

الشروق العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية
أكتوبر 2019 العدد: 1067 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3 €

الراعي الذهبي
للعدد



Mon luxe c'est Flux !!!

برعاية
Condor
Prenez votre envol !

بئر الغرام..
هاتف الجزائري
خط أحمر!؟

النجمة

سمية
الخشاب
للشروق العربي:

خطبتي طيار
ولم أقبل:
أشهر أكاذيب
الجزائريات في الزواج!

فخورة بمسيرتي الفنية ولم أندم على أي عمل!

الظاهرة
في انتشار:
قيادة
الفتيات
للدراجات
النارية
تحد
للمجتمع!

إيمان نوال:
التكتلات
في عالم
التمثيل
حطمتنا



● 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 كداهش

● نسبية علال ● أحمد حنفي

● طارق معوش

● كاريكاتير: ● فاتح بارة

● المسؤولة على الموقع الإلكتروني:

● بشينة فضيل

● تصوير:

● خالد مشري ● سبع 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 2019

● 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

النجمة المصرية سمية
الخشاب للشروق العربي:
فخورة بمسيرتي
الفنية ولم أندم
على أي عمل

18



الكوميدي طلعت زكريا
لمجلة الشروق العربي:
أرى نفسي زعيما في
أدوار، ولهذا السبب
رفضت العمل مع
عادل إمام

28



الممثلة إيمان نوال
للشروق العربي:
التكتلات في عالم
التمثيل حطمت
أحلامنا

32

خوفا من عنوسة بناتهم:
آباء يلقون ببناتهم إلى
التهلكة ويرمونهن
في أحضان السكاري
وقطاع الطرق

76

أصلها هندي ويلبسها اليهود
الفوطة... تبناها البربر
وعشقتها العروس

24

جزائريون يتجولون في الشوارع
بالقردة على أكتافهم:
حيوان أصبح أليفا
يستعمل للمتعة

30

خطبني بيلوت وخدام
في سوناطراك
أشهر أكاذيب
الجزائريات للزواج!

40

جمال مع مدرسة 'اليد الذهبية'

كل ما يخص الرموش
الاصطناعية الدائمة

تركيبها أضرارها
وطرق التعامل
معهما

42

الافتتاحية

احترق وموت ثمانية رضع، نتيجة الإهمال واللامبالاة، يتطلب تنكيس العلم الوطني، حدادا على الصبايا الضحايا الأبرياء.. ومعاينة كل من كان سببا في المأساة..

لو كان القانون مطبقا بحزم، ما شهدنا هلاك الرضع، وبكاء الشيوخ الركم.. ذلك، أن سياسة اللاحاق، التي حكمت البلاد لعقود، أفرزت لنا هذا الواقع. فماذا لو كان من العصاة من احترق من أولاده؟ أترام يسكت؟ بل سيقرق البلاد والعباد عن بكرة أبيها.. لكن، حينما يتعلق الأمر بالفلاحي من الشعب، لا يملك هؤلاء وأولئك المستضعفون في الأرض إلا البكاء والشكوى إلى الله، فهو وحده القادر على أن ينزل عقوبة، ويقتص بقصاصه فيمن رفسوا الشعب وأهلكوا الحرث والنسل..

ليس ثمة شك في أن من احترق ولده في مستشفى الوادي، لا نعلمه كيف يبكي على ولده، فالفرق أعرف من يصف حاله ممن يتفرج على الفريق.. بعض العارفين بخبايا مستشفى وادي سوف، قالوا بأن الأمر حرج للغاية، وسط خروج حشرات وفئران كبيرة من جراء ارتفاع ألسنة النار وأعمدة الدخان، كما لو أن البناية كانت لمستودع تربية فئران التجارب، وليس لطب الأطفال.

أعتقد جازما، أن هذه المرة ستكون العقوبة أشد وقعا على المسؤولين المتخاذلين في كل الميادين، وفي كل القطاعات...



ياسين فصيل

هل ينفع البكاء على الأطفال المحترقين؟

يبدو أنه كتبت على الجزائريين متاعب أخرى، يتكبدونها الضعيف فيهم. فما حدث في مستشفى الوادي، كارثة إنسانية، بكل اللهجات، وليس اللغات فقط ..



شهرزاد كراشني تكسر التقاليد بفستان عرس قصير

كسرت الممثلة شهرزاد كراشني التقاليد، بارتداء فستان أبيض قصير، بمناسبة عقد قرانها في البلدية، الشيء الذي لم تعتده المرأة الجزائرية... ونشرت شهرزاد صورة، تجمعها بزوجها، وكتبت: «أمضينا عقد زواجنا». ويبدو أن الممثلة استوتحت فستان العقد من فستان زفاف الدوقة كايت ميدلتون، الذي اتسم بالبساطة ودانتيل كاليه الراقي.

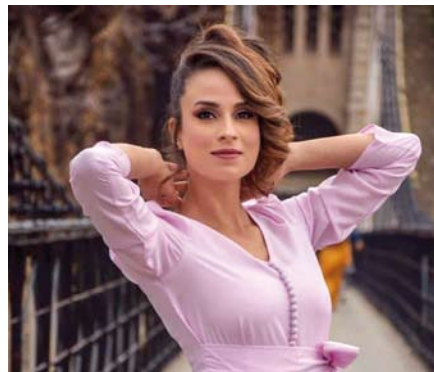
التونسية شيرين اللجمي تثير الجدل بسبب التراث السطايفي



أثارت المطربة التونسية، شيرين اللجمي، الجدل، بعد نسبها ألحان وكلمات أغنياتها الجديدة للتراث، دون ذكر أنه جزائري سطايفي.. وحقق كليب أغنية "علاش نلوم" أكثر من 13 مليون مشاهدة، في ظرف وجيز جدا. وأعجب الكثير بكلمات هذه الأغنية، التي تروي معاناة امرأة، تزوج عليها زوجها، لأنها عاقر... ورغم هذا الجدل، إلا أن الجزائريين أشادوا بصوت شيرين، وحسن اختيارها للأغنية، التي ترددها السطايفيات منذ عقود.

سارة لعلامة وإيناس عبدلي أيقونتا شهر أكتوبر

نشر الكثير من النجوم إطلاقاتهم، لهذا الدخول الجديد، ولكن البعض فقط من استحق لقب أيقونة الفاشن، على رأسهم سارة لعلامة، التي فهمت الموضة، فاختارت سروال جينز، خصر عال باديف، ونسقتها مع بلوزة موف أنيقة، وصندل أحمر. أما من النجمات المراهقات، فإناس عبدلي هي الفاشيونيسا لهذا الشهر، بلوك أبيض وأسود، مع تنورة بالتول بكشاكش وتوب بالدانتيل، وكسرت هذا الهدام بسنيكرز.



إشراقة

يحيا العدل

ياسين فضيل

الحكم على العصابة التي حكمت البلاد لعقود طويلة بـ 15 سجنان يشفي غليل الشعب الجزائري إلا إذا تبعته محاكمة أخرى بتهم سرقة ختم الرئاسة والتآمر مع الخارج والتحضير لأحداث انقلاب عسكري وإدخال البلاد في حرب أهلية لا يعرف نهايتها أحد..

لكن بداية الحكم على العصابة هو عين الصواب أننا نسير في طريق صحيح لإرساء عدالة اجتماعية عامة.. لا أحد يعلو فوق صوت الحق والقانون..

إذا نأمل أن تتحرك العدالة لكشف ملفات فساد وتآمر من طرف هذه العصابة.. حينها سيكون احتفال شعبي في الشارع شبه باحتفالات الفوز بكأس الأمم الإفريقية الأخيرة.

بئر الخيانات والفراميات المحرمة

هاتف الجزائري... خط أحمر؟



"لماذا لا يقبل الجزائري أن يمسه موبايله؟ وماذا يحوي؟ ولماذا يحتفظ بأدلة الخيانة فيه؟

بعد أن كانت النفس ثنائي، والصدق "يفاجي"، والرجل يرمي أثقاله في بئر صميمه، انقلب كل شيء رأسا على عقب، وأصبحت قطعة من حديد هي النفس والبئر والصدق.. الشروق العربي، تزيح بعض الغموض عن هذه العقلية الجديدة، في زمن الخيانة والفراميات المحرمة.

وبدأت أتعقب رسمة الدخول إلى الهاتف، وأخيرا فتحته خلسة واكتشفت الرقم المحظور، وعندما طلبته من هاتفه ردت علي امرأة باحترام: أهلا سيدي، لقد جهزت لك شهادة العمل التي طلبتها.. كان موقفا محرجا واضطرت إلى غلق الخط وأنا محرجة للغاية.. لريهام رأي متشدد في الموضوع: "الهاتف خط أحمر بالنسبة إلي أيضا، لذا أحترم من يريد الاحتفاظ بأسراره، على الزوجين أن يحترما خصوصية بعضهما".

قصص على رنة هاتف

تروي لنا أم خالد (لتجنب ذكر اسمها) قصتها مع كود الهاتف: "لم أكن أتخيل أن يثور زوجي ويفقد أعصابه عندما بحث له بأنني فتشت في هاتفه، تشاجرنا بشدة، ولعنت اللحظة التي أمسكت فيها ذلك الموبايل، فرغم حبي له إلا أن كلمة مرور تحول بيني وبين ثقتي به... في إحدى المرات كان هاتفه مفتوحا فانتهزت الفرصة لأكتشف أنه يملك حسابا آخر لبرنامج محادثة شهير ويدردش من خلاله مع قائمة طويلة من النساء، وعندما صارحته ثارت واتهمني بأنني لست جديرة بثقته، وغير مسار الحديث وخرج". وتضيف: "الذيربي صعب المراس ولا يعترف بالخطأ إلا نادرا رغم أن كل الأدلة ضده".

الهاتف وتتمام الثقة

في النهاية، أسدي نصيحة للرجال: "اترك هاتفك مفتوحا" دون كلمة مرور حتى تضع أساسا للثقة، لأن العلاقات حاليا تتم من خلال هذا الجهاز الصغير، سواء بوسائل التواصل الاجتماعي أم من خلال التواصل الهاتفي. وحين تشعر الزوجة بأن هاتف زوجها متاح أمامها وقت ما شاءت، وثقت به وتأكدت أنه لا يخفي عنها شيئا، فيزيد قدره في نفسها وترتاح، فالصدق والصراحة دعامة حقيقية لعلاقتهم.. وأعتقد أن ذلك الأمر مهم جدا لبناء أسس الحياة الزوجية المتينة..

أحد يمسه هاتفه، حتى أمي، وضعت له كود ورسمه شيما، وأغيرهما كل مرة، خوفا من أن يفضح أمري، خاصة من خطيبي، لأنني مازلت أكلم البنات على الهاتف". أما علي، وهو موظف في الأربعين، فيرى العكس: "أنا أتق في زوجتي، ولا أخفي عليها ما يحويه موبايلي، وهي تعرف الكود، وتعرف كلمة الدخول إلى صفحتي في الفاييسبوك". ويضيف: "اللي ما في كرشو تبين ما يخاف من النار". بينما يتموقع رفيق، شاب على وشك الزواج أو قاب قوسين: "أرى أن الثقة مهمة، لكن لا يجب أن تكون عمياء، لست مجبرا على كشف أسرارتي دفعة واحدة". ويواصل قائلا: "خطيبي تسعى دائما للحصول على كود هاتفه وكلمة سر فاييسبوك والواتساب وإنستغرام، لكن هذه خطوط حمراء، لا يجب أن تتعداها، وهي تدعي دائما أن هذا من باب الفضول وللاطمئنان علي". ويتكلم يوسف باسم أقرانه معللا: "الهاتف مدجج بأدلة الخيانة، تعليق من هنا وجام من هناك، ورقم هاتف مشبوه باسم رجل، وهو في الواقع رقم فتاة، وغيرها.. فلذا، من المستحيل أن يترك الشاب هاتفه مفتوحا، إلا بعد أن يزيل كل الشبهات ويمسح كل البيانات المدينة".

امرأة تبحث عن دليل

تري البنات الأمر من منظور مختلف، فالأمر بحسبهن يخضع لأمر عدة، منها شخصية الرجل وكاريزمته، ودرجة وفائه لخطيبته أو زوجته.. فمثال، تؤكد أن على الرجل ألا يخفي هاتفه، لأن هذا التصرف يؤدي إلى الشك، وقد يتحول الشك إلى يقين، وهجرة تشاظرها الرأي تماما: "في بداية زواجي تعرضت إلى موقف محرج بسبب الموبايل، ولأنني كنت عروسة جديدة لم أشأ أن أتجسس على زوجي، الذي سمعته يكلم امرأة، قال إنها زميلته وإنها طلبت منه تجهيز ملف للعمل"، وتسترس: "لم أصدقها

هاتف الجزائري خط أحمر، ليست جملة من خيال الكاتب، بل واقع أصبحنا نعيشه في كل تفاصيل حياتنا.. هذا الهاتف، الذي يحوي بين الأرقام رقم هاتف العشيق والخاتنة وقائمة المدينين وغيرها من الأسرار، التي لا يباح بها مع مطلع الصباح. ورغم أن الذيربي يدري أن هاتفه دليل ضده إلا أنه في تعنته ونرجسيته ومازوشيته يترك الدليل ويحوله إلى دليل وفاء.. وعلى رأي عادة السمان، نحن في زمن "القبيلة تستجوب القتيلة"...

رجل مصاب بمتلازمة الهاتف

لا يحب الجزائريون التحديث مطولا في الهاتف، عكس النساء، لكن هاتفهم هو جزء لا يتجزأ من روتينهم اليومي، فهم يستعملون المسنجر والفايبر وغيرها من التطبيقات للتواصل، ويضعون كودا بالأرقام ورسمه أو شيما معقدا كي لا يقلده أحد، وأحيانا يضعون كل هذا بالإضافة إلى بصمتهم.. وتزيد بارانويا الرجل في حالة الخيانة أضعافا مضاعفة، فتراه يحرس على أن يكون موبايله نصب عينيه حتى عند شحنه، ويغير الكود كل مرة، ويغير الأسماء في قائمة المتصلين، وغيرها من أدلة الخيانة.. وكل مجرم متمرس، يترك أحيانا أدلة هنا وهناك، تدينه، فينسى إغلاق هاتفه أحيانا، وأحيانا أخرى يرن هاتفه فجأة، فيضطرب وينعزل للرد.. والأدلة كثيرة.

هاتف يرن في مسرح الجريمة

سألنا عينة من الرجال والنساء عن هاتفهم، ولماذا لا يجب أن يمسه أحد، وهل يحوي أدلة تدينه إن وقع بين يدي العدو.. فكانت الردود تصب في اتجاه واحد: "دعه يشحن.. دعه يرن"، أسامة كان أول الذين سألناهم، رد بلهجة وعيد: "لا

مدونات يحققن الشهرة والمال من خلال نشر حياتهن الخاصة



تنتشر على مواقع التواصل الاجتماعي مئات الحسابات لجزائريات، اخترن هذا الفضاء للتواصل مع جماهير واسعة، لغرض تحقيق الشهرة، أو الربح. بعض هذه الحسابات استطاعت بالفعل أن تحقق مبتغى صاحباتها، بفضل العمل الجاد والدؤوب على تقديم محتوى مهم ومفيد، وبعض تلك الحسابات تمكنت من حشد جمهور عريض من المتابعين من كلا الجنسين، وجعلت من صاحباتها شهيرات لمجرد أنهن ينشرن تفاصيل يومياتهن وحياتهن الخاصة، ويستعملن أزواجهن وأبنائهن بلوغ نسب مشاهدة خيالية من جمهور يعشق اقتحام الخصوصية.

وينزع المكياج.. أما بعد احتدام المنافسة، وتحول التدوين من هواية للترفيه عن النفس، وإقامة العلاقات، إلى وسيلة للشهرة والربح، فلم يعد هنالك من حرج، أن تتجول كميرا اليوتيوب والأنستغرام مع صاحبتها في السوق، أو في أفراح العائلة، وحتى في غرفة النوم، وفوق السرير، وأمام الدولاب، لقد أصبح اليوم بإمكان المتابعين المتعطشين إلى اكتشاف الحياة الخاصة للمدوينين، حتى معرفة ترتيب خزانةهن. وأين يضعن مجوهراتهن وأغراضهن الحميمة، ومتى يعود أزواجهن من العمل، وماهي أطباقهم المفضلة.. محتويات، نادرا ما تقدم إضافة مفيدة للمتتبعات، سوى كونها انعكاسا افتراضيا للواقع الذي في الغالب يكون مختلفا.

روتيني في بيت أهل زوجي

متى أصبح المتابعون يعلمون، ويشعرون حتى بفترات الخلافات الزوجية التي تمر بها المدونات، لا تجد هذه الأخيرة مشكلا في نشر تفاصيل زيارتها إلى بيت زوجها، وكشف نمط حياتهم، إذ إن مثل هذه العناوين تعتبر اكتشافا ومحطة للتشويق والفضول الجارف، فالجميع ينتظر رؤية مكان إقامة زوج فلانة، ومن أي نوع هي عائلته التي تتقبل دخول كاميرا تدوين إلى شقتها؟

جعلتها تنتقل من قناة طبخ ونصائح إلى مدونة شخصية، تنشر فيها أدق تفاصيل حياتها اليومية، تقول: "بدأت النشر عبر قناة على اليوتيوب، سنة 2011، كنت أضع فيديوهات لوصفات طبخ جربتتها، وأحيانا صورا، ونصائح صوتية بخصوص بعض الأغراض التي اقتنيها، للمنزل والديكور، تزايد عدد المتابعات بشكل ملحوظ، وفي كل مرة، كانت تصلني مراسلات تمتدح ذوقي، وبعضها تساؤلات من أين أقتني الأواني والأفرشة وقطع الديكور والأثاث، ففكرت مع الوقت أن أنشر صورا لكل ما أقتنيه عبر حسابات فايسبوك وأنستغرام..."، هذه المدونة ونظيراتها اللواتي أصبحت كثيرا في العالم الافتراضي، طلب منها جمهورها تدريجيا إبداء المزيد عن تفاصيل حياتها، ولم يكن أمامها سوى المواصللة للحاق بالركب السريع لميدان التدوين في الجزائر، لتحقيق الربح، بدل فقدان المتابعين، وينتهي الأمر بمطالبتهم بالظهور، وكشف وجوههم ووجوه أبنائهم وأزواجهن الجدد.

رحلة إلى غرفة نومي

قبل فترة قصيرة فقط، كانت فيديوهات المدونات تنحصر في زاوية ضيقة من المطبخ، ثم تجاوزت ذلك إلى السيارة، إلى امرأة الحمام، حيث يطبق

حسابات عامة على أنستغرام تضم مليوناً إلى ثلاثة ملايين متابعة، وفيديوهات على قنوات يوتيوب تحصد ملايين أخرى من المشاهدات، فقط لأن عناوينها كالتالي: ("رحلتي مع زوجي إلى.."، "عيد ميلاد ابني.."، "بابي شاوور في بيت العائلة"، "مقتنياتي أنا وزوجي.."، "تعرفوا على أثاث غرفة نومي"...)، فجمهور المتابعين لمواقع التواصل الاجتماعي في الجزائر، حسب أخصائيين ودارسين، هو جمهور شغوف لاقتحام الخصوصية، ولديه قابلية عظيمة لاتخاذ القدوة، أو بتعبير آخر لديه قابلية لأن يصنع من شخصيات عادية، مشاهير وقدوة في أسلوب العيش، ومن هنا تبدأ رحلة الإدمان على تقفي كل تفاصيل حياتهم، وتتبع كل مايقمن بنشره، وهذا ما يشجع أكثر أصحاب الحسابات، على كشف المزيد من خصوصياتهم.

من قناة طبخ إلى مدونة شخصية تضم قرابة مليوني متابعة

ظهرت قبل أيام، على المباشر، إحدى المدونات على شبكة الإنترنت، لتروي لمتابعاتها كرونولوجيا وجودها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك بعد محاولة اقتحام حسابها من قبل الهاكرز. وفي خضم هذا، سرحت بأهم الأسباب التي

قيادة الجنس اللطيف
للدراجة النارية في مجتمعنا:

تحدُّ لنظرة المجتمع وللأنوثة

كان من الصعب على الفرد في مجتمعنا، تقبل رؤية فتاة تتأبط خصر شاب فوق دراجة نارية، لكن مع مرور الوقت، وانتشار هذه الظاهرة في مجتمعنا، بشكل ملفت للانتباه، دون خوف ولا وجل، أصبحت إلى حد كبير من المظاهر المألوفة، ولا تثير الدهشة والاستغراب ولا التعليقات، التي كانت في وقت سابق، ولم تبق عند هذا الحد، بل تجاوزت الفتاة اليوم المقعد الثاني، وراء شاب تتأرجح فوق خصره، وأصبحت هي القائد في هذه الوسيلة.

فتيات يسابقن الريح في الطرقات

تجاوزت الكثير من الفتيات هوس الخوف من السرعة والسيارة، وأصبحن رائدات في تجاوز الحدود المطلوبة على لوحة القيادة، ولم تبق تلك الفتاة التي تنكمش من السرعة الزائدة رفقة السائق، وكانت البداية من حصولها على رخصة

السيارة، وتحولت إلى سائقة بارعة، تنافس الرجال في الطرقات، وهذا ما نلاحظه يوميا في شوارعنا، هذا ما فتح المجال أمام عدد كبير من الإناث للخوض في عالم السيارات، ولم تبق عند هذا الحد، بل اختارت المغامرة في وسيلة أخرى للنقل، أكثر خطورة، رفقة بعض الشباب، وأصبحنا نلاحظ اليوم فتيات يتأبطن الشباب على الدراجات النارية، التي تجاوزت في سرعتها الريح، ولم تخل هذه المغامرات من الكثير من الحوادث، التي كانت سببا في هلاك بعضهن، وهن على هذه الدراجة، لكن هذه الحوادث لم تكن رادعا كافيا للفتاة في امتطاء الدراجة، بل كانت تعيد الكرة من جديد في كل مرة، وأصبحت اليوم الكثير منهن ماهرات في قيادة الدراجة النارية، في الطرقات السريعة، ليس بداخل المدينة فحسب، بل منهن من يسافرن عبر الطريق السريع، يتجاوزن الكثير من المدن والولايات، من الصعب الاقتراب إلى فتاة تتأبط شابا في الطريق من أجل الحديث إليها، غير أنه اليوم، ولما أصبحت العديد منهن يتجولن بالدراجة النارية في الأماكن العمومية والشوارع، كان من السهل الحديث إلى إحداهن.. "نادية"، شابة تجاوزت الثلاثين من عمرها، كانت بداية الحديث إليها بسؤالنا، لماذا لا يزال كل ما تقوم به المرأة عيبا وعارا وتجاوزا للحدود الحشمة والحياء، بل يصنف في خانة الدعارة؟ أكدت بعدها، أنها

رغم الكثير من الانتقادات التي تتلقاها يوميا، بداية من أفراد العائلة، إلا أنها اليوم في السنة الرابعة من قيادتها الدراجة النارية، ولا يهمها ما يقال عنها، لأن القيل والقال، في الأخير، موجود في الأصل، خاصة حينما يتعلق الأمر بالفتاة.. كما أكدت لنا أن قيادة الدراجة النارية فيها أخطار كبيرة، قد تؤدي إلى الموت، خاصة حين الاصطدام بسرعة كبيرة، كما لم تخف علينا أثر بعض الجروح التي حدثت معها في بدايتها الأولى لقيادة الدراجة النارية، غير أنها لم تتوقف عن قيادتها، معتبرة في نفس الوقت، أن قيادة المرأة للدراجة النارية هي تحدُّ لنظرة المجتمع، وكذا تحدُّ للموت في نفس الوقت، وكما يقال بالعامية: "لي شُرا موطو شرا موتو"، على حد تعبيرها، وهو ما ختمت به الحديث إلينا، عن قيادتها الدراجة النارية.

وبين تقبل المجتمع لقيادة المرأة الدراجة النارية في مجتمعنا، وبين رفضه هذه الظاهرة، تبقى الكثير منهن تسابقن الريح فوقها.



لضمان الاستقرار الأسري والظروف المعيشية الحسنة

مراهقات وعشرينيات يشترطن عريسا أربعينيا!

تغيرت معايير اختيار الفتيات لفارس ألامهن،
إذ يبدو أن الشباب الوسيم الطويل الأسمر،
لم يعد أولوية بنات اليوم،
فقد باتت تستهوينهن
مقومات مادية أخرى،
بدل المقومات
الجمالية أو الأخلاقية،
فأصبح الرجل
الأربعيني، مكتمل
النضج، الممتكون
ماديا، حلم الفتيات
اليانعات، الرغبات،
في الارتباط،
ينافس نظراءه
من الرجال
الأصغر سنا،
الذين لم
تمنصهن
الحياة
بعد فرصا
للحصول
على المال
وتكوين
الأصول.



الذي ينتمي في الأساس إلى حقبة زمنية لديها نظرتها الخاصة تجاه الزوجة، إذ يفضلون زوجات متحفظات، غير ملتزمات بأعمال أو مشاوير خارج المنزل... ورغم هذا، يجد الشباب الأربعيني قبولاً واسعاً من طرف فتيات عشرينيات، اعتدن على الخرجات اليومية، والتسوق بمفردهن، والإبحار عبر العالم الافتراضي، بشرط أن يوفر لعروسه الحياة المادية الكريمة، وكل ظروف الراحة والرفاهية.

المتقدم في السن لا يميل إلى الطلاق

رغم الارتفاع الهيب في نسب الطلاق في الجزائر، الذي تجاوز ثمانية وستين ألف حالة، خلال السنة الفارطة فقط، إلا أن إحصائيات تؤكد أن الشباب دون الخامسة والثلاثين يشكلون ما نسبته 87 بالمائة من المقبلين على المحاكم، لغرض الانفصال. وربما يعد هذا من بين المحفزات الرئيسة التي تدفع الفتيات في سن مبكرة، وحتى أولياءهن، ليختاروا لهن عرسانا متقدمين في السن، ناضجين فكريا، ويرغبون في الزواج لغرض الاستقرار وتكوين أسرة، ولا يعتبر الطلاق والتفكير في الارتباط مجدداً أو الخيانة بالنسبة إليهم أفكارا مستبعدة، ومضیعة للوقت.

من أن تخضع بناتهن للسيطرة والتعنيف، بحكم فارق السن الكبير، فيفضلون تزويج بناتهم برجال من جيلهن، حتى وإن كانوا فقراء ولا يملكون متطلبات الحياة السعيدة.. فالسعادة والتفاخر كانت في التقدير والاحترام والمودة التي تجمع العريسين بعد الدخول. أما اليوم، وعكس ما كان شائعا، فقد طغت المظاهر المادية كثيرا، ولم تعد سن العريس، ولا سن العروس، عائقا أبدا، أمام توفر ما صعد إلى أعلى قائمة الأولويات، من منصب محترم، ومسكن فردي، ومال ومركب هنيء، حتى الأخلاق والدين، لم تعد من الشروط الأساسية التي كان لها وزنها، حتى لدى العائلات الكبيرة والمحافظة، فأصبح الرجل الأربعيني والخمسيني أيضا، يحصل على فتات العشرين بكل سهولة، بل مع تقديم الكثير من الشروط والضوابط التي ستعيش عليها كزوجة، تتمتع بما أنجزه زوجها خلال سنوات شبابه، التي صام فيها عن الارتباط. وهذا ما تسميه الأخصائية الاجتماعية والنفسية، الأستاذة كريمة رويبي، معادلة خاطئة للزواج، بما أنها مبنية على أسس غير منطقية، تقول: "بالرغم من أن مواليد سنوات السبعينيات والثمانينيات، يعدون الجيل الذهبي الذي ينتمي إلى مرحلتين زمنييتين مختلفتين، عايش التحفظ والتفتح بفضل هجوم التكنولوجيا، إلا أنهم الجيل

ترجع الأستاذة كريمة رويبي، أخصائية نفسية واجتماعية، أسباب ميل الفتيات في سن العشرين إلى الارتباط برجال أعمارهم ضعف أعمارهن، إلى التغيرات الجذرية الحاصلة في قيم الأسر الجزائرية، خاصة في ما يتعلق بموضوع الارتباط في الحلال، إذ إن الزواج في الجزائر بات يستدعي الكثير جدا من المتطلبات المادية، أكثر من أي وقت مضى، ويكلف العائلات مصاريف خيالية، وهو ما لا يقوى على سداده شبان في طور تكوين أنفسهم ماديا، إلا في حالات شاذة، إضافة إلى أنه من بين شروط الزواج الشائعة مؤخرا، طلب العروس العيش في بيت منفرد، إذ يمضي الرجل سنوات شبابه في الكد، ليتمكن من تحصيل متطلبات فتاة أحلامه.

أولياء يختارون لبناتهم أزواجا مخضرمين

من المعروف، منذ قديم الزمان، أن الأمهات والجندات، يبحثن لأبنائهن الراغبين في تكوين أسرة، عن فتاة يانعة، صغيرة السن، لا تفقه الكثير عن متاعب ومشكلات الحياة، قابلة للتغيير والتأقلم والاندماج داخل الأسرة الصغيرة بسرعة، لكن العائلة الخاطبة كانت تواجه مشكلة رفض أولياء الفتاة إذا كان العريس كبير السن، خوفا من تنافر الأفكار والمعتقدات، وخوفا

التسوق.. الهوس النسائي الذي يقود السيدات إلى الطلاق

تحت المجهر

تتعدد ميولات النساء أثناء التسوق، فبعضهن تجذبهن أروقة الملابس والأحذية والإكسسوارات، وأخريات تجذبهن محال العطور ومستحضرات التجميل والزينة.. وربات البيوت، في العادة، مهووسات بالألوان والأفرشة وقطع الأثاث، وهذا ما يجعل سلال التسوق خاصتهن مختلفة، ولكنهن يتفقن في نقطة واحدة تثير غضب وانزعاج الجنس الخشن، وهي إنفاق المال وإهداره على شراء الكثير من المستلزمات عند الخروج.



لا يبالغون حظهم من مال أبيهم".

تسوق خلصة

نهى الرسول - صلى الله عليه وسلم - أن تخرج المرأة من دون علمها، حتى إن كان هذا الأمر للضرورة، لكن هذه القاعدة الدينية في بعض البيوت الجزائرية، لا تطبق إلا في حال واحدة، فقد حين تخرج المرأة من بيت زوجها للتسوق، فقد ينتهي بها الأمر إلى العقاب الشديد.. تروي لنا الأستاذة بلعالية فريدة، محامية بمجلس قضاء العفرون، عن إحدى حالات الطلاق التي حدثت في سوق شهيرة بوسط مدينة البلدة، سيدة ثلاثينية، تنتظر زوجها حتى يخرج إلى العمل في حدود الساعة التاسعة صباحاً، وتستدعي سائق أجرة ليقولها إلى السوق، وكانت تخبره أن عائلتها قامت بإحضار الأغراض التي تجلبها.. ومرة، وبينما هي تتحدث إلى بائع، اعتادت أخذ سلع من محله، عن طريق الدفع بالتقسيط، أو بالدين، صادف ذلك مرور زوجها، الذي اصطحبه زميل له في العمل، ما شكل صدمة بالنسبة إليه، أفقدته صوابه، وجعلته يلفظ الطلاق عليها أمام الباعة والزبائن بالسوق، ولحسن الحظ، أن القضية، بعد أن دخلت أروقة المحكمة، وتم الفصل فيها، عادت الزوجة إلى زوجها وتم الارتباط مجدداً.

مشروعني الخاص، ولكنني صدمت بزواج يرفض فكرة التسوق وجلب أغراض جديدة عند الخروج.

في البداية، كان يقاطعني ولا يكلمني كلما عدت من التسوق، ثم صارحني بالأمر، وبأنه يفضل ادخار المال بدل إنفاقه، وبدأ يفتعل المشكلات كل فترة، إلى أن توعدي بالطلاق، فقررنا الانفصال، لأنني لم أتمكن من ضبط نفسي بخصوص هذا الأمر، حتى إنني أرى كل ما أقتنيه ضرورياً.. ليليا شعرت بأن زوجها يقيد حرياتنا، ويمنعنا من ممارسة هوايتنا المفضلة.

زوجي البخيل، يقودني إلى السرقة من أجل التسوق

تقول هاجر، من العاصمة، 38 سنة، أم لأربعة أطفال: "زوجي تاجر جملة، يحتفظ بماله في دولاغ غرفة النوم، ولكنه بخيل، ولا يمنحني منه إلا للضرورة، تحملت الوضع طويلاً، ثم وجدت نفسي أسرق من ماله لاقتناء ما أرغب فيه من مستحضرات التجميل، والصبغات، وملابس السهرة والإكسسوارات، كلما ذهبت إلى السوق.. بعد مدة، لاحظ زوج هاجر هذا الأمر، وتوعدها بالعقاب، تضيف: "لا يهمني إن حدث الطلاق، فقد مللت من الحرمان، وأنا كجميع النساء أعشق التسوق.. حتى أطفال

عادة التسوق هذه، التي تستولي على عقول غالبية نساء الكون، لم تعد خطورتها تكمن في مجرد تبذير المال والقضاء على المدخرات، فقد أصبحت تهدد الحياة الزوجية للكثير من السيدات، بسبب إدمان التسوق وعدم القدرة على التحكم في النفس، أمام مغريات السوق، بعد أن أدت بالكثير من الأزواج إلى الطلاق.

منعني عن هوايتي المفضلة، فاخترنا الانفصال

يشبه التسوق النسائي إلى حد كبير الإدمان على الملهوسات لدى فئة عريضة من المجتمع خاصة العاملات منهن، وزوجات الأغنياء، فهو يخرجهن من حالة شعورية سيئة إلى حالة مغامرة تماماً من النشوة، من شأن مشوار واحد في مراكز التسوق أن يقضي على الكآبة ويجدد نفسية الكثير، ويبعث فيهن التفاؤل وحب الحياة، ويعزز شعورهن بالأنوثة والذلال، ومن أجل هذا الشعور، فإن الكثير منهن مستعدات للعديد من الخسائر حتى إن كان من بينها الزوج.. تقول ليليا، 24 سنة، صاحبة مشروع خاص لصناعة الورود وباقات العرائس، وعلب الديكور: "تزوجت في سن الثانية والعشرين، كنت أتسوق من دبي وباريس من أجل تجهيزات زفافي، فأنا من عائلة غنية تساعدني مالياً، بالإضافة إلى مداخل

سمية الخشاب

للشروق العربي:

نجمة، بكل ما
تحمل الكلمة من
معنى، عصامية
وقوية الشخصية،
ومغامرة، ولا تخاف
الفشل أبدا، جمعت
بين الفناء والتمثيل
بكل أنواعه، أثبتت
نفسها على الساحة
الفنية، وفرضت
وجودها ونجاحها
على الجميع،
فأصبحت نجمة
صف أول بامتياز..
تدرجت حياتها ما
بين نجاحات مهنية
وإخفاقات عاطفية..
هي الفنانة المصرية،
سمية الخشاب، التي
كان لنا معها هذا
الحوار الشيق..

بعد هذا المشوار الفني
الطويل، كيف تقيمين
تجربتك؟

أستطيع أن أقول بكل فخر
 واعتزاز، إنني سعيدة جدا
بمسيرتي الفنية. صحيح،
مشواري الفني لم يكن سهلا
أبدا، ولا مفروشا بالورود،
فالمنافسة الشريفة ليست
سهلة في الميدان الفني، وكذلك
محاولة إثبات الذات وإرضاء
الجمهور. ولكن تحقق النجاح
والحمد لله..

إذن، أستطيع أن أقول إنني
راضية كل الرضى عن أعمالي،
التي أعتبرها دون غرور ناجحة
جدا، وفخورة جدا بحب الجمهور
الذي يتابعني بنفس الحماس
 ودرجة الإعجاب، حتى لو أعيد
 بث أعمالي عدة مرات.. مثلا،
مسلسل "ريا وسكينة"، أعيد
 بثه عدة مرات، ولكن الجمهور لا
يزال يتابعه، وكأنه يشاهده لأول
 مرة.. هذه المتابعة، وهذا الاهتمام،
 هو رأس مالي، وهو ما يحفزني
 على الموصلة والمثابرة.

أنت فنانة شاملة،
بين الغناء والسينما
والمسرح والتلفزيون،
أين تجدين نفسك
أكثر؟

أحب كل هذه المجالات،
التي ذكرتها، لكن أعشق
المسرح... المسرح أولا ثم
البقية، المسرح يملك رهبة
 وهبة وقدسية خاصة، ومتعة
 التمثيل فيه لا تضاهيها أي
 متعة، فالتمثيل المسرحي
مختلف تماما، التفاعل المباشر
 مع الجمهور وتصفيقاته.. كل
 هذا يجعل الممثل سعيد جدا بما
 يعمل.

المسرح
هو حبي
الأبدي

فخورة بمسيرتي
الفنية ولم أندم
على أي عمل





مضض أو رغما عنك؟

لا توجد شخصية مثلتها على مضض أو من غير رضى أو قناعة، فالممثل الحقيقي يجسد كل الشخصيات، طيبة كانت أو شريرة، ولا يجب أن يكره أي دور، بل بالعكس، يجب عليه أن يبدع فيه مهما بلغت درجة بشاعة الشخصية.

لاحظنا أن ظهورك السينمائي قلّ

في السنوات الأخيرة، ما السبب؟

بكل بساطة، في السنوات الأخيرة، لم تعرض علي أعمال مقنعة أو مواضيع جيدة وقوية لأوافق عليها.

كيف هي علاقتك بمواقع التواصل

الاجتماعي؟

لم أكن مهتمة بها كثيرا سابقا، لكن مؤخرا بدأت أهتم بالسوشيال ميديا وأسجل حضوري على تويتر وإنستجرام وفيس بوك، واتواصل مع جمهوري بنفسي، كما أقوم بالرد عليهم، واكتشفت ان هذا التواصل المباشر ممتع.

هل زرت الجزائر من قبل؟

لا ليس بعد، لكن أتمنى أن أزورها قريبا، فأنا عندي جمهور كبير بالجزائر يتابعون أعمالي وأتواصل معهم عبر السوشيال ميديا.

بعديا عن الغناء والتمثيل، كانت

لك تجربة في تقديم البرامج، كيف

تقيم هذه التجربة؟

نعم فعلا، فأنا قدمت برنامج «سميه والستات» على «القااهرة والناس»، كانت تجربة جميلة وممتعة، وأتمنى أن أعيد التجربة على أن يكون موضوع البرنامج جديد وملفت.

كلمة إلى جمهورك؟

كل الولاء والتقدير لجمهوري الكبير والرائع، بم صر وكل الوطن العربي.. جمهوري، كما قلت لك، هو رأس مالي، هو من دعمني، ويرجع إليه الفضل في نجاحي بعدد رينا، فكل الشكر والامتنان لجمهوري الغالي في كل مكان.

شخصية «نبيلة» في مسلسل «الحقيقة والسراب» تشبه شخصيتي إلى حد بعيد

يحمل رسالة فنية حقيقية، ولا أستطيع أن أنسى إلى حد الآن ما قاله لي معجب صادفته في الشارع، قال إن المسلسل رائع وإنني كنت قدوة لزوجته، التي تعلمت من شخصية نبيلة، وأصبحت تعامل أمه بكل حب واحترام. هذا يعني أن الرسالة وصلت، وهذا هو الهدف المنشود من كل عمل فني حقيقي، فالجمهور يمكن أن يتأثر بشخصية معينة أو فنان معين، لذلك، يجب أن يحرص الفنان على ما يقدم، ويختار مواضيعه بدقة.

ما هي الشخصيات التي مثلتها على

وبعد المسرح أفضل السينما، كذلك من أجل الجمهور، فهو يدفع ثمن تذكرة من أجل مشاهدتك، وهذا شيء يجعل الفنان يحس بالفخر والاعتزاز. وبالنسبة إلى التلفزيون والمسلسلات، فهي مفيدة أيضا للفنان، لأنها تدخل بيوت الناس في مختلف البلدان والأماكن، وتحقق للفنان انتشارا واسعا.

هل سبق أن مثلت شخصية تشبه

شخصيتك الحقيقية؟

نعم، شخصية نبيلة في مسلسل «الحقيقة والسراب».. على فكرة، أحببت هذا المسلسل جدا، ليس لشخصية نبيلة فقط، وإنما لأنه

على الرهامش



سمية الشباب، من مواليد مدينة الإسكندرية العريقة، تخرجت من جامعة الإسكندرية عام 1997، وبالضبط من كلية التجارة، عملت في مجالات مختلفة كالسياحة والبنوك، ثم فكرت في اقتحام ميدان الفن، وكان ذلك عاما واحدا بعد تخرجها سنة 1998، ولم يكن التمثيل ببالها، بل توجهت إلى الغناء مباشرة، إلا أنها لم توفق كثيرا في ميدان الغناء.. رأى فيها أهل الاختصاص من مخرجين وفنانين صفات مهمة، تمكنها من أن تكون ممثلة ناجحة، فنصحوها باقتحام ميدان التمثيل، وعرضت عليها أعمال عديدة، وتميزت في الأداء، وشيئا فشيئا، أصبحت نجمة من الصف الأول. لم تكن حياة سمية الشباب العاطفية ناجحة كحياتها الفنية، حيث تزوجت للمرة الأولى في سن 23، قبل دخولها عالم الفن، وكان زواجها تقليديا، وانتهى بالانفصال، لرفض زوجها دخولها عالم الفن. أعادت سمية تجربة الزواج، للمرة الثانية، مع رجل أعمال عربي معروف، لكن هذه المرة اختارت سمية أن يكون زواجها في السر، واستمر هذا الزواج السري حتى سنة 2014، لما قرر الزوجان الانفصال. وفي يوم 20 أكتوبر 2017، تزوجت سمية الشباب من المطرب الشعبي المعروف، أحمد سعد. زواج، بدأ بحب، وانتهى بانفصال مشحون، بعد سنتين. كان طلاقهما مادة دسمة للإعلاميين، الذين استضافوا الطرفين في مختلف البلاتوهات، ليتبدلا الاتهامات، ويحمل كل طرف منهما الآخر مسؤولية الانفصال، فكان طلاقا مثيرا للجدل.

يستهدفون الأنوف والأثداء والأرداف:

رجال "ينافسون" النساء على عيادات التجميل

تسري، في أيامنا هذه، موضة طرق عيادات التجميل، من قبل الرجال، سواء لغرض تجميلي طبي، المقصود منه إزالة عيب خلقي ما، أم لغرض تجميلي بحت، بحثاً عن الكمال. والجديد في الموضوع، أن هذه العمليات باتت تجري هنا في الجزائر، في عيادات متخصصة، بعد أن كان السبيل الوحيد لإجرائها السفر إلى الخارج، خاصة لدى الجارة تونس.

من كابوسه، ويجري له عملية شطف دهون، غير أن كل المتدخلين نصحوه بالخارج لرفع نسبة السلامة والأمان.

20 من المائة من الجزائريين يبحثون عن الكمال وبحسب الطبيب المتخصص، "نعيم زايري"، فإن اهتمامات الرجال التجميلية تختلف نوعاً ما عما اعتدناه عند النساء، من نفخ وشد وتضخيم وتقليص، مشيراً، في السياق ذاته، إلى أن أهم العمليات المطلوبة هي: تقويم الأنف وتجميله، وهي منتشرة بكثرة لدى فئة الشباب، المتراوحة أعمارهم ما بين 17 إلى 30 سنة، تليها عمليات شطف الدهون ونزع غدد الأثداء، وغالباً ما لا تتعدى سن طالبيها الأربعين سنة، بينما يلجأ البعض إلى عمليات شد الوجه وإزالة الجفون، وغالبيتهم فوق سن الـ 50 سنة. وهذا، دون نسيان عمليات زراعة الشعر، التي تعرف إقبالا كبيرا منذ القدم.

ولأن ما نسبته 20 من المائة من الرجال الجزائريين يقومون بعمليات التجميل، سألنا عن نسبة الخطورة فيها، وهو ما نفاه محدثنا، لكونها -بحسبه- عمليات باردة، ومع هذا، فيها بعض المضاعفات المعترف بها عالمياً.

له إحراجا كبيرا، وهو في سن الـ 27، خصوصاً أنه يحاول الارتباط منذ فترة ليست بالوجيزة، وكل من تراه ترفضه لذات المشكل.

ثدياي وأردافي مشكلتي

هي حالة صادفناها في الفضاء الأزرق، تسأل عن مدى خطورة عمليات التجميل، خاصة بعد الذي وقع لمطرب مشهور مؤخراً، الذي وافته المنية وهو في قاعة العمليات، إثر عملية شطف دهون، التي يريد صاحبها نزع غدتي الثديين وتنحيف الأرداف والمؤخرة، موضحاً أنه يعاني الأمرين والتحرشات بسبب شكل جسمه، القريب من جسم النساء، الأمر الذي عقده كثيراً. وأمله في طبيب يخلصه

وأثناء مسحنا للحالات التي تقصد بعض عيادات التجميل، اكتشفنا أنها لا تقتصر على طبقة اجتماعية معينة، بل تشملهم جميعاً، ما رسخ لدينا فكرة أن مثل هذه العمليات كانت موجودة في الجزائر منذ القدم، وأصحابها كانوا يقصدون الخارج للقيام بها، في سرية تامة، على عكس المعطيات اليوم، وحتى على مستوى بعض العيادات الخاصة هنا، التي كانت تعمل بطريقة سرية.

أنفي عقدي ولا يسمح لي بالارتباط

"جليل"، شاب عشريني، التقينا به صدفة على مستوى المستشفى الجامعي مصطفى باشا، بقسم الأشعة وجراحة الفك والأنف، حيث أخبرنا أنه بصدد تجميع ملفه الطبي، حتى يتسنى له القيام بعملية جراحية تجميلية لأنفه، المعقوف جداً والضخم، الذي بات يشكل



شكران مرتجى

للشروق العربي:

لست مؤمنة بإعارة صوتي للأعمال التركية لأنني اعتبره ملكا لشخصيتي

لا يمكن أن تتوقع أن اللقاء الأول معها وجهاً لوجه سيكون بهذا الكم من الارتياح الذي يأخذك إلى سرد أسئلتك عليها، من دون تردد أو توقف، مقارنة بحجم النجومية التي حققتها بجدارة. صيفتنا فنانة جمعت في شخصيتها الرائعة التواضع والبساطة والفكاهة والطيبة، شاركت في الكثير من الأعمال ولعبت أدواراً مختلفة ولمع نجمها في التمثيل الكوميدي، لم تكن طفولتها فرحة، ولكنها تمكنت من أن تستفيد من كل تجاربها الصعبة لتمتلك شخصية قوية... أعمال جعلت منها اسم وعنوان لدراما السورية إنها الفنانة السورية شكران مرتجى، صاحبة شخصية فوزية، المرأة القوية المسيطرة على زوجها في مسلسل «باب الحارة»، وصاحبة الأعمال الناجحة كـ «انت عمري»، و«بطل من هذا الزمان» و«بيت العيلة»، و«عيلة سبع نجوم»، و«2 في 2»، و«السفينة»، و«الفصول الأربعة»، و«أهل الراية» ومؤخراً مسلسل خاتون ووردة شامية شكران تستضيف مجلة الشروق العربي ليكون معها هذا الحوار العفوي والصادق

تخصصك في الكوميديا وبروزك فيها خلال السنوات الماضية.. هل هو ناتج عن إقتانك لهذا النوع دون غيره؟

لا أبداً، لم أتخصص بالكوميديا وإنما حب العمل والروح التي أمنحها للفن وإتقان أي دور يطلب مني هو سر نجاحي في الفن أولاً وفي الكوميديا ثانياً. مثلاً في مسلسل (خان الحرير) قدمت شخصية يائسة باكية حزينة تأثر بها الجمهور وتعاطف معها ولم يكن للكوميديا أي وجود فيها وكان أول عمل لي في التلفزيون، ومؤخراً وجودي في ثلاث مسلسلات في عام واحد هو مزيج بين الكوميديا والبوليسي في مسلسل أولاد الشر والشامي في وردة شامية.. وهذا ما يؤكد أنني قادرة على لعب أي دور من خلال المهبة والروح أولاً وأخيراً.

يقولون إن للكوميديا أصعب أنواع الفنون تقنياً وأداءً، تؤيدون ذلك؟

نعم هي الأصعب، لأن كل ممثل حساس

ما السبب؟

شكران : بيني وبينك لست مؤمنة بإعارة صوتي للأعمال التركية أو الأجنبية بصفة عامة. لأنني اعتبره ملكاً لشخصيتي، لا تسألني عن غيري كل واحد حر بشخصيته

يمكن أن يبكي وبالتالي يؤثر بالناس، بينما أن تمتلك حس الفكاهة وأن تكون قادراً على إزالة الملل وإثارة الرغبة بالضحك لدى من يشاهدك يتطلب منك مجهوداً إضافياً، وخبرة في كفاءات استخدام هذا النوع من التمثيل

متى تشعرين بالاستياء في الوسط الفني؟

أشعر بالاستياء عندما أرى شخصا ما قد تعرض للظلم، حين لا ينال كل ذي حق حقه، أو عندما أرى شخصا غير مؤهل قد لعب دور فنان مهم تم تغييبه، عندما تتفشى الشللية وتصبح عنواناً للوسط، لكن في نفس الوقت هناك ما يسعدني مثل وضع الشخص المناسب في المكان المناسب وتكريم فنان يستحق التكريم، والتواصل بين الفنانين حيث يكون رداً على من يقول إن الوسط الفني متقطع الأوصال، أي لا تواصل بين أبنائه.

معروف رفضك للأعمال المدبلجة

عملية الأخذ والرد بينك وبين الفن خلال 17 سنة كيف تخبريننا عنها؟

الفن أخذمني حريتي ووقتي فقط، لكن في نفس الوقت أعطاني كل شيء... أعطاني الشخصية القوية وحب الناس وعدم الحاجة لأحد في كل أمور حياتي المادية والمعنوية أعطاني القدرة على التفكير والخيال والإبداع. أنا ممتنة للفن، ولو عدنا 17 عاماً للوراء فساأصبح فنانة وأخوض نفس التجربة بسلبياتها وإيجابياتها

بعيدة عن البوتوكس وعمليات التجميل وقد أكون أصبحت أحب نفسي أكثر..



كبير من قبل المخرجين والمنتجين السوريين للمشاركة في مختلف الأعمال، ووجودك في معظم الأعمال التاريخية والمعاصرة الكوميديّة والاجتماعية، وتأثير ذلك على أعصابك وعلاقاتك الاجتماعية؟

ربما الصدق والعفوية والخصوصية، طبعاً يؤثر على حياتي من ناحية الضغط النفسي وعدم التنظيم، فمثلاً أنا أحياناً لا أستطيع إعطاء موعد حتى مع طبيب، لأنني لا أعرف ما هي ظروف التصوير. حياة الفنان صعبة في الوطن العربي، وخصوصاً في سورية، لعدم وجود مدير أعمال، فالممثل هو من يتفق على العمل والنقود والمواعيد والملابس وكل شيء.



الفنانة شكران مرتجى رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

متى تشعرين بالاستياء في الوسط الفني؟

أشعر بالاستياء عندما أرى شخصاً ما قد تعرض للظلم، حين لا ينال كل ذي حق حقه، أو عندما أرى شخصاً غير مؤهل قد لعب دور فنان مهم تم تغييبه، عندما تتفشى الشللية وتصبح عنواناً للوسط، لكن في نفس الوقت هناك ما يسعدني مثل وضع الشخص المناسب في المكان المناسب وتكريم فنان يستحق التكريم، والتواصل بين الفنانين حيث يكون رداً على من يقول إن الوسط الفني متقطع الأوصال، أي لا تواصل بين أبنائه.

هل تعتقدين أن الممثلين السوريين خدموا اللبنانيين من خلال الدراما المشتركة؟

طبعاً، الإثنان خدما بعضهما البعض: الفنانون السوريون بالخبرة وتنوع الأعمال، فأعمالنا دائماً لها علاقة بالبيئة والدراما والكوميديا وليست متخصصة بعنوان واحد. وبتنا نهتم بشكلنا الخارجي. أما الفنانون اللبنانيون فأصبحوا يعملون على الداخل أكثر من الخارج. وبات هناك تبادل بين الاثنين وأخذنا من بعضنا البعض.

معروف عنك أنك لا تترتاحين للمقابلات الصحافية لماذا؟

الأمر لا يتعلق بالصحافة بقدر ما يتعلق بي أنا، المشكلة شخصية وهي أن الالتزام بأمور الحياة اليومية يتطلب منا نحن كفنانيين وقتاً طويلاً، وذلك يعود للتراكمات التي يحدثها ارتباطنا بالتصوير الدرامي. فحين نحصل على يوم راحة يكون علينا القيام بكل الأمور الأخرى التي لا علاقة للفن بها، وللأسف تكون أموراً تحتاج لوقت طويل. وفي هذه الأثناء يكون الصحفيون قد ضربوا مواعيد معنا من كلمة أولية حصلوا عليها منا، والصحافي لا يراعي المفاجآت التي تعترضنا وتعرض برنامجنا. إذا الأمر يتعلق بطبيعة عملنا وليس بالصحافة التي أحترمها وأقدرها. كما اني اعلم انك تعبت على ما حددنا موعد اللقاء بإطار

الاهتمام بمظهرك بالنسبة لك؟

بالطبع كسيدة وفنانة يأتي الاهتمام بنفسني من بين الأولويات، من جانب آخر لا أنقطع عن ممارسة الرياضة بصحبة المدرب، وتمثل جزءاً من طقوس حياتي اليومية، لأن الاهتمام بالشكل واللبس والمظهر وغيره هام بالنسبة للإنسان العادي، وهو من الضرورة بالنسبة للفنان.

فوزية مختلفة عن باقي نساء الحارة لأن زوجها مختلف عن كل رجال الحارة

هناك ممثلات اتجهن إلى مصر، ماذا عنك؟

ليست مصر هدفاً بالنسبة لي، ولكن بالطبع لا أتضايق وأتمنى هذا الأمر، وأشعر أنني وصلت من خلال الأعمال السورية لكل الجمهور العربي. وأملك قاعدة جماهيرية كبيرة في مصر. الشروق: لا يزال مسلسل باب الحارة يحقق أعلى نسبة مشاهدة وبكل اجزائه.. ماذا تقولين بتميز شخصية فوزية عن باقي نساء الحارة من خلال سيطرتها على زوجها؟

شكران: شخصية فوزية مختلفة عن باقي نساء الحارة لأن زوجها مختلف عن كل رجال الحارة، وباعتقادي أن خط أبو بدر وفوزية هو (السكره التي تحلي الأحداث)، والجانب الكوميدي في العمل، وهناك جمهور ينتظر دائماً مشاهد أبو بدر وزوجته. وهذا الشيء يشرفني ويحزني في نفس الوقت لأن الديوتوات انتهت بانتهاك المسلسل باجزائه الست

سلطة الزوجة فوزية على زوجها

... هل هذا يتجسد بالواقع مع مدام شكران؟

ابداً × شو هيد الكلام لو على هيك ولاست تتزوج ×.

ما السر أو أسباب طلبك بشكل

لماذا عارض إخوتك الشباب دخولك عالم التمثيل؟

إخوتي الشباب كانوا خائفين عليّ، كنت في السابق أستعجن معارضة فنانين كبار دخول أولادهم المجال الفني، واكتشفت لاحقاً لدى دخولي المجال الفني سبب معارضتهم هذه، إنها مهنة مرهقة. والشخص الذي تحبه لا تريده أن يتعب ويسهر ويتعذب. هذه المهنة فيها تجارب قاسية وفيها فشل ونقد. وكان إخوتي يخافون أن لا أنجح في هذا المجال كونه يضم العديد من الممثلين. ولكن أصبحوا اليوم مقتنعين بصوابية خيارتي وأنه كان صحيحاً منذ البداية مئة بالمئة. حتى أن ابن أخي انتسب إلى معهد الفنون العالي ويريد أن يصبح ممثلاً.

يقال إن والدتك أسمتكم «شكران» على وزن اسمي «سوزان» و«نوران»؟

هذا صحيح، أنا جدتي تركية. وشكران بمعجم المعاني هي عكس «الكفران»، فوالدتي تعذبت بعض الشيء بولادتي، لذلك أرادت أن توجه الشكر لله على إتمام الولادة بخير.

أين تسكن حالياً شكران؟

أعيش في الشام بسوريا، ولم أترك سوريا ولا أتركها مهما حصل.

انتشرت اخبار تؤكد ان شكران قامت بعملية تجميل. بعدما كانت رافضة لمثل هذه العمليات ماردك؟

اولا انا احاول أن أبقي كما أنا، ولكن حين يتغير كل شيء من حولك لابد ان تتغير ومن ناحيتي احاول أن أتغير بأقل قدر ممكن. قد أكون قد تغيرت في الشكل، كبرت، سممت، ولكن صرت اعرف ما الذي يليق بي اكثر. كثيرون يعتقدون أنني خضعت الى عمليات تجميل ولكن العكس هو الصحيح، وبكل صدق الكل يعلم أنني أجريت عملية لأنفي ومؤخراً عملت أسناني، ولكنني بعيدة عن البوتوكس وعمليات التجميل وغيره.

في زحمة حياتك العملية، ما أهمية

الفوطة، أو الفوطة، أو
الفوطة.. أيا كان اسمها،
هي قصة قماش، جاء من
الهند، وترعرع في السند،
وتبناه البربر، ليصبح جزءا
من تراثه.. لبسته العزباء،
فكان لها وجاه، ولبسته
المرتبطة، كي توثق وثاق
الزواج المقدس... الشروق
العربي، تلبس فوطة
الفضول، لتكتشف أسرار
قطعة عبرت القارات.

أصلها هندي ويلبسها اليهود

الفوطة... تبناها البربر وعشقها العروس

الهندكسوتهم فوطة خز، يشدونها في وسطهم، عوض السرراويل، فإنهم لا يعرفونها". وكانت الفوطة تستعمل في الحمامات العامة في بغداد، عاصمة الدولة العباسية، وتعطى للمستحم ثلاث فوط، إحداها يأتزر بها عند الدخول، والثانية عند الخروج، والثالثة للتجفيف. ويرتدي اليهود فوطة أيضا من نوع خاص، تدعى الطليت، وهي شال الصلاة، وهو عبارة عن رداء مستطيل الشكل، تتدلى من أركانه أهداب، تدعى تصيتصيت، ويكون الطليت عادة أبيض اللون، من الصوف أو القطن أو الحرير. وفي كثير من الأحيان، يكون مخططا، إما بخطوط سوداء أو زرقاء. والطليت هذا لا يسمح للعزباء بارتدائه، بل هو للمتزوجين فقط.

خطوط على طريق الحرير

أما القماش المخطط المميز للفوطة القبائلية، فيؤكد بعض المؤرخين أنه استقدم من الشرق، مع مصطلح فوطة في بدايات الألفية الثانية، وتعزز مع التبادلات التجارية مع الحضارة الأندلسية، واستبدل الصوف بالحرير في كثير من القطع. ومن هذا القماش المخطط، القادم من حضارات الهند والشرق الأوسط، جاء استعمال كلمة فوطة عند الأمازيغ. في القرن الخامس عشر، عندما أصبحت الجزائر عاصمة للبلاد، تجسد دور الفوطة بشكل أفضل، خاصة مع تغير اللباس التقليدي، وكان من المهم ستر خصر المرأة، حين ترتدي القفطان أو الفريملات وغيرها من البدعيات، التي كانت ترتدي معها العاصميات أقمصية طويلة خفيفة، ولم تكن الفوطة العاصمية كثيرة الألوان، بل كانت مصنوعة من أتراف الأقمشة ومن أجود أنواع الحرير، ولكنها اختفت مع تطور السرراويل العاصمي، الذي أخذ مكان الفوطة.. وهذا في بداية القرن العشرين. وانتقلت بفضل النازحات الجزائريات إلى تونس، بعد الاحتلال الفرنسي، وأثرت في اللباس التونسي المعروف بفوطته.

ولا تخلو الشدة التلمسانية من الفوطة، التي يطلق عليها "المثقلة"، التي تعد مع الملحفة الأقدم في تاريخ اللباس الجزائري، ويعود تاريخ صنعها إلى العهد الروماني.

النبات، والأزرق السماوي، يرمز إلى الحرية، والبرتقالي، نار مضرمة.. أما الأحمر، فلون الدم، الذي يجري في العروق. وتحتل الفوطة في اللباس التقليدي القبائلي مكانة مهمة جدا، فهي بالإضافة إلى كونها إكسسوار ضروريا لاكتمال طلة أي امرأة قبائلية، فهي تلعب دورا اجتماعيا مهما جدا، يجعل أيا كان يفرق بين المرأة المتزوجة، والعزباء، التي تنتظر عريسها.. فالمرأة المتزوجة، تشد الفوطة على خصرها، أما العزباء، فتشدها في الجانب الأيمن أو الأيسر، فلا لغط ولا جدل.

فوطة ومصطلحات

الفوطة ثلاث في الثقافة الأمازيغية، "تيمحرمت لفوطة"، وهي الأطول، وتكون مصنوعة من خيوط حرير رفيعة جدا، و"تيمحرمت ثاكلاتين"، مصنوعة من الصوف الأسود بقاعدة قطنية، التي كانت رائجة قبل الخمسينيات، واندثرت مع السنين. وأخيرا، "تيمحرمت لحرير"، المصنوعة من الحرير الطبيعي، التي عادة ما يدثر فيها الطفل في الختان، وإن تضرجت بقطرات من الدم، فتحرص الأم على الاحتفاظ بها كذكرى يوم أصبح ولد هار جلا. والفوطة ليست مجرد غطاء للخصر أو الرأس أو الكتفين، فهي عملية أيضا، فهي تحمي من البرد والحر؛ كما تستعمل ككفة لجمع الخضار والفواكه والزيتون، وقد تستعملها الأم في حمل ابنها الصغير.. الفوطة واحدة واستعمالاتها متعددة.

أصول الفوطة القبائلية

يعود أصل الفوطة، حسب ابن خلدون، إلى الهند.. فلم يكن الناس في بلاد المهرجا يلبسون السرراويل الداخلية، وكانوا يستعوضون عنها بفوطة عريضة تسترهم، يطلقون عليها اسم "فوتة". ويقول ابن خلدون في مذكراته: "سكان

الفوطة.. من لا يعرف تلك القطعة من القماش، مربعة الشكل، الطويلة، التي تحمل في ألوانها وزخارفها الثقافة الأمازيغية العريقة، تلف حول خصر المرأة، لتعطيها الأمان، وتعتقد ويتم تشيبتها بواسطة حزام من الصوف بألوان كل الفصول، فلألوان رمزية كبيرة عند البربر والأمازيغ.. فالأصفر يرمز إلى الشمس، والأخضر، هو لون





هوس عشيقات لاعبي الفريق الوطني وضع أرقامهم في الميزان العلني

ما إن انتهت مغامرة الفريق الوطني في كأس إفريقيا في مصر، وفوزه بالسيدة الكأس، وعودته إلى أرض الوطن، حتى انتقل هذا المسلسل مع اللاعبين إلى حلقة أخرى، ولم يبق فقط عشقهم في المستطيل الأخضر، من أجل الاستمتاع بما يقدمونه من عروض، بل تحول إلى هوس الكثير من الفتيات العاشقات للاعبي الأخضر، والبحث عنهم في كل زوايا تنقلهم في الجزائر، والحرص على الاقتراب منهم أينما كانوا.. ظاهرة لفتت انتباه الكثير، خاصة على شبكات التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعها، التي تحولت إلى فضاء لعشق الأفلاك.

بقيت حكرًا على الرجال، لم يلق الترحيب من طرف الكثير من الجنس الخشن. لذا، تحول فضاء شبكات التواصل الاجتماعي إلى حلبة للقفز بين الجنسين، فقد اعتبر الكثير ممن فاضت غيرتهم، أن الفتاة تجاوزت كل الحدود في هذه الظاهرة، حين أصبحت تطلب عشيقها الافتراضي على الهواء دون حياء، خاصة أن الكل يعلم أن مثل هؤلاء اللاعبين صعب المنال، وكذا الوصول إليهم، في ظل الكثير من الظروف، لكن الكثير من المهورسات بهم تعلقن بصورهم على صفحات شبكات التواصل الاجتماعي.

دعنهم... فإنهم إما لديهم صديقات أو متزوجون

لم يجد الكثير من الرجال من وسيلة لكبح جموح بعض الفتيات بتعليق لافتات مكتوب عليها: "دعنهم.. فلما إنهم متزوجون أو لديهم صديقات"... وهي الدعوات التي لقيت سخرية كبيرة من طرف الجنس اللطيف، واعتبرت الكثير منهن غير الرجل في الجزائر تدفع إلى الطيش دائما. وهذا ما ظهر من خلال موجات السب والشتم والتعليقات الساخرة من طرف الرجال على هذه الظاهرة.

الوطني.

أرقام الهاتف في الميزان ووصل الأمر إلى بيعها

كما استعملت الكثير من الفتيات الوساطة من أجل الحصول على رقم اللاعب المفضل لديها، مهما كلف الأمر، عن طريق الاتصال بالصحفيين في المجال الرياضي أو المقربين من لاعبي الفريق الوطني أو التنقل بنفسها إلى مكان إقامة اللاعبين، بل ووردت الكثير من الطلبات، التي تعرض فيها بعض المهورسات مبلغا ماليا من أجل الحصول على هذا الرقم، ودخلت بعدها أرقام لاعبي الفريق الوطني في المزاد، حيث فتح المجال للبحث عن رقم اللاعبين بكل الطرق.

الغيرة تقتل الرجال وتدفعهم إلى الدخول في موجات سب وشتم مع الجنس اللطيف

بالرغم من أن الظاهرة عادية، وأصبحت لا تمس فقط اللاعبين، بل الفنانين وغيرهم من المشاهير، إلا أن هوس الفتاة الجزائرية علنا بلاعب كرة قدم، خاصة وهي الرياضة التي

خلف هذا الهوس، الذي أصاب الكثير من الفتيات، وعشقهم للاعبي الأخضر، رد فعل شديدا من جنس الذكر، الذين أخذتهم الغيرة بعيدا في هذا الموضوع، بل ودخل الكثير منهم، في مشاحنات وملاسنات لا تنتهي مع بعض العاشقات لزملاء رياض محرز، وهذا ما دفعنا إلى الحديث عن هذه الموجة التي أصابت بعض الفتيات، وكذا الكر والفر، الذي حدث بين الجنسين، خاصة بعد الفوز مباشرة بهذه الكأس.

فتيات غير صورة البروفيل بالمفضل لديهن في الفريق

أول ما أقدمت عليه الكثير من الفتيات، كخطوة للتعبير عن هوسها بلاعب من الفريق الوطني، هو تغيير صورة البروفيل في شبكات التواصل الاجتماعي باللاعب المفضل لديها، أو من وقعت في عشقه كأدق تعبير، ليس فقط لمدايعته للكرة بل لوسامته، على حد قولها، أو تعبيرها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، في مجمل التعاليق التي تنشرها، التي ظهر من خلالها الهوس الذي أصاب الكثير من الفتيات، حيث أصبحت أغلب البروفيلات مزينة بلاعب من لاعبي الفريق

طلعت زكريا

لمجلة الشروق العربي:

أرى نفسي زعيما في أدواري، ولهذا السبب رفضت العمل مع عادل إمام

الأزمات تضيف إلى الأقوياء المزيد من القوة، وهو نفس المبدأ الذي يعيش به النجم الكوميدي، طلعت زكريا، بعد تعرضه لمجموعة أزمات، أهمها مرضه ووضعه في قوائم الثورة السوداء، لكنه يعيش ويعمل ويصر على إضحاك الناس، لأنه متأكد من أن دوره وحب جمهوره له أكبر وأهم من كل هذه الأزمات. هذا، ويصف نفسه بأنه "الزعيم في أدواره التي يؤديها.. وأنه لن يكرر تجربة التعاون ثانية مع الزعيم عادل إمام".

"زكريا"، تحدث بكل صراحة إلى الشروق العربي عن خطواته المستقبلية، ومشاريعه الفنية وموضوعات أخرى مشيرة في السطور التالية

قدمت من قبل "طباخ الرئيس" .. وتسعى الفترة المقبلة لتقديم "حرس الرئيس" كيف تستعد لتجسيد شخصية لها علاقة بالرئيس؟

الاستعداد يكون حسب الشخصية التي سوف أقوم بتجسيدها، سواء لها علاقة بالرئيس أم أي شخصية أخرى، أجهز نفسي من خلال شكلي الخارجي فقط؛ لكن الباقي حسب السيناريو المكتوب، وحاليا شكلي مختلف، استعدادا للشخصية التي سوف أقدمها.

وماذا عن "حرس الرئيس"؟

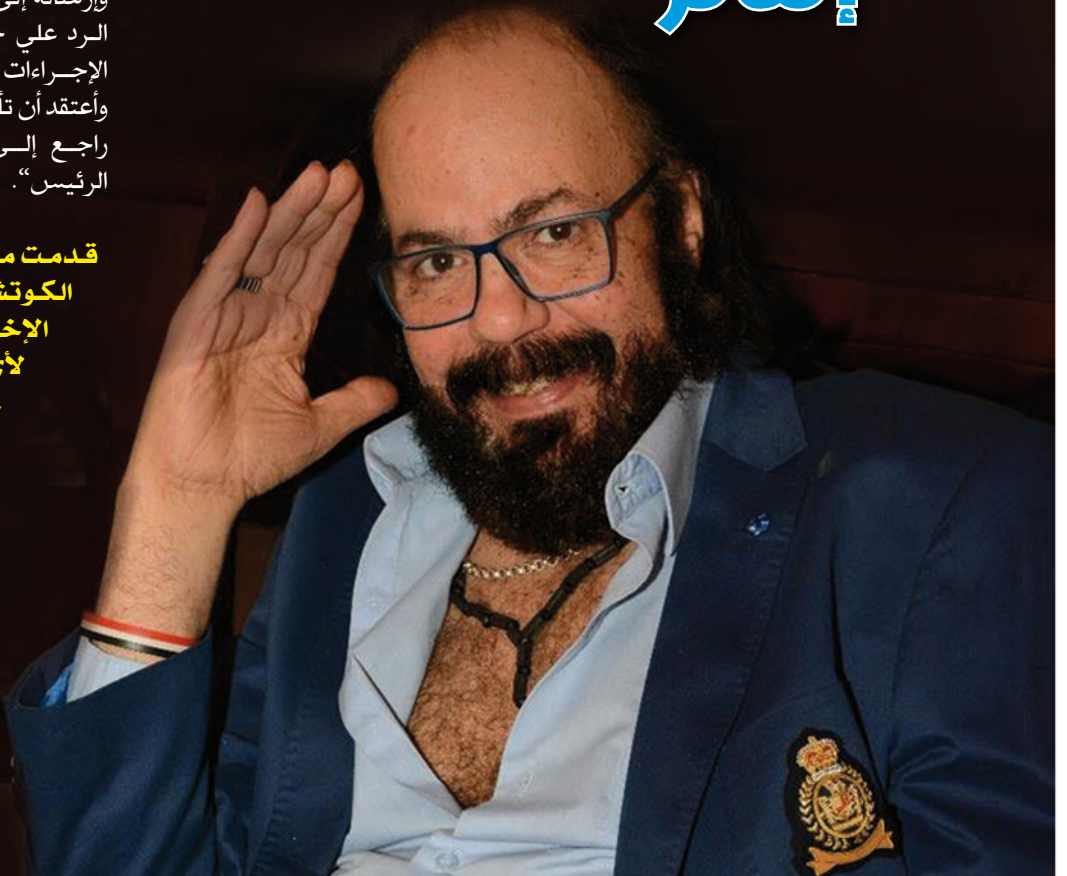
فيلم "حرس الرئيس" مؤجل إلى حين ورود موافقة الجهات الرقابية على الفكرة للبدء فيه؛ لكن هو مكتوب وجاهز.. فأنا من قمت بكتابة سيناريو الفيلم، وحاليا أعيش نجاح فيلم "حليمو". والحمد لله.

هل حاولت تضادي الصعاب التي واجهتك في "طباخ الرئيس" الخاصة بموافقات الجهات الرقابية في "حرس الرئيس"؟

أذكر أنه لم تواجهني أي صعوبة خلال العمل في فيلم "طباخ الرئيس"، أما "حرس الرئيس" فقامت بكتابته وإرساله إلى الجهات الرقابية، ولم يتم الرد علي حتى الآن لاستكمال باقي الإجراءات ليخرج الفيلم إلى النور.. وأعتقد أن تأخر الرد من الجهات الرقابية راجع إلى حساسية دور "حرس الرئيس".

قدمت مسرحية بعنوان الكوتش، قمت فيها بانتقاد الإخوان. هل تعرضت لأي مشكل منهم أثناء عرضها؟

لم يحدث ذلك بكل أمانة. وكان ذلك سبباً قويا وراء رغبتني في إعطائهم الفرصة الكاملة دون إثارة مشاكل أثناء فترة حكمهم لمصر، ولأنني شعرت بأنهم يرغبون في تطبيق النموذج التركي.



كيف ترى نجوم جيلك عادل إمام وأحمد زكي ومحمود ياسين وحسين فهمي ومحمود عبد العزيز؟

كل فنان منا له إبداعه الخاص، ومن الممكن أن أقدم أدوارا لا يستطيع أحد تقديمها سواي، والعكس هم يقدمون أدوارا لا أستطيع تقديمها، وعادل إمام ويحيى الفخراي ومحمود ياسين وعزت العلايلي وحسين فهمي ومحمود عبد العزيز وصلاح السعدني وأحمد زكي، أساتذة كبار بمعنى الكلمة، وكنت قد درست للراحل أحمد زكي عاما في معهد السينما، وفي رأيي الشخصي أن موهبته أكبر من كل ما قدمه سواء على المسرح أم في السينما والتلفزيون، ولو كان القدر أعطاه عمرا أطول كنا «شفنا منه عجائب» وقد قلت سابقا إنه لا يعوض في زمن الفن السابع.

رغم تقدم الزمن وبزوغ نجوم شباب يتصدرون المشهد السينمائي يبقى جيلكم حاملاً عبق العظمة والنجومية الحقيقية؟

للأسف، الأجيال الجديدة ليس لها عائلة فنية، فنحن تعلمنا وتعلمنا على أيدي من سبقونا، واحتضن موهبتنا نجوم بحجم فريد شوقي ونادية لطفي وسعاد حسني، وغيرهم، وتعلمنا منهم الكثير، وأنا بدأت على خشبة المسرح عندما كان الفنان القدير عدلي كاسب يعمل مشرفا عليه، وتعرفت على المخرج المسرحي جلال الشرقاوي، الذي قدمني معه في إحدى مسرحياته وبدأت انطلاقتي الفنية، ثم التقيت المخرج محمد فاضل والمخرج الفنان سعد أردش، وكانوا سببا رئيسيا في ما وصلت إليه، لأنهم أول من قدمني وآمن بموهبتي.

عندك طريقة كلام كفييلة لوحدها بأن تخلق أي موقف كوميدي.. هل أنت محس بهذا الشيء؟

الكوميديا وإضحاك الناس شيء صعب للغاية، والحقيقة أنني أكون سعيد جدا لما أضحك الناس بأي شكل، وأتمنى أنني أفضل أضحك..

أستاذ طلعت زكريا.. ماذا تفعل أمام ضربات القدرية؟

أنا مؤمن بالله إيماننا قويا جدا. الحمد لله.. وقل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا.

ونعم بالله.. لكن في السنوات الأخيرة أتعبتك هذه الضربات خاصة بعد انتشار شائعة وفاتك؟ أنا راض بمشيئة الله وحكمه، ولن تزعجني كثيرا صغائر البشر وأفعال النفوس الضعيفة.



الفنان طلعت زكريا رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

التي بدورها تهوى الانتشار على حساب أمن وسلامة البلاد.. وأستغل لقائي هذا لأبعث برسالة إلى الشعب الجزائري، بأن يلتحم ويكون يدا واحدة في أمن واستقرار بلده، لأن الأمان نعمة لا تعوض بمال الدنيا.

لماذا رفضت تقديم برامج تليفزيونية في السنوات الماضية خاصة أن لك تجربة سابقة؟

لأنني ممثل ولست مذيعة، أنا ضد تحول الممثل الناجح ليكون مذيعة ناجحا، وأيضا ضد تحول المذيع الناجح ليصبح ممثلا ناجحا.. أنا مؤمن بالتخصص وعدم الدخول في منطقة المذيعين.

علمنا أنك رفضت التعاون مع عادل إمام في مسلسل الجديد فلنتينو، ما السبب؟

لن أكرر تجربتي بالعمل مع عادل إمام مرة أخرى، صحيح أنه الزعيم؛ لكن أنا أرى نفسي زعيما في أدوار، ولا أرضى أن يتدخل أحد في عملي.. فأنا ممثل صاحب تاريخ كبير وقدمت العديد من الأفلام والمسلسلات الناجحة، وكان شرفا لي العمل مع الزعيم.

الحراك بالجزائر أصبح مقصدا لظهور بعض الشخصيات التي تعيش خارج الوطن

البعض يشعر بالخوف على مستقبل الفن في مصر، هل أنت من هؤلاء؟ كان هناك مخاوف على الفن في عهد الإخوان، أما الآن فلا يوجد، لأن السيسي يطالب بنفسه بعودة السينما.

ما أولى مطالب طلعت زكريا من الرئيس السيسي؟

أن يهتم بالفقراء لأنهم كثير.

بصراحة.. هل ندمت على تصريحائك عن الثورة التي جلبت لك المشاكل؟

لم ولن أندم، فقد قلت إن ما حدث في 25 جانفي ليس ثورة حقيقية وإنه تم استغلال الشباب بشكل سيئ من قبل نخبة لا ترى غير مصالحها ولا تهوى إلا حب الظهور. وهذا بكل بلدان العرب ليس فقط بمصر، وخير دليل، أن الحراك عندكم في الجزائر، أصبح مقصدا لظهور بعض الشخصيات التي تعيش خارج الوطن،



جزائريون يتجولون في الشوارع بالقردة على أكتافهم:

حيوان أصبح أليفا يستعمل للمتعة والكسب

انتشرت ظاهرة التجول بالحيوانات في شوارعنا، بشكل كبير، ولم تبق تخص الكلاب فقط، بمختلف أنواعها، كما هو معروف، لكنها تحولت إلى التجول بأقفاص الطيور في كل مكان، سواء في وسائل النقل أم الأماكن العمومية.. هذه الظاهرة، مست كل الأفراد، لأن مثل هذه الطيور أصبحت في متناول الجميع، غير أنه مؤخرا انتقل الكثير من الأشخاص، خاصة الشباب منهم، إلى التجول بالقردة على أكتافهم. ظاهرة تنتشر بسرعة من يوم إلى آخر، في شوارعنا، بل أصبحت عند الكثير منهم موضة يتباهون بها في كل مكان، وكذا لأسباب أخرى.

الحيوان، الذي يحمل على الأكتاف من طرف الشباب، في كل مكان، لا تكون خدمته هذه عند بعضهم بالمجان، فقد تحول عندهم إلى مصدر للرزق والكسب.. وهذا ما لاحظناه على الشواطئ، حيث قام بعضهم بتزيينه بلباس جميل، وعرضه على المصطافين، من أجل أخذ صور معهم، مقابل مبلغ مادي، وحتى إن كان رمزيا، إلا أنه يحقق مداخيل كبيرة لهم، في ظل تزاخم الكثير من الأشخاص على أخذ صورة للذكرى معه، خاصة الأطفال. ولم تبق هذه الظاهرة على الشواطئ فحسب، بل في الكثير من الأماكن العمومية، خاصة أمكنة لعب الأطفال، وهي الأماكن المفضلة لمربي هذا الحيوان، من أجل لفت الانتباه، وكذا الحصول على دخل مادي، بعرضه للتصوير، رفقة من يحب هذا الحيوان.. وما أكثرهم.

ظاهرة تنتشر من يوم إلى آخر، شباب يحملون هذا الحيوان، الذي أصبح ضمن الحيوانات الأليفة، في مجتمعنا، واستعماله للفرجة وكذا للكسب، عند بعضهم.

الشباب هذا الحيوان من أجل الفرحة، خاصة مع الأطفال، فتراهم في الساحات العمومية يداعبونه بكل الطرق، من أجل التجاوب معهم.. لحظات للمتعة، مع الأطفال، الذين يقفون مندهشين مع هذا الحيوان، الذكي، الذي يصنع الفرحة، ولعل هذه المتعة هي السبب الذي دفع بالكثير من الشباب إلى اقتناء هذا الحيوان، والتجول به في شوارعنا اليوم. كما أن غرابة تصرفاته، المضحكة في نفس الوقت، هي التي دفعت بالكثير منهم إلى تربيته رفقتهم في البيوت، ومعاملته كفرد من العائلة.

ومنهم من يستعمله للكسب والمتاجرة
غير أن هذا

عن سبب انتشار هذه الظاهرة، تحولنا إلى بعض الأماكن، والتقينا ببعض الشباب، ممن يحملون هذا الحيوان، على أكتافهم، ويتجولون به في كل مكان، بالرغم من أنه لا يصنف ضمن خانة الحيوانات الأليفة، غير أنه أصبح بمثابة صديق لهم، لا يفارقهم، حتى في الأماكن الممنوعة على الحيوانات، بمختلف أنواعها.. أكد أغلبهم أن هذا الحيوان ليس بضار، بل مسالم إلى أبعد الحدود، ولم ولن يؤدي أحدا، ولم يحدث يوما أن هاجم شخصا ما، كما

يحدث مثلا مع من يصطحبون الكلاب معهم، بل منهم من أقر بأن معاملته لهذا الحيوان كمعاملة أي فرد من العائلة، بل أصبح واحدا منها، ويلقى عناية خاصة، سواء في تقديم الأكل إليه أم في تنظيفه

حيوان يستعمل للفرجة والمتعة في كل مكان يستغل الكثير من



الراحلة آسيا جبار الكاتبة التي عاشت بين صفتين

(أسرار حياتها وقراءة في رواياتها)

آسيا جبار، هي أول أديبة جزائرية، هي أول من درس تاريخ الجزائر الحديث، هي أول مخرجة مغربية، هي أول مسلمة في الأكاديمية الفرنسية.. هي كل هذا وأكثر... والرقم واحد يليق بهذه الروائية، التي همشها المستعربون، رغم عبقرية كتاباتها، التي اكتشفتها من خلال قرائتي لروايتها "امرأة بلا قبر"..
روائية، كتبت أربع روايات، قبل سن الثلاثين. ورغم كتابتها بالفرنسية، إلا أنها كانت تطمح في أن يقرأ لها عشرة جزائريين خير من ألف فرنسي.

مذكرات امرأة متحررة

اسمها الحقيقي فاطمة الزهراء إملالين، ولدت في 30 جوان 1936، في أولاد حمو بعين بسام، وسط عائلة بورجوازية، من أب معلم وأم بربرية سليمة عائلة البركاني العريقة... انتقلت من المدرسة الفرنسية إلى المدرسة القرائية، إلى "كوليج" مدينة البليدة، حيث أتقنت الفرنسية واليونانية واللاتينية والإنجليزية، وتحصلت على البكالوريا في عام 1952.. ومن بعدها، سافرت إلى فرنسا للدراسة في ثانوية فنلون بباريس ثم انتقلت إلى المدرسة العليا للأساتذة في سيفر... في عام 1953، شاركت في إضراب اتحاد الطلبة المسلمين الجزائريين، فقامت المدرسة بطردها... فحرك ذلك الإجحاف ملكة الكتابة عندها، فتمخضت أول رواية "العطش"، في ظرف شهر واحد فقط.. وكي لا تصدم عائلتها، أمضت الكتاب باسم مستعار، وهو آسيا جبار، أي الموازية القوية، بحسب ترجمتها الخاصة... وبطلة هذه الرواية، هي فتاة متحررة، تبحث عن هويتها، وتخوض تجربة عاطفية مريرة. هذه الجراءة، كانت الأولى من نوعها في تاريخ الأدب الجزائري. بعدها، سافرت إلى المغرب، بعد زواجها من الكاتب وليد قرن.. عام 1959، طالب الجنرال ديغول شخصيا بإعادة إدماجها في المدرسة العليا بسيفر، بحجة موهبتها الأدبية، لكنها رفضت.

كاتبة بحقيبة من ورق

بعد الاستقلال، عادت آسيا جبار إلى الجزائر،

آسيا جبار، أو المرأة السراب، التي تهيم بين صفتين، تروي الحب واللام، تكتب للمرأة دون جرح الرجل، تعشق الجزائر، ودونت هذا المشق بلغة الاستعمار... الشروق العربي، تكشف الجانب الغامض من كاتبة، أخرجت نساء الجزائر من مخدعهن.

برواية "القبرات الساذجة". واستوحت الكاتبة روايتها الشهيرة "نساء الجزائر في مخدعهن"، من لوحة الرسامين رونوار وبيكاسو، وسلطت الضوء على وضعية المرأة الجزائرية بعد الاستقلال.

رؤية آسيا لنساء النبي

وفي عام 1991، فاجأت آسار جبار القراء برواية مختلفة، خرجت عن تصنيفات رواياتها السابقة.. فقد أصدرت رواية «بعيدا عن المدينة»، وعادت إلى السنوات الأولى من الإسلام، من وجهة نظر نسائية، مركزة اهتمامها على نساء الرسول (ص).. رواية تتعدد فيها الأصوات، ولا تشبه سابقتها، إلا من حيث مزج الروائية بين التخييل والتاريخ الرسمي.

وعلق على قبر آسيا جبار عرجون الاعتراف، بعد أن بحثت في حياتها عن ثمرة العرفان، وأصبح اسمها جائزة أدبية، عام 2016، بعد أن اعترفت بها اللغة العربية، عامين من قبل، وترجمت روايتها "لا مكان في بيت أبي"، تحت عنوان "بوابة الذكريات".

ولعل أصعب ما قيل عنها، هو اتهامها من طرف مصطفى لشرف بأنها من بين الكتاب الجزائريين الذين لا يعرفون الجزائر، وأصيب، بحسب أمين الزاوي، بعقدة جعلتها تميل إلى الكتابات السياسية وقضايا المرأة الأكثر جدية.

لتدرس التاريخ الحديث في جامعة الجزائر، لكنها سرعان ما غادرت البلاد، عام 1965، بعد موجة التعريب...

ما بين 1966 و1975، أهملت آسيا جبار الكتابة، واشتغلت بالسينما، وقامت بإخراج عملين سينمائيين، بعنوان "نوبة نساء جبل شنوا"، و"الزردة، أو الأهازيج المنسية".

وفي عام 1995، انتقلت لتعيش في الولايات المتحدة، وأمضت وقتها في تدريس الأدب الفرنسي، في جامعة لويزيانا، ومن ثم جامعة نيويورك.

في عام 2005، أصبحت آسيا جبار عضوا رسميا في الأكاديمية الفرنسية، ومحاضرة شرفية في العديد من الجامعات النمساوية والبلجيكية والكندية.

انطلقت شمعة الأديبة، فاطمة الزهراء إملالين، في السادس من أفريل عام 2015، في باريس... وأضحت أديبة الصفتين.

القبرة الساذجة

تمحورت أولى روايات آسيا جبار حول رفض السلطة الأبوية والسلطة الاستعمارية، والدليل، أنها غيرت اسمها خوفا من والدها المحافظ... "العطش"، رواية تروي الخيانة والإغواء داخل الطبقة العليا في الجزائر، وصورت في رواية "أطفال العالم الجديد" دور المرأة في حرب الاستقلال، ودعمت صعود الحركات النسوية

ما هي اهتماماتك المهنية اليوم؟

ما أريده اليوم، أنا كغيري من الفنانين، هو الاستقرار في العمل، من أجل البقاء دائما على تواصل مع الفن ومختلف مجالاته، وكذا الجمهور المحب له، والمعلوم عند العام والخاص أن الفنان يتغذى من خلال وجوده وحضوره المستمر في ميدانه.

تطرقت في حوارات سابقة إلى قضية إقصاء الفنان، ما هي المعايير التي قد تجتمع لكي يقصى فنان في رأيك؟

هي ظاهرة موجودة منذ زمن بعيد، وليست جديدة في هذا الميدان، وتمس كلا الجنسين من الفنانين سواء الرجال أم النساء، في رأيي مردها إلى أسباب كثيرة، على غرار التكتلات الحاصلة في هذا المجال، ما يدفع مثلا، المخرج أو المنتج إلى التعامل مع شلة أو مجموعة معينة دون غيرها، بالإضافة إلى هذا، فإن هناك الكثير من الفنانين الأنانيين، الذين يريدون العمل وحدهم فقط، دون فتح المجال للعمل مع فنانين آخرين، وتشعر بأنهم يخافون على أماكنهم إن صح القول، ويمكن أن نتفهم أن الفنان قد يكون أنانيا، لكن أن يكون سببا في قطع أرزاق فنانين مثله في الميدان، فهذا شيء لا مبرر له مهما كان.

ربما حينما يفرض الفنان نفسه في هذا المجال لن يصيبه الإقصاء مهما حدث؟

حتى وإن فرضت نفسك كما تفضلت، ولكن لكي تستطيع تحقيق هذا، يجب أن تكون هناك دعوات موجهة إليك، من أجل المشاركة في الأعمال وكذا المهرجانات وغيرها.. أنا مثلا في الكثير من الأحيان تصلني اتصالات من بعضهم بعد فوات الأوان، على أنهم لم يجدوا كيفية الاتصال بي من أجل عمل أو مهرجان، فهل يمكن أن تصدق هذا، في ظل وجود الكثير من الوسائط الاجتماعية ووسائل الاتصال المتنوعة، ولا أتحدث عن نفسي فقط بل عن فنانين آخرين.

تؤمنين بوجود رسالة من خلال عمل جريء؟

نرجع إلى شيء مهم في هذا الموضوع، مجتمعنا مجتمع محافظ، وله قيم، لكن ما أريد التطرق إليه، أن هناك كذلك نفاقا اجتماعيا، لا يوجد اليوم من لا يملك هوائيا في البيت أو لا يشتري أفلاما عالمية مهما كان نوعها، والسؤال المطروح هنا: هل نريد مشاهدة مثل هذه الأفلام أم لا؟ لكي يفهمني الجمهور: الجرأة الزائدة ليست مهمة إلى الحد الذي يعتقده بعضنا، لكن في بعض الأحيان، حبذا لو تكون هناك ومضات سريعة تحرك العمل من خلالها، ويتجاوب معها الجمهور لكن في إطار محدود.

كيف يمكن التعبير على شيء يتعارض مع تركيبة وقيم المجتمع في عمل ما؟

من خلال تقديم أعمال، سواء أفلام أم مسلسلات أم روبورتاجات، تعالج مواضيع مسكوتها عنها في المجتمع، مثلا، من يتعدى على حرمتهم، لأن التطرق إلى مثل هذا الموضوع ليس الغرض منه هو التشهير، لكن لنبين للناس ما يحدث، فلعل من يشاهد هذه الأعمال يمكن أن يتعظ بها ويتخلى عن هذه الظاهرة نهائيا.

عرض عليك من قبل مثل هذه الأعمال؟

نعم، والقصة معروفة، حيث عرض علي دور في فيلم قصير، يعالج حالة اغتصاب فتاة، ورفضت هذا الدور لسبب واحد، أنني لم أجد الرسالة المرجوة من طرف هذا العمل، ربما الأمر معقد في هذا الطرح، لو ننظر إلى الناحية النفسية التي تمر بها فتاة في هذه الحالة، ونستطيع أن نعيش مع الشخصية، لكي نعرف تلك المأساة في هذه الحالة لا يمكن أن تنتبه إلى الحالة التي هي عليها، أما من يكون له الفضول والاهتمام بشيء دون الرسالة الموجهة من طرف الممثل أو المخرج، فهذا أمر آخر، وهنا تتعارض النظرتان إلى العمل.



الممثلة

إيمان نوال
للشروق العربي:

تتطرق

الممثلة،

إيمان

نوال، في

حوارها

للشروق

العربي،

في هذا

العدد،

إلى

الكثير

من القضايا

الحاصلة في عالم

الفن والتمثيل.

كما نعرض

معها في هذه

المساحة الزمنية،

على الكثير من

خبايا هذا العالم

في الجزائر،

وما يحصل

في محيطه،

بالإضافة إلى

الحياة المهنية

الخاصة بها،

وكذا الكثير من

النقاط في علاقة

الفنان بالجمهور

وبزيميله في هذا

الميدان، وبعض

الخصوصيات،

في حوار صريح

للمجلة.

التكتلات
في عالم
التمثيل
حطمت
أفلام
الكثير من
الفنانين

أنانية بعض الفنانين كانت سببا في إقصاء زملائهم

ما هي العناصر التي يجب أن تجتمع من أجل تقديم عمل ضخم أو مقبول؟ أولا، السيناريو يجب أن يكون ممتازا، ومعالجته الدرامية تكون معالجة جيدة، بالإضافة إلى هذا، الكاستينغ، والإخراج، لو نرجع إلى مسلسل أولاد الحلال كمثال، السيناريو كان ممتازا بالإضافة إلى اختيار الممثلين، اجتمعوا على تقديم عمل في هذا الحجم، وهي في رأيي أهم العناصر التي يجب أن تجتمع للحصول على عمل متقن وناجح.

لماذا تأخرنا في تقديم عمل ناجح على غرار مسلسل أولاد الحلال؟

أنا كممثلة، طرحت نفس السؤال، لماذا كل مرة نشتهي من الميزانية، ولما تقدم كل الظروف نحضر لعمل فاشل، إن صح القول، أين الخلل؟ وهو السؤال الذي يبقى مطروحا دائما.

هل يمكن إرجاع هذا إلى كثرة الدخلاء على الفن الذي أصبح يزدحم بهم؟

ربما، لكن لا يمكن أن يعتبر هذا السبب الرئيس لما يعانيه الفن في الجزائر، هناك كذلك مخرجون فشلوا في الإخراج، الكثير منهم لا يملكون روح العمل، تجد بعضهم يأتي مباشرة، يضع الكاميرات ويبدأ التصوير دون التطرق إلى جوانب أخرى، مثل الجلوس إلى الممثل والحديث معه عن الشخصية التي هو بصدد تقديمها، أي لا توجد إدارة فنية من طرف المخرج، ومهما يكون الممثل محترفا، يجب أن يكون هناك من يوجهه في عمله، أنا كانت بدايتي مع المخرج جعفر قاسم، الذي كانت له هذه النوعية، يتتبع كل صغيرة وكبيرة في العمل والشخصية، بدءا من اللباس.

ربما يرجع إلى نقص في التكوين لمثل هذه الأمور في رأيك؟

نعم، من نفسية الفنان لما يكون دون عمل، حيذا لو تكون هناك دورات تكوينية في كل المجالات، أعطيك مثالا عن دورات تكوينية في التعابير الجسدية؟ لا يوجد، أكيد، في الجزائر، ماعدا المسرح ودراسته، أما مثل هذه التربصات القصيرة فلا توجد.

لكي نقدم فنانا متكاملا ماذا يجب؟

أولا، المهبة والتكوين، بالنسبة إلي، لم أعمل تكوينا، لكنني تكونت في الميدان مباشرة، جبي لهذه المهنة دفعني إلى لس كل ما هو محيط

يحرزني الانشقاق الحاصل بين الفنانين ووحدهم ضرورة لضمان حقوقهم



الفنانة إيمان نوال رفقة صحفي مجلة الشرق العربي

تفاجأت بالحالة المزرية للفنانة نضال الجزائري

كشفت قضية نضال الجزائري مؤخرا عن حالة الفنان الجزائري، ما هو تعليقك؟

بصراحة، لست قريبة جدا من الفنانة القديرة نضال، لكن بصراحة تفاجأت أنها في تلك الحالة، والأمثلة كثيرة من نضال في هذا الميدان.

لو يكون هناك حراك ثقافي، من أين تكون البداية في رأيك؟

إعادة النظر في حقوق الفنان، للأسف في الجزائر الفنان لما يطالب بحقه يقال إنه "يتشرط"، تصور لو تأخذ معك مختصا من أجل قراءة العقد مع شركة، ينظرون إلى الأمر بسلبية.

ماذا أضافت الوسائط الاجتماعية للفنان في رأيك؟

الجانب الإيجابي، أنه يبيحك على تواصل مع الجمهور، ومعرفة يومياتك المهنية، أرى أنه يجب أن تكون حاضرة مع كل فنان، لكن فيه كذلك سلبيات لا يمكن إنكارها لأن الناس اليوم لا تعرف الحدود في استعمال مثل هذه الوسائط.. عن نفسي، ألقى كل التقدير والاحترام.

تعتقد أن هناك في هذا المجال من يسعى إلى تحطيم فنان من لا شيء؟

نعم ليس معي فقط، وأرجع إلى الحديث عن التكتلات في هذا المجال، خاصة من يكون صريحا في تعاملاته في هذا المحيط، سوف يتعرض للكثير من الطرق لتحطيمه.

هل لنجاح الممثل يجب أن يمر على المسرح؟

لا، ليس بالضرورة، صحيح، المسرح شيء جميل، وأتمنى أن أمر في تجربة للمسرح.

ماذا قدم الحراك للثقافة؟

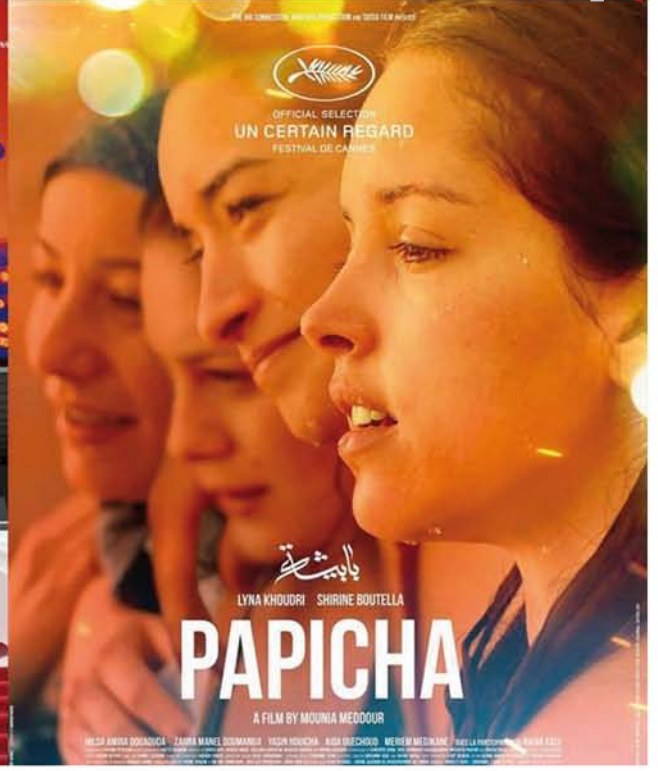
إلى حد الساعة لم يقدم ولا شيء للثقافة، الوزارة أصلا غائبة.



بها، وحاولت فهم كل التفاصيل من تصوير وفن الصوت وغيرها، ولما أجلس إلى فنان أحاول أخذ الكثير عن هذا الميدان، لكن كنت أتمنى لو تكون هناك تربصات، لا أتحدث عن المبتدئين في هذا الميدان، أتحدث عن الفنانين ككل، الذين أعتقد أنهم دائما محتاجون إلى مثل هذه التربصات، كنت قد تطرقت إلى هذه الفكرة منذ عشر سنوات تقريبا، لكنها لم تجسد واقعا، حيث فكرت لو يكون هناك فضاء لفنانين لمواعيد التطبيق أكثر، والتمرن.

ماذا يحزنك في هذا المجال في الجزائر؟

ما يحز في نفسي حينما أرى أن الكثير من المواهب تمر مرور الكرام فيه، وبصراحة يصعب النجاح في الجزائر للأسف، نعم هناك ناجحون، لكن ليس بالقيمة التي من المفروض أنهم عليها، وكذلك أن الفنانين منشقون عن بعضهم، لذا يجب أن نكون اليد في اليد لفرض واقع مريح للفنان.



البابيشة

من شوارع الجزائر إلى حفلة الأوسكار

البابيشة، أو اللوليتا، أو المقلشة، أو لاتشيتشي.. مسميات لفتاة واحدة، تعرف بدلالها وشياكتها، وحبها للفاشن والحياة المترفة... ولكن، من أين أتى هذا الاسم؟ وكيف وصل إلى هوليوود... الشروق العربي، تأخذكم في رحلة في المصطلحات والسينما، فارتبطوا أحزمتكم على الخطوط الجوية الفنية.

تقديم عرض أزياء، مستوحى من الحايك، وكان العرض محفوقاً بالمخاطر، إذ خربته أيادي الإرهاب، وكادت أن تقتل النجمة.. وتتسلسل الأحداث تصاعدياً، في شبه مأساة في النهاية. وركزت المخرجة وكاتبة السيناريو، مونيا مدور، على إظهار الحايك العاصمي، كرمزية في مواجهة البرقع والنقاب اللذين ظهرا في العشرية السوداء، وحاولت من خلال هذا العمل أن تنقل رسالة سلام، وتلخص مقولة الكاتب السوداني، الطيب صالح: "العنف تترك أثراً في الوجه لا تخطئة العين"... وهذا ما تعكسه السينما الجزائرية، التي تؤرخ لهذه الحقبة الصعبة، التي أصبح فيها الجيل الجديد من السينمائيين سفراء، يروون قصص ذلك الزمن الوحش.

بابيشة في مواجهة الرجال

يعاب على فيلم بابيشة أنه تصور حصري لرؤيا نسائية غربية، أكثر منها جزائرية، لكنها في نفس الوقت هي نقطة قوته، وجاء لفك العزلة الإيديولوجية للسينما المحلية.. ويرى بعض النقاد أن استعمال لفظة بابيشة لا يعبر عن السياق الدموي لهذا الفيلم، الذي ظاهره حرية وثورة نسائية، وباطنه عنف ودمار، بالإضافة إلى كونه إنتاجاً مشتركاً، جزائرياً-فرنسياً-بلجيكياً، أي إنه صنع بمعايير غربية محضة، معادية للقيم والتقاليد الجزائرية.

هاهي تدخل العالمية بفضل فيلم جديد بنفس العنوان من إخراج وسيناريو مونيا مدور، الذي رشحته لجنة اختيار الأفلام، ليمثل الجزائر في دورة الأوسكار القادمة، في فئة أحسن فيلم أجنبي، بعد أن حقق جوائز عدة، منها التي في مهرجان كان ومهرجان أنغوليم الفرنسي... ورغم التحضيرات والتجهيزات، ألغى المركز الجزائري لتطوير السينما العرض الأول للفيلم في قاعة ابن زيدون. وهذا، التأخير في العرض الجزائري، قد يوقع صناع الفيلم في ورطة، لتقديم ملف الترشيح في الأوسكار، إذ من الضروري عرض الفيلم في البلد الذي يترشح باسمه. فيلم بابيشة، من إخراج مونيا مدور، ابنة المخرج الراحل عز الدين مدور، (والدتها روسية)، وبطولة ثلة من الممثلات الصاعدات، مثل شيرين بوتلة، ولينا خودري، ونادية قاسي، وأميرة هيلدا دواودية، بمشاركة شباب وإعد، مثل ياسين حويشة، ومروان زغريب.. وتعود بنا المخرجة إلى العشرية السوداء، لتقص علينا مغامرات "نجمة"، طالبة، تقطن في الحي الجامعي، مهووسة بالموضة والتبليش، التي تتسلسل في جنج الليل مع صديقاتها لبيع إبداعاتها في الموضة، إلى البابيشات الساهرات. واختيار اسم نجمة قد يكون عرفاناً بكاتب ياسين وبطلته "نجمة"... ووسط الخوف والهستريا العامة، التي كانت تشهدها البلاد، تقرر هذه الأخيرة

إذا فرضنا أن الجمال نسبي، ويتغير حسب العين التي تراه، يجب أن نجمع على أن مصطلح بابيشة يخضع لمعايير معينة، فرغم اختلاف الملامح والجمال، فإن البابيشة يجب أن تكون "حطة"، ولديها حس مرهف للموضة، ولديها صوت ناعم، ودلال معين. وليس من الضروري أن تكون البابيشة من عائلة غنية، فقد تكسب بنت من عائلة متوسطة لقب بابيشة باستحقاق..

لا نعرف بالتفصيل معنى كلمة بابيشة، لكن، من المرجح أن تكون منحدره من لفظ "مبيشة" ثم تغيرت الكلمة لتصبح بابيش وبابيشة، أي الشاب والشابة ذواستاييل معين في الموضة. البابيشات أنواع.. البابيشة الجميلة التي تدرك مدى جمالها وتباهي به في كل محفل. وهذه من أخطر

الأنواع، إذ تستعمله كسلاح للإيقاع بضحاياها. والبابيشة الجميلة التي تدرك أنها جميلة، لكن دون غرور، ولكنها لعب، وتوقع ضحاياها بإيهامهم ببراءتها... ولا ينطبق هذا المصطلح في لغة الشارع على كل فتاة "مقلشة" و"حاسبة روحها"، فقد يندرج هذا الاسم على بنات مهذبات بسيطيات، لكن في قمة الجمال.

من ديدوش إلى هوليوود

البابيشة، بعد أن كانت بطلة شوارعنا ويوميائنا،

من "ربي ما يحبش الخسارة"
إلى "ما كتبتش"

عبارات يتداولها الجزائريون لا تجوز شرعا

من أقرب اللهجات للغة العربية لهجتنا
الجزائرية الجميلة بجمالها ونطقها
لكن أحيانا نغم في أخطاء لغوية
وعقائدية من دون قصد قد تجعل من
كلامنا الجميع الحادا وكفرا ... الشروق
العربي جمعت لكم أكثر العبارات
الفاصلة التي لا يجوز تداولها من
قواميس اللغة وفتاوى الأئمة.

من الكلمات التي تشير الجدل والتي يتداولها
سكان الغرب الجزائري كلمة "هَوْد" بمعنى:
نَزَل. ويرى بعض الشيوخ أن معناها مشتق
من التهويد، أي: التحول إلى دين اليهود، ويرى
البعض أنها اشتقت من هوى، أي: سقط من
العلو إلى الأسفل، ثم أضيفت إلى معنى الهبوط
والنزول السريع، وبعدها استقر معناها الأخير
في النزول العادي. كما يتداول الجزائريون عامة
لفظة ناموس للتعبير عن البعوض بينما المراد
بالناموس لغة هو صاحب سر الإنسان، وفي
الحديث الناموس الأكبر هو جبريل عليه السلام؛
لأنه صاحب سر الملك سبحانه، فخصه الله تعالى
بالوحي والغيب اللذين لا يطلع عليهما غيره. يرى
بعض اللغويين أن كل شيء سترت به شيئا فهو

ناموس ولعل إطلاق تسمية الناموس على
البعوض عند الجزائريين لسهولة اختفائه
وابتعاذه.

كلمات مشرقية يرددها الجزائريون

من الجمل والعبارات التي أتنا من المشرق
ويتداولها الكثيرون خطأ عبارة "حد الله بيني
وبينك" وهي توهم القطيعة و "يا ساتر" وهي
تعني الحاجز والفاصل واللفظ الصحيح "يا
ستير" و "حرام عليك" لأنك بقولها قد تحرم شيئا
أحله الله... ومن عبارات التهئية في الزواج عبارة
"بالرفاه والبنين" وهي من عبارات الجاهلية لأنهم
كانوا يحبون البنين دون البنات... "لا سمح
الله" عبارة أخرى لا تجوز شرعا لأنها توهم أن أحد
يجبر الله على شيء والله لا مكروه له.

لوجه ربي... اقرأوا ما يلي

"لوجه ربي" من الجمل التي نقولها كثيرا في
حديثنا عند الإستعطاف وطلب الحاجة وهي
حسب الشيخ ابن العثيمين لا محل لها في
الشرع "وجه الله أعظم من أن يسأل به الإنسان
شيئا من الدنيا ويجعل سؤاله بوجه الله - عز
وجل - كالوسيلة التي يتوصل بها إلى حصول
مقصوده من هذا الرجل الذي توسل إليه بذلك،
فلا يقدم أحد على مثل هذا السؤال".
اما عبارة "جانب لي ربي" فهي مأخوذة من عبارات
المتصوفة الذين يعتقدون أن من مصادر التلقي:
الإلهام من عند الله مباشرة ويقولون بهتاننا
حدثني قلبي عن ربي.

القضاء والقدر عند الجزائريين

"ما كتبتش" كلمتين تجود بها ألسنتنا في كل
نوازلنا نقولها عندما لا يتحقق منانا وتخييب
أماننا، هي أيضا لا تجوز لفظا وتفكيكا وفيها
مساس بعقيدة الإيمان بالقضاء والقدر وعلينا
إذن تركها والإعتقاد الجازم بأن الله تعالى كتب
في اللوح المحفوظ مقادير كل شيء إلى أن تقوم
الساعة، وليس فيه شيء غير مكتوب.

عبارة أخرى فيها من
المحظورات

روم

الشيء الكثير بدء من الإعتراض على قضاء
الله وقدره وتزكية النفس والرياء وهي عبارة "لو
كان أعطى ربي مانيش هنا ومانيش هكذا" أما
في قول "علاش ياربي أنا واش درت" وغيرها فهو
جهل صارخ بحقيقة الإبتلاء وضرورة الصبر على
المن.

من العبارات الفصحى التي يكتبها الجميع في
المقالات والتعزيات عبارة انتقل إلى مثواه الأخير
والتي نقولها دون الإعتقاد بمعناها الإلحادي
لأن القبر ليس هو مثوى الميت الأخير فبعد يوم
الحساب ينقل إلى الجنة أو النار.

كلمات على جرف هار

كثيرا ما نردد عبارة "ربي ما يحبش الخسارة"
عندما تلم بنا مصيبة ونخرج منها سالمين أو
بأضرار خفيفة والمفهوم من هذا الكلام أنه لو
وقع لنا مكروه لأحب الله لنا الخسارة وهذا اتهام
لا يجوز ووصف الخالق بالظلم. أما قمة الغيرة
والحسد فتتجسد في عبارة "ربي يعطي اللحم
اللي ما غندوش السنين" وتعني ضمينا أن الله
يعطي ويرزق من لا يستحق النعمة ويمنع من
يستحقها وهذا يناقض كماله وحكمته فعليما أن لا
ننسى قوله تعالى: "قل اللهم مالك الملك تؤتي
الملك من تشاء وتنزع الملك ممن تشاء وتعز من
تشاء وتذل من تشاء بيدك الخير إنك على كل
شئ قدير". وهناك عبارة أخرى تقال عندما يشيد
أحدهم بأخلاق أحدهم بقوله "فلان مليح" فيرد
المشكك في أخلاق هذا الفلان بعبارة "المليح ربي"
وهو وصف لا يليق بالله وليس من أسماء الله
الحسنى.

عبارات وعبارات

من أقبح العبارات وأشنعها ما يقوله البعض من
الجهلة حين ينعثون قوما متعنتين جبارين "اللي
خلقهم حار فيها" واصفين الذات الإلهية بالحيرة
والإضطراب وهذا ما لا يجوز، قال تعالى: "وَمَا كَانَ
اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِنْ شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ
إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا" فاطر 44. وليدي شاطر
رغم أن هذه العبارة تعني الذكاء والفضيلة عند
الجزائريين إلا أنها في اللغة تغني قاطع الطريق
والخبث والفاجر. الأمثلة لا تعد ولا تحصى
في الدارجة الجزائرية والتي تردد دونما سوء
نية مثل "الله يخليك" وهي تدل على
الدعاء بطول العمر والذي كرهه الأئمة.
وكان الإمام أحمد إذا دعا له أحدهم بطول
العمر يقول "هذا أمر قد فرغ منه وكذلك أقوال
مثل "ربي علبالو" التي تنسب الببال لله وهذا أمر
غير ثابت أو "حنا درنا اللي علينا والباقي على
الله" وفي هذا نسب بقية العمل لله بينما الأمر
كله لله أوله وآخره.

العبارات كثيرة والأقوال عديدة لذا علينا
أن نحذر من استعمالها خاصة بعد
علمنا بمعناها ورغم أننا لا نقولها
عن قصد فلا بد من مراعاة أنها لا
تجوز شرعا وفيها شبهة.



معاناة في الصمت تقابلهما قلة المراكز الموجهة لهذه الفئة

يعتبر مرض التوحد من بين الأمراض التي تُوَرِّق الكثير من العائلات الجزائرية اليوم، وهو في زيادة مستمرة من سنة إلى أخرى، حيث تجد العائلة نفسها أمام داء لا يمكن التحكم فيه بسهولة، خاصة في نقص أو انعدام المراكز الإستشفائية لهذا المرض، كما يعتبر هذا المرض من بين الأمراض المعقدة، حيث تجتمع الكثير من العوامل قد تكون سببا في إصابة الطفل بهذا المرض، على غرار العوامل البيولوجية، والوراثية وكذا الجينية.

تظهر ملامح هذا المرض منذ السنوات الأولى لعمر الطفل، حيث يلاحظ عليه الكثير من الاضطرابات في السلوك، وكذا الأعراض النفسية وقلة تواصله من المحيط الخارجي، وكذا تركيزه في الأشياء وإعادة نفس الحركات والأنماط السلوكية في حياته اليومية، بالإضافة إلى تطوره غير الطبيعي الذي يظهر للعيان ويكون واضحا تأخره في النمو، لذا ينصح الكثير من المختصين والأطباء إلى ضرورة الكشف المبكر عند الأطفال من أجل القدرة على إدماجهم في المجتمع، والعمل على تعويض كل النقائص التي يعانون منها سواء النفسية أو الحركية، التي بموجبها القدرة على التحكم في سلوكيات الطفل بعدها.

لا يعرف ما تعانيه العائلة من متاعب وكذا صعوبات في التأقلم مع هذا المرض، إلا من رزقها الله بولد أصيب بهذا المرض، لذا كان واجبا التطرق إلى هذه المعاناة على لسان من هم أدرى بها، وهي بعض العائلات، بعيدا عن تقديم العلاج أو

التعريف المطول لهذا المرض الذي أصبح معروفا في ظل انتشاره في الجزائر وكذا الكم الهائل من المعلومات التي تقدم فيه، أردنا أن نعالج الموضوع من الجانب الاجتماعي وليس من الجانب العلمي المعروف عند العامة.

تقول السيدة " كريمة": " بحكم مرض ابنتي بهذا المرض، كان واجبا علي تأخير دخولها المدرسي، غير أنه ولما ذهبت من أجل تسجيلها لهذه السنة، قوبلت بالرفض بحكم أنها لا تشبه الأولاد الآخرين في سلوكياتها التي تتميز بها، وهذا معروف عند كل الأولاد المصابين بهذا المرض، على غرار أن صوتها غير مسموع، وكذا لا تنتبه ولا تستجيب للمدرسة، وهي كل الأسباب التي كانت المانع من دخول ابنتي للمدرسة"، هي معاناة أم تحمل هم بنتها التي تعاني من هذا المرض منذ صغرها، في انعدام

الاهتمام الكامل من طرف الدولة لمثل هذه الفئة في المجتمع.

" الدولة لم توفر مثل هذه مراكز في الولايات الصغيرة وتجدها ماعدا في الولايات الكبرى نحن مثلا هنا في غليزان نملك ماعدا مركزا واحدا، وهو غير كافي لكل المرضى بهذا المرض، بالإضافة إلى قلة الطب النفسي الموجه لهذه الفئة من أجل الأخذ بيدهم".

وتشارك الكثير من الأسر في هذه الأفكار، المعاناة، في ظل الكثير من النقائص والاهتمام التي تعاني منه هذه الفئة في المجتمع، خاصة وأن العدد في تزايد مستمر، حيث أحصى المختصون على هذا المرض بلوغ عدد 500 ألف حالة في الجزائر سنة 2018، وفي المقابل نقص المراكز المختصة في معالجة هذا المرض الذي لا يملك دواء، فالحلاج منه يوجب اليقظة والحذر من الأولياء في مراقبة أبنائهم، في السنوات الأولى، وكذا عدم التأخر في استشارة الأطباء حين تظهر بعض السلوكيات الغريبة على أبنائهم.

هي معاناة لمرض آخر لا يملك دواء، والدواء هو المراقبة من طرف الوالدين، لكن من أصيب بهذا المرض يبقى يعاني في صمت، للأسباب السالف ذكرها.



حليش "قلب الأسد" يودع الملاعب على طريقة الكبار

سبقي تاريخ التاسع من
سبتمبر 2019 راسخاً في
أذهان كل الرياضيين
الجزائريين.. تاريخ أوقف فيه
النجم الجزائري، رفيق حليش،
مسيرته مع المنتخب
الجزائري الأول لكرة القدم،
التي امتدت على مدار 11
عاماً، حيث خاض آخر لقاء
له مع الخضر أمام البنين،
بعدها حظي اللاعب، الملقب
بـ"قلب الأسد"، بحفل وداع
كبير، بملاعب 5 جويلية
الأولمبي، حضره آلاف
الجمهور، خاصة أن هذا
اللقاء يعتبر الأول للتشكيلة
الوطنية، المتوجة بكأس
إفريقيا من أرض الكنانة.

تمثيل على المستوى الدولي، وكذلك منحه
الفرحة والسعادة، أنا أحييكم بحرارة".
وواصل: "أشكر كل أفراد عائلتي، كباراً وصغاراً،
خاصة والدي الكريمين، اللذين يعتبران مأواي
الحقيقي، وبوصلتي في هذه الحياة، دون نسيان
أصدقائي ومحيطي المقرب في مدينتي باش
جراح وإيغيل إيمولا، كنت محظوظاً، خلال الـ 11
عاماً الأخيرة مع المنتخب، بالمشاركة في مسابقات
كبيرة، بقيت راسخة في تاريخ الكرة الجزائرية،
جلبت الفرحة والسعادة برفقة لاعبين متميزين
من كل الأجيال، لا يمكنني أن أتمنى أكثر من
هذه النهاية السعيدة لمشواري، بعد تتويجي
بكأس أمم إفريقيا، الحلم الذي داعبني في 2010
قبل أن يتحقق في 2019، المشاعر كانت
فيّاضة".
وختم حليش رسالته قائلاً: "أغادر هذه العائلة
الكبيرة، لأحيي كل اللاعبين الذين لم تسنح
لهم الفرصة لتوديع هذه الجماهير الرائعة، أقول
لكم إلى اللقاء.. كنت مشجعاً وفيّاً للمنتخب،
وتشرفت باللعب معه، وسأبقى دائماً مشجعاً
متعصباً له، وسترونني على مدرجات الملاعب،
حظاً طيباً، وألف شكر للجميع... وان تو ثري..
فيفالالجبيري".

نشرها عبر موقع الاتحاد الجزائري لكرة القدم،
قال فيها: "أشكر كل من ساهم في تكويني
ومساعدتي، طيلة مشواري الكروي، وأقول لكم
وداعاً بقلب منقبض.. يشق عليّ كثيراً مغادرة
هذا المنتخب، الذي كان بمثابة عائلتي الثانية،
لمدة أكثر من 11 عاماً، أتمنى أنني مثلته بجدارة،
أود أن أشكر كل من ساهم في تكويني من قريب
أو من بعيد، بداية من مركز التربية البدنية
والرياضية بين عكنون، مروراً بفريق القلب،
نصر حسين داي، الذي سمح لي بتحقيق حلم
الاحتراف في أوروبا، وبعدها الالتحاق بالمنتخب
الوطني".
وأضاف: "أشكر كل المسيرين والمدربين، الذين
تعاقبوا على الإشراف عليّ، وكل أعضاء الأجهزة
الفنية، وكذلك زملائي على المستويين،
الوطني والدولي، لمساهمتهم طيلة مشواري
الكروي".
وتابع: "لن أتمكن أبداً من إيفاء الملايين من
الجماهير والشعب الرائع حقهم في الشكر،
لدعمهم الشديد.. هذه الجماهير التي بقيت
وفية حتى في أصعب الأوقات، لقد ساهمت
في دفعي إلى تجاوز كل العقبات، لأجل قميص
المنتخب الوطني، قصد تمثيل الجزائر أفضل

ويعتبر ابن حسين داي الأكثر مشاركة في
المونديال، حيث لعب سبع مباريات كاملة، في
مونديال جنوب إفريقيا أمام كل من سلوفينيا
وانجلترا وأمريكا، وفي مونديال البرازيل أمام
بلجيكا وكوريا الجنوبية وروسيا، واختتمها أمام
ألمانيا، التي حطم معها الرقم القياسي، بمجموع
سبع مباريات، منها مباراة واحدة بوقتها الإضافي،
إضافة إلى تتويجه بكأس إفريقيا للأمم الأخيرة،
أمام السنغال، ليخرج من الباب الواسع، تاركا
وراءه أمانة كبيرة للجيل الحالي من اللاعبين،
لإبقاء الخضر في المستوى العالي، بداية من كأس
إفريقيا القادمة بالكامرون، وكأس العالم بقطر،
التي تعتبر الهدف الذي يعمل على تحقيقه الجيل
الحالي من اللاعبين، والمدرب جمال بلماضي،
الذي قال في العديد من المرات إن الوصول إلى
نهائيات كأس العالم بقطر هدف علينا تحقيقه
للبقاء في القمة.

رفيق حليش: "التتويج بالكان اللقب الأحسن في مشواري"

مباشرة، بعد نهاية اللقاء التوديعي لصخرة دفاع
الخضر، رفيق حليش، وجه رسالة مطولة،

الحكمة

عثمان لمياء

التي دخلت التاريخ
تفتح قلبها للشروق
العربي:

دخلت الحكمة، عثمان لمياء، تاريخ كرة القدم، بعد أن أدارت بامتياز نهائي الألعاب الإفريقية، التي لعبت بالمغرب، بين المنتخبين الكاميروني ونظيره النيجيري، ونالت ثقة الاتحاد الإفريقي والاتحاد الدولي لكرة القدم.. وأكدت أن هدفها هو إدارة نهائي كأس العالم للسيدات، وأثبتت ضيفة الشروق العربي على عائلتها، التي حفزتها على الدخول إلى السلك التحكيم، الذي أوصلها إلى العالمية. كما تطرقت إلى الأسباب التي جعلتها تدخل التحكيم، الذي كان حkra على الرجال.

هدف في إدارة نهائي كأس العالم وبنوزة وحيمودي قدوتي

عليّ تشريف بلدي، وكل الذين وضعوا ثقتهم في، باعتباري أول جزائرية تدير لقاء من هذا المستوى. اللقاء، لعب حتى الوقت الإضافي، وبشهادة الجميع، تلقت النهائي من الفريقين، نيجيريا والكاميرون، على حسن أدائي للقاء، الذي يبقى راسخا في ذهني، وفتح لي الأبواب من طرف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، الذي عينني بعده مباشرة، في لقاء كروي لعب في غانا، بين المنتخبين الغاني والغانوني، الذي يدخل في إطار إقصائيات الألعاب الأولمبية منطقة إفريقيا.. والحمد لله، نجحت في مهمتي بامتياز.

هل تذكرين أول لقاء لك كحكمة؟

وبم تحتفظين من تلك المباراة؟

نعم.. أول لقاء حكمته، كان بملاعب 20 أوت بالعاصمة، رافقني يومها السيد بن مجبر، رئيس رابطة ما بين الجهات. لقد تلقت يومها بعض الانتقادات، التي زادني تحديا لمواصلة المشوار، كما أتذكر لقاء الأصاغر، بين اتحاد العاصمة ونصر حسين داي. لم أصفر يومها ضربة جزاء، لكن السيد بن زمران وقف معي، وشجعتني كثيرا طيلة مشواري.. أشكره بهذه المناسبة، على كل ما يقوم به لتوجيهي، إضافة إلى السيدة مولة، التي أعطتني دفعا كبيرا وجعلتني أحب كثيرا هذه المهنة.

مستعدة إذن لهذا التحدي؟

هذا السلك، كان محتكرا من طرف الرجال. اليوم، لكي تصل أي امرأة إلى الميدان وتحكيم لقاء كروي، يستدعي ذلك أولا الشجاعة، وثانيا، أن تكون في المستوى لتصبح "مقبولا" لدى اللاعبين، وثالثا، التحدي الذي يمكنك من البروز والتألق، لكن، كل هذا لن يأتي إلا بالعمل الدؤوب والثابرة.

أؤكد لكم اليوم، أنني غالبا ما أضحى بأمور عائلية من أجل التحكيم، فمثلا، أغيب مرات عديدة عن الحفلات والأعراس العائلية، بسبب التحكيم، وأضحى بالكثير من المناسبات، لأنني أريد أن أصل إلى هدي، وهو الذهاب بعيدا، والوصول إلى القمة، التي أسعى دائما إلى تحقيقها، رغم الصعاب التي أجدها في الملاعب.. كما أنه يتطلب مضاعفة الجهود، لأن المجتمع يرفض امرأة حكمة في كرة القدم، عكس الحكام الرجال، لكن، في آخر المطاف، تطبق نفس القوانين، ونجتاز نفس الامتحانات الكتابية والبدنية.

فيم كانت تفكر لمياء خلال إدارتها

نهائي الألعاب الإفريقية؟

الشيء الذي راودني لما عينت لإدارة نهائي الألعاب الإفريقية، هو أنني جزائرية، ويتوجب

دخلت التاريخ، باعتبارك أول حكمة جزائرية، تتألق بإدارتها بامتياز نهائي الألعاب الإفريقية، بين

نيجيريا والكاميرون.. ما تعليقك؟

تريد الحقيقة.. هدي، منذ دخولي عالم التحكيم، هو إدارة نهائي كأس إفريقيا، وليس فقط نهائي الألعاب الإفريقية، لأنني، منذ بداية مشواري في التحكيم، كنت أقول للسيد الشريف بن زمران، أحد الذين تكوّنت على أيديهم، طموحي هو الذهاب بعيدا في سلك التحكيم، والوصول إلى إدارة نهائي كأس إفريقيا، ولم لا نهائي كأس العالم..

يعني أن حلمك هو إدارة نهائي كأس العالم؟

ليس حُلما، بل هو هدف أسعى لتحقيقه، لأنني، منذ أن دخلت هذا الميدان، منذ عشر سنوات، وأنا أعمل كل ما في وسعي للوصول إلى المستوى العالي. أعرف أن ذلك صعب جدا، ولكن، بالعمل والإرادة، الحلم يصبح هدفا وحقا مشروعا. زد على ذلك، أنني أحب التحكيم، وأحب التحدي أيضا، وأسعى جاهدة للوصول إلى القمة. أعرف أن ذلك يستدعي الكثير من التضحية، وأنا مقتنعة اليوم، بأنه بإمكانني تحقيق هدي، وهو تحكيم نهائي كأس العالم للسيدات.

• أغيب عن الحفلات والأعراس العائلية بسبب التحكيم

• والدتي تناصر المولودية ووالدي حفزني للوصول إلى القمة

• يصعب التوفيق بين البيت والتحكيم وعملي وأتدرب في الخامسة صباحا



كيف راودتك فكرة الدخول إلى عالم التحكيم؟ وهل مارست كرة القدم في أي فريق مهيكّل؟

لا.. لم أكن لاعبة كرة قدم، بل مارست ألعاب القوى. والسبب، عدم وجود أندية نسوية في مدينتي، برج الكيفان، لكنني، منذ صغري، أشاهد لقاءات الكرة، ولعبت أحيانا مع بعض أفراد عائلتي الكبيرة. وأعرف جزئيات هذه اللعبة، من التماس إلى التسلسل.. يعني قوانين الكرة. بعض أفراد عائلتي، نصحوني بالدخول إلى التحكيم. مازلت أذكر أنني عندما تنقلت إلى الرابطة لأدخل تربص الحكام، قال لي أحد الأشخاص: لا نملك حكاما نساء، رغم أنني تركت له طلبا للانضمام إلى سلك التحكيم، لكنه تجاهل طلبي.. لكنني، عدت مرة أخرى، وتلقيت الترحاب من السيد السعيد بوبراد، وأعضاء الرابطة، الذين شجعوني، ودخلت عالم الصافرة. حيث كنت الأحسن في الدفعة. ورغم بعض العراقيل التي واجهتني، إلا أنني لم أفقد أبدا الثقة، وسأبقى أشرف بلدي وعائلتي، محليا ودوليا.

من هو الحكم الذي قلت يوما أريد أن أصل إلى مستواه؟

الحكام الدوليان السابقان، حيمودي وبنوزة، أعتبرهما قدوتي في التحكيم. حيمودي، شرف التحكيم الجزائري، ودخل التاريخ بإدارته أربعة لقاءات في كأس العالم، لكن، تعجبني الطريقة التي كان يدير بها بنوزة اللقاءات. ما زلت، إلى يومنا هذا، أشاهد بعض لقاءاته.

كيف وافقت عائلة عثمان على دخول الابنة لمياء عالم التحكيم؟

بلبس الخمار. أؤكد لكم أن رابطة الوسط، وعلى رأسها السيدان بولفغات وبين زمران، يقفون وراء الحكامات، ويساندونهن في التحكيم.

وعلاقتك مع الفاف؟

نجد كل مساعدة من الاتحاد الجزائري لكرة القدم، حيث يحضرون لنا كل شيء، خاصة أثناء تنقلنا إلى الخارج.

ما الفرق بين التحكيم في الجزائر وفي القارة السمراء؟

في الجزائر، كل اللقاءات التي حكمتها، كانت في العشب الاصطناعي، لكن في الخارج، تلعب اللقاءات في العشب الطبيعي، رغم ذلك، استطعت التألق مع بذل جهد إضافي فقط. والفرق أيضا، أن الحكمة لا بد من أن تكون في لياقة جيدة، لتتمكن من إدارة لقاءات في المستوى.

بوصولك إلى هذا المستوى، ألم يحن الوقت لإدارة لقاءات القسمين، الأول والثاني؟

أنتظر اليوم الذي أحكم فيه لقاء في القسم المحترف الأول أو الثاني. أعرف أن الجميع لا يتقبل أن تحكم امرأة لقاءات المحترف الأول والثاني، لكن، لو نبدا كحكم رابع، رويدا رويدا، فالجمهور يتقبل ذلك. أتمنى لو تسند إلي يوما مهمة إدارة لقاء في القسم المحترف.

كيف تتمكن لمياء من التوفيق بين عملك كأستاذة في التربية البدنية، وربة بيت، وحكمة في كرة القدم؟

تريد الحقيقة.. أنا أنظم وقتي جيدا. مرات عديدة، أتدرب في الخامسة صباحا، وأنتقل إلى عملي في الثامنة صباحا، وأؤدي واجباتي المنزلية بعدها. إنها تضحية حقيقية، ورغم التعب والجهد الذي أبذله والنتائج التي حققتها في التحكيم، كل هذا يزيديني قوة وإرادة لمواصلة مشواري.

والدتي "تونسية"، تحب كرة القدم، وهي متابعة دائمة لهذه اللعبة، وتناصر المولودية، ووالدي، شجعني على الدخول إلى التحكيم، وساندني كثيرا، وكان يرافقني أثناء تنقلي إلى الملاعب، إلى غاية وصولي إلى حكم فدرالي. عائلتي ساندتني كثيرا، ووقفت إلى جانبي، ولولا ذلك لتوقفت عن التحكيم. أنذكر جيدا كيف كان والدي يحضر كل اللقاءات، التي كنت أحكمها، وكان سندا لي. والآن، لما أصبحت أحكم خارج ولاية الجزائر، وكبرت نوعا ما، (تضحك).. أصبحت أنتقل مع زميلاتي. وهذه هي حلاوة التحكيم.

هل تنصحين الفتيات بدخول عالم التحكيم؟

طبعاً، أنصح الفتيات بدخول عالم التحكيم، لكن، عليهن بشخصية قوية، ليتمكن من البقاء في هذا السلك الصعب جدا، الذي كان لسنوات حكرا على الرجال.. والتغلب على العادات التي تسود مجتمعنا. علما أن "الفيفا" تسمح للحكمات



خطبني بيلوت وخدام في سونا طراك أشهر أكاذيب الجزائريات للزواج!

حرب الزواج سجال، يوم لك ويوم عليك.. وفي سبيل ذلك، فلتتنافس المتنافسات، للظفر بالقيمة الفالية، وهي زوج يستر و"يحمي" و"يدفع"، حرب لا هواة فيها، ولا استسلام.. كل أنواع الألعاب فيها مسموحة، مرسوم من وزارة الدفاع عن المرأة... الشروق العربي، تفتح ملف الأكاذيب القديمة مع فلاشة الأكاذيب الجديدة، وهذا آخر تقرير يصلنا من الجبهة.



للأمر كثيرا: "الزواج نصيب، وإن حدث وأعجبت برجل، فسأطلب منه التقدم لخطبتي رسميا، دون حياكة المؤامرات.. وإن تماطل، فهذا يعني أنه لا يريد الارتباط.. وهذا النوع من الرجال لا مستقبل لي معه".

أكاذيب أونلاين

ضحكات غزلان، شابة في العشرين، كانت كفيلة بالإجابة عنها: "هذه الأكاذيب ديمودي. فمشاب اليوم لا يصدقون هذا النوع من الترهات، بل يجب على الفتاة أن تحيك الخطة بإحكام، وألا تغير في كلامها، مهما حدث، وعليها أن تمارس نوعا من الضغط المستمر، مع ضرورة الظهور بصورة الضحية، وأن تلتزم بخطيب خيالي واحد فقط، فحيلة أن الخطاب يقفون بالطوابير أمام البيت لا يصدقها رضيع لا ينطق".

وتصدمني مونيا بسلسلة الأكاذيب الجديدة، فتقول: "لقد دخل في خط الأكاذيب الفايبروك، فتجد الفتاة تعمل "جام" أو "جامين"، لحساب شاب ثم تدعي أنه أعجب بها، ويريدها للزواج.. وهناك من تأتي بخاتم تدعي أنه خاتم الشوفة، وبقلادة، تدعي أنها هدية من ابن عمها في عيد ميلادها.. أما عن المهن الجديدة المطلوبة لإرباك الطرف الآخر، فتعدد منها مسؤولا في شركات الاتصالات، الأشهر في الجزائر، ومنهار رجل أعمال، وإن كانت أعماله عبارة عن تجارة الكابة والمحارق في العيد، ورجل يشتغل في التصدير والاستيراد.. والقائمة طويلة وغير محدودة.

الزواج حلم كل فتاة، مهما كانت سنها ومهنتها وثقافتها، على أن تتقدم إلى هذه المعركة بأسلحة متكافئة، بعيدا عن المؤامرات والدسائس، لأن ما يبنى فوق زجاج لا يمكنه أن يكون من إسمنت.

الجديدة التي دخلت في قاموس الألاعيب النسوية، فأتاني الرد من نوال، التي تؤكد نفع هذه الأكاذيب البيضاء، على حد قولها: "عندما تعرفت على زوجي، كنت دائمة الإلحاح عليه، بالتقدم لخطبتي.. وأصور له الموقف وكأن موكبا من الخطاب يقفون أمام الباب". وتؤكد هذه النظرية باسمين: "ليست هذه كذبة خطيرة، بل الهدف منها تعجيل الزواج والسترة، فهناك الكثير من القصص التي تنتهي بالانفصال لأسباب تافهة.. المهم أن تدرك المرأة أنها وجدت الشخص المناسب". رأي عيشة لا يختلف كثيرا عن سابقتها: "يجب أن تكون الكذبة واقعية.. فكيف يخطب فتاة طيار ولا تقبل به؟ والأهم، لماذا تقولها بفخر أمام من تريد الزواج به... أنا شخصا، كنت أوههم من أريده زوجا بأن جارنا يريد خطبتي، وأن أبي يمدح أخلاقه ونجاحه في عمله..."

حب الكذب المقطوع

جبهة الفتيات المتعلمات، والمستقرات ماديا، لديها رأي معاكس، فريهام مثلا، وهي موظفة في سلك التعليم، تقول بكل جدية: "الكذب قبل الزواج عواقبه وخيمة، أنا لم أستعجل الزواج، وانتظرت أن يأتي نصيبي، وعندما طرق الباب، حاولت قدر الإمكان أن أكون صادقة معه، ولما رأى مدى عفويتي، كان هو من طلب تعجيل الخطبة والزواج.. فالأخلاق هي مفتاح الزواج الناجح..". هذا القول تعززه سعيدة: "هذه الأكاذيب تصيب الرجل في مقتل، وتشعره بالدونية، وقد يتصور المرأة التي تتلفظ بها على أنها مادية وسطحية، وقد ينتهي بها المطاف عائسا، بتهمة الإهمال..". أما مريم، موظفة في شركة اتصالات، فلا تكثر

العثور على زوج سوي، في زمن العنوسة والعقد الرجالية، ليس بالأمر الهين. لذا، تستعمل الكثير من البنات حيلة قديمة تحينها، حسب الظروف والمعطيات الجديدة. وفي سبيل ذلك، يجب عدم الاستسلام. فهي حرب للبقاء، والبقاء للذكية التي ترمي شباكها أمام الرجل دون أن يدرك أنه وقع فيها وانتهى الأمر، ولا تكتفي بإيقاعه في حبها، لكن، عليها أن تسرع في وتيرة الزواج، باختلاق الأكاذيب، وإن لم تجد كذبة تنفعها، فعليها أن تواكب الموقف وتختار كذبة أخرى.. أشهرها كذبة: خطبني بيلوت، وطبيب، وأنا "ما حبيتش".. وتبرر الأمر بأنها لا تريد أن تنتظره كلما سافر، وأنها ستتزوج برجل يبقى إلى جانبها، وليس برحالة يجوب الدنيا، ويتودد إلى نساء العالم، وثانيتها كذبة: خطبني خدام في سونا طراك، وأنا "ما بغيتش".. وأكثرها رواجاً: خطبني طبيب و"ما قبلتش"، أو كابتان ورفضت.. وكلها مهن ناجحة ومحترمة لدى العائلات الجزائرية، التي ترى في هذا النوع من الرجال الدخل المادي الجيد والسترة لبناتها.

لكن الغريب في الأمر، أن هذه الأكاذيب لا تزال تؤتي أكلها. فالمقارنة صعبة جدا بالنسبة إلى شاب في مقتبل العمر، بوظيفة دخلها متوسط، فيتحول الأمر بلا وعي إلى صراع داخلي مرير، بين الحب والواقع، فيضيق صدره حرجا، وينتهي به المطاف إلى أن يتقدم مسرع الخطى، هو وأمه الوجهة من هذه العروس الماكرة، التي جعلت من ابنها دمية تلعب بها كيفما تشاء.

أكاذيب بلون السحاب

تملكني الفضول لمعرفة إذا كانت البنات لا يزلن يكذبن في هذا الشأن.. وما هي الأكاذيب



مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

كل ما يخص الرموش الاصطناعية الدائمة

تركيبها أضرارها وطرق التعامل معها

تستعمل بعض السيدات رموشا اصطناعية، للحصول على عينيْن بارزتين، تحيط بهما طبقة من الرموش الكثيفة، التي تجذب الأنظار.. فلم تعد المسكارا على اختلاف أنواعها، وعلاماتها الشهيرة، التي تغطي نتائج مبهرة، تقنع الفتيات، أمام ما تضيفه لمسة الرموش الاصطناعية على جمالهن، ثم إن الانتشار الواسع لموضة تركيب الرموش الاصطناعية، جعل خبراء التجميل يبحثون عن حلول أسرع وأكثر عملية، إلى أن تم التوصل إلى تقنية تركيب الرموش الدائمة والمؤقتة التي يمكن التمتع بها لفترات أطول، دون هاجس فقدانها المفاجئ.

حذار من التركيب الخاطئ للمرغوش الاصطناعية الدائمة

لمعرفة أضرار تركيب الرموش الاصطناعية الدائمة، استشرنا خبيرة الرموش بمدرسة اليد الذهبية، التي أطلعنا على أن العملية تحتاج إلى استعمال صمغ لاصق، إذا تم التعامل معه بأسلوب خاطئ كاستعمال جرعات إضافية، قد يتسبب في غلق المسام المحيطة بالعين، محدثا التهابات خطيرة جدا بهما، كما أن الإفراط في تركيب عدد كبير من الرموش المنفردة، لا يمكن للعين تحمله، ويعتبر عبئا على الرموش الطبيعية، قد يتسبب في كسرها تدريجيا، كما يضاعف من فرص فقدانها، ما يضع السيدات أمام احتمالية البقاء من دون رموش طبيعية، وبالتالي قد يضطرهن الأمر إلى استعمال رموش اصطناعية دائمة إلى الأبد.

أساليب التعامل مع الرموش الاصطناعية

تلجأ بعض السيدات إلى استخدام الرموش الاصطناعية المنفردة للمسة الجمالية الواضحة، التي يمنحهن إيها شكلها المميز، الذي يشبه شكل الرموش الطبيعية، فتبدو وكأنها طبيعية من العين، لكن كثيرا ما نسمع عن سيدات أصبن بأمراض خطيرة فور استعانتهم بالرموش الاصطناعية الدائمة، كالتهاب في العينين وانتفاخهما بشكل منفر، واحمرارهما إلى درجة يصبح لونهما قاتما كلون الدم.. والإصابة بحكة

بالمختصين، الذين يدركون جيدا كيفية التعامل معها وما هي حاجة العين، والتوصية دائما، بتجنب المواد اللاصقة التي تحتوي على الفورمالديهايد، ذلك أنها مادة مهيجة وسامة ولكنها الصمغ الأرخص في السوق. كما تنصح الخبيرة السيدات بعدم فرك العين أثناء تطبيق الرموش، حتى لا يحدث التهاب أو تساقط للرموش الطبيعية، والأهم من كل هذا، وبعد مرور فترة استعمال الرموش الاصطناعية بسلام، الامتناع التام عن إزالتها في المنزل، بل يستحسن زيارة مركز التجميل حيث تمت عملية التركيب في البداية لإزالتها بطريقة صحيحة لا تؤثر على الرموش الطبيعية.

نصائح الخبراء

من النصائح المهمة كذلك، التي تقدمها خبيرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية، أن تعطي السيدة فترة راحة لعينيها، بعد استعمال الرموش الاصطناعية، لمدة أسبوعين إلى ثلاث، حتى تتمكن من تركيب رموش أخرى، حيث إن المسام تحتاج إلى التنفس وأخذ وقت من الراحة، حتى لا تزداد فرص تساقط الرموش الطبيعية.

النظافة جزء مهم جدا في عمليات التجميل مهما كانت صغيرة، فالعناية بالعين وتنظيفها ضروري، فالرموش الاصطناعية مصممة بشكل يسمح لها بإمكانية التقاط الغبار بسهولة، ولذلك يجب تنظيفها وتطهيرها جيدا لتفادي الالتهابات في حال ملاحظة أي ضرر، يرجى التوجه مباشرة لإزالة الرموش الاصطناعية.

شديدة في العين، وآلام مبرحة في المنطقة الداخلية للعين والمحيط بالبوؤ، وتورم وسيلان.. وهذا ناتج إما عن حساسية مفرطة تعاني منها المرأة



الأجسام أو أي نوع من الأنواع الكيميائية التي يتكون منها الصمغ المستعمل في تركيب الرموش على غرار: مادة اللاتكس والسليولوز والغراء السريع وحمض البنزويك والفورمالديهايد، إذ إنه ورغم تركيزاته المنخفضة للغاية، قد يتسبب في إحداث حساسية، فضلا عن أضرار مزيلات الرموش التي تحتوي هي الأخرى على مواد ضارة مثل: البروبيلينغليكول، وجيرانيول. لأجل هذا، تنصح خبيرة الرموش بمدرسة اليد الذهبية، السيدات الراغبات في تركيب رموش دائمة، بالاستعانة

سروال الخصر العالي «TAILLE HAUTE»
يجتاح خزنة الجزائريات

قطعة الخريف التي تناسب الكل

هذا الثياب من خزنة الأمهات والخالات يفرض نفسه في موسم الدخول.. سروال الخصر العالي موضة تتجدد في كل مرة وهي ملائمة لكل المورفولوجيات الطويلة والقصيرة والممتلئة وال نحيفة.

إطلالة الجينز الكاملة، اختيار جريئ، ينسق مع كعب عالي وحقيبة يد صغيرة... والتفاصيل في الجيوب وقصة السروال تصنع الفرق.



لماشقات الطلة
الكلاسيكية الأنيقة
بنطالون خصر عالي
باللون الأسود منسق
مع قميص باللون
الأخضر

إطلالة باللون
الترابي مع
سروال خصر
عالي وجاكيت
البوليرو، تنسق
مع اكسسوارات
ذهبية وحقيبة
صغيرة.



سروال الخصر
العالي يناسب
أيضا المحبة،
والألوان
مستوحاة من
الخریف.



إطلالة
"فلامور"، مع
هذا السروال
الأبيض
الفضفاض
والقميص
الأزرق
المخطط،
الحقيبة
الكبيرة
والصندل البيج
يكسران رتابة
اللون.

إطلالة
بالأبيض
والأسود،
مع سروال
خصر عالي
مخطط
وقميص
أسود
بسيط..
لكن شيك
جدا.



إطلالة غير معقدة بتوب أبيض
وسروال تاي هوت أزرق، يمكن
إكماله بجاكيت أو برفيكتو فوق
الكتفين.



الخطوط رائجة هذا الموسم تنسق
بعناية بسروال خصر عالي وقميص
أسود، الحذاء المعدني الذهبي
يعطيك البريق الذي ينقصك.





الطريقة المثالية
لذوات الخصر النحيل
لارتداء سروال الخصر
العالي وجدتها
الفنانة مريم فارس
التي نسقت سروال
بالأزرق الأزوري
دون أزرار مع سترة
مستوحاة من
التاتواج.



أول خطوة للجرأة
هي إرتداء السنكيزز
المعدني باللونين
الفضي والذهبي
وينسق مع فستان
أسود يظهر جمالية
الحذاء

السنكيزز... لعاشقات الحرية والإنطلاق

يعيش الأبيض والجرأة بالذهبي والوردي



بعد أن كانت قطعة رياضية بالدرجة الأولى تحول
مصير حذاء السنكيزز وتم قبوله في أولمبياد
الموضة... وأصبح القطعة التي لا غنى
عنها عند المراهقات والشابات وحتى
النساء الناضجات ذوات الذوق الرفيع..
لكن في خضم العدد الهائل من
الموديلات والمطامير ما هي القطعة
الرائجة للدخول والخريف وكيفية اختيارها
وتنسيقها هذا ما يجب تعلمه.

الحياة على بلاط وردي
تمشي الكثير من البنات بالوردي
لأنه لون يجمع بين الطفولة
والنضج ويهرول نحو المراهقة
وهو اللون الأكثر رواجاً هذا
الموسم.



الأبيض يليق بك...
اللون الأبيض
لا يزال الأكثر
طلباً لأنه سهل
التنسيق ويلبئ
كل الملابس.



سنيكرز هذا الموسم يتميز
بعلوه كل ما ارتفع كلما
كان على الموضة أكثر
وميزته أنه يضيف لك
بعض السنتمترات. ويمكنه
تنسيق هذا الحذاء مع جينز
الخصر العالي والعريض جداً
عند الكاحل أو ما يعرف
بالباديف



مصممة المشاهير

«مرمر حليم»

للشروق العربي:

السيدات

الجزائريات

مواكبات للموضة

بشكل ملفت..

مصممة أزياء مصرية، مولعة بعالم الموضة والأزياء، استطاعت أن تبرز، وتفرض وجودها في عالم الموضة العربية والعالمية، في فترة قصيرة.. فرغم المنافسة الشديدة، التي يعرفها هذا الميدان، استطاعت أن تتبوأ مكانة مرموقة في عالم الفاشن والموضة. كيف لا وهي من شاركت في أسابيع الموضة العالمية، لتحمل إلى العالم الروح الشرقية، عبر تصميماتها، المعروفة بعمقها وبشرفيتها، وبأناعتها الكبيرة، وبساطتها الشديدة. في فترة وجيزة، استطاعت أن تكسب ثقة المشاهير.. إنها المصممة المصرية العالمية، مرممر حليم، التي كان لنا معها هذا الحوار..

نبدأ من البدايات، كيف اتجهت مرممر حليم إلى عالم الفاشن والموضة؟

لم يكن توجهي إلى عالم الموضة مدروسا، أو مخططا له، فأنا خريجة كلية التجارة، ولكن لوحظ علي ميولتي الشديدة إلى عالم الموضة والأزياء. هي بكل بساطة الموهبة، فأنا كنت مهتمة ومولعة باختيار الملابس، وتنسيق مختلف القطع واختيار الألوان... إلخ. وكنت أنا المستشارة الدائمة لجميع سيدات عائلتي وصديقاتي، ما جعلهن يشجعنني على دخول عالم الموضة، لاستغلال وتطوير هذه الموهبة، فقررت أن أدرس الأزياء والموضة، وسجلت في أحد معاهد الموضة الإيطالية بالقاهرة، ودرست فيه لمدة سنتين.. ومن هنا كانت الانطلاقة.

هل تذكرين أول مجموعة أزياء صممتها وما كان اسمها؟

نعم، أتذكر جيدا، لأنها كانت مشروع تخرجي، كانت تحمل اسم (Nature).

وبعد التخرج، ماذا حصل؟

بعد التخرج، سافرت مع زوجي وأولادي إلى دبي، واستقرنا فيها، لظروف زوجي العملية. ومن دبي كانت نقطة الانطلاق الحقيقية، حيث اشتركت في أحد المعارض، ونالت المجموعة التي شاركت بها إعجاب المنظمين والجمهور، ثم

شاركت في فعاليات "لندن فاشن ويك"، سنة 2012، ومن ثم توالى النجاحات والإصدارات في عروض أزياء مختلفة، في دبي ولوس أنجلوس وباريس.

عام 2019 كان مميذا بالنسبة إليك، حيث أطلقت أول مجموعة كاملة للعروس، احك لنا عن هذه التجربة؟

فعلاً، كانت أول مجموعة كاملة للعروس، مكونة من 15 فستانا، ماميز هذه المجموعة، هو خروجي عن المؤلف، حيث لم أعتمد على اللون الأبيض فقط، بل أدخلت أيضا اللون العاجي والكريمي. وبالنسبة إلى الأقمشة، اخترتها متنوعة هي أيضا، فقد استخدمت الحرير والتول والأورجانزا، ومزجت بين أكثر من خامة ونوع، للحصول على موديلات أنيقة وبسيطة في نفس الوقت.

احك لنا أكثر عن هذه التجربة وعن سر جمالها ومن أين كان الإلهام؟

الإلهام جاءني من سحر الحديقة، فقد أطلقت عليها اسم (the garden).. الحداث مليئة بالزهور البديعة، لذلك، أردت أن تكون كل الفساتين حاملة للورود والأغصان، سواء معمولة يدويا أم مطرزة أم باستخدام أقمشة متناثرة، على شكل ورق الورود.. لكن، حرصت على أن أحافظ على مبدأ البساطة في نفس الوقت، فجاءت المجموعة في شكل أنيق وبسيط،

تليق بالعروس العصرية الناضجة والأنيقة.

على ذكر الأناقة والبساطة، لاحظنا في كل تصميماتك أنك تحرصين على أن يجتمع هذان العنصران في أزيائك، ما سر هذا المزيج؟

هذا المزيج، استلهمته من طبيعة عروس اليوم، أو العروس العصرية.. فأغلب النساء الآن عمليات وواقعات، فهن مغرمات بالأناقة والبساطة في نفس الوقت، من هنا جاءني الفكرة واتخذتها طابعا في كل تصميماتي.

بم تنصحين المرأة عند اختيار ملابسها؟

الملابس تعكس شخصية المرأة، لذلك، عليها أن تحسن الاختيار، أنصحها بأن تعتمد على الملابس المريحة والألوان المناسبة لطبعها ولشخصيتها.

ما رأيك في علاقة المرأة الجزائرية والعربية عموما بالموضة؟

لاحظت أن السيدات الجزائريات مواكبات للموضة بشكل كبير جدا، والمرأة العربية عموما من أكثر السيدات المهتمات بالأزياء والموضة، فالمنطقة العربية تستوعب الكثير من المصممين المحليين والعالميين، وبإمكانها استيعاب عدد أكبر من المصممين.

مجموعة The Garden

كلمة إلى المصممين

المبتدئين؟

إذا أردتم أن تنجحوا، فعليكم بالصبر، مجال الأزياء والموضة يعرف منافسة شديدة.. لذا، عليكم بالصبر والمثابرة، وقبل كل هذا، الشغف وحب المهنة.

كلمة أخيرة..

أشكركم على هذا الحوار الشيق، وتحياتي إلى القراء في الجزائر والبلدان العربية..

على الشاشة

• ألبست مرمز حليم العديد من النجمات، على غرار منى زكي، ودره، وشيرين، ومي عز الدين، كما ارتدت من تصميماتها ملكة جمال أمريكا، ريما الفقيه، في جلسة تصوير لها، وهي حامل.

• قدمت "مرمز حليم" عرضاً ملفتاً، في باريس، على هامش أسبوع الموضة الفرنسية، انبهر بموهبتها وتصميماتها جميع الحضور.

• ألبست مرمز السيدة الأولى في مصر، "انتصار عبد الفتاح السيسي" في إحدى المناسبات.

• أكدت مرمز في لقاءات عديدة، أنها قبل أن تصمم أي فستان، تقوم أولاً بدراسة شخصية من سترتديه، وهذا سر نجاح مجموعاتها.

• حلمها أن تلبس معظم نجومات هوليوود من أزيائها.

• أكدت مرمز حليم في العديد من الحوارات أنها تسعى إلى تشريف بلدها والوطن العربي والإسلامي، وهي تريد أن تقدم إلى العالم باسم المصممة المصرية المسلمة العالمية "مرمز حليم".



مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané

فيتامين أود
Vitamin A&D
غني بالكالسيوم
Riche en calcium
مؤاد دسمة 26%
26% Matière grasse
28% Matière grasse

لوفلي
Lovely®
حليب
صحة و سعادة



ش.ذ.م.م. زهنا فود للتصدير والاستيراد
لقر الرئيسي: حي التابوية قطعة BE رقم 4 الطابق 2. الرويبة-الجزائر.
الهاتف: +213(0)21 81 20 08 الفاكس: +213(0)21 81 20 09
www.groupezimafood.com
Email: contact@lovely-dz.com



مملحات بالجمبري والحليب

المقادير:

- 02 حبات بيض
- 250 غ جمبري مقلي في الزيت مع
- الملح والفلفل الاسود
- 02 حبات جزر مبشورتان
- 01 كيس خميرة كيميائية
- نصف كوب زيت
- 01 كوب حليب من نوع "lovely"
- فريضة
- ملح



الشاف عير
جربية

طريقة التحضير:

في وعاء نخفق البيض ثم
نضيف الحليب والجزر
المبشور والجمبري
المقطع (نحتفظ بحبات
جمبري للتزيين)، ثم
نضيف الملح وكيس
الخميرة الكيميائية
والشرائح تدريجيا حتى
نحصل على خليط
متجانس، ثم ندهن
قوالب الفرن بالزبدة
ونرش عليها الفريضة،
ثم نسكب الخليط في
القوالب وندخلها الفرن
على درجة 180°، عندما
تنضج المملحات نخرجها
من الفرن ونزينها
بالجمبري (أنظري
الصورة).

لنجاح هذه الوصفة
استعملي حليب

لوفلي
Lovely



مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané

فيتامين أود
Vitamin A&D
غني بالكالسيوم
Riche en calcium
مؤاد دسمة 26%
26% Matière grasse
28% Matière grasse

لوفلي
Lovely®
حليب
صحة و سعادة



ش.ذ.م.م. زهنا فود للتصدير والاستيراد
لقر الرئيسي: حي التابوية قطعة BE رقم 4 الطابق 2. الرويبة-الجزائر.
الهاتف: +213(0)21 81 20 08 الفاكس: +213(0)21 81 20 09
www.groupezimafood.com
Email: contact@lovely-dz.com





لوفلي
Lovely
حليب
صحة و سعادة



ش.ذ.م.م. زيمافود للتصدير والاستيراد
لقر الرئيسي: حي التالوية قسمة BE رقم 4 الطابق 2. الربويع-الجزائر.
الهاتف: +213(0)21 81 20 08 الفاكس: +213(0)21 81 20 09
www.groupezimafood.com
Email: contact@lovely-dz.com



مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané

فيتامين أود
Vitamin A & D
غني بالكالسيوم
Riche en calcium
مؤاد دسمة 26%
28% Matière grasse

دجاج محشوي مع صلصة الجبن والحليب

طريقة التحضير:

في وعاء نضع صدر الدجاج
ثم نقوم بتتبيله بالكرم
والمح والفلفل الأسود
والأحمر والزنجبيل، ثم
نقسمه قليلا في الوسط
ونقوم بحشوه بأوراق
السيانخ والجبن ثم نغلقه
بواسطة صفيحة صغيرة وفي
مقلاة نضع ملعقتان زيت
زيتون تسخنان ونقلي
الصدر عندما يتحمر،
ننزعها ثم نضعه في
صينية فرن ونغطيه بورق
الالمنيوم حتى ينضج.
في ذلك الوقت في مقلاة
نسخن قليلا ملعقتان زيت
زيتون ونقلي الفاصولياء
الخضراء، ونضيف لها الثوم
المهروس وقليل من الملح
والفلفل الأسود، ثم ننزعها
من النار ونتركها على جنب.

في قدر نضع نقلي الثوم في
الزبدة، عندما يتقلي الثوم
نضيف الفريضة ونحرك
جيذا، ثم نضيف الحليب
البارد ونحرك حتى تتماسك
نوعا ما، ثم نضيف الجبن
ونواصل التحريك حتى
يذوب الجبن ونتحصل في
الآخير على صلصة الجبن.
يقدم صدر الدجاج المحشي
بالسيانخ مع الفاصولياء
الخضراء وصلصة الجبن التي
نضعها في البصل المشوي
(أنظري الصورة).

المقادير:

- نصف صدر دجاج
- أوراق سيانخ (سلق)
- 04 ملاعق كبيرة زيت
زيتون
- 250 غ فاصولياء خضراء
- مغلاة في الماء والملح
- 100 غ جبن ذوق ثوم
- زعيرة
- زنجبيل
- ملح/فلفل اسود/فلفل
- احمر/كرم
- حبة بصل مشوية

صلصة الجبن:

- 02 أكواب حليب من نوع
"LOVELY"
- 100 غ جبن أبيض
- 01 فص ثوم مهروس
- ملعقة كبيرة زبدة ذائبة
- ملعقة كبيرة فريضة
- ملح/فلفل أسود



للتحضير هذه الوصفة
استعملي حليب

لوفلي
Lovely



لوفلي
Lovely
حليب
صحة و سعادة



ش.ذ.م.م. زيمافود للتصدير والاستيراد
لقر الرئيسي: حي التالوية قسمة BE رقم 4 الطابق 2. الربويع-الجزائر.
الهاتف: +213(0)21 81 20 08 الفاكس: +213(0)21 81 20 09
www.groupezimafood.com
Email: contact@lovely-dz.com

مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané

فيتامين أود
Vitamin A & D
غني بالكالسيوم
Riche en calcium
مؤاد دسمة 26%
28% Matière grasse





مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané

فيتامين أود غني بالكالسيوم 26% مواد دسمة 28%
Vitamine A&D Riche en calcium Matière grasse

لوفلي®
Lovely
حليب
صحة و سعادة



ش.ذ.م.م. زيمما فود للتصدير والاستيراد
المقر الرئيسي: حي التانوية قفلة BE رقم 4 صفاق 2، الرويبة-الجزائر.
الهاتف: +213(0)21 81 20 08 الفاكس: +213(0)21 81 20 09
www.groupezimafood.com
Email: contact@lovely-dz.com



بريوش بالحلليب

المقادير:

- 150 مل حليب من نوع "LOVELY"
- 150 غ سكر
- 150 غ زبدة ذائبة
- 01 حبة بيض + 01 صفار بيض
- رشة ملح
- ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 850 غ فريشة
- مبشور 03 حبات ليمون
- سكر خشن للتزيين

طريقة التحضير:

في وعاء صغير نضع خميرة الخبز مع السكر وقليل من الماء الدافئ ونتركها تتخمر، وفي وعاء الخلاط الكهربائي نضع الفريشة والملح والسكر ومبشور الليمون وحبة البيض ونخلط، ثم نضيف الحليب تدريجيا ثم الخميرة ونخلط حتى نتحصل على عجينة متجانسة، نترك العجينة تتخمر لمدة ساعة حتى يتضاعف حجمها، ثم ندهن قوالب المادلين المدهونة بالزيت ونملأها بالعجينة ونتركها تتخمر حتى يتضاعف الحجم، ثم ندهنها بصفار البيض ونزينها بالسكر الخشن وندخلها الفرن على درجة 180° حتى ينضج البريوش (أنظري الصورة).

للحاج هذه الوصفة
استعملي حليب

لوفلي
Lovely



مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané

فيتامين أود غني بالكالسيوم 26% مواد دسمة 28%
Vitamine A&D Riche en calcium Matière grasse

لوفلي®
Lovely
حليب
صحة و سعادة



ش.ذ.م.م. زيمما فود للتصدير والاستيراد
المقر الرئيسي: حي التانوية قفلة BE رقم 4 صفاق 2، الرويبة-الجزائر.
الهاتف: +213(0)21 81 20 08 الفاكس: +213(0)21 81 20 09
www.groupezimafood.com
Email: contact@lovely-dz.com



حساء الجبن بثلاث أجبان



الشاف عبير
جربية

المقادير:

- حبة بصل كبيرة الحجم
- 01 فص ثوم مهروس
- أعراف زعيترة
- 02 ملاعق كبيرة زيت
- ملح، فلفل أسود
- 20 سل قشدة سائلة
- 100 غ جبن أبيض
- 50 غ جبن مبشور
- شرائح جبن مخمر (كمامبير) للتزيين
- ماء مرق دجاج

طريقة التحضير:

في قدر نسخن الزيت ونقلي البصل المقطع مع الثوم والزعيترة والملح والفلفل الأسود، عندما يتقلّى جيداً نمرق بماء مرق الدجاج، وعندما ينضج ننزعه من النار ونقوم بطحن البصل ثم نعيده فوق النار ونضيف القشدة السائلة والجبن الأبيض، عند التقديم نزين بالجبن المبشور والجبن المخمر (كمامبير).

عجائن الثقلياتال بلحم الديك الرومي (Jambon de dinde)

المقادير:

- 500 غ عجينة الثقلياتال
- 400 غ لحم الديك الرومي
- 03 فصوص ثوم مهروس
- حزمة قصبير مقطع
- اوراق نعناع مقطع
- ملح / فلفل اسود / زنجبيل
- 02 ملاعق كبيرة قشدة
- 04 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 01 ملعقة كبيرة زبدة
- 100 غ جبن البارميزان

طريقة التحضير:

نغلي العجائن في الماء والملح ثم نصفيها، ثم نقوم بتحضير الصلصة، في مقلاة نضع الزيت والزبدة ونضيف الثوم ثم القشدة والتوابل ونخلط جيدا، ثم نضيف البقدونس والنعناع المقطع، عندما نتحصل على صلصة ننزعها من النار ونضيف العجائن وجبن البارميزان، ثم نقدمها في صحن ونضيف لها لحم الديك الرومي وقطع من جبن البارميزان (انظري الصورة).

كريمة بذوقين الإجاز والستكولاطة

المقادير:

- كريمة الإجاز:
- 400 غ إجاز مقطع
- 400 سل حليب
- 01 حبة بيض
- 20 غ فريضة
- 50 غ سكر
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا

كريمة الشكولاطة:

- 200 غ شكولاطة سوداء
- 500 سل حليب
- 02 حبات بيض
- 02 ملاعق كبيرة ماييزينة
- فستق للتزيين

طريقة التحضير:

في قدر نضع الحليب ونضيف حبة البيض المخفوقة والسكر والفانيليا ونخلط جيداً كل المقادير ونضعها على نار هادئة ونحرك، وفي الدقائق الأخيرة قبل النضج النهائي نضيف الإجاز ونواصل التحريك حتى نتحصل على كريمة ونتركها على جنب، ثم نحضر كريمة الشكولاطة بنفس الطريقة إلا أن الشكولاطة تضاف في الأخير كي تذوب، ثم نأخذ قوالب التحلية ونسكب كريمة الشكولاطة نتركها تبرد ثم نسكب كريمة الإجاز ونزينها بالفستق ونضعها في الثلاجة تبرد (أنظري طريقة التزيين في الصورة).

مربي التين

ملاحظة:

خلال الطهي يجب نزع
الرغوة التي يفرزها
المربي.

المقادير:

01 كغ تين بنفسجي
500 غ سكر
عصير حبة ليمون
عود فانيليا طبيعية

طريقة التحضير:

نقشر حبات التين ثم
نضعها في قدر ونضيف لها
عصير الليمون، ثم نضيف
السكر والفانيليا ونترك
التين يتحلل في السكر
لمدة ساعة، ثم نضعه فوق
نار هادئة حتى يستوي
ونتحصل على مربى التين.

كفيستا Cafésta® ذوق وتميز



«تتارلوت» القهوة



البناف عبير
جربية

المقادير:

- 01 كوب قهوة من نوع "Cafésta"
- 200 غ شكولاتة سوداء
- 04 حبات بيض
- 50 غ سكر
- 01 علبنة بسكويت العصي

طريقة التحضير:

نخفق بياض البيض ونضعه في الثلاجة، وفي وعاء نخفق صفار البيض ونضيف له السكر ونخلط جيدا حتى نتحصل على كريمة، وفي قدر نسخن القهوة ونضيف لها الشكولاتة كي تذوب ثم ننزعها من النار، ثم نضيف خليط القهوة والشكولاتة لخليط صفار البيض، ثم نضيف بياض البيض المخفوق كالثلج ونخلط على مهل وبواسطة ملعقة مسطحة من الأعلى للأسفل. نأخذ قالب ونضع أسفله بسكويت العصي منقوع في القهوة، ونضع كذلك البسكويت في جوانب القالب، ثم نسكب داخله كريمة القهوة ونتركه لمدة 24 ساعة في الثلاجة. عند التقديم ننزعه من القالب ونزينه بالشكولاتة السوداء (أنظري الصورة).

لنجاح هذه الوصفة
استعملي قهوة



كفيستا Cafésta® ذوق وتميز



كفيستا Cafésta® ذوق وتميز



حلوى بالقهوة والجوز

طريقة التحضير:

في وعاء نخفق البيض ونضيف الزبدة الطرية والسكر الناعم وملعقة القهوة والجوز المدشش والمأيزينة ونخلط، ثم نضيف الخميرة الكيميائية والفريضة ونخلط حتى نتحصل على عجينة متجانسة، ثم نترك العجينة تترتاح لمدة نصف ساعة، ثم نشكل العجينة على شكل كويرات ونبسطها قليلا باليد، ثم نرصها في الوسط ونضعها في صينية مرشوشة بالفريضة وندخلها الفرن على درجة 180°.

عندما تنتضج ندهنها بالعسل من الجوانب ونغمسها في الجوز المدشش، وفي الوسط نضع قليلا من طلية القهوة (أنظري الصورة).

المقادير:

- 250 غ زبدة
- 01 كوب سكر ناعم
- 02 حبات بيض
- 01 كيس خميرة كيميائية
- ملعقة كبيرة قهوة من نوع "Cafésta"
- 02 ملاعق كبيرة مأيزينة
- 02 ملاعق كبيرة حليب بودرة من نوع "LOVELY"
- 50 غ جوز مدشش

للطلية:

نصف كوب قهوة من نوع "Cafésta"
سكر ناعم (نضيف السكر للقهوة ونخلط حتى تتخثر القهوة ونتحصل على طلية)

للتزيين:

عسل
جوز مدشش



لنجاح هذه الوصفة
استعملي قهوة



كفيستا Cafésta® ذوق وتميز



كفيستا
Cafésta®
ذوق وتميز



كريمة القهوة

المقادير:

- 300 مل حليب من نوع «LOVELY»
- 04 ملاعق صغيرة مايزينة
- 01 حبة بيض
- 50 مل قهوة من نوع «Cafésta»
- 50 سكر بني
- 100 غ شكولاتة سوداء
- 50 مل قهوة من نوع «Cafésta»
- لاستعمالها مع الشكولاتة
- بسكويت مدشش وحبات بسكويت
- للتزيين

طريقة التحضير:

في قدر نضع الحليب وحبة البيض المخفوقة والسكر والمايزينة والقهوة ونخلط جيداً، ثم نضعها فوق النار ونحرك حتى نتحصل على كريمة.

في حمام مائي نذوب الشكولاتة ونضيف لها 50 مل قهوة ونخلط، ثم نثريها من النار، في قوالب نضع البسكويت المدشش ثم الشكولاتة وندخلها الثلاجة ونتركها تتجمد، ثم نخرجها ونسكب فوقها الكريمة ونعيد الثلاجة، وعند التقديم نزينها بحبات البسكويت (أنظري الصورة).



لنجاح هذه الوصفة
استعملي قهوة



كفيستا
Cafésta®
ذوق وتميز



من الكمنجة إلى التيكي تاكا الشروق العربي في حوار مع النجم طارق لقليعي:

تيكي تاكا كانت فال خير على الخضر وكاميرا الشروق سبب شهرتي

في ستاد القاهرة، دوى صوته، وبالتميريرات القصيرة أحزر البطولة الإفريقية في الصوت والموهبة. فيصدم ويفني تارة، ويحرك الأفكار في بلاطوهات التلفزيون تارة أخرى... طارق لقليعي، مشوار شاب من أول كمنجة إلى التيكي تاكا.

في الجزائر. ففي كل ولاية نوع وفي كل منطقة ستايل. فلم نحرم أنفسنا من هذا الزخم الثقافي الواسع.

عملت buzz كبير بأغنية تيكي تاكا، فهل تغيرت شهرة طارق بعد الكان؟

بعد تيكي تاكا، زادت شهرتي بين أوساط العائلات الجزائرية، والأغنية دخلت قلوب الملايين. لكن هذه الشهرة أولنقل محبة الناس، لم تأت من فراغ، بل حضرت لها من خلال أغنية مافيكش الخير، التي أطلقتها عام 2016، وبعدها أغنية جينيريك كاميرا مخفية لقناة الشروق التي حظيت بمتابعة كبيرة. كما اكتشفني الجزائريون من خلال تقديمي لبرنامج خلوي شو، الذي دخلت به بيوت الناس بكل تواضع واحترام.

وأجدت العزف على أكثر من آلة، خاصة الكمنجة، وتعلمت تقنيات الغناء الأندلسي والحوزي والتراث الجزائري عامة. بعدها، في سنة 2012، قررت الاحتراف، وتيسر لي ذلك مع إطلاق أول ألبوم بعنوان الغدرة، في 2014، الذي لقي صدى لدى الجمهور بشكل لم أتوقعه.

انتقلت إلى الراي بعد الأندلسي والشعبي والمغربي... هل تاه طارق لقليعي بين الألوان الموسيقية؟

على العكس، أجد نفسي سديد الخطى، من يبدأ بالموسيقى الأندلسية لا يمكنه أن يتيه، الفن شغف بالنسبة إلي قبل كل شيء، والتنويع والمزج بين الأنواع الموسيقية التي ذكرتها، أتى بحكم عملي في الأعراس والأفراح لإرضاء جميع الأذواق... لدينا كم هائل من الموسيقى

من هو طارق لقليعي الإنسان؟

اسمي بالكامل طارق بن طالب، ونسبتي لقليعي من ولاية تيارزة، عمري 28 سنة، مهندس دولة في الاقتصاد التطبيقي، وماستر 2 في المالية وحساب المخاطرة.. أنا من عائلة تتكون من خمسة أفراد، والداي هماسر نجاحي، وأخي وأختي هم ركيزتي في هذه الحياة.

بدأت الرحلة بكممنجة، فكيف كان مشوارك منذئذ؟

مشواري، بدأ في سن السادسة، عندما انخرطت في الجمعية الأندلسية بمدينة القليعة، ترعرعت على حب الآلات الموسيقية.



خريجي هذه المدرسة المسرحية العريقة المثل المدع مصطفى لعربي والموهوبة مينة لشطر والمتجدد نبيل عسلي.. تجربتي في التلفزيون بسيطة من خلال مشاركتي في سيتكوم "دار لعجب" بدور حكم في مسابقة غناء لكني أحلم بدور أكبر وأكثر تعقيدا.

من الموجة الجديدة من تراه ناجحا؟

ما يشير إعجابي في الآونة الأخيرة، أن العديد من الفنانين الشباب يعملون باحترافية ويقدمون أعمالا متكاملة من حيث اللحن والكلمات والصورة.. لو اخترت اسما سيكون حتما المخرج ياسين محفوظ، الذي يقدم الفنان بأحسن صورة عبر فيديوهات كليب محترفة، وذات حبكة تضيف للأغنية الشيء الكثير.

هل لديك خبرة فنية؟ ومن (من) الناحية الإيجابية؟

يضحك... ليس لدي خبرة من أي نوع كان، فكل فنان وأسلوبه وجمهوره، والفن يسع الجميع. ولدي الكثير من الأصدقاء من الوسط الفني، أدمهم وأشجعهم من خلال استضافتهم في برنامجي أو من خلال مشاركة منشوراتهم وأعمالهم.

من هو مطربك المفضل على الإطلاق؟

أنا من أشد المعجبين بالمرحوم الهاشمي ثروابي، وبالفنان الأصيل رابح درياسة أطال الله في عمره، والعديد من الأسماء المرموقة، لأنهم قدموا وما زالوا يقدمون فنا راقيا لا يموت، وأتمنى أن أحظى بمسيرة مثل مسيرتهم.

صرحت بأنك تحلم بديو مع فلة عابسة... فهل من تجسيد لهذا الحلم؟

لم يسبق لي أن التقيت بفلة، وسيكون لي الشرف أن أغني معها، فهي قامة فنية ومدرسة موسيقية بحد ذاتها... لا تدري ماذا يخبئ لك الغد.

مشاريعك في المستقبل القريب؟

أحضر حاليا لأغنيتين سينثل في طابع جديد وسأرفقهما بفيديو كليب وتعاون مع الديجي عادل في أستديو أكابيل... انتظروني أيضا في عمل مميز يجمعني بالكاتبة والملحنة وهيبة بوديب، أعده مفاجأة لكل من يتابعني ويحيني.

كلمة للقراء

أشكر مجلة الشروق العربي، على منحي هذه الفرصة الجميلة، ولكل القراء المميزين للمجلة، وأعدهم بالجديد دائما.. فترقبوا وابقوا كونيكتي.



عن الخيبات وكسر الخواطر وغيرها.. الحب إحساس رائع لكنه كسر قلبي.

كيف ولجت عالم التنشيط؟ هل هي تجربة فقط أم شغف قد يتحول إلى احتراف؟

ولجت التنشيط كضيف في بلاطو خلوي شو لأجد نفسي أقدمه، ربما رأى القائمون عليه شيئا في شخصيتي وحضوري... خضت التجربة وأحببتها كثيرا ولا أنفك أتعلم التنشيط من خلال احتكاكي بالمحترفين في الإعلام من الجزائر، ومشاهدتي للبرامج العربية والعالمية، ومن خلال الضيوف والنجوم الذين أستقبلهم في كل حلقة، بتواضعهم وأخلاقيهم وقربهم من الناس، ولو أحسست يوما بأنني لست قدر المسؤولية لما خضت هذه الخطوة البتة.

خضت تجربة غناء الجينيريك في برنامج كاميرا كاشي، حنا هكا على قناة الشروق، فهل من مشروع لجينيريك مسلسل؟

الحمد لله، كانت تجربة غناء جينيريك برنامج حنا هكا على قناة الشروق مميزة وناجحة، والدليل أنها لا تزال مطلوبة في الحفلات والأعراس، وأكثر ما يثلج قلبي هو حين أسمعها بأصوات الصغار، الذين من الصعب إرضائهم... أما عن احتمال وجود مشروع جينيريك مسلسل، فأتارك الباب مواربا، وأنا أنتظر الفرصة فقط.

هل طارق يحلم بالتمثيل في دور أكبر بعد دار لعجب؟

التمثيل لم يكن بعيدا عني، فقد كنت عضوا نشيطا في حركة المسرح بمدينة القليعة "أم تي كا"، تحت إدارة يوسف بوغوينت، ومن

هل توقعت يوما أن تصل أغنية

تيكي تاكا الـ 15 مليون مشاهدة؟

لم أتوقع هذا النجاح، لكنني في الواقع لا أعتمد على أرقام اليوتيوب لإدراك مدى محبة الناس للأغنية التي قدمتها مساندة للفريق الوطني.. والحمد لله، كانت فال خير على الخضر... فيكفيني فخرا أنها جمعت الجزائريين في البطولة الإفريقية 2019، ولا يمكنني وصف سعادتي بإحرازنا للكأس السمر، بعد سنوات الانتظار الطويلة.

يعتني طارق بطالته دائما، فما أهمية الموضة

بالنسبة إليك؟ ما هو أسلوبك في

الفاشن؟

الطلة مهمة بالنسبة إلى أي فنان احتراماً للجمهور، حي للموضة ينتهي عند حدود المبالغة، وكفنان يجب أن نكون قدوة للشباب.. لدي أسلوب بسيط لكن راق في الموضة، لأخلط الموضة ولا أحب التقليدات الغريبة، وأختار من الرائج ما يعجبني ويخدم صورتي.

هل يعتمد طارق على مواقع

التواصل الاجتماعي للإشهار

لأعماله؟

في بداياتي، لم أكن أعطي أهمية للسوشيال ميديا، لكنها الآن تحتل موقعا مهما في سلم أولوياتي، لأبقى على تواصل دائم بالمعجبين بفني وأبقى كما يقال كونيكتي.

وما هو موقعك المفضل؟

موقعي المفضل هو الإنستغرام، لأنني من خلاله أتواصل مع 85 ألف متابع لأخباري ومنشوراتي، وهذا التواصل هو ما يضع الفنان في الصورة بالنسبة إلى نجاحاته وإخفاقاته.

لاحظنا من خلال صفحتك على

الفايسبوك أنك تحرص على

المشاركة في الحملات الخيرية

والتحسيسية.. فما دور الفنان في

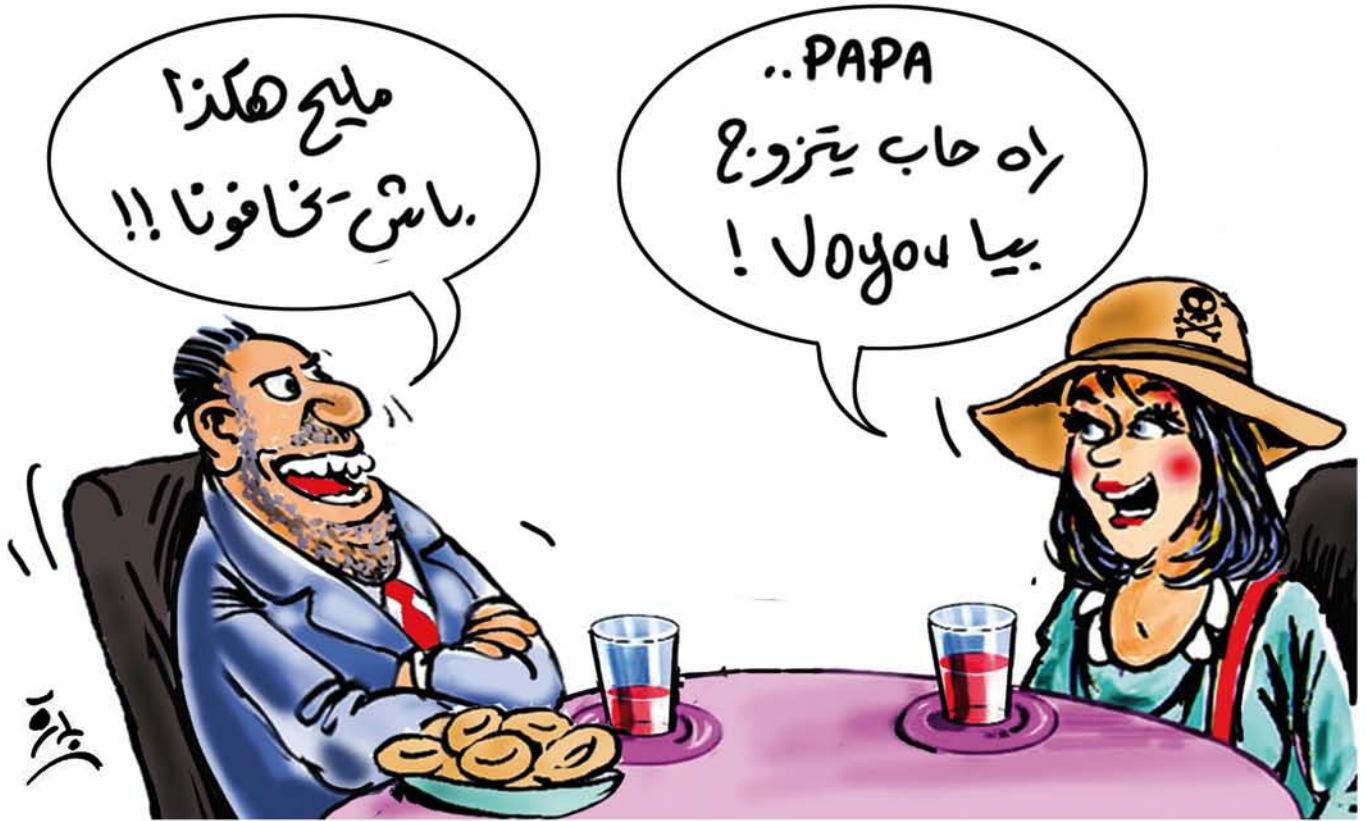
الترويج لثقافة الخير؟

أفضل العمل الخيري كأنسان لا كفنان، وكما يقول المثل "دير الخير وانساه"، وسبب نشري للحملات التي نقوم بها مع بعض الجمعيات المحلية هي للتحسيس وحث الناس على المساعدة، فالدال على الخير كفاعله... وأجد من غير اللائق في الكثير من الأحيان نشر صور الخير بهدف الشهرة، فالفنان رسالة قبل كل شيء.

ما هي مواصفات ملكة جمال طارق

القليعي؟ وهل مر بتجربة حب؟

ملكة الجمال برأيي هي بنت الفاميليا، بمعنى الكلمة، الخلقة المتواضعة، المتعلمة.. فالجمال يزول ولا تزول الأخلاق والأفعال.. أما عن الحب، فحدث قلبي ولا حرج سيخبرك عن السعادة والأمل والمستقبل، لكن سيحككي لك



خوفا من عنوسة بناتهم:

آباء يلقون بناتهم إلى التهلكة ويرمونهن في أحضان السكاري وقطاع الطرق

ماذا أفعل مع زوج سكير أغلب شهور سنته في السجن

تبقى الكثير من الفتيات معلقات من العرقوب، فلا هن متزوجات كغيرهن من الفتيات، ولا هن مطلقات عند أهلن، لأن بعض الأزواج، بحكم سيرتهم الذاتية، يعتبرون من قطاع الطرق واللصوص. لذا، تجد أن أغلبهم يقضون أكثر أيامهم في السجن، وليس رفقة العائلة. وهذا ما تعانيه بعض من النساء، اللواتي زوجن عنوة إلى مثل هؤلاء السكاري، يصرخن لكن لا مجيب، لأن من زوجها، سواء الأب أم الإخوة، كانوا يعرفون مصيرها، لكنهم تخلصوا منها، وهذا بتزويجها إلى هذا الشخص، الذي تعيش معه الجحيم، خاصة في العاملة، فلا تنتظر من يدخل في أوقات متأخر إلى أسرته وهو سكير، أن يكون لطيفاً مع زوجته.

لا ينتبه الكثير من الآباء إلى مثل هذه الظروف التي قد تقع فيها ابنته مستقبلاً، إلا بعد فوات الأوان، ويجد نفسه معلقاً بين تأنيب الضمير، والشفقة عليها، وقد رماها بيده إلى الجحيم، وتركها تتألم وتتعذب في بيت سكير وضع.

البحث عنه في الشارع، لكن بمعرفة رأيها فيه، سواء من الناحية المادية أم الخلقية، بل هم من يقررون من يليق ومن لا يليق بها، حتى ولو كان هذا يتعارض معها ومع شخصتها، لأن سنّها في اعتقادهم، لا تسمح لها بالرفض، ويجب القبول بأي شاب يتقدم لخطبتها، ولورفضت أو تأخرت في رد إجابة القبول، ربما تتعرض للكثير من المضايقات، أو حتى الضرب من طرف أهلها.

الرجل لا يعاب.. تغلب كفة الذكر على الأنثى...

أصبحت نظرية الرجل لا عيب فيه، التي توارثتها الأجيال، بمثابة مسلمة لا يمكن الطعن فيها. لذا، فالرجل اليوم، حتى ولو كان سكيراً أو مقامراً أو سيئ الأخلاق، فإنه ينظر إليه على أنه قوام، ولا ينبغي معاقبته أو لومه في ما يقوم به، وإن تقدم إلى خطبة فتاة، خاصة إذا كان ذا مال وسلطان، فلا يمكن أن يرد أو يصد من طرف أهل الفتاة، بل يعتبرونه من خيرة من تقدم إلى خطبتها، وقد تجاوزت السن المشروعة للزواج، وقد وصلت إلى سن العنوسة. لذا، فهو فوق الرؤوس، والآمر الناهي بين الحضور.

عندما تصل الفتاة إلى مرحلة متقدمة في السن، فإنها تصبح عبئاً على أسرته، بل يراها بعضنا قبله موقوتة، يجب التفكير في التخلص منها بأي طريقة، وفي أقرب وقت.. لذا، يجتهد الكثير من الآباء في إيجاد عريس لها بكل الطرق، وهذا ما يدفعهم في بعض الأحيان إلى تزويجها إلى أول من يطرق باب بيته، دون أن يسأل عن هذا الشاب، من أين أتى؟ وماذا له؟ وماذا عليه؟ فهو لا يعرف شيئاً عن خلقه وعن أهله وأصحابه.. فهو يغتتم الفرصة الأولى للتخلص من هذه البنت المسكينة، التي تجد نفسها مع مرور الأيام، بين مخالب سكير أو مقامر، فتصبح العنوسة أرحم لها.

فتيات تحت رحمة الآباء ولا مشورة لهن

لا تزال إلى حد الساعة، الكثير من الفتيات تحت رحمة الآباء في تقرير مصيرهن المشروع، ولا تؤخذ مشورتهن بعين الاعتبار، سواء في السراء أم الضراء، بل تصل الحال إلى عدم إعطاء رأيها حتى في حياتها الخاصة، والأب أو الإخوة، هم من يقررون مصيرها في أدق تفاصيل حياتها، كحال اختيار الزوج الذي يليق بها.. ليس بمنعها من

شباب يضعون شروطا تعجيزية للزواج

قد يبدو هذا العنوان غريبا.. فعادة ما نحسب الفتيات هن من يشترطن الغالي والنفيس، قبل النطق بنعم. مع التغير المناخي وذوبان القطب الشمالي، أصبح الشباب هم من يشترطون أمورا تعجيزية للزواج... الشروق العربي تبحث في فائدة العازبات عن رجال أندر من لبن العصفور.



أن يخاطب شقراء حقيقية أو مزيفة، لكن بعيدا عنها وعن عائلتها".
وقائمة الطلبات كثيرة، منها ما يقدر عليها، ومنها ما هو تعجيزي. كتغيير الاسم، لأنه قديم أو عمل ريجيم أو تغيير ستايل الملابس وتسريحة الشعر، وأحيانا طلبات تجميلية سخيفة، كتغيير شكل الحواجب أو وضع ماكياج مثل النجمات. وقد نشئ على بعض الشروط، رغم صعوبتها، كاشتراط التعليم والثقافة، رغم أن هناك من اشترط أن تحرز خطيبته الدكتوراه بتقدير عال كتحفيز منه أكثر من شرط... ولا مجال في هذا المقال للحديث عن الشروط الأكثر تعقيدا كنزع الحجاب مثلا، أو تغيير الديانة وغيرها من الحكايات، التي حدثت ولا داعي للاستغراب من وقوعها.

نرجسية رجل

يرى خبراء علم النفس أن هذا النوع من الرجال يكون عادة من النرجسيين المتعاليين، الذين لا يهتمون إلا لمشاعرهم والأنانيين الذين يرون أنهم فرصة لا تعوض.. والانتهازيين الذين يخططون للزواج كصفقة يجنون منها المال... وكل هذه الأنواع تندرج في فئة واحدة "الرجل غير المناسب للزواج".

في الأخير، لا يسعني إلا أن أنصح هؤلاء الشباب بالسفر إلى الهند، فهناك تدفع عائلة العروس مهرا مقابل زواج بناتها، ولكن حذار، في أي خطوة غير محسوبة، قد تلدغك كوبرا ملكية تشاركك المخدع.

فرحت كثيرا، خاصة أنني بلغت من العمر ما يضعني في خانة المشرفات على البوار... غير أنني اكتشفت أنه مغرور جدا، ولا يتوانى في اشتراط ما تشترطه النساء عادة، فطلب مني أن أساعده في شراء سيارة، مدعيا أن هذا لصالحنا.. ومن ثم طلب مني مساعدته في شراء طقم الذهب، أو البارور وخاتم الزواج.. فسخت خطوبتي في أقل من شهرين، فأنا لست مغفلة، فهناك فرق بين من يريد الزواج حقا، ويتصرف رغم فقره كرجل حقيقي، وبين رجال الكيراتين والسرراويل الممزقة، الذين تحولوا إلى غلمان في دور المزايدات العلنية؟
أما تجربة مليا مع هذا النوع من الرجال، فهي أقرب إلى الوقاحة، فقد اشترط عليها أن تطالب بحقها في الميراث، كي يتمكن من شراء سكن يليق بجلالته، وبينما يبجل والديه تبجيلا، حاول أن يهدم كل أوامر المحبة والاحترام بينها وبين والدتها، بعد وفاة والدها، قبل سنة فقط من تقدمه لخطبتها... هذه المرة، ليست هي من فسخ خطوبتها، بل والدتها وإخوتها، بعد أن بهدلوه ومسحوا به بلاط الشارع.

رحلة البحث عن المرأة المثالية

من الأمثلة الطريفة، ما حدث لوثام، الجامعية اليا فعة، التي تقدم لخطبتها شاب من عائلة غنية، غير أنه بمجرد لقاءهما الأول أو الشوفا، اشترط عليها أن تسبغ شعرها بالأشقر، لأنها جميلة ولا ينقصها سوى شقرة مارلين، ورغم حداثة سنّها، إلا أنها رفضت عرضه، وطلبت منه

في زمن العولة والإنترنت وتحرر المرأة، انقلبت الموازين، وتغيرت العادات، وتبخرت المسؤولية، ولاد الرجال بالفرار، تاركين المجال للانتهازيين، الذين يرون في المرأة مصدر رزق لا يستهان به، ولا يكتفون باشتراط العمل والراتب المحترم، بل يفضلون المرأة التي تملك سيارة شخصية، ولديها تروسو لا ينقصه إلا شريط الساتان... الحكايات كثيرة لشباب يشترط أن يعطي للمرأة المهر ثم تعيده إليه بعد مدة معينة، لأنه ليس قادرا على تغطية مصاريف العرس...

رجل بنصف قلب

تروي نفيسة قصتها مع شاب تقدم لخطبتها، بينما هي على مشارف الثالثة والثلاثين، وكأي رجل يخاطب فتاة في الثلاثين يفتح سجل الشروط، وكأنه يسدي لها خدمة، فلولا لن يراها أحد، ولن يطرق بابها إلا ربح صرصر في يوم شتاء مظلم.. تقول نفيسة: "اشترط علي مواصلة العمل، رغم أنني تعبت من وظيفتي، وراح في مرحلة الخطوبة يطلب مني أن أقرضه المال لإتمام مراسيم الزفاف، ووصل به الأمر أن طلب مني يوم الزفاف أن أسدد ثمن الصالة، وبلا لته سدد شطرا كبيرا، بل وضع أقل من نصف المبلغ.. كانت صدمتي كبيرة، لأنني اكتشفت أن هذا الرجل يستغلني... اقترضت المال من أُمي خلسة، وسددته لها بعد الزواج مباشرة من أول راتب". في رواية أخرى من روايات المسخرة الذكورية، تحكي كاميليا، وهي موظفة في مكتب بريد حكايتها: "تقدم لخطبتي شاب محترم،

كانت لنا معه هذه الدردشة، خلال أيام المهرجان الدولي بتمقاد باتنة، جلسنا إليه في عجالة من أجل معرفة بعض ما يقدمه اليوم، وما هي أسباب نجاحه الذي حققه إلى حد الساعة، وعن بعض ما يتعلق بالأغنية الجزائرية الشبانية، خاصة أنه كان السباق في التحول إلى السينغل بدل الألبوم، استطاع من خلال ما يقدمه الوصول إلى رقم خرافي من عدد المتابعات على اليوتيوب.

محبوب الشباب

مولك صايب

للشروق العربي:

الأغنية العالمية في
تطور مستمر ونحن
في الطريق الصحيح

كان لك ديو مع مطربة مغربية، هل تعتقد أن ما تفسده السياسة يصلحه الفن؟

بصراحة، لا أريد أن أدخل في مثل هذه الأحاديث، فقط، أنا خلقت للفن ولا يهمني ما يحدث خارجه، خاصة في السياسة، ما أريد قوله، أن الفن بالنسبة إلي هو الفن، لا أكثر ولا أقل، ويعيد عن السياسة كل البعد.

لماذا اخترت الإقامة في بريطانيا دون غيرها من الدول الأوروبية، هل كان هدفا منذ البداية؟

لا، أبدا، لم يكن هدفا من البداية، فقط الظروف التي فرضتها علي، كنت طالبا في السنة الثانية بجامعة بوزريعة شعبة لغة إنجليزية، انتقلت للدراسة هناك، من أجل المعرفة والاكتشاف كذلك، التقيت بعدها بفنانين إنجليز مهتمين بالموسيقى، فقمنا بتشكيل فرقة، من هنا قررت الاستقرار هناك، وقبل هذا كان أخي مقيما هناك، وهو من ساعدني في التأقلم والاستقرار.

من راقص لنوع "بريك دانس" إلى مغن، هل الصدفة هي التي دفعتك إلى الغناء؟

لا، الرقص كذلك فن، حدث معي كسر، في يدي في تلك الفترة، فتوقفت عن الرقص بحكم

عدم قدرتي على الحركة بسهولة، غير أنني استثمرت في جانب آخر وهو العزف، ثم تحولت إلى الغناء، حتى وصلت إلى ما أنا عليه اليوم، ما أريد قوله، أنه لكونك راقصا في أي نوع من أنواع الرقص، وتتحول إلى الغناء، فهذا لم يغير معك الشيء الكثير، ماداما يصبان في خانة واحدة وهي الفن.

كيف تقيم الأغنية الجزائرية اليوم: هل حقا وصلت إلى العالمية، بحكم إقامتكم في أوروبا، وانفتاحكم على عالم الموسيقى هناك؟

أكيد، نحن اليوم في عالم تطورت فيه الموسيقى بشكل كبير، غير أن الملاحظة التي يجب أن نعرفها ونعمل عليها، أنه في

الدول الأوروبية، هناك تطور هائل حاصل في هذا المجال، مقارنة بما يحدث عندنا، خاصة من حيث النوعية، غير أننا في الطريق الصحيح، لكن يجب العمل على السير قدما من أجل تطور أكبر في مجال الأغنية بكل طوعها.

هل كنت تنتظر كل هذا النجاح قبل ولوج عالم الموسيقى؟

بصراحة، لا، لكنني كنت أؤمن بهذا، أي إن من يجب شيئا أكيد سوف يأتي اليوم الذي يحققه، أجلا أم عاجلا.

هل حقا أنت من يكتب الكلمات لأغانيك؟

نعم، إلى حد الساعة، أنا من كتب كل الأغاني التي أغنيها، لا أخفي عليكم أن الكتابة ربما تكون صعبة في المواضيع المعقدة والحساسة، على غرار الأغاني العاطفية، غير أن

الكتابة في مواضيع الفرح والرقص، يكون الأمر عاديا، ولا يتطلب الكثير من الجهد، لذا، لأجد أي إشكال في ترتيب كلمات ما أغنيه.

لماذا السينغل بدل الألبوم؟ وما هو الفرق في رأيك؟

نظرا إلى السرعة الحاصلة في علم الموسيقى، يجب الانتقال إلى السينغل، الذي لا يتطلب وقتا كبيرا، لأن استهلاك الموسيقى اليوم أصبح كبيرا جدا بين الشباب خاصة، في البداية، كنت أركز على إصدار الألبوم، لكن لما لاحظت الطلب على "السينغل" كبيرا، قررت العمل عليه أحسن، لكن هذا لا ينفي أنني أحضر ألبوما.

ما هو منهج الوصول إلى العالمية في رأيك؟

أولا، العمل.. وهذه نقطة لا يختلف عليه اثنان.. ثانيا، يجب على الفنان أن يحقق شعبيته في وطنه الأصلي، وهذه تكون بمثابة الانطلاقة الأولى إلى العالمية، لأن حب جمهوره في وطنه هو ما يدفعه أليا إلى العالمية.

كيف تعلق على تحقيق ستين مليون متابع لأغنياتك؟ وهل كنت تنتظر هذا العدد؟

هو عدد خرافي في الواقع، وربما لو حدثك أحد قبل أن يحدث هذا لن تصدق، لكن مع مرور الوقت، عندما تصل إلى نقطة معينة من المتابعة تدرك أن الأمر سوف يتجاوز الحدود، بالنسبة إلي هو رقم خرافي كما قلت، وأعتز بهذا، لأنه يشجعني كثيرا.



ترقد تحت كل
حبة رمل في
الصحراء أسطورة..
وتروي كل بئر
مقطعة حكاية..
وبين الأسطورة
والحكاية، تتطفل
أهازيج القبائل
وأهاليل القصور..
الشروق العربي،
تزور أحد الأماكن
الغامضة في
تيميمون، قلعة
أغام نلعزارا.

ساعدهم يهود الجن

أغام نلعزارا بتيميمون.. أسرار قلعة بناها عزاب في ليلة واحدة

من هو العالم المسلم الذي طرد اليهود من صحرائنا؟

يهود يبحثون عن عرق ضائع في الجنوب

والباحث في مخطوطات المنطقة القديمة، يكتشف أنه كانت هناك جالية يهودية، استقرت في الصحراء، وشيدت قصورا، بعد مطاردتهم من قبل الشيخ عبد الكريم الماغيلي التلمساني، الذي لاحقهم من تلمسان إلى وادي الساوره ثم إلى منطقة القورارة وتوات الكبرى..

ولا يزال اليهود إلى الوقت الحالي مندهشين من طريقة طردهم من الجنوب الجزائري، رغم أنهم أسسوا شبه دولة هناك، وبنوا القصور ودور العبادة.. وأوضحت دراسة إسرائيلية حديثة أن معظم الأكاديميين في الجامعات الإسرائيلية منشغلون بشخصية هذا العالم الزاهد، الذي أخرجهم من الصحراء.. بداية من 983 ميلادية، بدأ يهود المنطقة يشعرون بالخوف وعدم الأمان من بعض القبائل المجاورة، على غرار "أعراب"، الذين دخلوا معهم في حرب ضروس، بمساعدة جماعة تاويريت، وإنجاز أول "فقارة"، وهي مصدر توزيع الماء وبسط السيطرة على الثروة المائية لمحاصرة اليهود.. لكن هؤلاء لم يبقوا مكتوفي الأيدي، وزاد غيظهم على بقية القبائل، بعد تهديم معبدهم، وطردهم من المنطقة، ولم يبق اليوم من آثارهم سوى بعض الرموز واللعب القديمة والرقصات والفنون.

باللهجة الزناتية، "قلعة العزاب"، ويحكى أن هذه القلعة، أو الحصن، بنيت في ليلة واحدة، من طرف عزاب، أو العزارة.. الذين اشتهروا بطباعهم الشرسة، وانحرافهم الأخلاقي. وتم طردهم من أقرب قصر في المنطقة، وهو قصر "تازقرت"..
وسادت الظلمة هذا القصر، بعد اكتمال بنائه، بحسب روايات محلية على صوت الأهالي..

من أورشليم إلى التوات

رواية أخرى، تؤكد أن هذه القلعة بنيت من طرف يهود الجن، والدليل، ارتباط هذه المنطقة بالذات بجبل "اليهود"، الذي يقف شامخا غير بعيد عن القلعة.

وكانت للقصور، التي بناها اليهود، خاصية تميزها عن قصور وقلاع المسلمين. فقد كانوا يتعمدون تشييد أسوارها بشكل دائري، مثل قصر ذراع، الواقع بين أولاد سعيد وقصر قدور. لكن الكثير من الأخصائيين يشككون في هذه المعلومة، خاصة أن هناك الكثير من قصور المسلمين بنت بشكل دائري، لتجنب ردمها من طرف الزوابع الرملية.

تختلف الآغام، أو القلاع، في الصحراء، عن القصور، التي تكون عادة أكبر، وهي عبارة عن قلاع صغيرة، شهدت على مرور التاريخ، أحداثا جساما، من حروب وفتوح وخيانات ومؤامرات، وقصص عشق غمرت كثران الماضي.

أغام نلعزارا، قلعة من هذه القلاع الخالدة، تقع في منطقة "تين زيري"، على بعد أربعة أيام مشيا من تيميمون، بجانب ثلاث قلاع أخرى، هي أغام نمقران، وأغام نيجي، وأغام نبايوزين..
وتين زيري، تعني باللهجة القورارية المحلية "ملك زيري". ويقول المؤرخون إن الأمر يتعلق بزيري بن زيري بن مناد أبي زيري بولوغين، القائد المعروف، حاكم جزء من المنطقة الإفريقية والمغرب الأوسط أو الجزائر.. هذه الفرضية، قد تكون صحيحة، خاصة أن اسم مناد منتشر كثيرا في هذه المنطقة. ويقال إن قبيلة مناد تنحدر من سلالة شرفة العربية، التي يقال إنها تنحدر من الرسول - صلى الله عليه وسلم.

ليلة أنس في تازقرت

أغام نلعزارا، القلعة
الجميلة، التي
هي محور
حديثنا،
تعني



مقرمش ولذيذ

طعم أصلي
100 %



أسماء

الذاكرة

ست



الفنانة هند زكرياء المعروفة بـ «صليحة الصغيرة»

المكفوفة
التي أتقنت
الفناء
بالعربية
الفصحى

نعود، في ركن أسماء من الذاكرة، في هذه المرة، لنعيد إلى الوجود، عبر صفحات الذاكرة، وجهها أنثويا من سنوات الستينيات، خلدا لمكانه في الساحة الفنية بكل اقتدار، بعد رحيله، وبقي إلى حد الساعة رمزا للتحدي والبحث عن الأفضل دون انتظار.. كانت مكفوفة، لكنها كانت تنظر ببصيرتها، لا ببصرها، إلى هذا العالم، لهذا، استطاعت أن تحجر لنفسها مكانا مهما، لا يزال إلى حد الساعة شاغرا بعد رحيلها.



الفترة، رفقة الكثير من صديقات هذا الزمن الجميل، على غرار نورة، والسيدة سلوى، ونادية، وأخريات.. وكذا ممن كن السباقات إلى هذا، على غرار فضيلة الجزائرية، ولطيفة، ومريم عابد، وثرية وغيرهن..

كانت متميزة كثير في أدائها، لهذا اتقلبت حنجرتها في الكثير من الألوان، وغنت حتى باللغة العربية الفصحى، ومنها تركت أغنياتها الخالدة، التي تغنى في كل عيد استقلال، وهي «يا ثورة الجزائر»، التي كتب كلماتها حافظ البحيري، ولحنها السوري تيسير عقلة، التي بقيت راسخة على جبهة الزمان إلى حد الساعة، وبقيت خالدة خلدت روحها بعد رحيلها.

كان تميزها واضحا، لهذا قدمت نفسها إلى الفن دون خجل، ورغم ضررها، إلا أن هذا لم يمنعها من التقدم في حياتها، واستطاعت أن تقف على قمة النجاح حتى رحيلها، وما زالت الأسماع تشتاق إليها إلى حد الساعة.

مولعة جدا بالمطربة التونسية صليحة، وكانت تحبها منذ بدايتها الأولى، لتمييزها في الطرب والغناء، لهذا سمت نفسها بصليحة الصغيرة، تيمنا بالمطربة صليحة التونسية، بعدما كان اسمها، هند زكرياء.

تعتبر صليحة من بين الوجوه النسوية التي كان لها الفضل في نقل الأغنية الجزائرية من نهاية الخمسينيات إلى الستينيات، لذا كانت بمثابة محرك نهضة الأغنية الجزائرية في تلك

هو اسم أنثوي، تمتد جذوره إلى سنوات الستينيات، استطاعت هذه الأنثى أن تخلد اسمها بأحرف من ذهب على جدار الثقافة الجزائرية، كان مولدها في مدينة الكاف التونسية، التي تقرب من وادي سوف الجزائرية، سنة 1943، غير أن نشأتها وصل موهبتها في هذا العالم المضيء كانت في الجزائر، كانت مكفوفة وضريرة منذ صغرها، لكنها كانت تعشق الفن والتمثيل منذ نعومة أظفارها، ولم يمنعه هذا الضر عن البحث عن نور آخر، بدلا من نور بصرها، فالتحقت بالدراسة الابتدائية في إحدى المدارس الخاصة بالمكفوفين، ظهرت ملامح حبها لعالم الفن والغناء منذ السنوات الأولى من عمرها، لذا، استطاعت أن تلج إليه بخطوات سلسة، غير أنها كانت مؤثرة فيه جدا، حيث انتقلت إلى «الكونسرفتوار» بمساعدة الفنان الموسيقار صلاح المهدي، الذي كشف النقاب عن موهبتها وقدرتها على العطاء في الفن.. وهذا ما ظهر بعد صعودها إلى منصات الغناء والأداء أمام جمهورها، وبحكم أنها تونسية المولد وجزائرية التربية والمنشأ، فقد استطاعت أن توصل حبل الرباط بين هذين البلدين، وهذا عبر محطات عديدة من غنائها. ويقال إنها كانت

المتوجة بلقب ملكة التراث الإفريقي الجزائري وحيدة قروج للشروق العربي:

«أسعى لجعل الشباب يلبسون جزائريا كل يوم»

ضخت أولى خطواتها على السجاد الأحمر كعارضة أزياء، أحببت ما تفعله كهواية ثم كمهنة، فشكّلت بشرتها السمراء اللامعة، وشعرها الأسود الطويل، وملامحها البارزة، صورة المرأة العربية الأصيلة على أغلفة مجلات شهيرة، ونصبت كوجه إعلاني للعديد من الماركات الجزائرية.. استعان بها العديد من المنتجين الشباب للتمثيل في عدة سلسلات فكاهية ودرامية رمضان، قبل أن تجلب الشابة وحيدة قروج تاج التراث الإفريقي من غانا.

كيف تعرف وحيدة قروج

نفسها للمجهور الجزائري؟

شابة جزائرية، مقيمة بالعاصمة، أنحدر من ولاية تيسمسيلت، 26 سنة، أم لطفلة، وأعمل كعارضة أزياء وممثلة.

كيف دخلت عالم الجمال

والتراث؟

عندما كان عمري 16 سنة، اصطحبني أختي معها إلى حفل كبير، نظم بفندق راق، على شرف خريجات الحلاقة والتجميل، عملت كعارضة حينها، وأبهرت الجميع، رغم أنني لم أتلّق أي تكوين احترافي في المجال.. بعدها، عملت كعارضة أزياء للملابس التقليدية الجزائرية، وتعاملت مع مصممين جزائريين كبار، سافرت مع المصممة السيدة سامية زمزوم، إلى تشيكوسلوفاكيا، لأعرض إبداعاتها.

كيف تمكنت من حفظ مكانتك

بين عارضات جزائريات

متمكنات، بينما لم تخضعي

للتكوين والتدريب

الاحترافي؟

ملاحى العربية، وقامتى وقوامي

الطبيعي، هي معايير حباني بها الله، ساعدتني في أن أفرض نفسي في مجال عرض الأزياء، لكنها لم تكن كافية، فقد عملت كثيرا على تطوير مهاراتي، مارست الرياضة، وحضرت الكثير من عروض الأزياء، وتدرّبت بجِد وحدي في الخفاء.

ما هي أهم محطاتك في هذا المجال؟

تعد مشاركتي في مسابقة ملكة جمال العرب، سنة 2018، التي رعاها مجمع الشروق، محطة حاسمة في مساري المهني، وقفت من خلالها على تجربة جديدة ومفيدة، تعلمت منها الكثير واطلعت عن كَثَب على ما يجري في كواليس مسابقات الجمال، عملت بجِد، ولكن، نقص خبرتي أقصاني مبكرا عن بلوغ اللقب.

ظهرت في الكثير من الأعمال بعد هذه التجربة، ما السر؟

أنا نفسي لأعلم، أخبرتك، كانت مشاركتي محطة



حاسمة، تهاطلت علي العروض من كل حذب وصوب، شاركت في أعمال تلفزيونية رمضان كثيرة، عرضت على القنوات الخاصة، وتم استدعائي إلى المشاركة في كليات غنائية مصورة لمختلفة الطبوع، فضلا عن علاقتي مع مصممي الأزياء، واتصالهم الدائم بي، من أجل العروض أو حتى جلسات التصوير.

لكن، لا يخفى عليكم أن انضباطي في عملي وحرصتي على المواعيد بحيث أكون جاهزة في أي لحظة لإقلاع سيارتي والتوجه إلى أبعد نقطة من أجل العمل، وحتى موهبتي في تصفيف وتسريح الشعر، وكذا تطبيق المكياج الاحترافي.. كلها عوامل ساعدتني كثيرا أيضا، وجعلتني أسير بخطى ثابتة صوب الاحترافية في عملي.

من أين جاءت فكرة تمثيلك التراث الجزائري في غينيا؟

تم استدعائي من قبل الهيئة المنظمة للمسابقة في الجزائر، خضعت لكاستينغ مطول، ثم طلب مني إيداع أوراقتي، بعدها اتصلوا بي لإعلامي أنه تم اختياري وفقا لمعايير محددة، حتى أمثل تراث وجمال بلدي الجزائري في غينيا. لم أتردد، لأنني أميل كثيرا إلى كل ما هو تراث وطني، أعشق الزي الجزائري وأسعى إلى نشر تقاليدنا الجميلة الضاربة في القدم.

كيف كانت المنافسة في غينيا، خاصة أن المشاركة واسعة من 54 دولة؟

صعبة جدا، ولكننا بالقدر ذاته نزيهة واحترافية، طلب منا إعداد أطباق شعبية خاصة بكل بلد، أعددت الرشته وأغرم بها كل من تذوقها، وقدمت قطعة من الرقص العاصمي الأصيل، فصفق لي الحاضرون بحفاوة كبيرة، أما عندما ارتديت الكراكو العاصمي الأصيل، فانتفض الجميع مهللين لجمال لبسي ولأناقتي المحتشمة.

ما هي أهدافك بعد عودتك إلى

الجزائر وترويجك بلقب ملكة

التراث الجزائري الإفريقي؟

أكثر ما أسعى إليه اليوم، هو جعل اللباس الجزائري موضة يومية، ولم لا عالمية، أحب أن أرى القشابية الجزائرية والسروال المدور، والكاساكا... وغيرها، تجوب شوارعنا بلمسة عصرية وعملية، وسأعمل على ذلك جاهدة من خلال إطلاق حملة على مواقع التواصل الاجتماعي، عنوانها "البس-جزائريك كل-يوم"، سأكون حاضرة حتى في أبسط الحفلات والفعاليات التي تذهب عائداً إليها إلى اليتامى ومرضى السرطان، وسأفعل كل ما بوسعي، وبكل السبل، للترويج لتراثنا المادي واللامادي.

Hopeix هوبكس



طعم أصلي
% 100



hopeix



bait_elmakdis@hotmail.com



0550-307-096

قلعة قايتباي... الحصن المنيع للإسكندرية.. ومحل اهتمام الملوك والسلاطين

الداخل إلى قلعة "قايتباي" يحس للوهلة الأولى بأنه على موعد مع التاريخ.. فممراتها المبهرة والحجر المبنية به وسرايبها وحتى النوافذ الصغيرة التي كان الجنود يرمون من خلالها الأعداء بالأسهم.. كل هذا يجعلك تحس بأنك في حضرة التاريخ نفسه.

تتميز القلعة بطلّة ومنظر رائع، فهي تسمح بمشاهدة مدينة الإسكندرية، التي تظهر معانقة للبحر، في مشاهد رائع، وكأنه لوحة فنية رسمها أمهر الرسامين.

هندسة معمارية توحى بهيبة القلعة وقوتها..

بنيت قلعة "قايتباي" على مساحة كبيرة، قدرها 17550 متر مربع. وما لبثت النظر في القلعة، هو الأسوار الخارجية المحيطة بها واستحكاماتها الحربية. فهذه الأسوار تشكل فعلا حصنا منيعا ضد أي هجوم خارجي، فهي مبنية من الأحجار الضخمة التي يصعب اختراقها.

قلعة قايتباي.. شاهد على التاريخ

تعتبر قلعة قايتباي من أهم وأقدم المنشآت التاريخية بالإسكندرية، شيدها السلطان المملوكي "الأشرف أبو النصر قايتباي"، سنة 882 هجرية، الموافق لسنة 1477 ميلادي. بنيت القلعة على شاطئ البحر الأبيض المتوسط في مكان استراتيجي، يسمح لها بحماية مصر من المخاطر الخارجية.

شيدت القلعة على أنقاض منارة الإسكندرية العظيمة، التي تهدمت على إثر زلزال عنيف ضرب المنطقة.

ركن قصة
مكان، يأخذكم،
في هذا العدد،
إلى مدينة
الإسكندرية
التاريخية،
التي أنشأها
الإسكندر الأكبر،
عام 332 قبل
الميلاد، وتدخل
المجلة إلى أحد
أهم المعالم
التاريخية بهذه
المنطقة..
قلعة "قايتباي"،
التي أصبحت
قطبا سياحيا
بامتياز، يجذب
إليه الزائرين
المولعين بالأثار
والتاريخ.





المشاة والفرسان والمدفعية، فقد كان العثمانيون يعتبرون القلعة بوابة رئيسة لمصر بالساحل الشمالي، لهذا شددوا نظام الحماية فيها.

ولما ضعفت الدولة العثمانية، ضعف معها نظام الحماية بالقلعة، فاستطاعت فرنسا بقيادة نابليون الاستيلاء على القلعة، وعلى مدينة الإسكندرية.. وكان ذلك عام 1789م.

وفي عهد محمد علي باشا، تم تجديد أسوار القلعة وتقويتها، وإضافة بعض التطورات لتناسب القلعة النظام الدفاعي الجديد للقرن التاسع عشر الميلادي، فقد تم تزويدها بالمدافع الساحلية وعدة حصون انتشرت على طول الساحل الشمالي لمصر.

وفي عام 1904م، قامت لجنة حفظ الآثار العربية بإصلاح الأضرار التي لحقت بالقلعة جراء الاحتلال الإنجليزي لمصر.

وحاليا.. تحضر الحكومة المصرية مشروعاً يزيد من قوة القلعة، حيث سيتم ترميم الصخرة الأم، وإنشاء حواجز غاطسة، تحمي القلعة من التآكل بفعل الأمواج.. ومن المنتظر أن يتم بناء جدار يحيط بهذه القلعة التاريخية على بعد 15 متراً من أسوارها الخارجية.

عليه السلطان لمشاهدة السفن وهي على بعد يوم من الإسكندرية، كما أن في هذا الطابق فرنا لإعداد الخبز وطاحونة.

اهتمام السلاطين والحكام بالقلعة على مر العصور

تعتبر قلعة قايتباي منذ تشييدها من أهم القلاع الموجودة في المنطقة، فكانت بذلك محل اهتمام السلاطين والحكام على مر العصور..

ففي العصر المملوكي، اهتم السلطان "قانسوه الغوري" بهذه القلعة اهتماماً شديداً، حيث زاد في نظام الحماية والسلاح والعتاد.

وفي عصر العثمانيين، لما كان الحكم العثماني مزدهراً، حافظ الحكام العثمانيون على هذه القلعة، وجعلوها مكاناً لجنودهم على اختلاف الأطياف، فمنهم

السلطان الأول، يحيط بالقلعة من أربع الجهات، وتتخلله حجرات متجاورة كانت تستعمل كحجرات للجنود. وتحتوي هذه الحجرات على بعض الفتحات للتهوية وللدفاع أيضاً.

أما القلعة بحد ذاتها، أو البرج الرئيس، فهو مربع الشكل، طول ضلعه 30 متراً وارتفاعه 17 متراً، مبني بالحجر الجيري الصلب، يتكون من ثلاثة طوابق مربعة الشكل، يخرج من كل ركن من أركانه الأربعة برج دائري يرتفع عن سطح البرج الرئيس (أعلى من البرج الرئيس)، وينتهي من أعلى بشرفات بارزة، كما يضم فتحات لرمي السهام.

بالطابق الأول للقلعة مسجد بصحن جميل، وممرات واسعة، تسمح للجنود بالمرور بسهولة في حال وقع أي هجوم على القلعة.

أما الطابق الثاني، فيحتوي على العديد من الغرف والقاعات الفسيحة والممرات.

والطابق الثالث يحتوي على حجرة السلطان قايتباي، أو مقعد السلطان، الذي كان يجلس



إلى الله المشتكى...

إن في تقلب الدهر عجائب، وفي تغير الأحوال مواعظ، توالت الأيام والشهور والسنوات، وتعددت الابتلاءات والامتحانات، وطففت على كثير من الخلق الماديات، فتنكرنا لربنا ووهنت صلتنا به.

(وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ). فماذا كانت النتيجة؟ (فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذَكَرُوا لِلْعَالَمِينَ).

يا من فرط في حق نفسه، وقصر في جنب مولاه..
يا من ظلمت نفسك، هذا يونس عليه السلام،
لم يذنب ولم يعص، بل فعل ما هو أدنى غضب
من قومه، فلم يصبر عليهم..

(وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ...). فماذا
كانت النتيجة؟ (فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ
وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ).

يا من احتجت في الدنيا إلى زوج أو ولد، وطرقت
كل باب.. أي باب، وبحث في كل الأسباب،
ونسيت مسبب الأسباب.. تذكر زكريا-
عليه السلام- الذي قال الحق عز وجل عنه:
(وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ
الْوَارِثِينَ). ماذا كانت النتيجة؟ (فَاسْتَجَبْنَا لَهُ
وَوَهَبْنَا لَهُ يُحْيِي وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا
يُشَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا
لَنَا خَاشِعِينَ).

يا من كاد لك الناس ليظلموك أو ليؤذوك في
عملك، أو يمكرون لك.. اذكر قول موسى حين
فوض أمره إلى الله.. وأفوض أمري إلى الله...
فماذا كانت النتيجة.. فوقاه الله سيئات ما مكروا.
يا من ابتليت بفتنة النساء، فأضعت شبابك
ومشيبك، عين تنظر، وقلب يشتتي، وفرج
يصدق أو يكذب.. اذكر سيدنا

يوسف (وَالَا تَصْرَفْ عَنِّي
كَيْدَهُنَّ أَصْبَبَ إِلَهِنَّ
وَأَكُنَّ مِنَ الْجَاهِلِينَ)..

(فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ
فَصَرَفَ عَنْهُ
كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ
هُوَ السَّمِيعُ
الْعَلِيمُ).

هذا هو
طريق
العلياء.. أن
تنظر إلى
السماء، وأن
تلج بالدعاء،
وتعلم أنك تأوي
إلى ركن شديد.

فما أصابك من خير ونعم أنت تتقلب فيه فمن
الله لعلك تشكر وتحمد.. وما أصابك من بلاء..
نقص من المال أو الولد أو الدنيا أو مرض.. فلعلك
تعود وتتضرع إلى الله... ولكن كثيرا منا يغفلون،
فيطرقون جميع الأبواب إلا باب الله..
سل الله ربك ما عنده..... ولا تسأل الناس ما
عندهم

ولا تبغ من سواه الغنى..... وكن عبده لا تكن
عبدهم

إن الأنبياء والرسل، وهم خير الخلق، وأحب
الناس إلى الله، نزل بهم البلاء واشتد بهم
الكرب، فماذا فعلوا وإلى من لجؤوا.

هذا نوح عليه السلام يشكو أمره إلى الله ويلجأ
إلى مولاه:

قال تعالى: (وَلَقَدْ نَادَانَا نُوحٌ فَلَنِعْمَ الْمُجِيبُونَ ×
وَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ).
وقال تعالى: (وَنُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلٍ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ
فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ).

يا من ابتلي بالمرض والسقم.. هذا أيوب عليه
السلام، ابتلاه الله بالمرض ثمانية عشر عاما،
حتى إن الناس ملوا زيارته لطول المدة، فلم
يبق معه إلا رجلان من إخوانه يزوران، لكنه لم
يبس عليه السلام، بل صبر واحتسب، وأثنى
الله عليه: (إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نَعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ)،
أواب، أي رجاع منيب إلى ربه، ظل على صلته
بربه وثقته به، فنادى:

كم فيها من قلب حزين؟ وكم فيها من الضعفاء
والمعدومين. والمحتاجين والمظلومين؟ عزيز قد ذل،
وغني افتقر، وصحيح مرض، رجل يشتكي من
زوجه وولده، وآخر يئن من ظلم سيده. وثالث
كسدت وبارت تجارته، شاب أو فتاة يأمل في
الزواج، وطالب يشكو كثرة الامتحانات والدروس.
واطرقوا ما شئتم من أبواب الدنيا، فالإنسان
لا تدوم له حال.. ولكن العجب أيها الأحباب،
والسؤال الذي يجب أن يكون، الشكوى إلى
من؟ والأیدی تمد إلى من؟

يجيبك واقع الحال عن بشر مثلهم يترددون،
وللعبيد يتملقون، يسألون ويلحون، وفي المديح
والثناء يتقلبون، وربما على السحرة والكهنة
يتهافتون. تعلق الناس بالناس، وشكا الناس
إلى الناس، وبالله العجب نسينا رب الناس
وإذا عرتك بلية فاصبر لها..... صبر الكريم فإنه
بكأرحم

وإذا شكوت إلى ابن آدم إنما..... تشكو الرحيم
إلى الذي لا يرحم

جاء رجل إلى مالك بن دينار فقال: أنا أسألك بالله
أن تدعولي، فأنا مضطر.. قال فأسأله، فإنه يجيب
المضطر إذا دعاه.

لماذا لا نشكو إلى الله أمرنا وهو القائل: (ادْعُونِي
أَسْتَجِبْ لَكُمْ).

لماذا لا نرفع أكتف الضراعة إلى الله، وهو القائل: (فَإِنِّي
قَرِيبٌ أَجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ). ألم نقرأ في
القرآن قول الحق عز وجل: (فَاخْذُنَا مِنْ بَلَاءِ
الضَّرَاءِ) لماذا؟ (لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ)...



ها.. حي على الفلاح!



عمار يزلي

عندما تحدث قبل سنوات، سلال، الذي يقبع الآن في إحدى قيادات أركان الحراش، عن منطلق بداية الدخول وتأسيس الجمهورية الثانية، التي تشدقت بها العصاة ولا تزال، ومن وراء العصاة فرنسا الأم، فلم يكن بالتأكيد ينطلق من فراغ.. قاتل، بل من باب «قتل الفراغ»، لأن الجمهورية الجديدة ستقام أحب من كره وأبى من أحب، بحكم التطور التاريخي، وبحكم انقضاء مدة عهدة جيلين من جيل الثورة! لكن ليس بما تمواه أنفسهم.

لأن انعدام الفلاح، يعني في المحصلة تطور «الاستوراد»! وما يهمني أنا، من فلاح يحرق أرضه ويجني عشاء يومه؟ ما يهمني هو أن تدفع الندرة إلى الاستيراد! هكذا قضينا على الإنتاج الفلاحي المحلي بغية «الاستوراد» وعممنا هذه التجربة في عدة ولايات بالتعاون مع الولاة المتعديدين الذين مروا على الديار وتعاونوا معي على «البر والتقوى» في شكل إثم وعدوان! تعاملت مع كثير ممن في أيديهم الأمن والأمان! مع بعض الدركيين والمواطير، لمنع كل شكاية سعاد تهرب في سيارة نفعية أو فلاحية أو سياحية! باراجات ومطاردات للفلاحين، الذين أصروا على البقاء فلاحين، يفلحون قطعاً هامشية في الرابي والزوابي! والتهمة كانت جاهزة: مساندة الإرهاب!!

تمكنت بفضل السياسة الأمنية من تطوير ترسانتي المالية على حساب الفلاحية المحلية، وما زال ابني على خطى أبيه، فابن البط.. عوام! بعد أن بات يشرف على كل الولايات الجهوية لتطوير الفلاحية باتهام الفلاح بالتآمر والتعاون مع الإرهاب! حتى المؤذنون منعناهم من الأذان في ولايتنا بدعوى أنهم يبكون وينوحون على الفلاح، خاصة لما خرج علينا يوماً مؤذن فلاح راح يؤذن ويقول مشدداً على آلام الفلاح: ها.. الحي على الفلاح!! هذا دخلناه للتخشيبة ثم.. إنه اليوم من بين المفقودين الـ 10 آلاف! وأفيق والأذان يقول: لا إله إلا الله!

فبحدود 2030، سنكون على أهبة الدخول في حقبة تاريخية أخرى، لا نعلم نظام حكمها: جمهورية ثانية، ثالثة، أولى..! كما أن حديث النظام السابق، عن الفلاحية وتطويرها «الثورة الزراعية»، بقدر ما كان يفرح، يضحك! فالاستثمار في الفلاحية هو الضامن الأكبر لاستقرار البلاد أمنياً وغذائياً، وإن الفلاحية هي بوابة الصناعة! وليس العكس، كما فعلنا مع «مخطط دبيرنيس» التنموي في السبعينيات، الذي بدأ بالعمل على تطوير الصناعات الثقيلة، من أجل الاستثمار في ما بعد في الزراعة، فوجدنا أنفسنا بلا صناعة ولا زراعة! حديث حكومة العصابات، إلى الفلاحين في الجنوب، مهم، ويمكن أن ينجح، وأن يكون عملاً «مفلحاً»، لكن، ليس فقط من خلال خطاب الحبر على الورق! فنحن نعلم علم اليقين أنه، وإلى اليوم، لا يزال الفلاح يعاني حتى من شراء ونقل شكاية سعاد! لأنه يعد مخططاً لعمل إرهابي! واليوم، يفضل الفلاح أن ينقل الزطلة على أن ينقل السماد إلى أرضه! وكأننا نعمل على تدمير الفلاحية بدعوى الظروف الأمنية! نمت على هذا القلق، لأجد نفسي مديراً سابقاً للفلاحية في ولايتي لمدة 20 سنة، ثم تركت المنصب الذي ورثه لابني، فيما صرت أنا من أرباب العمل، متخصصاً في استيراد البطاطا والحبوب! خلال 20 سنة، لم يبق من الأراضي الفلاحية ولا قطعة واحدة: الكل أكله البناء والنهب الاقتصادي بلا اقتصاد! وأنا ومن معي كنا وراء هذا الزحف على الأراضي الفلاحية!



ملحق

استعدي لفصل الخريف

برعاية

 Parfums
WOUROUD

OASIS

Oud

Parfums
WOUROUD

Soin &
Efficacité
24H



تخلصي من الطاقة السلبية التي يحملها هواء الخريف

يعرف الجو الخريفي علميا، بأنه يتسبب في تأثيرات جمّة على صحة الكائنات الحية. فالهواء في هذه الفترة من السنة يحمل شحنات سلبية كبيرة. لذلك، كان الأقدمون يحذرون من التعرض له. يقول علي بن أبي طالب كرم الله وجهه: "اجتنبوا البرد في أوله، واستقبلوه في آخره، فإنه يفعل بكم ما يفعله بالشجر"، إذا، كيف يمكن التصدي للشحنات السلبية التي تهدد صحة وجمال المرأة، التي يجلبها هواء الخريف؟

يحذر مختصون من التعرض المطول للهواء الطلق في هذه الفترة من السنة بالتحديد، وينصحون بعدم النوم بالقرب من النوافذ والشرفات المفتوحة التي تسمح بتسلسل الهواء الذي يحدث خلالها كبيرا بطاقة الجسم، ويخل بالتوازن الداخلي له أيضا، كما يعصف بصحة الجهاز المناعي، إذ تؤكد دراسات علمية حديثة في مجال الطب، أن الهواء الذي يرتفع منسوبه في موسم الخريف، له أضرار كثيرة على الصحة، منها أنه يتعب أداء الكبد والمرارة، ويضعف بنية الشعر... ولهذا، تلاحظ الكثير من السيدات أنهن مرهقات في



جسمك الناعم هواء لطيف بارد، وقد تكونين سيدة رومانسية تفضلين قضاء الليلة على سطح المنزل المجهز، ترقبين النجوم، والبدر.. في هذه الحالات، يجب أن ننبهك إلى أن ما تقومين به، ليس سوى عادات تدمر جسمك النشط، وتشعرك بالانكسار مدى السنة، ابتداء من هذا الموسم.. وهذا ما تأكدته أبحاث علماء الطاقة، الذين وجدوا أن النوم عرضة لهذه الظواهر الطبيعية، في هذه الفترة من السنة، إنما يزرع بالجسم طاقة جذب سلبية، تسمى علميا بطاقة الصفيّر، التي تعد مضرّة ومدمرة لخلايا الجسم. وهذه المعلومة موجهة كذلك إلى الأشخاص الذين ينتظرون انقضاء فصل الصيف حتى ينتقلوا للتخيم في البراري والصحاري، ليناموا في العراء تحت بصيص النجوم والقمر.

هذه الفترة، وهن متوترات جدا، بالإضافة إلى أن جمالهن يبهت كثيرا، ويزداد تساقط شعرهن بشكل رهيب، خاصة أثناء الاستحمام.. أما على صعيد الصحة النفسية، فيفيد أخصائيون نفسانيون، بأن نهاية فصل الصيف وبداية موسم آخر، هي أكثر الفترات تأثيرا على نفسية الفرد عن باقي السنة، إذ تنتشر هنالك بعض الأعراض الخطيرة، ولكن من دون مسببات إلا أن الأشخاص الذين يعانون منها تكون مناعتهم مهددة وطاقاتهم منخفضة جدا، إذ يصابون بحالات من العزلة والاكتئاب.

التزمي غرفة النوم المغلقة

نعلم أنه بعد موسم كامل من الحرارة الشديدة، يروك الاستلقاء مساء أمام شرفة مشرعة، لتتعمي بالنسيم العليل بعد الغروب، وليدغدغ



Soin &
Efficacité
24H

OASIS

Musk

Parfums
WOUROUD

OASIS

NARCISSE

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD

موجة سلبية وتحولها إلى إيجابية نافعة".
وللاستفادة من فعالية الملح للتخلص من الطاقة
السلبية وانتشار الهدوء والسعادة بمنزلك،
يمكنك أن تحضري إناء فيه ماء يكفي لأن
تمسحي به بلاط المنزل وتضعي بالإناء ثلاث
ملاعق كبيرة من الملح الصخري، أي الملح البحري،
أذبيها به وامسحي بهذا الماء الملح بلاط المنزل،
وافتحى الشبابيك والنوافذ في المنزل لتهرب
الطاقات السلبية أي كانت، وستلاحظين الهدوء
الذي سيحل بالمنزل.

عادات نافعة لتحريك الطاقة الإيجابية

من عادات النبي الكريم - عليه الصلاة والسلام -
أنه كان ينفذ فراشه ثلاث مرات قبل الخلود
إليه، وقد تضاربت الأبحاث العلمية حول هذه
الظاهرة، فهناك من ردها إلى التخلص من بقايا
الخلايا الميتة التي يطرحها الجسم عند الاحتكاك
بالفراش، بينما أثبت علم الطاقة أن تمرير الكف
أو أي جسم آخر على الفراش قبل الاستلقاء،
يحرك الطاقة الإيجابية الكامنة به، ويدفع الطاقة
السلبية.

كذلك الأمر بالنسبة إلى المقاعد في الأماكن
العمومية، وبخاصة مواقف الحافلات أو الحافلات
نفسها، وهذا ما انتبه إليه الغربيون، بفضل
اطلاعهم على علم طاقة المكان، بحيث تراهم
يفضلون الوقوف لمسافات طويلة بدل الجلوس في
مكان كان يشغله عجوز، أو شخص يبدو منحرفاً
أو سكيراً، فهؤلاء طاقاتهم منخفضة جداً، وتزداد
سليتها في موسم الخريف، ويسهل التقاطها
إذا ما جلس شخص آخر في المكان مباشرة عند
قيام هؤلاء.. لهذا ننصح الدكتور بالقيام بالحركة
ذاتها، وهي تمرير اليد ثلاث مرات على المكان
لتحريك الطاقة.



أو شرخها، وتدر عليك أو على ضيوفك الذين
يقومون باستعمالها ترددات سلبية، تؤثر على
حالاتهم ومجالاتهم الإيجابية التي تحيط
بالجسد.. ومن الممكن أن تدمرها إذا داومت على
استعمالها.

الملح للتخلص من الشحنات السالبة

يعد وضع القدمين في ماء بالملح من العادات
القديمة، التي ورثناها من أجدادنا، لإزالة الإرهاق
بعد يوم طويل من العمل، ولكن الكثير منا لا
يهتم بعادات أجدادنا، وبخاصة إذا لم يثبت العلم
مصادقيتها. وبخصوص قدرة الملح على التخلص
من الآلام والتخلص من الطاقة السلبية، فقد
تم إثبات ذلك علمياً، تقول الدكتورة سها عيد،
أخصائية علم طاقة المكان: "مادة الملح عند نشرها
في أركان المكان، فإنها تحدث اهتزازات شديدة
بالنسبة إلى موجة المكان، مايولد نوعاً من الطاقة
التي تحدث التوازن فيه، وبدورها تضبط أي

تخلصي من الأجهزة المعطلة والأواني المكسورة

يزداد تولد الطاقة السلبية مع بداية موسم
الخريف، وتسلل إلى بيتك تدريجياً عبر الهواء
وأحياناً تنشأ في أغراض وأماكن لا تتوقعينها،
أشهرها الأجهزة المعطلة، الأثاث والأواني المكسورة..
تقول الدكتورة سها عيد، أخصائية في طاقة المكان:
"تخلص من القديم يأتك الجديد"، وهي تحذر
من بقاء كل شيء مكسور أو معطل في المنزل، دون
إصلاحه أو التخلص منه فوراً، تقول الدكتورة:
"احذر من الاحتفاظ بالصحون والأكواب
المشروخة في منزل، فهي تعطيك طاقة سلبية
عالية، وتقف عائقاً لشرائك الجديد، وكذلك تقلل
من بركة توافر النقود اللازمة لشراء الجديد،
وعند استعمالها تعتبر طاقات سالبة مدمرة".
وبالتالي، فإن استعمالك لتلك الأواني للشرب
أو الأكل يدر عليك ترددات وذبذبات سلبية،
لأنها أصبحت تالفة أو ميتة، بسبب كسرها

Parfums
WOUROUD

OASIS

JASMIN

Soin &
Efficacité
24H





OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD



اختاري ديكورا رومنسي لبداية موسم البرد

وتمتعي بالجلوس في المنزل

يبدأ موسم الرومنسية مع بداية فصل الخريف، فكل شيء يتعلق بهذا الأخير يوحى بذلك، أوراق الأشجار المتساقطة في الشوارع، الأخشاب، الشموع، والشراشف القطنية والصوفية، الدفء المنبعث داخل الغرف المغلقة، كل هذه التفاصيل وأخرى، يمكن أن تصنع لنا، في بيوتنا، ديكورا رومنسيا فريدا، يشعركم بالراحة.

الشموع وأطقم المرايا

من بين أهم ما ينصح به خبراء الديكور لصنع الدفء والرومنسية في الغرف، هو إشعال الشموع والقناديل في زوايا مختلفة، وتوزيعها بشكل مدروس، يسمح برؤية اللهب الصغير أو الضوء البرتقالي في هيئة شعلة صغيرة على امتداد البصر، يفضل أن توقد الشموع بالقرب من الجداريات إذا كان لون هذه الأخيرة أبيض أو ميتاليا، أو أي لون من الألوان الباردة التي تعكس توهج الشموع، فتبث فيها الدفء.

وتعتبر المرايا أكثر غرض عاكس يستعمل في الديكور، بالإمكان اليوم الحصول على أطقم كاملة من المرايا، فهي دارجة جدا كموضة لتزيين غرف الجلوس خاصة، تتكون أطقم المرايا عادة من مرآة حائط بلمسة عصرية، أو إسلامية مميزة، تتبعها مجموعة من الأطباق، بالشكل والتصميم ذاته، توضع على طاولة الطعام، أو مائدة غرفة الجلوس، أو حتى على الأرضيات بالزوايا الفارغة من الغرفة، وتستعمل لتضخم بداخلها مجموعة من حاملات الشموع المتناسقة، أو القناديل وحتى قطعاً مختلفة للديكور، يمكن أن تكون حبة الأناس السحرية ذات اللون الذهبي الفخم، أو أشكالاً طاقية من الكريستال أو الرخام، يمكن إضافة نبتة طبيعية حية في إناء أنيق.

الأفرشة والشراشف والستائر

على عكس المواسم السابقة التي تقوم فيها



الأبيض أو ألوان الباستيل (البيج، الوردي الفاتح، الأخضر أو الأزرق البارد...)، ولا تنسي اللمسة الرومنسية الضرورية لفصل الخريف، الكثير من الوسائد ذات الأحجام والأشكال والتصاميم المختلفة.

لا تهمل وضع الستائر الشفافة التي تمنحك نظرة مباشرة من الشرفة أو النافذة، لتراقبي عن كثب تساقط أوراق الشجر، غروب الشمس، تلبد السماء بالسحب البيضاء الحاملة، وتساقط زخات المطر كإنذار لقدم فصل الشتاء.

ربات البيوت بالتخلص من أكبر قدر ممكن من الأغذية والأفرشة والستائر، بحجة أنها تولد الحرارة، وتستقطب الغبار عند فتح النوافذ، صار بإمكانك هذا الموسم استخراج وسائد الفرو الناعمة، وشراشف الأرائك الصوفية ذات الألوان الهادئة، التي تمنحك شعوراً مريحاً بينما تتواصلين مع أصدقائك على الإنترنت، أو تتفرجين على فيلمك المفضل، في هذا الموسم يمكن وضع أفرشة قطنية على سرير غرفة النوم، أو حتى تلك المصنوعة من الدنيم، اختاريها باللون

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

Parfums
WOUROUD





الاستغلال الجيد للدولاب، وكيفية حفظ الملابس الكبيرة

الصوفية هي القطع التي تأخذ مساحة أكبر في الدولاب، ستفكرين في تعليقها، ولكن لربح المساحة يستحسن طيها بنفس الحجم ووضعها فوق بعضها البعض، أحسن من الفوضى التي يسببها انزلاقها المستمر عن العالق.

المعاطف، والجاكيت لا تطلو، لأنها تفقد قوامها المتناسك، ويصعب كثيرا كيها، قومي بتعليقها مرتبة، حسب اللون، أو الطول، حتى تمنح لدولابك منظرا جذابا ويسهل الانتقاء منها.

بما أنها موضة الأحزمة الجلدية هذا الموسم أيضا، فلا شك في أنك تمتلكين الكثير منها، قومي بتعليقها بواسطة دبابيس مخصصة على باب الخزانة، أحسن من تخصيص درج كامل لها. الملابس الداخلية، لا توضع أبدا بجانب الملابس الأخرى، خصصي لها درجا واسعا، أو علبة قماشية أنيقة.

القمبعات والشيلات الشتوية الثقيلة، قد تأخذ مكانا كبيرا في الخزانة، بسبب أحجامها وأشكالها المختلفة، لهذا يستحسن وضعها في صندوق أسفل آخر رف، أو تخصيص مكان لتعليقها.

أحذية موسم البرد عادة ما تكون من الحجم الكبير، وتحمل الكثير من الرطوبة، لهذا من الجيد لو تمكنت من تخصيص مكان لها في الحمام، أو في الردهة.

تذكري دائما أنه كلما كان التقسيم جيدا حصلت على مساحة أكبر، فالدرج الواحد، قد يستوعب العديد من أكياس الجوارب وصناديق الملابس الداخلية والأحزمة والإكسسوارات، لذا، استعملي التقسيم كقاعدة رئيسية.



تنظيفها جيدا، من أجل التبرع بها، وحاولي قدر المستطاع أن تتخلصي من أكبر قدر ممكن، سواء من ملابسك الخريفية التي تم إخراجها والقطع التي لم تعد على الموضة، أم القطع التي يقل استعمالها.. فكلما زادت أغراضك تسببت لك في ضيق المساحة، وفي الضيق النفسي أيضا، اجعلي هذه العملية تجري في فترة إجازتك الأسبوعية لأنها قد تستغرق وقتا وجهدا كبيرين. قبل إعادة ترتيب ملابس الخريف، التي مكثت طويلا في زاوية ضيقة ومقفلة، عليك أولا أن تقومي بتعريضها للشمس، لمدة ساعة على الأقل، حتى تحصل على التهوية اللازمة، وتخلص من الرطوبة.

بالنسبة إلى الترتيب، ستجدين أن الكنزات

يعد حفظ الملابس الخاصة بموسم البرد، كابوسا تعاني منه أكثر السيدات، فمهما توفرت لديك من مساحة وسعة خزائن، قد لا يحل الأمر، إذا لم تلتزمي بالنظام الدقيق، واستعمال الحيل في ترتيب كل قطعة ووضعها في المكان المناسب، الشروق العربي، جمعت لك أهم النصائح التي تساعدك على هذا.

عند التفكير في إعادة تنظيم ملابس الخريف، فإنك أوتوماتيكيا ستبعدين ملابس الصيف، لتضعها في الرف الأعلى من الخزانة أو في حقائب أو سلال خاصة، أثناء هذه العملية، عليك إقامة الفرز، اختاري القطع التي ستوقفين عن ارتدائها، ولست في حاجة إليها، ضعها جانبا حتى يتم





OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

والحقائب، قماشية، لونها أبيض. في حال لم تحصلي على معدات الحماية هذه، يمكنك صنعها منزليا، وذلك بخياطة أكياس من أقمشة قطنية خفيفة تمتص الرطوبة، انثري بداخلها بعض بذور نبتة الخزامى، وأحكمي إغلاقها.

الشمس تقاوم الرطوبة

عند استخراج أحذيتك الشتوية في فصل الخريف، حتما ستحتاجين إلى تنظيفها بمستحضرات مخصصة، أو بلالما، الأمر جيد، ولكن هذه الخطوة غير كافية للتخلص من البكتيريا المتراكمة داخلها، ومن الغبار، لذلك ضعها تحت الشمس مباشرة طيلة الفترة الصباحية، ولا تعتمدي فقط على مجفف آلة الغسيل، فقد يترك الكثير من الرطوبة بداخلها أيضا، لهذا تتلف سريعا عند حفظها في الدواليب رغم تنظيفها.

التهوية ضرورية

عدم استعمالك لبعض أزواج الأحذية، أو الحقائب لمدة طويلة، لا يجب أن يهلك عن تعريضها للتهوية من فترة إلى أخرى، استغلي بـ روز شمس الصباح وأخرجها من عليها وأكياسها، واعرضي أحذيتك لمدة ساعة أو ساعتين، لتفادي تعرضها للرطوبة، أما إن كانت خزانة الأحذية خاصتك مقابل الشرفة أو النافذة، فيمكنك فقط فتحها على مصراعها، وفتح كل منافذ التهوية المحاذية لها. تعد هذه الخطوة عملية أكثر بالنسبة إلى فتاة تمتلك خزانة واسعة لتشكيلات عدة من مختلف أنواع الأحذية. للحصول على رائحة عطرية، يمكنك الاستعانة بالبلورات المضادة للرطوبة، التي تحمل العديد من الروائح المنعشة التي تدوم طويلا، كرائحة البابونج، الفراولة، البرتقال...

التفليف الجيد والتهوية المستمرة شرطان أساسيان

تزداد درجة الرطوبة، بحلول فصل الخريف، كما هو شائع. ورغم هذا، فأنت مجبرة في أحيان عدة على إغلاق النوافذ والأبواب، وسد كل الثغرات التي تسمح بتسرب الغبار المتطاير مع الريح، وهذا ما يجعل مشكل الرطوبة يتفاقم في بيتك.



والعفن الناتج عن الرطوبة العالية في الدواليب، عليك الالتزام بهذه القاعدة منذ أول وهلة يقع فيها إعجابك على قطعة معينة.. فعند الشراء، احتفظي بالعلبة الورقية التي يقدمها لك صاحب المحل كغلاف لما قمت باقتنائه. ابحتي داخلها وستجدين كيسا ورقيا صغيرا بحجم سنتيمترين إلى خمسة سنتيمترات بداخل العلبة، يحتوي على مادة كيميائية على شكل حبيبات صغيرة، لا تتخلصي منه، لأنه مصمم لغرض إبعاد الرطوبة من محيطه، يمكنك أيضا طلب أكياس مضادة للرطوبة موجودة لدى محلات الأحذية

احمي أحذيتك وحقائبك من التعرض للرطوبة ومن المعروف، أن الأحذية والحقائب، خاصة المصنوعة من الجلود الاصطناعية، هي الأكثر عرضة للتلف بسبب الرطوبة، لذلك جمعنا لك بعض التدابير التي من شأنها أن تساعدك للحفاظ على أحذيتك وحقائبك المميزة طيلة هذه الفترة.

قواعد ضرورية لمحاربة الرطوبة

للحفاظ على أحذيتك من الانتفاخ والتقشر،

Amourette



W
Parfums
WOUROUD

OASIS

Soin &
Efficacité
24H



W
Parfums
WOUROUD

صحتك النفسية تنعكس على أدائك اعتني بها وفق هذه الخطوات



تصاب شريحة واسعة جدا من السيدات بوعكات صحية، مجهولة السبب، مع قدوم موسم الخريف، بل إن بعضهن تنسرب إليهن حالات اكتئاب، في حين غفلة، وقد تزداد حدة مع قدوم فصل الشتاء، فمن المعروف علميا، أن الجسم البشري يتأثر باختلاف المواسم، وقد يمس ذلك التأثير حتى نفسيته.

بعد العطلة الصيفية، والتمتع بفترات الراحة على شاطئ البحر، وفي المنزهات والحدائق، تجد العديد من السيدات، سواء العاملات أم المالكات في البيت، أنفسهن مجبرات على العودة إلى النشاط المكثف، والالتزام بمسؤوليات خارج البيت أو داخله، وأحيانا كليهما معا، ويصادف ذلك تغير المناخ، وتلبد الجو، ما ينعكس سلبا على نفسية أغلبهن، ويصبحن أكثر توترا وعدائية، وقد يقل إنتاجهن وعطاؤهن.. وبدورها، تؤثر الوضعية النفسية للمرأة في بداية الخريف، على جمالها، وحتى على وزن جسمها، فالإجهاد النفسي يؤدي إلى إفراز هرمون الكورتيزول في الجسم، وينجم عن ذلك إضعاف العضلات ومنع إنقاص الدهون.. لذلك، ينبغي التقليل من مستوى الضغط النفسي، باتباع بعض هذه الخطوات:

رتبي وقتك وفق برنامج يومي دقيق نوعا ما، ضعي رزنامة لأهم الأعمال، التي عليك القيام بها، حتى تنحصر نظرتك الشاملة والمستتة إلى المسؤوليات، وتطرد عن ذهنك الضغوط. حددي فترات، سواء أسبوعية أم نصف أسبوعية، لممارسة هواياتك المفضلة، كالسوق، المشي، ممارسة الرياضة، صنع الحلويات أو المملحات، ولا تتركي أيا من مسؤولياتك تأخذ منك هذه

النافذة واتركي بصرك يمتد إلى أقصى نقطة يصل إليها، اتركي المجال لذهنك يسرح ويشرد، لمدة 10 دقائق، بعيدا عن شاشة الحاسوب، 10 دقائق لن تأثر كثيرا على مسؤولياتك، ولكن من شأنها أن تعيد صفاء ذهنك، وتجدد طاقتك، وتبعدك عن الضغوط.

امنحي نفسك الرعاية الجسدية اللازمة، دلي جسدك، بمساج نصف شهري، تخلصي من الشعر الزائد كلما لاحظت ظهوره، لا تنسي كريمات العناية بالبشرة، الليلية والصباحية، فغياب هذه العوامل وأخرى يشعر بك بأنك مقصرة في حق نفسك، ويجعلك غير راضية عن أدائك.

الفسحة مهما كانت مهمة.

رتبي لقاءات مع الصديقات، حتى وإن كانت لمدة ساعة أسبوعيا، تتناولن فيها الإفطار أو كوب قهوة معا، تدرشن وتنسين ضغوط العائلة والعمل، ويفضل أن تكون هذه اللقاءات خارج المنزل، في مطعم أو في قاعة شاي، حتى لا تتحمل أعباء تحضير واجب الضيافة، وقد يشكل الأمر ضغوطا بالنسبة إليك.

عند الشعور بالضيق، أو عندما يبدأ النعاس أو التعب يتسلان إليك في المكتب أو حتى في البيت، حضري أو اطلبي كوب قهوة أو شاي، واطركي ما بيدك من مهام أيا كانت ضرورية، اجلسي أمام

Favorite
L'EAU DE PARFUM



W
Parfums
WOUROUD

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

Parfums
WOUROUD



التخطيط الجيد سر البرنامج الأمثل لربح الوقت

بين مسؤوليات البيت والتزاماتك خارجه

تستغرق وقتا، احفظيها في الشلاجة، ولن يكون عليك الاستيقاظ باكرا، وبدء يومك بالطبخ وإعداد الحلويات أو البيض المسلوق. إذا كنت سيدة عاملة، حاولي التخلص من جميع التزاماتك المهنية في مقر عملك، ولا تجلبي واجبات إلى المنزل أبدا.

ضعي برنامجا أسبوعيا

في جميع الأحوال، لن يقتصر يومك على العمل، والقيام بشؤون المنزل، أحيانا ستجدين نفسك تهربين لممارسة هواياتك المفضلة، أو لقاء الأصدقاء، أو حتى تسوية بعض الوثائق بالإدارات العمومية. هذا الأمر يجب ألا يحدث بطريقة عشوائية، وإلا فإنك ستخسرين الكثير من الوقت، وتضيعين الكثير من الأشغال بعيدا عن التخطيط الجيد، لهذا ضع في أجندتك، مساء اليوم الموالي، لقاء صديقة في الكافتريا المحاذية لمكان عملك في الساعة الثانية بعد الزوال، ورتبي باقي مواعيدك ومشاوريك على هذا النحو.

حتى بالنسبة إلى أشغال المنزل، بين كي وغسل الملابس، وتنظيف الأرضية، والسجاد، وترتيب الدولاب... والمسؤوليات الكثيرة، سيضيع الوقت، وستكتشفين أن الأسبوع الذي لم تقسمي فيه مسؤولياتك داخل المنزل، قد أهدرت فيه جهدا ووقتا كبيرين، بينما أنت تكررين القيام بتنظيف بعض الأماكن أو إعداد أطباق إضافية، لهذا فاحسن تعميم النظام، والاتفاق بين أفراد العائلة على ذلك، مع تخصيص أوقات معينة من الأسبوع لأشغال المنزل، ولتعتبري ذلك نصيحة ربات المنزل الخبيرات.



استعدي للفد

تبدأ الأيام المفعمة بالحياة عندما تفتحين عينيك صباحا، فإذا كان كل ما تحتاجين إليه مرتبا، ومعاملاتك سهلة، فاعلمي أن الساعات القادمة ستثمر لا محالة.

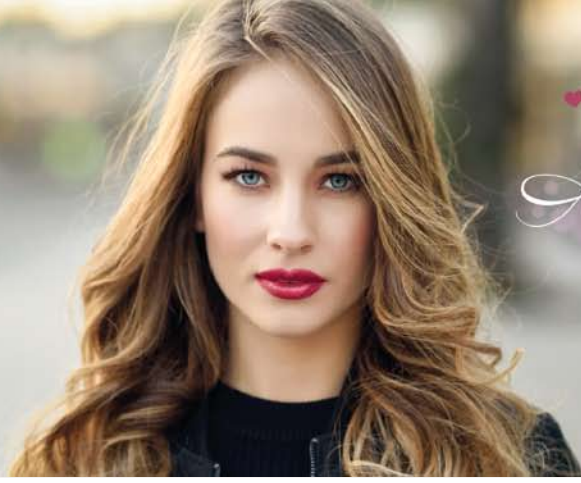
لذلك، حضري ملابسك وملابس زوجك وأولادك في المساء، بعضهما قد تحتاج إلى كي، لا تترددي في فعل ذلك، وتأكدي من أن هذا الأمر الذي لن يأخذ منك أكثر من خمس عشرة دقيقة، سيستغرق في اليوم الموالي قرابة ساعة، مع الكثير من التذمر، إذا كانت عائلتك من النوع الذي يحب فطور الصباح، وهذه عادة صحية جدا يوصي بها الأطباء وخبراء التغذية، احرص على إعداد أهم مكونات الطاولة التي

يعرف فصل الخريف بقصر أيامه، بحيث تصبح الساعات القليلة التي تقضيها السيدات من طلوع الشمس حتى غروبها بين مسؤوليات المنزل والعائلة، والعمل أو الدراسة في الخارج، غير كافية تماما، وقد يتسبب هذا الأمر في الشعور بالإحباط.. لذلك، من الجيد الالتزام ببرنامج يومي دقيق ومسطر سلفا، لاستغلال أيام الخريف الهادئة، التي تصادف بالعادة بداية النشاط السنوي.

في ما يلي، البرنامج العالي الذي تتفق عليه جميع السيدات، الذي يعتبر مفتاحا لربح الوقت، فهو ليس ترتيبا لمجموع الانشغالات والمسؤوليات، وإنما مجموعة من الحيل التي تساعدك على كسب الوقت، والتمتع بإحساس الإنجاز في نهاية كل يوم.

SMOKE
EAU DE PARFUM





Amourette



الفترة المناسبة من السنة لتخفيف الوزن

نصائح الخبراء لنتائج أفضل بخصوص الحميات الغذائية والتمارين الرياضية

جديدة، والخضوع لبرامج مبتكرة غير معتادة لللياقة البدنية مرة في كل أسبوع تقريبا. كما تشدد الكوتش رانيا على عدم ممارسة التمارين القاسية لساعات عديدة في اليوم، التي تؤدي إلى الإرهاق والإجهاد الجسدي، والبدء تدريجيا، وفق برنامج يناسب طاقة تحمل الجسم ووزنه أيضا، مع إعطاء هذا الأخير فرصة التكيف مع الإجهاد الجديد وإحراق السعرات الحرارية وزيادة الأداء البدني بشكل تدريجي. نصائح أخصائي التغذية

مواعيد الطعام

يوصي خبراء التغذية بإعطاء الطعام حيزا مهما من البرنامج اليومي، وعدم إهمال المواقيت المناسبة لتناوله، بسبب الانغماس في العمل أو الدراسة، بحيث تعتقد الكثير من السيدات أن انشغالهن عن أخذ الوجبات المعتادة، وعدم شعورهن بالجوع نتيجة تركيزهن على أمور أخرى يساعدهن على فقدان الوزن بشكل أسرع، لكن هذه الفكرة خاطئة حسب أخصائيين، فعدم تناول الطعام يؤدي إلى نقص سكر الدم في جسمك وتنتابك رغبة شديدة في تناول الغذاء، وأحيانا، محاولة تعويض الوجبات الرئيسية بالوجبات الخفيفة في أوقات عشوائية، وهذا يعد أمرا كارثيا أيضا، فتناول وجبات خفيفة في أوقات غير منتظمة يتسبب في مشكلات تصيب نظام الجسم، بحيث تحركه للهضم باستمرار، ما يمنع عنه فرصة حرق الدهون الاحتياطية فيه، وبالتالي، فإنه من الجيد لو تمكنت من الإبقاء على الوجبات الرئيسية الثلاث يوميا، الإفطار الصباحي، الغذاء، العشاء، بتوقيت مبكر، قبل نحو ساعتين إلى ثلاث قبل الخلود إلى الفراش.

تنتظر غالبية الفتيات قدوم الخريف، للتخلص من الوزن الزائد، الذي اكتسبته جراء تناول الأطعمة الدسمة في المطاعم ووجبات الأكل الخفيف، والإكثار من المشروبات الغازية والحلويات، وبخاصة المشروبات في الأيام الحارة، فيلجأن إلى اتباع حميات غذائية قاسية وخاطئة، قد تؤدي إلى مفعول عكسي، ويجهدن أنفسهن في ممارسة الرياضة دون نتائج تذكر.. فما هو الأسلوب الصحيح لفقدان الوزن بعد نهاية الصيف؟



الشروق العربي، استشارت الكوتش رانيا، وعددا من خبراء التغذية، لتجمع لك بعض أهم النصائح لفقدان الوزن، بطريقة صحية وبناتج مبهرة، دون إجهاد.

أولا، علينا أن نتفق على أنه من غير المنطقي خسارة خمسة كيلوغرامات خلال أسبوع، ذلك، أن اتباع ريجيم سريع بأقل سعرات حرارية لا يمكنه أن يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها، لهذا ينصح بتتبع الحمية الغذائية الصحية باستشارة خبراء، وليس الحمية التي نتخلص فيها من أهم العناصر التي يحتاجها الجسم.

بالنسبة إلى التمارين الرياضية، توصي الكوتش رانيا، بعدم المبالغة في الحماس والاعتماد الجسدي واستعجال نتائج ما تقومين به، كما ننصح بتفادي الاقتصار على نوع واحد من التمارين في الصالات الرياضية المغلقة وعلى المدى الطويل، لذلك، يرجى ممارسة المشي من فترة إلى أخرى، واستعمال أجهزة رياضية

OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H



SMOKE

EAU DE PARFUM



اتباع الحمية الغذائية الصحية

اختيارك لفصل الخريف من أجل اتباع حمية لإنقاص الوزن، قرار صائب في الحقيقة، فنوعية الطعام الذي يطبخ في هذه الفترة من السنة قد تساعدك كثيرا، فالأغذية الغنية بالألياف مفيدة جدا، لأن الأطعمة المحتوية على الألياف، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة كالأرز، والعدس، والفاصولياء، والبازلاء المجففة، تساعد عملية الهضم وتشعرك بالخفة والنشاط، وتكسبك شعورا مطولا بالشبع.. لأجل هذا، يوصي أخصائيو التغذية بضرورة تنوع قائمة الطعام اليومية، فالجسم وفي حال تناوله للأطعمة ذاتها بشكل دوري، فإنه يألّف نوعها وتركيبها، ويتوانى عن حرق الدهون بالقدر الذي في وسعه القيام به.

هذا، وينصح أطباء، وأخصائيو التغذية بتناول الأكل الذي يحتوي على بعض العناصر، مثل الكربوهيدرات، بشكل محدود، وتفادي الإفراط في تناول السكريات والحليب، الذي يعرض الأمعاء للضغط، الذي يسبب آلاما وعسرا في الهضم، وخمولا عن ممارسة الرياضة.

السوائل والمياه

يشير خبراء إلى أن غياب الماء ونقص السوائل في الجسم يقود إلى تباطؤ وظيفة الكليتين، اللتين تتحملان مسؤولية الطرد والتخلص من السموم، وتؤدي قلة شرب الماء إلى إضعاف وظيفة الكبد، الذي يدعم وظيفة الكليتين أيضا، ويقوم بشغل الكبد عن مهمته التي تلعب دورا في عملية التمثيل الغذائي وإنقاص الدهون، ما يجعله يتراجع عن تقليل الدهون ليساند الكليتين، بسبب نقص الماء في الجسم، ما يؤدي بالضرورة إلى بقاء وزن إضافي، في الوقت الذي



للضغط النفسي، الذي يعتبر من بين أهم العوامل المسؤولة عن زيادة الشهية والوزن وتخزين الدهون في البطن، وبخاصة في منطقة الخصر، ويؤدي إلى الإفراط في السمنة في هاتين المنطقتين، كما أن النوم الجيد يزيد إفراز هرمون النمو، المدعو السوماتروبين، الذي يساهم كثيرا في عملية إنقاص دهون الجسم. وبهذا، نتوصل إلى صحة الفكرة المتداولة التي مفادها أن عملية فقدان الوزن أثناء النوم ليست خرافة!

يمكن تفادي كل هذا بشرب ما لا يقل عن 1,5 ليتر من الماء يوميا.

القسط الكافي من النوم

أظهرت دراسات ألمانية أن قلة فترات النوم تقود غالبية النساء إلى زيادة الوزن، تماما عكس ما كان متوقعا لديهن، أما أخذ القسط الكافي من النوم الذي يقدر بسبع إلى تسع ساعات يوميا، فإنه يخفض بشكل ملحوظ من مستوى هرمون الكورتيزول، الذي يفرز عند التعرض

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

Parfums
WOURUD



favorite
L'EAU DE PARFUM



Parfums
WOUROUD

تناول المثلجات والحلويات

بعيدا عن الحميات الغذائية للمحافظة على الجسم الرشيق، يدمن الجنس اللطيف على كل مآذقه حلو، وبخاصة المثلجات، وإذا كنت من هؤلاء، فعليك الإقلاع عن تناول الأطعمة المثلجة، والإكثار من الحلويات، ليس لأجل التمتع بقوام مثالي، وإنما لتفادي الأمراض، وخاصة نزلات البرد، وعسر الدورة الشهرية بعد الانخفاض الملحوظ في درجات حرارة الجو.

التواصل والدردشة عبر الفضاءات الافتراضية

من الصعب، أو ربما هو من المستحيل، أن نمنع اليوم أي فرد في العالم من أن يتصفح حساباته عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فقد تحول الأمر إلى إدمان خطير لدى البعض.

ورغم هذا، فإن أخصائيين نفسانيين يشددون على ضرورة أن يتم التقليل من فترات التواصل والدردشة خاصة المكتوبة عبر الإنترنت، في الأيام التي يكون فيها الجسم والعقل في حالة نشاط، ويقصد بذلك أيام العمل والدراسة، إذ إن عواقب هذه العادة السيئة، حتى وإن لم تظهر سريعا، فإنها تعد خطيرة جدا على صحة الإنسان، وبغض النظر عن كونها تؤثر على البصر بفعل الأشعة المنبعثة من شاشة الهاتف أو الحاسوب، فإن الذبذبات التي تطلقها هذه الأجهزة، تنبعث مباشرة إلى خلايا المخ التي تكون في حالة نشاط، وتتعبها أكثر، وقد تلتفها، وهو ما يعد في علم النفس الحديث، سببا رئيسا ومباشرا، للإصابة بالسرطانات، والزهايمر، وظهور حالات الاكتئاب وانتشارها على أوسع نطاق.

أقلعي عن هذه العادات السيئة



بعضها خطير على الصحة الجسدية والنفسية

تكتسب غالبية الفتيات في فصل الصيف الكثير من العادات السيئة، بعضها تضر بصحتهن الجسدية والنفسية، وبما أنه موسم العطل، يتم التفاوض عن هذه العادات، ولكن الالتزام واجب بعد نهاية هذه الفترة، والعودة إلى الانضباط ضرورية.

السهر لساعات متأخرة من الليل

مع طول ساعاتها، لا تكفي الأيام الصيفية للمتعة والاستجمام، وكثير من الأشخاص يفضلون تمديدتها إلى ما بعد منتصف الليل، وليس هذا الأمر بأكثر سوءا من أن تستمر هذه العادة إلى فترة بداية النشاط، لتسرق النوم من الأجساد منهكة.. يقول خبراء إن السهر لفترات طويلة، واكتساب ذلك كعادة يومية، يتلف خلايا المخ،

ويتسبب في الشيخوخة المبكرة، فماذا لو كان السهر أمام شاشات الحواسيب والهواتف النقالة.

للتخلص من السهر، يجب على الأشخاص المدمنين على شرب الشاي والقهوة، التقليل من الكمية المتناولة، والتوقف عن شربها بعد العصر، لأنها تحتوي على نسب عالية من مادة الكافيين التي تساعد على تنبيه المخ، وبالتالي تساعد على السهر.

OASIS

Soin &
Efficacité
24H



Parfums
WOUROUD

OASIS

Oud

Parfums
WOUROUD

Soin &
Efficacité
24H



عززي مناعتك ومناعة أطفالك نصائح لحماية أسرتك من الحساسية الخريفية وأعراض البرد



أن يحدث هذا بعد استشارة الطبيب، بشرط أن يستمر الفرد في تناول الأطعمة التي تحتوي على الفواكه المجففة والخضراوات الخضراء والمأكولات البحرية، إذ إن المكملات الغذائية لا تغني الجسم عن فوائد وأهمية الغذاء. بالنسبة إلى المشروبات، يوصي الأطباء، وأخصائيو التغذية، بالابتعاد التام عن العصائر المثلجة في هذه الفترة من السنة، ومحاولة الإقلاع عن تناول المشروبات الغازية خاصة الباردة، واستبدال هذا بمحاولة شرب الكثير من المشروبات الساخنة ومنقوع الأعشاب الطبية المفيدة لصحة وجمال الجسم، مثل: "الخزامى، الزعتر، الزنجبيل، القرفة، اليانسون، النعناع، الليمون الدافئ.. التي يمكن إعدادها على شكل مشروب مغلى.

والمواعيد، والأهم أن يكون هذا النظام الغذائي مرتكزا على الأطعمة المفيدة للجسم، التي من شأنها زيادة المناعة، مثل المغنيسيوم والسيلينيوم والحديد أو النحاس، إذ يلعب الغذاء الصحي والمتنوع دورا مهما في تقوية الجهاز المناعي، وبخاصة في هذه الفترة من العام. لهذا، ينصح الأطباء وأخصائيو التغذية، بالإكثار من تناول الفواكه والخضراوات الموسمية، على غرار البرتقال، والتفاح والكمثرى والملفوف والقرع والحلويات والثوم والبصل.. فهذه الأغذية غنية جدا بالفيتامينات خاصة فيتاميني C وE، كما أنه من الممكن الحصول على هذه الفيتامينات، والعناصر التي يحتاج إليها الجسم بشدة في هذه الفترة، من خلال تناول المكملات الغذائية. ومن المستحسن

تنتشر في فصل الخريف الكثير من الأمراض الموسمية، بسبب تقلبات الجو الكثيرة، وعدم التزام الناس بنظام غذائي معين.. لهذا، فإن اقتراب موسم البرد، يحرك السيدات للبحث دائما عن طرق تعزز مناعتهم ومناعة أطفالهن، وتجعل العائلة تتصدى للإصابة بالأمراض ونزلات البرد.

الشروق العربي، جمعت بعض أهم نصائح الأطباء والخبراء، لتساعدك في توفير حماية قصوى لك ولطفالك.

النظام الغذائي الصحي

إن أول شيء يوصي به الأطباء والخبراء لتقوية جهاز المناعة ومقاومة نزلات البرد، هو اتباع نظام غذائي متوازن ومتنظم في عدد الساعات



OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD

OASIS

NARCISSE

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD

العناية الجسدية وتوفير الحماية

حتى يعمل جهازك المناعي بشكل جيد، عليك أن تمنحي جسمك العناية اللازمة، وبخاصة ألا تسرقي منه فترات الراحة والاسترخاء، فالنوم الجيد، في مواقيت معلومة، مع أخذ قيلولة بسيطة، لا تتجاوز 20 دقيقة وعدم السهر لساعات متأخرة من الليل، وإعطاء الجسم فسحة من السكينة بعيدا عن الإجهاد والتعب، يقيك من الأمراض، ويساعدك على التغلب على الأوبئة والفيروسات.

يجب عليك أيضا إعطاء أهمية بالغة لنظافتك الشخصية، وبخاصة الأماكن الحساسة، التي تعاني من ارتفاع الرطوبة، ونظافة الوجه والفم والأسنان واليدين وقص الأظافر، حتى لا تجمع كثيرا من الجراثيم وتنقل الأمراض المعدية، اجعلي غسل اليدين عادة روتينية، أو تعقيمهما بواسطة مواد خاصة، بالضرورة بعد المصافحة أو ركوب وسائل النقل العمومية، حيث عليك الاحتكاك بزوايا تحمل فيروسات، وقبض النقود التي تعتبر أكبر بيئة لتكاثر الميكروبات.

في العمل، أو أثناء الزيارات، تجنبني التقبيل أو الاحتكاك بأشخاص تبدو عليهم أعراض الحساسية أو أي أمراض فيروسية يمكنها أن تنتقل إليك.

مع كل هذا، يجدر بك الذهاب من فترة إلى أخرى لزيارة الطبيب وإجراء الفحوص الروتينية، قد يقدم لك وصفات وقائية، خاصة إذا كنت مقبلة على مهمة صعبة وشاقة، أو على سفر، قد يوصيك الطبيب الحرص على أخذ التطعيمات الملائمة للأمراض المعدية، أبرزها الإنفلونزا، حاولي أن تلتزمي بتوجيهاته، ولا تهواني بخصوص صحتك أبدا.



تصنف المصدر الأول لهذا الفيتامين، فالتعرض لأشعة الشمس لمدة خمس عشرة دقيقة كفيل بمد الجسم بحاجته الكافية من هذا العنصر، لذلك، حاولي التمدد على كرسي الحديدية ما بين الساعة السابعة إلى العاشرة صباحا، وتفادي شمس منتصف اليوم أو الظهيرة. وهناك الكثير من مصادر فيتامين "د" الأخرى كلبعض الأسماك الدهنية وصفار البيض أو المصابيح التي تباع في الصيدليات، وفقا لوصفة طبية.

بعد الاستحمام، أو عند الخروج مبلة بالعرق من قاعة الرياضة، حتى عند البقاء مطولا في مكان مغلق ودافئ، بينما ترتدين ألبسة مكشوفة، احرصي على أن تحمي نفسك جيدا بالملابس قبل الخروج إلى الجو البارد، خاصة في الصباح الباكر، أو الفترة الليلية، وتجنبني إشعال مدفأة السيارة قدر الإمكان.

الاهتمام بنظافة المكان

إذا كنت من الأشخاص الذين يعملون في المكاتب المغلقة، فعليك أن تقومي بتهوية المكتب فور وصولك صباحا، للتخلص من أي فيروسات أو أوبئة عالقة بالهواء الداخلي، ولكن يرجى الحرص على تجنب التعرض لتيارات هواء شديدة، إذا كان الجو باردا في الخارج، يمكنك إغلاق النوافذ وترك فتحات صغيرة للتهوية فقط، في المكتب أو في المنزل، أو أي مكان عام، تجنبني التدخين، وارفضي رفضا قاطعا أن يتم التدخين أمامك، أو أمام أطفالك، فدخل السجائر يعمل على إضعاف جهاز المناعة وانتقال الفيروسات في بيئة المدخنين بسهولة كبيرة. يوصي الأطباء بالبحث عن مصادر فيتامين (د)، هذا الأخير الذي يعد مهما جدا لتقوية مناعة الجسم ضد الأمراض، إذ تمثل أشعة الشمس أحد أهم مصادر الفيتامين د الطبيعية، بل إنها

Parfums
WOUROUD

OASIS

JASMIN

Soin &
Efficacité
24H





OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H



Parfums
WOUROUD

أسبوعين، حسب درجة حساسيتها. إذا كنت تعاني من تصبغات الجلد في مناطق عديدة من جسمك جراء التعرض لأشعة الشمس على الشاطئ، فقد لا تجدي معك كريمات التقشير المعبأة، التي تباع في الصيدليات، لذلك يجدر بك تحضير مزيج منزلي، يستحسن أن يكون نصف كوب من السكر مع زيت الزيتون لتقشير الجلد والحفاظ على رطوبته.

تأقلمي مع تقلبات البشرة في هذا الفصل

بعض أنواع البشرة يصعب التعامل معها، إذ قد تلاحظين تغيرات في طبيعة بشرتك مع ظهور موسم الخريف.. فالبشرة الدهنية تصبح عادية، بينما تتحول البشرة العادية إلى جافة، وهذا حسب خيرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية، أمر عادي جداً، وحاصل، لذلك فمن المهم استخدام منظف للبشرة خاص بتركيباتها الحالية، يستحسن أن يكون من مواد طبيعية أو يحتوي على مادة الكبريتات لتنظيف البشرة دون تجفيفها، استخدم حمام البخار للوجه مرتين في الشهر لتفتيح مسام البشرة وتخليصها من المواد السامة والدهون والأتربة العالقة بها، خاصة مع هبوب الرياح. وبعد الانتهاء من تطبيق حمام البخار، اغسلي بشرتك بالماء البارد لغلق المسام مرة أخرى.

استعيني بالسيروم "مصل البشرة"، فهو يعد من أهم منتجات العناية بالبشرة في فترة التقلبات الجوية، ذلك أنه غني بالمواد المضادة للأكسدة، كما أن السيروم يغذي ويرطب البشرة لمنع ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد المبكرة على البشرة.

تحتاج
بشرتك
إلى
عناية
مختلفة
في فصل
الخريف،
فعلى
عكس
الموسم
السابق،
الجو الآن
أكثر برودة،
وان لم تقدمي
لبشرتك ما تحتاجه
من عناية وترطيب،
قد يفعل بها الخريف ما
يفعله بالورود المزهرة، لهذا
جمعنا لك بعض أهم النصائح التي
تشكل روتيناً يومياً صحياً للعناية
بها.

خروجك من فصل الصيف لوحده، يفسر شحوب بشرتك، والمشاكل العديدة التي تعاني منها كالاسمرار، والبقع الداكنة، والتعب الظاهر من خلال الاسوداد تحت عينيك، والكثير من المشاكل الأخرى، مهما بلغت من النعومة والأنوثة، سوف تلاحظين أن لديك واحدة منها، حتى وإن كانت بثور العرق التي تظهر ببعض مناطق الجسم.. لهذا كله، أول ما عليك القيام به بعد انقضاء فصل الخريف هو التخلص من تبعاته عن طريق التقشير المستمر، وباستخدام طرق عديدة، تناسبك، مع مراعاة الفترات المسموحة، إذ لا يجب أن تقومي بتقشير البشرة، بأي طريقة كانت لأكثر من مرة كل عشرة أيام إلى



الروتين الخريفي للعناية
بالبشرة لحمايتها من الجفاف
والتشقق

تصدي لعلامات الشيخوخة المبكرة

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

Parfums
WOUROUD



OASIS

JASMIN

Soin &
Efficacité
24H



الترطيب مرتين إلى ثلاث يوميا، خاصة إذا كان لديك احتكاك بمواد كيميائية كمستحضرات التنظيف.

إذا كانت بشرتك جافة، يفضل اختيار الكريمات المرطبة بخلاصة زبدة الكاكاو أو زبدة الشيا لقدرتها الفائقة على اختراق طبقات الجلد، والترطيب العميق من الداخل. كما ينصح باستخدام كبسولات فيتامين E ومزجها مع الكريم للحصول على حماية وترطيب مضاعف للبشرة ولمنع ظهور التجاعيد قبل الأوان. يعطي الترطيب بالكريمات، أو بالمواد الطبيعية، نتائج قصوى، إذا تم تطبيقه قبل النوم مباشرة، أو بعد الانتهاء من أخذ حمام ساخن.

لا تهمل دور مرطب الشفاه

عندما نتكلم عن العناية بالبشرة في فصل الخريف، فإننا لا نخص بالذكر العناية بجلد الوجه فحسب، إذ يجب أن تشمل كل الخطوات السابقة العناية ببشرة اليدين والقدمية، وأن تكون هنالك مساحة للاهتمام بالشفاه، فالكثير من الفتيات يعانين من مشكل جفاف الشفاه، ويتفاقم لديهن الضرر مع حلول الخريف والشتاء، حيث إن برودة الطقس في الخارج، تعمل على جفاف محيط الفم، وقد يبلغ الأمر ببعض الحالات إلى أن تنزف الشفاه دما.

لتفادي الوقوع في هذه الأزمة الجمالية، عليك المداومة على استخدام مرطب الشفاه، بشكل يومي، وأنت تجعلين هذا أمرا روتينيا يصحب حلول فصل الخريف. هذا، وبنوه خبراء التجميل كذلك، بإمكانية تقشير الشفاه مرتين في الأسبوع، باستخدام فرشاة الأسنان، أو باستخدام كمية من السكر ممزوجة بالفازلين.. وبعد الشفط، يجب استعمال مرطب الشفاه.



الترطيب اليومي سلاحك لمحاربة مشاكل البشرة الجافة

تعرض الجلد للهواء البارد، أو حتى الهواء الدافئ يجعل البشرة جافة، وفي غياب العناصر التي تقدم لها الرطوبة، قد يتمادى جفافها ليصبح عبارة عن تشققات ذات منظر سيئ جدا، لهذا، فإن ترطيب البشرة يعد ضروريا في فصل الخريف، إذ ينصح الخبراء باستخدام كريمات الترطيب بشكل يومي أو استبدالها بالوصفات الطبيعية كالزيوت (زيت اللوز، زيت الزيتون.. أو استخدام شرائح الخيار أو ماء الورد، شرط أن يتم ترطيب البشرة بشكل يومي، وأحيانا تحتاج إلى

لا تتوقفي عن استخدام واقي الشمس

نهاية فصل الصيف والاختفاء التدريجي لأشعة الشمس المحرقة التي تتسبب في استمرار بشرتك، ليست أسبابا كافية تسمح لك بالإقلاع عن تطبيق كريمات واقية من الشمس قبل الخروج من المنزل في الفترة الصباحية، فالشمس موجودة دائما، ولا تختفي، وإن كنت ترغبين في بشرة صافية تحافظ على نظارتها حتى بعد سن الأربعين، لا يجب أن تتوقفي عن استخدام واقي الشمس حتى في غير فصل الصيف، فقط احرصي على ألا تستخدمي الكريمات ذات عامل الحماية SPF أكبر من 30 حرصا على عدم تحسس البشرة.

OASIS

NARCISSE

Soin &
Efficacité
24H





OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

مزارات يمكنك التوجه إليها في عطلتك الخريفية

الغابات وأعالي الجبال

تشكل الغابات متنفسا للعديد من العائلات التي تقطن بالمدن والأحياء المكتظة، فالهدوء والسكينة الموجودان في الغابات، والهواء النقي، واللون الأخضر الذي يكسو المكان ويبعث الاستقرار في النفس عبر النظر، كلها عوامل تجذبك إلى اختيار إحدى الغابات القريبة من منزلك، أو حتى البعيدة، فالأمر يستحق فعلا التنقل لقضاء يوم كامل، يمكنك اصطحاب عتاد التخييم، ومستلزمات الشواء حتى يكتمل المشهد.

شاطئ البحر

من المعتقدات الخاطئة لدى بعض الناس، أن زيارة شاطئ البحر لا تصلح إلا في فصل الصيف، لأجل السباحة والاستجمام، بينما يمكن قضاء أوقات ممتعة جدا على الشاطئ، حتى من دون ملامسة مياهه التي تصبح باردة نوعا ما في فصل الخريف، من الجيد أخذ بعض الطعام، ومظلة أو خيمة تمنع عنك الرطوبة العالية، كما يمكنك التخلص من ضغوط العمل والطاقة السلبية المكتسبة، من خلال الاستلقاء على الرمال مباشرة، وهناك العديد من الرياضات الممتعة جدا التي يمكن ممارستها هناك أيضا، كلعبة التنس، كرة القدم، الجري أو المشي على الشاطئ لمسافات طويلة، فمتعة البحر لا تقتصر على السباحة فحسب، ويمكنك تجريب ذلك. وتعد المعارض والمتاحف، من المزارات الجيدة التي قد تستوي الكثير من السيدات، حاولي أن تبرمجيهن أيضا، ضمن رزنامة تنقلاتك.



أطفالك المتمدرسين، وقضاء أوقات جميلة معهم، فسندم لك برنامج السياح والراغبين في الراحة والاستجمام في هذا الموسم.

حدائق الألعاب

نعم، لا تتعجبي، كيف لسيدة يانعة أن تزور حديقة الألعاب لقضاء يوم من عطلتها، الأمر ليس بهذا السوء أبدا، فحدائق الألعاب ليست للعب فقط، قد تحتوي على أماكن للفسحة ومطاعم لتناول وجبات خفيفة، ضعي في برنامجك خرجة عائلية، على أن ينشغل الأطفال باللعب والمتعة، بينما تقضين وقتك تحت الأشجار، تطالعين كتابك المفضل، أو تتناولين الشاي مع الكعك، جربيهن وستكون رحلة مميزة لا شك.

الحصول على العطلة السنوية في فصل الخريف، كابوس يواجه بعض السيدات، خاصة ربوات البيوت ممن لم يتمكن من استغلال العطلة مع أطفالهن، فالسؤال الوحيد الذي يدور في خلدهن: ماذا أفعل بهذه العطلة، وأين يمكنني الذهاب؟

عليك أن تعلمي، سيدتي، بأنك موظفة محظوظة، قد تتمتعين بعطلتك أحسن بكثير مما يفعل الجميع، فأسعار الرحلات المنظمة تنخفض إلى نصفها في هذه الفترة من السنة، حتى مقابل تذاكر السفر إلى الخارج، يتهاوى بشكل ملحوظ في فصل الخريف، تماما كما يحصل مع أسعار بعض الفنادق ونواصي الترفيه والتسلية، أما إن كنت تفضلين البقاء إلى جانب

OASIS

Oud

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

