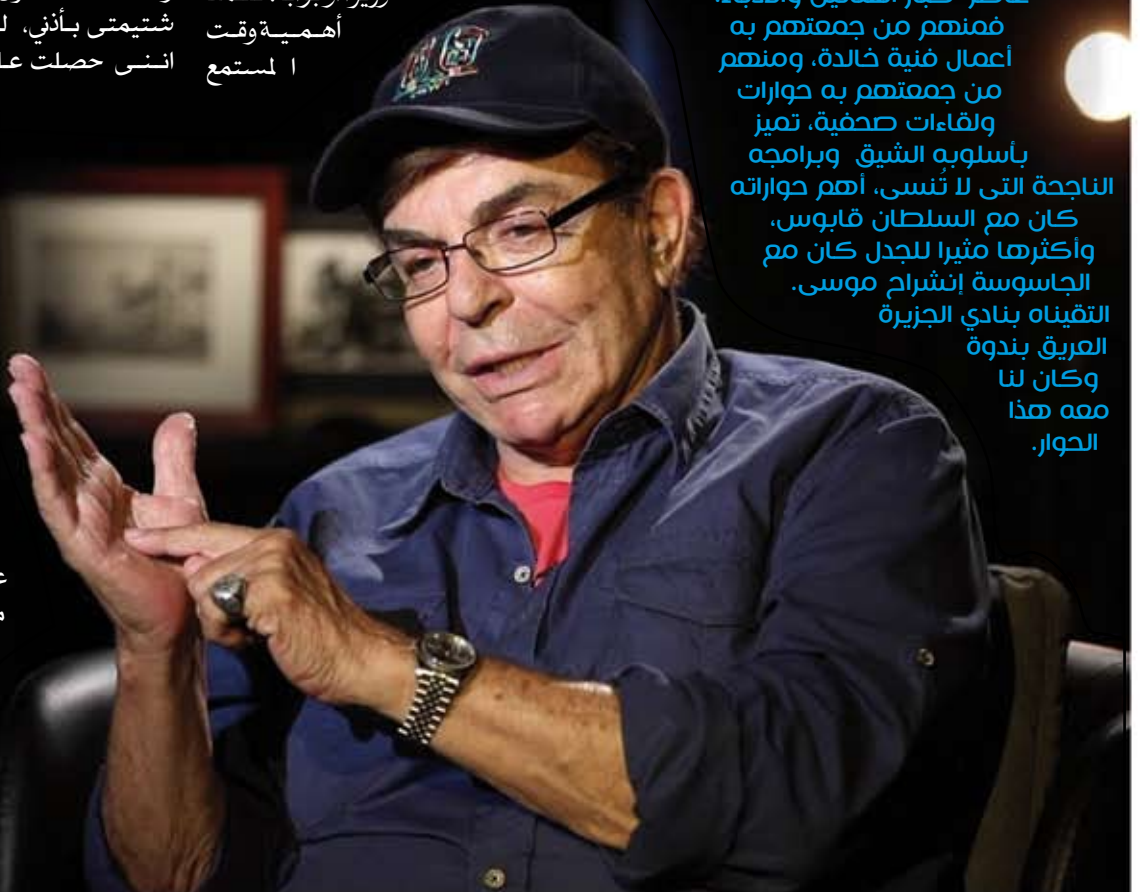
هؤلاء الاساتذة كانوا بالنسبة لي مدرسة اعلامية كبيرة ولن أنسى فضلهم ابدا.

أحد ادوارك التي لا تنسى على

الشاشة دور الابن العاق فى " فكيف كانت بالوالدين احسانا"، فكيف كانت علاقتك بوالديك؟

فعلا يعتبر هذا الدور من أهم الادوار التي قدمتها في مسيرتي الفنية، وحين قدمت فيلم بالوالدين احسانا وجسدت فيه شخصية الابن العاق، ذهب والدى الى السينما مع أصدقائه من اللوات، و سمع تعليقات المشاهدين وشتمتهم وسبابهم لى، لعفوقى لوالدي بالفيلم، وعندما عاد للمنزل قال لى: لقد سمعت شتمتى بأذني، لقد أتقنت الدور لدرجة اننى حصلت على جائزة عنه من الرئيس محمد

انور السادات، الذي قال لى وهو يسلمنى الجائزة: " بكي تنى يا واد ... ولد عاق بصحيح". لكن هذه الشخصية بعيدة تماما عن شخصيتى الحقيقية، الحمد لله والدي راضيان عني وكل ما تحقق لي من نجاح في حياتي من فضل ربى اولا ورضى الوالدين ثانيا.





البنيت الجميلة والشباب الرشيق والبيت الجميل والشوارع النظيفة وهذا رغم ما يحمله المجتمع التركي من قبح، أما في مصر فلا أعرف ما هذا القبح الذي يقدم باسم الفن ويطلقون عليه اسم واقعية وهي بعيدة عن ذلك، فالواقعية كانت في فيلم العزيمة والزوجة الثانية، ودعاء الكروان، أما ما نراه اليوم فهو قبح ممنهج لنفقد قوتنا الناعمة. لكن ومع ذلك أنا متفائل ولا بد أن تكون لدي طاقة إيجابية، ويكون عندي أمل كبير في بلدي، وستظل مصر هوليوود الشرق والوطن الثاني لكل الشعب العربي.

هل انت راض عن مشوارك الفني؟

أحمد لله واشكره فأنا قدمت كل ما أريد ونجحت فيه، لكن كما قال لي الراحل الكبير الصحفي مصطفى امين: "في بلدنا الناس ما بتحيش الناجح أوى"، وقد تعلمت من أساتذتي أنه إذا رمانى أحد بالحجارة لا ألتفت، ولا أجمع هذه الحجارة، لكن اتركه هو يجمعها. كذلك أطبق المثل المصري: "امشى عدل يحتر عدوك فيك"

هل زرت دولة الجزائر من قبل؟

ليس بعد للأسف، وأتمنى زيارتها قريباً، لكن يربطني بالجزائر ما هو أكبر من الزيارة، يربطني بها اسم كبيرة لفنانة كبيرة هي وردة الجزائرية، فأول بطولة سينمائية لي كانت مع وردة الجزائرية ورشدي أباطة في فيلم حكايتي مع الزمان، من إخراج أستاذي حسن الإمام، وكانت زميلة عزيزة، وإنسانة رائعة، وكثيراً ما استضفتها في برامجي، وحدث أن زرتها في بيتها بالمنيل أنا ووجدى الحكيم.



موضوعها كان عن الاعمال الادبية في السينما العربية، ولقد تحصلت على هذه الدكتوراة من جامعة وارويك الإنجليزية، ومن خلالها اعتبرت أن الفنانة ماجدة الصباحي منتجة ذكية، حين اختارت روايات إحسان عبد القدوس وقدمتها، وحين قدمت ميرفت أمين ونجلاء فتحي معها في أنف وثلاثة عيون، ولم تخش من العمل مع جميلات وشابات مثلهما، ويضيف: كانت النجمة الراحلة نادية لطفى تدين بالفضل لشخصية ماجى بطلة النظارة السوداء، كذلك سعاد حسنى في بئر الحرامان وغروب وشروق.

ما رأيك في ترجمة الاعمال الى اللهجة السورية، خاصة الاعمال التركية؟

أظن وهذا رأيي الشخصي، أن هناك مؤامرة على اللهجة المصرية، فالمسلسلات تترجم الآن للهجة الشامية، ثم لاحظي الصورة الجميلة التي يقدمونها في المسلسلات التركية، فنرى



صدمات

بالتأكيد تعرضت لأزمات في حياتك، فكيف واجهتها؟

تعرضت لأزمات عديدة أغلبها كانت حرب على النجاح، طبعاً تركت أثراً كبيراً، بالإضافة إلى صدمات عاطفية كثيرة، لا مجال للحديث عنها الآن، لكن أكبر الصدمات كانت صدمة انفصال أبى عن أمى، وما خففها عني أنهما لم يسيئاً لبعضهما أبداً، وهذه نصيحة لأى زوجين ينفصلان عن بعضهما، لا بد أن يكون الاحترام سيد الموقف، حتى لا يصاب الأبناء بعقد نفسية.

ما موضوع رسالة الدكتوراة الخاصة بك؟



ظاهرة رسوب الأطفال في الدراسة في سن مبكرة:

تقذفهم المدرسة فيتلقفهم الشارع

أصبح رسوب التلاميذ في سن مبكرة يرهق الآباء، فلا يتجاوز الكثير منهم الطور الابتدائي حتى يلقي بنفسه خارج حدود المدرسة التربوية، ويتحول مباشرة إلى الشارع. وهي من الظواهر الجديدة، التي تشتكي منها العديد من العائلات اليوم، فحين يسرح ولدها في هذه السن، فلا هو شاب يمكن أن يبحث عن منصب عمل، وفي المقابل لم يصل إلى السن القانونية، من أجل اللحاق بالتكوين من أجل الحصول على شهادة في ميدان ما، من أجل الاتجاه إلى ميدان تخصصه.

المشروع من أجل ابتزاز أوليائهم، كمن يضع شروطا من أجل إتمام هذا العقد مع الأسرة، وتصل في بعض الأحيان إلى شروط تعجيزية، وهو المراد منها عند بعض التلاميذ، وهو الهروب والتوقف عن الدراسة، بالرغم من أن الوالدين يسعيان إلى مصلحته، إلا أن أغلب التلاميذ لا يأخذون هذا الأمر من هذه الزاوية، بل منهم من يعتقد أن هذه الطريقة وهي فرض حصار عليه من أجل الدراسة هو عقاب لهم، لذا يتخذون شروطا من أجل إتمام العقد بالتراضي مع أسرهم إن صح القول.

غير أن ما يمكن ذكره في هذا الصدد، في انتشار هذه الظاهرة اليوم، أن أسبابها كثيرة، منها أن أغلب الأطفال اليوم، يريدون النجاح في مجالات أخرى، على غرار الرياضة، لذا لا يهتمون بالنجاح في الدراسة، كما أنهم أذكاء جدا، في ميادين أخرى على غرار الإلكترونيات، وهذا ما أثر سلبا على مشوارهم الدراسي، حين يقضون الساعات الطوال في ممارسة الألعاب الإلكترونية، سواء على التلفاز أم الهواتف النقالة.. وفي غياب الرقابة من الوالدين، تتحول بذلك اهتماماتهم من الدراسة إلى أشياء أخرى، ومنها إلى الرسوب.

تحقيق هذا المشروع الصعب، وهذا، إذا تجاوب الولد مع هذه الطريقة، لأن أغلبهم يجد نفسه محاصرا بين البيت أو العائلة في فرض الدراسة عليه، وبين شيء لا يريده أصلا وهو الذهاب إلى المؤسسة التربوية من أجل النجاح. من التلاميذ هذا يغتنم الكثير

المؤكد، أن الطفل في الأطوار الأولى من التعليم، يظهر تجاوبه مع المدرسة، أي إن كان مجتهدا أو كسولا، أو يريد أن يجتهد من أجل النجاح. لذا، تعتمد الكثير من الأسر اليوم، حين ترى أن ولدها لا يريد أن ينجح في دراسته أو هو كسول لا يريد الاجتهاد، إلى الضغط عليه من أجل ربح سنوات أخرى في المدرسة، على الأقل من أجل اللحاق بالسن القانونية للتكوين، أو الخروج في أطوار متقدمة في الدراسة. وبذلك، يمكن الاتكال على نفسه في البحث عن منصب عمل، لذا، يصبح الوالدان في صراع دائم مع الأولاد، وتتحوّل هذه الدراسة إلى مشقة لكلاهما، بين طفل لا يريد النجاح وبين والد أو والدة، تريد منه على الأقل الوصول إلى القسم النهائي بشتى الطرق والوسائل ومن ثم الرسوب. وبذلك، أوصلته على الأقل، إلى سن يمكن من خلالها الاعتماد على نفسه، لكن، نحن لا نتحدث عن اعتماد هذه الطريقة سنة أو سنتين فقط، وربما يكون الأمر سهلا، بل إلى عدة سنوات. لذا، تحتاج الأسرة إلى المزيد من الصبر من أجل



عبايات رمضان تشكيلة 2020

العباية الخليجية غزت كل الأسواق العربية وتبنتها الجزائرية على طريقتها بلفة خمارها الخاصة، وخصتها بمناسبات عديدة منها شهر رمضان الكريم في لياليه المباركة.. الأسود في العباية لا يموت ولكنها توشحت هذا الموسم بألوان أخرى، ودخلت عليها "الفصالة" الحديثة، نتركك تكتشفينها في هذه التشكيلة..



عباية سوداء بلمسة
الدانتيل المرفهة



عباية بوردو بقصة
القفطان وقماش
الشفيفون المزهر



عبايات الربيع المفتوحة
بطبعة الورد وأكمام
إسبانية

عباية خليجية شفافة
بالأبيض والأحمر



عباية بلون
أزرق بتصميم
تركي أنيق



عباية
بالأزرق
الليلي
والبيج
واكمام
وجيوب
بالريش...
so chic



الوردي توندونس
هذا الموسم



عباية سهررة
مفتوحة
بالستان
والحرير وتطريز
ملكي مترف



العباية تعود للونها
الأصلي لكن بتطريز
ذهبي هوت كوتور



البروكار
المذهب لعباية
سهررة أنيقة



العباية الفضفاضة بطبعات
زهريّة متناسقة



عباية على شكل
كاب سوداء
بتطريزات ذهبية



الأبيض يتحدى العباية التقليدية
والبرودي المزهر يستفزها



عباية
الحجاب
الليكية
بالدانتيل
الأسود



الرمادي رائج
هذا الموسم
بأكمام
عريضة



السومون
يعج أنوثة
بأزهار ثلاثية
الأبعاد



البيج ينطق
أناقة بحزام
حرير
وتطريزات
هندسية من
سحر الشرق

تشكيلة عبايات
أسود في أسود
بتطريزات براقة
وترتر



العباية بلوني
"الأوف وايت"
وبالأسود
يفصلهما الدانتيل
الذهبي





قالب البطاطا في الفرن

● تصوير : سبع زهور - خالد مشري



الشفاف عير
جريبة

المقادير :

- حبات بطاطا حسب عدد افراد العائلة
- 01 حبة بصل
- متوسطة الحجم
- 400 غ صدر دجاج
- 01 ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح / فلفل اسود
- زعيرة
- 01 ملعقة صغيرة زعتر
- 50 غ زبدة
- 03 حبات بيض
- 100 مل حليب من نوع lovely
- 100 غ جبن مبشور
- 02 ملاعق كبيرة قشدة

طريقة التحضير :

ندهن القالب بالزبدة ثم نضع البصل والدجاج ونضع فوقها حبات البطاطا بالقشرة المقطعة بالعرض الى شرائح بحيث تبقى البطاطا متماسكة من اسفلها، ثم نرشها بجميع التوابل ونضع فوقها قطع الزبدة ونغطي القالب بورق الالمنيوم وندخلها الفرن، في هذا الوقت نخلط البيض المخفوق والحليب والقشدة والجبن المبشور وقليل من الملح، عندما تنضج البطاطا نخرجها من الفرن ونسكب عليها الخليط الذي حضرناه، ثم ندخلها مرة اخرى للفرن لكي يتجمد الخليط وتتحمّر البطاطا (أنظري الصورة).

لنجاح هذه الوصفة
استعملي حليب

لوفلي
Lovely





مملحات الدجاج

المقادير :

- 100 مل حليب من نوع lovely
- 02 حبات بيض
- 100 مل زبدة ذائبة
- 50 غ جبن ابيض
- 01 حبة بصل صغيرة الحجم
- 200 غ دجاج
- 01 ملعقة كبيرة زيت
- 06 ملعقة كبيرة فريضة
- 01 كيس خميرة كيميائية
- ملح وفلفل اسود
- بذور الشيا للتزيين

طريقة التحضير :

في مقلاة نسخن ملعقة الزيت ونقلني حبة البصل ونضيف الدجاج والملح والفلفل الأسود ونحرك، عندما ينضج الدجاج نتركه على جنب، وفي وعاء نخفق البيض ثم نضيف له الزبدة والحليب والجبن الأبيض والملح والفلفل الأسود، ثم نضيف الفريضة والخميرة الكيميائية ونخلط جميع المقادير جيدا حتى نتحصل على خليط متجانس، ثم نأخذ القوالب وندهنها بالزبدة ونرشها بالفريضة ونضع فيها الدجاج ونسكب فوقها الخليط ونزين من فوق ببذور الشيا ندخلها الفرن على درجة حرارة 180 ° ونتركها تنضج (أنظري الصورة).

لنجاح هذه الوصفة
استعملي حليب

لوفلي
Lovely





تحلية الفراولة:

المقادير :

- 250 غ فراولة
- 200 مل حليب من نوع lovely
- 04 ملاعق كبيرة حليب مركز محلى
- 02 حبات بيض
- 02 ملاعق كبيرة ماييزينة
- 80 غ سكر ناعم
- فانيليا

طريقة التحضير :

في قدر نضع الحليب ونضيف له السكر والبيض المخفوق والماييزينة والحليب المركز المحلى ونخلط جميع المقادير جيدا، ثم نضع القدر على النار مع التحريك حتى نتحصل على كريمة، ثم ننزع الكريمة من النار ونتركها تبرد قليلا، ثم نضيف لها الفراولة المقطعة إلى قطع صغيرة ونضعها في قوالب تقديم ونزينها من فوق بقطع من الفراولة ثم ندخلها الثلاجة لتبرد (أنظري الصورة).

للإحاطة بهذه الوصفة
استعملي حليب

لوفلي
Lovely



كفيستا Cafésta® ذوق وتميز



قوالب كريمة القهوة والفانيليا

المقادير :

كريمة القهوة :

- 100 مل حليب
- 300 مل قشدة سائلة
- 60 غ سكر بني
- 02 ملاعق كبيرة مايزينه
- 100 سل قهوة سائلة من نوع cafesta+01 حبة بيض مخفوقة

كريمة الفانيليا:

- 100 مل حليب
- 300 غ قشدة سائلة
- 60 غ سكر بني
- 02 ملاعق كبيرة مايزينه
- مبشور عود فانيليا او ملعقة صغيرة بودرة فانيليا
- 01 حبة بيض مخفوقة

طريقة التحضير:

في قدر نضع الحليب ونضيف القشدة السائلة والسكر والمايزينه والقهوة السائلة وحبة البيض المخفوقة ونخلط جميع المقادير جيدا، ثم نضع الخليط فوق نار هادئة ونحرك باستمرار حتى نتحصل على كريمة القهوة، نترك الكريمة تبرد قليلا ثم نضعها في القوالب الموضوعه بشكل مائل ثم ندخلها الثلاجة لمدة ساعتين، في ذلك الوقت نحضر كريمة الفانيليا بنفس الطريقة، في قدر نضع الحليب والقشدة السائلة والسكر والمايزينه وحبة البيض المخفوقة ونحرك جميع المقادير جيدا، ثم نضع الخليط فوق نار هادئة ونحرك باستمرار حتى نتحصل على كريمة الفانيليا، نتركها تبرد قليلا، ثم نخرج قوالب كريمة القهوة من الثلاجة ونسكب فيها كريمة الفانيليا ثم ندخلها الثلاجة كي تبرد ونزين حسب الرغبة، كما يمكننا البدء بكريمة الفانيليا ثم نضيف فوقها كريمة القهوة بنفس الطريقة (أنظري الصورة).

لنجاح هذه الوصفة
استعملي قهوة



كفيستا Cafésta® ذوق وتميز



كفيستا
Cafésta
ذوق وتميز



كريميل بنكهة القهوة

طريقة التحضير :

في وعاء نخلط صفار البيض مع السكر جيدا، ثم نضيف بياض البيض المخفوق كالثلج ونتركه على جنب، ثم نحضر كريمه الشانتيي بالقهوة: في وعاء نضع الشانتيي ونضيف لها القهوة السائلة الباردة ونخفق بالخفاق الكهربائي حتى نتحصل على كريمه الشانتيي بنكهة القهوة، ثم نضيف لها خليط السكر بصفار وبياض البيض ونخلط جميع المقادير حتى نتحصل على كريمه ونتركها على جنب، ثم نحضر عجينة الكرميل: في وعاء نضع الفريضة ونضيف لها السكر الناعم واللوز الناعم والزبدة ونخلط جميع المقادير بواسطة اليد، ثم نضع عجينة الكرميل في صينية فرن مزودة بورق الطهي وندخلها الفرن ونتركها حتى تأخذ اللون الذهبي، ثم نخرجها ونتركها تبرد ونفتتها بواسطة اليد، ثم نأخذ كؤوس أو قوالب التقديم ونضع بداخلها كريمه القهوة وندخلها الثلاجة، وقبل التقديم نضع فوق كريمه القهوة عجينة الكرميل التي قمنا بتحضيرها (أنظري الصورة).

المقادير :

- 03 حبات بيض
- 90 مل قهوة سائلة باردة من نوع CAFESTA
- 100 غ بودرة الشانتيي
- 70 غ سكر

عجينة الكرميل :

- 50 غ لوز مطحون
- 50 غ سكر ناعم
- 50 غ زبدة
- 20 غ فريضة

لنجاح هذه الوصفة
استعملي قهوة



كفيستا
Cafésta
ذوق وتميز



كفيستا Cafésta® ذوق وتميز



تيراميسو

طريقة التحضير :

في وعاء نضع صفار ثلاث حبات بيض ونضيف السكر ونخفق جيدا، ثم نضيف تدريجيا جبن المسكربون ونخفق حتى نتحصل على كريمة المسكربون، ثم نضيف بياض البيض المخفوق كالثلج، وبواسطة ملعقة مسطحة نخلط كريمة المسكربون و بياض البيض من الأسفل الى الأعلى. نأخذ قوالب التقديم ونضع في أسفلها بسكويت العصي الذي نغمسه مسبقا في القهوة السائلة، ثم نضع فوق بسكويت العصي كريمة المسكربون، ثم نكرر العملية، حتى نملأ القوالب، ثم نضعها في الثلاجة ونتركها تبرد وقبل التقديم نرش فوقها الكاكاو (أنظري الصورة).

المقادير :

- 03 حبات بيض
- 40 غ سكر بني
- 250 غ جبن المسكربون
- 300 مل قهوة سائلة من نوع cafésta
- بسكويت العصي
- بودرة الكاكاو للتزيين



لنجاح هذه الوصفة
استعملي قهوة



كفيستا Cafésta® ذوق وتميز



جميع وصفات البريواتك على موقعنا

www.dioulelayla.com



طاجين بريوات اللوز مع اللحم

الصلصة :

- 400 غ قطع لحم
- 250 غ لحم مفروم
- 01 حبة بصل صغيرة الحجم
- 02 ملاعق كبيرة زيت
- 01 حبة بيض مخفوقة
- 02 ملاعق كبيرة بقودونس
- ماء مرق بقر
- ملح / فلفل اسود / قرقة
- لوز بدون قشرة محمص للتزيين

المقادير :

بريوات اللوز:

- أوراق الديول من نوع ديول العائلة
- 200 غ لوز مرحي
- نصف ملعقة صغيرة قرقة
- 01 ملعقة كبيرة زبدة ذائبة
- 80 غ سكر
- ماء الزهر للجمع
- زيت للقلي

طريقة التحضير :

في قدر نضع الزيت يسخن ونقلي اللحم ثم نضيف البصل المفروم والتوابل ونترك المقادير تنضج، ثم نمرق بماء مرق البقر ونتركه ينضج على نار هادئة، في ذلك الوقت نحضر اللحم المفروم، في وعاء نضع اللحم المفروم ونضيف له البقدونس والملح والفلفل الاسود ونجمع بحبة البيض المخفوقة ونشكل كويرات، ثم نضع كويرات اللحم المفروم في القدر ونتركها تنضج، وفي ذلك الوقت نحضر البريوات، في وعاء نضع اللوز المرحي ونضيف له السكر والقرقة والزبدة الذائبة ونجمع بماء الزهر، ثم نأخذ أوراق الديول ونقطعها على شكل شريط بحجم صغير ونضع قليل من حشو اللوز ونلف على شكل صمصات صغيرة الحجم، ثم نقوم بقليها، عندما ينضج اللحم نضع حبات من اللوز داخل القدر ونقدم البريوات مع طبق اللحم واللحم المفروم ونزين باللوز والبقدونس (أنظري الصورة).

للتأجيل هذه
الوصفة
استعملي



تشكيلة منتجاتنا
على موقعنا

www.dioulelayla.com





www.dioulelayla.com

بوراك النقائق

المقادير:

- أوراق الديول من نوع ديول العائلة
- 300 غ نقائق
- 60 غ زبدة
- زعيرة

صلصة الجبن

- 01 علبة جبن أبيض طازج
- 01 ملعقة صغيرة صلصة المايونيز
- 01 ملعقة صغيرة خردل
- ملح

طريقة التحضير:

نسخن مقلاة ونقلي النقائق ثم نتركها تبرد قليلا، ثم نأخذ أوراق الديول ونقطعها على شكل شريط ونلف حبات النقائق بورق الديول، ثم نأخذ صينية فرن ونفرشها بورق الطهي ونضع بوراك النقائق في الصينية، ثم ندهن بالزبدة ونزين بالزعيرة، ثم ندخل الصينية الى الفرن ونترك البوراك يأخذ اللون الذهبي، وفي ذلك الوقت نحضر صلصة الجبن: في وعاء نضع الجبن الطازج ونضيف له صلصة المايونيز والخردل والملح ونخلط جميع المقادير، نقدم البوراك مع صلصة الجبن (أنظري الصورة).



لنجاح هذه
الوصفة
استعملي



تشكيلة منتجاتنا
على موقعنا

www.dioulelayla.com



تشكيلة منتجاتنا

Diouls
- Normales
- Aux Herbes
- Piquantes

www.dioulelayla.com

مع ديول العائلة مايدتنا هايلا

بوراك في القوالب

طريقة التحضير :

في وعاء نضع البطاطا
المسلوقة والسبانخ
والجبن الأبيض
والزيتون والملح
والفلفل الأسود ونخلط
جميع المقادير، ثم
نضيف حبة البيض
المخفوقة ونخلط، ثم
نأخذ أوراق الديول
ونقطعها مربعات
بحجم القوالب، ثم
نأخذ القوالب وندهنها
بالزبدة ونضع الورقة
الأولى للديول وندهنها
بالزبدة، ثم الورقة
الثانية وندهنها
أيضا، ثم نأخذ خليط
البطاطا والسبانخ
ونبسطه داخل القوالب
المفروشة بورق
الديول، ثم نكسر
حبة بيض داخل كل
قالب نرش فوقها
قليلا من الملح وكذلك
الجبن المبشور، ثم
ندخلها الفرن على
درجة حرارة 160°
ونترك البوراك يتحمر
والبيض ينضج .

المقادير :

- أوراق الديول من نوع ديول العائلة
- 03 حبات بطاطا متوسطة الحجم
(مسلوقة و مهروسة)
- 100 غ سبانخ مسلوقة
- 50 غ جبن أبيض
- 50 غ جبن مبشور
- 01 حبة بيض مخفوقة
- 50 غ زيتون أخضر مقطع
- حبات بيض (حسب عدد أفراد
العائلة)
- 50 غ زبدة
- ملح / فلفل أسود

للتجربة هذه
الوصفة
استعملي

ديول
العائلة

تشكيلة منتجاتنا
على موقعنا

www.dioulelayla.com



جميع وصفات البوراك على موقعنا

www.dioulelayla.com



بوراك الرنة القسنطيني

المقادير :

- أوراق الديول من نوع ديول العائلة
- 100 غ لوز مرحي
- 200 غ جوز مرحي
- 04 ملاعق كبيرة سكر
- 01 ملعقة كبيرة زبدة ذائبة
- ماء الزهر للجمع
- زيت للقلي
- عسل
- لوز مدشش للتزيين

طريقة التحضير :

في وعاء نضع اللوز والجوز ونضيف السكر والزبدة الذائبة ونخلط المقادير، ثم نجمع بماء الزهر، بعد ذلك نأخذ أوراق الديول ونقسمها الى نصفين، نأخذ النصف ونضع فيه حشوة الجوز واللوز ونلف على طريقة البوراك، ثم نواصل العملية حتى نكمل كمية الديول، ثم نقوم بقلي بوراك الرنة، ثم نعسله ونغمس جانبي كل حبة في اللوز المدشش (أنظري الصورة).

لنجاح هذه
الوصفة
استعملي



تشكيلة منتجاتنا
على موقعنا

www.dioulelayla.com



زواج المصلحة في مجتمعنا:

عقد صفقات لضمان مستقبل مريح

لم يبق الزواج عند الكثير من العائلات كما كان في الماضي، وهو البحث عن الزوجة الصالحة والزوج الصالح، انطلاقاً من عدة معايير، وهو الأصح في هذه الرابطة، من أجل تشكيل أسرة مبنية على الحب والتفاهم بين الطرفين، والتعاون من أجل سعادتهما وسعادة أولادهما، حيث ظهرت إلى الوجود معايير أخرى، مادية أكثر ما هي معنوية، من أجل ضمان مستقبل مادي مريح، كما يعتقد الكثير من الناس. لذا، تحول الزواج عند بعض الأسر، إلى صفقات للبيع، إن صح القول، لا رابطة مقدسة قائمة على الود والاحترام.

تختار الكثير من الأسر، حينما يتعلق الأمر بتزويج الولد أو البنت، المصلحة المادية ل كليهما، سواء بالبحث عن أسرة أخرى ثرية أو ذات مال وراث مادي وفير، أم تلك الأسر ذات السلطان والمكانة في المجتمع. وهذا، خوفاً من المستقبل، كما يعتقد الكثير من الناس، في ظل الكثير من الظروف الاجتماعية الحاصلة، وكذا التغيرات التي قد تطرأ على العلاقة الزوجية مستقبلاً. هذا، ما أدى إلى تغير معايير الزواج في مجتمعنا، وأصبحت حظوظ الزواج بين شابين تخضع إلى طلبات مادية أكثر من شيء آخر، حتى ولو لم يكن هناك توافق كامل بين الطرفين، إلا أن المادة كما يقال هي التي تحل محل الكثير من الأشياء، وتغطي هذا النقص بينهما، لأن الزواج منذ البداية كان قائماً على مصلحة مادية ظاهرة للعيان، فلا داعي للبحث عن ذلك التوازن بين الزوجين.

**المال هو ما يصنع
السعادة وليس العكس**

مجتمعنا، معروفاً عندها. لذا، لا يمكن بكل حال من الأحوال، أن تتزوج أو تزوج هذه الأسر، من أسر أخرى أقل مالا أو شأنًا في المجتمع، فلا حظ للفقير أو الموظف البسيط، للتقرب منها أو حتى التفكير في ربط علاقة مصاهرة معها.. فمعيار التواصل قائم على الثراء لا على قيم أخرى، مثل المكانة العلمية أو الشهادة العليا، فقط ما تحمله في جيبك أو رصيدك في البنك، وكذا تأثيرك في المجتمع، أي سلطانك ومكانتك الاجتماعية حتى ولو كنت صعلوكاً. أصبح هذا الزواج اليوم قائماً على الثروة والرصيد البنكي والسلطان، لا على الحب والثقة والاحترام، والسبب هو اعتقاد الكثير من الناس ضمان المستقبل، من خلاله للولد أو البنت على حد سواء.

تؤمن في الغالب هذه الأسر التي تبحث عن المصلحة المادية في الزواج، بأن المادة هي التي تصنع السعادة وليس العكس. لذا، فمهما يكن، فإن المال، مع مرور الوقت، سوف يصبح هو القائد في هذه العلاقة الزوجية، وليس الحب والثقة وغيرهما من المعايير التقليدية، التي كانت في مامضى. لذا، فالبحث عن مصلحة البنت أو الولد في الزواج، لا يقتضي أن تكون مرتبطة بمعايير معنوية، لم ولن تقاوم مع مرور الوقت، حين لا تكون الأسرة مرتاحة مادياً. لذا، فزواج المصلحة بين الأسر في اعتقاد هذه الأسر هو الأصح، بعيداً عن فلسفة الحب التي نراها اليوم. وأصبح هذا الزواج تقليداً عند الكثير من الأسر في

الدورات الإلكترونية أو التعليم عن بعد

تفك العزلة عن الماكثات في البيت وتفتح لهن سبل النجاح

صارت المرأة الجزائرية الماكثة في البيت، شبح الفراغ، وكابوس الجهل لعقود من الزمن، خاصة نساء القرى والمدن البعيدة عن المدن، حيث لا يسمح للفتيات بالتدريس والتكوين بسبب المسافات التي تفصلهن عن المدارس والجامعات، إلى أن تم ابتكار نوع جديد من التعليم يواكب التطور الكبير الحاصل في عالم التكنولوجيا، بحيث أصبح أخذ المعارف وحتى الشهادات ممكنا من المنزل.

التكوين من المنزل يساعد سيدات في إنشاء مشاريع مربحة

من مميزات التعليم والتكوين الإلكتروني، أن هذا الأخير تمكن من أن يشمل العديد من الميادين والتخصصات، حتى الحرف اليدوية التي تساعد السيدات الماكثات في البيوت على استغلال قدراتهن وصقل مواهبهن، للوصول إلى مصدر رزق دائم. عبير، مصممة أزياء، أربع وعشرون سنة خبرة في المجال، فكرت طويلا إلى أن تم إرشادها إلى القيام بدورات إلكترونية للسيدات الماكثات في البيوت، فلا هن يستطعن التنقل للتكوين، ولا هي تملك المكان والإمكانيات الكافية لذلك. تقول عبير: "بمبلغ رمزي، أصبح بإمكان عشرات الفتيات اليوم تعلم الخياطة وفتح ورشاتهم الخاصة، للحصول على مصدر دخل مضمون". تقدم عبير، كالكثير من العلمات عبر الشبكة، دروسا في التفصيل والخياطة وحتى صناعة الحلويات التقليدية والعصرية. سواء عبر الماسنجر، حتى يتم التفاعل بشكل مباشر بين من تقدم المعلومات ومن يتلقينها، أم بإرسال فيديوهات مفصلة عبر البريد، أم وضعها على موقع خاص، وتلقي الأسئلة والاستفسارات عبر الرسائل.

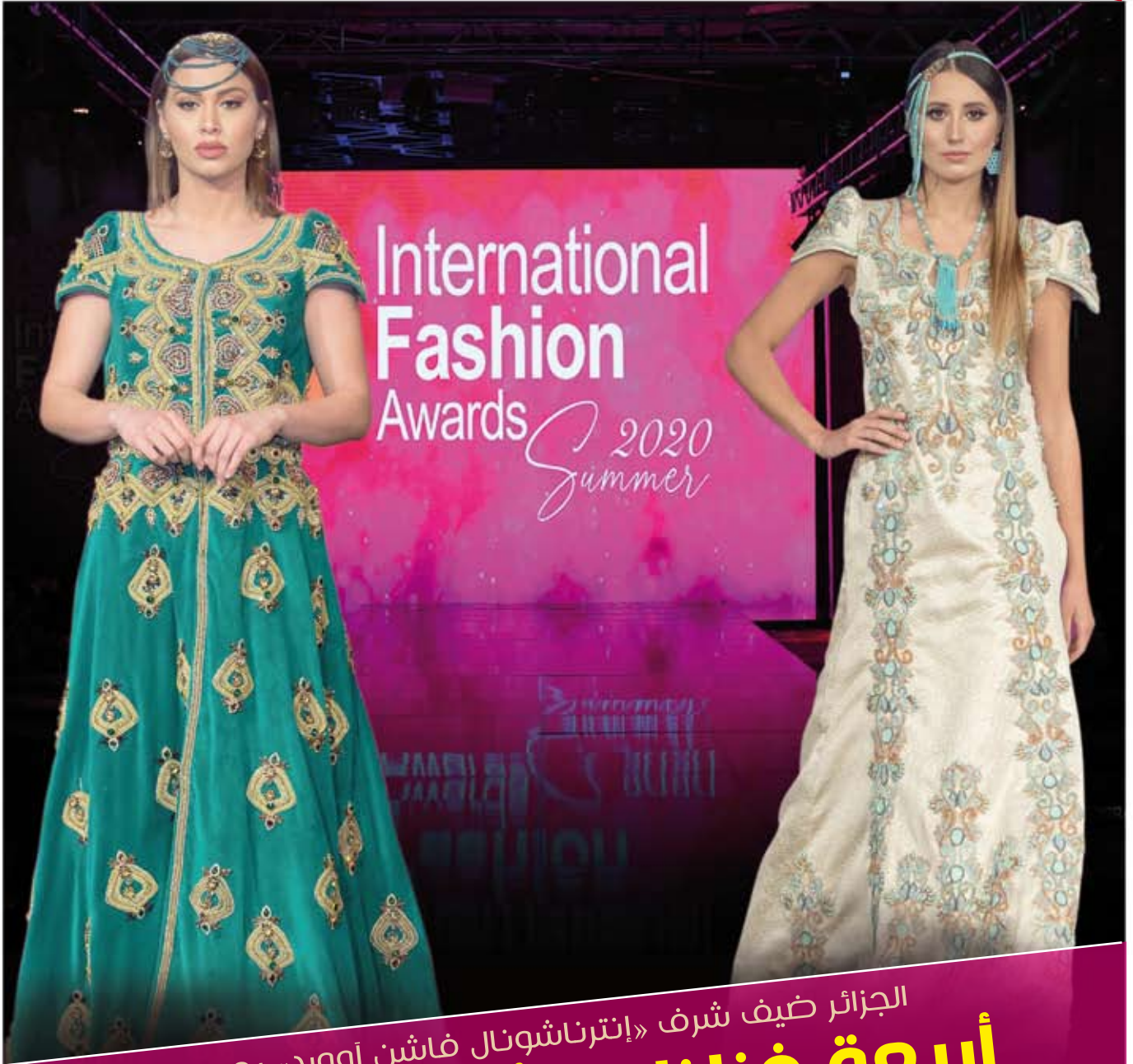
صديقتي إلى دورة تكوينية إلكترونية في الطب البديل، دفعت مبلغا معتبرا حتى أتمكن من حضورها على المباشر وأطرح الأسئلة التي تشغلني، نلت خمس شهادات، في الحجامة، والإبر الصينية، سم النحل، التدليك والتداوي بالأعشاب. وأنشأت مركزي الخاص في الطابق السفلي من بيتي..". خديجة، من الأشخاص المدنين للتعليم الإلكتروني، بحيث أتاح لها فرصة الأحلام.

يقرب المسافات ويلفي الحدود

تمكنت العديد من الفتيات اللواتي لا يسمح لهن بالسفر والتنقل للدراسة، من الاستغلال الجيد للتعليم عن بعد. ريمة، طالبة لغات، منعها زوجها وحملها من التنقل إلى الجامعة مجددا في غياب المواصلات، رغم رغبتها الجامحة في دراسة تخصص الترجمة، تقول: "الفضل يعود إلى تطور العلم والتكنولوجيا، وإلى زوجي بالدرجة الأولى، الذي قام بتسجيلي في جامعة تركية، حيث يقوم مؤطرون بإرسال المحاضرات عبر بريدي الإلكتروني. حتى الاختبارات أجريها عبر الإنترنت، الأمر في منتهى التعقيد، ولكن الطريق الطويل والمستحيل إلى الحلم تقلص".

التكنولوجيا تحقق طموحاتهن

في ما مضى، كان أقصى ما يمكن فعله من فتاة ممنوعة من التنقل إلى المدرسة، هو تعلم حرفة أمها أو قريباتها، أو مزاوله تعليمها بالمراسلة، وكثيرات جدا ممن لم يسعفهن الحظ حتى لاجتياز الامتحانات، بغض النظر عن فشل أخريات بسبب عدم وجود المتابعة. في السنوات الأخيرة، ظهرت مواقع على الإنترنت، أصبح بإمكانها أن تحل محل المؤسسات التعليمية، بحيث تنخرط الراغبة في التكوين في مجموعة ما، بعد أن تدفع رسوم ذلك عبر البريد، إلى الهيئة أو الشخص الذي سيساعدها في اكتساب معارف جديدة، تختارها حسب ميولاتها وتوجهاتها، يكفي أن تعرف البرنامج التعليمي، وأن تواكبه في الوقت المحدد على المباشر أو بالتسجيل.. خديجة، نموذج ناجح عن هذه الفئة، استطاعت أن تتابع تكوينها الإلكتروني من المنزل، بعد انقطاع دام ثماني عشرة سنة عن الدراسة، تقول: "انتهت مسيرتي التعليمية في السنة الثانية الثانوية، تزوجت بعدها وأنجبت ثلاثة أطفال، ولكنني شعرت بالفراغ وبرغبة في اكتساب شهادة تعزز ثقتي بنفسي، وتسمح لي بالعباء، لكن زوجي رفض أن أتنقل، فوجهتني



الجزائر ضيف شرف «إنترناشونال فاشن أورد» بمصر أربعة فنانات تألقن على نيل القاهرة بتصميمات تمزج التراثي بالمعاصر

استضافت

القاهرة فعاليات الدورة السابعة من "إنترناشونال فاشن أورد" (International Fashion Awards)، الذي أقيم بأحد الفنادق المطلّة على النيل، وكانت الجزائر ضيف شرف المهرجان، وشاركت فيه أربع مصممات جزائريات. هن شهيرة خطيب، سجي بلير، الهام خرباش، محاسن حرز الله الملقبة بالأم الروحية للزي النايلي، كما شاركت المصممة اليمينية سماح سيف، والمغربية سميرة الإبراهيمي، بينما تعذر وصول المصممة

الإماراتية

كلثم الطاهري بسبب فيروس الكورونا. ومن مصر شارك المصمم الشاب محمود غالي. وقد حضر المؤتمر الصحفي والفاعليات للحدث الضخم مجلة الشروق الجزائرية، التي أجرت لقاءات خاصة مع المصممات الجزائريات، لاستعراض خطواتهن الدؤوبة لنشر ثقافة الزي التراثي الجزائري. أربع مبدعات طموحات دؤوبات، لديهن من الموهبة والإبداع والكثير من الشغف بتحقيق

شهرة

دولية، وهوما دفعهن إلى الانطلاق في رحلة العالمية والخروج بموروثهن الثقافي الثري من كل أنحاء الجزائر بكل فخر. من خلال العرض، جاءت الأزياء متنوعة وغنية تقدم القطع التراثية، التي تمتزج مع أخرى معاصرة، فظهرت كلوحات إبداعية مزجت فيها المصممات بين كل ما هو عصري وبين التراث الجزائري الثري المميز.

سجى بلير ابنة

قسطنطينة:

لم أتخيل يوما أنني سأعمل في تصميم الأزياء

مصممة أزياء من مدينة قسطنطينة، استطاعت في فترة وجيزة أن تفرض نفسها في السوق الجزائرية وعالم الأزياء، لتمزج بين التقليدي والعصري وتجمع بين أكثر من ثقافة لتجذب تصميماتها كل من يراها.

سألتها عن بداياتها وخبراتها

وأحلامها في عالم الأزياء؟

قالت: لقد أتممت دراستي الجامعية والدراسات العليا في مواد التجميل، وكنت بارعة في هذا المجال، وكان لدي بوتيك، لكنني لم أتخيل يوما أن أعمل في مجال تصميم الأزياء، رغم أن لدي ذوقا خاصا جدا واهتماما بالتفاصيل في كل زي أرتديه، حتى إنني كنت أشتري الخامات بنفسني، ثم راودتني فكرة دراسة تصميم الأزياء، وبالفعل سافرت إلى باريس ودرست دراسة مكثفة في فترة قصيرة، ثم عدت وقدمت أول مجموعة لي مكونة من 24 تصميمًا من الهوت كوتور، ولدي تصميم يحتوي على (600) قطعة مرجان. استغرق تصميم هذه المجموعة ثلاث سنوات، وهي فترة طويلة، لكنني كنت أسست فريق عمل يتوافق مع دقتي وأسلوب تفكيري، كما افتتحت دار أزياء تحمل اسم "بلير" منذ عام واحد. وتأتي العملية بميعاد مسبق، وأصمم لها قطعة خاصة بها لا أكررها، ويربطني بتصميماتي إحساس خاص، وأشعر بأنها كأطفالي.

ما الذي يميز دار أزيائك؟

نحن نقدم الهوت كوتور، ونتميز بأننا نقدم قطعة واحدة لا نكررها، كما أننا نقدم كل أنواع التصاميم، سواء كانت معاصرة، تراثية، سهرة، زفافا، ونحن لنا خصوصية، ونسعى لأن تكون هناك شخصية متفردة لكل عميلة، وأسلوب يميزها لنتوافق في العمل.

× هل هناك أحد من المشاهير ارتدى

تصاميمك؟

نعم، المطربة الجزائرية كنزة مرسل.

× ما مشروعاتك الجديدة خلال الفترة

القادمة؟

لدي عرض بطلب شراكة في دبي، وهو ما سيجعلنا أكثر انفتاحا على العالم، كما أن لدي عميلات من سويسرا وإنجلترا، بالإضافة إلى أنني أستعد للمشاركة في عرض أزياء بباريس.



الجمال ينطلق من عنابة

إلهام خرباش: أعشق "القندورة".. وأطمح إلى الانطلاق عالميا

الأزياء حالة من الفن والإلهام، والمصممة الجزائرية إلهام خرباش ابنة مدينة عنابة، صعدت بحلم طفولتها إلى سطح الطموحات، فالتجّهت بحلمها إلى تصميم الأزياء لتحثّ التراث التقليدي وتأخذ به إلى خارج حدود بلدها الأخضر، لتنتقل من مصر بلاد الفنون وتتوجّ عملها المستمر على مدى 20 سنة من الإبداع والفن والعمل.

زميلات، وهذا التراث الجزائري يجيده الجزائريون.

هذه أول مشاركة لك خارج الجزائر، فهل تعتقدين أنها ستكون ذات تأثير كبير في مسيرتك؟

نعم، بالتأكيد. إنها خطوة نحو العالمية، فأنا أحلم بأن يتعرف الناس على ثقافتنا، وأحب أن أقول إن هذا تراث جزائري عربي، كما أتمنى أن ترتدي فناناتنا العرييات من التراث العربي في التظاهرات العالمية، فهذا سيمنهن خصوصية وتفردا.

بالتراث، فكل مناسبة لهازي، سواء كانت سهرة خفيفة، أم سهرة كبيرة، أم حتى زيارة منزلية، وهو ما يمنح مصمم الأزياء فرصة لكي يبدع ويقدم أفضل ما عنده. فالتصميم يستغرق ما بين 6 و7 شهور للخروج إلى النور، وكلها (هاند ميد) بالخياط، وأحدث مجموعة أقدمها بالخياط مع الاستراس.

هل العمالة التي تقوم بهذا التطريز المتقن جزائرية أم من دول أخرى كالهند؟

لا، كل العمالة من الجزائر، فأنا أرسوم وأقص التصميم، ولدي فريق عمل كامل وكذلك

تقول إلهام: أنا من عنابة، لذلك أمثل اللبس الشرقي الجندورة الجزائرية، ويكون فوقها قفطان، سواء طويل أم قصير، ونحن نبدع في التفاصيل الكثيرة لهذا الزي التراثي، الذي لا بد من أن يكون لدى كل امرأة جزائرية، خاصة العروس التي ترتدي يوم عرسها سبع قطع تبدل فيها على مدار اليوم، وتنوع ألوانها ما بين الأبيض، (البلسيال)، (البوردو) إضافة إلى ألوان أخرى.

ألا تزالون متمسكين بالتراث في الجزائر؟

لا يمكنك أن تتصورى مدى تمسكنا واعتزازنا



شهيره خطيب:

تراثنا غني يمنحنا الفرصة للإبداع

هي مصممة ترى أن أصل كل تصميم يركز على الحفاظ على الهوية، وأن التراث جزء من هذه الهوية التي يعبر عنها التصميم، الذي يتحدث بلغة المصرية والحداثة، فيمتزجان معا في تصميمات جذابة وأنيقة.

وتقول: أعمل في مجال تصميم الأزياء منذ عشرين عاما، ورغم ذلك تعد هذه الزيارة هي الأولى لمصر، وسعيدة بها جدا.

هل توجد تصميمات في التراث الجزائري تتشابه مع المصري؟

التراث الجزائري غني وثرى ومتنوع، ويمنحنا فرصة كبيرة للإبداع، ولدينا أشكال تراثية في الجزائر تتشابه مع فساتين السهرة المصرية المشاركة في التطريز والفخامة وتعدد الخامات ومزج أكثر من خامات مع بعضها البعض.



الأم الروحية للزي النايلي

محاسن

حز الله:

أغازل التجديد ب 52 زيا تقليديا

الزي التقليدي الجزائري هو عشقها، وقد استطاعت أن تعبر عن هذا العشق بلغة جديدة ومتطورة، في تصاميم تحاكي التراث التقليدي وتفازل التجديد والعصرية، حضرت إلى مصر العام الماضي وشاركت في إنترناشونال فاشون أوورد 2019، وحصلت على لقب الأم الروحية للزي النايلي.. تقول المصممة محاسن حز الله: اللباس الجزائري غني ومتنوع، فهو يضم ٥٢ لباسا تقليديا، منها الكرك، الجندورة، الأمازيغية وغيرها، وأنا أقدم الزي النايلي نسبة إلى قبيلة الناييل أكبر قبيلة عربية، وتضيف محاسن: أنا ضد العنصرية وأحب المزج بين الثقافات والحضارات ليكتسب الزي ثراء فنيا.

هل تعتمدين على نفس الخامات التقليدية؟

أعمل على استخدام خامات مختلفة من الدانتيل والتل والحريير الشيفون، مع التطريز بالخامات المختلفة والألوان المتنوعة، وأهم ما يميز الزي الجزائري هو الاحتشام والتفاصيل الدقيقة، بالإضافة إلى الشغل اليدوي، سواء بخيوط الذهب أم شغل الفتلة، فتبدو كل قطعة في النهاية كلوحة فنية خاصة جدا.

وأخيرا..

كانت صورة المصممات الجزائريات في إنترناشونال فاشون أوورد مشرفة، تعكس حضارة دولة وثقافة شعب وأناقة نساء المجتمع الجزائري الراقي.



نجم الدارما السورية

مكسيم خليل

للشروق العربي

أتحدى نفسي في رمضان بمسلسل "أولاد آدم" وأطمح إلى العالمية بـ "إيدن Eden"

نجم تمرد على وسامته، واستطاع شق طريقه وسط كبار النجوم بموهبة فريدة من نوعها، هو مكسيم خليل؛ الممثل السوري المشاغب، والنجم المعارض لنظام الرئيس الأسد، والمؤيد للثورة السورية، تحمل الكثير، ودفع ثمن تصريحاته ومواقفه السياسية والإنسانية التي كلفته البعد عن بلده الأم سوريا. ولأنه نجم وإنسان ذو طابع خاص، يختار أدواره بروح المسؤولية والشجاعة التي تميز شخصيته، لذلك يضعنا مع كل عمل جديد أمام شخصية تثير الاستفزاز الفني والإبداعي لديه، وحول مسلسله الجديد "أولاد آدم"، وفيلمه العالمي الجديد Strahinja (ستراهينجا)، وموقفه من الدارما السورية والمصرية كان لـ "الشروق العربي" معه هذا الحوار.

سيكون له دور مهم بالمسلسل، كيف ولماذا.. هذا ما سيكشفه العمل".

في البداية، حَدِّثْنَا عن التحدي الجديد الذي انتهيت من تصويره مؤخراً، مسلسل "أولاد آدم"، الذي سيعرض في رمضان؟

- المسلسل، دراميّ تراجيديّ اجتماعيّ، يعكس الواقع المعيشي الذي يعصف بالعائلات العربية، ويقدم لصراعات كبيرة وقصص واقعية في إطار دراميّ مشوّق جداً، وأعتبره تحدياً بالنسبة إليّ. ويسعدني أن أكون مع نخبة من النجوم، كماغي بو غصن، دانييلا رحمة، قيس الشيخ نجيب، ندى أبو فرحات، كارول عبود، رانيا عيسى وغيرهم، وهو من تأليف رامي كوسا وإخراج المخرج الليث حجّو.

ماذا عن دور مكسيم خليل؟

- أقوم بدور شخصية "غسان" وتشكل ماغي بشخصية "القاضية دينا" ثنائياً معيا، بينما تتشارك المثلة اللبنانية دانييلا رحمة عبر أدائها لشخصية "مايا" ثنائية أخرى مع الممثل السوري قيس الشيخ نجيب بدور "سعد"، حيث تدور أحداث مسلسل "أولاد آدم" حول هاتين الشائتين، اللتين: "تتقاطعان في حدث مفصلي، تنعكس تداعياته على مصائر الشخصيات الأربعة، وتدفع أحداث العمل إلى الأمام، على نحو مشوّق، كما أن سجن النساء

يتجه مكسيم نحو العالمية

بمشاركته في مسلسل "إيدن-Eden" للمخرج الألماني دومينيك مول، أين وصل الاتفاق؟ وماذا تنتظر من هذا العمل؟

- في البداية، يجب أن تعلم أن كل فنان عربي يطمح إلى المشاركة في أعمال عالمية لمزيد من الانتشار والتعلم واكتساب الخبرة والوصول إلى قاعدة أوسع من الجمهور، ومشاركتي في هذا المسلسل تجربة مهمة بالنسبة إليّ كممثل، فهو عمل فني عالمي من إخراج الفرنسي الألماني دومينيك مول، وأنتجته شركة إنتاج ضخمة فرنسية ألمانية وهي شركة "أتلانتيك"، والمهم في تجربتي العالمية بهذا المسلسل ليس أنه عالمي، أو أجنبي، بل لأن الرسالة صداها أكبر عندما يتم التعبير عنها بعمل كبير، وخارج النطاق العربي.

ماذا عن تفاصيل العمل؟

- المسلسل تحدث عن أوضاع اللاجئين في العالم، ومنهم أوضاع السوريين، فهناك الكثير يدفعون ثمن المشاكل السياسية والظلم، وهذه الرسالة كانت من أحلامي تقديمها من خلال

عمل فني، والمسلسل من المحتمل عرضه خلال أيام، ويشارك في بطولته ديامون بو عبود، وزوجتي سوسن ارشيد، وجمال الطويل، وممثلون فرنسيون ويونانيون وألمان.

لن أعود إلى سوريا... والدارما السورية هي التي هجرتني!

إلى جانب المسلسل، هناك فيلم

Strahinja (ستراهينجا)، للمخرج

الصربي ستيفان أرسينجيفيتش...

- الفيلم يحكي قصة شاب متطوع في الصليب الأحمر، كل هدفه في الحياة استعادة المرأة التي أحبها، وسيكون الفيلم بثلاث نسخ؛ واحدة باللغة الصربية، ونسختين بالفرنسية والعربية، والفيلم من النوع الاجتماعي الإنساني، وانتهت من تصوير الفيلم، وهو في مرحلة المونتاج، وأتمنى الاستمرار في المشاركة في أعمال عالمية كهذه، وأبذل جهدي لتحقيق ذلك، لأن العالمية في رأيي حق مشروع لأي فنان، والفنان العربي لا ينقصه أي شيء ليكون عالمياً سوى السعي لصنع الدور المميز مع وجوده في قلب الحدث،



عن نجاح الرجل على الصعيد الفني، وعلى العكس تماماً أفرح كثيراً عندما تقدم عملاً مميزاً وأفخر بها، وهي بالمقابل تفتخر بنجاحي.

يصفونك بالغرور والتكبر، ما ردك؟

- لست مغروراً أو متكبراً، مشكلتي فقط أنني صريح وما في قلبي على لساني، أما من يريد أن يراني مغروراً ومتكبراً فهذا قراره، ولا يعني، أنا تعنيني المادة التي أقدمها واقتناعي بها وجهدي عليها، كرامتي محفوظة، أعرف ماذا أريد، ومشروعي أنا كفنان أسير به قدر المستطاع، ولا أبحث عن وسام استحسان أو شهادة حسن سلوك.

سنوات مرت على مسلسل مهند الذي يعتبر انطلاقتك القوية، من تظن أنه أضاف للأمر مهند لمكسيم أم العكس؟

- أنا من أضاف لمهند، فقد قدمت للشخصية الصوت والانفعالات والأحاسيس التي وصلت إلى العالم، والناس أحببت هذه الانفعالات، الأمر الذي انعكس على الممثل التركي الذي حصده جماهيرية بالوطن العربي، فمنطقياً أنا الذي قدمت له وليس هو من قدم لي. بالنسبة إلى الناس أحببت الشخصية كاملة، وهي مشتركة بين شكل مهند وصوت وإحساس مكسيم، ولم يفكروا في مكسيم وكيفانش. بعض المسؤولين في الوطن العربي والقيومون على العمل قالوا لي أنت من «قدم مهند» للعرب، وأنا شخصياً لا أنزعج أبداً لأنني قدمت هذا العمل بإخلاص كأني عمل درامي... ونجاح العمل يسعدني ما يعني أن إحساسي وصوتي مؤثر.

ملاحني لم تفدني أو تضر بي.. وأرى أن مهنة التمثيل تستحق منا التضحية والتنازل

هل تشعر بأن وسامتك أصبحت عبئاً عليك لأنها حصرتك في أدوار معينة؟
- ملاحني لم تفدني أو تضر بي، لأنها معيار غير أساسي، كما أنني مؤمن بأن الفنان المتميز والموهوب قادر على تجسيد مختلف الشخصيات.

بعد كل هذه النجاحات والأعمال.. هل تجد نفسك من الفنانين السوريين الذين نجحوا أمثال جمال سليمان وقيم حسن؟

- النجاح لا أحده أنا بل الجمهور الذي يتابع أمام الشاشة، لكن ما أستطيع إجابتك عنه، أنني لاحظت نجاحاً من خلال محبة الناس لي في الشارع، وأتمنى أن يكبر هذا النجاح في أعمال أخرى تقدمني بصور مختلفة حالها حال الدراما السورية التي نجحت من خلالها وانطلقت إلى العربية.



الفنان مكسيم خليل رفقة صفي مجلة الشرق العربي

وأنتظر عملاً جيداً ومهما، وهذا ليس سهلاً، وقد عرض علي أكثر من عمل، لكنها أعمال لا تتيح لي الظهور الجيد لأول مرة في السينما المصرية، وأنتظر فكرة جديدة ونصاً جيداً، وأتمنى العمل مع مخرج كبير.

أنا من أضاف لمهند ولا أبحث عن وسام استحسان أو شهادة حسن سلوك

تتقبل النقد؟

- أتقبله إذا كان بشكل بناء وصادراً عن شخص متابع، وأنا لا أستطيع معرفة أدواق الناس وما يحبونه ويشاهدونه، لكن بعضهم لم يعد يميز بين الصواب والخطأ، وهنا لا أدعي أنني على صواب لكن الآراء التي تقال دون نظرة تحليلية عن معرفة وإدراك تكون فاشلة.

لكونك زوج الممثلة سوسن أرشيد... كيف ترى العلاقة الزوجية في حال كان الشريكان من الوسط الفني؟

- بالنسبة إلي، أرى هذه العلاقة جيدة، فهناك تفهم وتفاهم من الطرفين للمهنة، وهذا أمر مهم جداً...

وهل يؤثر ذلك على تربية الأولاد؟

- من غير شك، طبيعة مهنتنا تؤثر سلباً على الأولاد، فنحن غير موجودين في البيت بشكل دائم، ومرات كثيرة نغيب معاً، والأولاد بطبعهم يحبون الالتقاء بأهلهم دائماً. ولكن أهلنا يساعدوننا كثيراً في الاعتناء بهم وخاصة أهل سوسن.

ألا تغار من نجاحات زوجتك؟

- أبداً، فهي أنثى وأنا رجل، ونجاح المرأة مختلف

وبالنسبة إلي شاركت في أعمال عالية بعدما شعرت بأن حلمي بات أكبر، وبعد الذي حققته في الوطن العربي من نجومية ليست بالشكل الكامل. وبوجهة نظري يصبح الممثل الطموح مختلفاً عندما يبدأ البحث عن أحلام ليحققها، وعن أهداف يبدأ بخلقها من أماكن جديدة وبعيدة، ويسعى لفكرة المغامرة والتحدي، وأعتمد ذلك كأسلوب حياة.

ألا ترى أنك هجرت الدراما السورية؟

- يسكت قليلاً.. ويجيب: «هذا السؤال طويل جداً، وشرحه سيأخذ وقتاً»، ولكن، أختصر بأقل من سطر.. لم أهجرت الدراما السورية، بل هي التي هجرتني!

لماذا الهجران بينكما؟

- قد يكون تعبير الهجرة غير دقيق، لكن في العموم لا يمكنني المشاركة في دراما لا تتحدث عن الواقع في سوريا بكل صدق وأمانة، على المشاريع أن تقول الحقيقة كما هي، لا نقل وجهة نظر طرف واحد فقط.

لكن، هل على الدراما أن تنقل الواقع كما هو؟

- أنا أتحذّر هنا عن الدراما التي تعالج الواقع في سوريا، لذلك على تلك المشاريع أن تواجه الحقائق وما يُسمى بالعتل الحقيقي وتقدمه للناس.

فهل العتب موجود بين «الحبيبين»؟

- لا أعتب على الدراما السورية، لأنني أصلاً لا أعيش في وطني!

لو عرض عليك نصّ جيد، هل تعود إلى سوريا والدراما؟

- لن أعود إلى سوريا ولا إلى المشاريع. لن أرجع إلى تلك الدراما التي تصوّر في بلدي. لن أعود إلا إذا استطعت قول ما أريد قوله في الدراما وغيرها. وما يمكنني قوله على الشاشات السورية.

كيف ترى مصير سوريا في الفترة القادمة؟

- الأمر أصبح معقداً جداً إلى درجة أن حكومات كثيرة لم تستطع أن تحدد ذلك، لأن سوريا حالياً أصبحت في نفق مظلم جداً، وأتمنى انتهاء الأزمة في أقرب وقت، وأن يعيش الشعب السوري في سلام، ويجب أن يقرر هو ذلك لنفسه بوقف العنف والدم وإلا يتم تهديده من المتطرفين وضربه من المتربصين.

رفضت المشاركة مؤخراً بفيلم

سينمائي مع محمد رمضان بمصر ما السبب؟

- لم أرفض الظهور ولا أعرف شيئاً عن هذا الفيلم.. بل أتمنى الظهور في عمل سينمائي مصري،

علماء ومشايخ يبيحونه وآخرون يعتبرونه بدعة

جزائريون يفسّلون أمواتهم بماء زمزم

يتبرك بعض الجزائريين بماء زمزم في تفسيل أمواتهم. معتقدون أن في ذلك فضلا ونفعًا. كما يعتبر آخرون ذلك من علامات حسن خاتمة ميتهم. خاصة لما يحظى به ماء زمزم من مقدسية ورمزية كبيرة لدى المسلمين. مستدلّين بما ورد في ذلك من أحاديث نبوية تبرز بركته وقيّمته.

ذلك. وبين من منعه وحرّمه واعتبره بدعة وأمرا مستحذًا في الدين.. وقد أخرج ذلك مغسلي الأموات، ووضعهم في حرج مع العائلات. حيث يخشى هؤلاء الإقدام بذلك على بدعة في الغسل الشرعي. لم يسبقهم إليها الأولون والسلف الصالح.

غسل الميت بماء زمزم بدعة تكرر الطبقة

واعتبر كمال تواتي، المصلح الاجتماعي، إمام مسجد الإرشاد بالمدنية، أنه من غير اللائق استعمال ماء زمزم في تفسيل الأموات، لأنه ماء مبارك، ولا يجوز استعماله في التخلص من النجاسة، لما يخرج من الميت أثناء الغسل. وأضاف تواتي أن الحديث النبوي يشير إلى بركة زمزم، في قول الرسول - عليه الصلاة والسلام: "زمزم لما شرب له". وهذا يعني أن ماء زمزم يستعمل للشرب، وليس في أغراض أخرى، كالطهارة من النجاسة.

باتت، أضافت ماء زمزم إلى ماء غسل والدتها، التي وافتها المنية. وتؤكد غنية أنها فضلت تفصيل والدتها بماء معدني، لأن مياه الحنفية لا تصل إليهم يوميا. وعليه، ارتأت أن تغسلها بمياه معدنية نظيفة وطارقة، أضافت إليها كمية من ماء زمزم لإحلال البركة.

وصرحت بعض السيدات اللواتي يغسلن الأموات، بأن بعض الأهالي يقدمون لهن ماء زمزم لاستعماله في التفصيل، أو خلطه مع الماء الطائي، أو رشه على اليعة، وهي تقوم بذلك عن حسن نية تلبية لطلب الأهل.

وهو نفس الأمر الذي أكدته بعض الأشخاص، الذين اعتادوا تفصيل الأموات الرجال، ومن هؤلاء من يقبل الأمر ومنهم من يرفض. وكثيرا ما يدخلهم الأمر في جدال ونقاش مع الأقارب، بين مؤيد ومعارض.

وقد اختلف علماء المسلمين، بين من أجاز

وكثيرا ما نسمع في مجالس العزاء أحاديث تتعلق بحسن خاتمة الميت، وكيف أن الله كتب له الغسل بماء زمزم، أو لفته في كفن "زمزم"، أو أن آخر ما دخل جوفه كان ماء زمزم.. وهي كلها أحاديث يعم تداولها على نطاق واسع، توجي إلى من يسمعونها بأن من لم يخل هذه البركة فهو محروم من فضل كبير.. غير أن الحقيقة والواقع، هو صالح الأعمال، التي قدمتها الميت في حياته، التي سيحاسب عليها.

عائلات تطلب تفصيل أمواتها بماء زمزم

وتروي إحداهن من بلدية عين طاية حضورها جنازة أحد أقرانها، الذي من عليه الله بأن غسل بماء زمزم، جلبته سيدة حضرت الجنازة، وقدمته لأهل الميت، كي يغسل به، اعتقادا منها بأن في ذلك بركة للميت، علّه يستمتع بها. وتؤكد غنية، سيّدة في الأربعين من العمر، بولاية



سقم، وأثناء مبارك، والسنة: الشرب منه، كما شرب النبي منه، وبكل حال فهو ماء طهور طيب يستحب الشرب منه، ولا حرج في الوضوء منه، ولا حرج في غسل الثياب منه، ولا حرج أيضا في الاستنجاء إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

معتَمرون وحجاج يزمزمون "أكفانهم" في البقاع المقدسة

من بين العادات التي دأب عليها معتمرون وحجاج بيت الله الحرام، غسل الكفن بماء زمزم، خلال وجودهم بالبقاع المقدسة لأداء مناسك العمرة، وذلك تبركا بهذه المياه، حيث إن بعض الناس يصطحبون معهم أكفانهم في الحج أو العمرة "ليزمموها"، وبعضهم يشتريها من مكة ليزمموها هناك، وبينما لا يجد بعض العلماء حرجا في ذلك، يعتبر آخرون أن الأمر بدعة وغير مشروع، حتى لا نشرع في الدين ما لم يأذن به الله، ولا نبتدع فيه بأموئنا، فكل بدعة ضلالة، ولم يثبت في القرآن ولا السنة طلب زمزمة الكفن إيجابا ولا استحبابا.

ويرى هؤلاء أن ماء زمزم للشرب، لا للغسل والتطهير، ولهذا جاء في الحديث أنه "طعام طعم وشفاء سقم"، وجاء في الحديث الآخر الذي حسنه بعضهم: "ماء زمزم لما شرب له"، والسنة العملية أثبتت أن النبي - صلى الله عليه وسلم - إنما شربه، ولم يستخدمه في شيء آخر من طهارة أو تنظيف أو نحو ذلك، كما أن مدار الشجاة والفوز في الآخرة ليس على الأكفان ولا زمزمتها، إنما المدار على الإيمان والعمل الصالح.

الأثر يحتاج إلى إثبات وصحة، قبل الاقتداء به من دون تأكيد.

زمزم ماء ترجى بركته ويجوز غسل الميت به

وعلى العكس من ذلك، أجاز الإمام ناصر محمد الأمين بمسجد الفتح بالشرقية، استعمال ماء زمزم في تفصيل الميت، وقال إنه "ماء ترجى بركته"، فإذا وجد وغسل به الميت فلا بأس في ذلك، واستشهد الإمام بأحاديث عديدة للرسول، عن فضل ماء زمزم، كقوله عليه أفضل الصلاة: "زمزم لما شرب له"، و"زمزم.. طعام طعم وشفاء سقم".

وقال ناصر محمد الأمين إن زمزم يقدم للمعتمرين والمتعجدين، ويقدم أيضا لتهديئة النفوس.. ففيه بركة كبيرة، لأنه يفتح ولا يضرب، ويجوز أيضا الوضوء به لمن يتاح له ذلك.

وفي نفس التيار، يرى الإمام عبد الله البخاري، ردا على تساؤلات واستفسارات كثيرة وردت إليه من مختلف بلدان العالم، أن منع استعمال ماء زمزم في تفصيل الميت لا وجه له، ويجوز استعماله، كما أنه يجوز الوضوء به ولا حرج لا على أهل الميت ولا على المسلمين به.

والى ذلك، يعتبر التيار المؤيد أن العديد من الأحاديث الصحيحة دلت على أن زمزم ماء شريف مبارك، وقد ثبت في صحيح مسلم أن النبي قال في زمزم: "إنها مباركة؛ إنها طعام طعم"، وزاد في رواية عند أبي داود بسند جيد: "وشفاء سقم". فهذا الحديث الصحيح يدل على فضل ماء زمزم، وأنه طعام طعم، وشفاء

ويرى الإمام تواتي أن الأفضل لأهل البيت بدل تفصيله بماء زمزم، سقي جموع المعزين، الذين يحضرون للجنائز بماء زمزم، وطلب الدعاء منهم للميت، بأن يتغمده الله بواسع رحمته ومغفرته، مؤكدا أن الأجر والدعاء سيصل ثوابه إلى الميت لا محالة.

وحسب الإمام تواتي، فإن هذا السلوك من شأنه خلق ابتداء جديد في جنازات المسلمين، وتفصيل موتاهم، وهو ما سيحدث فوارق اجتماعية وطبقية، بين من يتاح له ذلك ومن لا يستطيعه، لذا من الضروري جدا الابتعاد عن ذلك قدر المستطاع.

ويرى علماء آخرون في نفس الاتجاه "لو أن لذلك فضلا، لكان رسول الله - عليه الصلاة والسلام - السباق إلى ذلك في حياته مع أهله وصحابته، ولكن من خلفه من سار على هذا النهج". ومنعت مغاسل الأموات الخيرية بمكة المكرمة نوي الأموات من غسل الأموات بماء زمزم، والتبرك به، أملا في نفعهم بذلك في حياتهم الأخروية.

واضطرب بعض الأهالي إلى غسل أمواتهم بمياه زمزم في بيوتهم، لضمان نيل البركة، ويعتقد هؤلاء أن ذلك سيؤثر إيجابا على الميت، إلا أن علماء الدين في مكة يبينون لهم أن هذا لا يصح، وأنه مستحدث في الدين، وإن كان عن حسن نية، وأن ذلك لا علاقة له بالدين، أو بما يفتح الميت في قبره.

ويستند كثير ممن يعمدون إلى غسل ذويهم بماء زمزم على ما أورده الفاكهي من غسل أسماء بنت أبي بكر لابن الزبير بماء زمزم، إلا أن هذا

الممثلة والمغنية المصرية

ساندي

للشروق العربي

الإعلام
ظلمني
كثيراً

فنانة شابة، طموحة وشفوفة بعملها، تجتمع بين التمثيل والغناء جريئة، ولا تمنعها المشاكل عن التقدم، تصر على النجاح رغم كل العقبات.. هي الفنانة المتألقة، ساندي، استضافتنا في القاهرة، وكان لنا معها هذا اللقاء.

الحبر، فهناك من يعتبره قصة حياتك الخاصة، وهناك من يعتبره عملا فنيا مميزا فقط، ماذا تقولين في هذا الموضوع؟

كليب "على خشبة المسرح"، هورسالة مني إلى جمهوري الذي يحبني وأحبه، أعرفهم من خلاله على جزء من حياتي، وأحكي لهم فيه عن الضرر الذي تعرضت له بسبب شائعة اعتزالي، وأيضا عن معاناة السنين الماضية، خاصة من الإعلام، الذي تجاهل بشكل ملحوظ عودتي إلى الفن، ولم يوضح فكرة عدم اعتزالي للجمهور، ورغم كل هذا، مازلت أعمل وأجتهد لأكمل مسيرتي الفنية، ومازلت مصر على النجاح والتألق.

كيف هي علاقتك مع الجمهور الجزائري؟

لدي الكثير من الأصدقاء من أصل جزائري، وأنا أحب الشعب الجزائري كثيرا، ومعظم التعليقات تأتي من الجزائر.

على السهامش

• ساندري، من مواليد 1986 بالقاهرة، درست السياحة والفندقة، لذلك، هي إلى حد الآن تحب الأعمال الفنية التي تنفع السياحة. بدأت مشوارها الفني باليوم "كل ما أقرب"، الذي نال نجاحا كبيرا، ولكن الانطلاقة الحقيقية نحو النجومية كانت من خلال ألبوم "شوفته وماكلمنيش" عام 2009. ثم أصدرت ألبوما آخر بعنوان "لسه صغيرة".

• صدر لها بعد ذلك ألبومها "قد التحدي". بعد أحداث ثورة 25 جانفي 2011، قدمت ساندري أغنياتها الوطنية الأولى بعنوان "اولاد النيل"، وقامت بإخراجها بنفسها، ثم قامت بتصوير أغنية "الحلم" من ألبوم "قد التحدي" مع المخرج البريطاني "إريك كارلسون"، وكان التصوير بالأبيض والأسود في باريس، وبعد ذلك أطلقت ساندري كليب "عابرة اقولك"، الذي كان عبارة عن رسالة مباشرة، ترد من خلالها على الانتقادات التي طالتها وطالت كليب "حصل خير".

• قامت ساندري بعدها بإصدار أول SINGLE مع شركة روتانا، يحمل اسم "ما تمصت الزعل" باللهجة الخليجية، وقامت بتصويره مع المخرج الفرنسي "فايا يومان"، وفي بداية 2012 قامت بتصوير أغنية "أحسن من كثير" في دبي، بأحدث تقنيات التصوير مع المخرج "ديفيد زيني"، وظهرت في هذه الأغنية بلوك جديد من تصميم "فادي قاطيا"، وكانت الأغنية من كلمات جمال الخولي، ومن ألحان تامر علي وتوزيع أحمد إبراهيم.

• في التمثيل، شاركت ساندري في عملين هما "خطة جيمي" و"عيش حياتك".

"المهرجانات" مهزلة فنية وتسبيء إلى تاريخ مصر الفني

ويهددها بالزوال، لابد من دراسة الموضوع وإيجاد الحلول الجذرية التي تحفظ الصناعة الفنية المصرية وتحافظ على تاريخ مصر الفني.

ما رأيك في "السوشيال ميديا"، وهل لها تأثير على حياة الفنان؟

مواقع التواصل الاجتماعي لها تأثير إيجابي وسلب في نفس الوقت، فهي تسمح للفنان بأن يتواصل بشكل مباشر مع جمهوره ويقاسمهم يومياته وأفراحه وأحزانه ونجاحاته، كما تسمح له بمعرفة ما يريده الجمهور وما لا يريده، ولكن في نفس الوقت تقضي على خصوصية الفنان، وتمنعه من أن يعيش حياته الخاصة بشكل طبيعي، وهذا مع الوقت يرهق الفنان نفسيا.

تألفت في عيد الحب في حفل ضخم، حدثينا عن هذه التجربة؟

فعلا، كان حفلا ضخما، بحضور 100 ألف متفرج، وبمشاركة ألمع الفنانين في الوطن العربي، كانت تجربة مهمة ومفيدة وممتعة في نفس الوقت، وكانت كذلك مرعبة، ليس من السهل أن تغني أمام هذا العدد الهائل من المتفرجين، دون أن ننسى الملايين من المصريين التي كانت تتابع الحفل عبر التلفزيون، فكان إحساسي بالمسؤولية كبير جدا، ومخيفا في نفس الوقت، ولكن الحمد لله ردود الأفعال كانت قوية وإيجابية.

كليب "على خشبة المسرح"، أسأل الكثير من

تمتلكين موهبه مزدوجة في الغناء والتمثيل، لم لم نشاهد لك إلى حد الآن فيلما استعراضيا غنائيا؟ وأيضا حدثينا عن آخر تجربة لك في التمثيل؟

الحقيقة، فكرت في الموضوع، وكتبت فيلما غنائيا استعراضيا، وكان من المفترض أن أقدمه مع ألبومي الذي طرح في شهر فيفري الماضي. وللأسف، لم يحالفني الحظ، ولكن العمل جاهز وبقي فقط التنفيذ.

حدثينا عن تجربتك في التمثيل؟

كانت في فيلم "عيش حياتك"، أعتبرها تجربة جميلة، استمتعت بها جدا، خاصة أنني مثلت مع فنانين مهمين، على غرار الفنان "سامح حسين"، الذي استفدت من خبرته التمثيلية كثيرا، خلال هذه التجربة. وما أسعدني أكثر، أن هذا العمل يدعم السياحة ويخدم البلد.

نعود إلى الغناء، احكي لنا عن ألبومك "اثنين في واحد"، وكيف كان تفاعل الجمهور معك؟

كما تعرف، غبت عن الساحة الغنائية مدة عام ونصف، وعدت بهذا الألبوم، وفي الحقيقة، تفاجأت برد فعل الجمهور، الذي أعتبره إيجابيا ومدعشا، وهذا ما حفزني وحسني للعودة بقوة وبكل طاقتي.

مبدئيا، بم تنوين أن تعودي بقوة؟

حاليا، أحضر لحفلات جماهيرية ضخمة، والقادم سيكون أحلى إن شاء الله.

ما رأيك في ما يسمى بـ"المهرجانات" وفي الساحة الغنائية المصرية الحالية؟

أعتبر "المهرجانات" مهزلة فنية بامتياز، واتجاه الجمهور إليها يشكل خطرا كبيرا على الذوق العام وعلى الصناعة الفنية المصرية



علاقة الصهر بالحماة تعزز الود بين الزوجين أو تدمر العلاقات

لطالما كانت علاقة الصهر بالحماة محل جدل، ففي أغلب الأحيان تشوبها حساسية مفرطة لدى كلا الطرفين، ما قد يوتر الحياة الزوجية، فبعض الحموات ينظرن إلى الصهر على أنه سرق منهن وردة طالت رعايتها حتى أينعت. والصهر، كثيرا ما يعتقد أن زوجته لم تتخلص من قيود حماته بعد الزواج، ويسعى لتحريرها، بينما هناك علاقات ممتازة تكونت مع الزمن بين الصهر والحماة، فكان لها أن عززت الحب بين الزوجين، وطابت العشرة.

بسببي.. طلقها

هل تدري الحموات أن لهن تأثيرا مباشرا على حياة بناتهن مع أزواجهن؟ للإجابة عن التساؤل، رتبنا لنا الأستاذة صبرينة رابحي، مودعا مع والدة موكلتها، بمكتبها الذي مقره في بوفاريك، فالتقينا جهيدة، سيدة ستينية، في كامل أناقتها، يبدو عليها الاقتدار، وراحت تروي لنا كيف أنها لم تكن مقتنعة بسهرها وبمستواه الاجتماعي: "رفضته منذ البداية، لم يكن الزوج المناسب لابنتي الجامعية، بنت الدلال والعز، وقد علم ذلك منها، وهو ما جعله يكرهني.. وافقت مرغمة على زواجهما لتعلق ابنتي به حد الجنون، ولكنه منعني من زيارتها في البيت الذي استأجره زوجي من أجلهما.. تضيف السيدة جهيدة بحسرة بادية: "بحجة أنني كنت أحرضها عليه، كان يثير المشاكل، ويضربها بعد كل زيارة لعائلتها، ما دفعها إلى طلب الطلاق.. أحيانا أشعر بتأنيب الضمير، وأتمنى لو أنني ابتعدت عن ابنتي وجعلتها تعيش بسلام، ولكنني كأم، دائما ما تمنيت لها الأفضل". مع هذا، تؤكد المحامية الأستاذة رابحي، أن الخطأ أحيانا لا تتحمله الحماة أو الصهر، وإنما الزوجة التي تعد العنصر المشترك بينهما، التي إما تنشر الحب والود أو تؤزم العلاقات بالشكاوى الباطلة والافتراءات وتضخيم المشكلات الصغيرة.

وتجعلها مع الوقت زوجة مثالية لي".

أمي تمقت زوجي

تعاني بعض السيدات من مشكل خفي، هو في الحقيقة محرك للكثير من المشاكل الأسرية، بحيث إن علاقة والدتها المتوترة مع زوجها، تنعكس على جوانب عديدة في الحياة، تقول ملاك، 25 سنة، أستاذة في الطور المتوسط، تزوجت منذ سنة: "أمي تمقت زوجي، لأنه سرقتني منها مبكرا، كنت بمثابة ساعدها الأيمن، أقاسمها أشغال البيت ومصاريفه وهموم الحياة، فأصبحت إذا زرنا بيتها تفضل عدم مقابلته، ولا تقوم بواجب ضيافته، وإذا حدث أن كلمتها عن مشكل بيننا حرضتني لأطلب الطلاق، إنها تكرهه بشدة، وهذا ما جعلني أنفر منه أحيانا، رغم ودي الكبير له..". ملاك مثل كل المتزوجات اللواتي يشتكين المعاملة السيئة لأمهاتهن، ويعملن بنصائحهن التحريضية، كادت تخسر زوجها، تقول: "اكتشفت أنني حتى أرضي أمي وأشفي غليلها تجاهه، كنت أحكي لها فقط عن المواقف السلبية، وأنتظر أن تفرغ ما بجعبتها من كره تجاهه، ولكن الأمر أخذ في التغير".

حماتي أنقذت زواجي

تقول الأستاذة صبرينة رابحي، محامية لدى المجلس، إن الكثير من قضايا الطلاق، والنزاعات الزوجية التي تردها لتفكها، إنما هي نتاج تعنت الزوجة وتباعها تعليمات وتحريضات والدتها، لغرض ترويض الزوج وإخضاعه، فالأم، ومن دون شك، لها مساهمة مباشرة في نجاح زواج ابنتها أو فشله. وهو ما تؤكد بعض القصص من الواقع الجزائري، كالتى مر بها كمال، 34 سنة، أب لطفلين، تمكنت حماته، بفضل علاقتهما الجيدة، وحبهاله، من أن تنقذ زواجه من الانهيار مرات عديدة: "زوجتي عصبية جدا، ومدللة إلى حد لم يكن يطاق، وكنا دائمي الخلاف، حتى إننا وصلنا إلى مرحلة الانفصال أحيانا، ولكن حماتي كانت حكيمة، تعقلنا، وتذكرها بخصالي، لقد شفع حبها وتقديرها لي، واحترامي ومعزتي عندها، بالأبعدني عن أبنائي، بل إنها استطاعت أن تغير الكثير من طباع زوجتي،



ظاهرة الدعوة لفرق
كرة القدم أمام الكعبة:

حجاج ومعتمرون يعبثون أمام البيت الحرام

بعد "السيلفي"، الذي كان يلتقط في مكة من طرف المعتمرين والحجاج، وانتشاره بشكل كبير بينهم، وتحول هذه الأمكنة، من محطات للدعاء والتعبد واغتنام الفرص في التقرب إلى الله، بمختلف العبادات، خاصة وهم بالقرب من بيت الله الحرام، أخرى للانتقاط الصور والتباهي أمام كاميرات الهواتف نوع آخر من المعتمرين، يحملون قصاصات ورقية، فيها دعاء لفرقهم الكروية، سواء المحلية أم العالمية، وهم يتضرعون لله من أجل أن ينقذ فريقهم من السقوط، أو الفوز بالدوري أو الكأس.

إلى
النقالة.. حتى ظهر
دعاء لفرقهم الكروية، سواء المحلية أم العالمية، وهم يتضرعون لله من أجل أن ينقذ فريقهم من السقوط، أو الفوز بالدوري أو الكأس.

المعتمرين والحجاج، الذين يزورون هذه الأمكنة ليس من أجل التعبد والقرب أكثر من الله عز وجل، لكن من أجل الفضول أو الظهور أمام الناس لا غير.. فلو كانت حقيقة زيارتهم إلى هذه الأمكنة من أجل تأدية الشعيرة المقدسة، ماوقفوا وقفة لهو أو جدال في أمور بعيدة كل البعد عما هم عليه في هذه اللحظات العظيمة، التي حرم الكثير من الناس التمتع بها، وهي السير تحت ظلال الكعبة وبيت الله الحرام، واستشعار طيف خير الأنام والصحابة الأبرار، الذين مروا في يوم من الأيام من هنا.

في كل عام من العمرة أو الحج، تصلنا صور وفيديوهات من أمام البيت الحرام، من معتمرين وحجاج شغلوا أنفسهم باللهو والتفرغ لأمور الدنيا، بدلا من الاجتهاد والتفرغ للعبادة والخشوع. وهذا، يعكس حقيقة قيمة هذه الأماكن المقدسة في نفوسهم.

السلامة لفريقهم أو الفوز في دورة من الدورات الكروية، سواء المحلية أم الإقليمية، وكأنهم يدعون لصالح الزوج والولد، أو يدعون للثبات والخير للوطن، فتراهم يتضرعون في صور خاشعة، من أجل الجلد المنفوخ الذي فتن الأمم اليوم، وحملوا هذه الفتنة إلى أماكن مقدسة، سواء في المساجد ودور العبادة، أم الحج والعمرة.. لذا، فقد خدشوا بفعالهم هذا، تلك اللحظات التي كان واجبا عليهم اغتنامهم لها، لأنهم سوف يعودون إلى أوطانهم لا محالة، وربما لن تطأ أقدامهم هذا المكان مرة أخرى، غير أنهم يفضلون اللهو والمشاحنات، والدعاء في أمور لا تسمن ولا تغني من جوع، فقط من أجل حاجة في أنفسهم من الهوى وحب الدنيا.

يعكس هذا الفعل وغيره، مثل التقاط السيلفي أو المشاحنات على أمور الدنيا أمام بيت الله الحرام، قيمة هذا المكان في نفوس الكثير من

أضحت هذه الظاهرة اليوم، الشغل الشاغل للكثير من محبي الجلد المنفوخ، ولا يجدون حرجا في رفع أيديهم أمام الكعبة أو بيت الله الحرام، وهم يتضرعون من أجل الفوز في مقابلة لكرة القدم، لا تعني شيئا مقارنة باللحظة التي هم فيها، وفي المكان الذي تطأه أقدامهم. والغريب، أن هذه الظاهرة لم تبق محصورة عند مجانين الكرة من الشباب، بل هناك من الفيديوهات من شيوخ تجاوزوا الستين من عمرهم، وهم يحملون قصاصات ورق مكتوبا عليها فريقهم المفضل، والدعوة له بالفوز أو النجاة من السقوط إلى الأقسام السفلى. نحن لا نتحدث عن الموضوع من أجل الإفتاء بحرمة، وهو ليس مقامنا، غير أنه عجيب أمر الكثير من المعتمرين أو الحجاج، الذين يجدون بعض الوقت للهو، وهم على مقربة رمية حجر من بيت الله الحرام، ترى أعينهم تفيض دعاء وترجو من الله أن يحمل كل

مع اقترب شهر رمضان

ينشرون صورهم بالقميص والسجادة شباب يعلنون توبتهم على فايسبوك حصريا



أجل اللايكات". من جهته، يرى محسن نفسه في نفس وضع هؤلاء: "يا أخي الإيمان يطلع ويهبط، والنفس أمارة بالسوء، وأنا أحرص في رمضان مثلاً، على أن أواظب على الصلاة، وهذا أضعف الأيمان، ولكن بمجرد انتهاء شهر رمضان، يعود الزهو.. وهكذا دواليك". رياض، لا يرى في الأمر مشكلة: "هذه حال الشباب في المواسم الدينية. إنهم يعيشون تذبذباً روحياً كبيراً، وإيمانهم يتأرجح، لكن النية موجودة، وهذا بالنسبة إلي هو الأهم".

التوبة... قبل وبعد

أما يونس، فاستهجن صورة نشرها أحد أدمن الصفحات لشابين قبل وبعد الهداية، وعلق قائلاً: "شغل لازم ندير قميص ونلتحي باش يشفوني ويقولوا بلي راه تايب.. ربي يهديك، توبة صحيحة في القلب". وعلق سيد علي على نفس الصورة: "وהל كانوا كفارا كي يتوبوا"، غير أن جل التعليقات على هذه الصورة جاءت إيجابية، ونالت الإعجاب بين من يطلب الهداية لأصدقاء يعرفهم وبين من يحفزهما على المداومة والاستمرار.

من ملة الإسلام، وحسب حمزة، وهو أدمن صفحة دينية على فايسبوك، فيؤكد أن الشباب حين يقترب موعد أي موسم ديني، يحاولون قدر الإمكان الالتزام بالصلاة والطاعات، ولكن الإغراءات كثيرة، خاصة في مجتمعنا، لذا، فإن الالتزام صعب، لكنه ليس مستحيلاً، بل باب التوبة مفتوح أمامهم فليستغلوه".

سكوت سنوب

سألنا بعض الشباب على فايسبوك عن هذه الظاهرة، التي باطنها حسن نية وظاهرها رغبة شديدة في الاستقامة، فقال لنا حسين: "عندما يتوب الشخص لا يحتاج إلى حملة إعلامية ليعرف الجميع أنه تغير، وسرعان ما يعود هذا التائب إلى سابق عهده، حين ينتهي شهر العبادات". ويوافق الرأي أسامة: "الغريب، أن البعض يحرص على اقتناء القميص الغالي من الدقة وغيرها وينسقه مع الساعة والنظارات.. فعن أي توبة نتحدث". أما وسيم، الشاب المجلل: "ليس عيباً أن تنشر صورك بالقميص واللحية، وأنت تحمل سجادتك للصلاة.. العيب، أن تكون منافقاً وتفعل هذا من

يعيش الكثير من الشباب ازدواجية في المزاج والأهواء.. فتارة تستهويهم الحياة بصخبها ومغامراتها، وتارة تصحو الضمائر من رحيق الحرام، فتتهفو النفس إلى التوبة الصادقة الصدوق... وليست صدفة للبعض أن تكون هذه الصحوة قبيل شهر رمضان بأيام معدودات. والغريب، أن ما كان يفعله الشباب في ما قبل، أصبح يصور بالصوت والصورة، فتجد من ينشر صورته بالقميص، وهو أول علامة للتوبة الظاهرية. وهناك من يغير بروفائله إلى آيات وأحاديث، ويحذف صوراً تفضح الماضي وتندثر بالمستقبل... ويصل الأمر ببعض أن يطلب التعليق على صور شباب اهتدى إلى الطريق القويم، وينشر جانبها صوراً لنفس الشباب بالسراويل المقطعة والتسريحة الفايكنجية، ويستعطفك باسم الدين أن تكتب له جاما لا يسمن ولا يغني من جوع... وهناك من يؤنبك على أنك تجاوزت صورة شاب يصلي أو يقرأ القرآن ويعنون منشوره: "لأنه مسلم فلن تعمل له جام لأن الشيطان منعك". وكثيرة هي المنشورات التي يجبرك أصحابها على وضع إعجاب من هنا ولايك من هناك، وإلا فأنت خارج

من أهم أسباب الخلافات والنزاعات

إفشاء أسرار بيت الزوجية

تبنى أسس العلاقات الاجتماعية القوية على مبدأ تبادل الثقة، خاصة الزواج، وغيب هذا العامل قد يؤدي إلى مشاكل وانفكاك أسري، متى يصبح الزوج غير قادر على الشعور بالأمان حيال زوجته، ولا يستطيع أن يودعها أسرارها، لأنها ببساطة لا تصونها، وكذلك العكس.

يمقتون هذا النوع من السلوكيات، وهو ما يفسر كرههم الشديد لأن تفشي زوجاتهم أسرار منازلهم، "لا يحب الرجل أن يعيش مع شريكته حياة موجهة، وإنما هو في حاجة إلى الشعور بالأمان والثقة في معاملاته داخل المنزل، وأن تقبله دائماً رد فعل عفوية، تعكس شخصية زوجته ومشاعرها تجاهه".

زوجي يتقاسم حياتنا الخاصة مع والدته

في بعض العائلات الجزائرية، على الابن أن يستمر في عاداته القديمة حتى بعد الزواج، إذ يجب أن يحكي تفاصيل حياته كاملة لوالدته، ولا فإنها تتخذ منه موقفا صارما وربما تقاطعه، هذه الحالات موجودة بكثرة، منها زوج إلهام 41 سنة، الذي لا يزال كلما حدث معه أمر اتصل بوالدته أو تنقل إليها ليرويه لها، رغم انفصالهما في السكن، وإقامة أمه بعيدا عنه. تقول إلهام: "أصبحت لا أملك خصوصيات، وهذا ما يشعل الخلافات بيننا دائما، إذا اشترت شيئا ما أو أقبلت على مشروع، أو حدثت معي أمر معين، كل هذه التفاصيل الدقيقة التي لا يمكن أن أخفيها عن زوجي، تعلمها أمه بالضرورة، وهذا أمر يزعجني كثيرا، وينغص حياتي، إلى درجة يجعلني دائمة التفكير في الانفصال".

ضوابط، واستطاعت أن تجرف في طريقها استقرار العديد من الأسر، خاصة حديثي البناء.

رجال يواجهون اقتحام الأقارب لخصوصياتهم

يقول بلال، استعرت هاتف زوجتي. وبالصدفة اكتشفت أنه يسجل جميع المكالمات تلقائيا، استمعت إلى آخر مكاملة، وليتني لم أفعل، فقد صدمت من معرفة أن زوجتي تحكي لصديقاتها عن قيمة راتبي الذي أتقاضاه، وسفرياتني المقبلة، حتى عن خلافاتنا في المنزل وأسبابها... بلال، لم يكن يتوقع هذا الأمر، إلا عندما اكتشفه لوحده، يضيف: "الأشد وقعا علي، أن زوجتي كانت تتعامل معي بتوجيهات من قريباتها وصديقاتها عبر الهاتف، لم تكن تتصرف بعفوية حيال ما يحدث معنا، وإنما تشرك أطرافا أخرى حتى في الحميميات وتطبق نصائحهن بحذافيرها". في هذا الصدد، تشير الأخصائية النفسية، الخبيرة الاجتماعية، كريمة رويبي، إلى أن الأزواج

إن أقصى ما يرجوه الطرفان اللذان يجمعهما الرباط المتين، هو تقاسم الهموم والمسرات، وأن يكون الطرف الثاني بئر أسرار، لا يفشي تفاصيله إلى أي كان، مهما كانت الظروف، غير أن هذه القاعدة كثيرا ما يتم خرقها، فلا تتوقف الزوجة عن سرد أدق تفاصيل حياتها لصديقاتها وقريباتها، ولا يتحرج الزوج من كشف المستور لأهله، أمه وأخواته، وهذا ما يولد حسب أخصائيين نوعا من الانشقاق في المجتمع الجزائري.

أزواج يتكلمون عن حريمهم في المقاهي

من باب التفاخر، يروي الكثير من الأزواج تفاصيل علاقاتهم الجيدة مع زوجاتهم، وحتى رغبة في النصيحة أو الفضفضة، يتجه البعض إلى سرد أسباب الخلافات بينه وبين زوجته أو أهلها، ومن دون أدنى وعي تفشي الأسرار وتعرى البيوت في مجالس اللغو، كالمقاهي والأماكن العامة، ومعها تسقط العديد من القيم الاجتماعية السامية التي عكف الرجال في ما مضى على صيانتها والذود عنها. يقول عبد الباقي، شاب أربعيني: "أحتر من حال رجال اليوم، كيف يشرعون بيوتهم على المقاهي ومجالس "الدومينو"، يروون بلا حرج ولا حياء أسرارهم الزوجية، ويتكلمون في المحظور على الملأ، فلعل زوجة أدركت ما يقوله عنها زوجها في مجالسه لتركته دهرًا...". للإشارة، فإن هذه الظاهرة الخطيرة التي تضرب قيم المجتمع الجزائري في العمق انطلاقا من مقهى، أو قاعة انتظار في صالون أخذة في الانتشار دوما



الشروق العربي في حوار مع:

إلياس نشام

شاب يحلم
بالنجومية
فيلغ قلوب
الناس وفاز
بالقبول
والشمعية،
عصامي يكتب
النص ويعشق
الفكاهة،
دخل البيوت
بشخصية
تشبهه فراح
يبحث عن
إلياس آخر لا
يشبهه... فتح
للشروق العربي
قلبه قبل بابه
فروى البدايات
والكبتات
وأخذنا بأظامه
بعيدا... إنه
رياض "دار
لعجب" تارة
وإلياس نشام
تارة أخرى.

دار لعجب 3 حصريا على قناة الشروق وانتظرونا في مفاجآت أخرى

أكثر في سيتكوم أنا وبابا كممثل
وكاتب سيناريو.

بمناسبة الحديث عن
مسلسل صمت الأبرياء،
هل ندمت على هذه
التجربة، خاصة أنه
تعرض للنقد بشكل كبير
خلال عرضه؟

من هو إلياس نشام؟

شاب جزائري في الثلاثين من
عمره، من العاصمة، كالملايين من
الشباب الحالم والطموح... أعزب
(يضحك) في انتظار رفيقة الدرب..
أما المهنة، فممثل ببطاقة مهووس
بالسينما والتلفزيون.

هل دعمتك العائلة في
البداية أم شجعوك على
خوض عمل آخر؟

كانت العائلة منشطة في
رؤيتها لهذا المجال، فبينما
ساندني الوالد، انتاب
والدتي قلق حيال
خوضي التمثيل دون
أن يكون لي خطة مهنية
ثانية، خاصة أن الكل
يعلم معاناة الفنانين
في الجزائر، غير
أنها وأمام إصراري
للنجاح دعمتني
وغمرتني بدعائها
وبركتها.

كيف كانت
البداية مع
التمثيل؟

أول خطوة خطوتها في
المجال كانت في الفيلم
التاريخي والحربي،
كريم بلقاسم،
وتقمصت فيه دور جندي
فرنسي... كان دورا
صغيرا، لكنه فتح شهيتي
على مصراعيها... بعدها،
توالى تجارب الأداء
وأثمرت دورا في مسلسل
صمت الأبرياء، مع
المخرج عمار تريبش..
وتعرف علي الجمهور

أكره الفرور والله يهدي بعض النجوم

بالعكس، كانت تجربة رائعة لم
أندم عليها بتاتا، العمل تعرض
لبعض النقد من طرف الجمهور،
وهذا دليل على أنه متعطش إلى
الأعمال الجزائرية... (يبتسم)
لقد هوجمت أنا أيضا في مشهد
واحد بسبب الطريقة التي كنت
أحمل بها سلاحا ناريا.

بعد تجربة الكتابة
الأولى في أنا وبابا... هل
يرى إلياس أنه متخصص
في الفكاهة فقط؟ وماذا
عن دراما؟

بعد أنا وبابا واصلت درب كتابة
السيناريو وهذه المرة مع السيتكوم
الناجح دار لعجب في جزئه الأول...
أجد نفسي في الفكاهة أكثر ولا
أظنني سأخوض الدراما، لأن هذا
النوع أكثر صعوبة، فأنا عصامي
ولم يسبق لي أن تمرنت في
ورشات كتابة من قبل... الفكاهة
أيضا أسلوب سهل ممتع.



ليست كل الأعمال، هناك مسلسلات ناجحة جدا وهناك مسلسلات لم تحظ بالتحضير اللازم لعدة أسباب، أهمها السيناريو في نظري فهو يصنع الفارق.

هل إلياس يحلم بالغرابة والحرقة؟

لا، أبدا، لا هذا ولا ذاك... أنا متفائل بمستقبل الجزائر، ومن هذا المنبر أقدم رسالة لكل الشباب، بأن الحرقة ليست حلا وأن بلدنا أولى بأولاده...
vive l'algerie

ما هي الصفات التي تكرهها في

بعض الممثلين النجوم؟

أعقت صفة بالنسبة إلي هي الغرور، ولحسن الحظ هذا ليس ديدن الكثير من النجوم المحترمين.. ولكن في المقابل هناك من النجوم من يتكبر على الجمهور ويتعالى حتى عن بعض القضايا الاجتماعية، ويفضل الظهور في حفلات صاحبة بدل مساعدة جمعيات خيرية تعمل في صمت... الله يهديهم.

ماذا عن مواقع التواصل الاجتماعي

هل أنت مدمن عليها وما هو موقعك المفضل؟

لست مدمنا، ولكنني أتواصل دائما مع الجمهور على فايسبوك وسناب شات ولا يستهويني التيك توك.

كم لديك من فانس على

الإنستغرام؟

أنا لا أعتبرهم فانس بل أصدقاء وكل من يتابعني حقيقي، وهذا هو الأهم، ولا ألجأ إلى السبونسور على إنستغرام... الأرقام لا تعني النجاح والشعبية فكم من نجم على مواقع التواصل الاجتماعي لا يعرفه أحد على أرض الواقع.

كيف ترى نفسك بعد الثلاثين...

متزوجا في الجزائر، أعزب في فرنسا،

أو مليونيرا في الإمارات؟

دون تردد، سأبقى في بلدي قرب أهلي وأحبائي، أما فرنسا والإمارات وغيرها فأسأروها كسائح لا غير.

هل الزواج مشروع قريب أم بعيد؟

الزواج مشروع مؤجل الآن، لكنه غير مستبعد، أريد تحقيق بعض أحلامي قبل التفكير في الاستقرار.

كلمة أخيرة للقراء..

تحياتي لكل قراء مجلة الشروق العربي ولكل جمهوري الذي يتابعني ويشجعني دائما، ورمضان كريم للجميع، على قناة الشروق مع دار لعجب 3.



شهر رمضان المعظم، هذه التوليفة بين شعبية المسلسل ونسبة متابعة قناة "الشروق" ستحقق النجاح بحول الله.

وهل ستعرف شخصية رياض بعض

التغييرات؟

طبعاً، ككل الشخصيات في السيتكوم، وكذلك المغامرات ستكون أكثر جنونا، كما سيخرج المسلسل من دائرة البيت والحومة إلى مواقع تصوير أخرى، وهذا هو التجديد الذي نتمنى أن يعجب الجمهور...

ما هو سر استمرارية ونجاح مسلسل

دار لعجب؟

دار لعجب ليس سيتكوم وكاستينغ، بل عائلة واحدة، يرى فيها الجمهور نفسه في كل شخصية، وسر النجاح يأتي من تلاحم فريق العمل وموهبة الممثلين الكبار، أمثال أمين عبدلي وفريدة حرحار وأمين بومدين.. ووفاء المشاهدين منذ الجزأين الأولين، والآن على قناة "الشروق" قناة الجزائريين الأولى...

ما هي علاقتك بالممثلين وبالأخص

بأمين بومدين؟

تجمعني علاقة طيبة بجميع الممثلين، وأقربهم إلي المثلة فريدة حرحار، أما أمين بومدين فهو بمثابة الأخ الكبير الذي يوجهني دائما في الحياة والفن.

من هو ممثلك المفضل؟

القائمة طويلة من المفتش الطاهر واللابرنتي إلى عثمان عرويات ورويشد.

يعيش الإنتاج التلفزيوني مؤخرا

حالة من البكالاج خاصة في

رمضان... ما رأيك في ما يقدم الآن؟

جمهوري حقيقي ولا أؤمن بأرقام إنستغرام

غير أنك صرحت في ما قبل بأنك

هاو، ولكنك ستسجل نفسك في

ورشات مسرحية وسينمائية... فهل

حققت حلم التكوين؟

أنا هاو وسأبقى كذلك... التمثيل يحتاج إلى المواظبة والاستمرار، وقد ساعدني أخي وصديقي الممثل أمين بومدين في تطوير مهاراتي، كما استفدت من احتكاكي بالعديد من النجوم، كمراد شعبان وفريد الروكور والحاج لخضر... وأضفت إلى تكويني العصامي تكويناً نظرياً من خلال بعض الورشات التدريبية المهمة.

عرفك الجمهور الواسع في سيتكوم

دار لعجب... من أعطاك فرصة

التمثيل في هذا العمل؟

لقد أتحت لنفسني هذه الفرصة بكتابتي لسيناريو الحلقات الـ 15 الأولى، وكانت فكرة المسلسل فكرتي ودعمني أمين بومدين، مخرج وبطل العمل وكل الفريق... دار لعجب سيتكوم قريب من القلب بشخصياته ومغامراتها ونجاحه يعود إلى كل الطاقم العامل فيه.

هل تشارك في كتابة السيتكوم هذا

العام أم تكتفي بالتمثيل؟

أركز كل جهدي على التمثيل في الآونة الأخيرة، هذا التفرغ سمح لي بالمشاركة في سيتكوم تربوي هو "الميزان"، الذي عرض على قناة القرآن الكريم، مع فريدة كريم وإبراهيم رزوق وآمال حيمر وغيرهم... الجزء الثاني من دار لعجب كان من كتابة أمين بومدين وهذا الجزء أيضاً.

هذا يعني أن دار لعجب ستظل

علينا في رمضان 2020؟ هل من خبر

حصري؟

نعم، دار لعجب سيكون له جزء ثالث، والخبر الحصري.. إنه سيثبت على قناة "الشروق" في

هكذا تفقد الأمهات أبناءهن في لحظة غفلة

قصص مرعبة لحوادث مميتة

أكثر من غيرها، تطالب الأم بإعطاء أبنائها الاهتمام والرعاية الكاملة، وتوجيه جل انتباهها تجاههم، خاصة في مرحلة عمرية معينة، حين يتوق الطفل إلى اكتشاف الأشياء، وتكبر رغبته في التجربة والتحسس. ورغم أن الكثير من الأمهات يتفرغن بشكل شبه كامل للاهتمام بأبنائهن، إلا أن هناك لحظات غفلة يمكن أن تجر معها حوادث غاية في الخطورة، وبعضها يكلف الحياة.

"إنها غلطتي" أمهات يتحملن مسؤولية موت أبنائهن

يخلق الله تعالى في قلب كل أنثى غريزة الرعاية، قبل أن يخلق في رحمها مضغة، فتكتشف أنها تحب طفلها، وتخاف من فقدانه، حتى قبل قدومه إلى هذا العالم، ولكنها قد تفقد هذا الشعور في لحظات تعب، أو قلق أو لظرف ما، وقد تصادف هذه المواقف حوادث قاتلة، كالذي حدث مع أم محمد، التي تروي تفاصيل قصتها المهيبة التي دفعتها إلى أبواب الجنون: "سنة 2014، كان محمد يبلغ الرابعة، في يوم ممطر زارني جاراتي، فانشغلت بضيافتهن، وأنا على يقين من كون ابني

الوحيد يلعب مع الصغار في غرفته.. وفي حين نتبادل الحديث والضحكات، صعدنا بصراخ الجيران في الخارج، ما إن تمكنت من النظر عبر النافذة، رأيت سيارة تنتقل بسرعة ودماء على الأرض، ولا أدري من أين كان ينقل إلي خبر سقوط محمد من سطح البيت، لقد سقطت مغشياً علي من الصدمة". عندما أفأقت الأم في المستشفى، اكتشفت أنها فقدت صغيرها إلى الأبد. تضيف: "تمنيت للمحاق به إلى الرفيق الأعلى، لقد كنت أعرف أنه يهوى رمي الحجارة من السطح، حيث تتم أشغال بناء، لا أدري كيف لم أقفل باب الرواق كعادتي خوفا من تسله خلسة".

عندما يرحم القدر

تتعدد القصص والروايات التي يتناولها الناس للعبوة، وبعضهم للتخويف والترهيب، ونادرا ما يحدث

أن ينجو أطفال من حوادث خطيرة، بينما لا يتم الانتباه إليهم، من قبل أشخاص بالغين. أحلام، سيدة من الغرب الجزائري، استطاعت أن تستعيد ابنها من براثن الموت، بقدر من الله، تقول: "ليلة عيد الأضحى المنصرم، قام أخوزوجي بتصليح قابس الكهرباء، وكان ابني يشاهد كيف يستعمل عمه مفك البراغي، فراح يقلده باستخدام مسمار من الحجم الكبير، وأخذ يدخله في فتحة القابس، حتى صعقه التيار، هرعت لأنقذه وأنا أصرخ بأعلى صوت، وأمسكت بطرف السرير الكهربائي، هذا كله لم يشفع لنا لو لم يقوم العم بتوقيف عداد الكهرباء بسرعة فائقة، كدت أفقد حياتي وحياة ابني معا".

أخذ ابنه في رحلة الموت

موسم الاصطياف لسنة 2019، في إحدى المركبات السياحية، على ضفاف شواطئ تنس الساحلية، حلت عائلة قادمة من الشرق الجزائري، لتقيم بضعة أيام. وبحكم الطريق الوعرة المفضية إلى البحر، فإن العائلة كباقي المقيمين، كانت تقض أغلب يومها على قارعة المسبح، يتسامرون، بينما يسبح الأطفال في حوض مخصص لهم، وبينما اختفت الأم لممارسة ساعة من الرياضة، وتوجه الأب لإحضار كوب عصير بارد، تسلل الطفل ذو الثامنة من العمر، ليبرهن لأصدقائه الجدد عن كونه يمكنه السباحة في حوض الكبار، وإذا به يغرق، ويفقد حياته بسبب معاناته من مرض في الجهاز التنفسي. تقول سارة، شاهد عيان على الحادثة: "الطفل

أنفاسه
قبل أن
يتلقى
المساعدة،
لقد توفي تحت
أنظار الأطفال،
وهم يعتقدون
أنه يفشل في
السباحة فقط،
لقد تحولت
الإقامة
في المكان
كالإقامة في
مأتم، الكل
كان يحمل
نفسه المسؤولية،
أما الأب فكان يردد،
أخذت ابني في رحلة
موت".



المطالعة في الجزائر:

مكتبات تتحول إلى أماكن لعقد اللقاءات

نقف اليوم على مكتبات خاوية على عروشها، فلا تكاد تجد عشرة أشخاص في مكتبة تتسم إلى المئات من الأفراد، حيث تشهد المطالعة في السنوات الأخيرة تراجعاً رهيباً، ولم تصبح من بين ما يستهوي الأشخاص، في حضور الكثير من الملهيات خاصة الإلكترونية منها، بين كل الأفراد ليس المراهقين فحسب، وتحولت بذلك هذه المكتبات إلى مجرد منشآت من أجل القيام بالفروض المدرسية أو الأبحاث الجامعية لا أكثر، أي أصبح كل من يتجه إليها يكون مرغماً، لا مختياراً أو حبا في الجلوس فيها.

عليها، في أي مكان وفي أي زمن بالضغط فقط على زر صغير، وهي من الأسباب الرئيسية التي قضت على الرغبة في المطالعة والبحث، مادام الحصول على المعارف أصبح سهل جداً، ومن جهة أخرى، لم تصبح المطالعة من الأشياء التي تستهوي الفرد اليوم، فقد ظهرت إلى الوجود، عدة اهتمامات أخرى، على غرار الرياضة والألعاب الإلكترونية وغيرها، فهي بذلك حلت محل المطالعة، التي كانت في ما مضى السبيل الوحيد للترفيه والتثقيف، وهذا ما أثر سلباً على المطالعة سواء في البيوت أم مكتبات المدارس والجامعات أم المكتبات بمختلف مجالاتها. هذه هي حال المكتبات اليوم، وحال المطالعة بين الأفراد، فلم نصبح نرى إلا نادراً، بعض من يذهبون إلى المكتبات وأماكن المطالعة دورياً، وللأسف تحولت هذه الأماكن إلى عقد اللقاءات لا غير.

عن المعرفة في المكتبات الكبيرة، التي تحولت إلى أماكن شبه خالية، بالرغم من كونها تتوفر على آلاف العناوين في شتى الاختصاصات والمجالات.

تحول اهتمامات الأفراد اليوم

نحن لا ننكر أنه لا مجال للمقارنة بين أزمنة مضت، وبين ما نعيشه اليوم، في ظل الكثير من المعطيات، فقد تحولت اهتمامات الأفراد بين الأمس والحاضر، فالثراء المعرفي في ما مضى كان لا يتوفر إلا في الكتب، لذا فالفرد مجبر على المطالعة من أجل التثقف، والبحث والمعرفة، غير أنه اليوم، لم تبقى هذه المعرفة حبيسة الكتب ورفوف المكتبات، فقد أصبحت محمولة في أقراص صلبة، وفي هواتف نقالة، يمكن الحصول

الكتاب الورقي يحتضر

الشيء الملاحظ اليوم، أن الكتاب الورقي أصبح يحتضر في ظل الكثير من الظروف والمعطيات التي أفرزتها التكنولوجيا الحديثة، فلا يكاد يرى عند الأفراد إلا نادراً، فقد غلبت الوسائل التكنولوجية في حضورها عليه، حتى إن الكثير ممن تستهويهم المطالعة أصبحوا يفضلون التصفح والبحث، على شاشات الهواتف النقالة بدلاً من الذهاب إلى المكتبة من أجل استعارة كتاب من أجل المطالعة، بالرغم من أن الكثير يقر أنه لا بديل للكتاب الورقي مهما حصل، وفي المقابل عندما تحول الأفراد إلى المطالعة على الهواتف النقالة أو الحاسوب، قلت رغبتهم في التصفح على هذه الآلات، لأن أغلبهم يحس بالملل، لذا، ومع مرور الوقت لم تصبح للكثير منا رغبة في المطالعة، وهذا ما أثر مباشرة على تراجع رقم البحث

الدولي الجزائري رامي بن سبعيني

يكشف:

لم أصدق الفوز بالكان...
والتتويج مفخرة لي
ولعائلتي ولمدينتي

كشف الدولي الجزائري، رامي بن سبعيني، عن طموحاته وأهدافه مع فريقه الألماني مونشنغلادباخ، مستعيدا في حوار خص به موقعا ألمانيا ذكريات التتويج بكأس إفريقيا، رفقة المنتخب الجزائري عام 2019 في مصر، وجزءا من حياته الشخصية.

ما هي أهدافك مع فريق مونشنغلادباخ هذا الموسم؟

نحاول أن نلعب المباريات المتبقية لنا مباراة بمباراة، نعلم أن كل اللقاءات صعبة، لكننا نعمل كل ما في جهدنا ونسعى للفوز بأكثر عدد منها، وسننظر كيف سيكون عليه الأمر نهاية الموسم.

قبل انضمامك إلى مونشنغلادباخ، عشت تجربة سابقة في فرنسا مع ناديي مونيوليه وستاد رين. ما الفرق الذي لمستته بين الدوريين الفرنسي والألماني؟

قضيت عامًا واحدًا مع مونيوليه على سبيل الإعارة. في البداية كان الأمر جيدًا، لكن بعدها لم أعد ألعب ووقعت لي مشاكل مع النادي. بعد ذلك انتقلت إلى نادي ستاد رين، وقضيت هناك ثلاث سنوات لا تنسى. كان فريق رين بمثابة بيتي الثاني. فزت معه بكأس فرنسا. الفرق بين الدوري الفرنسي والألماني يتجسد في المستوى البدني والضغط على الخصم وأيضا في المستوى التكتيكي. التركيز على هذه الأمور يتم بشكل أكثر في ألمانيا مقارنة بفرنسا. بفضل انضباطه واحترافه العالية تمكن رامي بن سبيعي بسرعة من الاندماج في فريقه

الجد يد
مونشنغلادباخ.

هل تأقلمت بسهولة مع فريقك الجديد وفي ألمانيا بشكل عام؟

تأقلمت بشكل عادي، اللغة الألمانية شكلت لي في البداية عائقا، لكن هناك لاعبون يتكلمون الفرنسية، أتحدث معهم وأمزح معهم وهذا ما سهل علي الأمر كثيرا.

لكن، ما هي أبرز التحديات التي واجهتك في ألمانيا إلى حد الآن؟

لم تكن هناك أشياء صعبة جدا ووقفت في طريقي باستثناء اللغة. لكن في الملعب ليس ضروريا أن تتقن اللغة الألمانية. أحاول التحدث بالإنجليزية مع اللاعبين الذين لا يتكلمون سوى الألمانية. عدا ذلك لم أواجه أي مشكلة ووقفت حازما في طريقي.

ترعرعت في أكاديمية بارادو المعروفة بتكوينها للاعبين على أعلى مستوى. ما الدور الذي لعبته هذه الأكاديمية في صقل موهبتك؟ ما قلته سابقاً أؤكدته مجدداً، وهو أن الفضل في ما وصلت إليه اليوم ولكوني لاعبا دوليا ومحترفا في الدوري الألماني مع مونشنغلادباخ، يرجع إلى أكاديمية بارادو. فلولا احتضانهم لي وتعلمي كل

شيء منهم، لم يكن بوسعي أن أوجد هنا.

ما الذي يميز أكاديمية بارادو عن باقي مراكز تكوين اللاعبين الشباب؟

هم يقومون بعمل محترف للغاية، فمن يلتحق بالأكاديمية يتحول تلقائيا إلى لاعب محترف بسبب الانضباط المعمول به هناك. تناول الطعام والتدريبات يتم في أوقات محددة. والجدية مطلوبة هناك أيضا. فمن أراد أن ينجح فلا بد له من أن يكون جديا.

بالانضباط والاحترافية تمكنت من الاندماج مع مونشنغلادباخ

كيف عشت لحظات التتويج مع المنتخب الجزائري؟

إنها فعلا لحظات لا تنسى. أتمنى لكل واحد أن يعيش مثل تلك اللحظات التي عشتها مع المنتخب. قدمنا أداء رائعاً في كأس إفريقيا. فزنا تقريباً بكل المباريات باستثناء مباراة ساحل العاج التي وصلنا فيها إلى الركلات الترجيحية. لن أستطيع أن أصف لك بالضبط الشعور الذي كان ينتابني في تلك اللحظات أو الآن عندما أتحدث عن هذا الأمر.

ما هي الأشياء التي ستظل خالدة في ذاكرتك بخصوص هذا التتويج؟

اللحظة التي رفعنا فيها الكأس بعد المباراة النهائية، واللحظة الأخرى عندما عدنا إلى الجزائر في المطار، وركبنا الحافلة، وكانت هناك جماهير غفيرة في استقبالنا. تلك لحظات يستحيل أن أنساها.

ماذا يعني لك تمثيل الأخضر؟

مفخرة لي ولعائلي ولمدنيتي. وإذا كان أحد قد قال لي بأنني سأمثل الجزائر في 2019 وأفوز معها

بكأس إفريقيا، ما كنت لأصدق. ارتداء قميص المنتخب الوطني فخر. والفوز بكأس إفريقيا وتشريف الجزائريين وإدخال الفرحة عليهم وإخراجهم إلى الشوارع للاحتفال، أمر يجعلك تشعر بفخر أكبر.

كيف يقضي رامي بن سبيعي حياته اليومية في ألمانيا بعيداً عن كرة القدم؟

لا أخرج كثيراً، وأفضل أن أذهب من البيت إلى التدريبات. أقضي معظم الوقت في البيت إما مع العائلة عندما تكون في زيارتي أو مع أصدقائي. لا أخرج إلا أحيانا عندما أذهب لشراء ما أحتاجه، عدا ذلك أفضل البقاء في البيت ألعب بلايستيشن.

انطلاقاً من تجربتك الشخصية، ما هي نصيحتك إلى اللاعبين العرب الشباب الذين يحلمون بالاحتراف بالخارج؟

أقول لهم إذا كان هذا حلمكم فلا تستسلموا. شخصياً منذ الصغر وأنا أتمنى أن ألعب في الخارج وأمثل منتخب بلادي في المسابقات الدولية. وهو ما وصلت إليه بالفعل. والحمد لله، اليوم أنا فائز بكأس إفريقيا مع المنتخب. فإذا حلمت بتحقيق شيء واجتهدت في ذلك، فإن التوفيق أكيد سيكون حليفك بإذن الله.

أول من حاربت الإستعمار بالقانون

لالة زينب

أول امرأة
ترأست زاوية
في التاريخ
و رفعت
قضية ضد
فرنسا

لا يعرف الكثير منا قصة هذه المرأة البوسعيدية المكافحة التي لم ينشر عنها الشيء الكثير، بينما خستها جامعة بركلي الأمريكية بدارسة كاملة... من هي لالة زينب ابنة مؤسس زاوية الهامل؟ وكيف هزمت بذكاءها فرنسا؟ وسيرت بيد من حديد أكبر طريقة في زمن الإستعمار.

عذراء بوسعادة

تقول بعض المصادر أن ابن عمها طلب منها الزواج بعد طلاق شرط أن تتنازل له عن نصف ميراث عمه المقدر بمليون ونصف مليون فرنك... غير أنها رفضت ليس طمعاً في مال أبيها إلا أنها كانت تدرك أن أطماع سيدي محمد كانت ستؤدي بالزاوية إلى ما لا يحمد عقباه... فقامت بطرده شر طردة. لم تتزوج لالة زينب رغم رغبتها الشديدة في الأمومة ووهبت عمرها لخدمة زاوية أبيها وتقويتها وجعلها مركز إشعاع ديني وعلمي. في أوت 1897 رفعت لالة زينب دعوى رسمية لدى محكمة الجزائر ضد الإدارة الفرنسية وقامت بتعيين محامي مارتيينيكي اسمه موريس أدميرال ليدافع عن حقها في خلافة والدها. وقدمت

حكاية زينب كما نعرفها بدأت من تاريخ ال 31 أوت عام 1877 حين وثق والدها المريض وصيته الأخيرة عند القاضي والذي يوصي بموجبها لابنته الوحيدة زينب بكل أملاكه ومن بينها زاوية الهامل ومشايخة الطريقة الأكثر اتباعاً وحشداً للأتباع آنذاك وهي الطريقة الرحمانية. غير أن فرنسا وعلي رأس حاكم المنطقة كانت لديها خطة أخرى وهي تولية سيدي محمد ابن أخ الشيخ بلقاسم رئاسة الزاوية كونه كان المرشح الأكثر ليونة والأكثر إنصياعاً لفرنسا... وبعد وفاة الشيخ يوم الأربعاء 2 جوان 1897 ادعى القائد كروشار أنه تلقى نسخة موثقة لوصية جديدة كتبها الشيخ الراحل قبل وفاته، وادعى أن الشيخ الراحل عين ابن أخيه سيدي محمد الحاج محمد علي رأس للزاوية، غير أن لالة زينب طعنت في هذه الوصية التي حصلت عليها فرنسا بالقوة وأظهرت وصية والدها الأصلية والتي تم توثيقها قبل عشرين سنة والتي تجعلها الورثة الوحيدة لوالدها. كانت مفاجأة سيدي محمد عظيمة فقرّر حبس ابنة عمه في بيت عمه الحصين بأبوابه الستة...

امرأة بألف رجل

غير أنها وفي وقت صلاة العصر ظهرت بدون سابق إنذار للعيان كاشفة عن وجهها لأول مرة حسب بعض المصادر... كان عمرها آنذاك 35 سنة وكان الشبه بينها وبين والدها كبيراً مما جعل الجماهير تهتف باسمها... بعيداً عن الواقع تقول بعض الروايات الخيالية أنه في تلك اللحظة سمع صوت الشيخ محمد بلقاسم يقول: إنها ابنتي إنها بركتي". وانتشر خبر تزكيتها من طرف أتباع الطريقة الرحمانية كالنار في الهشيم واهتز عرش فرنسا لوقعه وعلق القائد الفرنسي كروشار عن الحادثة قائلاً "لقد دمرت بنظرة كل ما بنيتة..." وابرق الجنرال فورنييه إلى القيادة العسكرية الإستعمارية في العاصمة للسماح له بالتدخل بالقوة لتنحية زينب القاسمية من منصبها غير أن الإجابة كانت التريث وعدم جعل لالة زينب جان دارك الجزائرية.

كل الدلائل والوثائق التي تضع كل أملاكه تحت تصرفها على شكل حبس عائلي... ولتجنب حرب ضروس حكمت المحكمة لصالحها بعد أن بايعها كل المفتين والمشايخ آنذاك على رأسهم شيخ الأزهر ابن الحفاف.

زينب أم الصحراء

حرصت السيدة زينب على تعميم تعليم النساء في المنطقة خاصة علوم الدين وأصول اللغة العربية وتصدرت في زمن لم يكن فيه للمرأة دور كبير المشهد الاجتماعي والديني، كيف لا وقد حافظت في زمن الحرب علي مخطوطات زاوية الهامل النادرة من السرقة والإحراق كما كان الحال في معظم الزوايا. كما كانت لالة زينب عمود الزاوية ومديرة شؤونها بعد وفاة والدها وكانت تقوم على جميع طلبات المعلمين والطلاب والمشايخ وتكرمهم بما يليق بمقامهم وافنت عمرها في أعمال الخير. وواصلت الإشراف على أوقاف الزاوية بالحرمين الشريفين، كما واصلت دفع أجور علماء الحرم المدني التي كان والدها قدرتها لهم، سعياً إلى عمارة المسجد النبوي. وأكملت سليلة الأحرار بناء المسجد القاسمي بمالها الخاص وجمعت بفضل قوة شكيמתها وجهاء المنطقة علي اختلاف آرائهم فوحدت الموقف ضد الإستعمار الفرنسي.

توفيت لالة زينب عن عمر يناهز الرابعة والخمسين إثر مضاعفات السل ومرض القلب ذلك في 19 نوفمبر 1904



ما بقي فوق السور... غير سيدي منصور أسطورة ولي محذور كلم الأشجار فأعدمه الداى

عندما تمتاز الحقيقة
بخيالات الناس تنبثق
الأساطير من إرهابات
الراوي.. قصتنا مرثية
شعبية بطلها إسكافي
صالح ارتبط مصيره
بمصير شجرة معمرة...
وحين تحزن الأشجار
تنساقط أوراقها وتذبل
فروعها ويحن جذعها
وين... ومن فاه لفاه
تناقل الناس قصة الولي
الصالح سيدي منصور
مول الشجرة.

السكان لإكرام الميت بدفنه في دكانه تحت شجرته المباركة.

قرنين من الحزن

بعد قرنين من الزمن بدأ الناس ينسون قصة سيدي منصور إلى أن حدث أمر عجيب في سنة 1846م، حين قرر المستعمر الفرنسي نقل رفات الولي الصالح، إلى مقبرة ضريح سيدي عبد الرحمن الثعالبي، قبل تهديم سور باب عزون وما يحيط به من عمران.. طيلة قرنين من الزمن سكنت شجرة الدلب بعد أن رحل منصور، بقيت رغم لوعة الفراق تظلل بائععي الصابون الأسود التقليدي، الآتين من جبال عمّال (البويرة) الذين أخذوا من محيطها سوقا... غير أن قواها خرت وتلاش جلدنا حزننا على الشيخ الصالح فذبلت أوراقها وجف لبها، وماتت الشجرة بعد سبع سنوات فقط من رحيل رفات سيدي منصور، واجتثت بعدها لتباح حطبا بـ 120 فرنكا ومات بقي منها أصبح "دربوزا" في إحدى عمارات بور سعيد... ولم تبق من ذكراها سوى تلك اللوحة التي رسمتها السويدية مدام شولتز.

يوم محاكمته فلم يتمكن من الدفاع عن نفسه وهو ذاك الشخص الخجول الذي وهب جل حياته لخدمة الآخرين رغم ظروفه المادية المزرية.

منصور يعود هذه الليلة

في تلك الليلة الدهماء، صممت الحجارة عن الكلام واستعدت أبواب المحروسة لتطبق مصرعها على مشهد مهيب لجثة سيدي منصور الإسكافي وهي معلقة... باب الوادي تنهدت وباب الجديد تأوهت وباب الدزيرة تحسرت وباب سردين تدمرت أما باب عزون فسلمت مفاتيحها للقائد كي يودعها عند الداى شخصا حتى مطلع الفجر ولم يسمع صوت سوى حركة الحراس المناوبين أو النوباجية وصليل سيوف العساكر فوق القلاع والحصون... وفي وسط هذا الصمت المهيّب سمع صوت أنين سيدي منصور وهو يهمس في كل البيوت "ما يبقى في السور غير المسكين منصور"... في صباح اليوم التالي استيقظت المحروسة على هذا الحدث العجيب وأرتقى منصور الإسكافي البسيط إلى مصاف الأولياء الصالحين ذوو الكرامات والبركات... وسارع

سيدي منصور بدأ حياته كإسكافي بسيط يعمل في بكدي محل صغير عند الباب الجنوبي لمدينة سيدي عبد الرحمن، وخاصة باب عزون بفضل بركاته وقدراته العجيبة وتؤكد عجائز البلد أن سيدي منصور كانت لديه قدرة لم يسبقه فيها أحد، وهي الحديث مع الأشجار خاصة شجرة دلب عملاقة كانت تتوسط مدخل المدينة يقال أن عمرها فاق خمسمائة سنة وقد خلدها عدة رسوم للمستشرقين تشهد على عظمتها. كانت هذه الشجرة تخبر سيدي منصور بكل شاردة وواردة تحدث في المنطقة، وكان بفضل هممها التي لا يفقهها أحد من الإنس والجان مطالعا على أحوال الناس ومشاكلهم وهمومهم وكل ضائقتهم المالية والعائلية.

اختلفت الروايات حول سنة وفاته فهناك من يؤكد كالمستشرق هنري كلاين أنه تم إعدامه شنقاً سنة 1645م من طرف السلطة العثمانية، في ساحة السوق الكبير قرب دار العزيزة المقابلة لجامع كتشاوة العتيق... فبعد أن ذاع صيته في الأرجاء تعرض سيدي منصور لوشاية مغرضة أدت إلى اعتقاله وحبسه وصدور حكم بالإعدام في حقه دون ذنب أو جرم وقيل أنه أصيب بصدمة



وباء الكورونا... بين الاستعداد والإمداد ؟



كثيرا ما يضيع المتأمل لحوادث الكون و التاريخ بين تيارين متجاذبين في تحليل الظواهر وتفسير الوقائع:

• تيار يركز على المادة و أسبابها، في ضوء التجربة والملاحظة و الإدراك الحسي ، تقوم نظريتهم على أساس نفي البعد الغيبي عن كل الظواهر الطبيعية، ومن ثم فلا علاقة للحوادث و الأوبئة بذنوب العباد لأنها ليست أكثر من نتائج طبيعية لسلسلة مقدمات تحدث باستمرار أثناء تفاعل بعض مكونات الطبيعة مع البعض ،مهملين مسبب الأسباب، و مسير الأقدار، و متناسين عالما يسمى «عالم الغيب».

• تيار يقابله تراه يركز على الغيبيات، و أن الظواهر من آيات الله ، ولا بد في علاجها من العودة إلى الله ، مفعلا أن الله هو الذي جعل نوااميس للكون لا تحابي احدا مسلما كان أو كافرا، و متناسين أمر الله تعالى بواجب الأخذ بالأسباب، مفعلين لعالم يسمى «عالم الشهادة».

بينما الحق الذي يرشدنا إليه فهمنا لهذا الدين الحنيف أن كل ما يقع في الكون : له جانبان و زاويتان ،من الخطأ التركيز على جانب دون الآخر :

فالمسلم مؤمن بالخالق و المسير لهذا الكون، وعقيدته التي ارتضاها تجلي له بوضوح أن ما يحصل في الكون بمشيئة الله و لحكمته ، و لذا نقرا في القرآن الكريم :«و ما نرسل بالآيات إلا تخويفا»، و نقرا : «و ما أصابكم من مصيبة فيما كسبت أيديكم»، و نقرا : «و ما أصابك من سيئة فمن نفسك» و نقرا : «ولقد أرسلنا إلى أمم من قبلك فأخذناهم بالبأساء والضراء لعلهم يتضرعون * فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»، و من الأحاديث النبوية نضائر كثيرة ، اكتفي بذكر أحدها عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها، سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الطاعون فأخبرها : انه كان عذابا يعقته الله على من يشاء فجعله رحمة للمؤمنين....رواه البخاري

فالتفسير الغيبي للظواهر تبع للإيمان بالله تعالى و هذا ما يجعل المؤمن يطلب من الله : الإمداد ...

غير أن هذا الفهم نصف الطريق فقط :

نصفه الثاني : أن الله الذي تؤمن به و بما سبق ذكره ،هو الذي يخبرنا أيضا بضرورة الأخذ بالأسباب و طلب العلم في دراسة الظواهر و تفسيرها أو التنبؤ بها و علاجها...ونقرأ من القرآن أيضا : « ولن تجد لسنة الله تبديلا و لن تجد لسنة الله تحويلا» ، و لنقرأ : « يا معشر الجن و الإنس إن استطعتم أن تنفذوا من أقطار السماوات و الأرض فانفذوا...» وعليه فإني أرفض قطعا الوقوف عند التذكير بالذنوب والاقتصار على الوعظ والترويع والتفريع، بل نقرن هذا التوجه الروحاني بضرورة عدم إجماع العقل عن التفكير في سنن الكون ودراساتها وإخضاعها للبحث التجريبي، وقد فرغ علماء الكلام المسلمون منذ مئات السنين من الجعم بين الإيمان والعقل، و هذا هو الاستعداد، فلا بد من : الاستعداد (عالم الشهادة)، و طلب الإمداد (عالم الغيب).

و اختتم بكلام المعارف بالله ابن عطاء الله السكندري القائل:«الإمداد على قدر الاستعداد».



• يجيب عليهما : الشيخ عبد القادر براهيمي

فتاوى نسائية

سؤال قرأت في مجلة نيوزويك الأمريكية مقالا يتحدث عن أن الحجر الصحي المعاصر قد تكلم عنه الرسول صلى الله عليه وسلم قبل 14 قرنا ، فهل هذا صحيح ؟

الجواب: نعم أختي الكريمة و.و للأسف أن كثيرا منا يجهل هذا التميز الإسلامي والإعجاز الطبي النبوي فقد بين النبي صلى الله عليه وسلم في عدد من الأحاديث ، مبادئ الحجر الصحي ، بأوضح بيان ، فمنع الناس من الدخول إلى البلدة المصابة بالطاعون ، ومنع كذلك أهل تلك البلدة من الخروج منها ، بل جعل ذلك كإفراز من الزحف الذي هو من كباثر الذنوب ، وجعل للصابر فيها أجر الشهيد:

• فعن عبد الرحمن بن عوف قال ، سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول :«إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرار منه»

• وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :« الفار من الطاعون كالفار من الزحف ، والصابر فيه كالصابر في الزحف»

كما شجع الإسلام بقوة المسلمين على الالتزام بالنظافة الشخصية كالوضوء ، وغسل اليدين بعد النوم، وبعد الأكل ، وهي اليوم من الثوابت الطبية التي ينادي بها اليوم، والتي نادى بها الإسلام قبل 14 قرنا ولا يزال.

سؤال هل صحيح ما يقال أن الذي يموت بوباء الكورونا يعتبر شهيدا ؟

الجواب: سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا السؤال فأجاب :

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله : مَا تَعْدُونَ الشهداء فيكم؟ قالوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَنْ قُتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَهُوَ شهيدٌ. قَالَ: إِنَّ شَهِدَاءَ أُمَّتِي إِذَا لَقِيتُ، « قالوا: فَمَنْ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قال: مَنْ قُتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَهُوَ شهيدٌ، وَمَنْ مَاتَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَهُوَ شهيدٌ، وَمَنْ مَاتَ فِي الطَّاعُونِ فَهُوَ شهيدٌ، وَمَنْ مَاتَ فِي الْبُطْنِ فَهُوَ شهيدٌ، والغريق شهيدٌ رواه مسلم

وهذا من كرم الله وفضله، لأن هؤلاء يعطون أجر الشهداء وإن ماتوا على فرشهم.

فالمسلم الذي يموت في مرض يعدي كالطاعون أو الكورونا أو غيرهما فهو شهيد، بشرط الصبر والاحتساب عند الله لحديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها، أنها سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الطاعون فأخبرها : انه كان عذابا يعقته الله على من يشاء فجعله رحمة للمؤمنين، فليس من رجل يقع الطاعون فيمكث في بيته صابرا محتسبا يعلم انه لا يصيبه الا ما كتب الله له الا كان له مثل اجر الشهيد،

رواه البخاري والله أعلم

حديث شريف :

عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال قلت يا

رسول الله ما النجاة؟ قال صلى الله عليه وسلم :

(أمسك عليك لسانك وليسعك بيتك وابك على خطيئتك)

فهي ثلاث وصايا خصوصا في أزمة جائحة كورونا :

• أمسك عليك لسانك :.....تجنب الإشاعات .

• و ليسعك بيتك :.....الحجر الصحي في البيت .

• و ابك على خطيئتك:.... التوبة و الندم و العودة إلى الله .

كورونا في رمضان؟

الجزائر وما تشدتنش كنال
بليس، حتى البورطابل
وليت نعرف نحله ونخرب
فيه! بصح ما تحصي واش
يولي يقول: غير يهدر
وما يحبش، أو تسمع
وما تهدرش، أو يفيري
وما يصونيش! المهم
كي نحله ما يعاودش
يولي كما كان! لكن خير
من والو، خير ما يكون
ما يهدر وما يصوني ما
يشطح!
أول كوماندا، جاءتني
قبيل أول يوم من
رمضان بأسبوع: قال لي
صاحب المكالمة وهو
جار، اتصل وقال: أجيني
غدوة صباح! راه عندي
الطواليت مبوشية! قلت
له: ما تديروا والو فيها
حتى نجى! قال لي: واش
عندنا ما نزيدوا نديروا
فيها، راهم ديجا داروا
فيها الناس وكملاوا!
راها تقرعت! الزبل راه
وصل حتى بيت الرقاد! راه
طلع زبلها فوق ماها!
رانا بايتين عند الجوارين!
قلت له: ما تديروا والو
عند جوارينكم! وحضوا
روحكم من كروونا. خير
ما نعاود نولي نهار آخر
عند جوارينكم حتى هما!
الفيسي والفيورس.. هيا
غدوة! تبقاو على خيرة
آه.. على خخخير..
ويوم الغد كان اليوم
الأول من رمضان! ونسيت
ولم أذهب وتعالى
تشوف ما حدث للرجل!

مشكلتي أني أنسى!
ومشكلتي في كثرة
مهني! أنا متعدد المهن،
وكما يقال: ألف حرفة
وألف ميزيرية! قزادري،
إلكتريسيان، ديباناج
أوطو، بستانى، ماصو،
بريكولاج جنرال! في
كل ما هب ودب!
أعدل التلفزيونات
والراديوهات.. نتاع بكري
طبعا! طلاق، أنا من كان
يحلق شعر أبنائه الخمسة
منذ كانوا صفارا! حتى
بنتي الكبيرة عندما
كانت صغيرة أنا حسنت
لها شعرها عندما «دار»
فيها القمل! يوما في
لا كريش! حسنت لها
شعرها كالبو.. ولات
تحسبها زيدان! ولينا
نسموها كوجاك! (كي
تتفكرها اليوم تبكي
وكي تتفكرها أنا
نضحك!)
قررت هذا العام في
رمضان أن أشتغل ولا
أنام، لكن ضمن الحي
خوفا من بقاء العزل
والحظر لمدة أطول، لكن
في الحي لا مشكل..
يعرفونني.. لهذا رحت
أوزع رقم هاتفي على
كل من قد يحتاجني في
عمل عاجل أو أجل، ليل
نهار: فويت نتاع الماء
أو القاز! بالوعة، مجرة
مبوشية، روقاع مطرطق،
تيو مبوشي، ضو صوطا،
ماس في الكابل، تلفون
خاسر، قصعة تشد غير



عمار يزلي

رمضان لهذه
السنة، سيكون
حتما مختلفا
عما سبق، بناء
على قانون
«التقاعد
الإلزامي في
البيت» فلا هو
وقت عمل
مفترض، ولا
وقت راحة
بل وضع
غير مرضي
لأنه.. مرض،
لهذا قررت
أن أصومه
كيفما اتفق..
وبناء على
المستجدات
التي لا أتمنى
أن نستجي
بقائها أطول.



إعداد: نسبية علال

ملاحق

استعدي للشهر الفضيل
برعاية

W Parfums
WOUROUD

OASIS

Oud

Soin &
Efficacité
24H



Parfums
WOUROUD

التسوق قبل رمضان

نصائح قيمة لتوفير المال واقترناء الافضل

يقبل البعض على اقتناء كميات كثيرة من المواد الغذائية، اللواتي وكل مستلزمات المطبخ قبل حلول شهر رمضان المبارك، ليس جشعا ووقفا من نفاذ السلع كما هو شائع، وإنما لضيق وقتهم وعدم قدرتهم على التسوق يوميا، بسبب الظروف.

هكذا يمكن أن توفر نقودك

التحديد المسبق لقائمة بجميع المشتريات الضرورية التي ترغب باقتنائها وترتيبها من الأهم إلى الأقل أهمية، خطوة ضرورية لتفادي التبذير والاسراف في إنفاق المال على أغراض قد تنتهي في سلة المهملات.

اختيار المركز التجاري الذي ستشتري منه حاجياتك، مهم أيضا، لتوفير المال عن بعض السلع واسعة الاستهلاك، ويمكن متابعة الإعلانات والعروض اليومية لبعض المتاجر التي تنشر ويتم الترويج لها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فالبحث عن التخفيضات والعروض الاستثنائية كقطعتين بسهر واحدة وما إلى ذلك، من شأنه توفير نقود كثيرة لاقتناء كماليات أخرى، في نفس الوقت يجب الانتباه وعدم الوقوع في فخ العروض المغرية وشراء ما لست في حاجته. احذر فساد مقتنياتك

ابتعد قدر الامكان عن المواد الغذائية المصنعة والمعلبة، والتي يزيد الاقبال عليها في الشهر الفضيل، مثل الصلصات الجاهزة والأطباق التي يمكن تسخينها في الميكروويف، وكذا الأغذية المعلبة والت تحتوي على نسب عالية من المواد الحافظة.

التسوق يحتاج لوقت طويل، خاصة إذا كان في المناسبات، مما قد يشغلك ويبعدك عن القيام بعباداتك وصلواتك خلال شهر رمضان لذلك غالب ما ينصح بالتسوق قبل شهر رمضان المبارك، وشراء المواد التي لا تتعرض سريعا للتلف، هذا من أجل التفرغ أكبر وقت ممكن لإعطاء حق الله عليك في شهر الغفران.

عند التسوق ضع في الحسبان قسط الفقراء والمحاجين، لتكسب أجرا عظيم عند الله تعالى.

تذكر دائما أن بعض الأطعمة تفسد بسرعة إذا بقيت خارج الثلاجة لوقت طويل وتنتهي صلاحيتها مبكرا، كالأسماك، وبعض الحشائش، والخضروات الخضراء، وأنواع من اللحوم الحساسة، وبما أن التسوق يستغرق وقت في معاينة السلع واختيارها يجب التوجه لشراء الأغذية الجافة أولا كالحبوب والبقوليات، وكذا التوابل، وبعدها تستطيع اقتناء باقي الأغذية بما في ذلك بعض الفواكه، ومشتقات الحليب والألبان.

بعض الاسر خاصة العاملة، مضطرة لشراء مؤونة أسبوعية على الأقل من الخضار والفواكه، لهذا إن كنت من هؤلاء فتأكد من جودة الأغذية التي تقوم بشرائها، بحيث تكون طازجة أو حتى غير منتهية النضج كالطماطم، وحذاري أن تقتني مواد مصابة ولو بالقليل من العفن.



OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD



فرصة لاكتساب عادات جيدة

تعد بعض الفترات من السنة، فرص ذهبية للمرأة لاكتساب عادات صحية ومفيدة، محاولة التعود عليها لبقية السنة، رمضان هو واحد منها، سنساعدك من خلال بعض النصائح لتتمكني من المداومة على عاداتك الجيدة لما بعد الشهر، وحتى للتخلص مما هو سيئ منها.



الأفضل أن تعدي نوعين أو ثلاث حتى تتمكني من تغيير الطبق يوما بعد يوم، يبقى الطبق الرئيسي، وعادة ما تنصح السيدات المتمرسات بالابتعاد عن الاطباق المركبة فيما يوجهن صوب أطباق الفرن لأنها عملية أكثر، وتحافظ على القيمة الغذائية للطعام.

بعد اعتيادك على هذا الروتين الأكثر من بسيط، وتنظيم برنامجك، والتوصل لمعرفة كمية الطعام بالتحديد، التي تتناولها عائلتك، يصبح من السهل جدا البقاء عليه في الأيام العادية.

وبأقل جهد، العجينة الجاهزة قد تساعدك، اقتني أو اصنعي منزليا عجينة مورقة، أو ديول، واتركي كمية معتبرة منها في رف الشالاج، وبها ستعدين أصنافا متنوعة من المقبلات الشهية في 10 دقائق فقط، يمكنك حشوها بالتونة المعبأة، أو الجبن، أو بخليط البطاطس والذرة والزيتون المقطع، يبقى ذلك خيارك وخيار عائلتك، بالنسبة للحساء يمكنك إعداد كمية وفيرة في يوم واحد وتخزينها في الشالاج بحيث تتناولون منها ثلاث مرات إلى خمس، ومن

ترتيب الطاولة وإعداد أصناف متنوعة من الطعام تتكاسل بعض السيدات، خاصة العاملات منهن، على ترتيب طاولة الطعام، وإعداد أصناف متنوعة من الأكل في باقي الأيام، ظنا منهن أن الأمر يستغرق الكثير من الجهد والوقت الذي لا يملكه بفعل المسؤوليات الكثيرة والمتراكمة، وانطلاقا من هذه الأفكار يفضلن إعداد طبق واحد، لكن رمضان هو فرصة لتعلم حيل جديدة في المطبخ لزرع البهجة لدى زوجك وعائلتك من خلال إعداد طاولة غنية في ظرف وجيز





OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H



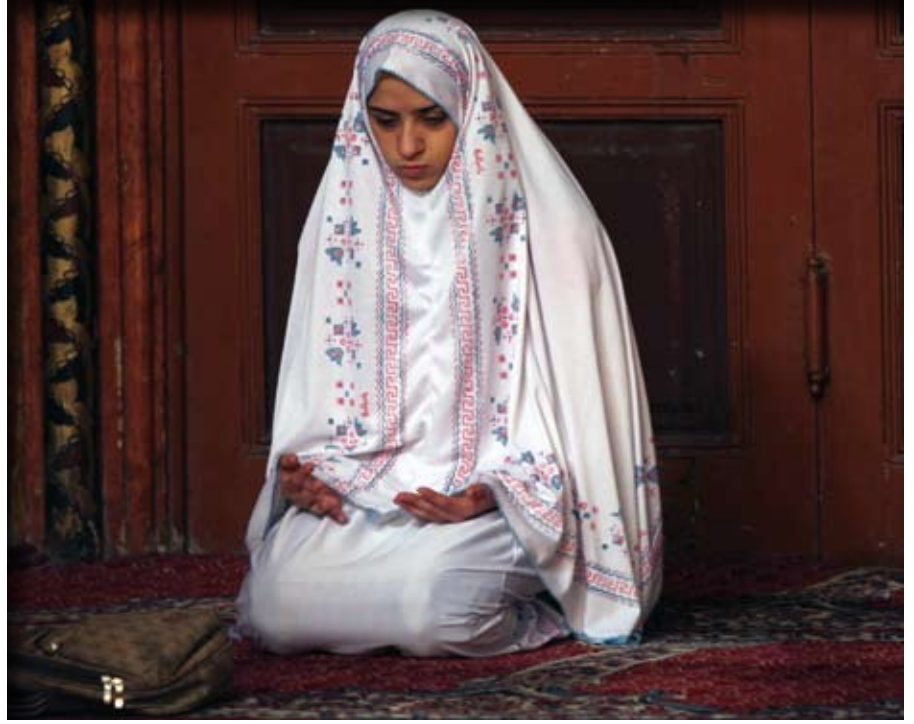
من خلاله أيضا الأفراح والحكايات.

المشي وممارسة الرياضة

تضطر بعض النساء في شهر رمضان إلى ممارسة برنامج من التمارين الرياضية الروتينية، ذلك أن الصيام لساعات طويلة يؤثر على صحتهن، وبالأخص على عملية الهضم، فينصحهن الأطباء باتباع نظام النصف ساعة مشي بعد حوالي ساعة من تناول وجبة الإفطار، ليشعرن بالراحة ويتخلصن من الانتفاخ وزيادة الوزن، ينصح الأطباء كذلك بالبقاء على هذه العادة إلى ما بعد شهر رمضان أيضا، بحيث تستمر السيدة في المشي نصف ساعة يوميا بعد الوجبة الغنية أو الثقيلة التي تتناولها خلال يومها والتي عادة ما تكون وجبة الغداء.

الاكثار من شرب الماء

يساعد شرب الماء بانتظام وبكميات كافية للجسم، على الحفاظ على الصحة البدنية، والجمال والرشاقة، وتتضاعف الحملات التحسيسية بأهمية هذا في شهر رمضان، بيد أن الأطباء يشددون على ضرورة أن يتناول شخص بالغ ما لا يقل عن ستة أكواب مياه في اليوم الواحد، والكمية مرشحة للارتفاع مع ارتفاع درجة الحرارة، وكذا نشاط الفرد، بحيث يجب أن يتناول الأشخاص الذين يمارسون الرياضة، ويتعرقون بكثرة، أو الأشخاص الذين يعملون في مهن تستدعي الحركة والجهد البدني، إلى أكثر من لترين ماء في اليوم، لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل، والمحافظة على رطوبته، لهذا سواء كنت في رمضان، شتاء أو صيف فإنك الآن تدرकिन أهمية شرب الكمية الضرورية للجسم من الماء، فالتزمي بذلك لجمالك ولصحتك البدنية وحتى النفسية أيضا.



البرنامج لمدة واحد وعشرين يوم فقط، يتحول بفضل عمل العقل الباطن إلى عادة لازمة، فلا تتقاعسي.

صلة الرحم وزيارة الأقارب

أجمل ما في الشهر الفضيل، هو اجتماع أكبر عدد من أفراد العائلة على مائدة الإفطار، أو حتى الأصدقاء والأحباب، وتبادل الزيارات في السهرة والتسامر إلى ساعات متأخرة من الليل، هذه الأجواء الاستثنائية هي المحبة لدى جميع المسلمين في العالم، وكثيرون ينتظرون شهر رمضان لأجلها، فلما لا تكون عادة محبة على مدار الأيام والسنة، بحيث توصل الأرحام، ويتقاسم الأفراد الطعام في جو حميم، يتقاسمون

قراءة وحفظ ورد من القرآن الكريم

يبدو الأمر صعبا في البداية، خاصة بوجود أطفال، العمل أو الدراسة مع قائمة طويلة من الواجبات اليومية التي عليها إنجازها، تكتفي بعض السيدات بأداء فرض الصلاة ليس إلا، أما في رمضان فقراءة القرآن تكتسي طابع الفرض أيضا، ويحبب إليك قراءتها، ولعدم ترك هذه العادة الجميلة التي تكسبين منها حسنات كثيرة، عليك إقترانها بمواقيت الصلاة، حددي وردا من صفحتين إلى عشر صفحات حسب توقيتك، على أن تلتزمي بقراءتها بعد كل صلاة، مهما كانت الظروف، يقول العلماء والخبراء، أن المداومة على هذا

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

Parfums
WOURoud





بخطوات بسيطة

حافظ على صحة جسمك ورشاقتك في رمضان

النظام
الغذائي غير
الصحي، بما فيه
من خروقات كثيرة،
التواني عن ممارسة
الرياضة بشكل منتظم
والتذبذب في ساعات النوم،
مع العديد من العادات الخاطئة
التي تدمر صحة الجسم، يجب
إرشادها باتباع هذه الخطوات التي
جمعتها لك الشروق العربي.

للمدمنين على تناول مشروبات الكافيين على
غرار الشاي والقهوة بأنواعها بما في ذلك سريعة
الذوبان، أو حتى بالنسبة للمدخنين في الفترة
الصباحية بشكل منتظم، يجب الشروع في
التقليل من كميات هذه المشروبات بعد الإفطار،
لتفادي حصول صداع أو توتر خلال الأيام الأولى
من الشهر نتيجة الصيام، حتى مع إرادة قوية
للإقلاع عنها لا يجب التوقف بشكل مفاجئ.
لتفادي الشعور بالعطش أثناء الصيام، وحتى
لتجنب ارتفاع ضغط الدم خلال النهار، يجب
الابتعاد عن تناول الطعام الغني بالملح أو التوابل أو
البهارات وقت السحور،

و ابدأ إفطارك بتناول عدد فردي من التمر، ثم
طبق صغير من الشورية أو الحساء قليل الدسم،
وبعد الرجوع من أداء الصلاة يمكن تناول طبق
متنوع من الطعام يحتوى على ربع من السلطة
وربع من النشويات ورابع من البروتينات ورابع من
الخضراوات لتكون وجبة متكاملة.

تكون
من
الأشخاص
الذين يعانون
من تكرار الصداع
أو ما يدعى علمياً
بالصداع المزمن أو
الحاد، أو الدوخة أو زيادة
في ضربات القلب فاحذر
ملء معدتك بالطعام وقت
الإفطار، ذلك أن التخمّة تؤثر
سلباً على الجهاز العصبي
وعمل أعضاء الجسم.
أفضل ميعاد لممارسة الرياضة هو
بعد الإفطار بحوالي ساعة إلى ساعتين
، لكن لا تمارس الرياضة الشاقة قبل
وقت المغرب أبداً، فهذا قد يصيب الجسم

بانحدار
سكر الدم
والجفاف.
من الجيد
استبدال الحلويات
بعد الصيام في رمضان
بطبق من سلطة الفواكه،
أو عصير الفواكه الطازجة،
أما إن كنت من المدمنين على
تناول الحلويات، فيجب فعل
ذلك بشكل معتدل، ذلك
أن هذه الأخيرة غنية بالسعرات
الحرارية، كما يجدر اختار نوع واحد
من الحلوى على ألا يزيد حجمها عن 50
غراماً.



OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

والطماطم والقليل من التوابل ، على أن تكون الشورية أو الحساء كبديل عن الدهون المشبعة في بداية الإفطار. لعلاج الصداع في رمضان، يجب أن يبدأ الصائم إفطاره بقليل من التمر ليمد الجسم بالسكريات اللازمة له، كما أن سكريات التمر سهلة وسريعة الهضم فلا تستغرق وقتا مطلقا. كثيرا ما يعاني الصائمون من مشكل ضغط الدم المنخفض،

وللتخلص منه أو

تفاديه

ينصح الأطباء

بالإكثار

من العصائر

والمشروبات

والياه بشكل

مستمر من وقت

الإفطار وإلى غاية

السحور.

احترام مواعيد الراحة

بحيث تنام جيدا لمدة

تتراوح من 6 إلى 8

ساعات في اليوم يسمح

لك بتجاوز امكانية الشعور

الزائد بالجوع، الارهاق،

الدوار، والتوتر، العصبية.

أثناء الصيام لساعات طويلة

يحتاج جسم الشخص الصائم

إلى تفعيل بعض الوظائف، لأجل

هذا ينصح الأطباء بالخروج إلى مكان مفتوح، قد

يكون فناء المنزل أو الشرفة.. وهذا بعد تناول وجبة

الإفطار مباشرة ولمدة 10 دقائق لتنظيم عملية

التنفس وأخذ كم كاف من الاكسجين.

الإكثار من تناول الكربوهيدرات البسيطة والمصنعة من العادات التي تدمر نظامك الغذائي في رمضان، مثل المخبوزات والسكريات والأطعمة التي تحتوي على الدقيق الأبيض



" الفريضة "

والأرز الأبيض والمكرونه

البيضاء، هذه الأكلات لا تزيد من

نسبة السكر في الدم فقط لكنها أيضا لا تعطيك

الشبع الذي تحتاجه لفترة طويلة.

نعلم أن غالبية السيدات يفضلن إعداد الطعام

المقلي الدسم، لكن الأطباء عادة ما ينصحون

بإعداد الطعام بشكل صحي، على طريقة

الشوي أو السلق أو في الفرن مع توظيف بعض

العناصر الغذائية عالية القيمة على غرار البصل

ينصح الأطباء في شهر الصيام بالخصوص بالابتعاد التام والكلي عن كل ما هو مشروبات غازية، أو حتى عصائر صناعية معروف عنها أنها غنية بالألوان ونكهات الطعام، والمواد الحافظة وجميعها مضره بالجسم، مع استبدالها بمياه نقية أو مشروبات طبيعية.

يجب الاستيقاظ

لتناول وجبة

السحور،

والحرص

على أن

تحتوي

على

أغذية

تعطيك

احساس

طويل بالشبع على

شاكلة الخبز الأسمر والبقول والحبوب

الكاملة، ويمكن إضافة الشوفان أو زبدة الفول

السوداني، وللتخلص من الاحساس بالعطش

طوال اليوم ، ابتعد عن تناول اللحوم الحمراء أو

المقليات أو الوجبات السريعة على السحور.

تعطيك الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون أو

زيت الذرة إحساس أطول بالشبع لهذا ينصح

خبراء الطبخ بإضافة ملعقة منها على وجبة

السحور، مع تناول حفنة من المكسرات أو الفواكه

الجافة كالزبيب، المشمش المجفف والبرقوق..

بين وجبتي الإفطار والسحور فهي غذاء صحي

ويحتوي قيمة غذائية جد عالية.

Amourette



W
Parfums
WOUROUD

OASIS

Soin &
Efficacité
24H



W
Parfums
WOUROUD

ساعد جسمك ليتخلص من سمومه

رمضان، هي تلك البروتينات الخالية من الدهون، والدهون غير المشبعة، والموجودة عادة في الاسماك والمكسرات الغنية بالأوميغا 3 والدجاج أيضا. لكن ليست كل البروتينات تحفز اجسامنا لردء السموم التي تدخلها، إذ يجب التقليل من بروتينات اللحوم الحمراء، مشتقات الحليب، البيض، بالخصوص بعد الصيام.

الاكثار من السوائل

على رأسها الماء، إذ لا يجب ان تقل كمية الماء المتناولة بعد الافطار الى غاية السحور عن 6 أكواب، حتى يمكن القول أنها تساعد الجسم في التخلص من السموم، يمكن أيضا أن تقوم العصائر الطبيعية والطازجة بهذه العملية. باستثناء الطعام هناك بعض العادات التي يجب على كل فرد اتباعها في رمضان للتصفية الجسم من السموم، فالمشي السريع، أو ما يدعى المشي الرياضي لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا، هو من أفضل الطرق التي تدفع بسموم الجسم خارجا، وتقوم بتنظيفها عن طريق التعرق أو التبول، لهذا ينصح الخبراء بالإكثار من شرب الماء، وأفضل وقت لممارسة المشي في رمضان، يكون بعد الافطار. الاستحمام المنتظم يساعد الجسم في التخلص من الجراثيم والميكروبات الخارجية، ويحدد من دخولها، كما أن الاسترخاء واستنشاق الهواء الدافئ، يحث الجسم على التخلص من سمومه.

الجسم التالفة، وهي المسؤولة كذلك على رفع معدل كريات الدم الحمراء والتي تصل إلى الأنسجة وتنشط الدورة الدموية، وهي العملية التي تحافظ على سلامة الكبد بالخصوص والجسم ككل، وأفضل أنواع البروتين التي يمكن أن تدخل أجسامنا في وجبة افطار

هكذا تعمل أجسامنا للتخلص من السموم

تعمل إنزيمات الكبد، و معها الأنسجة المناعية في الأمعاء، على اخراج السموم وتمثل الأمعاء نسبة 70 بالمائة في التخلص من الميكروبات والجراثيم والفيروسات التي تدخل أجسامنا بصفة دورية، إذ تحدث هنالك بعض التفاعلات عند دخول السموم الى أجسامنا فهي تمر بمرحلتين اثنتين، أولا هما حجز المواد الخطرة ومنعها من إلحاق الضرر بالجسم، وثانيهما يصدر جهاز المناعة مواد ليقفل من فاعلية المواد السامة، ويطردها من الجسم عن طريق البول أو البراز، لأجل هذا تزداد حاجتنا الى اتباع نظام غذائي صحي مع الحرص على توفيره على أطعمة خاصة في الشهر الفضيل، تعزز عمل الصوم على تنظيف الجسم من السموم. تعمل البروتينات على ترميم أنسجة



Favorite
L'EAU DE PARFUM



W
Parfums
WOUROUD

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

W
Parfums
WOUROUD



هل يؤثر الصوم على رزانمة نومك ؟

"النوم سلطان"، مقولة شائعة عند العرب، ولها انعكاسها علميا، إذ أثبتت الدراسات الحديثة بأن عدم أخذ القسط الكافي من النوم العميق الهادئ، بالإضافة إلى قلة تناول الأغذية الصحية المفيدة، يؤثر بشكل سلبي على صحة الانسان، إذا يجب تنظيم ساعات النوم تزامنا وساعات الصيام.

أو عدم النوم بالأساس بعد السحور، يجهد أجسامهم، مما يجعلهم غير قادرين على إتمام ما تبقى من نهار الصيام بسلام، ومن هذا المنطلق، ينصح الخبراء بأن تأخذ كل سيدة حوالي ساعتين من الراحة ما بين صلاة الظهر وصلاة العصر، وهي الفترة المناسبة التي تكون فيها أعضاء الجسم جاهزة لعملية تجديد الطاقة، فيما ينصح بتفادي النوم بعد العصر.

علاقة النوم بكمية الطعام

الإفراط في الأكل خلال الليل وبالذات قبل النوم يؤدي إلى اضطراب النوم وزيادة ارتداد الحمض إلى المريء مما يؤثر في جودة النوم. وتزداد أهمية ما سبق ذكره في حق الأطفال، حيث يجب على الوالدين مراعاة حصول أطفالهما على نوم كافٍ خلال شهر رمضان.

أن السهر إلى ما بعد الإمساك وصلاة الفجر، ثم النوم لساعات جد متأخرة من النهار، والاستيقاظ ظهرا، يمنحهم الراحة التي تحتاجها أجسامهم، لكن في الواقع الأمر خاطئ، فالأطباء مازالوا ينهون في كل مرة على أن هناك ساعات نوم محددة ليلا، وهو ما يدعى بالساعة البيولوجية التي يطلب الجسم فيها راحته واسترخاءه حتى يكون قادرا على تجديد خلاياه والتخلص من التعب والأرق، لهذا على كل سيدة أن تلتزم بالنوم ليلا، ولو لساعة قبل الاستيقاظ لإعداد طاولة السحور.

القبولة تعيد استجماع قواك

يعتبر البرنامج الرمضاني كثيف مقارنة ببقية أشهر السنة، خاصة بالنسبة للسيدات العاملات، أو لأمهات الأطفال المتمدرسين، فالاستيقاظ باكرا،

تفيد دراسات أن هناك بعض العوامل التي قد تؤثر في فيسيولوجية النوم خلال الصيام. فتغير نمط ومواعيد ونوعية الأكل الفجائية من النهار إلى الليل قد ينتج عنها زيادة عمليات إنتاج الطاقة (الأيض) خلال الليل مما قد يؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم خلال الليل. ففي العادة تنقص درجة حرارة الجسم نحو نصف درجة مئوية قبل النوم مما يساعد على النوم، ولكن نتيجة لزيادة الأكل في رمضان بعد الغروب قد ترتفع درجة حرارة الجسم مما قد يؤدي زيادة النشاط وعدم الشعور بالنوم خلال الليل، ويتبع ذلك أثناء الصيام انخفاض درجة حرارة الجسم أثناء النهار والشعور بالنعاس أو بصورة مبسطة تغير الساعة الحيوية في الجسم. وهذه إحدى النظريات المطروحة عن علاقة الصوم بالنوم ولها ما يدعمها من الدراسات. وتعتقد بعض السيدات

SMOKE
EAU DE PARFUM



W
Parfums
WOUROUD

Amourette



إيتيكيت الشهر
الفضيل

ما على السيدات الالتزام به

إيتيكيت شخصية

بصفتك سيدة يانعة، قد تصابين بمرض ما، أو حتى تعانين من الدورة الشهرية أو غيرها من الظروف الصحية القاهرة التي توجب عليك الإفطار، في كل هذه الاحوال، تقتضي الإتيكيت ألا تعلمي إفطارك أمام أي كان، وإياك وتناول الطعام أمام أيهم، ولو شربة ماء، تصر في مثل الصائمين، والتزمي بعاداتهم وبتقوسهم على مائدة الإفطار.

قد تحدث خلافات بينك وبين المحيطين بك في نهار رمضان، وهذا أمر شائع بسبب تغير الروتين اليومي وزيادة التعصب والتوتر خلال الصيام، حاولي أن تتصرفي كسيدة راقية، وتجاوزي عن الأخطاء التافهة، تسامحي وتعاملي مع الخلافات الصغيرة والمشكلات التي لا أساس لها بعقل كبير وواعي، ولك الاجر.

قد تكون من عاداتك الصباحية تشغيل الاغاني، أو تشغيل الراديو في السيارة بينما تنتقلين للعمل أو للتسوق، في هذه الحالة عليك تخفيض

باتي رمضان ككل سنة، وتحضر معه الامات
العائلية والعزومات بين الأحاب والأصدقاء،
لذلك من الضروري الاطلاع على بعض قواعد
إيتيكيت الضيافة في الشهر الفضيل، حتى
لا تقمي في الأخطاء الشائنة التي تحرق
السيدات في الضيافة أو الاستضافة، الشروق
العربي جمعت لك أهمها.



السيدة التي وجهت لك الدعوة على الإفطار أو السهرة.

من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الكثيرون هي أن يقوموا بدعوة احبابهم وعائلتهم في توقيت متأخر، إذ من إيتيكيت الضيافة في رمضان، ومن أهمها حتى، أن تقومي بتوجيه الدعوة قبل يوم أو يومان، حتى يتسنى للمدعوين ترتيب برنامجهم.

أهم ما يسعد زوارك ويشعرهم بالاكتماء هو اجتهدك لإرضاء ذوقهم على مائدتك إما عن طريق سؤالهم قبل يوم الدعوة عما يرغبون بتناوله من طعام، وهذا أمر جائز، أو من خلال وضع أصناف متنوعة ومندرجة تحت أذواق عدة، وقد يكون خيارا مكلفا ومتعبا.

تفادي تماما اطلاق النكات والأحاديث الكوميديّة على مائدة الإفطار، خاصة في بداية تناول الطعام، إذ عليك مراعاة أن ثمة طقوس روحانية للشهر الكريم وتناول الإفطار، مسموح بل مطلوب فعل ذلك في السهرة.

الصوت، وإغلاق الشباك، حتى لا تتسببي في إزعاج الجيران أو المارة والمحافظة على قدسية الشهر الفضيل، والاحسن ان تستبدلي الاغاني بالقرآن الكريم لرفع الطاقة الروحية بداخلك.

كيف تتعاملين الدعوات الموجة لك؟

لا توجهي الدعوة للأخرين في الوقت ذاته الذي تلبن فيه دعوتهم، لا يجب أن يظهر الأمر كما لو كان ديناً وسداد دين مباشر، عليك التخلص منه قبل نهاية الشهر.

قد تمنعك ظروفك المادية أو الصحية، أو حتى ظروف عملك وانشغالك الدائم من دعوة الأشخاص الذين قمت بزيارتهم في رمضان، لهذا يمكن تعويض الدعوة بتصرف لبق، من خلال اصطحاب هدية جيدة تناسب مع الشهر الفضيل، كعلبة حلويات راقية، أو تمر محشي، فوانيس أو شموع، مصحف، أو أي هدية تلبى ذوق الشخص أو

OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H

SMOKE

EAU DE PARFUM



افكار لترتيب طاولة الافطار

لاختزال الجهد والتخلص من الفوضى

يزداد تهافت ربات البيوت على اقتناء الاواني المميزة، لطاولة رمضان، فقد تحول هذا إلى تقليد عربي تتفق عليه السيدات، بيد أن هناك من توفق في اختيارها لتتصل على أطقم متناسقة، وهناك من يخونها الذوق، لهذا حاولنا جمع بعض النصائح المهمة التي تساعدك في اختيار الأواني الرمضانية لطاولة مرتبة وأنيقة.

الاضاءة اهم ما في قاعة الطعام

أولاً على جميع السيدات أن يعلمن بأن الإضاءة الجيدة في قاعة الطعام هي أهم عنصر، يمكن أن يجعل طاولتك البسيطة تبدو راقية أو يجعل طاولتك الفخمة المزينة بأجود القطع تبدو عادية وخالية من الحيوية، لهذا يجب استدراك اضاءة قاعة الطعام بحيث تناسب المساحة واللوان الطلاء وألوان الاواني، قبل التفكير في اقتناء هذه الاخيرة.

إذ يمكن العودة إلى قطعة الديكور هذه والتي تعتبر الأكثر روجاً مؤخراً، بأشكالها الهندسية المتنوعة، وألوانها المبهجة. مع كل هذا من الجيد أن تضعي شمعدان عصري بسيط، لإضفاء روح رمضان لطاولة الافطار، كما يمكن تنسيق هذه القطعة مع طقم الاواني لهذا لا تنسي اقتنائها وبعض الشموع التي لا تحتوي على رائحة حتى لا تغطي على رائحة الطعام الشهية والمغرية.

رمضان. قطعة أساسية كذلك على طاولة الافطار، قارورة الماء والعصائر، ولست بحاجة إلى استبدالها في كل مرة، لهذا حاولي اختيار طقم جيد من الكريستال الشفاف، أو طقم مناسب لبقية أواني الطاولة، إذ لا يمكنك الاستغناء عنه، أو الاكتفاء بالقارورات البلاستيكية المضرّة للصحة والمنافية للبريستيج.

حيل للترتيب والتنظيم

لتفادي تكديس اواني الغسيل المتعبة، وكذا الفوضى على طاولة الافطار، اتبعي نسق المطاعم الراقية، بما يدعى بالفصحى طبق داخل طبق، بحيث تضعين لكل فرد من العائلة طبق الحساء داخل طبق فارغ مخصص لصب الطعام، ويمكنك إضافة طبق ثالث للسلطة، كما يمكن الاستغناء عنه، وجعل السلطة كما المقبلات في أو المعجنات

ضروريات على طاولة الافطار

كربة بيت تعلمين عادات عائلتك عند الافطار، لهذا يجب وضع سينية جميلة مزينة بالتمور أو العصائر أو الشكولا، أو الفاكهة أو الحلويات التقليدية، حسب ذوق أفراد عائلتك وما يحبون أن يفطروا عليه في

ديكور الورود الدارج

في شهر رمضان تهتم السيدات بإعداد اصناف متنوعة وملونة من الطعام، وقد تقضي ربة البيت ساعات طويلة وراء ذلك، وإنما لا يتسنى لها مشاهدة النتيجة التي تطمح إليها في النهاية، إذ عادة ما تنقص الطاولة حركة أو لمسة معينة، لهذا كثيراً ما ينصح خبراء الديكور بالاعتماد على ألوان سلة الفواكه المشكلة، بينما هناك حل آخر مطلق، وهو المزهريّة.



طبق كبير، بهذا ستحصلين على طاولة مرتبة رغم أنها تحتوي الكثير من الأطباق، وحتى عملية الجلي ستكون أسهل، منظمة ومحددة.

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

Parfums
WOUROUD



Favorite
L'EAU DE PARFUM



Parfums
WOUROUD

فساتين وقفاطين منزلية

مناسبة للعزومات والمشاوير الرمضانية

تكثر الزيارات في شهر رمضان، بين دعوات الإفطار ودعوات السهر والسمر، وحتى الخرجات العائلية بعد الإفطار، ولهذا كله تحتاج المرأة أن تكون في كامل أناقتها لهذه المناسبة، الشروق العربي جمعت لك أهم موديلات وتفصيلات الفساتين الدارجة هذه السنة.

الفساتين الواسعة الطويلة

عرف هذا التصميم رواجاً عالمياً، وبات موضحة تنافس أشهر وأعلى الفساتين التي تصممها ماركات شهيرة، وعلى رأس هذه القائمة فستان أجنحة الخفافيش، الذي يناسب جميع المقاسات، ومختلف الأجساد، إذ مهما كان نوع وحجم قامتك لا بد أن يناسبك هذا الفستان. ينصحك خبراء المظهر بأن تمتلكي أكثر من قطعة بهذا التصميم في خزانة، لأنها مناسبة للعديد من المناسبات، فقط احرصي على اختيارها بتصميم بسيط وواضح، خالية من التفاصيل الكثيرة والتطريزات والترصيع،

يمكنك الخروج بها في نزهة مع شبشب جلدي خفيف، أو الاعتماد عليها لاطلالة انثوية غاية في الرقي، بتنسيقها الجيد مع صندل ذي كعب عالي، ميتاليكي أو شفاف، أو بلون يناسب لون الفستان على أن يكون من خامة لماعة.

فساتين بلمسة تقليدية

لجأت بعض الماركات المحلية مؤخراً، لانتهاج النسق المغربي أو البربري القبائلي، في تصميم بعض الفساتين، والمميز

أنها لاقت منقطع من فئات مختلفة، بحيث عليها

رواجاً للنظير عمرية تهافتت



السيدات كما الفتيات لاقتنائها بألوان مختلفة خاصة وأنها تعكس الهوية الجزائرية العربية، وتمثل وجهاً آخر للباس المنزلي المحب والمفروض على ربات البيوت، إذ وفي قصات هذه الفساتين المتراوحة بين الطويلة والمتوسطة الطول، على أن تكون جميعها محتشمة، وجدت المرأة الجزائرية ضالتها، بحيث بات بالإمكان التمتع بلباس عصري جذاب وأنيق وبقطع فريدة من نوعها، في ذات الوقت المحافظة على الطابع التقليدي العربي أو البربري الأصيل.

الشفيفون يتربع على عرش خامات الألبسة الرمضانية

ظهر الشيفون وكل ما هو أقمشة شفافة فضفاضة بقوة كاسحة هذه السنة، ليسيطر على التصميمات المبتكرة للقفاطين المنزلية والجمعة وفساتين الخروج، فقد احتكرت هذه الخامات الجريئة المكانة الأولى في عالم الأزياء، خاصة وأن أهم المناسبات الدينية والعائلية تتراوح بين فترتي الربيع والصيف، وهو ما عزز هذه المكانة. الجميل في فساتين الشيفون والأقمشة الشفافة الفضفاضة، أنها تمنح كمية هائلة من الانوثة على إطلالة السيدة، وتساعد على التألق بقطعة بسيطة، شريطة الالتزام ببعض القواعد، بحيث يتم إضافة قلادة خشبية أو أقراط الشراشف المتدلية. للإشارة فإن المحجبات غير مستثنيات من هذه الموضة الدارجة، وإنما هناك بعض التصميمات المخصصة لهن، والتي تكون عبارة عن قطعتين الداخلية تغطي الجسم بالكامل، أما الخارجية الشفافة فهي لإعطاء الحركة الأنثوية الناعمة.

OASIS

Soin & Efficacité
24H



Parfums
WOUROUD

OASIS

Oud

Soin &
Efficacité
24H



W
Parfums
WOUROUD

الحفاظ على مطبخ نظيف وخالي من الروائح المزعجة

تنظيف الأثاث والتخلص من البقع

بعد أثاث المطبخ ورفوفه أكثر مكان تتجمع فيه الرواسب والدهون، لذلك فأي ربت منزل مجبرة على تنظيف زواياه بانتظام، ولهذا ننصح بعض السيدات بما يدعى المحلول أو الخلطة السحرية وغير المكلفة والتي هي عبارة عن خل أبيض مع ماء مع كمية من بيكاربونات الصوديوم التي تنظف حتى أصعب البقع.

وفي الشهر الفضيل لا بد أنك تقضين وقتاً أكبر في المطبخ، ما يعني تصاعد الابخرة وتطاير الدهون، لهذا حاولي تغطية بعض الأسطح بقطع من القماش النظيف، أو ورق السيلوفان الذي يصلح حتى لتغطية الخزف المحاذي للموقد.

التخلص من الروائح المزعجة

قبل الإفطار تنبعث من المطبخ روائح زكية تثير الشهية وتفتتها على مصراعها، أما بعده فتشتكي العديد من السيدات من انتشار روائح مشينة ومزعجة رغم التنظيف الجيد بمختلف أنواع الصابون وماء الجافيل، وفي العادة تنبعث هذه الروائح من الثلاجة، إما من أطعمة غير صالحة يجب التخلص منها فوراً وتعويضها بشرائح بطاطا أو ليمون لامتصاص الرائحة، أو يمكن أن تنبعث كذلك من خزان الماء الممتقع خلف الثلاجة والذي يصدر تجمع الماء المفرز داخله روائح تشبه العفن، يجب الانتباه إلى تفرغه، كل ثلاثة أيام على الأقل.



جلي الاواني وترتيبها

جلي الاواني في شهر رمضان يعتبر المهمة الأصعب، أكثر من الطبخ ذاته، فالأطباق الكثير والعديد من أواني الطهي المختلفة قد يسبب لك الارتباك في البداية والتعب، لكن من الواجب تنظيم هذه العملية، ابدئي بالأواني الصغيرة كالكوؤس والفناجين، ثم الملاعق والشوكات، وإلى الصحون والأطباق ثم أواني الطهي، ويمكنك بعد كل عملية تجفيفها جيداً وإعادتها إلى الرفوف، حتى يظل مطبخك في كامل ترتيبه.

تخزين الطعام المتبقي

فور الانتهاء من الإفطار، وقبل الشروع في جلي الأواني عليك حفظ ما تبقى من أطعمة في برطمانات زجاجية محكمة الاغلاق، وتجنبي تماماً العلب البلاستيكية، لأنه ثبت مؤخراً أنها تحتوي مواد مسرطنة خاصة إذا احتكت بأطعمة ساخنة، توضع برطمانات الطعام الزجاجية في الثلاجة، أما المخبوزات والحلويات فيجب وضعها في أواني مغلقة، أو تغليفها بورق مطبخ أو قماش نظيف، حتى لا تحط بها الحشرات أو الميكروبات العالقة بالهواء.



OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

OASIS

NARCISSE

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

يسبق الشهر الفضيل
هذه السنة، الامتحانات
النهائية في مختلف
الأطوار، حتى أن رمضان
جاء ليصادف تحضير
العديد من الطلبة
الجامعيين لمذكرات
تخرجهم، فكيف
يمكن أن تساعدي
أطفالك للتأقلم مع
هذه الفترة، بحيث
لا تأثر سلباً على
تركيزهم ومذاكرتهم،
ولا تجعلك حزينة
في نهاية المطاف
أمام النتائج التي
يحصلونها؟

وفري الجو المناسب لأبنائك المتدربين

رمضان
قبل
الامتحانات



لأنفسهم قائمة بالمواد أو الفصول أو الأجزاء التي
يتعين عليهم الانتهاء من مذاكرتها مرفقة بمواعيد
ذلك، لا تكلفهم ببعض المسؤوليات إلا نادراً
كالتكفل بالتسوق مثلاً، ودعهم يخصصون كل
الوقت ولتركيز للدراسة شجعهم دائماً واهتم
بما يقومون به، سيزيد ذلك من شعورهم
بالإنجاز ويعزز رغبتهم في القيام بالمزيد.
ذكرهم أن أفضل ميعاد للمذاكرة في رمضان هو
إما بالنهار أو بعد الإفطار بساعتين على أن تتم
في غرفة مضاءة جيداً وبعيداً عن مكان النوم لعدم
تحفيز الجسم على الاسترخاء.

الترفيه والمتعة

لا تمنعي أبنائك من التمتع بمساحة خاصة،
وشجعهم على مكافئة أنفسهم بعد المذاكرة،
إذ من الضروري تخصيص من ساعة إلى
ساعتين يومياً للترفيه من خلال مقابلة الأصدقاء
أو مشاهدة برامج ترفيهية، أو استعمال مواقع
التواصل الاجتماعي.

على تنشيط الذاكرة، أما السمك وهو غني
بالأوميغا 3 فيساعد على رفع نشاط المخ.
لا تقدمي الطعام دفعة واحدة، إذ يفضل الإفطار
بشكل تدريجي وعلى مراحل حتى لا يصاب
الطالب بالخمول بعد الأكل. حاولي اقناع ابنائك
المتدربين للإكثار من تناول المكسرات على
اختلافها وكذا الفواكه الجافة وخاصة الزبيب
لأنها تقوي الذاكرة. جنبي ابنائك تناول الحلويات
بعد الأكل مباشرة على أن يكون ذلك بعد الإفطار
بساعتين ويفضل أيضاً عدم الإكثار منها حيث
أنها تسبب خمول المخ.

تفادي أخذ المشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة
خاصة في أوقات السحور، فهي مدرة للبول مما
يسبب فقدان الجسم للماء بشكل أكبر خلال
فترة الصيام.

النظام يساعد على النجاح

ساعديهم على تنظيم الوقت لزيادة معدلات
التركيز في رمضان، وانصحيهم بأن يضعوا

لأجلهم، أفي التجمعات العائلية بمنزلك

استثناء هذه السنة، عليك الإدراك بأن ابنك لن
لا يقاوم رغبته في التواجد في التجمعات العائلية
في رمضان، لهذا لا تضعيه أمام خيارات صعبة
تفقدته التركيز، ووفري له الجو المناسب في منزله،
ولا تسمح بأكثر من تجمعين على الأكثر
خلال الشهر بأكمله، عند زيارة بيت الجد أو أحد
الأصدقاء المقربين الذين يملكون أبناء بسن
أبنائه، هذا سيساعدهم على الترفيه قليلاً

امنحهم التغذية السليمة

يعمل الغذاء الصحي على زيادة معدل انتباه المخ
ورفع نسب التركيز في رمضان، لذا من الضروري
أن تكون وجبتك الإفطار والسحور غنيتان
بعناصر غذائية تساعد على زيادة نشاط المخ
وتعزيز القدرة على التركيز وحفظ المعلومات،
ويعلمك خبراء التغذية أنه:
تعمل الخضروات الورقية كالخس والسبانخ

W
Parfums
WOUROUD

OASIS

JASMIN

Soin &
Efficacité
24H





كيف تشغلين أطفالك بالفائدة في رمضان؟

تفرغي للعبادة وأداء واجباتك المنزلية

تشثكي بعض السيدات من إزعاج وفوضى أبنائهن الصغار في نهار رمضان، بحيث يقمن بتعطيل أو تأجيل الكثير من الاشغال للتفرغ لهم ورعايتهم، ويفوتن فرصة العبادة وتحضير مائدة متنوعة، بنما هناك عشرات الحلول التي يمكن أن يلجأن إليها لشغل أطفالهن.



ينصح الأخصائيون والخبراء، بإعطاء الأطفال بعد الثالثة مساحتهم الخاصة لممارسة بعض الأنشطة اليومية، وتويعدهم على تشغيل أذهانهم وألسنتهم، ويعتبر شهر رمضان الفرصة الملائمة لهذا، فيما يلي بعض الأنشطة المنزلية المفيدة بوسائل بسيطة جدا ومتوفرة في أغلب البيوت.

مسابقات تحفيزية على مواقع التواصل الاجتماعي

لدينا في جميع العائلات، هواتف ذكية، وحواسيب وألواح إلكترونية مبروطة بالإنترنت، لهذا من الجيد عمل مسابقة بين أطفال العائلة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي على غرار الفيس بوك أو الفايسبر، عن أحكام الصيام وفصائل شهر رمضان أو أسئلة عن الصحابة وسيرة النبي عليه الصلاة والسلام والأحاديث النبوية ويكون هناك جوائز تحفيزية قيمة في آخر الشهر الفضيل.

ألعاب مفيدة من مطبخك

انتشرت مؤخرا لعبة طريفة تستعملها الأمهات لإلهاء أطفالهن أيام العطل، اعتبرها البعض لعبة تافهة وتشير الفوضى أكثر في حال أفرغ الأطفال إيناء الحبوب الجافة المختلطة على الأرض، بينما علق عليها أخصائيون بأنها أسلوب جميل ومفيد، يحفز عقل الطفل على التفريق بين ألوان، أحجام وكمية الحبوب التي تضعها الأم مختلطة في إناء

خلال هذه السلوك قد تكتف الام مواهب ابنها في الرسم أيضا.

تحميل ومشاهدة أفلام الكرتون الدينية وقصص الأنبياء الشيفة

بينما ينال أطفالك أو يقضون وقتهم في الاكل، عليك اغتنام الفرصة لتحميل برامج هادفة ومفيدة لهم، يتفرجون عليها بينما تشغلين أنت بأداء العبادات، أو تحضير مائدة الافطار، أو حتى الاعتناء بجمالك.
- تشجيع الأطفال الذين يجيدون القراءة على حفظ صفار الآيات، بتقديم هدايا قيمة.

واحد وتكلف طفلها بفصلها، لكن الأخصائيين ذاتهم حذروا من أن تتواصل هذه العملية لأكثر من ساعتين مع الأطفال دون الخامسة، فقد تتحول إلى نوع من أنواع الادمان الذي يجعل خلايا المخ في خمول.

التلوين لاكتشاف مواهب طفلك

فكرة أخرى غير مكلفة، تساعد الأمهات على شغل أطفالهن بتعلم مهارات جديدة، وهي طبع صور لبطل الكرتون المفضل لأبنائهن، باستخراجها من الانترنت، وجمعها على شكل مجلة تلوين، مع اقتناء ألوان شمعية أو لباد، من

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

Parfums
WOUROUD





ديكورات رمضان تحسس أطفالك بأهمية الشهر الكريم

مختلفة من البيت خاصة في قاعة الجلوس، حيث تمضين السهرة مع عائلتك، لكن انتبهى لأن تكون الشموع من دون رائحة خاصة في هذا الشهر الفضيل، فقد تؤثر الروائح على شهية العائلة وعلى نفسيتها أيضا.

ديكورات صنع منزلي

إذا كان لديك أطفال، فإنه من واجبك جعلهم يشعرون بأن رمضان هو شهر المسلمين الذي يختلف على باقي أشهر السنة، والديكور المميز عن المعتاد هو وسيلة لإخبارهم بذلك، ننصحك باقتناء بعض الأوراق الملونة والفوانيس الخشبية الصغيرة، وحتى المصابيح الملونة المتوفرة في المحلات بكثرة، شكلي لافتات حلّى شكل هلال أو نجوم، وضعي عليها عبارات مثل "أهلا رمضان"، وعلقها على مداخل الغرف وخاصة غرفة الأطفال.

يمكنك صناعة بعض الشموع على شكل نجوم وهلال وتلوينها منزليا، ستجدين عشرات الطرق السهلة على موقع يوتوب، اقتني أكوابا وأطباق بيضاء اللون أو بالألوان التي يفضلها أبناؤك، وبواسطة الألوان الزجاجية المتوفرة في المكتبات، دعهم يضعون هندستهم الخاصة عليها، لتشجيعهم على الصيام والجلوس على مائدة الإفطار، لا تنسي تغيير ملاءات السرير وديكور الغرف وكأن القادم عيد، فرمضان شهر مقدس.

أو على زربية صغيرة تحمل نقوشا اسلامية او بربرية، وستكون هذه اللمسة التي تغير ديكور القاعة بالكامل، خاصة متى أومضت أنوارها.



ومن المتفق عليه أن الشموع أيضا تضيف حميمة للأماكن، وتوحي بالروحانية، والارتباط الديني، لهذا من الجيد لو استعنت بها في أماكن

تتزين الشوارع والمطبات بالأضواء الجميلة، استعدادا لظهور رمضان، وهو ما يترك رغبة ربات البيوت في صناعة أجواء مميزة في منازلهن أيضا، تناسب وروحانية الشهر الفضيل، وتدخل الفرح والسرور على قلوب العائلة.

يقترن شهر رمضان الفضيل بالديكورات الشرقية والمغربية التي توحي بالهوية العربية الأصيلة، والتي تعتبر غنية جدا بقطع مختلفة من الأفرشة والأواني والفوانيس، بأشكالها وزخارفها ومنمنماتها التي تعكس التاريخ الاسلامي، وهي التي تغذي الروح الرمضانية وتجعل الأطفال والكبار على حد سواء يشعرون بقدسية الشهر وبالانتماء، وللحصول على هذه الاجواء في منزلك استعيني ب:

شموع وفوانيس مضيئة

الفوانيس النحاسية المضيئة ذات التصميم الفريدة والأحجام المتفاوتة بلمسة من الزجاج الملون، أو بنقوشها العميقة ذات الدلالات العديدة، هي أكثر ما يرمز للشهر الفضيل، يمكنك تعليقها بحبل على مدخل البيت إن كانت صغيرة الحجم، أما وهي في حجمها المتوسط يمكنها توزيع بعضها على طاولة الطعام، فوق أثاث غرفة الجلوس، وحتى في غرفة النوم، أما الفوانيس كبيرة الحجم، فهي مصممة لتوضع في الزوايا، اجمعها داخل طبق بنفس الخامة، أو ضعها على الارض مباشرة،



OASIS

Soin &
Efficacité
24H

Musk

W
Parfums
WOUROUD

اقتناء المنتجات الأصلية، ننصحك في هذا الشهر
اختيار عطور بخلفية العنبر أو العود أو المسك
والتي أصبحت متوفرة تحت توقيعات ماركات
عالمية شهيرة وحتى مقلدة.

هدايا طفلك لحته على العبادة

يهتم طفلك أكثر بأمور الدين، ويزيد حماسه
للصلاة والصيام وقراءة وحفظ كتاب الله إذا قمت
بتشجيعه، أولا بالمدح اللفظي أمام إخوته وبقية
العائلة والأصدقاء، أو من خلال تقديم هدية
تساهم في تعزيز حبه للعبادة، في الشهر الفضيل
هناك الكثير من الهدايا التي يمكن اقتنائها،
كشراء ثوب جميل للصلاة، عبارة عن
"جيدور" مغربي، أو قميص بلونه
الفضيل، بالنسبة للفتيات هناك
أطقم جاهزة وأخرى تصمم حسب
الطلب تباع في المحلات كما يمكن
طلبها عبر الانترنت.

حصول طفلك على مصحف
ناطق يساعد على حفظ القرآن
الكريم بأسلوب أسهل وفي وقت
أقصر، بفضل التكنولوجيا، كما
أنها هدية مميزة وفريدة من نوعها
بالنسبة للجميع.

ومن العادات الجزائرية الضاربة في
القدم هي اهداء الطفل الصغير الذي
يصوم لأول مرة قطعة نقدية يفتني بها
لعبة يرغب بها أو ملابس أو حلوى، أسألني
طفلك عما يرغب بشرائه، وحددي المبلغ ليكون
هدية صيامه لأول مرة، بالنسبة للفتيات الأمر
محسوم، فأصغر قطعة ذهب ستكون في كأس
الماء الذي تفرط عليه، ثم تعتبر هديتها منك، ويتم
تأميمها، لهذا حبذا لوقتتين لها قطعة على ذوقها،
ويتوقف الأمر على ميزانيتك.

مصحف مفلح بالجلد أو الخشب لأصدقاء والأشخاص المقربين

إذا كانت صاحبة الدعوة صديقة مقربة فالجمال
يبقى مفتوح للعديد من الهدايا، خاصة إذا كنت
مطلعة جيدا على ذوقها، فبإمكانك إهداءها قفطان
بسيط، أو جبة أو فستان مخصص للسهرات
الرمضانية بطابع شرقي أو



أفكار لهدايا رمضانية تبت البهجة

هدايا الضيافة هي الأكثر
شيوعا في الشهر الفضيل،
إذ يلجأ إليها الأشخاص
العاجزون عن رد الدعوة، أو
الزوار المدعون لأول مرة،
وحتى الأشخاص الذين
من طبعهم المجاملة
واللطف، فهم لا يلبون
دعوة إلا واصطحبوا
معهم واحدة من هذه
الهدايا:

للضيافة أصول شموع وبخور عطور أو فوانيس رمضانية، مع تغليف بسيط ومبتكر

صناديق صغيرة مخصصة تحمل قطعة من
الحلويات التقليدية الفاخرة يفضل أن تكون
حلويات بالعسل، والمكسرات لأنها المناسبة
للروتين الغذائي في شهر رمضان، على غرار
البقلاوة، سيقار، صامصة، أو تمر محشي
بالمكسرات.

OASIS

Oud

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

