

وصفات لشنا
دافى
وصفي

حصاء 2015

● عرفت سنة 2015 عدة أحداث وتغيرات على الصعيدين المحلي والدولي، ففضي الشأن الداخلي تألم الجزائريون كثيرا.. فبعدما كانت "البجبوحة" المالية في عزها وقوتها انهارت إلى أدنى مستوى لها منذ زمن لأن أسعار البترول هوت إلى ما دون السعر المرجعي لقانون المالية 2016 والمعتمد ب 37 دولارا. كذلك العراك بالأيدي والتناطح بالرؤوس والركل بالأرجل بين النواب في قبة البرلمان بعدما تم تمرير قانون المالية الجديد بالأغلبية.

كما عرف عام 2015 تغييرا على مستوى المخابرات وإحالة الجنرال توفيق على التقاعد بعد 25 سنة من ترأسه هذا الجهاز.

خروج الوزير الأول سلال يخاطب الشعب إلى ضرورة شد الحزام واتباع سياسة التقشف وترشيد النفقات، إضافة إلى إزاحة عمارة بن يونس من وزارة التجارة.

هذه كانت الصورة البارزة في هذه السنة ، وقد كان بن يونس قد سب كل من يعارضه أو يكرهه ودافع بشدة عن الخمر وأمر بتوفيره على موائد الجزائريين في شهر رمضان المنصرم.

وسيجتفئ الجزائريون في ذاكرتهم بحادثة الرافعة في مكة المكرمة وضحايا التدافع في منى من بين مآسي حجاجنا في سنة 2015.

أما على الصعيد الدولي، فأكبر حدث هو الهجوم على مقر أسبوعية شارلي ايبندو بباريس، ومقتل 12 صحفيا فيها، ولم تمر أشهر على هذه الحادثة حتى اهتزت باريس على 8 انفجارات أجبرت الرئيس الفرنسي على غلق الحدود البرية مع الدول المجاورة، وتعليق التعامل بفيزا "شنغن" إلى أجل غير مسمى!

أما الأشياء التي تفرح فما يزال الناس في رحلة البحث عما يسرهم ويسعدهم، ويأملون أن تكون 2016 سنة إعمار بالخير والتآخي بين الناس وذلك هو حلم الناس أجمعين.

ياسين فضيل

● المدير العام مسؤول النشر

علي فضيل

● مدير التحرير

ياسين فضيل

● القسم التجاري

سمير بوجاجة

زروقة حنان

صبيحة سعود

● مسؤولية الإدارة

فايزة حسيني

● تركيب وإخراج

إبراهيم عمران

● التوزيع

مؤسسة الشروق

● الطباعة

Roto Algérie

Tél: 0560 98 96 30/40

● العنوان البريدي

02 شارع الانسانية، حسين داي،

الجزائر العاصمة

● هاتف:

023/77/64/50

023/77/64/49

023/77/64/48

● فاكس:

023/77/64/44

● الموقع الإلكتروني:

magazine.echoroukonline.com

● البريد الإلكتروني:

echoroukmag@hotmail.fr

● الحساب البنكي

Crédit Populaire d'Algérie

Agence N°: 00400121

Compte N° : 4000005872 79

● هيئة التحرير:

● عزوز صالح ● صبيحة سعود ● خالد

طبروش ● غربي زهور ● نسبية علال

● المسؤولية على الموقع الإلكتروني:

● بشينة فضيل

● تصوير:

● خالد مشري ● رانيا بوخوفة

شهداء الشروق

● مليكة صابور:

اغتيلت في 21 ماي 1995

● خديجة دحماني:

اغتيلت في 05 ديسمبر 1995

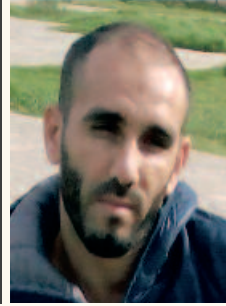
● حموي مقران:

اغتيل في 15 أكتوبر 1996

ليلى علوي
«دخلت
التمثيل
بجمالي!»
50



خليل بوقجان
"ضغط الشارع..
المباريات والنتائج
وراء إقالة
المدربين"
44



أخذوا الألعاب
الإلكترونية للأطفال..
ألعاب تحرّض
على العنف
وأخرى لسفك
الدماء!
28



مقترحات المستثمر الفلاحي "زعيم
عبد الباسط" لإعادة بعث شعبة
الطماطم الصناعية في الجزائر
16



أسماء
من الذاكرة
ولد عبد الرحمان كاكبي
عائد قران التراث
بالحادثة في المسرح
الجزائري
42



موضة

النفحة
العثمانية
في الزي
الاصلي
المعصر



64

نواصل الألباء مع أبنائهم عبر الفايبرول..
أو عندما يصبح الأولياء مصدر حرج عبر الأنترنت!
34

عناية مع مدرسة "اليد الذهبية"
إحذري تشقق شفاهك في فصل الشتاء
62

احتفالات "الريفبون" هذه السنة
الإرهاب يقود الجزائريين من عاصمة
الجن والملائكة إلى رمال تاغيت
30



ياسين فضيل

صراع وهمي بين سعيداني ولويزة

● **تحدث** أوساط إعلامية وسياسية بقلق شديد إزاء "الحرب الساخنة" بين سعيداني ولويزة حنون، كون الصراع الدائر بينهما لا يمكن أن يفضي إلى فائدة للشعب ولا للدولة.

إذا فما جدوى أن يقول سعيداني بلغة التحدي لو أن لويزة تقول "البسملة" لخرجت من الحزب وتـركت "الكرسي"؟

ثم ترد عليه لويزة بـ «الحوقلة» و«البسملة»! أليس هذا من قبيل «لعب صبيان»؟

المواطن "الغلبان" يعيش الغليان بسبب الارتعاج الجنوني للأسعار في كل شيء إلا قيمته التي بقيت هي هي!

ألا يمكن أن يصحو هؤلاء وأولئك للإنصات قليلا للشعب؟ خير لهم من القيل والقال وكثرة السؤال وإضاعة المال....!

كويتي يقاضي زوجته بتهمة الإزعاج بـ"الواتس أب"

● تقدم مواطن كويتي ببلاغ إلى مركز الشرطة شاكيا على زوجته بتهمة الإزعاج بـ"الواتس أب". وبحسب جريدة "الرأي" الكويتية، فقد تم استدعاء الزوجة للتحقيق معها في الاتهام الموجه إليها. ونقلت الصحيفة عن مصدر أممي، أن الزوج توجه إلى مخفر منطقة السلام وأبلغ بقوله "زوجتي تزعجني بـ"الواتس أب"، وطالب بوقف الإزعاج الذي تنسب به زوجته؛ خصوصا عندما يكون بين أصدقائه". وأدلى الشاكي ببيانات زوجته؛ حيث سجلت بحقتها قضية إساءة استخدام هاتف. وأفاد المصدر أنه "يجري استدعاء الزوجة المتهمة للتحقيق معها في الاتهام الموجه إليها من قبل زوجها لاتخاذ ما يلزم بشأنها؛ بخصوص إساءة استخدام الهاتف مع زوجها".

كلب ضال لا يستجيب سوى للمتحدثين باللغة الفرنسية



● تقول كلب ضال إلى كلب ماهر قادر على الاستجابة إلى الأوامر وتنفيذها ببراعة بفضل مدربة فرنسية لقنته دروسا تعليمية عززت من قدراته على فهم الأوامر فقط باللغة الفرنسية.

أصبح الكلب "جاك آركي" يستجيب فقط للمتحدثين باللغة الفرنسية، وقد عُثر على هذا الكلب في شوارع هارفيلد في لندن في وقت مبكر، وانضم إلى مؤسسة تهتم بالرعاية والعناية بالحيوانات الضالة.

وخلال الشهور الماضية اعتاد الكلب "جاك" قضاء أغلب العطلات الأسبوعية مع مدربة فرنسية متطوعة ماري هيلين ليوني القادمة من منطقة سافوي غربي الألب الفرنسية، حيث بدأت تتحدث معه باللغة الفرنسية حتى تعلم الكلب "جاك" اللغة الفرنسية.

والآن، أصبح الكلب "جاك" يتفاعل مع الأوامر التي تنطق بنفس لكمة ماري. للإشارة، انتقلت ماري وأسرتها إلى لندن منذ عام 1977 لتحسين مهاراتها في اللغة الإنجليزية، وامتلك حضانة في غرب لندن. هي تعشق الكلاب، فمنذ فقدتها كلبها، أرادت آخر يملأ الفراغ الموجود في حياتها، وعندما عرفت مؤسسة "دوت تراست" غير الربحية، قررت المشاركة ومساعدة الكلاب الضالة.

عقوبة غريبة لسارقي بط في قرية صينية

● أجبر سكان قرية صينية صبيين في الرابعة عشر على الركوع على ركبتيهما وسط الشارع العام، والإمساك ببطتين نافقتين بأفواههما لساعة كاملة عقابا لهما على سرقة البط.

وكان سكان القرية الواقعة في المنطقة الجنوبية من مقاطعة "قوانغشي" الصينية قبضوا على الصبيين يسرقان البط من إحدى البرك في القرية، فقرروا "تلقينهما" درسا لن ينسيهما.

وقال يونغ كوزعيم القرية "هؤلاء المراهقون ليس لديهم احترام لأحد ولا لأنفسهم، إنهم يسرقون دائما للحصول على المال للشرب أو السجائر، ربما هذا سيردعهم عن المزيد من الجرائم".

لكن الشرطة أدانت هذا العقاب وقال المتحدث باسمها "يجب على المواطنين ألا يطبقوا القانون بأيديهم، هذا النوع من السلوك الذي يعود إلى القرون الوسطى غير مقبول بغض النظر عما فعله الصبيان".



ولو في سطور! "سكت طويلا، قبل أن أتفاجأ مؤخرا من خلال كاميرا نيميرك تشتغل بأشعة ما فوق البنفسجية بقيام الأموات بمظاهرات خفيفة لا تراها العين المجردة!

كانوا أكثر من 3 ملايين! حتى الشهداء وكانوا مليوناً ونصف مليون! كلهم تظاهروا في مختلف البلديات بأشكال متعددة! لكن لا أحد سمع "أصواتهم" المسروقة، ولا رأى أجسادهم المضينة ولا صورهم البريئة! كانوا كنقطة تيرق في ليل داج كما لو كانت تتفجر على مدينة "ص - أنجلص" ليلا! كلها أضواء، لكن لا أحد يرى أو يسمع! الكل كان يطالب بعودة الشرعية إلى الشعب وإعادة الأصوات إلى أصحابها والكف عن التلاعب بأصوات الذين انتقلوا إلى العالم الآخر قتلا أو انتحارا أو موتا بمرض أو فجائي أو نتيجة الهرم أو المرض العضال أو قلة الدواء أو خطأ طبي في التشخيص أو في عيادة خاصة أو بسبب إهمال طبي وشبه طبي في المستشفيات العمومية! الكل كانوا هنا ينادون في صوت خفي أن أعيدوا إلى الشعب صوته وأعيدوا لنا حرمتنا وهنأنا الأبيدي الذي لم نهنا فيه أبدا!

أشهر من بعد ذلك، وبدأ العمل التخريبي والإرهاب الأعمى والعنف غير المنطقي وحرق الأجساد غير المبرر! واكتشف مرة أخرى من خلال كاميرا أشعة ما تحت الحمراء وفوق البنفسجية أن بعض الأموات، قلة منهم وكانوا في حدود المليون، قد تحولوا إلى "زومبي" وخرجوا عن بكرة أبيهم بأعدادهم الهائلة لينشروا الرعب في الأرض ويعيشوا في الأرض فسادا! دماء في كل واد وشارع وحي وجامع وساحة وحافلة ومطعم! إنهم يعتدون على الأبرياء من الأحياء ويهاجمونهم ليتحولوا بدورهم إلى "زومبي" بعد ساعة!

وجدت نفسي وسط هذه الجموع المتوحشة من الكائنات الفظيعة التي لا هي حية ولا هي ميتة وتعتدي على الأحياء وتسفك الدماء وتحول الأحياء إلى شبه أموات متوحشين متعطشين إلى الدم البشري واللحم الأدمي! صور فظيعة لم أر مثلها سابقا ولا لاحقا! كنت وسطهم ولا أملك إلا قلم رصاص! رحت أطعن هذا بهذا القلم، ذلك في رأسه، وذلك في قفاه وتلك في عينها والآخر في جنب جمجمته! كل هذا، والقلم لا ينكسر، بل يزداد صلابة وطولا حتى صار كما لو كان يعمل بأشعة ليزر فتاكه، من تصب تمتنه ومن تخطأ لا يعمر ولا يهرم!

كنت مسريلا بالدم، جسمي مطلي باللون الأحمر وقد ساعدني الكثير من أحرار البلد في محاولة اجتثاث هذه الفونغرينا من الجسد الوطني! قضينا على الكثير منهم وبقي القليل، وخوفي الآن أن يتكاثر هؤلاء "الزومبيون" مع الوقت ومع تفاقم الازمات وانسداد الأفق السياسي والاقتصادي والاجتماعي للمواطن في الوطن وفي العالم.

وافيق بعد ما نمت على متابعة الحلقة السابعة من النسخة السادسة من مسلسل "وولكينغ داد".



بسوط: عمار يزلي

ammam-yezli.blogspot.com

والمنتخبون يبعثهم الله!

**عندما يصرح بن فليس من
وهران قبل أسابيع قليلة أن
هناك 3 ملايين صوت انتخابي
استغل إداريا لتصويت الأحياء
باسم الأموات، فإن الرجل لا
يقول إلا الحقيقة التي طالما
تحدث عنها العام والخاص
منذ توقف المسار الانتخابي
في بداية التسعينيات، من ثم
صارت كفة الأغلبية مباشرة
إلى أحزاب السلطة وعلى
رأسها حزب الإدارة "الأرنبدي".**



● **وقتها**، ثارت خاتمة المعارضة المتبقية بأن 3 ملايين صوت قد تم تزيفها إداريا من أجل تشكيل الأغلبية لأغلبية بأصوات الأموات، غير أنه لا أحد في السلطة استمع إلى هذه الأصوات المبحوحة، واستمرت السلطة في الحكم بأغلبية مشبوهة وبأصوات مسروقة.. من الأصوات! هذا ما دفع بالأوروبيين إلى مطالبة الجزائر بتصحيح السجلات الإدارية في الحالة المدنية. لكن، إلى حد الآن لا نعلم أين وصل هذا الإصلاح! ونفسا! كما يتساءل بن فليس (رغم أنه هو الآخر كان ضمن المعادلة التي افتكت السلطة من الأغلبية الحقيقية): إلى متى سيظل الشعب الحي تحكمه أقلية بأصوات الموتى؟

نمت، وهذا التساؤل الغبي يخذلني من الداخل ويهز أركانها العامة لأجد نفسي أعود في التاريخ إلى الانتخابات المحلية والتشريعية الأخيرة وأنا صحافي لقناة محلية أصف من خلال كاميرا خفية تعمل بالأشعة ما تحت الحمراء وأخرى بأشعة ما فوق البنفسجية والتي تضبط كل الحركات غير المنظورة بالعين المجردة.

رصدت كيف أن قوائم الموتى قد ضبطت بشكل دقيق في البلديات، وكيف تم تجاوز لجان المراقبة وتزوير المحاضر وتم الانتخاب في كل البلديات عن موتى البلدية والتوقيع باسمهم وهم أموات! سمعت أحدهم يقول للجميع: علاه الموتى مش جزائريين؟ من حقهم الأدلاء بواجبهم الانتخابي؟ والشهداء علاش ما ينتخبوش. هم اللي حقهم ينتخبوا مش احنا، نحن فقط نقوم بالواجب الوطني اللي ما قدرناش نقوموا به وقتهم! هم حملوا السلاح ونحن سلحنا الحملة (الانتخابية).. اليوم.. قط ما يفوتش! الأغلبية لنا باسم الشهداء الأبرار وموتانا رحمهم الله تعالى واسكنهم فسيح جناته! وأهم ذويهم الصبر والسلوان إن الله راجعون وكل نفس ذائقة اليوم ولا حول ولا قوة إلا بالله "إكسيتير... إكسيتير".

علمت أن نفس العملية اتبعت في كل بلديات البلد وأن الأصوات قد أعيد لهم الاعتبار في هذه الانتخابات! صغيرهم وكبيرهم ذكورهم وإناثهم، حتى من مات طفلا انتخب اليوم يدعى أن الزمن بعد الموت لا يعادل زمن اليوم وأن الطفل الذي مات وعمره سنة هو اليوم أكبر. وحتى لو مات الأمس فقط، "في يوم عند ربك كألف سنة مما تعدون"!

معناه أنه شيباني وأنه من حقه الانتخاب! على العكس، البعض من الأحياء هم من لا يحق لهم الانتخاب! تركناهم ينتخبون فقط لكي يرى الجميع أن حجم الإقبال على الصناديق كان كبيرا، لأن نسبة المشاركة المنظورة هي ما يهمنا! الأرقام الأخرى، مسألة داخلية ونعد لها ونضبطها كيفما شئنا ونعلن عنها كما نشاء! الريح ما يفوتش!.. قط ما يزغش!

كنت شاهدا على تصويت الموتى باسم الأحياء، غير أن الكاميرات قد تم حجبها وتم إقلاص التسجيلات ومنعت من العمل لسنوات تحد التهديد بأنه "قد ينتخب أحد محلي في الانتخابات المقبلة إذا أصرت على الحديث عن الموضوع وكشفت المستور



بقلم: الدكتور عمار يزلي

ammam-yezli.blogspot.com

اليوم لحم بالتقلاش وغدا.. لوبيا بلاش!

السيناريو الأكثر واقعية لما
بعد جانفي 2016. يحتاج إلى
مخرج من نوع "سبيلبرغ" أو
"هيتشكوك" لإخراجه. لما
فيها من العقد والمفاجآت
غير السارة والظارة والحارة
للشعب المسرور.. المضرور.
بفعل كسله وتعاطيه مع
الدولة على أساس أنها "أمة
فاطمة التي لا تفطمه"!

● سيكون علينا تصور بداية العد العكسي
لنهاية الجمهورية الأولى، أي السيستم-
السياسي الذي تولد عن استقلال 162!
لقد قلنا فيما سبق - وهذا ليس مجرد تخمين أو
تنبؤ مبني على فراغ أو وهم، بل على دراية
ودراسة للتاريخ ولعلم اجتماع التغير
الاجتماعي - أننا بتنا على عتبة الانتقال
السريع نحو تغير جذري في الدولة الجزائرية!
هذا التغير يجب أن يعد له من الآن ليكون
التغير سلسا ومرنا وبدون هزات اجتماعية
قاتلة من شأنها أن تعيد الدولة الجزائرية 40
سنة للخلف كما يحدث الآن في كل من ليبيا
وسوريا والعراق واليمن!

كما قلنا سابقا فإن الجيل الثاني للنظام.
السياسي الحالي، سينتهي في حدود 2030، أي
بعد أقل من 15 سنة! والعد العكسي سيبدأ مع
2016! وقانون المالية للسنة المقبلة وما أقدم
عليه ممثلو الأفلان والأرندي في البرلمان
والحكومة (باعتبار الدولة دولتهم وحدهم
وملكا لهم يفعلون بها ما يشاءون، لأنها إرث
تاريخي لهم في تصورهم، إلى أن وصلوا إلى
نهاية المطاف من الحكم مع انهيار المال
والنفط).. قانون المالية هذا هو من سيكون
شرارة انطلاق التحول العكسي! وهذا ما
نستصوره. دون أن نجزم أو نتأكد أن
السيناريو سيكون على هذا النحو الدقيق..
سيبدأ الشعب بالشعور بأن الأم الحنون، دولته
التي طالما "قلشتها" وسكنت عن "قبائحه"
وأسكنته بكل اللعب والمهدئات والإشغالات
الشبابية وأنواع اللعب والتلهية الطفولية، لم
تعد قادرة على تلهيته أكثر! فقد هزمت الأم
وكبر الطفل المدلع الذي لن يقبل بعد اليوم،
بأقل مما كان عليه مدلعا في صفه أيام العز
والبحبوحة المالية والسكوت عن أفعاله
وشغبه!

سيبدأ يشعر تدريجيا بأن أمه تخلت عنه وأنه
لم يعد في مقدوره أن يشتري السيارة وأن يركب
الطيارة وأن يسكن العمارة وأن يسوق كما لو
كان راكبا على حمارة، وأن يستهلك الضرد ما
يستهلكه فريق، وأن يقطع متى يشاء الطريق،
وأن يهدد أمه بحرق نفسه بالبنزين، إن لم
يمنح سكنا أو اثنين! سيبدأ يعرف هذا المواطن
الطفل الذي صار عمره 40 سنة "أن أمه ضيعته
صغيرا وأحملته دهما كبيرا" عندما قلشتها ولم
يتعلم العمل ولم يكلف نفسه حتى عناء
البحث عنه مادام أن الجود من الموجود! سيعلم
أن أمه قد كبرت وأفلست وأنه
لم يعد معها ما يكفيها سوى
لنفسها ولعلاجها وبقيّة
حياتها بعد أن فر كبار الأبناء
والبنات بمال الورثة! بعدها،
ستأتي موجة الغلاء لتصدّم
الجميع! سيعرف الجميع كم كنا
أغبياء عندما اعتقدنا أن
الجمهورية الأولى هي
"جمهورية شعبية" وأن التكفل
الاجتماعي هو مبدأ أساسي في
النظام "السياسي" للدولة.
سيعلم الجميع ساعتها أن دولته
قد أهملته وكانت سببا في
ضياعه كبيرا بعد أن دلّعه
صغيرا. وهذا ما يزيده شعورا
بأنه محقور أكثر وليس له لا
إمكانية ولا قوة العمل، ولن
يكون بمقدوره أن يعيش كما

كان في السابق! وسيضطر إلى الخروج إما
للتظاهر بشكل عنيف تخريبي كما يفعل أي
طفل مدلع، وإما إلى سيناريوهات استعراضية
من قبيل الانتحار الفردي أو حتى الجماعي في
الاماكن العمومية أو الإدارات العامة بعد أن
ينتهي به المطاف إلى اليأس والتذمر والوصول
إلى غاية التفكير في "سلاح التدمير الشامل".

ردود المؤسسات السياسية والأمنية لن يكون
سهلا، وقراراتها لن تكون ماء ولا بردا ولا
سلاما! ستضطر قوات الأمن والجيش إلى
التدخل لحفظ النظام الأمني ومؤسسات
الدولة والمجتمع! لكن ممن؟ من عامة الشعب
المنكوب؟ أم من حفنة من المراهبين والمرتشين
والفسدة والمتسلقين والتجار ورجال الأعمال
والسياسيين والكيادر "المكيدة من رؤوس
"الإضرارة"؟ لن يكون الأمر سهلا! وسيكون على
مؤسسات الدولة الأمنية اختيار الطرف الذي
تقف معه: اتقف مع الأقلية التي انضحت
نواياها وأعمالها ومصادر ثروتها وقوة
غالبيتها الشعبية المبيّنة على التزوير
وسرقة أصوات الموتى؟ أم مع الشعب المنهوب
المنكوب الذي جوع بين عشية وضحاها بعد ما
عاش 60 سنة "لا أبال لك يسام"؟!

ستكون مؤسسات الدولة الأمنية وعلى رأسها
الجيش الوطني الشعبي أن يتدخل لحماية
الدولة والشعب من الانهيار الذي حفر خندقه
القابضون بزمام الأمر من المتسلقين والأقلية
الساحقة المتحكمة في دواليب الحكم.

سيستمر التصعيد أكثر مع 2020، وسيكون
موعد التحول قريبا بعد أن يزداد إعصار
الانتفاضات الشعبية والاحتجاجات وبروز فتن
داخلية وقلاقل خارجية على الحدود
وبتأثيرات خارجية من أجل تقويض أركان
الدولة الضعيفة! الرجل المريض الذي حان
وقت موته أمام غربان وعقبان الغرب والعرب
للتدخل من أجل نهش الجيفة قبل أن تجف
دمائها.

لن يكون الموقف سهلا ولا مفرحا أن ترى ثمار
قانون مالية 2016 قد أشعل نار الحرب
الداخلية وأجج لهيبها ليضال بقية أركان
الدولة القائمة القاعدة!

ستعمل بعض القوى السياسية الخفية على
تأليب الوضع وسيستثمر التطرف الديني
والعرقى والمذهبي هذه الأوضاع لصالحه،
ويتحول كل باحث عن السلطة إلى مطالب بها
ومنتقم لها وعليها! سنتفرق شيعا وطوائف
ومللا ونحلا، ولن نتحد بعدها
إلا بعد جيل بكامله على الأقل،
أي بعد 40 سنة بعد 2030! أي في
حدود 2070!

هذا كله إن لم نسع من الآن، إلى
التحكم في الوضع الذي بدأ في
التآكل زمانيا! الوقت لم يعد
كاف بما فيه الكفاية لتحضير
النقلة السلسة تحضيرا للمرور
إلى نظام جديد لجيل جديد!
المؤشرات كلها تقول أننا في
الطريق السيء إن لم
يتدخل الرئيس. وهو
المسئول الأول والأخير. على
إخراج البلد من عنق الزجاجة
أمام تردي الأوضاع، وهو وحده
القادر على تدارك مخاطر
خيارات حكومته التي يتحكم
فيها.



الفاهم يفهم

سوناطراك وسونلغاز!

النواب بمواليهم ومعارضيههم، نجحوا في بداية العهد الانتخابية، بعد تشريعات 2012، في مراجعة أجورهم ورفعها، لكن بعضهم فشل الآن في فرملة الزيادات في الأسعار، وبعضهم الآخر "تواطأ" أو صفق وبز عملة بطرود اقتصادية وضائقة مالية، من المفروض أنها تمتش أيضا جيوبهم، فتعود أجورهم إلى وضعيتها الأولى، وإن كانت منتهكة في الصورة التي ولدت بها مقارنة بشبكة الأجور التي يستفيد منها ملايين الموظفين والعمال!

ولا يدري العاقل، إن كان من الصدفة أن تتزامن "هوشة" النواب بسبب قانون المالية، مع اندلاع نار الغضب في سوناكوم، والحال أن عمال هذه الأخيرة، ثاروا بسبب تأخر أجورهم، وطالبوا بعدم تسييس قضيتهم، وأكدوا أنهم ضد "الخلاطين" والصيادين في المياه العكرة، وأنهم لا يريدون سوى ضمان لقمة عيشهم ورزق أبنائهم بالحلال!

آن الأوان لأن "تسحب" الطبقة السياسية من الواجهة، فقد فشلت وعجزت، وغرقت في الصراعات والتنازب بالألقاب، بدل أن تضمن إبعاد المواطن البسيط من حلقات التئيس والإحباط والشعور بنهاية الكون والعياذ بالله، وليس بعيدا عن هذه الصورة السوداوية، فإن ما حدث بالبرلمان، من ملاكمة وكاتش ومختلف الفنون القتالية بين النواب، استقطب اهتمام المواطنين، أكثر مما لفت انتباههم قانون المالية وما تضمنه من إجراءات تمت قدرتهم الشرائية!

...في ذلك، رسالة إلى النواب والوزراء، إلى الحكومة والأحزاب، وإلى السياسيين، مفادها أن المواطن "استقال" من المتابعة والمناقشة والمشاركة، ولم يعد يهتم ما ينتجه هؤلاء وأولئك، باستثناء، الاستعراض والفلكلور والمبارزة، وفي هذا مؤشر يتطلب الوقوف والتوقف، لتشخيص الحالة المرضية، التي تضع مختلف الانتخابات القادمة بين قوسين أو أدنى!

لقد سئم الجزائريون من "الهدرة" والثثرة.. فالمطلوب اليوم، أن يُظهر كل طرف "حسنة يديه"، باقتراح الحلول والبدائل، القابلة للتطبيق في الواقع، بعيدا عن التنظير والفلسفة التي لا تختلف كثيرا عن "الفستي والتبليط"!

بلسان: جمال لعلامي

djlalami@yahoo.fr

...حتى لا تسقط السراويل!

نواب "شعيب الخديم" تشجعوا وترجلوا" فانزلوا الأيدي ورفعوا الأرجل ببرلمان، ليس للمصادقة على المشاريع بالطريقة التي تعودوا عليها، وإنما لتفجير "ثورة" كان عنوانها "دبزة ودماع" وشد من الشعر بين "حريم" البرلمان، ومطاردة داخل بهو وقاعة الجلسات، إيدانا بمرحلة برلمانية جديدة، مختبين خلف قانون المالية لسنة 2016، الذي قال عنه المعارضون أنه "قنبلة" ستزل سراويل الزوالية باسم شد الأحزمة المقطعة!



● هذه المرة، لم تسلم الجزة، فقد انقسم النواب إلى نصفين: نصف معارض ونصف مباح، لكنهم التقوا عند الضرب والتنف وحتى الهدف، حيث فهم بقايا الناخبين، أن العملية مجرد تمثيلية، من هؤلاء وأولئك، استعدادا للتشريعات المقبلة، فهي إذن حملة انتخابية مسبقة ومبكرة، النصف الموالي للبقاء أو العودة عن طريق "مكافأة الحكومة"، والنصف المعارض للبقاء أو العودة بمخادعة المواطنين وانتزاع أصواتهم!

قانون المالية، مر والسلام، والزيادات في الأسعار كانت حتما مقضيا، والشجار والتكسار، لم يمنع الخير السابق، عبد الرحمان بن خالفة، من تمرير "مشروعه"، الذي دبر به على الحكومة، أو الحكومة استعانت به لتطبيقه في عز الأزمة المالية المنجزة عن أزمة النفط الملعونة!

نواب الشعب المعارضون، يرفضون الاستقالة، ويرفضون اختزال أجورهم، ونواب الشعب المواليون يدافعون عن "قانون بن خالفة"، أو "قانون الحكومة" بحجة أن شد الحزام لم يكف، ولذلك وجب تشديد شد الحزام حتى لا يسقط "سراويل" الخزينة العمومية وحفاظا على كرامة التوازنات المالية للبلاد والعباد، وإن كانت التدابير صادمة وصارمة! الآن، النقاش لم يعد مطروحا بين السادة النواب حول تمرير قانون المالية من عدمه، فالمشروع أصبح قانونا ينتظر التنفيذ الرسمي بداية من جانفي القادم، إلا إذا حدثت "معجزة" فتم مثلا توقيف هذا القانون مثما حصل مع "قانون المحروقات" الذي ألغاه في وقت سابق رئيس الجمهورية في عهدة وزير الطاقة الأسبق شكيب خليل!

إعلان "اقتصاد الحرب"، من طرف بن خالفة، مثلما أعلنه رئيس الحكومة الأسبق، بلعيد عبد السلام، أواسط التسعينيات، يدفع الزوالية إلى الخوف اليوم بسبب "الأزمة الجديدة"، التي شَبَّهها خبراء وسياسيون بأزمة 86، لكن أخطر ما في الحكاية، حسب المتخوفين من "الأخطار"، هو المادة 66 من قانون المالية التي "يتهمها" المعارضون بأن "التقنين" للمشروع في مرحلة أخرى من خوصصة وبيع الباقي المتبقي من بقايا المؤسسات العمومية وعلى رأسها

مقترحات المستثمر الفلاحي "زعيم عبد الباسط" لإعادة بعث شعبة الطماطم الصناعية في الجزائر

كشف المستثمر الفلاحي "زعيم عبد الباسط" أن العودة إلى تطوير قطاع الفلاحة لا مفر منه لا بل هو قاعدة ثبات الاقتصاد الوطني. سيما والجزائر تملك كل المؤهلات لتصبح دولة رائدة في المجال الفلاحي. والرجوع بقوة لهذا القطاع الحساس الكفيل بالنهوض بالصناعة الوطنية واقتصاد بلادنا عموما في ظل نكسة البترول. ما يستوجب حسب رأيه المرور بعدة خطوات وأخذ تدابير وإجراءات مستعجلة لتشجيع الإنتاج الفلاحي. بالإضافة إلى إعادة بعث شعبة الطماطم الصناعية في الجزائر لبلوغ الاكتفاء الذاتي والتوجه نحو مرحلة التصدير.



عن التصدير نضطر للاستيراد وهذا كله بسبب التصاريحات المغشوشة لنهب أموال الدولة وهذا يلحق الضرر بالمنتج الفلاحي، لذلك يطالب السيد "زعيم" وزير الفلاحة بالقضاء على هذا الشكل من الدعم بقوله "خلال الأسابيع الأخيرة جمعنا لقاء مع وزير الفلاحة، وبحكم أنه ابن القطاع فقد كشف عوائق كبيرة تعمل وزارته حاليا على إيجاد حلول نهائية لها، كفلاحين ومستثمرين ومهنيين، كما تباحثنا مع الوزير العراقي الكبير الموجودة في القطاع بهدف إيجاد حلول مشتركة ترضي كل الأطراف، ومن جملة طالبت شخصيا من الوزير بضرورة وقف تدعيم المنتج النهائي وتوجيه أمواله إلى دعم المشاتل والعتاد لتحسين الإنتاج وتطويره".

الطلب عن طريق الاستيراد، كون الشكل الأساسي اليوم في هذه الشعبة الفلاحية الأساسية في الجزائر - الطماطم - حسب السيد "زعيم"، يقف خلفه تصريح أصحاب المصانع والمصبرات بأرقام كاذبة، وهي جد مرتفعة لتلقي دعم الدولة المخصص لهذا المحصول، فالدولة تعتقد أن المصانع تستقبل الكميات الكافية لكن الحقيقة غير ذلك، فإذا كنا - يضيف محدثنا - ننتج 70 ألف طن من مضاعف تركيز الطماطم ونحن نحتاج إلى 100 ألف طن، ويتم التصريح الكاذب بإنتاج 130 ألف طن، فالدولة تعتقد أننا حققنا الاكتفاء الذاتي ويمكننا التوجه نحو الأسواق الخارجية لتصدير الفائض الإنتاج، لكن الواقع والحقيقة تثبت أننا نعاني من نقص قيمة 30 ألف طن وهذا مشكل خطير، فبدل البحث

● **دعا صاحب** مؤسسة "الأمرء الثلاثة" وهي أكبر مستثمرة بأقصى الشرق الجزائري تختص في إنتاج الطماطم الصناعية منذ أزيد من 10 سنوات، إلى واجب تطبيق إستراتيجيات جديدة وعصرية لإعادة إحياء شعبة الطماطم الصناعية في الجزائر وتحسين الإنتاج الفلاحي بصفة عامة، كالقيام بعملية جرد وإحصاء شاملة ونزيرة لتحديد قوتنا في الإنتاج، بتحديد الكمية الفعلية التي تستقبلها مصانع التحويلات الغذائية من الطماطم الطازجة، وهذا حتى يتسنى لنا تصنيف ترتيبنا في مجال إنتاج الطماطم لمعرفة هل نحن حقا في مرحلة تحقيق الاكتفاء الذاتي، وهل يمكننا التوجه نحو التصدير أم نحن في مرتبة بعيدة عن تحقيق الاكتفاء؟، وعليه نضطر حكومتنا إلى تأمين باقي



"تحسنت أمور كثيرة كانت تشكل عوائق كبيرة تحدّثنا عنها سلفا منذ سنتي 2013 و2014، ونحن في 2016 مازلنا نعاني من بعض الأمور المرتبطة ببعض القوانين الفلاحية، ومازلنا نعاني من بعض المشاكل التي يمكن تجاوزها كمسألة البذور، لكنها لا تمنع تفاؤلنا الكبير خاصة بعد حصول مستثمرة "الأمرأة الثالثة" على رخصة بناء مصبرة "لالة صالحة" التي بلغت نسبة الأشغال فيها 40٪. ومنتظر أن تكون جاهزة نهاية السنة الجارية، إلى جانب إطلاق المشروع الضخم المتعلق بمؤسسة التطوير الفلاحي "داي"، وخلال موسم 2016 مستثمرة "الأمرأة الثالثة" تستثمر كذلك في إنتاج 30 هكتارا من الطماطم بنظام السقي بالتقطير، و8 هكتارات من فاكهة النكتارين بمعدل 660 شجرة في الهكتار إلى جانب العنب، ليبقى هدفها العمل على بلوغ إنتاج 200 إلى 300 هكتار بنظام السقي بالتقطير في شعبة الطماطم الصناعية، خاصة والجزائر تتوفر على إمكانيات كبيرة للتوسع لبلوغ حتى 7 آلاف هكتار بنظام السقي بالتقطير فمناطقة البسباس لوحدها كانت تنتج 12 ألف هكتار.

وتصرّح بأرقام مزيفة لنهب المال العام بشتى سبل الغش والتحايل وسط غياب الرقابة والإجراءات الردعية. وعلى هذا الأساس، يرى السيد "زعيم" أنّ مسألة إعادة النظر في هذا الشكل من الدعم ووقف سريان مفعوله باتت واجبا وطنيا، لذلك يدعو الجهات الوصية ممثلة في وزير الفلاحة إلى اتخاذ التدابير اللازمة بعد فتح تحقيق معمّق وجرّد إنتاج كل المصانع التحويلية من مركز معجون الطماطم، من أجل القضاء على هذا الشكل من مساعدة الدولة وتوجيه هذه الأموال التي تسرق علنا إلى أمور تخدم الفلاح.

ولإنجاح الفلاحة في الجزائر يتابع السيد "زعيم" من الضروري كذلك توفير مياه السقي ببناء سدود خاصة بالسقي، صيانة الأنابيب والقنوات التي تعود في مجملها إلى الحقبة الاستعمارية، مشيرا إلى حديث الوزير عن هذا المشكل خلال الزيارة الأخيرة التي قادته إلى ولاية الطارف، أين أسدى تعليمات صارمة لإيجاد حل لهذا المشكل في أحسن الأجل، هذا إلى جانب استصلاح الأراضي حتى لا تجبس المياه، رفقة مراجعة بعض القوانين الفلاحية بقوله

وقد جاء هذا يكشف السيد "زعيم" بعد عرض الديوان الوطني المهني للخضر واللحوم "Onilev" لنتائج الإحصائيات الخاصة بإنتاج الطماطم للموسم الفلاحي 2015، هذه الأخيرة التي وصفها ذات المصدر - بالمفاجئة والصادمة لتباعد الأرقام عن الواقع، حيث صرّحت "Onilev" أمام الوزير بإنتاج 661 ألف طن من الطماطم الطازجة في الوقت الذي بلغ الإنتاج الحقيقي 400 ألف طن وذلك بسبب وجود الدعم يكرّر محدثنا.

وعليه يقترح أن تشدّد الرقابة وتفرض غرامات مالية وضرائب على كل مصنع، بناءً على الأرقام التي يصرّح بها لحماية أموال كبرى من النهب وذلك بالتنسيق بين الوزارة المانحة للدعم و«Onilev» التي تخصي الإنتاج والضرائب لتطبق الغرامة على المصانع، أو يتم توجيه أموال دعم الطماطم الطازجة كمنتوج نهائي في المصانع إلى أشكال أخرى من الدعم كأنظمة السقي، المشاتل، استصلاح الأراضي ومكننة الإنتاج وتطويره، لكون أموال الدعم بالشكل الحالي يستفيد منها أصحاب مصانع التحويلات التي لا تستقبل إلا كميات قليلة من المحصول،

لأكثر تفاصيل زوروا الموقع الخاص بالمستثمرة www.les3princes-dz.com

أو اتصلوا على الأرقام التالية:

+213 0 38 86 02 88 / +213 0 38 86 02 50

السيد دهيري عبد النور
المدير التجاري لشركة
CROWN Distribution

ثقة الزبون في منتجاتنا كانت الدافع لنجاحنا وللمكانة التي نحن عليها اليوم

كان من نتائج ثقة الزبون في منتجات كراون للتوزيع، أن أصبحت من بين الشركات التي استطاعت أن تصنع لنفسها اسما في السوق بالرغم من حداثة تواجدها فيه. بالإضافة إلى هذا، فقد أصبحت مطلبا لكل العائلة الجزائرية. بل ضمن أولوية قائمة مشترياتها للمواد الغذائية الأساسية. رهان تحصلت عليه نتيجة النوعية والجودة التي تقدمها للسوق الوطنية في كل منتجاتها. مراعية في ذلك الصحة قبل كل شيء. وها هي اليوم تسير بخطى ثابتة في السوق الوطنية.

وهو ما سمح لنا بالوصول إلى ما نحن عليه اليوم، وكان كذلك دافعا معنويا لنا بأن نسير إلى الأمام في السوق وتقديم منتجات ذات جودة عالية بمعايير صحية جيدة."

الشركة للزبون بكل أنواعه، هي مختلف التظاهرات التي استطعنا أن نكون حاضرين فيها بقوة، وهذا يرجع في الأساس إلى حضور الزبون في كل هذه التظاهرات وتشجيعه لنا طوال فتراتنا،

● **لعل نجاح** أي مشروع اقتصادي أو غيره يرجع في الأساس إلى علاقة هذه الشركات أو الإدارات بالزبون أو المستهلك. هذا الأخير الذي يعتبر رهان النجاح في كل المجالات، خاصة الاقتصادية منها، ولكي تصل إليه يجب أن تقدم ما هو نوعي وصحي للمستهلك، بالإضافة لهذا، يجب مراعاة القدرة الشرائية له. عن الحضور الدائم للزبون في مسيرة الشركة، يقول السيد دهيري عبد النور المدير التجاري لشركة كراون للتوزيع "أولا، أتقدم بجزيل الشكر إلى كل الزبائن والمستهلكين على حضورهم الدائم معنا طوال المسيرة التي وصلنا إليها اليوم، مسيرة تشرف على سنة من الحضور في السوق الوطنية وضمن كوكبة من الشركات الأخرى حققناها بكل اقتدار، تواجدا في السوق الجزائرية شهده الزبون معنا بكل تظاهراته والتي نذكر من أهمها: المعرض الدولي للسيارات بالجزائر العاصمة، معرض الطفل، معرض الزواج بالعاصمة، عاصمة الثقافة العربية بمدينة قسنطينة التي كنا حاضرين فيها بمسابقة كانت بالشراكة مع ميزانية الخروب والمدينة الجديدة، بالإضافة لحفلات الشراهة بوههران، والمسابقة الكبرى التي انطلقت في شهر نوفمبر وهي قائمة حاليا، فيها العديد من الهدايا القيمة التي خصصتها





للوصول إلى ماهي عليه اليوم، على غرار وسائل الإعلام التي اتخذتها الشركة منبرا لها ل طرح أفكارها وتقديم مقترحاتها في هذا المجال، وتتبع كل الخطوات التي خطتها في الميدان، ومنها مجلة "الشروق العربي"، وعنها يقول "بعد الزبون وطاقم الشركة، أود تقديم شكر كبير إلى كل طاقم مجلة الشروق العربي التي كانت سنداً قويا لنا، من خلال تواجدها معنا وتغطيتها المستمرة للتظاهرات التي قمنا بها، وتقديم المعلومات والأفكار للزبون الجزائري من خلالها، فكانت هي الواسطة بيننا وبين كل الزبائن بكل أنواعهم، وأتقدم كذلك بالشكر الجزيل إلى كل المجمع".

من السهل التواجد في السوق، لكن من الصعب البقاء فيه، وضمن قائمة طلبات الزبون، إلا إذا كان تواجدهم مرهونا بثقة الزبون الذي يعتبر مفتاح السوق، وهو ما حصلت عليه شركة كراون للتوزيع وهاهي اليوم تجني ثمار هذه الأخيرة، نتيجة لمعايير الصحة والسلامة في منتجاتها.

أولويات العائلة الجزائرية، ولعل اختياره هذا لم يكن صدفة، بل انطلاقاً من معطيات كثيرة قدمتها الشركة على غرار أن كل منتجات شركة كراون منزوعة الدهن التقابلي والكوليسترول أي صفر بالمائة، أي منتجات صحية مائة بالمائة، وهذا ما كان حافظاً مشجعه له باقتناء هذه المواد".

هو الرهان الذي استطاعت الشركة أن تحصل عليه والذي أصبح دعماً كبيراً لها في السوق الوطنية، كما كان لها تشجيعاً مباشراً للوصول إلى ماهي عليه بالرغم من أنها شركة فتيّة إلى حد الساعة في السوق الجزائرية، وهذا يعكس تماماً الاهتمام الواسع من طرف طاقم الشركة بعلاقته بالزبون والخدمة التي تقدمها له، فنجاح أي مشروع اقتصادي هو نجاح للمنتجات، وكذا علاقة الشركة بالزبون.

في الأخير، لم يفوت السيد دهبيري عبد النور المدير التجاري لشركة كراون للتوزيع الفرصة من خلال هذا التصريح إلى تقديم شكره للكثير من الوسائل الخفية التي كانت هي كذلك بمثابة دعم للشركة

بالإضافة إلى هذا فإن طاقم الشركة كان بمثابة ركيزة أساسية لها والذي حرص منذ البداية على تقديم هذه المواد التي أصبحت اليوم مثلاً للجودة واليد العاملة المحلية التي تهتم بتقديم خدمات نوعية للزبون، وعنه يقول السيد دهبيري عبد النور المدير التجاري لشركة كراون للتوزيع "إن الثقة الموضوعية من طرف الزبون في كل طاقم الشركة من أوله إلى آخره، كل حسب مهمته في الهيكل النظامي للشركة، كانت بمثابة متنفس لنا من أجل الصمود في السوق والسعي دائماً إلى تسبيق النوعية قبل الكمية، ومراعاة معايير الصحة كذلك قبل أي شيء آخر، كما كان كذلك، بمثابة دعم لنا نتيجة لحرصه على استهلاك المنتجات المقدمة من طرف الشركة وتقديم اقتراحاته لنا، وهذا يعكس مدى علاقة الزبون مع إطارنا والقائمين على شركة كراون للتوزيع، التي تصل اليوم إلى السنة في حضورها في السوق الوطنية، وفي توزيع هذه المواد الغذائية التي أصبحت اليوم من



CROWN
DISTRIBUTION

رامن
Ramen

0g
sans
Trans

Le
Chef
Cube



CROWN Distribution

داروفا ١١١

MEGA
TOMBOLA

رحلة إلى ماليزيا لمدة اسبوع



COLLECTEZ ET GAGNEZ

أجمع و اربح



عمرة لشخصين



مطبخ عصري مجهز

30 غلاف + 10 أكياس

و أكثر من 500 هدية جد معتبرة

سيارتان روتو سامبول

2x



30x10

et plus de 500 cadeaux...

للمشاركة راسلونا على العنوان التالي

Lotissement N°4 Villa I67, Local N°13 Douira W.D'ALGER

Tel: 0560 48 22 43 / 0560 48 77 87 - Email: sarlcrowndistribution@gmail.com

CROWN DISTRIBUTION

Boni
رامن
Ramen
Nouille Instantanée - شعييرة سريعة التحضير

0g
Gras
Trans
دهن متقابل

Le
Chef
Cube

0g
Gras
Trans
دهن متقابل

Boni
رامن
Ramen
Nouille Instantanée - شعييرة سريعة التحضير

Le
Chef
Cube



0g
Gras
Trans
دهن متقابل



صحة الزبون من أهم أولوياتنا



CROWN Distribution

Lotissement N°4 Villa 167, Local N°13 Douira W.D'ALGER

Tel: 0560 48 22 43 / 0560 48 77 87 - Email: sarlcrowndistribution@gmail.com



إستراتيجية الجودة ومراعاة صحة الزبون سمحت لنا بكسب ثقته وإرضائه

سعيًا منها للحفاظ على سلم نجاحها في السوق الوطنية. فإن شركة **صوفابا** تسير وفق إستراتيجية تجارية وتسويقية وهيكل نظامي ذو معيار نوعي. وهو ما سمح لها بأن تصبح مطلبا عند المستهلك الجزائري. وأن تصعد إلى مصاف كوكبة المواد الغذائية الجيدة في السوق المحلية لأنها تراعي قبل الربح المادي. صحة الزبون والمستهلك بالدرجة الأولى. كما سمح لها هذا بكسب رهان السوق الذي يقوم على ركيزة واحدة وهي ثقة المستهلك بكل أنواعه. وهو ما زاد من هامش تواجدها من سنة إلى أخرى في السوق الجزائرية. وأصبحت رفيقة الأسرة في كل المواد الغذائية الأساسية.

الدائم في السوق الوطنية هي مراعاة الجودة لهذه المواد وصحة الزبون وهو ما انطلقت منه الشركة والقائمون عليها، لا أقصد الجودة فقط عند الإنتاج لكن منذ أن تكون مواد أولية خام إلى أن تصبح مواد مستهلكة قابلة للاستعمال في السوق الوطنية.

لا يخفى عليكم نحن اليوم نقوم باستيراد مواد أولية ذات جودة عالية، نراعي فيها صحة الزبون قبل أي شيء آخر، بالإضافة إلى هذا قمنا بدراسة سعر هذه المواد في السوق ووضعنا سعرا نراعي فيه القدرة الشرائية للزبون أو المستهلك الجزائري، كما ركّزنا على جانب المظهر الخاص بالمواد التي نقدّمها، كالتعليب مثلا حيث نراعي فيه الكثير من الأمور على غرار وضع أرقام خاصة بنا، لكي يستطيع المستهلك الاتصال والاستفسار مباشرة عن هذه المواد، وهي من الأمور التي تجعلك على علاقة دائمة مع المستهلك والزبون بكل أنواعه.

الاستثمار قيّمتم السوق الوطنية كيف كانت الصورة في البداية؟

□ لا أخفي عليكم في البداية كانت صعبة جدا، أولا كون المستهلك الجزائري كان متعودا على مواد غذائية كانت موجودة في السوق الوطنية، ويصعب عليه أن يتأقلم مع مواد أخرى موازية لها وجديدة هذا من جهة، ومن جهة أخرى الكثير من المستهلكين الجزائريين ينفرون من الإنتاج المحلي لعدة أسباب نعرفها جميعا، لكن الحمد لله بعد فترة وجيزة أصبح لدى المستهلك الجزائري الفضول في اقتناء مواد أخرى جديدة على الموجودة في السوق سابقا.

● ما هي إستراتيجية التسويق التي وضعتها الشركة لدخول السوق الوطنية في المواد الغذائية في البداية؟

□ الإستراتيجية التي توجب عليك التواجد

● كيف كان التفكير للاستثمار في المواد الغذائية وما هي المعطيات التي انطلقت منها؟

□ أترجع الفكرة إلى بداية التسعينات، حيث لاحظنا أن السوق الجزائرية شهدت الكثير من الحركية في الكثير من المواد الغذائية في مجال الاستيراد، فكان توجهنا إلى هذه المواد انطلاقا من كون أن السوق الوطنية تحتاج في هذه الفترة بالذات إلى مختلف المواد الغذائية بكل أنواعها وانتعاش السوق المحلية لها، وهي المعطيات التي أعطتنا فكرة للاستثمار في مواد الغذائية، بالإضافة إلى هذا لاحظنا أن الطلب يزداد من سنة إلى أخرى عليها أي المواد الأساسية للغذاء عند الأسرة الجزائرية وكذا الاستهلاك الواسع لها، ومن هنا كانت الانطلاقة ووضع أول قدم في السوق الوطنية لهذه المواد.

● أكيد أنكم قبل الخوض في

الزبون وإرضائه؟

□ أولاً كما تعرفون إن أول شيء نعمل عليه هو أننا نضع أرقام الهاتف الخاصة بالشركة على العلب الخاصة بمنتجاتنا، من أجل الاستفسار أو الاستشارة وفي أي وقت، ثانياً توجد تعليمة من القائمين على مستوى الشركة تقتضي أننا نستمتع إلى الزبون مهما كان انشغاله ويجب الصبر عليه، ثالثاً إننا نضطر في الكثير من الأحيان حتى للتنقل إلى عند المستهلك ومعرفة استفساره، وإن اقتضى الأمر فإننا نعوّض له وهذا أمر طبيعي عندها، فنجاح الشركة مرهون بثقة الزبون وخدمته.

● ما هي أهم العوائق التي تواجهها الشركة في السوق الوطنية على خلاف التقليد؟

□ والله في جملة واحدة وهي المنافسة غير شريفة، لأنه لما منافس في السوق يقوم بوضع منتج ما في السوق، لا يراعي فيه الجودة وصحة الزبون وبشمن ضعيف، تجد نفسك أنت من يملك منتجاً ذات جودة عالية في حرج ومجبر على الخضوع في الكثير من المرات، وهذا له آثاراً سلبية على مدخول الشركة لأن السعر الذي وضعه المنافس بطرق غير شريفة يصبح مرجعية للزبون وهذا ما يؤثر مباشرة علينا، وهذا يرجع في الأساس إلى تواجد الكثير من الأشخاص في السوق الوطنية دخلاء عليه، لذا هذا لا يعتبر استثماراً بل بزنسة ولأسف حتى في صحة المواطن، بالإضافة إلى بعض العوائق الثانوية الأخرى على غرار التوزيع وغيرها وهي عوائق قابلة للحل.



الشركة مع هذا الدخيل؟

□ أكيد أن هذا العمل هو غير تجاري تكون له آثاراً سلبية على المنتجات بكل أنواعها، وعلى صحة الزبون بالدرجة الأولى بالإضافة إلى صورة الشركة لأن مثل هذه الأعمال تعتبر بزنسة وليست تجارة كما يراها البعض، نسعى إلى مواجهة هذا التقليد من خلال الكثير من الأمور بداية من نوعية التعليب، فهناك تقنيات للطباعة لا يستطيع المقلد أن يصل إليها. لا يهمنا ما تناله في السوق مادياً، لكن تأثيره على الصورة الحسنة للشركة وعلى المستهلك، لذا لدينا سياسة نتبعها وهي أننا نملك أشخاصاً عمليين في الميدان يتتبعون هذه الأمور في السوق، لتجنب وقوع الزبون في منتج مقلد.

● إرضاء الزبون ليس بالأمر السهل في السوق الوطنية.. ما هي أهم القواعد التي تتبعها الشركة للبقاء على اتصال مع

● ماذا عن المنافسة في السوق الوطنية الخاصة بهذه المواد وما هي السياسة التي اتبعتها الشركة من أجل التعامل معها؟

□ أكيد أن المنافسة كانت صعبة في البداية لسبب واحد هو أن كل شركة تنتج منتجاً غذائياً أو أي منتج آخر في أي مجال ليس المواد الغذائية فحسب، تسعى من خلاله الوصول إلى مواد ذات جودة عالية وهذا يتطلب الكثير من الوقت والجهد من أجل تحقيق هذا، لكن الحمد لله بفضل الجودة التي حققتها الشركة في إنتاج هذه المواد، استطعنا أن نحجز لأنفسنا مكانة كبيرة في السوق الجزائرية وهي في تطور دائم إلى حد اليوم.

● نجاح أي استثمار في المواد الغذائية يرجع إلى إستراتيجية توزيع ناجحة.. ما هي القاعدة التي اتبعتها الشركة في هذا المجال؟

□ في البداية كان التوزيع عبر تجار الجملة، ومن بعدها استطعنا أن نخلق للشركة نقاط بيع خاصة بنا عبر الكثير من المناطق، سمحت لنا هذه العملية بأن نصل إلى أبعد النقاط والقرب إلى المستهلك والزبون أكثر، وأن نغطي مساحة كبيرة في كل القطر الجزائري، تسير القاعدة في هذا المجال عبر سلسلة تكون البداية من الموزع إلى بائع الجملة ووصولاً إلى البائع بالوحدة، نستطيع من خلالها تتبع المواد الخاصة بنا على كل التراب الوطني.

● لكل نجاح ضريبة ولعل جودة المنتجات الخاصة بكم لقيت ما يسمى بالتقليد كيف تتعامل





تزامنا مع مشاركتها في الصالون "أوتو غرب" 2015. عقدت شركة "اليانس" للتأمينات ندوة صحافية في مطعم ALLIANCE ASSURANCES بالجزائر العاصمة يوم 07. 12. 2015 كانت ممثلة من قبل الرئيس المدير العام للشركة السيد حسان خليفاتي وإطارات الشركة بالإضافة إلى عدد كبير من الصحفيين. وهذا من أجل تقديم الإحصائيات والنتائج التي وصلت إليها الشركة في السوق الوطنية قبل نهاية سنة 2015. وكذا تقديم السياسة المعتمدة في السوق الجزائرية للسنوات الماضية والتطلعات والمشاريع المستقبلية في سوق التأمينات بالجزائر في ظل الظروف الحالية.

والسيارات النفعية وكذا الناقلين والبضائع وغيرها في كل مجالات الحياة، وصلت بذلك الشركة إلى رقم 80 بالمائة من هذه المنتجات الجديدة أي ما يعادل 8200 بيع خلال شهري سبتمبر وأكتوبر، وهو ما يوحي بحق باهتمام الشركة بالتجديد في مجال التأمين وتقديم ما هو أفضل للزبون المحلي مراعية في ذلك النوعية والقدرة الشرائية له.

كما كانت الندوة مناسبة للحديث عن النظام المعلوماتي الذي تسير وفقه الشركة، الذي طور من طرف «أورافينا للتكنولوجيا» شركة فرعية لـ اليانس للتأمينات والذي يعرف بـ IRIS، أين يسمح هذا النظام باتخاذ الكثير من القرارات في الوقت المناسب في آجال قصوى، وهذا ما يسمح للشركة بالتحكم في المعطيات بشكل دقيق وسريع وفق معايير عالمية.

● كما كانت المناسبة لعرض العديد من الخدمات التي قدّمتها الشركة في السوق إلى حد الساعة من قبل المكلفة بالاتصال على مستوى الشركة السيدة مديرة الاتصال كهينة موبري، أمام الصحفيين ووسائل الإعلام من أجل معرفة مختلف الأرقام التي وصلت إليها الشركة والنجاح الكبير الذي حقّقه نتيجة للكثير من العوامل، ولعل من العروض التي حقّقت نجاحا إيجابيا في السوق هو السير حسب الكيلومترات OTO PLUS كلم، حيث سجلت ما يعادل 30.000 بيع منها 80 بالمائة زبائن جدد، بالإضافة إلى الكثير من المنتجات والخدمات التي تتوفر في تشكيلة غنية ممتد كامل التراب الوطني في العديد من القطاعات. تشكيلة غنية موجهة إلى كافة الزبائن بمختلف أنواعهم في شكل خدمات ممتد قطاع الصحة، التعليم

عروض شركة اليانس للتأمينات 2016

موقع إلكتروني جديد وإطلاق خدمات الجيل الثالث



إلى جانب هذا، إنَّ نظام المعلوماتية والتكنولوجيا الحديثة التي تتوفر عليه الشركة من خلال موقع الأنترنت الحديث ساعدها أن تقترب أكثر من الزبون في أوقات قصيرة وتقدّم له خدمات سريعة على مستوى 235 نقطة بيع من خلال التصريح بالأحداث ومتابعة الملفات، والحصول على جميع الإرشادات والمقاييس عبر هذا الموقع.

أمّا فيما يخص السنة الجديدة 2016 فتحمل الكثير من المشاريع والخدمات الغنية تكون مساعدة كثيرا في خدمة الزبون بكل أنواعه، عبر موقع إلكتروني جديده الدفع عبر الإنترنت الذي سيدخل حيز التنفيذ هذه السنة، ومن أجل مواكبة التكنولوجيا الحديثة في مجال الإعلام والاتصال، فسيكون أهم مشروع في هذا المجال إطلاق خدمات الجيل الثالث وتعميم خدمة الأنترنت المنزلية والمهنية.

كما تعمل الشركة خلال هذه السنة على الاعتماد بما يسمى بـ«الخبرة عن بعد أو الخبرة البعيدة»، وهذا من أجل التقليل في أجال الخبرة وكذا فترة التسديد التي تكون في أجال قصيرة جدا مقارنة بالسنوات الماضية، ولما كان اهتمام الشركة هو إرضاء الزبون بكل أنواعه، تسعى اليوم إلى طرح ما يسمى بتصفية وتحسين أجال التسديد التي تمر عبر ثلاثة محاور أساسية،

محزون التسيير بأقل من شهرين. إلى جانب هذا تسعى الشركة من خلال اتفاقية معظم الشركات على ما يسمى بتصفية الطعون بتكلفة متوسطة، تشارك فيه شركة «أليانس» بشكل فعال وكبير، إلى التصفية الكلية لمجموع الحوادث بين الشركات الموقعة وتحسين صورة القطاع ككل عند الزبون.

كما تساهم الشركة خلال السنة الجديدة فيما يسمى باتفاقية توقيع بين مجموع شركات التأمين على غرار «كات»، «س.أ.أ.» وغيرها، الهدف منها هو تحديد إطار تنظيمي وأجال تصفية بين الشركات ومنع إعادة تشكيل المحزونات الجديدة بين الشركات.

كما كانت المناسبة للصحفيين لطرح عدة تساؤلات وانشغالات خاصة بهذا القطاع في ظل الظروف الحالية، أجاب عنها الرئيس المدير العام لشركة «أليانس» السيد خليفاتي حسان، الذي أكد أنه بالرغم من الكثير من الصعوبات في هذا القطاع إلا أنَّ التفاؤل يبقى قائما من أجل تقديم ما هو أحسن لهذه السوق وإرضاء الزبون بكل أنواعه، خاصة في ظل الاتفاقيات المبرمة مع بعض شركات التأمين الأخرى، وهذا من أجل فرض هيكل نظامي سعيّا منهم إلى تقليل مدة التسديد والتعويض في أجال قصيرة.

أولها محاولة تسوية الخسائر الخاصة بالفروع قبل سنة 2015 وهذا بوضع مكتب داخلي أو خلفي يسهر على متابعة عمليات التسديد وكذا آجال التعويض. هذه العملية أظهرت نتائج طيبة خلال سنة 2015، حيث أظهرت النتائج الأولية انخفاض مجموع حوادث السيارات من 25000 إلى 7000 ملف أواخر شهر نوفمبر أي تسوية حوالي 30000 في فترة تقل عن 3 أشهر مع



السيد خليفاتي حسان الرئيس المدير العام لشركة أليانس للتأمينات:



عن رضا القائمين على شركة «أليانس» عما حقّقه إلى حد الساعة، أجاب السيد خليفاتي حسان الرئيس المدير العام لشركة «أليانس» للتأمينات، «نعم، نحن راضون، لكن نسعى دائما إلى تقديم الأفضل في سوق التأمينات بالجزائر وتلميع صورة القطاع ككل عند الزبون، فالأرقام التي حقّقناها والخدمات التي قدمناها تعكس تجاوب الزبون مع مختلف هذه الخدمات، لأن هدفنا الأول هو تنويع منتجاتنا وخلق توازن داخل السوق الوطنية، ومن خلال الإطار النظامي المعمول به اليوم أؤكد أنه قبل نهاية سنة 2015 نكون قد وصلنا إلى تصفية الملفات الموجودة. ومن خلال النظام والمشاريع المستقبلية التي رسمتها شركة «أليانس» سواء القريبة أو البعيدة، فهو يعكس تماما سهر القائمين على الشركة من أجل تقديم منتجات تراعى فيها القدرة الشرائية، وتقسيم فئات المجتمع كل على حدا وتقديم خدمات له حسب طلباته... أضاف السيد حسان خليفاتي الرئيس المدير العام لشركة «أليانس».

«مع نهاية
2015 نكون
قد وصلنا إلى
تصفية
الملفات
المطروحة»

جزائريون يتشاءمون من القط الأسود ويعلقون فشلهم على رؤيته في حياتهم!

لنا قصة حدثت مع صديق له في ساحة الشهداء، حيث كان متأهباً لمغادرة أحد المطاعم، وإذا بهاتفه ينزلق من بين يديه ويتفكك إلى قطع صغيرة، فلما شاهده أحدهم قال له "عمو طاح الخير"، فرد عليه متنرفزا عن أي خير تتحدث، فهذه المعتقدات هي بمثابة خزعات تشغل تفكير ذوي النفوس العليلة لا أكثر ولا أقل.

دليل على ضعف الإيمان

ورغم أن الكثير من الجزائريين يعملون بهذه المعتقدات إيماناً وتصديقاً منهم أنها تحميهم من العين والحسد وتساعدتهم في الابتعاد عن المشاكل، لكنها تنم عن ضعف إيمانهم والابتعاد عن الشريعة الإسلامية، وفي هذا يقول كريم 38 سنة أن ضعف الإيمان إن لم نقل انعدامه هو السبب الوحيد والرئيس لتفشي هذه الأمور بين أطياف المجتمع الجزائري، ويضيف قائلاً "لويعود الإنسان إلى عقيدته السمحة فأكيد أنه لن يتعرض لهذه الخزعات المصاحبة لهذه المشاكل والسلوكيات الغريبة عن تقاليد وأسس ديننا الحنيف، فغالبا ما يصاحب هذه المعتقدات مشاكل وشجارات تنتهي بما لا يحمد عقباه". إذا قد تكون هذه الخرافات التي مني بها أجدادنا وتوارثتها أجيال وأجيال دلالة على غدو يومياتنا إلى مجرد خرافة نبحت عن تصديقها.

طغت العديد من الخرافات على أذهان الجزائريين الذين نسوا أو تناسوا بذلك سادس أركان الإيمان ألا وهو الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره. حيث اتخذ الناس منها مذهباً متفقاً عليه في تعاملاتهم اليومية نتيجة تصديقهم الجازم لمثل هذه المعتقدات حتى أصبحت تشغل أصحاب العقول المغلقة. لأن في ذلك دليلاً على ضعف إيمان البعض وبالتالي الابتعاد عن مبادئ الشريعة الإسلامية. وهو ما سمح في تفشي منطلق الخرافات بين أطياف المجتمع الجزائري. علمياً أنها بسبب تعب أعصاب العين ليس إلا.

الجزم على صدقها

ولأن تلك المعتقدات توارثتها الناس عبر الأجيال فتجدهم أكثر قناعة بها عن قبل إلى حد القسم أو الجزم بصدقها، وذلك لأنهم شبوا عليها منذ الصغر إلى أن شابوا وأصبحوا مسؤولين عن عائلة بكاملها، وفي هذا تقول سامية 40 سنة والتي التقيناها ونحن في طريقنا إلى رويسو أنها ومنذ نعومة أظفارها، وهي ترى كيف أن أهلها وحتى أقربائها يعملون على محاولة التكهّن بما سيحصل فيما بعد، وهي بدورها أصبحت تصدقها مع مرور الوقت، خاصة بعد تيقنهما من صحتها وتماشيها مع الواقع الذي نعيشه، حتى أنها أضحت أكثر تيقناً من وقوعها أجلاً أم عاجلاً، في حين تقول أمينة 35 سنة أنها في بادئ الأمر لم تكن تولي لها أدنى اهتمام بحجة أنها مجرد خرافات وهي بمثابة كفر بالله عز وجل، ولكن في أحد الأيام فاجأنا خُطافاً داخل إلى المنزل، وما إن رآته حماتي حتى بشرتني بالخير، وهو ما حدث، فانتقلنا إلى منزل جديد، ومع توالي الوقائع والأحداث التي صدقت في التنبؤ بها مثل هذه المعتقدات أصبحت من أكبر المهمات وحتى المقتنعات بها، أما رضا الذي التقيناه أمام حديقة التجارب، فيقول أنه لا يتقبلها، بل حتى أنه لا يستطيع إدخالها في تفكيره، وهنا يروي

خرافات تحكم يوميات الجزائريين

● الجزائريون وكغيرهم مازالوا يصنعون للخرافات والتصورات العجيبة التي تشغل عقولهم وتفكيرهم أساساً في حياتهم اليومية، اعتقاداً منهم أنها تحميهم من أي طارئ قد يحصل في حياتهم أو تساعدهم في حل بعض مشاكلهم أو تقديم توضيحات لبعض الأمور، متناسين القضاء والقدر الذي هو أساس صيرورة حياتهم، وقد يصل بهم الأمر إلى التكهّن بالمستقبل عبر بعض العطايات التي يتوارثونها من جيل لآخر من أجدادهم عبر العصور الذين وبفعل تجاربهم التي مروا بها في وقتهم يعملون على أخذها كمرجع للعمل بها، وفي هذا يقول أمين 25 سنة والذي التقيناه أمام محطة الترامواي بحسين داي أنه كثيراً ما يجد مثل هذه الأفكار دوراً في حياته، فهو بطبعه متشائم من رؤية قط أسود أو بومة، حيث أنه غالباً ما يكون يومه سيئاً إن صادفه أحدهما، في حين أنه يتفائل عندما يحك يده اليمنى التي تدل على امتلاك شيئاً ما، رغم أن البعض يعتبر تلك الخرافات والمعتقدات بعيدة كل البعد عما نعيشه في عالمنا هذا، حيث يقول حمزة من بومرداس أن مثل هذه المعتقدات إنما تنم عن جهل أجدادنا، وهذا بسبب الاستعمار، فمثلاً يقال أنه إذا رقت عينك فهذا يدل على رؤية شخص عزيز عليك، لكن تم تفسيرها



شباب يتخذون أسماء مستعارة لفرقهم من أجل تمرير أغان تدعو للإنتحار وأخرى لتعاطي المخدرات!

أصبح اليوم برنامج "اليوتوب" منبرا لمن لا منبر له في هذا المجتمع. وأصبح لمن هب ودب لطرح أفكاره كل على هواه. من دون ترخيص ولا مراقبة. كانت بالأمس من أجل نشر الفيديوهات الفكاهية والرياضية. أما اليوم فقد حولها الكثير من الشباب إلى منابر للدعوة إلى الخمول والكسل. وزرع اليأس بين الشباب. خاصة خطابات تدعو إلى الهجرة وترك هذا الوطن. وتثبيط الهمم وزرع الخوف بين الشباب من مستقبل غامض في هذا الوطن. تأتي هذه الفيديوهات في شكل رسالات من أشخاص اتخذوا أسماء العديد من الفرق الرياضية اسما مستعارا لهم. وهذا من أجل كسب تعاطف الشباب من حولهم فكان لهم ذلك.

نيام طول اليوم لكنهم شعراء!

● لم يفلح الكثير منهم في الحصول على منصب عمل ولو براتب زهيد. مادامت أيامهم تمر متشابهة. وهي السهر بالليل إلى أوقات متأخرة ونوم طول النهار. ثم يأتون بعد استفاقتهم من هذا السبات، وينشدون كلمات حزينة يائسة تدعو إلى الهجرة غير الشرعية والهروب للمجهول، يحثون فيها على التقسيم والتنازع بالألقاب والتمييز والعنصرية، يصورون للشباب مثلهم أن الحياة في هذا الوطن مستحيلة في ظل الكثير من الأوضاع الاجتماعية والسياسية التي يعرفها العام والخاص، ووصف العديد من الأشخاص بنعوت مختلفة. لم يجتهدوا يوما ولم يكدوا. ثم يأتي الواحد منهم لتقديم صور عن واقع مرير في هذا البلد. وأن مكانه ليس هنا بل وراء البحر، لذا يعمل المستحيل من أجل تحقيق أهدافه. وهو للأسف

لا يعرف إلا الحي الذي يسكن فيه.

كلمات تهد أفكار وعقول الشباب والمراهقين وتصل إلى حد الانتحار!

انتهاز الكثير منهم فرصة تمرير هذه الخطابات عبر الكثير من شبكات التواصل الاجتماعي وبرنامج "اليوتوب"، بل يتغنون بها في كل الملاعب، فهم لا يذهبون إلى الملاعب من أجل التشجيع والفرجة، لكن من أجل التشويش والضرب على أعصاب القصر والمراهقين، هذه الشريحة التي لها الاستعداد الكافي من أجل اتباع هذه الخطابات التي تدعو إلى كل ما هو غير شرعي للأسف، من تعاطي المخدرات، الهجرة والعصيان، بل فيها ما يدعو إلى ترك الآباء والعائلات والزحف نحو الإبحار من أجل ضمان المستقبل في الدول الغربية، هذه الأخيرة وللأسف أصبحت اليوم تخاطبنا بلهجة "أذهبوا إلى بلدانكم.. لا نريدكم دعونا وشأننا".

يضربون على وتر الأوضاع الاجتماعية للقصر والمراهقين

لقد استغل الكثير من هؤلاء الشباب، الوضع الراهن والحالة الاجتماعية لكل الشباب الجزائري، من أجل دس هذه الأفكار السامة بينهم، يريدون أن يظهروا للعالم أنهم هم الوحيدون الذين يمرون بأوضاع اجتماعية

صعبة، لكنهم نسوا أو تناسوا أن الدنيا لا تأتي بالنوم والبكاء على الأطلال، لا تأتي بالتشويش والصياح والضرب على الأعصاب وشد الشعر، بل لا يفلح الواحد منا إلا بالاجتهاد والصبر مهما كان والرضا، من منا لا يريد حياة طيبة من دون تعب ولا كلال؟.. من منا يريد هجر أهله من أجل رغيف الخبز؟، لكنها هي الحياة أبينا أم شئنا، هم في الأغلب شباب انهارت عزائمهم جراء تجرعهم للعديد من الأفكار اليائسة التي تبناها من أمثالهم، لكن من حقه أن تحزن وأن تصرخ وأن تفكر كيف ما تشاء فأنت حر، لكن ليس من حقه أن تكون سببا في إدخال اليأس والخوف في نفوس غيرك من الشباب، عبر هذه الخطابات اليائسة، وأن تدعوهم إلى الكسل وتبع المحرمات والتعدي على الخطوط الحمراء التي تصل إلى حد الانتحار، وهذا بسبب الأفكار الهدامة للعقل والنفوس.

نحن ندرك تماما ما يحصل هنا، وندرك كل ما هو كائن وكل أسبابه، لذا لا نحتاج إلى هذه الهمسات التي تنفخ في أذان أبنائنا القصر والمراهقين، من أجل تحقيق رضا نفوس هؤلاء الشباب عبر هذه الرسائل، فلما صعبت عليهم الحياة، ولم يستطيعوا مواجهتها، اختلقوا الأعذار من أجل كسب التعاطف من حولهم، لإقامة الحجة، ومهما يكن فإن حجتهم باطلة.

إحذروا الألعاب الإلكترونية للأطفال.. الألعاب تحرّض على العنف وأخرى لسفك الدماء!

أمر أعاديا، عندما لامسها الطفل عبر هذه الألعاب، بل أكثر من هذا أصبح يلعب بها كقطعة حلوى من دون خوف ولا وجل، وللأسف يحدث هذا في غياب الآباء، وهم يظنون أنهم قدموا المتعة لولدهم، غير مدركين أنهم صنعوا منه طفلا في صورة رجل عنيف ينمو أمامهم من دون انتباه.

ضعف البصر جراء الشاشات المضيئة وتأثر أعضاء كثيرة من الجسم

لعل أول شيء يكون تأثيره واضحا مع مرور الوقت هو نقص البصر عند الأطفال، نتيجة التركيز المستمر والحركات السريعة للعين أمام شاشات مضيئة لفترات طويلة، بل لأيام عديدة عند الكثير منهم، ضف إلى هذا اهتزاز الكثير من أعضاء الجسم نتيجة للحركات المفاجئة التي تتماشى مع حركة اللعبة على غرار الأصابع والكتفين، وما ينجم عنها من أضرار كبيرة على حركيتها السليمة مستقبلا، بالإضافة إلى أن الغوص في هذا العالم يؤثر بشكل كبير على راحة الطفل ونفسيته خاصة عند النوم، وهو ما تنجم عنه الكوابيس الناتجة عن مشاهدته لصور الدم والآلات الحادة والصياح لفترات طويلة، حسب تقارير عديدة لعلماء النفس.

حققت الألعاب الإلكترونية في الأونة الأخيرة أكبر المبيعات عند الأطفال. بل أصبحت الاختيار الأول لأغلبهم. بالرغم من أنها تحمل الكثير من المضار لهم. سواء النفسية أو السلوكية. وفي غياب رقابة الأبوين. ينجم عن هذا العالم الافتراضي الكثير من المشاكل الصحية التي لا تظهر للعيان. لكن تنخر أجساد الأبناء في الخفاء. كما أنها تنمي الكثير من السلوكيات العدوانية في نفسية الطفل لتنفجر يوما ما. حينها يكون قد فات الأوان لاحتواء الوضع. يحدث هذا في عالم اليوم الذي أصبح لا يرحم كثير من أسباب الانحراف والشذوذ.

هذه السن، فحين يقضي ساعات عديدة أمام هذه الشاشات فهو حتما يغوص في هذا العالم ويصبح فردا منه، فتراه يضرب ويتنرفز ويتحرك بعنف مع كل رصاصة أو ضربة سيف حاد في اللعبة تصل إلى حد كسرها، بل أكثر من هذا يصل إلى سب وشتم الشرير وكل الأشخاص في هذه اللعبة طوال الوقت، وهو ما ينمي روح الانتقام لديه من أجل إحلال الحق في رأيه وإدراكه، وتعوده على السب والشتم غير المبرر.

من الألعاب تحت على الشجاعة والكرم وتطوير الذكاء إلى أخرى مليئة بالمشاهد الدامية

إن اختيار الألعاب يجب أن لا يكون عشوائيا كما نراه حاضرا، لكن اليوم وللأسف يتجه الأب أو الأم إلى سوق اللعب واقتناء لعبة عنيفة تكون أضرارها على الطفل أكثر من نفعها من دون معرفة، وقد كان من الواجب اختيار ألعاب تحت على الشجاعة والتعاون والصدق وتطوير الذكاء عند الطفل وتناسب عمره، تتماشى مع

مداركه ومخيلته، لا التي تكون مشاهد الدم تسيل فيها طوال الوقت ومدججة بالأسلحة والأدوات الحادة، هذه الأخيرة التي بقيت إلى فترة بعيدة أدوات مخيفة لنا، لكنها أصبحت اليوم

الانطوائية.. الوحدة والغوص في عالم افتراضي مليء بالعنف

● يتخذ الكثير من الآباء هذه الألعاب كوسيلة للراحة من متاعب الأبناء، لذلك تكون بمثابة أدوات لتهدئتهم والهروب منهم نتيجة نشاطهم الزائد في هذه المرحلة. كمن يشرب قرص تخفيف الألم، غير أنهم لا يدركون تماما أنهم تخلصوا من هذا الإزعاج في نظرهم، ورموا بأولادهم في حضن ألعاب مليئة بالدماء والدمار والعنف في عالم افتراضي، هذا الأخير الذي سيصبح يوما ما عالما واقعا عندما يبدأ الطفل في تطبيق صورته وكل ما تعلمه على كل من حوله، بدءا من إخوته في البيت، ثم الأقارب والأصدقاء في المدارس، ليصل إلى كل من حوله حتى يصبح فردا عنيفا مستقبلا.

ألعاب تنمي شعور الانتقام والكلام الفاحش والضعيفة عند الأطفال

تحمل مجمل هذه الألعاب مغامرات القتل والعنف واستعمال الآلات الحادة كالسكاكين والسيوف وغيرها، في عالم مليء بالدماء وتأثير أشلاء الأفراد هنا وهناك في صور حادة التأثير على إدراك وعقل الطفل في

تغييرات كثيرة مست برنامج الاحتفال بالريفيون هذه السنة. فبعدما كانت عواصم العالم الغربي. وحتى الدول المجاورة تستقطب وفود الجزائريين الراغبين في استقبال مميز للعام الجديد. جاء زلزال الوضع الأمني الذي يهز العالم منذ فترة بما فيه أحداث الهجمات الإرهابية على العاصمة الفرنسية باريس. فاستبدل الكثير من فصول الاحتفال. وما هم الجزائريون ممن اعتادوا على قضاء الليلة الأولى من الوافد الجديد بساحة الشانزليزيه. يتوجهون صوب الصحراء الجزائرية. خوفا من هجمات داعش.

أحفالات الريفيون هذه السنة

الإرهاب يقود الجزائريين من عاصمة الجن والملائكة إلى رمال تاغيت

تشعب الإرهاب في العالم يعيد الحياة لجنوبنا مفارقة هي، ولكن...

● لو نظرنا إلى العاصمة الفرنسية باريس مثلاً، لوجدناها تفتك مكانة الدولة صاحبة أفضل احتفالات "بالريفيون"، من بين كل دول العالم، لسنوات كثيرة مضت، إذ يلتقي فيها آلاف

المحتفلين سنوياً لإقامة طقوس أشبه بالخيال، يجسدها كرنفال الألوان المنبعث من الألعاب النارية. لكن هذا المشهد الذي يسيل لعاب الجزائريين كثيرهم من الشعوب، طمسته الصور المفجعة وحالة اللاأمن التي تبعت الهجمات الإرهابية الأخيرة على العاصمة الفرنسية، وما تبعها من تشديدات أمنية مست تأشيرات العبور إلى فرنسا، ثم التهديدات التي وجهها لها التنظيم الإرهابي داعش، وتوعده بمزيد من الهجمات المماثلة... كلها معطيات جعلت الجزائريين الراغبين في الاحتفال بالسنة الجديدة يعرضون عن فكرة السفر إلى فرنسا وحتى إلى بلدان أخرى كانت تستقطبهم بصدر رحب بداية كل عام، على غرار الجارة تونس والشقيقة مصر اللتان لازال ينبعث منهما دوي الإرهاب من فترة لأخرى، السيدة رندة مصممة أزياء من العاصمة، تحدثنا قائلة: "لأعوام أزور فرنسا للاحتفال "بالريفيون"، لكن بعد ما حدث هناك، أصبحت أتوقع سيناريوهات مخيفة، وقررت الاحتفال في تيميمون، فمهما يكن، إن بلادنا تنعم بالأمان...، وهو رأي سمير، طبيب، اعتاد على اصطحاب عائلته كل بداية سنة للاحتفال في بلدان أجنبية كإسبانيا وفرنسا وأمريكا، لكن العائلة هذه السنة اختارت التوجه برا إلى الصحراء: "في السنة الماضية احتفلنا بروما، وقررنا معاً أن نتوجه إلى باريس في السنة المقبلة، لكننا أصبنا بالذعر إزاء وصول الإرهاب إليها، فيما جذبنا حديث الأصدقاء عن احتفالات الجنوب إلى خوض التجربة...".

صحراؤنا الساحرة آمنة ولكننا تشتكي نقص المرافق

تهرب الجزائريون كثيراً في السنوات الماضية من السياحة الصحراوية،

كونها مكلفة مقارنة بالسياحة في الدول الشقيقة، وغير آمنة، بالإضافة إلى أنها لا تمنحهم الراحة المنشودة بسبب قلة المرافق، لكن العكس تماماً لوحظ هذه السنة، فقد أقفلت قائمة المتجهين صوب الصحراء الجزائرية للاحتفال "بالريفيون" قبل نظيراتها المتجهة نحو البلدان الأوروبية والعربية، وامتلات الرحلات جواً وبراً عن آخرها قبل حوالي شهرين من موعد الاحتفال، فالمفرقات لها صدى خاص، أما الألعاب النارية فتكتسب طيفاً آخر في سماء تاغيت، وكما أطلعنا السيد كمال مالك وكالة للسياحية والأسفار، فإن الجزائريين يمثلون حب الإطلاع وخاصة أولئك المقيمين بغرب الوطن فإنهم شغوفون باكتشاف الأماكن الجديدة وتمضية أوقات ممتعة فيها، وتعتبر مثل هذه المناسبات فرصة لهم، إذ سارعت الوكالات السياحية لتقديم أفضل العروض والامتيازات، ما أنعش بورصة السياحة المحلية هذه السنة مقارنة بالسنوات الماضية، رغم نقص المرافق وانخفاض استيعاب الفنادق.

وبما أن دخول السنة الميلادية الجديدة تزامن والعطلة الشتوية، فقد كانت الفرصة مواتية لاكتشاف واحات وقصور تيميمون وبسكرة وما جاورهما إلى غاية أقصى الجنوب، والاحتكاك بالشقافة الصحراوية، وكذا تذوق أنغام الأهليل وما يرافقها من طقوس، مقابل أسعار مقبولة نوعاً ما، والتي تراوحت ما بين 18 و50 ألف دينار للرحلة.

أخذت مواقع التواصل الاجتماعي من نصيب كل شيء في حياتنا حتى من علاقاتنا الاجتماعية والأسرية. وبتنا نلتقي على الفايسبوك أكثر من

لقائنا وجهًا لوجه ونحن في بيت واحد. بل وربما في غرفة واحدة. وهذا الأمر جعلنا نشعر بمسافة وهمية بيننا وبين باقي أفراد عائلتنا. استطاعت هذه المسافة أن تلغي بيننا الكثير من القيم النبيلة والروابط. وخلقت التكنولوجيات الحديثة إدارة من نوع خاص يراقب من خلالها الوالدين أبناءهم والعكس. ما تسبب في فتح أبواب الإحراج على مصراعها لكلا الطرفين.

منشوراتي محدودة بسبب والدي

● لم يجد الأولياء حلاً أمام غزو الأنترنت لبيوتهم وحالة العزلة التي تفرضها. غير الالتحاق بهذا العالم الذي ليس لهم فيه من شيء، بعدما فشلوا في مراقبة أبنائهم وسن القوانين والتحذيرات وحتى التهديدات، حيث يلجأ أغلب الآباء اليوم إلى التواصل عبر الفايسبوك ومواقع التواصل الأخرى، لتكون لهم عين على يوميات أبنائهم الأطفال والمراهقين وعلى علاقاتهم مع الغرباء. في هذا السياق، تقول رجاء- 16 سنة- طالبة ثانوية بحسين داي "أمتلك حساب فايسبوك منذ سنة 2010. لي به صديقات من الماضي حتى من خارج الوطن، كانت منشوراتي تصف حياة المراهقة التي أشاركها مع صديقاتي، لكن تغيرت اليوم لأن والدي أصر على فتح حساب وإضافتي كصديقة مقربة ليتمكن بذلك من

تواصل الأبناء مع أبنائهم عبر الفايسبوك..

..أو عندما يصبح الأولياء مصدر حرج عبر الأنترنت!

الإعدادات لتفادي سخرية الأصدقاء..

التعليقات أفقدتني مكاني

يجد الأولياء المتواصلون مع أبنائهم متعة كبيرة في التعليق على منشوراتهم عبر مواقع التواصل، لكن هذا الأمر يزعج الأبناء المراهقين بنفس القدر، حيث يعتبرون إطرء الأولياء أو توظيفهم لعبارات الدلع على مرأى الأصدقاء أمراً محرّجاً، يفقددهم ثقة أصدقائهم، أحمد 21 سنة، منزع جداً من تواجد أمه على قائمة أصدقائه على الفايسبوك يقول "كلما علقت أُمّي على منشوراتي أرفقتها بكلمة "بي بي" كما تنعتني بالبيت، حتى أصبح أصدقائي ينعوتوني بها أيضاً، وفي مرة من المرات قامت بنشر ألبوم كامل من صوري أيام الطفولة، فراحوا يتداولونها لغرض التنكيت، هذه الحادثة أفقدتني صوابي، وجعلني أتوارى عن مقابلتهم". إذا وحسب الأخصائية في علم النفس هجيرة حرز الاوي، فإن هذه التصرفات الصادرة عن الأولياء وإن كانت بحسن نية، فإنها تكون لدى الأبناء المراهقين الذين يمرّون بمرحلة تكوين الشخصية، عقداً كثيرة كفقدان الثقة المتبادلة حيث يشعر الابن أنه مراقب من قبل الوالي بينما يكون في حاجة إلى مساحة يشب من خلالها نضجه وتحمله للمسؤولية، لذلك تنصح الأخصائية في حال توجب على الأولياء مراقبة أبنائهم بمعاملتهم كأصدقاء عبر الأنترنت وليس كأبناء، من خلال تفادي التعليقات التي تشعرهم بالإحراج.

مراقبة جميع منشوراتي بعدما لاحظ إدماني على التواصل وتغير تصرفاتي بفعل الأنترنت.. أفكر في فتح حساب آخر لا يعلم به.."، أمّا سرين زميلتها- 15 سنة- فتقول "والدي دائماً التواصل، وهم من أشركوني على الفايسبوك بحساب جديد منذ ثلاث سنوات، لكنهما لا يملكان مفتاحي السري، لذلك أحجب عنهما معظم مشاركاتي، خاصة الصور، لكي لا يحرجاني بالتعليقات..".

أُمّي تخرجنني بصور لها كالمراهقات

ليس الأولياء لوحدهم من باتوا يشكون سلبيات الأنترنت في البيوت، فحتى الأبناء متدمرون جداً من ولوج أوليائهم هذا العالم، بسبب التصرفات الصيانية التي ينتهجها الراشدون من خلال تواصلهم عبر المواقع المختلفة، نتيجة الفراغ وعدم التمتع بالنضج الكافي، نزيماً شاب في الثانية والعشرين من العمر، قابلناه بمركز البريد بصدد دفع مستحقات الهاتف وشراء بطاقة أنترنت، فأفصح لنا عما يخفق عبره "لولا الدراسة ما دفعت لهذه الأنترنت اللعينة.. والدي تخلى عنا وأُمّي لا تهتم بنا أيضاً، طوال اليوم تزور الحلاقات وصالونات العناية وتلتقط الصور لتشاركها مع الغرباء عبر الإنستغرام، أكاد أجن كلما شاهدت جديدها كل ساعة أو ساعتين وأنا أعلم أنه حتى العائلة والأصدقاء يتفرجون إليها.."، أمّا رضوان 27 سنة، صاحب محل لبيع الملابس ودائم السفر يقول "لاتواصل مع أُمّي، فتحت لها حساب فايسبوك، فتعلمت سريعاً كيف تنشر الصور وتشاركني بها، ولم أستطع إيقافها عن نشر الصور المحرجة لها وللعائلة على حائطي، لذلك اضطررت لتعطيل بعض

ماما علاش درتي
تصويرتك في Facebook
عريتيني قدام الناس!



جديد اللصوصية..

استخدام الأيادي الناعمة لاستدراج الضحايا



تنوعت أساليب
الإجرام في عالم
اليوم. واتخذت عدة
أشكال حسب الطلب
وتوفر الأسباب. ولما
كانت المرأة نقطة
ضعف عند الكثير
من الرجال فقد
اتخذها المديرون
في عالم الجريمة
وسيلة لتحقيق
أهدافهم والسطو
على ضحاياهم
بطرق سلسلة ومرنة.
تكون اليد الناعمة
الواسطة بينهم
وبين الضحية في
كل مرة. مع تقاسم
حصص كل اعتداء من
هواتف وأموال
وحتى اللباس
حسبما توفر عند كل
واحد منهم. ولم
تقتصر على الرجال
فحسب. بل تعدته
إلى النصب على
الفتيات من باب
الصداقة والتعارف.

أحدث صوتاً أو قاوم سيكون مصيره المستشفى
الأقرب من هذا المكان، فاختار الاستسلام، فتركوه
مسمراً في مكانه، لا يدري هل يذهب أم يبقى
يبكي على حبيبة رشيقة ناعمة، اتضح في
الأخير أنها تحمل معها شاباً وهذا ثمن من غرته
نفسه في كسب الجمال الغالي بنظرة بسيطة.

... وللنساء والفتيات حظ في هذا الاحتيال

لم يبق جنس الرجال فحسب ممن هم في
عرضة لهذا الاحتيال المدبر، بل تعداه إلى النساء
كذلك، فتيات وقعن في شرك بنت من نفس
جنسها استدرجتها إلى مكان معزول، أين سلبتها
كل ما تملك رفقة المدبرين لهذه العملية، وتجد
هذه المسكينة نفسها ضحية صداقة مغشوشة،
انتهت وهي لم تبدأ أصلاً، كان الهدف منها
الاحتيال فحسب، وهي من العمليات التي تكون
فيها الغنيمة أوفر في حضرة بنات أو نساء
مدججات بالحلي.

هي من الطرق التي يستخدمها الكثير من
المجرمين في عالم الجريمة والاحتيال، تكون الفتاة
الواسطة فيها، فهي الوحيدة القادرة على الاحتيال
في صمت الضحايا.

يقاوم الجمال والأناقة حتى يجد نفسه يزحف
إليها من دون بصيرة ولا بصيرة، بل لا يصدق أن
مثل هذا الجمال سيكون من نصيبه، فيقع
مغشياً عليه وتبدأ قصة الاحتيال من هنا،
نختصر الكثير من القصص والأحداث التي وقع
فيها الكثير من الشباب اليوم، بقصة "رفيق"،
شاب وسيم تظهر عليه ملامح حياة هنيئة في
الملبس والمظهر، وهو ما لفت انتباه من أهدته
اسمها المستعار "نريمان"، نظرة فابتسامه، أهدته
رقمها وطلبت التواعد وأتمت التخطيط من أجل
الانقضاض على هذا العشيق المسكين الذي بدأ
ينسج قصة حب مع الشقراء "ناريمان" لم تطل
فترة الحديث، لأنه متشوق لرؤيتها وإغرائها
بحسن عيني، ليجد نفسه يهرول إلى مكان خال
في معزل عن الناس، أراد أن يختصر الحب من
النظرة إلى التمتع والذهاب بعيداً أكثر عن أعين
الناس، ذهب المسكين في أناقته المعهودة يحمل ما
طابت له نفسه من أجلها، قرب موعد اللقاء
لتخرج أمامه "ناريمان" مع شابين مقتولي
العضلات لا تصح المراوغة في حضرتهما، استفاق
"رفيق" فوجد نفسه ينزع كل ما يلبسه، بالإضافة
إلى هاتفه النقال وكل ما يحمله من نقود، وإن

تعارف من طريق الصدفة... ونهاية حزينة مع اعتداء

● إن الصيد الوفير يكون حتماً في المياه العكرة، وهو
المبدأ الذي تتخذه الكثير من الفتيات اللواتي امتعن
هذه الحرفة، وهي التوسط للمجرمين من أجل
نصب فخ للضحايا بطرق مرنة من دون تعب ولا
حتى صياح ولفت للانتباه، فتيات يصطدن شباباً
ورجالاً متهورين، تبدأ بابتسامه أو نظرة في زحمة
الركاب في وسائل النقل أو الطرقات، وتنتهي بقاء في
مكان خال معزول لا يفيد فيه الصياح ولا الهرب،
حين يجد المسكين نفسه في حضرة شباب
مدججين بالأسلحة البيضاء وتحت التهديد، ولا
مجال حتى للحديث بل بأمر "ضع كل ما لديك
وانصرف"، فالقاومة حتماً تنتهي باعتداء جسدي
أو طعن تسكين، يكون فيه الضحية أقرب للموت
على شيء آخر، لذا يختار الكثير منهم الاختيار
الأول من أجل مبدأ الأمان والسلامة، فالل مال معوض
أما النفس فلا.

عرفها فتاة رشيقة ذات شعر أشقر وعند اللقاء وجدها شاباً بعضلات مقتولة

كثيراً ما يغرينا جمال فتاة ونظرتها، وفيما من لا

يا حنان يا منان تدخله الجنة

● جاء في إحدى الروايات أن يوم القيامة يقضي الله بين العباد، ويحكم بينهم فيأتي رجل ليست له حسنات، يسأله: ألك حسنات أخرى؟ فيرد الرجل: لا يا رب، فيسأله مرة أخرى: هل عملت حسنات ولم يكتبها ملائكة اليمين؟ فيرد الرجل: لا.. ثم يسأله الثالثة: ألك حسنات أخفيتها لئلا يفتقدك الله؟ فيسكت الرجل لا يجيب... ثم يقول: لا يا رب، فيأمر الله زبانية النار ليأخذوه إلى النار، وفي الطريق يسأله الله: سمعناك تقول مرة، يا حنان يا منان.. فمن كنت تقصد؟ فيلتفت الرجل إلى ربه وهو يقول: وهل هناك حنان منان غيرك يا رب؟ فيأمر الله ملائكته.. ارجعوا عبدي وادخلوه الجنة، لأنني أقسمت على نفسي ورحمتي سبقت غضبي، ما أعظمك يا رب

قال الله للمذنب: "أدخل الجنة برحمتي"

● عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: أن رجلين كانا في بني إسرائيل متحابين، أحدهما مجتهد في العبادة، والآخر كأنه يقول: مذنب، فجعل يقول: أقصر.. أقصر عما أنت فيه، قال: فيقول خلني وربي، قال في وحدة يوما على ذنب استعظمه، فقال: أقصر، فقال خلني وربي.. أبعثت علينا رقيباً؟ فقال: والله لا يغفر الله لك أبداً، ولا يدخلك الله الجنة أبداً، قال: فبعث الله إليهما ملكاً فقبض أرواحهما، فاجتمعا عنده، فقال للمذنب: أدخل الجنة برحمتي، وقال للآخر: أتستطيع أن تحظر على عبدي رحمتي؟ فقال: لا يا رب.. فقال: اذهبوا به إلى النار، فقال أبو هريرة: "والذي نفسي بيده لتكلم بكلمة أوبقت دنياه وأخرته".
رواه أبو داود

البيتامي تسفع للعاصي



● كان أحد الصالحين جار أحد الفاسقين الذين أدمنوا الخمر والمعاصي، فلما مات هذا العاصي، وطلب الناس من هذا الصالح أن يصلي عليه، تأفف الصالح وقال: هذا رجل فاسق، كيف أصلي عليه؟ وفي تلك الليلة نام هذا الرجل الصالح ورأى في منامه، هذا الفاسق كأنه يصلي في الجنة، جن جنون هذا الرجل، فذهب إلى زوجة الفاسق وسألها ماذا كان يفعل زوجك؟ فقالت له: ما كان يفعل إلا ما رأيتم، إلا أنه كان كل أسبوع يجمع أطفال الحي البيتامي ويقول لهم، ادعوا لكم عسى الله أن يغفر له. فاندعش الرجل الصالح، وقال: هونجا، أما أنا فإين منزلي؟ بعد ما ظلمته وهو في الجنة؟

● تذكر كتب أن موسى عليه السلام كان معه رجل من قومه يؤذيه بأنواع من الأذى، وموسى يحاول أن ينصحه وأن يكف عنه شره، وذلك الرجل يزداد سوءاً وشرًا، فاشتكى موسى إلى الله تعالى، وقال: "يا رب إن فلانا فعل كذا وكذا، فيا رب خلصني منه"، فأوحى الله إلى موسى، قال له: "يا موسى قد جعلت عقابه إليك"، أي أنت تريد به عقوبة معينة فلك ذلك، فراه موسى في وسط الطريق يوماً، فأقبل ذلك الرجل كعادته يسب موسى عليه السلام، فغضب موسى فقال يا أرض خذيه، قالوا فانثقت الأرض فدخل الرجل إلى ركبتيه، فصاح قائلاً: يا موسى تبت، يا موسى أغثنني.. فقال موسى: يا أرض خذيه، فانثقت الأرض فرحل إلى حوضه، فلأزال يستغيث يا موسى تبت، وموسى لا يستجيب له حتى بلغته الأرض كله، فأوحى الله تعالى إلى موسى قال: يا موسى ما أقسى قلبك، وعزتي وجلالي لو استغاث بي لأغثته.

موسى والرجل العنيد

صومعة المنصورة الشاهد الذي تحدى الزمن

ظلت صومعة مسجد المنصورة شامخة، لم تغيرها السنين ولم يكسر اعتزازها وتفانها لا الزمان ولا الإنسان. وحدها الأعمدة تبقى منتصبة، فارعة الطول، تنقضي أخبار الأمصار وتتلصص بفضول على حكايات زوارها، بشكلها الممتد علواً وأضلاعها المسطرة بإتقان، ليتناقص عرض قاعدتها باتجاه الأعلى لينتهي بشرفات تحوي حجرات مزودة بشبايل للإضاءة، وهي موزعة على أربعة ارتفاعات أو مستويات، في الأول منها فتحة واحدة لها عقد أندلسي يرتكز على عمودين صغيرين، ونرى مثيلاً لها في المستوى الثالث، أما المستوى الثاني ففيه ثلاثة عقود ولكن الأوسط منها هو المفتوح فقط، بينما نجد في المستوى الرابع مجموعة من خمسة عقود أندلسية تحملها ستة أعمدة.

ضخمة عرفت بالمنصورة غرب تلمسان، للتحصن فيها من غارات جيرانهم، خاصة من بني مرين في المغرب الأقصى وأمراء الحفصيين في تونس، حتى أن الأمير الحفصي أبا زكريا نجح في اقتحام تلمسان وأجبر أميرها على الفرار منها في سنة 640 هـ ورغم ذلك نجح بنو مرين غير ما مرة في اجتياح تلمسان، حتى أنهم استولوا عليها وضموها إلى بلادهم في عهد أبي الحسن علي بن أبي سعيد المريني في منتصف القرن الثامن الهجري. ومع تكالب الأعداء وأطماعهم أصبحت قلعة المنصورة مجرد أطلال ولم يتبق منها سوى أنقاض أسوارها، وصومعة مسجدها المتعالية.

جدير بالذكر أن "بنو عبد الواد" الذين حكموا المغرب الأوسط أضعف هذه الدول، وأقربها إلى البداوة، ورغم ذلك فقد حكمت دولتهم هذه لمدة ثلاثة قرون تقريباً "627 - 957 هـ"، "1326 - 1550 م"، وعرفت في التاريخ باسم دولة بني زيان، وتعد الدولة الزيانية دولة جزائرية صرفاً، إذ اتخذ بنو عبد الواد تلمسان عاصمة لهم وهم ينتسبون إلى بني واسين الزناتيين، وكانوا في أول أمرهم بدوا، ثم دفعتهم الغزوات الهلالية غرباً، حيث أقطعهم عبد المؤمن بن علي جزءاً من أراضي دولته في غرب الجزائر، وما إن ضعف سلطان الدولة الموحدية حتى قام أمير بنو عبد الواد وهو أبو يحيى بن زيان بإعلان نفسه أميراً مستقلاً على تلمسان وما حولها ولكن هذا الإستقلال لم يتح لتلمسان أي قدر من الهدوء.

● قلعة المنصورة التي اندثرت معالمها بما في ذلك جامع المنصورة الذي بقيت منه فقط المئذنة. تعتبر صومعة المنصورة بتلمسان إحدى مآذن ثلاث شيدت في بلاد المغرب الأوسط، على غرار المئذنة الأندلسية الشهيرة التي شيدها الموحدون بإشبيلية، والمعروفة اليوم باسم الخير الدا. يمكن القول بأن هذه المنشآت كانت صدى عميقاً للطراز الأندلسي. منذ استقلال الدولة الزيانية عن المغرب الأوسط، جعل الزيانيون من تلمسان عاصمة لملكهم، فلم يعجب ذلك كلا الدولتين المرينية في المغرب والحفصية في تونس، ولم تغض طرفيهما عن استقلال بني زيان بملك تلمسان فقام السلطان المريني أبو يعقوب بن يوسف بعقد الصلح مع ملوك النصارى في الأندلس وأمراء بني الأحمر في غرناطة، متنازلاً لهم عن بعض الأقاليم والشعور الأندلسية التي كانت تحت وطأته، وشن على تلمسان عدة غارات متتالية سنوات (689 هـ - 1290 م) و(696 هـ - 1297 م) و(697 هـ - 1298 م). وازاء هذه الهجمات المتكررة أنشأ بنو عبد الواد قلعة



ولد عبد الرحمان كلكي عاقداً قران التراث بالحدائثة في المسرح الجزائري

نستأنس في هذا العدد في ركن "أسماء من الذاكرة" مع اسم شعاعه مضيء إلى حد اليوم في الركن الجزائري. أحد أعمدة الفن الرابع. وواحد من كان شاهداً على عقد قران الحدائثة والتراث في هذا المجال. يعتبر من المع كتاب المسرح في الجزائر. ومن رواد الإخراج فيه. مازالت إلى حد اليوم الكثير من النصوص التي خطتها يمينه تتداول على خشبة الكثير من المسارح. فاستحق بكل جدارة واستحقاق جائزة "كاكي الذهبية".

«شعب الليل»، «القرباب والصالحين»، «إفريقيا قبل سنة»، «الشيخوخة»، «ديوان القارقوز»، «كل واحد وحكمه».

لم تكن مشاركته في العديد من المهرجانات التي شارك فيها تمر من دون أن يحصد الكثير من الجوائز. على غرار الجائزة الكبرى بالمهرجان المغربي سنة 1963 بتونس، الميدالية الذهبية بالمهرجان العربي الإفريقي بتونس كذلك سنة 1987، كذلك الميدالية الذهبية بمهرجان المسرح التجريبي في القاهرة سنة 1989.

حرصاً من القائمين على الفن الرابع في الجزائر، وتكريماً لشخصه وأعماله، فقد استحدثت جائزة "كاكي الذهبية" اعترافاً بما قدمه لعالم الركن في الجزائر، وحرصاً منهم على أن يبقى طريقه مضاء أمام كل الشباب الذين يسعون إلى حذو حذوه، من أجل الوصول إلى نصوص مسرحية راقية، يستطيع من خلالها الفن الرابع في الجزائر استعادة طريقه بين كل الأقطار، فحين يكون المدرس "عبد الرحمن كلكي" فإن النجاح مضمون إلا لمن أبى ولا يأبى إلا كسول.

صفحة أخرى أردنا الوقوف عندها للذكرى، لا لنفض الغبار عليها فحاشى للغبار أن يحيط عليها استحياءً منها، بالرغم من أن صاحبها قد هجرنا للأبد في سنة 1995، غير أنه مازال حياً بأعماله.

يقدمها، فكانت بمثابة نقلة نوعية في عالم الركن ليس في الجزائر فحسب، بل في كل الوطن العربي.

إن ارتواءه بالتراث كدعامته يتكئ عليها في كل أعماله، بحكم الطبيعة التي عاش فيها وتشبعه بكل ما هو أصيل واهتمامه بكل ما هو حديث وعصري. سمح له بأن يمد الوصال بين هذين القطبين، واستطاع من خلالها أن يقدم أعمالاً ذات شكل متفرد ومتميز يحسب له دون غيره، ويكفيه فضلاً أنه لم يهتم فقط بكل ما هو أصيل في الجزائر، بل تعدى إلى أبعد من ذلك، وهو الاهتمام بكل تراث وتقاليد بلدان البحر المتوسط، بل اهتم كذلك بالمسرح المحمي، وهذا ما ظهر في الكثير من أعماله التي مازالت خالدة إلى حد الساعة.

لقد كان سيلاً غزيراً من حيث الأعمال، أعمال لا تحسب بالكم، لكن بالنوع والاجتهاد، ولعل مما خلده التاريخ لاسمه ولأعماله هي مسرحية "132 سنة" التي عرضت أول مرة سنة 1963، وكان شرف الحضور لها في الذكرى الأولى لاستقلال الجزائر القائد التحرري "شيغيفارا" الذي صفق لها طويلاً، بالإضافة إلى "بني كلبون"

● اسمه الحقيقي ولد عبد الرحمان عبد القادر، من مواليد الغرب الجزائري بمدينة "مستغانم" سنة 1934م في حي شعبي متشبع بالتقاليد والتراث والأصالة، وهذا ما كان له الأثر الواضح في حياته المهنية، حيث اهتم بكل ما هو تراث، انضم إلى إحدى الفرق الكشفية، وكان مولعاً منذ صغره بحضور المداخل الدينية التي كان يؤديها الشيخ حمادة في الغرب الجزائري، كبر حبه للمسرح منذ نعومة أظفاره حتى شب عليه، فأسس لنفسه فرقة "القارقوز" سنة 1958 وهي أول خطوة وضعها في التراث الشفوي للمسرح في الجزائر، كانت بمثابة نقطة انعطاف بينه وبين ما كان يقدم قبله في هذا المجال، ووجه اختلاف مع غيره، كما كانت بمثابة وضع حجر الأساس لاسمه في هذا العالم، كان التراث الثقافي للمجتمع مادته الخام في كتابة النصوص التي كان يؤلفها، والتي كانت مستمدة من أصالة المجتمع الجزائري، قطف من كل الفنون زهرة فزاد ثراءه المسرحي ونبع فيه، حيث اهتم باللغة والإضاءة والديكور والتمثيل والكتابة والإخراج وكذلك الموسيقى. سمح له هذا الاجتهاد بأن يقدم للمسرح شيئاً جديداً يعرف بالمداخ أو الراوي خلال كل مسرحية

خليل بوقجان لـ «الشروق العربي»:



هو لاعب عرقه
الجمهور
الجزائري في
المدرسة
العريقة لرائد
القبة. ليسطع
نجمه في فريق
شباب بلوزداد.
بدا حزينا
ومتحسرا لما آل
إليه نادي راند
القبة. هو خليل
بوقجان كان لنا
حوار معه.

حوار: طيروش خالد

"ضغط الشارع.. المباريات والنتائج وراء إقالة المدربين"

● أين هو خليل بوقجان اليوم بعد
ابتعاده عن كرة القدم؟

□ الحمد لله نحن مع هذه الدنيا نحاول التأقلم مع الحياة بعيدا عن الكرة شيئا فشيئا، فبعد عام وثمانية أشهر منذ أن توقفت عن ممارسة كرة القدم، اقتحمت عالم المقاولات مع بعض الأصدقاء عبر محاولة تهيئة شقق وبيعها للناس.

● توالي الإصابات فعلت فعلتها
بخليل بوقجان وأدت إلى اعتزال
كرة القدم.. كيف استطعتم تقبل
الأمر؟

□ بالفعل، فبعد تجاوزي سن الـ 34 كنت أستطيع المواصلة لسنة أو سنتين فقط، لكن تلك الإصابة عجلت باتخاذ قرار التوقف عن ممارسة الكرة وقدر الله وما شاء فعل، فأنا عرفت معنى الإصابة في 2005 في أول موسم لي مع شباب بلوزداد، كانت إصابة بليغة في الأربطة المتعكسة فأصابة من هذا النوع تفقد أي لاعب من 40 إلى 50 بالمائة من إمكانياته، لكن بإرادتي عدت ولعبت 10 سنوات أخرى، لكن عاودتني الإصابة في نفس الرجل نصحتني الطبيب بالابتعاد لأنني لن أستطيع ممارسة كرة القدم، لذلك فكرت قليلا في النادي وأخبرتهم بضرورة فسخ العقد من أجل السماح للفريق بالتعاقد مع ظهير أيسر، وهو ما أنقذ الفريق من السقوط.

● لكن هناك من يقول إنكم
أرغمتم على مغادرة الشباب بعد
بعض المشاكل التي واجهتكم... ما
تعلقكم؟

□ لا يوجد أي سبب آخر، وهذا الكلام لا أساس له من الصحة، فلم يواجهني أدنى مشكل طول مسيرتي مع الشباب من 2005 إلى 2014، والحمد لله مازال الاحترام بيننا.

● ما رأيكم في مشوار الشباب
وتواجده في المراكز الأولى من
البطولة، رغم أن بدايته كانت
متذبذبة خاصة بعد تعرضه
لثلاث هزائم متتالية؟

□ أعرف جيدا أن شباب بلوزداد لما يقومون بموسم سيء، الموسم الذي يليه يكون أحسن، فالموسم الماضي كان صعبا على الفريق، لكن تم

الظفر بالتاج القاري بعد خسارته
ذهابا وإيابا.. ماذا كان ينقص
الاتحاد لتتويج باللقب؟

□ فريق اتحاد العاصمة أقولها بكل صراحة فيه لاعبين كبار ويتمتع بإمكانيات كبيرة، شارك في أسهل نهائي شاهدته، فتي بي مازيمبي لم يكن قويا ولا في مستوى اتحاد العاصمة، فالإتحاد هو من صعب المهمة على نفسه، واعتقد أن الطاقم الفني تنقصه الخبرة ولم يحسن التعامل مع النهائي، لكن الحمد لله شرفونا وشرفوا الكرة الجزائرية بالوصول للنهائي، نشكرهم على ذلك وأتمنى لهم إحراز كأس إفريقيا الموسم القادم.

● مؤخرا المنتخب الوطني واجهته
انتقادات كثيرة بعد تذبذب
نتائجه.. ما رأيكم؟

□ أسباب هذا التراجع الكل يعرفها بداية بتغيير المدرب واللاعبين الذين اعتزلوا وهذا يؤثر على النتائج، رغم أنه شيء عادي في كرة القدم فيجب منح وقت للمدرب واللاعبين الجدد للتأقلم مع الفريق الوطني والصبر عليهم، فباستطاعة هذا الجيل تقديم أحسن ما قدمناه في 2014 إذا تواجدنا في مونديال روسيا.

● كلمة أخيرة؟

□ أشكركم على الحوار وإن شاء الله لا تكون الأخيرة، وأتمنى لشباب بلوزداد أن يكونوا في المستوى من أجل لعب الأدوار الأولى، ورائد القبة الصعود للقسم الأعلى وأحيي المستيرين وأنصارنا الذين مازلت على اتصال بهم.

استخلاص الدروس ومع التدعيمات التي قاموا بها واستقرار الجهاز الفني نتائجها بدأت تظهر. أما بالنسبة للنتائج فأنا فريق في العالم يمر بمرحلة فراغ، والحمد لله لم تطل كثيرا ثلاث مباريات وعادوا إلى السكة.

● حصلت تغييرات كبيرة في
الشباب وتوالي المدربين على
الفريق.. هل ترون أن هذه
الطريقة التي يتخذها العديد من
رؤساء الأندية تأتي أكلها في فريق
كبير كشباب بلوزداد؟

□ الإستقرار في أي فريق في العالم هو الأساس وخاصة بالنسبة للجهاز الفني، فأنا لاعب في العالم يجب أن يعتاد على طريقة لعب المدرب لتعطي أكلها في الميدان، لكن هنا في الجزائر ضغط الشارع والمباريات والنتائج هو ما يجعل في إقالة المدربين، أنا لا ألوؤم المستيرين لأن قواعد اللعبة هي هكذا في العالم أجمع.

● على العكس من ذلك مازال يعاني
فريقكم السابق رائد القبة في
الأقسام السفلى؟

□ الشيء الذي لم أكن أنصوره أن ينزل رائد القبة إلى القسم الثالث ويبقى فيه ثلاث أو أربع سنوات، فناد كبير مثل رائد القبة مدرسة أنجبت لاعبين كبار يتواجد في القسم الثالث، دليل على تواجد خلل في الفريق يجب إصلاحه لأنه لا يستحق التواجد في القسم الثالث.

● لم يتمكن اتحاد العاصمة من

منال غربي: "الأمومة غيرتني.. هذه قصتي مع كليب ورده" "أيام" وظموحى تقديم نشرات الأخبار!"

مسؤولا عن كائن حي صغير جاء ليقلب تفاصيل حياتك رأسا على عقب.

أن يبدأ البث المباشر.

اعتبرت منشطة برنامج "أحان وشباب" منال غربي أن "عودة المدرسة" مشروعاً ثقافياً قائماً بذاته. تكمن أهميته في إعادة إحياء التراث الفني الجزائري. كاشفة في حوارها مع مجلة "الشروق العربي" عن وجهها الآخر. قصتها مع كليب "أيام" للراحلة ورده الجزائرية. ماذا تعني لها الأمومة؟ وغيرها من المواضيع والاعتراقات نترككم تكتشفونها في هذا الحوار:

● منذ عام 2007 وأنت تقدمين

برنامج "أحان وشباب".. في رأيك ما الذي تغير في البرنامج منذ عودته بشعار "عودة المدرسة"؟

■ البرنامج في نسخته القديمة كانت كل تصفياته تقام في الجزائر العاصمة، أما الآن فصار للبرنامج تصفيات ولأئية تشرف عليها لجنة اختبارات مستقلة تجوب كبرى المدن، ومنها التصفيات قبل النهائية لتحديد الطلاب المقبولين لدخول المدرسة، فالسهرات المباشرة التي يتابعها الجمهور من خلال الشاشة والتي تشرف على تقييم المتسابقين فيها لجنة أخرى مكونة من مطربين وموسيقيين.

● كثيرون لا يعلمون أنك درست

"صيدلة" قبل أن تلتحقين

بالتنشيط؟

■ أولاً، التنشيط والغناء أعتبرهما هواية بالنسبة لي، لهذا اشتغلت بعد تخرجي سنة 2010 في تخصصي، لكن قبلها مارست التنشيط وأنشطة في الجامعة، وتحديداً سنة 2004 من خلال حصة "أحنا في الهنا"، واليوم لوتسألني ماظموحى.. سأقول لك تقديم نشرات الأخبار لالالا! (تضحك).

● وكيف وجدت التنشيط بعدما

احترفته؟

■ التنشيط ليس سهلاً، المشاهد في البيت لا يعلم حجم الأعصاب التي يعيشها المذيع في الكواليس، كما أنه يحدث أحياناً أن نكون نعانى من مشاكل شخصية وإرهاق، ومطلوب منا أن ننسأها بمجرد

● لهذا تزوجت في عز عرض

البرنامج سنة 2010؟

■ تضحك... صحيح وكان ذلك بعد بث البرامج الرابع يوم 18 ديسمبر 2010.. حيث قدمت البرنامج بصفة اعتيادية، وبعدها بساعات تزوجت وكان الجمهور لا يعلم ذلك.

● لو نطلب منك كشف حساب

لحياتك الخاصة ماذا تخبرين

جمهورك عنها؟

■ منال أم لطفل يدعى "اسكندر" (حوالي 4 سنوات) من زوجتي الأولى، وقد كررت تجربة الزواج بعدها مرة ثانية.

● ماذا غيرت الأمومة في حياة

منال غربي؟

■ أوو أشياء كثيرة... الأمومة معناها أنك أصبحت

● جسدت شخصية الفنانة الراحلة

وردة الجزائرية (المرسومة) في

فيديو كليب "أيام".. حدثينا عن

هذه التجربة؟

■ قبل وفاة الفنانة ورده بفترة قصيرة، صوّر المخرج مؤنس خمار جميع مشاهد الكليب التي لا تظهر فيها هي، وكان من المفترض أن تصوّر ورده بعض اللقطات فقط، لكن القدر شاء أن ترحل عنا، فكان لزاماً تكملة المشروع، خاصة وأنها آخر أغنية للفنانة. هنا اقترح المخرج أن يتم رسم ورده بالقلم و«الجرافيكس»، لكن الشكل كان في من يجسد حركاتها، فاقترحوا علي أن أقوم بالمهمة. فارتديت "باروكة" شعر تشبه تلك التي كانت تضعها الراحلة، وقمت بعمل مكياج جعلني قريبة الملامح من السيدة ورده وهكذا كان الأمر. يعني الجسد الذي رأيتموه يتحرك في الكليب هو جسدي.

● أخيراً.. ما رأيك في تقدم

بعض خريجي "أحان

وشباب" للغناء في برامج

عربية تعنى بالمواهب

كما هو الحال مع كنزة

مرسلي وأجراد بوغرطة؟

■ شيء جميل جداً، فهذا يعني أن "أحان وشباب" كانت ولا زالت أرضية خصبة لهذه الأصوات وجعلتها جاهزة لخوض مثل هذه المسابقات الكبيرة، وهذا إن دلّ على شيء فهو يدل على أن الجزائر قارة موسيقية.



أدعم كل الفنانين الشباب لأن لا أحد دعمني في بداياتي!

التقينا الفنانة المصرية وفاء عامر على هامش مهرجان وهران للفيلم العربي في جلسة مقتضبة. والتي دافعت عن قناعاتها السياسية. واختياراتها الفنية. كما أثارت عديد النقاط حول واقع الدراما العربية اليوم.

هناك سينما قليلة المستوى، أوفن هابط أوفن قليل الخبرة والتجربة أو قليل القيمة، لأن كل زمان يظهر فيه الجيد والسيء. وسيبقى الجميل ويندثر السيء.

● في رصيدك حوالي ثمانين مسرحيات، أين أنت اليوم من المسرح؟

الآن أنا متوقفة عن تقديم المسرح، لأن عندي رسالة ثانية. فأنا أم وزوجة في المقام الأول، وأحب زوجي وأسرتي. ولما أهتم ببيتي وزوجي، وابني عمر، أعتبر أن هذه رسالة مهمة.

● هل أنت مع أن يجاهر الفنان بأرائه السياسية أم لا؟

أنا جزء من المجتمع. ولما يكون عندي رأي لا أداري وأعلن عنه أمام الملأ، وأنا بذلك أحافظ على أرضي ووطنيتي، أحافظ على ابني وأبناء المصريين. فمن حقي أن أبدي رأيي. ومن حق الآخر أن يعترض، لكن دون قلة أدب. لما أعبر عن رأيي السياسي والفني فأنا أعبر عن وجهة نظر وفاء عامر الإنسانية والمواطنة المصرية. وأتمنى من كل زملائي أن يتقبلوا كلامي بكل رحابة صدر، لأننا في الوطن العربي وليس مصر فقط نعيش واقعا مخيفا.

● أنت لأول مرة في الجزائر، كيف وجدتتها؟

لطالما احترمت الجزائر وشعبها الجميل، وتاريخ نضالها زيادة على فخر السينما العربية بالأستاذ الأخضر حامينا الذي مشى على البساط الأحمر.

● آخر أعمالك السينمائية "الليلة الكبيرة" أثار الكثير من الجدل، لأنه يتناول موضوعا حساسا "الأولياء الصالحون"؟

موضوع يتكلم عن الناس التي تقول للأولياء الصالحين "مدد"، والمددياتي من عند الله تعالى، لأن أولياء الله الصالحين من خيرة أهل الأرض، ولكنهم ليس هم من يلي طلبات الناس. التلبية تأتي من الله سبحانه وتعالى. أنا شخصا من مريدي أهل البيت وأحبهم، أصلي وأقول يارب ولا أقول يا فلان، لأن المدد يأتي من الله.

● الأعمال العربية المشتركة قضت على النجم الواحد، هل أزعجك ذلك؟

بالعكس يجب أن تندمج كل الفنون العربية مع بعض، لأن عاداتنا وأصالتنا وثقافتنا وحاجات كثيرة تعتمد على أن نبقى مع بعض، أن نبقى نتبادل الخبرات والثقافات. ويجب أن نحافظ على عاداتنا وتقاليدها من خلال تراثنا التلفزيوني، لأن الكتاب ممكن أن لا يكون في متناول الفرد. وأنا لا أرفض الأعمال التي تحوي نجوما كثر وبطولة جماعية، لأن قوتنا لما نجتمع لنقدم ما هو أفضل.

● هناك تراجع في السينما المصرية، وسيطرت السينما التجارية، هل هذا سيؤثر على مستوى السينما العربية؟

لا أعتقد أنها ستؤثر على السينما المصرية، ولا أي سينما قوية في العالم كله، لأنه في كل الأزمان كانت

● كنت غائبة هذه السنة على خارطة الأعمال الدرامية؟

اعتذرت على مسلسلات رمضان السنة الفارطة، وهذا لكي أحضر جيدا العمل ضخيم سأكون فيه حاضرة بقوة، من إنتاج شركة أفلام محمد فوزي، وإن شاء الله يحقق نجاحا ومتابعة، رغم أننا أكملنا تصوير مسلسل "شطرنج"، ولكن لم يعرض في شهر رمضان الماضي.

● كيف وجدت التجربة مع فنانين شباب في مسلسل "شطرنج"، وماذا عن دورك في هذا العمل؟

تجربة جميلة وممتعة، ولابد من دعم هؤلاء الشباب في رحلتهم الفنية، كما حدث معي في بداية رحلتي ووجدت من يدعمني وأنا مع التواصل معهم، ويجب على النجوم الكبار أن يأخذوا بيد الممثلين الصغار والمبتدئين، ويجب أن نعرف كيف نضعهم على الطريق الصحيح، لأن السوق محتاجة. أنا شخصا لما كنت ممثلة صغيرة ومبتدئة لم أجد أحدا يدعمني ويأخذ بيدي، لقد حفرت في الصخر، ولم أجد أي يد مدت لي، ماعدا زوجي "محمد فوزي" الذي وقف إلى جانبي قبل أن نتزوج. بالعودة لعمل "شطرنج" أجسد من خلال المسلسل شخصية "نورهان" وهي زوجة ضابط شرطة، ووافقت على تجسيد هذا الدور، لأن الجمهور لا يعرف الكثير عن تفاصيل حياتهم الشخصية، ولا يدركون مشاعر زوجة الضابط التي تتحمل مسؤولية بيتها كاملة في ظل غياب زوجها.

النجمة المصرية

ليلى علوي

في حوار حصري

لـ «الشروق العربي»:

«دخلت التمثيل بجمالي»

«قطعة السينما العربية» أو «التفاحة» كما يحلو للبعض تسميتها الفنانة «ليلى علوي» التي قدمت أعمالاً مسرحية هامة كان أولها «ثمانى سنات». كما قدمت أجمل الأعمال السينمائية مثل «خرج ولم يعد» - «يا دنيا يا غرامي»... كما قدمت كلاسيكيات الدراما العربية. «علوي» فتحت قلبها في حوار صريح لـ «الشروق العربي» وتحدثت عن واقع السينما العربية اليوم. موقفها إزاء ما يحدث في الوطن العربي. تجربتها في «مذبح العرب» وكذا سر إطلاقها الأخيرة.. كل هذا وأكثر تجذونه في هذا الحوار الحصري.

لماذا غبت عن السباق الدرامي

الرمضاني الماضي؟

«بعد مسلسل "شمس"، عرضت علي عدة سيناريوهات وبعد قراءتها مع تقديري لهذه الأعمال أحسست أنه لا يوجد اختلاف في الشخصية التي أقدمها وعليه لأول مرة بعد 07 سنوات من التخلي والظهور كل عام بعمل جديد، غبت هذه السنة. ربما هو تحد ولم يكن بالأمر الهين، فحتى لما كانت الدراما تمر بمرحلة صعبة على غرار ما عاشته مصر 2011 وقلة الأعمال الموجودة في السينما والتلفزيون، إلّا أننا كنا مصرّين على العمل، لكن اليوم أنا مطمئنة جدا لحال الدراما المصرية والعربية، لذلك اخترت أن أعمل (ستوب)، واعتذرت كي أحضر شيئا محترفا ومختلفا، فمثلا كان لديّ سبق في 2009 من خلال عمل "حكايات بنعشها" الذي كان عملا مختلفا في الدراما التلفزيونية، وحقّق تأثيرا

كبيرا، لذلك اليوم أردت أن أبتعد قليلا لأحضّر لمشروع سينمائي وربما لو اشتغلت في الدراما هذه السنة ما كان المشروع السينمائي يظهر للنور.

ما رأيك في السينما المصرية

اليوم خاصة مع ما تقدّمه

السينما المستقلة من أعمال

والجدل الذي أحدثته مؤخرا؟

«السينما المصرية كان لها دائما دور مهم، وأعتقد أن ما يقدمه الشباب اليوم جدّ مهم للسينما المصرية، وكما توجد أعمال مهمة وجيدة تقابلها أعمال دون المستوى، لكن في الأخير لا يمكن أن نلغي كل الأعمال، فهناك أفلاما مصرية مهمة استطاعت أن تقدم مشاكل المواطن المصري وحتى العربي. وعليه شخصيا أعتبر أن السينما المستقلة حققت نجاحات كبيرة، لأنها استطاعت أن تخرج مواهب كثيرة.

هل أنت مطلعة على السينما

الجزائرية؟

«من خلال المواعيد السينمائية التي أحضرها سواء مهرجان القاهرة السينمائي أو دبي أو.. في كل مرة أحرص على الاطلاع على السينما الجزائرية، فأنا أتابع كل الأعمال الجزائرية التي تصل إلى العالم والتي تبين قضية المواطن الجزائري والعربي.

كيف تقيمين السينما العربية

اليوم؟

«أعتقد أن فيها نماذج كثيرة نفخر بها، واليوم هناك شباب خلاق ولديه أفكار جديدة وجميلة، وأكد أنها ستثري السينما العربية، كما أن التاريخ جدير بكل الأساتذة الموجودين معنا اليوم مثل السيد لخضر حمينة، صراحة هو شرف كبير للسينما العربية.

هل مازال الهاجس اللغوي يحد

من تبادل الأعمال بين الدول

العربية؟

«لم يعد اليوم ما يسمى بالهاجس اللغوي، تجاوزنا ذلك بكثير بدليل الأعمال التي نشاهدها والتي يقوم فيها فنانون مصريون بأداء أدوار في الدراما الخليجية أو السورية والعكس صحيح.

هل هذا يعني أنك ستقبلين لو

عرض عليك سيناريو عمل

جزائري باللهجة الجزائرية؟

«أؤكد، سأتشرف بذلك، المهم بالنسبة لي أن يكون العمل فيه إضافة لمشواري وللجمهور الجزائري والعربي.

لم أقم
بعملية
تخسيس
وهذا سر
إطلاقي
الجميلة



مؤسف أن الإرهاب يقتل باسم الدين ولا عزاء لنا إلّا وحدنا



أعشق "جميلة بوحيرد" وحمينة فخر السينما العربية

● ما موقفك مما يحدث اليوم في العالم؟

□ ما نأسف له هو أن الكثير من العمليات الإرهابية تنفذ باسم الدين، فهل الأديان السماوية علّمتنا قتل الأرواح بغير حق، تشريد الشعوب وإطفاء أنوار الحرية. إن كل الأديان تدين ما يفعلونه، لأن الدين رحمة وتسامح، وأنا أدين كل أنواع الإرهاب النفسي، المعنوي والجسدي. نعم للمحبة والتسامح والإنسانية والحرية. أكيد أني مع العراق واليمن وفلسطين وكل الشعوب الحرة التي تنتزع الحياة وتقاوم الإرهاب، فكلنا في خندق واحد وعدونا واحد. وفي المصائب لا نميز شعبا عن آخر، وأتمنى من الله أن يجعل أمتنا في أفضل حال وأكثر تماسك وترابط لأن هذا أكثر ما نحتاجه الآن.

● أنت لا تنكرين أن الجمال كان استثماراً دخولك إلى عالم الفن؟

□ نعم، الجمال كان استثماراً دخولي إلى عالم التمثيل، ورغم ذلك فأنا لا أرى نفسي جميلة، أنا إنسانة وقبل كل شيء ممثلة تحب التمثيل وتعيش الفن وتستمتع به، أما مسألة الشكل فلا تهمني، وأحرص دائماً على التنوع في أدواري، ولا أحصر نفسي في إطار واحد.

● هل أجريت عمليات تخسيس وأنت تبدين بشكل جميل زيادة مؤخرًا؟

□ (تضحك)... الكل يقول هذا، بل يذهبون إلى أن الصورة التي أظهر بها هي "فوتوشوب"، لكنني أؤكد أني لم أخضع لأي عملية تخسيس، ولا يمكن أن أظهر وأنا "فوتوشوب" في بعض البرامج التي أظهر بها وتكون مباشرة. وسر الإطالة أني أتبع منذ أشهر حمية غذائية وأعتمد في طلعي على الخضراوات والفاكهة بشكل رئيسي، ولذلك فقدت وزني، كما أني لا أغل ولا أحقد، لأن كل شيء ينعكس على الوجه.

● أنت في الجزائر لأول مرة؟

□ لقد تأخرت كثيرا عن زيارتها، لكن هذه المرة كنت مصرة، ورغم الحالة الصحية التي كنت فيها. آلام حادة على مستوى الرقبة - إلا أني أصررت على المجيء، ولن أنسى ما حييت الإستقبال الجماهيري الكبير الذي حظيت به وأيضا من إدارة مهرجان وهران.

● كيف وجدت الجزائر وشعبها؟

□ الجزائر غالية كثيرا عليّ، ومهمة بالنسبة لي، أنا كبرت على دراسة تاريخها وبطولات شعبها المتحرر، فيلم يوسف شاهين عن المناضلة "جميلة بوحيرد" أعشقه وأحفظ كل تفاصيله، لأن هذه السيدة عظيمة وأعطت دروسا لا تنسى في النضال والحرية، لذلك حرصت لما كنت بالجزائر على زيارة "مقام الشهيد" و«متحف المجاهد».

● "مذيع العرب"؟

□ أكثر ما يعجبني أن لجنة التحكيم صادقة جدا، وأنا سعيدة جدا بهذه التجربة التي من خلالها التقيت بالشباب العربي الموهوب، وهذا يسعدني لأنني أضيف له شيئا، فأنا لست في موقف التقييم لأنهم كلهم موهوبين ومميزين، وأكيد أنها تجربة مميزة وإضافة في مسيرتي، خاصة وأنني أسعى دائما لأن يكون مشواري حافلا وأن يكون بحياتي دائما هدفا وشيئا جديدا أتعلمه في كل يوم.

● ما الذي يضيفه التكريم للفنان؟

□ التكريم جميل، لأنه يعطي الفنان تقديرا وحافزا يخاف أن يضيع منه، ولذا يصبر على التميز دائما، لكن هذا لا يعني أني لا أخاف إذا لم آخذ تقديرا، شخصيا أحتفظ في بيتي بتكريمات وجوائز كثيرة أعز بها على غرار "البرنوس الجزائري" المطرز بخيوط الذهب، وأكيد أن هذه التكريمات لم تأت هكذا، بل جاءت لأنني كنت محل ثقة، واستطعت أن أنقل واقع ما يعيشه هذا أوداك.

● ماذا يمكن للفن أن يقدم للوطن العربي في هذه الفترة العصيبة؟

□ الفن يقرب الشعوب من بعض، أعتقد أن الفن يوحد الشعوب العربية أكثر من أي شيء آخر لما له من تأثير على المواطن العربي، أتمنى أن يكون بوطننا العربي المزيد من الفن، المزيد من السينما والمسرح وكل الفنون.

● حديثنا عن آخر أعمالك السينمائية؟

□ أنهينا تصوير آخر المشاهد من فيلم "الماء والخضرة والوجه الحسن" للمخرج يسري نصر الله، ويشاركني بطولته مجموعة من النجوم، ومن بين هؤلاء باسم سمرة، منة شلبي، أحمد داوود، إنعام سالوسة، محمد الشرنوبي... وقد تم تصوير مشاهد الفيلم في مدينة المنصورة. وتصور أحداث الفيلم حياة الطباقين في الريف، أين يسلط الضوء على علاقة الطباق بمن حوله، سواء عائلته أو المقربين منه، كما يتعرض لمواقف متعددة خلال أحداث الفيلم.

● كيف وجدت تجربة التقييم في





الفن اليوم يهدف لتسطيح المشاهد العربي

من أجمل اللقاءات الجميلة التي يمكن أن تحصل لك هي أن تلتقي بالسيدة "تقلا شمعون". المرأة المثقفة والحاضرة بقوة في المشهد الثقافي سواء كان سينمائيًا أو مسرحيًا أو تلفزيونيًا، التقيناها على هامش مهرجان وهران للفيلم العربي. أين عبرت عن مدى سعادتها وحبها لأهل وهران، الشعب المضياف، وقالت أنه يذكرها بالشعب اللبناني قبل أن تدخل عليه العادات الأمريكية البشعة. شمعون تكلمت في هذه الجلسة عن عديد النقاط كالدrama العربية المشتركة، انحصار ظهورها في دور الأم وغيرها.

● أقرت السيدة "شمعون" أنها تخشى اليوم من أن يحضر الجمهور الأعمال اللبنانية أو العربية المشتركة فقط ليعرفوا آخر صيحات الموضة والتجميل، مضيئة، صحيح لبنان يستورد كل شيء قبل غيره، والمرأة اللبنانية أصبحت مرجعا في الشياكة وآخر صيحات التجميل والموضة، لكن هذا لا يعني أن نتوقف فقط عند شكل الممثل الموضة، لأن هذا قد يؤثر سلبا على نوعية الممثل، مثلاً في مسلسل "الإخوة" يحس المشاهد أن العمل كان منافسة على أشدها على الموضة، منافسة جمالية أكثر ما هي منافسة في الأداء.

● سألت السيدة الشابة "تقلا شمعون" لماذا انحصرت ظهورها الأخير في أدوار الأم فبدأت (تضحك)... وقالت: مازلت فتاة صغيرة، مضيئة هذا الدور كان فأل خير عليّ، ومن الأدوار التي حققت لي نقلة نوعية في مسيرتي الفنية وحققت لي انتشاراً كبيراً في الوطن العربي في عديد المحطات الفضائية العربية المهمة مثل الأم بي سي، لكن فيما بعد صار هناك استسهال، لأنه صار أي مخرج يبحث على أم صغيرة يفكر مباشرة في "تقلا شمعون"، وقد تلقت مؤخرًا العديد من العروض في نفس الدور تقريباً، لذا يمكن أن أقول انظلمت وما انظلمت.

"شمعون"، لا يمكننا القيام بعمل يوثق ويكون موضوعياً، يجب أن نبتعد عن الأحداث، يعني يكون فيه نظرة بعدية، وفي هذه الحالة فقط يمكن أن أقوم بعمل لا يحاكي العاطفة، لأننا في خضم الأزمة لا يمكن لأي أحد منا إلا أن يحكي عاطفة، لكن توجد أفلام كانت راقية وتجاوزت العاطفة مثل فيلم "بتوقيت القاهرة" الذي يطرح العديد من الإشكاليات، أيضاً فيلم "رائي ميت" تعال عن العاطفة، وهذا النوع من الأعمال ينمي الوعي عند المشاهد.

● عرجنا بضيفتي "تقلا شمعون" لموضوع الدراما العربية المشتركة، فقالت: هدفها أنها تذهب بالمشاهد العربي ليعيش واقعا متخيلا. وبالواقع حتى علاقات المصري مع السوري مع اللبناني هي ليست علاقات حقيقية يعيشها الوطن العربي، والمواضيع لا تعكس الواقع، مثلاً هي لا تتطرق لموضوع نزوح الشعب السوري على لبنان وما تأتي عنه من مشاكل اجتماعية... ولا هي بدور حول جنوح اللبناني ليسافر ويعيش في الخليج ليؤمن لقمة العيش. ولا هي تشبه المصري وما يعيش!! هو واقع متخيل هدفه الترفيه، وأخذ المشاهد حتى يعيش حالة ارتياح فيها، لا تشبه الألم والوجع أو المأسى والقضايا التي يعيشها.

● ترى السيدة "تقلا شمعون" أن ما يقدمه المسرح العربي اليوم من مواضيع ليس اعتباطاً، بل هو مقصود، وذلك لتسطيح المشاهد العربي، خاصة على مستوى المسرح التجريبي المبني على أسس هامة منها التحضير لتشكيل نواة مشاهد عربي مثقف يرى الأمور بشكل أبعد من العاطفة الغرائزية، مضيئة، كلنا نعرف أن الدول تخشى كثيراً المسرح، أكيد، لأنه يعمل على حالة من الوعي. وأعطت مثلاً عن المسرح الجزائري الذي وجدته في زمن مضى يقدم عروضاً ذات مستوى عال على غرار العرض المسرحي "التفاح".

● أكدت محدثتي أن الأعمال السينمائية اليوم تتمتع بمستوى فني عال، وهي تقريباً تدور حول موضوع واحد، لأن الوجد واحد، وتغيير تاريخ المنطقة في هذه الفترة أدى إلى حالة قلق وخوف عند الكل. ومع ظاهرة الإرهاب تطرح اليوم عدة أسئلة ملحة منها: يا ترى الحرية الفنية وحرية التعبير والسينما سوف تستمر؟ والأصولية هل ستسيطر؟ حالة عدم الاستقرار التي تشهدها المنطقة والتي غيرت الإنسانية، وقلبت المفاهيم. يعني فيه هواجس وأسئلة كثيرة تطرح. أما بالنسبة للأعمال السينمائية التي تسارع الزمن لتوثيق اللحظة، أوضحت

الفنان حسان كركاش

لـ الشروق العربي :

هو واحد من الممثلين الذي تالقوا في السنوات الأخيرة. برز صيته بقوة من خلال برنامج "الفهامة" فدخل إلى قلوب الجمهور الجزائري. جمع بين الروح المرحية والفكاهة في أدواره. لم يمنح الفرصة للبروز في عالم الدراما بعد تالقه في الكوميديا على حد تعبيره.. هو الفنان الكوميدي حسان كركاش كان لنا هذا الحوار معه.

«عانت البطالة أشهرا بسبب استغلال البعض لمرضى!»

● كانت لك مشاركة في حصة "بشاشة 50 سنة فكاهة" ظهرت فيها بشكل مغاير.. حدثنا عنها؟

□ كانت تجربة رائعة، أعطاني التلفزيون الجزائري فرصة لا تعوض في ظرف أسبوع حفظت أغاني لأكبر الفنانين لخمس سنين مضت، وهذا الفضل يعود إلى فرقة موسيقية وللمخرج حكيم لعروسي بالإضافة إلى المنشط رياض بركان. الفكرة كانت لجعفر باك الذي كان يقدمها في الستينات وأعيد بعثها من جديد لتكون فكرة جديدة أمل أن تتكرر.

● دارت إشاعة عن خضوعكم لجراحة البنكرياس أوقفت عديد العروض عن المسلسلات والأفلام.. كيف عشت تلك المرحلة من مسيرتكم الفنية؟

□ هي كما قلت مجرد إشاعة لم أقم بها بعد ولن أقوم بها لأن لي عدة مسؤوليات، لكن الشيء المؤسف هو استغلال بعض الناس والفنانين للفرص لإطلاق الإشاعات والتحريض علي بأني لست في صحة جيدة وتسبب ذلك في عدم حصولي على أية عروض عمل، وأنا أكذب الخبر فأنا موجود بكل صحتي ويسبب ذلك بقتي دون عمل لستة أشهر، فلا أحد من الأصدقاء اتصل بي وهذه هي الحقيقة المرة، ومن هنا عرفت أننا في معركة من أجل الظهور وإثبات الذات.

● كلمة أخيرة؟

□ أولا سعيد جدا أني أفرغت ما كان في جعبتي وأتمنى النجاح لـ «مجلة الشروق العربي» ومزيدا من التآلق ونتمنى من القراء أن يقرؤوا ولا يتصفحوا وأتمنى التوفيق لكل جزائري والشفاء لكل مريض، والله يحفظ بلادنا.

احترافية في عمله، وأيضا لأنها جزائرية 100 في المائة وتطرقها إلى بساطة المواطن الجزائري.

● يدور حديث عن عودة متجددة لحصة "الفهامة".. إلى ما تبلى صحة مثل هذه الأخبار؟ وهل حسان كركاش على استعداد للعودة إلى أحضانها؟

□ بالفعل هناك شيء من هذا القبيل، لكن ننصح المخرج أن يعيدها باسم آخر وبإدماج أسماء جديدة وذلك لإعطاء فرصة للآخرين لأننا عشنا 13 سنة ولا حصة في الجزائر عاشت هذا الكم من السنين إلا "بلا حدود" وحتى "جرنان القوسطو" لم تستطع مواكبة ذلك. أمّا أنا شخصيا فلا أستطيع ألا أعود لأمي ولبائي لأنه بفضل الله سبحانه وتعالى ثم هو أنا موجود معك الآن، رغم أني كنت أول مهرج في الجزائر رفقة "مومو ورفرفور".

● ما رأيكم فيمن يقول أننا في الجزائر نعاني من فقر في "الكاستينغ" ودمج الفكاهي في قلبه فقط وأنه لا يصلح للدراما بتاتا؟

□ «الكاستينغ» في الجزائر هو شبه خيالي حيث توضع الإعلانات وتحدد المواعيد، لكن في الحقيقة الأسماء تختار مسبقا وبلاأسف لا تعطى الفرصة لك، فلماذا نجبر الجمهور مثلا على رؤية حسان في قالب واحد، فالجمهور يحب مشاهدته في عدة أدوار فأنا مؤخرا شاركت في فيلم سينمائي مع رشيد بلحاج يحمل عنوان "نجمة الجزائر"، وهو كتاب ترجم إلى 17 لغة وهي تجربة جيدة لي، ف«الكاستينغ» أصبح بالمحاباة وهي مبرر للميزانية لأي عمل ليس إلا.

● كانت لكم إطلالة في المسلسل الكوميدي الذي حاز على أعلى نسبة مشاهدة في رمضان "السلطان عاشور".. كيف وجدتم العمل؟

□ العمل تجربة رائعة وإضافة كبيرة لي، لأنني تقمصت دورا مركبا وأحسست به، فالمسلسل عمل ضخيم من كل النواحي وهو من إخراج مخرج كبير سبق لي التعامل معه، لكن البعض شكك في العمل، هناك من يقول إن هناك فراغ في الديكور كيف يعقل ذلك، فمسرح العمل استقبل أكبر ممثلي هوليوود.

● لاحظنا مؤخرا دخول وجوه جديدة عالم الأعمال الفنية واقتحامها من أوسع الأبواب عبر السهل الممتنع.. برأيكم ما مدى تأثير ذلك على نجاح تلك الأعمال من فشلها؟

□ بالنسبة إليهم فقد دخلوا لكن كما دخلوا سيخرجون، أتوا من أجل الظهور فقط وهذا ما يؤثر بشكل مباشر على تدهور الإنتاج التلفزيوني والفني، فحتى العاهد لم تعد تخرج فنانين بل رقاصين فأين خليفة عثمان عريوات.

● لو نعود إلى بداياتكم، لا نستطيع ذكر حسان كركاش إلا وتحضر لنا حصة "الفهامة" التي دامت لأكثر من 10 سنوات.. ما سر كل هذا النجاح الذي حققتموه؟

□ ولدنا في الفن فنستطيع القول "الفهامة" هي اكتشاف محمد صحراوي والفضل يعود له وللتلفزيون الجزائري، هو من أعطاني الطاقة لأبدأ. أما سر نجاح الحصة فهو الانضباط في العمل وصرامة المخرج محمد صحراوي، حيث كانت له

جلول كان مُدرّسا.. الدوفان حارس باركينغ .. تاكفاريناس يغسل الصحون.. الجابوني «كوردوني» ومرّاد خان عامل نظافة!

يعتبر الكثير من الفنانين مهنتهم السابقة "خصوصية" لا يجوز الاقتراب منها. إما لأنها

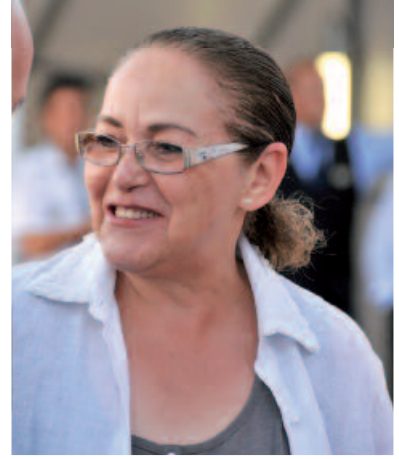
مهن بسيطة وعادية. أو لكونها ليست بمستوى ما وصلوا إليه وبلغوه الآن. لكن وعلى النقيض من ذلك. هناك فنانون لا يجدون أي حرج في البوح بماضيهم المهني.. مجلة "الشروق العربي" سألت عددا من الفنانين وحققّت في الموضوع. لكن الأكيد أن كثير من القراء سيندهشون لمهن بعض الفنانين السابقة.. وربما قد لا يصدقونها!.



محمد بسمام مراقبا ومّوجها في سلك التعليم أيضا.



عاشوري.. بن يوسف وبارود: "من التعليم إلى الفن"



بهية راشدي: "20 سنتيما كان أول أجر أتقاضاه"

عبدون وحكيم "الفهامة": "من الأزياء إلى التمثيل"

أمّا الفنان القبائلي بوعلام شاكّر، زوج المنشطة والمذيعة المعروفة صبيحة شاكّر، فلا يعلم الكثيرون أن مهنته الأصلية بعيدا عن الغناء هي "مساعداً مخرج" في القناة الإذاعية الثالثة الناطقة باللغة الأمازيغية، بينما الممثل الشاب سمير عبدون، الذي تألق في عديد المسلسلات الجزائرية على غرار "اللاعب" و"الامتحان الصعب" و"شهرة"، فهو بدأ حياته المهنية كعارض أزياء من خلال جمعية تدعى "النجم الساطع"، قبل أن يقتحم مجال الإعلانات وتأتيه فرصة العمل في فيلم "ماد إن" للمخرج موسى حداد. وليس بعيدا عن نفس الجمعية، عمل الفكاهي حكيم قمرود كمصمم أزياء ومنشط عروض، قبل أن يكتشفه المخرج محمد صحراوي ويقدمه في السلسلة الفكاهية الشهيرة "الفهامة".

الفنان القبائلي تاكفاريناس، قبل أن يشتهر بأغنية "وايثلهاو يلالال" ويستقر في فرنسا، الكثير من محبيه ومتابعيه يجهلون أنه كان يشتغل في مطعم متواضع بمسقط رأسه في تيزي وزو، حيث كان يغسل الصحون تارة ويعمل كنادل تارة أخرى. أمّا الفنانة الكبيرة نادية بن يوسف، فهي تقول إنها اشتغلت في بداياتها في مجال بعيد تماما عن الغناء، حيث كانت مُدرّسة في الطور الابتدائي. وليس بعيدا عن تخصص بن يوسف، اشتغلت الفنانة القبائلية نادية بارود كأستاذة في العلوم الاجتماعية، قائلة في هذا السياق "لكن بعد ارتباطي من أبي أولادي اضطررت للإستقرار معه في إسبانيا وتركت سلك التعليم، عدت إلى مجال الغناء خاصة وأن زوجي لا يعارض ذلك". من جهته الممثل الفكاهي حميد عاشوري عمل في مجال التعليم قبل أن يتجه إلى التمثيل ويحترفه، حيث كان أستاذا بإحدى ثانويات بن جراح، فيما عمل الفكاهي

● الفنانة الكبيرة بهية راشدي، من الفنانات اللاتي لا يجدن حرجا في الحديث عن ماضيهن المهني، حيث قالت إن غسل المناشف وشراء أدوات التجميل لإحدى الصالونات بـ 20 سنتيما جزائريا، هي المهنة الأولى التي قامت بها. بعد أن وجدت نفسها بحاجة إلى مدخول تغطي به تكاليف الحاجيات اليومية هي وعائلتها. وعن مهنتها الأولى قالت السيدة راشدي "لا أستطيع أن أخفي هذا الماضي أو أن أنزعج منه، وإنما العيب هو الحصول على لقمة العيش بطرق ملتوية ومحرمة". مضيفة "بعدها عملت كمعلمة للغة العربية لمدة ثلاث سنوات في مدرسة ببوفاريك". مستطردة "أفتخر أني ساهمت في التأسيس لجيل متعلم، والحمد لله أن أغلبية الذين درستهم هم اليوم أطباء وإطارات سامية في الدولة، والفرحة الأكبر عندما يأتيني أحدهم في الطريق وينادي بي باسمي العائلي "حبشي"، حيث أعرف مباشرة أنه من تلاميذي".

الروكيير ممرض ونوال زعتر تستثمر في العقار



الفكاهي فريد كُسيسية، الشهير بـ«الروكيير»، والذي بدأت شهرته من خلال الحصة التلفزيونية «بلاد ميوزيك» في التسعينيات، كان يشتغل كممرض في مستشفى «مصطفى باشا الجامعي»، بينما الفكاهية عتيقة طوبال فعلى الرغم من شهرتها في مجال التمثيل، إلا أنها لازالت تعمل في مبنى المؤسسة العمومية للتلفزيون في المجمع الهاتفي. أما المنشط الطيب آيت قاسي (مقدم برنامجي «الصراحة راحة» و«جاك الرسول») فهو في الأصل صيدلي، والأمير نفسه بالنسبة لمنشطة «ألحان وشباب» منال غربي.

المثلة نوال زعتر من الفنانات اللاتي لم يكتفين بمجال الفن، فافتحت في بداياتها الفنية صالون حلاقة وتجميل بحي «المقربة» بحسين داي، لكنها سرعان ما شغته واتجهت للعقارات رفقة الفنانة نعيمة عباسية، حيث تمتلك زعتر أكثر من عقار وشقة بحي لحميز تقوم بكرائها.

الشابة يمينه: «الزراعة أبقى لي من الفن»



الفنانة سلمى غزالي قبل أن تتقدم لبرنامج «ستار أكاديمي 2» وتزوج من زميلها في البرنامج بشار

غزوي، اشتغلت كمضيفة طيران في خطوط الإمارات بدبي، والعمل نفسه امتهنه الفنان رضا سيكا في الخطوط الجوية الجزائرية.

فنان الراي سيد علي «شالابالة» وقبل اشتهاره في مجال الأعراس والأفراح، عمل كسائق حافلة، بينما توجهت الشابة يمينه في الفترة الأخيرة للاستثمار الفلاحي، حيث تملك يمينه مزرعة كبيرة في عين وسارة تربي فيها المواشي والأبقار، واعتبرت الفنانة هذه المهنة أبقى لها خاصة بعد تحجبها. أما الفنان سمير العاصمي، فقد بدأ حياته كطبيب أنز وحنجرة وأنف «ORL»، لكنه مازال يمتن تخصصه حتى الآن، إذ يتابع مرضاه في عيادته صباحا ويحيي الأفراح بعد الظهيرة؟

الشابة سهام خياطة وكادير الجابوني حلاق



مُغنية الراي الشابة سهام، بدأت حياتها المهنية في سن مبكر جدا، حيث كانت خياطة متخصصة في طرز اللباس التقليدي العاصمي الذي يعتمد على «الفتلة»، وتعلمت سهام أصول هذه المهنة - كما تقول - من جدتها وأمها، سعيها منها لتحقيق القليل من المال علها تغطي به تكاليفها اليومية خاصة أنها كانت تدرس. لم تتوقف الشابة سهام في امتهان حرف أخرى، فتوجهت من الخياطة إلى الحلاقة أين فتحت صالونا للتجميل

عملت فيه لمدة عشر سنوات. والأمير نفسه بالنسبة للفنانة راضية عدة التي اشتغلت في مجال الحلاقة بعد افتتاحها صالونا في حي بلوزداد الشعبي. فنان الراي الشاب كادير الجابوني الذي حقق شهرة واسعة خلال السنوات الأخيرة، قد لا يصدق البعض أن أول مهنة قام بها كانت في عمر الـ 15 سنة، وهي «كوروني» أي إسكافي لمدة ثلاثة أشهر، قبل أن ينتقل إلى مهنة الحلاقة أين كان يشتغل في إحدى المحلات بالعاصمة.

الشباب خالد يغسل السيارات في باريس

رغم أن ملك الراي الشاب خالد هو حالة موسيقية وفنية خاصة وملهم لكثير من الفنانين والشباب، إلا أن حياته لم تكن مفروشة بالورد، حيث اشتغل في بداياته الأولى في مغسلة لتنظيف السيارات في باريس، إلا أن هذا لم يمنعه من أن يكون واحدا من النجوم العالميين الذين حفروا أسماءهم في ذاكرة أغنية الراي، خصوصا بعد أن لاقت أغنيته «دي. دي» التي أطلقها مطلع التسعينات شهرة واسعة.

من التدريس والتنظيف إلى الغناء

المنشد جلّول قبل أن يعتزل الغناء ويتجه للإنشاد الديني كان أستاذ تاريخ وجغرافيا بإحدى ثانويات ولاية معسكر حيث مسقط رأسه، بينما الشاب هوارى الدوفان اشتغل في بداياته حارس «باركينغ» بملهى «الدوفان» بعيون الترك ومن هنا اختار لقبه الفني. أما الممثل مراد خان، فهو امتهن مهنة لم يخفيها قط، وهي عامل نظافة بمؤسسة «ناتكوم» الوطنية، قبل أن يتجه للتمثيل ويصبح له اسما معروفا. أما الشابة خيرة، فقد كانت بداياتها صعبة جدا ومن القاع، بعدما غادرت بيتها في «سيق» بمعسكر واستقرت بوههران، وقد لا يصدق البعض أن نجمة الراي بدأت بغسل الأواني في المطاعم قبل أن تتزوج من بابا. أخيرا الشاب حسان ابن حي الحراش، فهو اشتغل في مجال كهرباء السيارات قبل أن يغير مهنته ويصير مغني راي معروف في منتصف التسعينات.



نادية بن يوسف معلمة ابتدائي وسلمى غزالي مضيفة طيران في دبي

صالونات مغربية فخمة لديكور مميز

ديكور

المرأة الجزائرية تولي اهتماما كبيرا للصالون وغرفة الجلوس. لذلك تبحث دائما عن ديكور مميز وراق. في هذا العدد اخترنا لك صالونات مغربية فخمة. تضيف عليها الطبقات والنقوش لمسحة عصرية. لتنفرد في ديكور مغربي يجمع بين الأصالة والحداثة من محلات

اختارتها زهور غربي

تصوير: خالد مشري



محلات: Eden chez soi • رقم الهاتف: 0558.05.85.51 • العنوان: 11 ديسمبر، شراكة

جانفي 2016

الشروق

60



مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

زهور غربي

عناية

إحضري تشقق شفافك في فصل الشتاء



بحلول فصل الشتاء ومع انخفاض درجات الحرارة تتعرض الشفاه للتشققات فتسبب الإزعاج للكثير من النساء خاصة. رغم أنه مشكل رجالي أيضا. تجدر الإشارة أن مشكل تشقق الشفاه غير مرتبط بانخفاض درجات الحرارة. إذ يمكن أن يؤدي التعرض المستمر لأشعة الشمس لنفس الحالة. لكنها تزداد حدة في فصل الشتاء.

يقول الدكتور "كمال بوزيدي" مختص في علاج البشرة أن جفاف وتشقق الشفاه يتسبب في ظهور زوائد جلدية على سطح الشفاه، تفقدها رطوبتها ولونها الطبيعي، ورد الدكتور "بوزيدي" ذلك لعدة أسباب منها:

- التعرض للهواء البارد جدا.
 - التعرض المستمر لأشعة الشمس الحارقة.
 - التعرض للهواء الجاف.
 - نقص في بعض الفيتامينات مثل فيتامين B و C و D.
 - الالتهابات الطفيلية.
 - أمراض الفشل الكلوي وفقر الدم.
- وينصح الدكتور "بوزيدي كمال" مختص الجلد بـ:

- استخدام المرطبات التي يصفها الطبيب والتي تتواجد في الصيدليات.
- استعمال واقي الشمس على الشفتين عند التعرض لأشعة الشمس.
- الحرص على شرب كميات كبيرة من الماء للحفاظ على نسبة الترطيب بالبشرة وحمايتها من الجفاف.

ويمكن أيضا أن ننصحكم بمجموعة من الوصفات الطبيعية أهمها:

- **الفازلين:** من أولى طرق علاج جفاف الشفاه والتخلص من التشققات المصاحبة لها، يمكن وضع الفازلين على الشفاه لعلاج جفافها والتخلص من آلام تقشيرها.

الشفاه وعلاج جفافها، فيما تستخدم شرائح الخيار لتدليك الشفاه بوضعها عليها لمدة ربع ساعة، ثم غسلها بالماء الفاتر، حيث ستعمل المواد الموجودة في الخيار على إرجاع النعومة للشفاه وتخليصها من الجفاف والتشققات.

● **الأولوفير:** غني بالمركبات الطبيعية التي تزود البشرة بالترطيب، يمكن استخدام هلام الأولوفير على الشفاه قبل النوم للحصول على شفاه ناعمة رطبة.

● **زيت جوز الهند:** غني جدا بالأحماض الدهنية، التي تحتاجها الشفاه للترطيب، حيث يساعد زيت جوز الهند على علاج التشققات بشكل سريع.

● **زيت الزيتون:** يعد زيت الزيتون أفضل المرطبات الطبيعية للبشرة، لغناه بالأحماض الدهنية التي تساهم في علاج جفاف الشفاه، حيث يتم استخدام زيت الزيتون مرتين يوميا لعلاج جفافها والحصول على شفاه ناعمة ونتائج سريعة.

● **العسل والليمون:** يتم اللجوء لخلطة العسل والليمون لترطيب الشفاه عن طريق خلط ملعقة صغيرة من العسل والليمون واستخدام الخليط على الشفاه قبل النوم، ويتم تكرار هذه الخلطة لمدة أسبوع للحصول على أفضل النتائج لتخلص البشرة من الجفاف.

● **وصفة الخيار:** يساعد الخيار في ترطيب

دروس بالإقامة للقائات
خارج العاصمة

021235349
0775284015
0550831149

الهاتف

49 شارع حسية
بن بوعلي الجزائر
العاصمة

Main d'or مدرسة اليد الذهبية
دروس في العناية والتجميل

النفحة العثمانية في الزي الماصمي المعصرن

لما انتقلت الزي الماصمي الأصيل، اختارت لكن مجلة الشروق العربي في هذا العدد، تشكيلة أنيقة من الكراكو والبدرن بنفحة عصرية من ودي الزي العثماني القديم، هذه النصاميم نسيطر عليها البساطة والدقة في الإنجاز ونتميز بإدخال خامات نادرة من القماش.

نصميم

Mèlina au Bonheur de la mariée

الهاتف

05.50.56.63.05

05.61.26.52.60

العنوان

بئر خادم، بازار إفريقيا،
محل رقم 41 بابا حسن

نصوير

حمزة

مكان النصوير

متحف البارود

نسيق

نسيبة إنتصار علال

العارضان

وسام وليندة

تتكر خاص

للسيدة أمينة صاحبة دار
للزبائ Mèlina au Bonheur de la mariée













مع كريمة اديال
الحل المثالي لإزالة
حب الشباب، الكلف والنمش



النمش... الكلف
وبقع الميلانين..

ما هي هذه التصبغات الجلدية؟ وكيف نحمي البشرة منها؟

التجميل NOELIA BEAUTE التي تنصح السيدات بحماية فعالة للبشرة من الشمس أولاً، لأنها العامل الأول لتصبغ البشرة كما أنها من يبطل مفعول عمليات تبييض وتنقية الجلد، واستعمال كريم مرطب وكذا كريم واقى أثناء النهار حتى وإن لم تخرج، وتنظيف البشرة بشكل كافٍ قبل النوم والزيارة المنتظمة لصالونات التجميل. وتشير الأخصائية إلى أن الكثير من الأشخاص يعتبرون النمش ظاهرة جمالية فيما القليلون يعتبرونه مشكلاً جلدياً لأنه يظهر على المناطق المكشوفة من الجسم، ويضيف الدكتور بوعتورة الأخصائي في الأمراض الجلدية في ذات السياق أنه من الضروري استعمال كريمات للحماية من ضرر أشعة الشمس، وقد قامت مخابر IDEAL بتطوير منتج للحماية من أشعة الشمس يدعى SUNSCREEN CREAM - SPF 50 الذي يحتوي على عامل وقاية من الأشعة، ما يجعله يوفر حماية مثالية ومتجانسة من حروق الشمس، أما تركيبته غير الدهنية فتوفر له ميزة استعماله على جميع أنواع البشرة، لاسيما البشرة الفاتحة اللون أو تلك التي تتعرض باستمرار لأشعة الشمس، فهو يمنح الوجه والجسم حماية فائقة.



بالإزدياد كلما تواصل تعرض البشرة إلى أشعة الشمس لفترات أكبر. هذا ويؤكد الدكتور بوعتورة على أنه مهماتهم علاج البشرة من النمش فإنه سيعود لينتشر من جديد، وهو ما تؤكد عليه السيدة نوال صاحبة المركب

علمياً، هناك ثلاثة أنواع من تصبغات البشرة، تجعل الجلد يبدو داكناً وهي الخضابات الميلانية ذات اللون البني والتي تنتجها خلايا الميلانوسست، وهناك خضابات الكاروتين المسؤولة عن ظهور بقع صفراء إلى برتقالية اللون على الجلد، وهي الأكثر شيوعاً لدى الجنسين وخضابات الهيموجلوبين التي تظهر على شكل تصبغات جلدية وردية اللون أو حمراء أو بنفسجية وهي نادرة الحدوث نوعاً ما، وكل هذه الخضابات الطبيعية تكون بالعادة موضعية، أي تظهر في أماكن من البشرة وليس على جميع أنحاء الجسم.

النمش:

يظهر النمش على سطح البشرة على شكل بقع جلدية صهباء أي بنية اللون، وعادة ما تصيب البشرة الفاتحة على وجه الخصوص. وحسب الأخصائي في الأمراض الجلدية الدكتور بوعتورة إبراهيم، فإن صبغة النمش تعود إلى عوامل وراثية، وتظهر لدى الأفراد المهيئين جينياً في الفترة العمرية ما بين السنتين إلى خمس سنوات، بحيث لا يتجاوز قطر البقعة الواحدة خمسة مليمتترات، وتأخذ في الانتشار على مساحة أوسع من سطح الجلد وتشرع أعدادها



مع كريمة اديال الحل المثالي لإزالة حب الشباب، الكلف والنمش





مع كريمة اديال الحل المثالي لإزالة حب الشباب، الكلف والنمش



الكلف:

يفيدنا الدكتور بوعتورة بأن بقع الكلف تختلف عن بقع النمش في كونها غير منتظمة وتظهر على الوجه وخاصة الجبهة وعلى الرقبة، وتظهر في الغالب لدى النساء خاصة السمرات، الحوامل واللواتي يستعملن حبوب منع الحمل، نتيجة التفاعل الكيميائي بين الميلانين وهرمون الإستروجين في مناطق من الجلد كالجبهة والخدين. وقد يظهر الكلف أيضا على البطن وحول حلمتي الثديين، ويصبح علاجه صعبا في حال وصوله إلى مستوى الأدمة، لذا ننصح الخبيرة بالمركب التجميلي NOELIA BEAUTE بالمواظبة على حماية البشرة من أجل تفادي المشاكل الجلدية الأكثر عمقا، ومراجعة الأخصائيين قبل استعمال الكريمات ومستحضرات العناية وإرفاقها دائما بكريمات ترطيب، كما يمنع نطف الشعر منعابا على المرأة الحامل التي تصاب بالكلف.

وقد وفّرت مخابر "إديال" منتجا خاصا لهذا الغرض CREME IDEAL الذي يساعد على

لشمس كالوجه، الصدر والكتفين ويتراوح قطرها بين 1 إلى 10 ملمتر، شكلها غير منتظم، ويكون لونها ما بين الأصفر البني إلى البني الداكن، وهذه الظاهرة التي تحدث على البشرة، ما هي إلا خلل في تركيز الميلانين يؤدي إلى فرط الإنتاج في هذه المواضع من جسم الإنسان التي يتم تعريضها بشكل مفرط إلى أشعة الشمس، ولكنها تعتبر بمثابة مشكل جمالي لدى الكثير من النساء وحتى الرجال، ما استدعى مخابر التجميل عبر العالم إلى البحث المستمر من أجل تقديم منتجات تحارب انتشار الميلانين على الجلد، إذ يصنف كريم IDEAL FAIR من أهمها، كون هذا المنتج يقلص كثافة وحجم البقع الجلدية الداكنة، لاحتوائه على مكون نباتي طبيعي آمن لتفتيح لون البشرة، وكذا واق من أشعة الشمس يعملان كليهما على تنظيم معدل الميلانين في البشرة والحد من ظهور تصبغات جديدة تعد مشوهة لبشرة السيدات، إذ تؤدي المواظبة على تنظيم معدل الميلانين باستعمال هذه المنتجات إلى تقلص البقع الداكنة يوما بعد يوم، ما يمنح البشرة إشراقا ملاحظة بعد كل استعمال.

حماية وتفتيح البشرة، والمحافظة على لونها متجانسا.

تصبغات الميلانين:

يظهر لدى الكثير منا تصبغات جلدية بنية اللون، فيختلط لديهم ما إن كانت هذه البقع عبارة عن كلف أو نمش، منتشر بشكل واسع عن المعهود، بينما هي في الواقع بقع ميلانين، لا تنتمي إلى الصنفين السابقين... فما هو الميلانين؟ وكيف نعالجه ونحد من انتشاره؟

بقع الميلانين، هي عبارة عن خضابات طبيعية تتسبب في ظهورها خلايا تسمى بخلايا "الميلانوسيت" وهي خلايا متخصصة تعمل على حماية الجلد والجسم من أضرار الأشعة الشمسية، وبدورها تؤدي إلى تلوين البشرة الفاتحة بألوان داكنة، وهذه الخلايا "الميلانوسيت" هي المسؤولة أيضا عن تأثير الأشعة الشمسية على البشرة، بحيث تزداد فاعليتها مع حدة الأشعة والوقت الذي تتعرض فيه البشرة إليها والعرق وطبيعة وخصوصيات الجلد.

تموضع بقع الميلانين هو في الأماكن المكشوفة



مع كريمة اديال الحل المثالي لإزالة حب الشباب، الكلف والنمش



مع كريمة اديال
الحل المثالي لإزالة
حب الشباب، الكلف والنمش



كيف أنخلص من حب الشباب؟

أوثلاث يومياً، باستعمال صابون خاص بالبشرة الدهنية، وقد وفرت IDEAL صابوناً مطهراً للبشرة، غير مسبب للحساسية، يستخدم لهذا الغرض، وتشير الخبرة بمركز NOELIA BEAUTE إلى أهمية اللجوء إلى مراكز التجميل من أجل الخضوع إلى جلسات تنقية البشرة، للقضاء لمنع ظهور مشكل حب الشباب. يعاني الذكور أيضاً بدءاً من فترة المراهقة من ظهور حب الشباب، ويرجع ذلك للتغيرات الهرمونية التي تتبع مرحلة البلوغ، وقد تظهر بسبب المبالغة في تناول المكملات الغذائية، خاصة ما يحتوي منها على فيتامين ب 12.

وفي ذات الساق دائماً ينصح الدكتور بوعتورة بالحرص على معالجة حب الشباب، لأن الحالات المتقدمة منه لها علاقة بحالة التوتر والعزلة التي تلبس المراهقين في هذه الفترة وتؤدي إلى انخفاض ثقتهم بأنفسهم بسبب التشوهات التي تنتج عن انتشار البثور على الوجه، ويعد كريم IDEAL من الحلول التي توجهها العلامة للتخلص من حب الشباب ومخلفاته، والقضاء على آثار البثور التي يتركها.

تشكل البثور المتناشرة على سطح البشرة والمدعوة بـ"حب الشباب"، مصدر إزعاج كبير للمراهقين، خاصة وأنها تنتشر بسرعة فائقة ويصعب علاجها، فهي بطيئة التداوي، وما إن تختفي بمكان حتى تظهر في آخر، ما يكرس المصاب بها لمطاردة دائمة لها، ثم إن ظهورها في مراحل مختلفة من التغيرات الهرمونية لدى المرأة كالحمل والدورة الشهرية يجعل معاناة النساء أكبر فيما يخص حب الشباب.

يؤكد الدكتور بوعتورة إبراهيم على ضرورة تنظيف البشرة على الأقل مرتين

عن حب الشباب وطرق الخلاص منه

يشيع ظهور حب الشباب في الفترة ما بين 14 و 18 سنة، أي مع بدايات مرحلة المراهقة، ويحتمل تواصل هذا المشكل الجلدي لمرحلة عمرية متقدمة، وتعتبر التغيرات الهرمونية الطارئة التي تصحب التحولات الفيزيائية في جسم المراهق المسئول الأول عن ظهورها، إذ أن ذوي البشرة الدهنية هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بحب الشباب حسب ما أطلعنا عليه الأخصائي في الأمراض الجلدية الدكتور بوعتورة إبراهيم، حيث تعتبر الإفرازات الدهنية للبشرة من أهم عوامل إصابتها بهذا النوع من البثور، لذلك ننصح الخبرة بمركز NOELIA BEAUTE الفتيات اللواتي يستعملن الماكياج بعدم إغفال استعمال مستحضرات الماكياج الخالية من الزيوت، كونها تزيد الأمر سوءاً، كما ننصح الخبرة هؤلاء بعدم الإفراط في استخدام المواد المرطبة للبشرة، أو المستحضرات التي تدخل الهرمونات في تركيبها، لأنها تعمل على غلق المسامات الجلدية، وكذا تنقية البشرة جيداً من بقايا الماكياج قبل الخلود إلى الفراش.



مع كريمة اديال الحل المثالي لإزالة حب الشباب، الكلف والنمش





مع كريمة اديال
الحل المثالي لإزالة
حب الشباب، الكلف والنمش



نصائح لمحاربة التجاعيد ومنع ظهورها مبكرا



حمايتها من الشمس، واستعمال الكريمات الوقائية يوميا، وخاصة حماية المنطقة المحيطة بالعينين، بالحرص على ارتداء النظارة الشمسية الطبية عند التعرض للشمس، والاستمرار على هذه الخطوات بجعلها عادات يومية، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي، غني بالفيتامينات التي تحتاجها البشرة للحفاظ على نضارتها، من أجل تفادي الظهور المبكر للتجاعيد.

أما في الحالات التي تعاني فيها السيدات المتقدمات سنا من فترة بروز الخطوط الأولى للتجاعيد فعليهن بمحاربتها باستخدام الكريمات الغنية بالفيتامينات، والتي تنشط عمل الكولاجين والأسيد هياالورونيك التي تفتقدهما البشرة في هذه الفترة من العمر، ويمكن إيجاد هذه العناصر بكريم IDEAL LIFT DAY AND NIGHT الذي يملس التجاعيد ويخففها بشكل واضح بعد كل استعمال.

تقول الخبيرة من مركز Noelia beauté أن التجاعيد إذا كانت محفورة بشكل واضح، أي عندما تكون أعمق، فإنه من المستحسن التوجه صوب طبيب تجميل، لأن العلاجات التجميلية المنزلية أو التي تتلقاها المرأة في الصالونات تصبح أقل فعالية، أو غير فعالة أبدا.

مخابر IDEAL نوعين من كريمات الترطيب، ذات التركيب غير الدهني، الذي يحافظ على توازن البشرة ويحتوي مواد مغذية لها، هما IDEAL BAY AND NIGHT CREAM و IDEAL HAND AND BODY CREAM وتضيف الخبيرة أنه من الضروري جدا

أيضا، تنقية البشرة من بقايا الماكياج، وكذا

لا شيء يمكن أن يثير فزع المرأة عند بداية تقدمها في السن أكثر من ظهور خارطة التجاعيد، هذه الأخيرة تصنف ضمن العوارض الطبيعية التي تظهر على البشرة كدليل على شيخوخة بعض الأعضاء، إذ أنه لا مفر منها مع تقدم العمر، ولكن يمكن التحكم في موعد ظهورها، ومنع انتشارها السريع باتباع الأساليب الصحية بداية من فترة الشباب.

يشير الأخصائي في الأمراض الجلدية بوعتورة إبراهيم، أن النساء في سن 28 إلى 35، تشرع التجاعيد التي بدأت تشكلت في الأعماق بالظهور على سطح البشرة في سن 35 إلى 45، وتظهر التجاعيد عادة حول العينين والشفيتين، ثم تزحف تدريجيا للوصول إلى باقي سطح البشرة، وتفسر الظاهرة طبيا بأن الطبقة العميقة من الجلد، أي الأدمة، تصبح رقيقة ويختل بها نظام الكولاجين، حيث ينخفض إنتاج المواد المعنية بالترطيب، ولهذا ننصح الخبيرة بمركز Noelia beauté السيدات بالشروع في استخدام مرطبات البشرة عند بلوغ 28 سنة، وقد قدمت



مع كريمة اديال الحل المثالي لإزالة حب الشباب، الكلف والنمش



EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

Mobile: 0559.26.39.99

Tel/Fax: 038.43.26.20

e-mail: dzcosmetique@gmail.com

Facebook: exicolor

Adresse: 07 Oued Eddehab II, ANNABA



أساسيات لاختيار لون الصبغة المناسب لك

لون عينيّن مائل إلى زرقاء أو خضراء، أومادي
فتناسبها الألوان الفاتحة جداً كالبلاتين.
وهناك فئة قليلة من النساء يمتلكن بشرة
زيتونية اللون، هؤلاء لسن في حاجة إلى صبغ
كافة الشعر، إذ عليهن الاكتفاء بتلوين عدد من
الخصلات باللون الأشقر، دون المساس باللون
والشكل الطبيعيين للشعر، ولكن بشرط ألا
تزيد درجة اللون الجديد الذي يوضع على الشعر
عن ثلاث درجات من اللون الطبيعي للشعر، أي
اللون القاعدي.

السمراوات صاحبات البشرة الغامقة،
ينصحهن خبراء الشعر بتطبيق الصبغات ذات
الألوان الفاتحة كالأشقر الغامق والبني،
الكستنائي الغامق والمتوسط والبني الفاتح، مع
تجنب التوجه صوب ألوان افتح حتى لا تبرز
سمرة البشرة وتجعلها تبدو غامقة زيادة، أما
السمراوات اللواتي تتميز بشترتهن
بلون أسمر عادي أي غير غامق
جدا، فتناسبن ألوان
البني الفاتح، الأحمر،
الأشقر الغامق،
الكستنائي
الفاتح..

الصبغات تقريبا.
السيدات ذوات البشرة الشاحبة أو الضاربة في
الاحمرار، تناسبهن بالدرجة الأولى مجموعة
الألوان الحيادية، مثل البني الداكن مع تجنب
مشتقات اللون الأحمر، لأنه يجعلهن متورداً
على الدوام، أي بمظهر مبالغ فيه، من أجل هذا
يحتجن لوضع الماكياج بصفة مستمرة،
وللحصول على إطلالة شقراء لبشرة دافئة
فيجب اختيار اللونين العسلي البراق والذهبي،
أما إذا كانت البشرة شاحبة لدرجة كبيرة، يتبعها

إن تغيير لون الشعر من فترة لآخر،
من بين الأمور التي تشعر المرأة
بالتجدد والحيوية، والرغبة في
انطلاقة متميزة، ولكن هذا التغيير لا
يصبح إيجابياً، في حال لم تقم السيدة
باختيار لون الشعر بعناية، بحيث
يتناسب مع مظهرها العام، خاصة وأن
الكثيرات تسعين في إطلالتهن إلى
التشبه بالآخرات، لذلك لا يجب
التقليد إلا عند التأكد التام من
ملاءمته، لأن ألوان الشعر التي تناسب
البعض قد لا تكون مناسبة للبعض
آخر، إذ يخبرنا خبراء الشعر بأن اللون
المناسب للشعر هو الذي يعكس جمال
ونعومة البشرة والبريق الساحر
للعينين، بالإضافة إلى إظهاره لتفاصيل
وقسمات الوجه بشكل انسيابي جميل،
ولحالة البشرة تأثير في اختيار لون
الصبغة أيضاً.

التمتع ببتيرة بيضاء، هن
النساء الأوفر حظاً فيما
يخص صبغات
الشعر، إذ أنه
تناسبهن
كافة
ألوان

EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

Mobile: 0559.26.39.99

Tel/Fax: 038.43.26.20

e-mail: dzcosmetique@gmail.com

Facebook: exicolor

Adresse: 07 Oued Eddehab II, ANNABA



EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

Mobile: 0559.26.39.99

Tel/Fax: 038.43.26.20

e-mail: dzcosmetique@gmail.com

Facebook: exicolor

Adresse: 07 Oued Eddehab II, ANNABA



بمشكل الجفاف بعد استخدام الصبغة. توظيف القفازات الجلدية أو القفازات الطبية إذا لم ترفق صبغة الشعر بقفازات، وحاولي وضع قطعة من القماش حول الرقبة لحماية الجلد من الصبغة، كما يمكنك وضع كمية من الفازلين على الجبهة ومحيط الشعر لحمايتها من تسربات الصبغة وإمكانية الإصابة بحساسية جلدية.

لبلوغ أفضل النتائج، يوصي خبراء الشعر بالالتزام بالتوقيت المدون على علبة الصبغة عند تلوين الشعر.

لمعرفة ما إذا كانت درجة لون الصبغة التي قمت باختيارها تناسبك أم لا، عليك بتجربة الصبغة على بعض خصلات الشعر أولاً، والتأكد مما ترغبين فيه، ثم تطبيقها على باقي الشعر.

إذا حصل وأن ظهر لديك لون أغمق من درجة اللون التي ترغبين بها، امزجي مقدارا من نفس درجة اللون المستخدمة مع مقدار من الشامبو، وضعي الخليط على الشعر لمدة 5 دقائق قبل أن تغسله جيدا بالماء.

مطابقتها لما اختارته، أي أنها لا تتحصل على نفس درجة اللون الموجودة على العلبة، لهذا ينصح خبراء الشعر مالكات الشعر الغامق اللون عند اختيار صبغة باختيار درجة لون أفتح درجتين من اللون الذي تريده، فإذا كانت ترغب باللون البني تختار درجة البني الفاتح جدا، والعكس لصاحبة الشعر الفاتح للحصول على نفس درجة اللون التي ترغب فيها، عليها اختيار درجة لون أغمق درجتين، فإذا كانت شقراء وأرادت اللون الكستنائي فعليا باختيار اللون الكستنائي الغامق بدرجتين عن لون شعرها الطبيعي.

عند التفكير في تطبيق صبغة الشعر في المنزل ودون الاستعانة بخبراء الشعر عليك بإتباع التعليمات التالية التي تمنحك نتيجة أفضل:

من المستحسن تطبيق الصبغة على الشعر الجاف النظيف، وينصح خبراء الشعر بغسل خصلات الشعر جيدا بالماء والشامبو فقط، قبل تلوينه بحوالي يوم واحد، واستخدام البلسم لترطيبه قبل تلوينه لمدة أسبوع لتفادي إصابته

نصائح تفيدك إذا كنت تستعملين صبغة الشعر بالمنزل

Noelia beauté تؤكد خبيرة التجميل بمركز أنه لكي نسترجع لونا أساسيا أو كي نضع ألوانا معدنية "ماش" علينا نزع درجة من اللون. كل ألوان الصبغات يمكنها أن تكون ألوانا مناسبة إذا عرفنا كيف نستخدمها، ومتى وفي أي حالة نضعها.

وتضيف الخبيرة أنه لكي يبقى اللون لمدة أطول علينا استخدام غسول من نوعية جيدة ووضع المينيات والمرطبات الخاصة بالشعر إذا كان الشعر ملونا.

من بين المشاكل العديدة التي تواجه الكثير من النساء عند اختيار صبغة الشعر هو عدم



EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

Mobile: 0559.26.39.99

Tel/Fax: 038.43.26.20

e-mail: dzcosmetique@gmail.com

Facebook: exicolor

Adresse: 07 Oued Eddehab II, ANNABA

EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

Mobile: 0559.26.39.99

Tel/Fax: 038.43.26.20

e-mail: dzcosmetique@gmail.com

Facebook: exicolor

Adresse: 07 Oued Eddehab II, ANNABA



هل يمكن لشكل الوجه أن يساعدك في اختيار الصبغة المناسبة؟

تجعله يبدو كطبقات مرتبة، هناك حيلة ناجعة أخرى يوصي بها خبراء الشعر، وهي فرد الشعر إلى جانب، أي فرق الشعر بحيث ينسدل معظمه على أحد الجانبين، مع إفساح غرة على الجبين، ما يسمح بكسر حجم وشكل الوجه الدائري، وإبراز عظمتي الوجنتين بأسلوب يوحى بنحافة الوجه، لكن كل هذه الحيل التجميلية المجربة، لا تؤتي أكلها ما لم يكن الشعر يخضع للون المناسب، وخاصة للون الجذاب الملفت للانتباه، إذ يؤكد الخبراء على أن صبغة الشعر ومراعاة درجاتها هو ما يتحكم في كل ما سبق ذكره، وبالتالي هو الذي يحدد شكل الوجه من خلال الظلال التي يتركها اللون لتحديد ملامحه، إذ أن تغيير لون الشعر إلى اللون المناسب يصبح ضرورة في الكثير من الأحيان من أجل الحصول على مظهر متزن، فمهما كان نوع الشعر، مجعدا أو مفردا، فإن صاحبة الجسم الممتلئ مجبرة على تغيير لونه الطبيعي الذي ألفها به الآخرون، ومحاولة الحصول على صبغة شعر تشد الناظرين وتصرفهم عن الاهتمام بعيوب الوجه والجسم، أما إن كنت تخشين من التغيير الجذري للون شعرك الطبيعي فيمكنك تفتيحه بنسبة درجة أو درجتين على الأقل، هذا سيعطيك نتيجة أفضل من اللون الطبيعي الذي بات لا يلائم جسمك الممتلئ، أو يمكنك إضافة خصلات ملونة تتناسق مع لون شعرك. ويرى خبراء الشعر أنه في حال قيام الأشخاص ذوي الوجوه الممتلئة بصبغ شعورهم باللون الأشقر أو درجات الألوان الفاتحة، فإن ذلك يزيد من تركيز نظرة الآخرين على شكل الوجه وحجمه، فيدفعهم للتحديق فيه، واكتشاف عيبه، فمقارنة مع ألوان الشعر الداكنة، كالأسود والبني تعمل هذه الأخيرة على تشتيت الانتباه وبعثرة التركيز، ما يجعل شكل الوجه يبدو عاديا.

صبغات لصاحبات الوجه الممتلئ

عادة ينصح خبراء الشعر السيدات ذوات الوجه الممتلئ بالابتعاد عن القصات القصيرة واعتماد قصات الشعر المتوسطة الطول، خاصة منها ما تنتهي عند بداية الكتفين، فهي تمنح الوجه نحافة وطولا أكثر، كما ينصحون باعتماد موضوعة القصات المتدرجة، لكونها من بين أهم الخدع التجميلية التي تقلل من امتلاء الوجه، بل وتصرف عليه النظر الذي يكون مرتكزا أصلا بين التدرجات المختلفة للشعر والتي

ترغب النساء باستعمال صبغة الشعر التي تناسبهن، فيبحثن بالخصوص عما يناسب لون بشرتهن، فيبدو لهن أن الأمر ينتهي هنا، وأنهن قد وفقن في الاختيار.. ولكن في الواقع صبغة الشعر تتبع العديد من المواصفات كي توصل السيدة إلى النتيجة المرجوة، فبالإضافة إلى لون البشرة هناك شكل الوجه، القصة والتسريحة المناسبة، وكلها عوامل يعتبرها خبراء التجميل أساسية، ولا يمكن تجاهلها عند اختيار صبغة الشعر، لذلك يجب الاستشارة.

EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

Mobile: 0559.26.39.99

Tel/Fax: 038.43.26.20

e-mail: dzcosmetique@gmail.com

Facebook: exicolor

Adresse: 07 Oued Eddehab II, ANNABA



EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

Mobile: 0559.26.39.99

Tel/Fax: 038.43.26.20

e-mail: dzcosmetique@gmail.com

Facebook: exicolor

Adresse: 07 Oued Eddehab II, ANNABA



صبغات لصاحبات الوجه الطويل "النخيل"

وإذا كان للوجه المستدير سمة جمال، في حال عرفت السيدة كيف يمكنها إبراز وسامته من خلال الألوان وتسريحات الشعر المناسبة، فإن الوجه الطويل يستطيع أن يكون كذلك أيضا، رغم العيوب الكثيرة البارزة بالعادة على هذا الشكل من الوجوه، إذ أنه لا داعي للقلق مادام أن أصبحت هناك العديد من الصبغات والتسريحات التي يمكن إتباعها لإخفاء الشكل، والظهور بإطلالة أنثوية مشعة.

تمتلك الكثير من نساء العالم وجها طويلا، من بينهن نجومات وعارضات أزياء، لكن المفارقة بين هؤلاء هو أن بعضهن عرفن كيف يلعبن على عامل مهم جدا في تغيير الملامح، وهو الشعر، فهن يعرفن جيدا السبل لإخفاء عيوب الوجه من خلال انتقاء ألوان تميل إلى لون بشرتهن ما يعطي الوجه مساحة عرضية أكبر، تلغي المساحة الطولية في محيط النظر، ما يوحي بأن الوجه يأخذ شكلا شبه دائري، فإذا كنت سمراء عليك بالألوان التي تقل عن لون بشرتك بدرجتين أو

ثلاث، أما إن كنت ذات بشرة فاتحة، فليس من الضروري اعتماد ألوان غامقة، بل على العكس، حاولي اعتماد ألوان فاتحة أيضا كالأشقر، ودرجات البلاتين الرائجة جدا هذه السنة، وعند تأكد السيدة تماما من أنها تحمل وجهها طويلا نحيلًا من خلال الملاحظة الدقيقة لشكل الجبهة والذقن، أنهما من النوع المستطيل، هنا يمكن لها تدعيم ألوان الصبغة الملائمة للون بشرتها مثلما سبق وأشرنا، بقصات قصيرة، تنتهي عند نهاية الذقن تماما ولا تزيد عليه كي لا تمنح الوجه طولًا أكثر، فالقصات القصيرة تقلل من رسمه الوجه المستطيل، بل وتجعله يبدو بيضاوي الشكل، علما بأن رسمه الوجه البيضاوي هي الرسمة المثالية للمرأة، فالوجه البيضاوي يكون أعرض ما يكون عند الخدين، ويكون أقل عرضا بمنطقة الجبهة والذقن، حاولي زيادة كثافة شعرك عند منتصف الوجه وذلك عن طريق قص خصلات الشعر عن الأذنين وعظام الوجنتين، وبذلك ستجعلين عظام الوجنتين تبدوان أكثر عرضا، وعلى صاحبة الوجه المستطيل أن تضع صوب عينيها دائما بأن الغرة من الحلول الفعالة لعلاج مشكلة طول الوجه، حيث أنها تقوم بتغطية الجبهة مما يساعد على التقليل من طول الوجه.



EXICOLOR

DZCOSMETIQUE

Mobile: 0559.26.39.99

Tel/Fax: 038.43.26.20

e-mail: dzcosmetique@gmail.com

Facebook: exicolor

Adresse: 07 Oued Eddehab II, ANNABA



Soummam

Au coeur du goût



www.groupe-chikhounne.com
facebook.com/groupe.chikhounne

Tél. : +213 (0) 7 70 74 74 87 contact@groupe-chikhounne.com

طبق إيطالي Suppli au téléphone



إبداع

الشاف: عبيد حريبية

المقادير

ملحصة

عند تقطيع
المقرمشات
ساخنة فلاحظ
ذوبان الجبن

- 300 غ أرز من نوع "صومام"
- 150 غ جبن موزاريلا ● 150 غ
- لحم مفروم ● حبة بصل ● 60 غ
- كبدة دجاج ● 50 غ جبن برمزان
- parmesan ● 40 غ زبدة ● 250 غ
- خبز مرحي ● 2 ملاعق أكل
- خل أحمر ● 1 لتر مرق لحم أو
- دجاج ● 4 حبات بيض
- 2 ملاعق كبيرة طماطم
- مصبرة ● زيت للقللي و 2 ملاعق
- كبيرة زيت زيتون ● ملح
- وفضل أسود

طريقة
التحضير

في قدر نضع زيت الزيتون ونضيف عليه البصل المفروم ونتركه يتقلى، بعدها نضيف اللحم المفروم، وبعد 5 دقائق نضيف كبدة الدجاج، الخل، الملح، الفلفل الأسود ومرق اللحم، وبعد الغليان نضيف الأرز ونتركه يطهى على طريقة "الريزوتو" أي كلما امتص الأرز الصلصة نضيف له مقدار كوب من مرق اللحم ونواصل على هذا المنوال إلى أن ينضج الأرز كلياً، ثم نضعه في وعاء كبير ونضيف له الزبدة، جبن البرمزان ثم نضيف له البيض ونخلطه جيداً ثم نتركه يبرد، نقوم بتقطيع الجبن الصلب ومن المستحسن جبن الموزاريلا أو الشيدر، بتشكيل مقرمشات الأرز المحشية بالجبن نغمسها في الزيت حتى تتحمر، نضعها على ورق الامتصاص ونقدم ونقليها في كمية كبيرة من الزيت حتى تتحمر، نضعها على ورق الامتصاص ونقدم الطبق.



Soummam

Au coeur du goût



www.groupe-chikhounne.com
facebook.com/groupe.chikhounne

Tél. : +213 (0) 7 70 74 74 87 contact@groupe-chikhounne.com



Soummam

Au coeur du goût

www.groupe-chikhounne.com
facebook.com/groupe.chikhounne

Tél. : +213 (0) 7 70 74 74 87

contact@groupe-chikhounne.com



سلطة عدس منترقية

المقادير

● 250 غ عدس من

نوع "صومام"

● 1 فص ثوم ● نصف ملعقة

صغيرة كمون ● حبة ليمون ● حبة

بصل صغيرة ● 50 غ خردل ● 2

حبات فلفل أخضر وأحمر ● 50 غ

بروكلي أخضر ● 50 غ ذرى

مصبرة ● 50 غ جبن صلب ● 6 ملاعق

كبيرة زيت الزيتون ● ملعقة

صغيرة خل دبس الرمان

● 2 ملاعق كبيرة قصير

● ملح ، فلفل أسود

الشاف: عبير جريبية



طريقة التحضير

نقوم بغسل العدس ثم

نضعه في قدر كبير ونغطيه

جيدا بالماء البارد، نضيف له

الكمون وشريحة ليمون مقشرة نضعه

على نار هادئة ونتركه ينضج ويجب أن يبقى العدس

محافظا على شكله. في وعاء نخلط عصير نصف حبة ليمون مع خل دبس الرمان، الثوم،

الملح والفلفل الأسود مع إضافة القصير و نتركه جانبا. نقوم بتقطيع الفلفل الأخضر،

الفلفل الأحمر، البصل، البروكلي ونضيف الخردل، الجبن والذرى المصبرة وفي وعاء

كبير نخلط كل المقادير وبعدها نضيف صلصة القصير نخلط الكل جيدا

ونقدم السلطة في صحن التقديم.



Soummam

Au coeur du goût

www.groupe-chikhounne.com
facebook.com/groupe.chikhounne

Tél. : +213 (0) 7 70 74 74 87

contact@groupe-chikhounne.com



عجائن باسنا وورله



الطوق الجزائري



www.groupe-chikhoun.com

Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

contact@groupe-chikhoun.com

عجائن الكانيلوني المحتوية بالخضار والدجاج



على طريقة

الشاف: عبير جريبية

المقادير

- عجائن الكانيلوني من نوع "pasta world" 250 غ دجاج
- 2 حبات جزر ● 2 حبات كوسة (قرعة) ● حبة بصل ● 30 غ زبدة
- 30 غ فريضة ● نصف لتر حليب ● ملعقة كبيرة طماطم مصبرة ● زيت للقلي ● 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون ● ملح و فلفل أسود ● بقدونس للتزيين

طريقة
الأندلس

نضع الزيت في مقلاة على نار ثم نقلي عجائن الكانيلوني ونتركها جانبا، وعلى نار هادئة نقوم بتقليية الدجاج المقطع إلى قطع صغيرة ونضيف له البصل المفروم، الملح والفلفل الأسود ونتركه يطهو .
نقوم بتقطيع الخضار إلى مكعبات صغيرة ونطبخها على البخار ثم نتركها جانبا، وفي قدر آخر نضع الزبدة تذوب ونضيف لها الفريضة، الحليب البارد، الملح والفلفل الأسود ونحرك حتى نحصل على صلصة البيشاميل، بعدها نضيف لها الطماطم المصبرة لنحصل على sauce aurore ، في وعاء نضع كمية قليلة من الصلصة والدجاج بهذا الحشو عجائن الكانيلوني و ندخلها الفرن مدة 15 دقيقة .

يمكن إضافة كمية من الصلصة والجبن المبشور على العجائن قبل إدخالها للفرن

ملاحظة

عجائن باسنا وورله



الطوق الجزائري



www.groupe-chikhoun.com

Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

contact@groupe-chikhoun.com



كسكس باسنا وورلد



الطوق الجزائري

كسكس جزائري

www.groupe-chikhoun.com

Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

contact@groupe-chikhoun.com

كسكسي رويال نيسي



إبداع

الشاف: عبير جريبية

المقادير

- 4 قطع دجاج حسب أفراد العائلة ● 250 غ لحم مقطع إلى مكعبات ● 250 غ نقائق (مرقان) ● 500 غ كسكس من نوع "pasta world" ● حبة بصل متوسطة الحجم ● 3 ملاعق كبيرة طماطم مصبرة ● 5 فصوص ثوم ● 2 ملاعق كبيرة رأس الحانوت ● ملعقة صغيرة سكنجبير ● 50 غ زبدة ● 100 غ حمص ● 100 غ زبيب ● 4 ملاعق كبيرة زيت ● ملح وفلفل أسود ● ماء و مرق الدجاج

ننيلة اللحم :

- إكليل الجبل ● ملعقة صغيرة خردل ● ملعقة كبيرة بصل مفروم ● ملعقة كبيرة زيت الزيتون

طريقة التحضير

في قدر خاص بالكسكس قلي الدجاج بإضافة البصل المفروم، الثوم المهروسة مع رأس الحانوت، كل التوابل المذكورة في المقادير، الطماطم المصبرة والحمص، بعدما يتقلّى جيّدا أضيفي مرق الدجاج وأتركه يستوي، وفي وعاء ضعي مكعبات اللحم في التتبيلة وأتركها جانبا. ادھني الكسكس بالزيت و ضعيه على القدر لينضج على البخار بالطريقة المعتادة، عندما يتصاعد البخار جيّدا انزعي الكسكس ورشي بالماء وأتركه يمتصه جيّدا وكزري العملية مرتين، في الأخير أضيفي له الزبدة وأفرقيه بين راحة اليدين، ومن جهة أخرى قومي بطهي الزبيب على البخار. وفي مشواة أو مقلاة قومي بشوي اللحم والنقائق، وفي الأخير ضعي الكسكس في طبق التقديم وزينيّه بالحمص، الزبيب، النقائق والدجاج وضعي قطع اللحم في أسياخ (pique brochette) وضعيها فوق الطبق واسقي الكسكس بالمرق.

مجانن باسنا وورلد



الطوق الجزائري



www.groupe-chikhoun.com

Tél. : +213 (0) 30 44 32 34

contact@groupe-chikhoun.com



Brino
برينو



Votre Lait Quotidien



Sarl Al Assil Alimentaire Z.I. Hammedi, Cité Ouled Brahim section 05 propriété 075 - W. Boumerdes - Email: sarlalassil_alimentaire@yahoo.fr - Tél. 0770 33 55 97 - 0660 62 11 30 - 0552 26 51 98 / 021 87 74 08 - 021 87 74 09 - Fax: 021 87 76 64

خيزات اللحم المفروم بالسبانخ و صلصة الجبن بالحبق



الشاف: عبر حربية

المقادير

- 600 غ لحم مفروم ● 200 غ سبانخ ● 01 قطعة خبز بريوش ● 02 فصوص ثوم ● 02 حبات بيض ● 03 ملاعق كبيرة زيت الزيتون ● 20 سل حليب من نوع "برينو" ● 02 ملعقة كبيرة بازيليكا ● 60 غ جبن صلب مبشور ● 30 غ زبدة ● قرصة جوزة الطيب ● ملح وفلفل أسود ● حبة بصل كبيرة الحجم ● ملعقة كبيرة فريضة

طريقة التحضير

في وعاء اخلطي اللحم المفروم والتوابل، وأوراق السبانخ وبعد غسلها وتقطيعها، وكذلك خبز بريوش المنقوع في الحليب، اخلطي الكل جيدا ثم اضيفي فص ثوم مهروس والبيض وبعدها شكلي "خيزات" وقومي بقليلها في زيت زيتون. في مقلاة اقطع البصل وقليله في ملعقتين من زيت الزيتون واطبخيه له السبانخ المتبقية مع الملح والفلفل الأسود واطبخيه بطهي. في وعاء آخر ذوبي الزبدة واطبخي اليها فص مهروس من الثوم المتبقي مع ملعقة فريضة وبعدها اضيفي الحليب واطبخيه بسخن جيدا مع التحريك، ثم اضيفي الجبن، الملح، الفلفل الأسود، جوزة الطيب والحبق للحصول على صلصة.



Brino
برينو



Votre Lait Quotidien



Sarl Al Assil Alimentaire Z.I. Hammedi, Cité Ouled Brahim section 05 propriété 075 - W. Boumerdes - Email: sarlalassil_alimentaire@yahoo.fr - Tél. 0770 33 55 97 - 0660 62 11 30 - 0552 26 51 98 / 021 87 74 08 - 021 87 74 09 - Fax: 021 87 76 64



Brino
برينو



Votre Lait Quotidien



Sarl Al Assil Alimentaire Z.I. Hammedi, Cité Ouled Brahim section 05 propriété 075 - W. Boumerdes - Email: sarlalassil_alimentaire@yahoo.fr - Tél. 0770 33 55 97 - 0660 62 11 30 - 0552 26 51 98 / 021 87 74 08 - 021 87 74 09 - Fax: 021 87 76 64

Soufflés aux champignons قالب الفطر



الشاف: عبير جريبية

طريقة
التحضير

في وعاء اخلطي صفار البيض مع الزبدة
المذابة ثم اضيفي الحليب، الفريشة،
الخميرة والفطر بعد تقليته مع
البصل، الملح، الفلفل الأسود والجبن
المبشور اخلطي جميع المقادير جيدا
ثم اضيفي بياض البيض المخفوق
كالثلج واخلطي بمهل، بعدها ضعي
الخليط في قوالب وزينيها بالجبن
المبشور والأعشاب وضعيها تطهى في
الفرن على 180 درجة مئوية لمدة 25
دقيقة.

المقادير

● 250 غ فطر ● 45 غ زبدة ● 45 غ فريشة ● 40 سل حليب من
نوع "برينو" ● حبة بصل متوسطة الحجم ● ملعقة كبيرة
زيت الزيتون ● 04 حبات بيض (بياض مخفوق
كالثلج) ● ملح وفلفل أسود ● 01 كيس خميرة
كيميائية ● 50 غ جبن مبشور ● بقادونس وحب



Brino
برينو



Votre Lait Quotidien



Sarl Al Assil Alimentaire Z.I. Hammedi, Cité Ouled Brahim section 05 propriété 075 - W. Boumerdes - Email: sarlalassil_alimentaire@yahoo.fr - Tél. 0770 33 55 97 - 0660 62 11 30 - 0552 26 51 98 / 021 87 74 08 - 021 87 74 09 - Fax: 021 87 76 64



Brino
برينو



Votre Lait Quotidien



Sarl Al Assil Alimentaire Z.I. Hammedi, Cité Ouled Brahim section 05 propriété 075 - W. Boumerdes - Email: sarlalassil_alimentaire@yahoo.fr - Tél. 0770 33 55 97 - 0660 62 11 30 - 0552 26 51 98 / 021 87 74 08 - 021 87 74 09 - Fax : 021 87 76 64

نارثة الشكولاتة



الشاف: عبير حربية

المقادير

لمجينة الساباي السكرية

250 غ فريضة • 125 غ زبدة
01 بيض • 70 غ سكر مسحوق
ناعم • فانيليا • قرصة
ملح • حليب من نوع "برينو"
بكمية كافية لجمع العجينة

غاناش الشكولاتة
Ganache chocolat

200 غ شكولاتة • 120 سل
حليب من نوع "برينو" • 30
سل قشدة سائلة • 50 غ زبدة

طريقة
الأضحية

نخلط الزبدة مع السكر الناعم إلى أن نحصل على خليط كريمي، ثم نضيف البيض مع قليل من الفانيليا ونواصل عملية الخلط جيدا، ثم نضيف الفريضة ونجمع العجينة بالحليب من نوع "برينو" ونغطيها بورق شفاف أو كيس بلاستيكي ونتركها ترتاح في الثلاجة.

نخرج العجينة ونضردها ثم نضعها بقوالب التارت الصغيرة الحجم، ونثقبها بشوكة ونضعها تطلهى في الفرن. من جهة أخرى نضع الحليب في قدر صغير على نار هادئة حتى يستخن ثم نضيف الشكولاتة، القشدة والزبدة ثم ننزعها من النار ونخلطها جيدا، بعدها نضع خليط الشكولاتة على التارتات الصغيرة ونزينها حسب الرغبة ثم نضعها في الثلاجة تبرد ونقدمها.

للزينة

عجينة التثليج



Brino
برينو



Votre Lait Quotidien



Sarl Al Assil Alimentaire Z.I. Hammedi, Cité Ouled Brahim section 05 propriété 075 - W. Boumerdes - Email: sarlalassil_alimentaire@yahoo.fr - Tél. 0770 33 55 97 - 0660 62 11 30 - 0552 26 51 98 / 021 87 74 08 - 021 87 74 09 - Fax : 021 87 76 64



Brino
برينو



Votre Lait Quotidien



Sarl Al Assil Alimentaire Z.I. Hammedi, Cité Ouled Brahim section 05 propriété 075 - W. Boumerdes - Email: sarlalassil_alimentaire@yahoo.fr - Tél. 0770 33 55 97 - 0660 62 11 30 - 0552 26 51 98 / 021 87 74 08 - 021 87 74 09 - Fax : 021 87 76 64

طريقة الأنضيق

لتحضير البسكويت يجب خفق البيض جيدا مع السكر حتى يصبح الخليط أبيض اللون ثم يتم إضافة الفرينة والتحرك على مهل، وبعدها ضعي ورق الطهي في قالب مسطح ثم اسكبي الخليط وادخليه للفرن على درجة 180. وفي قدر ضعي عصير حبة البرتقال مع الحليب من نوع "برينو" والسكر، صفار البيض والماييزينة، اخلطي جميع المقادير جيدا ثم ضعي القدر على نار هادئة و استمري في التحريك حتى تحصل على خليط متماسك، أضيفي له القليل من "الشانتي" المخفوقة مع الحليب البارد من نوع "برينو" واتركي الكريمة تبرد.

حضري الشراب بالماء و السكر واتركيه جانبا ليبرد، وقطعي البسكويت على أي شكل تختارينه بواسطة قالب التقطيع لعدة قطع -تحتاجين إلى 03 قطع-، ضعي القطعة الأولى داخل قالب التقطيع واسكبي فوقها قليلا من الشراب ثم ضعي قليلا من كريمة البرتقال وأضيفي فوقها قطعة أخرى من البسكويت ثم قومي بإعادة نفس الخطوات مرتين حتى تحصل على ثلاث طبقات، ضعي القوالب في الثلاجة لمدة ساعتين. في ذلك الوقت حضري طلاء السكر الناعم مع عصير البرتقال لتغطية الكعكة، ثم أخرجي الكعكة من الثلاجة اتركها قليلا ثم انزععي قالب التقطيع، وغطيها بطلاء السكر ناعم مع عصير البرتقال، وزينيها بكريمة الشانتي حسب الرغبة.

كعكة بالبرتقال



الشاف: عير جريبة

المقادير

للكريمة

●عصير حبة برتقال 04 صفار
●بيض 200 سل حليب من نوع
"برينو" ●50 غ ماييزينة ●100 غ
سكر

لحبة البسكويت:

●04 حبات بيض ●125 غ سكر
●125 غ فرينة

الشراب:

●250 سل ماء ●125 غ سكر
●100 غ شانتي للتزيين

طلاء الكعكة:

●عصير حبة برتقال صغيرة
●الحجم 100 غ سكر ناعم



Brino
برينو



Votre Lait Quotidien



Sarl Al Assil Alimentaire Z.I. Hammedi, Cité Ouled Brahim section 05 propriété 075 - W. Boumerdes - Email: sarlalassil_alimentaire@yahoo.fr - Tél. 0770 33 55 97 - 0660 62 11 30 - 0552 26 51 98 / 021 87 74 08 - 021 87 74 09 - Fax : 021 87 76 64



فضوليات

● الله يحفظ... هابيل وقابيل في 2015.

◆ ما رأيك في تمرير لجنة المالية بالبرلمان لزيادة أسعار الوقود والكهرباء في جنج الليل؟

فتيحة ج. / القل
● واش تحبي يافتيحة.. هذه خدمة خفافيش الظلام وليس النواب.

◆ سمعنا بأنك متعود على شراء "لايبيش" لكي تهفّ فضولية في "البوناني"؟

عادل س. / الأغواط
● آه البوناني يا حنّاني.. ياوطاب جناني وفضولية راهي تغني وتقول أنا وغزالي نلقطو في لجبل النوار.

◆ ما رأيك في "الدبزة والدماغ" والترياش بين النواب بسبب قانون المالية لسنة 2016؟

مواهن وبس
● تاع بكري قالوا: كي يخلص العشا يضاربو الذراري على الكسرونة!

◆ لماذا تكاثرت "العوانس" في الجزائر؟
عائس وأفتخر
● أوانس.. عوانس.. "عتارس"..
الله يجعل الخير.

رضا ن. / سور الغزلان
● لا قبل ولا بعد.. طار الغزال يا رضا.. هذا "سوق الريح" والأبطل.

◆ لماذا التقت مجموعة "19" وهي متناقضة في مبادئها وتوجهاتها؟

عبد الله ش. / العاصمة
● جمعتهم المصلحة وستفرقهم المصلحة.

◆ لماذا تمزّد فصل الصيف وغاب الغيث؟

عديلة ز. / وهران
● لأن القلوب قساحت وكحالت والعياذ بالله.. الحمد لله أن ثمة زخات من الأمطار على وجوه الذراري والشيوخة.. والا لكانت الطامة كبرى.

◆ لقد امتدت سياسة شدّ الحزام إلى قرار رفع أسعار الوقود والكهرباء وغيرها بمباركة النواب.. كيف ستكون 2016؟

محمد ي. / سيدي موسى
● سيدي امليح.. زادلو لهوا والريح.. وشرباب الشيخ.

◆ وماذا عن تفاقم ظاهرة الجريمة والأخلاق وسط مجتمعنا المسلم المحافظ؟
رشيد غ. / برج بوعريبيج

◆ أين فؤت "الريفيون" يا فضولي.. اعترف ولا تخف؟

فتيحة ج. / الأضرحة
● فضولي في كل الأوقات مع فضولية.. ظالمة أو مظلومة.

◆ على ماذا تعودت في ذكرى المولد النبوي الشريف؟

هدى و. / براقبي
● نخلع فضولية بالمحيرقات.

◆ هل "زيرت السنتورة" تبعا لسياسة التقشف؟

رايح ج. / الكاليتوس
● لا تقشف ولا هم يحزنون.. هو الهف وضرب الزوالي بالكف وبعدها تحيا النف وضرب الدف.

◆ وماذا بعد توقيف الهارب الصالح مولاي؟

اضحك معنا



● في الفيسبوك أ
compte الأب: اعمليلي
.. بابا : أوكي
الأب: وزيديلي شوية لي زامي
وفجأة تغير اسم الفتاة على
الفيسبوك من " إلى
"حجاب حياتي"
ههههههههه

● سأل رجل امرأة ساخراً:
لماذا خلقتهم جميعات
وناقصات عقل؟
... فأجابت
جميعات لتحبونا، وناقصات
عقل لنحبكم

● دخلت للكوزيينة وتكسر
كاش كاس
يقولك باباك: حمار ماراكش
تشوف؟
يدخل هو للكوزيينة ويكسر
كاس
يقول: شكون هاد الحمار لي
حطوهنا؟
تمددت الأسباب والحمار واحد
هههههههه

● كانت تعد له الفطور
وتقول لنفسها
عسل - الزبدة - القهوة ...
ماذا يحب أيضاً؟
رد سريعاً: أحبك أنتي
فضحكك ...
وقالت: أنا أقصد الفطور:
فجذبها إليه بحنان
وقال لها: ومن قال لك أنك
لست فطوري؟ أنت أجمل
فطور
هادي نسخة أوروبية
النسخة عندنا
كانت تعد له الفطور وتقول
لنفسها
العسل - الزبدة - القهوة .. ماذا
يجب أيضاً؟
رد سريعاً: البيض وزيت
الزيتون والبطاطا ماتنسايش
لاتاي
فنظرت إليه باستغراب
وقالت ستاكل كل هذا؟
فجذبها إليه بشدة ..
وقال لها: كي يكونوا دراهمك
ارواحي حاسيني
هههههههه

شخصيات ومشاهير

12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

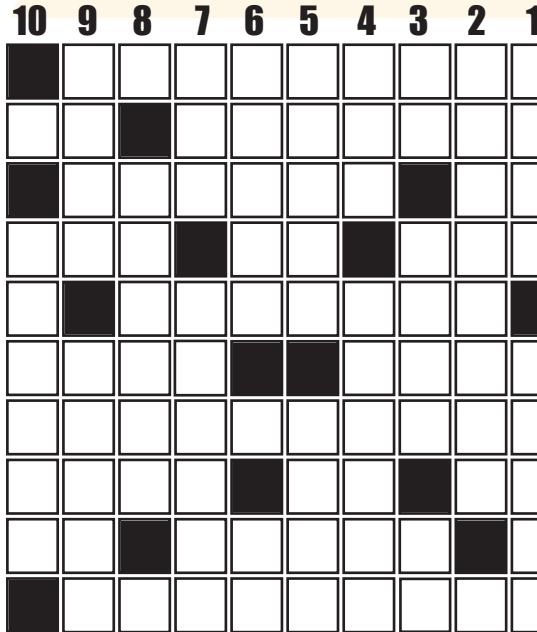
من هو: موسيقار مصري (1906 - 1981) يعد أحد أبرز المتفردين بتلحين القصيدة، لحن لأبرز المطربين العرب كام كلثوم وأسمهان ووردة.

- يحلق في السماء: $1 + 2 + 11 + 12$
- رتبة في الجيش والشرطة: $11 + 9 + 10 + 4$
- الذرية: $6 + 7 + 8 + 3$
- رتبة حكم عثمانية: $123 + 3 + 9$



الكلمات المتقاطعة

افقياً



- 1 - لاعب كرة قدم جزائري سابق.
- 2 - آخر بابايات الجزائر قبل احتلال فرنسا (م) - حيوان فطبي.
- 3 - متشابهان - دولة إفريقية
- 4 - سبيل ومتناهج (م) - جل - صار الماء جليدا (م).
- 5 - "الميتون" (مبعثرة).
- 6 - إخفاق وفشل (م) - أجمع المال وأدخره.
- 7 - أحد أصحاب المذاهب الأربعة (م)
- 8 - متشابهان - ثلثا "عتي" - يرجو ويتمنى.
- 9 - من الكتب السماوية (ن) (م) - وحدة مساحة (م).
- 10 - ممثلة مصرية كبيرة.

عمودياً

- 1 - محبوبية قيس - غصن.
- 2 - مخرج عربي جريء.
- 3 - حيوان زاحف (ن) - الفرد من السكان (ن) (م) - ملكي.
- 4 - خيانة (م) - صلوات تؤدي في الكنائس (ن).
- 5 - عاصمة مالي - أنثى الكيش (ن).
- 6 - المكان (م) - حرف جر (م).
- 7 - نصف "الوايل" - أعرق بحيرة في العالم (م).
- 8 - طبيب وعالم مسلم شهير (م).
- 9 - يحب المادة (ن) (م) - الشطر الثاني من اسم مدينة سودانية (م).
- 10 - طبع الينسان وحاله (م).

الكلمة الطائفة

● اشطب الكلمات الآتية وفي كل الاتجاهات ليتبقى لديك 6 حروف تكون بها اسم مدينة عراقية عريقة

الكلمات

عمر - عثمان - أبو بكر -
الزبير - علي - طلحة -
خالد - حسان - زيد -
أسامة - ثابت - جعفر -
عمرو - العباس - حذيفة -
سلمان - سعد - عبادة - أنس -
علقمة - أبي - بلال.



س	أ	ب	ا	ع	ن	ح	ل	ع
ع	ن	ل	ب	ل	ب	ا	ذ	ث
د	س	ا	س	ق	ا	م	ي	ا
ر	د	ل	ا	م	د	ل	ف	ب
ي	ي	ن	ب	ة	ة	س	ة	ت
ب	ز	ا	ع	ي	ص	ر	ف	ع
ز	ع	س	ل	ب	ر	ع	م	ر
ل	ل	ح	ا	أ	ة	م	ا	س
ا	ي	خ	ا	ل	د	ة	ح	ل
أ	ب	و	ب	ك	ر	ة	ر	م

SUDOKU

سودوكو

● تتألف لعبة سودوكو من 9 مربعات كبيرة، داخل كل واحد منها 9 مربعات صغيرة لتشكل الشبكة من 81 مربعا صغيرا.

وعليه:

1. إملأ هذه المربعات الصغيرة بأرقام من 1 إلى 9 بشرط:
2. أن لا يتكرر الرقم داخل الشبكة أفقياً وعمودياً
2. أن لا يتكرر أي رقم داخل أي مربع من المربعات التسعة الكبيرة

9		4		1			2	5
3		6			7			9
	8			5	9		3	
8		3						6
			7		3		9	1
	4						7	8
					6	8		9
				4			6	
6	3			7			2	5

صيحة الشرق

سوريا ونقوي مواقفنا التفاوضية مع الغرب. سنمول نحن أيضا الحركات الجهادية ضد الحركات الجهادية الممولة من الخليج والأمريكان والخارج. سنكون جيوشا تقابل جيوشا والغلبة للأقوى والأمكر!

لقد ألقينا القبض على أبي بكر البغدادي، دون أن يعلم أحد من غير الروس، وقلنا له سرا: أنت لا يمكن أن تكون خليفة للمسلمين ولهذا داعش لن تبني الخلافة! أولا لأننا ضد الخلافة، فنحن مع الإمامة! وأنت لست لإماما ولا حتى خليفة، أنت ما عليك إلا أن تساندنا مع جماعاتك ونحن سنوكل لك ولاية العراق والشام. أما بقية الأقطار فسيحكمها باسمنا ولاة الأمصار المفتوحة من جديد على أيدينا نحن ورثة الأئمة المعصومين!

وهذا ما فعله، بعد أخذ ورد ونقاش ومراسلات مع الأمراء تحت وصايته وحاكميته، والآن صارت داعش صناعة فارسية خراسانية! وهكذا، صار الغرب أكثر خوفا من انتشارنا السريع والريع، لهذا، سوف يجهز العدة لحرب لا هوادة فيها في المنطقة، وعليه، سنجعل من تحرير بيت المقدس وفلسطين من براثن اليهود شعارا لنا وعنوانا لجهادنا ضد الإرهاب! سنعمل على سحب البساط من المسلمين المتخاذلين والفساق والمنافقين: فمن لا يشارك في تحرير فلسطين، فهو لدى العامة ولدينا نحن، من المخلفين الأعراب الذين وردت فيهم آيات وأحاديث صحاح! هكذا، سترغم تركيا على الخروج من الحلف الأطلسي والانضمام إلى حلفنا مع روسيا وبقية الدول الإسلامية في كازاخستان وأذربيجان والقوقاز وشرق آسيا والشمال الإفريقي وجنوب شبه الجزيرة ومصر التي ستسقط الطاغوت وتكسر أغلالها وتنضم إلى الحرب المقدسة الجهادية التي ستفضي حتما إلى انتصارنا في الأخير! سنحرر القدس وسيعود المسيح عليه السلام وسيقتل الدجال ويظهر المهدي! إن لم يكن هذا قريب، فليس ذلك ببعيد!

كان قادة الأركان والمخابرات يسمعون وهم يتساءلون: هذا حلم أم خلط يراه؟ فلا شيء من هذا حدث إلى حد الآن! هل هذه رؤية أم "نبوءة"، أم مجرد وهم، أم حقيقة قائمة لا محالة! لا أحد سأل أو تساءل بصوت مسموع، لكن لما خرجوا من

الاجتماع السري، الكل كان يقول: إن لم يحدث هذا، فأكد العصمة تغلب كل عاصمة! سنعمل كما لو أن ما قاله حقيقة ونذهب لنتنظر ما ستؤول إليه قرارات الساعات القادمة، لعلها تكون

قريبا! وأفيق وأنا أهذي وأقرأ قصيدة لأبي الطيب المتنبي:

«كيف ترجي الروم والروس هدمها/ وذا الطعن أساس لها ودعائم

أنوك يجرون الحديد كأنما/ سروا بجياد مال عن قوائم

إذا برقوا لم تعرف البيض منهم/ ثيابهم من مثلها والعمائم!"

يكتبها: الكاتب الشبح

الروس في بلاد العم "شام"

لم يعرف العالم تصعيدا أخطر من الذي حدث خلال سنة 2015، على فداحة حرب العراق! ففي العدوان على العراق، كان العالم كله غربه وشرقه وعربه ومسلميه، إن لم يشاركوا، فلم يمانعوا من ضرب المارد الخارج عن الطاعة! لكن هذه السنة، وخاصة مع أواخرها، سارت "سوريا" هي عراك العراق الثاني. وغير مستبعد أن يتطور هذا التصعيد ليصبح القدس عاصمة كل الصراعات الدولية والكونية!

● ما حدث في سوريا خلال الأعوام الأخيرة ورضوخ أمريكا لتجبر روسيا بشأن مصير الأسد، صار الآن أكثر وضوحا: روسيا لن تسمح مرة ثانية باستعمال الإسلاميين لتقويض نفوذها كما فعلته أمريكا معه في أفغانستان! مجيب الرحمن، هو نفسه السد اليوم! مسلمون علمانيون، أحسن من مسلم متدين! والأمس علم دروسا للمستقبل! وهذا ما جعل روسيا تخرج أنيابها في وجه التمدد الأمريكي الأوروبي باتجاه حدوده القومية لضرب مصالحه واستقراره! موقف إيران وروسيا وسوريا السد وحزب الله، يقف على نفس الأرضية: محاربة التمدد الأمريكي الأوروبي باتجاه الشرق! ويأتي إسقاط السوخوي الروسية من طرف أف 16 التركية الأمريكية الصنع، كتتويج لتراكم قد يتعاضد ليشعل قتل حرب عالمية ثالثة بالمنطقة، لاسيما وأن تركيا المهزومة في الحرب العالمية الأولى مع ألمانيا، لا تزال ترى في حقها الإمبراطوري على المنطقة المحيطة بها والإرث العثماني. نفس الوضع لروسيا التي كانت الآلة التي أسقطت المارد النازي بثلاثين مليون قتيل لكي تدخل جيوشها إلى برلين، لتصبح بعد فترة من عمل الحرب الباردة هدفا للرأسمالية الغربية والذي انتهى بها إلى الانكماش بعد انهيار جدار برلين والقضاء على الشيوعية و«الاتحاد السوفيتي» الإمبراطوري! روسيا تعلم أنها صارت أقوى من عهد غورباتشوف، وأنها لن تبقى مكتوفة الأيدي، أمام المد الأمريكي بعد حرب العراق! لهذا، فالوقوف مشبع بالتناقضات والتقاطعات والتجاذبات والتنافرات في المنطقة! والحرب القادمة، بالتأكيد ستكون المنطقة مسرحا لها، وفلسطين على رأسها!

نمت لأجد نفسي أنا هو خامنائي المنطقة وقد اجتمعت مع قيادتي السياسية والعسكرية والأمنية على أعلى مستوى تحضيرا للمرحلة القادمة من تطور الأوضاع في المنطقة المشتعلة: قلت لهم أننا وقفنا مع سوريا الأسد على علمانية دولة البعث، لأنه لا يهمني تدين بشار أو تدين الأسد! رغم أنه علوي قريب من الشيعة، إلا أن هذا لا يهمننا بقدر ما يهمننا دوره في المنطقة! فكما حدث مع العراق، نريد أن يحدث مع الأسد! لن نقبل باستبدال الأسد بضغ! نريد أن نستبدله

إذا اقتضى الأمر في النهاية بذئب وليس بأي مخلوق، شرط أن يكون الذئب هذا قريبا منا ومتورطا في أكل يوسف بن يعقوب! يعني أنه ضد العدو الصهيوني، العدو الأول للأمة الإسلامية شيعتها وسنتها وزيديها ودروزها! هذا الوضع سيسمح للتاريخ بأن يلوي يد القضاء والقدر ويعجل بعودة الغائب الأكبر، ليعيد للمسلمين من خراسان إلى طنجة زمانها الغابر.

هكذا، سنحضر قوتنا الاقتصادية والعسكرية بعد أن رفع الحظر عنا وندخل في تحالف قوي مع روسيا في



إعداد

صبيحة سعود
زهور غربي
نسبية إنتصار علال

ملاحق

أناقة لصاحبات الوزن الزائد

برعاية

Parfums
WOUROUD

MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!

DÉODORANT
NEVER®
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL

Parfums
WOURoud
www.wouroud.com

الجسم بشكل التفاحة

جسم شكل التفاحة أكثر تعرضاً لأمراض القلب والسكري

يؤكد المختصون في التغذية أن الدهون التي تتجمع حول البطن سريعة الحرق، لأنها دهون متحركة بحكم أنها تدخل مجرى الدم وتمر بمعظم أعضاء الجسم المختلفة ما يؤدي إلى حرقها أسرع من الدهون المتكدسة في منطقة الأرداف والمؤخرة، إلا أن مخاطرها كثيرة مثل أمراض القلب والسكر، ارتفاع مستوى الكوليستيرول، بعض أنواع السرطانات كسرطان الثدي، اضطرابات النوم. فالدهون السامة التي تتشكل حول الكبد والكلى والبنكرياس، تتسبب في ارتفاعات مفاجئة لمستويات السكر في الدم، زيادة الوزن والإصابة بالسمنة.



● ينصح مختص التغذية "كريم مسوس" بتناول الدهون الأحادية غير المشبعة الموجودة في المكسرات، الأفوكادو، زيت الزيتون التي تقلل من الالتهابات المرتبطة بالأمراض، كما أنها تزيد من قابلية الجسم لحرق الدهون. ويسبب كثرة السكريات في جسم شكل التفاحة ينصح فقط بكميات بوهيدرات لا تتعدى الـ 40% من مجموع السعرات اليومية، أي بما يوازي 600 سعرة حرارية فقط في النظام المكون من 1500 سعرة حرارية في اليوم، وتوجد الكربوهيدرات المعززة بالألياف والمركبة في: البقول، الفواكه والخضروات.

ويركز مختص التغذية على بعض المواد الغذائية ويشرح دورها في الجسم مثل:

● **التشوفان:** يعدّ من الحبوب الغنية بالبروتين والألياف، والتي تحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تساعد على حرق السعرات الحرارية، والدهون في منطقة البطن، الألياف تساعد على رفع مستويات الطاقة، وخفض مستويات الكوليستيرول، ويعمل الشوفان أيضاً على توازن مستويات الغلوكوز في الدم، وبالتالي تقليل الإحساس بالجوع، ينصح بتناول الشوفان في صورته الطبيعية، ويفضل عدم إضافة أي نوع من السكر والنكهات.

● **منتجات الألبان:** ثبت أن منتجات الألبان قليلة الدسم، تساعد بشكل كبير في حرق الدهون في منطقة البطن بحوالي 150%. وتساعد أيضاً في تقليل تراكم الدهون في منطقة البطن، لذا من المهم أن يتضمن النظام الغذائي اليومي

كبيرة من الألياف، وينصح بأن يضاف الشعير إلى الأطعمة لتقليل أخطار الإصابة بالسكر وأمراض القلب، وزيادة حرق الدهون.

● **الفول والبقول بشكل عام:** تساعد على خفض مستويات الكوليستيرول، واستقرار معدلات الغلوكوز وتمنع تراكم الدهون حول البطن، وهي تحتوي على نسب كبيرة من الألياف، وهي خالية من الدهون وتساعد بشكل كبير في حرق الدهون في منطقة البطن.

منتجات الألبان، ولكن ابتعدي عن الأنواع المضاف لها إضافات كالسكر.

● **البیض:** يساهم البيض في خفض مستويات الدهون في منطقة البطن، حيث يحتوي على نسبة كبيرة من الحديد وفيتامين "B12"، والذي يرفع من مستويات التمثيل الغذائي، ويحفز الجسم على حرق دهون البطن، كما يخفض مستوى الكوليستيرول في الدم.

● **التشعير:** من النباتات التي تحتوي على نسب

MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!

DÉODORANT
NEVER®
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL

Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com

دهون الأرداف والمؤخرة الأصعب حرقا

يخزن الجسم بشكل الإجابة الدهون حول الأرداف والمؤخرة دون الأطراف الأخرى، مما يعطي الجسم نوعاً من الضخامة في الأسفل والنحافة علواً، ويؤكد خبراء التغذية أن من أصعب الدهون حرقاً هي تلك المتمركزة حول الأرداف والمؤخرة، وحتى الحميات الغذائية المتبعة تؤدي فقط إلى حرق دهون منطقة الوسط ويبقى شكل الجسم كما هو، لذا ينصحون بالاعتماد على التغذية النباتية والتقليل من المصادر الحيوانية.



العدس، الفول، البروتين قليل الدسم مثل الدجاج والسّمك، كما أنّ الفواكه والخضروات ستساعد في حرق الدهون والسعرات. ويمكن أن نعطيكم فيما يلي بعض الوصفات الطبيعية التي تخفض دهون الأرداف والفخذين نذكر:

وصفة الليمون مع التفاح:

المكونات: ليمونتان + ثمرة تفاح + ثمرتان كمثرى + لتر مياه شرب.

الطريقة: غلي المياه، ثم إضافة المكونات عليها، وتركها حتى تبرد، ثم يتم استعمال الخلط للحصول على مزيج متناسق.

الاستخدام: شرب كوب قبل نصف ساعة من الوجبة.

لمخازن الدهون فلن تتفتت الدهون ولن يتخلص منها.

وينصح مختص التغذية "كريم مسوس" السيدات اللاتي يتمتعن بجسم في شكل إجابة بالاعتماد على التغذية النباتية بشكل رئيسي والتقليل من المصادر الحيوانية، ويشير أيضاً إلى أن سبب نحول عرض الصدر هو نقص البروتينات الحيوانية المصدر، كما يجب الانتباه لتناول الدهون، إذ من السهل على أصحاب هذا النوع من الجسم الاحتفاظ بالدهون بعد تناول الطعام، لكن يصعب عليهم الاحتفاظ بالبروتين والكربوهيدرات، لذا من السهل حرق السعرات من هذه الأنواع من الأطعمة بسهولة، فالنظام الغذائي الغني بالكربوهيدرات المركبة مثل:

يعدّ أصحاب الجسم في شكل الإجابة من المحظوظين، لأنهم أقل خطراً من التعرض لأمراض القلب والسكر، كما أنّ وجود الدهون السلبية يقلّل من مقاومة الجسم للإنسولين ويزيد من الكوليسترول الجيد في الجسم. ويؤكد بعض المختصين أنّ الدهون حول الأرداف والمؤخرة، والتي تسمى الدهون السلبية يصعب في الغالب التخلص منها، لأنها من المفروض أن تكون في ذلك المكان لتعطي المرأة الطاقة عند الحمل والولادة والرضاعة، وهناك من يذهب بعيداً في تفسير ذلك، بحيث أنّ السيلوليت الذي عادة ما يصيب هذه المنطقة، يكون نسيج ليفي بها مما يصعب من انسياب الدورة الدموية إلى مخازن الدهون، وإذا لم يستطع الدم الوصول



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE **FRAÎCHEUR!**



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com

العرض في محيط الكتفين والصدر، والتخافة في منطقة الأرداف والفخذين، هي أهم المميزات التي اتفق عليها المختصون والتي توصف تلك الأجسام على أنها بشكل "التفاحة"، وتجد المرأة التي تنتمي لهذا الشكل الجسمي نفسها معرضة لاكتساب الشحوم في منطقة البطن والوسط، وتعاني المرأة التي تنتمي إلى هذه الفئة من سهولة اكتساب الكيلوغرامات الزائدة في المناطق المذكورة سابقا، لذا فهي تحتاج إلى برنامج رياضي متخصص ومكثف يوازيه آخر غذائي للتخلص من الشحوم الزائدة ولتعطي توازنا بين أطراف جسمها، خاصة وأنها تتميز بالسمنة في الأعلى وبالنحافة الظاهرة في الأطراف السفلية.

بالمشي بسرعة منخفضة، ثم يتصاعد ريثم هذه العملية للجري وبسرعة أكبر، لمدة تتراوح من 30 إلى 40 دقيقة. وتساعد هذه الرياضة في تقوية العضلات السفلية وكذا حرق دهون المنطقة الوسطى.

● ركوب الدراجة: لمحاولة إيجاد تناسق بين محيط الأرداف والصدر والفخذين والساقين، وأيضا تعدد هذه الرياضة مفيدة جدا لتقوية عضلات الساقين، ويجب ألا تقل مدة ممارسة الرياضة عن أربعين دقيقة لمدة 4 أو 5 أيام في الأسبوع.

● أتنا بالنسبة لمشكل سمنة البطن أو "تكديس الدهون حول منطقة الكرش" يمكن أن أنصحك سيدتي -تقول نوال- بتكثيف عدد ساعات الحركات البدنية التي تمارسينها فوق السجاد الرياضي وأنت في وضعية الجلوس من 30 حتى 40 دقيقة، وهذا الحرق دهون منطقة البطن وكذا الحصول على خصر مشدود.

● تتعرض السيدات التي لديهن مشاكل تراكم الدهون حول البطن للكثير من المشاكل الصحية، لذا ننصح المديرة الرياضية المتخصصة بعيادة "فارما بيوتي" بواد الرمان بممارسة كارديو ثابت السرعة للحصول على نتائج أفضل.

● **ممارسة تمارين القوة:** كما يفضل أن تمارسي تمارين القوة بأوزان خفيفة وتكرارات عالية لحرق الدهون والحصول على الشد فقط دون تكبير العضلات خصوصا في الجزء العلوي من جسمك.

التمارين الرياضية المناسبة لجسم في تنك نفاقة



الأساسية إلى جانب ركوب الدراجة، والجري وصعود الدرج "ستاب" لمحاولة إيجاد تناسق بين محيط الأرداف والصدر والفخذين والساقين، ويجب ألا تقل مدة ممارسة الرياضة عن الأربعين دقيقة، لمدة أربعة أو خمسة أيام في الأسبوع. وتعد التمارين الرياضية التي تمارس بالجلوس على السجاد الرياضي أفضل رياضة للحصول على خصر مشدود، ويمكن أن نفصل ذلك كما يلي:

● رياضة المشي أو صعود الأدرج: وتمارس بالقاعة الرياضية من خلال جهاز "الستاب" طبعاً بعد التحمية، يمكن للسيدة التي تعاني ضخامة الجزء العلوي ونحافة الأطراف السفلية من ممارسة هذه الرياضة بالاستعانة بجهاز "الستاب" على أن تبدأ

● تقول الأنسة "نوال بن حامة" مديرة رياضية متخصصة في عيادة "فارما بيوتي" بواد الرمان، إن مقاسات جسم "التفاحة" متقاربة ما بين الصدر والوسط، ولكن الأطراف السفلية لصاحبات هذا الشكل نحيفة نسبياً بالمقارنة للأعلى، لذا يبدو شكل الجسم غير متناسق ويعطي انطباعاً بسمنة زائدة مما يجعلهن يبدن بقمائم قصيرة.

الرياضة المناسبة لتك نفاقة

تؤكد المديرة الرياضية أن المرأة التي تنتمي إلى هذه الفئة تحتاج إلى ممارسة مجموعة من أنواع الرياضات المختلفة في الوقت نفسه، كالألعاب الرياضية التي يكون فيها المضرب هو الأداة



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE **FRAÎCHEUR!**



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com

نصائح لجسم صحي وجميل

تعتمد الكثير من النساء على حميات غذائية مختلفة، يتبعنها بتمارين رياضية كثيرة لأجل التمتع بجسم جميل ومتناسق. ولأنهن عادة ما يركزن على منطقة معينة يجلدنها غذاء ورياضة، قد يؤدي ذلك إلى إهمال باقي أعضاء الجسم وعضلاته مما يؤدي لمشاكل صحية تظهر مع الوقت، لذا سنقدم فيما يأتي بعض النصائح التي يجب العمل بها للحفاظ على جسم صحي بالدرجة الأولى.

- بالنسبة للسيدات ذوات شكل الإحاصة يركزن على المنطقة السفلية (الحوض والأرداف...) ويجب أن لا تنسي التدريبات الخاصة بالمنطقة العلوية.
- قد تعانيين من ترهلات في البطن وأرداف، ويصعب عليك حل هذه المشكلة.. يمكنك حل هذه المشكلة عن طريق اكل والرياضة.

بالنسبة للطعام

- لا بد أن تقومي بتنظيم أكلك بطريقة تتناسب مع هرم الغذاء الصحي.
- الابتعاد عن المقلبات والمسبكات والطواجن.
- تجنب الحلويات واكثار من أكل السكاكر.
- تناول الخضروات الورقية طوال اليوم وخاصة السلطات.
- الابتعاد عن "الشيبس" والكيك والشوكولاتة.
- الأكل بهدوء ومضغ الطعام جيدا.
- الحصول على إستراتيجية مناسبة فيما يتعلق بالتغذية حتى في أيام الراحة، يجب أن تكون التغذية مناسبة ولا تخرج
- كثيرًا عن إطار البرنامج الغذائي الذي وضعته لنفسك.
- بالنسبة للتمارين الرياضية:
- وضع اليدين خلف الرأس وقبض عضلات البطن ورفع الرأس والارتخاء التام بالتبادل دون أخذ راحة، وذلك من 20 إلى 30 مرة في اليوم.
- رفع الرأس وأخذ نفس عميق ثم العد إلى 10 ثم الارتخاء، ويمكن الوصول إلى 20 مرة.
- تثبيت القدمين للأعلى ورفع ثم الارتخاء 20 مرة، ويساعد هذا التمرين على تقوية عضلات الخصر والمعدة والظهر والفخذين، وشدها وتنسيق الشكل العام للجسم.
- الوقوف باستقامة وميل الوسط إلى الوركاء، ثم اليمين ثم الشمال، مما يجعل خصرك رائعًا ومشدودًا.
- الجلوس على كرسي، لكن بدرجة مائلة للخلف وليست 90 درجة، ووضع مخدة وتثبيت اليدين على الصدر، ثم القيام والجلوس دون امساك بشيء، وسوف تحصلين على بطن مشدود دون أي ترهلات.
- الاهتمام بالتمارين الهوائية الدائرية بالاعتماد على آلات مثل التجديف أو الجري في المكان وهو ما يعمل على زيادة حرق السعرات الحرارية.
- الجري أو المشي السريع بنظام الهرولة مفيد في بناء الجسم والتقليل كثيرا من الدهون في الجسم، ما يعني في النهاية الحصول على جسم صحي سليم.
- ابدئي التمارين بحمام دافئ وأنهيها بحمام بارد لشد العضلات.



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com

هكذا تحصلين على جسم متناسق

تعد نوعية الغذاء والنشاط الرياضي من أهم العناصر المؤثرة على توزيع الشحوم في الجسم التي تختلف من شخص إلى آخر، ولأننا لا نستطيع تغيير البنية الأساسية للجسم، لكن يمكننا أن نقلل من نسبة الشحوم بما يسمح بإعطائنا جسماً متناسقاً، وأكثر ما يركز عليه أصحاب الأجسام التي تأخذ شكل الإجاصة، التمارين الرياضية الخاصة بمنطقة الحوض والفخذين.

تلمس ركبتيك اليسرى الأرض، ثم بقفزة خفيفة استعدي للوقوف على أن تكوني مشدودة القوام وقدمك اليمنى تسبق اليسرى في الوقفة. كرري التمرين من 10 إلى 20 قفزة، مع الحرص على عدم التوقف حتى تحصلي على أفضل النتائج المرجوة. **● استخدام كرة اللياقة:** احضري كرة اللياقة واتخذي وضعية الجلوس عليها، مع رفع ساقيك على الكرة، قومي برفع قدمك اليسرى ثم اليمنى بالتوالي وهكذا. كرري التمرين من 8 إلى 12 مرة، ولزبد من الصعوبة ثبتي الكرة عند مقدمة قدميك وللتبسيط ضعها عند ركبتيك.

● يمكن أن تستخدم كرة اللياقة من خلال تمرين آخر: قومي بفرد جسمك على الأرض وارفعي قدميك على كرة اللياقة مع ثني ركبتيك، بحيث تكون أشبه بزاوية قائمة، ثم مدي يديك بحيث تكون موازية لجسمك، واستعدي لرفع جسمك قليلاً حتى تلامس أصابع يديك الكرة وعاعودي النزول مجدداً.

● كما ننصح بالتمرن على جهاز المشاية الكهربائية أو الدراجة الرياضية. **● المشي أو القفز بواسطة الحبل، ورفع الأثقال الخفيفة لشد الصدر.** للإشارة، ينصح بأداء هذه التمارين من أربع إلى خمس مرّات خلال الأسبوع.

مع ثني ركبتيك اليمنى للأمام لاتخاذ وضع الجلوس وثني الركبة اليسرى للخلف، حاولي ألا

● الجسم الممتلئ عند الوسط والأرداف والساقان العريضتان من أهم مشاكل جسم شكل الإجاصة، فبالمقارنة بكتفين ضيقتين ومحيط صدر صغير، تجعل كل هذه التفاصيل من الجسم غير متناسق يزعج صاحباته، خاصة وأنهن معرضات للسمنة بسهولة، كما أنهن يعانين من صعوبة في احتراق السعرات الحرارية، لذا يحتجن إلى ممارسة التمرينات الرياضية بصورة مكثفة، مصاحبة لحمية غذائية منتظمة. ننصح المختصة في التمرينات الرياضية بعبادة "فارما بيوتي" بوارمان الأنسة "نوال بن حامة"، بالاعتماد على برنامج غذائي يعتمد على التمرينات الرياضية بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع للحصول على نتائج ملحوظة، ومن بين التمرينات التي جربتها معنا المختصة في التمرينات الرياضية نذكر:

● قفي مشدودة القوام مع رفع ذراعيك بالتوازي مع الأكتاف، ثم اثني قدمك اليسرى مع الدفع للأمام وثني اليمنى أثناء النزول بحيث تكون قدميك بزاوية قائمة الـ 90 درجة، حاولي الوقوف مجدداً بالضغط على قدمك اليسرى والوقوف مع ثني الركبة اليمنى، كرري الخطوات السابق ذكرها، بالتبادل بين القدمين، بحيث يتكرر التمرين من 10 إلى 12 مرة لكل قدم. **● افرد يديك بالتوازي مع أكتافك،**



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com

نصائح لتنسيق مظهر الجسم التفاحي

قوام المرأة على شكل التفاحة، أحد أشكال الجسد التي باتت تكتسبها المرأة العربية نتيجة لطبيعة حياتها، وهو شكل غير محبب لدى الكثيرين، حيث تنصف صاحبتة بوجه ورقبة ممتلئة، أكتاف عريضة، صدر ممتلئ وغير محدد، وخصر مستقيم خال من الانحناءات، وأرداف نحيله مع خلفيه غير بارزة، وعادة ما تعاني صاحبة جسم التفاحة من مشكل تنسيق الملابس على النحو الذي يمنح التوازن لجسمها لهذا جمعت بعض النصائح التي تساعدنا لبلوغ هذه النتيجة.

الملابس العلوية

صاحبات جسم التفاحة أو ما يسميه خبراء المظهر بالمثلث المقلوب، هدفهن الأساسي فيما يخص الملابس والموضة هو إبعاد النظر عن الخصر والبطن والأكتاف، بالحصول على قوام متزن، يحدّد فيه حجم الجزء العلوي بشكل يحدث فيه التوازن مع الجزء السفلي الأقل حجما، للتركيز على الزوايا الجذابة من الجسم، لذا ينصح خبراء الأزياء، بالتركيز على اختيار الملابس العلوية، وإيلائها أهمية أكبر، من خلال اختيار القمصان والفساتين المحددة لشكل الجسم وليس الملتصقة به، ويفضل أن تكون ذات ثنيات أو تجميعات عند الصدر فذلك يزيد من أنوثة القطعة. أما بخصوص الياقة، فيركز خبراء الأزياء على ضرورة اختيار تلك المفصلة على شكل حرف V كونها تمنح الرقبة طولاً إضافياً، وتضييق حيز النظر عند منطقة الصدر، كما أنها تصرف الانتباه تماماً عن الأكتاف، ومنه ينبغي تجنب القطع العلوية الضيقة جيداً وإنما اختيارها بسعة مناسبة، والتخلي تماماً عن القبب العالية التي تروج في مواسم البرد، إذ يجب على من تمتلك جسماً تفاحياً التوجه صوب القمصان والفساتين ذات الرقاب المفتوحة بشكل مثلث أو المعروفة، (القريبة إلى حرف "ف"). فبالإضافة إلى ما سبق ذكره، يلتفت هذا النوع من الياقات النظر صوب الوجه وما جاوره فقط، وينصح الخبراء بالاستغناء عن القطع الملتصقة بأكمال خاصة العريضة، ويعتبرونها تزيد الأمر سوءاً، لذا يجب استبدالها بقطع من دون أكمال لإظهار الذراعين أقل امتلاء.

حيل لتنسيق ملابس جسم التفاحة

الذكاء في اختيار الملابس أمر مهم لجسم التفاحة، فاتباع بعض الحيل يمكن



الجسم من أن يظهر أكثر رشاقة، حاولي اعتماد الملابس العلوية متعددة الطول، بحيث تكون قصيرة من الأمام وطويلة من الخلف، ولكن إن كنت تتحلين بقامة قصيرة، فانتبهي على أن لا تكون طويلة جداً، ويمكنك خلق نفس الإيحاء السابق عن طريق إدخال الملابس من الأمام في البنطلون أو التنورة وتركها متدلّية من الخلف، ولكن ابتعدي عن إدخالها بالكامل حتى لا تسلط الضوء على الخصر، حيل أخرى كارتداء قميص ضيق عند الصدر، وواسع قليلاً عند الخصر والبطن وتنسيقه مع قطع تكون واسعة من منطقة تحت البطن من أقمشة فضفاضة، ولأن صاحبات الجسم التفاحي يتمتعن بصدر ذا حجم كبير، الملابس ذات الخصر المرتفع أو ما يسمى بـ«الأمبير» مناسبة جداً لهن، عليهن اختيارها بألوان غامقة لتوحي بشكل أصغر، وتفادي الألوان البراقة والملفتة أو التشكيلات والطبعات الكبيرة.

أما في الشتاء متى يتوجب ارتداء الملابس الثقيلة لتفادي البرد يجب التحايل معها بتفايدي المعاطف والبلوزات المشعرة والمصنوعة من الفرو، لأنها تظهر كالدببة القطبية واستبدالها بقميص طويل يخفي المنطقة السفلية



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



الحزام العريض الواسع، لأن لها القدرة على ضبط الترهلات وإخفاء عيوب البطن بشدة، فالحزام العريض، خاصة في سراويل الجينز أو السراويل ذات خامات القماش الثقيلة إنما يقوم بدور المشد الذي يصحح شكل المنطقة، ومنه تجنب السراويل منخفضة الارتفاع، كما ينصح الخبراء هذه الفئة من النساء بالسراويل ذات الأرجل الواسعة والمستقيمة، أي ما يطلق عليها بنطلونات "السراويل" التي تحتوي جيوباً كبيرة وتطريزات كثيرة، أوزناب وأزرار، أو سراويل "البوي فراند"، العريضة والممزقة، فالسراويل ضيقة السيقان تكشف عن تفاصيل القدمين، وتجعل شكل الجسم يبدو كبناء فوضوي غير متناسق أعلاه مع أسفله، إذ عليهن الابتعاد عن أنماط السراويل ضيقة السيقان، بحيث تظهر عدم تناسق بين الجزء المتوسط من الجسم والسيقان.

البدلات والفسائين

البدلات أي الأطقم المتناسقة جيدة للتفاحيات، فهي تناسب أجسامهن، وتعطيها أناقة خاصة واتزاناً، إذا ما تم تنسيقها بأسلوب ذكي مع قميص مطبوع من الشيفون تحت السترة، فهذا من شأنه إلغاء عيوب جسم التفاحة وتقديم إطلالة عصرية وكلاسيكية راقية، كذلك الحال بالنسبة لفساتين الخصر العالي الذي يوهم الناظر بصغر منطقة الخصر والبطن، ويكبر دور الفستان بإضافة الحزام.

ويكون ضيقاً عند الخصر، وملابس التريكو الواسعة مناسبة جداً للجسم التفاحية، خاصة إذا كان ضيقاً من الأسفل. ومن التصميمات المناسبة الرائعة أيضاً، الجاكيت ذو القصة الحادة الضيق قليلاً والذي ينتهي تحت الخصر مباشرة مع قميص أو بلوزة فضفاضة من أسفله، أو فستان يتوسطه حزام، هذه الإطلالة توحي بوجود خصر نحيف عندما يترك الجاكيت مفتوحاً. وللحصول على جسم متناسق يجب أن لا يتعدى طول الجاكيت حدود الخصر إلى منتصف الأرداف.

الجزء السفلي

كما سبق وفصلنا بات معروفاً أنه يفضل أن تنتهي القطع العلوية ما بين عظم الحوض وبداية الساق من أجل خلق التوازن، خاصة عند ارتداء التنورة، هذه الأخيرة اختارها دائماً بألوان مبهجة وبمختلف القصات، مع العلم أن جسم التفاحية يتناسب أكثر مع التنانير القصيرة والمتوسطة الطول. أما بالنسبة للبنتلونات فكثيراً ما تصطدم التفاحيات بمشكل المقاسات، إذ من الصعب عليهن إيجاد سراويل ضيقة ومغرية، كون أغلبهن يعانين من الوزن الزائد وتراكم الدهون في منتصف الجسم، ولتفادي إظهار هذا العيب والخروج بإطلالة تجلب السخرية، ينصح خبراء المظهر باختيار القطعة السفلية على أساس تضخيم الحجم السفلي، بالبحث عن السراويل المرتفعة، أي ذات



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com

ما يجب على صاحبات الجسم الإيجابي مراعاته لإحداث التوازن

يعتبر شكل الجسم غاية الكثير من السيدات والفتيات اللاتي في الفترة الأخيرة، تشبهها بأجسام عارضات الأزياء والنجمات العالميات اللواتي اعتمدن عديد الطرق للحصول على جسم مميز يكسر القواعد التقليدية للجمال والتي كانت تقول بالقد الرفيع الرشيق كسمة للأناثة.



مواصفات جسم الإيجابية (الكمثري)

تتميز صاحبة الجسم الكمثري برقبة طويلة ممشوقة، تعلو أكتافا صغيرة وضيقة، وصدر صغير إلى متوسط الحجم، مع محيط خصر ضيق، وأرداف وخلفية مستديرة وممتلئة، وعادة تكون "الإجاصيات" قصيرات أو متوسطات القامة، فبنية أجسادهن لا تسمح لهن بالتمتع بطول معتبر، ولكي يبدو جسم المرأة ذات التكوين الإيجابي متناسقا عليها أن تبحث عن السبل التي تخلق التوازن في إطلالتها بين الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي، وذلك بالعمل على محاولة إظهار منطقة الأكتاف والصدر مضخمة، وإخفاء أو تحديد منطقة الخصر والأفخاذ.

نصائح لمظهر مرتب للإجاصيات

للحصول على نتائج مرضية في إطلالة الجسم الكمثري، يوصي خبراء المظهر باعتماد قطع علوية متسعة، كالقمصان الرياضية ذات القماش القطني والتصاميم البسيطة والمتمردة، أو البلوزات الواسعة الفضفاضة من الشيفون والأقمشة الناعمة المطبوعة بنقوش أو تطريزات كبيرة وملفتة للانتباه، كما أنه يجب الحرص عند اختيار القطع العلوية على أن تحتوي بإوقات بارزة، مستديرة وعريضة، لأنها تعمل على إبراز جمال العنق وتحويل النظر إليه، وكذا إطالة الصدر وإعطائه مساحة أكبر، أما في الحفلات متى يكون عليك ارتداء فساتين سهرة مميزة لإظهار الزوايا الجميلة من جسمك، فمن الأحسن أن تختاري فساتين الشيفون والساتان بقصة "الأمير" التي تظهر كالنجمات أو قصة الأميرة "البرنيسيس"، خاصة إذا كانت ذات الحملات المجتمعة عند العنق، مع مراعاة اختيارها دائما بدرجات الألوان الغامقة المرصعة بالأحجار عند الصدر.

خط الأرداف، فهي تظهر عرضها، أي من المفترض أن يتوقف معطف الجسم الكمثري عند خط الأرداف العلوي. وللعلم، فإن السترات الجلدية الرائجة في صفوف النجمات هذه السنة تعتبر مناسبة جدا للإجاصيات، خاصة إذا تم تنسيقها مع سراويل الجينز واسعة الأرجل ذات الخصر العالي أوفرقة تنورة بنفس التصميم، ذلك أن تصاميم الخصر العالي تخفي امتلاء الأوراك، وتمنح القوام طولاً أكثر كما توحى بالرشاقة.

بخصوص الأكمام التي تعتبر عاملا مهما جدا في إحداث التوازن بين الأعلى والأسفل، ينصح خبراء المظهر مالكات الجسم الكمثري بالتوجه صوب الأكمام المنتفخة ذات الكشكشة المتراسة، أو الشرشاشف الكثيرة التي تمنح هذه المنطقة حجما مضاعفا. أمّا بالنسبة للمعطف والجاكيت فلا حاجة لك بالموديلات القصيرة جدا أو متوسطة الطول والتي تتعدى



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com

الحجاب يخدم جسم الإجاصة

إذا كنت محجبة وتمتلكين جسما على شكل إجاصة، فلا تتخوفي كثيرا من أخطاء الموضة، لأنها في كل مرة تأتي لك بموديلات لصالحك، تكون محتشمة، تواكب الجديد وتناسب شكل جسمك، خاصة في السنوات الأخيرة، بشرط التحايل في تنسيق الثياب بالأسلوب الذي يتناسب مع القوام الكمثري، فالكيمونو الطويل الذي يتربع على عرش الموضة لعدة مواسم متتالية يحتاج إلى حزام جلدي رفيع، اعتمديه تحت الصدر كي لا يبين الفرق بين الخصر الضيق والأرداف الممتلئة، ولإظهار الجزء العلوي من الجسم بحجم متناسق مع نظيره السفلي، اعتمدي ربطة الحجاب المفردة على الأكتاف، واختاريها مطبوعة بأزهار أو أشكال ذات ألوان زاهية، اهتمي بهذه النصائح وطبقها على الفساتين "الماكسي" التي لا غنى عنها في موسم الحر، أما إذا كنت تميلين لارتداء السراويل رفقة البلوزات، فبعيدا عن الموضة المسيطرة هذه الفترة، التزمي دائما بالسراويل واسعة الأرجل مع بلوزات طويلة، وهذا الستايل يدعى بـ«الستايل التركي»، وهو الحجاب المناسب للجسم الكمثري، بالتأكيد مع إضافة وشاح بالموصفات السابقة.

ملاحظة:

وكما في كل مرة يؤكد فيها خبراء المظهر على ضرورة الاتجاه إلى البساطة في اختيار القطع الفخمة، حاولي أن تظهرِي بإطلالة بسيطة دون تكلف في الألوان وعدد القطع والإكسسوارات حتى وإن اخترت قطعة خمينة، لأن سر الأناقة والرقي في عالم الأزياء هو اللجوء إلى البساطة مهما كان شكل جسمك.



وبالنزول إلى الجزء السفلي، ابتعدي تماما عن الألوان الصاخبة واللامعة، وتفادي القطع التي تعطي حركة لمظهر كالمطبقات أو التطريزات أو الدانتيل، وإنما عليك بالقطع البسيطة ذات الألوان الغامقة التي تصرف الأنظار عن حجم أردافك، وإذا كنت ترتدين السراويل كثيرا، فلا تجعل في خزانة غير السراويل ذات الأرجل الواسعة، التي تخفي التفاصيل السيئة للساق، أما إن كان نمط ملابسك يعتمد على التنانير، فعليك بترك تلك القصيرة ذات القصبة الدائرية المتفخمة، كونها المسؤولة الأولى عن تشويه شكل جسمك الكمثري، فهي تلفت الانتباه إلى التباين بين الجزء السفلي والجزء العلوي، بل اختاري لك دائما تنانير كلاسيكية، لأن التنورة الكلاسيكية بالإضافة إلى كونها تمنحك رقا وأناقة هي جيدة على الجسم الكمثري عندما تكون متوسطة الطول أو منخفضة إلى ما تحت الركبة، خاصة إذا كانت باللون الأسود أو الأزرق الغامق مع قميص بلون فاتح، ولا ترتديها قصيرة جدا أو طويلة جدا. احرصي على عدم الوقوع في فخ التطريزات والتفوش، وخامات القماش ذات الورود والمربعات، ففي قانون الجسم الكمثري، لا يصلح للجزء السفلي ما يصلح للعلوي، وكذلك الأمر مع الجيوب البارزة على جانبي التنورة أو السروال، فكما سبق وأشرنا إلى أن الحركات التي تكون على القطعة السفلية مهما كانت صغيرة يمكنها أن تلفت الانتباه إلى العيب الموجود في الأرداف والأفخاذ لذلك يستحسن تجنبها لتفادي ذلك.



MON NOUVEAU
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com

الشعر عنصر مهم في معادلة المظهر.. فلا تهمليه

التسريحات المناسبة لأصحاب الأجسام الممتلئة ذوات الرؤوس غير البارزة.

القصات والتسريحات التي تناسب جسم الإغاصة

نسبة الإغاصيات اللواتي ينزعجن من حجم وجهنهن الصغير أو النحيف الطويل نوعاً ما، أو شكله البيضوي، يفوق بكثير نسبة التفاحيات، لذا وحسب الخبراء فإنه يجب اختيار التسريحة التي تجعله أقصر وأعرض، والشعر الطويل يبرز الوجه أكثر، لذا يجب تفاديه، ويمكن عمل الشعر مموجاً فهو الأفضل لهذا الوجه، ومن أكثر القصات التي تناسب صاحبات الجسم الكمثري هي القصات والتسريحات التي تعتمد على الغرة العريضة القصيرة مع الشعر الطويل المنسدل على الكتفين لإخفاء ضيق محيطهما، إذ يخفي هذا التناقض بين الطويل والقصير عيوب الوجه، ويحجم النقص الذي يعاني منه، وتعد تسريحة الشعر المجعد الأنسب لجسم الإغاصة، خاصة إذا كانت صاحبتها تتمتع بشعر ناعم خال من العيوب، أما الشعر القصير جداً فلا يليق بها، ويعتبر الوجه بشكل قلب كذلك من مميزات الإغاصيات، إذ يتسم هذا الشكل من الوجوه بخطوط عديدة، تقسم الوجه إلى أقسام كثيرة، ولإلغاء هذه الانقسامات العديدة بالوجه، على مالكة الجسم الكمثري والوجه على شاكلة القلب اعتماد الشعر القصير مع تسريحة مموجة وكثيفة تكون دائماً منسدلة على الأكتاف لتضخيمها، وإعطاء حجم أكبر وحيز أوسع يخطف النظر للجزء العلوي من الجسم، محدثاً التوازن مع الجزء السفلي، وهو المنشود.

● غالب ما تلاحظ النساء عيوب أجسادهن قبل أن يقوم الآخرون بتوجيه الملاحظة لهن، فتجدهن يكتشفن بالضبط أين تكمن الزيادة والتضخم، وأين يكمن النقصان أيضاً، ومن هنا تعاني صاحبات الجسم الكمثري عادة من صغر الوجه مقارنة بحجم الجسم، على عكسهن تشتكي التفاحية في غالب الأحيان من كبر حجمه، وهذا ليس قانوناً، وإنما في الغالب تشتكي بعض النساء الممتلئة أجسامهن من رأس صغير جداً، وإما كبير جداً بالظاهر، ويزعجهن هذا الأمر كثيراً، لأنه باعتباره يؤثر على جمالهن وجاذبيتهن، ما يدفعهن للبحث عن أساليب تجعل الوجه بالخصوص يبدو متوازناً مع حجم الجسم، وليس لهن هنا سوى التحكم بقصة الشعر، ومحاولة تطبيق القصة المناسبة.

تسريحات الشعر الملائمة للجسم الممتلئ

من الأمور التي تؤثر كثيراً في إطلالة المرأة، نجد قصة الشعر، فهي تتحكم في إبراز أهم جزء من جسد المرأة وهو الوجه، فبالإضافة إلى أن قصة الشعر هي صورة عن الشخصية، تعتبر كذلك من كمالات المظهر النهائي الذي تبدو عليه السيدة، لذا يجب إعطاؤها أهمية، شأنها شأن الملابس، ويجب التذكر باستمرار بأن الشعر المسرح بأسلوب ملائم هو أول ما يلفت الأنظار باتجاه المرأة حتى قبل الانتباه لقوامها، وفيما يلي بعض



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER[®]
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!

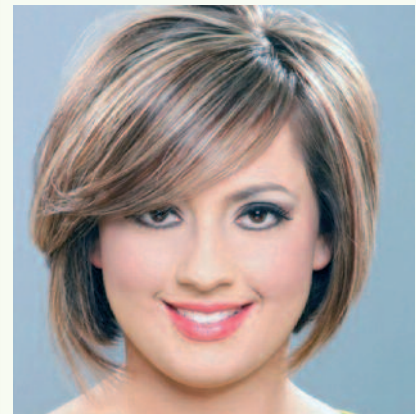


DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



يرجح أن تمتلك التفاحيات وجها مربعا أيضا، لذا ينصحهن خبراء الشعر بالابتعاد تماما عن التسريحات المفرودة المنسدلة، وإنما الحفاظ على الشكل الطبيعي للشعر والذي يتميز ببعض التموجات الناعمة، ويعتبر الشعر القصير هو المناسب لهن، ولكن في حال كان شعرك مربع الشكل، ولا ترغبين بفقدان شعرك الطويل، ينصحك الخبراء بترك الغرة، والتمسك بتسريحة نصفية، وبالعودة إلى شكل الوجه، نجد خبراء الشعر يشددون على أنه حيث ما وجدت الجبهة الواسعة والفك العريض فيناسب أصحاب ذلك الوجه التسريحات القصيرة والممدودة التي تعمل على تدوير الوجه وعدم إبراز الفكين والجبهة.

للممتهلات عاشقات الغرة، وهن عادة من المراهقات فيمكنهن أيضا اعتماد القصات متوسطة الطول، التي تأخذ شكلا متدرجا، مع اختلاف مستوى الطبقات، شرط ألا تكون قصيرة، كي لا تسلط الضوء على الشكل الدائري للوجه.

الشعر القصير يليق بصاحبات الوجه المملوء أكثر من غيره، لكن دائما باعتبار تفاصيل معينة، إذ يمكن قصه على أسلوب التدرجات التي لا تتخطى أول العنق، كما يتاح للكبات الوجه البارز وجسد التفاحة أن يرفعن شعرهن على مستوى العين، على شكل ذيل حصان منسدل للخلف، شريطة أن يحافظن على الغرة الطويلة على أحد الجانبين.

القصات والتسريحات التي تناسب جسم تفاحة

التفاحيات عكس الإحاصيات يشتهكن من الوجه الممتلئ، ويرغبن دائما في إخفائه باستعمال أساليب مختلفة من بينها الكياج، لذلك يشير الخبراء إلى أن القصات التي فيها تدرج بين الطويل والقصير مع الغرة الطويلة الجانبية، هي أكثر ما يلائمنهن ويحقق غايتهم، فهو يكسر الشكل الدائري للوجه، ويوحي بأنه أطول. أما



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



**الإكسسوار
يساعد
في
تصحيح
مظهرك**

الفضفاضة الموحدة اللون، واجعليه دائما على مستوى عال أي تحت الصدر مباشرة. الحزام يجلب أن يكون رفيعا وناعما لا يتجاوز ثلاث سنتيمترات، إذا كان على السروال فاختاريه يتماشى مع لونه أو من الأحسن بنفس لون السروال، أقمان كان على فستان أو بلوزة مطبوعة فاتبعي اللون المسيطر على الطبقات أو النقوش.

هذه النصائح لتلغي لديك فكرة الاستغناء عن الإكسسوارات الجذابة في إطلالتك.

إكسسوارات يشترك في ارتدائها جسم التفاحة مع الجسم الكمثري

● ابتعدي عن ساندات الأكتاف، لأنها تمنح جسمك ضخامة بتقسيمه.

● حاولي إدخال الحزام الجلدي أو الملون على ملابسك، خاصة عند ارتداء الفساتين

● تطوّر أساليب الجمال وسهولة الوصول إليها في عصرنا هذا، جعلنا نفهم أن المرأة الذكية هي التي تعي جيدا شكل ونوع جسمها، وتدرك ما الذي يلزمه وما يناسبه، كأولى الخطوات لاختيار ملابسها وإكسسواراتها، وعادة هذا النوع من النساء يوفقن كثيرا في إطلالاتهن، لأنهن يعلمن عند ارتداء ملابس ما ينقصهن بالضبط، ويضفن دون مكابرة... لتكوني هذه المرأة حتى وإن كنت صاحبة جسم تفاحي أو اجاصي، اتبعي



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOUROUD
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!

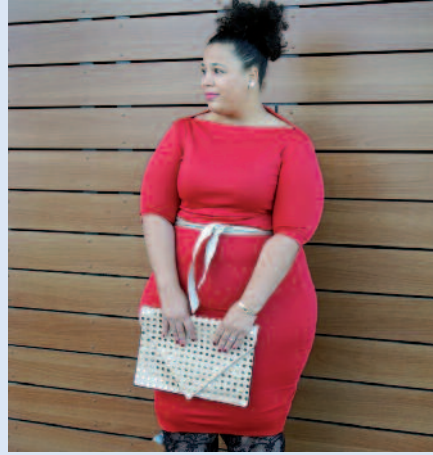


DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



● حاولي في حال اعتماد الأكماد التوجه نحو تلك التي فيها تفاصيل أو أساور مثنية، لأنها تخلق شكلا بنائيا أفضل.
● جسمك التفاحي أو الإجاصي في حاجة إلى توازن في المظهر بين الجزء العلوي والسفلي، لذلك عند اختيار الحقيبة ابحشي عن تلك التي تؤدي هذا الدور، تفقدي مقابضها أول شيء قبل الإقبال على اقتنائها، وتأكدي من إمكانية التحكم فيها أو من كونها حقيبة ذات مقابض طويلة وقصيرة في نفس الوقت، ولك هنا حرية اختيار ألوانها، إذ بإمكانك اعتماد حقائب بألوان صارخة أيضا.

إذا كنت تملكين جسما بشكل التفاحة، يركز جل وزنك في الوسط على أطراف نحيلة نسبيا، عليك باختيار الحقائب الكبيرة، شريطة أن يكون أسلوبها بسيطا خاليا من التفاصيل، وفيها حزام طويل ينزل إلى ما تحت الخصر.
أمّا إن كنت كمثرية الشكل، فحقائب الكتف تناسبك أكثر لأنها تزيد من حجم المنطقة العلوية، وفي كلتا الحالتين اختاري الحقائب ذات التصميم المربعة والمتفتحة نسبيا.

● بالنسبة للمجوهرات، يجدر بجسم التفاحة ارتداء السلاسل المعدنية كبيرة الحجم أو بألوان ملفتة لتتماشى مع الجزء العلوي، أما الأساور والساعات والخواتم فيجب أن تكون بسيطة وبأحجام صغيرة لتتماشى مع حجم الأطراف، ويفضل لصاحبات الجسم الكمثرى اعتمادها أيضا، فقط لديهن حرية وضع الأقراط المتدلية لإبراز جمال العنق الذي يتمتعن به.



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com

نعلّمي فنون الماكياج لإخفاء عيوب وجهك

يختلف جمال كل وجه عن الآخر، وتختلف مكانن جاذبيته باختلاف شكله، ولكل صنف مزاياه التي تستحق إبرازها وعيوبه التي تستدعي إخفاءها بالاعتماد على حيل وفنون الماكياج المتاحة، وكل لمسة خاطئة تنجر عنها نتائج عكسية، لذلك يبرز الخبراء في كل مناسبة أن لكل شكل وجه ماكياج خاص به يساهم في إظهار ملامحه بشكل جذاب ومرتب للظهور بأسلوب عصري، وعليه لا تتردد في تجربة أساليب مختلفة حتى تتوصلين لما يناسبك لتجديد مظهرك وإطلالتك اليومية.

عن اللون الأحمر والوردي، كونها تزيد المدى في الوجه، وطريقة تطبيقها يجب أن تكون بشكل أفقي مع تطبيق القليل عند أطراف الجبين ووسط الذقن، مع إضافة لمسة إضاءة أعلى الوجنتين، فمن شأنها زيادة عرض الوجه وخلق توازن معاكس للطول.

● **الوجه المستدير:** الوجه المستدير يناسبه تطبيق بوردرة الخدود باتجاه الأنف ورسمه الحاجب المقوس لإبراز الوجه، تناسبه ألوان الشفتين الجريئة مثل اللون الأحمر والألوان الوردية وتبدو صاحبة الوجه المستدير أجمل بتوزيع الإضاءة على منطقة الذقن.

● **الوجه المربع:** الوجه المربع تناسبه رسمه الحاجب العريض، وتبدو الوجوه المربعة أجمل بالألوان الناعمة مثل اللون الزهري الباهت حتى يجذب الانتباه للجزء السفلي من الوجه، وتبدو صاحبة الوجه المربع أجمل بحمرة الخدود لجذب الانتباه إلى منتصف الوجه.

● **الوجه البيضاوي:** النقطة الأهم في ماكياج الوجه البيضاوي تكمن في التركيز على جزء من الوجه دون الآخر، فإذا أردت وضع ماكياج عيون قوي يجب استعمال أحمر شفاه خفيف جدا، أما إذا أردت أن يكون هذا الأخير هو الأقوى فعليك الاكتفاء بماكياج خفيف جدا على العيون، مع التخفيف قدر الإمكان من وضع أحمر الخدود، كونه يبرز معالم الوجه التي ترغبين في إخفائها.

● **الوجه النحيف:** يصنفه الخبراء من أصعب الأنواع لتطبيق الماكياج بسبب عدم وجود مساحة مناسبة للتفنن في وضعه، أهم نصائح الخبراء لهذا الصنف هي تجنب رسمه الحاجب العريضة وباللون الغامق، كونها تبرز نحافة الوجه وعليه يجب الحفاظ على الحاجب النحيف والمستقيم الشكل، واعتماد الألوان الترابية وانهاج أسلوب عيون القطط مع وضع ماسكارا مكثفة ومطلولة للرموش، أما بوردرة الخدود فينصح باختيارها بعيدا

يلعب شكل الوجه دورا بالغ الأهمية، لذلك من المهم جدا حسب رأي خبراء التجميل أن يؤخذ بعين الاعتبار عند الإقبال على تطبيق الماكياج.

● **نقائات ماكياج الوجه الطويل:** غالبا ما يشوه الماكياج هذا الشكل من الوجوه بحيث يزيد طولا ويحجب أنوثته ونعومته، فإذا كنت صاحبة هذا الشكل من الوجوه ينبغي عليك تركيز الماكياج على منتصف الوجه لجذب الأنظار إليه بجعل ماكياج العيون خفيفا من الألوان الترابية وتطبيق الماسكارا على كامل الرموش وتكثيفها في منتصف العين لتركيز الجاذبية عند الوسط، لأن الهدف هو تحقيق توازن بين طول الوجه وجاذبية العين، مع الحرص على اختيار حمرة الخدود من الألوان الطبيعية وتطبيقها بشكل أفقي متجه نحو الأذن، وبخصوص أحمر الشفاه يشدد الخبراء على أن الوجوه الطويلة أفضل بألوان الشفتين الطبيعية، لذلك ينبغي اختيار مرطبات الشفاه الشفافة.



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT

0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com

العيون فاتحة والعكس صحيح.

❑ ولإطلالة جذابة على طريقة النجمات، يمكنك إتباع بعض حيل الماكياج منزلياً لإخفاء بعض عيوب الوجه وإبراز جماله كتحديد ملامح الوجه أو ما يعرف بتقنية الكونتورينغ Contouring وهي الطريقة المثلى والأكثر رواجاً، بداية من تحديد عظمة الخد، كونها من أكثر ملامح الوجه التي تعاني من افتقادها أكثر السيدات، لذلك تبحث غالبيةهن عن حيلة لتحديددها، ولهذا الغرض ينصح خبراء التجميل باستخدام بعض الظلال الغامقة على أن تكون غير لامعة واغمق من اللون الطبيعي للبشرة كاللون البني والرماذي الغامق بهدف التقليل من تجويف الخد، ثم القيام

بعكس ذلك لجعل عظمة الخد تبدو بارزة باستعمال ظلال فاتحة اللون على طول عظمة الخد، وبعدها يتم القيام بمزج اللونين بشكل خفيف، ثم المرور لتحديد الأنف باستخدام لون أغمق من لون كريم الأساس بدرجة أو درجتين مع تطبيق بودرة بلون بني خفيف واللون البيج، وإخفاء الأنف العريض

❑ اتبعي الطريقة السابق ذكرها- لنصل إلى خطوة تحديد منطقة الفكين التي تتم بوضع ظلال داكنة كاللون البني الغامق أو البرونزي على طول خط الفك ليتم مسحه بلطف نحو الأسفل باتجاه الرقبة، ثم تكرر الخطوة باستخدام لون فاتح كالبيج مع الحرص على تجنب منطقة الذقن حتى لا يبدو بارزاً، ثم تأتي مرحلة تحديد العينين باستخدام ألوان داكنة على الجفون وألوان فاتحة أسفل الحاجب حتى تظهر العين أكبر وأكثر جاذبية.



العين أكثر اتساعاً، وإذا كانت العينان البارزتان فينصحون بالتوجه نحو الألوان الداكنة لإخفاء البروز، أما إذا كانت غائرتين فيدعون إلى الابتعاد عن اللون الأسود والألوان الداكنة وتعويضها بالألوان الفاتحة لتبدو العين بحجم أكبر.

❑ وللأنف الكبير ينصحون بنحته بالاستعانة بظلال غامقة نسبياً وتطبيقها على الأطراف حتى يبدو بحجم أقل، ولشكل الأنف الطويل ينصحون بتمرير بودرة الخدود على القسم العلوي من الجبهة وجانبي الذقن، وللأنف العريض يمكن استعمال حمرة الخدود على جانبيه لتقليل عرضته.

❑ استعيني بفرشاة كبيرة لوضع بودرة الخدود، كونها تساعد في منح الوجه مظهرًا طبيعيًا، وذلك بوضع طبقة رقيقة على الوجنتين، يمكنك تخفيف حدة اللون ببودرة الوجه.

❑ إذا كان أحمر الشفاه داكناً، يجب أن تكون ظلال

حدي ملامحك الأنثوية لإظهار جاذبيتك بإتباع الأساليب العصرية

❑ اختيار كريم الأساس مرتبط بطبيعة ولون البشرة ولا علاقة له بشكل الوجه.

❑ الماكياج مسألة أنواع بالدرجة الأولى، فهناك من تتبع أساليب الموضة الشرقية وتنجذب للماكياج اللبناني أو الخليجي، وهناك من تميل إلى البساطة والأسلوب الغربي الأقرب إلى الطبيعة والمتميز بالخفة والبساطة لإظهار الجمال الطبيعي بعيداً عن المظهر المصطنع، وعليه ينبغي الحرص على اختيار ألوان الماكياج التي تتماشى مع طبيعة وشكل ولون العينين،

وكذلك لون البشرة والشعر حتى يكون هناك انسجام وتناسق ليعطي قيمة إضافية للجمال.

❑ الحاجبان يحددان الوجه، ورسمه الحاجب الخاطئة تؤدي إلى تغيير كبير في شكل الوجه ومظهره عموماً.

❑ التركيز على جذب الانتباه لمناطق معينة بإضاءتها وصرف الانتباه عن بعض المناطق، مثلاً إذا كانت السيدة أو الفتاة صاحبة وجه طويل عليها تجنب حمرة الخدود على طول عظمة الخدين، وللوجه المستدير ينبغي تجنب إبراز الخدين الدائريين عن طريق نحت الوجه باستخدام حمرة الخدود وتوزيعها باتجاه الأذنين، وعلى صاحبة الوجه المربع رسم الحاجبين بزوايا دائرية أو استخدام الألوان الهادئة على الوجه.

❑ للعينين الصغيرتين ينصح خبراء التجميل بالابتعاد عن ملئها بالكحل من الداخل، وتعويضه برسم خط أبيض على الرموش السفلى لتبدو



MON **NOUVEAU**
RECORD
48H
DE FRAÎCHEUR!



DÉODORANT
NEVER
ANTI-TRANSPIRANT
0% ALCOOL



Parfums
WOURoud
www.wouroud.com