

الشروق

العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية

نوفمبر 2023 العدد: 1115 اثنى عشر / 150 دج / فرنسا: 3 ©

الراعي الذهبي
للعدد

Géant
ELECTRONICS

معايير الرجولة
في قطر..

هل تغيرت

مقولة "الرجل

ما يتعيبش"؟!

قنوات الأطفال

على اليوتيوب..

هكذا يدس

السم في

العسل!

فتيات يمتهن

السرقعة..

حين تداعب

اليد الناعمة

الجيوب؟!

القضية لم تنس
والكيان الصهيوني
مجرم حرب

العنف

"الاقتصادي"

ضد المرأة..

نساء

ممنوعات من

التصرف في

أموالهن!

طوفان
الأقصى...
فلسطين
في قلب
شعوب
العالم

مجلة الشروق العربي
تصدر عن مؤسسة الشروق
للإعلام والنشر

• الرئيس الشرفي
علي فضيل

• الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد
ياسين فضيل

• مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

• القسم التجاري
بن طيبة أحلام- باعوش إيمان

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

• هيئة التحرير
عزوز صالح- فاروق كداش
نسبية علال- طارق معوش-
ليلى حفيظ

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

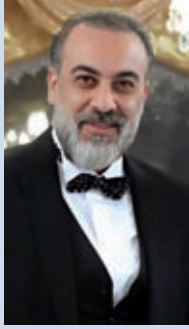
• شهداء الشروق
مليكة صابور
أغتيلت في 21 ماي 1995
خديجة دحماني
أغتيلت في 05 ديسمبر 1995
حموي مقران
أغتيل في 15 أكتوبر 1996

العربي
الشروق
مجلة شهرية

القضية لم تنس والكيان
الصهيوني مجرم حرب
طوفان الأقصى..
فلسطين في قلب
شعوب العالم

18

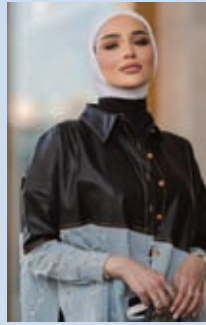
الممثل السوري وائل ابو غزالة
لمجلة الشروق العربي:



كل ما
أسعى إليه
هو ترك
بصمة
ومكانة
لي في
عالم الفن

64

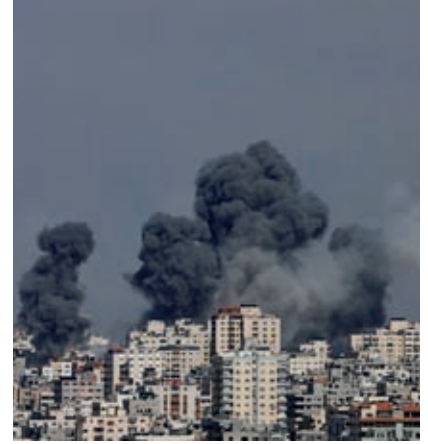
شتاء
محتشم
في
5 تنسيقات
أنيقة



46

تشققات ومشاكل كعب
القدم في فصل الخريف
الوقاية منها
وطرق علاجها

54



معايير الرجولة في خطر..
هل تغيرت
مقولة "الرجل ما
يتعيبش"؟!

06

فتيات يمتهن السرقة..
حين تداعب اليد
الناعمة الجيوب؟!

08

العنف "الاقتصادي"
ضد المرأة..
نساء ممنوعات
من التصرف في
أموالهن!

62

قنوات الأطفال
على اليوتيوب...
هكذا يدس السم
في العسل!

07

• التوزيع: مؤسسة الشروق • موزع الشرق: اوسعادة رشيد • هاتف: 0560239781

• الطباعة: ANEP Rouiba 2023 • المنوان البريدي: 166 شارع محمد سعيدون القبة العاصمة

• الهاتف: 023713990/ 023713982

• الموقع الإلكتروني: magazine.echoroukonline.com • البريد الإلكتروني: echoroukkelarabi@gmail.com

لقد سقطت مقولة "جيش إسرائيل لا يقهر" في الماء، وعجز الصهاينة عن إبداء أي مقاومة.. بل إن "النتن ياهو" طلب النجدة من أمريكا، التي خرجت بالفم المليان، بقولها: "أنا مع إسرائيل".. وأرسلت فعلا حاملة الطائرات إلى قبالة سواحل فلسطين..

من جهة العرب والجامعة العربية، لم نسمع عن "عزيز" قوم من الأعضاء المطبوعة مع الصهاينة، يصدح بصوته، ويقرر قطع علاقاته، أو طرد السفير، بدءا من الأردن ومصر والمغرب والإمارات والبحرين.. أغلب هذه الدول، صوتها مبجوح، لا يرقى إلى إسماع حتى نفسه..!

الآلة الحربية الصهيونية، جربت كل القنابل، بما فيها الحارقة "النابالم"، على شعب أعزل في قطاع غزة، وأكثر الضحايا من شهداء غزة من الأطفال والنساء.. وفي مقابل هذا، العرب ضربت عليهم ذلة ومسكنة، ولم ينصروا إخوانهم المستضعفين، وسيكتب التاريخ أن مدافع العرب كانت لإعلان الإفطار والسحور فقط!؟



•ياسين فضيل

غزة "الصفود"

في السابع من أكتوبر الفائت، استيقظ المحتل الصهيوني، على وقع قرع نعال المجاهدين الفلسطينيين، وهم يطرقون أبواب بيوتهم.. فمنهم من قبض بملابس النوم، ومنهم من رأهم رأي العين، حتى بُلت ثيابه، من هول من رأي أمامه..!

معايير الرجولة في خطر

هل تغيرت مقولة
الراجل ما يتعيبش؟

ناس زمان قالوا في حكتمهم وتبصرهم: "يجي زمان الرجولة فيه تغييب، وساس الشهامة يريب، والمحببة تكون على حساب واش عندك في الجيب".. فهاهي تتحقق نبوءتهم وقد صارت الرجولة بيتا أيلأ إلى السقوط. الشروق العربي، تفتح ملفا شائكا في عيون المجتمع، لكنه صار ملحا في زمن اختلط فيه الحابل بالنابل.

ومخالطة الناس، الآن صار من شبه المستحيل أن تكرر هذه المبادئ التي تعطي الإطار العام للرجولة، مثل الشهامة واحترام المرأة واحترام الكبير والعطف على الصغير ومساعدة الآخرين.. عبد الرحمن، وهو طالب جامعي، يضيف على هذه الصفات مقولة: "الراجل ما يتعيبش" لم يعد لها مكان في هذا الزمن، لأن صفات الرجل اختلفت ولا نعني الرجل بجسده وتصرفاته. فهذا لا أظنه المقصود من السؤال، ويسترسل: "الرجل الآن صار مهتما أكثر بالمظهر والشكل، ولا يغير ما بداخله، صار ينقل الكلام ويكثر من النميمة ويخلق الأعداكري لا يتحمل المسؤولية، صار اتكاليا، بحكم أنه لا يبذل جهدا في شبابه، لأن عائلته صارت توفر له كل شيء".

الحديث ذو شجون، على رأي عمي العربي، ستيني متقاعد، يرى بأن الرجل قديما صح ما يتعيبش في أخلاقه وشهامته، زمان كنا نقول الرجل عيبو جيبو، لكن الآن يمكن القول إن الرجل عيبه أنه ذكر ولد في زمن النساء".

للجنس الناعم رأي أيضا في صفات الرجل الحديث، منال تنظر للموضوع من زاوية تقول إنها محايدة: "لا يمكن مؤاخذه الرجل بجرم لم يرتكبه، فرجل الأمس لم يكن عليه تحمل مسؤولية اليوم والأعباء وغلاء المعيشة والصعاب التي يواجهها شباب ورجال اليوم.. أرى بأن الرجل ما يتعيبش حقا إن كان رجلا حقا فقط، خاصة أننا نسمع عن رجال يتابعون الموضة ويقومون بعمليات التجميل ويهتمون بأجسامهم، لا لغرض صحي، بل لكي يواكبوا المظاهر على الفاييسوك وأنستغرام".

لا تمنع أن يهتم الرجل بمظهره، لكن في حدود الرجولة، كأن يكون مرتبا ونظيفا، ويختار ملابس أنيقة بعيدا عن الفاشن".

أم أيمن، متزوجة منذ 15 سنة، تلخص رأيها في جملة قصيرة: "الراجل راجل".

الأخطاء وإعادة تقويم المجتمع من جديد. كثير من الناس خاصة الرجال يخلطون بين الرجولة والرجولة، وأعني الرجولة في مفهومها الحالي، التي تعني للكثير الحقرة والقوة، لكنها في الأصل غير ذلك.. فالشونغا في القديم، لم يكن يعني شليق البلا، كما يروج له، بل كان يعكس مكانة الرجل في المجتمع.

سألنا عينة من الرجال عن معايير الرجولة، فلم تتباين الردود، وكان هناك إجماع على العديد من الصفات التي يجب أن تتوفر في الرجل، ليستحق لقب رجل، وليس ذكرا.. عماد في الرابعة والعشرين، يقول في الموضوع: "الرجولة مواقف وأفعال، وليس كل من قال أنا رجل هو كذلك"، ويردف: "هناك من يمارس رجولته على من هو أضعف منه، خاصة في البيت أمام أمه وأخواته، ولكنه، حين يغادر البيت حمل وديع لا يسمع له صوت".. أما فوزي، فيرى أن الرجولة حقا في خطر مع انتشار السوشيال ميديا وما أتت به من معتقدات غريبة، وتحرر زائف وموضة الغرض منها تأنيث الرجال وترجيل النساء".

ناجي، وهو أب لثلاثة أولاد: "لقد ترعرعنا على معايير الرجولة في الحومة التي لا تدرس لا في مدرسة ولا جامعة، بل تأتي من رحم الشارع

لا يمكن أن نتكلم عن معايير الرجولة، دون التطرق إلى مقارنة بديهية بين رجال الأمس ورجال اليوم.. رجال الأمس الأشداء الغلاظ، يقدسون الأم والزوجة، ويحترمون الآخرين.. رجال أهدوا أرواحهم فداء للوطن، وأفناوا عمرهم خدمة للوطن. رجال الأمس، كانوا قوامين حقا، يسيرون عائلاتهم بحزم لخلق مجتمع محافظ ملتزم بالأعراف والتقاليد.. رجل اليوم قاب قوسين أو أدنى من أن يكون غائبا في تحمل مسؤولية أسرته.. وهنا، لا نعمم، بل نحلل النتائج التي أوصلت مجتمعنا إلى ظواهر غريبة أدت إلى الانحلال والانحراف، أدت إلى تفشي المخدرات وغيرها من الظواهر الشاذة.

فهل رجل اليوم لا حول له
ولا قوة حقا، وهل
صار مجبرا لا
مخيرا في ما
يحدث له؟

والمعايير التي نتحدث عنها اخفت؟ أسئلة ملحة، يجب أن نجد لها إجابات في وقت قصير، لأن النواقيس دقت وحات ساعة استدراك



قنوات الأطفال على يوتيوب.. هكذا يدس السم في العسل

الحديث عن تعرض الأطفال الصغار للشاشات المختلفة، كالهاتف والتلفزيون، وأخطارهما، أصبح ركيكا نوعا ما، نظرا إلى عدم قدرة فئة واسعة من الأولياء على ضبط هذا الجانب والتحكم في السماح لأبنائهم بالمشاهدة، وإنما قد حان الوقت لتسليط النظر على خطورة قنوات دون الأخرى، في ما يتعلق بالعقيدة والقيم الأخلاقية والاجتماعية، ذلك، أن خبراء كثيرا قد دقوا ناقوس الخطر مؤخرا حول قنوات يوتيوب تسجل بلايين المشاهدات، تدعو إلى الشذوذ الجنسي والانقسام وضرب العقيدة الإسلامية في العمق.

الكبسة السحرية التي تريح الأولياء مؤقتا

يحصل الطفل عند كل مشاهدة للأغاني والفيديوهات الصاخبة التي تعرضها قنوات اليوتيوب على جرعة زائدة من الدوبامين، ما يجعله في طلب دائم للمزيد، تماما كما يحدث مع الأشخاص البالغين حيال الفيديوهات التي تعرضها منصات تيك توك، وأنستغرام، وفابيسوك، قصيرة وسريعة جدا، وتسبب الإدمان للمتفرج رغم مقاومته. وهذا، ما يفسر نوبات الغضب والهستيريا التي يخوض فيها الأطفال فور إغلاق الشاشة أو انقطاع الإنترنت أو التيار، "الإدمان"، نتيجة حتمية يقود إليها الأولياء أبناءهم اليوم، بلا أدنى نية لإلحاق الضرر بهم، فهم يستخدمون كبسة سحرية يأخذونهم بها من حالة الهيجان والمشغبة إلى حالة من الهدوء والاستقرار، حيث ينغمس الطفل في عالم آخر، لا يحدث فوضى ولا يسبب المشاكل.. وهذا، غالبا، ما يبحث عنه جميع الأولياء في خضم الحياة العصرية المضنية، لكن الكارثة بحسب الأخصائية في علم النفس، خابلي كنوز: "جرعة الدوبامين التي يتلقاها الأطفال في سن مبكرة من هذه المحتويات، قد تكون مفرطة تفوق بكثير استيعابه، ما يجعله منعزلا بعيدا عن نمط الحياة المطلوب والقائم على الرغبة في الاكتشاف، والحيوية

للعب والإبداع.."

وتؤكد الأخصائية أن

ما يصلهم اليوم من

حالات خطيرة لأطفال

يعانون من اضطرابات

عصبية صعبة، هو نتيجة

تهور ولامسؤولية الأولياء،

"علما أن الطفل في أثناء مشاهدة

الفيديوهات السريعة الصاخبة

لن يكون جسمه قادرا على أداء

وظائف أخرى بشكل طبيعي.

مليارات دولار، باتت محتوياتها تشكل بعجا حقيقيا على جيل بأكمله.. تقول الأخصائية في علم النفس والأرطفونيا، خابلي كنوز: "تعرض قنوات على شاكلة كوكوميلون، أسوأ المحتويات التي قد يتلقاها طفل دون السادسة من عمره، نظرا لكم الألوان غير المتطابقة مع الطبيعة، والأشكال المتحركة بشكل مفرغ وسريع جدا، كل ثانيتين تقريبا، مع موسيقى صاخبة ومفردات معقدة ولا تتطابق مع معتقداتنا الدينية، ما يحفز بشدة الإفراز المتزايد للدوبامين إلى الدماغ، ويعطي تحفيزا عاليا الحاسي السمع والنظر".

مسلسلات كرتونية بدمنها الأطفال، تدعو إلى الشذوذ

يجب الإشارة إلى أن كل الأبحاث والتحقيقات التي قامت بها الصحافاة والباحثون قد أفضت إلى عدم الاطلاع على هوية الأشخاص أو المنظمات التي تقف خلف قنوات اليوتيوب الغربية، الموجهة للأطفال، التي طبقت شهرتها العالم بأسره، مع أن هذا الأمر أصبح واضحا تقريبا، نظرا للرسائل التي تمررها للأجيال الصاعدة عبر مسلسلات كرتونية ماجنة، تدعوهم من خلالها إلى حرية اختيار الجنس من خلال الترويج للشذوذ والخروج على سيطرة الجسم والطبيعة، وخلق شخصيات تتحول بكل يسر من رجل إلى امرأة والعكس، مع الحرص على تكرار ظهور رموز المثلية في أغلب المشاهد واللقطات. ومن دون ذكر العناوين، فإن الأولياء باتوا مطالبين أكثر من أي وقت مضى بفلتر ما يستهلكه أبنائهم ويترسخ في عقولهم، ذلك أن مسلسلات الكرتون التي أدمنها أبناء هذا الجيل في غفلة من الأولياء، أصبحت أكثر الوسائل لدس السم في العسل، لكونها تعاكس وتدحض ما تقدمه مراكز التنشئة، كالمدراس والمساجد من قيم ورسائل تربوية ودينية.

منها التنفس الذي يصبح بطيئا جدا، بحيث يقل إيصال الأكسجين إلى الدماغ، وبالتالي، يضعف ويختل نمو الوصلات العصبية".

قناة كوكو ميلون.. تقود جيلا بأكمله إلى الاضطرابات العصبية

تعد cocomelon بأكثر من 160 مليون مشترك على موقع يوتيوب، ثاني أكثر القنوات شعبية في العالم ككل، يعتقد العامة أنها تستهدف الرضع والأطفال فحسب، بينما هي في نظر الخبراء مشروع تجاري يستهدف حتى الآباء، ويعرقلهم عن مسؤولياتهم التربوية ليتفرغوا لمسؤوليات مادية، فيحيدهم بذلك عن مهمتهم الأسمى. تقول السيدة صبرينة، أم لطفل في الرابعة: "تربى ابني على فيديوهات كوكوميلون، وهو ما سبب له تأخر في النطق ومشاكل نفسية يتعالج منها حاليا، لقد كنت أجهل أخطار اليوتيوب على صحته، فأجعله يتعرض للشاشة لساعات طويلة، بينما أقوم بأشغال البيت وأعمل على مشروعي..". للإشارة، فإن قناة cocomelon التي استحوذت عليها منصة netflix مؤخرا بمبلغ طائل يقدر بثلاثة



الحديث في هذا الموضوع، ليس من باب ذكر بعض الاستثناءات، ولو كانت كذلك، لقلنا إن الأمر شاذ والشاذ لا يقاس عليه، لكن للأسف، أصبحت ظاهرة تحدث اليوم في الكثير من الأماكن، خاصة في الأسواق، ووقفنا على العديد من العينات من الباعة يمسكن بعضهن بالحجة والدليل.

تختلف طرق السرقة عند الفتيات أو المرأة عن سرقة الشباب، فهن يمارسن هذا الفعل، بطرق ذكية ولا يمكن أن يتفطن إليها الشخص، إلا إذا كان منتبها، أو يعرف أن بعض النساء حقا يمارسن السرقة بكل فنونها وبكل الطرق، والمتجول في الكثير من أسواقنا، يقف على العديد منهن، سواء مباشرة أم عن طرق القصص التي تقص على فتيات يظهرن عفيفات لكنهن يمارسن السرقة في الخفاء.

من بين الطرق التي تستخدمها الكثير من النساء في السرقة، هي حمل الكثير من الأغراض ووضعها في حقيبة اليد، لكن عند الدفع تدفع ماعدا الغرض الذي تحمله في يدها، أي تغطي تجولها في الدكان أو المحل بدفع ثمن مادة واحدة وربما تكون بسعر عادي مقارنة بما حملته داخل حقيبة اليد. بالإضافة إلى طريقة أخرى، وهي الطريقة التي تستعمل في محلات بيع الألبسة النساء خاصة الداخلية، أنها تلبس ما شاءت منها تحت ثيابها، ثم عند الدفع تدفع ثمن لباس واحد، وهي الخدعة التي تفتن إليها الكثير من الباعة اليوم في محلات بيع مثل هذه الألبسة، هو عدم استخدام أماكن لتجريب هذه الألبسة بالإضافة إلى وضع لافتات تبين أن هذه الألبسة لا تقاس ولا ترد.

بالإضافة إلى هذا كذلك، هي الطرق المعروفة في الاحتيال مثلها مثل ما يفعله الكثير من الشباب، وهي استدراج الكثير من الزبائن والاعتداء عليهم، وهو ما أصبحت تمارسه بعض النساء مع بنت جنسها، في ظل عدم تصديق أنه مهما كان لن تصبح المرأة سارقة ومعتدية في وقت واحد، لكن للأسف، هي حال الكثير من الفتيات اليوم، اللواتي تمارسن السرقة بكل طرقها، بل بطرق جديدة ابتكرتها المرأة على حسب الظروف والمعطيات.

فتيات يترسن السرقة:

حين تداعب اليد الناعمة الجيوب

تمرست الكثير من الفتيات اليوم وللأسف، السرقة، حيث شوهن الوجه الجميل للأنثى، وبعدها كانت ضحية في الكثير من الأحيان، أصبحت اليوم مذنبية بل تحولت إلى مجرمة تمارس الكثير من الجرائم في وضوح النهر وعلى الملأ، هي ظاهرة وجب الوقوف عندها والتأمل فيها، وما هو الدافع الذي دفع بالأنثى إلى أن تصبح "لصة" أو "سارقة" ..





هجرة المطلقات
المتأثرات بالمواقع

تعيد للواقع جدلية السفر مع محرم

أصبح من الشائع على مواقع التواصل الاجتماعي، أن تنشر المطلقات تفاصيل يومياتهن بعد الطلاق والهجرة غالباً إلى إحدى الدول الأوروبية، تحمل معها أطفالاً، ربما هي طريقتهن في محاولة تغيير حياتهن وتوفير مستقبل آمن، أو إنها أسلوب جديد كذلك، تستخدمه العزابات المهاجرات، لعيش نوع من التحرر دون أي قيود أو إزعاج من المحيط، يحققن من خلاله طموحاتهن الصعبة هنا.

الحصول على تأشيرة لكندا وولنتها بسهولة، فلم أفكر أبداً في موضوع المحرم، على العكس، هربت من بطش أبي وإخوتي، أجاهد اليوم للعيش بكرامة مع أبنائي ولأنوي العودة".

هجرة المرأة دون محرم شبهة يجب اتقاؤها

تتعدد الفتاوى والمبررات الدينية التي تبيح للمرأة الهجرة من دون محرم، من تلك التي تحرمها، فمن العلماء من يسقط شرط المحرم عن المطلقة التي أصابها ضرر معنوي من المجتمع، أو مادي ولم تجد لها وظيفة أو معيلاً في وطنها.. أو تلك التي تلتجئ إلى عائلة لها أو أقارب يشكلون عنصر الأمان والحماية هناك، ومن الأفضل، أن تغادر بضمانات مادية.. لكن الغالبية الساحقة، لا تزال تتهم المهاجرات دون محرم بأنهن منحلات وخارجات عن الدين والأعراف، على كثرتهم، وفي هذا، يوضح الدكتور دحمان عبد الصمد: "إن ما يصلنا هو أن تحولت فئة من المنحرفات إلى قدوة لبناتنا نتيجة نجاحهن المزيّف في ديار الغربية، ولنا هنا أن نوضح جانباً مهماً أيضاً، إذ إنهن غير قادرات على تربية أبنائهن على أسس الدين الإسلامي هناك، وهن قادرات على الالتزام ومحاربة النفس عن الانحراف، وهن يكتمن أكبر خطر عليهن، حتى وإن توفر عنصر الأمان المادي أو المعنوي، لهذا، حتى وإن لم تتوفر كل شروط تحريم هجرة المرأة دون محرم، تظل من أكبر الشبهات الواجب اتقاؤها".

فشلتها في إدارة حياتها الشخصية، وتحقيق النجاح على المستوى الاجتماعي والعلمي والمهني، فمختار الغربية، ربما كحل أخير للبقاء على قيد الكرامة الإنسانية، يجربن حظهن، ويندفعن صوب مستقبل مجهول، لم يعدن له أدنى علة في الغالب، فجأة، يظهرن بأشكال مختلفة وأجسام منحوتة، يعيشن في بيوت محترمة ويكوّن أسراً ويحصلن على المال.. بطريقة أو بأخرى، تنقلب حياتهن التي يعرضن تفاصيل يومياتها على المواقع.. هي إذا الغربية؟ وهذا ما تصنعه بالمطلقات وحتى المنحرفات، فماذا لو كانت مثقفة عفيفة؟ أو ربما هذا ما تعتقده المتابعات المهورات بصور وفيديوهات الإنترنت. هكذا، تنساق قطعان النساء الجزائريات أفواجا للحاق بركب اللواتي تبتسم لهن الحياة هناك، فينفقن الغالي والنفيس للهجرة، ويتركن خلفهن العائلة والعمل أحياناً، وبعضهن من تتحدى القانون وتتحايل عليه لاصطحاب أبنائها وإبعادهن عن والد مهمل.. قصص واقعية، أصبحت تصل مسامعنا باستمرار، لنائلة واحدة منها، مطلقة وأم لطفلين، تروي كيف قررت الهجرة: "لدي شهادة جامعية في الإعلام الآلي، وبعض التكوينات، لم أعمل بهابعد الزواج، أنجبت توأماً وربيتهما لوحدي في وجود زوج مدمن ومهمل، انفصلت عنه بعد 3 سنوات، ولم أتمكن من الحصول على عمل يناسبني، بينما كنت أقضي الساعات أتفرج على حيات المطلقات المهاجرات، وكيف يستمتعن بها هناك.. جربت

التفشي الرهيب للهجرة النسائية صوب أوروبا، أمريكا، كندا والإمارات العربية.. والنماذج السائدة على مواقع التواصل الاجتماعي، التي استطاعت أن تتخطى أزماتها هنا في الجزائر، وتنجح هناك بعد عناء، إنما تعيد إلى الساحة أيضاً، جدلية السفر من دون محرم، والحديث عن النساء المتحررات واللواتي ينشدن مغادرة الديار بحثاً عن الاستقلالية التامة.

يتفق عموم العلماء على أن الدين الإسلامي لا يجيز سفر المرأة دون محرم، إلا في شروط استثنائية جداً ونادرة، نظراً لإمكانية وقوعها في مواقف صعب تتعلق بالأمان، مع هذا، فإن فتاوى لا تعد ولا تحصى بدأت في الانتشار خلال السنوات القليلة الماضية، تبيح للنساء الهجرة والعمل والإقامة بمفردهن في بلدان أخرى لدرء الضرر، وهي غالباً ما يتم اعتمادها من قبل عزباوات، يتعذر عليهن شغل محرم يرافقهن لتحقيق أحلامهن وطموحاتهن والنجاح في بلد آخر.. كذلك، هي حال المطلقات اللواتي يهربن عادة من نظرة المجتمع إليهن وإلى أطفالهن، باحثات عن بيئة جديدة لا يعرفهن فيها أحد، توفر لأسرهن العيش الكريم، وتضمن فيها الحقوق، ما يجعل السواد الأعظم منهن يخترن بلدان أوروبا وأمريكا، كندا والخليج..

المؤثرات على المواقع نجاح بعد فشل بعيدا عن الديار

تكون الواحدة منهن مذمومة من المجتمع، نتيجة

وراء كل رجل أنيق: زوجة مهتمة به أو عشيقة متيم بها؟

لطالما كان التزين للشريك الزوجي واجبا أنتويا بامتياز، فالمرأة، دائما هي المطالبة بالتجمل والتأنق والتعطر لبعلاها. لكن ماذا عن الرجل؟ أي لماذا يتم التفاؤل والتفاضي غالبا عن ضرورة التزامه بالتزين لزوجته مع أنه واجب مفروض عليه شرعا وعرفا لتحسينها وإعفافها؟ ولماذا غالبا ما تُعد أناقة الرجل مهمة موكلة لزوجته، ولكن متى اضطلع بها وظهرت عليه أمارات التأنق والتجمل حامت حوله الشكوك والشبهات وتم اتهامه بالخيانة؟

لهذا، بات من الذكاء والدهاء كم تقول سعاد: "ألا تحرص الزوجة كثيرا على مظهر زوجها، كي لا يُلفت أنظار الشفطات والخطافات في الأزقة وأماكن العمل". ولأنه مع المرأة الجزائرية "كيما تدير تحير".. فحتى وإن اضطلع الرجل بمهمة الاهتمام بنظافته وأناقته وحرص على مظهره فإن الشكوك والاتهامات ستحوم حوله وتوجه إليه، يقول السيد أمين مضييفا: "في بداية زواجي، كنت أعتقد أن زوجتي فقط المريضة بوسواس الخيانة، الذي تتجلى أعراضه عليها كلما صادفتني أمام المرأة أتأنق وأتعطر، مع أن ذلك كان طبعي حتى قبل أن أتزوجها. الأمر الذي اضطرني للتخفيف من حجم اهتمامي بأناقتي كي لا تحوم حولي الشكوك. ومع الوقت اكتشفت أن الكثير من زوجات أصدقائي يشتركن في هذا الظن".

والواقع، أن الربط بين مدى اهتمام الرجل بأناقته وبين احتمالية أن يكون خائنا، هي ليست مجرد ظنون وإنما هي حقيقة مثبتة أكدتها الدراسات العلمية والشواهد الحياتية. فلقد نشرت صحيفة ديلي ميل البريطانية دراسة تؤكد أن أول الدلائل على خيانة الرجل هو اهتمامه بمظهره الخارجي. فإذا ظهرت بحياته عشيقة، بدأ في التأنق باستخدام كريمات الترطيب، وتصفيف شعره، وتغيير عطره. والعناية بلباقته وممارسة الرياضة".

سنة، إذ تشكو عن تجربة شخصية من كون زوجها: "قليل الاهتمام بمظهره، فهو لا يتأنق لا في المنزل ولا خارجه. فأضطر لمطاردته لدفعه إلى تغيير ملابسه غير اللائقة وتنسيقها مع بعض من حيث اللون والنوع. أو تشذيب لحيته، وحلق شعره. والمؤلم، أنني ألقى منه أحيانا مقاومة ومعارضة لتوجيهاتي، فيصّر على الخروج بثياب غير لائقة، الأمر الذي يُخرجني أمام الناس الذين- لا شك- سيتهمونني بقلّة النظافة والإهمال لمجرد أن هيئة زوجي لم تكن في المستوى". ونفس الفكرة، يحملها عدلان، 35 سنة الذي يرى أن: "أناقة الزوج هي بالتأكيد من واجبات الزوجة، فإذا رأيت رجلا نظيف الجسد والثياب، طيب الرائحة، أنيق المظهر، جميل المنظر، فأعلم أن هنالك زوجة محبة نظيفة تهتم بأناقته، والعكس صحيح، إذا لمحت زوجا أشعثا أغبرا فكن على يقين بأن وراءه زوجة غير مهتمة لأمره أو ربما هي تتقصد إهمال مظهره خوفا عليه من مغريات الشارع".

الأنيق زوج خائن ولو ثبتت براءته

وفي إطار الحديث عن الإغراء والمغريات، تحرص الكثير من الزوجات على عدم الاهتمام بأناقة الزوج خوفا عليهم أن يُشغف منها في الشارع، على اعتبار أننا تعدنا مرحلة خطف الرجال بمراحل ضوئية ووصلنا لمرحلة شفطهم سريعا.

إني لأتزين لامراتي

من الحقوق الشرعية للزوجة على زوجها أن يتزين ويتأنق لها. وأن يحرص على أن تراه في أحسن صورة ومنظر، مثلما يتبغي أن يراها دائما في أبهى حُلة. لأن ذلك من المعاشرة بالمعروف التي أمرت بها شريعتنا السمحة الأزواج كونها تزيد المحبة بين الزوجين. وقد كان الرسول- صلى الله عليه وسلم- سبّاقا للتزين لزوجاته، بدليل أن أول ما كان يقوم به عند الدخول لبيته هو استخدام السواك. كما روى البخاري عن عائشة رضي الله عنها، قالت: "كنت أطيب النبي- صلى الله عليه وسلم- بأطيب ما يجد. حتى أجد ويبص الطيب في رأسه ولحيته." وفي رواية أخرى عنها قالت: "كنت أرجل رأس رسول الله- صلى الله عليه وسلم- وأنا حائض". كما قال ابن عباس رضي الله عنهما: "إني لأتزين لامراتي كما تتزين بي. لأن الله تعالى قال: "ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف".

هل المرأة مسؤولة عن أناقة زوجها؟

لطالما اتهمت الزوجة بالتقصير والإهمال إذا لُح زوجها في الشارع بهيئة غير لائقة. وغالبا ما تُعتبر أناقة الرجل ونظافته من واجباتها ومهامها التي عليها أن تضطلع بها. فمتعهده بالتزين والتجميل، وكأنه طفل رضيع لا يقوى على الاهتمام بنفسه. وهذا ما تؤكدته فريال، 25

هل طول القامة أهم من الحب لنجاح الزواج؟

إن طول القامة هو حتمية أو ميزة بيولوجية لا يمكننا أن نفعل أي شيء حيالها. لكن الأسوأ من أن تكون غير راضٍ عن طولك، هو أن تكتشف أنه سيؤثر بشكل كبير على مسار حياتك، بدءاً من وضعك الاقتصادي والاجتماعي، ومروراً بتمتعك بالمال والسلطة والسيطرة والجادبية الجنسية، ووصولاً للصحة وطول العمر والسعادة الزوجية. فالدراسات العلمية كشفت الكثير عن مدى تأثير فارق الطول بين الرجل والمرأة على استقرار زواجهما. حتى إن هناك من العلماء من أكد أن طول القامة أهم من الحب والاحترام والتفاهم لنجاح الزيجات.

الطول أهم من الحب

لقد ربط الكثير من خبراء العلاج بالطاقة الحيوية والتنمية البشرية بين تفاوت طول القامة بين الزوجين وبين مدى نجاح واستمرار حياتهما الزوجية. فبالنسبة لعالم الأنثروبولوجيا البولندي، باولوسكي، فإن العلاقة الزوجية

المثالية لا تستوجب الحب المتبادل ولا التفاهم ولا الثقة ولا المال ولا الاحترام، بقدر ما تتطلب توافر فارق طول مناسب بين الطرفين. وفي هذا الإطار يقول البروفيسور جورج يانسي: "عندما يكون الزوج أطول من الزوجة، فإن كل واحد منهما سيقوم بواجباته ومهامه الموكلة إليه. فالرجل يحكم ويحمي. والمرأة تُذعن وتطيع وتمنحه الدفء والمودة." والواقع، أن هذه حقيقة تعيشها في مجتمعنا ولا يمكن إنكارها. إذ من النادر أن تصادف زوجين قامته المرأة فيه أطول من الرجل. وإن حدث وصادفت مثل هذا النموذج، فالأكيد أنهما محل الكثير من التندر والتندر في أي مكان يحطان به. وهذا

تماماً ما توصلت إليه ليا بعد أن وقعت الفأس في الرأس وتزوجت من إبراهيم الأقصر منها بسنتيمترات قليلة ولكنها كانت كفيلة بأن تجرح مشاعرها وأنتوتها في العمق، حينما كان كل من يراهما مع بعض في الشارع ينظر إليهما نظرات سخرية واستهجان. وهي تعترف بأن ضآلة حجم زوجها مقارنة بطولها الفارع جعلها لا تستشعر احتواءه لها كرجل. وتقول إنه: "غالباً ما

يُخيل إلي بأني الطرف الأقوى في العلاقة. ومع الوقت تأكدت أن فارق الطول بين الزوجين أهم من فارق العمر، لأن هذا الأخير رقم سري لا يمكن اكتشافه عينا. بينما طول القامة هو رقم فارق جداً لا يمكن إخفاؤه."

الطول هيبة والقصر خيبة

لقد أجرى علماء من جامعتي رايس وشمال تكساس في الولايات المتحدة الأمريكية استطلاعاً للرأي لاكتشاف مدى أهمية طول القامة في العلاقة الزوجية. فأتضح أن أغلبية النساء يرغبن في الارتباط برجل طويل، لأنه أكثر جاذبية ويُشعرهن بالأمان. فيما أعربت الكثيرات عن عدم إعجابهن بقصر القامة لأن ذلك يُفقدن الإحساس بالأمان واضطرارهن إلى انتعال أحذية ذات كعب عال بجانبهم. وهذا ما لا يُشعرهن بالراحة. بينما عبر 13.5 بالمئة فقط من الرجال عن رغبتهم بالارتباط بامرأة أقصر منهم. في حين لم تهتم بقية عينة البحث بطول المرأة التي ستكون إلى جانبهم. ولكن، في المقابل، كشفت دراسات أخرى أن الرجل يفضل في العادة أن يكون طول المرأة التي سوف يرتبط بها أقصر من طولها ليشعر بالقوة والتحكم والسيطرة والارتفاع والتميز وبرجولته. وأن المرأة الأقصر منه هي التي تحقق لديه الإشباع والرضاعن العلاقة.

القصر يسعى لإظهار رجولته والطويل أكثر عرضة للطلاق

وفي ذات السياق، كشفت دراسة أجرتها جامعة نيو يورك أن الرجال القصار أكثر عرضة لتأخر زواجهم بالمقارنة مع الرجال طوال أو متوسطي القامة. كما أنهم، أي الرجال قصر القامة، غالباً ما يتزوجون من نساء أصغر منهم في العمر وأقل تعليماً. ولا يقومون بالكثير من الأعمال المنزلية، في حين أنهم يتقاضون رواتب أعلى من زوجاتهم. وهذا، لأنهم يسعون لإثبات رجولتهم وتأكيد الأفكار المتعلقة بجنسهم في ظل افتقارهم للشكل الجسماني والمقاييس الجسدية التي تُرسخ ذلك. كما أنهم أقل عرضة للطلاق بالمقارنة بطوال أو متوسطي القامة. في حين، إن الرجال طوال القامة غالباً ما يتزوجون باكراً من نساء يقاربونهم في السن وذوات مستوى تعليمي أفضل. ولكنهم أكثر عرضة للطلاق لاغترابهم بجاذبيتهم. ولكن، في النهاية، يبقى كل ما قيل مجرد أبحاث أجريت على أشخاص يعيشون في ظروف بيئية واجتماعية مختلفة عن غيرهم. وبالتالي، قد لا يكون لطول قامتك تأثير على حياتك الزوجية أو حتى الاجتماعية إذا نجحت في تطويع ذلك الجسد لفرض وتحقيق نجاحك.



أبناء المطلقين أكثر عرضة للانفصال؟

هل هناك جينات وراثية مسؤولة عن الطلاق؟



الكثير من الناس مفيونون في جينات آبائهم وأجدادهم، بحكم ما يرثونه عبرها من صفات جسدية وسلوكية غير محبذة، ناهيك عن الأمراض والعلل التي قد تنتقل من جيل لجيل عبر الوراثة. لكن، أن يصل تأثير الجينات على مسار حياتنا للحد الذي قد يكون لها دور في نجاح أو فشل علاقاتنا الزوجية. فهذا ما قد لا يمكن تصديقه. ولكنه، قد يكون حقيقيا للأسف. بدليل ما كشفتته الدراسات عن وجود ما يسمى جينات الطلاق التي تجعل الانفصال الزوجي سلوكا متوارثا ومتفشيا في بعض العائلات دون غيرها. فهل الطلاق فعلا وراثي؟ وهل يوجد مورث يدعى جين الطلاق؟

أي إن الأمر مكتسب وليس جينيا. كما يقول طبيب الأطفال عز الدين بوالصلصال، بسبب عيش الطفل في ضغوطات وبعيدا عن حنان الأبوين مجتمعين. وأيضا لانكسار الحاجز النفسي عنده أمام خطوة الطلاق، أو بسبب بعض السمات السلوكية المكتسبة من الأبوين المطلقين. فالطفل في النهاية يتعلم بالنماذج أكثر مما يتعلم بالنصح والتلقين. وربما هذا الذي يجعل الكثير من الآباء في مجتمعنا يرفضون تزويج بناتهم لأبناء المطلقين، مخافة أن يعيد التاريخ نفسه ويكرر الابن فعلة أبيه ويطلق زوجته.

راجع تاريخ عائلتك

إن الإقرار بالدور الذي يمكن أن تلعبه الوراثة في نقل الطلاق عبر الأجيال أو جعله مستفحلا في بعض العائلات، يمكن أن يساعد الأزواج على الانتباه إلى الخلل المتوارث أو المكتسب المؤدي بهم للطلاق، أو ليكونوا على استعداد تام لمعالجة الأسباب المؤدية إليه، ويحرصوا أكثر على إنجاح زيجاتهم ما داموا يملكون استعدادات وراثية أعلى ليتطلقوا. لهذا، من الضروري للأزواج، كما يقول العلماء، مراجعة تاريخ الطلاق العائلي، بتحديد نسبته وحالاته وأسبابه لتفاديه.

المطلقين هم الأكثر عرضة للطلاق بعد زواجهم، بسبب ما يسمى بجينات الطلاق التي تعمل على انتقال الصفات الشخصية الوراثية التي يمكن أن تؤدي للطلاق كالعصبية والاندفاع. وأفادت نتائج الدراسة بأن السبب الرئيسي للطلاق ليس نفسيا أو اجتماعيا.

وإنما هناك عوامل وراثية تجعل الطلاق ينتقل من جيل إلى جيل. ويتفشى في عائلات دون غيرها.

وهي نفس النتيجة التي توصل إليها عالم الجينات الأمريكي فيكتور جوكين من جامعة مينيسوتا، بعد تجارب على 3500 زوج وزوجة كانت حياتهم مهددة بالانفصال، حيث توصل إلى أن الرغبة المتواصلة في الطلاق وراثية. وأن 50 بالمئة من الأسباب المؤدية للطلاق متعلقة بالصبغيات "الكروموسومات".

انكسار الحاجز النفسي

ولكن، على عكس الآراء المؤيدة والمؤكدة لوجود ما يسمى بصبغيات أو جينات الطلاق، فإن البعض الآخر من المختصين يذهبون مع الرأي القائل بأن الطلاق وراثي، ولكن ليس بسبب الجينات وإنما لعوامل بيئية تجعل الابن الذي نشأ في عائلة فيها حالات طلاق سابقة يستسهل فكرة الانفصال عن شريكه الزوجي.

عدوى الانفصال

مازلت أذكر جيدا مقدار استغرابي حين قصدت ذات مرة بيت مطلقة عجوز تمتهن الحجاممة والعلاج بالأعشاب الطبية والرقية الشرعية. لكتابة موضوع حولها. وهذا حين علمت أن ثلاثة من أولادها مطلقون. فالكبرى وكانت تعمل كمدرسة قرآن ومرشدة دينية اعترفت بأنها تطلقت بإرادتها من زوجها الأول الذي لم تكن تطيقه للدرجة التي كانت تهدد فيها أهلها بالانتحار، إذا لم يساعدها في الفكك منه، لتتزوج بعده من رجل يكبرها بأعوام. أما البنت الثانية، فلقد تطلقت بغير إرادتها. بعد أن تخلى عنها زوجها الذي تمكن من إكمال دراسته الجامعية ليتوظف في مهنة مرموقة. الأمر الذي عمق من شرخ عدم التوافق العلمي والاجتماعي بينهما. فهجرتها ثم طلقها غيايبا، لتمتحن طهي الخبز التقليدي ويبيع كي تُعيل ابنتها. أما الابن الثالث، فلقد طلق زوجته لأسباب لم أهتم بمعرفتها بقدر انشغالي بمعرفة سبب عدوى الطلاق المتفشية في هذه العائلة المُطلقة المُفككة المُمزقة.

جينات الطلاق

كشفت دراسات أجراها باحثون في جامعات أمريكية وسويدية أن أبناء الآباء والأمهات

الحب في سن الخمسين:

بين النضج والمراهقة المتأخرة

متأخرة، كما يدعي الكثير من الناس، لأن علامات هذه الظاهرة ليست الوقوع في الحب والسعي لبناء علاقة وطيدة مع شريك الحياة لكلا الطرفين، بل في الطيش وممارسة بعض الأفعال التي تنسب للمراهقين خاصة، من حيث الزلي والسلوك والحديث وغيرها. لقد أسقط الكثير من الناس على المحب في هذا السن، لقب مراهق في سن الخمسين، لأنه في اعتقادهم، لا يمكن بكل حال من الأحوال أن يعيش الشخص قصة حب وريدية، إن صح التعبير في هذا العمر، ففي الكثير من الأحيان، هذه القصص تكون مرتبطة بالمغامرة وهذا الأمر، لا يليق بكهل كبير.

يراه البعض عبثا وتضييعا للوقت ولا يليق بالفرد في هذه السن، ويراه الطرف الآخر أمرا صحيا، فالحب لا يقاس بالأعمار بل بالأفعال، فكم من محب في سن الخمسين كان مخلصا، وفي المقابل، كم من مراهق في سن العشرين كان كاذبا.

دكتورا في الجامعة علق في منشور في الفيسبوك، على سيدة تجاوزت سن الخمسين، تحكي قصة حبها، بنوع من السرور والدهشة، فعلق قائلا بالعامية: "هذاك واش خصك راك قريب تموتي وأنت تحكي على الحب"، هذا التعليق أحدث جدلية كبيرة بين الأشخاص، بل لاقت هذه السيدة تعاطفا كبيرا من الأفراد، الذين يرون مادامت أنها في علاقة شرعية ومقتنعة بهذا الشريك، فما دخل السن في الأمر، وذهبوا حتى حدشتم هذا الدكتور، وكيف له أن يحكم على سيدة لا يعرفها من خلال منشورها، بالرغم من أنه دكتور في الجامعة ويدعي العلم والمعرفة، كما علق بعضهم.

لذا، يرى الكثير من الأشخاص في مجموع هذه التعليقات للمنشور، بأن الحب لا يعترف بالسن، بل بالسلوك، ومن يجب في هذا العمر، ليس معناه أن يعيش مراهقة

تداول قصص الحب، بشكل كبير في أوساط الشباب، كل يقص مفامراته على حسب التجربة التي مر بها، لذا، تعتبر هذه المرحلة عند الكثير من الشباب المرحلة الأهم في حياتهم، لأنهم انتقلوا في اعتقادهم من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة والشباب، التي تقتضي بحسبهم السعي لكسب خيلاء حتى ولو كانت في الخفاء، بل وتعتبر عند العديد منهم الإنجاز الأهم الذي يستوجب ذكره والافتخار به أمام الأصدقاء، غير أن الفئة التي نريد الحديث عنها في علاقات الحب، ليست الشباب، لأن الأمر طبيعي جدا، بالنظر إلى سنهم، بل فئة أخرى ربما تجاوزت سن الخمسين، فهل يمكن أن يقع الكهل في الحب بعدما تجاوز هذا العمر؟

سبب التطرق إلى هذا الموضوع، أن



عندما
يفرض التجار
منطقهم

تجاوزات يعاقب عليها القانون يجعلها الزبون

"الزبون هو الملك" .. مقولة تفرض نفسها في سوق البلدان التي تحترم شعوبها، ولا وجود لها في مجتمعاتنا، حيث يفرض على الزبون فرضا، ما يقتنيه بحر ماله من سلع وخدمات، فلا من حقه التفاوض أو الاختيار، وحتى في وجود منظمات وهيئات من المفترض أن تضمن حقوقه، لكنه ينجو من بطش تاجر ليقم في بطش آخر، لغياب الرقابة والقوانين الفعلية التي تطبق في الميدان لترد للزبون كرامته وتردع التجار.

البضاعة لا ترد ولا تستبدل

من السلوكيات التي يعاني منها المواطن الجزائري عند التسوق، أنه قد يكون مجبرا في الكثير من الحالات على اقتناء بعض السلع دون الاطلاع عليها، بحيث لا يسمح له بفتح الغلاف، لانتكلم فقط عن المواد الغذائية، ومستحضرات التجميل أو التنظيف وما لها من مواد حساسة، وإنما حتى عن فئة من الملابس والأفرشة والأواني، فكثيرا ما يصاب الزبون بالصدمة من سوء المنتج أو تعرضه للتلف.. قد يعتبر الأمر شائعا في بقية الدول، لكن الغريب وغير القابل للمقارنة، أن التاجر الذي لا يحاط بالرقابة ولا يخاف من القوانين، سوف يخبرك أن السلع لا تستبدل ولا ترد.

وهنا، يكون على الزبون تكبد خسائره، فلا هو استرجع ماله، ولا استطاع استخدام الغرض الذي اقتناه.. وإذا ما اطلعنا على القوانين والتشريعات، وجدنا أن هذا البند مخالف لها تماما، متى تنص المادة 19 من قانون حماية المستهلك على أنه: "يحق للمستهلك التراجع عن اقتناء منتج دونما وجه سبب، وله الحق في العدول عن اقتناء منتج ضمن احترام شروط التعاقد، فيما عدا المنتجات غير القابلة لذلك كالملابس الداخلية"، تغيير البضاعة أو استرداد المال لأي سبب كان هو من حقوقك".

مقابل ماله الذي دفعه، هنا يستسلم الكثيرون ويعزفون عن الشراء على الإنترنت، كوسيلة للاحتجاج، بينما يقع آخرون في ورطة السب والشتم ليتحولوا إلى ضحايا إلى معتمدين، بعد مشاركة ونشر تجاربهم والتداول على شخص الباعة أو العلامات التي يعملون لصالحها، وقد يحصل مع الكثيرين ما حصل مع عبد الحكيم مؤخرا، الذي طلب جهازا لتحضير القهوة عبر موقع أنستغرام، فطلب منه المورد دفع المبلغ كاملا على حساب ccp، فكان له ذلك، بعدما تمت العملية يقول الزبون: "انتظرت أن تصلني طلبتي لأسبوع، مع أن الصفحة حددت أقصى أجل للتوصيل في العاصمة 48 ساعة، فتوجهت مباشرة إلى الشرطة، معي رقم الحساب واسم البائع، الذي وبعد تحريات عميقة قامت بها الشرطة الإلكترونية، ظهر لشاب من تلمسان، وأن المؤسسة وهمية وآراء الزبائن عليها مزورة" .. كنتيجة لتصرفه الذكي وعدم تهوره، استطاع عبد الحكيم الإطاحة بالتاجر الوهمي، الذي أصر أمام الشرطة على أن السلعة نفدت وستكون جاهزة بعد أيام، لكن، وبعد عرض الأدلة التي تشمل المحادثات والحساب البريدي أمام وكيل الجمهورية، وطبقا للمادة 372 من قانون العقوبات، من المنتظر أن يدان بسنة إلى 5 سنوات حبسا.

الشراء عبر الإنترنت.. مواطنون يضعون أموالهم في القمامة

يفضل الكثير من الزبائن، خاصة من النساء، التبضع عبر الإنترنت، بسبب ضيق الوقت أو ارتباطات أسرية ومهنية، وقد أصبح للتجارة الإلكترونية في الجزائر جمهور واسع، مع أنها لاتزال غير خاضعة لشروطها وضوابطها، بحيث يمارسها أغلب التجار بطرق عشوائية، ما يسمح بظهور العديد من التجاوزات والمشاكل في المجال، فكثيرا ما بات يشتكي الزبائن من تردي جودة السلع إلى أدنى المستويات، وعدم تطابقها مع الصور والفيديوهات التي تعرض في الحملة الإعلانية للمنتج، الأدهى والأمر، أنه وفي الكثير من الحالات، يكون على الزبون الدفع مسبقا لتصله طلبيته.

نعم، يشبه الأمر لعب القمار، لا يدري منها صاحبها إن كان سيحصل على ما يريد أم إنه ألقى ماله إلى القمامة، علما أن بعض الصفحات لا تضع أي معلومات عنها، عن مقر مستودعاتها أو وحدات الإنتاج ولا حتى رقم هاتف، باستثناء حساب بريدي تستقبل فيه المال لتوجه الطلبات إلى أصحابها، وكثيرا ما تكون طلبات لا تتطابق مع معايير الزبون، لا بل يمكن ألا يتلقى هذا الأخير أي غرض

القضية لم تنس والكيان الصهيوني مجرم حرب

طوفان الأقصى يؤكد ان فلسطين في قلب شعوب العالم

كُننا نعتقدنا، ولو للحظة، أن القضية "ماتت فينا" وطويت ووضعت بَدْرَج النسيان !! لكنه سرعان ما اتضح أنه ما زالت فينا النُخوة !! وأن قلوبنا مع "فلسطين" وشعب فلسطين في كل الأوقات. صحيح أن بحثنا عن "لقمة العيش" يلهينا أحيانا عن القضية، لكننا سرعان ما نكتشف أن النسيان مجرد غبار، وأننا مع أصحاب القضية وأصحاب الأرض، ومن فكر أو يفكر بأن القضية الفلسطينية ماتت ونسيت، وأن الأجيال الجديدة صار آخر همها ما يحصل بالأرض المحتلة. فهو مُخطئ، و"طوفان الأقصى" أكبر دليل وعبرة بأن الشارع العربي ما زالت القضية تعيش بقلبه.

• "اليوم المفتوح" للتضامن مع أهالي غزة: المبادرة ليست بالجديدة على مجمع وقنوات "الشروق" ..

منبره الخاص لإيصال وحشية "بني صهيون" للعالم الذي كان مُغرر به إعلاميا، ومع تفاعم الأوضاع ووحشية المشاهد.. تعالت الأصوات وتعالَت معها المبادرات الإنسانية، فكان "اليوم المفتوح" الذي نظمته قنوات "الشروق" مع القناة التونسية "حنبل" لرفع الغُبن على أشقائنا في غزة، وهي مبادرة ليست بالجديدة على مجمع "الشروق".

وحمل اليوم شعار "قلب واحد" وكان عبارة عن حملة تبرع كبرى لفائدة الشعب الفلسطيني الشقيق قادتها قنوات: "الشروق العامة"، "الشروق نيوز" و"حنبل" التونسية. وعرف هذا اليوم مشاركة مشاهير كثر نذكر منهم: مونييا بن فغول، أميرة ربا، فلة عبابسة، شمسو ديزاد جوكر، فيزية تيغرتي، كريم الغانغ، لخضر بلومي، عدولة، ياسمين عبد المؤمن، منال غربي وغيرهم كثيرون.. وببلاطو كان من تونس وبمشاركة فنانيين ومُمثِلين توانسة.

يفرق بين الأطفال والشيوخ والنساء. وقد كان في نسف وإبادة مستشفى "المعداني" شهادة لبشاعة إنسانية ستُحفظ في كتب التاريخ وبأرشفيات وكالات الأنباء وفي هواتف البشرية جمعا.

"اليوم المفتوح" مجمع "الشروق" في الموعد كالعادة..

إزاء ما حدث في غزة تحرك الجميع للمُساعدة، كل من

مشاهد هلم، خوف وفرار جماعي !

لم يكن اجتياح المقاومة الفلسطينية يوم 7 أكتوبر الماضي ومشاهد الهلع والفرار الجماعي للمستوطنين اليهود وعجز الجيش الإسرائيلي، مجرد معركة

عسكرية رابحة و فقط، فتوابع تلك المعركة تُشير إلى تآكل بنية وجود إسرائيل من خلال هروب الإسرائيليين الكثيف إلى الخارج تحت وطأة المشاكل الداخلية العويصة ونبوءات متوارثة ومخيفة عن زوال قريب!! لقد أثبت الكيان الصهيوني خلال هذه الحرب على غزة، بأنه مجرم حرب، لا



حملة تبرع وطنية لفائدة الشعب الفلسطيني

الجمعة 13 أكتوبر

من 14:00 إلى 00:00

فلسطين - الجزائر - تونس

قلب واحد

مقاطعة منتجات الشركات الداعمة للاحتلال الإسرائيلي!

ولأنها حرب إعلامية أيضا، فقد شهدت مواقع التواصل الاجتماعي تحريك أكبر حملة لمقاطعة منتجات "ماكدونالدز"، وذلك بعد دعم الأخيرة لجيش الكيان الصهيوني، وإعلان سلسلة المطاعم الأمريكية الشهيرة عن تبرعها بـ 4000 وجبة يوميا للجيش الإسرائيلي وتقديمها خصما بنسبة 50% للجنود وقوات الأمن الذين يأتون إلى المطاعم. وانطلقت في العديد من البلدان العربية، بينها الجزائر، دعوات لمقاطعة منتجات الشركات الداعمة للاحتلال الإسرائيلي في حربه على غزة، وهذا رداً على عملية "طوفان الأقصى" التي أوجعت الكيان كما لم يحدث منذ عقود. وجاء جزء كبير من تلك الدعوات باتجاه الشركات الأمريكية، وبصورة خاصة بعد إعلان واشنطن غير المشروط عن دعمها الكامل، عسكرياً ودبلوماسياً ومالياً لإسرائيل، في عدوانها على قطاع غزة.

أميرة ريا تتبنى طفلا فلسطينيا وتؤكد: فلسطين قضيتنا..

مواقف مشاهير وفناني الجزائر كانت واضحة، سواء من خلال اليوم المفتوح، أو من خلال منبر صفحاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي. فالؤثرة والناشطة على مواقع التواصل الاجتماعي أميرة ريا قالت: "فلسطين قضيتنا جميعا، ومن لم ينصرها يُعد خائنا.. يجب أن نعلم أولادنا ما هي القضية الفلسطينية؛ لأن الجيل الجديد للأسف لا يعرف القضية الفلسطينية، وهذا دور كل أب وكل أم!!". ليس هذا فحسب، بل إن أميرة ريا أعلنت عن قرارها تبني طفل فلسطيني أو التكفل به في مبادرة لقيت استحسان الكثيرين. أما المثلة مونييا بن

مغول فصرحت: "أنا كجزائريين تربينا على حب فلسطين والسكوت على الظلم كفاعله.."

كريم الفانغ: كتاب القسام حطمت الشخصية الانهزامية للغرب!

الرابر كريم الفانغ المعروف بمناصرته للقضية الفلسطينية من خلال عديد الأغاني التي قدمها فقال: "اللي قاعدين يقاوموا راهم يقاموا من أجل مقدسات 2 مليار مسلم، وهذه هي الرجولة والشجاعة والناس اللي نفتخرو بيهم.. هذو جيش محمد (ص)، هم أمة الصف

الفلسطينية بارتدائها للكوفية الفلسطينية في أكبر حدث للموضة في العالم بدبي. وفي الحقيقة هذا ليس بالجديد على عموري المعروفة بدعمها وترويجها للباس التقليدي الجزائري في كل المنطقة العربية.

مشاهد تُوثق جرائم بني صهيون..

في مشهد يقشع له البدن، وتتوقف أمامه كل عبارات وجمال الوصف.. مشهد يُوثق جرائم العدو الإسرائيلي لمرضة فلسطينية بينما هي تعالج المصابين يصلها خبر استشهاد زوجها.. تصرخ بأعلى صوتها وبشجاعة وقوة تعلن خبر استشهاد "الأب" لابنتها.. يجف القلم في وصف المشهد!!

متظاهرون يقتحمون مبنى "الكونغرس"..

ولأنها قضية عادلة، شهد مبنى الكونغرس الأمريكي اقتحام متظاهرين له للمطالبة بوقف العدوان على قطاع غزة.. الشرطة تعتقل عدداً منهم، علماً أن المتظاهرين من منظمات يهودية مناهضة للاحتلال الصهيوني.

"ستوري" محمود الحسنات يفضح جرائم الإسرائيليين..

من "الستوريات" التي فضحت جرائم الإسرائيليين، كان "الستوري" الذي نشره الداعية الإسلامي محمود الحسنات عبر حسابه، والذي كشف عن استشهاد 14 شهيدا من عائلته في غزة وهم أحواله الأربعة، عمه وحفيده ذي الـ 9 أشهر، ابن عمه وأطفاله الخمسة، وإصابة أخته وبقيّة العائلة.



mahmoudalhasanat
استشهاد 14 شهيدا من عائلتي في غزة،
أخوالي الأربعة وعمي وحفيده 9 أشهر
وابن عمي وأطفاله الخمسة
وإصابة أخي وبقيّة العائلة

الأول في الحرب ضد الكيان الصهيوني. فالاستفاعة التي حدثت يوم 07 أكتوبر، والتي داروها كتائب القسام، كانت صدمة للكرة الأرضية جمعا، بعد ما دار الكيان الصهيوني تنويم مغناطيسي عبر وسائل الإعلام وزرعوا في الشعوب العربية شخصية انهزامية وبأنو إسرائيل دولة عظمى، فتحية ليهم وهذا ما يُعزز قوله تعالى: "كم من فئة قليلة غلبت فئة كثيرة باذن الله".

أطام عموري تدعم القضية على طريقتهما الخاصة..

المؤثرة المقيمة في دبي أحلام عموري، ورغم أن الخطوة التي قامت بها كان بالإمكان أن تُسبب لها مشاكل، إلا أنها تحدثت الجميع ودعمت القضية



متظاهرون يقتحمون مبنى
الكونغرس الأمريكي



على رأسها مهرجان عنابة، حفل لسولكينغ وعرض لخصاني.. تعليق كل النشاطات الاحتفالية المبرمجة وتأجيلها إلى وقت لاحق تضامنا مع أهالي غزة!

في خضم الأحداث الدامية والإبادة الجماعية التي تُعرض لها الغزويون، أعلنت وزارة الثقافة والفنون تعليق وشلّ جلّ نشاطاتها الاحتفالية المبرمجة وتأجيلها إلى وقت لاحق، وذلك تعبيراً منها عن التضامن الكامل مع الإخوة الفلسطينيين وعائلات الشهداء. كما قام بعض الفنانين ومن تلقاء أنفسهم باتخاذ نفس الإجراء.

وزارة الثقافة تُعلق مهرجان عنابة للفيلم المتوسطي..

ومن بين أهم الفعاليات التي تم تعليقها، مهرجان عنابة للفيلم المتوسطي، الذي كان من المقرر تنظيمه في الفترة من 03 إلى 09 نوفمبر الجاري.

ووفق بيان لوزارة الثقافة والفنون، فإن اتخاذ هذا القرار جاء بسبب الاعتداءات العدوانية الغاشمة على الشعب الفلسطيني الأعزل في غزة وغيرها من المدن الفلسطينية، وخاصة بعد المجزرة الرهيبة التي تُعرض لها مئات الأطفال والشيوخ العزل بقصف صهيوني على مستشفى "المعداني".

سولكينغ يُلغي حفل "الميرديان" بوهران..

الفنان الجزائري العالمي سولكينغ، قرر هو الآخر إلغاء حفل "خاص" كان من المقرر أن يُحييه بفندق "الميرديان" بوهران، وذلك احتراماً للأرواح التي سقطت في قطاع غزة. علماً أن الحفل نظمته إحدى الشركات الخاصة بصناعة الأدوية، ولم يكن موجهاً للجمهور العريض (soirée privé).



بفرنسا تضامناً مع أهالي قطاع غزة.

ونشر "خصاني" فيديو بالأبيض والأسود جاء فيه: "نفسيتي وقلبي يتقطعان على البراءة وإخواني في غزة يموتون، رغم العقد المبرم مع الشركة المنظمة لجولتي، لكن هذا قرار شخصي وأتحمل مسؤولية القرار، وأشكر الشركة على قبول قرارتي".

خصاني: "نفسيتي وقلبي يتقطعان على البراءة"..

الفنان محمد خصاني، وبعد الإبادة الجماعية التي اقترفتها الكيان الصهيوني بقصفه مستشفى "المعداني"، قرر هو الآخر إلغاء عرضه المسرحي الخاص بيوم 20 أكتوبر المنقضي

قالوا عن انتفاضة "طوفان الأقصى" ..



.. **محمد رمضان:** "بنشتري أسلحة ودبابات وطائرات وبتصدي، وبنرجع نجيب غيرها.. حنستخدمها إمتى؟.. مين حيدافع عن عربي زيك؟.."

.. **رضوى الشربيني:** "الحمد لله الذي جعل لنا أخرة تُرد فيها مظلالم الدنيا".

.. **محمد هندي:** "إنك تنشر ع اللي بيحصل في أهالي غزة لا يقل أهمية عن أي نضال حقيقي.. العدو بيحاول يكسب تعاطف العالم بالأخبار المزيفة، أكثر حاجة بيخاف منها العدو إنه يظهر على حقيقته قدام العالم".

.. **سيرين عبد النور:** "أيها المظلوم نم قرير العين فإن الله ناصرك ولو بعد حين.. أيها الظالم لن تنام مرتاح البال وستظل لعنة الظلم تلاحقك إلى أن يشاء الله".

.. **راغب علامة:** "ألف تحية لأبطال فلسطين الصامدة.. فلسطين تبقى لشعبها المظلوم وابطل.. لا للاحتلال الظالم".

.. **كارمن لبس:** "أصحاب القضية، أصحاب الأرض، كل مرة يفكرو العالم إنو القضية الفلسطينية ماتت وانتست، وإنو الأجيال الجديدة صار آخر همّ، بس كل مرة بيرجع بصير حدث مثل طوفان الأقصى نرجع نشوف قديش الشارع العربي بعدا القضية عايشة بقلبه".

.. **كريم عبد العزيز:** "ربنا يحفظ أهلنا في فلسطين، ربنا معاكم يا أبطال".

.. **نادين نسيب نجيم:** "الله يساعد ها الشعب المحروم من أقل حقوقه.. الله يكون معهم وينصرهم، شعب ما بده شي غير يعيش على أرضه بكرامة".

.. **أحمد السعدني:** "كلنا كنا فاكرين القضية ماتت، لكن اتضح إنه لسه فيك نخوة يا عربي، قلوبنا مع فلسطين وشعبها".

.. **لطيفة التونسية:** "قلبي معاكم يا أهلنا في غزة وكل فلسطين، ربي معاكم ويحميكم وينصركم".



منصة "التيكتوك" تقوم بحذف 500 ألف "فيديو" يُناصر ويتضامن مع أهالي غزة!

أعلنت منصة "التيك توك" في خضم الحرب الإعلامية على غزة، أنها حذفت أكثر من 500 ألف مقطع "فيديو"، وأغلقت 08 آلاف بث مباشر مرتبطة بعملية "طوفان الأقصى" والعدوان الإسرائيلي على غزة، وذلك بعد أيام من تحذير الاتحاد الأوروبي الذي ذكر الشركة بالتزامها مُحاربة المحتوى غير القانوني. وقالت منصة "تيك توك" في مدونة لها: "حذفنا أكثر من 500 ألف مقطع فيديو وأغلقتنا ثمانية آلاف بث مباشر في المنطقة المتضررة، لانتهاك قواعدنا وتطبيقاً لقانون الخدمات الرقمية الجديد للاتحاد الأوروبي". وعلى النحو نفسه، بادر موقع تبادل الصور "إنستغرام" إلى إخفاء خاصية "الستوري"، خاصة تلك التي تُظهر بشاعة الكيان الصهيوني الفاشم في إبادة أطفال وشيوخ عُزل، وهو ما كشف عنه أصحاب الحسابات الكبيرة والمليونية على الموقع.

احتجاجاً على "الصمت الرهيب" حول أحداث غزة..

الفنان لطفي بوشناق يتخلى عن لقب سفير النوايا الحسنة!



احتجاجاً على الصمت الرهيب لمنظمة الأمم المتحدة إزاء ما تعرض له المدنيون الفلسطينيون العزل، أعلن الفنان التونسي لطفي بوشناق تخليه عن لقب سفير الأمم المتحدة للنوايا الحسنة، حيث وباللغات الثلاث العربية والفرنسية والإنكليزية، كتب مسير الصفحات الرسمية لبوشناق: "يُعلن الفنان لطفي بوشناق تخليه عن لقب سفير النوايا الحسنة لدى منظمة الأمم المتحدة، وذلك احتجاجاً على الصمت الرهيب لهذه المنظمة أمام ما يحدث بحق المدنيين الفلسطينيين الأبرياء". وكان الفنان السُّوري القدير دريد لحام قد قام بالخطوة نفسها قبل سنوات، عندما اعترضت المنظمة الدولية على تصريحاته التي تحدث فيها عن حق الفلسطينيين في تقرير مصيرهم واصفاً إسرائيل بالاحتلة والمغتصبة!!

ووضعت علم فلسطين عبر "بروفيل" حسابها الخاص على "الإنستغرام" الذي يُتابعه 15 مليون شخص.

كيم كاردشيان: "قتل الأبرياء أمر غير مقبول" ..

النجمة كايلى جينر، وبعد أن قامت بمشاركة منشور يدعم الكيان الصهيوني، عادت وحذفت الستوري. وأفادت مصادر إعلامية أن "كايلى" تلقت رسالة من عارضة الأزياء الأمريكية الشهيرة ذات الأصول الفلسطينية بيلا حديد، والتي وضحت لها الوضع في فلسطين، وبأن الأمر مغاير تماما على ما يبدو في الإعلام الغربي. أما أول تعليق من نجمة تلفزيون الواقع الأمريكية كيم كاردشيان على أحداث غزة فجاء فيه: "إن قتل الأبرياء أمر غير مقبول على الإطلاق. إن تدنيس الجثث أمر غير مقبول

على الإطلاق. إن أخذ الأطفال كرهائن أمر غير مقبول على الإطلاق. إن الاحتفال بالقتل، وخاصة قتل المدنيين، أمر غير مقبول على الإطلاق. لذا لا تفعلوا ذلك، وصلوا من أجل الجميع".



زوجة رياض محرز تعلن تضامنها..

البلوغر البريطانية تايلور وارد، زوجة النجم الجزائري رياض محرز، مثلًا، أعلنت في "ستوري" لها على

"الإنستغرام" تضامنها مع الشعب الفلسطيني، كذلك

جورجينا، صديقة كرستيانو رونالدو، التي قامت بدعم أطفال فلسطين عبر "ستوري الإنستغرام".

هايلي وجاستن بيبير.. وراي مُحايد!

في مقابل ذلك، موقف هايلي بالدوين وجاستن بيبير من الأحداث في فلسطين المحتلة جاء محايدا، حيث كتب الزوجان: "إنه أمر مؤلم حقًا لأصدقائي الإسرائيليين والفلسطينيين. أنا متأكد من أننا جميعًا نعرف الشر غريزيًا عندما نراه. إن تشويه سمعة كل الفلسطينيين أو كل الشعب الإسرائيلي يبدو لنا أمرا خاطئا. لسنا مهتمين باختيار أحد الجانبين، ولكننا مهتمين بالوقوف مع العائلات التي أخذت منا بوحشية". كذلك، النجمة الهندية العالمية كيلاني أعلنت دعمها الكامل للفلسطينيين،

أبرزهم تايلور وارد، جورجينا، كاردشيان وكيلاي..

الأحداث الدامية والإبادة الجماعية في غزة تحرك نجوم العالم للتضامن مع أهالي فلسطين!

حرّكت الأحداث الدامية والإبادة الجماعية التي اقترفها الكيان الصهيوني في حق أهالي قطاع غزة مشاعر الكثير من نجوم العالم، بحيث أعلن العديد منهم تضامنه معهم، فيما حاول البعض الآخر أن يمسك العصي من الوسط !!، بينما حُسر البعض الثالث آلاف المتابعين لمجرد تعاطفه مع إسرائيل.

محرز وبن زيمة والعديد من الرياضيين يدعمون القضية الفلسطينية

الخضر مع فلسطين ظالمة أو مظلومة وعطال يدفع الثمن

سارع بعض الرياضيين المؤمنين بالقضية الفلسطينية، إلى للتنديد بالمجازر التي يمارسها الكيان الصهيوني في قطاع غزة بفلسطين، في حق أطفال ومواطنين أبرياء، حيث عجت مواقع التواصل الاجتماعي بعبارات التنديد والتضامن مع الفلسطينيين العزل، وخاصة نجوم كروية مبدعين موقوفة الواضحة، على غرار تفريدة صاحب الكرة الذهبية كريم بن زيمة، التي بلغت الملايين من المتابعين، حيث تعرض لتضييق من طرف الإدارة والحكومة الفرنسية، ردا على موقفه لصالح القضية الفلسطينية إضافة إلى رياض محرز وكل نجوم المنتخب الجزائري دون استثناء، ويوسف عطال الذي عاش مشاكل كثيرة مع إدارة فريقه نيس، واخرين سجلوا أسماءهم بأحرف من ذهب في خانة المدافعين عن القضية الفلسطينية.

محرز: "فلسطين حرة تعني تحرير الفلسطينيين من الاحتلال الإسرائيلي الذي يسلبهم حقوقهم"

بن زيمة: "كل صلاتنا لسكان غزة، الذين أصبحوا مرة أخرى ضحايا القصف الظالم"



2022 تغريدة على منصة "إكس"، لاقت أكثر الملايين مشاهدة، قال فيها: "كل صلاتنا لسكان غزة، الذين أصبحوا مرة أخرى ضحايا القصف الظالم، الذي لا يترك طفلاً أو امرأة"، كما كتب النجم الألماني ونادي ريال مدريد السابق لكرة القدم، مسعود أوزيل، على حسابه عبر منصة إكس قائلاً: "الصلاة من أجل الإنسانية، الصلاة من أجل السلام والأبرياء، وخاصة الأطفال، فهم يفقدون حياتهم في الحرب على كلا الجانبين.. إنه أمر مفرح للغاية ومحزن"، وعلق النجم المصري المعتزل محمد أبو تريكة في تغريدة عبر حسابه على التويتر، واصفاً إياها بـ "شجاعة في عصر كثر فيه التخالذ والانبطاح للصهاينة"، داعياً الله للمقاومة بالثبات والنصر.

ودفع اللاعب الدولي الجزائري، يوسف عطال، الثمن على خلفية منشور له على مواقع التواصل الاجتماعي بصورة عبر حسابه بمنصة إنستغرام، وهو يرتدي الكوفية والعلم الفلسطيني، مع تعليق "فلسطين حرة"، كما شارك فيديو للداعية الفلسطينية محمود الحسنات، يدعو فيه لأهل غزة، أن ينصروهم الله على الاحتلال، قائلاً: "اللهم نسألك أن تنصر أهلنا في غزة.. اللهم عليك بمن قتل الأطفال.. اللهم أرنا في اليهود يوماً أسود"، وهو ما أجزى المدعي العام في مدينة نيس، ورئيس الاتحاد الفرنسي لكرة القدم، ومجلس الأخلاقيات التابع له، وحتى عمدة مدينة نيس إلى المطالبة بعقوبة الدولي الجزائري...

حقوق الإنسان للفلسطينيين لا يعني أنك مؤيد لحماس، إن قول فلسطين حرة لا يعني أنك معاد للسامية أو تريد رحيل جمع اليهود... فلسطين حرة تعني تحرير الفلسطينيين من الاحتلال الإسرائيلي، الذي يسلبهم حقوقهم الإنسانية الأساسية منذ 75 عاماً... فلسطين الحرة تعني وقف حبس 2.3 مليون فلسطيني، في أكبر سجن مفتوح في العالم، نصفهم من الأطفال... فلسطين الحرة تعني إنهاء الفصل العنصري الذي فرضته الحكومة الإسرائيلية، فلسطين الحرة تعني منح الفلسطينيين السيطرة على البنية التحتية الأساسية في أرضهم".

وحتى ياسين براهيمي، نشر صورة لمسجد قبة الصخرة، مع الآية القرآنية: "الإن نصر الله قريب"، وهو الأمر ذاته الذي فعله محمد أمين توغاي. وما زال الجزائريون يتذكرون شهر فيفري 2016، حين واجه المنتخب الجزائري نظيره الفلسطيني بلعب 5 جولية الأولمبي في مباراة ودية، وانتهت بفوز الفلسطينيين بهدف لصفر، ويدعم من الجمهور الجزائري الذي ضرب عرض كل أعراف التشجيع وناصر منتخبا ضد منتخب بلاده... لأنه يعتبر أن مساندة القضية الفلسطينية واجب على كل الجزائريين وفي كل المواقع.

بن زيمة: كل صلاتنا لسكان غزة

إلى ذلك، نشر النجم كريم بن زيمة، لاعب الاتحاد السعودي، حائز جائزة الكرة الذهبية

عرفت المباراة الودية، بين المنتخب الجزائري ونظيره من الرأس الأخضر، حدثاً فريداً من نوعه، حين دخل لاعبو الأخضر أرضية الملعب وهم يرتدون الكوفية الفلسطينية.. صورة تفاعل معها رواد التواصل الاجتماعي، الذين أكدوا أن القضية الفلسطينية بالنسبة للجزائريين خط أحمر، خاصة وأن رفقاء محرز وجهوا رسالة إلى كل العالم مفادها أن الشعب الجزائري كان وسيبقى داعماً ومسانداً للقضية الفلسطينية، وحتى الأنصار وفي كل الملاعب والقاعات يرفعون دائماً شعار: "فلسطين الشهداء"، و "الجزائر مع فلسطين ظالمة أو مظلومة".. شعار يحفظه الجزائريون عن ظهر قلب، مقولة الرئيس الراحل هواري بومدين، وهو دليل قاطع على أن الجزائريين يحملون القضية الفلسطينية في قلوبهم، ويتفاعلون مع كل الأحداث في فلسطين، بعد العدوان العسكري الصهيوني الغاشم، لاسيما قطاع غزة المحاصر الذي عرف ارتكاب جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية أدت إلى استشهاد الآلاف.

محرز: "فلسطين الحرة تعني وقف حبس 2.3 مليون فلسطيني"

قائد المنتخب الوطني، رياض محرز، المحترف في صفوف نادي الأهلي السعودي، أبدى تضامنه مع فلسطين في ظل عملية "طوفان الأقصى"، وذلك، عبر صورة مُعبّرة نشرها عبر حسابه الرسمي في "إنستغرام" قائلاً: "إن الدفاع عن



وكان رئيس المجلس الأعلى للشباب و الرياضة الفلسطيني، جبريل رجوب، قد ثمن قرار السلطات العليا بالجزائر القاضي باحتضان كل المباريات الرسمية و الودية التي تدخل في إطار تحضيرات المنتخب الفلسطيني لكرة القدم ضمن تصفيات كأس العالم 2026- و كأس آسيا للأمام 2027-، مع التكفل بكل المصاريف المترتبة عن هذين الحدثين، غير أن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم رفض ذلك جملة وتفصيلا، معتبرا أن المنتخب الفلسطيني مجبر على اللعب في أحد البلدان الآسيوية.

ووعده وليد صادي بالسماح للاعبين الفلسطينيين للعب في البطولة الوطنية برخصة لاعبين محليين، مؤكدا أن هذا الخيار سيخدم الكرة الفلسطينية ويساهم في بروز لاعبيها في بطولتنا مثلما أكد صادي مساندة وتثمينه لأي مبادرات تخدم الشعب الفلسطيني والكرة الفلسطينية سواء من الناحية المادية والمعنوية أو الرياضية والإنسانية، وقال في تصريحات صحفية: "نحن في الخدمة لتجسيد أي طلب يأتيها من إخواننا الفلسطينيين ولن نخذلهم، بل نقف معهم دائما وفي كل الظروف". علما أن الجماهير الجزائرية في قدوقفت بجانب القضية الفلسطينية في عديد المناسبات، من بينها المباراة التاريخية بين الجزائر وفلسطين في فيفري 2016، حين ساند الجمهور الجزائري المنتخب الفلسطيني بطريقة خلفت الكثير من الإشادة والإعجاب.

منتخب فلسطين إقامة مبارياته ضمن التصفيات المزدوجة المؤهلة لمونديال 2026 وكأس آسيا 2027 في كرة القدم، بسبب، كون الجزائر منضوية إلى الاتحاد الأفريقي للعبة وليس آسيا.



قضية أسالت الكثير من الحبر، قد تجعل عطلال يحزم أمتعته مستقبلا ويغير الوجهة، مثله مثل كل اللاعبين العرب، وهو نفس مصير اللاعب المغربي مزاروي الذي دخل في دوامة من المشاكل بسبب منشورات شاركها عبر منصات التواصل الاجتماعي...

وتواجه نجمة التنس التونسية أنس جابر خطر الإيقاف عن المشاركة في بطولات رابطة اللاعبات المحترفات ومسابقات اتحادات التنس. وذلك بعد الشكوى الرسمية التي تقدم بها الاتحاد الإسرائيلي للتنس إلى الاتحاد الدولي للتنس ورابطة المحترفات ضد اللاعبة التونسية، بسبب موقفها المساند لفلسطين. وجاءت الشكوى الإسرائيلية بعد أن عبرت المصنفة السابعة عالميا عن تضامنها مع فلسطين، عبر منشور على حسابها الشخصي في أنستغرام. كما حذف الاتحاد الدولي للسباحة من صفحته الرسمية صور السباح المصري عبد الرحمن سامح، المتوج بالميدالية الذهبية في بطولة العالم للسباحة التي أقيمت في اليونان، بسبب إعلانه دعم فلسطين. وصرح السباح المصري بعد تتويجه بالمرکز الأول في سباق 50 مترا فراشة أن حياته أصبحت مهددة بالخطر، بعد أن تلقى تهديدات بالقتل بسبب مساندة فلسطين.

الفاف تفتح ذراعيها للفلسطينيين و الاتحاد الآسيوي يرفض

رفض الاتحاد الآسيوي لكرة القدم طلب



النصب تحت مسمى الزواج

فتيات يدفعن ثمن الحلم

تحلم الفتيات بالزواج من رجل الأطلام وتكوين أسرة. ويسعى الشباب أغلبهم إلى الثروة.. وبين هذا وذاك، ظهر لنا النصب المادي باسم الزواج، حين يحدث عادة بعد علاقات تعارف قصيرة بين غرباء، يعني فيها الشباب فتات بنية جدية في الارتباط وضمها أسرته، وتنطلق هي في بناء الوهم حجرا على حجر، وإذا به يستغل ذلك، فينهب مالها وممتلكاتها، قبل أن يتركها تواجه ركام الوهم الذي قد هوى.

على شاب يمتلك محلا لبيع وكراء فساتين السهرة، تطورت العلاقة بينهما بعدما وعدها بالزواج: "كنت أزوره في عمله، نتناول الغداء معا، وأحيانا لا أذهب لعمله وأقضي الوقت معه، نخطط للحياة القادمة.. ما هي إلا أيام، حتى أخبرني أنه مدين ويحتاج إلى بعض المال لينظم أموره ويتفرغ للزواج، كنت أقدم له المال من راتبي ومدخراتي.. آخر مرة، بعث سوارا من الذهب لنوفر حق الخاتم، وكنت مستعدة لبيع سيارتي أيضا لنبني لنا منزلا مستقلا فوق بيت أهله..". تعطلت الخطبة كثيرا، وبدأ الشاب في تحاشيها، والبحث عن أعذار، ما جعل سلمى تطالبه بمالها: "أخذ يهددني بصوري معه وباستخراج تسجيلات كاميرات المحل، لقد فعلت كل ذلك بمحض إرادتي، وعندما صمت عن الموضوع ولاحظ خوفي، بدأ يستفزني لإعطائه المزيد من المال".

ولأن مثل هذه الحوادث باتت تتكرر بكثرة، ينوه الخبير القانوني، الأستاذ جابر ربيع، بضرورة أن تمتلك الفتيات وحتى الشبان الذين يتم النصب عليهم بمسمى الزواج، الوعي القانوني الكافي والشجاعة ليتمكنوا من استرجاع حقوقهم وحماية أنفسهم، بتقديم أدلة الاستفزاز بالصور أو الفيديوهات والتهديد لغاية النصب والاحتيال.

اتصل بي وأخبرني أن سيارته تعرضت لحادث ويجب إصلاحها بمبلغ كبير، في الواقع، لم أتردد في إقراضه المبلغ كاملا، لأربح الوقت، بعد أن كلمت عائلتي عن الخطبة وأكملت التحضيرات لها..". مر شهران على الحادثة، ولا يزال الشاب يتعذر بسبب عدم تصليح السيارة، بعد أن أخذ قرابة مائتي ألف دينار، تضيف عزيزة: ".. حين طلب مني المزيد من المال، عرفت أنه نصاب، وأن شابا بتلك الوسامة والمستوى الدراسي، لا يمكن أن يرتبط بواحدة مثلي، فانهرت وأصبت بالإحباط والاكتئاب، ولم أحاول حتى اليوم استرجاع أموالي، التي تعبت عليها، لأنها غلطتي، تركته لسييله والله".

الاستفزاز بعد الاستنزاف فتيات ضحية الاحتيال

إن كوارث النصب باسم الزواج لم تعد تتوقف عند كونها سرقة للمال أو الممتلكات المادية فحسب، وإنما تستمر إلى ما بعد ذلك، بمتابعة الضحية بالتهديد والاستفزاز، ولأن القانون لا يحمي المغفلين الذين يقدمون ممتلكاتهم بدافع العاطفة، فإن الضحايا عادة ما يعزفون عن تقديم الشكاوى والإطاحة بالمتحالفين، بعد تعرضهم للتهديد والاستفزاز، حتى وإن امتلكوا كل الأدلة الدامغة. تروي سلمى أنها تعرفت

انتشرت العلاقات الغرامية لهدف التعارف والارتباط، بوتيرة لم يعد من السهل التحكم فيها أمام كل هذا الانفتاح الاجتماعي وتوفر وسائل التواصل الاجتماعي التي قربت البعيد وألغت عقبات المسافات، ومعها أخذنا نشهد صورة مغايرة عن الزواج في الجزائر، فالغالبية باتوا يفضلون اختيار شريك حياتهم بمفردهم، لكن الأقلية من تفلح في ذلك، أو لنقل يجمعها القدر بمن يكون على مقاس أمانيتها تماما، في وقت شاع فيه الاحتيال والنصب تحت مسميات إنسانية وأخلاقية وقيم راقية.

هكذا يتحول القفص الذهبي إلى قفص اجتماعي ونفسي

عندما تعرفت عزيزة، من البلدية، على شاب من عنابة عبر فايسبوك، كانت قد بلغت 29 من عمرها، وأخذ يراودها شبح العنوسة، لما ينتشر في المجتمع من أفكار مغلوطة، ولأنها فتاة ناجحة على الصعيد العملي واستطاعت أن تكسب من مشروعها في الطرز الإلكتروني سيارة عصرية ودخلا محترما جدا، كانت عزيزة محط أطماع وهدفا للنصب من العنابي، تقول: "بعد محادثات دامت شهرا تقريبا، زار ورشتي في لقائنا الأول، وأعرب لي عن نيته في الزواج بي عاجلا، فرحت كثيرا وبدأت أحضر نفسي للخطبة، إلى أن

البلايزر والجلد
والمربعات اللندنية

5 سترات ملفئة لرجولة شتوية

السترة الرجالية هي البديل العملي للبدلة الرسمية التي قد لا تليق في كل الاماكن ولا الأزمنة مثل العمل أو الخرجات اليومية للمطعم أو حتى في الجامعة. السترة تترك للرجل حرية اختيار لون كاجوال عملي يمنحه الانطلاق والتميز. الشروق العربي تذكر عزيزي بخمس سترات وبلايزرات مواتية لموسمي الخريف والشتاء وترتك التنسيق لك.

رجل بلا عقد

سترة الملازم بياقتها المرتفعة "حطة" خاصة بدرجات الرمادي والبني، التنسيق مع جينز أو سروال كلاسيكي مع بوتس ووشاح.



روك جزائري

السترة الجلدية
مطلوبة في الخريف
والشتاء في كل
تجلياتها الريترو
والروك والكلاسيكية.
الرائج الآن السترة
الجلدية المنسقة مع
سروال جلدي أيضا
لكن هذا التنسيق
المبالغ فيه لا يلائم
اسلوبنا .



الشياكة تنضح رجولة
البلايزر الأوفر سايز المتفادع أو
العادي لا يحتاج إلى تعريف، فهو
يلائم السراويل العريضة و الجينز مع
كنزة خفيفة ولما لا قبعة.



يوميات رجل أنيق

البلايزر الجملي
اختيار بصادق عليه
اهل الذوق، إن كان
كلاسيكيا او من
التويد المهم اللون
رائع لكن ليس لكل
السحنات.



اناقة لندنية

بلايزر بطبقات المربعات الكبيرة أو برانس دي غال رائج جدا، خاصة إن تم ارتداؤه فوق كنزة من قطن او صوفية بياقة مرتفعة حسب درجة الحرارة.

ديسفوريا غرفة النوم

لماذا يبكي الرجال والنساء بعد المعاشرة الزوجية؟

لقد شرع الإسلام المعاشرة الحميمة بين الزوجين وحكمها بمجموعة من الضوابط والأداب، وهذا لغايات عديدة ترقى بها إلى مستوى العبادة التي يُوجز الزوجان عليها. فقد قال ابن القيم رحمه الله: "وأما الجماع، فكان من هديه فيه - صلى الله عليه وسلم-، أكمل هدي. يحفظ به الصحة، وتتم به اللذة وسرور النفس، وتحصل به مقاصده التي وضع لأجلها." ولكن، في أحيان كثيرة لا يحصل السرور بانقضاء المعاشرة الزوجية، فتنتهي بحزن وهم وغم. وهذا ما يُعرف باكتئاب أو اضطراب ما بعد الممارسة الحميمة. فما هي أسبابه؟ وكيف يمكن تفاديه؟

العكس هو الذي يحدث معها.. وهذا ما يسمى بالكذب على فراش الزوجية. كما قد تنجم هذه الحالة عن صدمات الماضي الأليم كتعرض المرأة للاغتصاب أو التحرش. أما بالنسبة للرجل، فقد يعود سبب شعوره بالحزن والكآبة عقب انتهاء المعاشرة الزوجية إلى إحساسه بأنه قد فقد الكثير من وقاره وهيبته كرجل قوي خلال العلاقة الزوجية. زيادة عن الاجتهاد والضعف النفسية ونظرة الشخص لجسده وقلقه من نظرة شريكه الزوجي لجسده.

كيف تتجاوز أحزانك؟

ولكي تتفادي أو تخرج من حالة حزن أو اكتئاب ما بعد المعاشرة الزوجية يقترح الخبراء ما يلي:

- التواصل الجيد والمثمر مع الشريك الزوجي
- لشرح ما يشعر به من مشاعر سلبية عقب المعاشرة الزوجية، مع محاولة تحديد أسبابها، والاتفاق على منهجية معقولة لتفاديها.
- إجراء بعض التغييرات النمطية في سير حياتك اليومية بممارسة الرياضة، الاهتمام بساعات وجودة النوم، وتناول طعام صحي.
- استشارة طبيب أخصائي لتحديد المشكلة وعلاجها، مع اللجوء للعلاج الدوائي إن استدعى الأمر ذلك.

بالمئة من الذكور اختبروا هذه الحالة في مرحلة معينة من حياتهم، في الوقت الذي أعرب فيه 4 بالمئة منهم أن ذلك يحدث معهم بشكل منتظم. وقد أشارت دراسة نشرت عام 2020 إلى أن أعراض الـ pcd الأكثر شيوعاً عند النساء هي التقلبات المزاجية والحزن، بينما عند الرجال فتمثلت في الشعور بالتعاسة وانخفاض الطاقة. مع إمكانية أن يتوافق كل ذلك مع البكاء وذرف الدموع.

الكذب على فراش الزوجية

لاضطراب الـ pcd أسباب عديدة، فقد يكون ناجماً عن عوامل بيولوجية، خاصة وأن المعاشرة الحميمة يعقبها انفجار مجموعة من الهرمونات كالأندروفين والأوكسيتوسين، التي سرعان ما ينخفض معدلها، الأمر الذي يعقبه شعور بالحزن والكآبة. هذا إضافة إلى عدم الاشباع الحميمي والعاطفي أثناء العلاقة، خاصة من طرف الزوجة الذي قد تشعر بأنه قد تم استخدامها دون إيلاء أهمية لمتطلباتها واحتياجاتها، أو لاضطرابها لادعاء وتمثيل دور السعيدة بالمعاشرة الزوجية، في حين إن

اضطراب ما بعد العلاقة الزوجية

لقد أثبتت الكثير من الدراسات أن المعاشرة الزوجية تُحسن المزاج بسبب إفراز هرمون الدوبامين وهو ناقل عصبي يرتبط مع مراكز المكافأة في الدماغ. والأوكسيتوسين وهو نيوروبيبتيدي متعلق بالترابط الاجتماعي، إضافة إلى إطلاق الأندروفين الذي يعتبر الأفيون الطبيعي للجسم. وعلى هذا الأساس من المفترض أن تنتهي العلاقة الزوجية بالفرح والسرور والسعادة. لكن مادام لكل قاعدة استثناء، فإنه من غير المستبعد أن تنتهي المعاشرة الزوجية بحزن وكآبة، بل وبالبكاء أحياناً. وهذا ما يُعرف باكتئاب أو اضطراب ما بعد الجماع (post-coital dysphoria) أو (pcd). هي حالة من الحزن والقلق والكآبة قد تصيب الرجال والنساء على حد سواء عقب العلاقة الزوجية. وقد تمتد لخمس دقائق إلى ساعتين. وعلى الرغم من افتراض أن هذه الحالة استثنائية، إلا أن استطلاعاً أجري

عام 2015 كشف أن نصف النساء اللواتي شملهن اختبارن اكتئاب ما بعد المعاشرة الزوجية في مرحلة معينة من حياتهن. بينما أكدت 5 بالمئة منهن أنهن يشعرن بذلك بانتظام. في حين كشف مسح آخر أن

4 0



الطمع في مستقبل أفضل..
هل يأتي عن طريق التضحية بالحاضر

نادمون ضحوا باستقرارهم من أجل المجهول

تسير الأوضاع الاجتماعية في العالم بأسره نحو الأسوأ، سواء من الناحية التربوية أم الاقتصادية.. وقد بدأ الناس في استيعاب التغيرات الكثيرة المفروضة عليهم، ومحاولة التأقلم السريع معها. ومن استراتيجيات البعض، أنهم يضحون بالحاضر من أجل المستقبل القريب والبعيد، الذي يظل في جميع الأحوال مجهولاً للجميع.

المقارنة.. للسعي في طريق الآخرين وصول إلى هدف متعب بلا استطعام النجاح

إن ربط النجاح الشخصي بمعايير الآخرين ومفاهيمهم، يجعل الكثير من البشر يعيشون جحيم الحرمان والتضحيات الصعبة، للوصول السريع إلى ما وصل إليه غيرهم. فالمقارنة تنسيهم أنهم يملكون الحاضر بجميع تفاصيله المميزة، وهم قادرون على تحقيق ما هو أفضل، لينغمسوا في السعي للوصول إلى محطات الآخرين.

أمانة، من الأشخاص الذين لديهم تجربة قاسية مع الموضوع، تقول: "لطالما كنت أقرن نفسي بصديقاتي وقربياتي، وحتى بالمؤثرات على مواقع التواصل الاجتماعي، فأسعى بجد لتحقيق ما حققه من مكاسب مادية خاصة، وأضغط على نفسي، لكي لا أنفق المال على أبسط الضروريات، حتى إنني ضحيت عاطفياً أيضاً، ورفضت الزواج مرات عدة، حتى أتمكن من توفير المال والوقت لإنشاء مشروع ثم شراء سيارة، ولكنني لم أكن سعيدة، كما يجب عندما أحقق أهدافي، أشعر دائماً بأنني وصلت منهكة مستنزفة للعمل على هدف لا يمثلني فعلاً، وأحياناً، أندم لأني ضحيت بعيش حاضر جميل حتى أحصل على ما أريد في المستقبل، مع أنني حتى الآن، لم أقاوم هذه العادة".

والحاضر، تعد من عوامل النجاح والاستقرار النفسي والمادي في المستقبل، لكن الإفراط فيها قد يتحول إلى اضطراب يهدد صحة الفرد واستقراره في جميع الأوقات، إذ تشير الأخصائية النفسية، دبوب عقيلة، إلى أنه يكفي أن يظل الفرد بعيداً عن الانغماس في الملهيات ومضيعات الوقت ليحافظ على وتيرته في التقدم، كأن يحدد وقتاً ضيقاً لتصفح الإنترنت ومشاهدة الأفلام والنزهة مع الأصدقاء.. لا أن يقطع ملذاته في الحياة تماماً، حتى يتفرغ للتقدم في الدراسة أو العمل أو إنجاز أي مشروع مهما كان نوعه، ذلك أنه بحسب ذات الأخصائية: "التصرف على هذا النوع، سيصبح بمثابة إخلال بتوازن الفرد، قد يصل إلى هدفه في وقت قصير، لكن شعور الحرمان يستمر لينمو في داخله، فهو يعلم أنه لا يتمتع اليوم بشراء منزل أحلامه، إلا لأنه حرم نفسه من الملابس التي يريدها والطعام الذي يشتهيها ربما.. وبالتالي، فإن هذا الشخص لم يتخل عن شخصية المحروم ويبقى يعيشها، كذلك الأمر بالنسبة لباقي الأهداف التي يببالغ المرء في التضحية من أجل تعجيل تحقيقها".

التضحية بالأوقات الجميلة من أجل أوقات أجمل.. أي مستقبل وأي ضمانات؟

غالباً، يختار الأشخاص العاملون عدم ترك الوظيفة من أجل مناسبة عائلية ليوم كامل، حتى لا يخسروا أجره. هذا الأخير الذي ينفقونه لشراء أوقات جميلة في تناول الطعام أو النزهة أو شراء ثياب غالية، للحصول على مرتبة اجتماعية مقبولة.. مفارقات كثيرة، تختلف نتائجها من شخص لآخر. لكن، إذا ما سلطنا الضوء على حياة شخصيات ناجحة جدا تعدت إنجازاتها حدودها الجغرافية، وجدنا أن الكثير من هؤلاء لم يضحوا بملذاتهم للوصول إلى ما وصلوا إليه اليوم، على العكس تماماً، فعيش حياة مستقرة، تتماشى والظروف النفسية والاجتماعية للفرد، وعدم إجبار الذات على العمل فوق طاقتها، هو ما يجعل للوصول إلى القمة متعة استثنائية.

الحرمان من أجل الاستقرار والتمتع اضطراب نفسي يفقد الفرد توازنه في الحياة

لاشك في أن بعض التضحيات في الماضي

ما سر تفوقها على
المطابخ الأخرى؟

طواجن وأطباق جزائرية أبهرت العالم

المطبخ الجزائري، من أكثر المطابخ تنوعا في الوطن العربي والعالم.. مطبخ استوحى الوصفات من الحضارات التي مرت عليه، وأخذت منه، متوسطيا وساطا صحراويا... ولكل منطقة أطباقها الخاصة، ولمستها التي لن تجدها في أي مكان، حتى في البهارات ومزج الأذواق. الشروق العربي، تدعوك إلى مأدبة، لتذوق أكثر الأطباق الجزائرية شهرة في العالم، التي نالت أعلى المراتب والتصنيفات... فاربطوا البطون، لأنكم ستشعرون حقا بالجوع.

من منا لم يتذوق طاجين الزيتون.. هذا الطبق المشبع بالزيتون والدجاج، في مرق أبيض لذيذ، وبمجرد اكتشاف العالم له صنف في المركز الثامن، من بين 100 من الأطباق التي تعتمد على الدجاج، كما صنف موقع تايسست أتلاس هذا الطبق المشهور في العاصمة، والعديد من مناطق الوطن. في المركز الأول عربيا وإفريقيا، يعتبر طاجين الزيتون طبقا جزائريا تقليديا، مصنوعا من مزيج من قطع الدجاج والزيتون والبصل والجزر والفطر والزعرور وورق الغار وعصير الليمون والزعفران أو الكركم. وكلمة طاجين، أصلها يوناني، مشتقة من كلمة تيجانن، ويعني الطبق الترابي. ومن الأطباق الجزائرية الأكثر تصنيفا عالميا، طبق الرشته، الذي يمزج بين المرق المميز والمعجنات الخاصة والخضر واللحم الأبيض.. مزيج صحي ومغذ، لا يمكن لأي بلد، خاصة من سراق التراث، أن ينسبها إلى مطبخه الفقير. وصنفت الرشته في

المركز الأول إفريقيا. وهو طبق خاص بمنطقة الوسط. والرشته مشتقة من الكلمة الفارسية رستا، أي خيط. وبحسب ابن خلدون، فإن طبق الرشته أصله تركي منغولي. وقد وصف المؤرخ طبقا مشابها، حين زيارته إلى مملكة تامرلان، وقد قدم له باسم "ريستا".





إفريقي 36 عالميا، ثم المطبخ التونسي 48 عالميا، المطبخ المصري 51 عالميا، المطبخ الإثيوبي 55 عالميا، وبالنسبة إلى المطابخ الأفضل عربيا لسنة 2022، جاء المطبخ الجزائري 34 عالميا، المطبخ السوري 37 عالميا، المطبخ اللبناني 40 عالميا، المطبخ الفلسطيني 42 عالميا، والمطبخ التونسي 48 عالميا.

أطباق جزائرية لا ينبغي تفويتها

وضع موقع "ديموتيفاتير فود ميديا" تحت شعار النكهات الشرقية، قائمة من 4 أطباق جزائرية نموذجية، لا ينبغي تفويتها حين زيارة الجزائر. وهذا الموقع الشهير متخصص في تقديم الأطباق من جميع أنحاء العالم، حيث قدم في نسخته الأخيرة أربع وصفات لأطباق جزائرية نموذجية، على غرار الكسكس، حيث قالت إنه طبق قديم جدا، يصنع من سميد القمح القاسي، ويتناول بالمعلقة أو باليد. وبالنسبة إلى الطبق الثاني، كان الشربة، حيث تعد هذه الأخيرة من أهم الأطباق الجزائرية، ويعتبر حضورها تقليدا راسخا منذ حلول شهر رمضان وإلى غاية انقضائه وحتى في الأعراس. المحاجب، طبق من إمضاء جزائري بحت، أكلة تروي الحرارة الشعبية بوحكها وفوضاها، تروي أيام الشتاء الباردة وقصصا أخرى.. طاجين الزيتون، جاء في المركز الثالث، والثوم في المرتبة الرابعة.



المعروفة بالجزائر، بالإضافة إلى الكسكس والمخبز والمحجوبة، وطبعا حتى الطاجين، بما أن الموقع العالمي تايست أطلس أكد أنه طبق جزائري. كما صنف الموقع العالمي للإحصاء "ولد أوف ستاتيسستك" الكسكس الجزائري ضمن قائمة أشهر الأطباق في العالم، جنبا إلى جنب مع البيزا الإيطالية والكباب التركي والفلافل المصرية والتاكوس المكسيكي. في ترتيب المطابخ العالمية، صنف المطبخ الجزائري في المركز السادس والعشرين، والثاني إفريقيا، بعد جنوب إفريقيا، والأول عربيا. العام الماضي، سيطرت مطابخ البحر المتوسط على المراكز الثلاثة الأولى، في الترتيب العالمي، متمثلة في فنون الطبخ الإيطالية واليونانية، ثم الإسبانية. وبالنسبة إلى أفضل مطابخ إفريقيا، جاء المطبخ الجزائري في المرتبة 34 عالميا، يليه المطبخ الجنوب

لقرنطية والكلانتيكا، تعد من أكثر الأكلات الشعبية انتشارا في الجزائر، وقد سبقتها سمعتها، قبل أن يتم تصنيفها من بين أحسن أفضل الأطباق الشبيهة بالفطراتان. وتعني كلمة كالانتيكا الأكلة الساخنة جدا في اللغة الإسبانية. ويقال إن أصلها وهراني إسباني، واخترتها جنود إسبان كانوا محتمين في حصن سانتا كروز، هربا من ثورة الوهرانيين الساخطين على الاحتلال الإسباني.. وراح الجنود يظهون ما تبقى لهم من الحمص بعد طحنه بعيدا عن الشوربات المعروفة، كالفريك وشوربة فرميسال والجاري والحريرة، تألفت "الشوربة البيضاء"، في المركز الرابع، من بين شوربات أو حسوات العالم، التي تستعمل الدجاج في وصفتها. وهذا، بعد حساء توم خاي التايلاندي، والسيوربة الرومانية وزيامة المولدافية.

وقد سبق للشوربة البيضاء احتلال المركز الـ32 عالميا، في قائمة أفضل شوربات العالم. الحلويات الجزائرية، أشهر من أن تعرف، ولكن بعضها صنف من بين أفضل الحلويات في العالم، من بينها مقرروط اللوز والمخبز، لكونهما حلويات جزائرية بحتة، وهي غير موجودة في الوطن العربي، وحتى التركي.

الطاجين جزائري

اختارت صفحة إفريقية معروفة ومشهورة طبق طاجين لحم الحلو، ليكون من أكثر الأكلات

•إستضافة

لم أشبع من التمثيل والفنان الذي يصل مرحلة الشبع يكون قد مات فنيا

أصبح أهم مسلسل تونسي. وهذا بالطبع، يعود إلى مجموعة كاملة من الفنانين والتقنيين. وليس إلى فقط، وعندما تجتمع الرغبة والإرادة في تحقيق الذات، تكسر القاعدة التي تحدثت عنها.

طموحاتك الفنية، منى نور الدين، بعد أن تجاوزت الـ 85 عاماً.. طول العمر إن شاء الله..

- الفنان الحقيقي لا يشبع من التمثيل، ولذلك طموحاتي لم تنته بعد، فالفنان الذي يصل مرحلة الشبع يكون قد مات فنياً. وأنا لا أريد أن أصل تلك المرحلة، ولكل مرحلة عمرية أدوارها واختياراتها، هناك أدوار يستحيل تقديمها في هذا العمر، وفي المقابل، هناك أدوار حان الوقت لكي أقدمها.

من الشخصية التي أثرت في حياتك بعد كل هذا المشوار؟

- في حياتي ككل، أقولها وأعيدها الرئيس التونسي الراحل، الحبيب بورقيبة، ليس لأنه أثر في مسيرتي الفنية فقط، بل لأنه غير من مفاهيم الحياة الفنية في تونس، فقبل الحبيب بورقيبة، كانت أغلبية العائلات التونسية ترفض أن يحترف بناتها التمثيل، إلى أن جاء بورقيبة وتسبب في إحداث ثورة في مفاهيم الحياة التونسية، كما كان من أكبر الداعمين لفرقة تونس للمسرح، التي كنت عضواً فيها، وكان دوماً يستدعي فرقتي من أجل عرض أعمالها في قصر قرطاج بالعاصمة، فمن وجهة نظري، هو صاحب نهضة الفن التونسي الذي نعيشه حالياً.

منى نور الدين، تمكنت من كسب قلوب الملايين من المشاهدين، رغم سنك المتقدمة نوعاً ما، من خلال أعمالك، كمسلسل نسيتي لعزيرة والمسلسل الشهير شوفلي حل، في الوقت الذي يمنح التلفزيون فيه الفرصة للفتيات الصغار والجميلات.. ما قولك؟

- بعد ابتسامة... ترد: ألتري بأنني أجملهن وأصغرن ثم تنفجر ضاحكة، سيزلل الجمال مهما اخترع من مواد أو وسائل تجميل جمال القلب وصفاء الروح. أنا صادقة مع نفسي ومع عملي، أحب أن أكون دائماً قريبة من الشخصية التي أمثلها، التي تبدأ مباشرة بعد قراءة السيناريو، فأضع مجموعة من الاحتمالات للحالة التي يجب أن تكون عليها الشخصية، وأبدأ بالتقمص حالة بعد أخرى.. وفي الأخير، أختار التي أحسست داخلها بأنني ذات الإنسانية التي صورها الكاتب، التي يريد المخرج أن يراها أمام الكاميرا، ولا أخرج من الشخصية حتى وأنا خارج التصوير، لا تتغير سوى ملابسني وأبقى على صلة معها، إلى أن نعود إلى التصوير في اليوم الثاني، وأما في مسلسل "نسيتي لعزيرة"، فإن نوعية الشخصية استهوتني كثيراً، لأنني وجدتها في كل حالاتها قريبة جداً من واقعنا الاجتماعي، وهي التي يمكن أن تنطبق في الكثير من الحالات أيضاً على المشاكل الاجتماعية الجزائرية. وقد سعدت كثيراً بالتواصل الذي حدث بين المتفرج وشخصية "أم المنجي"، بعد عرض الجزء الأول آنذاك الذي

سيدة
الشاشة
التونسية
**منى
نور
الدين**
لمجلة
الشروق
العربي:

منى نور الدين، سيدة الشاشة التونسية، كما تلقب، التي عرفت كيف تفتك لنفسها موقفاً بين الرجال في عالم الفن، زمن السبعينيات، حيث لا مجال للمرأة أن تكون سيدة نفسها في بدايات انفتاح البلاد التونسية، وتحررها شيئاً فشيئاً من عقلة الارتهان لتقاليد المجتمع المحافظ آنذاك. هذه الممثلة العتيقة، ذات 50 سنة فناً، عرفت كيف تثرى حواراً جانبياً مع الشروق العربي بتونس، تدخل بحياتها الخاصة وأعمالها بعد رحلة العمر كما يحلو لها أن تسميها.





صحفي مجلة الشروق العربي رفقة منى نور الدين

التقليدي، هل هو الاختيار الشخصي، أم اختيار المخرجين؟

- سبق وأن قدمت أدوارا متنوعة لنساء متفتحات وسيدات أعمال، ولكن جل أدوارى كانت للمرأة البسيطة، وأحيانا المتسلطة، وفي أحيان أخرى الأصلية والتقليدية، على غرار مسلسل "نسيبتي العزيزة"، الذي علم لدى المشاهد، وقدمت فيه دور الأم.

أنا لا أحس بأني حصرت في دور أو شخصية واحدة، قدمت أعمالا مختلفة وأدوارا وشخصيات متنوعة، وهذا نابع من اختيار شخصي، لأن الممثل عليه أن يجرب كل الأدوار ولا يبقى حبيس الدور الأوحده.

برأيك، ماذا ينقص الدراما التونسية لكي تغزو الشاشات العربية؟

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

السينما التونسية ارتبطت كثيرا بالجرأة وبالطابوهات، هل يزعجك ذلك؟

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

الدين، من أقرب الألقاب إلى قلبك؟

- خلال مسيرتي المسرحية، لقيت بأكثر من لقب فني، ولكن أقربها إلى قلبي كان (أمينة رزق تونس)، نظرا لوجود عشرات العوامل المشتركة بيننا في التمثيل، بالإضافة لعشقي الكبير لها على المستوى الشخصي.

كنت أتمنى أن تستمر مسيرتي بمصر ولكن... عمر الشريف كان بمثابة إنجاز كبير في حياتي المهنية لك تجارب عدة بمصر، لم تستمر رغم نجاحها؟

- اكيد، عندي تجربة أمام الفنان العالي عمر الشريف.. كان بمثابة إنجاز كبير في حياتي المهنية، ورغم أن تجربتي الفنية في مصر تكررت مرة أخرى أمام الفنان محمود ياسين في فيلم (رجل بمعنى الكلمة)، فإن عمر الشريف له مكانة ورونق خاص، بسبب تعامله معي في أثناء التصوير، وكنت أتمنى أن تستمر مسيرتي بمصر، ولكن الزواج والأبناء تسببوا في ابتعادي عنها.

أفهم من كلامك أنه من الصعب إعادة التجربة في الوقت الحالي؟

- تجاربي الدرامية بمصر كانت خلال فترة شبابي، وكانت صحيحة تساعدني على السفر والترحال والتنقل لمسافات طويلة، أما حاليا، فليست لدي القدرة على السفر والتنقل بشكل كبير، وأصبحت مساهماتي الفنية مقتصرة على دول الجوار، فرنسا وليبيا والجزائر.

لظالما تقمصت السيدة منى نور الدين أدوار المرأة التونسية الأصلية باللباس

الفن أصبح وجعا لما نراه اليوم من أعمال قليلا ما تكون هادفة وذات معنى.. (أمينة رزق تونس) أقرب الألقاب إلى قلبي

منى نور الدين، التي أحبها الناس كبارا وصغارا، من أقصى الشمال إلى أقصى الجنوب.. كيف تختار أعمالها؟

- ربما يتبادر إلى البعض، أن الفنان تعرض عليه الأعمال دوما، فلا يكون صاحب اختيار أو مخيرا بقدر ما هو مسير، فيكون في موضع المتلقي دون أن يكون في موضع أخذ القرار.

هذا غير صحيح تقريبا لأغلب الفنانين، فما بالك بمنى نور الدين، المرأة التونسية الأولى التي تخوض رحلة الفن والركح... إن أردنا التوصيف، وكل الأدوار التي مثلتها كانت عزيزة على قلبي، ويحق لي أن أقول عنها إنها كانت رائعة، وللأسف، في الوقت الحالي، الفن أصبح وجعا لي، لما نراه اليوم من أعمال قليلا ما تكون هادفة وذات معنى.

إذا خُلف هذا الحب الخاص للمسرح والفن "وجيعة" وأنت تعترفين بها ضمنا، ما الذي يحز في نفسك؟

- الليعة والوجيعة، كما نقول في لهجتنا التونسية، تأتي عندما تضحى بكل شيء من أجل حبيبك، فيكون "نكارا" للمحبة، مع أنني لا أرى نفسي أحمل هم الحب لرجل، لكن عندما أحببت المسرح والفن، ولأجله ضحيت بكل شيء، ومن ذلك أن أكون أسرة ويكون لي أبناء أجد نفسي بعد هذه السنين الطوال، ما زلت أعيش على الأمل.

سيدة الشاشات التونسية ونجمة المسرح وغيرها من الأسماء، لقيت بها منى نور

الإنجاب رغم فشل الزواج التكاثر من أجل الاستمرار.. والضحية أطفال أبرياء

تعتمد المرأة الجزائرية، منذ أجيال خلت، استراتيجية تتنافى مع الواقع والمنطق، في حال فشلها في الحفاظ على زواجها، من خلال مؤهلاتها الشخصية وكسب قلب شريكها، فتلجأ لإنجاب المزيد من الأطفال، بداعي المقولة الشهيرة بينهم: "شديه بولدو..". أي إن الرجل سيمتنع عن الطلاق بسبب كثرة الأطفال، تعلقا وحبا فيهم، أو خوفا من مصاريف النفقة والإيجار التي ستثقل كاهله.

والضغط على الأب.

تعيش نسبة لا بأس بها من الجزائريات طلاقا روحيا، داخل بيوت لا يملؤها ود، ولا يحيطها استقرار، مع ذلك، فإنهن يلجأن إلى التكاثر بشكل غير معقول، لا يستخدمن لمنع الحمل أي تدابير، على العكس من ذلك، فإنهن ورغم المعاملة السيئة من الزوج والصراع الدائم وكثرة المشاكل التي تجعل الحياة جحيما لا يطاق، يجتهدن ويخططن بحكمة بالغة لوقوع الحمل، لا يهم كيف سينشأ هؤلاء الأطفال، وغير مهم كيف ستكون حالتهن النفسية في أسرة مفككة سامة، ولا ظروفهم الاجتماعية المادية.. المهم، أن يكونوا هناك، ورقة رابحة في يد الأم تسعى من خلالها قدر الإمكان لضمان استمرار زواجها

الإنجاب غير المدروس يخلف جيلا من المحرومين عاطفيا وماديا

نظرية على قدمها، ونجاعتها في السابق، إلا أنها كانت تجدي نفعامع الكثيرات اللواتي أبقين على زواجهن بفضل الأبناء، عادة ما تخبرك أنها تصبر لأجلهم ولا يهمنها إححاف الزوج أو جفاؤه، المهم، ألا تطلق وتعود إلى بيت أهلها ومعها عدة أطفال، أنجبتهن أساسا لذات الحجة هذه أيضا، يقول الخبير الاجتماعي، الأستاذ لزهرة زين الدين: "انبثقت هذه الأفكار في المجتمع الجزائري من كون المرأة في ما مضى كانت تقدر بعدد أولادها، وصبرها على تربيتهن، أما اليوم، فهناك معايير أخرى تصنع مجد النساء كالعلم والعمل، حتى وإن لم ينجبن. لكن، لا يمكن إنكار أن الثقافة السابقة لا تزال هي المسيطرة" .. وكننتيجة لمثل هذه الأفكار وعدم تكيفها مع وتيرة التغيير، والانفتاح الواسع الذي تشهده المجتمعات اليوم، تتوسع تدريجيا رقعة الأفات المنتشرة، ويزيد الخلل الاجتماعي في التمدد. تقول الأخصائية في علم النفس: "الإنجاب هو الطريقة الوحيدة

لتوسيع الأسرة، ويحتاج الأمر إلى دراسة جميع الظروف التي تجعل العملية صحية وسليمة، فوجود أشخاص غير مرغوب بهم، أو لا تتوفر لهم جميع أو أغلب المؤهلات المادية والنفسية، يشكل خلا من نوع خاص. لهذا، فإن قرار الإنجاب في وقتنا الحالي لا يجب أن يكون بتلك السهولة التي تخلف لنا جيلا من المضطربين، الذين يعانون من الحرمان المادي أو العاطفي..".

أزواج يتحايلون على القانون بعد أن فاضت الكأس

رغم كل التجارب الاجتماعية والأفكار المتوارثة، فإن نسب الطلاق مع وجود عدة أطفال مرتفعة جدا في الجزائر، فهي لا تعكس أبدا نظرية مثبتة أن الأولاد يشكلون صك ضمان لاستمرار الزواج، على العكس، فإن وجودهم يصبح خطيرا أكثر في علاقات فاشلة أساسا، وهو ما يعكسه نوع القضايا المعروضة في المحاكم الجزائرية، لأمهات ينجبن كثيرا ثم يتخلين عن الحضانة بمجرد الطلاق، أو أزواج يتحايلون على القانون، ليمتلصوا من مسؤوليات النفقة والإيجار، فالكثير من النساء يجدن في تعدد الأبناء وارتفاع نفقتهن حاجزا يمنع الأب من التخليق أو الزواج ثانية، فيما يظن أزواج أن الأم لا يمكن أن تتخلى عن أبنائها لتعيد الارتباط، فيما يؤكد جابر ربيع، محام لدى مجلس البلدة، أنه وفي كامل الأحوال المدنية، سيكون الأطفال الضحية رقم واحد، فهناك آلاف الآباء، يزورون كشوف رواتبهم، أو يؤجرون لتليقاتهم بيوتا لا تصلح للعيش بعد الانفصال حتى يسقط عنهم حق الإيجار، وبعضهم يجد الحجج المبررة للتهرب من النفقة، من جانب آخر، تستسلم النساء المدومات خاصة للتخلي عن فلذات كبدهن، لعدم قدرتهن على تحمل مسؤوليتهن بعد الطلاق، كنتيجة أخرى للإنجاب من زواج يجمع طرفين متنافرين.. تصلنا قضايا لا تعد لتعنيف أسري، وإهمال وحتى قضايا اعتداءات بشعة". لهذا، تسعى حركات منظمة ناشطة في مجال الأسرة، للتحسيس المستمر عبر حملات يمتد صداها إلى قاعات العلاج والمراكز الطبية، حيث النساء للمباعدة بين الولادات، وترقيع المشاكل الأسرية، قبل إقحام المزيد من الأشخاص الأبرياء فيها.

رهاب فقدان الموبايل

ما علاقة النوموفوبيا بارتفاع معدلات الطلاق؟

لقد تفاهم تعلقنا بهواتفنا المحمولة، في عصرنا الحالي، للدرجة التي صار البعض يعيشون حالة من الرعب والهلع إذا لم يتمكنوا من استخدامها لأسباب مختلفة، كعدم توفر تغطية خلوية أو نفاذ البطارية أو نسيان المحمول أو ضياعه. وهي الحالة التي قد تتطور بصاحبها للحد الذي ينتهي به للإصابة بالنوموفوبيا أو رهاب فقدان الهاتف المحمول، الذي تظهر من خلاله مجموعة أعراض مرضية على المريض، كلما كان غير قادر على تصفح موبايله. وهي الفوبيا التي تنجر عنها عدة مشاكل اجتماعية كتنامي معدلات التفكك الأسري والطلاق.



خوف مرضي من فقدان الموبايل

النوموفوبيا (nomophobia) هو مصطلح مختصر لعبارة (no mobile phone phobia) وهو رهاب أي خوف مرضي من فقدان الهاتف المحمول أو من أن تكون من دونه، أو بعيدا عنه جراء نسيانه أو انكساره أو أن تكون خارج مجال التغطية، فلا تتمكن من الاتصال بالغير أو تلقي اتصالاتهم. ولقد تمت صياغة هذا المصطلح لأول مرة في دراسة أجريت على عينة من أكثر من 2100 بالغ، كشفت أن 53 بالمئة من المشاركين عانوا من هذا الرهاب، الذي يتميز بمجموعة من الأعراض العاطفية تشمل مشاعر القلق عندما يفقد الشخص هاتفه المحمول أو نفاذ شحن بطاريته، أو حين لا توجد تغطية خلوية، الخوف عند التفكير في عدم وجود الهاتف المحمول أو الاضطرار لعدم استخدامه لمدة معينة، إضافة للذعر والهلع إذا لم يتمكن المريض من العثور عليه أو التحقق منه، زيادة على مجموعة من الأعراض الجسدية كضيق في الصدر، صعوبة في التنفس، زيادة التعرق، الشعور بالإغماء أو الدوار والارتباك، تسارع ضربات القلب.

كيف تشفى من النوموفوبيا؟

تختلف علاجات النوموفوبيا ما بين الأدوية والعلاجات السلوكية والرعاية الذاتية ومجموعات الدعم. ولكن، على العموم، يمكن لهذه النصائح أن تفيدك إذا كنت مصابا برهاب الانفصال عن الهاتف المحمول:

- إجراء اختبار أو استبيان النوموفوبيا، لمعرفة مدى إدمانك على هاتفك المحمول وتقييم علاقتك به. وما إذا كانت لديك مخاوف من الابتعاد عنه.
- حاول الابتعاد عن موبايلك لبعض الوقت، قم بإطفائه أو أتركه في المنزل عند الخروج. وضع ساعة يد حتى لا تضطر للاطلاع على الوقت في هاتفك.
- مارس هوايات أو نشاطات أخرى تشغلك عن التعلق الدائم بهاتفك المحمول كالرياضة مثلا. وانخرط في جماعات الأهل والأصدقاء.
- إذا كانت حالتك مستعصية، فالأفضل استشارة مختص نفسي لتجاوز رهابك وأعراض القلق المرافقة له.
- على الأولياء مراقبة أي أعراض للنوموفوبيا على أولادهم والتدخل السريع لاستدراك الأمر قبل استفحاله.

يتفقدوا فيها هواتفهم. ورغم أنه لم يتم تحديد عامل معين للإصابة بالنوموفوبيا، إلا أنه يرجح أن يكون الخوف من العزلة والاعتماد الكلي على التكنولوجيا من أسباب ذلك.

مخاطر ومشاكل

وللأسف، فإن إدمان استخدام الهواتف المحمولة وما ينجر عنه من رهاب النوموفوبيا، له انعكاسات سلبية على الفرد والأسرة. وبالتالي، المجتمع ككل. فلقد أكد خبراء في معهد دراسات الأسرة بالولايات المتحدة الأمريكية وجود علاقة بين الإفراط في استخدام الهواتف النقالة وتنامي المشاكل الزوجية، بسبب التركيز على الموبايل، بدل التركيز على الشريك الزوجي ومشاعره واحتياجاته العاطفية، إضافة إلى تراجع فرص التواصل والتفاعل بين الزوجين. الأمر الذي ينجر عنه اضطراب في العلاقة، ما قد يؤدي للطلاق. كما كشف باحثون بجامعة موناخ أن المصابين برهاب النوموفوبيا هم الأكثر عرضة بنسبة 85 بالمئة لاستخدام هواتفهم في أثناء قيادة السيارة. وقال القائمون على الدراسة إن شدة النوموفوبيا هي مؤشر على القيادة الخطرة. وخلصوا إلى أنه يمكن تحسين السلامة المرورية من خلال علاج الأسباب المؤدية إلى رهاب فقدان المحمول. كما اتضح أن النوموفوبيا علاقة بتدني التحصيل الدراسي لدى التلاميذ والطلاب.

أرقام مخيفة

نشر موقع techjury إحصاءات مرعبة عن مستوى تفشي إدمان الهواتف الذكية في عام 2021. وهي الأرقام التي زاد ارتفاعها في ما تلاه من أعوام، حيث أكدت الإحصائيات أن 2 من 3 أشخاص عبر العالم مدمنون على الهواتف المحمولة. فيما ظهرت على 66 بالمئة منهم علامات رهاب النوموفوبيا. لهذا، ينام 74 بالمئة منهم مع هواتفهم المحمولة أو بقربها. في حين، إن 75 بالمئة يستخدمونها في المرحاض. والأغرب، أن 68 بالمئة من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 و34 سنة لا يستطيعون رفع أيديهم عن موبايلاتهم. وإذا أرغموا على ذلك، فسيتابهم شعور بضرورة التأكد من حدوث كارثة ما خلال تلك الساعة، التي لم

حين ينافس التراث الجزائري شانيل ولوبوتان

صبا
المجبود
ترند عالمي

واشتهر صباط المجبود على أنستغرام، لدرجة أن مشاهير السوشيال ميديا قمن بطلبه وقد أعجبين به أيما إعجاب، وظهرت مؤثرات أوروبيات في ستوريات خاصة بصباط المجبود فوشيا أو زمردى أو أسود أو أزرق ملكي، وكل كيف نسقته، إما مع جينز أو فستان سهرة، إحداهن قالت إنها اشترت منه ثلاثة ألوان على النت.

براند تارو اشيدا استلهمت من صباط المجبود مجموعة كاملة من الأحذية بالكعب العالي بالخيط الذهبي، على قاعدة مخملية، ولم تكتف بالكعب العالي بل أضافت أحذية مجبود برشمة القسنطينية الجزائرية على أحذية بكعب متوسط وبوتس ومول. سعر هذا الصباط العريق حاليا في حلتة العصرية ما بين 6000 إلى 10 آلاف دينار.

حذاء ذو تاريخ

صباط المجبود هو نوع تقليدي من الأحذية الجزائرية المطرزة، وقد ذاع صيته منذ قرون في العاصمة وقسنطينة وتلمسان. وهو حذاء مكشوف بكعب مطرز بخيوط من الذهب أو الفضة، ويمتاز بخاصية تميزه على باقي الأحذية، أنه يمكن انتعال كل فردة منه في القدم اليمنى أو اليسرى على السواء. كعب صباط المجبود كان يصنع قديما من الدباغ أو الجلد المدبوغ، لكن ساقه من الجلد المطرز بخيوط ذهبية أو فضية مزينة بالترتر.

كان صباط المجبود يهدى إلى العروس في الطبق عند الخطوبة أو الدفوع، واختفى الموديل المعروف نهائيا، ليحل محله ذو الكعب الطويل.

صباط المجبود الجزائري انتقل، في السنوات الأخيرة، وصارت النساء من أنحاء العالم يتهافتن عليه، بعد أن صار ترند عالميا، بفضل تعاون جزائري تركي بين شركة فاغادي ومبدع قسنطيني، هو من صمم الرسومات بالفتلة والمجبود. وبمجرد أن صار اسم هذا الحذاء الجزائري على السنة الفاشيونيستات والمؤثرات، شرع سراق التراث بنسبته إليهم تحت مسميات أخرى، ولكن التراث الجزائري هو الذهب والباقي مزيف.





شتاء محتشم في 5 تنسيقات أنيقة

لا تجد المحجبات صعوبات في اختيار طلاتها فالشتاء محتشم من تلقاء نفسه لا يحتاج إلى من يفتي عليه بالسترة، ولكن مشكلة الموضة الشتوية أن فيها قطع كثيرة احيانا التنسيق فيها صعب للغاية. الشروق العربي تقدم لك 5 تنسيقات لشتاء دافئ نسبيا.

محبة تنافس الحطة

إطلالة كلاسيكية نوعا ما بنوكروم إي بلونين ، التنورة والكنزة باللون الأسود والبلايزر باللون الجملي، اما الاكسسوارات فقليلة، الحذاء من نوع الموكاسان الأسود منسق مع نظارات من نفس اللون.



الاحضر في استقبال الشتاء

لوك نهاية الخريف هذا هو. بلون
أخضر فاتح عبارة عن اونسوبل من
قطعتين توب بأزرار وسروال من
نفس القماش، التنسيق بحقيبة
فنتايح بنية بالازهار وممصطف
كاشمير رمادي.



شتاء بالجلد والجينز

لوك شتوي بامتياز بالدنيم او قماش الجينز يضم قميص نصفه بالجلد ونصفه بالدنيم وسروال مستقيم والتنسيق مع حقيبة يد مربعة وبوتس أسود.



الذهبي لا يليق إلا بالاسود

فخامة اللونين الاسود والذهبي تظهر جليا في هذا اللوك الحجابي البسيط في شكله الجريء في جزمته الصويلة الذهبية وهو عبارة عن معطف طويل اسود فوق سروان وكنزة ... الاكسسوار الذهبي يضفي على الاسود بريقا لا يوصف.



محبة في شوبينغ

طلة مكونة من سروال أسود
وتوب أبيض دافئ مع سترة بنية
فاتحة بأزرار وياقة التنسيق مع
حقيبة سوداء كبيرة وحذاء رياضي
أبيض.

التراث واللباس التبسي العريق

بهجة السفساري وتحفة الملحفة واللحاف

تبسة معبر الحضارات،
وجسر الثقافات، مدينة
عريقة بآثارها، بتاريخها،
بكفاحها، وأيضا
بموروثها الثقافي
وعاداتها وتقاليدها..
ومن يقل تبسة يقل
الزي التقليدي البديع، في
تفاصيله، سواء للرجل
أم المرأة. فالأناقة
والجمال لا تعرف تمييزا أو
محاباة، من يذكر تبسة
يذكر العادات والتقاليد
وطقوس العرس التبسي
القديم، بتفاصيل اختفت
بمرور السنين.

أزياء الرجل التبسي كثيرة
ومختلفة اختلاف المناطق، من
أهمها البرنوس والقشابية
والقدورة والسورية، وهي تشبه
القميص الحالي، أما السراويل،
فهي كثيرة، منها سراويل بوزعيكة
وبودلدولة وسراويل سحرياني.
في ما يخص الجيليات، هناك
الجليكة والجلي، وهناك أيضا
اللحفة والعراقية والمظلة وسباط
بالموزيكة.. وهي تسميات قديمة
مستوحاة من الصوت والشكل.
من أزياء المرأة التبسية، الجوالي
والقدورة والسفساري لعجار
والنقبة وحايك مرمة، واللحاف
والعقروب، وهو مزين بالسّمسم،
يوضع على الكتفين والرأس
والبخنوق والجبين، يوضع
على الجبهة.. وهو حلي مثلل
بالذهب، وهناك أيضا الخللخال
والرديف.
وهناك أيضا لعلايق والعلاقة
وبومشرف وبوطبله وسلسلة
عين الحجلة ومقواس
وليسايس وخواتم الفضة،
وحزام "الجريدي"، المصنوع من
الصوف، ومحزمة الفضة وخلال
بو حجر الذي يلبس في الرقبة
ومطرق المرجان.

الملحفة التبسية... امتداد للملحفة الشاوية

تعد الملحفة التبسية اللباس
التقليدي الأول الذي يميز المرأة
الأوراسية، ويتكون من لحاف
عريض متموج يكسو جسد المرأة،
يحمل نقوشا ورموزا أمازيغية.
وتلبس الملحفة مع الحلي الشاوية
المصنوعة من الفضة، التي
تزين بنت الأوراس من رأسها
إلى قدميها. الملحفة الشاوية لا
تستغني عن إكسسواراتها
الفضية الخاصة، التي كانت المرأة
الشاوية تزين بها قديما.





ما يجعل الملحفة التبسية منفردة عن غيره، كونها تصنع من قماش خفيف تلبسه المرأة يوميا، وكانت قديما تميل إلى التنوع في الألوان لتبرز جمالها، وعموما كان اللباس المحبب عند المرأة الشاوية، هو اللون الأسود، حيث يفصل، ويطرز ويزين بالفضة، ويشترط أن يكون به أربعة أمتار ونصف، وعند التفصيل ينبغي أن تكون به أكمام، ويتكون من الدخيلة والقطعة الخارجية تخاط من جهة وتظل مفتوحة من الجهة الأخرى والخارجية.

الزفاف التبسي

حفل الزفاف في تبسة قديما، كان له خصوصياته، رغم أنه يشبه في خطواته العامة طقوس الجزائر في المنطقة، وهو يختلف كما هي الحال عن الحفلات الحديثة التي اختلطت فيها العادات وشوهدت فيها الطقوس.

مراسم الطلب والخطبة مميزة بأجوائها، يستقبل الخاطبون بالتمر والحليب، وتقال الجملة الشهيرة: "جيناكم بالحسب والنسب".. ويرد عليها بالقبول: "قبلناورضينا"، بعدها، يتم الاتفاق على المهر من ماشية وذهب وصوف وأيضا المال أو الصوردي. وعند الاتفاق، تقرأ الفاتحة ويطلق البارود.

عند اقتراب الزفاف، يطحن القمح لتحضير الكسكسي، وتغني النسوة طابعا غنائيا، يعرف باسم "الطواحي"، يقول مدخله:

سبأقة ربي والنبي

أويد الحلفاء الشومة

في أول أيام الأسبوع يؤخذ الكيش، وفي ثاني يوم تبعث الكسوة، وهي عبارة عن

مجموعة الألبسة

ثم تغطيه باللحاف، وتركب الجحفة، ترافقها النسوة حاملات قطع قماش، يضعنها حاجزا بينهن وبين الرجال.

عند دخول بيتها الجديد، تدهن أعلى الباب ببعض الدهان، ويعطى لها تمر، ويوضع طفل صغير في حجرها، فألاكي ترزق بأطفال.

أما العريس، فيرتدي القندورة والبرنوس الأبيض والشاش، ويربط في عصا يمسكها قماشاً أخضر، يرافقه أصحابه ويقال لهم الحجابة في بيت الشعر أو مقر كبراء القوم المزين بالقصيف والزرايبي والحنبل والدرافة، تجتمع الجموع ويلعبون لعبة البلغة، حيث يسرق العريس نعال أصحابه، أي الحجابة، ولا يعيدها حتى يدفعوا المال له.

في اليوم الموالي، أو الصباحية،

تأكل العروس الطمينة،

ويضع لها أحد إخوة زوجها

الحزام، تعجن العروس

الكسرة، لإثبات إمامها

بأمور البيت، لكن

لتعجيزها، توضع

لها سبع حبات من

القمح، ويجب عليها

أن تخرجها حبة

حبة. وهناك عادة

خاصة في منطقة

الناماشة، وهي

دق مسمار في

الأرض مع جزء

من ثوبها، كي

لا تطلق المرأة.

التقليدية الممثلة في "اللحاف"، "السفساري"، "الحرمة" و"الملحفة"، التي تعلق في بيت العريس قبل أخذها إلى العروس، قصد رؤيتها من طرف جميع الأهل، وعادة ما يؤخذ من كل قطع أربعة وفي موكب الكسوة تغني:

شبت ريم الفالي عاشاتو بالزين هي عالي لابسة الجوالي حالي فاني من هنية

ياهنية خالك حمودة راكب على المهمودة والحاجب والعين السوداء شبت ريم الفالي

في ليلة الحنة، تضع عجوز من العائلة الحناء للعروس، وتلبسها مقواس أو مقياس الفضة، وتضع في فمها قطعة سكر، وهي التي تحولت الآن إلى "الدراجي".

في يوم الدخلة، ترتدي العروس زياً أبيض مع حلي فضية



تشققات ومشاكل كعب
القدم في فصل الخريف

الوقاية منها وطرق علاجها

تتضاعف مشاكل البشرة في جميع مناطق الجسم، مع حلول موسم الخريف والشتاء، ومن أكثرها إحصاء للنساء تشققات القدم، التي تعتبر لدى الكثير دليلا عن نقص الاهتمام رغم ارتباطها بعوامل داخلية وخارجية أخرى. الشروق العربي، بحثت لك عن طرق الوقاية من هذه المشاكل وأبسط وسائل التخلص منها.

الاستعانة بمراكز العناية والتجميل، حيث يعتبر حمام القدمين الساخن مع بعض الملح أو البيكربونات أولى الخطوات لتعقيم الفجوات الضيقة وأعماق التشققات من أي رواسب، بكتيريا أو أتربة، وبعد نقعها حوالي 10 دقائق إلى ربع ساعة، تجفف القدمان جيدا ويتم بشر الطبقة الجلدية الخشنة بأداة خاصة، أو بحجر الخفاف.

في الحالات المتقدمة من تشققات القدمين، قد يساعد العلاج بالشمع الطبيعي على ترميم الضرر العميق، لكن ينصح بعدم استخدامه بمفرده، تفاديا للحروق، أو تلطخ المحيط، حيث يحتاج الأمر إلى وعاء خاص بتذويب الشمع، يوجد عموما في مراكز العناية والتجميل، وقد يكلفك اقتناؤه مع بقية اللوازم ميزانية كبيرة.

بعد تنظيف القدمين جيدا وتعقيمهما، توضع داخل الشمع المذاب الذي تجرب حرارته أو تقاس بأداة خاصة، شرط ألا تمكث القدم في الشمع أكثر من ثلاث ثوان، ثم يتم إخراجها لتجف إلى غاية تشكل 5 إلى 7 طبقات، يتم تغليفها وتركها لمدة 10 دقائق ثم يتم إزالتها، تكرر العملية مرارا حتى تشعرين برطوبة القدم وزوال التشققات.

في مجال العناية والتجميل، بالاهتمام بعلاج تشققات القدم فور ظهور أولى بوادرها، وهي المعاناة من جفاف الكعب، وذلك من خلال الاعتماد على الفازلين وكريمات التشققات، لترطيب أسفل القدم.. ويستحسن لفها بورق غذائي شفاف، ولبس جرابات للحصول على نتائج أفضل.

يعتبر التقشير المتقدم لأسفل القدم، بعد كل استحمام، من أفضل وسائل الوقاية من التشققات والإكزيما ومشاكل البشرة، شرط أن يكون بطريقة آمنة، وباستخدام وسائل نظيفة ومعقمة.

الابتعاد عن المشي حافية القدمين، أو الوقوف لفترات طويلة مهم جدا لصحة القدمين أيضا. وهذا، ما يمنع الإصابة بمشكل التهاب النسيج الخلوي الذي يعاني منه كلا الجنسين.

علاج مشاكل الكعب في فصل الخريف

بدءا من الجفاف إلى التشققات، مرورا بالحساسية والإكزيما وعديد المشاكل الأخرى، فإنه عادة ما نجد الخبراء ينصحون بعلاجات ثابتة، يمكن اعتمادها في المنزل، دون حتى

انتعال الأحذية المكشوفة بكثرة، في فصل الصيف، يجعل القدم دائمة العرضة للغبار والهواء الملطخ، ثم إن الاحتكاك الزائد عادة ما يسبب التشققات، في حال لم تحصل المنطقة على الترطيب اللازم بصفة دورية ومنتظمة. هذا، في ما يخص العوامل الخارجية، التي تضاف إلى قلة شرب الماء، أي الترطيب الداخلي، كما أن الإصابة ببعض الأمراض المزمنة والاضطرابات، مثل داء السكري والأنيميا، يمكن أن تتسبب بشكل مباشر في ظهور تشققات القدم، فكيف يمكن الحماية منها!

أساليب الوقاية من مشكل تشققات القدم

في الواقع، لا يعتبر هذا مشكلا جماليا لدى النساء فحسب، وإنما يتم تصنيفه كمشكل صحي، يعاني منه الرجال وحتى الأطفال أيضا. وللوقاية منه، يجب أولا الاعتماد على الأحذية الصحية، وتفادي الصنادل المكشوفة ذات الكعب المسطح وحتى الكعب العالي، مع أفضلية ارتداء الجوارب القطنية الناعمة على القدمين. ينصح خبراء الأمراض الجلدية والأخصائيون



مدة الطهي
Temps de cuisson



مارغاريتا Margherita
بيتزا مشكّلة نصف مطهية مبردة
Pizza garnie mi-cuite réfrigérée

Disponible au
rayon réfrigéré



متوفرة في
الجناح البارد



ADAI

La Solution
Pizza

منتجة من طرف س.أ.إ.أ.
من ص. واد السمار بشار 68 الجزائر العاصمة الجزائر
PRODUITE PAR S.P.A ADAI
Z.I. Oued Smar Lot 68, Alger, Algérie

مصلحة المستهلك
Service Consommateurs
0560 67 14 63
023 92 04 73



SCAN ME

غراتان السلق والبطاطا

المقادير:

- 2 حبات بطاطا مسلوقة في الماء والملح
- ربطة سلق مبيضة في الماء والملح،
- حبة بصل كبيرة مقطعة قطع صغيرة،
- 200غ لحم عجل مرحي،
- 4 بيضات،
- فلفل أسود، جوزة الطيب (اختياري)،
- 200غ جبن طري،
- 100غ جبن غروييار.

التحضير:

ارحمي البطاطا على شكل "بيري" أضيفي إليها بيضة كاملة والجبن الطري قطع صغيرة، ضعيها في أسفل طبق الفرن، قللي البصل في الزيت مع الملح حتى يتكرمل، أضيفي إليه اللحم المرحي واتركيه حتى يتغير لونه إلى البني، تبليه بالفلفل الأسود وضعيه جانباً، في نفس المقلاة وفي نفس الزيت التي قليتي فيها اللحم والبصل قللي السلق المبيض حتى يتبخر منه السائل، ثم أضيفي إليه 3 بيضات مع الفلفل الأسود. ضعي اللحم على البطاطا ثم طبقة من السلق ورشي السطح بالجبن المبشور وأدخليه الفرن حتى يجف البيض ويتحمر السطح.

ملاحظة:

يمكن استعمال لحم الدجاج أو صدر الدجاج في هذه الوصفة.

طبق "الشوفلور" بالدجاج

التحضير:

في طنجرة قلي الدجاج جيدا، أضيفي الملح ومعجون الطماطم والفلفل الأسود والكمون والفلفل العكري، مرقي بالماء الساخن وأضيفي الحمص واتركيه ينضج.
أخفقي البيض مع الملح والفلفل الأسود أضيفي المرق وأخفقي جيدا، أضيفي البقدونس والفريشة واخراطي جيدا حتى تحصلي على عجينة خفيفة.
ضعي أزهار "الشوفلور" في خليط العجين واقلية في زيت غزير حتى يتحمر من كل الجهات.
قدمي أزهار "الشوفلور" المقلية مع المرق وقطع الدجاج كما هو مبين في الصورة.

لعجينة "الشوفلور":

- أربعة ملاعق بقدونس مفروم، بيضتان،
- 4 ملاعق فريشة،
- 4 ملاعق مرق الدجاج

المقادير:

- قطع دجاج من الفخذ،
- حبة ثوم كبيرة،
- ملح،
- ملعقة أكل معجون الطماطم،
- نصف ملعقة أكل كمون، فلفل أسود،
- فلفل عكري
- رأس من زهرة "الشوفلور" على شكل أزهار صغيرة مبيض في الماء والملح،
- زيت
- نصف كوب حمص منقوع ليلة من قبل.



حلوة "البراونيز"

المقادير:

في حمام مائي أديبي الشكولاتة السوداء، أضيفي إليها الزبدة واتركيها تذوب، أخفقي يدويا البيض مع السكر حتى يبيض ثم أضيفي إليه الزبدة والشكولاتة والفريشة وأخفقي جيدا حتى تتجانس كل المواد، أضيفي قطع الجوز وأفرغي الخليط في صينية للفرن مدهونة بالزبدة أو مغلقة بورقة الطهي، أدخلها في فرن ساخن 180° ، بعد ربع ساعة أدخلي سبّاخ أو سكين في الحلوى إذا كان جافا انزعي الحلوى واتركيها تبرد.

المقادير:

- بيضتان
- 150 غ سكر
- 100 غ زبدة
- 200 غ شكولاتة سوداء
- 50 غ فريشة
- 100 غ جوز قطع كبيرة

للطلاء:

- 200 غ شكولاتة سوداء
- 50 غ كريمة طازجة

ملاحظة:

يمكن طلاء هذه الحلوى بالشكولاتة البيضاء.

للتزيين:

أنصاف جوز

تحضير الطلاء:

غلي الكريمة الطازجة على النار ثم أضيفي إليها قطع الشكولاتة وأخلطي جيدا. اطلبي سطح الحلوى ثم إقطعي إلى مثلثات وزينيها بأنصاف الجوز.

الصالون التركي.. فخامة لا تحتمل الخطأ

الديكور التركي، من الديكورات الصعبة في التجميع والتنسيق، فيه تجمع بين التراث العثماني والتصميمات الحديثة، الأتراك وإن برعوا في الألوان الأخيرة في الصالونات وغرف النوم وطاولات الطعام، إلا أن لمستهم التي يمكن الاستواء منها هي المزج بين الستائيلات. ولكي نفهم الفكرة هذه 4 تصميمات داخلية تركية مميزة.

قعدة عصمانلي

قعدة تركية، تمزج بين الأريكة الأرضية والمخدات المزركشة، بأحجام مختلفة مع مزهرية نحاسية وأصيص من الجص.

المزج المثالي

ديكور فاخر، يمزج بيت الأريكة المصرية والطاولة الصغيرة الأرابيسك، في الخلفية طاولة طعام بزرزية تركية الصنع والرسم، أما الإكسسوارات، فمن كل مكان مزهرية صينية ولوحات كتب عليها اسم النبي - صلى الله عليه وسلم.

الهواء الليل والحصاة

جلسة على الباسيو أو الشرفة، من ستايل تركي نجتمع بين الأرائك الخشبية بالمطبخ مع وسائد بألوان مزركشة، مع طاولة عثمانية ومزهريات شرقية.

الطاولة التركية

ديكور عصري تركي يمزج بين الأرائك المصرية الأوروبية والطاولة التركية المبطنة والمكسوة بالقماش، التي يقال لها الأوتومان.

العنف الاقتصادي ضد المرأة نساء ممنوعات من التصرف في أموالهن

طوال العام، وبصفة خاصة بحلول اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة الموافق لـ 25 من شهر نوفمبر، يستفيض الجميع في تشریح ظاهرة العنف الذي تتعرض له النساء بأشكاله المختلفة. وبالأخص بشقيه الجسدي والنفسي. لكن نادرا ما يتم التطرق لشقه الاقتصادي.



التي تدفع المرأة لتقبل العنف الاقتصادي، فترجعها الدكتوروة وشفون: "لضعف شخصيتها وعجزها عن تغيير أوضاعها، بسبب خوفها من الطلاق أو من نظرة المجتمع أو من تفكيك أسرتها، وعدم قدرتها على المواجهة، أو أملها في تغير الشخص المسيء أو الظروف التي تعيشها. أو لرفض الزوج تطليقها وعدم تمكنها من خلعها مخافة عدم دعم أهلها لها."

عنف مكتسب

للعنف الاقتصادي كما تؤكد الدكتوروة وشفون: "انعكاسات سلبية على الحالة النفسية والصحية والجسدية وحتى الفكرية للمرأة. إذ يؤدي لفقدانها لثقتها بنفسها وعيشها في حالة دائمة من الاحباط والقهر والاكئاب وعدم الاتزان المعنوي. وسيتملكها الغضب والحقد والسخط والعصبية التي ستعكس على محيطها الأسري. كما أن معظم الأبناء الذين يعيشون في وسط عائلي تقبل فيه والدتهم تعنيفها اقتصاديا سيتحولون إلى أفراد عنيفين ناقمين عليها بالدرجة الأولى، لتحملها الإهانة. فيتحول غالبية الذكور إلى رجال يعنفون زوجاتهم مستقبلا وتتحول غالبية الفتيات إلى نساء مقهورات خاضعات للعنف الذكوري. وهذا ما تنجر عنه حالات تفكك أسري."

الحلول المناسبة

لهذا لا بد من التفكير الجدي في وضع حلول للتصدي لهذا العنف والحد منه من خلال التربية والتنشئة السليمة، وضع مناهج دراسية تتضمن برامج تعرف بالعنف الاقتصادي وأخطاره. التوعية حوله من طرف رجال الدين والاعلام. مع وضع قوانين حامية للمرأة، وتفعيلها ثم تنفيذها على أرض الواقع. وتبصير المرأة بحقوقها مع إلزامها بالتعلم. وإنشاء جمعيات ومكاتب استقبال لمكافحة العنف بأنواعه."

السماح لها بالعمل والخروج من المنزل. من دون أي مساهمة من زوجها أو أي رجل هي تحت سيطرته وسلطته كوالدها أو أخوها. • حرمانها من التصرف بحرية في مواردها الاقتصادية. فيتم استغلال واستعمال وصرف مالها دون رغبتها أو موافقتها على ذلك حتى وإن استدعى الأمر استخدام أساليب العنف والإساءة.

• في بعض الأحيان يتم إجبار المرأة على أخذ قرض وتسديده من مالها الخاص. من أجل اقتناء أي غرض أو عقار ثم حرمانها من الأحقية في ملكيته. • سؤال المرأة ومحاسبتها وتعنيفها على أي مصاريف تنفقها من دون استشارة زوجها. وتوبيخها وتحذيرها من إعادة تكرار الأمر. • الحرمان من الميراث أو من حقها في التصرف فيه. • عدم التزام الزوج بإرسال مصاريف النفقة لتطليقته وأولاده.

لماذا تستكين الضحية لتعنيف جلادها؟

للعنف الاقتصادي ضد المرأة أسباب عديدة توجزها الدكتوروة رشيدة وشفون في: "دناءة طبع الرجل وطمعه فيما تملكه زوجته وعدم احترامه لحقوقها وإعطاءه لنفسه الحق الكامل للتحكم في مالها ومداخلها وممتلكاتها بحكم أنه هو من سماح لها بالعمل والمسؤول عما تملكه. أو لأنه يرى أنها عاجزة عن تسيير أموالها وأملكها فيستحوذ عليها باستخدام مختلف أساليب العنف اللفظي والجسدي. أو لاعتقاده أن عملها واستقلاليتها المادية ستوقعه تحت سيطرتها وسيطرتها إذا ما ترك لها حرية التصرف في أموالها. في حين هناك ذكور عاشوا في بيئة اجتماعية يعنف فيها أبائهم أمهاتهم اقتصاديا مما جعلهم ينتهجون نفس الأسلوب "أما عن الأسباب

مع أنه قد يكون رأس البلاء الذي يجعل المرأة المعنفة تستكين لشتى أنواع الاعتداءات والاهانات الممارسة ضدها. لأن حرمانها من امتلاك أو التصرف في مواردها الاقتصادية والمالية سيجعلها تابعة ضعيفة مستكينة لجلادها الرجل. فما معنى العنف الاقتصادي ضد المرأة؟ وما هي أشكاله وتبعاته وانعكاساته عليها؟ وما هي السبل الناجعة لخلاصها منه؟

حرمان من الموارد المالية

العنف الاقتصادي ضد المرأة، كما تعرفه الاستشارية الأسرية الدكتوروة رشيدة وشفون: "هو نوع من أنواع الأذى الذي يمارسه غالبا الأهل ضد بناتهم أو يمارسه الزوج ضد شريكة حياته، من خلال حرمانها من جميع مواردها المالية، سواء كانت مداخل عملها أو ممتلكاتها المادية. بهدف استغلالها والسيطرة عليها بالكامل. وذلك عن طريق سلبها حقها في التصرف فيها. كما قد يتجلى العنف الاقتصادي كذلك في عدم السماح للمرأة بالخروج للعمل أو مواصلة تعليمها بهدف حرمانها من الحصول على أي مورد مالي (وظيفة أو إرث) يُمكنها من الاستقلالية المادية التي تمنحها الحرية والقوة والاعتماد على نفسها وعلى مالها، وهذا كي تبقى تحت سطوة وسيطرة ورحمة مُعيلها الرجل."

عنف ذو أشكال وألوان

للعنف الاقتصادي ضد المرأة أشكال عديدة، أبرزها كما تذكر الدكتوروة رشيدة وشفون: • حرمان البنت من التعليم. كي تقل حظوظها في الحصول على عمل مستقبلا. وهذا ما يُرجح كفة الرجل ويمنحه الأفضلية عليها. • الحرمان من العمل، بسبب الذهنيات المتوارثة أو لكسر الاستقلالية المادية للمرأة. • إلزام المرأة بكافة المصاريف المنزلية، مقابل

هل أصبح الخلع موضة عند النساء؟

لا يختلف اثنان في أن ظاهرة الخلع، أصبحت اليوم من بين الظواهر التي تجاوزت الحدود في مجتمعنا، ويجب الوقوف عليها، لأنها في الغالب، تحدث نتيجة لأسباب تافهة، ولا تستحق حتى الجدل في بعض الأحيان، وليس الخلع، الذي أصبح في متناول أغلب النساء، وحولته الكثير منهن، إلى سلاح ضد الزوج في أي لحظة، وقد كان خلع الزوجة زوجها لا يحدث إلا نادرا، ولما تكون هناك أسباب حقيقية، وليس مجرد مناوشات أو في بعض الأحيان نتيجة لعدم التوافق في الرأي أو حتى في الألوان والذوق.. وهذا، يعكس أن الزوجة أصبحت تقوم بخلع زوجها، حينما أصبحت الكثير منهن يعتقدن أنه موضة، وتتسلح به المرأة المتحصرة على حد قول العديد منهن.

الأمثل عند الكثير من النساء، حينما تصبح العلاقة الزوجية مستحيلة، وهو نراه ونعيشه اليوم، ونقف عليه في الكثير من العلاقات، لكن في نفس الوقت، لا يمكن أن نعتبر الخلع سلاحا في يد نساء متهورات، أصبحن يفتخرن بهذا الفعل، بل يرينه موضة يجب أن تتسلح به النساء المتحضرات لحماية لأنفسهن من أزواجهن.

مهما كانت الأسباب، فإن الخلع سوف يبقى الحل الأخيرة كحال الطلاق عند الرجل، غير أن العديد من النساء، أصبحن يعتقدن أنه وسيلة للدفاع عن أنفسهن، حتى ولو كان على حساب الأسرة والأولاد.. وهي في الحقيقة أنانية منها، حينما لا تفكر في نفسها ولا في السنوات التي قضتها مع زوجها، ولا في مستقبل أسرتها في مجتمع لا يرحم، فبدل الحوار والتشاور، تتجه العديد منهن إلى الخلع، بل تحضر له من قبل، بل تدفع الزوج في الكثير من الأحيان، إلى ارتكاب الخطأ من أجل معاقبته، إن صح التعبير. لا يمكن أن ننفي أن الخلع في بعض الأحيان هو الحل

تستغل الكثير من النساء اليوم، الخلع كوسيلة لتحرر من الزواج والهروب من الزوج بهذه الطريقة. لهذا، نجد الكثير منهن يستغلن أول خطأ من الزوج، لكي يدعين، عدم الاهتمام والأنانية وتغير الزوج عليها، وهي في الحقيقة مجرد أسباب واهية، وفي بعض الأحيان، اتهامات للزوج لا غير، والدليل على هذا، أن الكثير منهن بعدما عشن حياة ما بعد الخلع، اعترفن بأن الأسباب التي خلعن أزواجهن من أجلها كانت مجرد اتهامات ولا تستحق الخلع، بل وندمن على هذا التصرف.. فقد كن يعتقدن أن الخلع سوف يجعل منهن نساء متحدرات، والتخلص من أغلال الزواج، كما تصور العديد من النساء اليوم للأخريات من بنات جنسها.



من يتابع مسيرة وائل ابو غزالة يرى أن هناك خطوات مدروسة جيداً من ناحية اللقاءات الإعلامية، كيف تصف علاقتك بالإعلام؟

- لست ضد التعامل مع الإعلام، فهو أمر أساسي في حياة كل ممثل في نشر ما يقوم به من فعاليات وأعمال أو إبراز الجهود الذي نقدمه في كل عمل، لكن أنا ضد الظهور المتكرر فهو أمر سلبي وسيء، من المفروض أن نترك مساحة بين اللقاء والأخر فإن لم يكن هناك إضافة أمر ما إلى اللقاء فلا داعي له، وهذا يعود إلى هدف كل شخص من الفن.. بالنسبة لي ليس هدفي مادياً ولا الشهرة، كل ما أسعى إليه هو ترك بصمة ومكانة لي في عالم الفن وفي قلب كل من يتابعني، وأن أكمل وأضع قطعة الفسيفساء التي أقدمها في مكانها الصحيح

هل تعوض ذلك بمواقع التواصل الاجتماعي؟

- لا أبداً.. لأن وجودي عبر هذه المواقع ليس لطرح أفكار أو منشورات للتعبير عن وجهة نظر سياسية أو اجتماعية معينة، بل مجرد حالات تتعلق ببعض الصور، حول عمل ما أقوم بتصويره. وللأسف هذا الكلام ناتج عن قرار اتخذته سابقاً، بسبب عدد الأشخاص الموجودين على الصفحات الخاصة بي، وبسبب تضارب وجهات نظرهم التي لا يتم التعبير عنها بشكل حضاري ومحترم، فتجنباً لهذه السجلات والأمور التي يمكن أن تتحول إلى إساءات صرت أتجنب التعبير عن وجهات النظر تلك.

تبدو مدركاً تماماً لضرورة مواقع التواصل الاجتماعي؟

- دور «السوشال ميديا» اليوم أكبر من دور قنوات التلفزيون، فالاستقبال القادم للوسائل التي تخاطب الناس عبر هذه المواقع، وهي مكان مهم جداً لتبادل وجهات النظر ولسماع نقد بناء ومهم أحياناً من أشخاص غير متخصصين، لكن آراءهم تفاجئ الفنان.

حتى لو تضمنت بعض المنشورات شتائم أو إساءات، فإن التفاعل الإيجابي هو الجزء الأكبر الذي نستمتع به ونستطيع من خلاله أن نأخذ الكثير من التفاصيل، فالكثير من الملاحظات والكثير من الآراء البناءة أخذتها من «السوشال ميديا»، وهذه الملاحظات جدية وتتضمن تحليلاً عميقاً وكلاماً يفكر به، وهذا الأمر مفيد جداً للممثل، سواء أكانت الملاحظات على أدائه أم على النص المكتوب أم على تفاصيل العمل الفني لم ينتبه لها الفنان، وهذه الأمور يراها الناس من زوايا مختلفة، ومن هنا تكمن أهميتها.

الممثل السوري
لمجلة الشروق العربي:
وائل ابو غزالة

كل ما أسعى إليه هو ترك بصمة ومكانة لي في عالم الفن



عند التعااطي مع الممثل والمفني الفلسطيني السوري وائل ابو غزالة يصبح الوقت ضرورة قصوى! يحتاج فهم هذا الرجل إلى مساحات زمنية ليست قليلة كما أن طبيعته الحساسة جداً، ومنطقه الحياتي مضافاً إليها طبيته الواضحة يجعلانه شخصية مركبة لا يسهل التعامل معها. تبدو تقاليده العائلية والصيفة التي يود طرح نفسه بها أمام ابنته الوحيدة ناي مثلاً أهم من كل الشهرة والمجد والأطام الفنية. قرر أن يهجر الفناء لصالح التمثيل انسجاماً مع مكان يجده أكثر رصانة من وجهة نظر شخصية ربما!



وائل أبوغزالة رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

وبكافة المواضيع الفنية التي تتطرق له

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

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

كيف يقيم وائل الدراما السورية مؤخرا؟

- أقولها صراحة، بالنسبة للظروف التي يعمل فيها الفنان السوري يعتبر مقاوما، كالجندي الذي يحمل السلاح لحماية الوطن، تصور بظروف غاية في الصعوبة، وكانت قذائف الهاون تستهدفنا، وفي أكثر من مرة أوقفنا التصوير، لأننا كنا بأماكن قريبة جدا من حيث تواجد الإرهابيين ولا يفصلنا عنهم إلا بضعة مئات من الأمتار

سبق وصرحت بأن قلة الحظ عائق بطريق شهرتك.. هل تعتبرها أيضا سببا لغيابك عن أدوار البطولة المطلقة؟

- نعم بالتأكيد أعتبرها مسألة حظوظ.. فهناك أشخاص تقلدوا دور بطولي في أول مشاهدتهم على الشاشة وآخرون ظلوا على الهامش رغم جهدهم وموهبتهم. على كل لا يهمني كثيرا الحصول على دور بطولة مطلقة بقدر ما يهمني أن أثبت ذاتي في أي عمل أجسده مهما كان صغيراً، ورضا الجمهور ومحبتهم أهم من كل شيء.

معاناة شعبنا الفلسطيني أكبر بكثير مما يحصل بكافة المواضيع الفنية

الشروق : أنت والبيئة الشامية.. هل ما يجمعكما حب أم هواية.. لأنك أبدعت من خلال أدوار تسند إليك وتركت أثرا كبيرا لدى المشاهد خاصة في «باب الحارة والزعيم» ؟

- بطبعي أحب الاعمال التي تصور الواقع الذي كان يعيشه الأجداد من خلال بيعة عشقناها وعشنا بأحيائها العتيقة الضيقة، حيث النوافذ تتعاقب، والأبواب تكاد تنطق بإرث تاريخي بعيد مئات السنين إلى الوراء، وهذا ليس تعبيراً فقط وصف كلام انه واقع، ومن هنا أحببت «باب الحارة» بأجزائه، وأحببت «طاحون الشر»، و«بيت جدي» و«خاتون»، وفي أغلب الأحيان تسند لي أدوار الشر، علما أنني في الحياة العادية لأحب الشر ولا العنف.

توآجذك في باب الحارة بأجزائه الأولى رأقنا جميعا، وخصوصا دورك ك

مجاهد فلسطيني، وتوآجذك في باب الحارة قد أعطانا صورة عن الشباب الفلسطيني المناضل، هل أنت معي في فكرة أن الحصار الذي تعرضت له حارة الضبع مماثل لحصار غزة حاليا؟

- لا شيء يشرفني أكثر من أي قمت بدور يجسد دور تائر فلسطيني وخصوصا أي فلسطيني الأصل ولاشك أن حصار غزة ومعاناة فلسطين كانا بالحسيان أثناء تأديتي للدور آنذاك ولحد الساعة، علما بأن معاناة شعبنا الفلسطيني أكبر بكثير مما يحصل بباب الحارة

تهزمني كل القواميس أمام هول المصاب.. كيف لا ووطني فلسطين ينزف ليلا نهار

ثمة خطوة جديدة في الدراما، وهي الاتجاه نحو أعمال السوشيل ميديا، هل في رأيك هي خطوة إلى الأمام نحو التحرر من القيود التي تفرضها شركات الإنتاج، أو إنها متطلبات الزمن اليوم؟

- أعتقد أن الأمرين معا، هناك موضوع الحصار على سورية من قبل شركات الإنتاج فلم يعد يوجد سوق للبيع بشكل حقيقي والمنتج ليس جريئاً لإنتاج أعمال إن لم يكن مردودها مضمونا.. إضافة إلى دخول التكنولوجيا إلى حياتنا، وهذا ليس غلطا، لكن أنا ضد أن يتحول الموضوع إلى تجاري ولاسيما أن من يملك قناة خاصة على اليوتيوب مثلا يجب أن تقدم المادة بما تحمله من مضمون وقيم وبطريقة محترمة، أرى أن الجمهور اليوم استغنى عن التلفاز واستبدله باليوتيوب فلم تعد نسبة مشاهدة التلفاز هي الأقوى.

عملت في العديد من المهن الفنية، من التمثيل إلى الغناء.. في أي مجال وجدت نفسك أكثر؟

- أعتبر نفسي محظوظاً أكثر من اللازم في عملي وأناراض جدا عن مسيرتي الفنية، وفي كل المهن التي عملت بها سواء كمثل أو كمطرب، كنت مستمتع جدا وكنت أحب أن أقدم دوما شيئا جديدا في الفن، ولكن في النهاية كل هذه الفعاليات تأتي في المقام الثاني بعد التمثيل، فأنا ممثل أولاً وأخيرا ولكن الحياة تحتمل أكثر من مشروع أو فكرة والحمد لله أدوار قدمتها اعترز بها ليومنا هذا كمسلسل - كسر عضم او باب الحارة او طاحون الشر وغيرها من الاعمال .

الشروق : كتبت قبل فترة.. لا ادري إن بقي في وطني مكان لشيخوختي، إلى هذه الدرجة أنت قلق ومتوجس على وطنك؟ أم أنها امتداد لحالة القلق الذي يعيشه العالم حاليا؟

- لا يمكن أن يفهم احد أكثر من السوريين أنفسهم معنى أن يدمر وطن وان يفرق بدماء شعبه...معنى أن يتلون بردى الخجول بالدم وان يصبح سحر المدن مجرد ذكرى ومعنى أن تصير الأغاني والمواويل مرثيات لوطن مفجوع تهزمني كل القواميس أمام هول المصاب.. كيف لا وانا بسوريا ووطني الام أيضا فلسطين ينزف ليلا نهار من غير شك نحنو تحت خوف المستقبل كل ما اقوله يارب يبعد عنا هذه الحروب ويعم السلام بالعالم ككل يارب



التحرش بالمرأة مهما كان مستواها الاجتماعي أو الجمالي، ونوع لباسها لم يعد جديدا على المجتمعات العربية، فقد تحول إلى ظاهرة شائعة في الشوارع والأماكن العامة ومقرات العمل والجامعات.. المستفز في الموضوع، أن هذا السلوك المشين الأرعن لم يعد يفرق بين متزوجة وعزباء، فتاة أو سيّدة، فحتى الأمهات بتن يشتكين قرف المماكسات التي يتعرض لها يوميا دون أدنى مراعاة.

التحرش بالمتزوجات والأمهات

سلوكيات رعناء تفرزو شوراينا.. من يتحمل مسؤوليتها

الرجل لوحده مسؤولية الظاهرة، بحيث يكون على المرأة وضع حدود صارمة لعلاقاتها في محيطها خاصة، والتصرف باحترام وتقدير لذاتها يعود لها.

في وجود أزواجهم.. نظرات تخترقهن وكلمات تصيب كرامتهن

عندما يخبرك أحدهم أنه أصبح يتضايق من التسوق أو السير رفقة عياله في الأماكن العامة، فقد يعني ما يقول حقا، فبغض النظر عن لباس المرأة كان مكشوفاً أو محتشماً، ودون اعتبار مستوى الجمال أو التبرج، لا يسع مختلف أطراف النساء اليوم الهرب من النظرات الوقحة لمرضى النفوس من شباب وحتى مراهقين ومتقدمين في السن، يقول حمزة حديث عهد بالزواج: "أصبحت أتفادي اصطحاب زوجتي للتسوق، أو للتنزه في الأماكن المزدحمة، أعلم أنها قد ملت من الخروج إلى الغابات والشواطئ المعزولة فقط، فنظرات الطفيليين من الجيران، والشباب في الخارج تكاد تخترقها، رغم أنني ألبستها لباساً شرعياً، لا يمكنني التصادم مع جميع عديمي الأخلاق الذين نقابلهم، والاستمرار على تجاهلهم أصبح يضرب رجولتي ويزعجني".

المتزوجات عرضة للفزل والتودد

قبل إلقاء اللوم كاملاً على بعض أشباه الرجال، ممن لا يفرقون بين صالح وصالح، يشير الأستاذ في علم الاجتماع لزهري الدين، إلى أن "هناك فئة من النساء المتزوجات، والمطلقات خاصة، يعتبرن مسؤوليات عن فتح باب التجاوزات في حق النساء المتزوجات المحترمات، من خلال أسلوبهن المرن مع مخلف أطراف المجتمع، وعلاقاتهن المشبوهة تحت مسمى الانفتاح والتواصل الاجتماعي، ما جعل سلم القيم في تهاوم مستمر.. ولأن المرأة بطبعها تميل إلى من يمتدحها ويشعرها بأنوثتها، يقول الأستاذ: "ما تفتقده نساءنا في المنزل بات يقدم لهن في خارجه، في أماكن العمل والمحال التجارية والإدارات.. فالرجل الجزائري لا يغازل زوجته إلا نادراً، لكنه مستعد لتقديم أعلى مستويات التقدير والتودد لسيدة يقابلها عبثاً، ومنه تدور الدائرة، وحتى نصلحها علينا البدء من الحلقة الأقرب". إن اللباس والسلوك العام للمرأة خارج المنزل، أصبح صعب التفريق بين عذباء ومتزوجة أو مطلقة، ومع أن التحرش لا مبرر له، والمعاكسات تعد تصرفاً لا أخلاقياً وغير رجولي في جميع الأحوال، ومع أي كان، إلا أنه لا يمكن تحميل

حوامل وأمهات يتلقين المماكسات

ربما قد تتسبب فتاة يانعة في تحريك مشاعر أحدهم في الخارج، لرشاقتها وخفتها وجمالها الفتى، لكن لا يظن عاقل أن هناك من حجة تبرر أن تتلقى سيدة متقدمة في السن، أو أم رفقة أطفال صغار والأبشع امرأة حامل، مختلف أنواع المماكسات في شوراينا، هذا يتغزل برشاقتها رغم الإنجاب، وذاك يمدح أناقتها وجمالها.. وآخرون يجلسون جماعات في الأحياء والأماكن العامة ليتفحصوا تفاصيلها وهي تمر من أمامهم، يرشقونها بكلمات المجون التي تعكس مستوى انحطاط أخلاقهم، فلم يعد في بعض المناطق من الوطن نخوة ولا شهامة في الذكور، تقول بسمة من تيارت: "اضطرت إلى التنقل مع زوجي إلى ولاية أخرى حيث أعمل حالياً، فصدمت من كم التحرشات اللفظية، ظننت في البداية أن الأمر يتعلق بمظهري، فتوقفت عن وضع أي زينة، ولبست ملابس فضفاضة، مع ذلك ورغم بروز بطني من الحمل، مازلت أسمع كلمات تعبرني كسهام سامة، لا أجراً على إعادتها لمسامع زوجي، لذا، أفكر صباح مساء في التوقف عن العمل أو العودة إلى منطقتي حيث يشهد لي أهلها بحسن الأخلاق ويكونون لي الاحترام".

الزوجة "دراما كوين"

كيف تشبع حاجتها للحب؟

ملكة الدراما

الدراما كوين Drama Queen هو المصطلح غير الطبي للشخصية الدرامية أو الهستيرية، وهي شخصية غير سوية ونسوية بامتياز. وتتميز بعدم النضج عند التعرض لأي ضغط خارجي. فلا تتحمله وتستجيب لأعراض هستيرية مثل الإغماء، البكاء، التشنج، أو حتى التهديد بالانتحار، بغرض جذب الاهتمام وجلب التعاطف حتى وإن استدعى الأمر استخدام أسلوب الابتزاز العاطفي. وهي في الأغلب أنانية وكثيرة الحساسية للنقد ويسهل استفزازها. متقلبة المزاج، صعبة المراس، تعتمد للتمارض والتظاهر بالإغواء لجلب الانتباه. وغالبا ما تلقي اللوم على الآخرين إزاء أي أمر سيئ تتعرض له، تعشق

الدراما والتراجيديا. ورغم أنه لم يتم لحد الآن تحديد السبب الأساسي الذي ينتهي إلى تكوين شخصية هستيرية، إلا أن خبراء الصحة العقلية يُرجحون أن العوامل الوراثية المكتسبة تلعب دورا محوريا في ذلك، إضافة لعوامل بيئية أخرى، كالنقد والعقاب الذي تعرضت له المرأة في طفولتها.

علاقاتها العاطفية سطحية

تجد الدراما كوين صعوبة كبيرة في الحفاظ على علاقاتها الاجتماعية والعاطفية التي تكون في أغلبها سطحية. ولهذا، ينصح الخبراء بعدم الارتباط بها. فالزواج منها سيغدو أمرا مرهقا وصعبا للغاية لأنها نكدية لدرجة يصعب احتمالها. وهذا، للأسف ما اكتشفه محمد عند زواجه من

تختلف ردود فعلنا تجاه صعوبات الحياة الضاغطة التي نتعرض لها يوميا. فهناك من يقابلها بثبات نفسي وانفعالي كبير. في حين إن هناك من يضطرب ويجزع عند وقوعه تحت طائلة أدنى ظرف حياتي ضاغط أو صادم. وفي الأغلب، المرأة هي الأقل صلابة في مواجهة ذلك، خاصة إذا كانت من نوعية الشخصية الهستيرية الانفعالية. أو ما يسمى "دراما كوين" أو ملكة الدراما، التي تبالغ في ردود أفعالها لدرجة خلق التراجيديا عندما تواجه أي ضغط نفسي، ما يجعل الزواج منها قطعة من العذاب. إذ لا تستقيم الرابطة الزوجية معها إلا إذا بذل الزوج الكثير من الجهد لفهمها وتعلم الطرق الناجعة لاحتواء نوباتها الهستيرية.

منال التي يؤكد أنها: "هستيرية ودرامية بشكل فظيع، تبالغ في ردود فعلها إزاء أي مشكل يواجهها، وتصنع من الحبة قبة فتنهار وتكتئب وتبتئس لأيام طويلة. وتعشق لعب دور الضحية وتسعى دوما للبحث عن جنازة كي تشبع فيها لطم. وهذا ما يجعل علاقتنا متوترة بصفة شبه مستمرة. الأمر الذي ينعكس على جو البيت بأكمله."

كيف تتعامل مع الزوجة دراما كوين؟

اضطراب الشخصية الهستيرية الدرامية، كما يؤكد الخبراء، يمكن علاجه بنسبة أكبر مقارنة بباقي اضطرابات الشخصية الأخرى. ولكنها كزوجة تحتاج لدعم نفسي كبير من شريك حياتها. لهذا:

- حاول فهم نفسياتها وتحليل تركيبة شخصيتها، لإدراك كيف عاشت وما هي الظروف التي جعلت منها شخصية درامية.
- احرص دائما على تطيب خاطرها والثناء عليها ومحاوله احتوائها. ولا تركز على تقديم حلول لمشاكلها، لأنها لا تبحث عن ذلك بقدر ما تبحث عن الحب والتعاطف والاهتمام.
- لا تسمح لها باستدراجك لدوامه الدراما التي تعيشها. لكن هذا لا يعني إهمالها. وإنما يكفي أن تكون على قدر من الوعي الكافي لحماية نفسك من طاقتها السلبية.
- اصبر على تصرفاتها الهستيرية واعلم أنها شخصية هشّة ضعيفة غير ناضجة وتحتاج للأخذ بيدها كي تنضج وتتعلم مواجهة ضغوطات الحياة وصدماتها.
- حاول بشتى الوسائل كالمدرح والثناء تعزيز ثققتها بنفسها. وأشبع حاجتها للحب والاهتمام كي لا تضطر للقيام بتصرفات درامية للفت انتباهك وانتباه المحيطين بها.
- شجعها على استشارة طبيب نفسي لتشخيص حالتها والسعي للبحث عن استراتيجية علاج مناسبة لحالتها.



العودة إلى مقاعد الدراسة بعد سن الثلاثين:

حينما يصبح العمر مجرد رقم

لم تبق الدراسة كما كانت من قبل، مرتبطة بالوقت والعمر، وهذا ما نقف عليه اليوم، حيث يواصل العديد من الناس دراستهم، وقد تجاوزوا سن الأربعين في بعض الأحيان، تختلف الظروف والأهداف بين كل من يطلب العلم في هذا العمر، إلا أن الهدف المشترك بين أغلبهم هو طلب المستوى العالي وكذا الحصول على شهادات مختلفة في كل الاختصاصات، ربما تساعدهم في البحث عن العمل أو الحصول على الترقية إن كانوا ذوي مناصب في المجتمع.

وان كان الأمر صعباً إلا أنه يستحق على حد تعبيرها، بل ربما للكثير من الناس واجبا، من أجل أولاً، الرفع من المستوى التعليمي وكذا رفع سقف الطموح في الحياة. أمثلة محمد ونادية موجود كثيرا في المجتمع اليوم، حيث أصبحت الدراسة حتى ولو في سن متقدم، الهروب الوحيد للعديد منهم، بين من يبحث عن منصب عمل وبين من يريد ملاً الفراغ، وبين من اتخذ هذه الدراسة "بريستيج" إن صح التعبير. غير أن الأکید أن هذا الاختيار أصبح مطلباً في الكثير من المجالات، من أجل الحصول على ترقية أو الحصول على منصب عمل يليق بالشخص.

عمل يليق بمستواي الدراسي، ولا أتحدث عن نفسي بل على الكثير من الشباب في نفس الاختصاص أو في اختصاصات أخرى، لذا قررت مواصلة الدراسة من أجل رفع المستوى من جهة ومن جهة أخرى، من أجل ربما الحصول على منصب في مجال الاختصاص إلى درسته، ونصيحة مني لبعض الشباب، فبدل تضييع الوقت في أمور لا تغني ولا تسمن من جوع، مواصلة الدراسة أحسن، وليس بالضرورة في الاختصاص المطلوب لكن في كل المجالات". وهو حال نادية كذلك، التي قررت العودة إلى مقاعد الدراسة سن سن وحتى وقد تجاوزت الثلاثين،

لا يختلف اثنان أن البعض يلجأ إلى إكمال دراسته بعد الانقطاع عنها لسنوات، يعود في بعض الأحيان إلى عدم توفر مناصب الشغل، فبدل تضييع الوقت في البحث عن منصب عمل، يغتنم العديد منهم، فرصة هذا الفراغ الذي يصبح مع مرور الوقت قاتلاً غن صح التعبير، في مواصلة الدراسة سواء في نفس الاختصاص أو التسجيل في اختصاص آخر، وهو أمر طبيعي، فكلما كانت الشهادات متنوعة ومختلفة كلما زاد حظ الفرد في الحصول على منصب عمل. وهذا ما يراه محمد الذي رجع على مقاعد الدراسة بعد انقطاع، دام أكثر من خمسة عشر سنة، في تخصص الاتصال المؤسساتي: "يجب أن أقول الحقيقة، منذ تخرجي لم أجد منصب



أقدم بناية لفحص الجزائر

جنان راحة الدايمي

قصر الصيف للدايات والبايات والقناصل

كانت الحياة في الجزائر قبل الاحتلال الفرنسي باذخة، وكانت القصور تملأ القصبة، بينما كانت منطقة فحص الجزائر موقعا استراتيجيا لبناء قصور الصيف والإقامات الشتوية، وكانت حدائقها يضرب بها المثل في الجمال والإبداع، وكانت هذه القصور محل أطماع الشخصيات النافذة وقتها، وحتى ممثلي البعثات الأجنبية والقناصل.. الشروق العربي تعرفكم على أحد تلك القصور، التي تروي مجد الماضي الزاهر بالمعمار والصناعة الحرفية، وهو جنان راحة الدايمي.

البديعة. ويضم الطابق السفلي عدة غرف، تطل على ساحة واسعة، وهي ميزة البيوت والقصور الجزائرية المدروسة، من حيث التهوية ودخول الشمس. لا توجد مصادر كثيرة تتحدث عن أحداث حصلت في هذا القصر، المهمل حاليا، إلا أن قصر "راحة الداى"، الذي يعد معلما مصنفا كان مقرا لأحد الدايات ثم صار إقامة لقتنصل هولندا ثم لقتنصل فرنسا دويوا ثائفيل دي كرسى، سنة 1780، ثم إقامة قناصل بريطانيا بلانكي وهيوماك دونال، وآخرهم رويبر ويليام سانت جون، الذي كان وسيطا في المحادثات التي سبقت سقوط الجزائر في أيدي الاحتلال الفرنسي. وكان هذا القنصل البريطاني يملك قصورا كثيرة، من بينها قصر ززالدا، وتوفي عام 1848 وتم دفنه في منطقة سانت أوجين بولوغين حاليا.

بعد دخول الاستعمار الفرنسي للجزائر، أهمل هذا القصر، لكنه تحول إلى ملكية الجنرال الفرنسي إيمانويل لأكيار ثم انتهى به المطاف مقرا لقنصلية الولايات المتحدة الأمريكية عام 1968. عاش هذا القصر أياما عصيبة، شوهت جماله وزليجه والخضرة التي كانت تملأ ساحته ونافورته المميزة، وكان عام 1969 محل جدل بين المعارضين والمؤيدين لمشروع إعادة تأهيل جنان الداى، الذي

صنف معلما تاريخيا عام 1948.

أفسحت حدائق قصر راحة الداى المجال لبنايات ثانوية جيلالي غانم، وبقيت بناية القصر متوارية عن الأنظار متوجسة من أن يؤول مصيرها إلى الهدم.

غير بعيد عن هذا القصر الرائع، تقع بناية عتيقة أخرى، هي قصر بيت المال بمقربة من كاتدرائية السيدة الإفريقية. ويعود بناء هذه الفيلا إلى عام 1752، وكان الرايس أحمد أول من سكنها ثم اشتراها باي التيتري وفي عام 1830 استولى عليها جان توسان ميرل، وهو السكرتير الشخصي لمارشال القوات الفرنسية.

عام 1937، اشترى هذه الفيلا الرائعة بابا عامر، ويقال إن عميدة الحوزي، فضيلة الدزيرية، استأجرتها لمدة معينة.



جنان راحة الداى، وهو عبارة عن قصر صغير مع مساحة خضراء، أي جنيحة باللهجة الفحصية، يقع في حي الزغارة التابعة لبلدية بولوغين، ولا تزال آثاره باقية داخل ثانوية غانم جيلاني، أو متقنة ألجي نور سابقا.

وتقول مصادر إنه تم بناء هذا القصر الصيفي للداى سنة 1775، وقد تم اختيار موقع جميل له كي يتسنى للسلطان أو من يسكنه أن يتمتع بمنظر خلّاب، يطل على الجهة الشرقية لحدود مدينة الجزائر وعلى ميناء الجزائر. أما أسلوب بنائه، فهو موريسكي عربي جزائري، تولى هندسية لا يتقنها سوى الحرفيين الجزائريين.. يقع هذا الجنان وسط بهو بطابقين، كما تتوفر على مدخل مؤد إلى "سقيفة"، تم تزيينه بعدة مقاعد للجلوس والتمتع بجمال هندسته





المعرض الدولي للنسيج والقماش " Alger Textile 2023 " :

تعزير النمو الاقتصادي بين الجزائر وتركيا في مجال النسيج والأقمشة

• المعرض مساحة لتبادل الخبرات والشركات بين الدول

احتضنت قاعة المحاضرات بقصر المعارض سافاكس، بالجزائر العاصمة، يوم 10 أكتوبر 2023، ندوة صحفية خصصت للمعرض الدولي للنسيج " Alger Textile 2023 " في دورته الأولى، المزمع انطلاقه من 14 أكتوبر إلى غاية 16 أكتوبر 2023، حيث تطرق السيد Emre akcok meridian fair بالتفصيل إلى ما يحملة هذا المعرض، الذي سيعرف مشاركة ثلاث دول، وهي الجزائر وتركيا وإيطاليا. ولعل الهدف من مثل هكذا معارض، على حد تعبير المتحدث، هو تعزير العلاقات التجارية بين تركيا والجزائر وكذا الدول الأخرى، وهذا من أجل عرض أحدث ما تقدمه صناعة النسيج في تركيا والجزائر وكذا الأقمشة وكل الإكسسوارات المتعلقة بها، من خلال ما يقدمه نحو 30 عارضا من تركيا، بالإضافة إلى الجزائر ودولة إيطاليا، في الدورة الأولى لهذا المعرض الدولي.



هذه الدورة الأولى من هذا المعرض، فهي الأقمشة ومختلف الإكسسوارات وكل ما يتعلق بالنسيج. أما المعرض، فقد كان في مجمله مفتوحا على العارضين والمصنعين للأقمشة والنسيج والإكسسوارات، أي يهتم بالمحترفين في هذا المجال.

أما عن الهدف الأساسي من مثل هكذا معرض، فأضاف المتحدث أنه مساحة لخلق الشراكات بين البلدان، سواء بين الجزائر وتركيا أم مع إيطاليا، وهو بذلك عبارة عن جسر بين الدول من أجل النهوض بهذا القطاع وكذا التنمية الاقتصادية وكذا تبادل الخبرات، والتشاور في هذا المجال، الذي أصبح اليوم بمثابة قطب اقتصادي مهم، وجب العمل عليه والاشتغال على تطويره، من خلال هكذا معارض.

وللذكر، فإن حضور الشركات التركية كان له حصة الأسد في هذا المعرض، بنحو 90 بالمائة، وهذا من أجل نقل الخبرات والتكنولوجيا الخاصة بهم إلى الجزائر، من أجل الاستفادة منها وخلق شراكة معها، وجاءت إيطاليا بعارضين اثنين وعارض من الجزائر، والمعرض في الأخير هو نقطة بداية لمعارض أخرى مستقبلا.

هو معرض كان بمثابة محطة للقاء بين المهتمين في قطاع النسيج والقماش ومختلف الإكسسوارات، وكذا نقل الخبرات بين الدول، من أجل خلق توليفة في هذا المجال من أجل النمو الاقتصادي، وكان كذلك مناسبة للوقوف على مختلف المنتجات للشركات التركية، من أجل توسيع الشركات والأفكار الجديدة في هذا المجال، التي من شأنها توسيع حقل الإنتاج، وكذا تلبية طلبات المستهلك، كما كان كذلك مساحة واسعة للمستهلك للوقوف عن قرب على ما وصلت إليه الشركات التركية والإيطالية والجزائرية في هذا المجال..

انطلاقة جديدة للتحضير للدورات القادمة، التي سوف تعرف حتما، توسعا في الكثير من المجالات، ومحاولة جعل مثل هكذا معارض بمثابة التأسيس لتقليد تحرص عليه الدول المشاركة لخلق هذا الفضاء، للتلاقي والنقاش وتمديد أواصر التواصل في ما بينها، في مجال النسيج والقماش ومختلف الإكسسوارات المتعلقة بها، مضيفا، بما أنها الدورة الأولى، وسوف يسعى القائمون على هذا المعرض لمعرفة احتياجات السوق وكذا الأفكار الجديدة، التي بموجبها يمكن لكل النشطاء وكذا المهتمين بهذا القطاع تقديم أفكار جديدة، يمكن لها أن تساهم بشكل فعال وإيجابي في جعل هذا القطاع قطبا يساهم في النمو الاقتصادي في كلا البلدين. ولعل الأهم في الدورات القادمة، على حد تعبيره، هو توسيع رقعة المشاركة من مختلف الدول والعارضين.

أما عن أنواع الخدمات والمنتجات التي عرفتها

وواصل السيد Emre akcok حديثه للصحافة والإعلام عن دور النسيج في الاقتصاد والتنمية، لكلا البلدين، الذي يعتبر نقطة هامة في ترقية التجارة الثنائية، وتبادل المعارف في هذا المجال، وكذا التعاون من خلال خلق نقطة اشتراك بين المصنعين والموردين والمشتريين، وهذا ما يساعد على خلق أرضية مشتركة بين كل هؤلاء الأطراف، للتواصل والتبادل في نفس الوقت، على حد تعبيره.

كما أكد المتحدث أن العارضين سوف يقدمون خلال فعاليات هذا المعرض، مجموعة كبير ومتنوعة، من الأقمشة ذات الجودة العالية والنسيج ومختلف الإكسسوارات، وهذا ما سيمكن الزائرين من اكتشاف أفكار جديدة تسمح لهم بتوسيع نقاط التواصل من أجل خلق شراكات جديدة وقيمة.

واعتبر في نفس الوقت، أن المعرض، هو بمثابة نقطة لتحفيز الابتكار في هذا المجال، من أجل تشكيل أفكار جديدة في قطاع النسيج والأقمشة والسعي إلى الرقي فيه مستقبلا، وكذا التحضير للدورات القادمة من خلال معرفة ما يتطلبه هذا المجال.

كما نوه خلال هذا اللقاء، بالجهود التي تقوم به كلا الدولتين الجزائر وتركيا، وهذا بالدعم المستمر لتعزيز العلاقة بينهما من أجل النمو الاقتصادي، الذي يقوم على الأسس الصحيحة والمتينة، مثنيا في ذات الوقت، الجهود الكبيرة الذي بذله مختلف العارضين، من أجل إنجاح هذه الفعاليات، والسعي إلى تقديم أفكار جديدة في هذا المجال، داعيا في الأخير، إلى التواجد خلال أيام المعرض من أجل الاكتشاف وتبادل الأفكار وربط الشراكات، من أجل تحقيق نمو النسيج في كل من الجزائر وتركيا.

واعتبر المتحدث أن هذه الدورة هي بمثابة



قال إنه يعمل من أجل العودة إلى المنتخب الوطني

بلايلي يطرق أبواب الخضر قبل كأس إفريقيا بكوت ديفوار

- بلماضي: "الأبواب لا تزال مفتوحة أمامه للعودة"
- بوميل يثني على بلايلي ووالده يؤكد أن بلماضي يتواصل معه

قبل أشهر من انطلاق كأس إفريقيا 2024، المقررة بكوت ديفوار، مازال جمال بلماضي لم يضم في مفكرته يوسف بلايلي، رغم انطلاقته القوية في فريقه الجديد مولودية الجزائر، فتارة هدافا، وتارة ممرا حاسما، إلى درجة أن الجمهور الجزائري يطالب باستدعائه إلى التشكيلة التي ستشارك في المحفل القاري.

صحفية تناقلتها العديد من المصادر الصحفية: "يوسف بلايلي ربما تعرفونه أفضل مني، هو لاعب فنان وعبقري ورائع، منذ تواجده في الفريق قدم إضافة ملحوظة من خلال تسجيله الأهداف وخاصة منحه التمريرات الحاسمة". وأضاف باتريس بوميل: "يوسف يقدم عملا كبيرا للفريق منذ قدومه وهذا النوع من اللاعبين الذين تحتاجهم في البطولة".

وفي نفس السياق، تحدث والد الدولي الجزائري يوسف بلايلي عن أهداف ابنه المستقبلية، مؤكداً أن اللاعب في تواصل مستمر مع الناخب الوطني، جمال بلماضي، مؤكداً أن جمال بلماضي لديه ثقة كبيرة في يوسف ويعلم جيداً أن ولدي يمر في فترة فراغ فقط... وأضاف: لدي ثقة كبيرة في عودة ابني، هي مسألة وقت فقط ويعود يوسف إلى مستواه الطبيعي. وتابع والد بلايلي: أتمنى أن ينال ابني لقباً مع مولودية الجزائر، وهدف يوسف الحقيقي هو المشاركة مع المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا.

جدير بالذكر، أن بلايلي كان لاعباً مهماً في تشكيلة المنتخب الجزائري في "كان 2019" بمصر، وأسهم بشكل كبير في تتويج الخضر باللقب الثاني في تاريخهم، عبر تسجيل هدفين أمام السنغال وغينيا، وكان محل إشادة الجماهير الجزائرية والمدرّب بلماضي.



إلى أن الأبواب لا تزال مفتوحة أمامه للعودة، شرط أن يستعيد مستواه الحقيقي من الناحيتين البدنية والفنية، خاصة في ظل وجود مهاجمين مميزين التحقوا مؤخراً بالمنتخب، على غرار فارس شايبي وأمين غويري، إضافة إلى بدر الدين بوعناني وتألّق محمد أمين عمورة. كما أثنى مدرب مولودية الجزائر، باتريس بوميل، على الإمكانيات الرائعة التي يتمتع بها لاعبه الدولي الجزائري، يوسف بلايلي. وقال باتريس بوميل في تصريحات

مزال الجمهور الجزائري ينتظر إشارة من الناخب الوطني، جمال بلماضي، ليوسف بلايلي، مهاجم نادي مولودية الجزائر الجزائري، رغم تقديمه مستويات جيدة، وتحقيقه أرقاماً مميزة مع فريقه الجديد منذ بداية هذا الموسم، حيث سجل ابن مدينة وهران عديد الأهداف، والتمريرات الحاسمة في أولى جولات دوري المحترفين. ولكن هذه الأرقام لم تشفع له بعد للحصول على دعوة بلماضي.

ووفقاً للمعلومات مؤكدة، فإن يوسف بلايلي يبقى لاعباً استثنائياً عند المدرب جمال بلماضي، لكن الأخير ينتظر استعادة اللاعب لكامل جاهزيته البدنية، كونه يعتبر لاعبا مهماً في التشكيلة الوطنية، خاصة مع تألقه في البطولة الوطنية، حيث أكد يوسف بلايلي، نجم مولودية الجزائر، أنه يهدف للعودة إلى صفوف المنتخب الجزائري، الذي يغيب عنه منذ شهر مارس الماضي؛ بسبب تراجع مستواه حينها وبقائه من دون منافسة بعد مغادرة نادي أجاكسيو الفرنسي قبل نهاية الموسم الماضي. وقال بلايلي في تصريحات صحفية: "هدفي هو العودة إلى صفوف المنتخب الجزائري والمشاركة في كأس أمم أفريقيا لإسعاد الشعب الجزائري".

وغاب بلايلي عن المنتخب الجزائري في تربيص شهرتي جوان وسبتمبر وأكتوبر الماضيين؛ بسبب ابتعاده عن المنافسة لفترة طويلة قبل الانضمام إلى مولودية الجزائر، ويأمل حالياً في العودة إلى الخضر والمشاركة في نهائيات كأس أمم أفريقيا 2023 بكوت ديفوار المقررة مطلع العام المقبل.

من جهته، أشار جمال بلماضي، مدرب الخضر،



المدرّب الوطني أثنى عليه وقال إنه قاتل لإثبات نفسه بلومي الصغير على خطى والده الأسطورة

• **لخضر بلومي:** "ابني ضحى للوصول إلى الاحتراف"

• **بلماضي:** "تعجبني نوعية اللاعبين الذين يقاتلون لإثبات أنفسهم في أوروبا"

يوصل محمد بشير بلومي، نجل أسطورة كرة القدم الجزائرية في الثمانينيات، التالق في الدوري البرتغالي مع فريقه فيرينسي، وهو ما جعل الناخب الوطني يستدعيه لتربص الخضر، ويتني عليه، مطالباً إياه بأن يكون خير خلف لخير سلف، خاصة وأن والده كان لاعباً كبيراً وسجل اسمه في سجل عظماء الكرة الجزائرية.

مع الفريق، لأن الوصول للقمّة سهل، ولكن أن تحافظ على المكسب صعب للغاية، حظ موفق للبشير ولكل زملائه الباحثين عن تشريف الراية الوطنية". وفي نفس السياق قال الناخب الوطني جمال بلماضي عن بشير بلومي الوافد الجديد إلى الخضر: "بشير بلومي لاعب خريج البطولة الوطنية وقاتل لإثبات نفسه في الميدان وأنا تعجبني نوعية اللاعبين الذين يقاتلون لإثبات أنفسهم في أوروبا مثل عمورة". وأضاف: "بلومي وعمورة يشقان طريقهما مثل سليمان في أوروبا". "نتمنى له مشواراً موفقاً مثل والده الأسطورة لخضر بلومي".

ويحتل حالياً المركز الـ32 في ترتيب أفضل لاعبي الدوري البرتغالي بمعدل 7.04 من 10، وفقاً لتقييم موقع "هوسكورد" العالمي المختص بالتقييمات. ورغم أن إحصائيات بلومي الصغير تبقى متوسطة، وحتى غير رسمية بفعل تضاربها في الكثير من المواقع، إلا أن هناك إجماعاً على أنه يمتاز بمرونته التكتيكية التي تسمح له باللعب في 3 مراكز هجومية. ويعول فريق فارينزي على المهبة الجزائرية في مركز الجناح الأيمن، ولو أن الأخير يبقى قادراً على اللعب في مركز الجناح الأيسر وأيضاً صانع اللعب.

الجزائري وكذا مع الأندية التي لعب معها، على غرار عالي معسكر ومولودية وهران، فيما حرّمته اعتبارات بعيدة عن الرياضة من الاحتراف خارج الجزائر آنذاك. وقال لخضر بلومي والد محمد البشير في تصريحات صحفية: "أشعر بالفخر والاعتزاز بعد رؤية ابني ضمن قائمة المنتخب الجزائري الأول، إلى جانب لاعبين كبار وإلى جانب قدوته رياض محرز، سعادتي لا توصف بهذه المكافأة التي شرفه بها المدرّب جمال بلماضي وأمل أن يكون ابني عند مستوى هذه الثقة... ضحى ابني كثيراً وفضّل الذهاب إلى أوروبا والانطلاق من الصفر ويبدو أن تضحياته لن تذهب سدى، وهو الذي نجح في فرض نفسه مع الفريق الأول، بعد البداية مع الرديف ثم أتته دعوة المنتخب، الذي يتوجب عليه أن يضحى من أجله أكثر وأكثر في سبيل الاستمرار

نجح بلومي الصغير لاعب المنتخب الأولمبي، التنقل إلى الفريق الرديف لفيرينسي في فيفري 2022 قادماً من نادي مولودية وهران في صفقة انتقال حر، بعد نجاحه في تجارب القبول، حيث شارك مع الرديف في 5 مباريات سجل خلالها 6 أهداف، فيما لعب مباراة واحدة مع الفريق الأول خلال الموسم الماضي.

وبعد تألقه مع الرديف، قرر نادي فيرينسي ترقية اللاعب إلى الفريق الأول من خلال إرضائه على عقد احترافي في الأول من جويلية الماضي، يستمر حتى صيف 2026، ليصبح في وقت قصير لاعباً أساسياً في الفريق ضمن تشكيلة المدرّب جوزيه موتا.

وسيكون محمد بشير بلومي أمام مهمة شاقة للحفاظ على مكان له في تشكيلة الخضر، بسبب ضم تشكيلة المدرّب جمال بلماضي عدداً من الأسماء في مركز الجناح الأيمن، على رأسهم النجم رياض محرز والمهبة بدر الدين بوعناني، إضافة إلى أسماء غائبة على غرار آدم وناس وبلال براهيم.

ويرى العدد من المتبعين والأخصائيين بأن محمد بشير سيكون النجم المستقبلي للمنتخب الجزائري، خلفاً لوالده الذي يعد من أساطير كرة القدم الجزائرية والأفريقية على حد سواء، بالنظر إلى مشواره المبهج مع المنتخب



ومباشرة بعد انتخابه رئيساً جديداً للفاف أم نقل الرئيس الجديد إلى السرعة القصوى باتخاذ العديد من القرارات تشبه لحد كبير القرارات التي اتخذ محمد روراوة في عهده الأولى والثانية، والتي لاقت استحساناً لدى المحيط الكروي الجزائري، ففي أول اجتماع للمكتب الفدرالي أقدم على اتخاذ عدة قرارات على غرار التوقيف وبشكل فوري للرابطة المحترفة لكرة القدم التي يترأسها عبد الكريم مدوار بسبب خرق القوانين والأنظمة المعمول بها، كما تم تعيين عامر منسول مديراً فنياً وطنياً، وأحمد خرشي على رأس اللجنة الفيدرالية للتحكيم، وجلب الحكم الدولي السابق عبيد شارف لتعيينان الحكم خلفاً لجمال حيمودي الذي أوكلت له مهمة تكوين الحكام إضافة إلى نذير بوزناد أميناً عاماً للفاف، واتخذ أيضاً وليد صادي ومكتبه التنفيذي قراراً هاماً آخر يتعلق بحل اللجنة الحالية لتسوية النزاعات على أن يجري تشكيلها مستقبلاً، حيث يأتي القرار بسبب فشلها في تسوية الأمور المادية والإدارية بين الأندية واللاعبين خلال الملفات التي عرضت عليها سابقاً، إضافة إلى ذلك، جرى تعيين عبد الحليم حيمور رئيساً للجنة التنقيب عن المواهب الجزائرية في الخارج والقادرة عن تمثيل الفئات السنوية للمنتخب الجزائري، كما تقرر أيضاً تعيين توفيق ملوكي مديراً جديداً لمركز سيدي الخاص بتحضيرات المنتخبات الوطنية، وقرارات أخرى مستعدة من المديرات من أجل إعادة قاطرة الكرة الجزائرية إلى السكة الصحيحة.

هذا هو برنامج الرئيس الجديد

الرئيس الجديد للاتحاد الجزائري لكرة القدم وليد صادي وفي برنامجه الذي سيدوم إلى غاية منتصف سنة 2025 يتمن لبرنامجه في 21 نقطة أهمها اعتماد هيكل إداري عصري بغية تحقيق التطور اللازم للنهوض بالكرة المحلية، إضافة إلى الالمام العاجل بالوضع المالي والاستعانة بخبراء ماليين من أجل تحسين ظروف الفاف، وتأهيل مركز سيدي موسى لتمكين المنتخب الوطني من التحضير المواعيد القادمة في أحسن الظروف مثلما حدث في التبرص الأخير، وسيكون أيضاً خلال تصفيات كأس العالم، وإعادة ترتيب بيت العديد من المديرات وفروع الفاف، والاستفادة من الكفاءات الوطنية المتواجدة داخل وخارج الوطن.

بعد عديد المشاكل التي واجهت الاتحاد الجزائري في السنتين الأخيرتين بتعاقب رئيسين الأول شرف الدين عمارة الذي استقال من منصبه بسبب الإقصاء من كأس العالم، والثاني جهيد زفيزف الذي فضل المغادرة باعتباره لم يظفر بمقعد في المكتب التنفيذي لكاف، انتخب وليد صادي رئيساً جديداً للاتحاد الجزائري لكرة القدم، وأحدث ثورة حقيقية في الكرة الجزائرية، بإبعاد عديد الشخصيات الكروية النافذة، وتنصيب وجوه جديدة، وأعطى كل الصلاحيات إلى المدرب الوطني مع هدف الوصول على الأقل إلى نصف نهائي أو نهائي كأس أفريقيا القادمة بكوت ديفوار، والعمل على التأهل إلى نهائي كأس العالم 2026.

ثالث رئيس للفاف لإكمال العهدة الأولمبية:

ثورة في الكرة الجزائرية

• تغييرات بالجملة في عديد المديرات. سيدي موسى بحلة جديدة



• صادي: "المنتخب الوطني له كل الامكانيات و ندعم بلماضي في عمله"



أصبح ممكناً بعد التحسن الملحوظ لمختلف أرضيات مركز سيدي موسى بعكس ما كانت عليه بداية الشهر الفارط، ما أجبر جمال بلماضي على تغيير مكان المعسكر لمدينة طبرقة التونسية في أول وهلة، قبل الذهاب في آخر المطاف إلى مدينة قسنطينة، الرئيس الجديد وعد باعادة هذا المركز الى سابق عهده مثلما كان عليه في السنوات الاخيرة

ولا زال الرئيس الجديد يسابق الزمن حيث زار كل الملاعب التي بإمكانها احتضان لقاءات الخضر بداية بنيلسون مانديلا، و ملعب الخامس من جويلية، كما كلف مساعديه لزيارة كل الملاعب كل حسب موقعه، إضافة الى استقبال كل الشخصيات الكروية التي بإمكانها تقديم الإضافة إلى الكرة الجزائرية، كما ابعده كل من كان وراء المشاكل التي حدثت في الكرة الجزائرية وقد يلجأ الى التحقيق في جميع الملفات يرى أنها تستحق التحقيق وكم هي كثيرة... الرئيس الجديد قال بصريح العبارة: "منذ أول يوم من تعييني، فكرت في تغييرات على مستوى الفاف، وأسعى لهيبة الفاف على المستوى المحلي والإفريقي..... لقد تم اتخاذ عدد من القرارات في إطار الإصلاحات المتخذة التي ستصب في مصلحة كرة القدم، مع احترام قوانين الدولة المنتخب الوطني خط أحمر ولن يسمح لأي شخص التدخل في شؤونه، كما ستكون المراقبة في تسيير الرابطة المحترفة".

بدوري، أكن له كل الاحترام والتقدير لشخصه وكذلك للعمل الذي يقوم به منذ توليه هذه المهمة".

وحول هدف منتخب الجزائر في كأس أمم أفريقيا المقبلة، قال وليد صادي: "الهدف المسطر هو بلوغ نصف نهائيات كأس أمم أفريقيا 2024، وأعتقد أن المدرب جمال بلماضي يُشاركني الرأي، فقد قال بعد مباراة السنغال الودية أنه يهدف لمواجهة ضد نفس المنتخب في نهائي العرس القاري".

المدرب الجديد نزل ضيفا على الرئيس الجديد لتحديد برنامج الخضر مستقبلا خاصة التحضير لكأس افريقيا القادمة و التحضير لكأس العالم حيث وعده بمنحه كل الامكانيات اللازمة وهو ما ارتاح له المدرب الجديد الذي سيعتني مستقبلا إلا على الجانب الفني بعيدا عن مان يفكر فيه سابقا كاختيار اللاعب، و مكان التحضير وأمور أخرى كانت تشتت تفكيره قبل المواعيد الهامة.

سيدي موسى بحلة جديدة

بعد الجدل الكبير الذي أحدثه مؤخرا المدرب الوطني في التريصات السابقة و انتقاده لمركز سيدي موسى يبدو وأن الامور عادت الى نصابها قد قرّر العودة إلى مركز المنتخب الوطنية لسيدي موسى، من أجل تحضير لقادم الاستحقاقات. عودة زملاء رياض محرز إلى معقلهم المفضل،

الرئيس الجديد وعد بدعم الكرة النسوية ومنتخب السيدات، وبالاهتمام بهم شأنهم شأن المنتخب الوطني، إضافة إلى اعادة التشاور حول الاحتراف في البطولة، بغية حل أبرز المشاكل التي تعاني منها حاليا، كمشكل الديون الذي يؤرق معظم أنديةها.

وأشار أنه سيحسن من مستوى الحكام الوطنيين و تكوين حكام جدد على أعلى مستوى، لرفع مستوى الكرة، كما أصر على اللامركزية في التسيير و شدد على ضرورة التشاور مع كل الرابطات الجهوية من مختلف أنحاء الوطن، بغية الخروج بحلول مبتكرة و منح الفرصة للجميع من أجل المساعدة، وأنه مستعد للمغادرة في حال عدم تمكنه من تطبيق برنامجه على أحسن وجه.

الرئيس الجديد أكد أن يده ممدودة لجميع الكفاءات الكروية، و سيعمل على إيجاد حلول للأندية في أزمة الديون المتراكمة كل موسم. من أولويات برنامجه خلال 18 شهرا العمل على ترشيد النفقات ومحاربة الفساد والاعتماد على هيكل إداري عصري لتحقيق التطور... سأستند على خبراء ماليين و يجب الاستفادة من كل العقليات داخل وخارج البلاد لإعادة ترتيب البيت".

وسيكون أمام الرئيس الجديد للإتحاد الجزائري لكرة القدم، العديد من التحديات و الرهانات خلال 18 شهرا المتبقية من العهدة الأولوية، أبرزها إعادة الهبة للاتحاد، والتي افتقدها في السنوات الأخيرة، وبالتحديد منذ رحيل محمد روراوة، فضلا عن توفير كل الظروف الملائمة لضمان مشاركة في مستوى تطوعات المنتخب الجزائري في نهائيات كأس أفريقيا كوت ديفوار 2023 المقررة مطلع السنة المقبلة، بالإضافة إلى إعادة الهبة للكرة الجزائرية.

دعم مطلق بلماضي والمنتخب الوطني

عبر الرئيس الجديد للاتحاد الجزائري لكرة القدم وليد صادي عن ارتياحه لتواجد مدرب بكفاءة بلماضي مؤكدا تمسكه به والعمل على مساعدته لتحقيق الأهداف المسطرة، على غرار التألق في بطولة أمم أفريقيا المقررة في ساحل العاج مطلع العام المقبل.

وقال وليد صادي، في تصريحات صحفية: " المدرب جمال بلماضي لن يفكر مستقبلا في الأشياء الجانبية التي من الممكن أن تؤثر على تحضيرات المنتخب الجزائري، هذا المدرب سيكون عليه التركيز فقط على الجانب الفني،

سلاحه محفوظ في متحف يوغسلافي

فراش خليفة قصة أصغر شهيد حمل السلاح في الثورة

بينما كان أقرانهم يلعبون ويمرحون ويفرون من وقع القنابل، في أحضان أمهاتهم وخلف أبائهم، كان لبعض الأطفال إبان الثورة التحريرية مصير آخر. فبدل المدارس، سكنوا الجبال، وبدل الألعاب استلوا السلاح، فمن لا يعرف عمر ياسف الصغير، الذي استشهد في معركة الجزائر، وهو في سن الـ12 من عمره، لكن، هل تعرف أصغر طفل استشهد وهو يحمل السلاح؟ هذه قصته لمن يريد أن يعرف التاريخ، فالجزائر لم تهدد الرجال والنساء فقط في سبيل الحرية، بل الأطفال أيضا.

استشهاد طفل بطل

بقي البطل الصغير مستتبسلا ملازما للعقيد بوقرة، يشن المعارك ويشارك في الاشتباكات ويصنع الكمانن إلى غاية صبيحة أحد أيام جوان، من عام 1959، وقع اشتباك مع قوات العدو بجبال أولاد عيسى ببلدية أولاد بوعشرة، وحمى وطيس المعركة الضارية، فسلم له أخاه أحمد المعروف في صفوف الجيش باسم اللوحي، الذي استشهد في 1962، سلاحا من نوع كارابين بمنظار، وكان سلاحا نادرا آنذاك، بينما اختار هو رشاشا حاصدا لأرواح المعتدين، وخاطبه قائلاً: "احمل سلاحك يا خليفة، أظن أن اليوم يوم كبير، وأحسبه يوم استشهادك..." كلمات قد تهز كيان أعتى الرجال، لكن الصبي وهب نفسه للوطن، فاستقبل هذه الكلمات بابتسامة.. اشتد القتال الذي شارك فيه الشهيد البطل وقائد الولاية الرابعة أحمد بوقرة، وسمع دوي في كل مكان، اهتزت له أوتاد الجبال فرحا وغبطة بسقوط 11 شهيدا من بينهم طفل في ريعان الطفولة.

جثمان الشهيد ووري الثرى بجوار جثمان البطل بوقرة في بلدية أولاد بوعشرة، أما سلاحه، فمحفوظ في أكبر متحف ببلغراد بصربيا- يوغسلافيا سابقا- فقد قدمه الرئيس الراحل هواري بومدين للماريشال تيتو، رئيس يوغسلافيا، بعد أن أعجب ببسالته وقصة استشهاد.

ولد الشهيد البطل، خليفة فراش، في 20 جويلية عام 1945 بدشرة أولاد خليفة ببلدية أولاد هلال بولاية المدية، والده ميلود ووالدته كلثوم كحال، كانا عضوين ناشطين في جبهة التحرير الوطني، حين اندلاع الثورة. ليس غريبا على عائلة أهدت الثورة خمسة من أفرادها، هم رابح، عبد القادر، أحمد، محمد والمجاهد الشهيد الصغير خليفة.

التحق خليفة، وهو في سن العاشرة، بإحدى زوايا دشرته، أولاد خليفة، لحفظ القرآن. وفي عام 1957، التحق بسبعة أفراد من عائلته بصفوف جيش التحرير، بعدما شهدت قريته الصغيرة قصفا بالطيران الفرنسي، وبعد أن كانت عامرة بسكانها انقلبت في ليلة وضحاها خاوية على عروشها، حينها، كان الصغير لم يتجاوز سن الثانية عشرة من عمره. هذا الهجوم السافر على أهله ومنطقته، عزز كره الاستعمار في قلبه، ورغم حداثة سنه، فقد فهم مثل كل الجزائريين أن ما أخذ بالقوة يجب أن يسترد بالقوة.

ولصغر سنه، بادر قادة جيش التحرير لتعليمه، فتم إرساله لمدرسة الزبيرية بالمدية، بعد أن قاموا بتزوير أوراقه، كي لا يتم القبض عليه من طرف المستعمر، غير أن خليفة لم يشعر بالراحة هناك، كيف يفعل وعقله وقلبه معلقان بالجهاد في سبيل الله والوطن. بعد بضعة أيام، ترك مقاعد الدراسة وعاد إلى مراكز جيش التحرير في الجبال.

حين أتم الرابعة عشرة، التحق بكتيبة الزبيرية جنديا مناظلا، لافرق بينه وبين من يكبره سنا وخبرة وقوة وحيلة.. فالعزيمة واحدة والإصرار نفسه.

صيحة الشروق

أحيانا أبلغ من النص الشفهي أو الكتابي من حيث الإقناع، أي من حيث قوة التأثير الاتصالي. فكل عملية اتصالية يكون الهدف منها الإقناع بفكرة أو رأي أو وجهة نزر أو خبر أو قصة، مهما كان شكل هذا الإقناع سلبيا أو إيجابيا، برفض رواية أو قصة سردية خبرية ودحضها أو محاولة تأكيدها وإقناع الآخر عبرها.

الصورة الذهنية كما الصورة الفوتوغرافية، كأدوات للاتصال والتلقين والتأثير والإقناع، والخداع، كثيرا ما كانت محل بحث وتشكل تخصصات لدراسة أوجه قوة تأثير الصورة في العملية الاتصالية، على اعتبار أن الصورة أيضا هي منتج فني جمالي، وفي كل الحالات فهي تقنية اتصالية مؤثرة وحاسمة في أي عملية اتصالية، فنية أو خبرية أو رسالة سياسية أو فكرية، لهذا حضيت الصورة منذ ظهورها وانتشارها باهتمام بالغ بقية تأثيرها.

والصورة التي ظهر بها وعليها الإعلام الأمريكي والأوروبي والصهيوني في تبرير إبادة شعب، وتشريد ما تبقى من المشردين بالأصل، يؤكد على أن "الصورة الحقيقية لا تختفي إلا من أذهان من لا يريدون تصورها في أذهانهم"، لحاجة في نفس جاكوب..

"الصورة الطبيعية الرمزية للصورة بكافة أجناسها هي التي دفعت إلى القول إن صورة واحدة تساوي ألف كلمة، فما تقوله رواية في صفحات عدة يمكن للصورة السينمائية أن تقوله في لقطة واحدة، وذلك اعتمادا على طبيعتها الاختزالية الخاصة؟".

غير أن توظيف الصورة، يتمثل أيضا في التعامي عنها وتشويهها وإنكارها بالمرة، في ظل التعقيم الاعلامي والفبركة والترويج الزائف الرسمي والدولي للأحداث الدولية، كما حدث في جرائم إبادة غزة بعد الانتصار الماجق بالصورة والوصت أيضا لعملية "طوفان القدس".

حاسة البصر، تتماشى أيضا مع حاسة البصيرة، أي الصورة التي قد تعمي عنها الأبصار والصورة الكاذبة الملفقة التي تروج لها كبرات سوق تجارة الصورة والاعلام العالمي المتصهين، في غالب الأحيان، لاسيما الأمريكي منه والأوروبي. الصورة، تأتي في واقع الأمر، لتعزز نفسها عبر جمع عناصر المادة الخبرية في شكل تكثيف للصورة الذهنية التي يتخذها العقل والخيال.

فهي تمثل الدليل الملموس على شيء متخيل عبر النص الخطي الكتابي، لهذا، تبدو



عمار يزلي

الصورة التي تتعامى عنها الأبصار

عندما نتحدث في لغة الإعلام بأن "صورة واحدة تساوي ألف كلمة"، فهذا الادعاء الأمريكي الأصل، لم يكن من فراغ، فكثيرا ما نتحدث عن بلاغة الصورة قياسا من الوصف الكتابي للاعتبارات الفنية وتوصيلية وإقناعية، حتى ولو أن الصورة الفوتوغرافية ولا حتى المتحركة قد لا تحمل المشاعر التي يقدمها النص التصويري أو الأدبي على سبيل المثال.



إعداد: نسبية علال

داقة

دليلك للاختيار المنتجات



برعاية Parfums

WOUROUD



قواعد عليك معرفة للمنع أضرار الملابس على الجسم

كما لا يمكن كذلك التخلي عن ارتداء الملابس الصوفية، والوبر، إذ تعتبر هذه الأخيرة الخيار الأفضل لمقاومة البرد. لكن المؤسف، أن فئة لا بأس بها من النساء يعانين مشاكل صحية، وأحيانا مشاكل جمالية تتمثل في ظهور بثور ويقع داكنة وملتهبة، فور ارتداء أحد أنواع هذه الملابس، والسبب الرئيسي، أنها مصنوعة من مصدر حيواني، لذلك، فإن الحل الوحيد للتمتع بدفء الملابس الجلدية، أو الصوفية هو اختيار الخامات الاصطناعية، التي عادة ما يكون سعرها منخفضا كثيرا، مقارنة بالأولى الأصلية، مع ضرورة استعمال ملابس داخلية قطنية، تمنع الاحتكاك بين الجلد والخامات الأخرى، كاحتياط واجب.

وعلى عكس بقية الملابس ذات الخامات المختلفة، يتطلب منك الفرو والصوف التقليل من الغسلات، للمحافظة على قوامه ولمنع احتفاظه بالرطوبة، لذا، فتعريض ملابسك من هذا النوع إلى أشعة الشمس أمر فائق الأهمية.

حبوب على سطح البشرة، عدم اتزان، ضيق في التنفس، عطس وسعال مستمر، رشاح.. هي نتيجة تصرف بسيط، وهو ارتداء ملابس جديدة، دون غسلها، وهذا راجع بحسب خبراء إلى البيئة التي سبق تخزين الملابس بها، بحيث من المحتمل أن تحتوي على الرطوبة وغياب التهوية الجيدة، ما سيؤدي إلى تراكم الغبار، الأتربة والعفن الطائر على الملابس.

للإشارة، فإن مشكل التخزين السيئ لا يسبب الحساسية من الملابس الجديدة فحسب، وإنما حتى ملابسك القديمة التي قمت بتنظيفها قبل حلول الصيف وتخزينها في دولا، بعيدا عن التهوية الجيدة، يمكن أن تسبب الأعراض ذاتها، في حال ارتدائها من دون تنظيف.

خامات الخريف والشتاء مشتقات الصوف والفرو

لا شك في أن الفرو هو الخامة المفضلة للنساء، الراقيات وعاشقات التألق في فصل الشتاء،

تفيد إحصائيات ناتجة عن دراسات ميدانية، بأن حوالي 60 بالمئة من المشاكل الجلدية التي تصيب الناس في فصل الخريف صادرة عن خامات الألبسة والإكسسوارات، التي يلجؤون إليها لتدفئة أجسامهم من الجو البارد، التي تسبب خامتها وحتى طرق التعامل معها، بتنظيفها وتخزينها، في خلق أنواع من الحساسية المزعجة التي تظهر على شكل التهابات عموما أو حالات رشح.

ملابسك الجديدة.. خطيرة!

قد تسبب الملابس الجديدة، سواء صيفية أم شتوية، أعراضا مزعجة، مثل الحساسية، إذا تم ارتداؤها قبل القيام بغسلها جيدا، فقد يصعب على النساء تصديق أن بعض الأعراض المفاجئة التي يشعرون بها على غرار: الحكة، احمرار في الجلد، تورم في بعض أجزاء الجسم، ظهور





لعشرات المرات أحيانا، وفي أثناء هذه الحركة الروتينية، يحدث احتكاك بين خصلات الشعر والخيوط التي يجبك منها غلاف الوسادة، فتمتص منها الترطيب والزيوت التي تعمل على حمايتها وتتشابك في ما بينها، محدثة التقصف والتكسر، لهذا، عادة ما ينصح الخبراء باستخدام وسادة من الحرير، تمنع جميع هذه الأخطار المحتملة التي سبق ذكرها، ما يجعلك تتمتعين في الصباح بنفس قوام الشعر الذي نمت عليه ليلا، دون تشابك، محافظا على مستوى الترطيب ذاته أيضا.

فوائد النوم على الوسادة الحريرية للبشرة

كما هي الحال بالنسبة لامتناس العناصر المرطبة والمهمة للشعر، فإن وسادة الحرير حريصة على أن تحافظ لك على كل مرطبات البشرة، سواء طبيعية أم حتى تلك التي تستخدمها للعناية قبل النوم، ما يمنحك استفادة قصوى من خصائصها، وبالتالي، التمتع ببشرة صحية وحيوية.

الأقمشة القطنية دافئة وصحية

مع أن الكثير من النساء ينتقدن الأقمشة القطنية، لكونها تمتص بشدة كل ما يصدر عن الجسم من مواد مرطبة وزيوت نافعة، وبالتالي، فإنها تسبب التجاعيد وشيخوخة البشرة المبكرة، إلا أنها تتميز بكونها مناسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الربو والحساسية، ممن يحبون التمتع بفراش دافئ وصحي في الخريف والشتاء، ثم إن الأقمشة القطنية بمجرد تعريضها لأشعة الشمس، تتخلص بسرعة كبيرة من الروائح، والبكتيريا والطفيليات العالقة بها.

هذه خامات الأفرشة التي تحافظ على جمالك

لا تترددي في اعتمادها خلال الخريف والشتاء

خلال فترة النوم، تقوم أجسامنا بالعديد من الوظائف التي لا تفعلها ونحن مستيقظون، ولتتم بشكل صحي، يجب أن نحصل على النوم الصحي، بحيث نفرز ما يجب إفرازه من سموم، ونعيد بناء الخلايا اللازمة، ونحصل على الترطيب اللازم، وكلها عمليات تتعلق بشكل أو بآخر بنوع النوم الذي نحصل عليه، الذي يرتبط بالبيئة والفراش أيضا.



يحافظ على حرارة الجسم، لأنه يسمح من خلال مسامه بمرور الهواء، عكس الأقمشة الصناعية الأخرى، وبالتالي، يجد من مشكل التعرق المفرط في أثناء النوم الذي تعاني منه سيدتان بالغتان من أصل خمس.

فوائد النوم على الوسادة الحريرية للشعر

خلال ساعات الليل، نتقلب يمينا وشمالا

نحب جميعنا أن يكون فراشنا الشتوي دافئا، يحمينا من برودة طقس الأماكن، خاصة في الليالي الطويلة، لهذا، عادة ما نختاره من خامات مكررة كالصوف ومشتقات البوليستير.. التي تعد خامات منافية للصحة العامة وحتى للجمال، بينما هناك دائما بديل أنسب.

الأفرشة الحريرية

من المزايا الأساسية للفراش الحريري، أنه



Soin & Efficacité 24H

OASIS

Musk

Parfums WOUROUD



خاصة في فصل الصيف، ناهيك عن حاجته للاهتمام الزائد عند الغسيل والكي المستمر، ومع ذلك، يتوجب على كل عروس أن تقتني على الأقل قطعتين أو ثلاثاً من بيجاما الساتان الناعمة، بالإضافة إلى فساتين نوم من نفس النوع.

بيجامات القطيفة الدافئة

موسم البرديثير الحنين والارتباط بخامات دافئة مثل القطن والقطيفة ومستنسخات الصوف، التي تصبح أكثر نعومة بعد تكريرها. إن هذا بالضبط هو ما تحتاجه السيدات لينعمن بالدفء في المنزل، وقد أبدع المصممون في إخراج موديلات مريحة وأنيقة من بيجاما القطيفة من قطعتين، ثلاث وأربع قطع، بحيث تتكون أغلبها من بنطال مريح، وكنزة دافئة، يضاف إليها أحياناً كيمونو أو سترة يتراوح طولها ما بين القصيرة ومتوسطة الطول، وما قد يضيف الكثير إلى أناقتها، هو غطاء رأس على شكل قبعة مميزة أو ربطة شعر ملفتة. عند شراء بيجامة من القطيفة أو القطن أو حتى من خامات الصوف المكررة الشائعة مؤخراً، يجب أن تأخذ مقاسا يفوق مقاسك الأصلي، حتى تشعر براحة أكثر في المنزل.

الكيمنو المنزلي رفيق البيجاما

الكل يتفق على أن الكيمونو، تصميم سحري متعدد الاستعمالات، حتى في المنزل تتمتع هذه القطعة بأهمية بالغة، بحيث لا يمكن لأي سيدة التخلي عن الكيمونو، سواء في موسم البرد أم الحر، إذ يعمل الكيمونو الشتوي الدافئ، كحام من البرد عند ارتدائه على البيجاما، كما أنه قطعة شبيهة لازمة تلبس فوق ثياب النوم عند مغادرة السرير، لهذا، يجب إضافته إلى قائمة الضروريات، حتى وإن كنت تعتبرينه إضافياً.

بيجاما الساتان تكمل إطلالاتك الأنثوية

الحرير أو الساتان، هو القماش المفضل لدى غالبية النساء، اللواتي يرغبن بالتمتع بكامل نعومتهم وأنوثتهن، وهو الخامة رقم واحد من دون منازع في تصميم أعلى البيجامات الموقعة من ماركات عالمية، رغم كل هذا لا تجلب البيجاما الحريرية جميع الفتيات المقبلات على الزواج، إذ إن الموديلات العصرية والرياضية بتصاميمها الطفولية والأنثوية تغريهن أكثر، وتجعلهن ينزعجن أكثر من الحرارة التي يشها الحرير الاصطناعي

لا شيء يمكن أن يوحى بأجواء موسم البرد المنزلية ودفئها، أكثر من بيجامة وشيشب أنيق... هاتان القطعتان تجعلانك تعشقين المكوث بالمنزل في الأجواء الباردة، لهذا، عليك اختيار ما يربطك منهما وفي نفس الوقت يمنحك الأناقة والثقة بالنفس. وهذا أهم ما تحاربن به اكتئاب الخريف.

تميزي باقتناء بيجامة دافئة وأنيقة لمحاربة الخريف في المنزل



OASIS

Soin & Efficacité 24H



Parfums WOUROUD



تساعدك على إخفاء كل ذلك، بغض النظر عن خامات صنعها أو تصاميمها وديكوراتها، فالسراويل القصيرة ذات الخصر العالي، والمصنعة غالباً من أقمشة مطاوية، سواء كانت قطنية أم غير ذلك ممتازة لإعطاء خصر الانحناء التي تتطلبها بعض الملابس الضيقة، ومن الأفضل اقتناؤها بمقاس أصغر من مقاسك الأصلي.

ملابس الساتان الأنيقة

تغزو السوق ملابس داخلية من الساتان أو الحرير الصناعي، وهي أكثر ما يستهوي النساء لاستعراض رشاقتهن وأناقتهن وإضفاء لمسة أنثوية ناعمة على مظهرهن في البيت، خاصة المتزوجات، لكن هل تعلم النساء أن هذا النوع من الملابس الداخلية هو أكثر ما يسبب الالتهابات التي تعانين منها، وهو يساعد أيضاً على التعرق أكثر من المعتاد لقلّة التهوية الناتجة عن الخامات المغلّة المسام، ثم إن الساتان يعد من الأقمشة التي تتجدد بسهولة وتعطي مظهراً مزعجاً وغير مرتب، رغم أنها تعتبر مناسبة للحفاظ على ترطيب البشرة.

قطع في غاية الأهمية

الحديث عن الملابس الداخلية لا يقتصر فقط على السراويل القصيرة، وإنما حمالات الصدر والقمصان من دون أكمام والسراويل متوسطة الطول التي تستخدم تحت الملابس، بعضها تعمل وظيفة حماية الجسم، وأخرى شدة، ولإشارة، فإنه مهما اختلفت خاماتها، وبدت مغرية وأنيقة، إلا أن القطنية هي الأنسب، التي تعتبر صحية أكثر، تمنع الجلد من الحساسية وتحافظ على رطوبته المناسبة.

ملابس داخلية بخصر عال

قد تكونين حاملاً، أو من ذوات البطن المنتفخ، وقد تعانين من الترهلات وتراكم الشحوم في حدود المناطق الحساسة، إذا كان الأمر كذلك بالنسبة لك، اعلمي أن

ملابس داخلية سوف



مواد صفات الملابس الداخلية المريحة

اختيار الملابس الداخلية على أساس ديكوراتها من الأشرطة الملونة والدونيتيل وحتى الأحجار اللمعة، يعد سطحياً ولا يراعي أي معايير صحية، فالملابس المريحة الآمنة على الجسم قد تكون بسيطة في خاماتها وفريدة في تصاميمها.

الملابس الداخلية القطنية

تحظى الملابس الداخلية القطنية بشعبية واسعة في صفوف النساء من مختلف الفئات والأعمار، وهي الأكثر مبيعاً لهن، مع هذا يرتبط هذا النوع بالراحة المنزلية، والتنسيق مع ملابس مثل البيجامة وفساتين البيت، وهذه فكرة خاطئة تماماً في الأساس، فالملابس الداخلية المصنوعة من القطن هي أكثر ما يجب اعتماده في الخرجات، عليك اقتناء بعضها لبسها تحت البدلات والفساتين، لأنها تمتص الرطوبة، وتمنع التسربات، كما أنها تحمي على بيئة الأماكن الحساسة ولا تسمح بتكاثر البكتيريا، عكس خامات الأقمشة الأخرى، كالنيلون والأقمشة المكررة، التي تسبب الحكّة وتمنع التهوية ما قد يتسبب في تشكل روائح منفرة.





التنورة، الذي يتربع مؤخرا على عرش الموضة، كأفضل القصص لإخفاء عيوب الجسم، فإذا كنت تعانيين من قوام المثلث المقلوب، أو جسم التفاحة، حيث منطقتا الأوراك والصدر عادة ما تكونان أصغر، متقاربتين في المقاسات، وما عليك سوى التركيز على هذه القصة ابتداء من خريف 2023، والتنويع من موديلاتهما في خزانتك، من ذات الخصر المرتفع إلى المطبوعة إلى سراويل الجينز الواسعة.

من جانب آخر، يعد البنطلون الواسع أفضل قالب يظهر جمال تفاصيل جسم الساعة الرملية، ليبرز نحته الأنثوي.

موضة "بوي فريند"

إذا كانت منطقة الصدر لديك أكبر بكثير من تلك الخاصة بالخصر والأوراك، فأنت تمتلكين جسما على شكل مثلث مقلوب، والنساء الرياضيات أكثر من يملكن هذا الجسم.

ومنه فإنك بحاجة إلى اختيار بنطلونات تخلق توازنا بين المنطقة العلوية والسفلية من جسمك.

فبالإضافة إلى البنطلون الواسع، يعتبر البنطلون بقصة "بوي فريند" أو ذلك الواسع من الأعلى السائر إلى أن يضيق في الأسفل، لكن احرصي على ألا تتعدى القصة عرض الكتفين.

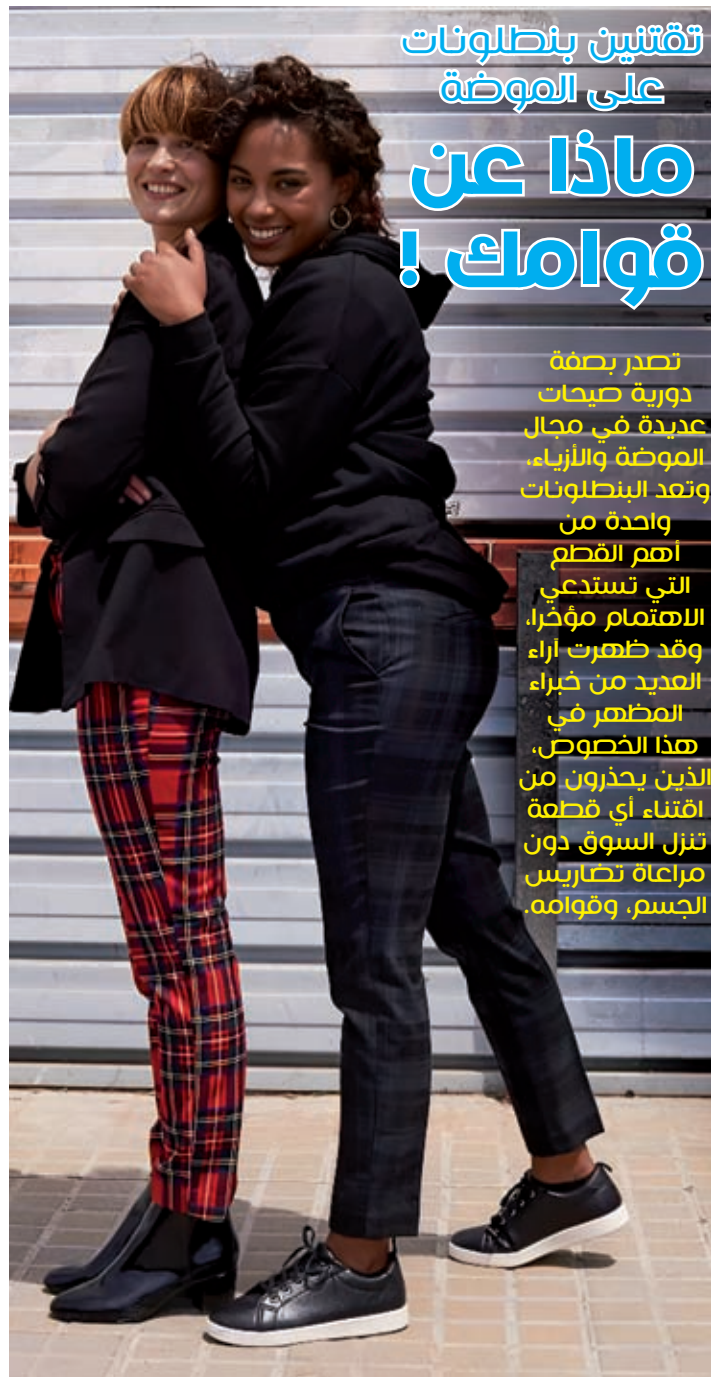
منذ ربيع 2021، عادت البنطلونات الواسعة بمختلف تصاميمها الأنثوية، لتحكم إطلالات المشاهير والعوام، مع هذا، فإن البنطلون الضيق استطاع أن يحتفظ هو الآخر بمكانة في صفوف النساء اللواتي اعتدن ستايل معيناً لسنوات طويلة، لكن، الملاحظ، أن الكثير من النساء حتى الآن، مازلن يشترين قطعاً على الموضة، دون مراعاة معايير التناسق التي يعد شكل الجسم أهمها.

البنطلون الضيق

البنطلون الضيق، أو ما يعرف بسراويل slim مصمم ليتناسب أكثر مع صاحبات القوام المستطيل، الذي تتناسق فيه الأكتاف مع الصدر والخصر والأرداف، أو جسم الساعة الرملية، أو الجسم الكمثري، يتميز بأن الجزء العلوي من الجسم يكون رقيقاً والجزء السفلي يكون عريضاً وممتلئاً، لكنه لا يناسب الجسم التفاحة أو المثلث المقلوب، ويساعد البنطلون الضيق على تحديد شكل الجسم، بحيث يظهر الجسم بشكل طويل وممدود، لكن الأفضل ألا يتم ارتداؤه من قبل السيدات النحيفات جداً، على عكس البنطلونات الواسعة.

البنطلون الواسع (قصة التنورة)

يعتبر البنطلون الواسع أو قصة



تقتين بنطلونات على الموضة ماذا عن قوامك!

تصدر بصفة دورية صيحات عديدة في مجال الموضة والأزياء، وتعد البنطلونات واحدة من أهم القطع التي تستدعي الاهتمام مؤخرا، وقد ظهرت آراء العديد من خبراء المظهر في هذا الخصوص، الذين يحذرون من اقتناء أي قطعة تنزل السوق دون مراعاة تصاريف الجسم، وقوامه.





خمارات قد تعجبك
لهذا الخريف

خمارات خريفية يجب أن تكون في خزانتك

هناك بعض قطع الخمار الأساسية، التي يجب أن تتواجد في رفوف خزانتك للاستعمال على مدى مواسم السنة، أو في المناسبات التي قد تصادف أي فصل كان، أما هذا الخريف، فعليك البحث عن قطع دون أخرى باعتبار بعض مميزات جسمك لاكتمال إطلالتك المحتشمة والأنيقة.

خمار الحرير التركي

لمواسم أخرى، يكاد الخمار التركي المصنوع من خامات الحرير الناعم والأنشوي، يتحول إلى قطعة ضرورية في خزانة كل محببة، بحكم تنسيقه مع عدة إطلالات، ولأنه الأقرب هذه السنة إلى موديلات الخريف والشتاء، ويعتبر مثاليا مع معاطف الترنش كوت الرائجة، وموضة البدلات الموحدة، فلا تتردد في اقتناء الخمار الحريري، المطبع أو ذي اللون الموحد، وتدرّبي على لفاته المميزة بعد الاطلاع على أيها الأنسب لشكل وجهك.

الخمار الرياضي الدافئ

بأقمشة مطاطية دافئة، قطنية أو ذات خامات

الكريب يحتمل العديد من اللفات البسيطة العصرية، بحيث يمكنك استخدام أغطية رأس دافئة تحته.

التوربان القطني

من صيحات الموضة التي تفضلها الكثير من السيدات، فإذا كنت تمتلكين الجراة للبس التوربان ننصحك بالبحث عن قطع قطنية دافئة، معقدة التصميم خالية من البروش وقطع الزينة، فكلما كان التصميم معقداً به الكثير من اللفات أو العقد الجانبية وخالياً من اللمعان أو القطع المعدنية أو المجوهرات، كان دراجاً أكثر على الموضة، وعملياً أيضاً.

للإشارة، هذا النوع من التوربان يغزو السوق مؤخراً.. اختاري لك لونين حياديين يتماشيان مع جميع ملابسك الخريفية، مثل البيج والأسود مثلاً.

صوفية، يعتبر الخمار الرياضي البسيط والأنيق، ذو التصميم الممتنع، الذي يغطي الرأس حتى الرقبة ويضبط بحزام يلتف حول الرقبة ويقلل بأزرار صغيرة للوراء، أكثر خمار خريفي شتوي دافئاً، لا تتردد في اقتنائه، خاصة إذا كان شكل وجهك دائرياً أو كمثرياً أو مربعاً، فهو لا يتناسب جيداً مع الوجه الطويل فقط، وكونه خماراً رياضياً لا يعني أنه لا يتلاءم مع إطلالاتك الأنثوية وحتى الكلاسيكية أحياناً.

شيلات الكريب الكلاسيكية

مع أن خاماتها الخفيفة لا تتلاءم كثيراً مع موسم الخريف والشتاء، إلا أنها فرضت نفسها وبقوة عبر إطلالات كلاسيكية فاخرة ظهرت بها عديد أيقونات الموضة والأزياء عبر العالم، لذلك، أصبحت الموضة الأولى لدى المحجبات، خاصة في وجود درجات من الألوان لا حصر لها، والخمار



SMOKE

EAU DE PARFUM



Favorite
L'EAU DE PARFUM

Parfums
WOUROUD



احسني انتقاء أكسسوارات الشعر

كحفلات الزفاف والخطوبة مثلاً.. بل أصبح ارتداؤها محبباً للإناث من مختلف الأعمار، حتى في العمل أو الدراسة، مع بدلات تبدو رسمية لإضفاء بعض الكلاسيكية، لكن ما يعاب على هذا النوع، أنه يشد النظر كثيراً، وقد يكون اللمسة الخاطئة على مظهرك، لذلك، احذري عند اقتنائها وعند ارتدائها أيضاً.

القبعات الدافئة

الحديث عن إكسسوارات الشعر في فصل الخريف، لا يمكن أن يمر دون استحضار أغلبية الرأس الدافئة والقبعات الصوفية، على اختلاف أنواعها، وحتى قبعات الفرو والوبر، التي تعتبر جميعها هوساً جميلاً في فصل الخريف والشتاء، ويمكن حتى للمحجبات اعتمادها فوق الخمار، كواحدة من صيحات الموضة المجنونة التي برزت في السنوات الأخيرة، نذكر من أشهرها: بيريه الوبر الفرنسي والإنجليزي، الموجود بعدة ألوان لافتة وجميلة، قبعة الفرو الروسية، القبعات الصوفية على اختلاف أنواعها.. كلها موديلات سوف تقابلينها بكثرة في الأسواق والمحلات، من معايير اختيارها تنسيقها الصحيح، فإذا كنت من عاشقات الإطلالات الشبابية الرياضية، فلن تجدي رفيقاً مناسباً لها أكثر من قبعات الصوف بسيطة التصميم، موحدة اللون. أما البدلات الدارجة على الموضة، والأطقم الكلاسيكية والفساتين الطويلة، فتلائمها أكثر القبعات الروسية والنسق الأوروبي منه البيريه. هذا الأخير، الذي يعد عملياً وملائماً على الخمار لتدفئة الرأس في موسم البرد.

مشابك الشعر المرصعة

من شدة انتشارها وشيوع استخدامها، بات الاعتماد على مشابك الشعر اللامعة أمراً معتاداً، ولا يعد حكرًا على المناسبات



ربما الموضة التي لا تعرف الزوال أبداً، هي استخدام دبابيس، بروش وبقيّة إكسسوارات الشعر التي تعشقها الأنثى، من أصغر طفلة إلى أكبر سيدة.. فهي أكثر لمسة ناعمة تكتمل من خلالها الإطلالة العامة للمرأة خاصة في المناسبات.

الإبداع الواسع في تصميم إكسسوارات الشعر، وصناعتها بمختلف الطرق حتى اليدوية بات مبهراً، في الآن ذاته يخلق حيرة في صفوف النساء حول الموديلات التي يختارنها لتزيين شعرهن، وحتى حماية رؤوسهن من الحر أو البرد.

طول شعرك يتحكم في نوع زينته

دون التطرق إلى أن هناك إكسسوارات مخصصة للشعر الطويل دون غيره، فإن قصة الشعر بحد ذاتها إضافة إلى لونه، يمكن أن تحدد ما يحتاج إليه من زينة، فمثلاً الشعر الطويل الملفت للنظر، لا يتطلب الكثير من الدبابيس أو القبعات الغريبة، لأنها ومن دون شك تطمس جماله. أما الشعر القصير، فعادة ينقص القليل من أنوثة المرأة، لهذا يمكن أن تحتاج إلى إكسسوارات ناعمة كالورود اللامعة، البروش المعدنية، والدبابيس ذات الأشكال المختلفة، مع اعتبار النسق العام للإطلالة، أي الملابس والمكياج. فالظهر الرياضي قد لا يحتاج منك أكثر من قبعة رياضية أنثوية أو ربطة شعر.

Parfums
WOUROUD

Amourette





وينصح خبراء الشعر بضبط المكواة على درجة حرارة منخفضة، حتى لا تؤدي السخونة إلى إحراق الشعرة، وكلما كانت هذه الأخيرة ضعيفة ومتضررة، يجب خفض درجة الحرارة أكثر وتفاذي استخدامها لأكثر من مرتين أسبوعيا. في فصل الخريف، يكون الشعر مستعدا للتساقط والتقصف أكثر من أي وقت مضى، فضعي هذا الأمر صوب عينيك، لأن امتلاك مكواة الشعر لا يعد دائما مثاليا بالنسبة لغير المحترفات، ويمكنك استبداله بوسائل آمنة أخرى.

فرشاة الشعر الحرارية

تعتبر الأداة السحرية التي قد تمتلكينها من أجل شعرك، فقد ساعدت الفرشاة الحرارية الكثير من النساء اللواتي لا يجدن فرد وتسريح شعرهن بواسطة وسائل أخرى، على فعل ذلك بكل سهولة، وبأقل أضرار، نتكلم عن ماركات وتصاميم أصلية، وليس عما هو موجود في السوق من منتجات عديمة الجودة.

فالهدف من الفرشاة الحرارية، هو توزيع الحرارة بالتساوي وبدرجات يمكن ضبطها عبر أسنان تسلك خصلات الشعر بسلاسة، دون أن تسبب التشابك أو الالتصاقات، وفوق ما هي آمنة تماما، نجد أنها عملية جدا ومناسبة لجميع أنواع الشعر، فقط، عليك اختيار العلامة المناسبة، جيدا بعد تجربتها.

مجفف الشعر الهوائي هو ما تحتاجين إليه
هذه الأداة مخصصة في الأساس لجميع أنواع الشعر، مع هذا، تعتبر مثالية للشعر الخفيف والمتضرر، بحيث يمكن التحكم في درجة الحرارة التي تنبعث منها بسهولة، سواء بضبط إعداداتها أو عبر الفوهة المخصصة لهذا الغرض، فطول الشعر وكثافته، ونوعية الشعرة وخفتها، هي عناصر تختلف من شخص إلى آخر.. لهذا، فإن درجة الحرارة التي يتطلب من كل فرد استخدامها تختلف أيضا، وقد يكون القليل منها كافيا لفرد وتجفيف الشعر الخفيف.

المكواة تناسب شعرك

يذهب بعض خبراء الشعر إلى أن وظيفة المكواة تكملية، تأتي بعد استخدام وسائل آمنة للتجفيف التام للشعر كالناشف أو مجفف الشعر البخاري، وذلك، لضررها البالغ على الشعر، ولذات السبب تفضل فئة أخرى من الخبراء عدم استخدام هذه الأداة بالكامل، مع كل هذا، تعطي مكواة الشعر نتائج مثالية بالنسبة لصاحبات الشعر الجاف، أو فهي تفرده بطريقة ممتازة،

كيف تختارين أداة فرد وتجفيف الشعر الملائمة لك؟

معايير وشروط المحترفين

لأن صحة الشعر أصبحت هاجسا يؤرق النساء، من جميع الأعمار، فإن أي منتج يتم استخدامه يجب الاستطلاع حوله واستشارة الخبراء، لتفاذي أي ضرر محتمل، وتعد أدوات تجفيف الشعر أكثر مسببات الخطر على خصلاته. لهذا، جمعنا لك معايير وأساسيات اختيارها.



indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME





indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

W Parfums
WOUROUD



اختيار مستحضرات التجميل انطلاقا من تحديد مشاكل البشرة

يتفق خبراء العناية والمكياج، على أنه لا يمكن تحديد نوع المنتجات التي تحتاجها البشرة من دون العودة إلى ما تعاني منه من مشاكل، لأن اختيار المنتجات الخاطئة يسبب تفاقمها.

تحديد المشاكل التي تعاني منها بشرتك

البشرة الدهنية:

من مشاكلها الشائعة وجود طبقة دائمة من الزيوت واللمعان، كما نجد أنه تظهر بها الحبوب والبثور باستمرار، وعند تطبيق المكياج، فإنه نادرا ما يثبت بل يسهل خاصة مع ارتفاع درجة الحرارة وزيادة التعرق، ومن العلامات التي تميز البشرة الدهنية عن غيرها هو وجود المسامات الواسعة.

البشرة الجافة:

تسمية هذا النوع يأتي من أهم صفاته وهي الجفاف، وتعاني عادة من التقشر المستمر والتشقق، اللون الباهت الذي يوحي بأن صاحبه مريضة، مع هذا، فإن صاحبة البشرة الجافة تتمتع مع مرور الوقت بظاهرة الجلد المشدود التي قد تكون مزعجة قليلا في الصغر.

البشرة المختلطة:

مشاكل البشرة الدهنية وسط الوجه والجافة

يمكنك الآن تحديد المستحضرات التي عليك اعتمادها، إلى جانب المنتجات الأساسية الأخرى التي تدخل ضمن روتينك اليومي. وجود طبقة دهنية على البشرة أو كما تم وصفه بزيوت البشرة، يحتم عليك استخدام البودرة الشفافة أو البودرة بلون كريم الأساس، دائما قبل تطبيق أي نوع من المكياج، وهذا لتمتص الدهون الزائدة وتضييق المسامات الواسعة. البشرة التي تعاني من الحبوب والبثور أو الطفح الجلدي، تحتاج منك عدم إهمال استخدام الكونسيلر، وأنواع البرايمر، وهي ما تحتاجينه لإخفاء الهالات السوداء، وحتى الاحمرار الظاهر على مناطق من البشرة. القضاء على مشكل الجفاف والجلد المشدود مع ظهور تقشر البشرة، يتطلب الترطيب الدائم بالزيوت أو كريمات الترطيب مع استخدام البرايمر. المسامات الواسعة ومشكل سيلان المكياج، يتطلب منك استخدام 3 منتجات ضرورية: مثبت المكياج، التونر والبرايمر.

على الأطراف، تصعب عليك كثيرا التعامل معها فلا تعرفين ما عليك اختياره من أنواع الصابون وبقية منتجات العناية والمكياج.

البشرة العادية:

لا يعني أنها لا تعاني من أي مشاكل، على العكس، يمكن أن نجد معظم مشاكل البشرة السابقة مجتمعة بها، ولكن بدرجة أقل، بحيث لا تظهر بشكل واضح أو أنها لا تكون مؤذية وعميقة.

البشرة الحساسة:

نجد بها مشاكل باستمرار، ولو واحدا فقط، أين تعاني في الأغلب من الاحمرار، أو ظهور البقع، أو الطفح الجلدي ولا يمكن تغيير طبيعتها بسهولة فقط تحتاج إلى عناية مفرطة مقارنة بالبقية.

مستحضرات تسهل عليك التعامل مع مشاكل البشرة الشائعة في كل نوع

بتحديد المشكلة التي تعاني منها بشرتك،

Favorite
L'EAU DE PARFUM

W Parfums
WOUROUD





SMOKE

EAU DE PARFUM



الذي تريدينه من أحمر الشفاه، دون أي اعتبارات أخرى، لأن ابتسامتك الناصعة سوف تغطي على الألوان المحيطة بها طبيعياً. أما إن كانت أسنانك صفراء اللون أو تميل إليه، فاختيار اللون الورد، أو درجات من البرتقالي أفضل لك، يمكن أيضاً بالنظر إلى بشرة فاتحة استخدام ألوان حمراء فاتحة، فيما ينصحك خبراء المكياج بتجنب اللون البنفسجي والبنّي والقرمزي الساطع، الذي يجعل أسنانك تبدو أكثر اصفراراً مائلة إلى الرمادي، بفعل انعكاسات اللون.

هل يؤثر شكل الشفاه؟

إذا كانت شفثك العليا كبيرة وبارزة، ما عليك سوى اختيار أحمر شفاه لامع أسفل الشفتين وظل أعمق قليلاً من نفس اللون على الشفة العليا، على العكس من ذلك، إذا كانت الشفة السفلية بارزة مقارنة بنظيرتها العلوية، اعتمدي لونا موحداً مع القليل من لمعان الـ gloss على جميع الأطراف، وقد تعانين من مشكل عدم تناسق الشفاه، الذي يمكنك إصلاحه شكلياً، باستخدام قلم تحديد الشفاه بلون مشابه أو مطابق للون أحمر الشفاه. لذلك، هو ضروري في رف المكياج.

في حال كنت تمتلكين شفاه رقيقة للغاية، ينصحك خبراء المكياج بتجنب ألوان أحمر الشفاه الداكنة والبراقة، التي من شأنها جعل شفثك تبدو أكثر نحافة، على النقيض من ذلك، حاولي أن تجربي وضع أحمر شفاه لامعاً أو الكريمي.

إذا كنت صاحبة شفاه ممتلئة، تجنبي ظلال أحمر الشفاه التي تكون فاتحة للغاية ولا معة، نتحدث عن أنواع الـ gloss.

ما الذي يتحكم في اختيارك ألوان أحمر الشفاه

للنساء المنقادات خلف جمال ألوان أحمر الشفاه رأي، ولخبراء المكياج آراء قد تكون مختلفة حول معايير اختيار أحمر الشفاه، حاولنا أن نقلها لك.

مختلفة من ألوان الكرز أو القرمزي أو ما يعرف بأحمر الشفاه الكوري، العيون الخضراء، البني الغامق والوردي الواضح، العيون الرمادية، وهي النادرة، يناسبها أكثر درجات الورد لا غير.

علاقة أحمر الشفاه بلون الأسنان

إذا كنت صاحبة أسنان بيضاء، فلك حظ اختيار اللون

أهم معيار لاختيار أحمر الشفاه

يتفق خبراء المكياج على أن لون البشرة يعتبر من أهم المعايير التي تتحكم في اختيارك لون أحمر الشفاه، إذ يستطيع هذا الأخير أن يوحي بأن بشرتك تبدو غامقة أو فاتحة أكثر، فأحمر الشفاه المناسب للبشرة الفاتحة، يبدأ بالدرجات الباردة للون الورد، بما في ذلك الخوخي، أضف إليها الألوان الترابية المائلة إلى حمرة. صاحبات البشرة الحنطية أو القمحية، يمكنهن التمتع بأريحية بأحمر الشفاه الورد ولون التوت والكرز الأحمر والبنفسجي.. وهي أكثر الألوان جرأة ودرجا على الموضة، أما ذوات البشرة السمراء، فيناسبهن أكثر أحمر شفاه بلون المرجان، واللون الورد العميق، والأحمر الساطع، ومعظم الألوان الأخرى باستثناء درجات اللون البني والأرجواني. شكل شفثك.

اختاري ما يناسب عينيك

العيون البنية، أو العسلىة، يناسبها الأحمر القاتم، العنابي الجريء والبنّي، والوردي الفاتح، العيون الزرقاء، ظلال



OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD

هناك العديد من أنواع كريم الأساس في السوق، قد تعتقدن أنها تؤدي الوظيفة ذاتها، أو إنها توجه لجميع النساء، على اختلاف أنواع بشرتهن ومشاكلها، بينما كل شكل له استخداماته، ويمكنك اعتماد نوع إلى نوعين منها، حتى يساعدك على تطبيق مكياج متناسق، دون تكتلات.

قواعد اختيار كريم الأساس المناسب

التحكم فيه في الأماكن الضيقة والبشرة التي بها مسامات واسعة أو تجاعيد.

الأساس السائل خيارا للمحترفات، نظرا لإمكانية تطبيقه في أماكن دون أخرى بالتدرج، كما يسهل

Stick كريم الأساس

من الأشكال الشائعة جدا لكريم الأساس الذي تفضله النساء، نجد الستيك، وهو الذي يأتي على هيئة عبوة أو قلم طويل، يتم دفعه إلى الأمام كلما نفذت الكمية.

يتميز هذا النوع بسهولة التطبيق، خاصة للسيدات غير المعتودات على استخدام المكياج، أو المبتدئات السائرات في طريق الاحتراف.

فهو يساعدن على تغطية قابلة للبناء دون التكتل أو التجبير، إذا ما كانت الماركة ذات جودة عالية، وفي الأغلب، فإن كريم أساس stick يكون غير مركز، بحيث يناسب جميع أنواع البشرة.

لهذا تفضل النساء كريم الأساس السائل يعتبر الأكثر إنتاجا والأكثر استهلاكا من قبل

النساء، حيث يتميز بتركيبه سائلة سهلة التوزيع والدمج، ويمكن التحكم بسهولة تامة في التغطية، من خفيفة

إلى متوسطة حتى فائقة،

باستخدام اليد أو فرشاة

أو أداة إسفنجية لتوزيع

الفوندايشن، التي تناسب

معظم أنواع البشرة.

يعتبر كريم

بخاخ الفوندايشن الطبي

كريم الأساس سبراي، أو البخاخ، يعد الأعلى ثمنا، نظرا لتركيبته التي تصنفه على أساس كريم طبي له قوام خفيف، ويمكن استخدامه عدة مرات خلال اليوم، كما يعد من أفضل أنواع الفاونديشن التي تناسب البشرة الحساسة أو المتهبة، أو تلك التي عانت مسبقا من آثار حروق، وهو يحتوي على نسبة عالية من واقى الشمس، قد يصفه الطبيب، إذا طلبت ذلك.

كريم الأساس على شكل مسحوق

مسحوق كريم الأساس، هو أقدم أشكال الفوندايشن الموجودة في السوق، ويتم تطبيقه بواسطة إسفنجة تحتويها العلبة بالعادة، أو من خلال فرشاة ناعمة خاصة، يوفر تغطية خفيفة إلى متوسطة، يتم اعتماده على البشرة الدهنية أو المختلطة ذات المسام الواسعة، فهو يعمل على امتصاص الدهون والزيوت الزائدة من البشرة.

ما يعاب عليه هو التكتلات التي يشكلها هذا النوع أحيانا، خاصة في الأجواء الحارة أو في أثناء الرطوبة المرتفعة في الجو.



W Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com



قواعد امتلاك خافي العيوب

عند الشراء والاستخدام.. حاربي عيوب البشرة في الخريف

تظهر بعض الأعراض الجمالية المزجة على بشرة النساء في فصل الخريف، على غرار الهالات السوداء المحيطة بالعينين، تصبغات في محيط الفم، وبقع داكنة على الخدين والجيبهة، ناهيك عن الالتهابات، الحساسية والاحمرار الناتج عن التعرض للغبار الملوث في أثناء هبوب الريح.. وإلخفاء كل هذه المشكلات، ما عليك سوى الاستعانة بالكونسيلر، الذي قد لا تعرفين قواعد اختياره الصحيح.

ما الهدف من استخدام الكونسيلر؟

يؤكد خبراء المكياج على نقطة، مفادها أنه ليس المقصود من استخدام الكونسيلر توحيد لون البشرة، فمعظم أنواعه ذات ألوان معتمة تماما، وسيظهر بسهولة إذا كنت تستخدمينه على هذا الأساس، لذا، قومي بتوحيد لون البشرة، باستخدام كريم الأساس أولا، وخصصي درجات الكونسيلر لإخفاء وتغطية العيوب الظاهرة.

لهذا، فإنه عند شراء منتجات المكياج، يجب عليك في البداية تحديد الغرض منها، وفي ما يتعلق بالكونسيلر والمصحح على سبيل المثال، إذا كنت ترغبين في استخدامه لإخفاء الهالات السوداء، فإن المصحح البرتقالي هو الخيار المناسب، أما إذا كان الدافع هو إخفاء النمش والبقع الموجودة في البشرة، فيمكنك اختيار اللون الخوخ، وأخيرا

في الكثير من الحالات، وخاصة لدى البشرة الدهنية، إلا أن استخدامه ضروري للتفتيح، ومنه، فأنت مطالبة باختيار درجة أفتح من لون بشرتك.

إذا كانت بشرتك جافة، يستحسن البحث عن كونسيلر سائل كريمي. وعلى العكس من ذلك، إذا كنت تتمتعين ببشرة مختلطة دهنية، اختاري كونسيلر ثقيلًا قدر الإمكان، حتى وإن كان كريما، كي لا يمتزج بدهون بشرتك محدثا كوارث جمالية.

لا تكوني اقتصادية المنطق عن التفكير في شراء خافي العيوب، على العكس، ينصحك الخبراء باختيار العبوات صغيرة الحجم، التي يمكنك استبدالها من موسم إلى آخر، دون أن تفقد صلاحيتها أو أن تجف، وقد يتغير لونها إلى الداكن مع مرور الوقت، وتعرضها للهواء بحكم الاستخدام اليومي.

لإخفاء الاحمرار الناتج عن البثور أو التهاب البشرة، يكون اللون الأخضر هو المناسب قبل وضع الكونسيلر.

حيل تساعدك على الاختيار الصحيح

إن أفضل طريقة لاختيار درجة خافي العيوب الذي سيمتزج بسلاسة، هي استخدام كريم الأساس في حد ذاته، كدليل لمساعدتك، في هذه الحالة، يجب أن يتطابق الكونسيلر مع لون بشرتك تماما، وألا يكون أغمق أو أفتح منها، لهذا، سيكون عليك الالتزام بأمرين، إما أن تأخذي معك زجاجة كريم الأساس إلى المتجر، أو العثور على كونسيلر وكريم أساس منسقين في باقة من علامة واحدة.. وهذا، هو الشائع والأسهل.

مع أن استخدام خافي العيوب فقط لإخفاء الهالات السوداء والمناطق الداكنة، لا يكون كافيا لوحده



OASIS

Soin &
Efficacité
24H

W Parfums
WOUROUD



خصائص الصابون، جل الاستحمام وغسول البشرة، عليك معرفتها أيها تحتاجين إلى استخدامه؟

تستخدم جميع النساء، دون استثناء، منتجات كالصابون الصلب والسائل، جل الاستحمام، وغسول الوجه.. وقليل منهن فقط من يقتنين كل هذا وفق معايير صحية وجمالية، في حين إن الغالبية يعتمدن على السعر المناسب، العلامة الرائجة والمعروفة، رائحة المنتج وأحيانا تغليفه الجذاب فقط.

أغلب الأحيان في نهاية الاستحمام، بعد الانتهاء من عملية التنظيف والتطهير والتقشير، وذلك ليمنح الجسم رائحة عطرة تدوم طويلا، كما أننا قد نجد جل الاستحمام من بعض العلامات المحترفة، يحافظ على ترطيب البشرة ويمنعها من الجفاف، بفضل بعض المكونات التي تدخل في تركيبته، التي ننصحك بالاطلاع عليها في كل مرة تقتنين عبوة جديدة مع علامة مغايرة، فالخصائص الإضافية على الرائحة هي التي تتحكم في سعر جل الاستحمام.

هناك بعض الأصناف من جل الاستحمام، تحتوي على حليب مرطب، بحيث يصبح المنتج 2 في 1، وأحيانا نجد هذه الميزة المزروجة تجمع جل استحمام مع ملمع بشرة، بحيث يحتوي الأخير على رذاذ مجهري لامع، يؤدي استخدامه على الجسم أي إعطاء الجلد بريقا استثنائيا لا يزول سريعا، حتى بعد الاغتسال لمرات عديدة بالماء، ويعد من أغلى الأصناف. يتميز غسول الجسم أو الوجه، أو لنقل غسول البشرة عن جل الاستحمام وبقية أنواع الصابون السائل الأخرى بخصائصه التطهيرية، التي تخلص البشرة من البكتيريا والميكروبات، إذ عادة ما نجد غسول البشرة ذا خصائص طبية علاجية لبعض مشاكل البشرة، كالحبوب، الالتهابات، البثور.

من السيدات مازلن يخلطن بينه وبين الصابون السائل والغسول، حيث يتم استخدامه في

هل حدثت نفسك يوما بأن عليك شراء قطعة من الصابون تقدم الترطيب الكافي لأطرافك، أو استخدام جل استحمام منعش، وفي نفس الوقت، يحد من إفرازات بشرتك الدهنية؟ ربما لم يحدث معك ذلك، بينما يوصيك خبراء الصحة الجلدية باختيار منتجاتك بعناية فائقة، حفاظا على البشرة من المشاكل الكثيرة التي تترتب بها، خاصة في فصل الخريف والشتاء، أهمها الجفاف والتشققات.

صابون القطع.. مطهر يسبب الجفاف

تعد قطع الصابون أقدم صور الغسول التي عرفتها البشرية، التي لا تزال تستعملها حتى الساعة، حتى إن فئة من النساء مهما استخدمن من أصناف أخرى يظل صابون القطع لذيذهن الأكثر إقناعا وأمانا، واستخدامه في التطهير ضرورة قبل اللجوء إلى وضع الغسول السائل أو جل الاستحمام، لكن ما لا يعرفه، أن حوالي 90 بالمئة من أنواع صابون القطع التي نستخدمها تسبب الجفاف منذ الاستعمال الثاني في اليوم.

خصوصيات جل الاستحمام مقارنة بغسول البشرة

أولا، علينا معرفة ماذا نعني
بجل الاستحمام، فالكثير





OASIS

Soin &
Efficacité
24H

Musk

Parfums
WOUROUD

غسول الشعر، او الشامبو، من أكثر مستحضرات العناية استخداما لدى النساء والرجال، من جميع الاعمار، ومن أكثرها اثارا للحيرة ايضا، فوجود ما لا يحصى من العلامات والانواع في السوق، يمكن ان يضللك وانت تبحثين عما هو الأنسب، لذا فقد اختصر خبراء الشعر عليك هذا الطريق.

كيف تميزين غسول الشعر الملائم لك؟

والتنعيم إذ تساعد هذه المنتجات في حبس الرطوبة، يكتب عليها عادة، غسول للشعر المتقصف والتالف، او المتضرر، إذا بلغ الجفاف فروة رأسك وجعلك تعانين من مشاكل مثل الحككة والقشرة، ابحتي عن شومبو يحتوي عناصر مفيدة على غرار المشول وشجرة الشاي واحذري استخدام الشامبو الذي يحتوي على الكبريتات، التي تجفف الشعر وفروة الرأس.

الشامبو المكثف هو اختيار ممتاز للشعر العادي الذي يبدو لك على مايرام ومن دون أي مشكلات، فمن شأنه المحافظة على صحة شعرك دون إثقاله بالمكونات التي لا يحتاجها، يمكن استخدام البلسم كذلك لنتائج أفضل، فالشعر العادي لا يحتاج الى عناية مفرطة، باستثناء اذا كان مختلطا بسبب استخدام طرق غير صحية لرعايته، هنا قد تعاني السيدة نوعا ما اثناء الغسيل، حيث ان الشامبو لا يجب ان يستمر طويلا على الاطراف، ويتم شطفه بالماء الفاتر فقط، بينما

يوضع البلسم

على الاطراف

الجافة

فقط، ومن

الاحسن الا

يطال الجزء

الدهني.

قبل التفكير في اقتناء الشامبو الجديد، عليك أولا تحديد نوعك شعرك بالضبط، انطلاقا من بعض المعايير الواضحة، حتى دون لاستعانة بخبير الشعر.

فالشعر الدهني هو شعر ضعيف بالعادة، خفيف بدرجات متفاوتة، يلعب طوال الوقت بسبب طبقة الزيوت التي تغطيه، ومن الصعب السيطرة على إفرازها، في الحين ذاته فإن الاستحمام بشكل يومي قد لا يلائمك، لهذا فإن غسولا مخصص لتقوية الشعر ومضاعفة حجمه، نظرا الى انه عادة ما يحتوي هذا النوع على عناصر غير مرطبة وأكثر فاعلية في إزالة الزيت الزائد، مع هذا فان استخدامه لا يجب ان يزيد على مرتين كل اسبوع بفارق ثلاثة ايام على الاقل لان بلوغ فروة رأسك مرحلة الجفاف التام يجعلها تتحفظ لإفراز الزيوت والدهون أكثر مما سبق.

الشعر الجاف يتأذى بالماء الساخن جدا، لأنه يسحب منه الرطوبة، ويحتاج اثناء الاستحمام لاستخدام تلك المنتجات الموجهة لتعويض الترطيب

نظرا الى انه عادة ما يحتوي هذا النوع على عناصر غير مرطبة وأكثر فاعلية في إزالة الزيت الزائد، مع هذا فان استخدامه لا يجب ان يزيد على مرتين كل اسبوع بفارق ثلاثة ايام على الاقل لان بلوغ فروة رأسك مرحلة الجفاف التام يجعلها تتحفظ لإفراز الزيوت والدهون أكثر مما سبق.

الشعر الجاف يتأذى بالماء الساخن جدا، لأنه يسحب منه الرطوبة، ويحتاج اثناء الاستحمام لاستخدام تلك المنتجات الموجهة لتعويض الترطيب



Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com



خيارات أكثر، حيث يمكنك جلب العطر الخفيف، وستلاحظين أنه يدوم طويلا، ويكون نفاذا أكثر مقارنة بالبشرة الدهنية، حتى وإن كان عطرًا غير أصلي.

ضعي فصول السنة في الاعتبار

قد تستخدمين العطر ذاته في موسمين مختلفين، فلا يبدو بتلك الحدة والنفوذ ذاتها، لهذا، من الجيد أن تخصصي لكل فصل عطرًا خاصًا به، فالربيع والصيف يحبان العطور الحلوة المنعشة، مثل روائح الفواكه والورود... بينما يتطلب الخريف والشتاء بأجوائهما الباردة، عطورًا ثقيلة وهادئة، مثل أنواع المسك، العود، الخشب..

الحالة الاجتماعية.. مهمة

أكثر المتزوجات يلجأن إلى اختيار العطور التي تصلح للأوقات الرومانسية وتدوم لفترة طويلة، للأُمسيات وساعات الليل، وكثيرًا ما يفضلن العطور ذات قاعدة تركز على الفانيليا والعناصر التفاعلية، أما في أوقات النهار، فعادة يتم اختيار العطور الزهرية الهادئة المناسبة للنساء اليانعات، التي تعمل على التحسين من الحالة المزاجية وراحة أعصابهن، ولا تعطي انطباعًا بالإغراء أو الجذب للمحيطين بهن. بالنسبة للعازبات، تميل غالبيتهن لاختيار العطور المائية المنعشة، التي توحى بالشباب والحيوية.

كيف تختارين العطر الذي يعكس شخصيتك

تترعب العطور على رأس قائمة مشتريات النساء، تخصص لها كثيرات ميزانية محترمة، وتشكل أيضًا الهدية المثالية لهن، يسعدن كثيرًا بالحصول عليها. ولنظرا لهذه الأهمية البالغة، فإن اقتناء قارورة عطر، خاصة إذا كانت أصلية، أمر يستحق التدبر. الشروق العربي جمعت لك بعض المؤشرات التي على أساسها يمكنك امتلاك العطر المثالي، الذي يتناسب مع مواصفاتك.

ذات تركيز عال، لأن البشرة الدهنية تتشرب العطور سريعًا، أما البشرة الجافة، فتمنحك

قبل اتخاذ قرار الشراء ملامسة العطر للبشرة

في محلات العطور، نلاحظ النساء يرششن العطر في الهواء أو في غطاء القارورة لشممه. وهذا لا يعتبر معيارًا صحيحًا في الواقع، حيث يقول الخبراء بأنه ينبغي أن يوضع على الجلد وأن تكون البشرة خالية من الروائح عند رش العطر، ويجب تركه ليحج دون تمسيدته، أو ملامسته، لأن ذلك يزيل النفحات العليا ويجعل الرائحة مختلفة تمامًا عن العطر الأصلي، لذا، يفضل تركه لبرهة حتى تمتزج جميع النفحات بشكل مثالي، ويمكنك شم الرائحة الأساسية للعطر حتى تميزي جيدًا ما إن كان يستحق الشراء أم لا.

نوع بشرتك يحدد قوام عطرك

التأكد من نوع بشرتك، سواء كانت جافة عادية أم دهنية، هو أول ما سيساعدك على الاختيار السريع للعطر، كما أنه سيضمن لك الخصائص المدونة عليه، حيث إن العطور التي تتناسب مع البشرة الدهنية من المهم أن تكون

