

الشروق

مجلة كل الأسرة الجزائرية
أول 2019 العدد 1065 الثمن 150 دج / فرنسا: 3 €

الراعي الذهبي
للعدد

FLUX
DE PASSION

برعاية
Condor
Prenez votre envol !

محمد فوزي
لكن "قسما"
في ساعتين
وأهداه للجزائر
وللشوار

هكذا كانت
عائلات
المصابة تقيم
أعراسها في
عهد
بوتفليقة

بعد 29 سنة

جمال بلماضي يفرح الشعب الجزائري ويتوج بالكأس

انتشار ظاهرة
السرقعة عند الفتيات ..
عندما تداعب
اليدين الناعمة
الجيوب

الفنان القدير سعيد حلمي:
خذوا المناصب
واتركوا لنا الثقافة



الفنانة يسرى بودام:
أغنية "مشيت لقدام
وقلبي صافي" فعلا
تفكس حياتي





طعم أصلي
% 100

مقرمش ولذيذ



hopeix



bait_elmakdis@hotmail.com



0550-307-096

Hopeix

هوبكس



طعم أصلي
% 100



hopeix



bait_elmakdis@hotmail.com



0550-307-096

● المدير العام مسؤول النشر

● علي فضيل

● المدير العام المساعد

● ياسين فضيل

● مسؤولية الإدارة والتنسيق

● فايزة حسيني

● القسم التجاري

● زروقة حنان - مينة بركان

● مونية بن سلامة

● مكلفة بالإدارة

● راضية قيري

● تركيب وإخراج

● إبراهيم عمران

● هيئة التحرير: ● عزوز صالح ● راضية حجاب

● فاروق كداح ● نسيبة علال

● أحمد حنفي ● طارق معوش

● كار يكاتير ● فاتح بارة

● المسؤولية على الموقع الإلكتروني:

● بشينة فضيل

● تصوير:

● خالد مشري ● سبع زهور

● شهداء الشروق

● مليكة صابور: اغتيلت في 21 ماي 1995

● خديجة لحماي: اغتيلت في 05 ديسمبر 1995

● حموي ممران: 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

بعد 29 سنة...

جمال بلماضي يفرح
الشعب الجزائري
ويتوج بالكأس

17



هكذا كانت عائلات
العصابة تقيم أعراسها
في عهد بوتفليقة..

14

انتشار ظاهرة السرقة عند
الفتيات..

عندما تداعب اليد
الناعمة الجيوب

30

هل بات بإمكاننا العيش
من دونها؟

الإدمان على مواقع
التواصل الاجتماعي
يقود إلى الاكتئاب

10

العتروس، بوخوفة ولعور...!

هذا ما فعلته
فرنسا في السجل
المدني

16

جمال مع مدرسة "اليد الذهبية"

التدليك عملية حيوية وجمالية
يحتاجها الجسم

يفك السيوليت،
ينشط الدورة الدموية
ويقضي على الأعراض

النفسية المزعجة

38



الفنان القدير سعيد حلمي:
خذوا المناصب
واتركوا لنا الثقافة

70



محمد فوزي..
لحن «قسما» في
ساعتين وأهداه
للجزائر وللثوار

76

الافتتاحية

ان حال بلادنا اليوم شبيه بحال المنتخب الوطني، فالجزائر مليئة بالنجوم والمواهب والكفاءات، في مختلف المجالات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، لكن السلطة الحالية لم تستثمر فيها لنحقق ايضا نقلة نوعية في التطور العلمي والتكنولوجي والاقتصادي على السواء.

فلا زالت البلاد تتكئ على عائدات البترول بنسبة 99%، هذه العقلية اورثت الكسل والاتكال، في مقابل هذا وجدت الإطارات الجزائرية حالها مهمشة ومقيدة بالاغلال، أدى بهم إلى الهجرة نحو الخارج لتفجير طاقاتهم، في صورة لاعبي المنتخب الوطني قبل مجيء بلماضي إذ كانوا يلعبون بلا روح، حتى جاء هذا المدرب الذي عرف كيف يفجر طاقات لاعبيه بالرغم من انهم نفس اللاعبين لسنوات مضت تداولوا على تدريبهم عدة مدربين آخرهم الاسطورة رابح ماجر..كلهم لم يجدوا التوليفة المناسبة بتوظيف قدرات ومهارات محرز فيفولي بونجاح وبقية اللاعبين.

البلاد بحاجة إلى روح بلماضي وتحدي محرز واصرار بلعمري..لكن في قيادة البلاد، لأن الجزائر صرفت أكثر من ألف مليار دولار مدة 15 سنة لتطوير الاقتصاد. فلم تتطور ولم نتقدم خطوة واحدة إلى الامام، بل الغريب ان خزينة الدولة بلغت ما بلغت الان من حالة إفلاس بسبب ممارسات غير مدروسة ولا محمودة العواقب، لذلك نقول ونؤكد اننا بحاجة ماسة إلى رئيس كفء يشبه بلماضي يعرف كيف يستغل طاقات الجزائريين وكفاءاتهم.

ليس الامر ببعيد..مادام هناك حراك يصير على بناء دولة القانون فوق الجميع . الا ان الفرغ قريب..



ياسين فضيل

نريد رئيسا يشبه بلماضي

النجاح الذي حققه بونجاح في ملعب القاهرة في نهائي كأس افريقيا بهدف تاريخي أعاد البسمة على وجوه الجزائريين، الذين سئموا الحزن والاسى طيلة ثلاثة عقود..



بسبب خلافها مع زو بارن سهيلة بن لشهب تحذف أغنياتها الأخيرة من اليوتيوب

تفاجأ جمهور نجمة السوشيال ميديا سهيلة بن لشهب بطرح أغنية ديو التي جمعتها بالمغني زو بارن على قناة اليوتيوب دون فيديو كليب. وهذا بعد أن كان يترقب الجيش السهلوي هذه الأغنية التي تحمل عنوان c'est toi بفارغ الصبر. وعمد زو بارن إلى إنزال الديو على قنواته الرسمية دون إعلام شريكه في الأغنية لكنه سارع لحذفه بعد يومين ونشر لايفاً يتهم فيه سهيلة بافساد هذا التعاون. وبأنها اشترطت أن يصور كليب الأغنية خارج الجزائر بينما تمسك هو بتصويره في آلاف المناظر الخلابة التي تزخر بها بلادنا. ويبقى الخلاف قائماً بين سهيلة والديجي الجزائري المقيم بألمانيا زو بارن بينما تدفع أغنية c'est toi ثمن اختلاف وجهات النظر ولم تتعد مشاهداتها في اليوتيوب العشر آلاف مشاهدة.

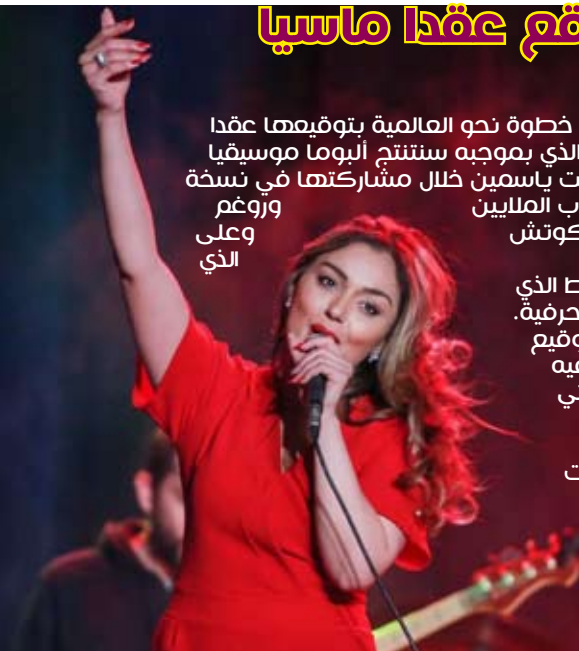
الشاب خالد يحيي «عبد القادر يا بوعلام» في كاليفورنيا

نشر الشاب خالد على صفحته الرسمية على فيسبوك خبر إلقاء حفله في الباتاكلان بفرنسا في 21 ديسمبر لأسباب غامضة وقال الشاب خالد» شكرا على تفهمكم لكن الأسباب خارجة عن نطاقي». وتزامن هذا الإلقاء مع طرحه للبوستر الدعائي الخاص بألبومه الفني الجديد. والذي يضم عديد «الديوهات» الجديدة وإعادة للأغنية المرحوم الشيخ فتحي «لو كان تزيان لعقوبة» على شكل ديو مع هواري بن شنتال. كما أطلق ملك الراي أغنية سينغل، ترويجاً لألبومه المنتظر تحمل عنوان maghreb gang وهي عبارة عن تعاون عالمي بينه وبين المغني فرانش مونتانا ومغني راب ألماني من أصل مغربي يدعى فريد بانغ ووصلت مشاهدات الكليب إلى أكثر من 15 مليون مشاهدة في ظرف شهر فقط للتذكير بأن هذه الأغنية هي روميكس جديد لأغنية عبد القادر يا بوعلام وصور الكليب في صحراء كاليفورنيا



ياسمين عماري توقع عقدًا ماسيًا مع قناة فرنسية

خطت النجمة الوهرانية ياسمين العماري خطوة نحو العالمية بتوقيعها عقدًا ماسيًا مع شركة «تي أف ان ميوزيك» والذي بموجبه ستنتج ألبوما موسيقيا وتصور أكثر من فيديو كليب... وتمكنت ياسمين خلال مشاركتها في نسخة ذي فويس الفرنسية من استقطاب إعجاب الملايين أنها لم تصل إلى النهائي إلا أن جميع الكوتش رأسهم فلوران بايي أثبوا على أدائها شبهوها بداليدا ومطربات البحر المتوسط الذي يمزج بين الحضارات ويخلطن الطبوع بصرية. كما شاركت ياسمين معجبيها أجواء توقيع العقد عبر فيديو على الإنستغرام علقت فيه على حماسها وفرحها بهذه الخطوة التي لم تكن تتوقعها أن تأتي بهذه السرعة «إن هذا العقد جاء نتاج سنوات طويلة من العمل والاجتهاد» وأضافت أنها باتت الآن بجمهورين جزائري رافقها منذ طفولتها وجمهور فرنسي وعالمي اكتشفها وهي فنانة ناضجة.



إشراقة

ومن كرة القدم
ما قتل..

ياسين فضيل

لا شك في أن تلك الأفراح الهستيرية، في الشوارع الجزائرية بفوز المنتخب الوطني بكأس إفريقيا، خلصت وراءها قتلى وجرحى جزائريين، في الشوارع والطرقات، نغصت الفرحة على المواطنين، فهل مرد ذلك إلى تهور المواطنين وإفراطهم في الفرحة؟ أم إن الأمر يعكس نقص التوعية في مثل هذه المناسبات، التي نعد فيها دوما جرحانا، وكأننا تربينا على العنف، وخرجنا من معركة أو حرب.. يجب علينا جميعا التحرك في حراك توعية كل الناس بمخاطر ما حدث، وتوعية الشباب بضرورة التحلي بالحكمة في التعامل مع كل الظروف والأحوال والأوقات، كيضما كان المقام، لأن من يبكي في الأخير هو العائلات الجزائرية. انتهت كأس إفريقيا، وبقيت الأحزان في قلوب الأسر التي فقدت أبناءها. كرة القدم تقتل أكثر مما يقتل السلاح؟؟؟

هل بات بإمكاننا العيش من دونها؟

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يقود إلى الاكتئاب

دخلت مواقع التواصل الاجتماعي إلى عمق حياتنا الشخصية، فأصبحنا نستعملها في كل تواصل مع العائلة والأحبة وللعمل والدراسة، ونعتمد عليها في مطابخنا، لإنجاز طعامنا اليومي، ونعتمد إليها كخدمات مجانية لنهمل منها علاج الوبكات المختلفة.. لقد أصبح العيش من دون مواقع التواصل الاجتماعي أمرا صعبا جدا، متى تمكنت من فرض سيطرتها على جميع ميادين الحياة من دون استثناء، وتحولت الهواتف الذكية والحواسيب إلى أهم وسيلة تستخدمها البشرية في هذا العصر.

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الإنترنت في البيت، وفي المكتب، وحتى في الشارع، بينما الناس يتجولون ويقضون انشغالاتهم اليومية، بإمكانهم التواصل في ما بينهم، عبر خدمات الجيلين الثالث والرابع.. وقد سهلت وفرة الهواتف الذكية وانتشارها الرهيب بين أيدي الصغير والكبير سيرورة هذه العملية، وأصبح أول ما يقوم به الفرد فور الاستيقاظ من النوم هو تصفح هاتفه والتجول بين مختلف المواقع الإلكترونية من فايسبوك، يوتيوب، أنستغرام، تويتر وغيرها... فقد تحول هذا الأمر بفعل العادة إلى روتين ثم إلى إدمان فعلي في وقت وجيز، وبات يحكم المراهق والشباب كما يحكم الكهل والعجوز أيضا، فجميع الأعمار والمستويات الثقافية والاجتماعية غير مستثناة من هذا الإدمان، وانطلاقا من هذا صنف الخبراء والأخصائيون، هذا النوع من الإدمان من بين أخطر الأعراض النفسية التي تصيب الأفراد في هذا العصر، إذ يفيد الأخصائي النفسي، الدكتور سيد أحمد فرار، بأن "منظمات دولية وعالمية قد توصلت إلى تصنيف أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، كثاني أخطر الأعراض التي تصيب الأفراد بعد الإدمان على المهلوسات والمخدرات، فالشخص الذي يصبح إبحاره عبر الشبكة أهم من أكله أو نومه أو علاقاته الاجتماعية هو مصاب بحالة من الإدمان المتطور الذي

يستدعي العلاج..."، حتى إن بعض المدمنين على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي قد تتطور أعراضهم إلى حالات اكتئاب قصوى، حسب ما يفيد به أخصائيون.

اكتئاب، وعلاج مكثف بعد فقدان الهاتف

بصرح الدكتور سيد أحمد فرار إلى الشروق العربي بأنه يتلقى بشكل يومي حالات اكتئاب من مختلف الأعمار والفئات، لا يملكون سببا واحدا يمكن تشخيصه على أنه من مسببات الاكتئاب، باستثناء الإدمان والانغماس في الواقع الافتراضي، يقول الأخصائي النفسي: "الانزواء بعيدا على العائلة رغم قربهم، وانقطاع العلاقات الاجتماعية في الواقع، وتغير نمط الحياة اليومية بسبب الارتباط الوثيق بمواقع التواصل الاجتماعي، يضع الأفراد أمام صدمة عنيفة جدا بمجرد التوقف المؤقت عن استعمال الإنترنت، إذ يكتشفون التغير الواسع الذي لحق بعالمهم، ويشعرون بأنه من الصعب عليهم استدراك

الأوقات والعلاقات التي تم تضييعها بسبب الإنترنت، فيدخلون في دوامة الاكتئاب وقد يحتاج الأمر منهم إلى متابعة طبية...". هذا الواقع، وجدت إيمان نفسها تصارعه منذ شهرين، إذ اكتشفت هذه الطالبة الجامعية، ذات اثنتين وعشرين سنة، أنها لا تملك صداقات لا على مستوى الحي ولا على مستوى الجامعة، وأن علاقاتها مع الأقارب قد انقطعت منذ زمن بعيد، حتى إن علاقاتها بأفراد أسرتها باتت متذبذبة جدا، وقد تركت إيمان صلاتها تدريجيا، بعدما كانت ملتزمة بها رغم روتينها اليومي القاسي، تقول: "كنت في فترة امتحانات، أتاها لمناقشة مذكرة الماستر، عندما ضاع مني هاتفي النقال، فقدت الطريق إلى عالي الافتراضي، بعدما كنت لا أغلق مواقع التواصل الاجتماعي إلا في سويعات النوم القليلة التي أغلق فيها عيني.. شعرت بأنني غريبة عن هذا العالم، كل من حولي ينكرني، الحياة أصبحت مملة جدا، وأنا فاقدة لكل العلاقات الحقيقية حتى مع الله...". كان من الضروري على إيمان الخضوع لعلاج نفسي معمق، وأخذ حبوب اكتئاب حتى تتأقلم مع عالمها مجددا.

هذه الحالات كثيرة جدا، حسب الدكتور سيد أحمد فرار، بل إن أغلب حالات الاكتئاب التي تستقبلها العيادات اليوم، التي تتسبب أحيانا في انتحار شباب ومراهقين، سببها الرئيس الإدمان على مواقع العالم الافتراضي.





السياحة في الجزائر:

قطاع حيوي يسير بمبدأ «الهرأوة»

يتساءل الكثير من الناس عن سبب هروب السائح الجزائري إلى تونس أو تركيا وبعض البلدان الأخرى، بالرغم من أن الجزائر تملك من السياحة ما لا عين رأت، وكذا التنوع الكبير في هذا المجال من جبال وصحار وبحر ومواقع أثرية وغيرها لكل الحقب التاريخية، غير أن ما خفي أعظم، فالسياحة وحدها بتنوعها لا تكفي، فهذا القطاع في كل أقطار العالم يتطلب خدمات راقية ومحترفة من أجل راحة السائح مهما كان وطنه، وهذا ما ينقص في الجزائر إن لم نقل هو معدوم تماما.

الراحة، تكون في الغالب سيئة، سواء من حيث الإطعام أم المبيت، وغيرها من الضروريات التي تقدم إلى السائح، والغريب، أنها تكون في الغالب بأثمان باهظة، إذا ما قورنت بنوعية الخدمات في البلدان الأخرى.

قبل الحديث عن السياحة وجب زرع ثقافتها

هي من الأسباب المباشرة التي منعت الكثير من الناس من قضاء عطلة في الجزائر واختيار وجهات أخرى، حتى ولو كانت باهظة الثمن، لكن بين هذا وذاك، نعترف بأننا لا نملك ثقافة سياحية، سواء الخاصة بالزبون أم المستقبل له، لذا يجب أن نزرع هذه الثقافة عند كلا الطرفين من أجل النهوض بهذا القطاع الحيوي، الذي يعتبر في بعض البلدان الأخرى على غرار تونس، الاقتصاد البديل، بينما في الجزائر ورغم تنوع محالات السياحة لا يقدم أي شيء للاقتصاد في ظل الظروف التي أسلفنا ذكرها.

لا يمكن النهوض بهذا القطاع، في ظل هذه الظروف، لذا يجب التفكير في وضع استراتيجية سليمة من أجل الاستفادة منه.

يختارون التوجه إلى هذه المناطق أخذ الحيطه والحذر، وحين تؤخذ الحيطه والحذر من أجل سلامة الأفراد والممتلكات، تتحول هذه العطلة إلى مغامرات محفوفة بالمخاطر، لذا يفضل الكثير من السائحين الهروب إلى وجهات أخرى من أجل تفادي مثل هذه السلوكات، التي قد تعكر عليهم صفو عطلتهم.

المساس بالحرمت والخدمة تحت الصفر بأثمان باهظة

لا يلقى الكثير ممن يختارون قضاء عطلتهم هنا في الجزائر، سواء من المحليين أم ممن أتوا من بلدان أخرى، الخصوصية في قضاء عطلتهم، في ظل وجود الكثير من الفضوليين الذي يحشرون أنوفهم في كل ما تقع عليه أعينهم، بل أكثر من هذا تجد بعض العائلات نفسها محاطة بشباب متهور، سواء في النهار أم في السهرات الليلية، فيلجأ بعضهم إلى العاكسات والتحرشات الجنسية، وهي من السلوكات التي ساهمت بشكل كبير في تنفير السائح من قضاء عطلته في الجزائر، بالإضافة إلى هذا، فمستوى الخدمات المقدمة من طرف الوكالات السياحية أو مراكز

قبل الحديث عن الخدمات في الأماكن الراقية، وجب الحديث عنها في الشواطئ وبعض الأماكن العادية التي تزورها العائلات البسيطة، سواء في فصل الصيف للتخييم، أم في عطلة نهاية الأسبوع، وهي من بين المساحات الخاصة بالتنزه التي أصبح يسيطر عليها اليوم شباب يحملون في أيديهم "هراوات"، يمارسون العنف اللفظي والجسدي، في بعض الأحيان على الزبائن.. وهذه من الأسباب التي نفرت الكثير من السائحين، ومنعتهم من الذهاب إلى شواطئنا التي تسير اليوم وفق مبدأ "العصابة"، فلا عجب أن يهيم السائح الجزائري في بلدان أخرى بدلا من قضاء عطلته رفقة عائلته وهو مهدد في أمنه وسلامته.

الفوضى والاعتداءات

في غياب ثقافة استقبال السائح مهما كان موطنه، تقع الكثير من الفوضى في هذا القطاع، سواء في الشواطئ أم أماكن الراحة بمختلف أنواعها مثل الحمامات والفنادق وأماكن التنزه في الغابات والجبال، وحتى من يزورون المواقع الأثرية التي ليست في مأمن من الاعتداءات من طرف مجهولين، وهذا ما حتم على الكثير ممن

«تفرحو قاع وتاكلو قاع» ولا مكان للأرندويين والأفلانيين في أفراحنا



تتلون أعراس الجزائريين، وبخاصة حفلات الزواج، بما يعشيه المجتمع من حراك في أي مجال، فقد تسير الأعراس حسب المناسبات الكبرى العالمية والوطنية، كما كان الشأن في مختلف الاعتداءات الصهيونية على أبناء غزة، عندما يأخذ العرس بعدا تضامنيا مع أبناء فلسطين، أو في المناسبات الرياضية، كما حدث في زمن أم درمان، حيث كان التبراج مركزا على «عنتر يحيى ومجيد بوقرة ونذير بلحاج»، أما الآن فإن زحف الحراك الشعبي نحو جمعيته الثلاثين، صار يشكل الحدث الاجتماعي الأبرز بالنسبة إلى الجزائريين، الذين يحلمون بمواليذ جدد، يجدون جزائر جديدة لا فاسدين فيها ولا ظالمين في كل المجالات وليس في السياسة فقط.

أعراس صيف 2019 أكثر بساطة وبراءة بسبب الحراك

الجمعة مسيرات فرح شعبية.. وبقية الأيام أعراس بلون الحراك

أعراس البسطاء وعددهم كبير جدا، ازدادت في صيف 2019 بساطة وبراءة، فخفة ظلها هي رأسمالهم، وغالبية أهل العرس صاروا يتفادون أفراح يوم الجمعة، حتى لا يحرّجوا الذين يمشون في المسيرات، ويصوّروا على سقوط ومتابعة كل الفاسدين، وهو ما أكدّه أصحاب قاعات الأفراح، حيث قل الطلب وأحيانا انعدم على يوم الجمعة، بينما بقي يوم السبت مناسبة رائعة للفرح بعد جمعة المسيرات، إذ يتركز حديث المدعوين على الشأن السياسي وما يحدث في البلاد، ويتحوّل كل المدعوين وأيضا المدعوات بقدرة قادر، إلى منظرين ومنظرات في الشأن السياسي، ولكل منهم ومنهن الحلول لإخراج البلاد من أزمتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية. والد العريس يعد المعزومين بالفرح والأطباق الشهية والغناء الجميل والمتمزم بعبارة: «تفرحو قاع وتاكلو قاع»، ولسان حال الجميع أدعية ربانية تتمنى أن يعيش العريسان وأبنائهما في جزائر جديدة لا هجرة سرية فيها ولا انتحارات ولا عصابة تنهب المال العام وتزرع اليأس والقتل في نفوس الجزائريين، فكانت العائلات تعمل ألف حساب قبل إقامة أي عرس وفي ناظرها تلك الأعراس القوية التي يستورد فيها أهل العرس كل شيء، بما في ذلك الورود التي تنثر في قاعات الفنادق الفخمة قبل أن يسقط الحكم ومعه هذه النماذج التي كتبت شهية الجزائريين في الفرح وفي الزواج وعقدت الحياة إلى درجة الاستحالة.

بنخ الشيراتون والماريوت وغيرها من الفنادق الفخمة التي بلغ سعر كراء بعض قاعاتها إلى قرابة 200 مليون سنتيم، وبلغ سعر تجهيز الأطباق التقليدية الفاخرة، للمعزومين قرابة المليون سنتيم من دون حساب بقية الأعباء التي تصرف في ليلة واحدة، في الأكل والناس يمرحون، ويغادرون ويترك صاحب العرس خلفه أكثر من علامة استفهام. حول مصدر هذه الأموال التي تتبرخ بهرودة دم في ليلة واحدة على الموسيقيين وتحترق في الشماريخ.

طاجين الابتسامة أحلى طبق في ولائم 2019

تغيّرت نظرة الجزائريين، وبخاصة الجزائريات، منذ الثاني والعشرين من شهر فيفري إلى الكثير من المفردات، فكلمة الفرح لم تعد مرتبطة بالمال، والأعراس التي توفر الكثير من الابتسامات أهم من التي تستعرض ما يمتلكه هذا العريس أو والده، حتى العريس الذي والده مشبه ومعجود بأفراد العصابة في مدينته أو في قريته أو كان من معارف أفراد العصابة الكبيرة صار يخبئ، حيث هناك بعض الأولياء كانوا يفتخرون في مناسبات الخطبة بكونهم يعرفون بعض المسؤولين على شاكلة أمناء حزب جبهة التحرير الوطني في ولاياتهم، أو أنهم حضروا أعراس ربراب أو حداد، في الوقت الذي صارت معرفة واحد من هؤلاء، عارا على الشخص وعلى العريس ابنه.

رباط الزوجية المقدس في المجتمع الجزائري، عجنته السياسة هذه المرة، فالباحثات واللاهثات من أجل الظفر بعريس من الأثرياء صرن يتمهلن خوفا من أن يكون مصير هذا العريس السجن رفقة الفاسدين، فأحد أبناء عبد الغني الهامل مثلا، الذي يقبع حاليا في غياهب السجون كان على وشك الزواج، وأكد أن العرس لو نجحت مؤامرة العهدة الخامسة وبقاء العصابة، كان سيكون أسطوريا بحضور كبار المسؤولين في البلاد وغالبيتهم من الذين هم حاليا في السجون، من أمثال جمال ولد عباس وأحمد أويحيى.

أكد، أن العروس التي تقدّم الأب الهامل، مدير الأمن السابق لخطبتها، كانت في تلك اللحظة من أسعد نساء العالم، وأكد، أن عائلتها ظنت أن ابنتها ستدخل الجنة من غير حساب، رفقة زوج فريد من نوعه، عائلته ووالده لا يشبهان بقية العائلات، لأجل ذلك لم يعد للثراء نفس البريق الذي كان له قبل الحراك الشعبي، الذي انهارت فيه إمبراطوريات المال الوسخ والثراء المزيف، كما تنهار قصور الورق.

وحسب الأثرياء الحقيقيين من الذين ربما كسبوا أموالهم من عرق جيئهم من دون رشوة ولا محسوبية ولا بيع للشرف، أصبحوا يتفادون الأبهة المبالغ فيها، حتى لا يجلبوا الانتباه، وتطالهم أسهم الإشاعات التي لا ترحم، وصارت الأعراس تقام في قاعات عادية بعيدا عن



هكذا كانت عائلات العصابة تقيم أعراسها في عهد بوتفليقة

إلى زمن ما قبل الثاني والعشرين فيفري الماضي، كان التباهي بالأعراس الفخمة سمة الكثير من الأثرياء، ومنهم بعض عائلات من صار يُطلق عليهم أفراد العصابة، ممن تواضعوا وأقاموا أعراسهم هنا، أما البقية، فقد كانوا يخبئون أعراسهم ويقيمونها خارج الوطن، بعيدا عن الأعين، حتى تتراقص المائلات وتلعب الخمر بالحقول وتصرف ملايير البلاد، في رقص وسُكر العباد.

طبقة الأثرياء الجدد الذين جمعوا المال في عهد الرئيس السابق، كانوا يحجزون فنادق خمسة نجوم الفخمة، وقد تصل أرقام مصاريف الوليمة فقط، الملايير، وهو ما يُبهج أصحاب وعمال وموظفي هذه الفنادق، الذين يقضون ليلة سمر وتصبح فضلات العرس في حد ذاتها وليمة أخرى للمتسولين والمتشردين، وإذا كان بعض الأثرياء هم رجال المال، فإن الغالبية من الأثرياء الجدد الذين ولدتهم الظروف الأخيرة التي عاشتها الجزائر في عهد بوتفليقة من برلمانيين ومنتمين إلى الأفلان ووزراء وولاة، وقد بلغ البذخ بأحدهم أن استأجر جناحا من مركب سياحي في مدينة برشلونة الإسبانية، ونقل إليه ضيوفه عبر الطائرة، قضوا خلاله أياما من السياحة والأفراح أيضا وما خفي أعظم، وأحياى الحفل المغني الشاب خلاص الذي تم استقدامه خصيصا من فرنسا، فبلغت تكاليف المغني وفرقته قرابة مليار سنتيم.

أحد الأثرياء من كثرة ماله، صرف مئة مليون سنتيم في اقتناء الشماريخ التي ألهم بها ليلة عرسه، حيث أحرق في السماء في ظرف ربع ساعة مئة مليون سنتيم، وكان يريد المزيد مادامت البقرة الحلوب في زمن بوتفليقة موجودة.

راقصات من المشرق وعازفون فرنسيون

هذه الأعراس الخاصة جدا، ليست للجميع، والقاعات التي تقام فيها أشبه بالشكنات، وصاحب العرس يوفر لبعض المدعوين حراسا خصوصيين وأحيانا تحاط هذه الإقامات بكلاب ضخمة من النوع الصعب مثل البيبول، ولأن غالبية هذه الأعراس هي لقاءات رجالات المال والأعمال حيث تدار فيها الصفقات والبيع والشراء، فإنه من النادر حضور الأطفال فيها وأحيانا صاحب العرس يضع عدد وأسماء المدعوين على بطاقة الدعوة، التي هي في حد ذاتها تحفة كأن يكتب: نتشرف بحضورك رفقة زوجتك، من دون ذكر الأطفال، ولو أخطأ أحد الحضور باصطحاب أبنائه فسيكون معرّضا للتهميش وليس للطراد، لأن غالبية الحاضرين في هذه الولائم من الذين لا يطرودون، حتى ولو حضروا سكارى مثل هذه الأعراس الفخمة.

والعطور الغالية، والأطباق الفرنسية والسورية والتركية، كما حدث في عرس أحد الأثرياء، الذي كُفّر بالشخوشة ومختلف الطواجن والقطائف والبقلاوة وحتى حلوى الجوزية المطلوبة في كل دول العالم.

أما عن السيارات، فلا بمنحها هؤلاء الأثرياء أهمية كبيرة، لأنها ستجوب الشوارع ويلاحظها عامة الناس لأجل ذلك تبقى الأبهة شأننا داخليا لا يعيشه إلا المدعوون المحسوبون على أصابع اليد، المختارون بدقة، وإذا كان حلم العروس الجزائرية، أن تركب سيارة فاخرة من نوع هامر أو ليموزين الطويلة التي يتم كراؤها لمدة يوم واحد بمبلغ قد يفوق 7 ملايين سنتيم، إذا كانت ستنقل العروس من وإلى داخل نفس المدينة و10 ملايين إذا كانت تنقلها من مدينة أخرى مجاورة، إذا كان هذا أقصى ما يحلم به بعض العرسان الأغنياء أو حتى من عامة الناس، ما دام الحلم مجانا، فإن أعراس بعض المليارديرات في الزمن البوتفليقي، لا تظهر فيها السيارات الفاخرة خلال إحياء العرس إلا «كاتالوغ» وصورة كهدية عرس للعريس أو العروس، على أن يتسلمها في رحلة شهر العسل التي لا تقام إلا مع أمراء موناكو أو حتى في جزر هاواي حيث يُحسب عدد الجزائريين الذين زاروا منتجعاتها في التاريخ على أصابع اليد الواحدة، والوجهة المفضلة أيضا لهؤلاء هي ماليزيا ودبي، أما عن الفنانين الذين يحيون حفلات القران فهم دائما الأكثر لمعانا في الجزائر في كل الطوبوع، خاصة الشعبي والمالوف والراي والسطيفي، ويصر الأثرياء على إحضار كبار الفنانين بمن فيهم المعتزلون ولا يهم أن يغنوا، والشباب من الذين يغنون بالفرنسية والإنجليزية أيضا، ويتم الابتعاد عن جلب الفنانين الأجانب خوفا من جلب الانتباه وأحيانا يتقاضى فنان في مثل هذه الأعراس ما لا يتقاضاه خلال العام، وربما العمر كله، في أعراس يتحول فيها صاحب العرس هو النجم الأول والأخير.

ولأن صاحب العرس من أصحاب الملايير، فإن الحضور في عمومهم من المليارديرات ومن الأوزان الثقيلة في المجتمع الذي فرض نفسه على الجزائريين في الزمن البوتفليقي، حيث يُصبح حضور بعض المدعوين من الكبار مثل الولاة والمديرين التنفيذيين والمسؤولين بسبب مواقعهم النافذة في الدولة وليس المادية، صيدا ثمينيا، لصاحب العرس وضيوفه، الذين ينزويون بهم، ويعقدون رفقتهم الصفقات المهمة، التي لا يمكن أن يعقدوها في المؤسسات والمكاتب، وتتحول بعض موائد العشاء الفاخرة جدا، التي هي في الغالب تفاخر، وفيها الكثير من التبذير من أرقى المشروبات بما فيها الخمر وكل أنواع الأسماك الفاخرة والكافيار يتم استيرادها من الخارج، إضافة إلى أنواع الحلويات التي تسافر من المشرق العربي ومن تركيا وأفخر الفواكه، ولا أحد يلتفت إلى الأكل رغم فخامته ولا أحد يهتم لباس العروس والعريس ولا جمالهما حيث ترتفع أدخنة السجائر والسيجار، وترتفع الأرقام إلى ما فوق الملايير ويتحول العرس إلى بنوك ومراكز البورصات، ويصبح الأكل مستقره القمامة، والغناء فيه من دون مستمع ولا راقص، رغم الاستعانة براقصات قادمات من المشرق العربي، والعازفين القادمين من أوروبا، ويتم تطويق الفيلات الفخمة التي تحتضن هذه الأعراس بالكلاوب المربة، التي يرافقها رجال أشداء لا يسمحون بالدخول إلا للمدعوين، وعموما حفلات الأثرياء في ذلك الزمن الغابر، وليس القدامى المحافظين تجري في أجواء مختلطة، وبعضها يكون ذا طابع غربي محض مزيج بالإباحية.

عرس جزائري لا شيء جزائري فيه !

الأثرياء الجدد كانوا يطلبون ما يأتهم من الخارج، من فساتين العروس والبدايات من أكبر الماركات

العتروس، بوخوفة ولعور...!

هذا ما فعلته فرنسا في السجل المدني



يؤكد سياسة فرنسا الإدارية للسيطرة على "الأنديجان" حسب رأيها.

جريمة يدفع ثمنها الأحفاد

في ظل عملية الانتقال من النطق الشفهي إلى الكتابة، تعرضت أسماء كثيرة للتشويه، فمثلا اسم سحنوني (الذي يمثل مرجع المالكية في الجزائر وهو الشيخ سيدي سحنون)، تحول عند بعض العائلات إلى دزانوني. بعض الأسماء فرنست عمدا، مثل فريد، الذي أصبح ألفرد، ونعيمة، التي أصبحت ناومي، وحبیب إلى أييب، وحمير العين مثلا إلى أميرلان... والمثير في الأمر، أن اسم عبد القادر، المستوحى من أسماء الله الحسنى، تعرض لعملية تشويه كبيرة، فأصبح قدور وقودة وقويدر وعبدقة. منذ الاستقلال إلى الآن، أكثر من 30 ألف عائلة جزائرية طلبت تغيير اسمها، ورغم أن هذا العدد تضاعف في السنوات القليلة، إلا أن العديد من الجزائريين لا يزالون يطالبون بتغيير أسماء ابنتها لهم فرنسا، لكسرهم. والأمثلة كثيرة، وليس الهدف من ذكر بعض الأسماء السخرية وتقليل الاحترام، لكن لتوضيح شناعة ما قامت به الإدارة الفرنسية، مثل اسم دماغ العتروس وبوسكسو وغيرها. في 2013، فقط وافقت وزارة العدل على تغيير 643 اسم، وهو عدد لا يستهان به.

أسماءنا قبل فرنسا

كانت أسماء الجزائريين قبل الاستعمار الفرنسي تخضع لبعض الضوابط، أشهرها النسب، مثل بن عمار وبن مصطفى. والنسبة إلى المكان والمنطقة، مثل الطرابلسي وفرقاني والتيفوتي. وإلى المهنة، مثل نحاحسي أو حداد أو خزناجي وقهواجي، بالإضافة إلى لقب حاج الذي كان متداولاً كثيرا

سجلات القضاء العديد من الشكاوي، التي يريد أصحابها استرجاع أسمائهم الحقيقية، مثل عائلة بوعفة القسنطينية، التي غير اسمها في السجل المدني إلى باسطا، بسبب أن عون الإدارة كان من أصل إسباني. ولم تقف فظاعة المستعمر عند هذا الحد، بل كانت الإدارة تطلق اسم "أس أن بي" على كل شخص يرفض أن يسجل نفسه في السجلات الرسمية، وتعني بالفرنسية "دون اسم عائلي".

مجزة باسم الأبجدية الفرنسية

كانت الإدارة الفرنسية تترك الحرية الكاملة للأشخاص لاختيار أسمائهم آنذاك، غير أن الموظفين الفرنسيين، الذين كانوا في معظمهم جنودا متقاعدین أو مطرودين، كانوا يحملون حقدا كبيرا للجزائريين، وكانوا يصبون جام غضبهم على السكان... كان الجزائريون لا يهابون هؤلاء الموظفين، وكثيرا ما كانوا يشتمونهم بـ "يماك" و"الكلب"، وكانت كلاب فرنسا ترد بتسجيل ما يسمعون من شتائم في السجلات الرسمية، فلا عجب من وجود أسماء غريبة، مثل الفرخ والزوبيا والمنتن والداب في السجلات القديمة. أما في بلاد القبائل، فكانت الخطة التي رسمتها فرنسا غير مسبوقة، فكانت تضع أسماء لعائلات قريبة كاملة، تبدأ بحرف معين، فإذا تم القبض على شخص واحد يبدأ اسمه بحرف "A" بتهمة معينة، كانت كل الدشرة التي ينتمي إليها تنال نصيبا من العقاب. خلال بحثي، صادفت فيديو علي اليوتيوب لجزائري مقيم بفرنسا، يروي قصة اسمه، الذي تحول من آيت عيسى إلى مزود، وهذا، بعد أن ذهب جده لتسجيل اسمه في السجل المدني، وهو يحمل مزودا، فالتصق به هذا الاسم لأجيال عديدة. وأضاف صاحب الفيديو، أن كل العائلات التي تقطن قريته يبدأ اسمها بالميم، مثل مزار ومطرف ومكداد، وهذا

في 23 من مارس 1882، صادق المستعمر الفرنسي على مشروع قانون الحالة المدنية، الذي يلزم تسجيل كل جزائري مسلم يرفض الإذعان للقانون. وهذا لا أغراض اقتصادية أو اجتماعية، بل كان مشروعا مخططا بإحكام لفرض السيطرة والتحكم في الجزائريين، ولجمع الضرائب وإفقار الشعب، رغم أن عملية الإحصاء كانت قد بدأت في 1873. وشهد شاهد من أهلها، وهو المؤرخ الفرنسي، شارل أجرون، (المتخصص في الاستعمار الفرنسي بالجزائر)، الذي أكد أن هذه الخطوة كان الهدف منها تدمير الهوية الوطنية وفرنسة أسماء الأفراد والأماكن.. وهذا، لتشجيع الزواج المختلط، كي تختفي بعدها الجينات الجزائرية إلى الأبد.. فمثلا، تحول اسم الإدريسي إلى دريسي، والعربي إلى لارابي.. وفي سجلات الحالة المدنية الفرنسية، كان يمكن إيجاد أسماء محرفة كليا، مثل مريم بن علي بن موسى، تحول إلى "ماري موسى"، وصرح أحد المؤرخين الفرنسيين بأن هناك من الموظفين من كان يعتمد وضع أسماء حيوانات بالعربية، مثل شادي وراس الكلب وزاوش وعتروس وفكرون.. وبالفرنسية مثل لاموش وسوري... وكانوا يحذفون اسم محمد قدر الإمكان، ويتركون اسما واحدا في الأسماء المركبة، مثل محمد أمين... فضلا عن الأسماء المهينة، مثل خامخ وخوني وعقون وبهلول... وكان بعض أعوان الإدارة الأكثر لؤما يسجلون العيوب مثل لفرع ولقجع ولحول ولعوج... ويعتمدون حذف النسبة: ابن، ولد، وأبو.. ويحولونها إلى "بو" و"بل". ولم تسلم أسماءنا من خيال الفرنسيين المريض، فابتدعوا أسماء جديدة، مثل طواطو وتيتي وتيشيتيش وشيكوش وبن جدو وحافي راسو.. ومن غريب أعمال هؤلاء، أنهم كانوا يفرقون بين عائلات القبيلة الواحدة، مثلما حدث في المنطقة الجيجلية، حسب الأكل وأواني الطبخ، فتحوّل إلى بوقصعة وبولحم وبوشحم وبوكرشة وغيرها. وتحمل

بعد 29 سنة من الانتظار

بلماضي يخرج الخضر من النفق المظلم ويتوج بكأس إفريقيا

إذا كانت الجماهير الجزائرية قد تفتت لسنوات بالإنجاز الذي حققه المدرب الراحل عبد الحميد كرمالي الذي كان قد أهدى الكأس الإفريقية الوحيدة للجزائر في دورة 90 أمام نيجيريا، فإن إنجاز دورة 2019 بمصر سيبقى بصمة مميزة بقيادة الناحب الوطني جمال بلماضي، الذي عرف كيف يرتب بيت "الخضر" في أقل من 10 أشهر.



عرف المدرب جمال بلماضي كيف يعيد المنتخب الوطني إلى الواجهة، وهذا بعد الإنجاز التاريخي المحقق في كأس أمم إفريقيا التي احتضنتها مؤخرا مصر، حين توج باللقب الإفريقي الثاني لـ "الخضر" والأول من نوعه خارج الديار. إنجاز لم يكن ليتحقق لولا البصمة التي تركها جمال بلماضي نفسه، وهو الذي كان انتدابه مسألة حتمية ومطلبا شعبيا، رغم أنه لم يكن أولوية لدى "الفاف"، إلا أنه عرف كيف يصنع ملحمة تاريخية بعد عمل جاد على مدار أقل من عام، حيث تعاقبت معه "الفاف" شهر أوت من العام الماضي، بعد أن استنفدت جميع الخيارات الأخرى بخصوص المدربين الذين وضعتهم في سلم الأولويات، في الوقت الذي شرع حينها في مهمة رد الاعتبار لمنتخب منهار، حتى إنه خيب الظن في الوديات، وعانى الكثير في عهد المدرب السابق رابح ماجر، حتى إنه خسر ثقة الجماهير الجزائرية من جميع الفواحي، بعدما انهزم في جميع المباريات الودية التحضيرية في الوطن والخارج.

12 مباراة دون هزيمة خاتمتها كأس إفريقية ببصمة هي بلماضي

وتمكن الناحب الوطني جمال بلماضي بمرور الوقت من ضخ دماء جديدة في منتخب منهار من الناحية الفنية والنفسية، وهذا على الرغم من الخيارات والنجوم الكروية التي يحوزها، خاصة في ظل غياب الاستقرار وسوء الاختيار. وقد تمكن بلماضي منذ خريف العام الماضي كيف يحقق

سلسلة معتبرة من النتائج الإيجابية، وعلاوة عن تحقيقه 7 انتصارات متتالية في دورة كأس أمم إفريقيا التي مهدت للتتويج باللقب القاري، فقد حقق أيضا 5 نتائج متتالية قبل ذلك، ما جعله يحقق سلسلة 12 مباراة دون خسارة، وذلك منذ الفوز بمباراة الطوغو برعاية كاملة في

العاصمة لومي، ثم الفوز وديا على قطر بهدف لصفر، والتعادل الإيجابي أمام غامبيا بهدف لثله، لتتوالى الانتصارات الودية والرسمية من بوابة تونس بهدف لصفر، والتعادل بهدف لثله أمام بورندي، إضافة إلى الفوز أمام مالي بـ 3 أهداف مقابل هدفين في إطار التحضيرات لـ "الكان" الذي حصد فيه أبناء بلماضي 7 انتصارات متتالية توجت في النهاية باللقب الإفريقي الأول من نوعه خارج الديار.

عدالة بلماضي أنتجت محاربين مبهرين بعدما كانوا منهارين

ويجمع الكثير من المتابعين على أن المدرب جمال بلماضي عرف كيف يحول الكثير من العوامل السلبية إلى معطيات إيجابية فوق المستطيل الأخضر، خاصة في ظل التركة التي تلقاها أول مرة من طرف المدرب المقال رابح ماجر، حتى إن بعض اللاعبين تم إرغامهم على الاعتزال بصفة غير مباشرة، وفي مقدمة ذلك أحسن حارس في «الكان» رايس مبولحي ولاعب الوسط فغولي اللذين شطبهما ماجر من قائمته قبل أن يرد لهما بلماضي الاعتبار، والكلام ينطبق على بلعمري الذي كان قد وصل في وقت إلى درجة الإحباط، وفكر جدليا في الاعتزال قبل أن يتحول إلى أحد

القلاع الحصينة في دفاع «الخضر»، والكلام يطبق على قديورة الذي وجهت إليه انتقادات بعد إدراج اسمه في قائمة 23 قبل أن يتحول إلى ورقة رابحة في تشكيلة «الخضر»، دون نسيان وضعية اللاعب بلايلي الذي عانى الكثير بسبب قضية الكوكايين، وغيرهم من اللاعبين بمن في ذلك الركائز التي فقدت اللذة في اللعب، بدليل تصريحات رياض محرز الذي قال بأنه ورفقاه لم يعملوا بالجدية المطلوبة منذ عدة سنوات، إلى غاية قدوم المدرب بلماضي الذي عرف كيف يحول في نظر الكثير من المتابعين لاعبين منهارين إلى عناصر تظهر بروح المحاربين.



بلماضي يحقق في أقل من 10 أشهر معجزة كروية

ومن نتائج جهود وتضحيات بلماضي أن لاعبيه فازوا بجميع مباريات نهائي "الكان" وأزاحوا من طريقهم منتخبات موندديالية كبيرة، في صورة السنغال ونيجيريا وكوت ديفوار، والأكثر من هذا فقد حطموا أرقاماً فردية وجماعية بالجملة، من ذلك اختيار بن ناصر أحسن لاعب في الدورة ومبولحي أحسن حارس، فضلاً عن البروز اللافت للمجموعة بقيادة محرز والبقية، ما مكنهم من تحطيم عدة أرقام تتعلق بمشاركة سابقة للمنتخب الوطني في "الكان". ووصفت الجماهير الجزائرية ما حققه المدرب جمال بلماضي في مدة 10 أشهر بالذهل والمبهر، خاصة أن ذلك سمح بمحو نكسات كثيرة ومتعاقبة، من ذلك الخروج من الدور الأول في "كان 2015"، والمهازل التي عرفها بيت المنتخب الوطني في عهد ماجر، قبل أن يرد بلماضي الاعتبار من النواحي الفنية والبدنية والنفسية، ليتوج ذلك بتزعم إفريقيا في "كان 2019"، وهو تتويج يفتح الشهية من أجل مواصلة التأكيد، والتفكير من الآن في رهانات "كان 2021" وموندديال 2022 بقطر، بغية إعادة الكرة الجزائرية إلى الواجهة من أوسع الأبواب.

هل ينجح إشراك الأبناء في اتخاذ قرارات الأسرة؟

تشرك الكثير من العائلات أبناءها في قرارات متنوعة، في ميادين الحياة المتعددة، إذ يعتمد بعض الأولياء إلى إشراك أبنائهم واستشارتهم حتى يتعلموا تحمل المسؤولية في سن مبكرة، ويكونوا قادرين على الشعور بالانتماء الدائم، وهذه الخطوة التي يقبل عليها الأولياء ذوو المستويات العلمية والثقافية العالية بالعادة، قد تحقق نتائجها المرجوة كما قد تقود العائلة إلى مسارات أخرى غير متوقعة حسب خبراء.

والتقدير الزائد الذي لا يستحقه بالكامل، أو بالأحرى لا يعرف كيف يتعامل معه بشكل جيد بسبب سنه وعدم اكتمال وعيه، قد يوقع الطفل في شرك الغرور، حسب ما تؤكد الأستاذة روبيي، تقول: "من الضروري أن يراجع الأولياء أنفسهم، أمام إعطاء الأبناء حرية إبداء الرأي والأخذ به عند اتخاذ القرارات، فليست جميع المواقف تستدعي إقحامهم، بل على العكس، فالأمر راجع في الأساس إلى التشخيص الصحيح لشخصية الطفل ومعرفة جيداً لتحديد طريقة التعامل معه". تقول السيدة فتحي سليمة، أم لخمسة أطفال من العاصمة، ثلاثة منهم مراهقون: "اعتدت على إقحام أبنائي في جميع قرارات الأسرة، نجتمع إلى المائدة أو في غرفة الجلوس، ونناقش بهدوء إمكانية جلب أثاث أو غرض جديد، أين سنقضي العطلة خلال الصائفة، من الأشخاص الذين نقوم بدعوتهم إلى مناسبة عائلية..." اعتقدت هذه السيدة أنها تهين أطفالها لتحمل مسؤولية قراراتهم، ولكنها للأسف اصطدمت بواقع مغاير تماماً، تقول: "مع مرور الوقت، تحول النقاش معهم إلى محاولات تعنت وفرض للرأي، فاختلفت القرارات والدفاع عنها باستماتة ولد العداوة بين أبنائي، وأحدث فوضى في منزلي".

فتجده مبادراً أيضاً، سواء في صفه الدراسي أم مع أصدقائه وجيرانه، يعشق المساعدة ويسعى إليها جاهداً.. يروي السيد محمد داود، معلم بمتوسطة النصر الجديد بالبلدية، كيف اكتشف طريقة لتخليص بعض تلامذته من عقد نفسية متجذرة بهم، بعدما طبق التجربة على أبنائه في المنزل: "لاحظت أن بعض أبنائنا في المتوسطة، انطوائيون ومنعزلون، يخافون من المشاركة كثيراً، وبهابون المبادرة في حصص الرياضة أو الأشغال اليدوية، فبدأت بالتعاون مع بقية الأساتذة وطاقم الإدارة، نستقصي آراءهم حول الفترة المناسبة لإجراء الفروض، عن طريقة تزيين القسم، والكثير من الأمور التي يستمتعون بإعطاء وجهات نظرهم حولها، وكنا نتعمد الأخذ بها، وتشجيعهم وشكرهم عليها..". يقول السيد داود، إن نفسية التلاميذ تتحسن كثيراً بعد هذا، ويصبحون أكثر ثقة، وأشد عطاء، حتى إن أولياءهم أصبحوا فخورين بهم أكثر، ويلجؤون إليهم أيضاً ليقاسموهم قرارات الأسرة.

تعنت وفرض للرأي

إعطاء الطفل حرية أكبر لإبداء رأيه في كل مجالات الحياة والأخذ به، وإظهار ذلك له كنوع من الفخر

تشير الأستاذة كريمة روبيي، أخصائية نفسية واجتماعية، إلى أن بعض السلوكيات التي تبديها الأمهات خاصة، عندما يسألن أطفالهن في سن الثانية، إن كانوا يفضلون مشاهدة التلفاز، أم أكل الخضار، أم النوم في قاعة الجلوس، هو أولى الخطوات غير المدروسة واللاشعورية التي تفتح بها الأم باباً واسعاً في سن مبكرة جداً، للسماح لأطفالهن باتخاذ القرار، في الوقت الذي يجب أن تتحمل فيه الأم هذه الصلاحيات، وتضبط أمور أسرتها، حتى إن بعض القرارات التي يتخذها الطفل في هذه السن يمكن أن تغير نمط الأسرة بأكملها، وبما أن العادة وليدة التكرار بالغالب، فإن الطفل ينشأ على ضرورة استشارته، ويتعدى الأمر شؤونه الشخصية المتعلقة بالأسرة، إلى الشؤون العامة التي قد لا تخصه أصلاً.

الثقة في النفس واستطعام المسؤولية

أثبتت دراسات علمية حديثة أن الطفل الذي يتم إشراكه في مناقشة القضايا الأسرية، ويأخذ بوجهة نظره في بعض الأحيان، عند الإقبال على اتخاذ القرار، يكون ثقة عالية بنفسه انطلاقاً من محيطه الأول، وغالباً يكون شخصية قيادية قادرة على تحمل المسؤولية،

نجمة الدراما المصرية

نشوى مصطفى

تصرح:

رسالة أحمد زكي في فيلم البريء هي نفس رسالة الشيخ الشعراوي

ضيفتنا فنانة جميلة وخدمة.. فهي كما يطلق عليها زملاؤها في الوسط الفني "بنت البلد الجدة"، وأنها قريبة إلى قلوبنا، فنراها الأخت والصديقة، خطفت المشاهد بخفة ظلها منذ الطلة الأولى لها على شاشة التلفزيون من خلال مسلسل "خالي صافية والدير" ثم مسلسل "ضمير أبلة حكمت"، الذي كان بمثابة بطاقة تعريف لها بالجمهور وجواز مرور لها عبر الشاشة الصغيرة.. نجمة الشاشة المصرية، نشوى مصطفى، التي اتقنتها مجلة الشروق العربي وأجرت معها هذا الحوار الذي أكدت خلاله أن الفن بالنسبة إليها مسألة حياة، مشيدة بتجربتها الصحفية مع إحدى المجلات الحديثة.. نشوى تعرضت أيضا في حوارها للأحداث السياسية الراهنة التي تشهدها مصر، ومدى تأثيرها علي الفن، ولما وصفته بالمساواة بين أحمد زكي والشيخ الشعراوي.. كل هذا من خلال لقائنا الخاص من القاهرة، وموقع الشروق العربي،

وهل تفكرين في الاستمرار في مهنة الصحافة بجانب مجال الفن؟

الصحافة مهنة صعبة جدا، وتحتاج إلى مجهود شاق وعقول متفتحة قادرة على إدارة هذا المجال لكي يستطيع من يقوم بذلك الحصول علي سبق صحفي.

وهل نجحت في الحصول علي أي سبق صحفي خلال عملك؟

بالتأكيد.. فقد عرفت أن الفنان محمود ياسين هو من قام بتسجيل الكتاب الأخضر الذي ألفه الرئيس الراحل معمر القذافي بصوته علي سيديها، كما عرفت من الفنانة مي عز الدين أن والدتها مسيحية وكان لي السبق في معرفة هذا الخبر منها قبل أن يتحدث به المذيع نيشان في برنامجه، وفي حوار «محسن محيي الدين»، قمت بسؤاله عن السبب الحقيقي وراء اعتزاله الفن، فكان جوابه أن تدينه لم يكن السبب وراء ذلك وأن رغبة زوجته المثلة «نسرين» هي السبب الحقيقي، لأنها كانت تكبره بالسن وكانت تغار عليه كثيرا وتريد المحافظة على حياتهما الزوجية، كما عرفت أيضا من مرتضي منصور أن الشخص الذي ظلمه في حياته كان بائعة فاكهة وظل يبحث عنها ليعتذر إليها.

(البريء) الذي يعزز العدل في المجتمع لا تقل أهمية عن رسالة مولانا الشيخ الشعراوي.. فأنا أقصد في حديثي الرسالة التي يقدمها الفنان بشكل عام، بعيدا عن حياته الشخصية، التي لا تعنيني، ويحاسبه المولى عز وجل عليها، والأمر نفسه بالنسبة إلى الدعاة والدكتور والمهندسين والصحافي.

أنا من اكتشفت أن محمود ياسين هو مؤلف الكتاب الأخضر لمعمر القذافي

على ذكر الصحافي، حسب علمي أن نشوى كانت من ضمن الأعلام البارزة في الصحافة المكتوبة، ماذا عن هذه التجربة؟

بالفعل، لي تجربة الدخول في مجال الصحافة، من خلال إحدى المجلات الجديدة، وأجريت العديد من الحوارات مع بعض الشخصيات الشهيرة، أمثال مرتضي منصور ومحمود ياسين ومي عز الدين والفنان المعتزل محسن محيي الدين.. وقد كان الحديث تلقائيا، فلم أكن أقوم بإعداد أسئلة قبل لقائهم، ولكن الحوار كان يأتي بطريقة عفوية وتلقائية جدا، مثلك تمام يا طارق.. وأقوم بتسجيل ما نتحدث فيه وكتابته وصياغته بطريقة جيدة.

جاء على لسانك مؤخرا، في عرض مسرحيتك الأخيرة "سلفي الموت"، أن الموت له نواب في هذه الدنيا..

ماذا كنت تقصدين بذلك؟ أقصد بهم من يقتلون الشاعر، مثل التي تقسو على من يحبها وتكسر قلبه، ومن يمارسون الضغوط على العامل في وظيفته، ومن يقتلون المعاني الجميلة بداخل الإنسان.

كيف تسيل دموعك يوميا بهذا الشكل الذي يراه الجمهور؟

تسيل عند استدعاء فكرة الموت، الذي عندما يأخذ عزيزا علي، يأخذ «حتة» من قلبي معه.

نشرت بوست على صفحتك بالفيس بوك قائلا: إن مولانا أحمد زكي ومولانا علاء ولي الدين يتساويان مع مولانا الشعراوي وقدااسة البابا شنودة.. برأيك يعقل هذا؟

قبل أن أتحدث عما أقصده من هذا البوست، أطلب الذي لا يعرف معنى كلمة مولانا، بأن يعود إلى المعجم. هناك عشرة أشخاص يطلق عليهم لقب مولانا، وليس فقط رجل الدين، أما بخصوص كلامي، فأقصد أن الرسالة السامية التي قدمها فنان مثل أحمد زكي في فيلم مثل



لك أكثر من تجربة في تقديم البرامج التليفزيونية، فما هو تقييمك لتلك التجارب؟

قدمت برنامجاً بعنوان "مناقش"، وكان يدور في إطار المنوعات والتوعية، واستضفت من خلاله العديد من النجوم، كما قدمت برنامج "نجومنا في اليابان"، وكنت أقوم من خلاله بتمثيل دور مذيع يابانية على زملائي الفنانين، وكانت إضافة لي كممثلة.

ما رأيك في اتجاه بعض الفنانين إلى الغناء؟

بالنسبة إلي، فصوتي ليس جيداً للغناء، ولكنني قمت بأداء بعض الأغاني الاستعراضية داخل السياق الدرامي لبعض الأعمال التي قدمتها، فقد قمت بعمل فوازير للأطفال تابعة لصوت القاهرة، وقمت بالغناء بها، وبجانب ذلك قدمت برنامجاً بقناة (إيه آر تي) اسمه "مناقش"، وقمت بغناء التتر ببرنامج للتليفزيون المصري "مطبخ نشوي"، وبالرغم من أنني درست المزيكا بالمعهد، لكن لا أحب إطلاقاً اتجاه الفنان إلى الغناء إلا من كان لديه موهبة الغناء فعلاً.

للأسف، لست شبه أدوري والمخرجون حاصرون في أدوار الكوميديا

ما رؤيتك للفن العربي؟

أراه في مرحلة متقدمة جداً على المستوى التقني، وعلى مستوى الكتابة والإخراج، فأغلب الشباب المخرجين في الدول العربية بمن فيهم الجزائر، تلقوا تعليمهم في هوليوود، ووصلوا إلى درجة عالية من الاحترافية، لذلك أرى أن هناك مستقبلاً زاهراً لهم.

ما رأيك في الأرقام الضخمة التي تحصل عليها الفنانة الآن بشكل مفاجئ؟

هذا عيب، لأن بعضهن يحصلن على مبلغ زهيد جداً في عمل ثم في التالي نجدها تطلب الملايين، هذا أمر مرفوض.

هل فرضت عليك نوعية الأدوار الكوميدية دون غيرها؟

هذا ليس عيباً في، ولكن في المخرج الذي يعاني من نظرة في تحديد الدور الملائم، أنا بدأت في أدوار الميلودراما، وعندما طرحت مسلسل 'خالتي صفية والدير' جاء الدور كوميدياً ونجح، فحاصرني به المخرجون الذين ظلموني بهذا، وأنا استسلمت حتى أوصل التمثيل وإلا كانوا سيبعدونني عن هذا العشق الذي عندي، وهو تجسيد الأدوار.

نادمة على بعض الأدوار التي قدمتها طوال مشوارك الفني؟

ولماذا أندم وأنا لم أقدم شيئاً مشيناً حتى أخجل منه.. هناك أعمال قد تكون ضعيفة، ولكن كنت بلا خبرة، وعندما نضجت وعيت الدرس جيداً.

بعيدا عن الإشاعات والفن، وبحيادية، بم تخبريننا عن صفاتك السلبية؟

لدي نوع من التسرع في إطلاق الأحكام المسبقة على الناس، ولكنني أصبحت أقل تسرعاً مع الوقت والخبرة، صريحة إلى درجة كبيرة، ولكنني أصبحت الآن أحسب حساباً أكبر لمشاعر الناس، لست منظمة كثيراً، أدخل بمائة مشروع في الوقت نفسه، عصبية جداً، لأستطيع التحكم في نفسي، وأستفز بسرعة في حال سوء التنظيم وعدم الاحترام أو الغباء، ولكن الشيء الإيجابي، أنني أعترف بأخطائي، وأعتذر إلى الأشخاص الذين سببت لهم أي ألم، وعصبيتني لا تأخذ وقتاً طويلاً، لأنني أغضب بسرعة وأهدأ بسرعة..

علمنا أن أختك الصغرى دخلت عالم التمثيل، فبم نصحتها؟

هذا منذ فترة، اسمها إنجي مصطفى، وكانت مفاجأة لي، لم أعلم أنها تحب التمثيل هكذا، فقدمت فيلماً قصيراً بعنوان «فيولينا» للمخرجة سوزان عباس، وفوجئت بقدراتها التمثيلية، وشجعتها على أن تستمر، وأهم نصيحة قلتها لها: يجب أن تأخذ السلم من بدايته، ولا تعتمد إلا على نفسها كما فعلت.

الماداً ترفضين الحديث دائماً عن حياتك الخاصة؟

لأنها لا تهم أحداً، فالجمهور له أعماله الفنية، وما أقدمه من أدوار، كما أن بعض الصحف استغلت كلامي عن حياتي الخاصة وقامت بتحريفه ونشره بطريقة مستفزة، لذلك قررت عدم الحديث عن حياتي الخاصة نهائياً.



لماذا حاصرتك السينما بالأدوار السطحية؟

لأنني لا أمتلك رفاهية الاختيار.

وما هي الأدوار التي لفتت نظرك وتحبين تقديمها؟

أدوار الفنانة سوسن بدر، أطمع فيها لجودتها، ودائماً أدوار الرجال أحبها، كنت أتمنى تقديم دور يشبه شخصية محمد أبي سويلم في فيلم 'الأرض'، أنا للأسف، لست شبه أدوري التي أقدمها، المفروض أن صناعة 'الاندهاش' هي صناعة الفن أي المخرج يفعل الدهشة في اختيار الممثل لدور لم يقدمه من قبل.

لم أقدم شيئاً مشيناً حتى أخجل منه.. وقررت عدم الحديث عن حياتي الخاصة

هل فكرت يوماً في اعتزال الفن وخوض مجال آخر؟

لم أفكر في ذلك نهائياً.. فالتمثيل بالنسبة إلي كالهواء الذي أنفسه، وهو عشقي الأول، والفن يعني لي كل شيء، وبالنسبة إلي أرى أن الفن نعمة من عند الله، قد من علي بها، ويكفي حب الناس لي وثقتهم في.

تسحر حاجياتها وتسرق فرحتها



تقتزن صورة العروس، في ليلة زفافها، بالنقاء والطهارة، ففدت منذ سالف الزمان ضحية لأطماع بنات إبليس، فمنهن من تريد أن تسلبها الفرحة حسدا، ومنهن من تريد أن تجعلها عقيما وكراهية، ومنهن من تريد أن تمتطي قطار الزواج بالعبث بسعادتها... الشروق العربي، تفك الطلاس، وتحل عقد السحر، في ليلة من ألف ليلة وليلة.

وتشوف ديما ليا.. وتكررها ثلاث مرات. طبعاً، هذه الوصفة، تم تغييرها، فهي مثال فقط لا تعويذة سحرية تفك التعطل ووقوف الحال... وهل تعلمون أن هناك من تزغرد في أذن كبش العروس، وتلبسه قلابتها ثم تعود لترتديها مرة أخرى. وهناك من الزومبي من تأكل قلب كبش العروس، بعد أن تملأه سكرامطحونا. ومن البدع المندثرة ما كان يقوم به أهل العريس في بعض المناطق عند دخول العروس، فتقوم إحدى قريبات العريس بدهن يد العروس بالعسل، وعند جلوس العروس توضع في حجرها ربطة معدنوس، أو خبز، كي تجلب رزقها معها، ويوم ذبيحة الكبش، تقوم العروس بأخذ مرآة والنظر فيها بإمعان، ومن ثم توجهها إلى وجه الكبش وتشربه الحليب، لجلب الحظ والسعد.

سندريلا المسحورة

من العادات التي بقيت بعض البنات يتبعنها خلسة، تفاؤلاً لا سحراً، عادة ليس حذاء العروس الأبيض، ولمس طرحتها، والجلوس مكانها، وحك طرف فستانها بملايسهن، أو لبس البرنوس الخاص بالخروج من قاعة الحفلات إلى بيت الزوجية أو الفندق.. ومن المحظوظات النادر، من يسمح لها بارتداء فستان العروس أو تجربته للحظات، ومن المقربات من يتيح لها مسك خاتم الزواج، وتديره سبع مرات في الأصبع للإسراع في الزواج... حسب كل منطقة تسحر العروس، أو تستعمل للسحر.. ففي مناطق، يتم تسبيع العروس، أي تقف وتجلس سبع مرات، وهذا سحر بحد ذاته، وهناك في مناطق أخرى، يفك شعر العروس، ويعقد على شكل جداول تشد بفضل شرائط من حرير.. وفي العاصمة، قد يسحر مرش العطر المستعمل، كفأل خير.

عادات الجزائريين.

في بعض المناطق الجزائرية، يحنى للحمة بعد العروس، لكن بإضافة بعض الملح للحناء، كي لا تطغى عليها كنتها، وتخرج عن طوعها.. ومن الطرافات التي كنا نسمعها عن حناء العروس، أنها كانت تمزج بالبيض لإنجاب الأولاد، وكان الإناء يغسل بالخل لطرد الحسد والعين، بالإضافة إلى السكر وماء الزهر، كي تصبح حياتها مع زوجها حقيقاً مختوماً، وتزهر أيامها سعادة وفرحاً.

مشهد حناء مفبرك

من أغرب ما قرأت في منتديات الزواج، التي تعج بوصفات السحر لتعجيل الزواج، وصفة تقول صاحبها إنها مجربة، وهي باقتناء مشط العروس ومرآتها، أو أحدهما، وإعادة تمثيل مشهد الحناء، بإحضار شمعتين مشعلتين، تحملهما قريبتان من الشقات... وتحنى "للعاطل بختها"، ويتم التقديم المتعارف عليه في ليالي الحناء، شرط أن تطلق الزغاريد، وكأنه حفل حقيقي... سر نجاح هذه الوصفة الخيالية، أن تترك الشموع حتى تنطفئ من تلقاء نفسها، وأن ترمى الحناء في سوق عامر... هذه الوصفات، هي واحدة من مئات الوصفات، التي تجربها البنات للزواج بأي طريقة، ولو دعت الحاجة إلى الكفر والخروج عن الملة.

كبش العروس...

لم يبق شيء متعلق بالعروس لم يسحر، حتى الكبش لم يسلم من الشعوذة والخرافات.. فهل تعلمون أن هناك من تمشي فوق هيدورة كبش العروس، وتشد أطرافها بقوة، وتتمتع بتعاويد شيطانية: "دكيت كراعي تحبي وتعشقتني

كانت النساء في وقت مضى يتفاءلن بحاجيات العروس، ولم يكن الغرض سحرها أو إبعادها عن زوجها، بل كانت بعض الطقوس من باب الفأل الحسن، كمشاركة المرأة العقيمة للعروس في حنّتها بغية الحمل والإنجاب، أو مشاركة الأوانس للعروس ربط الحناء، بغية التعجيل بزواجهن.. لكن أعمال الشعوذة نسفت هذه العادات الحميدة، بعد أن اختارت الكثير من العائلات سعادة بناتهن بدل المغامرة بإقامة ليلة حناء مشؤومة.

الحظ المقلوب

الباحث في أسرار سحر العروس، يدرك أن هناك من السحر ما يتطلب مستلزمات، وهناك من يدس في جهازها، مثل الدبابيس في قميص النوم، كي لا تحدث دخلة على الإطلاق، أو العقد المتناثرة هنا وهناك في فراش الزوجية، أو حتى قماطات الأطفال المسحورة، كي لا تنجب العروس ويقطع نسلها... الحيل كثيرة، لخداع العروس، فمن المشعوذات من تطلب من زبونها قلب "محرم" العروس، كي يحدث الشقاق.. وهذه الطيرة موجودة من زمان في ما يخص الملابس المقلوبة.

الحماة... على كف حناء

كثيرة هي القصص التي تكون بطلتها الحماة، التي تريد الأذى لكنتها، فتسحر لها في الحناء بطريقة تذهل الشياطين.. كيف لا وقد ربطت السحر أمام الملام، وقد سمعنا روايات من هذا القبيل عن حماة سحرت كنتها في حنائها، ودفنت السحر تحت شجرة ميتة... وتكتف الكثيرات من ذوات القلوب الضعيفة بقطعة من قماش الحناء أو ما تبقى من الحناء نفسها... هذه التصرفات، جعلت ليلة الحناء تندثر تدريجياً من

ما أسباب عدم اهتمام عروس اليوم بجسدها؟

تولي العروس الجزائرية أهمية بالغة جدا لتحضيرات الزفاف، إذ تستنزف جهدها المادي والبدني وجهد عائلتها، فقط من أجل الظهور في أحسن حلة في ليلة العمر، وعادة ما يتوقف تفكيرها عند هذا الموعود، فالعروس الجزائرية، حسب مختصين في عالم الجمال، لا تحضر نفسها للحياة الزوجية وإرضاء الزوج، وإنما تستعد بشكل أكبر لإبهار الحاضرين في حفل زفافها والاحتفاظ بصور لائقة.

بمجرد أن تتلقى العروس موعد زفافها، حتى تدخل في صراع مع الزمن، تنفق الكثير من المال لشراء الملابس المتنوعة، وجلب أغراض قد تكون في غنى عنها، تقتني حليا ومواد تجميل، ويكون آخر ما تفكر فيه العروس، هو العناية الجسدية والنفسية، التي تهديها لذاتها قبل دخول القفص الذهبي وتغيير حياتها.. فبعدما تحصل على كل تلك الأشياء ويكميات مبالغ بها غالبا، يبقى لها أن تفكر في كيفية تقسيم الميزانية المتبقية للحصول على رتوشات خفيفة، تمس الشعر والأظافر، وهذا حسب خبرة التجميل صاحبة صالونات Siham la libanaise، من أكبر الأخطاء الشائعة، التي تقبل عليها العروس الجزائرية، بسبب قلة خبرتها، وانشغالها بالشكليات، إذ تفيد السيدة سهام: "على العروس إعطاء الأولوية التامة للعناية بجسدها قبل استقبال حياة جديدة أكثر حميمية، بحيث عليها الخضوع لعناية كاملة بجميع أطراف الجسم، من علاجات للوجه والشعر إلى التقشير والمساج والعناية بالقدمين واليدين، مما يعكسان أنوثة المرأة.."، وتكمن أهمية

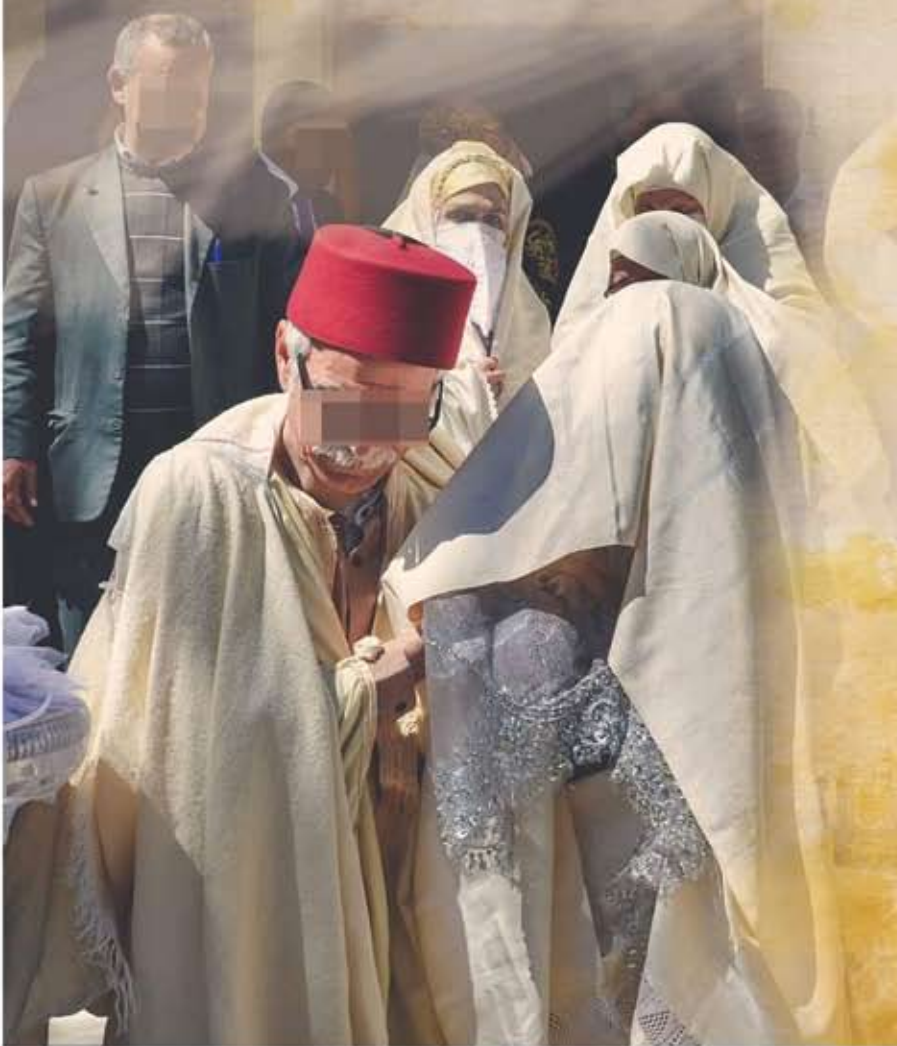
العناية بالجسدية قبل الزواج في جانبين مهمين جدا، أولهما الحصول على مظهر مغاير تماما للمظهر المعتاد، خاصة للفتيات المتدرسات والعمالات، اللواتي يجدن أنفسهن في غالب الأحيان منشغلات عن تلقي العناية الجسدية، مع تراكم آثار الضغوط والتوتر في الخارج، وجانب آخر أكثر أهمية يكمن في الحصول على الراحة النفسية المستحقة، التي يمنحها الشعور بالأنوثة.

الرجوع إلى العادات الجزائرية يتيح للعروس عناية شاملة قبل الزفاف

لقد كانت العروس الجزائرية، في ما مضى، تمنح نفسها الاهتمام والرعاية أكثر بكثير مما هي عليه اليوم، رغم وجود الكثير من صالونات ومراكز التجميل، وظهور العديد من تقنيات وتكنولوجيا العناية والتجميل الحديثة.. فقد كانت الحمامات التقليدية الموجودة في كل حي وشارع، تفي بالغرض، وبأقل التكاليف متى كان الطين "الطفل" والزيت الطبيعية والعطور المستخلصة من الورد والياسمين والنباتات والمراهم المصنعة منزليا من مواد بسيطة تنوب عن مستحضرات وأدوات التجميل، القادمة من دول أوروبا بأبهيظ الأثمان. وكانت الحناء المزوجة بالأعشاب الطبيعية بديلا أمثل

لصبغات الشعر، التي تجربها العروس شهورا وأسابيع قبل موعد زفافها حتى تحصل على اللون الطبيعي الذي يلائم لون بشرتها. ورغم أنه لم تكن هنالك مراكز للعناية الجسدية، فإن العمالات البسيطات اللواتي كن يقمن على سيرورة الحمامات، يسعين جاهدات لتنظيف جسم العروس من الشعر الزائد، باستعمال عجينة السكر والليمون، ويقشرن جسمها على مراحل متعددة باستعمال "الكاسة" والأحجار الكلسية، ويدلكن جسمها جيدا، حتى تتورد أطرافه، وتتجدد خلاياه، وكان على العروس الالتزام ببرنامج دقيق وصارم، استعدادا للحياة الزوجية.. فكانت الأمهات والجَدات هن من يوصي الفتيات المقبلات على الزواج بالاعتناء بأنفسهن جيدا، حتى يظهرن بكامل أنوثتهن، رغم صغر سنهن.

كل هذه العادات البسيطة في شكلها العميقة في مفعولها، كانت قانونا لدى المرأة الجزائرية في ما مضى، يجب عليها الالتزام به قبل وبعد الزواج. أما اليوم، فقد باتت العودة إلى مثل هذه العادات ضرورة ملحة، سواء في المنزل وبالطرق التقليدية، أم بالاعتماد على مراكز وصالونات التجميل، التي تقدم هذه الخدمات بوسائل وتقنيات حديثة، وبإمكانيات متطورة.



لأذاكر الشخصية، حتى أستطيع التعرف على مفاتيحها.

ما العمل الذي قدمته وشعرت بأنه يمثل شخصيتك في الواقع؟
لا يوجد عمل يشبهني كاملاً، ولكن جميع الأعمال بها جزء من شخصيتي.

الشروق: هل هناك شخصية معينة تتمنى تقديم مسلسل عن حياتها؟
محمد: بما أنك فتحت الموضوع، أتمنى تقديم شخصية الأمير عبد القادر الجزائري.

مقتنع بأن الرجل عيبه أن يخفي رجولته وعلى الإنسان أن يستقبل مرور السن

علاقتك بالسينما غير مستقرة، تظهر لتختفي، وتختفي لتظهر.. كيف ترى هذه العلاقة من وجهة نظرك؟

لا يوجد سبب معين يدفعني إلى الابتعاد عن السينما، فهناك أعمال كثيرة عرضت عليّ، وكان من المفترض أن تصح مشاريع سينمائية، ولكنني أعدت تقييمها ووجدت أنها لم تكن جيدة، وغير مناسبة لإمكانياتي كفنان، وبالتالي، لا أستطيع الإقدام على أي عمل سينمائي، لمجرد الظهور سينمائياً، فهو أمر غير منطقي، وأسعى دائماً إلى اختيار العمل الجيد، سواء على صعيد الشخصية التي أجسدها، أم النص ككل، ومدى ملاءمة الموضوع للجمهور المصري والعربي.

في الآونة الأخيرة، اتجهت إلى تجسيد (دور الأب) في غالب أعمالك الفنية.. هل هذا العامل (السن) أم لضروريات الأدوار المقدمة لك؟

دور الأب دور مقدس في الحياة، وله سمة خاصة جداً في التمثيل، وبخاصة الدرامي، ويحتاج إلى كاريزما عالية جداً. جسدت دور الأب كثيراً في الآونة الأخيرة، لإيماني بأنه دور يحمل رسائل عديدة تجدد الأبوة، كما أن السن أيضاً تلعب دوراً في ذلك... ويجب على الإنسان أن يستقبل مرور السن بطيبة نفس. فسن الرجل ليست كالمرأة لعدد أسباب..

مثلاً؟

ببساطة، المرأة تحاول إخفاء عيوب السن بعمليات التجميل، أما الرجل فلا. وأنا على يقين من أن هناك من الفنانين الرجال من قاموا بعمليات التجميل، وأنا ضد هذا، لأنني مقتنع بأن الرجل عيبه أن يخفي رجولته. وكلامي واضح وأكيد، دون تعمق في الموضوع.

من الأعمال التي أعشقها.

أنت أكثر أبناء جيلك تجسيدا لأعمال الدينية والسير الذاتية.. هل تستهويك هذه النوعية أكثر؟
ربنا أكرمني بأني متميز في اللغة العربية، وهي أعمال صعبة تحتاج مني وقت كبيراً

نجم الدراما المصرية

محمد رياض
للشروق العربي:

لا يوجد عمل يشبهني كاملاً وأتمنى تجسيد الأمير عبد القادر الجزائري

تسببت التحديات، التي تواجه الدراما المصرية، في اختفاء وتراجع جيل كامل من الممثلين، بعد أن ظلت لفترات طويلة وجوه أصحاب هذه الدراما حاضرة على شاشات التلفزيون، ويبدو أن السبب الرئيس يعود إلى عملية التجديد المستمرة، لكن، بقي البعض محافظاً على توجهه، بعد أن أجاد في أدواره ومواكبة عوامل السن والتغير في سيكولوجية المشاهدين.. ويقول الفنان المصري، محمد رياض، لـ "مجلة الشروق العربي": "إن اعتلاء الأدوار الأولى في أي عمل، لا يدل على قيمة الممثل، فقيمه الحقيقية تأتي من إتقانه للدور وإشادة الجمهور به، دون النظر إلى أهمية الترتيب والتوزيع... لتفاصيل أكثر، من القاهرة، كان لنا هذا الحوار مع الفنان محمد رياض..

مشوارك الفني طويل، قدمت خلاله العديد من الأعمال التليفزيونية.. كيف تقيم هذا المشوار؟

على مدار مشواري، اكتشفت أنني قدمت 77 مسلسلاً، منها 60 أنا البطل المطلق فيها، مثل "فارس الرومانسية- يوسف السباعي"، وهو



يسعدني لقب نجم التلفزيون ولا أشعر بأنني نجم حتى أصاب بالغرور

في الأونة الأخيرة، أصبح هناك تصنيف للفنان، سواء كنجم تليفزيوني أم ممثل سينمائي.. كيف ترى هذا الأمر؟

للأسف، لم يصبح هناك تصنيف في الوقت الراهن، وأصبحت الأوراق مختلطة ببعضها البعض، فأرى أنه ليس من العيب على الإطلاق أن يكون هناك تصنيف للفنانين، بمعنى أن يكون هناك نجم تليفزيوني، وكذلك نجم سينمائي، أو نجم شباك، كما يشاع، وكذلك نجم مسرحي وإذاعي.. وأكبر دليل على صحة حديثي، أن الفنانة الكبيرة، سميحة أيوب، تصنف حتى الآن بلقب سيدة المسرح العربي، في أي عمل تليفزيوني أو سينمائي تشارك فيه، فضلا عن كون العديد من النجوم السينمائيين لم يحالفهم التوفيق في التلفزيون، والعكس صحيح، فهناك العديد من نجوم الشاشة الصغيرة لم يحالفهم التوفيق في السينما الفضية، وهو أمر عادي وطبيعي للغاية، ومتعارف عليه في كل دول العالم.. وفي الولايات المتحدة الأمريكية، هناك نجوم للدراما والمسلسلات، وكذلك هناك نجوم شباك في هوليوود، وفي نفس الوقت، لا توجد ظروف تمنع أي ممثل من العمل في السينما، فضلا عن كون المسلسلات أصبحت تعمل بكاميرات السينما، وبنفس التكنيك والأسلوب، ومن غير المشروط أن يكون نجم السينما ممثلا عبقريا.

ألا يزعمك تصنيف البعض لك باعتبارك نجما تليفزيونيا؟

على العكس تماما، لا أنزعج من الجمهور الذي يلقبني كنجم تليفزيوني؛ بل هذا الأمر يسعدني ويشرفني..

ما ردك على من يتهمونك بأنك

مصاب بمرض الغرور والكبرياء لا بتعاديك الدائم عن الأضواء وعدم الظهور في الحفلات والمناسبات الخاصة بالفنانين؟

لا أشعر بيني وبين نفسي بأنني نجم حتى أصاب بالغرور، بل أكره حياة النجومية. أنا خجول إلى درجة تجعلني أبتعد عن الأضواء والظهور بشكل مستمر، والمقربون مني يعلمون ذلك، فما يظهر أمام الكاميرا مختلف تماما عن شخصيتي الحقيقية.

ما رأيك في تراجع وتخوف معظم

المنتجين من العمل بالدراما المصرية، نظرا إلى سخونة المشهد السياسي، وبدليل تراجع أغلب

المسلسلات المصرية، التي كانت من بطولة كبار نجوم الدراما وعدم عرضها برمضان مؤخرا؟

المشهد السياسي جعل الجميع في حالة من الإحباط مع التفكير الدائم في الذي سيأتي بعد، فكثير من المنتجين في حالة مقاومة وصدمة، والذي يعمل الآن هم في حالة مقاومة دائمة، وهم بمثابة الجنود الحقيقيين، فمصر قائمة على الفن ولا أقصد به فن التمثيل فقط بل الفن بشكل عام.

وكيف ترى تراجع الإنتاج الدرامي؟

محمد: عدد الأعمال المنتجة التي عرضت برمضان هذا العام، فاقت 15 مسلسلا فقط، وباقي الأعمال التي عرضت هي مؤجلة من العام الماضي، لكن لما لا ننظر إلى هذا من زاوية أخرى، وهي أن الجمهور عادة يشتكي من زحمة الأعمال المقدمة في رمضان، وعدم قدرته على المتابعة الكاملة.

لكن الموسم القادم سيخلق جوا ملائما للجمهور في المتابعة الكاملة، والحقيقة، أن الإنسان لا يستطيع إرضاء كل الآراء.. فإذا شهد رمضان عرض 70 مسلسلا، يقول الجمهور: هذا كثير، وللظروف الحالية عرض عدد قليل من الأعمال، فقال إن هناك نوعا من التراجع. وبما أنني متفائل، أعتبر هذا في صالح المتابعة الجيدة المتأنية، ولا أنكر وجود بعض التراجع.

طلبت اعتذارا رسميا من الجزائريين ولا أزال من مشجعي المنتخب الجزائري

هل خفضت أجرك بسبب تلك الأزمة؟

لا، لم أخفض أجري، هذا العام، ولكن العام قبل الماضي، تغاضيت بالفعل عن جزء من أجري، كي نعبّر إلى الأمان ونستمر.

كدت أن تسقط من جبل عال، أثناء

تصوير المسلسل الخليجي «يا صديقي»، وفي 2014 فصلتك 5 دقائق عن مكان انفجار حدث جوار وزارة الداخلية.. ومؤخرا منعت من موت محقق بسبب حادث مرور.. ماذا

شعرت خلال الأحداث الثلاثة؟

شعرت بأن الأجل لم يأت بعد، وتمنيت حسن الخاتمة..

لو نرجع إلى الوراء، وبالضبط حادثة

أم درمان.. كنت قد تكلمت بكلام

تراجعت عنه في حق الجزائريين، وها أنت اليوم مشجع لهم.. ما ردك؟

لو نرجع إلى الوراء، كما تقول، ترى أنني طلبت اعتذار رسميا إلى الجزائريين. وربما تكون تصريحاتي تلك من أكبر الأخطاء التي اقترفتها في حق الجزائر. وحبذا لو نغير الموضوع.. فالحمد لله، الأمور على ما يرام، وكما قلت سابقا، أنا مشجع لهم.. يضحك طويلا.

ما لا نعرفه عن محمد رياض؟؟

إنسان بسيط جدا، يحب الناس.. وأفضل ما بين شخصيتي الفنية والعادية.

النجومية في رأيك؟

سلاح ذو حدين، تكسبك حب الناس وتحرمك من قضاء أطول وقت مع الأهل والأقارب..

انتشار ظاهرة السرقة عند الفتيات:

عندما تداعب اليد الناعمة الجيوب



لم تبق ظاهرة السرقة حكراً على الرجال، كما كانت في السابق، فقد أصبحت المرأة اليوم تتقاسمها مع الرجل، كتقاسمها معه كل الميادين الأخرى، بل وأصبحت الكثير من الفتيات محترفات في مداعبة الجيوب، سواء في الأسواق أم في أماكن العمل وغيرها.. ظاهرة تنتشر اليوم بشكل رهيب في أوساط الجنس اللطيف، ولم تبق استثناء بل أصبحت ظاهرة وجب التطرق إليها.

التي يسرقنها.. حدثنا رشيد، وهو تاجر له محل في حي "الجرف"، لبيع الملابس الداخلية، عن انتشار هذه الظاهرة بكثرة خاصة في فصل الصيف.. والغريب، أنها أصبحت تمس الفتيات من كل الأعمار والمستويات دون استثناء، على حد قوله، وتعجب من خفة يد الكثير من النساء.. ففي بعض الثواني يمكن للكثير من النساء، أن يأخذن البسمة الداخلية بكثرة وبطريقة محترفة جداً، بمجرد أن تحول نظرك أو تلتفت من حولك، لذا عند الاكتظاظ في فصل الصيف خاصة، يوظف التجار بعض الشباب من أجل الحراسة لا غير.

الهيئة واللباس لا تعكس قيمة الشخص

في حين حدثنا شاب آخر عن كون الكثير من النساء اللواتي يمارسن هذا السلوك، تجدهن في الغالب سيدات يظهرن محترفات في اللباس والهيئة، أي لا يمكن أن تحكم عليها بالسرقة وأن تمت يدها إلى لباس داخلي وتضعه في حقيبتها، لكن الأمر كذلك، وحدثت معه الكثير من هذه الظاهرة من سيدات محترفات بل وفي وظائف محترمة كذلك.. صور لسرقات كثيرة تشوه سمعة الجنس اللطيف، والغريب أن الظاهرة تزيد من يوم إلى آخر، حتى أصبحت من بين الظواهر المألوفة في مجتمعنا.

دون أن تقع في هذا الحرج، غير أن بعضهن يفضلن هذا السلوك المشين في الحصول على هذه الكماليات.

الاكتظاظ في الأسواق يساعد على هذه الظاهرة

المتجول في الكثير من أسواقنا اليوم يجد أنها مكتظة على طول السنة بالنساء، وهو الجو الذي سمح للكثير منهن بممارسة هذا السلوك، خاصة في الأسواق الخاصة بملابس النساء، حيث يشتكي الكثير من التجار، من هذه الظاهرة بكثرة، ويقعون في بعض الأحيان في حرج حين تقع أعينهم على نساء كبيرات في السن، وهن يمددن أيديهن إلى أشياء وملابس ربما يكون ثمنها زهيد جداً، ويضعنها تحت لباسهن أو في حقيبة اليد، وينصرفن في صمت.

الألبسة الداخلية المواد المحببة للسرقة عند الفتيات

تجولنا في بعض هذه الأماكن، التي تستقطب أكبر عدد من النساء، وجلسنا إلى بعض التجار الذين يبيعون خاصة الألبسة الداخلية الخاصة بالنساء، وقص علينا الكثير منهم قصصاً غريبة عن سرقات النساء ونوع المسروقات

لعل من الأسباب التي دفعتنا إلى الحديث في هذا الموضوع، أن ظاهرة السرقة عند الجنس اللطيف تنتشر بشكل كبير اليوم، ونقف عليها في الكثير من المرات، بالإضافة إلى أنها لم تبق سلوكيات تحدث من طرف بعض النساء فقط، بل انتشرت بينهن ومن مختلف الأعمار، والدليل أننا نشاهد اليوم الكثير من كاميرات المراقبة في بعض الأسواق أو المحلات تنقل هذه السلوكيات المشينة، التي شوهت سمعة الجنس اللطيف، بل ووقعت الكثير من النساء، في حرج حين طلب منها التقدم إلى مكتب المراقبة من أجل هذا السلوك.. والغريب، أن الكثير منهن، لم يقفن عند السرقة فحسب، بل إنكارهن لهذا الفعل، حتى وجدن أنفسهن وراء القضبان.

سرقة الكماليات وأدوات الزينة

في ما مضى، كان السارق يسرق من أجل الحاجة، غير أن السارق اليوم أصبح يسرق كل ما تقع عليه يده، حتى ولو كان شيئاً لا قيمة له، وربما يرميه حين يأخذه، وهي حال الكثير من النساء.. فالمتبع لمختلف السرقات التي يقمن بها في الأسواق، يجد أن أغلبها تكون مجموعة من الكماليات أو أدوات الزينة التي يكون ثمنها دراهم معدودات لا غير، وكان بإمكانها شرائها



من عمق الجزائر:

عائلات تقيم أعراسها تحت "الباش" وفوق السطوح

في ظل الظروف الصعبة، التي تمر بها الكثير من الأسر الجزائرية، سواء المادية أم السكنية، تلجأ الكثير منها إلى إقامة أعراسها تحت "الباش"، في الحي أو على السطوح، من أجل تجنب الكثير من المصاريف، التي أصبحت اليوم تطال حفلات الزواج.. مصاريف أرهقت الأسر الضعيفة والمعوزة، فلم تجد إلا هذه الحيلة لإكمال فرحتها.

...وعروسان تحت صفيح ساخن

بعد كل هذا، يجد العروسان نفسيهما تحت صفيح ساخن، سواء في "بركة" أم في غرفة صغيرة، قد يستأجرانها من أجل شهرهما الأول مع بعضهما، ثم العودة إلى الحياة العائلية، رفقة بقية العائلة.. فتبدأ حياة جديدة، بعد كل المصاعب التي لقيها من أجل زواجهما. هي ليست عينة واحدة أو اثنتين في مجتمعنا، لكن هناك الكثير منها في ظل الظروف الحالية، التي أرغمت الكثير من على الزواج بهذه الطريقة. إن الظروف التي مرت، وتمر، بها الكثير من الأسر في الجزائر، هي السبب في ما وصلنا إليه اليوم، وفي ظل التوزيع غير العادل للسكن، ونقص مناصب العمل.. وإن كانت بمبلغ زهيد، لا يغني ولا يسمن من جوع، فكيف بإقامة عرس في مكان ليس فاخرا، لكنه عادي جدا، وللأسر البسيطة، لكنه للأسف، حتى وإن كان في متناول بعض الأسر، فإنه يبقى مستحيلا على الكثير منها، فلا غرابة إذن حين نصادف أو نقف على من يقيم عرسه في العراء، أو على السطح.

الإمكانيات المادية من أجل عرس، يليق بمقام العريس والعروسة. لهذا، تضطر بعضها إلى غلق الحي، والعمل على إقامة خيمة كبيرة عن طريق "الباش"، من أجل استقبال الضيوف.. هي طريقة، اهتدى إليها بعض من منعهم العوز والفقر من أجل إقامة عرس في قاعة من قاعات الحفلات، كغيرهم من الأسر.

ومن الأسر من تختار السطوح

في المقابل، نجد بعض الأسر تختار سطوح البيوت من أجل إتمام فرحة ابنها أو ابنتها. وهذا، مانجده في بعض المدن الجزائرية، وقد أصبحت عادة، وهي في الغالب من الأسر التي لا تملك مساحة كبيرة من أجل إقامة عرسها. لذا، تجد نفسها أمام واقع مر، مرغمة على الاستعانة بسطح العمارة، الذي يعتبر المنقذ للكثير من الأسر، في مثل هذه الحالات، حتى وإن كانت الفرحة غير مكتملة، إلا أنه ليس هناك خيار أمام هذه الأسر المعوزة، التي تلجأ إلى هذه الطرق، نتيجة لعدم قدرتها على مصاريف قاعات الحفلات، التي يزيد سعرها من سنة إلى أخرى، بل وأصبح بعضها يلامس المستحيل.

تبدأ الحلقة الأولى لأعراس هذه الأسر، من جمع المال لإقامة هذه الأعراس، الذي يكون في الغالب عن طريق "السلف"، فلا عجب في الجزائر ممن يريد إكمال نصف الدين بالدين كما يقال، في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها الكثير من الشباب، خاصة المقلبين على الزواج منهم.. وهي الخطوة الأولى إلى القفص الذهبي، الذي لا يمكن تحقيق الدخول إليه إلا بهذه الطرق، ولا يمكن الانتظار من أجل جمع المال الكافي لإقامة عرس عادي، خاصة من ذوي الدخل الضعيف، الذين لا يكفي دخلهم حتى لمصاريف الشهر. فتلجأ بعدها الأسرة إلى إقامة أعراسها في العراء، وهذا لعدم وجود

الشروق العربي في حوار مع الممثلة الممثلة

يسرى بوداح

شاركت في «أولاد الحلال»

بصوتي وداليا زميلتي في الثانوية

عندما تمتاز الثقافات، وتصادم أريتا إلى جانب ويتني، وتفرد ماريا في ميكروفون إيتا جايمس، تتراءى لك يسرى بوداح الجزائرية.. في حوار عابر للنوتات، تفتح قلبها لتستعيد ذكريات الماضي وطموح الحاضر وأطام المستقبل، وبعد ريو دي جانيرو وبرلين وبيرت، إلى أين سيأخذها صوتها بعد الآن.

من هي يسرى بوداح الإنسانة البعيدة عن الفن؟

يسرى، إنسانة بالدرجة الأولى،

تركبتها البساطة.. أتصرف دائما على سجيته، ولا أحيد عن طبيعتي، أنا اجتماعية جدا وطبيعية.. ولا أترك حياتي الفنية تطفئ على حياتي الشخصية، وأضع برزخا بين الاثنين، كي لا تختلط علي الأمور.

كتبت على صفحتك الفيسبوكية عبارة البداية في 2007 فكيف كانت هذه البداية؟

حقا، فبدايتي كانت في 2007 في إذاعة الجزائرية الثالثة، في مسابقة توربو ميوزيك، مع المخضمة أمينة عيسى، تعثرت في النهائي، لكنها كانت التجربة الأولى، لذا تبقى بمرها وحلوها من أجمل الذكريات.. غنيت لأول مرة أمام 700 شخص، ولم يكن حينها الكثير من يعرف أن لدي ملكة الغناء سوى أختي الكبرى وبعض الأصدقاء.

شاركت في برنامج

مواهب في لبنان، "تالنت شاين"،

وغنيت في

كبار المسارح

في لبنان وفي

برنامج

هيك

بنغني مع مايا دياب... كيف انتهت هذه التجربة؟

قبل هذا المشوار، مشيت خطوات مع جوق الإذاعة ثم مع فرقتي "ميس أند كو"... في 2010 وأثناء دراستي في لبنان، شاركت في مسابقة بين الجامعات اللبنانية "تالنت شاين"، وتحصلت على المركز الأول. هذا النجاح، عبد لي الطريق للعمل في أضخم العروض الفنية في لبنان في مسارح البترون وكازينو لبنان، التي كانت تتطلب تحضيرا ماراطونيا مدة 7 أشهر، ولفّت نظر القيمين على برنامج هيك بنغني، الذي تقدمه مايا دياب، وافتتحت الموسم الثالث، وأعد ثاني فنانة جزائرية تشارك بعد فلة عابسة. تجربتي الشرقية علمتني الكثير من الأمور في الاحترافية والانضباط، وأن أرفع من سقف أحلامي حتى يصل عنان السماء... بعد 3 سنوات تقريبا، عدت إلى الجزائر لأسباب شخصية.. لم تكن النهاية، بل البداية الصحيحة التي كنت أحلم بها.

صوت يسرى مشبع بنبرات الثوسبل والسول، فما هي الأصوات الأنثوية التي أثرت فيك؟ وفي أي خانة تصنفين صوتك؟

صوتي مزيج بين الثوسبل والسول، لكنني أجد فيه قليلا من البلوز وبعض الروك وروحي جزائرية، كل هذا دعمته بالدراسة طبعا وصقلته برحلاتي الكثيرة إلى مهرجانات العالم... أنا عاشقة للموسيقى القديمة، ومنها أستمد إلهامي، ومن يمثل هذه الحقبة أكثر من أريتا فرانكلين وأنيثا بايكر.. أحب صوت أليشيا كيز النقي والحساس، ومولعة بنشاط بيونسي على المسرح وهوس الإتيقان لديها.. وأتوق إلى أن يكون لي مشوار شاكيرا، لا في العالمية فحسب، بل في المزيج الثقافي الذي تقدمه، فلا هي نسيت أصلها، ولا أنكرت جميل مسقط رأسها.. وهذا ما أطمح إليه في الفن، أن أتشبث بجزائريتي، وأقدم فنا عالميا يعبر الحدود.

أصبح العديد من الفنانين يكتبون لأنفسهم، فهل هذا في رأيك يخدمهم أم يفوت عليهم فرصة غناء نص رائع؟

قد يكون الفنان مغنيا رائعا وكاتباً أروع، مثل شمسو فريكلان، ولا ضرر في أن نغني أحيانا نصوص الآخرين، فقد نكتشف في صوتنا جانباً لم نكن نراه نحن.. مثلاً في أغنية «ديني»، تعاونت مع الفنان أيوب مجاهد، فكان نصاً عميقاً بروح مختلفة.





أكبر"، وتقريبا كل هؤلاء النجوم أعرفهم... تجربتي مع الحاج لخضر كانت بداية مباشرة، ورغم أن الموسيقى تأخذ جل وقتي، لا أستبعد المشاركة في أي عمل مميز، خاصة في السينما.

وهل تقبل يسرى بأن تكون الزوجة الرابعة؟

تضحك... مستحيل أن أكون الثانية، فكيف أكون الرابعة.

من نجوم الموجة الجديدة، من تراه يسرى قد نجح فعلا؟

معظم الموجودين في الساحة الفنية لا يقل عمر مشوارهم الفني عن العشر سنوات، وكثير منهم نجحوا في فرض ستايلهم وموسيقاهم، منهم بابيلون وفريكلان.. أما من الوجوه الجديدة، فأرى أن موك صايب أصاب وصنع لنفسه شهرة في مدة قصيرة... هناك مبادرات جميلة في الراي الرومانسي أيضا... أما قمة النجاح، فلا يحتلها الآن سوى سولكينغ.

من الأقرب إليك، أصدقاء الحياة أم أصدقاء الوسط الفني؟

لدي أصدقاء من الجانبين، لكن أصدقاء الحياة أدم وأصدق، لأنهم يحبون يسرى الإنسانية فقط، ولا يصدرون أحكاما مسبقة، وقد يصبح صديق الفن صديق الحياة أيضا، مثل أيوب مجاهد ومهدي فلان.

معظم الفنانين الجزائريين

يسترزقون من الأعراس، فكيف

تمشي الأمور مع الفنانين الذين

يعشقون الموسيقى للموسيقى، لا من

أجل المال فقط؟

حقا، الأعراس مصدر رزق الكثير، وعلى رأي المغني الرائع حميدو "الأعراس يوكلو"... أنا ضد الفكرة، لأن ستايلي مختلف جدا... أيام الفنان الذي يعشق الفن للفن سجال، يوم له ويوم عليه، ولكن يجب إيجاد توازن بين الجانب الفني والجانب المالي.

ما هي خطواتك القادمة next move؟

أحضر لألوم جديد، وهو مفاجأة من كل النواحي.. المهم، أن خطوتي القادمة يجب أن تكون إلى الأمام، وأن أقدم ما هو أفضل في أعمالي اللاحقة، الروتين مقبرة الفن، والجمهور يدرك من ببذل جهدا ومن ينتظر المعجزات من السماء..

كلمة أخيرة..

شكرا لكم على هذا الحوار المختلف، وأرجو أن يستشعر القراء مدى صدق إجاباتي، وأتمنى للمجلة الديمومة والاستمرار، وأضرب لأحبائي الفانس مواعيد كثيرة على المسرح، ووفق الله الجميع.



الجزائري، الذي اعتدت تقديمه إلى الهيب هوب ديزاد... اليوتيوب ليس معيارا للنجاح، فقد يحقق فنان ملايين المشاهدات، لكنه يسقط في امتحان المسرح والغناء أمام الجمهور.

تقولين في الأغنية: "مشيت للقدم وقلبي صافي"، فهل هذه فلسفة يسرى في الحياة؟

هذه كلمات كتبها لي "فلان"، لأنه يعرفني جيدا، وهي حقا تعكس ما أشعر به، وتلخص فلسفتي في هذا العالم.

شاركت في مهرجان إيثنو بالبرازيل، فإلى أي مدى ترى يسرى أنها سفيرة للأغنية الجزائرية في مهرجانات العالم؟

لقد شاركت في العديد من التبادلات الثقافية في ألمانيا، وهأنا أجد مشاركتي في مهرجان إيثنو في البرازيل للمرة الثانية، ولا أعتبر نفسي سفيرة الأغنية الجزائرية، فهذا لقب ثقيل لا أملك مقاليد، أعتبر نفسي أمثل الجزائري في روحه وعفويته فقط... في المهرجانات أشعر بمسؤولية تقديم الصورة الحقيقية للعقلية الجزائرية التي لا مثيل لها.

تضم صفحتك على إنستغرام الكثير من الصور التي تجمعك بنجوم أولاد لحلال ونجوم مسلسلات أخرى، فهل تحلم يسرى بأدوار سينمائية بعد تجربة الحاج لخضر أو سي مبروك؟

يتفق الجميع على أن مسلسل أولاد الحلال عمل تلفزيوني ناجح جدا، وقد شاركت فيه من خلال صوتي في مشهد عيد ميلاد أخت داليا، الذي تقمصته صديقتي وزميلتي في الثانوية "مريم

ما هي القضايا التي تحمل يسرى رسائلها في الأغاني؟

أضع المرأة على رأس أولوياتي في الفن، المرأة القوية الصامدة التي تعي ما تفعل، المرأة الحرة والذكية.. أغاني تعج بالطبيعة الإنسانية، بنورها وظلامها، وأضع حدودا للآلام الآخرين، في أغنية "جيت بسلام" مثلا، ولا أغني إلا لقصص الحب المركبة، فالحب يستحق العناء في أغنية "بلا بيك".

هل أنت مهووسة بمواقع التواصل الاجتماعي؟ ما هو أول تطبيق تفتحينه عندما تستيقظين؟ وماذا عن فلترات السناپ شات؟

لا، لست مهووسة بمواقع التواصل الاجتماعي، وأعترف بأنني مقصرة في حق المعجبين والمتابعين، لكنني أحاول قدر المستطاع أن أكون على صلة مباشرة بهم، ولا أضع إلا المحتوى الذي أراه يخدم قضية ما أو يظهر رسالة هادفة... أول ما أبدأ به يومي هو تفقد فايسبوكي الخاص ومسنجر والإيميلات ثم أتصفح صفحتي الرسمية في الموقع الأزرق... أنستغرام يأتي في الدرجة الثانية، ولا علاقة لي بسناپ شات وفلترات تامة.

ما موقع الفاشن في حياة يسرى؟ وهل الموضة تصنع النجم؟

كنت في بداياتي فاشيونيستا مطلعة على خطوط الموضة، لكن مع السنوات أصبحت أصب جل اهتمامي في الفن، فبدل اهتمامي بحذاء لوبيوتان، أختار النص المناسب، وبدل شراء حقيبة شانيل، أشتري رضا المعجبين باختياراتي الموسيقية، لكن يبقى المظهر الذي ألتقي به الجمهور مهما جدا... الموضة البسيطة هي الأقرب إلى قلوب الناس.. الموضة لا تصنع النجم ولا تهدية القبول، هناك من هو مشهور لا لشيء إلا لأنه جميل في أعين الناس، ولا أصنف في خانة الفن من لا موهبة له بتاتا.

يذكرني صوتك بأصوات جزائرية

فرانكفونية، مثل آسيا، خاصة في

أغنية "ديني"... فهل هذه مصادفة؟

تشابه عناوين الأغاني هو صدفة محضة، وصوت آسيا أقرب إلى الأر أن بي الفرنسي منه إلى السول والبلوز... على فكرة، آسيا من الأصوات التي كنت أعشقها في طفولتي.

حققت أغنية الديو "ظلام الليل"،

التي جمعتك بمغني راب "فلان" على

نسبة مشاهدة كبيرة على اليوتيوب،

فهل ترين أن اليوتيوب هو معيار

النجاح؟

هذه الأغنية قريبة جدا إلى قلبي، ولكوني شاركتها مع مغني راب من أحب المغنين إلي من ناحية الحسن الصادق والنص الهادف... "التقيت فلان" في بجاية منذ سنوات، وأصبحنا أصدقاء، كانت فكرة ديو "ظلام الليل" للخروج من ستايل البوب

عروس 2019 تتهمد على التقاليد بلمسة عالمية

البدر ون يتفير والشدة تتنازل والفرقاني يتواضع

الكاراكو يصدر بأنامل لبنانية
وجبة جرجرة تتجرا

تشهد الأزياء التقليدية الجزائرية ثورة نوعية في المدة الأخيرة. وأصبح المصممون يتنافسون في التفكير في قصات جديدة وإدخال أفكار مبتكرة.. القماش تمرد بمخمله وديباجه، وتضج بالبروكار، رمز الترف الملكي، والسروال المشقوق سطع بألوان الميتاليك المضيئة، والبدر ون لم يبق على حاله.. أما الإكسسوارات، فقل زحامها على عنق العروس، فالعبرة ليست في من تختال بذهبها، ولكن في من تعطي لكل جوهرة قيمتها.

الجنة القبائلية... روح جرجرة الشامخة

بقيت الجنة القبائلية حبيسة التقاليد لمدة طويلة جدا، غير أنه الآن تحررت من كل القيود، وأضحت مطلبا شرعيا لكل البنات حتى من خارج منطقة القبائل، وهذا هو الجميل في الأمر، أن تلبس الجزائرية من كل ولاية من ولايات وطننا الحبيب. ورغم أن المصممين تشبثوا بالرسوم والتطريزات والزيفاش، إلا أن القصة تغيرت فدخلت عليها الكاب والذيل، وتأثرت أيضا بالقفطان المغربي والساري الهندي وبالجنة الشرقية.. من الجريئات من ارتدين الجنة القبائلية عارية الكتفين على شكل «بوستيه» والقصيرة أحيانا.. والبسيطات كان لديهن حظ وافر من هذا اللباس الأصيل، فتوحدت ألوان التطريزات لتصبح «مونوكروم» أي بلون واحد، ولم تفقد رغم ذلك هويتها الأمازيغية... أما عن الألوان، فسأحدثكم عن البيج والأزرق الأزوري والأصفر الكاناري وتدرجات الأخضر المائي والزمردى.. هي حقا ثورة على الأصفر والأبيض.





الكراكو... قطعة من الجنة

عن الكراكو أتكلم،
ذلك اللباس التركي
الذي أخذ روحا جزائريا
بسرواله المشقوق
و"فيسسته" المخملية
المطرزة بخيوط
الحبر، الذي شهد أكثر
التغييرات جراحة على
الإطلاق، فكراكو
الجدات لا يشبه كثيرا
ما تطلبه العرائس
هذه الأيام، اللواتي
ثرن على الألوان
التقليدية وأصبحن
يرتدين تدرجات حديثة
مثل الأزرق البترولي
والبورديو والأحمر
الملكي، حتى المجبوذ
تفير، وأصبحت
رسومه متأثرة
بالطرز الفرنسي
والهندي وغيرها،
حتى إن إيلي صعب،
المصمم العالمي
اللبناني، استوحى
مجموعته لعام
٢٠١٨ من الكراكو
العاصمي، كما كان
الفضل للكثير من
المصممات الجزائريات
في تسويق الكراكو
إلى العالم، مثل دار
حفصة للأزياء، التي
قدمت مجموعة
رائعة بخيال أندلسي،
وريم منايقي وفايزة
عنترى بوزار وغيرهن..



النايلية تنادي السطايفية

هناك أزياء لا
يمكنها أن تتغير
كثيرا، وإلا تشوه.
مثل اللباس
النايلي والجبّة
السطايفية
والبلوزة
الوهرانية.. لكن
الموضة تسمح
بكل الفاتيزي
ماعدا ذلك، ولا
عجب أن ترى
في تصديرة
عروس جبّة
سطايفي بلون
معدني فاقم،
أو بقماش غير
عادي كالمخمل
والبروكار،
حتى التطريزات
أراها نضجت
وابتعدت عن
الزحام والفوضى،
لتصبح أكثر
هدوءا وملاءمة
في النهاية
لستأيل كل
الجزائريات..
النايلي أيضا
تحمل التغير
وليس نادرا أن
ترى لباسا نايليا
بقماش هندي
وتطريز عاصمي،
هذا المزيج بين
كل الستايلات
يوحد بطريقة
ما الموضة
التقليدية
ويضفي عليها
روحا عالمية.



إلى البدرين تهفو قلوب العذارى

لا ندري كيف.. لكن البدرين تشبث
بالحياة، وأعاد تجديد نفسه. فالبدرين
البسيط أدخلت عليه تغييرات كثيرة تلائم
تطور المرأة الجزائرية، فهو اليوم القطعة
التي لا تتخلى عنها كل عاصمية، ولنقل كل
جزائرية في تصديرتها.. وأضحت الموديلات
بالدانتيل والأورجونزا، وتدعم البدرين بذيل من
التول أو الساتان، وامتزج بالسروال المدور،
وأضيفت إليه «كاب» من الكتفين...
وأطلق المصممون العنان لخيالهم
السارح في ما يخص التطريز
من العدس والترتر.





كل امراة تتكلم الفرقاني

الجبة الفرقاني والشدة التلمسانية من الأزياء الخاصة بقسنطينة وتلمسان، وعادة ما تكون مكلفة جدا ولا تستهوي أي عروس من خارج هاتين المنطقتين، لكن موضحة تتقدم إلى الأمام، وما من شيء يوقف زمام الإبداع. الجبة القسنطينية، أضحت بسيطة بأنامل بعض المصممين، وخفت تطريزاتها، وحتى قصتها فقدت الجانب الفضفاض والثقيل، وراحت كل عروس تشتتر أن تلائم هذه الجبة جسدها، بدل أن تختفي وراء عشرات الكيلوغرامات من التطريز، فالعروس هي نجمة الزفاف، ولا ضير في مزج الجبة الوهرانية بالمخمل والتطريز القسنطيني ولا ضير أيضا في أن تتنازل الشدة التلمسانية عن كبريائها لتلبسها البسيطات من عامة الناس.



مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

التدليك عملية حيوية وجمالية يحتاجها الجسم

يفك السيلوليت، ينشط الدورة الدموية ويقضي على الأعراض النفسية المزعجة

يحتاج جسم المرأة إلى الكثير من التمارين الحيوية، التي تساعد في الحفاظ على صحته. وبفض النظر عن التمارين الرياضية التي تنشط الدورة الدموية وتقوي العضلات، وتمنح راحة نفسية واسترخاء، هناك عشرات الطرق الأخرى، التي تقود إلى نتائج مفيدة متشابهة، أهمها التدليك «المساج».. خبرة العناية الجسدية بمدرسة اليد الذهبية، تطلعننا أكثر حول هذه العملية الحيوية في هذا الموضوع.



ما هو التدليك؟ وكيف يتم؟

تفيدنا خبرة العناية الجسدية، بأن تدليك الجسم يتم عن طريق الضغط بالأيدي، أو بالأجهزة الآلية المخصصة للعملية. وقد يكون الضغط بشكل منتظم أو غير منتظم، ثابت أو متحرك، حسب الحالات، وحسب النتيجة المرجوة من التدليك أيضا. وحسب الخبرة بمدرسة اليد الذهبية، فإن أكثر المناطق التي يطلب تدليكها هي الأوتار، والأربطة، والعضلات، والجلد، والمفاصل.. ف«المساج»، يستند بشكل رئيس على حاسة اللمس، ولا يحتاج بالعادة إلى الكثير من الوسائل والأدوات. فعملية التدليك، رغم أهميتها البالغة، فإنها تعتمد فقط على توفر سرير مريح، مستو، ويفضل أن يكون مخصصا للمساج، زيوت أو كريمات خاصة بالتدليك، تباع لدى الصيدليات أو في أماكن بيع مستحضرات العناية والتجميل. وقد تحتاج عملية التدليك إلى بعض الآلات البسيطة، التي تحرك المنطقة بشكل أسرع بكثير من اليد، بحيث تعمل جذباتها السريعة على تنشيط الدورة الدموية وإذابة السيلوليت. فقد أثبتت العلوم المختلفة أن «المساج» يعد من أكثر التجارب الطبية الطبيعية المريحة للجسم، التي تمنحه فوائد لا تعد.

فوائد التدليك الجسدية والنفسية

تقول خبرة العناية الجسدية بمدرسة اليد الذهبية، إن التدليك يزيل رطوبة وبرودة الجسم، ويعمل على علاج حتى أشد الآلام التي تصيب الظهر والرقبة والمفاصل والكتفين، كما

الخلايا الميتة.

نصائح لاختيار المعالج

على المرأة الرغبة في الحصول على التدليك، التأكد من وجود رخصة عمل لدى المعالج قبل الشروع في العملية. ومن المهم، محاولة التقصي حول عدد الأشخاص الذين أجرى المعالج «المساج» لهم في اليوم ذاته، للتأكد من وجود النشاط والطاقة الكافية لدى المعالج، للقيام بالتدليك بشكل صحيح.

أضرار المساج المحتملة

في بعض الحالات عند الخضوع للتدليك، قد تظهر بعض العلامات السلبية والمؤلة الناتجة عن الطريقة الخاطئة التي تم بها المساج، وعند ملاحظة أحد هذه الأعراض، يجب التوجه إلى الطبيب فوراً، خاصة في حالة الشعور بألم شديد وتصلب في منطقة الرأس والرقبة، أو تراجع القدرة على الكلام.

يعالج التدليك الصحيح والمدرّوس حتى بعض حالات الشلل والعقم، التي لا يمكن علاجها بالأدوية الكيميائية، ويساعد «المساج» في علاج بعض الأمراض النفسية، التي يتفادى أصحابها تعاطي مهدئات وعقاقير منومة، كالأرق والتوتر والصداع والاكتئاب أيضا. وتؤكد الخبرة بمدرسة اليد الذهبية أن التدليك، من شأنه أن يخفف الوزن الزائد، ويشد الجسم بشكل أسرع مما تفعله التمارين الرياضية القاسية، وفي ظرف قياسي، إذا تم التدليك وفق برنامج مضبوط ومكثف.. والأهم، أن يكون مدرّوسا. وتقود هذه العملية كل شخص يخضع لها إلى صفاء الذهن والراحة التامة، والتخلص من الشوائب التي تعكر المزاج. ومن الخصائص الجمالية للمساج أيضا، أنه يحافظ على نعومة الجلد، ويخفف من حدة الضغوط، ويرفع المرونة، كما يرخي العضلات.. وبما أنه يزيد من تدفق الدم، وينشط الدورة الدموية، فانعكاساته تكون واضحة على البشرة، إذ يخلص الجسم من

دروس بالإقامة للقائات
خارج العاصمة

021235349
0775284015
0550831149

49 شارع حسنية
بن بوعلي الجزائر
العاصمة

Main d'or مدرسة اليد الذهبية
دروس في الحلاقة والتجميل



خطوات صحيحة لفصل الشعر

لطالما كان الشعر الصحي والجميل تاجاً فوق رؤوس مالكيه، خاصة بالنسبة إلى النساء. وعليه، فالعناية به وبصحته أمر لابد منه، ولعل أول وأهم خطوة هي كيفية غسله.

إعداد: راضية حجاب

إليك الخطوات السليمة لفصل الشعر

- جعل الشعر وجلد فروة الرأس مبتلاً بالماء الدافئ بشكل جيد، لأن الشامبو يعمل بشكل أفضل آنذاك.
- استخدام كمية قليلة من الشامبو: أي أن تكون بقعة الشامبو التي توضع في راحة اليد بحجم دائرة العملة المعدنية الصغيرة، أي نحو سنتيمترين ونصف السنتيمتر.
- تعميم الشامبو على كامل جلد فروة الرأس وكامل الشعر.
- تدليك وفرك جلد فروة الرأس بأطراف الأصابع وليس بالأظفار، بلطف، لمدة كافية.
- غسل الشعر وجلد فروة الرأس جيداً بالماء الدافئ، إلى حين عدم رؤية تكون

• الشعور بحكة في فروة الرأس أو جفاف بعد غسل الشعر، سببه عدم إزالة الشامبو من الشعر أو من جلد فروة الرأس، أو أن يكون سبب ذلك هو وجود قشرة جلد فروة الشعر، التي تتطلب استخدام شامبو معين.

أوقات غسل الشعر:

قد تتساءلون: كم مرة؟ ومتى عليكم أن تغسلوا الشعر بالماء والشامبو والبسم؟ جواب المختصين، أنه حسب كمية الدهون بالشعر، وبحسب النشاط الذي تمارسونه، ودرجة تعرضه للأوساخ، فضلاً عن نوعية الشعر ومدى سلاسته أو تجعده.

وإذا كان الشعر يغدو دهنياً بسرعة، فيجب تكرار غسله مرة كل يوم. أما الشعر المجعد بدرجة شديدة وغير الدهني عادة، فيتطلب أن يتم غسله على فترات زمنية أبعد، أي ليس كل يوم. وتذكر الأكاديمية الأميركية لطب الجلد، أن الشعر المجعد أو السميك بشدة غالباً ما يبدو جافاً، وغير منتظم القوام، واستخدام بسم مكيّف الشعر بعد غسله يُساعد على جعله يبدو أكثر تناسقاً وجمالاً.

أي رغبة، لضمان زوال كل بقايا الشامبو.

- لف الشعر بمنشفة جافة ونظيفة، وذلك لجعل تجفيف الشعر يتم برفق عبر امتصاص المنشفة للماء، وليس بطريقة فرك المنشفة بشدة على الشعر.
- تمشيط الشعر بمشط ذي أسنان متباعدة، خصوصاً إذا كان الشعر مجعداً، وأن يتم تمشيط الشعر برفق، كي لا يتسبب التمشيط في تكسر الشعر، أو نزعه من أصله، ثم ترك الشعر ليالجف بشكل كامل في الهواء الطلق، لأن استخدام مجفف الشعر قد يتسبب في الضرر عليه.



Savon Liquide Kids Collection

CLIMAX Kids



كيف أختار الشامبو المناسب لنوع شعري؟

ننصحكم بتجربة أنواع مختلفة من مستحضرات التجميل المتوفرة في شكل شامبو وبلسم.

الشعر الأملس:

أما بالنسبة إلى الشعر الأملس أو المجعد، فيمكنك استخدام أي نوع من الشامبو. ولكن من المهم الحرص على تركيز الشامبو حول الجذور. وأثناء غسل الشعر، ينبغي عليك استخدام الماء البارد أو الفاتر.

للشعر الجاف والتالف:

ينصح باستخدام مستحضرات الشامبو الكريمة، حيث إن الشامبو العادي والخالي من الرطوبة لا يناسب أصحاب الشعر الجاف والتالف.

وإستخدام
البلسم بشكل
متكرر، الذي
يحتوي
على
نسبة
عالية من
الرطوبة،
يحسّن
حالة
الشعر.



استخدام مستحضرات الشامبو الكريمة. ويمكنهم استخدام المستحضرات التي تحتوي على البانثينول، حيث يقوم بزيادة سمك بصيالات الشعر. وننصحهم باستخدام الشامبو الجاف.

للشعر المصبوغ:

تشكل جذور الشعر المصبوغ، التي تكون دهنية، مشكلة حقيقية، وبخاصة أن الأطراف تكون جافة، إذ لا بد من استخدام الرطوبة في أطراف الشعر، وغسل جذوره برغوة الشامبو. وننصح بغسل الشعر بالشامبو العادي مرة واحدة في اليوم، لتنظيف فروة الرأس، مع استعمال بلسم قوي، لكن لا يطبق على الفروة.

وللحفاظ على حيوية اللون في هذه الحالة،

للشعر المجعد والكثيف:

الشعر المجعد جاف بطبيعته، لعدم وصول الدهون إلى أطرافه. ولهذا النوع ينبغي استخدام شامبو ذي رطوبة عالية. وكذلك، يستحسن استخدام الشامبو الذي يحتوي على زبدة الشيا، زيت البراعم، أو زيت الجوز.

للشعر الناعم والدهني:

يتجنب ذوو الشعر الناعم والدهني الظهور بشعر دهني،

لذلك
ينصح
بتجنب

Shampooing

**Arma 3en1
Thérapie**

CLIMAX



Shampooing Familial usage fréquent

CLIMAX®



رذاذ الشعر الذي يحتوي على الرطوبة فكرة جيدة لأنه لا يصل إلى فروة الرأس.

الشعر المصبوغ: يُفضل استخدام البلمس

الذي يحتوي على كمية كبيرة من المواد المرطبة.

الشعر الجاف والتآلف: يُفضل استخدام

البلمس الذي يحتوي على كمية

كبيرة من المواد المرطبة، كما

يُفضل وضعه على أطراف

الشعر، وتركه لمدة لا تزيد عن

عشر دقائق.

الشعر المصبوغ:

يفضل عدم

استخدام البلمس

الذي يحتوي على

السيكون للشعر

المصبوغ. لأنه يسبب

له ضررا.

**نصائح بعد
استخدام
البلمس:**

يُفضل تمشيط

الشعر بفرشاة

عريضة بعد

استخدامه، لأنها

تساعد على ترطيبه

وتنعيمه. يُفضل

وضع كمية قليلة منه

على أطراف وجذور

الشعر، حتى لا يؤذي

الشعر، وهذا مرة واحدة

أسبوعيا حتى لا يضر بفروة

الرأس، مع مراعاة أن يكون الشعر مبلولا، وعند

غسله ننصح باستعمال الماء الساخن.

كيفية اختيار البلمس المناسب؟

الشعر المجعد والخشن: يُفضل استخدام

البلمس الذي يحتوي على كمية كبيرة من المواد

المرطبة بانتظام، وهناك في السوق الجزائرية

أنواع مناسبة ومصنعة خصيصا لهذا النوع

من الشعر الكثيف.

الشعر الناعم أو الدهني: يُمكن

الاستغناء عن البلمس، أو يُمكن

وضع القليل منه على

أطراف الشعر، وتركه

مدة لا تزيد عن خمس

دقائق. فعند

هذا النوع من

الشعر لا يعتبر

استخدام

بلمس الشعر

أساسيا، وإذا

كنتم قادرين

على تمشيط

شعركم

بسهولة

بعد غسله،

فبإمكانكم

الاستغناء

عن استخدام

البلمس.

وإذا أحببتم

استخدامه،

فعليكم اختيار

البلمس الذي يحتوي على

أقل نسبة رطوبة. وقد يكون

البلمس وأسراره وكيفية تطبيقه

يعد البلمس أحد أنواع المستحضرات،

التي تعالج الشعر ومشاكله

المختلفة، فهو يرطب الشعر

وينعمه، ويقيه من الجفاف

والتقصف، كما يخلصه من

التجاعيد، ويزيد من لعانه

وكثافته.

ولتطبيقه، لابد من

غسل الشعر جيدا

بالماء والشامبو، لإزالة

الأوساخ والأتربة العالقة

عليه، ومن ثمة تجفيفه

جيدا بالمنشفة، للتخلص

من الماء الزائد فيه، بعدها

نضع كمية قليلة من البلمس

على اليد، ثم نفرد بها جيدا

على الشعر، ونفركها،

وبعد ذلك نضعه على أطراف

الشعر. نتركه مدة دقيقتين

على الأقل، مع الحرص على

عدم تمشيطه، ثم نغسل

الشعر بالماء لإزالته.



Gel Douche Aromathérapie

CLIMAX®

AROMA
THERAPY



Shampooing Traitant



3en1
Dosettes



أنواع الشعر وكيفية التعامل معها



يعد خبراء التجميل ثلاثة أنواع من الشعر، ولكل نوع طريقة عناية خاصة ليبدو في أحسن صورة، وهو ما سنتناوله هنا بالشرح والتبسيط حتى تتمتع بشعر صحي وجذاب طيلة الوقت.

الشعر الدهني:

إن كان شعرك لزجا ومشحما أو سريع الاتساخ، أو تغزوه القشرة فهو من النوع الدهني، وفروته تمتاز بنشاط زائد في إفراز الدهون الطبيعية التي تلين الشعر.

هذا النوع من الشعر تلزمه الشامبوهات المحتوية على الليمون والبيض وبعض أنواع الزيوت مثل زيت «الجوجوبا» التي تساعد على اعتدال الإفرازات الدهنية وتعيد للشعر الدهني توازنه، وللعناية أكثر بهذا النوع من الشعر يستحب غسله من مرتين إلى ثلاث في الأسبوع حسب درجة دهنيته، ونصح بتجنب كثرة تمشيط الشعر، لأن ذلك يثير الغدد الدهنية.

الشعر الجاف:

إذا كان شعرك فاقدا للبريق والحيوية، وتجدين صعوبة في تصفيفه وتعانين من التقصف أولديك تشققات بنهايات أطرافه، أو يتساقط بسهولة فهو من النوع الجاف، ومشكلته أن الغدد الدهنية محدودة النشاط، فلا تنتج الكمية الكافية من الدهون التي يحتاجها الشعر حتى يبدو لنا وحيويا. في أغلب الحالات تكون هذه المشكلة مكتسبة، بمعنى أن الفتاة أو السيدة يكون لديها شعر عادي، وللأسف تتلفه بيديها، من خلال استعمالها المفرط لمستحضرات التجميل الصناعية، مثل استخدام الصبغات الكيماوية بكثرة، كي الشعر أو استعمال المستحضرات

الشعر العادي:

هو شعر محاط بطبقة معتدلة من الدهون، ومع هذا يحتاج إلى عناية مستمرة، لأنه يمكن أن يتحول بالعاملة السيئة والأسلوب الرديء إلى شعر جاف. وأهم ما يحتاجه هذا النوع هو عدم الإفراط في غسله، وكذلك اختيار شامبو مناسب ومغذٍ يحتوي على بروتين القمح مثلا، ما يجعله شامبو مغذيا وواقيا في نفس الوقت، فيحفظ مرونة الشعر وحيويته ويعطيه قوة أكبر. كما يحتاج الشعر العادي ألا يتعرض لفترة طويلة لحرارة الشمس، خاصة في فصل الصيف، ويستحسن من وقت إلى آخر استعمال المستحضرات المغذية والمرطبة على أن تكون هذه الأخيرة من النوعية الجيدة.

الرديئة، أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس. وأفضل أنواع الشامبو لغسل الشعر الجاف هي المحتوية على الجلوسرين أو اللانولين أو الزيوت المغذية مثل زيت «الأرغان»، الذي يغذي الشعر الجاف ويرجع له حيويته المفقودة. ونصح صاحباته بالابتعاد تماما عن الكيماويات والسخونة، كما يستحسن التقليل من غسله مع تجنب الماء الساخن جدا، مع استعمال حمام زيتي مرة كل أسبوع (بزيت اللوز ممزوجة بزيت الزيتون، أو زيت الذرة) ويفضل أن يدهن من وقت إلى آخر بكريم مغذٍ، كما يفضل تمشيطه بكثرة، لأن هذا يساعده على تنشيط الغدد الدهنية، ويوزع الدهون على أعواد الشعر.

CLIMAX®
GEL DOUCHE Microbille
PH Neutre



الجامبسوت أو الكونبينزون.. الأكثر رواجاً هذا الصيف

هي موضة الصيف التي
تجدد نفسها كل سنة،
"الجامبسوت" الصيفي قطعة
واحدة فقط سهلة الارتداء،
وفي كل المناسبات...
قطنية للخروج وحريرية
للأعراس والسهرات ومن
الفيسكوز للصغيرات
والمراهقات، ويبدو أن
المحلات الرائدة في الموضة
في الجزائر لم تنس اقتنائها
في مجموعة صيف 2019





LA LIBANAISE BY SIHEM
BEAUTY CENTER

MAKE UP ARTIST
COIFFURE 3D

©Studio Dellia

Sihem la
Libanaise



0542 925746

Bachjarah - Alger

www.sihem la libanaise.com



الجاميسوت الصيفي
ملائم أيضا للممثلةات
ويظهرن مستورات
وفاشن في أن واحد.





يليق الجامبسوت الصيفي
الخفيف بالمحجبات أيضا
على أن تختار الأكمام
الطويلة أو إضافة جلييه
خفيف أو فيست صيف.



جامبسوت أنيق
لخرجاتك الصيفية
وحتى للمناسبات
العائلية



«كمبنيزون» أبيض
وأسود مميز بطبعة
زهريّة وقصّة عصرية
في الأسفل



جامبسوت بأكمام
طويلة موحد مناسب
للسهرات العائلية



جامبسوت
بطبعات مزهرة
وبخطوط رفيعة
وغليظة حسب
القوام



موديل بقصة مميزة
مفتوحة على الأكتاف
يناسب أكثر الفتيات
الصغيرات



الجامبسوت بلون
أصفر موحد يمكن
تنسيقه بأكسسوارات
خفيفة وحقيبة وصندل
باللون الأسود

"les mules" الأحذية التي لن تفارق قدميك هذا الصيف

نقدم لك في هذا العدد تشكيلة من أجمل أحذية "المول" موديلات خفيفة لا تغطي القدم من الخلف، قد تكون بكعب أو بدونه، وهي أحذية صيف بامتياز.





هذه الموديلات رائجة هذا الموسم،
ورافقت كبار الفاشيونسيتات في
مواقع التواصل الاجتماعي... جاءت
بالوان صيفية زاهية ، حتى في
الأعراس صنادل «المول» حاضرة
أيضا بالستان والستراس.



مقبلة قوالب الفلفل بثلاث ألوان

المقادير:

عجينة القوالب:

- 250 غ فريضة
- 125 غ زبدة طرية
- رشّة ملح
- ماء للجمع

المقادير الاخرى:

- 01 حبة فلفل حلو أحمر مقطع مكعبات
- 01 حبة فلفل حلو أصفر مقطع مكعبات
- 01 حبة فلفل برتقالي مقطع مكعبات
- 100 غ جبن متزاريلا مقطع مكعبات
- 01 ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

الصلصة:

- 04 ملاعق كبيرة زيت
- 02 ملاعق كبيرة عصير ليمون
- ملح



الشناف عيبر
جربية



طريقة التحضير:

في وعاء نضع الفريضة ثم نضيف الزبدة ورشة الملح ونخلط المقادير، ثم نجمع بالماء حتى نتحصل على عجينة متجانسة ونتركها ترتاح.

في وعاء نخلط الفلفل بثلاث ألوان والجبن والبقدونس ونضيف الصلصة (زيت ممزوج بالليمون والملح).

عندما ترتاح العجينة نبسطها ثم نضعها في قوالب وندخلها الفرن على درجة حرارة 160°، عندما تنضج نخرجها ونتركها تبرد، ثم نضع داخلها خليط الفلفل والجبن ونزينها بالبقدونس (أنظري الصورة).

منقوشة زعتر (وصفة لبنانية)

خلطة الزعتر:

- 4 ملاعق كبيرة زعتر يابس ومطحون
- 3 ملاعق كبيرة سماق إذا كان متوفر
- 3 ملاعق كبيرة جليجلان محمص
- نصف كوب زيت الزيتون
- ربع كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ملح

المقادير:

- كوب ونصف كوب فريضة
- نصف كوب زيت
- كوب ماء دافئ
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة صغيرة خميرة
- رشة ملح

طريقة التحضير:

لتحضير خلطة الزعتر، يوضع الزعتر والسماق والسمن والملح في قدر على النار ونتركهم يتحمصون لمدة 5 دقائق، ثم نرفع القدر عن النار ونتركه جانبا ليبرد. عندما تبرد خلطة الزعتر، نضعها في وعاء عميق ونضيف زيت الزيتون والماء فوقها، ثم نخلط جيدا لنحصل على خليط زعتر متجانس ثم نتركه جانبا.

من جهة أخرى، وفي وعاء نخلط الفريضة والسكر والخميرة والملح جيدا، ثم نضيف الزيت ونخلط جيدا، ثم نضيف الماء تدريجيا ونعجن المكونات جيدا حتى نتحصل على عجينة طرية ومتماسكة.

نغلف العجينة بورق شفاف ونتركها لمدة نصف ساعة في مكان دافئ، عندما يتضاعف حجمها، تصبح جاهزة للاستعمال.

نقسم العجينة إلى كريات بحجم البيضة ونتركها لمدة 15 دقيقة لترتاح.

نسبب كريات العجينة بالحلال حتى تصبح مستديرة الشكل بسمك 0,5 سم، ثم نضع ملعقة كبيرة من حشوة الزعتر على كل دائرة عجينة، ونوزع لتغطي كامل الدائرة.

نضع دوائر العجينة بالزعتر في صينية مدهونة بالزيت ثم ندخل الصينية إلى الفرن على درجة حرارة 180°، وعندما ننضج نقدمها مع شرائح الطماطم وشرائح الخيار والتعناع والزيتون المخلل (أنظري الصورة).

مستماتش محتشي باللوز

المقادير:

- 250 غ مشماش
- قطر السكر: كوب سكر+ 02 أكواب ماء (يغليان للحصول على قطر)
- مرانج: 60 غ سكر+ رشّة ملح + بياض حبة بيض
- الحشو: 250 غ لوز مرحي وملعقة صغيرة زبدة

طريقة التحضير:

في قدر نضع مقادير قطر السكر ونتركها تغلي لننتحصل على قطر السكر، ثم نضع المشماش منزوع العلف والمقسوم الى نصفين في قطر السكر ونتركه على نار هادئة حتى يتشرب القطر لكن شرط ان يبقى متماسكا، ثم ننزعه ونقوم بحشوه باللوز،

ثم بعد ما نكون قد حضرنا المرانج (نخفق بياض البيض كالثلج ونضيف له رشّة ملح ثم السكر تدريجيا حتى نتحصل على المرانج) نضعها في كيس حلواني، ثم نضغها فوق المشماش المحشو باللوز، وبواسطة أداة التحمير نحمر المرانج، وندخلها الفرن ثم نقدمها مع قطر السكر الذي تبقى لنا (انظري الصورة).

بوضة الخوخ

المقادير:

- 500 غ خوخ
- 01 علبة حليب نيسلي
- 02 بيض (البياض مخفوق كالثلج)
- شرائح الخوخ للتزيين

طريقة التحضير:

نقوم بغسل وتقشير الخوخ ونقطعه قطع صغيرة، ثم نضعه بالثلاجة كي يتجمد، عندما يتجمد نضعه في خلاط كهربائي ونضيف حليب النيسلي وبياض البيض ونخلط جيدا بواسطة الخلاط الكهربائي، ثم نفرغه في قالب ثم ندخله الثلاجة كي يتجمد مدة 12 ساعة، ثم نخرجه من الثلاجة ونعيد خفقه جيدا مرة أخرى ونفرغه في القالب ونعيده إلى الثلاجة كي يتجمد مدة 12 ساعة، ثم نخرجه وعند التقديم نزينه بشرائح الخوخ (انظري الصورة).

يصرفون الملايين على الحلاق والملابس

شباب
مهووسون
بالشهرة
بأي ثمن

بعد أن كان مفهوم الشهرة يعني محبة الناس والكاريزما والعمل الدؤوب للمحافظة على القبول، أصبح في زمن مواقع التواصل الاجتماعي حالة هستيرية ومشهدا مملا، يتكرر أمامنا يوميا، حتى أفرز لنا جيلا مهووسا بالظهور والأضواء والفلاشات.. ولم تسلم الذكور من هذه الظاهرة، بل أصبحت البنات نجما صف ثان بالنسبة إلى الكثير من الشباب... الشروق العربي، تنقر وتبحث لتعرف ما وراء ظاهرة هوس الشهرة لدى الشباب.

مشيتها... سألت رئيس لجنة التحكيم عن معايير الاختيار، فراح يشرح لي المقامة الحريية، لم يقنعني شرحه، لأن الفائز في الأخير كان قصيرا ولا يملك مشية رجولية... أكاد أجزم بأن معظم عروض أزياء الرجال في الجزائر ليست للرجال، فالمصممون يشغلون الجاكيت بالمجوز والبرودي ويضعون الباييت والعنصر على السراويل، وكل هذا لا يهم من يعرض من هؤلاء الشباب، المهم الصورة، وأن يقال إنه عارض فحسب.. هذا الهوس بعروض الأزياء بالنسبة إلى الذكور، نلتمسه في صفحات فايسبوك الخاصة بالكاستينغ، التي تجدها تعج بالآلاف اللايكات والجمامات، ويختلط الحابل بالنابل بين من يطلب التاريخ ومن يدون العنوان.. الغريب، أن هؤلاء قد يدفعون إلى المشاركة في العروض بدل أن يتحصلوا على مقابل مادي قد يصل في فرنسا مثلا إلى ألف أورو للعرض الواحد.

نجوم لا تسطم

حب الشهرة داء يفتك بصاحبه، قبل أن يفتك بغيره؛ لكونه ينطلق من مبدأ حب الذات، وتقديم كل ما يخدم المصلحة الشخصية، دون التفكير في شخص آخر أو متطلبات أخرى، ما قد يؤدي إلى خسارة الكثير في الحياة من مال وعائلة وأصدقاء. ولا شك في أن كثرة مواقع التواصل الاجتماعي وسهولة إيصال أي فكرة يريدها الفرد بأسرع وقت ممكن، زادت من هوس الشهرة ومن إمكانية الوقوع فيه في أي ظرف، لا سيما أن أي مقطع فيديو قد ينشر يمكن أن يتم تداوله بسرعة قياسية من أكبر عدد ممكن من الأشخاص ومشاركته مع عدد كبير من المتابعين، ما يفتح آفاق الشهرة على مصراعها.. لذا، يجب الحذر من الشهرة وهوسها، وتنبية الأولياء إلى ضرورة التواصل مع أبنائهم وبناتهم، وحثهم على الدراسة والعمل، وأن يرفعوا سقف توقعاتهم في حدود الواقع.

في رمضانات فائتة، وبقيت تجري وراء سراب الشهرة عبر تويتر وإنستغرام وفايسبوك... صور بالعشرات، ستوري كل دقيقة في فندق أو مطعم أو شاطئ، فضلا عن ألوم سفرياتهم ولا يهمهم إحباط الفقراء من الشباب أو تأجيل نيران الحسد، المهم أن يعرف الجميع أنهم في إبيزا وأنطاليا، أو حتى في جزر البليار.

شباب بلا طموح

سألنا بعض الشباب على فايسبوك، الذين لمنا هوسهم بالصور والتعليقات وتخليد يومياتهم بالفيديو على الستوري، أول من رد علينا مليك، 22 سنة، شاب وسيم يغير قصة شعره بين صورة وأخرى، فحدثنا عن رغبته في أن يصبح مشهورا، وأن يخطو خطى عارض الأزياء محمدرغيس، وعندما سألتته عن موهبته رد بكل برودة: "لا يهم الموهبة، المهم أن يعرفني الجميع"... لقد شعرت بدلو ماء صاقع على قفائي من هذه الإجابة، وأدركت أن هذا هو النموذج الحي للمهوس بالشهرة، الذي عوض أن ينمي موهبة من مواهبه الحقيقية، يغطي شمسبه بغربال سميك، كما حدث مع بعض الشباب الذين اعتمدوا على هيئتهم الخارجية، فانحصر حضورهم في بلاطوهات التلفزيون فقط لا في مواقع التصوير.

عروض الأزياء... شباب ولكن

لا تعتمد عروض الأزياء الرجالية في الجزائر على الموصفات العالية، والدليل، أنه لا أحد من هؤلاء نجح في الخارج، وهذا، لأسباب كثيرة، منها المحابة والمجاملات وعدم الاحترافية... هذا الأمر بدا لي جليا عند حضور مسابقة في عرض الأزياء والفاشن، واندثشت من الكم الهائل من المشاركين الذكور الذين راحوا يختالون كالغربان التي تحاول تقليد الحمامة فنسيت

في عالم فايسبوك وتويتر منشور واحد فقط يحتوي على صورة جريئة أو فيديو لا يليق وجوده على حسابك على الشبكات الاجتماعية، هو كل ما تحتاج إليه لتصبح مشهورا، لكن للأسف ليس بشكل جيد على الإطلاق... إنها يوميات شباب مهووس بالظهور يفعل المستحيل كي يكسب الجام والجامين والمليون جام، وفي سبيل ذلك يصرف كل ما يكسبه عند الحلاق ليصبغ ويملس ويحسن لحية الموضة ويضع التاتواج، خاصة في الصيف كي يظهر في البلاج بكامل وسامته المزعومة، والهدف هدفان: التفاخر وكسب عدد كبير من المشاهدات، ولا يهم من "يلايكي" إن كان بنتا أو شابا أو شيخا، المهم النقر مرارا وتكرار... بالإضافة إلى ثمن "التباش" باهظ الثمن، الذي لا يمكن حصره في رقم معين، فقد يفوق كل توقعاتكم، والدليل أن الطلب على ملابس الرجال تضاعف في الآونة الأخيرة، وأصبح يفوق الموضة النسوية بسنوات ضوئية.

شباب من يوتيوب لا يتوب

العديد من الشباب امتطوا اليوتيوب للوصول إلى النجومية، ولكن معظم من نجح ركز على المحتوى والمضمون، في حين راح الكثير يقلد أنس تينا ويزاد جوكر وزاروطة بفيديوهات فارغة، سعيا للحصول على نفس الجماهيرية... في عالم التمثيل، الأمر سيان، أتفاجأ في كل مرة أحضر حفلا أو عرضا، بلقاء نفس الوجوه التي تتنافس كي تلتقط صورة مع الممثلين المحترفين، أو أخذ سيلفي في عين المكان، وقد يكتب في أسفل الصورة مباشرة من الحفل الفلاني، ويوهم الجميع بأنه تلقى دعوة خاصة بصفته "مغمورا في عالم مشهور"... هناك أيضا من حظي بفرصة التمثيل في عمل أو عملين، لكنه فشل في استقطاب المحبة، لأن من اختاره لا لوهبة بل لتجميل المشاهد فحسب.. وهذا ما لسنه في أسماء كثيرة لم تظهر بالشكل اللائق

ينزعون الثقافة في البحر

جزائريون يودعون العزوبية بطقوس غريبة



للكثير من المقبلين على الزواج طقوس خاصة، تختلف حسب العادات والتقاليد والميول الشخصية، فالتحضير ليلة إيثبات الرجولة صعب جدا، ويستحق العناء كماتش كرة قدم يؤهلك للعب الأدوار القادمة، فمن سيلعب أساسيا، ومن يبقى على دفة الاحتياط.. الشروق العربي، جمعت لكم أغرب الطقوس تكرارا للتخلص من فوبيا ليلة الدخلة المرعبة.

عريس في مهمة رسمية

بعيدا عن حرارة البحر وسخونة الحمام، يفضل الكثير من العرسان نزع الخوف بعمل مساج لكامل للجسم، الصيني والتايلاندي، للارتقاء، ويدفعون ما لا يقل عن 4000 دينار.. وهي طريقة نافعة لطرد كل الهواجس، دون استعمال حبوب الرجولة، التي لا تفيد بوجود توتر عال وقلق شديد. ولا يكتفي العريس في وقتنا الحاضر بالمساج، بل عليه تسوية شعره بالكيراتين أو الخلطة أو السيشوار، وقد يشترط قناعا للوجه ليكون نظرا بهيا.. وكل هذا، قد يكلفه أكثر من مليون سنتيم، المهم بعد كل هذا يخلد البعض إلى الراحة التامة، أما البعض الآخر، فلا يهدأ له بال حتى ينتهي من كل التجهيزات التي يقوم بها بنفسه أحيانا، في ظل غياب يد العون.. هؤلاء العرسان، لا يبحثون عن نزع الثقاف، فليس لديهم وقت للراحة أو الاستمتاع رفقة الأصدقاء والسهر في مكان عام، وارتشاف الشاي أو أكل بوظة إيطالية، وكثيرا ما ينامون ليلة الدخلة من فرط الإجهاد والتعب.

طرائف على الهامش

يتذكر رمزي ليلة دخلته بكثير من المرح: "كنت متوترا جدا، إلى درجة أن صليت ركعتي السنة عكس اتجاه القبلة، وقمت في الغد أصلي في نفس الاتجاه، غير أن زوجتي نهتني هذه المرة، وأدركت أن حياءها منعها من إخباري عن خطئي..." من طرائف ليلة الدخلة، ما فعله أحدهم عندما خرج صارخا أمام الجميع: "الزواج نعمة".. كان هذا الشاب ملتزما وخجولا.. وأترككم تتخيلون المشهد أمام والديه وكل عائلته.

وتزال خلعة العريس في بعض المناطق بتفتيت حبة بصل تحت الرجل اليمنى، وتكسير بيضة أيضا، وركل دلو من الماء بقوة، ليثبت هكذا أنه لا يهاب هذه الليلة.. لكن حذار من رائحة البصل والبيض، اللتين قد تفسدان الأمر بكل تأكيد.

ذهب للصيد فأصبح فريسة

يتداول كثير من الشباب المقبل على الزواج صور رحلات صيد وقنص ونزهات طبيعية وتخميم، لتوديع العزوبية مع الأصدقاء، فقد لن يتكرر هذا اليوم، الذي يتمتع به هذا الشباب بالحرية المطلقة، فلا هاتف يفسد متعته، ولا صوتا داخليا يدعوه إلى ترك الأصدقاء لشراء حفاظات الأطفال، وغيرها من واجباته كزوج وأب مستقبلي.. ومن بين هؤلاء، عريس من باتنة، نشر صور رحلة تخميم مع الأصدقاء في غابة شيليا، تحت عنوان "وداعا للعزوبية".

ويفضل بعض العرسان تمضية وقت جميل في الحمام، تركيا كان أو مغربيا، بعد أن انتشر هذا النوع من الحمامات في الجزائر، وحسب مجربيه، ففائدته لا تضاهي في الاسترخاء والراحة، دون أن ننسى "الطاسة والكاسة والكياس اللي يسلمج جلدك بالسياسة".. ورغم الحرارة، فلا ضير أيضا من أن يطهر العريس جسمه من كل التراكمات النفسية التي تتبخر في هواء الهموم.

ولا يشعر نوع من العرسان بالراحة، إلا بنهل العلم من المجربين، فيمضي وقته في الاستماع إلى نصائح غيره، وما ينفع غيره قد لا ينفعه في كثير من الأحيان، في أدرار مثلا، لا يذهب رهاب ليلة الدخلة إلا بصحبة رجل يطلق عليه اسم "الوزير"، الذي بحكم خبرته في العلاقات الزوجية، يدرّب هذا العريس الخجول، كي يصبح رجلا حقيقيا.

للبنات طقوسهن الخاصة قبل العرس، أشهرها في فصل الصيف، عادة التبرك بمياه البحر، وانتظار مرور سبع موجات كاملة، لنزع تعطيل الزواج.. وغير بعيد عن البحر ينزع العرسان "الثقاف"، بتمضية أمسية ممتعة على شاطئ البحر، قبل العرس بيوم أو يومين، رفقة الصحبة والأصدقاء.. ويعتقد الكثير، دون الاعتراف بذلك جهرا، بأن مياه البحر لها قدرة على فك أي نوع من السحر والعين والحسد، ما من شأنه إفساد ليلة العمر.. وهذه حال سليم، الذي أمضى يومين كاملين قبل العرس في أحد شواطئ جيجل، غير أنه نسي أن يحتمي من أشعة الشمس، فوجد نفسه مصابا بضربة شمس.. ولولا ذهابه إلى الطبيب واستعادة عافيته، لكان أجبر على لعب الأشواط الإضافية وركلات الجزاء.

مع تنوع النشاطات البحرية، يجد العريس نفسه محتارا في الكيفية التي ينفس بها عن نفسه.. فريد، مثلا، أمضى يوما كاملا مع أصدقائه يركبون الأمواج بالجاتسكي. أما عماد، فاختار الغطس مع أصدقائه في ناد متخصص في عين البنيان... الأفكار كثيرة، والمتعة واحدة. وهذا ما التمسّه أكرم، الذي أمضى ليلته الأخيرة كأعزب في حفلة "شعبي"، مع جمع كبير من أولاد الحومة.

ليلة البحث عن العريس

طقوس توديع العزوبية، هي غالبا اختيارية، لكن في تلمسان، وتحديدًا في بعض المناطق، يجبر العريس على الاختفاء مدة 15 يوما، أو أكثر، خاصة من والده، حشمة واحتراما.. ولا ينبغي عليه مصادفته تماما، لا في مقهى ولا حتى في المسجد... ويبقى العريس هكذا حراثا مؤقتا، إلى غاية موعد العرس.

خذوا المناصب واتركوا لنا الثقافة

• لن أسامح حمراوي حبيب شوقي ما حيت

بي الشباب احتفالا كبيرا، وأحسست بحبهم لي وهو الأهم عندي".

"وزيرة الثقافة الحالية ظلموها بهذا المنصب"

كغيره من الجزائريين والمهتمين بالثقافة خاصة، لم يخف استغرابه من تنصيب وزيرة الثقافة الحالية على رأس الوزارة، واعتبر أن هذا الذي تعتقده هي في نفسها تشريفا، إنما هو ظلم في حقها، ووزارة الثقافة أكبر من منصب، بل هي برنامج مسطر بأهداف وطموحات كبيرة من أجل النهوض بهذا القطاع، وأغلب من يشتغلون في هذا المنصب لا يتقنون فن المناقشة، بل يقومون باللقاء الخطابات الجوفاء لا غير.. وختم حديثه في موضوع الثقافة في الجزائر: "ليس في بلدنا ثقافة".

"يجب التوقف عن الحديث في الماضي والتفكير في المستقبل ضروري"

لم يشأ القامة، سعيد حلمي، الرجوع إلى الخلف، والحديث في الماضي على حد قوله: "لقد تجاوزت العقد الثامن من العمر، ولا أملك الوقت للحديث في الماضي.. يجب الحديث عن الوضع الراهن والمستقبل، يجب التفكير في ضرورة النهوض بهذا القطاع".

والجزائريين، استطاع من خلاله الشباب الصاعد، أن يقدم للعالم رسائل حضارية تدمع العين فرحا، سلوك حضاري اندهش منه العدو قبل الصديق، وقد كنت من الأوائل الذين لبوا نداء الشارع من أجل جزائر جديدة، تكون فيها العدالة هي السيد، والمساواة هي المطلب، احتفل

تقودنا جولتنا، هذه المرة، في ركن زيارة خاصة، إلى بيت أحد عمالقة المسرح الجزائري، وقامة في أبي الفنون.. زيارة، قادتنا إلى حي «درارية»، حيث يقطن الفنان القدير، سعيد حلمي، الذي استقبلنا في منزله، بخطوات ثقيلة، لا تسمع لها صوتا، فقد تجاوزت سنه العقد الثامن بقليل، لكن قلبه لا يزال ينبض حبا للثقافة، وخير دليل أن أثره ومسيرته في المسرح والفن ككل، كانت واضحة ومميزة، ومجموعة منذ السبعينيات، حين قدم إلى هذا العالم الجميل، جمال ذلك العصر، الذي تزين بخيرة الفنانين الذين عاش إلى جوارهم، ورافقهم في دربه الفني الوهاج، على غرار محيي الدين بشطارزي، ومصطفى كاتب، وغيرهم من صناع الفن الرابع في الجزائر بكل اقتدار.

"كنت من الأوائل الذين خرجوا يوم 22 فيفري ولولا صحتي لخرجت كل جمعة مع الشباب"

استقبلنا الفنان سعيد حلمي في فناء بيته، في جلسة كانت بداية حديثها عن الحراك، الذي تعرفه الجزائر أكثر منذ خمسة أشهر: "مازالوا لم يفهموا لغة الشعب إلى حد الساعة"، الحراك الذي تعرفه الجزائر هو بمثابة فخر للجزائر





الفنان سعيد حلمي رفقة صحفي مجلة الشروق العربي



المنصب لا يعني العبقرية وأطلب من لديه الجرأة للجلوس إلى طاولة النقاش معي

غلب في بعض اللحظات نوع من التوتر على الفنان القدير، سعيد حلمي، خاصة حينما يتعلق الأمر بالنقاش مع القائمين على الثقافة في الجزائر: "أطلب ممن لديه الجرأة في الحوار والنقاش الثقافي، أن يحدد لنا موعدا لهذا، ومن خلالكم أتحداهم كلهم باللغة وبالأسلوب والمكان الذي يريدونه، سواء وزيرة الثقافة أم كل المديرين في هذا القطاع، لأنهم في الغالب كما قلت، لا يعرفون من الثقافة إلا منصبها لا غير".

الجيل الحالي محظوظ ويجب الاهتمام به

دعا الفنان القدير سعيد حلمي إلى ضرورة الاهتمام بالجيل الحالي في ميدان الثقافة، واعتبره جيلا محظوظا، مقارنة بجيلهم، والدليل على حد قوله أننا نرى الكثير منهم ينطقون عدة لغات، وهذا يساعدهم على التطور والتكوين.

"نجمة السعادة"

تركنا الفنان على جملة "أيقظت في نفسي الحزن"، جملة رافقها بعض الدموع، وحتى لو لم تكن ظاهرة، اتجهنا إلى باب الخروج ونحن نستمتع بكلمات "نجمة السعادة" التي كتبها الفنان القدير، يحاور فيها هذه النجمة ويطلب منها أن تنزل في الجزائر من أجل سعادتها، جلسة غلب عليها نوع من الحزن، لما وصل إليه هذا الفنان وغيره، الذي اعتبر زيارتنا إليه تكريما، وليست زيارة، أسعدته كثيرا، في ظل عدم الاهتمام والفوضى الحادثة في الثقافة الجزائرية.

أن أعرضها أمامه، وكذا بعض أعمالي الأخرى، وحقيقة، لم أفهم كيف يفكر هذا الشخص".

أقومي قامة وكاتب ياسين نسوه

رافع الفنان سعيد حلمي، في جلستنا معه هذه، على الفنان القدير أقومي، الذي اعتبره هو كذلك قامة في الفن الجزائري، لكن القائمين على الثقافة في الجزائر لا يهتمون بمثل هؤلاء، فلا يعرفون قيمته ولا قيمة أمثاله، والبلد الذي ينسى أو يتناسى مصطفى كاتب أو كاتب ياسين، لا يمكن أن تتحدث فيه على الثقافة التي تحولت في بلدنا إلى مجرد منصب لا أكثر، على حد تعبيره.

البلد الذي ينسى العربي بن مهدي البطل كيف لا ينسى سعيد حلمي الفنان

بنوع من الحسرة، التي ظهرت فجأة على محيا الفنان القدير، سعيد حلمي، وهو يحكي قصة شاب من الشباب الذي سأله يوما: "أين أنت.. أصبحت لا تظهر كثيرا"، سؤال اعتبره الفنان القدير موجعا، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام والتهميش الذي يطال الكثير من الفنانين، وليس هو فقط، متسائلا في نفس الوقت: كيف لا ننسى وقد نسي العربي بن مهدي وغيره من الأبطال؟

حمرأوي حبيب شوقي أخذ من عمري 10 سنوات ولن أسامحه ما حييت

عرج معنا الفنان القدير، سعيد حلمي، على بعض ذكرياته، التي اعتبرها أليمة، ولا تزال تحز في نفسه إلى حد الساعة، على غرار علاقته بحمرأوي حبيب شوقي، لما كان يشغل مديرا للتلفزيون: "لم يحدث يوم أن برمجنى في التلفزة، وحين يلتقي بي يأخذني بالأحضان، لا أدري لماذا؟ وقد أخذ من عمري سنوات طويلة لا أنساها أبدا، ولن أسامحه ما حييت".

ميهوبي يستمتع بما أقدمه لكنه لم يبرمجني ولو مرة

"عز الدين ميهوبي، كان يستمتع بكل ما أقوم به، لكنه لما أصبح وزيرا لم يبرمجني ولو في تظاهرة من أجل عرض مسرحية السعادة، التي كان كلما التقيت معه يطلب مني



أسماء الحنجرة



الأسطورة أحمد وهبي

علاق رهن حنجرته للفن الوهراني الأصيل

كثيرة هي الأسماء، التي مرت على الساحة الفنية، وتركت بصمة واضحة، ورسمت طريقا لكل الأجيال، التي أتت من بعدها، اختلفت حناجرهم، لكنهم كانوا في خدمة الثقافة والفن الأصيل في بلادنا، وتنوعت مدارسهم، لكنها كانت تصب دائما في مشكاة واحدة، وهي الحفاظ على كل ما هو أصيل في الجزائر.. وجوه فنية بقيت تشع حتى من بعد انطفاء شموعها، التي كانت تضيء يوما ما فاعات الحفلات وركم المهرجانات في كل مكان، ولعل من بين الأسماء التي كان صداها مدويا إلى حد الساعة في الأغنية الوهرانية، الأسطورة أحمد وهبي، الذي نجلس إليه من خلال ركن أسماء من الذاكرة، ونخوض في مشواره على استحياء، فلا تكفي بعض الأسطر لحصر حياته الشخصية والفنية.

كبيرة في فرض نفسه في هذا المجال. استطاع أن يقدم للفن الجزائري والتراث رصيذا فينا معتبرا، لا يزال إلى حد الساعة مثل شلال يسقي كل من به ظلماً، وقدم لجيله وللجيل الذي أتى بعده، روائع تطرب الأذان، وتهذب الحس، جاءت في شكل كلمات رقيقة ممزوجة بالحنان شجية، كان من بينها، «شهلة لعيون»، «سرج يا فارس اللطام»، «ما أطول ذا الليل كي طول»، «و»يامينة»، «و»يا طويل الرقبة»، «و»علاش تلوموني»، التي كان صداها كبيرا، وتنافس عليها الكثير من الفنانين من أجل إعادتها، كل حسب حسه وتمكنه في الفن، على غرار ملك الراي الحالي، الشاب خالد، الذي أعادها على طريقته، وأبدع فيها هو كذلك، وليس هي فقط، بل كل ما قدمه للفن الأصيل الجزائري كان محل اهتمام كل الفنانين.

بعد هذا المشوار الفني والحضور والتميز، وافته المنية سنة 1993، تاركا وراءه خزانة فنية، لم ولن ينقد، وسوف يبقى من بين الفنانين الجزائريين الذين كان عطاؤهم غزيرا، منذ أن وضع اللبنة الأولى في حصن الفن الأصيل.



ملكاته الصوتية، انتقل إلى فرنسا للدراسة في معهد الموسيقى، سنة 1947. كان أداؤه، وعبقريته في الفن الأصيل، دعامه

هو أحمد دريش التيجاني، المعروف في الساحة الفنية بأحمد وهبي، من مواليد 1921 بمرسيليا في فرنسا، من أب جزائري وأم فرنسية إيطالية الأصل، شاعت الأقدار أن يفقد والدته وهو رضيع، فوضع بعدها من حنان بيت جده.. هو ابن الحي العريق المدينة الجديدة بوهران، تربى على صوت أبيه المؤذن، الذي كان يصدح في هذا الحي، لذا تولدت عنده ميزة الرزانة والحسن والهدوء، كانت بداية تأسيسه للظهور في هذا العالم من الكشافة الإسلامية، التي كانت المدرسة الأولى التي دغدغت حنجرته المميزة، التي كان يؤدي بها الأناشيد الوطنية، التي صقلت موهبته وعدلت أوتاره الصوتية، وأصبح متمرسا بعدها. وبالإضافة إلى هذا، فقد ارتكز على دعامه قوية وهي الشعر الملحون. كان عضوا في فرقة بلاوي الهواري، أحد العمالقة في مدينة وهران، احتك بعدها بأحد دعائم الأغنية الوهرانية، وهو عبد القادر الخالدي، وأصبح كاتب كلماته، ليصبح في ما بعد، أحد رواد الأغنية الوهرانية، وواحدا من صناعاتها، وأصبح اسما لامعا في الساحة الفنية الجزائرية.. كان مجتهدا، ومن أجل تطوير

السياسة سامية خالد مديرة الموارد البشرية في شركة ALLIANCE ASSURANCES للأمانات

مديرية الموارد البشرية من أهم المديريات في الشركة ومهمتها خدمة الأفراد



تعتبر مصلحة الموارد البشرية في شركة "الاناس للتأمينات"، حلقة وصل بين الكثير من المديريات الأخرى، وتقدم لها خدمات كبيرة، تسمح للقائمين عليها بخلق نظام موحد تسيير وفقه، من أجل تحقيق ما تسعى إليه والأهداف المسطرة، خاصة في ظل الظروف الحالية.. ولعل مهنية واحترافية هذه المصلحة، التي تعتمد على فريق عمل ذي كفاءة مهنية ممتازة، على رأسها المديرة المسؤولة عنه، سمح لها بتقديم أفكار جديدة على مستوى الشركة، وكذا رفع سقف طموحها، والمحافظة على سلم نجاحها الذي حققته إلى حد الساعة، فحافظت بذلك على ثقة الزبون في ما تقدمه من خدمات.

في نهاية السنة من أجل العمل عليه في السنة المقبلة، قبل العمل على هذا المخطط نقوم بإرسال طلب إلى جميع المديريات سواء المركزية أم الجهوية من أجل أن تقدم لنا احتياجاتهم من التكوين، بعد المراجعة والتدقيق نقوم بالمصادقة عليها، مثلاً في السنة الماضية، أي 2018، استثمرنا ما يقارب 10 ملايين دينار، في التكوين، بين التكوين عن بعد والتكوين الداخلي والخارجي، ونستطيع القول إننا حققنا كل الأهداف في هذا الجانب، إلا التي لم تكن متوفرة.

التوظيف حتى نهاية سنوات عمله في الشركة، وثالثاً، لدينا تسيير المهام ويخص الشباب الموظف على مستوى المصلحة من أجل تكوينهم تكويناً سريعاً وفعالاً، وهذا ملخص الخدمات التي نقوم بها على مستوى مديرية الموارد البشرية.

ما هي السياسة التي وضعتها من أجل التكوين بالأرقام وهل حققت كل الأهداف؟

لدينا كل سنة مخطط للتكوين، يصادق عليه

ما هي المهام والخدمات الرئيسية التي تقومون بها على مستوى

مديرية مصلحة الموارد البشرية؟

في الحقيقة، لدينا 3 مهام، أولاً، لدينا التكوين الذي ينقسم إلى تكوين داخلي وخارجي وكذا التكوين عن بعد انطلاقاً من الأراضية التي تحدثنا عنها سابقاً، ثانياً، نهتم بكل ما يتعلق بجانب التسيير الإداري الذي ينقسم إلى ثلاث مهام هو كذلك، وهي: الرواتب والمراسلات الاجتماعية، وكذا كل ما يتعلق بالعقود أي المتابعة من بداية

لا توجد نشاطات، ماعدا التكوين من أجل تطوير قدراتهم.

كيف تقيمون المجهودات السنوية على مستوى المؤسسة؟

كل مسؤول على مستوى أي مصلحة في الشركة، يقوم بتقييم طاقمه، انطلاقاً من المنظومة العامة للشركة، التقييم على المجهود، يكون عن طريق الترقية إلى منصب أعلى إذا كان فيه فراغ في ما يخص هذا المنصب، إذا كانت كل المناصب مشغولة يمكن أن نذهب إلى تقييم آخر وهو مراجعة الراتب، أو تقديم هدية ذات قيمة.

ما هو النظام المتبع في الترقيات والمكافآت؟

الترقية لا يمكن أن تكون إذا لم تكن نملك منصبا شاغرا، وحتى لو كان لدينا موظف أو عضو مميز، نحن كشركة لا يمكن أن نخلق منصبا من أجل شخص، وتكون الترقية للأحسن دون غيره.

ما هي أهم النصائح التي تقدمونها إلى الشباب الذين يسعون إلى منصب مدير الموارد البشرية في شركة؟

أولا، الموارد البشرية ليست فقط التكوين القاعدي، وقبل هذا هو حب هذا المجال قبل كل شيء، ويكون الشخص الذي يود العمل في هذا المنصب مستعدا لخدمة الأشخاص، والأهم هو الاعتدال في التعامل وكذا الاستماع إلى الآخرين، والأهم كذلك عند تقديم مجهود إضافي أو خدمة للشركة أو للأشخاص ألا ينتظر مقابلا لهذا.



هل تعتقدون أن المؤسسة تستثمر استثمارا كافيا في هذه المصلحة؟

لسنا من الممتازين في هذا الجانب، لكننا نقدم مجهودات معتبرة من أجل تحقيق الأهداف، والدليل أننا كل سنة نحاول التطور أكثر، في ما يخص الوسائل المادية متوفرة، يبقى فقط كما تطرقنا إليه هو خلق الجو الاجتماعي الذي يعتبر استثمارا من نوع آخر.

هل تدعمون الأفكار الجديدة وكيف تتعاملون مع الطاقات المبدعة؟

أكيد، ندعم الأفكار التي تسهل لنا عملنا ومهامنا، في أي مديرية ليس فقط على مستوى مصلحتنا، لدينا فترة لتجريب "الطاقات"، ومن هنا نستطيع الكشف عن كون هذا الشخص قادرا على تقديم الإضافة أولا، إلى حد الساعة كل الطاقات التي راينا عليها كانت في مستوى الطموحات.

ماذا عن مختلف النشاطات التي تقدمها المصلحة للرفع من معنوياتهم؟



هل تستعملون في الوكالات التجارية التطبيقات الحديثة أم الطرق الكلاسيكية؟

من سنة 2017، نستعمل التطبيقات الحديثة، التي من ميزاتنا أنها أقل تكلفة، كما أنها تطبيقات حديثة سهلت مهمة التواصل من جهة، ومن جهة أخرى ربح الوقت، وللعلم أن هذه الوكالات التجارية تحتاج إلى المعلومة أكثر من التكوين.

كيف تتعاملون مع الطاقات والكفاءات الموجودة في المؤسسة؟

تعريف المصلحة يوحى بكيفية التعامل مع الأفراد، نحن هنا في خدمة الأشخاص، ويبقى الأمر مهنيًا، نحاول دائما أن نكون متفهمين لوضعيات الأفراد، دون أن يمس هذا بمصلحة الشركة، وباختصار نسير وفق مبدأ التعاون في الإطار المهني.

ما هي التحديات التي تواجهونها وكيف تتعاملون معها؟

أهم شيء بالنسبة إلينا هو الإرضاء، نحاول أن تكون مديرية تستطيع تحقيق مطالب الأفراد في إطار مهني، نحاول دائما وضع برامج تتماشى مع وضعياتهم كأفراد، وإذا وصلنا إلى تطوير هذا الجو الاجتماعي في الشركة بالنسبة إلينا، فهذا هو التحدي الكبير، وإذا كنا كل سنة نرضي المزيد من الأفراد، يمكن القول إننا حققنا تحدياتنا التي نسعى إليها، وبالمختصر المفيد التحدي الأكبر هو الحفاظ على الاستقرار.



السيدة سامية خالدة رفقة صفحي مجلة الشروق العربي

محمد فوزي

لحن «قسما»
في ساعتين وأهداه
للجزائر والثوار مجاناً

هو من أكبر وأشهر الملحنين والمطربين المصريين في القرن العشرين، وهو كذلك ممثل ومنتج، هو ببساطة فنان شامل، ترك بصمته الخاصة في عالم الطرب والفن العربي عموماً، له علاقة وطيدة بتاريخ الجزائر، كيف لا؟ وهو من لحن النشيد الوطني... اكتشفوا معنا قصة «محمد فوزي» وحكاياته الجميلة مع مفدي زكرياء و«قسما»..

ولد محمد فوزي يوم 19 أوت 1918 بمحافظة الغربية بمصر، من عائلة ثرية جداً، حيث كان والده من أغنى العائلات المصرية، محمد فوزي أخ لـ 24 شقيق وشقيقة حيث كان والده متزوج من ثلاث زوجات، من بين شقيقاته الفنانة هدى سلطان.

الى جانب كونه غني كان والد محمد فوزي متيماً بالفن، فكان يصطحب معه ابنه الى ليالي التواشيح والذكر، فبدأ محمد فوزي يتشرب الفن الأصيل من هنا وفي هذه السن

الصغيرة، وبدأت موهبته واهتمامه بالموسيقى يظهران فاشترك في فريق الموسيقى في مدرسته، وبدأ يحيي الحفلات المدرسية، وهكذا كانت الانطلاقة، ثم انتقل الى القاهرة سنة 1935 والتحق بمعهد الموسيقى العربية الذي تخرج منه موسيقاراً، بعدها بدأ محمد فوزي يحترف الموسيقى فاشتغل في فرقه "بديعه مصابني" وهي من أكبر الفرق التي

كانت تنشط آنذاك، حيث اشتغل في هذه الفرقة كبار الفنانين والفنانات من بينهم الموسيقار الكبير محمد عبد الوهاب والفنانة تحية كريبوكا، بعدها تم اعتماد محمد فوزي من طرف الإذاعة المصرية كمطرب وملحن.

كتب محمد فوزي ولحن لكبار المطربين في مصر أمثال محمد عبد الوهاب وام كلثوم، ولاقت أعماله نجاحاً جماهيرياً كبيراً.

محمد فوزي.. مفدي زكرياء ولحن "قسما"

خلال انجازنا لهذا العمل التقينا بالكاتب الصحفي والناقد السينمائي الاستاذ اشرف غريب، وهو مؤلف كتاب "محمد فوزي الوثائق الخاصة"، الذي روى لنا قصة تلحين الفنان محمد فوزي للنشيد الوطني الجزائري، يقول الأستاذ أشرف:

"القصة بدأت لما كلفت جبهة التحرير الجزائرية المناضل والشاعر الجزائري الكبير "مفدي زكريا" بكتابة النشيد الوطني الجزائري والذي لبى الطلب وأنهى كتابته يوم 25 أفريل عام 1955، و كان مسجوناً وقتها في الزنزانة رقم 69 في سجن "بربروس" الشهير بالقصبة بالعاصمة الجزائرية، وبعد خروج مفدي زكريا من السجن تم تسليم النشيد الى ملحن جزائري اسمه "محمد طوري"، وتم تسجيل النشيد بالفعل في منزل مفدي زكريا بحي القبو بالعاصمة، لكن قاده جبهة التحرير الجزائرية لم يعجبهم اللحن، حيث رأوا ان النشيد يفتقد للحماس المطلوب، بعدها سافر مفدي زكريا بالنشيد الى تونس وألتقى بـ "محمد تريكي" وهو ملحن تونسي معروف، وبالفعل قام "محمد تريكي" بتلحين النشيد ولكن لاقى نفس الرفض من قادة جبهة التحرير الجزائريه لكن لسبب مختلف، حيث كان لكل مقطع لحن مختلف والمعروف ان النشيد الوطني يجب ان يكون بلحن واحد حماسي، بعدها توجه مفدي زكريا الى مصر وذهب لمقر اذاعه صوت العرب، وكانت اذاعه صوت العرب وقتها هي لسان حال جبهة التحرير الجزائرية، وألتقى مفدي زكريا بـ "احمد سعيد" مدير اذاعه صوت العرب آنذاك، وشرح له الموقف وتشاء الأقدار أن يتواجد محمد فوزي في ذلك اليوم في الإذاعة، حيث كان يسجل اغنيته في استديو اذاعه صوت العرب، و ألتقى بمفدي زكرياء وتحمس جدا لكلمات النشيد، واقترح ان يقوم بتلحينه، وبالفعل قام محمد فوزي بتلحين النشيد خلال ساعتين فقط، ورفض محمد فوزي تقاضي اي اموال مقابل تلحينه للنشيد الوطني الجزائري، ويقال انه دفع اجر الفرقة الموسيقية من جيبه الخاص كتبرع منه للشوره الجزائرية، وكان ذلك عام 1956 وتم اعتماد نشيد "قسما" بكلماته ولحن محمد فوزي عام 1963 كنشيدا وطنيا للجزائر".





"مصرفون"... قمة النجاحات وبداية النهاية

من أهم إنجازات محمد فوزي مؤسسة "مصرفون" لانتاج الاسطوانات، وهي أول شركة مصرية تنتج اسطوانات الفنانين أسسها الفنان الراحل عام 1958، وقد كانت ضربة موجعة جدا للمنافسين الأجانب الذين كانوا يبيعون الاسطوانات ب 90 قرش بينما كان محمد فوزي يبيعها ب 35 قرش فقط. اهتم كبار الفنانين ب "مصرفون" وسجلت عنده أم كلثوم وعبد الوهاب وغيرهم كثيرون.

تألق محمد فوزي في تسيير هذه الشركة المصرية، وتواصلت نجاحاتها الى غاية عام 1961 عام نكسة محمد فوزي..

بداية النهاية ..

قرر جمال عبد الناصر تأميم شركة "مصرفون" في إطار سياسة التأميم، هناك من المؤرخين من أرجع سبب هذا التأميم التعسفي الى قصة رفض محمد فوزي الغناء لشخص عبد الناصر كما فعل بعض الفنانين في عصره على غرار عبد الحليم حافظ وأم كلثوم، وهناك منهم من أرجعه الى علاقة محمد فوزي باللواء محمد نجيب، وهناك أيضا من المؤرخين من تساءل هل كان عبد الناصر يعلم حجم الظلم الذي تعرض له محمد فوزي أم لا؟

كانت صدمة محمد فوزي شديدة ودخل في أزمة صحية بالغة، وأصيب بمرض سرطان العظام الذي لم يكن معروفا آنذاك، بدأ المرض يزداد ويشدد على هذا الفنان الحساس ونقص وزنه بشكل مذهل، حاول العلاج مرارا وتكرارا داخل مصر وخارجها لكن دون جدوى، فالمرض لم يكن معروفا آنذاك..

استمرت معاناة محمد فوزي الى غاية 1966 حيث توفي يوم 20 أكتوبر من هذه السنة بمستشفى بالمانيا، تارك وراءه تاريا خافيا حافلا وذكرى طيبة ورسالة مؤثرة كتبها بيده ساعات فقط قبل رحيله....

رسالته الأخيرة.. تحياتي لكل طفل أسعدته ألحاني .. تحياتي لبلدي.. أخيرا تحياتي لأولادي وأسرتي

أحسن محمد فوزي بقروب ساعته، فكتب رسالة الوداع ساعات فقط قبل وفاته: "منذ أكثر من سنة تقريبا وأنا أشكو من ألم حاد في جسمي لا أعرف سببه . بعض الأطباء يقولون إنه روماتيزم و البعض يقول إنه نتيجة عملية الحالب التي أجريت لي . كل هذا يحدث والألم يزداد شيئا فشيئا وبدأ النوم

أؤدي الكثير ولكن إرادة الله فوق كل إرادة البشر والأعمار بيد الله لن يطيلها الطب ولكني لجأت إلى العلاج حتى لا أكون مقصرا في حق نفسي و في حق مستقبل أولادي الذين لا يزالون يطلبون العلم في القاهرة .. تحياتي إلى كل إنسان أحبني ورفع يده إلى السماء من أجلي .. تحياتي لكل طفل أسعدته ألحاني .. تحياتي لبلدي .. أخيرا تحياتي لأولادي وأسرتي".



يطير من عيني واحتار الأطباء في تشخيص هذا المرض كل هذا وأنا أحاول إخفاء آلامي عن الأصدقاء، إلى أن استبدى المرض ولم أستطع القيام من الفراش وبدأ وزني ينقص وفقدت فعلا الكثير من وزني وعزفت نفسي عن الأكل. حتى الحقن المسكنة التي كنت أحقن بها لتخفيف الألم أصبحت لا تؤثر فيّ وبدأ الأهل والأصدقاء يشعرون بآلامي وضعفي وأنا أشعر أني أذوب كالشمعة.

إن الموت علينا حق وإذا لم نمت اليوم سنموت غدا وأحمد الله أنني مؤمن بربي فلا أخاف الموت الذي قد يريحني من هذه الآلام التي أعانيها، فقد أدت واجبي نحو بلدي و كنت أتمنى أن

رصيد الفني

قدم محمد فوزي 36 فيلم للسينما العربية، وتميز في السينما الاستعراضية الكوميديّة. بلغ رصيد محمد فوزي من الأغنيات 400 أغنية منها حوالي 300 في الأفلام، من أشهرها "حبيبي وعيني"، و"شحات الغرام"، و"تملي في قلبي"، و"وحشونا الحباب"، و"اللي يهواك أهوا"، و"مال القمر ماله"، ومجموعة من أجمل اغنيات الأطفال التي أشهرها "ماما زمانها جاية" و"ذهب الليل طلع الفجر"، كما عرف بأغنيته الوطنية الشهيرة "بلدي أحبتك يا بلدي"، كما كانت له أغاني مناسبات مثل "هاتوا الفوانيس يا ولاد" الخاصة برمضان وأغنية "انتي يا امي" الخاصة بعيد الام ، وغيرها من الأغاني.

أصدر محمد فوزي لحنا خاصا اسمه "يا مصطفى" والذي تم استخدامه في اغاني عالمية كثيرة.

على الرهامش

بين بئر مراد راييس ووادي كنيس.. وادي المرأة المتوحشة

Ravin de la femme sauvage

أسطورة
العروس
الهاربة
من حرم ملك
الداي حسين

حكاية أرملة فرنسية ابتلع الوادي ولديها

وراء كل مكان امرأة عاشت جمالا في قلوب الحائرين، ووراء كل اسم حكاية أنثى تعذبت وتكبدت لوم اللائمين... هي قصة مكان يسكننا ونسكنه، حمل الأسطورة، وخلد الحقيقة.. ففي واد "ذي زرع"، عاشت امرأة مزجت الأساطير بالروايات... الشروق العربي، تبحث في أحراش وادي المرأة المتوحشة.. وهذه شهادات من مر من هناك يوما ما.

لتسد جوعها... وشيئا فشيئا، فقدت هذه الأم الشكل ما تبقى لها من إنسانية، وفقدت صوابها... يقول الفرنسي ميشال دوتاي، في مذكراته: "عشت في الرافين دو لافام سوفاج مدة 25 سنة، وكل ما أعرفه، هو ما كانت والدتي تقصه لإخافتي، عن امرأة مات زوجها في حرب 1870، التي دارت رحاها في منطقة اللورين، بين الفرنسيين والبروسيين، وتاهت في الغابة تبحث عن ولديها الضائعين". وأضاف: "كان صوت صراخها وأنيبها يمتدان على مسافات طويلة، وفي أحد الأيام ساد الصمت في الوادي... لقد ماتت المرأة المتوحشة".

واد مخلد في متحف
فرنسي

خلد الرسام الفرنسي، أوغوست رونوار، وادي المرأة المتوحشة (الذي كان يطلق عليه الأهالي "واد المراتع الغابة")، في لوحة انطباعية، سنة 1881، أثناء وجوده في الجزائر، وقد كان الرسام يقطن في فيلا، غير بعيد عن البحر.. وقد وقع رونوار في حب هذا المكان العجيب، وهذا ما ذكره في رسالة أرسل بها إلى زوجة صديقه، بول برنارد، كما جاب بفرشاته العديد من المناظر، الممتدة من العناصر إلى ساحة أول ماي... وتقع هذه اللوحة الخالدة حاليا في متحف أورساي بباريس.

جزائريين أسروا كل من كان على متن السفينة، واقتيدت العروس إلى حرم ملك الداى، بينما زج بزوجها في غياهب السجن.. ويقال إنها رفضت أن تصبح جارية للداى، فعذبت إلى حد الجنون. وبعدها، استقرت في بيت ولي صالح، وكانت محل احترام الجميع، رغم جنونها، وكان الناس يقدمون لها كل ما تحتاجه من طعام وملبس... هذه الرواية العجيبة، ظهرت في صفحات جريدة إيكودالجي، الصادرة سنة 1955.

مأساة أم

أما القصة الأكثر واقعية، التي رواها الكثير من الفرنسيين، فهي تروي مأساة أرملة فرنسية، ترك لها زوجها المتوفى ولدين، سهرت، رغم ظروفها المزرية، على تربيتهم بشكل لائق. وفي عيد الفصح (الذي يحتفل فيه المسيحيون بذكرى عودة المسيح إلى الحياة)، خرجت الأم مع ولديها للتجول في أرجاء الوادي، وأعدت البيض والخبز والماء... غير أن ولديها، وفي غمرة لهوهم، سقطا في الوادي السحيق، ولم يظهر لهما أثر... فبقيت هذه المرأة تبحث عن فلذتي كبدها، مدة طويلة، رغم استسلام الأهالي... وتركت بيتها، ليصبح هذا الوادي، الذي ابتلع أغلى ما تملك، هو مأواها، وأصبحت تصطاد الفرائس لتقتات، وتقطف فواكه الأشجار،

يقع وادي المرأة المتوحشة "رافين دو لافام سوفاج"، بين بئر مراد راييس ووادي كنيس.. وجاء في مذكرات المؤرخ إيف سالييناك، موقع هذا الوادي، في 1879، من الجهة العلوية لحديقة التجارب، يمكنك أن تسلك طريقا من بئر مراد راييس إلى غاية مصطفى السفلى (الاسم الذي كان يطلقه الفرنسيون على جزء من العاصمة)، على يمينك الطريق المؤدي إلى فونتين بلو وساحة شامانوفر.

أما على اليسار، فستغامر بحياتك في واد الخميس، أو ما يعرف بـ"رافين دي لافام سوفاج"... ولكن، من هي هذه المرأة؟ وما هي حكايتها؟ وهل هي حقيقة أم سراب؟... الواقعيون، سيدافعون عن نسختهم من القصة، وهي أن لافام سوفاج هي امرأة فرنسية، كانت تدبر مطعما ومقهى يرتاده الرجال من كل مكان، ولأنها كانت جامحة ولا تعرف للخلج طريقا، سمي المكان باسمها.

عروس هاربة من الحرم ملك

المستشرقون من المؤرخين يربطون هذا المكان بفترة ما قبل الاحتلال الفرنسي، وبالتحديد في زمان الداى حسين.. هذه المرأة كانت عروسا أوروبية شابة، سافرت مع زوجها على متن سفينة في شهر عسلها. غير أن قراصنة

لماذا يحتفل بها الورقليون كل سنة؟ لالة منصوره... مرابطية خسفت بها الأرض وأصبحت رمزا للزواج

تحتفل منطقة القصر بورقلة، كل سنة، بفانتازيا لالة منصوره.. هذه المرأة، التي تعددت أساطيرها، ورويت حكايتها من جيل إلى جيل... فمن هي هذه المرأة، التي ذهبت ولم تعد؟ الشروق العربي، تزور القصور السرمدية، التي دفنتها الرمال، بحثاً عن الحقيقة وسط سراب الواحات.

حكايات ألف ليلة وليلة، تقدم في أول العرس وجبة الدشيشة، وتزور العروس مكانا اسمه الخوخة، مع صديقاتها. وفي ثاني يوم، وهو يوم "إداي نيفوخان"، تدعو العروس أقاربها، وتقدم لهم الكسكس باللحم والرق، كما توزع عليهم البخور والعطور. وفي ثالث يوم، تزور العروس الولي الصالح، سيدي برجال، وترتدي في المساء لباس "أحوي".

ويستضيف آل أسنسر (عرش معروف بالقصر) العروس في اليوم الخامس، ومن ثم تذهب كل البنات الصغيرات إلى باب لالة منصوره، ويرقصن وسط حلقة رقص تدعى التكوكا. وتتوالى الزيارات في اليوم السادس، إلى ضريح الولي، سيدي بلخير، لينتهي ماراطونها الجنوبي يوم زفافها إلى زوجها.

بخور يتحدى شانيل

هذا الاحتفال، ليس مجرد أسطورة، بل له رمزية اجتماعية، إذ تجتمع العائلات، ويقدم الطعام، ويجمع المال للمحتاج، مقابل البخور النادر، الذي تصنعه نساء ينحدرن من عائلة لالة منصوره... هذا البخور، تستعمله البنات لطرد نحس الزواج، ودخول قفص الزوجية، ولديه رائحة قوية جدا، إلى درجة أن من تضعه في بيتها لا يمكنها الخروج من البيت إلا بعد أيام، حتى تختفي رائحته من ملابسها وجسمها...

منصورة... ذكرى الزمن الجميل

لا تحمل ذكرى لالة منصوره تاريخا معينا، بل تتبع رزنامة قمرية، قد تتصادف مع الأعياد الدينية، في كثير من الأحيان، وترمز إلى عودة الربيع في حاضرة ورقلة المدينة، التي كانت تضاهي سجلماسة وغدامس، ذكرها ابن البيطار من بين الحواضر التي كانت تحتفي بالطبيعة، بكل مواسمها، حالها حال القبائل الأمازيغية.

احتفالية لالة منصوره، العروس المخفية، تبدأ بموكب سرير العفة، المعطر ببخورات مميزة، يطغى عليها الزعفران، في ثاني يوم، يجتمع الرجال أمام مأدبة ضخمة من كسكس البندرف، الذي يقدم إلى النساء والأطفال في اليوم الثالث... فأين نحن من هذا الكرم؟ وأين نحن من هذه السعادة؟

الأخير مجوهرات، أوغنا، أوابلا، احتفاء بها. لالة منصوره، كانت بكل بساطة، امرأة متخلقة عفيفة، استحيت من أن يراها أبوها، وهي تضع الكحل والمساحيق، فخرجت من غير عودة، خجلا، وطلبت من الأرض أن يتلعتها حياء. قصة لالة منصوره، صمدت لمئات السنين، لتصبح احتفالا سنويا، لا يفوته سكان المنطقة.. ففي موكب خرافي، يمشي الورقليون وراء سرير عروس، مزين بالجريد، وهي أوراق النخيل المضفرة، يخترق الكثبان، وتتبعه موسيقى القرقابو والطبول، النساء يحملن مبخراتهن، لتعطير المكان، ويصل الموكب إلى غاية "باب المبروكه"، وهو المكان الذي اختفت فيه لالة منصوره المبروكه. حسب الباحثين في تاريخ المنطقة، كانت عرائس القصور تتبع هذا الطقس العجيب، في القرن الماضي، ولا يمر زفاف إلا وتجول العروس في سرير من سعف النخيل، إلى غاية باب لالة منصوره.

وتدوم أعراس القصر سبع ليال، متفوقة على

إذا سألت أعوان المنطقة، سيقولون إنها امرأة فائقة الجمال، كانت موعودة لأحد وجهاء قبيلة "آث سيسين"، من أكبر قبائل ورقلة، غير أنها، في طريقها إلى بيت الزوجية، اختفت ولم يعد لها أثر، لا في هودجها، ولا في أي مكان... يقال أيضا، إن الأرض خسفت بها، لأنها رفضت هذا الزواج، وكانت تنوي الهرب.. غير أن هذه الروايات هي مجرد أساطير، لا تمت بصلة للواقع... روايات لالة منصوره لا تنتهي، فهناك من يروي أنها كانت مرابطية، لها قدرات عجيبة، منها طلي الأرض والاختفاء.

من الروايات القريبة إلى الواقع، ما ترويه بعض النسوة في القصر، الذي يؤكد أن لالة منصوره اختفت، بعد أن شاهدها والدها وهي متزينة، مخالفة العرف والتقاليد التي تمنع العروس من ملاقة والدها، حياء... ولا تزور العروس والدها، إلا بعد مدة معينة، وتأتي خجلة لتقبل رأسه، في نهار يطلق عليه اسم نهار "الكب"، ويعني أن "تكب" العروس على رأس والدها، فيهديها هذا





• يجيب عليها: الشيخ
عبد القادر براهيمي

فتاوى نسائية

حسب الطاقة والوسع، وعدم ترك الأمر هملاً دون اهتمام بهذا الموضوع.

سؤال: أنا امرأة عمري 40 سنة، تحصلت على جواز سفر ولكن لم يتيسر لي زوج أو محرم أحج معه. فهل يجوز لي الحج مع بعض معارف؟ أم يجب علي تأخير الحج إلى أن يتهيأ لي المحرم؟

الجواب: الأصل المقرر في شريعة الإسلام ألا تسافر المرأة وحدها، بل يجب أن تكون في صحبة زوجها، أو مع محرم. ومستند هذا الحكم ما رواه البخاري وغيره عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا تسافر المرأة إلا مع ذي محرم، ولا يدخل عليها رجل إلا ومعها محرم».

وليس أساس هذا الحكم سوء الظن بالمرأة وأخلاقها، كما يتوهم بعض الناس، ولكنه احتياط لسمعتها وكرامتها، وحماية لها من طمع الذين في قلوبهم مرض، ومن عدوان المعتدين من ذئاب الأعراض.

أما عن زهابك للحج فهو جائز ولو من دون محرم بشرط الرفقة الآمنة ووجود مجموعة نساء معك، وقد أفتى به الإمام مالك ودليله ما رواه البخاري في صحيحه أن عمر رضي الله عنه أنن لأزواج النبي صلى الله عليه وسلم في آخر حجة حجهما، فبعث معهن عثمان بن عفان وعبد الرحمن بن عوف، فقد اتفق عمر وعثمان وعبد الرحمن بن عوف ونساء النبي صلى الله عليه وسلم على ذلك، ولم ينكر غيرهم من الصحابة عليهن في ذلك، وهذا يعبر إجماعاً.

سؤال: أنا امرأة مريضة في عمودي الشقري، وكثيراً ما أتقل بين الأطباء طلباً للعلاج، غير أنني أتحرج حين أجند بعضهم رجالاً، وأضطر للكشف عن جزء من جسدي. فهل علي إثم أم لا؟

الجواب: الأصل في الشرع عدم جواز كشف المرأة على الأجانب نظراً لأولسها، والأصل في التداوي تبعاً لهذا: أن يقدم في علاج الرجال الرجال وفي علاج النساء النساء، ولا يجوز لها التداوي عند رجل إذا وجدت طبيبة مثله، إلا في حالة الضرورة كأن احتاجت طبيباً ماهراً في تخصصه ولا يوجد إلا الرجال، واستدعت خطورة حالتها ذلك جاز الكشف. قال تعالى: «وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرَرْتُمْ إِلَيْهِ» وبمراعاة جملة من الضوابط منها:

1- ألا يتجاوز الوضع اللازم للكشف، فيقتصر على الوضع الذي تدعو الحاجة إلى النظر إليه فقط...

2- إذا كان وصف المرض كافياً فلا يجوز الكشف؛ وإذا أمكن معانة موضع المرض بالنظر فقط فلا يجوز للمس وإذا كان يكفي للمس بحائل فلا يجوز للمس بغير حائل وهكذا.

3- ألا يكون ذلك بخلو: فلا بد من أن يكون مع المرأة زوجها أو محرماً أو امرأة أخرى من الشقات.

4- أن يكون الطبيب أميناً غير متهم في خلقه ودينه؛ ويكفي في ذلك حمل الناس على ظاهريهم.

وأكرر الدعوة لمستشفياتنا العامة أو الخاصة بضرورة مراعاة هذا الجانب الشرعي المهم، ومحاولة مراعاته على

كثيراً ما تطرح علي جملة من المشاكل والانشغالات (الشخصية، الزوجية، الأسرية، المجتمعية)، طمعاً في المساعدة والنصح والتوجيه، غير أنني أستفيد من تلك القصص والحكايا التي تعبر عن جزء من واقعنا اليوم (كثرت أو ندرت)، ومن أخطر ما أراه (يتكرر وإن اختلفت الحكايات والأشخاص والأماكن) هادماً للأسر، مفرقاً للأحباب، مدمراً للمجتمع، باعثاً على التباغض والتدابير، والتقاطع والتناحر... تقول المادية وطفليانها على حساب ركائز وقيم كبيرة في النفس والمجتمع... ولست هاهنا أتحدث عن فطرية حب المال والكسب، ولكن عن تجاوز الأمر حدوده الحمراء، فحين يبلغ الأمر:

• الأب أن يمنع بنته من الزواج، رغبة وطمعاً في مالها، ويصرح بذلك لا يلمح..

• الابن أن يهدد أباه بالقتل إن أراد أن يتصدق من ماله أو يهب بعضه أو يستفيد منه طرف آخر...

• الأم التي تلقي بابنتها في غوائل الفسق والزيلة، وتشجعها على ذلك...

• البنت التي تخرج مع كل صاحب يدفع مالا أو ربما يدفع ثمن غداء أو شحن هاتف...

• الإخوة الذين لا يتزاورون ولا يتكلمون مع بعضهم حتى الوفاة... لأجل قسمة الميراث...

• الأصدقاء والأحباب الذين عاشوا عقوداً مع بعضهم، ولأجل مكسب أو مغنم اختلفوا فافترقوا...

• الرجل الذي يبيع ضميره ومبادئه ودينه لأجل مال يتلقاه أو منصب يناله أو رضا سيده...

• التعدي على المال العام ببرودة دم لا مثيل لها، المهم كم تستفيد من منصبك في فترة بقائك...

• تفشي الرشوة عند ممارسي التجارة بمجالاتها، وقاصدي الإدارة بفرعها، وطالبي الحقوق باختلافها...

ولكل واحدة من هذه العناوين التي ذكرتها قصص واقعية تعضدها.. وغيرها كثير كثير... تذكرت حديثاً عظيماً للنبي صلى الله عليه وسلم يقول فيه: «والله ما الفقر أخشى عليكم، ولكن أخشى أن تبسط عليكم الدنيا فتنافسوها كما تنافسوها، فتهلككم كما أهلكتكم...» وتذكرت قول الله تعالى: «ألهاكم التكاثر...»، فالتنافس المحموم على الدنيا، أفقدها كل عناوين التراحم والإيثار والمحبة والصفاء والمودة... فهل من استفاقة ترد فيها الأمور إلى نصابها، ويكون مبتدأها تنشئة الأبناء وتربيتهم على قيم ومبادئ أسمى وأبقى من دراهم وأموال يتخاصم ويتقاتل من أجلها، هذه التنشئة التي تتضافر فيها جهود الأسرة والمؤسسات التعليمية والمساجد ودور الشباب ووسائل الإعلام وغيرها من المؤثرات في صنع الرؤى والتصورات... أزمنا اليوم أزمة قيم وأخلاق قبل أن تكون أزمة فقر ومادة

فضائل عشر ذي الحجة:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

• **الإكثار من العمل الصالح:** «ما من أيام العمل الصالح فيها أحب إلى الله من هذه الأيام» يعني أيام العشر، قالوا: يا رسول الله ولا الجهاد في سبيل الله؟ قال: «ولا الجهاد في سبيل الله إلا رجل خرج بنفسه وماله فلم يرجع من ذلك بشيء»

• **صيام يوم عرفة:** «صيام يوم عرفة إني أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله والسنة التي بعده»

• **عدم حلق الشعر:** «إذا دخلت العشر، وأراد أحدكم أن يضحي، فلا يمس من شعره وبشره شيئاً»

سمعت صوتا تافها



عمار يزلي

هذيك اللي قلت لي عليها
تلاقيتها فالطرولي.. راها
بخير؟.. كي راهم أولادها
(الخلقة، لم يكن عندها لا
ولد ولا بنت ولا حتى زوج..
لأنها حسب ما فهمت من
إجابة الأخرى.. كانت شابا
وليس امرأة..).

كلام في كلام.. والكونتور
يدور.. والوحدات تروح
وحدة وحدة بالعشرات..
وعندما تأتي الفاتورة،
إذا كانت أبوني.. تكون
الزوجة أو من يسارع إلى
الشكوى.. والاحتجاج؛

علاه؟ سرقوني.. السراقين..
(وفعلا كثير من المتعاملين
يسرقون وسرقوا وكونوا
ثروة طائلة بالسرققات..
أنا عندي شركة؟.. علاه؟
عندي.. البيت الأبيض؟..

ترامب اللي يظل في
طويطر.. وماراهش يدفع
هذه الحسبة.. تدفعها
حسبة؟.. غاية.. (ترامب
لا يخلص هذه الحسبة ولا
غيرها.. لكن يخلصها غالبا
حين تأتيه الفاتورة من
السماء..)

ثم تضيف: عندي deux
puces.. وحدة أبونمون..
نتاعكم جاتني فيها قريب
مليون والأخرى غير البارح
فليكسيت مائة ألف...
تاكلوا الرهج..

المسكينة... في هذا البلد..
صرنا نبحث عن الهدرة
بالدراهم حتى لا نمرض..
بالهم... والسراق واللي
معهم...

هذا المدخل، ضروري،
كالمقدمة الأطلالية
في القصيدة الجاهلية..
والتلفون يعد كل هذه
اللحظات.. فهو لا يميز
بين الغث والسمين.. الذين
صنعوه، إنما صنعوه وعمموا
لبيع الوقت.. بفلوس..
أولا يقول المثل الإنجليزي
Time is money؟.. والمثل
العربي: الوقت من ذهب؟
(ربما فهمناه من فعل ذهب
يذهب.. أي ضاع.. ولهذا
فنحن نعمل على تضييع
الوقت وقتله.. بفلوس..).

إحدى السيدات اللواتي
أعرفهن، قالت لي مرة:
أفضل أن أعطي الفلوس
لموبيليس على أن أعطيها
للطبيب.. دعني أتكلم
وأهدئ أعصابي..

المسكينة، عندما تأخذ
الهاتف، تجلس على كرسي
وثير، فلا يمكنها أن تجلس
على أي كرسي.. لأن المسألة
مسألة ساعات: تبدأ الحديث
بالسؤال عن صحة الآباء
والأجداد وقوم ثمود..
وعاد.. وفرعون ذي الأوتاد

وصولا إلى العصابة الذين
طغوا في البلاد فأكثر وأفيها
الفساد... ثم تبدأ الشطر
الثاني من الأسئلة.. بدءا من
العصر الموحد إلى غاية 11
سبتمبر.. تسأل عن الجميع،
حتى من لا تعرفهم.. حتى
جارات الجارة.. مرة سمعتها
تقول لامرأة على الطرف
الأخر: كي راها هاذيك..
كي يسموها.. بعدة..

لست أدري لماذا يثرثر الناس في
الهاتف أكثر من مما يثرثرونه في
الهواء الطلق؟.. لاسيما النساء..
الرجال أيضا.. فيهم من إذا بدأ.. لا
ينتهي.. والكلام في لا شيء.. أحيانا
ليس كلاما أصلا: أسئلة وأجوبة..
وأجوبة على أسئلة سال عنها الآخر،
فأجاب عنها بالنيابة عنه: كي راك؟..
لا باس؟.. بخير.. غاية.. صافا.. بيا..
مطرح.. (وكلها تعني نفس الشيء
وتسأل عن ذات الشيء) ليشرع في
موجة من أسئلة ثانية (بالمقابل يكون
الطرف الآخر قد طرح نفس الأسئلة
أو مثلها..): واش راهم الصغار؟..
العائلة.. الداري.. كانش قراية.. كانش
خدمة.. كي راه الشايب.. والحاجة..
خوك؟.. صافا؟.. بخير.. قاع بخير.. (..
وعودة إلى الأسئلة في صيغة جمع
المذكر والمؤنث السالم والمريض..).





ملحق

إتيكيت زيارة الشاطئ

برعاية

 Parfums
WOUROUD



يكثر التردد على شاطئ البحر
في فصل الصيف، ويصبح الأمر
لدى البعض عادة شبه يومية لا
تستدعي الكثير من التحضيرات،
ما يجعل بعض الأوانس والسيدات
يقعن في أخطاء لا تفتقر على
الملا، يمكن أن تفسد لهن بعض
ورقيهن، وقد تسبب لهن بعض
المشكلات أيضا، لذلك جمعت
لك الشروق العربي أهم الإتيكيت
التي يسهل على أي امرأة اتباعها،
والاعتماد عليها لحفظ الأدب.

إتيكيت زيارة شاطئ
البحر أو المسابح
**نقاط
مهمة
يجب
الانتباه
إليها**

المصطافين أثناء مشيك باتجاه المكان المخصص
لك، لذلك من المستحسن تحضير منشفة،
والاعتماد عليها لتجفيف البلل فور الفراغ من
السباحة.
من إتيكيت زيارة البحر أو المسبح، عدم استعمال
الأكسسوارات المختلفة كالقلادات أو الأساور
والأقراط... وتفادي الملابس الرثة.
إذا حدث واصطحبت معك أكلا إلى الشاطئ،
من الضروري وضع علب الطعام والأواني على
طاولة أو على منشفة أو قطعة قماش نظيف،
بعد الانتهاء من الأكل، احفظي البقايا والقاذورات
في كيس محكم الإغلاق، وكذلك العلب الفارغة
والأواني، ولا تقومي أبدا بغسلها في مياه البحر
على مرأى المصطافين، لأنه أمر منفر للغاية وقد
يمنعهم من السباحة طوال اليوم.

المبوهات والملابس الكاشفة.. إذن، لتفادي حرج
الملاحظات غير اللازمة عليك بالاطلاع مسبقا
على قوانين المسبح.
إذا كنت ممن يعشقون التقاط الصور على
شاطئ البحر، فعليك الانتباه جيدا إلى عدم إزعاج
المصطافين بجعلهم يغادرون مكان جلوسهم أو
يحاولون التخفي لعدم الظهور في خلفية صورك.
مهما بلغ مسمعك من أصوات، وأنت مستلقية
على الشاطئ، حاولي تجنب النظر إلى ما
يحدث حولك أو التدقيق في ما يفعله الآخرون،
فمراقبة تصرفات المصطافين أو التجسس على
أحاديثهم، أمر مناف تماما للإتيكيت.
عند الخروج من مياه المسبح أو البحر، يجب
الانتظار قليلا على الشاطئ، حتى تتخلصي من
بعض المياه التي تبلل جسمك، التي قد تصيب

من المهم جدا الاستطلاع حول الشاطئ أو
المسبح قبل النزول إليه، فمعرفة طبيعة المكان
تساعدك كثيرا في التصرف بأريحية، واصطحاب
الأغراض التي تكونين في حاجة إليها، إذ إن
بعض الشواطئ لا تسمح لزوارها باصطحاب
مظلة وكراسي، لأنها توفر كل المستلزمات التي
يحتاج إليها المصطافون، كما يمكن الوقوع في أمر
معاكس تماما، وقد يضعك هذا في مناوشات مع
القائمين على الشواطئ أو مع مرافيك.
بعض المسابح، تضع شروطا صارمة لحفظ
نظامها الداخلي، ولضمان نظافة مياهها
ومحيطها، لهذا تلزم زوارها الراغبين في
الاستجمام، ارتداء لباس مخصص للسباحة،
وتمنعهم من السباحة بالملابس العادية وأحيانا
يراعي القائمون وجود العائلات فيمنعون





ضروريات ترافقك إلى الشاطئ

تنزعج السيدات كثيرا من فكرة إعداد حقيبة البحر وتوضيبتها عند العودة، خاصة إذا تعلق الأمر بقضاء أيام على الشاطئ، وقد يكون هذا الأمر بحد ذاته سببا مباشرا يجعلهن يكرهن الذهاب الى البحر، لهذا حاولت الشروق العربي أن تجمع لكن بعض أهم النصائح التي تسهل العملية..

تذكرني دائما أن النظام، والترتيب المحكم لكل شيء، يحل الكثير من المشكلات، ويكسبك الوقت، لهذا، خاصة إن كنت أما، فعليك إعداد قائمة بأهم الضروريات عند بداية موسم الاصطياف والاحتفاظ بها للاستعانة بخدمتها في كل مرة تفكرين فيها في النزول إلى الشاطئ، هذا ما سيجعل عملية توضيب الحقيبة أمرا سهلا جدا، قبل وبعد الرحلة، فأنت لن تصطحبي معك سوى الأشياء التي تحتاجينها بالضرورة، وبالتالي، لن يكون حملك كبيرا ولن تستغريقي الكثير من الوقت، بالإضافة إلى أنك لن تجدي صعوبة بالغة في إعادة ترتيب الأغراض عند العودة، وتصنيفها بين التي قمت باستعمالها وتستحق التنظيف، وغير ذلك.

عناصر الوقاية من أشعة الشمس

أهم ما يجب أن يرافقك خلال نزهاتك إلى شاطئ البحر، هو كل ما من شأنه حمايتك من أشعة الشمس، ولتحرصي على اصطحاب



غسل لباس السباحة خاصتك، اتركه يجف جيدا، ثم احفظيه في كيس قماشى مخصص، مع ملابس داخلية صالحة للسباحة، هكذا يسهل عليك ترتيبه مع الأغراض والملابس الأخرى متى سحت الفرصة للخروج إلى المسبح أو الشاطئ، عليك البحث لدى محال بيع الألبسة الرياضية عن أحذية خفيفة جدا مصممة خصيصا للسباحة والمشي على الرمال، فاقتناء واحدة وإرفاقها للباس السباحة يضاف إلى إيتيكيت زيارة الشاطئ.

كريم واق من الشمس، طبي، وبدرجة فاعلية عالية، نظارات شمسية طبية هي الأخرى تحمي عينين ومحيطهما من أشعة الشمس وخطر ظهور التجاعيد، ولا تنسي أبدا أن يكون في صندوق سيارتك مظلة من الحجم الكبير، فليست كل الشواطئ توفر خدمة كراء المظلات لروادها.

ملابس السباحة

في كل مرة تعودين فيها من الشاطئ، سارعي في





الفندق، وأخذ حمام فاطر بمياه عذبة وارتداء ملابس خفيفة ومريحة، أما إن كان عليك التنقل لمسافة بعيدة، فيجب عليك جلب ثوب كامل بما في ذلك الملابس الداخلية القطنية، حاولي في حال عدم وجود حمامات على الشاطئ، أن تخلصي جسمك من بعض الأملاح بالاغتسال بمياه عذبة قبل لبس القطع النظيفة.

أغراض لممارسة هوايتك

قد تكونين من فئة الأشخاص الذين يفضلون زيارة الشاطئ للاستجمام والاسترخاء فقط وليس للسباحة، ننصحك باستغلال الفرصة لممارسة هواياتك المفضلة، بحيث يكون لها طعم آخر مغاير تماما للمعتاد، خاصة بعد العصر، فإذا كنت تحبين المطالعة مثلا، يمكنك استبدال مكان ثوب السباحة في حقيبتك بكتاب أو كتابين، وإذا كنت متعلقة بالطرز يمكنك أخذ أدواتك كذلك، ولكن احرصى عليها جيدا من الضياع وسط الرمال، يمكنك الاستعانة بطاولة بلاستيكية.

أغراض نسائية

بعد يوم ممتع على الشاطئ، تفضل الكثير من العائلات التوجه لتناول وجبة أسماك، أو بيزا ساخنة على الساحل، أو حتى أكواب مثلجات، وفي هذه الحالة، يجب أن تكون متأنقة بعض الشيء، حتى يتسنى لك أخذ صور للذكرى على الأقل، وبالتالي، يمكنك اصطحاب حقيبة صغيرة إلى الشاطئ، يمكنك تركها في السيارة، ضعي بداخلها كريما مرطبا، أحمر شفاه، قلما أسود لتحديد العيون، قارورة عطرك المفضل، وبعض الإكسسوارات، بحيث يمكنك العودة إليها للحصول على إطلالة أنثوية بامتياز، في غضون عشر دقائق على الأكثر، والتمتع بالسهرة وببقية يومك.



كعاصفة ثلجية رغم حرارة الطقس، وثانيا لأنه من الإتيكيت الاحتماء بمنشفة عند الخروج من الشاطئ أو المسبح لعدم إصابة المصطافين بالبلل جراء تطاير قطرات الماء من جسديك.

الماء رغم كل شيء

حتى وإن كان الشاطئ أو المسبح الذي تتجهين إليه يمنع إدخال الأكل، أو يوفر جميع متطلبات بطئك، لا تترددي أبدا في حمل قارورة ماء مجمدة بالكامل، فهي ضرورية لإطفاء عطشك، وكذلك، فإن شرب المياه من فترة إلى أخرى خاصة عند التعرض لأشعة الشمس، يعوض الماء الذي يفقده الجسم، ويرطبه ويحافظ على صحة البشرة ومدى مقاومتها للأضرار الخارجية.

ملابس للتغيير بعد السباحة

إذا كنت تقيمين قريبا جدا من الشاطئ، فليس من الضروري اصطحاب ملابس للتغيير بعد السباحة، كل ما عليك الإسراع إلى الشقة أو

إذا كنت أما، لديك أطفال صغار، فالقائمة ستتسع كثيرا، إذ عليك اصطحاب أكثر من لباس واحد للسباحة، فأحيانا تكون هناك رياح باردة على الشاطئ ما يجعل الأطفال لا يتحملون البقاء بملابس مبللة، خذي أيضا كيسا مخصصا لألعاب الرمال والعوامات الفارغة من الهواء، حتى تجدي شيئا ينشغل به أبنائك بينما تمارسين هواية السباحة أو الاستلقاء على الرمال، لا تنسي اصطحاب حفاظات خاصة بالسباحة، وحقيبة صغيرة مخصصة لأواني الطعام الخاصة بطفلك.

المنشفة قبل التفكير في السباحة

المناشف من الأشياء الأكثر من مهمة عند الذهاب إلى شاطئ البحر، فإذا نسيت اصطحابها من الأساس فلا تفكري أبدا في السباحة، لأنك أولا ستبردين وأنت ترتدين ملابس سباحة مبللة، وأي نسمة هواء باردة، ستمر عليك أنت وأطفالك





ضرورة استعمال النظارات الشمسية الطبية،
بقدر ما ينصحون بالابتعاد عن تلك النظارات
البلاستيكية المقلدة، التي تباع من دون رخص
طبية، في محال الإكسسوارات، فهذا النوع
من النظارات لا يصلح لاستعمال خاصة على
شاطئ البحر حيث يتم التعرض مباشرة إلى
أشعة الشمس، بحيث تعمل المواد التي تصنع
منها النظارات غير الطبية على جلب الأشعة
الحمراء إلى العين متسببة في تضررها.

الأظافر الاصطناعية

قبل التفكير في تركيب أظافر اصطناعية أو
كبسولات، عليك أولا التأكد من برنامجك،
هل هناك زيارات إلى المسابح أو شاطئ البحر،
فالتعرض المستمر إلى المياه يزيل أثر الصمغ
المستعمل في تركيب الأظافر، وبالتالي، قد
تفقدونها كلها أو بعضها، كذلك عليك أن تعلمي
بأن من قوانين بعض المسابح منع استعمال
الأظافر الاصطناعية أو المطولة
لأن صاحبها قد تؤدي
الآخرين أثناء السباحة.

المكياج

بغض النظر عن كون مياه السباحة
تزيل جمال المكياج، وتتسبب لك في الإحراج
على الملأ، عليك أن تعلمي بأن التعرض لأشعة
الشمس بينما هناك مكياج مطبق على وجهك،
قد يصيبك بالحروق والحساسية، فمسام الجلد
تحتاج إلى التنفس وإفراز العرق في الجو الحار،
بينما تغطيها طبقات المكياج، وكذلك تعمل
الدهون والمواد التي تصنع منها مستحضرات
التجميل، بالتفاعل مع أشعة الشمس، على
إحداث بقع داكنة وتصبغات على البشرة.

أشياء مرفوض استعمالها في البحر

لاشك في أن غالبية النساء يرغبن بالظهور بمظهر أنيق، حيثما حلن، حتى
لو تعلق الأمر بزيارة شاطئ البحر، أو المسبح، لذلك يستعملن بعض الأغراض
النسائية التي يستعملنها بالعادة للزينة، ولكن الأمر قد يخرج عن نطاق
الأناقة والجمال إلى المبالغة، وأحيانا إلى تضرر الصحة.

العصاة الالصة

من عادة بعض السيدات استعمال العصاة
الالصة خلال أيامهن العادية، عند الذهاب إلى
العمل، الزهرة، التسوق أو المناسبات العائلية،
وهذه العادة تجعلهن لا يستغنين عن العصاة،
وكانها جزء من جسدن الذي ألفهن الناس به،
فيلغ بهن أن يرتدين العصاة الالصة حتى
في البحر، وهذا الأمر حسب مختصين يعتبر
خطيرا جدا على صحة العين، حتى إنه قد أوقع
حالات كثيرة من العمى، بسبب ذوبان العصاة
الالصة داخل العين بفعل الحرارة العالية
على شاطئ البحر.

النظارات غير الطبية

بقدر ما يشدد أخصائيو طب العيون على



الإكسسوارات والزئابر

البحر ليس مكانا مناسباً للفت
الانتباه بقلاداتك الضخمة البراقة، أو بأقراصك
وأساورك التي تصدر أصواتا رنانة، فمن المعروف
منذ القديم أن البحر يخطف الإكسسوارات
خاصة الذهبية، وبغض النظر عن هذا، فإن
إكسسواراتك المطلية لا تصلح للسباحة، لأنها
قد تفقد ألوانها الزاهية بفعل ملوحة المياه، كما قد
تتعرض للتلف تحت الأمواج، دعيها في حقيبة
ملا بسك، وارتيديها آخر شيء قبل مغادرة
الشاطئ.





OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

هذا ما يمكنك القيام به للاستمتاع أثناء الرحلة

تحفيزية في مركبتك، حسب مزاجك ذلك اليوم،
اقتني شكولاتة أو مثلجات ومشروبات باردة
للاستمتاع أكثر بالرحلة.

الرفيق الجيد نصف المتعة

إن نصف متعة الرحلات الصيفية تكمن في
الرفقة الممتعة، لذلك من الجيد اختيار
أفراد من العائلة أو الأصدقاء لرافقتك
إلى شاطئ البحر، حددوا معا
يوما مناسباً للزهوة، يتوافق
وبرنامجكم الأسبوعي، فتبادل
الحديث والنكات في الطريق
من وإلى الشاطئ أمر ممتع
أيضا.

لا تقرئي ولا تشغلي نفسك بالعمل

تمارس بعض السيدات
هوايتهن المفضلة للتخلص من
ملل الطريق، فيطالعن المجلات
أو الكتب بينما تسير المركبة بهن،
وهذا الأمر غير محبب البتة لأنه يصيبهن
بالدوار، ويدخلهن في حالة كآبة مؤقتة، لذلك
اتركي هذه العادة، يمكنك استبدالها بالتفرج
على فيلم كوميدي أو شريط تثقيفي عبر شاشة
الهاتف المقابلة تماما لعينيك في نظرة أفقية، هذا
حتى تتفادي الانشغال بأمور ومشكلات العمل
طوال الطريق، والهروب منها.

إلى البحر، يمكنك اعتماد طرق أطول، وقضاء
مسافة ووقت أكبر، ولكن في ظروف أحسن،
ابحثي عن طرق تحفها الأشجار، أو أماكن جيدة
لتناول الغداء، يمكنك إقامة



بعض المحطات لا لتقا ط
صور في الطبيعة العذراء، أو للاستمتاع بتناول
الطعام في مطعم جديد، يمكنك حتى الدخول
إلى الأسواق والقيام بالتسوق قبل النزول إلى
الشاطئ، شغلي موسيقى هادئة، أو موسيقى

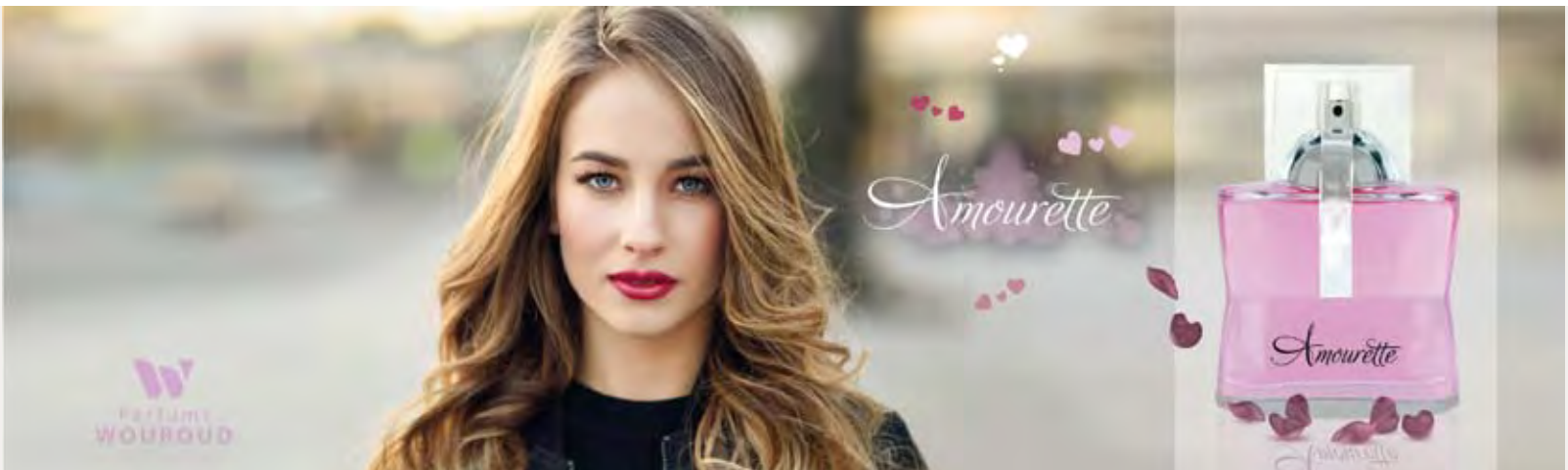
تتضايق بعض السيدات من المسافة
التي تفصل منازلهن عن شاطئ البحر،
خاصة إذا كانت مسافة طويلة، يتم
قطعها في أكثر من ساعة، ويتحول
الأمر بالنسبة إليهن إلى ما يشبه
الكابوس الذي من شأنه أن يفسد
متعتهم المرتقبة، بالسباحة وتناول
الطعام في الهواء الطلق، خاصة
إذا حدث وصادف الرحلة انضاق
مروري أيضا، فيما هناك العديد
من الوسائل والسلوكيات
التي يمكن أن تحول هذا
الكابوس إلى بداية المتعة.

غيري وسيلة النقل الخاصة بك

تفضل العائلات بالعادة
التنقل إلى شاطئ البحر على
وجه الخصوص باستعمال
السيارة، وذلك لكثرة الأغراض في
الصندوق الخلفي، ولكن إقامتهم
في أماكن النشاط، واتجاههم صوب
وجهات ساحلية، قد يضع من يومهم
نصفه في الاختناق المروري، لهذا ننصحك
باصطحاب الضروريات فقط والاعتماد على
وسائل نقل أخرى غير السيارة الخاصة، للتنقل
إلى الشواطئ القريبة من المحطات، كالقطار
السريع، الميترو أو الترمواي.

اعتبري الطريق بداية الرحلة

لا تختاري الطرق الأقصر للوصول سريعا





أفكار لاستغلال العطلة بأقل التكاليف

تدخر الكثير من العائلات من راتبها الشهري، وتنتقص من مصاريفها اليومية، فقط من أجل أن تتمكن من قضاء عطلة صيفية مريحة. خوفا من تكاليف الكراء والاكل في المطاعم، وما إلى ذلك، فيما بالإمكان التمتع بعطلة ممتعة وبميزانية محدودة، وقد جمعنا لك بعض أهم الأفكار الاقتصادية التي تساعدك في بلوغ هذا.

ادخري مصاريف الفندق

إن أكبر ميزانية قد تستنزف من المال الذي ادخرته لأجل العطلة، هي تكاليف الفندق، إذ تتجاوز أسعار الغرف في موسم الاصطياف خمسة آلاف دينار، كأقل تقدير، وفي حال وجود أطفال، فإنه يتوجب عليك كراء أكثر من غرفة في ذات الفندق، ما يعني مضاعفة التكاليف أيضا، لذلك من الجيد عند التفكير في قضاء عطلة خارج الديار أنك تبحثين مسبقا عن منازل للكراء، حتى وإن سافرت إلى دول أخرى كتونس، تركيا، إسبانيا، فأسعار المنازل في أغلب دول العامل أقل سعرا بكثير من أسعار الفنادق، وتختصر التكاليف كلما كان عدد أفراد العائلة أكبر.

المواصلات ووسائل النقل

من المعروف عالميا، أن خطوط التاكسي هي الأكثر تكلفة، خاصة في الأماكن السياحية، لهذا من المستحسن تجنبها، تقصي مسبقا عن وسائل النقل الأرخص في المنطقة، واعتمدي عليها في تنقلاتك، حتى وإن كلفك الأمر طلب بطاقة اشتراك أسبوعية أو نصف شهرية من شركات الميتر أو الترمواي أو القطارات، حسب برنامجك وطبيعة تنقلاتك.

اختاري المطاعم

عند زيارتك إلى أي مكان، خاصة المناطق السياحية، فإنك ستجدين مطاعم فاخرة تقدم خدماتها للسباح خاصة، قد تغريك ديكوراتها،



وتقاليد المنطقة في الإطعام.

اقتناء الهدايا

بعض الأشخاص مهووسون جدا باقتناء الهدايا والتذكارات من كل مكان يزورونه، حتى لو لم يكن بعيدا، وهذا الأمر يعتبر مكلفا في الكثير من الأحيان، حسب نوع الهدايا التي يتم اقتناؤها وعملة ذلك البلد، فكيف يتحكم هؤلاء في ميزانياتهم؟

لكنك في النهاية لا تبحثين عن مطاعم تقدم نفس الأطباق الموجودة في ولايتك، وفي كل مكان، ابحثي، اسألِي السكان الأصليين للمنطقة، ويمكنك استعمال الإنترنت أيضا للوصول إلى مطاعم شعبية ذات سمعة طيبة، تقدم أطباقا خاصة بالمنطقة التي تزورينها، وهي بالعادة منخفضة الثمن، لأنها تحتوي على مواد أولية يشتهر بها المكان، من ناحية ستجدين في نهاية عطلتك أنك وفرت عليك الكثير من مصاريف الإطعام، ومن ناحية أخرى، اكتشفت ثقافة

Favorite
L'EAU DE PARFUM



W
Parfums
WOUROUD

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

Parfums
WOURoud



الخطوتين، فإنك قد أنفقت مالا أقل على أهم ما يمكن القيام به من أجل السفر، ودفعت التكاليف بالتقسيم ومن دون أي ضغط، يبقى فقط حجز الغرفة أو المنزل، وتخصيص مال للتجوال والطعام كما سبق أن وضعنا.

تغيير العملة النقدية

بما أنك لا تحصلين إلا على مائة يورو من البنك، وليس لك أحقية تغيير مبلغ أكبر فيما ستحتاجين في سفرك إلى المزيد من المال، عليك استغلال المواسم التي ينخفض فيها سعر الصرف إلى ما دون المستوى المعتاد، واستبدال عملتك بعملة البلد الذي ستزورينه، أو باليورو، يمكنك مساومة الأشخاص المقيمين هناك، والعائدين إلى أرض الوطن إن كنت تعرفين بعضهم.

لا تشتري ملابس جديدة

لا تحتاج السياحة والسفر إلى بذل الكثير من المال على ملابس وأحذية جديدة، قد تحتاجين فقط إلى قطعتي ثياب أو ثلاث من خزانة للتغيير اليومي، انتقي أجملها من أجل الصور التذكارية، وادخري المال، قد تصادفين فرصا لا تعوض في المنطقة أو البلد الذي ستزورينه، وهناك يمكنك اقتناء ملابس جديدة، قطع فريدة وبسعر معقول، والأهم أنها ستعتبر كتذكارات من المكان.

الاتصالات

عند الوصول إلى أي وجهة، ستكونين في حاجة إلى التواصل مع العائلة والأصدقاء، ولكن بعض البلدان تباع خطوط هاتفية بأسعار ملتبة، ما قد ينقص كثيرا من ميزانيتك، لهذا ننصحك بالاعتماد في تواصلك على خطوط الإنترنت التي توفرها بعض الفنادق والمطاعم وقاعات الشاي لزوارها.



السياحية، يبرمج الباقون عطلتهم الصيفية لاكتشاف بلد جديد، أو التعمق أكثر في اكتشاف بلدان سبق لهم زيارتها، لذلك، إذا كنت من النوع الثاني، ننصحك بمحاولة البرمجة مسبقا للعطلة، واختيار وجهتك، بحيث يمكنك تحديد البلد والمنطقة التي ستزورينها، ثم اشرعي في وقت متقدم بالبحث عبر الإنترنت والمواقع العديدة عن أقل العروض تكلفة، إذ يمكنك الحصول على تأشيرة ذلك البلد، وانتظارها بكل أريحية، بدل طلبها إلكترونيا وبصفة مستعجلة قبل الإقلاع، وهذه الخطوة يمكنها أن توفر لك الكثير من المال، أي في حدود نصف المبلغ، كما يمكنك الحصول على تذكرة الطائرة بأثمان خيالية خارج موسم الاصطيف، فجل خطوط الطيران، تخفض أثمان تذاكر الطائرة بعيدا عن العطل إلى ما دون الأربعين بالمائة، وإذا تمكنت من هذين

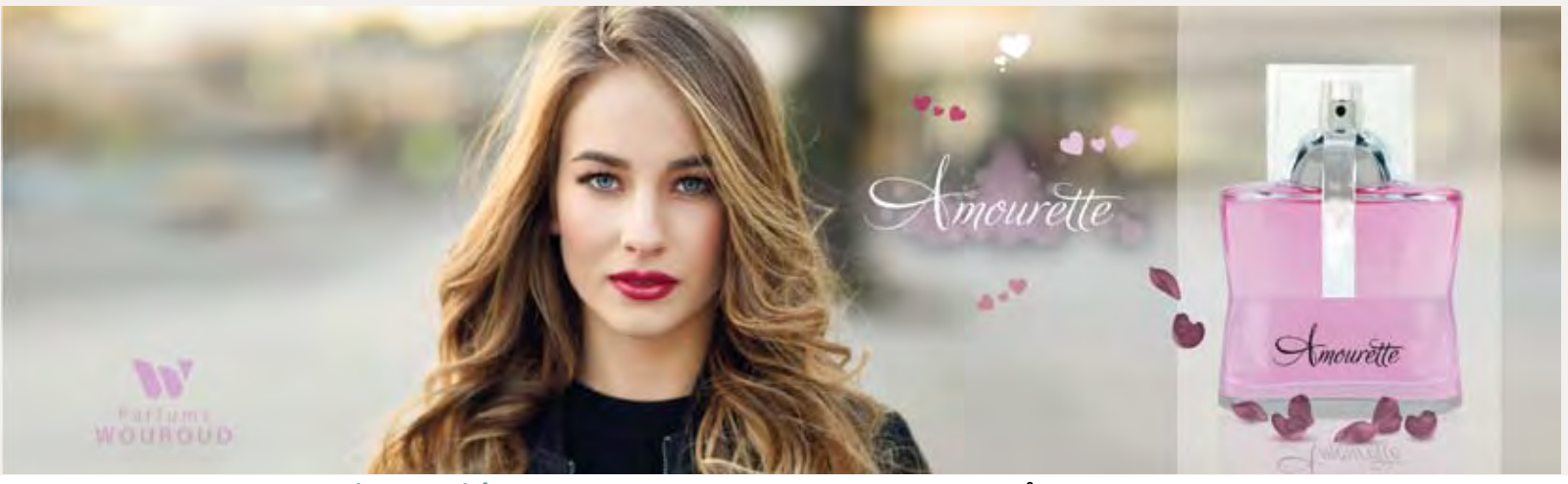
عند زيارة أي ولاية جديدة، أو بلد لم يسبق زيارته، استمتعي كليا بالإقامة والسباحة في الشواطئ المختلفة، وتناول الأطعمة الشعبية، في ذات الوقت تجولي في الأسواق، وحاولي ألا تقتني كل شيء يعجبك ويلفت انتباهك، حتى لا تنفذ ميزانيتك قبل نهاية العطلة، أنذري نفسك بأنك تسيرين وفق برنامج، وأن اقتناء الهدايا يكون في اليوم الأخير من العطلة، بعد أن تكوني قد تجولت في الأسواق الشعبية واستدلت على المحال التجارية التي تباع تذكارات بسعر أقل، حاولي عدم إظهار هويتك كسائحة، لئلا يستغل التجار فرصة رفع الأثمان.

اختاري الوقت المناسب

فيما يفضل الكثير من الناس قضاء عطلتهم في التراب الوطني، رغم علمهم بارتفاع تكلفة

SMOKE
EAU DE PARFUM





أشعة الشمس تسبب الشيخوخة المبكرة

تتسبب الأشعة فوق البنفسجية بشكل رئيس في الشيخوخة المبكرة التي تصيب البشرة، خاصة لدى السيدات، إذ يؤدي التعرض المباشر لها بشكل مستمر إلى إتلاف ألياف الكولاجين التي تحمي رطوبة ومرونة البشرة وتحافظ على شبابها. وحسب الأبحاث العلمية، فإن السبب الرئيس لظهور التجاعيد الدقيقة حول الفم والعينين بعد سن الثلاثين هو التعرض المستمر لأشعة الشمس وعدم الاحتياط لذلك، بالإضافة إلى كل هذا، تعد لفحات الشمس التي ترغب بها بعض الفتيات والسيدات للحصول على بشرة مسمرة في فصل الصيف، عاملاً مهماً للإصابة بعدة أمراض خطيرة، أخطرها سرطان الجلد، وسرطان الدم.

على المستوى الجمالي، يؤدي التعرض المستمر لأشعة الشمس إلى زيادة إفراز البشرة للدهون، ما يتسبب في ظهور بعض الأعراض المنفرة كالنقاط السوداء، وحب الشباب، وظهور الكلف والنمش على البشرة الفاتحة بالخصوص، كما قد يصاب الجلد بالجفاف ويزداد سمكه فيصبح خشناً ومتشققاً إذا ما تم التعرض لمياه البحر ثم التعرض المباشر للشمس من دون أي حماية.

ماذا يحدث للبشرة تحت الشمس؟

عند التعرض لأشعة الشمس، تقوم طبقات الجلد بإنتاج الميلانين الذي يؤدي بدوره إلى الحصول على بشرة داكنة ومسمرة، التي تصبح أقوى من الفاتحة في مواجهة أضرار أشعة الشمس، إلا أنها تؤدي إلى تصبغ البشرة وظهور البقع الداكنة وعدم توحيد البشرة وإلى شيخوختها المبكرة.

الوقاية من أشعة الشمس

تحمي من سرطان الجلد وتحد من خطر الشيخوخة المبكرة

تعد حروق الشمس ولفحاتها على أجساد النساء، أحد أهم العوامل التي تمنع الجنس اللطيف من الهروب إلى شاطئ البحر صباحاً حينما يشتد الحر، فتجربة بعض الكريمات الواقية من الشمس غير كافية لوحدها، ويجب معرفة أضرار أشعة الشمس وكيفية التصدي لها، قبل فوات الأوان.



SMOKE

EAU DE PARFUM



هكذا تحمين بشرتك من شمس البحر

التريط اليومي للبشرة ضروري ومهم، يوصي به خبراء العناية والجمال باستمرار، أما تطبيق واقي شمس للوجه والجسم لحمايتها من الشمس خاصة عند زيارة شاطئ البحر، فيعد أكثر أهمية، فقط على السيدة مراعاة الاختلاف في تركيبة الشمس ومدى فاعليتها والعناصر المكونة لها ومدى تطابقها مع بشرتها.

أول ما يمكن التركيز عليه عند اقتناء الواقي الشمسي للحماية من الأشعة في البحر، هو الحرص على ألا يقل عامل الحماية على 50% وأن يكون واسع الطيف، وإذا كنت ممن يعيشق السباحة، فالتركيز على مدى مقاومة المستحضر للماء قد يساعدك في

ضمان حماية قصوى، بحيث لا يزول مفعول الواقي عند ملامسته للماء.

تهمل بعض السيدات الكثير من النقاط في أجسامهن، ويركزن فقط على الوجه والأطراف عند دهن واقي الشمس قبل التمدد على الشاطئ، غير أنه من الضروري الانتباه إلى تطبيق المستحضر على الأذنين وخلف الركبة والشفاه أيضا، وفي كل المناطق التي بإمكانها التعرض للشمس والتضرر منها. كما يجب إعادة تطبيق الواقي الشمسي بعد كل ساعة تقريبا من تطبيقه

وينفس الكمية الأولى، وكذلك في حالة الخروج من الماء والتعرق الشديد أو الغسيل.

لم يعد البوركيني واللباس الساتر في البحر حكرا على المحجبات بعد الاطلاع على أهميته وفوائده حتى لغير المحجبات، فثياب البحر المكشوفة تسمح باللامسة المباشرة لأشعة الشمس المحرقة مع بشرتك، إذ مهما كانت الحماية، فإن الضرر وارد، لذلك من المستحسن استبدال المايوهات المكشوفة بثياب خاصة بالسباحة ذات أكمام طويلة وسروال طويل أيضا لحماية البشرة من أشعة الشمس، غير أنه يمكنك

الاستمتاع بارتداء ثياب السباحة المكشوفة في أحواض السباحة المغلقة وغير المعرضة لأشعة الشمس. لا تجلسي أبدا من دون مظلة وقبعة على الشاطئ، مهما كلفك الأمر من متعة، فبالإضافة إلى خطر ضربات الشمس، فإن لفحات هذه الأخيرة على الجلد لا تحمد عقباها أيضا، خاصة في الفترة ما بين العاشرة صباحا إلى الرابعة بعد الزوال، ولا تهمل استخدام النظارات الشمسية الطبية عند الجلوس على الشاطئ، وذلك لحماية العين وما حولها من أضرار أشعة الشمس. تعودي على شرب كميات معتبرة من الماء، لا تقل عن لترين يوميا، وهذا لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم نتيجة التعرق والتعرض للحرارة، على الأقل لضمان انتعاش البشرة وعدم جفافها.

بعد العودة من شاطئ البحر، لا تتأخري عن أخذ حمام منزلي أو في الفندق باستعمال مياه عذبة، شريطة ألا تكون شديدة الحرارة أو البرودة، إذ ينصح باستعمال المياه الدافئة التي تميل إلى البرودة عند الاستحمام بعد السباحة، وذلك لتعديل درجة حرارة الجسم، وعدم التعرض للصدمات الحرارية التي تعتبر شديدة الأذية على البشرة.

إذا شعرت بأنك قد تعرضت للفتحات الشمس وأن الحماية التي قدمتها لبشرتك لم تكن كافية، وذلك من خلال ملاحظة ظهور لون أحمر داكن على الوجه، أو بقع ملونة، أو أي عرض آخر كانبعاث الحرارة من الجلد، أو الإصابة بالحُمى، أو ظهور سائل شفاف يشبه الماء.. فإن زيارة طبيب الجلد تصبح أمرا ضروريا ومستعجلا، لا يمكن تفويته تفاديا لتفاقم الضرر والوقوع في مشاكل صحية يصعب حلها.



L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

indigo

W
Parfums
WOUROUD



favorite
L'EAU DE PARFUM



W
Parfums
WOUROUD

هذا ما يجب تفاديه عند الذهاب إلى البحر نصائح الأخصائيين لحماية البشرة والحفاظ على صحتها

والسمرة التي تحصلت عليها.

استعمال الزيوت للحصول على بشرة داكنة

جلد الإنسان حساس جدا للحرارة والرطوبة وأشعة الشمس، هذا من دون أي عناصر أخرى توضع عليه لتأجج حساسيته، فما بالك إن تم طلاء البشرة بمواد دهنية أو زيوت. قصد الحصول على بشرة داكنة، كما يفعل الكثير من الشباب والفتيات، متجاهلين أضرار الإقبال على هذا السلوك، يقول الدكتور إبراهيم فاروق: "إن الحرارة التي تبلغها الزيوت المطبقة على الجلد من شأنها أن تحرقه في لحظات قليلة، والاستمرار في التعرض لأشعة الشمس لمدة أطول، تفوق الأربعين دقيقة، يؤدي إلى حروق من الدرجة الثانية والثالثة، لا يشعر بها الفرد خلال حدوثها، إلا بعد الابتعاد عن أشعة الشمس...". لهذا السبب، ينصح أخصائيو الجلد بالابتعاد التام عن استعمال الزيوت والمواد الدهنية، واستبدالها بكريمات ومراهم الوقاية من أشعة الشمس، مع الحرص على الجلوس تحت المظلة واستعمال القبعة والنظارات الشمسية، تفاديا لكوارث تصيب البشرة بالضرر.



البشرة شديدة الحساسية، لا يمكن حمايتها بمستحضرات طبية أو تجميلية، لأنها حتى هي قد تسبب الضرر، كما لا يجب تعريضها للشمس، ولا للمياه شديدة البرودة أو شديدة الحرارة، أو المياه المالحة، لأن ذلك يتسبب لها في حروق وندبات يصعب التخلص منها، وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بسرطان الجلد، في حال لم تتم المتابعة الطبية، وظلت الفتاة تستمتع بالبريق،

تهتم الفتيات بأجسامهن وخاصة البشرة، بشكل مبالغ فيه في فصل الصيف، فتقبل على تجريب الكثير من الخلطات والكريمات، وتحرص على إزالة حتى أدق الشعيرات، حتى تظهر بجسم ناعم يفيض أنوثة عند زيارة شاطئ البحر، لكن بعض التصرفات التي تقوم بها، التي تعتبرها خطوات جمالية، قد تؤثر بشكل عكسي على جمالها، وقد تتسبب في إلحاق الأذى ببشرتها، لهذا استشارت الشروق العربي الدكتور إبراهيم فاروق، أخصائي الأمراض الجلدية، حول ما يجب تجنبه عند زيارة البحر، حفاظا على صحة وجمال البشرة، وجمعت لك هذه النصائح.

إزالة الشعر ممنوعة

من أخطر العادات التي تكتسبها غالبية الفتيات في موسم الاصطياف، اللجوء إلى إزالة الشعر الزائد الذي ينمو على الأطراف (الذراعين والساقين)، قبل مدة قصيرة جدا من زيارة الشاطئ، ثم الاستلقاء تحت الشمس بعد السباحة في المياه المالحة.. هذه التصرفات، هي أقصر طريق نحو الحروق الخطيرة، وسرطان الجلد، حسب ما يفيدنا به الدكتور إبراهيم، صاحب عيادة للأمراض الجلدية بتيبازة: "عند انتزاع الشعر خاصة بواسطة الشمع، أو الليزر، فإن الطبقة العلوية من الجلد ستزول أيضا، وبالتالي، تصبح

OASIS

Soin &
Efficacité
24H



W
Parfums
WOUROUD



ضروري عند السباحة حتى لغير المحجبات غطاء الرأس، يحمي الشعر من الأملاح والمعادن الموجودة في مياه السباحة



عندما نتحدث عن غطاء الرأس، فإن الأمر يرتبط في أذهان الكثير، بالمرأة المحجبة، فارتداء خرقه، "سكارف"، أو بونيه عند السباحة في مياه البحر أو المسبح، دليل على أن المرأة ترتدي الحجاب في أيامها العادية، لكن المتعارف عنه عالميا، هو غير ذلك.

من قوانين المسابح العالمية

في حين تمنع بعض المسابح الجزائرية ارتداء البوركيني مع غطاء الرأس والسباحة في مياهها بالحجاب، فإن مسابح عالمية تعلق على قائمة شروطها أن ترتدي السيدات غطاء الرأس، وذلك تفاديا لانتشار أمراض أو أوبئة معدية، أو تساقط الشعر في مياه المسبح، وهذا القانون يطبق على المحجبات وغيرهن، إذ على جميع الراغبات في اللوج إلى المسبح أن يلتزم بهذا الشرط، حتى إن بعض المسابح بعضها في الجزائر، تقدم أغطية رأس مخصصة للسباحة، توجد معلقة بغرفة تبديل الملابس، مع تعليمة معلقة، تنذر السيدات بضرورة ارتدائها.

غطاء الرأس يحمي الشعر، ويمنع عنه الضرر

من المعروف أن مياه البحر الملحة غنية بنسبة عالية من الأملاح والمعادن المركزة، فيما تحتوي مياه المسابح على مستويات مرتفعة من مادة "الكالسيوم"، وحسب إفادة الدكتور إبراهيم فاروق، أخصائي في الأمراض الجلدية، فإن هذه العناصر الموجودة في الماء، التي يمتصها الشعر أثناء

حمام بمياه عذبة إلى ما بعد العودة إلى المنزل أو إلى الفندق، ذلك أن العناصر والزيوت التي يفرزها الشعر، تشكل غشاء حاميا حول كل شعرة على حدة من الجذور وحتى الأطراف، وفي وجود هذا الغشاء، يقل ضرر العناصر الخارجة على الشعر، سواء الأملاح أم المعادن الموجودة في مياه السباحة، أم حتى الضرر البالغ لأشعة الشمس، الذي يتسبب في جفاف وتكسير الشعر، وفقدانه بالتساقط. حتى عند أخذ حمام بالمياه النقية بعد السباحة، يجب الحرص على عدم استعمال الكثير من المستحضرات الكيميائية، بحيث يكون الشعر رغم استعمال غطاء الرأس، تعبان من الأملاح والمعادن وحتى المواد الكيميائية الملقاة في مياه المسبح لتطهيرها، كما يجب أن تكون درجة حرارة ماء الاستحمام فاترة لا تتجاوز درجة حرارة الجسم.

السباحة، تعد مضره جدا به، إذا استمر تعرضه لها، لمرات متعددة، إذ من شأن الكلور والأملاح أن تتسبب في تقصف الشعر وتكسره، وبهتانه، خاصة إذا كان الشعر مصبوغا وغير معالج، أو محمي، ولهذا السبب ينصح الأخصائيون والخبراء، باعتماد الحماية المتاحة لجميع النساء، من خلال تغطية الشعر باستعمال غطاء مصنوع من نسيج مخصص للسباحة، يوفر حماية قصوى للشعر، أو على الأقل باستعمال "سكارف" أو بوني.

غسل الشعر قبل السباحة ممنوع

تنصح خبيرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية السيدات، بعدم غسل الشعر قبل النزول إلى الشاطئ، أو السباحة في مياه المسابح، وتأخير أخذ





طويلة عند التنزه والمشي على الشاطئ.. فهذه القطعة، بسيطة التصميم إلى حد يمكن لأي فتاة أن تصنعها بمفردها في المنزل بتوظيف قطعة قماش على ذوقها، أصبح حاضرا في خزانات كل النساء، حتى إن القماش الذي تصمم منه هذه القطعة، الذي يتميز بالخفة، يساعد كثيرا في حملها داخل حقيبة اليد، والاعتماد عليها لإكمال الإطلالة.

حاضر على منصات الموضة

رغم البساطة الشديدة التي يتميز بها تصميم الكيمونو، مهما أدخلت عليه من تعديلات إلا أنه مازال ككل سنة منذ 2014، يتألق على منصات الموضة العالمية، وتوقع عليه ماركات ذائعة الصيت، لكن ماميز تصاميم هذه السنة، هو الكيمونو البحري، الذي جاء بنفس طبعات الأقمشة التي صممت منها المايوهات، لكن بخامات أقمشة مختلفة طبعا، بحيث يمكن ارتداء الكيمونو كقطعة مكمل للباس السباحة، فيما يمكن استعماله كلباس خارجي يمكن تنسيقه مع، الكعب العالي الملفت لإطلالات السهرات الصيفية، مع شورت وتيشيرت فضفاض للأيام العادية، أو مع بنطلونات واسعة وسكارف من الفولار للمحجبات، يمكن أيضا تنسيق الكيمونو المطبع بالورود "الفلوري" مع أحذية رياضية دون أن يمس ذلك بكمية الأنوثة التي تضيفها هذه القطعة إلى إطلالتك العامة، قال الكيمونو رفيق لمختلف الإطلالات الكلاسيكية، الكاجويل، وحتى الرياضية وهذا ما يؤهله لأن يكون اللباس الصيفي الأول بامتياز.



الكيمونو المطبع والملون

ضرورة حتمية في خزانة كل أنثى لصيف 2019

يتربع الكيمونو المطبع بالورود ومختلف الأشكال والألوان، على عرش الموضة العالمي، سواء المصمم من أقمشة "الشفون" أو من الأقمشة الفضفاضة الأخرى، فقد ارتدته جميع النساء عبر العالم، سواء الفتيات أم السيدات الأكبر سنا، المحجبات أم غير المحجبات، الشخينات اللواتي يكتسبن وزنا واضحا، أم النحيفات، وفي جميع الحالات قدم الكيمونو إطلالة أنثوية صيفية بامتياز.

الكيمونو لباس البحر الذي لا غنى عنه

بعدما خرج الكيمونو المطبع والملون ليجوب الشوارع رفقة بنطلونات الجينز ومع الفساتين الضيقة ومختلف الإطلالات، ها هو ينزل إلى شاطئ البحر أيضا، ويتحول إلى اللباس الأول بعد لباس السباحة، بحيث بات الكيمونو يلبس كقطعة إضافية تستعمل على البوركيني أو البيكيني عند التنقل إلى البحر، للسباحة، وتم إعطاؤه تسمية عصرية، إذ بات يعرف بـ"كاش مابوه"، أو يلبس فوق فساتين ضيقة قصيرة أو





ما هي شروط اختيار حقيبة البحر لصيف 2019؟

يختلف بخصوص حقائب البحر، فالحقائب الصغيرة غير مناسبة البتة لحفظ الأغراض النسائية الكثيرة التي تحتاجينها للتمتع برحلة مريحة إلى البحر، لهذا من الأفضل التوجه صوب الحقائب ذات الحجم الكبير التي تتسع لعبة النظارات الشمسية، العطر، ومزيل العرق، والمناديل المعطرة، والمكياج، والفوطات والكثير من الأغراض الأخرى..

التصميم:

من الأحسن أن تختاري حقيبة بحر بتصميم مدروس، فأنت في النهاية ستستعملينها، وقد تضطرين إلى وضعها على الرمال أو على الأرضيات المختلفة، وقد لا تجدين لها مكانا سوى صندوق السيارة بسبب كبر حجمها، لذا، فإن التصميم الذي يساعد الحقيبة للحفاظ على قوامها المستقيم والثابت في كل مكان تضعينها به هو الأنسب، وكذلك القفل، إذ من الأحسن أن تغلق الحقيبة بالكامل بواسطة سحاب، وليس بواسطة قفل صغير في الوسط، وذلك تفاديا لتسرب الرمال أو الغبار داخلها، أو ضياع الأغراض منها.

الجيوب:

إن أكثر شيء يميز الحقائب الصيفية ذات الحجم الكبير، هو كثرة التقاسيم والجيوب بداخلها، حاولي دائما الحصول على حقيبة بحر عملية من هذا النوع، لأن الجيوب تساعدك كثيرا في ترتيب الأغراض بالداخل، والفصل في ما بينها، وتسهل عليك عملية إخراجها، كما أنها تعمل على توفير المساحة، وقد تسمح لك بترتيب كل الأغراض الصغيرة على الجوانب هنا وهناك، حتى توفر لك مكانا يتسع لوضع منشقة البحر أو كيمونو أو قطع ملابس من الحجم الصغير.



بمختلف الألوان الصارخة والمتداخلة في ما بينها، دون حسابات، لهذا استغلي الفرصة في الحصول على حقيبة بحر تحمل عدة ألوان صيفية زاهية، وتمنحك إمكانية ارتداؤها مع أكثر من لباس بحر.

للإشارة، فإن الأصفر، البرتقالي، الوردي الفاقع، الأزرق الملكي، الأخضر الفستقي، الأبيض.. كلها ألوان رائجة في عالم الحقائب الصيفية هذه السنة، ويمكن اختيارها من دون حرج.

الحجم:

نعلم أنه في الفترة الأخيرة هناك نفوذ واسع وسيطرة للحقائب صغيرة الحجم، حتى إن حقائب اليد الأكثر رواجاً، باتت بحجم حافظة نقود، لكن الأمر

يعج عالم الحقائب في السنوات الأخيرة بتصاميم متنوعة منها ما يتميز بالراقي والبساطة، ومنها ما تطبعه الفراية، ألوان وأشكال وديكورات غاية في الروعة وبأسعار في متناول جميع السيدات، فقط لاكتساب حقيبة بحر تضي على إطلالتك الصيفية رونقا إضافيا، وتضم جميع أغراضك التي قد تحتاجين إليها خلال النزهة.

شروط اختيار حقيبة البحر الألوان:

لا مجال في فصل الصيف لاختيار الألوان الغامقة والباهتة، فهذه الفترة من السنة تتيح لك التمتع





بلمسة عصرية بوهيمية.

الفرق بين الصندل اليومي وشبشب البحر

لا شك في أنك اقتنيت مع حلول الصيف أكثر من قطعة من الصنادل المفتوحة الدارجة جدا هذا الموسم، وربما منها ما كلفك الكثير من المال، بسبب جودتها، وخاماتها الجلدية الرفيعة، وقد تسول لك نفسك استعمالها للنزول إلى الشاطئ أو المسبح بإطلالة أنيقة، ما قد يعرضها للتلف بفعل المياه، لهذا ننصحك بإقامة الفرق، والعمل بمبدأ "الكل مقام شبشب"، اقتني شبشبا من النايلون والخيش أو من القماش الذي يسهل تنظيفه وتجفيفه، واستعمله للبحر، واحتفظي بصنادلك الجلدية المكشوفة، باهظة الثمن، للتسوق، السهرات أو للخرجات العائلية، أو المشاوير اليومية الصيفية، فقد تحتاجين إليها لسنوات أخرى قادمة.

من السيدات، خاصة القصيرات منهن، وذلك لأنه التصميم الذي جاء أخيرا ليكسب الحذاء المكشوف المزيد من لمسات الأنوثة والراقي، بعدما ما كانت الأحذية المكشوفة ترمز إلى عكس هذه الصفات، يمكنك اقتناؤه بأحجام وعلو مختلف، إذ تتراوح أسعار القطع الأصلية بين ثلاثة آلاف إلى سبعة آلاف دينار، بينما يمكنك إيجاد قطع مقلدة بألف دينار أو أقل.

لمسة بوهيمية لإطلالة أنثوية



الشبشب العالي بخيوط الخيش

اللمسة البوهيمية لإطلالة عصرية أنثوية على شاطئ البحر

بعد الشبشب، أو صندل البحر، قطعة ضرورية تحصل عليها جميع السيدات مع بداية موسم الاصطياف، ذلك أن الشبشب هو الحذاء الوحيد الذي يريح القدمين عند التنقل إلى شاطئ البحر أو التجول به، فهو يمنع تعرقهما أيضا، هذه السنة، ومع ظهور عشرات التصاميم المختلفة والدارجة على الموضة للصندل المفتوح، صعب الاختيار على الكثير من النساء، فما هي مواصفات شبشب البحر المناسب لهذا الصيف؟

الشبشب العالي

ظهرت تصاميم فريدة، ومميزة جدا للشبشب هذا الصيف، ومن أكثرها بروزا الشبشب العالي، ونحن لا نقصد شبشبا مع كعب مرتفع، وإنما شبشب بسفلية مستوية، ولكن عالية بثلاثة إلى سبعة سنتيمترات، هذا النوع من الأحذية الصيفية الميزة جلب إليه اهتمام فئات واسعة

بما أننا تحدثنا عن الشبشباب العالية، من الضروري الإشارة إلى اللمسة العصرية التي تطبعها، والتي تمزج بين البوهيمية ووحى الطبيعة، والأنوثة لتوافقها مع الكثير من الأكسسوارات كالأحجار اللامعة، الزنابر والقطع النحاسية، والأقمشة المطبعة، لذا ننصحك بالبحث عن شبشب عال





OASIS

Musk

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

كيف تجعلين مهمة تنظيف أغراض البحر سهلة وخفيفة؟

تفادي التعب والإزعاج بخطوات بسيطة

بالطريقة المعتادة، في حال وجود أي بقع أو تصبغات تسببت فيها الرواسب البحرية، يمكنك إزالتها بدعكها بقطعة ليمون، يمكن الاعتماد على العملية ذاتها مع الحصى أو المنشاف أو حتى الحقائق الخاصة بالشاطئ.

وجبة الإفطار أو العشاء مباشرة في ذلك الطبق، أو إعداد سندويشات منه، دون الحاجة إلى تقسيم الأكل في عدة أوان أخرى، ثم وجود صعوبة في تنظيفها، يمكنك أيضا الاعتماد على الصحن البلاستيكية أو الورقية، على أن تتخلصي منها في سلة النفايات مباشرة، وعدم تركها لتلوث الشاطئ، أما في حالة اضطررت إلى استعمال الكثير من الأواني لطبيعة الطعام وعدد أفراد العائلة، يمكنك فور الانتهاء من الأكل تنظيفها تماما من البقايا باستعمال منديل ورقي، حتى لا تجف ويصعب إزالتها، ثم حفظها في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق إلى غاية غسلها جيدا في المنزل.

تنظيف الملابس عند العودة من البحر

عادة تكون ملابس السباحة مثقلة برمال البحر، وبينما هي مبللة يصعب جدا إزالتها، وفي حال وضعتها مباشرة في آلة الغسيل قد تتسبب بتعطيلها أو إحداث مشكلات في نظامها، لهذا فإن الحل الأمثل، عند العودة مباشرة من الشاطئ يتم نشرها حتى تجف بالكامل، ثم قومي بنفضها جيدا، لأن الرمال حينما تجف يسهل إزالتها من على الأسطح أيا كان نوعها، بعدها يمكنك وضعها في الغسالة وتنظيفها

تعتبر عملية تنظيف أغراض وملابس البحر من الرمال والشوائب الملتصقة بها بإحكام، من أكثر العمليات المعقدة التي تنفر منها ربات البيوت، وتجعلهن ينزعجن من زيارة الشاطئ بعد ساعات من المتعة، لأجل هذا جمعنا لك بعض النصائح والتدابير التي قد تساعدك في تسهيل هذه العملية.

أولا: لا تصطحبي الكثير من الأغراض

إذا قمت بجلب الكثير من الأواني والمستلزمات إلى الشاطئ، فإنه من البديهي جدا أنك ستعودين بالعديد من الأغراض المتسخة والمملخة، وسيستغرق الأمر منك جهدا ووقتا كبيرين لترتيبها وتنظيفها عند العودة من الشاطئ، لهذا من الضروري جدا، تخفيف حمولتك عند النزول إلى البحر، لا تصطحبي معك أغراضا لست في حاجة إليها، قيدي مستلزماتك بحقيبة صغيرة الحجم.

الأواني وأوعية تقديم الطعام

إذا كنت من الأشخاص الذين لا يعتمدون على السندويشات والأطعمة الجاهزة لسد الجوع على الشاطئ، فأنت بالضرورة تحضرين طعامك منزليا، ومنه ننصحك بتفادي حفظه في علب بلاستيكية، لأنها مضرّة جدا بالصحة، خاصة إذا ما تعرضت لدرجة حرارة عالية، فإنها تصبح مسرطنة، حاولي حفظ طعامك في إناء من الألمنيوم أو النحاس، بحيث تتمكنين من تقديم



OASIS

Oud

Soin &
Efficacité
24H

W
Parfums
WOUROUD

