

الشروق العربي

مجلة لكل الأسرة الجزائرية
ماي 2024 العدد 1122 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3 €

الراعي الذهبي
للعدد

Géant
ELECTRONICS

سر حير العلماء..
لماذا يصبح الأزواج
متشابهين مع
مرور الأعوام؟

متلازمة
"كوفاد"..
عندما
يشعر
الرجل بأنه
حامل!

تحت شعار "رائي نجوز
في الوقت.."
هكذا يخسر
الجزائريون سنوات
من عمرهم بلا
فائدة!

الاحتفال
بالحجيج..
عادات
جديدة
تضاف
الى
القاموس
الجزائري!

قالت أنها لم تتوقع كل هذا
النجاح لتخصيتها في "البطاطة"

ياسمينة عبد المومن

للشروق العربي:

"ربيعة" استوحيتها من شخصيتين أعرفهما في الواقع!

ELU
PRODUIT
DE
L'ANNÉE

ALGÉRIE 2024

انتخب منتج العام
من المستهلك الجزائري



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-باغوش 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

قالت أنها لم تتوقع كل هذا النجاح
لشخصيتها في "البطحة" ياسمينة
عبد المومن للشروق العربي :

"ربيعة" استوحيتها
من شخصيتين أعرفهما
في الواقع!

18

النجم العربي وليد توفيق
لمجلة الشروق العربي:



السينما هي
حياة ولها
وجود.. وهي
من جعلتني
أستمر

38

7 إطلاقات
بالحجاب
في أوج
الربيع



30

علاقات شوغر دادي
لماذا يصاحب
الأشيمط الزاني
فتاة مراهقة

44



متلازمة "كوفاد" ..

عندما يشعر الرجل
بأنه حامل!

12

تحت شعار "راني نجوز
في الوقت" ..

هكذا يخسر
الجزائريون سنوات
من عمرهم بلا
فائدة!

22

سر حير العلماء

لماذا يصبح الأزواج
متشابهين مع
مرور الأعوام؟

40

الاحتفال بالحجيج

عادات جديدة
تضاف الى
القاموس الجزائري!

77

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

• الطباعة: ANEP Rouiba 2024 • العنوان البريدي: 166 شارع محمد سعيدون القبة الجزائر

• الهاتف: 023713990/023713982

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

اول عدد صدر من الشروق العربي كان بتاريخ 11 ماي 1991 ، كتب فيها الراحل علي فضيل صاحب الفكرة والمشروع ومؤسس الشروق عن آفاق ومستقبل الطبعة الورقية وانها ستكون اللسان العربي للشباب الجزائري و تكون صوته لتعبر عما يختلج بدخله. وبعد اعداد قليلة فقط استطاعت الشروق العربي بسواعد كوكبة من الصحفيين الناشئين الذين قدموا لعشاق الجريدة مادة رمادية بحبر جزائري ولغة سهلة خاطب من خلالها الصحفيون كل فئات المجتمع وقتئذ؛ كما كانت للشروق العربي محطات مهمة في تاريخ الصحافة المستقلة فكانت اول جريدة تصدر بالالوان و اول جريدة اسبوعية تعتمد على مبيعاتها وليس صفحات الاشهار؛ وكانت اول جريدة اسبوعية يتخطى سقف سحبها الاسبوعي نصف مليون نسخة دون ان تكون هناك مرتجعات !

الان وقد مر من عمر الشروق العربي واصبحت مجلة شهرية بطباعة راقية ومميزة من شركة الطباعة anep التي تعمل جاهدة لاجراج المجلة في ثوب جميل وقشيب يسر الناظرين ويمتع القارئين. فتحية اجلال واكبار الى كل عمال الشروق العربي الذين اخذوا من الراحل علي فضيل عهدا بمواصلة السير في الطريق الذي رسمه ذات ربيع من القرن الماضي.



•ياسين فضيل

الشروق العربي في عيدها 33

ثلاث وثلاثون عاما بالتمام والكمال هو العمر الزمن من الوجود الاعلامي للشروق العربي .. خرجت من الحقل الاعلامي في شكل زهرة ونبته طيبة وسط اقلام صحفية شابة تعهدتها بالسقاية والرعاية والاهتمام فضلا عن توجه الشروق الى حزن الشعب فاحتضنها القراء من مختلف الفئات في كامل ربوع الوطن.



•صالح عزوز

المقاطعة من نقطة ضعف وبصفر اليدين...

منذ حملة التجويع التي يتعرض لها إخواننا في غزة، بعد طوفان السابع من أكتوبر 2023، الذي كان بمثابة شمس الضحى، تكشف تفاصيل ما تركه ظلام الأمس، ووقفنا عند حقائق عدة، على غرار الديمقراطية الكاذبة التي تتغنى بها الدول العظمى، وموقف الدول العربية الخانعة، من قضية فلسطين... انطلقت حملة شعارها: "قاطع.."، أي قاطع كل ما هو تابع للدولة النازية الحديثة.. وهي مبادرة رحب بها الجميع، واستحسنها كل من يخفق قلبه لفلسطين، لأنها سوف تكون ضربة موجعة، تقصم ظهر اقتصاد الصهاينة.. لكن، وبعد عملية حسابية للمواد التي يجب أن نقاطعها، ظهر أن كل ما يستهلكه العربي الكسول، هو من إنتاج دولة إسرائيل أو الدول الداعمة لها، سواء مواد غذائية أم صناعية وحتى أدوية.. واتضح، أننا مجتمع عربي منتفخ البطن، بسلع جلاده أو بني صهيون، ولا نملك البديل للكثير من السلع، التي سوف نحاصرها في أوطاننا. لا يمكن أن نحقق المقاطعة، ونحن أمم مستهلكة لما ينتجه عدوها، بل تابعة له بشكل كبير. ولا يمكن أن ندعو إلى المقاطعة من فضاء "فيسبوك" أزرق اللون كزرقة ألوان علم الصهاينة، الذي كتم أصواتنا وضيق علينا مساحته، وهو أمر طبيعي..

المقاطعة، تكون بمقاطعة الكسل وضرورة الاجتهاد والعمل، وكذا بناء اقتصاد قوي بعرق جبيننا، والالتفات إلى سنام التقدم، وسنام الأمور وليس إلى فتاتها، وليس بجلب ما نملأ به بطوننا من عند عدونا، ثم ندعي أننا نقاطع، فلا يمكن أن تفاوض الأسد ورأسك بين فكيه، كما يقال، ولا يمكن أن تقاطع من نقطة ضعف، أو بصفر اليدين، فإما أن تقاطع من نقطة قوة، أو يبقى شعار المقاطعة مجرد فقاعة، لا يلتفت إليها عدونا، لأنه يعرف حالنا.



كان حضورهم واضحا خلال الأعمال الرمضانية:

هل استغل المخرجون بعض المؤثرين وصناع المحتوى لإنجاح أعمالهم؟

الأعمال، ولو من باب الفضول، وهو بذلك يعتبر مشاهدا، ويحسب في الإحصائيات النهائية لنجاح العمل الدرامي، إلا أن بعض المخرجين نفوا نفيا قاطعا أن هذه التوجه كان لأن العديد من صناع المحتوى والمؤثرين يملكون طاقات كبيرة في عالم التمثيل... وهو ما صرح به العديد منهم، خلال البلاطوهات التي كانت ترمج طيلة السهرات الرمضانية، من أجل الحديث عن هذه الأعمال في شهر رمضان، ولا دخل لاستغلال القاعدة الجماهيرية لهؤلاء المؤثرين من أجل الترويج للعمل.

بين من يرى لكل الحق في التمثيل، وبين من يرى أنه يجب على كل شخص أن يحترف في ما يخصه، سواء الفنان أم المؤثر وغيرهما، تبقى الكثير من الجدليات قائمة في هذا المجال. فقد كانت في السابق بين عارضات وعارضي الأزياء، واستغلال جمالهم وتحولت اليوم إلى المؤثرين واستغلال جمهورهم.

الأعمال بحثا عن الوجوه وليس عن المحتوى.. هي جدلية، كانت ولا تزال إلى حد الساعة، بين من يعارض هذا الاختيار الذي كان من نتائجه تهميش الكثير من الوجوه الفنية المعروفة، خلال الأعمال الرمضانية لهذه السنة، وبين من يرى أن التمثيل مجال واسع والبقاء فيه للمحترف والمتمرس حتى ولو جاء من خارج مجال الفن، وهو ما نلاحظه في الكثير من الدول، فالكثير من صناع المحتوى أظهروا الكثير من الكفاءات في هذا العالم، بالإضافة إلى القاعدة الجماهيرية الواسعة التي يملكونها من قبل، ومنه فائدة لهم وفائدة للمخرج والمنتج، الذي يضمن الحضور والتواجد والتجاوب من طرف الجمهور، من خلال هذه الأعمال، حتى ولو كان المحتوى هزليا. برغم أن الأمر واضح وضوح الشمس، وهو أن حضور بعض المؤثرين خلال هذه الأعمال الرمضانية كان مؤثرا، وساهم بشكل كبير في توجه الجمهور إلى مشاهدة هذه

راهن بعض المخرجين، خلال الأعمال الرمضانية، على بعض صناع المحتوى، أو من يسمون المؤثرين في المجتمع.. وهو اختيار لم يكن من العدم، حتى ولو ظهر بعضهم خلال حوارات صحفية يؤكدون أن هذا الاختيار لم يكن بمثابة استغلال لمحبي هؤلاء المؤثرين، من أجل زيادة عدد المشاهدة لهذه الأعمال في الشهر العظيم.

فهل تجاوز نجاح الوجوه المؤثرة في المجتمع في الأعمال الدرامية، المثلين خريجي المعاهد ومدارس التمثيل؛ وكيف تجاوب الجمهور مع هذا الاختيار، خلال الأعمال الرمضانية؛ وهل يتوجه صناع الأعمال الدرامية مستقبلا إلى التركيز على الوجوه المؤثرة، وهذا لضمان قاعدة جماهيرية واسعة موجودة أصلا، ومنه نجاح العمل مهما كان؛ لم يتوجه أشخاص إلى هذه

ديناميت مدمر لعلاقتك الزوجية والحميمية؟

يحتفل العالم، في الفاتح من شهر ماي، باليوم العالمي للعمال. فتحتفي الطبقة الشغيلة بعيدها العالمي. لكن، هناك فئة من هؤلاء قد تحتفي به بزيادة مبالغ فيها، لكونها تُقدس العمل وتحترفه وتخلص فيه إلى درجة الإدمان. الأمر الذي قد ينعكس بالسلب على جميع أصعدة حياتهم الاجتماعية والأسرية والزوجية، بل وحتى الجنسية. على اعتبار أن الإرهاق هو أكبر عدو للريغبة وللقدرة الحميمية. فما هو إدمان العمل؟ وكيف يمكن أن يتجنب مدمنه انعكاساته الضارة على جوانب حياته الأخرى؟



هذا، زيادة على أن الإرهاق الناجم عن إدمان العمل يعتبر أكبر عدو للقوة والرغبة الجنسية عند الرجل، ناهيك عن المشاكل النفسية العديدة، التي يعاني منها غالباً مدمن العمل، التي تجمع ما بين الاكتئاب والقلق، والتوتر والضغط، والهلع والعصبية. الأمر الذي قد يصاب جراءه بالضعف الجنسي، ونفس الأمر بالنسبة إلى المرأة التي قد يصيبها إدمان العمل، بنقص الرغبة الجنسية. وطبعاً، كل ذلك، سيسبب توتراً وخلافات بين طرفي العلاقة، قد تصل إلى الخيانة أو الطلاق. لهذا، وجب إيجاد توازن بين الحياة المهنية والزوجية، وعدم الخلط بين إدمان العمل والاجتهاد فيه وإتقانه.

كيف تتعامل مع إدمان العمل؟

وللخلاص من إدمان العمل وتبعاته، ينصح الخبراء بمجموعة نصائح، كمحاولة التوقف عن العمل والتفكير فيه في ساعة معينة من اليوم، مع تخصيص وقت ولو قصير لممارسة هواية يفضلها كالرياضة والقراءة والاستماع للموسيقى، أخذ إجازة وقضائها مع أهل والأصدقاء وممارسة أنشطة ترفيهية خلالها، الابتعاد عن السموم الرقمية، كالهاتف والكمبيوتر لفترات محددة، التركيز على جودة العمل بدل مدة وقت إنجازها.. وإذا لم تنجح كل تلك الحلول، لابد من طلب المساعدة المتخصصة.

اهتمام مبالغ فيه بالتفاصيل. كما أن هناك من يربط بين العمل والإنتاجية فيه والسعادة، لكونه يُشعره بقيمته. وهناك كذلك، من يُدمن العمل هروباً من مشاكل معينة. إن الضغط النفسي والجسدي، الذي يتعرض له مدمن العمل، يجعله عرضة للكثير من المشاكل الصحية، كاضطرابات النوم، الضعف الجنسي، مشاكل العظام، الآلام المزمنة خصوصاً في الظهر والرقبة، الأمراض العصبية.. وقد ينتهي به الأمر إلى أن يكون ضحية من ضحايا فاجعة كاروشي karoshi. وهو مصطلح ياباني، يعني الموت بسبب الإفراط في العمل والإدمان عليه. وهي الظاهرة التي تستفحل بشدة في اليابان وفي مختلف بقاع العالم.

ما علاقة إدمان العمل بالضعف الجنسي؟

يؤثر إدمان العمل بشكل سيئ جداً على استقرار العلاقات الزوجية، لغياب مدمن العمل عن المشاركة في أغلب شؤون ومشاكل أسرته، وإهماله شريكه الزوجي ومتطلباته العاطفية أو المادية وحتى الجنسية. فمن الآثار السلبية لإدمان العمل، تأثيره على العلاقة الحميمية بين الزوجين، التي قد تسوء أو تنقطع جراء عدة أسباب، منها انشغال مدمن العمل الدائم بشغله.. وبالتالي، تقصيره في ما يخص اهتمامه بالمعاشرة الزوجية وحرمان شريكه الزوجي من حقه في الفراش.

هوس بالإنتاج الوظيفي

يُعرف إدمان العمل بأنه انهماك الشخص وانغماسه في العمل، دون توقف أو ملل، إلى درجة عدم الشعور بالراحة، إلا عند ممارسته. وقد يصل به الأمر إلى الشعور بالذنب إذا لم يتمكن من القيام بعمله أو الوصول إليه. فتغدو بذلك حياة المدمن تدور وتتحصر بالكامل حول شغله. الأمر الذي يؤثر سلباً على علاقاته الاجتماعية والأسرية والزوجية، وعلى صحته الجسدية والنفسية.

وبما أنه يمكن الخلط بين إتقان العمل والإخلاص فيه وبين الإدمان عليه، فإن هنالك مجموعة أعراض يتميز بها مدمن العمل، منها: الانشغال بأعمال كثيرة في معظم الوقت، واصطحابها إلى المنزل حتى في وقت الإجازات، الشعور بالذنب في حالة الراحة، تفضيل العمل على التفاعل والتواصل الاجتماعي، ما ينجر عنه الغياب عن معظم الفعاليات والمناسبات الاجتماعية والأسرية، غياب الهوايات والعمل حتى في حالة المرض، الانزعاج من فقدان السيطرة وعدم التحكم في كل الأمور.. الخ

كاروشي وتبعات أخرى

إدمان العمل أسباب عديدة، فالأشخاص المصابون بالوسواس القهري، هم الأكثر عرضة للإصابة به، إضافة إلى الأفراد الذين يسعون للكمال والمثالية. في حين، هناك من أدمن العمل جراء وجوده في بيئة تنافسية أو تحتاج إلى



متلازمة كوفاد

عندما يشعر الرجل بأنه حامل

"المرأة تتوحم والرجال يتمحن" .. كثيرا ما يستعمل هذا المثل للإشارة إلى حجم المعاناة الكبيرة، التي يُكابدها الزوج في أثناء فترة الوحم التي تمر بها زوجته الحامل. وللأسف، محن الرجل قد تتجاوز حدود ذلك، إلى إصابته بما يسمى متلازمة كوفاد، التي تشمل مجموعة من الأعراض الشبيهة بأعراض الحمل التي تعاني منها زوجته. وهي الحالة المعروفة كذلك بحمل الرجل التضامني أو التعاطفي.

فكرة الإنجاب، أو لغيره الزوج من زوجته الحامل، ومن رابطة الأمومة وحسد الولادة، أو لشعوره بالذنب، لكونه التسبب في حمل زوجته وفي معاناتها. في حين، يؤكد البعض الآخر أنها حالة بيولوجية، سببها تغيرات هرمونية تطرأ على جسم الرجل، حيث أشارت الأبحاث إلى أن الشريك الذكر الذي يتعايش مع أنثى حامل، سيشهد تحولات في هرمونات البرولاكتين، الكورتيزول، الإسترايول، التستوستيرون.

علاج نفسك باليوغا والأعشاب

رغم أن متلازمة كوفاد غير خطيرة ولا تدعو إلى القلق، لأن أغلب أعراضها خفيفة، وتنتهي تلقائياً بمجرد وضع الزوجة مولودها، إلا أنه في بعض الحالات، يمكن أن تكون الأعراض شديدة، ما يستدعي استخدام الدواء والأعشاب لمعالجة الأعراض الجسدية المرافقة، كما يساعد الاسترخاء واليوغا على تخفيف الحالة.

من الرجال يعانون من متلازمة كوفاد، خاصة الذين ينتظرون طفلهم الأول. وإنها أكثر شيوعاً في الحالات التي تكون فيها الزوجة أكثر سيطرة وهيمنة من الزوج.

عندما يتوحم الرجل

متلازمة كوفاد هي حالة يعاني فيها الزوج من أعراض ومتاعب صحية، شبيهة بتلك التي تتعرض لها زوجته الحامل، مثل غثيان الصباح وأنماط نوم مضطربة، الصداع والإمساك، آلام الظهر وحرقة المعدة، مشاكل في الجهاز البولي والتناسلي، زيادة حجم الثديين وتصلب الحلمة، التشنجات والأوجاع العامة، تغيرات الشهية وارتفاع الوزن، تقلبات المزاج والقلق، الاكتئاب وتقلبات الرغبة الجنسية.. إلخ. وعلى العموم، أحصت الأبحاث نحو 35 عرضاً مختلفاً لهذه المتلازمة التي يعتقد البعض أنها حالة نفسية بحتة، ناجمة عن مشاعر متضاربة ومتباينة ما بين السعادة والقلق، من

متلازمة الأب الحامل

متلازمة كوفاد (couvade syndrome) أو متلازمة الأب الحامل، هي متلازمة يعود أصل تسميتها إلى الفعل الفرنسي couver ومعناه حضان الطائر البيض. ولقد تم استخدام هذا المصطلح لأول مرة عام 1865 من طرف خبير علم الإنسان، إدوارد بيرنت تايلور، الذي لاحظ أن الأزواج في المجتمعات البدائية يُحاكون آلام زوجاتهم في أثناء المخاض والرضاعة. لتأتي الأبحاث لاحقاً، وتكشف أن الرجال يصابون بأعراض تشبه أعراض الحمل التي تعاني منها زوجاتهم، من باب التعاطف والتضامن. لهذا، يطلق على متلازمة كوفاد كذلك، تسميات الحمل الودي أو الحمل التعاطفي أو متلازمة نفاس البعل، التي كشف باحثون إيطاليون أنها تصيب ما بين 11 إلى 65 بالمئة من الرجال. في حين، يرجح باحثون آخرون أن نسبة انتشارها أوسع من ذلك بكثير. فلقد أشار بحث نشرته الجمعية الأمريكية لصحة الرجال، أن 72 بالمئة



الوجه المشرق لعمل المرأة الذي لا يعترف به الرجال

ينتقد الجميع المرأة العاملة في المجتمعات العربية، ويدعون أنها محرومة من عيش حياة مريحة وسعيدة. نظرا إلى مسؤولياتها الكثيرة. ويصعب أن يعترف لها أحدهم كم تبدو ناجحة ومستقلة ومستقرة، لأن الأعراف والمعتقدات الاجتماعية السائدة تمنع الرجال خاصة من الإقرار بدور المرأة في النهوض بالأسرة والمجتمع من خلال تطوير ذاتها.

بذات الجودة أوروبما أفضل حتى من دوني."

تطورها الدائم يضمها في المنافسة

من طبيعة المرأة، أنها إذا كانت في وظيفة ما أو استثمار، فإنها تسعى دائما إلى الارتقاء بذاتها من الجانب الشخصي والمهني، عكس الكثير من الرجال، الذين يرضون بمناصبهم، ولا يهتمهم كثيرا التحسين من جودة إنجازاتهم، وهو ما يجعلها في تطور مستمر، من ناحية المعرفة والمهارات وحتى مظهرها الخارجي، مقومات تضعها موضع المنافس لنظيرها الرجل، الذي حتى وإن كان شرسا معها في الميدان، فإنه لا يستهين بها، ويحسب لوجودها الحسابات. بالنسبة إلى نزيهة، موظفة في مؤسسة إنتاجية أجنبية، كونها سيدة عاملة، هو سبيل يضعها على سكة التطور باستمرار: "أسعى دائما لتعلم لغات جديدة، وتطوير مهاراتي في التعامل مع الإلكترونيات والتصميم الذي يخدم وظيفتي. بالموازاة مع ذلك، أحافظ على رشاقتي بممارسة عدة رياضات، وأهتم كثيرا بمظهري.. هذا الأمر، يعجب زملائي وجميع الرجال في عائلتي، لكنهم لا يخبرونني شخصيا بذلك، ولا أتلقى دعمهم، على العكس، أشعر بمنافستهم لي".

الكثير من الرجال. ذلك، أنها تمكنها من بلوغ الأهداف الصغيرة وحتى الكبيرة بنفسها، دون حاجتها إلى الرجل، في أغلب الأحيان.. فهي تشتري ما تريد وتطلب الخدمات التي تريد بمالها. وهذا، ما يجعل الشريك يشعر بعدم الفاعلية أمامها.

مع هذا، يحترمها ويشعر بقوتها، ويمكن أن يعتبرها سنداً له في الأوقات الصعبة. يقول أيوب، 36 سنة، متزوج من طيبة عامة: "لا أحب عمل المرأة، وكثيرا ما ضغطت على زوجتي لترك وظيفتها وتعتني بابنتيها.. لكن، لا أنكر أنها تتقاسم معي أعباء الحياة، ومن دونها لن نعيش كأ أسرة بهذا المستوى، حتى إنني أحترم استقلاليتها المالية، دون أن أظهر لها ذلك. فهي لا تزعجني بطلبات النساء المملة، ولا تعتمد علي بالكامل في قضاء حاجياتها".

هذا، يعد جانبا إيجابيا لعمل الزوجة واستقلاليتها المالية. أما الجانب السلبي، الذي يزعجه مثل باقي الرجال ولا يجرب أحسبه على التصريح به، فهو كونها قادرة على العيش من دونه وتحمل مسؤوليتها ومسؤولية بيتها، يضيف: "من الأسباب التي تجعلني أضغ حدا سريعا لخلافاتنا هو خوفي من أن تتخلي عني زوجتي بسهولة، فهي قادرة على مواصلة حياتها

تحقيق للذات واستقرار نفسي رغم الضغوطات

خلقت المرأة بتلك الطبيعة، التي تمكنها من تحمل الكثير من المسؤوليات في الوقت ذاته.. فتجدها أما عطوفا، وزوجة تخدم بيتها دون تقصير، ويمكنها أن تكون عاملة أيضا، تقدم خدمات للمجتمع، تفيد وتستفيد، من خلال تحقيق ذاتها ووجودها الاجتماعي، عبر أي منصب يمكن أن تتبوأه.. ونجاح المرأة في التوفيق بين كل هذا، رغم ما يسببه من ضغوط نفسية كبيرة لها، إلا أنه يمنحها الاستقرار والثقة بالنفس، ويعزز كفاءتها في كل المجالات. تقول الأخصائية النفسية، نادية جوادى: "تعيش المرأة العاملة ضغوطات لا تحصى، منذ استيقاظها صباحا، إلى آخر لحظة من يومها، خاصة إذا كانت أما وزوجة، توكل إليها مسؤوليات بيتها.. مع هذا، تجدها مستقرة من الناحية النفسية، أكثر من غيرها، لأن لديها أهدافا وطموحات، تعيش راضية عن نفسها وإنجازاتها، وتشعر بوجودها الفعال، حتى وإن كانت لا تتلقى المدح أو الدعم من الشريك".

استقلاليتها المالية تزعج الرجل

تعد استقلالية المرأة المادية مصدر قلق وإزعاج

أصبحت مشكلا حقيقيا في الحياة الزوجية:

زوجات لا يتقن الطبخ رغم توفر كل الوسائل

تتعدد أسباب المشاكل الزوجية، اليوم، وتختلف من عائلة إلى أخرى، على حسب الظروف الاجتماعية والمستوى الفكري والتعليمي والكثير من المعطيات الأخرى التي نعيشها اليوم، لكن الكثير منها، تعتبر قواسم مشتركة بين الأسر، على غرار المشاكل التي تحدث بين الأزواج، بسبب أن الزوجة لا تتقن فن الطبخ إن صح القول، ومهما يكن، فإن الكثير من الأزواج يرون بأنه لا يوجد عذر واحد لعدم قدرة الزوجة أو إتقانها الطبخ في بيتها.. وهذا لعدة معطيات واعتبارات.



البيت خاصة إذا كان يشتغل، ثم في المساء يذهب كذلك للبحث عن الأكل خارج البيت، وهذا أمر غير طبيعي وليس منطقيا أصلا، بل في الكثير من الأحيان، يضطر الزوج إلى أن يطبخ لنفسه ولعائلته، والزوجة تجلس في الأريكة تنتظر ما يقدمه لها.. فهل هذا أمر منطقي ويقبله كل الرجال.

يبدو الأمر ظاهرا عاديا، أي إن الزوجة لا تتقن الطبخ، لكنه يلعب دورا في اجتماع الأسر على مائدة واحدة تكون الزوجة سببا فيه، وهو تقديم أشهى الأطباق من صنع أناملها، وإلا لا يمكن للزوجة اليوم أن تحمل شعار "كل صبح بصنعة"، وهي في الحقيقة لا يمكن لها أن تطبخ أخف الأطباق.

الذي يحب الأطباق التقليدية، بل أكالات خفيفة لا تتطلب التعلم، ويمكن له أن يحصل عليها في الشارع أو في مطاعم مخصصة لها. لذا، ترى العديد من النساء بأن عدم إتقان الطبخ ليس بذلك المشكل الكبير الذي يصوره الزوج، بل ووصلت الحال عند العديد من الأسر أن طلقها من أجل هذا، أي يضع الحياة الزوجية في كفة وعدم إتقان زوجته الطبخ في الكفة الأخرى. وهذا، إجحاف في حق المرأة وظلم لها، مادام يستطيع الحصول على ما يريد من أكل من خارج البيت، بل حتى التوصيل له في بيته كما نلاحظه اليوم، على حد تعبير العديد منهن.

لكن، للزوج رأي في هذا الموضوع، بحيث يرى الأزواج، بأنه ليس من العدل أن يأكل خارج

الحديث في هذا الموضوع، يدفعنا بلا شك، إلى البحث عن السبب الرئيس لهذا المشكل، الذي أصبح حقا يعرقل الحياة الزوجية إن صح التعبير، لأن الكثير من الرجال لا يقبلون بعذر الزوجة التي لا تتقن الطبخ مهما كان، خاصة وأن مدارس تعليم الطبخ وفيدوهات ودروس تعليمه موجودة في كل مكان، في ظل انتشار الوسائط الاجتماعية التي تقدم دروسا بالمجال في هذا المجال.. أضف إلى هذا، وجود قنوات عديدة مختصة في هذا المجال. لذا، لا يمكن للمرأة اليوم، أن تتعلل بعدم إتقانها الطبخ.

في المقابل، ترى الكثير من النساء بأنه لا حاجة للمرأة اليوم إلى تعلم الطبخ.. وهذا، للكثير من المعطيات، أولها، أن زوج اليوم ليس زوج الأمس

الاستخفاف وكثرة الانتقادات في العلاقة الزوجية



من هنا تبدأ أغلب الخلافات الجذرية والمستدامة

هناك أسس ثابتة تبنى عليها العلاقة الزوجية، تأتي المودة والاحترام المتبادل على رأسها، ثم تميمين الشريك وتقديره سرا وعلانية لضمان السعادة ومثانة الرباط، ووجود بعض السلوكيات الخاطئة في العلاقة كالاستخفاف بمشاعر أو قدرات الشريك والسعي للتقليل من قيمته ومهاراته، يمكن أن يهدد الزواج ويؤثر على جودة المشاعر.

حتى أمام الغرباء، حيث يصنف كإهانة بالغة يتلقاها الشريك، ويمكن أن يتحول إلى مصدر خلاف دائم.. لهذا، ينصح الخبراء بوضع حد لهذا السلوك عندما يظهر لأول مرة، في حين يعتبره بعض الأزواج مزاحا يجب التعامل بجديّة مع الوضع، تقول الأستاذة مريم بركان: "يمكن التزام الصمت الحازم وعدم مجارة الشريك إذا حاول التقليل من شأنك أو الاستخفاف بك وبقدراتك، مع اتخاذ موقف صارم وطلب الكف عن ذلك، مع اللجوء إلى الحوار بعد كل موقف مشابه، ليفهم المتسبب في الضرر إلى أي مدى كان قاسيا ومجحفا ويطلع على حجم الأذى الذي سببه"، هو أسلوب حضري ينوب عن رد الضرر بالضرر، وهو فعال في الكثير من العلاقات، مثلما اعتادت عليه لينا، 31 سنة، "كان زوجي يتنمر على كل ما أقوم به، بدأ الأمر بضحك هستيري على مظهري بالمكياج أو الملابس الجديدة، وانتقادات لاذعة ومدمرة لأطباق التي أطبخها، أما إذا حدث وتكلمت معه عن بعض المواقف التي تحصل معي في العمل، فعادة ما يجعل مني أنا السخيفة الساذجة التي يسهل الاعتداء على حقوقها، كان الأمر يحدث بيننا فقط، فلم يكن يزعجني، حتى انتهت إلى أنه يتخذ منه مادة لحكايات مضحكة ومثيرة للشفقة مع الأقارب والأصدقاء، فقاطعت مرارا، وناقشته بحدة بعد كل واقعة، حتى ألق عن ذلك"، تؤكد لينا أنه يمكن للمرء أن ينتزع احترام غيره له ولو بالتهديد والقوة، لكن لا يجب أن ينزل إلى مستوى سلوكه إذا كان دنيئا.

أو العكس.. الشعور بالنقص وعدم الكفاءة والفاعلية".

هذا ما يمنعني من بذل جهد لإرضائها وإسعادها

بالنسبة إلى فيصل، فإن استخفاف زوجته المستمر بمهاراته يعد سببا كافيا لجعله يعرض عن بذل مجهود مشابه في قادم المرات، ما يخلق خلافات بين الطرفين أحيانا، يروي الشاب بعض المواقف: "إذا كانت حزينة أو متضايقه، كثيرا ما أبادر بإسعادها والترويح عنها بطريقتي، مرة أعددت لها كعكة شوكولا منزلية وكانت ناجحة، لكنها استمرت في إيجاد عيوبها، من يومها قررت عدم المبادرة وبذل المال والجهد للطبخ، كذلك الأمر، في ما يخص مشروعا إذ كلما طرحت فكرة أو قمت بأي تغيير، وجدتها تهاجمني وتعتبر أفكارني فاشلة، مع أن فكرة إنشاء مزرعة إنتاجية هي فكرتي بالأساس" .. فيصل يعترف بأن زوجته تستخف به، لأنها تراه غير كفاء نظر إلى مستواه التعليمي مقارنة بها، وكذلك بتقييم حياة الريف البسيطة التي نشأ عليها.

الاستخفاف والاستهزاء على الملأ هل يتقبله الشريك؟

بحسب خبراء في علم النفس والعلاقات، فإن سلوك الاستخفاف أو الاستهزاء والتحقير بين الزوجين، يكون أشد وطأة وضررا عندما يتم الأمر أمام الأطفال، العائلة الكبيرة والمعارف، أو

سلوك وراثي أم نابع عن اضطراب نفسي

الانتقاد المستمر للشريك، عقبة في وجه استمرار الزواج

بجديّة واضحة، أو في سياق المزاح، كثيرا ما نجد أزواجا ينتقدون باستخفاف ويتنمرون على شكل الشريك، قوامه، ملبسه، خلقته.. أسلوب حياته، بما فيه من نشاطات وهوايات، حتى يتحول الأمر إلى عادة سامية تقتل كل ما هو جميل في العلاقة.

تقول ابتسام، 30 سنة، سيدة مثقفة عاملة وأم لطفلين، على قدر من الجمال يجعلها امرأة متكاملة نوعا ما: "غيرة زوجي تجعل منه شخصية هجومية، فيقدر ما أبدل من جهود لإرضائه ومحاولة التوفيق بين مسؤولياتي اللامتناهية بقدر ما يزيد من انتقاداته الهدامة لي، ويستمر في جعلني أشعر بالنقص والتقصير، حتى إنني إذا بذلت مجهودا أكبر في فترة معينة لأكون ربة بيت، أما وطباخة ممتازة، انتقد طعامي وشغلي وتربيتي، أو تقصيري في الجانب العملي".

حول هذا تشير الأخصائية في علم النفس والمجتمع، الدكتورة مريم بركان، إلى أن هناك عوامل تدفع الشريك ذكرا أو أنثى، إلى التقليل من شأن الطرف الآخر وبخسه قدراته، التي بعضها وراثي نتيجة العقلية السائدة في المجتمع وأخرى نابغة من شخصية الفرد والاضطرابات التي يعاني منها، كانعدام أو نقص الثقة في النفس، التعالي والشعور بالأفضلية

قالت إنها لم تتوقع كل هذا النجاح لـ "ربيعة" ..

ياسمينة عبد المومن لـ "الشروق العربي":

سر نجاح
"البطحة"
هو الصدق،
و"ربيعة"
استوحيتها
من
شخصيتين
أعرفهما
في الواقع!

بعد نجاحها لموسمين رمضانين بدور "ربيعة" .. هل خطفت الكوميديا المُمثلة ياسمينة عبد المومن من الدراما؟.. هل كانت تتوقع كل هذا النجاح والصدى لدورها في "البطحة"؟.. ما أهمية التكوين في حياة الممثل؟.. لم قالت إنها ستصبح بناتها بالدراسة أولا قبل احتراف التمثيل!!.. ما سر نجاح "البطحة" 1 و2؟.. كل هذه الأسئلة وغيرها، طرحتها مجلة "الشروق العربي"، خلال لقائها مع المُمثلة النجمة ياسمينة عبد المومن، وجاءت إجاباتها كالتالي:



كثيرا، وأحب العلاقة المباشرة مع الجمهور، لأن المسرح يُعلم الممثل كيف تكون لديه حرية مسافة بينه وبين جسده.. مع المكان المتواجد فيه.. مع محيطه إلخ.. وهنا، لو تسمح لي، أود أن أوجه الشكر والعرفان لبعض أساتذتي..

++ تفضلي..

- أحب أن أشكر جميع الأساتذة الذين كَوَّنوني، على رأسهم الأستاذ جمال قرمي والأستاذ محمد خودي، اللذان أدين لهما بما وصلت إليه اليوم، فمن لم يشكر الناس لم يشكر الله.

++ هل من الممكن أن يؤثر نجاحك في التلفزيون على نشاطك وحضورك الرُّكحي على الخشبية؟

- لا، لن يؤثر.. (قالتها بحزم)، لأنني أساسا عاشقة مسرح، كما أنني أحب السينما والتلفزيون، بمعنى، أنني أحب المجالات الثلاثة (المسرح والتلفزيون والسينما)، وأسعى دوما إلى أن يكون لدي حضور فيها. عموما، أنا ضد تصنيف الممثل على أنه ممثل مسرحي أو تلفزيوني أو سينمائي. شخصا، درست التمثيل لأكون في كل هذه المجالات.

أنا سليلة مدينة بوفاريك. ولهذا السبب، قررت الاستقرار في العاصمة..

++ على ذكرك شاشة التلفزيون.. منذ مسلسل "الذكرى الأخيرة"، لم نشاهدك في عمل درامي مُعين، هل يرجع ذلك إلى أن الفكاهة خطفتك من الدراما؟

- لا، السبب يرجع إلى كوني لم أتلق عروضاً من صنّاع الدراما، رغم أنه مثلما لدي قدرات في الكوميديا، لدي قدرات في الدراما. إن شاء الله، مستقبلا، يكون لي الحظ للتمثيل في الدراما، لم لا!! وردا على سؤالك: الكوميديا لم تخطفني من الدراما، فأنا ممثلة أقوم بكل الأدوار بشرط توفر نص جيد.

++ ما رأيك في القفزة أو الطفرة الكبيرة التي حققتها الدراما الجزائرية؟ وماذا لو قارناها بدارما الزمن الجميل؟

- أشاطرك الرأي تماما، هناك قفزة وطفرة قوية في الأعمال الدرامية، من حيث السيناريو والإخراج، بدليل اكتسابنا جيلا متميزا من المخرجين، على غرار يحي مزاحم ووليد بوشباح وأسامة قبي ونجيب أولبصير وغيرهم. بالنسبة إلى المقارنة، أنا أرى لكل حقبة فرسانها، والدليل على ذلك، أنني مازلت مرتبطة ومتابعة جيدة لدراما زمان، ومتأكدة من أن كثيرا غيري يوافقونني الرأي.



• التكوين أفادني كثيرا في تطوير أدائي وفي تقمص مختلف الشخصيات، ولكن..

مُتخصص "لتقاهم ناقصين شوية وعندهم أداء واحد تقريبا".. خاصة إذا لم يكن هنالك إدارة مُمثل في البلاقول!!.. بالتالي، التكوين مطلوب للممثل، إلى جانب توفر الموهبة. ويبقى هذا رأيي الشخصي طبعاً.

++ بداياتك الأولى، كانت من خلال خشبة المسرح.. إلى أي درجة أفادك التكوين الرُّكحي (الخشبية) في تجسيد الشخصيات التي مثلتها؟

- أفادني كثيرا في تطوير أدائي، وفي تقمص مختلف الشخصيات، أضف إلى ذلك، أن مساري في المسرح تُوّج بعدة جوائز، أهمها جائزة أحسن مُمثلة في سنتي 2008 و2010 وجائزة لجنة التحكيم الخاصة. شخصا، أحب الخشبية

تكوين الممثل "أكاديميا" مهم جدا.. لكن الموهبة مهمة أيضا..

++ في جملة مُفيدة ومختصرة، لو تهرّفين بياسمينه عبد المومن ماذا تقولين؟

- ياسمينه عبد المومن، مُمثلة جزائرية، تُحب الفن والتمثيل جدا، متزوجة وأم لبنتين: إلين أزيادي (6 سنوات) ونادية دانيا (4 سنوات)، إنسانة مُقبلة على الحياة ومُتفائلة جدا.

++ بصفتك خريجة المعهد العالي لمهن فنون العرض والسمعي البصري (i-mas)، في رأيك، إلى أي مدى يمكن للتكوين أن يساهم في صناعة مُمثل حقيقي؟

- طبعاً، التكوين مُهم، لكن الموهبة أيضا مهمة جدا، فالتكوين يساعدك في تقمص الشخصية، في دراسة السيناريو، في تطوير نفسك. خذ مثلا، هنالك ممثلون جيّدون ولديهم موهبة جبارة، لكن، ولأنهم لم يدرسوا في معهد أكاديمي

الملاحظة لتجسيد أي شخصية، ومن ثم، تبدأ رحلة البحث عن أدوات ومفاتيح الشخصية، من تحضير الملابس إلى الإكسسوارات إلخ.. من هنا، استوحيت، وبفضل الدقة في الملاحظة، شخصية "ربيعة"، من شخصيتين أعرفهما في الواقع، لديهما أوجه شبه كبير معها..

++ هل يُمكننا القول إن المخرج وليد بوشباح أعاد اكتشافك؟

- وليد بوشباح مخرج موهوب جدا، درسنا التمثيل معا في معهد برج الكيفان، أتصور أن وليد مازال لم يُقدم جُل ما لديه.. كمخرج، يترك للممثل مساحة حرة في تقمص الشخصية، فتحية كبيرة من هذا المنبر إليه.. والأکید، أنه سيكون له شأن كبير في مجال الإخراج مستقبلا.

++ يُقال إن سر نجاح "البطحة 1 و2" يكمن في كيمياء التفاهم الموجودة بين فريق العمل.. إلى أي حد هذه المعلومة صحيحة؟؟

- صحيحة بنسبة مائة بالمائة، فالروح الجماعية بين الفريق انعكست إيجابا على نجاح العمل، كما أن الكيمياء لم تكن بين الممثلين فحسب، بل حتى بين التقنيين والمصورين وإدارة الإنتاج والقناة العارضة "الشروق تيفي".

++ صراحة، كُنت تتوقعين نجاح شخصية "ربيعة" إلى هذه الدرجة؟

- شخصيا، لم أكن أتوقع كل هذا النجاح، إنما أعتقد أن الصدق في أداء الشخصية هو سبب نجاحها، الحمد لله، أنني كنت عند حُسن ظن المشاهدين.



- "التخوف فيها.. فيها"، خاصة وأن الجزء الأول من "البطحة" كان نجاحه غير عادي، لكن، أمام طلب الجمهور وإصراره على موسم ثان، خضنا التجربة وغامرنا، والحمد لله، أن النتيجة كانت أكثر من رائعة. أضف إلى ذلك، أن ثقتي في النص، الذي كتبه نبيل عسلي ونسيم حدوش، كانت كبيرة.

لم أتوقع كل هذا النجاح لشخصية "ربيعة"!

++ هل صحيح أنك استوحيت دور "ربيعة" من شخصية حقيقية تعرفينها؟

- قبل أن أجيب عن سؤالك، أحب أن أذكرك بأن أول درس تعلمناه في معهد التمثيل، هو دقة

++ جزء كبير من الجمهور يعتقد أنك عنابية..

- لا، أنا سليمة مدينة بوفاريك، ففيها وُلدت وترعرعت.. بعدها، ذهبت إلى الجزائر العاصمة لاستكمال دراستي بمعهد "إيسماس"، ليشاء القدر، عقبها، أن أستقر في مدينة عنابة لمدة 10 سنوات، بحكم أن زوجي من ولاية عنابة، لكن، هذا العام، وبِحُكم انشغالي بأعمال فنية، قررت نقل إقامتي إلى الجزائر العاصمة.

++ لو حدثت وطلبت منك إحدى بناتك احترام التمثيل: تقبلين أم لا؟ وما نصيحتك إيتها، قبل أن تحترف هذا المجال؟

- أنا، كأم، أنصحها أولا بالدراسة والتخصص في المجال الذي تحبه، لكن، في الأخير "كلشي بالكتوب".. ولو أصرت إحداهما على اقتحام المجال، وكانت لديها موهبة في التمثيل، طبعا سأدعمها وأعطيها من خبرتي ونصائحي.

++ اليوم، ماذا يعني لك الإجماع على أن "البطحة 2" هو العمل الرمضاني الأكثر مُشاهدة من بين جميع أعمال موسم رمضان 2024؟

- الأکید، أنني فخورة بهذا الإجماع، وسعيدة بنجاح العمل، وأعتقد أن سر نجاح "البطحة"، سواء الموسم 1 أم 2، هو صدقه.. "كلنا خدمنا من قلبنا"، وأعطينا كل ما لدينا من طاقة، سواء ممثلين أم تقنيين أم جهة الإنتاج.

++ بصراحة شديدة، ألم تتخوفوا- كفريق عمل- من تقديم موسم ثان يعتمد كله على "الفلاش باك"؟



• ربيعة لا تشبهني في الحقيقة.. أنا شخصية هادئة ومُتفهمة، بينما هي انفعالية تميل إلى العنف في الكلام!

++ كيف حضرت لشخصية "ربيعة"، خاصة وأن الأخيرة شخصية مركبة ولها "كاركتر" خاص وحركات وطريقة كلام معينة؟

- حتى أكون صادقة معك، أول من اقترح عليّ دور "ربيعة"، كان الممثل محمد بن داود: "حكى لي عن الشخصية وفهمني أبعادها"، وككل شخصية أتقمصها، حضرت لعلاقة ربيعة بالشخصيات الأخرى.. طريقة كلامها.. هندامها.. لكنتها، إلى باقي التفاصيل الأخرى، كما حضرت الشخصية مع المخرج وليد بوشباح ونيل عسلي وهكذا..

++ ما نقاط التشابه أو القاسم المشترك بينك وبين "ربيعة"، وإلى أي درجة تشبهك؟

- ربيعة لا تشبهني، فأنا شخصية هادئة جدا ومتفهمة، بينما ربيعة شخصية انفعالية تميل إلى العنف في الكلام وفي التعامل مع الآخرين، بالتالي، لا شبهة بيننا. (تستدرك).. ربما الشبه الوحيد الذي يجمعنا هو الصرامة في اتخاذ القرارات والإيجابية وكذا الطموح لنيل الهدف المنشود.

أحمد زكي مُمثل لن يتكرر.. وأمل عرفة، أشعر بأنها قريبة مني ومن شخصيتي..

++ سبق أن صرحت في أحد البرامج، بأنه عرضت عليك أدوار كانت ستحقق لك شهرة واسعة، لكنك اعتذرت عنها.. هل لديك الشجاعة لأن تقولي أي أعمال هذه؟

- أفضل ألا أذكرها!! هي أدوار كانت تتضمن مشاهد رأيت أنها غير مناسبة، عرضتها عليّ شركات جزائرية وحتى أجنبية.. أدوار كان من

• لم أبتعد عن الدراما بمحض إرادتي والكوميديا لم تخطفني وأنا ضد تصنيف المُمثل!



الممكن أن تحقق لي شهرة واسعة، لكن، ولأنها أدوار لا تتناسب مع تربيتي وديني وتقاليدي مجتمعي، اعتذرت عنها ولم أندم على ذلك.

++ ماذا تعني لك فترة "الكوفيد" أو "الكورونا"، خصوصا وأن الكثير فقدوا فيها أحبائهم وأقرباء لهم؟؟

- كانت فترة ومرحلة صعبة بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، ففيها فقدتُ والدتي وخالتي و"ناس عزاز بزاف عليّ".. إن شاء الله، هي فترة ولن تعود، "وهذا حد الباس"، كما يقولون.

++ بين التنشيط والتمثيل، ما الأقرب إليك؟

- الاثنان معا، نحبهم في زوج ونموت على التنشيط..

++ أكثر ممثل تحبين تمثيله؟

- المرحوم أحمد زكي، لأنه مُمثل لعب جميع الأدوار: الفقير، الغني، الوزير، الرئيس.. ونسائيا، أحب جدا الممثلة السورية أمل عرفة، أحس بها قريبة مني ومن شخصيتي..

++ أقرب أغنية إلى قلبك؟

- كل أغاني الراحلة فضيلة الدزيرية، وعلى وجه الخصوص، أغنية "السماح يا عين"..

++ ما الشيء الذي يُزعجك في المرأة والرجل؟

- الكذب..

++ كلمة أخيرة نختم بها هذا الحوار..

- شكرا على اهتمام مجلتكم بأخبار الفنانين، شكر خاص لكل الناس التي أحببتي، سواء من خلال شخصية "ربيعة" أم غيرها.. شكرا لكل من آمن بياسمينه عبد المومن.. القادم أفضل بالتأكيد، وتحياتي لكل قراء مجلة "الشروق العربي".

• عُرِضت عليّ أدوار كان من الممكن أن تحقق لي شهرة واسعة، لكني رفضتها لأنها تتنافى مع تربيتي وديني وتقاليدي مجتمعي!!



تحت شعار: "راني نجوز فالوقت"

هكذا يخسر الجزائريون سنوات من عمرهم بلا فائدة

مقولة شائعة بين الجزائريين، شبابا كانوا أو كهولا وحتى كبار سن، "نجوز الوقت"، تعبيرا عن وقت الفراغ الذي يقضونه في شغل قليل المنفعة أو لا فائدة منه، حتى إنها قد تكون تعبيرا عن أيام وشهور وربما سنوات لدى البعض.

على خلاف شعوب العالم التي تمجد الوقت، أو كما يقال تشتريه بالمال، يتفاخر الجزائريون أحيانا بامتلاكهم وقت فراغ يضيعونه في ما لا ينفع، بعضهم يرجع الأمر إلى غياب المرافق والوسائل، وآخر يرضى بذلك كنمط حياة.

غياب التخطيط وتضييع الهدف

ليتمكن الإنسان من استغلال أي شيء، فإن عليه أن يدرك قيمته. لهذا، يعد الجهل وعدم إدراك أهمية الوقت في حياتنا من المسببات التي تجعل الكثير من البشر يفقدونه هباء، ولا ينتفعون منه، فتمضي الساعة كما اليوم كما السنة بلا خطة وبلا هدف، يكفي الكثيرون بأدنى ما يمكن فعله فيه، معتقدين أنهم يستغلون حياتهم. يقول خالد: "يكفي أنني أعمل بدوام كامل، وأصلي فرضي في وقته، أما بقية الوقت،

فلا أحسب له حسابا، هذه أولوياتي".. أما مسارة، فتعتبر الوقت الذي تقضيه مع أبنائها، وفي انتظار عودتهم من المدرسة استثمارا، حتى وإن كانت تتواصل خلاله عبر مختلف مواقع الإنترنت، وتنشر وتتفاعل مع محتويات تجعلها بعيدة عن الواقع الذي تعيش فيه.. وهكذا تمضي ساعات طويلة من يومها.

إن غياب هدف دنيوي وديني يتعلق به الشخص، ويخطط لبلوغه على المدينين القريب والبعيد، يجعل وقت هذا الأخير بلا معنى، يضيع بين الفراغ والتسلية وربما الضرر. لهذا، توصي الخبرة الاجتماعية، الأستاذة مريم بركان، بتنظيم حياتنا من خلال تحديد غايتنا منها في جميع المجالات، العلمية والدينية والعملية والعاطفية.. "من هنا، يمكن للفرد أن يقسم وقته ويتعلم كيف ينتفع منه لخدمة هدفه، أما إن كان الإنسان يعيش بطريقة عشوائية ويكتفي

بالأساسيات، كالدراسة لأجل العمل، العمل لكسب قوت يومه، الزواج من أجل الإنجاب والاستقرار.. فإن قيمة الوقت تنتهي بمجرد الحصول على أدنى منفعة منه".

أكبر لصوص الوقت في زمننا الإنترنت والرفقة السيئة

يشتهي الجزائريون عادة من غياب المرافق والفعاليات التي يقضون فيها وقتا نافعا، وليست تلك ذريعة في الواقع، فالمرء، بحسب خبراء، إذا أراد أن ينتفع بوقته أوجد السبل والوسائل. وجود ميزة معرفة الوقت الذي يقضيه الفرد على حسابه على موقع معين، جعل الكثيرين يصدمون من القدر الذي يضيعونه يوميا بلا فائدة تذكر، تتقاذفهم الإشعارات من موقع إلى آخر، كل واحد يأخذ نصيبه على حساب الصحة والراحة والتعليم.. تقول نهاد: "حين اكتشفت تقنية الاطلاع على وقت التفاعل، وجمعت الساعات التي أضيعها، أنتقل من فايسبوك إلى يوتيوب، ومن أنستغرام إلى تيك توك، صعقت صراحة، فوجدت أنه وقت كاف لتعلم لغات وحرف جديدة.. وقت، من المفترض أن أقضيه في العبادات أو مع والدي، للإنترنت رفيق سوء يسرق أوقاتنا.. علينا الانتباه".

الإحباط والتسويق عادات تمنع استغلال الوقت

من عادات أغلب الجزائريين المبالغ في الحاجات، فنحن شعب نائم، معروف عليه عدم الاستيقاظ باكرا، نبالغ أيضا في قضايا الطعام والتسلية ونقضي وقتا مبالغا فيه في الحديث في مواضيع فارغة، وبلا معنى في الكثير من الأحيان، حيثما حللنا. لهذا، تضيع أوقات الكثير منا، بينما تنتظره مهام جادة، يتم تسويقها وتأجيل القيام بها، وتضيع إنتاجيتهم.. وبالتالي، يقل انتفاعهم من الوقت، ويصابون بالإحباط، الذي تربطه الأستاذة نادية جواوي، بأخصائية نفسية، بتضييع المزيد والمزيد من الوقت سدى، "إن الشخص الذي يصاب بالإحباط من قلة فاعليته، سيستمر لا محالة في تضييع وقته، لأنه فاقد للتحفيز، غير قادر على التنفيذ، إلا إذا قام بضبط نفسه ووقته وتحديد أهدافه من جديد".



تقبيل وعناق، ودراما تحمل رسائل مشفرة

ترند تمجيد الأم
في حفل الزواج

كثرت خرجات الجزائريين الغربية في حفلات الزفاف، خاصة مع انتشار التوثيق بالفيديو والصور ومشاركتها على مواقع التواصل الاجتماعي، واخر ما شاع واحداث ضجة لدى الرأي العام، بين مؤيد ومنتقد، هو تمجيد الأم بسلوكيات مثل تقبيل قدميها، وضع خاتم بأصبعها، الرقص معها برومنسية، حملها وسط المدعويين، بينما العروس وأهلها يتمتعون في الخلفية.

مواقف فعلية في الحياة اليومية.. لكن هؤلاء يستغلون زواجهم ربما لمحاولة إصلاح العلاقة مع أمهاتهم، وربما لتلميع الصورة أمام الأقارب والمعارف.. وهو ذات الانتقاد الذي وجهه أغلب الناشطين على مواقع التواصل الاجتماعي، ممن شاهدوا مؤخرًا فيديو لعريس من الشرق الجزائري أثار الإعلام والرأي العام بإلباسه خاتم الزفاف لوالدته، بدل عروسه، التي ظهرت مكسورة مخذولة، في ما وراء المشهد.. واتضح أن توقعاتهم صحيحة، من خلال ما أكدته معارفه. هي عينة فقط عن هوس الشهرة والترند، الذي بات يدفع الشباب إلى القيام بكل ما هو غريب.

للخبراء رأي في الموضوع، حيث يؤكد الأستاذ في علم الاجتماع، لزهري الدين، أن هناك دوافع اجتماعية وراء تصرف الشباب بهذا الشكل في حدث بأهمية زفافهم، يرجع إلى سيطرة بعض الأمهات وعدم تقبلها فكرة زواج ابنها، خاصة البكر أو صغير إخوته، ما يجعله يبرهن لها عن متانة علاقتهما، من خلال التقبيل والعناق والرقص، وغيرها، أمام الجميع.. وقد تكون تلك محاولة لإقناع عائلة العروس بكونه ابنا بارا.. على العموم، فإن السلوكيات من هذا القبيل، التي لا نجد لها إلا في بعض المجتمعات العربية، نابعة عن سوء في التواصل وخلل في المشاعر.

الكثير من العرائس يجدن أنفسهن في الخلفية مع أزواج نرجسين، أو مضطربين، يعتقدون أن حفل الزفاف فرصة لتلقي العروس دروسا حول الأمومة وقيمة الأم بالنسبة إليهم، إذ يترك العريس يد عروسه ليتأبط أمه ويرقص معها مطولا، أو يسجد أمام المدعويين يقبل قدميها وكأنه عائد من حرب، أو لم يلتق أمه لسنوات، وبلغ الأمر ببعضهم أن يهدي أمه خاتما ووردا، كما يهدي زوجته في عرسها، ويلبسها إياه أمام الجميع، وربما قبل زوجته.. هذه الأخيرة، التي تخطف منها الأضواء في يوم زفافها، قد تشعر بالحجل، وقد تختلجها الغيرة وتزرع في قلبها ضغينة تجاه حماتها التي لا ذنب لها حتى هذه اللحظة، وكثيرات يكرهن أمهات أزواجهن من مثل هذه التصرفات التي تغيظهن، نتيجة لفتنة يخلقها عريس أراد بها أن يثبت للجميع أن أمه فوق الجميع وفوق كل اعتبار، بالموقف والتوقيت غير المناسب.

شاب يلبس والدته خاتم الزفاف بدلا عن عروسه

يعتقد البعض أن العريس الذي يقوم بهذه التصرفات الغربية، عادة ما لا يكون ابنا بارا.. فبر الوالدين لا يحتاج إلى مثل هذه المسرحيات أمام مدعويين لحضور حفل زفاف، وإنما إلى

تقبيل الأم يوم الزفاف، من أكثر اللحظات العاطفية والمعبرة التي تعد كوقفة احترام وتقدير وحب للأم، التي ربت وبذلت أعلى ما لديها لترى ابنها عريسا.. ونكاد نجزم بأن جميع الرجال، دون استثناء، يقبلون أمهاتهم يوم زفافهم في عناق استثنائي حار، يختلف عن جميع مواقف الحب السابقة بينهما، بعضهم يقدم لها هدية ثمينة، وآخر قد يبكي بين يديها كطفل إذا كان سيفارق وكرها.. كل هذا، يحدث سرا في العادة، ولا يشهد عليه أحد حتى من المقربين.

والغريب، أنه يتحول تدريجيا إلى موضحة على العلن، لا يدري سوى أصحابها الهدف منها، أهي الشهرة بنشر توثيقها عبر المواقع؟ أم لفت أنظار المدعويين بمسرحية تفيض بالمشاعر، أم إنها رسائل مشفرة لكل من العروس وأقاربها!

أزواج يزرعون الفتنة والضعف منذ أول يوم زفاف

من المفترض، أن يكون حفل الزفاف على شرف العروس القادمة التي ستضم إلى العائلة، تجدها تتطلع إلى أن تكون نجمة الحفل، أميرة زوجها، التي يصب عليها الاهتمام وأنظار الجميع.

ولهذا الغرض، تترزين وتبذل الغالي والشمين، ومن دون سابق إنذار وبلا أي تقدير، باتت

تضيف: "سحبت كل الصور التي نشرتها ابنتي بعضها كان قد تم مشاركته على صفحة محلية، وأغلقت الحساب، واضطرتني الأمر إلى عرضها على أخصائية نفسية تابعة لثلاثة أشهر، حتى تمكنت من تخطي أزمته، فقد وجدت لها استوري ضمن الأرشيف وهي تتوعد بالانتحار ووضع حد لمعاناتها مع المناقنين على حد قولها".

حقوقيون يطالبون بتشريع ما يحمي الأطفال من أخطار الإنترنت

بعيدا عن تقصير الأولياء في مراقبة أبنائهم وتركهم لقمة سائغة في فك التنمرين والبيدوفيليين وغير الأسوياء من مرضى النفوس الذين ينتشرون عبر مواقع الإنترنت بأعداد مهولة، خلف حسابات تتسم بالبراءة، هناك فئة من الأولياء أنفسهم يلقون بأبنائهم دون سن الرشد إلى هؤلاء المنحرفين، بدافع رغبتهم في جعلهم شخصيات مشهورة ومؤثرين، ونظرا إلى كم الانتهاكات الحاصلة عبر الشبكة، فقد ارتفعت أصوات الحقوقيين مؤخرا تنديدا بالوضع، ودعوة إلى ضرورة تثقيف الأولياء والأسر والمدارس وكل ماله علاقة بالتنشئة للتصدي لظاهرة التنمر عبر الإنترنت والحد من آثارها الوخيمة والمدمرة، مع وجود حاجة ملحة إلى إقرار قوانين وتشريعات قاسية لتنظيم عمل وسائل التواصل، بهدف الحد من التعرض للمضايقات عبر الإنترنت، خاصة على فئة الأطفال، ومراقبة الأشكال المختلفة للعنف ضدهم.

التنمر، الاعتداء ومضايقات الأطفال عبر الإنترنت شكل عصري للعنف ضد هذه الفئة يستجدي الحذر

توغل الإنترنت في جميع شؤونا اليومية، جعل كل الفئات العمرية تستخدمها، بما في ذلك صغار السن من الأطفال والمراهقين، الذين متاح في أيديهم وسائل ولوجها دون مراقبة، ليتعرضوا هناك إلى مختلف أشكال التنمر والاعتداءات والمضايقات.. بعض هؤلاء يستمر في المعاناة بصمت، حتى يتحول الأمر إلى عقد نفسية وأفات خطيرة، وقد يصل بهم الأمر إلى التفكير في الانتحار في غفلة من الوصاية.

ذروتها في سن الـ11 لدى الصبيان و13 لدى الفتيات. لذا، تدعو السيدة فتيحة الأولياء إلى ضرورة وضع أبنائهم من الأطفال والمراهقين تحت المراقبة، إذا كانوا يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، فالسيدة كادت تفقد ابنتها ذات الـ13 ربيعا، بسبب التنمر والمضايقة عبر موقع أنستغرام، تقول: "لم أكن أعلم بحساب ابنتي الذي كانت تنشر عليه صورها الغريبة، وتتلقي عبره تعليقات ساخرة ومهينة بسبب شكل أنفها، ولبسها وشعرها، ولكنني لاحظت أنها تمر بفترات اكتئاب وهستيريا بكاء، وكنت أجهل السبب حتى ألححت عليها وتوعدتها بالعقاب وعدم استخدام الهاتف"، صدمة الأم كانت كبيرة مما قرأته من تعليقات ورسائل مهينة على حساب ابنتها، خاصة أنها كانت تتلقى ذلك عبر هاتفها ولم تتمكن من اكتشاف الأمر.

أفادت دراسة ميدانية قام بها باحثون، تستند إلى بيانات تم تحصيلها في سنة 2018، تحت عنوان "السلوك الصحي لدى الأطفال في سن الدراسة"، بأن تسجيل ما نسبته 13% من حالات التنمر على هذه الفئة يكون عبر الإنترنت، نتيجة قد ارتفعت أوتوماتيكيا، ومن دون أدنى شك، بارتفاع عدد مستخدمي الإنترنت من الأطفال سنويا. هذا، فيما كشفت آخر الدراسات التي تعود إلى سنة 2024، أن 15% من الصبيان الذين يستخدمون المواقع، للتواصل أو اللعب.. قد تعرضوا للمضايقة عبر الإنترنت مرة واحدة على الأقل خلال الأشهر القليلة الفائتة. أما منظمة الصحة العالمية، فقد كشفت من خلال دراسة نشرتها مطلع السنة وشملت 279 ألف طفل ومراهق، من 44 دولة ومنطقة في مختلف أنحاء العالم، أن نحو 16% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و15 عاما قالوا إنهم تعرضوا لمضايقات عبر الإنترنت عام 2022، رقم شهد ارتفاعا مقارنا بما سجل قبل 4 سنوات، ما يعني أنه في ارتفاع أيضا إلى غاية 2024.

لهذا يجب وضع الأطفال تحت المراقبة

بحسب الدراسات السابقة، فإنه في معظم البلدان، وصلت المضايقات عبر الإنترنت إلى



• استضافة

لطيفة القفصي تمكنت من كسب قلوب الملايين من المشاهدين، رغم سنك المتقدمة نوعا ما، من خلال أعمالك، كمسلسل نسيبتي لعزيزة، في الوقت الذي يمنح فيه التلفزيون الفرصة للشباب والجماليات. ما قولك؟

- بعد ابتسامة عريضة ترد... ألا ترى بأنني أجملهن وأصغرهن ثم تنفجر ضاحكة.. سيظل الجمال مهما اخترع من مواد أو وسائل تجميل جمال القلب وصفاء الروح. وأنا صادقة مع نفسي ومع عملي، أحب أن أكون دائما 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 ملابسي، وأبقى على صلة معها، إلى أن نعود إلى التصوير في اليوم الثاني. وأما عن دوري في مسلسل "نسيبتي لعزيزة"، فإن نوعية الشخصية استهوتني كثيرا، لأنني وجدتها في كل حالاتها قريبة جدا من واقعنا الاجتماعي. وهي التي يمكن أن تنطبق في الكثير من الحالات أيضا على المشاكل الاجتماعية الجزائرية. وقد سعدت كثيرا بالتواصل الذي حدث بين المتفرج وشخصية "ماما جمعة"، بعد عرض العمل بكل أجزائه، الذي أصبح أهم مسلسل تونسي. وهذا، بالطبع، يعود إلى مجموعة كاملة من الفنانين، وليس إلي فقط. وعندما تجتمع الرغبة والإرادة في تحقيق الذات، تكسر القاعدة التي تحدثت عنها.

طموحاتك الفنية، لطيفة القفصي، بعد أن تجاوزت 75 عاما.. طول العمر، إن شاء الله..

- الفنان الحقيقي لا يشبع من التمثيل. ولذلك، طموحاتي لم تنته بعد. فالفنان الذي يصل مرحلة الشبع، يكون قد مات فنيا، 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.

ضحيت بعمر من أجل المسرح والفن.. وللأسف، ما زلت أعيش على الأمل

ما أهم الذكريات، التي لا تزال عالقة بذهن الفنانة لطيفة القفصي، بعد المسيرة المطولة، والحافلة بالأعمال المختلفة...؟

- في الواقع، لكل عمل ذكريات، بحلوها ومرها. ولكل هذه الذكريات قيمة في حياتي. ورغم أن هذه المسيرة كانت وريدية في أغلب مراحلها، إلا أنه تعذر علي الزواج، وحرمت من الأمومة، ولكن اللحمة التي كانت تجمعنا كفتانين، خفتت عني هو اجس هذه النقيصة.. ومن الذكريات الأليمة أيضا، مخلفات الحادث، وأثاره على ساقبي، الذي تعرضنا له سنة 1983، بعد عرض مسرحي في «بلاريجيا»، وكنت رفقة الفنان عبد القادر مقداد.

لطيفة القفصي، ابنة الجنوب التونسي، التي عرفت كيف تفتك لنفسها موقعا بين الرجال في عالم الفن، زمن السبعينيات، حين لم يكن مجال للمرأة لأن تكون سيدها نفسها، في بدايات انفتاح البلاد التونسية، وتحررها شيئا فشيئا من عقليدة الارتهان لتقاليد المجتمع المحافظ آنذاك.. هذه الممثلة العتيقة، ذات نصف القرن فنا، عرفت كيف تثرى حورا جانبا مع مجلة الشروق العربي، بتونس. ندخل في حياتها الخاصة، وفي أعمالها، بعد رحلة العمر، كما يخلو لها أن تسميها مع فنون الدراما.

نجمة الكوميديا التونسية
لطيفة القفصي
لمجلة الشروق العربي:
الفنان الحقيقي لا يشبع من التمثيل.. ولذلك طموحاتي لم تنته بقدر



الخليج وإلى إيطاليا والمغرب، العمل من إخراج "نجيب بلقاضي" وتمثيل "الشادي العرفاوي"، "توفيق البحري" ..

على ذكر السينما.. ما النصيحة التي تقدمها لطيفة القفصي إلى أي فنان يعتبر نفسه نمبر وان في الإيرادات؟

- أولاً، لا يوجد في قاموس الفن فنان نمبر وان.. كلنا فنانون. وكل فنان له طريقته الخاصة في تقديم فنه، سواء التمثيل أم الغناء.. ونصيحتي إلى أي فنان يعتبر نفسه نمبر وان، أن يترك الناس تقيمه، ولا يقيم نفسه.. دائماً، أتذكر جملة لنابليون، عندما كان مدعواً إلى أحد المحافل، وجلس على أول كرسي عند الباب، فجزوا إليه وقالوا: تفضل.. اجلس على المنصة، فرد قائلاً: المكان الذي يجلس فيه نابليون هو المنصة.

قيمتك ليست في المكان، لكن قيمتك في داخلك، اترك الناس تقيمك.

السينما التونسية ارتبطت كثيراً بالجرأة وبالطابوهات، هل يزعجك ذلك؟

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

في ضوء المتغيرات الحاصلة اليوم في المنطقة، ماذا يتطلب من الفنان والقن عموماً؟

- لا يستطيع الفن أن يكون شرطياً، يجبرك على تصرف أو يمنعك من تصرف. الفن يزرع فكرة، والفن أصلاً متعة للنظر والسمع.. وإذا استطاع أن يتسلل إلى العقل ويشكل متعة عقلية، فذلك أفضل، لكنه يزرع فكرة. فلا نقدر أن نقول إن الفن يستطيع تغيير شيء في المرحلة التي انطلق فيها.

ولكن، ألا يجب أن يكون الفن امرأة عاكسة على الأقل لما يحدث اليوم خاصة بفلسطين؟

- ليس فقط امرأة، يجب أن يكون صادقاً، طبعاً.. وبالتالي، من الممكن أن نطلق عليه امرأة! لكن، يجب أن يكون أيضاً في داخله منارة للمستقبل. أما أن يكون امرأة فقط، فنحن كلنا نرى ونشاهد ما يجري. أما الفن، فمهمته أن يتقدم على مسألة المرأة، بأن يكون منارة أيضاً لما يمكن أن يكون.



الفنانة لطيفة القفصي رفقة صحفي مجلة الشروق العربي



على غرار مسلسل "إخوة وزمان"، الذي علّم لدى المشاهد، وقدمت فيه دور المرأة البسيطة والمطبعة. أنا لا أحس بأني حوصرت في دور أو شخصية واحدة، قدمت أعمالاً مختلفة وأدواراً وشخصيات متنوعة، وهذا، نابع من اختيار شخصي، لأن الممثل عليه أن يجرب كل الأدوار ولا يبقى حبيس الدور الأوحده.

لا يوجد في قاموس الفن فنان "نمبر وان" كلنا فنانون وكل فنان له طريقته الخاصة في رايك، 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 كثيراً الأعمال الدرامية.

لديك حضور قوي في السينما التونسية، ما هو آخر أعمالك؟

- آخر أعمال السينما في فيلم "البيستاردو"، وهو كلمة إيطالية بمعنى "اللقيط"، ذهبنا به إلى

لطيفة القفصي التي أحبها الناس كباراً وصغاراً من أقصى الشمال إلى أقصى الجنوب، كيف تختار أعمالها؟

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

هذا غير صحيح تقريباً، لأغلب الفنانين، فما بالك بلطيفة القفصي، المرأة التونسية الأولى، التي تخوض رحلة الفن والركح. في المسرح، وفي بداياتي مع فرقة مسرح الجنوب بقفصة، كنت المرأة الوحيدة. ولذا، كانت كل النصوص تكتب على "قياسي"، إن أردنا التوصيف. وكل الأدوار التي مثلتها، كانت عزيزة على قلبي، ولا يحق لي أن أقول عنها إلا أنها كانت رائعة. وللأسف، في الوقت الحالي، الفن أصبح وجعاً لي، لما نراه اليوم من أعمال قليلة ما تكون هادفة وذات معنى.

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

- الليعة والوجيعة، كما نقول في لهجتنا التونسية، تأتي عندما تضحي بكل شيء من أجل حبيبك، فيكون "نكاراً" 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 أطفال، أجد نفسي بعد هذه السنين الطوال، ما زلت أعيش على الأمل..

لظالما تهمست السيدة لطيفة القفصي أدوار المرأة التونسية الأصيلة باللباس التقليدي، هل هو الاختيار الشخصي، أم اختيار المخرجين؟

- سبق أن قدمت أدواراً متنوعة، لنساء متفتحات وسيدات أعمال، ولكن، جل أدوارتي كانت للمرأة الريفية والمرأة البسيطة، وأحياناً المتسلطة، وفي أحيان أخرى الأصيلة والتقليدية،

للمحبات

7 إطلالات بالحجاب في أوج الربيع

يحتفي شهر ماي بالربيع معانقا
نسماته العليقة، شهر من العمر
تتحرر فيه الموضة بأدب فالذوق لا
يعترف بالابتذال، ولكي لا تسقطي
في الابتذال وللاذوق اليك 7 اطلالات
للحجاب من ارهاصات موضة
الربيع.

يوم مفعم بالتجدد

طلة ربيعية مع كيمونو
مطرز باللون الاخضر
الزيتوني مع سروال جينز
عريض، التنسيق مع
حقيبة يد صغيرة وصندل
خفيف باللون الذهبي.

ذوق العباية

عباية توندونس بقماش الكتان و برسومات صحراوية جميلة، صلة خفيفة مع حقيبة يد بنية وحذاء رياضي.



إنتعاش الأبيض

أونسوبل ابيض يجمع بين الاليكات البيضاء مع لمسات من الفضي، تنسيق باقي الاطلالة بالابيض.



قماش الربيع الأول

لا يمكن الحديث عن الربيع دون قماش الجينز، وسره في هذا الفستان الطويل المنسق بكمونو من الجينز بأكمام بقماش مطبع مبطن بقماش الدنيم.





**اغريقية
في الجزائر**
إطلالة فخمة
باللون البرونزي
التنسيق بحزام
عريض وصندل
معدني، التفاصيل
في الخمار الأبيض
والأكسسوارات.



**الوردي
لايعترف
بالمواسم**
الوردي هو
لون الربيع
الرسمي
فما رأيكم
لو تبدأن
يومكن
بمثل هذا
الفستان
الوردي
بتفاصيل
مبتكرة في
الأكمام
وحزام
يعطي لهذه
الاطلالة
نحافة
العارسات.

التول والازهار وتفصيل اخرى
فستان ربيعي بالتول البيج والازهار ، ممتاز
للمناسبات الخاصة ولكن يمكن أن يكون
كاجوال لسائر الأيام. الضمار بيج او أوفوايت
والصنديل بالستراس.



النجم العربي

وليد توفيق

لمجلة الشروق العربي:

السينما هي حياة ولها وجود.. وهي من جعلتني أستمر

يعد واحد من نجوم الزمن الجميل الذي جمعوا بين الفناء والتمثيل ولقبه الجمهور بـ النجم العربي، حيث حفر اسمه وسط أبناء جيله في ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي باختياراته الذكية المميزة. ولا يستطيع أحد أن ينسى أغنية "إنزل يا جميل" الذي أصبحت الأغنية الرسمية للمناسبات السعيدة ولا زالت تفني بروح الشباب، حيث وضع لأغانيه لون متنوع وفريد جعله يحافظ على نجوميته ونجاحه لسنوات طويلة. كما حقق وليد توفيق نجاحاً ملحوظاً في مجال التلحين وترك بصمات مميزة عبر تاريخ غنائي طويل، حيث قام بالتلحين لعدد من الفنانين أبرزهم الفنان هاني شاكر، وصابر الرباعي، وغيرهم، بجانب نجاحه في تقديم العديد من الأفلام الغنائية والتي وقف فيها بجوار عدد من نجوم الفن أبرزهم ليلي علوي، آثار الحكيم، ورغدة، وفريد شوقي وغيرهم. في حوار خاص لـ "مجلة الشروق العربي" يكشف لنا النجم العربي عن تحضيراته لـ ميني ألبومه الجديد وتعاونه مع الشاعر نزار فرنسيس بعد نجاح أغنيته الأخيرة مجرد سؤال. وعن أسئلة أخرى عن مشواره الفني والموجات الغنائية الجديدة والذكاء الاصطناعي...، بجانب رغبته في العودة إلى مجال التمثيل قريباً.

هذه الطريقة، وهذا ليس خطأ، ولكنه أسلوب تسويقي ذكي، يتناسب مع سرعة وتطور العصر الحالي

وماذا عن السينما في خطتك الفنية؟

– السينما هي حياة ولها وجود، وهي من جعلتني أستمر، لأنها ترسخ الفن في وجدان الجمهور، وعلى سبيل المثال أفلام الفنانين عبدالحليم حافظ، وفريد الأطرش ومحمد فوزي، ولكنني وصلت لوقت وجدت نفسي أن لا جديد في مشاركتي في الأفلام، وآخر أعماله فيلم «وداعاً للعزوبية» عام 1995، وعرضت على أفلام تجارية كثيرة، ولكنني أقدم السينما لخدمة اسم وليد توفيق والحاني، ولم يكن هناك كليات قديماً

هل تفضل أن تظل كوليّد توفيق المغني في حال توفرت التجربة التمثيلية المناسبة، أم أنه يمكن أن تكفي بالتمثيل فقط؟

- بصراحة أنا اعتذرت عن الكثير من العروض التمثيلية، لأنني أرفض أن أطل كممثل فقط، لأنني أعرف أن الناس تحب غنائي، أفضل أن يجمع المغني بين التمثيل والغناء في أي تجربة تمثيلية يخوضها، ولم أقتنع حتى الآن بفكرة أنه ممثل. لا أريد الأشياء التي لا أستفيد منها، بما فيها اللقاءات الصحفية، كما أنني أرفض الظهور في الكثير من البرامج التلفزيونية فقط.

لم تقدم ألبوماً كاملاً منذ 7 سنوات، لماذا تهتم بالأغنيات السينجل أكثر من الألبومات الغنائية؟

– دائماً أرى أن الأغنية السينجل هي الأساس، عندما كنا نضع ألبوماً غنائياً، كانت هناك فرصة أن مطرباً جديداً يجب أن يقدم أكثر من أغنية في ألبوم واحد، حتى يتعرف الجمهور على قدراته وخامة صوته في أكثر من لحن. ولكن كانت تنجح أغنية أو اثنتان من 12 أغنية، لأن لا توجد مساحة بالسنة أكثر من أن لكل مطرب أغنية أو اثنتين ينجحان.

هل فكرة الألبوم الكامل أصبح مكلفاً إنتاجياً ويتجه بعض المطربين للميني ألبوم والسينجل؟

– كان الاتفاق من البداية مع شركة روتانا أن نقدم ميني ألبوم، وعلى الرغم أنه ميني ألبوم، إلا أنني طلبت منهم أن لا يتم صدور جميع الأغنيات مرة واحدة، كل شهر أو شهرين، نصدر أغنية نقدمها في هيئة فيديو كليب، حتى تأخذ حقها من الدعاية واستمتاع الجمهور بها، وهذا ما حدث بالفعل، وحققت نجاحاً بهذه الطريقة، وجميع المطربين الآن يتبعون نفس



الفنان وليد توفيق رفقة صحفي مجلة الشروق العربي



أم كلثوم وغيرها من نجوم الطرب؟

– سمعت عما قدمه الملحن عمرو مصطفى في أغنية أم كلثوم، تجربة مختلفة بالتأكيد، انبهرت بما تصنعه التكنولوجيا، ولكن من وجهة نظري أي شيء خارج عن ما خلقه الله عز وجل لا أحبه، عندما يجعلون أطفالاً صغيرة تتعامل بشكل أكبر من عمرها أجد ذلك تشويهاً لبراءة الأطفال، ما تفعله التكنولوجيا بهذا الشكل تلغى مذاق الأشياء الطبيعية في حياتنا، في فترة ما كان هناك برنامج يجعل صورة الشخص يتعرف على شكله وهو كبير، فكرة أن نسبق الزمن والحياة أمر لا أحده صحياً إطلاقاً، للأسف نحن في مشكلة كبيرة من فكرة أننا نرغب أن نسبق الزمن، وهذا يترتب عليه أننا نشوه كل ما هو طبيعي، بالتأكيد التطور التكنولوجي ساهم في أشياء كثيرة نافعة للإنسان ولكن يجب أن لا يؤثر على طبيعته البشرية.

العمر مجرد رقم.. هل يهملك أن تظل الفتى الوسيم والشباب الجذاب؟

لا شك في أن الوسامة كان لها تأثير كبير في مشوار الفناني بجانب توفير وسيلة الصوت والصورة في عصرنا الحالي بالتأكيد استفدت كثيراً لأن الجمهور في العصور القديمة كان فقط يسمع الأغنية عن طريق الراديو قبل معرفة شكل الفنان من الأساس، وأعتبر حب الجمهور فضل من الله لي وأهم من الوسامة والكاريزما لأن لا يوجد أحد سيظل شاباً طول حياته وأحاول الحفاظ على حالتي الصحية على قدر المستطاع، ولكن بالأخير لا بد أن من أن أكبر وأكون مثل الذي ودي في هذا السن لأن تلك سنة الحياة.

هل تعتبر أنك اليوم في مرحلة خيارات صعبة بسبب تغيير ذوق الجمهور؟

لا أعتقد ذلك بالعكس، أنا حالياً في مرحلة نجاح وتألق مليئة بحب الجمهور، وأرى هذا الحب دائماً وفي كل مناسبة أو حفل عندما التقى بجمهوري، وشعرت بتلك المحبة من الجيل الجديد وليس القديم فقط، فأنا أسعى دائماً بالتنوع في عمالي حتى أتماشى مع العصر الحالي، وأعتبر ثورة نجا حي على مدار خمسين عاماً هو حب الجمهور.

هل أنت راض عن أعمالك السابقة؟

– أرى في بعض عمالي اختلافاً عن الآخرين، منها ما كنت أراه أنه لم يكن بالمستوى المطلوب، وكانوا يؤكدون لي أنها أعمال جيدة، وأن وجهة نظري ليست في مكانها الصحيح، ومع الوقت اكتشفت أنني كنت على صواب، فتلكت الأعمال لم تحقق النجاح المرجو منها، لذلك لم أعد أعتد على آرائهم، بل أتبع حدسي في اختيار عمالي، ولو أستغرق هذا سنوات.



الصحيح.

ومن المطربين الذين تتابعهم؟

– أتابع الجميع، وكل ما هو جيد أستمتع به، ولكنني أميل أكثر للغناء القديم الطربى الاصيل، أمثال أم كلثوم ووردة الجزائرية وعبدالحليم وعبد الوهاب ووديع الصافي، لأنني فنان أتغذى على كل ما هو جميل.

ما تفعله التكنولوجيا تلغى مذاق الأشياء الطبيعية في حياتنا

ما تعليقك على استخدام الذكاء الاصطناعي في إعادة المطربين الكبار أمثال

استمراري يعود إلى كل من حولي من الداعمين والجمهور والإعلام

ألم تفكر في أن تعلم الأجيال الجديدة من خلال أكاديمية فنية خاصة بوليد توفيق؟

– بالفعل نفكر في إنشاء أكاديمية في الإمارات أو بلجائر أو بأي مكان مناسب لذلك، هذا شيء يسعدني، أضع خبرتي الـ 50 عاماً، واستمراري يعود إلى كل من حولي من الداعمين والجمهور والأصدقاء والإعلام والأقلام الشريفة الصداقة من الصحافة، جميعهم يساندوني وهم السبب في أن أكمل الرحلة.

كيف ترى الفن حالياً وما يقدم للمشاهد على الشاشات العربية؟

– أود أن أذكر أن هناك فرقاً شاسعاً فيما كنت أشاهده في بداياتي الفنية، وما أشاهده حالياً، حيث كانت الرقابة الإعلامية والرقابة المنزلية في ذلك الوقت مشددة في كل ما يطرح وكل ما يقدم للمشاهد، فكان هناك انتقاء جيد لما يراه ويستمتع إليه المتلقي، أما الآن فقد اتسع مفهوم هذه الرقابة وأصبحت مرنة، فأصبحنا نشاهد أعمالاً قد لا تليق بالمتلقي، ومع ذلك تقدم له بشكل متكرر، وهذا هو الفرق الأساسي بين الماضي القريب والحاضر العجيب.

ما رأيك في الموجات الغنائية الجديدة؟

– كل هذه الموجات كانت متواجدة قديماً، ولكن لم يكن لديهم أبواب إعلامية مسلطة عليهم، لم يكن الغناء سهلاً ومتاحاً مثل الآن، ومن الصعب أن يظهر نجوم من هذه الموجات، ربما أقصاهم أغنية وبعد فترة ينساها الناس، من الصعب أن نطلق كلمة نجم عربي على أحد من هذه الموجات الغنائية، ومن وجهة نظري من يرغب أن يُعنى مهرجانات يُعنى، في النهاية لا يصح ولا يبقى إلا

سرّ حير العلماء

لماذا يصبح الأزواج متشابهين مع مرور الأعوام؟

"ما يتزوجو حتى يتشابهو، يا لو كان فالضحكة".. لطالما أكدت هذه المقولة الشعبية ضرورة وحثمية أن يجمع شبه ما، ولو كان بسيطاً، بين أي اثنين مقبلين على الزواج. لكن الذي حير العلماء والعامّة أكثر: لماذا يفدو الأزواج متشابهين في الشكل والمظهر، بمرور سنوات عديدة على ارتباطهم وعيشهم مع بعض؟ تفسيرات علمية عديدة طرحت في هذا الشأن، منها التي تدعم الطرح السابق، ومنها التي تدحضه بالدليل والحجة. فهل يصبح الأزواج فعلاً أكثر تشابهاً بتعاقب سنوات الزواج؟

اختيار على أساس التفضيل الأبوي..

وفي تفسيرهم لذلك الاختيار، القائم من الأساس على التشابه الشكلي، قال الباحثون إن الناس ينجذبون لاشعورياً إلى سمات الوجوه التي تقارب ملامح والدهم أو والدتهم. وهذا، ما يسمى بالتفضيل الأبوي.

في حين، أكدت الباحثة الأمريكية، جستين ليميلر، أن الناس ينجذبون إلى آخرين مألوفين لديهم. وأن ذلك ينطبق على المظهر أيضاً. في حين، وجدت دراسة أخرى أن الكثيرين ينجذبون إلى أشخاص تعود أصولهم إلى أسلاف مشتركين.

وهذا، الذي يفسر تقارب الملامح بين بعض الأزواج.

أما الباحث في علم الوراثة،

بن دومينيك، فيقول إن

الأشخاص المتشابهين

وراثياً، يجدون بعضهم

البعض بسبب تشابه

ميولهم وخصالهم

وأذواقهم، وذهابهم

إلى الأماكن ذاتها،

وممارستهم

أنشطة

مشتركة.

وهذا، ما

يجعلهم

يتعارفون.

ولكنه يؤكد

في النهاية،

أن التشابه

قد يدفعك

إلى الانجذاب

إلى شخص

معين. لكنه، لا

يعني بالضرورة أنك

ستعيش سعيداً

معه.

دراسة الثمانينات، حيث أكدت أنه لا يوجد أي دليل علمي على أن الأزواج يُصبحون أكثر تشابهاً، مع مرور الوقت. فبعد جمع بيانات 517 زوج، خلصت الدراسة إلى أن وجوه الأزواج تميل إلى التشابه. لكنها، لا تغدو أكثر تشابهاً مع مرور الوقت. فبعد تجميع بيانات لـ 517 زوج، توصل الباحثون إلى أن وجوه الأزواج تميل إلى التشابه، لكنها لا تصبح أكثر تشابهاً مع مرور الأعوام، بغض النظر عن الفترة التي عاشوها معاً. بمعنى، أن الاختيار كان من البداية قائماً على التشابه الجسدي واللامح. ولم يزد التشابه مع الوقت.

«وافق شن طبقة»

هل صادف وتمعنت في ملامح زوجين لا تعرفهما، وتفاجأت من حجم التشابه الشكلي الكبير بينهما؟ إلى درجة أنك افترضت أنهما يمكن أن يكونا قريبين. لا تُغلط نفسك، يا صديقي، لأن الأمر قد يكون أعمق من مجرد قرابة أو اختيار وانجذاب بينهما. قد تم منذ البداية، على أساس التشابه والتقارب في الشكل والمظهر ولامح الوجه. فلقد كشفت دراسة أمريكية، أجريت عام 1987، أن الأزواج الذين عاشوا مع بعض لمدة 25 عاماً، أصبحوا متشابهين، من حيث الشكل واللامح. وهذا، بسبب محاكاة التعاطف المتكرر أو المشاعر المشتركة، أو تقليد نفس تعابير الوجه، التي تؤدي إلى ظهور أوجه تشابه لدى الزوجين، في ملامح

الوجه والتجاعيد. بمعنى، أن

الاستخدام الدائم لبعضلات الوجه

قد يؤثر على السمات الجسدية

للوجه. وبالتالي، الزوجان اللذان

يعيشان مع بعضهما لمدة طويلة،

ستبدأ تغيراتهما الجسدية في

التطابق. وبالتالي، سيميلان

إلى التشابه، لكونهما

يتعرضان لنفس

البيئات والأنشطة،

ويتناولان نفس

الطعام. ويُقلدان

التعبيرات

العاطفية

لبعضهما

البعض.

الطيور على أشكالها تقع..

ولكن، لاحقاً، جاءت دراسة أخرى، أجراها باحثون في جامعة ستانفورد الأمريكية، لتدحض وتنفي ما جاءت به



النقد واللوم والتقريع..

كيف تصيب طفلك بلعنة المثالية والميول الانتحارية؟

نتوق جميعا إلى نجاح أولادنا وتفوقهم على جميع الأصعدة. لكن، تختلف طريقة كل منا في كيفية دفع أبنائه نحو ذلك. فهناك من يعتمد أسلوب التشجيع والمساندة. في حين، هناك من يعتمد إلى كثرة اللوم والنقد والتقريع. الأمر الذي ينتهي بالطفل إلى الإصابة بداء المثالية، الذي يعد من الاضطرابات النفسية، التي تصيب المراهقين والشباب بالاكئاب والقلق والميول الانتحارية.



ثمنه من صحتهم النفسية والعقلية. فيصابون بالقلق والاكتئاب والتفكير في الانتحار. إذ أظهرت دراسة حديثة أن نسبة كبيرة من المنتحرين من الأطفال والشباب كانوا ممن يسعون لتحقيق توقعات آبائهم وأمهم. كما أن 70 بالمئة ممن انتحروا من الشباب كانوا يُثقلون كاهلهم بتوقعات عالية جدا حول أنفسهم.

نقد بناء لا هدام

ولتجنب أطفالنا كل ذلك، ينصح الخبراء الآباء بالابتعاد عن النقد الهدام، الذي يهدف إلى تصيد الأخطاء وإبراز العيوب. وإن كان ولا بد من الانتقاد لتقويم سلوك الطفل، فليكن نقدا هادفا بناء، خاليا من الفظاظة واللوم والتقريع. مع التأكيد للطفل أننا نحبه حيا غير مشروط، والاهتمام بصحته العقلية والنفسية أكثر من الحرص على تفوقه الشامل على كل الأصعدة. مع الالتزام بالتوقعات المنطقية المعقولة وممكنة التحقيق.

والاستقلالية، بقدر ما سيرضهم للضغوط العاطفية والمخاوف، ويدفعهم إلى السعي وراء المثالية والكمال لإرضاء آبائهم وتجنبنا للنقد. كما حلت دراسة أجريت عام 2022، بيانات أكثر من 20 ألف طالب من جنسيات أمريكية وبريطانية وكندية. فكشفت استفحال المثالية بشكل كبير بين المراهقين والشباب. وهذا، بسبب توقعات الآباء وانتقاداتهم لأطفالهم التي زادت بشكل كبير، على مدار 32 سنة الماضية، بمعدل 40 بالمئة. أدت إلى انتشار ثلاثة أنواع من اضطرابات الكمالية بين الطلاب: المتحورة حول الذات، المتحورة حول الغير، المثالية المفروضة اجتماعيا.

الكمالية تدفع الأطفال والشباب إلى الانتحار

وإن كان سعي هؤلاء الأطفال والشباب لاحقا للمثالية سينعكس بشكل إيجابي على حياتهم الدراسية والمهنية، إلا أنهم قد يدفعون

الكل أو الاشياء

المثالية perfectionism، هي هوس أو سمة شخصية تعني رغبة الشخص وسعيه الدائم نحو الكمال، والخلو من الأخطاء والعيوب. مع تقييم قاس للذات ونقد دائم لها، ما يجعل المثالي غير سعيد في حياته، لأنه يركض خلف الكمال الذي لن يصله أبدا. ولقد صنّف علماء النفس المثالية كأحد الأمراض النفسية، التي لا تقل خطورة عن الوسواس القهري، لأنها تسبب القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل والرغبة في إيذاء النفس والميول الانتحارية.

انتقادات الآباء سبب في انتشار هوس المثالية كشف بحث لجامعتي بينغهامتون وستيت في نيويورك، أن الأطفال الآباء كثري النقد أظهروا انتباها أقل لتعابير الوجه العاطفية. الأمر الذي يمكن أن يؤثر لاحقا على علاقتهم بالآخرين، ويعرضهم للاكتئاب والقلق. كما أكد علماء النفس أن أسلوب النقد واللوم والتقريع سوف لن يدفع الأبناء إلى تحمل المسؤولية

علاقات شوغر دادي

لماذا يصاحب الأشييط الزاني فتاة مراهقة

يُسمونها بغير اسمها فيستحلونها.. هكذا ربط الرسول- صلى الله عليه وسلم- بين تسمية الخمر بغير اسمها وبين استئلالها. وهكذا، صار للأسف ديدن الكثير مع العديد من المحرمات والفواحش، التي يسمونها بأسماء لطيفة، ليسهل استئلالها، مثلما هي الحال مع ما يسمى بعلاقات شوغر دادي، أو الأب الحلو، التي تعني بالعربي الفصيح قيام علاقة محرمة بين رجل ثري ومتقدم في السن، وفتاة شابة قد تكون من عمر بناته، فيما يشبه صفقة "المال مقابل الشباب والمتعة المحرمة والجمال". وهي العلاقات التي صارت تعرف تناميا رهيبا في مجتمعنا.



شوغر دادي

شوغر دادي sugardaddy أو الأب السكر أو الحلو. يُعرف اصطلاحاً بأنه الرجل الذي تجاوز الخمسين سنة ويصاحب فتاة من عمر بناته. في حين، يطلق البعض هذا اللقب على الرجل الثري المتقدم في العمر، الذي يربط علاقات غرامية مع امرأة تصغره سنًا، ليستغلها جنسياً مقابل تلبية احتياجاتها المادية والإنفاق عليها. وقد يبالغ البعض في تعميم هذا المصطلح بإطلاقه حتى على الرجل المسن الثري، الذي يتزوج من فتاة في عمر ابنته، ليصرف عليها ببذخ شديد. ورغم ربط البعض بين هذه التسمية وضرورة أن يكون الشوغر دادي وسيماً وحلو الشكل ومحافظاً على أناقته ولياقته، حتى يصلح أن نصلح على تسميته بالأب الحلو، إلا أن البعض الآخر يرى بأن هذا المصطلح استخدم لأول مرة لما تزوج وريث أشهر شركات صناعة السكر في القرن 19 من امرأة أصغر منه بعقود عديدة. ليتم تلقيبه بـ sugardaddy وأن هذا هو أصل التسمية، التي اقترنت بالعلاقات ذات المنفعة المتبادلة بين الرجال المتقدمين في السن والميسورين مادياً، وبين الفتيات الأصغر منهم، فيما يشبه صفقات المال مقابل المتعة والجمال، أو بتعبير آخر الشوغر دادي يقدح على عشيقته الشابة بالمال والهدايا، في حين، إنها تمنحه الشباب

والحماس وتشبع رغباته العاطفية والحميمية. كما يُسقط البعض هذا اللقب حتى على العلاقات من هذا

النوع، وإن كانت في إطار زواج شرعي.

الأب الخمسيني الحنون

المرحلة التي يتجاوز فيها الشوغر دادي الأربعين عاماً، فيشعر بأن عداد عمره يتسارع نحو نقطة النهاية، فيحاول التشبث باللحظة الأنية. ويحرص على تعويض ما فاتته من ملذات حياتية، بعد أن قضى عمره في تكوين نفسه وتأسيس كيانه، إلى أن أصبح رجل أعمال أو شخصاً ثرياً. فيبحث بالتالي عن فتاة صغيرة في السن استغلالية وُصولية، يُقدح عليها من فضل ثروته لتمنحه بالمقابل شبابها وجمالها وجسدها وأقبالها على الحياة، وبالتالي، يمكن القول إن الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعيشها الكثير من الفتيات، هي التي تدفعهن إلى البحث عن شوغر دادي ينفق عليهن، رغم أن الحرّة تجوع ولا تأكل بثدييها.. كما يُقال.

الأشيمط الزاني

إن فتنة تسمية الأفعال والأشياء بغير مسمياتها، هي فتنة عظيمة. فأى شيء تريد تسويغه وتميرره للناس، أطلق عليه لفظاً لطيفاً وجميلاً، بدل اسمه الحقيقي. بدليل، أن الشوغر دادي، كما يقول أستاذ الشريعة الإسلامية بلقاسم، ز: "تسميته الأصلية في الدين الإسلامي هي الأشيمط الزاني، أي الشيخ الكبير في السن، ورغم شيب شعره، فإنه يزني. فعن سلمان- رضي الله عنه- أن رسول الله- صلى الله عليه وسلم- قال: "ثلاث لا يكلمهم الله ولا يُزكّيهم ولهم عذاب أليم: أشيمط زان، وعائل مستكبر، ورجل جعل الله بضاعته، لا يشتري إلا بيمينه، ولا يبيع إلا بيمينه." فالشوغر دادي، هو الأشيمط الزاني، الذي من المفروض أن شهوته قد بردت وليست له حاجة ملحة للزنا. ولكنه، يزني لضعف إيمانه، مع أنه كان عليه في هذه السن المتقدمة أن يغلب عقله."

أزمة منتصف عمر

إن كل أب حلو من هؤلاء يعيش ما يسمى بأزمة منتصف العمر. وهي



ستايل

5 تنسيقات فاشن بالتنورة الماكسي

التنورة الماكسي قطعة مميزة
متناسبة مع كل الستايلات هي
ليست اي تنورة فهي ليست
الطويلة او الميدي بل الماكسي
التي تغطي الكاحل، والسؤال كيف
يمكن تنسيقها كي تكون شيك..
الاجابة بالصور عبر خمس تنسيقات
اتفقت عليها نخبة المصممين.

الفوشيا بليسيه

تنورة ماكسي بليسيه باللون
الفوشيا تبرز الخصر، وتنسق
بقميص ابيض فضفاض
وصندل.



الكلاسيكي لا يموت

تنورة كلاسيكية رمادية
مستقيمة، تنسق بقميص
رمادي مطرز بالذهبي،
شيك ومحترم.

**حقيبة سفر
وأحلام**
الصيف ينادي بالتنورة
المطبعة بالأزهار
بسفينة من الدانتيل.
والتنسيق بتي شورت
أبيض وحقيبة من
الخيثة او الحفاء
وحذاء مول بني.





الماكسي روك
تنورة بيضاء مستقيمة القصّة
منسقة بسويت ابيض أو لك
الاختيار، يمكن ان يكون اوفر سايز
مطبع أو أحادي اللون مع حقيبة يد
براقة.



الرومانسية بلا تكليف
كوني بسيطة بهذه التنورة
الطويلة الموف، البلسيه فيها
خفيف، التنسيق بقميص ابيض من
الكتان والحذاء خفيف حسب الذوق
واللون.

تتحدث السيدة تريف سامية، للشروق العربي، عن اهتماماتها في مجال الزي التقليدي، الذي اختارت منه اللباس النايلي، الذي تعتبره هوية أولاد نايل والجزائر ككل، كما تتحدث عن مختلف المسابقات التي تحصلت فيها على ألقاب، وعن الشروط التي تتوفر في المتسابقة، من أجل الخوض في هذا المجال.. ويبقى هدفها هو نقل هذا اللباس خارج الوطن، على حد تعبيرها.



عراقيل إلى حد الساعة في مساري.

ما هو هدفك كسفيرة لهذا اللباس؟

أريد الترويج له كسفيرة للجزائر في اللباس النايلي، وعادات وتقاليد أولاد نايل.

ماذا عن مشاريعك واهتمامك في المستقبل؟

كما قلت، هونقل اللباس التقليدي خارج الوطن. فالجزائر ليست مجرد بلد، بل هي قارة.. لكل ولاية عادات وتقاليد.

ولو تصلني دعوة من أي بلد عربي، سوف أسعد بذلك، وكذلك العمل على نقله إلى العاصمة في مختلف المناسبات، وكذا تنظيم فعاليات لعرض الأزياء في الأغواط وتمنراست، وغيرها من الولايات في الجنوب.

كمحبة لسهيلة بن لشهب، هل لديك اهتمامات في مجالها؟

أحبها كثيرا، وفخر لنا أنها من ولاية بوسعادة، في مجال آخر، غير الزي التقليدي، لو تتاح لي الفرصة، أخوض مجال التمثيل.

أي اللهجات تستهويك في الجزائر؟

كلها.. لأن كل لهجة لها ميزة خاصة وتمثل ولاية خاصة.. وهذا يزيد من تراث الجزائر والاختلاف. في الأخير، أنقل تحيتي إلى كل من يدعمني من جمهور وعائلة.

أسعى لنقل هذا اللباس خارج الوطن للتعريف به

تريف سامية

سفيرة اللباس التقليدي النايلي للشروق العربي:

أولا، أشكر مجلة الشروق على هذه الدعوة، تريف سامية من ولاية الأغواط، سفيرة في اللباس التقليدي.

من أين كانت البداية؟

كانت البداية، خلال مشاركتي في مسابقة ملكة جمال جوهرة الصحراء، في بسكرة، التي كانت تضم عدة ألقاب، ومنه تحصلت على سفيرة اللباس التقليدي لولاية الأغواط، للمحافظة على هذا التراث الجزائري، وكذا الأغواط.

حينما نذكر اللباس التقليدي، ماذا يعني لك، فإن هناك عدة ألبيسة تقليدية كثيرة؟

أقصد باللباس النايلي الذي شاركت به مؤخرا، في مسابقة، وتحصلت على لقب ملكة جمال أولاد نايل.

ما هي الشروط التي تتوفر من أجل المشاركة في مثل هذه المسابقات؟

أولها، الجمال العربي النايلي الأصيل، وكما هو معروف، توجد عد معايير في الجمال النايلي، وهي العين الكبيرة الجميلة، وكذا الشعر الأسود، البشرة..



من هي مثلك الأعلى في اللباس التقليدي؟

الوالدة، أطال الله عمرها، وكذا، أختي مصممة أزياء هي كذلك، التي كانت ومازالت تدعمني دائما، وتطلب مني المشاركة بهذا اللباس. والحمد لله، نجحت فيه، ولم ألق أي صعوبة أو





كانت السبب في بناء صداقات هشة:

الود والاحترام في العلن والغيرة والحسد في الخفاء

يشتكى الكثير من الناس اليوم، في علاقاتهم بالغير، من الظاهر الحسن من حب واحترام، لكن في الباطن والغياب عن الأعين، يكون عكس ما يرونه أو يسمعون من أصدقائهم، وهو الغيرة والحسد والبغض. وهي ظاهرة أصبحت تنتشر بين الأفراد بشكل كبير. وهذا، ما كان له الأثر الواضح في العديد من الروابط بين الأشخاص، حتى أصبحت العلاقات مبنية على الحذر والتخوف والشك، من أن يصطدم الفرد بهذا التناقض في علاقاتهم، خاصة ممن يعتقدون أنهم من الناس الأكثر قربا منهم.

وسوف يقدم نفسه على صديقه في النجاحات أو الامتيازات، ومقولة الإيثار لا يمكن أن تتحقق بين الأصدقاء، مهما طالت وعمرت بينهم، والأمثلة كثيرة في المجتمع.. لهذا، أصبحت العلاقات اليوم، مبنية على الكذب والنفاق، والكل يعلم هذا، لكن أغلب الناس يسايرون الأمر فقط.

لا يمكن أن ننكر أن العديد من العلاقات، اليوم، ظاهرها ليس كباطنها، والكل حدث معه هذا الأمر، وفي نفس الوقت، لا يمكن أن نعتم هذه الظاهرة، ففيه من العلاقات ما بني على أسس صحيحة ومتينة، بل فيها ما تجاوز علاقة الأخ بأخيه، في الود والاحترام والإخلاص.

كما يقال، وأصبح الفرد يكن الحب والاحترام لصديقه، لكنه يخفي له العدا والحسد والغيرة في الخفاء؟ وما الدافع القوي الذي يدفع الواحد منا إلى بناء علاقات صداقة تكون حذرة في التعاملات، ولا تكون مبنية على النية الصادقة ويكون مظهرها مثل جوهرها؟ أين الخلل في هذا؟ تختلف الإجابة بين الأفراد، على حسب الظروف وكذا الخلفيات التي عاشها الفرد في علاقاته بغيره، حتى وإن كان أغلب الناس يقرون بأن أكثر الصداقات اليوم ظاهرها ليس كباطنها.. وهذا، لانتشار الحسد والغيرة، بين أقرب الناس، حتى بين الأخ وأخيه، فما بالك بين الصديق الذي مهما كان سوف يبقى غريبا،

لقد كان لهذا التناقض في العلاقات بين الأفراد، العديد من الآثار السلبية، وأصبح الواحد منا، يعتقد أنه ليس محاطا إلا ممن لهم وجهان، كما يقال بالعامية.

لذا، بنيت العديد من الصداقات اليوم على الحذر الدائم والشك والريبة، بل فيها من العلاقات ما وصل إلى نهايته، بالرغم من أنها عمرت طويلا، من مجرد سوء الفهم أو الشك ولو كان مبنيا على الباطل، وهذا لقناعة الأفراد بأنه مهما كان الصديق أقرب إليك، فإنه لن يحبك في العلن كما يحبك في الخفاء.

لكن السؤال المطروح اليوم: لم أصبحت العلاقات بين الأفراد مبنية على أسس هشة

كيف تدمجين اللمسة الجزائرية في ديكورك؟

في السنوات الأخيرة، استعاض الكثير من الجزائريين عن الديكورات التقليدية، وعوضوها بصالونات وغرف نوم عصرية، أنيقة وجميلة وفخمة، ولكنها لا تحمل أي هوية، والجلوس فيها يشعرك بأنك في بيوت متشابهة. لمسات تقليدية جزائرية محضة، قد تنفخ في بيتك روحا وهوية، لكن، ما هي وكيف ندمجها؟

انعكاس الهوية

بدل المرأة العصرية، ما رأيكم في اختيار مرآة تحمل طابعا جزائريا بنقوشها وزخرفتها وجوانبها النحاسية.. ضعها أينما تشاؤون.



لمسات من الحلفاء

سلال الحلفاء أو الرافيا الكبيرة والصغيرة العميقة أو المسطحة، من أكثر الإضافات التي ستذكرك بانتمائك إلى بلدك، إلى تقاليدك. يمكن أن تضعي الكبيرة منها في المدخل في الصمام، كما يمكنك أن تزيني بها الجدران.



نمازق الجزائر

الوسائد الصغيرة المزركشة، التي تزخر بها الصناعات التقليدية، هي خيار رائع للأرائك الطبيعية بلون محايد، مثل البيج والأبيض أو الافوايت أو حتى البنية والكراميل وغيرها من الألوان الطبيعية.



افترشي الأصالة

اللمسات الجزائرية، لا يمكن إضافتها في ديكور تركي أو إيطالي أو حتى مصري، الأفضل، هو الديكور الطبيعي البوهيمي الرائج هذا العام، اللمسة السحرية لهذا الديكور هي الزربية التقليدية الميزابية أو الشاوية أو الصحراوية.

خزانة التاريخ

من اللمسات التي ستفخر ديكورك، الخزانة الخشبية المحلية، التي صار الحرفيون يبدعون فيها، ويعرضونها بألوان عصرية، تتميز بمساميرها أو الرزات الحديدية التي تذكر بأبواب القصة.. يمكن أن توضع في البهو أو في المدخل أو تحت التلفاز أو في أي ركن. ضعوا فوقها مرآة أو لوحة من لوحات إسياخم أو باية محيي الدين أو راسيم.



جديد!

نأمن سيارتي... و نخلص بشوية!



ليانس
للتأمينات

أكثر من تأمين، ثقة و ضمان

- 1 كتابة طلب الدفع المجزأ
- 2 ملاً ترخيص بالاقتطاع لدمى وكالتكم أليانس للتأمينات
- 3 دفع ما بين 30 و 30 % من منحة تأمينكم لدمى وكيل التأمينات الخاص بكم
- 4 إستعادة عقد تأمينكم من وكالة التأمين
- 5 بريد الجزائر يتكفل باقتطاع باقى أجزاء المستحقات

15 30



021 379 379

3315



للمزيد من الإستفسار :

أطلب تسعيرتك الآن ...

خبز أسمر بفريئة القمح

المقادير:

- 500 غ فريئة القمح
- ملعقة كبيرة خميرة الخبز
- ملعقة صغيرة سكر
- نصف ملعقة كبيرة ملح
- 100 مل زيت
- 10 غ محسن غذائي
- الماء

طريقة التحضير:

في خلاط كهربائي نخلط فريئة القمح، السكر، خميرة الخبز، المحسن، الملح والزيت ثم نضيف الماء تدريجياً ونترك المقادير تخلص جيداً في الخلاط مدة 05 دقائق إلى أن نتحصل على عجينة طرية، نفطي العجينة بورق شفاف ثم نتركها تتخمر حتى يتضاعف حجم العجينة، نقوم بتشكيلها حسب الرغبة، ثم نغمسها في الفريئة العادية، نضعها في صينية الفرن المرشوشة بالفريئة ونتركها تتخمر مرة أخرى مدة نصف ساعة في مكان دافئ ثم ندخلها الفرن (هوائي) أعلى درجة 200°

باستا مكسيكية

- المقادير:**
- 500 غ معكرونة مسلوقة
 - 400 غ لحم مفروم
 - حبة بصل كبيرة الحجم
 - 03 فصوص ثوم
 - حبة فلفل أخضر
 - حبة فلفل أحمر
 - حبة فلفل حار
 - حبة طماطم كبيرة الحجم
 - 03 ملاعق كبيرة قصب
 - ملعقة صغيرة كمون
 - ملعقة صغيرة فلفل أحمر
 - ملعقة كبيرة
 - صلصة التباسكو أو يمكن تعويضها بالصلصة الحارة
 - ملح / فلفل أسود
 - مرق اللحم
 - 400 غ لوبيا العلب حمراء (مطهوه)
 - 50 غ ذرى العلب
 - 02 ملاعق كبيرة زيت الزيتون

طريقة التحضير:

في قدر نقلي البصل، الثوم واللحم المفروم في ملعقتي زيت الزيتون، نضيف الفلفل الأحمر والأخضر مقطع والتوابل، نقلي جيدا كل المقادير على نار هادئة ثم نضيف كوب ونصف من المرق ونتركها تطهى، بعد أن تنضج نضيف صلصة التباسكو والفاصوليا الحمراء والذرى والمعكرونة المسلوقة، نتركها تطهى قليلا ثم في الأخير نضيف البقدونس.

دجاج محتسي بالسبانخ

المقادير:

- نصف صدر دجاج مقطع شريحة واحدة
- 06 ورقات سبانخ
- 200 غ بازلاء (جليبنة)
- 100 غ جبن أبيض
- ملعقة كبيرة خردل
- 02 حبات بطاطا
- ملعقتان كبيرتان قشدة
- ملح / فلفل أسود
- جلجلان
- 03 ملاعق كبيرة زيت
- خيط غذائي للطهي
- ورق الألمنيوم



طريقة التحضير:

نأخذ شريحة الدجاج ندهنها من الداخل بنصف ملعقة خردل، نضع أوراق السبانخ ثم الجبن الأبيض ونقوم بلف الصدر وربطه بالخيط الغذائي وندهنه بنصف ملعقة الخردل المتبقية ونرش عليه قليل من الملح والفلفل الأسود. في مقلاة نقلي ملفوف الدجاج في ملعقة زيت، حتى يأخذ اللون الذهبي ونضعه في صينية فرن ونغطيها بورق الألمنيوم، ثم ندخلها الفرن. في ذلك الوقت نقوم بتفوير البازلاء (الجليبنة)، عندما تنضج نقوم برحيتها ونضيف لها قليل من الملح وملعقتان من القشدة ثم نصفها في مصفاة حتى نتصل على كريمة البازلاء. نأخذ البطاطا ونقطعها على شكل مربعات ونضعها في قدر تغلي مدة 10 دقائق ثم ننزعها من النار، نرشها بقليل من الملح ونحمرها في مقلاة في ملعقتين من الزيت، عندما تتحمر ننزعها ونغمس جوانبها في الجلجلان. نخرج الدجاج من الفرن عندما ينضج، ننزع الخيط ونقطعه على شكل دوائر نضعه في صحن التقديم مع البطاطا وكريمة البازلاء كما هو موضح في الصورة.

أسئلة تكون سببا في غضب الزوج من زوجته

المساء.. وهذا، ما يثير غضب الزوج، خاصة حينما تصر الزوجة على ضرورة معرفة المكان الذي هو متواجد فيه اللحظة.

من معك؟ أو بالعامية "مع من راك"، فضول الزوجة في الكثير من الأحيان، يدفعها إلى معرفة أدق التفاصيل عن زوجها، على غرار مع من يجلس، أي معرفة الرفقة التي يجلس إليها، وهو سؤال مزعج ويغضب الزوج، فلا يمكن بكل حال من الأحوال، أن يذكر لها مع من وكيف وأين.. أو أن يعرفها بكل من يجالسهم. وهو ما يدفعه إلى الغضب في كل مرة، حتى ولو تكرر هذا السؤال ألف مرة.

هي بعض من الأسئلة التي تزعج الزوج، حينما تطرح عليه من طرف زوجته، لأن الكثير من الأزواج يترجمونها على أنها متعلقة بالثقة والشك، لذا، ينفعلون منها.

المعروف عن الزوجة، أنها فضولية في الكثير من الأشياء، مع زوجها، لذا، في الغالب، تطرح عليه الكثير من الأسئلة، بنية معرفة بعض الأمور عنه، حتى ولو كانت واضحة، لكنها تثير إجابته منه، وتكون إجابة الزوج، على حسب الظروف أو الحالة النفسية التي يمر بها في تلك اللحظة.

وعدم رؤيته مثلا في حالات غضب أو شرود، وغيرها.. في المقابل، يترجمها الزوج على حسب مزاجه.

تتلخص بعض الأسئلة التي تغضب الزوج حينما تطرح عليه من طرف زوجته، في حالته التي يمر بها، وكذا مكانه أو مع من يجلس.. وهي الأسئلة التي يعتقد الزوج أنها تدخل صريح للزوجة في حياته الشخصية.

أين أنت؟ حينما تسأل الزوجة زوجها عن مكان تواجده، يزعج الزوج من هذا السؤال، لأن العديد منهم يترجم الأمر على أنها تشك في الجماعة التي يجلس معها، أو المكان الذي يتواجد فيه، خاصة في الليل أو

فقد يجيب عن سؤال في لحظة ما، لكنه يزعج من نفس السؤال في لحظة نفسية أخرى.. لذا، فالكثير من الأسئلة، تقلق الزوج، حينما تطرح عليه من طرف زوجته، لأنه يعتبرها، تارة تدخل في شؤونه الشخصية، وتارة أخرى، هي تجاوز لحدودها معه.. وهذا الحكم، كما قلنا، يكون على حسب الظرف والحالة التي يعيشها الزوج في تلك اللحظة أو الفترة، لذا، فالكثير من الأسئلة تثير غضب الزوج، بالرغم من أنها أسئلة عادية جدا. غير أن بعض الدراسات تؤكد أن الزوجة في بعض الأحيان، تعتمد هذه الأسئلة، فقط من أجل اللعب على وتر الغضب عند زوجها فحسب. وفي بعض الأحيان، من أجل أن تؤكد له أنها مهتمة بتفاصيل حياته، كالخوف عليه،



بالرغم من كونها حالة طبيعية:

لماذا يخفي الرجل نقاط ضعفه مع المرأة؟

لكل إنسان نقاط ضعف في حياته، وهي تختلف من شخص إلى آخر، على حسب شخصيته، وربما الظروف التي تربي فيها كل فرد، وكذا المحيط الذي يعيش فيه.. وهي بالنسبة إلى الكثير، بمثابة عيب لا يمكن أن يظهره للآخرين. وهذا، لتجنب السخرية منه أو لعدة اعتبارات أخرى. ويصبح الأمر معقدا، حينما يتعلق الأمر بعلاقة الرجل بالمرأة. فهو يسعى بكل الطرق والوسائل من أجل ألا تظهر نقاط ضعفه هذه لشريكة حياته، أو حتى لصديقه، أو ممن يتعامل معهم على العموم.

لأن نقطة ضعفك هي نقطة قوة لها في المستقبل، وربما في يوم ما سوف تستغلها للضغط عليك أو استغلالك أو حتى ابتزازك.. لذا، يجب ألا تذكر لها نقاط ضعفك مهما كانت.

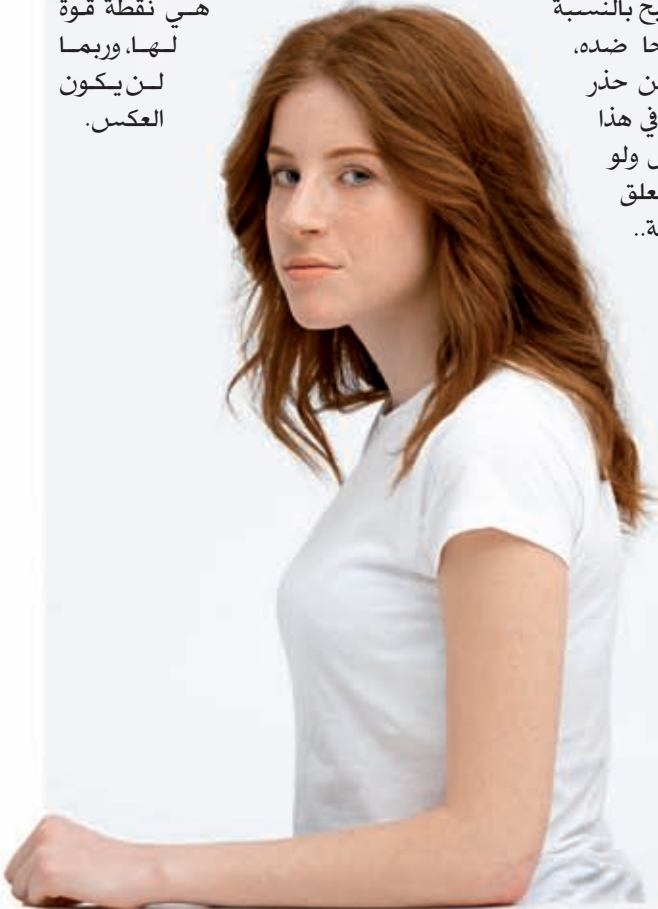
قدم الكثير من الرجال أمثلة كثيرة في هذا الموضوع، خاصة في العلاقة بالمرأة عامة، وليس الزوجة فقط، على غرار أنه حينما تظهر لها الحب مثلا، وهو شعور بالنسبة إليك صادق، ربما تتغير معاملتها لك، لأنها تدرك أن هذا الحب هو نقطة ضعفك، وتؤكد يقينا من أنه لا يمكن بكل حال من الأحوال، أن تستغني عنها مهما كانت الظروف، وحتى تصرفاتها معك. لذا، يجب على الرجل ألا يقع في هذا الفخ، كما عبر عنه الكثير من الرجال.

ملخص الحديث في هذا الموضوع، أن الرجل لا يكشف عن نقاط ضعفه للمرأة عامة، لأنها سوف تستغلها ضده، في يوم ما، مهما كانت هذه العلاقة التي تجمعهما، أي نقطة ضعفك هي نقطة قوة لها، وربما لن يكون العكس.

تتساءل الكثير من النساء، عن جدوى إخفاء الرجل مخاوفه في الحياة، وكذا نقاط ضعفه، بالرغم من أن الطبيعة تقر بأن لكل فرد نقاط ضعف، حتى ولو تستر عليها، أو زعم أنه لا يملك نقاط ضعف، وهو في الغالب يعتقد أنه كله نقاط قوة، فقط لأنه رجل، وهذا ما يعتقدده الكثير من الرجال، بالرغم من أن هذا غير يمكن. لذا، يسعى بكل الطرق، لأن يظهر ذلك القوي في كل المواقف، وأن يثبت عكس ما يقال، وهو أن لكل شخص نقاط ضعف وقوة، وهي طبيعة في البشر.

فما الدافع، يا ترى، لأن يخفي الرجل نقاط ضعفه عن المرأة التي يعيش معها؟ بالرغم من أنهما يتقاسمان الكثير من شؤون الحياة، ولا يخفيان على بعضهما أدق التفاصيل، لكن، حينما يتعلق الأمر بنقاط ضعفه، يدعي أنه قوي ولا ينكسر عند نقطة ضعف.

يتحجج الكثير من الرجال، بأنه بمجرد إظهار نقاط ضعفه للمرأة، يصبح بالنسبة إليها سلاحا ضده، بل فيهم من حذر من الوقوع في هذا الخطأ، حتى ولو كان الأمر يتعلق بالزوجة..



ختان الصبيان في الجزائر

بين السنة واتباع العادات

بالأنثى. وسبق أن اعتبر هذا الحدث مهمًا، لأنهم يهيئون به الطفل الصغير ليكون شابًا، فيطهرونه ليحدوا من شهوته، ويعلموه الصبر والانضباط منذ الصغر، ويتم الاحتفال بذلك بتوزيع الطعام وقد تطورت الطقوس والمعتقدات مع مرور الزمن لتصل إلى ما هي عليه اليوم."

من البساطة إلى قاعات الأفراح

كانت الاحتفالات تتزامن تمامًا مع ختان الصبيان في الأمس القريب، حين كانت العلاقات الاجتماعية وطيدة ويمكن للنسوة أن يتعاون ويعتمدن على بعضهن لتتمكن والدة الصبي من الاعتناء به، بينما تتكفل بقية نساء العائلة بالإطعام والتنظيم... يصطحب الطفل صباحًا إلى عيادة الطبيب أو يجلب هذا الأخير إلى فراشه، لينجز العملية في دقائق معدودة، ترتفع الزغاريد بعدها مباشرة معلنة بداية الفرح، فترقص الفتيات العزباوات على قرع الطبول والبندير، ويتم توزيع الطعام على الجيران أو دعوتهم لتقاسمه مع العائلة، وفي مساء ذلك اليوم، ولإلهاء الصبي الذي تم ختانه عن أمه، تجتمع حوله عجائز العائلة يغنين المدايح الدينية والأشعار الشعبية ويخضن يديه بالحناء، ليتقدم الحضور بالـ"تاوسة"، وهي مبلغ من المال، كل بحسب مقدوره، يهدى للصغير.

أما اليوم، فقد تمت إعادة برمجة كل ذلك، ليخدم راحة الأم وصغيرها، وليكون على شكل استعراض مهير، تتنافس أمهات الصبية على تقديم الأفضل فيه، أولاً بالأيتزامن الاحتفال مع عملية الختان، أي أن يكون قبلها بأيام أو بعدها بأيام، وبحكم سيطرة البرستيج وظهور عشرات العادات المستحدثة، أصبحت العائلات تلجأ إلى قاعات الأفراح، من أجل احتفالات الختان، التي اختزلت من أيام إلى ساعات، تتضمن تصديرة الأم مع صغيرها بملابس تقليدية وحتى عصرية، ووصلات غناء يتبعها الرقص، أما جلسة الحناء التي كانت أهم طقوس احتفالات الختان، فقد تم إلغاؤها بالكامل في العديد من مناطق الوطن، خوفاً من السحر وتجنباً لبعض المعتقدات البالية.. تقول السيدة نصيرة، أم التوأم حسن وحسين: "انتظرت بفارغ الصبر ختانهما، وكانت فرصة لنقيم عقيقة على كليهما أيضاً، لا ينكر جميع المدعوين أنهم حضروا عراساً ضخماً بكل تفاصيله، قمت ببراءة ملابس لنا لنستعرضها في تصديرة مشوقة، وملتقط صوراً تذكارية، وأقامت مأدبة عشاء فاخرة وحلويات تقليدية، وأحضرت مطربين لإحياء الحفل.. تطلب الأمر منا مبلغاً معتبراً، جمعناه على مدى سنتين، لأن الختان في عائلتنا حدث يستحق ذلك."

بمجرد أن تنجب إحداهن صبياً، تتوالى عليها التبريكات والفعال، بانتظار ختانه.. فيقول الجميع: "العاقبة لختانه". وكان ذلك حدث أهم من ولادته. فأغلب المناطق من الوطن تولي أهمية بالغة لهذه المناسبة، وتحببها وفق طقوس خاصة، ليس فقط لكونها سنة مؤكدة من السنن الفطرية في الإسلام، وإنما لاعتبارها من العادات الاجتماعية الراسخة التي لها أبعاد دينية وأخرى عرفية.

السنة تتحول إلى طقوس احتفالية

لا يوجد في تاريخنا الديني ما يدل على أن المسلمين كانوا يقومون بطقوس معينة عند ختان أبنائهم، على العكس تماماً، كان الموضوع خاصة لدى العرب القدماء يتم في سرية تامة ولا يخرج إلى العلن. يقول الأستاذ في علم الاجتماع، لزهري الدين: "بدأت طقوس الاحتفاء بالصبي الذي يتم ختانه، أو كما هو شائع القول "تطهيره"، لدى المجتمعات التي تعطي أهمية بالغة للذكر مقارنة

هناك اتفاق بين الفقهاء على وجوب ختان الذكور، واختلفوا في الوقت المناسب له، فيفضل أن يكون الختان في صغر الصبي قبل البلوغ، حتى ينشأ على الحسن والكمال. وهناك من يعتبر السنوات الأولى قبل سن السابعة، أفضل فترة لختان الصبي، لتحقيق الطهارة والنظافة. ومع أن السنة في الإسلام لم تحدد وقتاً مناسباً للختان، إلا أن العائلات الجزائرية، واتباعاً لنصائح الكثير من الأطباء، أصبحت تختن أبنائها الرضع بعد الولادة، حتى يشفوا بسرعة.

الأطباء والخبراء العالميون يحذرون من خطر الوحدة على صحة الفرد، ما قد يؤدي إلى تحفيز هرمونات التوتر المسببة للالتهابات واختلال وظائف الجسم، إلى جانب تبني نمط حياة غير صحي، يتضمن سوء التغذية والإدمان في الكثير من الأحيان. حتى إن دراسات تقديرية تؤكد أن الاستمرار في العيش في عزلة يعادل تدخين نحو 15 سيجارة في اليوم، وهو ما يتجاوز المخاطر المرتبطة بالسمنة والحمول البدني.

الخرف والزهايمر والوفاة المبكرة نتائج محتملة لاختيار الوحدة والعزلة الاجتماعية

نظرا إلى أن عدد الذين يعيشون بمفردهم في الولايات المتحدة الأمريكية، قد بلغ ما يقارب 38 مليون شخص، فقد تحرك الخبراء والمختصون هناك لإجراء دراسات حول هذه الفئة، التي أوضحت أنه يمكن مؤخرا تصنيفها كمشكلة صحية عامة، نظرا إلى كون الوحدة باتت مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالأمراض العقلية والجسدية المختلفة، على غرار الاكتئاب والقلق، الخرف، الهستيريا ونوبات الهلع، وربطت ذات الدراسات تضاعف خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والوفاة المبكرة والزهايمر لدى الأشخاص الذين يعيشون الوحدة لوقت طويل. والأدهى من كل هذا، ما وصلت إليه تقارير علمية حديثة من كون الشعور بالوحدة يزيد من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 26%، وأن العزلة الاجتماعية تزيد من هذا الخطر بنسبة 29% إحصائيات، وإن كانت نسيبة من مجتمع إلى آخر، إلا أنها تعكس خطر الظاهرة التي يعتبرها كثير منا اليوم مفخرة، ونمط حياة صحيا.

العلاقات الصحية بدل أنفع للوحدة

إن كل تلك الأخطار التي توصل إليها العلم المرتبطة بالوحدة تستدعي إعادة التفكير بجديّة في بناء علاقات اجتماعية سليمة، فالأشخاص الذين لديهم روابط اجتماعية قوية، يكونون أكثر سعادة وصحة، ويعيشون حياة أفضل وأطول من أولئك الذين ليس لديهم علاقات، في حين ينبه خبراء عبر منصات وفي مناسبات مختلفة إلى أن الافتقار إلى التواصل الاجتماعي مع الأشخاص الحق في حياتنا يفقدنا الحظ في التمتع بالدعم الاجتماعي، لتفادي الأزمات، ويسلبنا واحدا من أهم مصادر الطاقة والوقاية من الأمراض، شرط أن تكون العلاقات التي نحيط أنفسنا بها فعلا بدلا أنفع من الوحدة.

اختيار الوحدة والعزلة الاجتماعية انفراد بالأمراض النفسية والجسدية وابتعاد عن الدعم الاجتماعي

وجود بدائل اجتماعية
يقضي فيها الناس
أوقاتهم، مع توفر أصدقاء
افتراضيين ومئات السبل
والوسائل الحديثة، التي
تقضي على الملل وتعوّض
وجود البشر من حولنا، جعل
عدد الأفراد الذين يختارون
الوحدة ويميلون إلى العزلة
الاجتماعية يتزايد يوما
بعد يوم، في اعتقاد أن
الظاهرة صحية ومربحة،
غير أن للدراسات والتجارب
أيا أثر في الموضوع.



وحيدون وسط الزحام

مثالية للتخلص من المشكلات الاجتماعية، في المقابل لا يحظون بأي دعم اجتماعي أو تعاطف.

حذار.. العزلة تلتهم صاحبها

تفيد الدراسات بأن الأشخاص الذين فضلوا اختيار الوحدة كنمط حياة، ليسوا أشخاصا مكتئبين بالأساس، بل إن الاكتئاب هو نتيجة متأخرة لخيارهم، وإنما قد يرجع ذلك إلى مشكلات نفسية أخرى، كتلقي صدمات من أشخاص كانوا يشكلون مصدر أمان، أو إنهم سبق أن عاشوا تغييرا جذريا في وضعهم العاطفي أو المادي، كأن يفقدوا شريكهم، أو أن يتحولوا من أغنياء إلى مفلسين أو العكس. وما زال

لقد تغير مفهوم الوحدة والعزلة جذريا، في السنوات الأخيرة.. فلم يعد الشخص الوحيد هو ذلك الذي اختار العيش في كوخ خارج المدينة، أو الذي استأجر له شقة صغيرة ليعيش حياة مستقلة عن بقية أفراد أسرته، ولا يخالط الجيران. اليوم، أصبح لدينا ملايين الأشخاص عبر العالم يحيون بشكل طبيعي ظاهريا، فهم محاطون بعائلة، جيران، زملاء في العمل.. غير أنهم يعيشون الوحدة بأعمق معانيها، لا يخالطون ولا يكلمون أحدا وينأون بأنفسهم عن الاجتماعات أيا كان نوعها، بالنسبة إليهم، تلك الحياة البعيدة عن البشر القريبين منهم،

4 قطع تقليدية من أنستغرام المشاهير

نجمة كنزة
كنزة مرسلية، على
الرغم من كونها مقلدة
في نشر إطلالاتها
على صفحتها الرسمية.
إلا أنها تصنع الحدث
ببعضها. مثل إطلالاتها
بكاراكو عكري مطرز
برسمة خاصة، وهي
النجمة الثمانية توميدية
الأصل، التي هي رمز من
رموز التراث والعراقة في
الجزائر.

تحرص الكثير من
النجمات على
الظهور بالألبسة
التقليدية الجزائرية،
وهذا للتعريف بها
من جهة وحفاظا
عليها من يد
اللصوصية التراثية
من جهة أخرى.
أربع نجمات جذبن
الاهتمام هذا
الموسم، بقطع
تقليدية فريدة
ومتقنة الصنع تدل
على ذوق المصمم
وأناقة العارضة.



للأني نرجس

من القطع المميزة التي ظهرت
على أنستغرام. كراكو الممثلة
أسماء محجان. قطعة بالمخمل
الأسود مطرزة بالخياطة الذهبية،
مرصعة باللؤلؤ.



غليظة منال

الفنانة الأنيقة، منال حدلي، تعشق كل ما هو لباس تقليدي وتروج له في كل المناسبات، والدليل هذه الغليظة المطرزة بالخيخ المذهب، التي تعكس عودة المصممين إلى التصاميم الأصلية.



بدرون مونيا

أطلت مونيا بن فيفول على صفحتها على إنستغرام بالعديد من الألبسة التقليدية مؤخرًا. لكن بدرونها الفوشيا ببوليرو مبتكر بأكتاف مدببة كان القطعة الأكثر لفتًا للانتباه.

المنتوج الوطني وحرب الارتقاء الى ذوق المستهلك الآليات والوسائل

بشهادة الزبون، يعرف المنتج الوطني في شتى المجالات الاستهلاكية تطورا ملحوظا ومشرفا في ظل المنافسة الكبيرة الحاصلة في قطاع الاستثمار مؤخرًا، والتي باتت تدفع المستثمرين لبذل جهود مضاعفة من أجل إرضاء الزبون وكسب ثقته ووفاءه، والوصول إليه بمختلف الوسائل التقليدية والعصرية. أصبح الزبون الجزائري صعب المراس خاصة بعد حملات التوعية التي يتبناها عديد الناشطين عبر صفحات مواقع التواصل الاجتماعي، فلم يعد يرضى بسلع استهلاكية تحتوي في تركيبها على عناصر يمكن ان تكون خطيرة على الصحة، ويفاوض على السعر بحيث يمكنه التخلي عن أي منتج وإعطاء ولائه لآخر بفارق دنانير فقط، مادام الكل بالجودة ذاتها تقريبا.

بدءا من التغليف الى جودة المنتج

لقد أصبح المواطن الجزائري اليوم يفخر بكم المنتجات المحلية المعروضة في السوق، والتي تعطي انطباعا طيبا عن مدى السعي لمواكبة السوق العالمية ومنافسة منتجاتها، فالمتسوق بعربته يكاد يحدس أي منتج يقتنيه من الرف، خاصة وأن التغليف الاحترافي الجذاب الذي يعتمد عليه كوسيلة تسويقية، أصبح يؤتي أكله فعلا، ومن طرائف ذلك ان الزبون كثيرا ما يأخذ له منتجات جزائرية الصنع على أساس انه اقتنى منتجات عالمية نظرا لتصميم غلافها، وكثيرا ما لا يخيّب، فالجودة أصبحت ذاتها أوروبيا أفضل. تقول كهينة: "كنت استخدم منتجات العناية بالبشرة والشعر من صنع أوروبي، ولم أكن أتق في الاشهار للإنتاج الوطني، حتى جربته، وكلما اقتنيت منه شعرت بالفخر. التعليل والتغليف في المستوى، والجودة والفاعلية في

تحسن مستمر هي في حد ذاتها تشجعك على دعمها بكل حب".

"بعني منتوجا جيدا بسر أكبر"

ان القدرة الشرائية لغالبية الجزائريين تتراوح بين المتوسطة والضعيفة، ولا ننكر ان الفئة الأوسع من هؤلاء يلهثون خلف التخفيضات، وتقليل ميزانية المواد الاستهلاكية، مع هذا فإن النظرية السائدة في السوق الجزائرية هي "بعني منتوجا أفضل بسعر أكبر" والدليل أن المنتجات ذات الجودة العالية حتى وان كانت غالية تنفذ أولا، ولا يزال الزبون يشك في عروض التخفيضات، وفي هذا الشأن يوضح الخبير الاقتصادي بربري أمين، استراتيجية الجزائري في التسوق: "صحيح انه يسعى الى تقليل النفقات، هذا لا يعني اقتناء منتجات سيئة بسعر مخفض، انما الزبون هنا أصبح يبحث عن منتجات محلية بسعر معقول وجودة عالية، حتى وان كانت غالية الثمن مقارنة بكونها محلية الا ان الجودة باتت تشفع".

الاشهار يعزز حظوظ المنتج المحلي في الوصول الى الزبون في الأسواق

الأوروبية والأمريكية والكندية، كما في بعض الأسواق الافريقية، تترعب المنتجات الجزائرية بفخر أمام أرقى الماركات العالمية، أي يمكنها المنافسة على استقطاب الزبون الأجنبي من خلال الجودة التي بلغتها أولا وعن طريق التسويق العصري الذي تستند عليه عديد الماركات، سواء عبر وسائل الاعلام المختلفة، خاصة السمعي البصري والمقروء، أو عن طريق الانترنت باستغلال وصول المؤثرين الى الجمهور، الذي وان كان لا يقارن باحترافية الاعلام في كثير من الأحيان، الا انه يساعد بشكل او بآخر في تقريب منتجات جيدة للمستهلك. صار لا بد من الاعتراف اليوم، بأن قوة الاشهار قادرة على إيصال المنتجات التي تستحق للزبون، وصنع علاقة وفاء بينهما، كما ان التخلي عنه بات يفقد منتجات كثيرة مكانتها العالية التي يجب ان تكون، ويجعلها تتخبط بوجودتها في المجهول، ولا يطلع عليها أحد سوى على رفوف المحلات، فحسابات المؤثرين اليوم باتت تعمل جنبا الى جنب مع قوة الاعلام والاشهار في التسويق لكل ما يمكن بيعه واستهلاكه. العلاقة الوطيدة التي نشأت من جديد بعد خيبات سنوات بين الزبون الجزائري والمنتجات المحلية، لم تخلق عبثا، فاستخدام الاشهار بجودة عالية والاعتماد على أساليبه المختلفة على رأسها التلفزيون والمجلات ومواقع الانترنت، بات يعطي صورة لامعة، وواضحة أكثر للإنتاج الوطني، ربما أفضل بكثير من صورة المنتجات الغربية، ما يجعل مسؤولية المستثمرين والمنتجين تكبر يوما عن يوم للحفاظ على ذلك.



الفنغ شوي

كيف تزيد طاقة المكان سعادتك الزوجية وأجرتك الشهرية؟

هل حدث أن دخلت منزلا وشعرت بأنك غير مرتاح فيه، رغم فخامة أثاثه وديكوره؟ في حين، إنك شعرت براحة بالغة في بيوت أخرى أقل منه بذخا وفخامة. السر هنا، أعظم من مجرد أثاث ثمين أو رفاهية مطلقة. وهو يكمن في ما يسمى الفنغ شوي، أو طاقة المكان التي يؤكد المؤمنون بها أن اختيارك لموقع منزلك وتصميمه وترتيب غرفه وديكوره، سوف يؤثر بالضرورة على صحتك وثروتك وازدهارك، على عدة أصعدة حياتية.

الفنغ شوي.. تناغم مع محيطك

الفنغ شوي feng shui كلمتان، معناهما الحرقي الريح والماء. أما اصطلاحا، فيُشار إليه بعلم طاقة المكان. وهو فلسفة صينية قديمة، تقوم على مبدأ أن كل الظواهر الاجتماعية والنفسية والروحية للإنسان تتأثر بمحيطه، وتعتمد عليه. وبالتالي، فإن الفنغ شوي يهدف إلى الوصول إلى أقصى قدر من التناغم مع هذا المحيط، بهدف تحقيق السلام النفسي والاجتماعي والازدهار المادي. وبعبارة أكثر بساطة، الفنغ شوي هو علم صيني يقوم على مجموعة من الممارسات، التي تحث على حُسن اختيار الشخص لمنزله وتصميمه، وترتيب غرفه، بقصد طرد الطاقة السلبية وجلب الطاقة الإيجابية.. أي، بالمختصر، الفنغ شوي يُروج لفكرة أن ترتيب منزلك سوف يؤثر على نجاحك واستقرار زواجك وراتبك الشهري، ومزاجك، وأغلب نواحي حياتك.

التكديس والمشوائية معيقان للطاقة الإيجابية

بحسب ثقافة الفنغ شوي، فإن كل الأشياء مرتبطة بطاقة الشسي، التي تلف الكون. فإذا بنيت منزلا في مكان به طاقة إيجابية، فسوف ينالك نصيب منها. والعكس بالعكس. وعلى هذا الأساس، يجب الانتباه إلى أربع ركائز في المنزل، أو المكان الذي تعيش أو تعمل فيه. أولاها، التخفيف وتجنب التكديس، لأن المكان المكديس بالأثاث والأشياء مليء بالطاقة السلبية، أما البساطة، فهي مرتع

للطاقة الإيجابية. وثانيها، التناغم والتنظيم. فالعشوائية تعيق تدفق وسير الطاقة الإيجابية. وثالثها، الإضاءة، لأن الظلام عدو الطاقة الإيجابية، والنور صديقها. وأخيرا، حبال الذاكرة، فوجود أشياء بمنزلك تذكرك بالماضي، ستثقل كاهلك وتمنعك من التقدم إلى الأمام.

نصائح لتعزيز طاقة المكان بمنزلك

تحث الفنغ شوي على نظافة المكان وترتيبه وتهويته، والتخلص من القمامة والكرابيك والاهتمام بالنباتات. ولتعزيز طاقة المكان بمنزلك وجعله وسطا مريحا وهادئا وجالبا للطاقة الإيجابية، هذه بعض النقاط التي ينصح بها خبراء الفنغ شوي:

• مدخل بيتك، يجب أن يكون نظيفا وغير مكتظ. ولا تضع سلة المهملات أمام عتبة، بل استبدلها بإصيص لنبات أوزرع أخضر.

-تجنب تكديس الكثير من الأثاث في غرفة النوم. وضع سريرك في أبعد نقطة

عن الباب، لتعزيز شعورك بالخصوصية. • لا تضع مرآة عند مدخل بيتك أو مقابل الباب، حتى لا تعكس الطاقة المتجهة إليه. ولكن، ضع مرآة كبيرة مقابل طاولة الطعام لتعزيز الوفرة. • احرص على خطوات التنظيف الطاقوي، الذي يبدأ بفتح النوافذ والأبواب والأدراج صباحا، للتخلص من الطاقة السلبية الليلية. • الكراكيب والأواني المكسورة تعرقل مسارات الطاقة. لهذا، ينصح بالتخلص منها. • واطب على تنظيف سيارتك، لأن الغبار يخزن الطاقة السلبية ويضر بالصحة. • الأثاث الدائري يسهل تدفق الطاقة الإيجابية وسلاسة الحوار والنقاشات الودية. • لا بد من غلق باب الحمام، منعا لانتشار الطاقة السلبية بالمنزل.

خرافات من الماضي أو طيرة

لقد أخرج علماء الغرب الفنغ شوي من حرم العلوم، على أساس أنه خرافات من الماضي. أما من الناحية الشرعية، فهناك من علماء الدين من حرّمه، لأنه يتناقض ويتنافى مع العقيدة الإسلامية، وكونه من الطيرة أو التطير. في حين، إن هناك من يرى بأنه حتى في ديننا الحنيف، هناك أمور تدخل ضمن نطاق طاقة المكان. لهذا، تم التحذير منها، كجعل الحمام في نفس اتجاه القبلة، وترك أواني الطعام مكشوفة، وعدم تنظيف الفراش، والأكل في إناء مكسور.



الساعات الذكية وسيلة لقرصنة الأطفال أم لحمايتهم؟

لقد راج، في السنوات الأخيرة، استعمال الساعات الذكية، خاصة بالنسبة للأطفال والمراهقين، الذين استهدفتهم شركات الإنتاج، وجعلت منهم سوقا رابحة ورائجة لتلك الساعات، بعدما حولتها إلى أجهزة جاذبة لهم ولأهاليهم، وبالأنص الأمهات، من خلال تزويدها ببرامج وإعدادات تتيح للأولياء تعقب وتتبع مواقع أولادهم. لكن، رغم ذلك، فإن هناك من يحذر من المخاطر الأمنية لتلك الساعات الذكية على حياة الأطفال، لوجود ثغرات بها قد تتيح لقرصنة الإنترنت التجسس عليهم وتتبعهم.

آباء يتعقبون أولادهم عبر الساعات الذكية

الساعة الذكية smartwatch هي ساعة بشاشة تعمل باللمس، توفر الكثير من الوظائف والاستخدامات لمستخدميها. منها المخصصة للكبار، ومنها المخصصة للأطفال. هذه الأخيرة، لها وظيفة رئيسة جعلتها موضع اهتمام وجذب للأولياء، تتمثل في إتاحة الفرصة لهم لتتبع ومعرفة مواقع أطفالهم وأماكن تواجدهم، من خلال تتبع نظام GPS. وهو أول سبب كذلك لرواجها بمجتمعنا. فالسيدة نصيرة، مثلا، تؤكد أن: "الساعة الذكية حل سحري لكل أم مهووسة بالخوف على أولادها. فلقد اشترت واحدة لابنتي التي تدرس بمتوسطة بعيدة. والحمد لله، أنا أتصل بها متى أشاء. ونفس الأمر بالنسبة إليها. كما يمكنني معرفة مكان تواجدها بالضبط."

ونفس الأمر، فعلته أم نهاد، التي تقول: "هذه الساعة وفرت علي الكثير من القلق والخوف، لأنها تتيح لي فرصة تتبع موقع تواجدي ابني، بل والأكثر من هذا، أنني أستطيع تصويره في الوضعية التي هو عليها دون أن يدرك ذلك." وعلى عكس ما سبق، فإن

السيدة سميرة لم تكن راضية عن الساعة الذكية التي اشترتها لمراقبة ابنتها المراهقة، وحول ذلك تقول: "لقد ندمت على اقتنائها، لأنها غير دقيقة في تحديد المواقع، فابنتي قد تكون بغرفتها وساعتها الذكية تشير بأنها في بوسعادة." وهو ذات المشكل تقريبا، الذي تشكو منه أم رامي قائلة: "لقد اشترت ساعتين ذكيتين من علامتين مختلفتين. وللأسف، كلتاهما لا تحتوي على نظام GPS عكس ما هو مكتوب عليهما." أما أم انشراح، فتؤكد أن ابناها قام بإغراق الساعة الذكية التي اشترتها له في الماء، وادعى أنها تعطلت، لأنه: "كان يتضايق من مراقبتي المستمرة له ومن اتصالاتي المتكررة به."

ثغرات أمنية: أثبتت دراسة أجرتها هيئة حماية المستهلك الهولندية وجود بعض الثغرات الأمنية في برمجة الساعات الذكية، التي يمكن أن تساعد المخترقين وقرصنة الإنترنت على معرفة وتتبع مكان تواجد الطفل، الذي

يحملها، والتواصل معه والتنصت عليه، دون دراية أهله. وبالتالي، فإن الكثير من سياسات الشركات المنتجة لتلك الساعات الذكية الموجهة للأطفال لا تراعي العديد من

معايير حماية حقوق المستهلك. وهذا، تماما الذي دفع بوكالة الاتصالات الألمانية للتحذير من مخاطر الساعات الذكية. وحظرت استعمالها وطلبت من الأهل انتزاعها من أطفالهم وتدميرها، بعدما اعتبرت أنها أجهزة تنصت وكشف موقع متطفلة، وتشكل خطرا على خصوصيتهم، لأنه يمكن اختراقها بسهولة. وهو ذات الخطر الذي حذرت منه منظمة المستهلك الأوروبي، التي أكدت أنه يمكن اختراق ساعات الأطفال الذكية عن طريق محاكاة نظام تحديد المواقع الجغرافية GPS. كما اعتبرت وكالة الشبكة الاتحادية الألمانية الساعات الذكية كأجهزة تجسس على بيئة الطفل ومحيطه ونظام بث غير مرخص. بدليل، أنها تم استخدامها للتنصت على المعلمين في الأقسام الدراسية.

استعملوها بحرص..

نصح خبراء التربية باستعمال ساعات الأطفال الذكية بحرص، نظرا إلى كونها تعوق مهام النمو، مثل الاستقلالية والثقة

بالنفس وتقييم المخاطر، إضافة إلى اختيار الماركات المعروفة والموثوقة منها، التي تهتم بالناحية الأمنية للمستهلك، عكس العلامات الرخيصة غير المعروفة، وخاصة التي تدخل البلاد بطريقة غير شرعية.

أعاد الروح للخضر وبعث المنافسة من جديد بين اللاعبين

أول خرجة للخضر مع الناخب الجديد، كانت في دورة الفيفا التي لعبت شهر مارس المنصرم، ففوز أمام بوليفيا، وتعادل بطعم الفوز أمام جنوب إفريقيا، وبكثيرة محار بين أظهرت فوق الميدان أن المناصب ستكون غالية في قادم الاستحقاقات، وعلى اللاعبين أن يكونوا على قدر الثقة والمسؤولية، للعودة إلى السكة الصحيحة.

هذه أولى تصريحات فلاديمير بيتكوفيتش

الناخب الوطني الجديد، بعد معيّنته في دورة الفيفا لأكثر من 20 لاعباً، مع غياب بعض الكوادر، قال بصريح العارة: "لا يمكننا بدء المشوار بنتيجة أفضل، لقد فزنا وكان ذلك مهماً للغاية بالنسبة إلينا، لكن لانخفي أن عملاً كبيراً لا يزال في انتظارنا. الفوز كان مهماً لكن ليس كل شيء كان إيجابياً... سبق لي أن صرحت من قبل بأنه ينتظرنا عمل كبير مع التشكيلة، لأننا نطمح إلى بناء فريق قوي يقدم أداءً رائعاً ونتائج إيجابية للجماهير الجزائرية". وأكد أن معيّنته اللاعبين عن قرب فرصة إيجابية للغاية، "وهو الأفضل بالنسبة إلينا، وسبق لنا أن عشنا نفس التجربة في دوري الأمم الأوروبية، وكل شيء سار على مايرام". وأضاف: "الحصول على فرصة مقابلة الفرق الأخرى ورؤية أساليب اللعب الأخرى، سيعزز جودتنا وخبرتنا، واستعدادنا لكأس العالم 2026، المقررة بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك، إضافة إلى كأس إفريقيا القادمة 2025".

مدرب تأقلم سريعاً مع البيئة الجزائرية

المدرب الجديد، الذي عاش طوال حياته متنقلاً من مدينة إلى أخرى، أكد في تصريحات لموقع الفيفا، أن ذلك جعله يعيش المغامرة، كيف لا، وهو الذي لعب وتدرّب في ساراييفو، قبل أن ينتقل إلى سويسرا، حيث تم تجنيسه ودرّب المنتخب السويسري لمدة سبع سنوات، كما درّب أيضاً في تركيا وإيطاليا وفرنسا، والآن هو مع المنتخب الجزائري منذ أشهر فقط، وهو ما يعكس قدرة كرة القدم على الجمع بين مختلف الجنسيات. "لقد كانت بالتأكيد رحلة ممتعة". يقول المدرب الملقب بـ"الدكتور" عن هذه التجربة، قبل أن يضيف: "لقد واجهت الكثير، وكان علي التكيف مع بيئات مختلفة، ما جعل الاستقرار في الجزائر أسهل بالنسبة إلي، لقد وجدت بيئة دافئة ومحفزة للغاية... ولأنه متعود على التأقلم في أي بلد كان، تأقلم المدرب بيتكوفيتش سريعاً مع الأجواء في الجزائر، حيث لاحظ أن الجماهير شغوفة للغاية، "وهو أمر رأيناه في المباراتين الوديعتين أمام بوليفيا وجنوب إفريقيا".

بعد الأزمة الكبيرة التي ضربت المنتخب الجزائري، في السنوات الأخيرة، وبالتحديد بعد الفوز بكأس إفريقيا 2019 بالقاهرة، وسلسلة الإخفاقات المتتالية، منها عدم التأهل إلى كأس العالم بقطر 2022، والخروج مرتين متتاليتين من الدور الأول من نهائيات كأس إفريقيا للأمم، اللتين لعبتا على التوالي بالكاميرون وكوت ديفوار، عاد الهدوء إلى بيت الخضر، بتعيين المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، الذي يملك تجربة كبيرة دامت سبع سنوات كاملة مع المنتخب السويسري، الذي حقق معه نتائج كبيرة، أهمها إصابته بالمنتخب الفرنسي، بطل العالم من دور الـ 16 في كبرى مفاجات كأس أوروبا 2020 لكرة القدم، بفوزه عليه بركلات الترجيح، بنتيجة 5-4، بعد التعادل بنتيجة 3-3 في الوقتين الأصلي والإضافي.

بيتكوفيتش على خطى خاليلوزيتش... والمناصب "غالية" في المنتخب





بن زية أقنع بعد غياب دام ست سنوات

بعد غياب دام ست سنوات، عاد اللاعب بن زية إلى المنتخب الوطني، حيث سجل ثلاثة أهداف، أحدها خرا في أمام جنوب إفريقيا، ما جعل الجميع يتنبأ له بأن يكون أساسيا في اللقاءات القادمة للخضر. وصرح بن زية بعد عودته: "لقد بذلت جهداً كبيراً ومررت بتحديات عديدة، ولكنني لم أفقد الأمل قط، كان هدفي الرئيس هو العودة إلى المنتخب الوطني.. تسجيل الأهداف مع المنتخب فور عودتي جعلني أشعر بسعادة بالغة... لقد كانت عودتي تحديا شخصيا، البعض تجاهلني، لكنني كنت أعمل بجد وأتدرب يوميا.. ورؤية نتائج عملي تحفزني لأبذل جهداً أكبر". وتبقى المشكلة الكبيرة التي ستواجه لبيتكوفيتش هي البحث عن لاعبي خط الدفاع، وهنا لا نتحدث عن الثراء بل عن ضيق مجال الاختيارات، فباستثناء يوسف عطال ويديله غيطون على الجهة اليمنى وجوان حجام على الجهة اليسرى، لا يتوفر الجهاز الفني على لاعبين يحسنون تأمين الخط الخلفي، بحيث تؤكد تراجع أداء عيسى ماندي، كما لم يُقنع أمين توغاي ومداني الملاحظين بأدائهما، فيما سيفيغ رامي بن سبيني، الذي انتهى موسمه مبكراً بسبب الإصابة. ويبقى المدرب أمام تحديات كبيرة، في انتظار البحث عن عصافير نادرة في قادم الترتيبات واللقاءات.

2024"، أبانت أن المناصب أصبحت غالبية في التشكيلة الوطنية. فمن الصعب عودة بعض اللاعبين الذين استغنى عنهم المدرب، على غرار سليمان ومبولحي وفيغولي وغيرهم، وحتى القائد رياض محرز، الذي يكون السويسري فلاديمير بيتكوفيتش، قد وضع شرطا واحداً من أجل عودته، إلى صفوف "محاربي الصحراء" اعتباراً من معسكر شهر جوان المقبل، الذي سيتخلله خوض مواجهتين أمام غينيا وأوغندا، ضمن تصفيات كأس العالم 2026، وهو أنه لن يوجه الدعوة لنجم الأهلي السعودي مستقبلاً إلا في حالة واحدة فقط، وهي أن يقوم محرز شخصياً بالاتصال به وإخباره بأنه بات جاهزاً كي يلعب مع "الخضر"، ولديه كامل الرغبة في العمل على القيام بواجبه كقائد للمجموعة.

زد على ذلك، أن تألق العديد من اللاعبين قد يغلق الباب في وجه الذين لم توجه لهم الدعوة، على غرار الوجه الجديد لمنتخب "الخضر"، أحمد قندوسي، القادم من الدوري المصري، وحاج موسى القادم من هولندا، الذي أمضى خمس سنوات مع نادي فينورد، والمتألق منصف بقرار، القادم أيضاً من البطولة الأمريكية، وعودة بعض اللاعبين إلى مستواهم بعد المنافسة الكبيرة أمام أعين المدرب الجديد، مثل ياسين براهمي، المغضوب عليه في فترة سابقة، الذي أظهر أن بإمكانه أن يكون قائداً حقيقياً، في قادم الاستحقاقات.

بين بيتكوفيتش... وخاليلوزيتش

ما زال الجمهور الجزائري يذكر المدرب البوسني، وحيد خاليلوزيتش، الذي أدخل الكرة الجزائرية التاريخ، بوصوله إلى الدور الثاني في كأس العالم 2014، التي لعبت بالبرازيل، مع جيل من اللاعبين المحليين والمخضرمين، وهو ما قد يعمل فلاديمير بيتكوفيتش على تحقيقه هدفاً، أو أكثر. وقال في هذه الصد: "كل مدرب له أسلوبه الخاص في اللعب، لكن ما حققه وحيد كان نتيجة رائعة، لأنها كانت المرة الأخيرة التي تمكنت فيها الجزائر من اللعب في كأس العالم.. أمل كما يقولون هنا إن شاء الله، أن يحدث هذا، وأن نضع كل عملنا وجهدنا في هذا البلد وهذا الفريق لتحقيق هذه الأهداف". بيتكوفيتش تنتظره العديد من التحديات، التي تفرض العودة إلى الواجهة، ما يجعله أمام فرصة هامة لاكتشاف القارة السمراء من بوابة المنتخب الوطني، وهذا بناء على المباريات التي تنتظره خلال الأشهر المقبلة، والبداية بمباراة غينيا شهر جوان ثم خرجة أوغندا، وغيرها من محطات التصفيات المؤهلة إلى مونديال 2026، ما يجعله أمام حتمية مواصلة إثراء المسيرة للبقاء في الريادة، لتجسيد حلم التواجد في نهائيات كأس العالم، الذي غابت عنه الجزائر منذ نسخة 2014 تحت قيادة المدرب خاليلوزيتش. المناصب ستكون غالبية والبداية برياض محرز: دورة الجزائر الدولية الأخيرة، "سيري فيفا

مباشرة بعد التحاق حاج موسى بالخضر
في تربص شهر مارس المنصرم:

"محرز الصغير" يتألق ويظفر بعقد مدته خمسة سنوات مع فينورد الهولندي



التربص الذي أجراه المنتخب الوطني، شهر مارس المنصرم، الذي تخلله إجراء مباراتين وديتين أمام جنوب إفريقيا وبوليفيا، كان فال خير على اللاعب، أنيس حاج موسى، الذي عرف أول استدعاء له، وهو الذي ينشط في فريق نادي باترو أيسدين البلجيكي، حيث تألق بشكل ملفت للانتباه، جعل نادي فينورد الهولندي يتحرك بسرعة ويخطفه بعقد طويل مدته خمس سنوات، ويزامل الدولي الجزائري رامز زروقي الذي يلعب في نفس الفريق.

تحت إشراف المدرب محمد لاسات، كما مثل الخضر أيضا في فئة أقل من 23 عاما، وهذا بعد أن أدرجه المدرب السابق نور الدين ولد علي، ضمن حساباته خلال التصفيات المؤهلة لكأس إفريقيا والألعاب الأولمبية، ولقد لبى دعوة المنتخب بصدر رحب، ولم يتردد للحظة واحدة في القبول، "كوني قد وضعت ذلك نصب عيني، منذ ما دعيتي للكرة لأول مرة.. أنا جزائري وأفتخر بذلك، رغم أن والدتي بفرنسا، فأنا من أبوين جزائريين ولدا في العاصمة، قبل أن يهاجرا نحو فرنسا، التي تلقيت فيها تكويني الأول في عالم كرة القدم"، بحسب ما أكدته لنفس الصحيفة. كما أكد أن المدرب الجديد للخضر، بيتكوفيتش مدرب معروف على المستوى الأوروبي، نظير تجاربه في العديد من البلدان، في صورة إيطاليا وفرنسا وسويسرا، وأنا واثق من قدرته على النجاح مع الخضر، وهو الذي يمتلك مجموعة متميزة من اللاعبين، أنا أأمل أن أكون ضمن مخططاته المستقبلية، خاصة أنني أطمح في المشاركة في نهائيات كان 2025، ولم لا التواجد ضمن المجموعة العنية بمونديال 2026.

مستويات مميزة، جعلته محط أنظار العديد من الأندية المعروفة. وفي شهر مارس المنصرم، محرز الصغير يدخل في تربص مع الخضر وشارك في المباراتين الوديتين ضد بوليفيا وجنوب إفريقيا، ورغم دخوله احتياطياً في اللقاءين، إلا أنه تمكن من تقديم لمحات مميزة، جعلت الجماهير الجزائرية، تلقبه بمحرز الصغير، خاصة أنه يملك نفس خصائص لعب رياض محرز، وكان اللاعب حاج موسى قد صرح لجريدة النصر بأن مثله على المستوى الوطني هو رياض محرز، مؤكداً أنه قدوة له ولكل لاعب جزائري.. فهو شاب يطمح إلى النجاح في مسيرته الكروية الاحترافية، سواء مع الأندية أم مع المنتخب الوطني. "أما على المستوى العالمي، فأنا أحب كثيرا النجم البلجيكي، إيدين هازارد، رغم أننا لا نشبه بعضنا البعض في طريقة وأسلوب لعبنا، فهو يعتمد على الرجل اليمنى، بينما أنا ألعب بقدمي اليسرى، وهنا، أتحدث عن هازارد تشيلسي وليل ولس هازارد ريال مدريد". حاج موسى، شارك مع المنتخب الوطني في مناسبة وحيدة في فئة أقل من 20 عاما، وهذا

وجاءت صفقة أنيس حاج موسى إلى نادي فينورد، بعد بروزه الكبير في فترة قصيرة فقط مع نادي فيتيس آرنايم في الدوري الهولندي، حيث كان اللاعب قد انتقل إلى هذا النادي في فترة الانتقالات الشتوية الماضية، قادماً من باترو أيسدين، المنتمي إلى دوري الدرجة الثانية البلجيكي، لكنه وبسرعة البرق، خطف اهتمام عمالقة الدوري الهولندي بأهدافه وتمريراته الحاسمة، على غرار أيندهوفن وأجاكس أمستردام، لكن فينورد كان الأسبق لحسم هذه الصفقة لصالحه. ففي الأشهر الأربعة الأخيرة، تغيرت مسيرته الكروية، حيث كان محترفاً في دوري الدرجة الثانية البلجيكي، مع فريق أيسدين، وبعيدا عن الأضواء. وفي شهر فيفري المنصرم، انتقل إلى فيتيس آرنايم، معارا حتى نهاية الموسم الجاري، مقابل 250 ألف يورو فقط، ما يعادل خمسة ملايين سنتيم. ورغم أن فريقه الحالي يعاني في أسفل جدول ترتيب الدوري الهولندي لكرة القدم، إلا أن اللاعب الشاب استطاع تقديم



قدم الكثير لكرة الجزائرية وخاصة فريقه اتحاد الحراش

المطالبة بإطلاق اسم محمد العايب على أحد المعالم الرياضية

نظمت جمعية نجمة للشباب والرياضة تأبينية، تخليدا لروح الرئيس السابق لاتحاد الحراش، الذي توفي مؤخرا، بحضور عائلة الفقيه وبعض الوزراء السابقين، على غرار دحو ولد قابلية، وزير الداخلية الأسبق، محمد حطاب، ووزير الشباب والرياضة الأسبق، وبعض أصدقاء المرحوم، وبعض رجال الإعلام، حيث تحدثوا مطولا عن خصال المرحوم، الذي أفنى حياته خدمة لكرة الجزائرية عموما، والكرة الحراشية على وجه الخصوص.

خدمة للجزائر. من جهته، قال وزير الداخلية الأسبق، المجاهد دحو ولد قابلية، إن صديقه محمد العايب كان دائما في خدمة الجزائر في كل المناصب التي تبوأها، زد على ذلك، أنه قدم الكثير لفريقه اتحاد الحراش. وفي مرات عديدة، كان يخفي ذلك على عائلته، ولن أنسى أن أقول إنه شخصية تتحلى بالمسؤولية والشجاعة، خاصة في العشرية السوداء، حين قبل مسؤوليات كبيرة، وتم اقتحام منزله في بئر خادم من طرف إرهابيين، بحثا عنه من أجل قتله.. نطلب من الله - عز وجل - أن يرحمه ويتغمده برحمته الواسعة.. إنه أخي وصديقي...

اللاعب السابق لاتحاد الحراش، زيان شريف، أحد اللاعبين الذين يعرفون جيدا محمد العايب، بحكم أنه كان لاعبا في فريقه، قال: "العايب رئيس كبير، قدم الكثير لفريق اتحاد الحراش.. منذ أن غادرت الفريق معه، سنة 2019، لم أدخل الملعب، وضعية الفريق تتحدث عن نفسها". من جهته، إحدى بنات الرئيس الأسطوري لاتحاد الحراش، قالت: "إن هذه التأبينية تؤكد مدى الاحترام الذي يكنه الجميع لشخصية والدي، الذي أفنى حياته خدمة للوطن والكرة الحراشية، مازال حيا في قلوبنا، لن ننساه أبدا".

من جهته، قال رئيس بلدية الحراش، في تصريح هامشي لـ "الشروق"، إن مصالحه بدأت فعلا في التفكير في إطلاق اسم محمد العايب على أحد المعالم الرياضية المتواجدة ببلدية الحراش، وسيتم اتباع نفس الخطوات، حين تم إطلاق اسم المرحوم مصطفى معبد، على قاعة الجيدو المتواجدة ببلدية الحراش، مؤكدا أن شخصية محمد العايب تستحق هذا التكريم، بتخليد اسمه، نظرا إلى تفانيه، سواء رياضيا أم حتى في المناصب التي تبوأها طيلة مشواره الكبير،

وكان محمد العايب، الرئيس الأسبق للاتحاد الجزائري لكرة القدم "فاف" ونادي اتحاد الحراش، قد فارق الحياة يوم التاسع من نوفمبر 2023، إثر تعرضه إلى وعكة صحية مفاجئة. وشهد التأبينية التي نظمت بفندق الغولدن تيليب، تقديم مداخلات تداول عليها رفقاء المرحوم، الذين أشادوا بخصال الفقيه وجهوده وإسهاماته في فريق اتحاد الحراش، والنهوض بكرة القدم الجزائرية.. كما تم بالمناسبة، تكريم عائلة المرحوم، التي كانت حاضرة في الحفل التكريمي. وطلب رئيس تحرير الرياضة بجريدة "الشروق اليومي"، الزميل ياسين معلومي، من السلطات المحلية لبلدية الحراش إطلاق اسم محمد العايب على أحد المعالم الرياضية المتواجدة ببلدية الحراش، لتخليد اسم أحد الذين أفنوا حياتهم في خدمة الرياضة الجزائرية، حيث سبق له أن كان رئيسا للاتحاد الجزائري لكرة القدم، أو في فريقه الأبدي اتحاد الحراش، الذي ترأسه لفترات متقطعة، ونال معه لقب البطولة الوطنية سنة 1998، ومشاركة تاريخية في كأس الكاف،

مضيفا أنه من الصعب إيجاد شخصية بإمكانها أن تقوم بنفس الدور الذي كان يقوم به في فريق القلب الذي وصل به إلى القمة، رغم نقص الإمكانيات مقارنة بأندية أخرى.



الشلف

خامس مدينة دخلتها
الكهرباء في العالم

كانت مدن الجزائر، منذ القدم، حديث العالم، سواء بأخبار جيوشها وبحارتها وبعد الاستعمار بمقاومتها وثوراتها.. وبعيدا عن الحرب، شهدت بعض المدن تقدما صناعيا وتكنولوجيا، سابقا لأوانه، مثل الكهرباء والإنارة العمومية والصناعات والبناء.

مشروع الإنارة العمومية. وقد تم ذلك عام 1887.

وقد أكدت صحيفة مستقبل بلعباس، الصادرة بالفرنسية، هذه المعلومات في مقال صادر في الخامس عشر من شهر ديسمبر عام 1887. وأشارت في صفحتها الثانية إلى خبر إدخال الكهرباء إلى مدينة باتنة بعد الشلف..

واستهلت المقال كما يلي:

"بلدية باتنة الصغيرة، بصدد إعطاء درس إلى المحافظات الكبرى". وأردفت: "خلال أيام قليلة، ستضاء باتنة بالكهرباء.. ستكون المدينة الأولى في ولاية قسنطينة المجهزة بهذه الإضاءة، والثانية في الجزائر بأكملها، بعد أورليانفيل".

ويختم الصحفي الفرنسي مقاله بتحديد ثالث مدينة ستضاء بالكهرباء وهي مليانة: "سيأتي الدور على مليانة، البلدة الواقعة في جبال زكار، التابعة لمنطقة الشلف، لتستفيد من الكهرباء.. وهذا في السادسة الثاني لعام 1888".

عمدة المدينة، لتباحث كيفية إدخال الكهرباء إلى مدينة الشلف.

اتصل فوريه بشركة المخترع إديسون، التي أنشأت مشروعاً في هذا الاتجاه، خاصا بمدينة أورليانفيل، ثم قدمت شركتادالوزوغاستونفيد المخططات وأيضا حددت تكلفة المشروع التي لم تدون في السجلات.

وفي 23 سبتمبر 1886، تم اختيار منطقة شلال بونتيبة، أو أم دروع، الواقعة على بعد خمسة كيلومترات شرق الشلف، لبدء هذا المشروع الطموح، الذي يهدف إلى استبدال إنارة الشوارع التي كانت تعتمد على الغاز بمصابيح تنار بالكهرباء.

وعلى إثر ذلك، دخلت مدينة الشلف الحداثة، وكانت من بين المستفيدين الأوائل باختراع الأمريكي توماس إديسون.

كما وضحت نتائج البحوث في الأرشيف، أن باتنة كانت ثاني مدينة جزائرية تستفيد من

لكن، ما هي المدينة التي كانت أول من نعمت باختراعات إديسون بمصابيحها التي أنارت العالم؟ تعالوا لنعرف قصة الشلف والكهرباء.

أكد المؤرخ محمد طياب، من خلال بحوثه في الأرشيف الفرنسي، أن الشلف كانت أول مدينة في الجزائر تم ربطها بالكهرباء. وكان ذلك سنة 1886، أي قبل 140 سنة.. وقد سبقت مدينة الشلف، أو كما كانت تسمى سابقا أورليانفيل، مدنا كبيرة، كالجزائر ووهران وقسنطينة وعنابة..

وبحسب هذه البحوث التاريخية، فإن الشلف هي بالفعل المدينة الأولى في الجزائر والخامسة في العالم، التي زودت بهذه الطاقة العجيبة حينها. وذلك بفضل رئيس بلدية أورليانفيل آنذاك، السيد هنري فوريه، الذي سافر خصيصا إلى فرنسا وبالتحديد إلى مدينة روش سور فورون بمقاطعة هوت سافوا، للقاء



الاحتفال
بالحجيج

عادات جديدة تضاف إلى القاموس الجزائري

الحج شعيرة إسلامية عظيمة.. فهي لمن استطاع إليها سبيلا. لذلك، يحظى الحجيج باهتمام واحتفاء خاص، قبل زيارتهم البيت الحرام، وعند عودتهم. وهناك بعض الطقوس المتوارثة التي تعودت العائلات الجزائرية إحياءها، تكريما للحاج، كما ظهرت تدريجيا طقوس جديدة، وتمكنت من أن تترسخ بهذه المناسبة، ليعتبرها البعض بدعا تمس بحرمة وقدسيتها الحج.



عن ماء زمزم، ونظر إلى كون السلطات في المطار باتت تحدد الكمية التي على الحاج أخذها معه عبر الطائرة، فلم يعد بإمكان الكثير تغطية حاجة كل زوارهم بقارورات كبيرة. لذا، يتم توزيع كمية قليلة ليشربها القادمون مع الدعاء، ثم تقدم لهم قارورات صغيرة مزينة أو مشخصنة باسم الحاج، بسعة فنجان على الأكثر.

حلويات الكعبة تثير الجدل

بغض النظر عن كون بعض العائلات تفضل إقامة وليمة غداء أو عشاء أخرى، حمدا لعودة الحاج بالسلامة وتكريما وتشريفا له، فإن الكثير يحيون المناسبة بديكور وطقوس خاصة، حيث يتم في بعض المناطق تخضيب يدي الحاج وقدميه بالحناء فرحانه، ويقوم بقية الحاضرين لاستقباله بوضع القليل في كف اليد يقال للبركة، وتنصب موائد الحلويات، الشوكولا، وكعكة في الكثير من الأحيان، تحمل شكل كعبة أو عقد تسييح أو عبارات دينية صالحة للأكل، ولا تزال أنواعها الجديدة تظهر كل يوم، لتثير الجدل، وتحمل الكثير من الانتقادات، لكونها في نظر البعض رموزا مقدسة لها حرمتها ولا يجوز التلاعب بها بذلك الشكل.

فمن آداب الزيارة، أن يحضروا معهم بعض المشتريات من مواد الاستهلاك، أو حلويات.. لقد تم قولبة عادة توديع الحجيج، لتكون على شاكلة الكثير من المناسبات المرهقة ماديا.

لإكرام زوارهم.. حجاج يشترون الهدايا من الأسواق الشعبية في الجزائر

عند عودة الحاج سالما، يتوافد عليه الناس فرحين مباركين له توفيقه في أداء أعظم شعائر الإسلام. وهنا، تطلق أخرى بتنا نشهدا، حيث يكون على عائلة الحاج تحضير توزيعات وهدايا لتقديمها للزوار، حتى إن بعض من يستقبلون عددا كبيرا من الناس، يقومون باقتناء هذه الهدايا من الأسواق الشعبية ومحال الجملة مثل عقد التسييح، زربية الصلاة، العطور والبخور والإكسسوارات.. فقد اهدى الحججاج والمعمرون إلى أن التسوق في البقاع المقدسة يأخذ منهم وقتا كبيرا، يجب استغلاله في العبادات، فضلا عن كون المهمة مكلفة وهم مقيدون بوزن محدد لحقائبهم، عليهم عدم تجاوزه، ومن الأفضل، استغلاله في جلب ماء زمزم والعجوة وبعض العقاقير والأدوية. وبالحدث

ولائم تتسم بالبدخ تحكمها العادات

قبل أن يتجه الحاج إلى البقاع المقدسة لأداء الفريضة، تجتمع العائلة والأقارب والأحباب، لتوديعه وطلب دعائه، وقد كانت عائلات الحججاج في السابق يستقبلون ضيوفهم المودعين بنوع معين من الحلويات مع قهوة أو عصير، تختلف باختلاف مناطق الوطن، مثلا في البلدة والعاصمة والقلبية وبعض المدن المجاورة، كانت النسوة يعددن كعكامليليا بالسكر الأبيض. أما في الغرب الجزائري، فيحضر ما يدعى بالكعبوش، وهو حلوى تصنع من السميد والتمر، يأكل منها الضيوف ويأخذ منها الحاج في رحلته. أما العائلات الميسورة، فتعد أطباقا تقليدية، مثل الكسكسي والشخشوخة والتريدة... قبل أن يتحول هذا إلى سنة مؤكدة لدى الجزائريين، يتكفل الحاج بمصاريفها دفعا للأذى في رحلته، وصدقة للزوار، على حد اعتقاد البعض. ومن التحديثات الأخيرة على هذه العادة، أنه يجب أن تكون بعض الأطباق حاضرة، على غرار المقبلات والطبق الرئيسي والتحلية، وأن يتم تحديد موعد يجتمع فيه المعارف مرة واحدة، لتوديع الحاج، لنقل إنها مأدبة أو "عزومة".. أما المدعوون،



أول من سقطوا
في مظاهرات
11 ديسمبر

قصص شهداء في عمر الزهور

هتفوا مع الهاتفين، وركضوا مع الراكضين، واخترقوا حواجز المحتلين، وتعدوا بنظراتهم البريئة عيون المظلمين، بأجساد هزيلة وأعمار لا تتعدى أصابعهم الصغيرة، حملوا الراية الوطنية بشجاعة الرجال والنساء. قصتهم ترويها لكم من وحي مظاهرات ديسمبر، التي غيرت مجرى الثورة والتاريخ.. هما صليحة وفريد، ومنهم الآلاف الذين لا نعرفهم، ولكن..

وينطلق به بكل ما أوتي من قوة، رغم جسمه الصغير، ويلوح بالعلم عاليا، فخورا بكونه جزائريا، ربما لم يستوعب عقله الصغير عظم ما يحدث، لكن قلبه خفق حبالبلاده. لكن رصاص هذا المظلي الحقيير وقف حائلا بينه وبين الحرية، لم تكن طلاقة أو طلقتين، بل سيلا من رصاص مباغت.

لفظ الطفل البطل فريد المغراوي أنفاسه الأخيرة، وهو في بداية حياته، لكن اسمه بقي مدويا في ذاكرة الثورة، في ذاكرة من شاهده، وفي ذاكرة ذلك الجندي الأرعن، الذي ربما أدرك بينما كان يزفر زفرته الأخيرة أنه مجرم حرب.

فريد لم يكن حينها الطفل الوحيد الذي اقتنص روحه جنود فرنسا، فمظاهرات ديسمبر شكلت منعطفا حاسما في تاريخ الثورة المجيدة، وعجلت بهزيمة فرنسا، التي ظنت أنها ستخلد وأبناؤها بأقدامهم النجسة، في أرض طاهرة.

لم يتبق لفريد مغراوي إلا جزء من الذاكرة، واسم مكتوب على لافتة متوسطة في الجزائر العاصمة، يحفظه آلاف التلاميذ، الذين درسوا وتخرجوا من صرح تربوي يجهلون ربما أنه يحمل اسم شهيد يصغرهم سنا، ولكنه سقط متمسكا بعلم الجزائر.

سقطت صليحة شهيدة، قبل أن تعي أنها لبت نداء الأرض والسماء.. والدها بعد أن طال غيابها، خرج بحثا عنها، فعثر عليها مسجاة بقرب أحد الأكشاك، حيث وضعها المتظاهرون، بعد إن اشتد وابل الرصاص عليهم.

طفل برتبة ثائر

فريد المغراوي، بطل من أبطال إيالة الجزائر، ولد بحي كلو سالمي، المدينة حاليا بالجزائر العاصمة.

كان فريد من بين الأطفال الذين شاركوا في مظاهرة الحادي عشر من ديسمبر.

كان ذلك اليوم يوم أحد، يوما خالدا، لأنه شهد بداية مظاهرات عارمة، في مدينة ديار المحصول الواقعة في مرتفعات العاصمة..

سار ألف من المتظاهرين في شوارع المدينة، وهم يهتفون بصوت عال: للجزائر الفرنسية.

على الحادية عشرة صباحا، تشكل موكب مهيب من المتظاهرين، لكن سرعان ما احتشد جنود فرنسا من المظلمين لصددهم.

ينتزع جندي مظلي العلم الجزائري من أحد المتظاهرين، لكنه لم يكن يدري أن طفلا في العاشرة يدعى فريد سيأخذه منه غصبا،

لم تكن صليحة واتيكي تتجاوز الثانية عشرة من عمرها، كانت حين خرجت مع الحشود من أبناء حي بلكور العتيق والأحياء المجاورة، تزفهم زغاريد النساء على أسطح البنايات..

بصوتها الطفولي، هتفت صليحة مع الهاتفين: الجزائر جزائرية.. جملة كبيرة، لكنها كانت في ذهن تلك الصغيرة واضحة كشمس حياها الجميل.

كانت صليحة تستمد قوتها من قوة الرجال والنساء، الذين يمشون أمامها وخلفها وعلى يمينها وشمالها، فوجدت نفسها تقتحم مع المقتحمين الحاجز الذي وضعته قوات مكافحة الشغب الاستعمارية.

وكان ما كانت تفعله لم يكن كافيا بالنسبة إليها، فاعتلت ظهر أحد المتظاهرين الذين كانوا يرفعون الراية الوطنية، وحملت بيديها الطاهرتين العلم عاليا، متقدمة الجموع الذين اقتحموا الحي الأوروبي، حي أبيض تسكنه الأقدام السوداء بقلوب أكثر سوادا.

لم تمر لحظات، حتى سمع صوت طلقات نارية آتية من إحدى الشرفات، رصاصات قاتلة ومصوبة نحو جسم صليحة الصغير، الذي كان يحمل راية لا تقهر بالرصاص.

• من مذكرات الثورة

التمثل في القندورة والبرنوس والشاشية والمسبحة، وأن يأكلوا أكلهم لكي يتمكنوا من اقناعهم باعتراف المسيحية، غير أن مساعيهم باءت بالفشل.. كان مقر هذه الجمعية في هضبة صغيرة عند مصب وادي الحراش حيث بنى لافيغري ديراً كبيراً أين يدرس ويعيش فيه الرهبان. ركز الآباء البيض على تربية وتنصير اليتامى خاصة بعد وباء الكوليرا الذي أودى بحياة مئة ألف جزائري، بينما كانت الراهبات يركزن جهودهن على تنصير النساء والبنات..

من هرطقاته الشهيرة

"لا يمكن لهذا الشعب في قرآنه، يتعين على فرنسا أن تفسح لنا المجال لنقدم له الإنجيل، وإما عليها أن تطرد هذا الشعب إلى الصحاري، بعيداً عن العالم المتمدن"
من أقواله أيضاً..
"الجزائر ليست سوى باب مفتوح أمام قار".

مشروع لافيغري

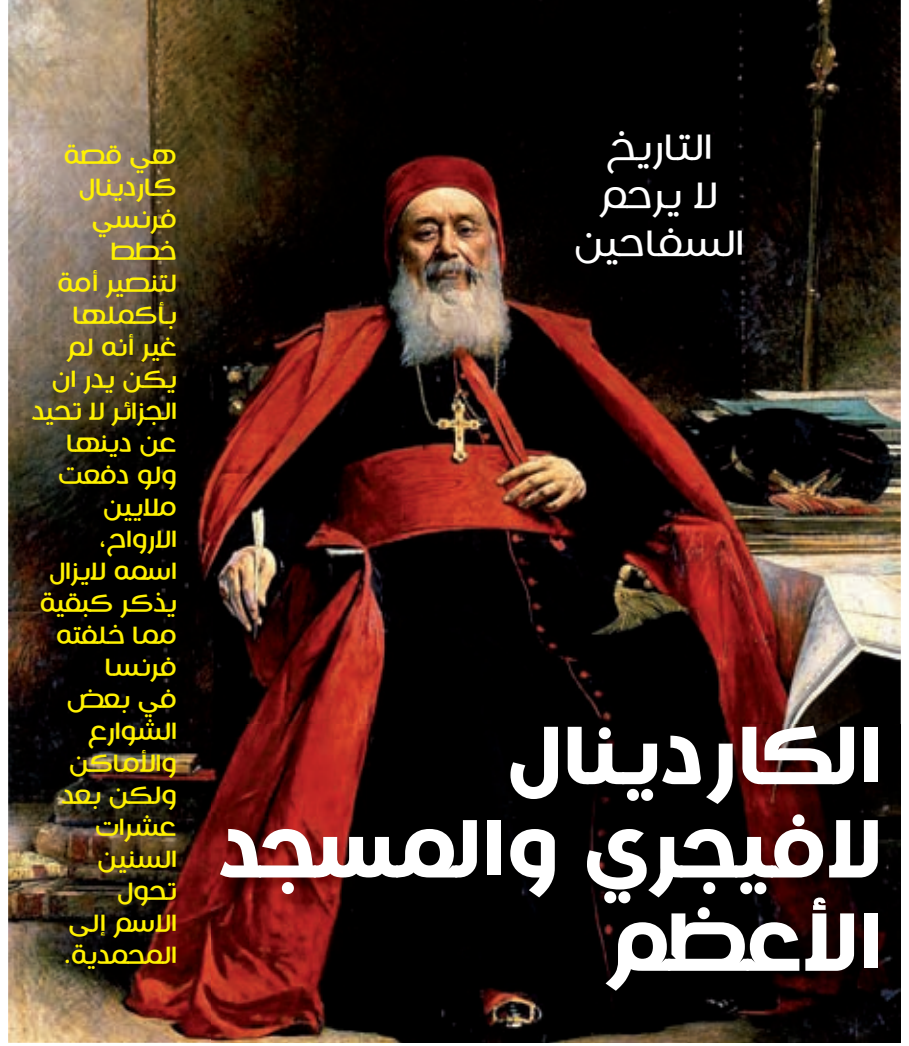
كان الهدف الأساس للافيغري تنصير الجزائريين وتحويلهم إلى الرومانية الكاثوليكية، و المساعدة في توطين العميرين الفرنسيين والأوروبيين القادمين إلى الجزائر، جنتهم الإفريقية الموعودة، معتبراً أن الجزائر لم تكن شيئاً في الماضي قبل غزوها من طرف فرنسا. في عام 1985 تحول اسم لافيغري إلى المحمدية نسبة لمحمد رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهذا بعد أكثر من قرن من تولي لافيغري أسقفية الجزائر، صفقة موجهة لدعاة التنصير والتبشير الذين لا يزالون يعيشون فساداً في أدمغة المسلمين. لافيغري الذي استهزأ بالإسلام محي أثره من الخريطة وبقي اسمه على لسان بعض الجاهلين لتاريخه الأسود، وكلما يمشي الجزائريون فوق أرض المحمدية سيفتخرون بوجود الجامع الأعظم المعلم الديني والثقافي والعلمي والحضاري الكبير.

لافيجري في ساحة البازيليك

تمثال لافيغري لا يزال شاهداً على ملامحه السمجة، وهو منتصب اتجاه الأرض الظاهرة التي داسها بأقدامه الدنسة، في ساحة كاتدرائية السيدة الافريقية أو مدام لافريك كما يحلو للقادمي تسميتهالمن يجهل التاريخ فان لافيغري هو من افتتح بازيليكالسيدة الافريقية عام 1872 بعد ان دامت الاشغال فيها اكثر من اربعة عشر سنة، وقد شرع في بنائها القسيس لويس انطوان اوغستين بعد أن طلبت منه ذلك راهبة افريقية تدعى مارغريت.

هي قصة
كاردينال
فرنسي
خطب
لتنصير أمة
بأكملها
غير أنه لم
يكن يدر أن
الجزائر لا تحيد
عن دينها
ولو دفعت
ملايين
الارواح،
اسمه لا يزال
يذكر كبقية
مما خلفته
فرنسا
في بعض
الشوارع
والأماكن
ولكن بعد
عشرات
السنين
تحول
الاسم إلى
المحمدية.

التاريخ
لا يرحم
السفاحين

الكاردينال
لافيجري والمسجد
الأعظم

بعدها عادت رئاسة الاسقفية في الجزائر الى مارسيلال أنان لافيغري الذي تسلم منصبه في 1867.

من هو لافيغري؟

ولد لافيغري ببايون الفرنسية، ودرس في مدرسة كاثوليكية رغم أن أسرته لم يكن لديها ميول دينية محددة، إلى أن أصبح كاهناً. انتقل لافيغري الى سوريا حيث أنشأ جمعية اسمها عمل الشرق. وكان عمل الجمعية يتمثل في دعم مسيحيي الشام، ومساعدة الإرساليات التبشيرية المسيحية في المنطقة، من خلال إنشاء مدارس للأطفال وبناء المستشفيات. عند استلامه للأسقفية في الجزائر أنشأ جمعية الآباء البيض والراهبات التبشريات للسيدة الافريقية في سنة 1868. وقد حمل لافيغري عدة ألقاب منها رئيس أساقفة افريقيا وآخر ألقابه منحه اياه البابا ليون الثالث عشر وهو لقب الكاردينال.

كان لافيغري يطلب من رهبانه وراهباته أن يطبقوا تعاليمه بالحرف التي كان من بينها أن يتكلموا لغة الجزائريين ويلبسون لباسهم

هي ضربة موجعة لمن اعتلى هضبة تطل على ديره الكبير وقال اين انت يا محمد؟ فجاء الرد بعد قرن ونصف بعد ان تحول الدير إلى ثالث أكبر مسجد في العالم بعد الحرمين والاكبر في إفريقيا التي ارادها لافيغري تنصيرها من بوابة الجزائر.

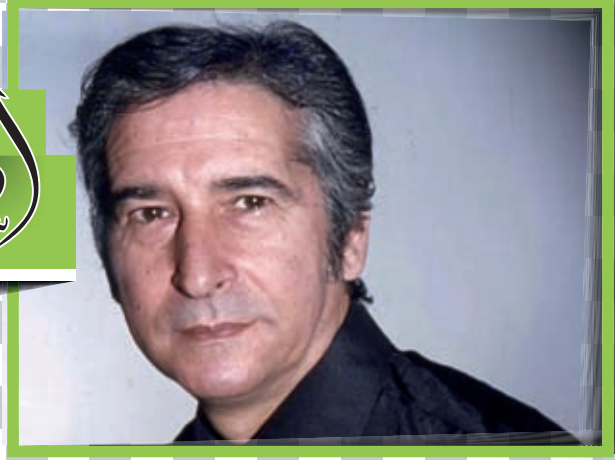
لم يهتم الحكام الفرنسيون الأوائل للجزائر من العسكريين والضباط السابقين للإمبراطور نابليون بونابرت بتنصير البلاد، فقد كانوا يتوجسون خيفة من الكنيسة الكاثوليكية، وفق ما جاء في كتاب فرنسا في ارض الاسلام للكاتب الفرنسي بيار فيرمن.

كما ان مجزرة "كتشاوة" التي جرت سنتين بعد احتلال فرنسا للجزائر، والتي استشهد فيها اربع آلاف مصلي اعتصموا في المسجد تنديدا على محاولة دوق دوروفيغو تحويله الى كنيسة، قد اخرجت من مشروع التنصير.

بعد ست سنوات عين الفرنسي انطوان ادولف جوبيش أسقفا للجزائر، ثم عين بعده لويس أنطوان أوغستين الذي دشّن في عهده كنيسة سانتا كروز بوهران وقام ببناء كنيسة السيدة الافريقية.

هناك أغان أشهر
من أن تعرف..
لكن، من غناها
لأول مرة، قد لا
يعرفه الكثير من
الأجيال الجديدة.
فالكل يندن: "يا
بلارج"، ويسرح
في: "سعدى ريت
البارج"، ويتحسر
على فراق
المحبوب، في
"مال حبيبي طال
غيابو". كلمات
عمرها عقود من
الزمن، غناها عمار
العشاب، المطرب
الذي فاق الطرب،
وهدد الشيوخ
الكبار في شبابه،
هذه قصته المثيرة
ومسيرته الأكثر
إثارة.

سماة خالدة



صاحب رائعة "يا بلارج" عمار العشاب

منسي على قيد الإبداع

هذه الأغنية ناجحة للغاية، ولكنه، أثار أيضًا جدلاً بسبب بعض الكلمات الجريئة. وقد عرفت الأغنية نفس القدر من النجاح، حين قدمتها العملاقة، فضيلة الدزيرية، التي كانت تجمعها بالعشاب علاقة أخوة، وقد كتب لها العشاب عدة أغان ضاربة. كما قدم له عبد الحكيم كرامي عدة أغان، منها "بالله عليك يا الرايح كان ريت غزالي" و"صغير وانا شيباني" و"مال حبيبي طال غيابو". في عام 1966، دخل عمار العشاب المعهد الموسيقي، لتحسين مهاراته الموسيقية، وتلقي دروس نظرية في الصولفيج، رغم شهرته وصيته الكبير. وبالموازاة مع التعليم، واصل العشاب إنتاجه أغاني رائعة، تتميز بكلماتها المباشرة، التي تعكس مشاكل الحب والمجتمع.

في عام 1966، فاز عمار العشاب بجائزة لجنة التحكيم الكبرى للمهرجان الوطني للأغنية الجزائرية، عن أغنيته الناجحة "نستهل الكية أنا اللي بغيت"، وهي من ألحان محبوب باتي. كان عمار العشاب يميل إلى القصيد الشعبي الأخلاقي ذي الطابع الديني والاجتماعي. كان يغني عن الخير والشر بكلمات وألحان وتفسير خاص به تماماً، تفسير رجل حساس للغاية، رتمه تيارات الحياة في شطآن بعيدة. سجل عمار العشاب، خلال مسيرته الفنية، نحو ثلاثين تسجيلاً إذاعياً، ومثلها على شاشة التلفزيون. كما أن لديه نحو ستين أسطوانة على جميع الوسائط.

وفي عام 1976، قرر عمار العشاب الاستقرار الدائم في باريس. وبين كل فترة وفترة، يعود إلى الجزائر، خاصة في مواسم الصيف.



الشديد، تمالك نفسه وصدح بالكلام المباح. كان أداءه المذهل بمثابة نقطة تحول حاسمة في مسيرته.. وهو ما تأكد بعد أسبوعين، عندما دعي إلى الغناء أمام الجمهور، مع أوركسترا مصطفى اسكندراني. في تلك الحفلة، أدى أشهر أغنية له، "إبراهيم الخليل"، فأدرك حينها قيمته الفنية، وفتحت له أبواب الفن على مصراعها. في عام 1953، سجلت له دار النشر "دنيا" أغنية بعنوان "ملاح أنا بركاني"، على أسطوانة 78 دورة في الدقيقة، وكان هو من قام بتأليفها. وبعد ثلاث سنوات، وقع عمار العشاب عقداً مع دار "باتي ماركوني"، التي أصدرت له أغنية "يا بلارج"، التي أداها على الطريقة الحوزية. وكانت

ولد عمار العشاب في 31 جويلية 1932، ببئر جباح، بدار سيدي عمر، بقصبة الجزائر العاصمة. وهو ينحدر من عائلة تقليدية، متذوقة للموسيقى. كان عمار الصغير يعمل ساعياً في مغسلة ملابس في بلكور، وفي أثناء عمله، كان يردد أشهر الأغاني آنذاك.

وكان لديه صديق يبيع السمك، يُدعى مولود بحري، وكان أيضاً قائد أوركسترا نائع الصيت في المنطقة. وكان مولود بحري أول من اكتشف عمار العشاب، وأعجب بصوته، وهو أيضاً من الأوائل الذين انتبهوا إلى موهبته الموسيقية الاستثنائية.

كان مشواره في عالم الفن على وشك الانطلاق، لمدة عام كامل، عزف عمار على الدربوكة، في الأعياد والأعراس، مكتسباً معرفة معلمه وأساسيات التقنية اللازمة لممارسة المهنة، التي كان مقدرها لها.

وفي هذا العام، حفظ عمار العشاب قصيد "على الرسول الهادي"، الذي عادة ما يليه قصيد آخر، لا يقل شهرة، وهو "مولاة التاج". وحينها، أفرد العشاب جناحيه، وطار منفرداً في عالم الموسيقى والشعبي، وكان لا ينفك يتعلم أسرار الغناء، على يدي محمدرشيدي، المعروف باسم الشيخ ناموس، وكذلك سيد علي سنيترا. وعلى الرغم من شهرتهما، إلا أن الشيخين لم يبخلا عليه بالنصائح، ما أكسبه خبرة وصيتاً. ورويدا رويدا، صار اسمه ذاتاً على غرار شيوخ تلك الحقبة الجميلة من تاريخ الموسيقى الجزائرية. في عام 1952، طلبت الإذاعة من عمار العشاب بثاً مباشراً لمدة ثلاثة أرباع ساعة. ورغم خوفه

صيحة الشروق

وأنكم كنتم تقومون بصلوات غربية الحركات، كأنما هي شريط سينمائي لحصة رياضية من رياضة ألعاب القوى تتحرك ببطء.."

ليرد عليه "لخضر" غاضبا، قبل أن يغادر الطاولة والخمارة معا: "ما بكم جميعا في فرنسا تعتبرون الجزائر حديقة حيوانات؟" فالانتساب الهوياتي الديني الحضاري المختلف أختلافا جذريا بين الشخصين - باعتبارهما ينتميان مرجعيا إلى كتلتين حضاريتين مختلفتين أولا ومتصارعتين ثانيا - تدفع بالطرف الأول - الضابط الفرنسي الشيوعي، الممثل للكتلة الغربية الكولونيالية على يسارته ولائكيته، إلى احتقار الطرف الثاني - لخضر - الممثل للكتلة الوطنية، بتجرئه على المساس بدينه والتهكم منه عندما أخذ موقفا أوليا يفيد "بأنكم كمسلمين وكجزائريين قد فقدتم عناصر هويتكم". هذه الصورة الفنية - التهامية، التي تمثل المقاومة المضادة، قد تكون نموذجا لإعلان صامت لانتماء هوياتي وردا "فرديا" ورمزيا على سياسة تفتيت الهوية الوطنية الجزائرية، ومحاولات فرنسا تذيب عناصر هذه الهوية ومسحها لتسهيل عملية "المسح"، كما تزامن هذا الإعلان الرفض، هذا الإعلان الصريح لمفدي زكريا، من هذه المحاولات البائسة التي بني عليها هذا الضابط وآخرون قناعتهم بانتهاج "الهوية الجزائرية":

فلسنا نرضى الامتزازا
ولسنا نرضى التجنيسا
فلسنا نرضى الاندماجا
ولا نرتد فرنسيسا
رضينا بالإسلام تاجا
كفى الجهال تدينيسا
فكل من يبغى اعوجاج
رجمناه كإبليس

هذا الإعلان، لا يزال مطلوبا اليوم تحت أوجه متعددة: "يا شعوب العالم اتحدوا" في وجه التغول الغربي الرأسمالي الاستعماري لاحتكاري، الذي يبتلع الأخضر واليابس، ويجرف الأرض والجذور تحت أقدام الشعوب المرتبطة بالأرض والعرض، ولو بتدمير الآخرين.

لقد كانت الوحدة دوما أساس الغلبة والتغلب على العدو وعلى النفس المقهورة، بما فيها أوامر ديننا وسنة نبينا، في دور التكاتف والاتحاد، ونبذ التفرقة والخلافات، التي من شأنها فقط أن تمكن عدو الشعوب وعدو المؤمنين بالعدالة والحق في العيش بأمان وأمن وسلام ورخاء على أرض الآباء والأجداد.

لهذا، كانت المقاومات العمالية والشعبية والفلاحية جزءا أساسيا من حركات التحرر الوطنية والقومية ووحدة الأمة، تحت راية الإيمان، وبأن هذا الجزء من الوطن العربي والإسلامي الكبير، إنما هو وحدة لا تتجزأ حتى ولو عملت الكتلة الاستعمارية، منذ نهاية القرن الـ19، على تفتيت الأمة من طنجة إلى جاكرتا، طمعا في اقتسام الغنائم وثروات وإرث الرجل المريض، كما كان يحلو للغرب الرأسمالي الاستعماري تسمية الخلافة العثمانية، وارثة أسلاف الحضارة الإسلامية.

لقد شكل البعد الإسلامي في جميع المراحل والأوقات العنصر الحاسم في وحدة عناصر الوحدة الهوياتية في الجزائر. ولعل هذا ما نلمسه في نص رواية "نجمة"، لـ "كاتب ياسين"، الذي يتجسد في حوار بين "لخضر" - أحد أبطال شخوص الرواية والضابط الفرنسي، وهما في خمارة يحتسيان نبيذا:

"- أتعلم، إنها المرة الثانية التي أشرب فيها في حياتي؟
- أعرف أنكم كنتم جميعا تصومون



عمار يزلي

يا شعوب العالم اتحدوا..

عندما أعلن كل من ماركس وإنجلز عن صيحتهما المدوية، وصرخا في وجه الوحشية الرأسمالية، سنة 1848، في "بيان الحزب الشيوعي": "يا عمال العالم اتحدوا"، إنما كانت صيحة في وجه الظلم القائم والقادم مع تنامي الرأسمالية، لتصل إلى الذروة في مرحلة الاستعمار والإمبريالية.



مادقة
تمتعي بتجربة سفر آمنة
ومريحة

برعاية Parfums
WOUROUD

إعداد: نسبية علال





التخطيط المسبق

قبل السفر، قومي بالتخطيط للرحلة بدقة، ولو اضطر الأمر، اكتبي خطواتك المرتقبة على مذكرة هاتفك، واحرصي على حجز الفنادق ووسائل النقل مسبقا، خاصة للانتقال من المطار إلى مكان الإقامة، ولا تنسي التأكد من ترتيبات الرحلة مع المرافق إن وجد.

الأمان الشخصي

احرصي على الحفاظ على أمانك الشخصي، استخدمي حقيبة محمولة على الكتف بشكل صحيح واحتفظي بأغراضك الثمينة مثل الوثائق المال، هاتفك أو ساعتك ومجوهراتك.. قريبة منك
اللباس المحتشم المناسب للسفر
اختاري ملابس وأحذية مريحة ومناسبة للمناخ والثقافة المحلية للبلد الذي ستزورينه، وتجنبي اللباس الفاضح أو غير اللائق، فقد يتسبب لك هذا الأخير في جلب التحرش والاعتداء.

التواصل مع السكان المحليين

لا ترددي في التحدث مع السكان المحليين، لكن، يجب أن يكون ذلك بحذر بالغ، قد يقدمون لك نصائح قيمة حول الأماكن والأنشطة، كما يمكن أن تجلبهم للسرقة أو التحرش، لذا، ركزي جيدا واختاري بذكاء من تحدثين.

التأمين الصحي وتأمين السفر

تأكدي من أن لديك تأميناً صحياً يغطي السفر بأكمله، قد يكون من الجيد أيضاً الحصول على تأمين إلغاء الرحلة، فهذا وارد الحدوث أحيانا، احسبي له حساباً إذا كنت تمرين بضغطات أو ظروف سيئة تهدد مخططاتك.

تسافر
بعض
النساء لأول
مرة ولا
يملكن
فكرة
كاملة عما
يجب أن
تقوم به
قبل، في
أثناء، وبعد
الرحلة، ما
يتسبب في
تضيقهن
للكثير من
الوقت،
وانهاء
ميزانية
السفر قبل
موعتها
أحيانا، كما
أن الجهل
بإجراءات
الأمان كثيرا
ما يكلف
النساء غالبا
في أثناء
السفر..
لتفادي كل
هذا، جمعنا
لك أهم
نصائح
خبراء ورواد
السفر التي
تضمن لك
رحلة مثالية
في حين
الالتزام بها.

أهم نصائح رواد السفر للنساء
تمتعي برحلة مثالية
بعيدا عن المشاكل
والأزمات



NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصة حب

مَوْعِدُكَ
MAWED

Eau de parfum

Pour femme

Parfums
WOUROUD



بين الترامواي، الميترو، القطار في بعض الدول دون أخرى.

وثقي رحلاتك بالصور

الصور هي الوسيلة التذكارية الأفضل التي يمكنك العودة إليها لاحقاً، مع هذا الحذري في اختيار الشخص الذي يلتقط لك الصور، إذا كنت من دون مرافق، فهناك لصوص ينتشرون في المواقع السياحية ينتظرون اقتراب الفرصة.

تأكدي من عدم نسيان

أغراضك الشخصية في الفندق

تفقدتي حقيبة سفرك بدقة قبل مغادرة الفندق، وقومي بجولة في جميع أرجاء الغرفة حتى في الحمام، ربما تجددين أغراضاً شخصية نسيتهن حزمها، تفقدتي الرفوف وداخل الدولاب والأدراج أيضاً.

يمكنك استرجاع نسبة مالية عن كل المشتريات النظامية التي قممت بها، بشرط حصولك على فاتورة من المحل، ابحثي عن المكتب المخصص لذلك عند وصولك إلى المطار في طريق العودة.

قبل الرحلة، وحتى في أثنائها، النوم الجيد يساعد على تجنب التعب والإجهاد، ويساعدك على الاستمرار في سفرك بطاقة مرتفعة.

الإطعام في أثناء الرحلة

تجنبي تناول الأطعمة الملهوة منذ وقت طويل. اختاري الأطعمة الطازجة والمضمونة للحفظ على صحتك في أثناء الرحلة، وتفادي التسممات، ابحثي عن مطاعم ذات سمعة جيدة حتى وإن كانت في مناطق شعبية.

زيارة مكتب محلي للسياحة

استفسري عن المعلومات المحلية والأماكن الجذابة من مكتب السياحة في البلد الذي تزورينه، فقد تجددين لديهم رحلات استثنائية وعروضاً مغرية إلى أماكن ربما لم تسمعي عنها.

احصلي على بطاقات تنقل

بدل دفع تكاليف كل رحلة على حدة، يفضل اقتناؤك بطاقات اقتصادية تخفف عنك المصاريف وتختزل وقت الوقوف في طوابير الانتظار، كما أنها يمكن أن تسمح لك بركوب أكثر من وسيلة

التواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء: احرصي على إبلاغ أفراد العائلة والأصدقاء الموثوقين بتفاصيل رحلتك ومكان إقامتك، ومواقيت تنقلاتك.

الاحتفاظ بأكثر من بطاقة ائتمانية

يفضل دائماً الاحتفاظ ببطاقات بنكية ائتمانية متعددة، هذا يساعد في حال وقوع مشكلة مالية غير متوقعة في أثناء الرحلة، إذا كنت لا تملكين منها، يمكنك الاتفاق مع شخص موثوق من العائلة أو الأصدقاء، تعتمدين عليه، حتى يرسل لك العملة التي تحتاجين إليها في الوقت المناسب دون تأخير، هناك مكاتب متخصصة في إجراء هذه العمليات.

استخدام الخريطة: لا تخجلي من

استخدام الخرائط، ورقية كانت أم إلكترونية صوتية، للتوجه إلى وجهاتك خاصة البعيدة وتلك التي تزورينها لأول مرة، إنها أداة مفيدة لتجنب الضياع والوصول بسلاسة مع ربح الوقت وربما المال الذي تصرفينه للتنقل إلى وجهات خاطئة.

عدم وضع النقود في حقيبة الخصر

حقيبة الخصر قد تكون مغرية للسارقين. من الأفضل وضع النقود في الجيوب الداخلية أو في حقيبة رقيقة بدلاً منها.

نسخ عن الوثائق المهمة

احتفظي بنسخة من جواز السفر والوثائق الأخرى المهمة، يفضل أن تكون هذه النسخة محوسبة للحفاظ على سلامتها، افصلها عن النسخ الأصلية، لتكون ضماناً لك في حال ضياعها.

النوم جيداً وأخذ القسط الكافي من الراحة

تأكدي من الحصول على قسط كافٍ من الراحة

NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصّة حب



Eau de parfum

Pour femme



Parfums WOUROUD



أهم مخاطر السفر وطرق الوقاية منها

خلال السفر من أجل السياحة والاستكشاف، يجب أن يكون هناك برنامج كامل للتنقل بين عدة أماكن سياحية قد تتضمن متاحف، جبالا، شواطئ.. وبما أنها مناطق جديدة ربما لا تعلمين ما قد تكون المخاطر المحتملة فيها، لهذا عليك باتخاذ جملة من التدابير الوقائية.

لوازم الوقاية في الأماكن الوعرة

ممارسة رياضات مثل الكوادر أو التسلق، القفز العالي، الطيران الشراعي، وغيرها كلها نشاطات جد ممتعة في أثناء السفر، خاصة مع الرفقة، لكنها في الوقت ذاته تعتبر خطيرة، وقد تسبب لك أذى أنت في غنى عنه في أثناء الرحلة، لهذا لا تنسي الالتزام بوضع الخوذة والتطبيق الحرفي لتوجيهات وتوصيات المسؤولين عن هذه الأنشطة، ولا تتقدمي للقيام بأي مغامرة دون أن تطلعي شخصا موثوقا على تفاصيلها، المكان والزمان والفريق.

السحر والتجوال ليلا

ما دمت لا تعرفين البلد جيدا، فإنك لا تعرفين كيف يكون ليلاه أيضا، لتفادي أي مخاطر، خاصة إذا كنت وحيدة في رحلتك، تجنبي الخروج ليلا.

إلى اعتداءات، سواء في النقل العام أم في الأماكن العامة، وحتى في الفندق حيث يقيمون، لذلك، فإن وجود محرم يساعد في التقليل من هذه المخاطر.

اطلعي على القوانين والعادات المحلية: لحماية نفسك من بعض مخاطر السفر، يجب عليك أن تكوني على دراية بالقوانين والعادات المحلية في البلد الذي تسافرين إليه، قد تكون هناك قوانين مختلفة تؤثر على حقوق المرأة، اعتمدي على الإنترنت كمصدر.

حافظي على الصحة النفسية: السفر قد يكون مجهدا نفسيا، كما هو مجهد جسديا، خاصة إذا كان طويل الأمد أو في ظروف صعبة.

يجب أن تهتم المرأة بصحتها النفسية وتحرص على مواساة ذاتها باعتبار أنها أيام وتعود إلى الديار حيث الأهل أو الأبناء..

خاصة إلى الأماكن البعيدة، فقد تنقطع بك السبل وتعرضين للاعتداء.

سافري مع محرم لضمان الأمان والحماية: يعتبر وجود محرم مع المرأة في أثناء السفر ضروريا، من باب أنه يحمي المرأة من المخاطر ويساعدها في حالات الطوارئ. فمن الممكن أن يكون السفر بمفردك محفوفا بالمخاطر، خاصة في المناطق غير المألوفة للحامل، استشيري طبيبك قبل الرحلة: السفر يمكن أن يؤثر على الصحة، وقد يكون له تأثير على الحمل. النساء الحوامل قد يواجهن مشاكل صحية في أثناء السفر، وقد يكون من الصعب الحصول على الرعاية الطبية في بعض المناطق.. لهذا عليك استشارة طبيبتك الخاصة قبل التفكير في برمجة رحلة.

تفادي التحرش والمضايقات: النساء قد يواجهن التحرش اللفظي وحتى الجسدي في أثناء السفر، ويمكن أن يتطور الأمر

NOUVEAUTÉ 2024

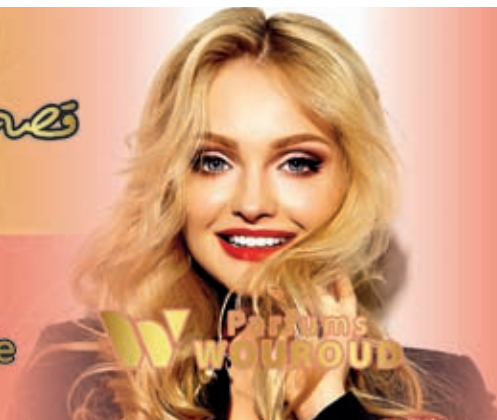
Story of Love

قصه حب



Eau de parfum

Pour femme





BRICK



NOUVEAUTÉ
2024

Bizarre
EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Parfums
WOUROUD

كيف تنظمين وقتك في أثناء السفر ليكون كافيا للمتعة والاستكشاف

يتفق الجميع على أن وقت السفر ضيق مهما تم
تحديد مدة الرحلة، فإنها عادة ما لا تكون كافية
بالنسبة للأشخاص الذين لا يحظون بتنظيم محكم،
وكي لا يحدث معك هذا في أثناء السفر، عليك اتباع
بعض الخطوات البسيطة.

استغلال كامل وقتك في التنقل والاستكشاف.
جسمك يتعب، وحتى ذهنك وطاقتك تخور إذا
لم تمنحي نفسك فاصلا خلال السفر.
التطبيقات والأدوات: حاولي استخدام
تطبيقات الهاتف المحمول لتنظيم الرحلات، التي
يمكن أن تساعدك في تتبع جدولك وحجوزاتك.
اطلعي على رحلات من سبقوك عبر موقع
يوتيوب، قد يفيدك ذلك في ضبط برنامج مناسب
ويجيبك عن الكثير من الأسئلة.
تذكري أن الوقت الذي تقضينه في مسبح الفندق،
ووقت تأمل الغروب على الشاطئ القريب حتى
وان كان من النافذة، تناول الطعام في مكان هادئ..
هذه الأنشطة وما شابهها، فيها من متعة السفر
الشيء الكثير وليست وقتا ضائعا في برنامج
رحلتك.

زوري أقرب الأماكن إلى فندقك. السوق هو آخر
وجهة يمكنك زيارتها، لماذا؟ إذا زرت الأسواق
والمحلات منذ بداية الرحلة، فسيذهب وقتك
سدى، وتصرفين الكثير من المال على أغراض قد
تندمين على شرائها لاحقا، لذا، فإن خبراء السفر
يوصونك بجعل التسوق آخر أنشطتك، خاصة
أنك ستجلبين بعض الهدايا والتذكارات التي
تتغير نظرتك إليها في نهاية الرحلة.
تحديد الأولويات: حددي الأماكن
والأنشطة التي تعتبرينها أهم لك، تبعا للبرنامج
السابق، يعني الأهم وباعتبار المسافة.
اتركي مساحة في جدولك للتغيرات غير المتوقعة
أو الفرص الجديدة التي قد تظهر دون تخطيط.
الاستراحة: سوف تجدين نفسك تخصصين
وقتا للراحة والنوم لتجنب الإرهاق، مع أنك قررت

تنظيم الوقت ليس بالأمر الهين بالنسبة
للأشخاص الذين يسافرون لأول مرة، فهو
يعتمد على عدة عوامل مثل مدة الرحلة، الأنشطة
المخطط لها، والوجهة، قد يرتبط حتى بالميزانية..
وهذه بعض النصائح المستوحاة من تجارب رواد
السفر لتنظيم الوقت بفعالية.
التخطيط المسبق: أياما قبل السفر،
عندما يتم التأكد من رحلك، قومي بإعداد جدول
زمني تقريبي للأنشطة التي ترغبين في القيام
بها، مثلا اليوم الأول المكان الفلاني صباحا، مساء
تزورين مكانا آخر، وهكذا البقية أيام الرحلة.
يستحسن أن تبدئي مخطط رحلاتك،
بالمناطق البعيدة والوعرة، التي تحتاج منك زيارتها
وقتا وجهدا كبيرين، ثم عندما يشرع التعب في
النيل منك ويصبح صعبا عليك التنقل بعيدا،



BRICK



NOUVEAUTÉ
2024

Feroce
EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Parfums
WOUROUD



BRICK



NOUVEAUTÉ
2024

Blue

EAU DE PARFUM
POUR HOMME



حيل لتنظيم حقيبة السفر بشكل فعال وتوفير المساحة

خلال حزم الحقائب للسفر، فإن أهم شيء نفكر فيه هو استغلال المساحة بذكاء، لتوفير فراغ لبقية الأغراض، وكذا لتفادي دفع مبالغ إضافية عن الوزن الزائد إذا كانت الرحلة على متن الطائرة.. الشروق العربي جمعت لك أهم الحيل التي يستخدمها رواد السفر لتحقيق هذا الهدف.

تنظيم حقيبة السفر بشكل فعال، إليك بعض الحيل المفيدة:

لتنسيقها مع بعضها البعض. حتى وإن كان الجو باردا، حاولي الاكتفاء بواحدة ولا تحملي معك للسفر الكثير من السترات كبيرة الحجم والثقيلة، خاصة تلك الصوفية وذات الفرو التي تشغل مساحة كبيرة في حقبتك.

الكثير من حقائب اليد لتنسيقها مع جميع الإطالات، لن يكون نافعا في السفر، لأنها تشغل مساحة كبيرة في حقيبة أغراضك.

أشياء لم يتم ارتداؤها من قبل: تجنب حمل ملابس جديدة غير مجربة في حقيبة سفرك، قد لا تكون مريحة أو مناسبة، وقد تجدين بها خلا، كأن تكون طويلة أو قصيرة ضيقة أكثر أو واسعة، تسبب التعرق أو تعرقك على الحركة.

اختاري الملابس ذات الخامات القطنية أكثر، فهي عادة تحافظ على قوامها بعد اللبس وفي أثناء التخزين في الحقيبة، ولن تحتاجي إلى كبتها في كل لحظة.

من المهم إعادة الاطلاع على محتويات حقبتك قبل 24 ساعة من موعد السفر لتجنب النسيان، فالتنظيم الجيد لحيبتك واحتوائها على كل مستلزماتك الأساسية، يمكن أن يجعل تجربة السفر أكثر راحة ويسرا..

للحقيبة لتخزين الأشياء الصغيرة، كالمناشف اليومية، الفوط، الملابس الداخلية الخفيفة. الأكسسوارات مثل الأحزمة والقلائد التي بها بروش معدني ثقيل جدا، فمن ناحية تعتبر إضافة ثقيلة لحيبتك ذات الوزن المضبوط، ويمكن أن تسبب لك بعض المشكلات في المطار إذا تم تحديدها بجهاز السكاكين.

الملابس المنقوشة والمطبعة بالألوان قد تكون غير مناسبة للسفر..

لهذا، ينصحك الخبراء باختيار الألوان الهادئة الموحدة التي تعتبر خيارا عمليا

لفي الملابس بدلا من طيها لتوفير المساحة وتجنب التجاعيد، فلن يكون أمامك متسع من الوقت لكيها في كل مرة، خاصة الأقمصة، الفساتين من خامات فضفاضة، البنطلونات الكلاسيكية والخمارات..

تباع في المحلات أكياس الضغط مخصصة للسفر يمكنك الاعتماد عليها عند تنظيم حقبتك، وهذا من أجل التقليل من حجم الملابس والمناشف..أفضل ملبسك عن بعضها، واستخدمي منظفات الحقائب لفصل الأغراض والوصول إليها بسهولة لاحقا في أثناء الرحلة. من الحيل المفيدة التي يستخدمها

رواد السفر، استغلال الأغراض للتخزين،

ضعي الجوارب

والأكسسوارات

الصغيرة داخل

الأحذية

والحقائب

لاستغلال

المساحة.

استفيدي

من الجيوب

الداخلية



BRICK



NOUVEAUTÉ
2024

Bizarre

EAU DE PARFUM
POUR HOMME





BRICK
NOUVEAUTÉ
2024
Feroce
EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Parfums
WOUROUD



ضروريات في حقيبة سفر كل أنثى

تختلف محتويات حقيبة السفر من سيدة لأخرى، حسب الغرض من الرحلة أيضا. أكانت سياحية أم للعمل، لكن تتفق جميعها في بعض الأغراض النسائية التي يجب أن تحملها كل أنثى.

إليك قائمة بالأساسيات التي يُنصح بتواجدها في حقيبة السفر:

الوثائق الشخصية: جواز السفر، تأشيرة

الدخول، تذاكر الطيران، وبطاقات الهوية

مستلزمات النظافة الشخصية:

فرشاة الأسنان، معجون الأسنان، شامبو،

قطعة صابون، صابون سائل، غسول يدين،

ليفة استحمام، فوط صحية، مناديل مبللة، مزيل

مكياج، أقراص قطنية، أعواد قطنية لتنظيف

الأذن، فراشي الشعر، مكواة شعر أو مجفف إذا

كنت من النوع الذي يحب تصفيف شعره يوميا

قبل الخروج، أما إن كنت محجبة فلا تنسي

الدبابيس، لأنها قد توقعك في ورطة بحيث قد لا

تباع في الأماكن المعتادة بالبلد الذي تزورينه.

مستحضرات التعطير: عطر، كعك الخواص،

مزيل عرق، مانع التعرق، خاصة إذا كانت رحلتك

خلال فترة الصيف.

الأدوية: أي أدوية شخصية تستعملينها

لعلاج مرض مزمن يجب أن تكون الأولى في

حقيبتك، ولا تنسي الأدوية الضرورية الأخرى

مثل مسكنات ألم الرأس، وألم العادة، وأدوية

مشبت مكياج، فراشي، ماسكارا، أحمر شفاه
كأساسيات.

نظارة شمسية للحماية من أشعة الشمس مع
علبتها الخاصة.

إذا كنت تسافرين في الشتاء أو حتى الربيع أو

الخريف متى يحتمل تساقط المطر، أو إنك

تسافرين إلى بلد استوائي، فأخذ مطارية ذات

نوعية جيدة أمر أكثر من ضروري.

غلاف وسادة بديل لما يقدم لك في الفندق، إذا

كنت مصابة بالحساسية، ولضمان عدم انتقال

الحشرات إلى شعرك.

يجب عليك أن تحزمي الأشياء بطريقة تسمح

لك بالوصول إليها بسهولة وتنظيم حقيبتك

بشكل يسهل عليك العثور على ما تحتاجينه

دون إحداث الفوضى أو تضييع الوقت.

كما يفضل دائما التحقق من قائمة الأغراض قبل

السفر للتأكد من عدم نسيان أي شيء مهم.

الحساسية.

الأجهزة الإلكترونية: هاتفك المحمول،

الشاحن، وربما محول الطاقة، إذا كنت تسافرين

للسياحة اصطحي معك كاميرا، أما إن كنت

تسافرين للعمل، فلا تنسي أخذ حاسوبك

المحمول. الكثير من المال اللازم لسفر آمن،

وبطاقات الائتمان البنكية إذا كنت تملكينها.

الأحذية: اختاري أحذية مريحة للمشي

وأخرى مناسبة للمناسبات الخاصة.

الوجبات الخفيفة: للأوقات التي قد لا

تتوفر فيها الأطعمة المناسبة، تستمتعين بها

كلمجة، مثل بسكويت مالغ أو حلوى، بعض

المكسرات، شكولا.. حقيبة ظهر جيدة، من

النوع الرياضي الخفيف، وذلك من أجل حمل

الضروريات في أثناء التنزه أو التنقل.

حقيبة مكياج صغيرة لوضع مستحضرات

التجميل: يجب أن تحتوي كالا من كريم أساس،



BRICK
NOUVEAUTÉ
2024
Blue
EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Parfums
WOUROUD

NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصه حب



صافيتا
SODFA

Eau de parfum

Pour femme



جميع الإطلاعات.
وزعي نقودك ولا تضعيها في حقيبة السفر
الخاصة بالأغراض فقد تسقط منك وأنت
تسحبين الملابس مثلا..

لا تضعي الأكل حتى وإن كان بسكويت أو
شوكولا وسط الملابس في الحقيبة الكبيرة،
فأنت لا تعلمين ما قد تمر به من ارتجاجات
وصدمات خلال الرحلة، وقد تتسبب في
تلطيخ ملابسك النظيفة.

المكياج يوضع في حقيبة صغيرة لوحده، لذات
السبب السابق.
لا تأخذي معك الكثير من الكتب، فيغض
النظر عن كونك ربما لن تجدي الكثير من
الوقت للمطالعة، سوف تشغلين المساحة
وتثقلين الوزن.

أي غرض يحتوي على الزئبق يمنع مروره
في المطار وقد يسبب لك مشاكل في أثناء
الرحلة.

لن تكوني في حاجة إلى استخدام مجفف
الشعر أو أدوات التصفيف إذا كنت محجبة،
يمكنك الاكتفاء بما يعرضه الفندق، وتفادي
إثقال حقبتك، فربما لن تجدي الوقت لذلك
أصلا.

حزم مكواة الملابس ضمن أمتعة السفر هو
أكبر خطأ يقبل عليه الكثيرون، حيث يمكنك
طلب هذه الخدمة وبشكل مجاني في الكثير
من فنادق العالم، إلا إذا كنت ستقيمين في
شقة أو غير ذلك.

لست بحاجة إلى حزم مناشف الاستحمام،
أو كاب الحمام، فكل الفنادق دون استثناء
تعتبرها خاصة جدا ويتم تنظيفها بشكل
دوري ومنها من يقدم لك مناشف جديدة.

تجدين شيشبا في خزانة الفندق، فلا داعي
لأخذ واحد، حتى وإن وجدت أنه أصبح غير
صالح، يمكنك طلب آخر جديد من خدمة
الاستقبال متى أردت.

قوارير مستحضرات العناية والتنظيف وعبوات العطور كبيرة الحجم

نعلم أنك ستحتاجين إليها بشدة خلال
السفر، ولا يمكنك الاستغناء عنها، لذلك
فالحل البديل لها هو اقتناء عبوات صغيرة
الحجم مخصصة لهذا الغرض، ومتوفرة
بكثر في السوق، وملء الكمية الاقتصادية
المناسبة للرحلة فقط، وبهذا تتجنبين أي
مشاكل في المطار بسبب حمل كمية كبيرة
من السوائل، ومن جانب آخر تضمنين ربح
المساحة وتوفير الوزن وعدم تسرب السائل
إلى باقي الأغراض.

لا تأخذي معك للسفر إكسسوارات باهظة
الثلثن أو ذات قيمة معنوية بالنسبة لك، فقد
تضيع منك ويصعب إيجادها لكثرة التنقل،
كما أن هناك احتمالية

تعرضك للسرقة

أو الاعتداءات عند

استعراؤها،

إذا لا تلبسي

حليك الذهبية

أو الأحجار

الكريمة،

ولا تضعي

الساعات

الغالية..

الحقائب

الجلدية

الكبيرة هي

أسوأ خيار

لإكمال

إطلالتك

خلال رحلاتك،

تجنبي أخذ أكثر من حقيبة واحدة تناسب

تجنبي حزم هذه الأغراض في حقيبة سفرك

تقوم النساء خاصة اللواتي لم يعتدن
على السفر بحشو أغراض يمكن
الاستغناء عنها، أو استبدالها، وحتى
الحصول عليها مجانا من الفندق، لذا،
نريد أن ننبهك لبعضها حتى لا تحملي
وزنا فوق المطلوب خلال رحلتك، ولا
تواجهي المشكلات.



Parfums
WOUROUD

NOUVEAUTÉ 2024

JOCALIA
EAU DE PARFUM Liberty



NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصة حب



Eau de parfum

Pour femme

Parfums WOUROUD



هكذا تحافظين على الأمان في رحلاتك

عند السفر، من المهم جدا الانتباه إلى وسائل الأمان لضمان تجربة سفر آمنة وممتعة، فبعض البلدان تعتبر خطيرة عليك كسائحة، وبعضها لا يبدو كذلك إلا وأنت تجولين في شوارع ومدنه الشعبية، لذلك عليك الالتزام ببعض الإرشادات خلال رحلاتك.

تأكدي من صحة وصولك. قبل السفر، تحقق من صلاحية جواز سفرك وتأشيرتك ومتطلبات الدخول للبلد الذي تخططين لزيارته. انقلي أمتعتك بأمان، استخدم أمتعة محكمة الإغلاق وممتينة، حتى وإن كانت حقيبة بلاستيكية يمكنك لفها بورق شفاف "سيلوفان" ووضع تسميات على أمتعتك بمعلومات الاتصال الخاصة بك. لا تلبسي مجوهرات باهظة الثمن في الأماكن الشعبية والمزدحمة. لا تتكلمي عبر الهاتف في الميترو ووسائل النقل المزدحمة ولا تستخدم لغتك الغريبة. إذا كنت تملكين بطاقات دفع سارية في بلدان أخرى، فهذا يعتبر أفضل خيار لتأمين أموالك خلال السفر. مع هذا، توخي الحذر عند استخدام البطاقات البنكية، حاولي الدفع الإلكتروني مسبقا.

الأمنية التي تصدرها سفارة بلدك. أبلغني أحد المقربين منك عن خططك لهذا السفر، يجب أن يكون شخصا موثوقا، تكلمينه من فترة لأخرى عن المناطق والمحطات التي سوف تزورينها وزوديه بمعلومات الاتصال بالفنادق التي تحطين بها ومواعيد تنقلاتك إن أمكن. لا تتحدثي إلى أشخاص غرباء وتربطي علاقات بهم فأنت لا تدرين ماهي نواياهم. لا تؤمني أحدا على أغراضك الشخصية. حاولي السفر مع رفيق موثوق تعتمدين عليه. لا تسأل الأشخاص في الطرقات، بعضهم يتصيد السياح لينصب عليهم. لا تعتمد على وسائل النقل غير الآمنة، مثل التاكسي غير النظامي والتكتك في بعض البلدان، القطار والحافلات الجماعية أكثر أمانا، مع أنها مزدحمة تضمن وصولك إلى الوجهة المطلوبة في التوقيت المرغوب.

أما إن كنت ستستخدمين النقود، فالتنقل دائما بمبلغ كبير يشكل خطرا عليك وعلى أموالك، من السرقات والاعتداءات، لذلك يفضل تركها في الخزينة المالية في غرفة الفندق، أو تقسيمها على حقيبتين. تعتبر حقيبة الأمان الصغيرة المخصصة للمال والوثائق، أكثر خيارا أمن لحماية ممتلكاتك، علقها على رقبتك وضعيها داخل القميص الداخلي كي لا تظهر للصوص خاصة عند التجول في الأماكن السياحية، الأسواق، والأماكن المزدحمة. تفادي التسوق بمبلغ كبير خاصة في عطل نهاية الأسبوع، والعطل الخاصة بذلك البلد. لا تسمح بحملة تنظيف الغرف إلا وأنت بداخل غرفتك ولا تغادريها حتى يغادر عمال النظافة، حتى إذا ضاعت أغراضك، كانت شكاوك تجاه أشخاص معينين. تابعي تحذيرات السفر الرسمية والتوصيات



Parfums WOUROUD

NOUVEAUTÉ 2024

JOCALIA
EAU DE PARFUM ELIXIR



NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصّة حب



مَوْعِدُكَ
MAWED

Eau de parfum

Pour femme

Parfums
WOUROUD



خطوات مكياج بسيطة وأمنة على بشرتك خلال رحلاتك

الشمس الطبي، الذي تضمنين أن تمتصه بشرتك بالكامل، خط رفيع من الأيلينر الأسود المات يجعل عينيك تبدو ضاحكتين ويقظتين حتى مع التعب، وأحيطي الجزء العلوي بطبقتين خفيفتين من المسكارا، حددي الحواجب بمسحوق وفرشاة، وتفادي عمل ذلك بواسطة القلم، لأن التعرق قد يسبب لك مشكلة، القليل من أحمر الخدود الذي يلائم لون بشرتك قد يكون ممتازا بالنسبة لأحمر الشفاه، الذي يعد أهم خطوة لدى أغلب النساء، فيستحسن اختيار ألوان هادئة كالوردي ودرجات الترابي، على أن يكون مضادا للماء ويعتبر القلوص أفضل نوع يستمر طويلا خلال السفر، أين يمكن أن تتناول الطعام في أثناء الرحلة أو أن تتحدثي كثيرا.

مستحضرات لا يجب أن تغيب عن حقيبتك

سيكون مسموحا لك حمل أمتعة شخصية خلال الرحلة على متن الطائرة، حاولي أن تكون هناك حقيبة صغيرة بها جميع عدة المكياج الذي سبق وأن طبقته، تحسبا لإصلاحه في حال وقوع أي خلل به. لا تنسي حمل مناديل مبللة، أو مناديل مزيلة للمكياج، أقراص القطن وسائل إزالة المكياج، مرآة صغيرة للاطلاع على مظهر المكياج من فترة لأخرى، خاصة إذا أخذت قسطا من النوم.

تجنبي هذه المواد التجميلية خلال التواجد في الطائرة، قد يصل الضغط الجوي إلى مدها، مسببا عدة تقلبات في الجسم، منها الجفاف وانسداد مسام البشرة تلقائيا، كما أن الفوندايشن أو كريم الأساس يسد المسام أيضا.. لهذا، توصي خبيرة التجميل بتفادي استخدام أي من هذه المنتجات، بما في ذلك كريمات الترطيب، قبل فترة قصيرة من ركوب الطائرة، خافي العيوب، كريم الأساس، وكل ما يمكن أن يسد مسام البشرة، لهذا قد تلاحظ السيدات اللواتي يستخدمن ما سبق ذكره خلال السفر، ظهور حبوب تحت الجلد، جفافا غير طبيعي، شدا مزعج على البشرة، تفادي استخدام مثبتات المكياج

أيضا، لأنها تعتبر أشد خطورة من سابقتها.
كيف تبدين أنيقة وطبيعية
مكياج بسيط للسفر
تنصحك خبيرة التجميل
بصالون magique
بأقل قدر من المكياج،
ضعي كريم
الوقاية
من



Parfums
WOUROUD

NOUVEAUTÉ 2024

JOCALIA
EAU DE PARFUM Love





مميزات أحذية السفر المثالية

كي لا يتسبب حذاؤك في إفساد رحلتك.
سهولة الانتعال بجوارب ومن دونها: يجب أن يكون الحذاء سهل الانتعال ومريحاً، فقد تضطرين لنزعه عدة مرات في بعض المزارات كالمساجد وأماكن العبادة ودور العرض..

اختاري الحذاء الذي يتطابق مع المعايير الطبية، بحيث يساعد في الحفاظ على راحة قدميك ويقلل من خطر الإصابات أو الكدمات والتشنجات.

الصنادل الفلات تعتبر مناسبة للسفر الصيفي، اختاري نموذجاً مريحاً وابتعدي عن الكعب الخشبي الذي قد يؤلم قدميك ولا تنسي أن تحزمي في حقيبتك حذاء ذا كعب متوسط الارتفاع، إذا كنت تخططين لحضور مناسبة رسمية في أثناء رحلتك، يمكنك اختيار الألوان الهادئة أو المعدنية لتناسب مع ملابسك، وأخيراً استعيني بحذاء مكشوف لحل الأزمات.

الرسمية التي تناسب السفر، الاستخدام اليومي والرياضات الخفيفة.

معايير يجب أن تتوفر في أحذية السفر

التهوية والتحكم بعملية التعرق: يجب أن تسمح أحذية السفر التي تختارينها بتهوية قدميك وتقليل التعرق، بصفة أخرى لا يجب أن تكون ضيقة.

خفة الوزن: يفضل أن يكون الحذاء خفيفاً قدر الإمكان لتجنب الإحساس بالثقل في أثناء المشي لمسافات طويلة، وحتى لا تصابي بالآلام في العمود الفقري.

وسائد مفاصل في النعل: يجب أن تحتوي هذه الأحذية على وسائد مفاصل للحفاظ على راحة قدميك ودعمهما عندما تحتاجين إلى الوقوف مطولاً أو المشي كثيراً.

الصلابة والمتانة: ينبغي أن تكون الأحذية متينة وقوية، ومن خامات مقاومة، هذا

عند التفكير في اقتناء الأحذية المناسبة للسفر، يجب أن نأخذ في الاعتبار الراحة والملاءمة للظروف المحيطة، بحيث يكون الحذاء مريحاً ويتناسب مع الملابس الكاجوال والكاجوال شيك، أي يمكنك ارتداؤه عند الذهاب لوجهات مختلفة وتنسيقه مع الجينز، الشورت، الفستان، أو التنورة.

قدمك هما أكثر نقاط جسمك حساسية، فانت تضغطين عليهما بشكل كبير خلال تنقلاتك الكثيرة في السفر، لهذا، فإنك في حاجة إلى اختيار الأحذية المناسبة التي توفر لك الراحة، وتضمن عدم تورمهما أو إصابتهما بأي مشاكل تعيق مخطط رحلتك السعيدة.

الحذاء الرياضي "سنيكرز" (Sneakers) هو نوع من الأحذية المريحة، التي تفوق الأحذية الرسمية من حيث الراحة، يطلق على هذه الأحذية اسم "سنيكرز" بناءً على كلمة إنجليزية تعني التسلل أو الانسلاخ. وهي تشمل مجموعة متنوعة من الأحذية غير



W Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com

قواعد اختيار شريك السفر

تختلف معايير اختيار شريك السفر، أو كما هو معروف برفيق السفر بين الرجل والمرأة، حيث يجب أن يتوفر في هذا الأخير مواصفات وشروط خاصة، وكذلك الأمر عند سفرها مع فريق، رصدنا لك أهمها.

كان لديك مصالح مشتركة مع أعضاء الفريق. قد تكون الاهتمامات المشتركة مفتاحا للتفاهم والتعاون.

الخبرات والمهارات: انظري إلى مهارات وخبرات أعضاء الفريق. يمكن أن يكون تنوع المهارات مفيدا لتحقيق أهداف الرحلة.

التوافق الشخصي: حاولي التواصل مع أعضاء الفريق قبل الرحلة. قد يكون التوافق الشخصي مهما للتعاون الجيد في أثناء السفر.

المرونة والتسامح: ابحشي عن أشخاص يمتلكون مرونة وقدرة على التكيف مع مختلف الظروف. هذا يساعد في التعامل مع المفاجآت أثناء الرحلة.

الأهداف والتوجهات: تحدثي مع أعضاء الفريق حول أهداف الرحلة وما يتوقعون تحقيقه منها. يجب أن يكون هناك توجه مشترك نحو الهدف.

الشخصية والعادات والتقاليد. كوني متسامحة ومفهومة ومتفهمة تجاه رفاق السفر.

الصحة والراحة: تأكدي من أن رفيق السفر يهتم بصحته وراحته. قد تحتاجين إلى مشاركة الأمور الصحية في أثناء الرحلة مثل ممارسة الرياضة، النوم الكافي، الأكل النظيف..

التواصل الجيد: تحدثي بصراحة مع رفيق السفر حول أي مشاكل أو احتياجات قد تظهر في أثناء الرحلة. التواصل الجيد يساعد في حل المشكلات بسرعة.

العوامل التي تدفع للترحال ضمن فريق

في حال قررت السفر ضمن فريق، فهناك أيضا عوامل أخرى يجب أن تتوفر قبل الرحلة يمكنك التنقيب عنها من خلال الاطلاع على:

المصالح الشخصية: افحصي ما إذا

مواصفات رفيق السفر بالنسبة للمرأة

المحرم: بالنسبة للمرأة يجب أن تسافر مع أحد محارمها أفضل

الثقة والأمان: اختاري شخصا تثقين به وتشعرين بالأمان برفقته. يجب أن يكون الشخص موثوقا به ويمكن الاعتماد عليه في أثناء الرحلة.

التوافق الشخصي: حاولي السفر مع شخص يتوافق معك من حيث الاهتمامات والأسلوب في الحياة. قد يكون من الجيد أن يكون لديكما نفس الاهتمامات والهدف من الرحلة.

التحضير المسبق: تحدثي مع رفيق السفر عن تفاصيل الرحلة والتحضيرات المسبقة. يجب أن يكون هناك تفاهم حول جدول الرحلة والأنشطة المخططة.

التسامح والاحترام: احترمي تفاوتات

W Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com



أساسيات اطلعي عليها قبل حجز فندقك

بعد حجز الفندق من الخطوات الأساسية في كل رحلة تقومين بها، إذ لا يتم الأمر بطريقة عشوائية خاصة لدى النساء، وهناك الكثير من الشروط والضروريات التي يجب أن تتوفر في مكان الإقامة تبعاً لشخصية وميولات وحتى ميزانية كل سيدة.

قد يجعلناك تبخشين عن مكان إقامة يسمح باستمرار وتبرتك حتى في أثناء السفر، يمكن ذلك من خلال البحث عن فندق به صالة مجهزة لممارسة تمارينك الرياضية، وحتى هناك بعض الفنادق التي تقدم بوفيه خاص للرياضيين وأصحاب الريجيم.

سفرتك من أجل العمل، وحتى إن كنت عاشقة للصور خلال الرحلات السياحية، يجعل منك حريصة على مظهرك، فإن كان يهملك الأمر بشكل كبير، يمكنك الحجز بفندق من ضمن لواحقه صالون حلاقة وتجميل.

قد يجعلك التعب الشديد خلال الرحلة تتوقين لأوقات من الراحة والاسترخاء، لذا، إذا كنت من النوع الذي يحب ذلك، احجزي فندقاً به spa وخدمة المساج، على الأغلب هي الخدمة الأكثر وفرة في الفنادق.

لا تلقي الأوساخ أو بقايا المكياج على الأرض. حافظي على نظافة الفراش والشراشف والمناشف. قومي بترتيب ملابسك وأحذيتك وحفظ الحلبي الخاصة بك لتجنب فقدانها.

تأكدي من إغلاق النور والمياه قبل مغادرة الغرفة. لا تسرقي أي شيء من الغرفة.

إذا كنت من عشاق السباحة، تأكدي من أن فندقك يضم مسبحاً، والأهم أن يكون هذا المسبح شغالاً، لأن الكثير من الفنادق بها مسابح لكنها لا تعمل على تنظيفها وتهيتها للوافدين، أما إن كان الجو بارداً وسافرت في غير موسم الصيف أو كنت تحبين السباحة ليلاً، فقد يفيدك المسبح الداخلي أو ما يعرف بالمسابح المغطاة التابعة للفندق.

اتباع نمط حياة صحياً وممارستك الرياضة،

تحدد ميزانيتك المخصصة للإقامة في أثناء السفر، ما إن كنت ستحظين بفندق مريح يتوفر على أهم الشروط والضروريات، أم لا، لذا، عليك أولاً تخصيص ومراجعة التكلفة التي توفرينها للحجز.

تأكدي من عدد الأماكن في الغرفة التي تحجزينها، واستفسري عن إطلالاتها، وإذا كنت تفضلين الهدوء، اطلبي لك غرفة هادئة من البداية لتجنب أي مشاكل مع النزلاء الآخرين.

الفندق القريب من المواصلات، ميترو، ترامواي، حافلات... يعتبر مثالياً لسيدة تسافر من أجل السياحة والاكتشاف من دون سيارة.

كل الفنادق عبر العالم تشتترط على نزلائها جملة من التعليمات، تأكدي من أنك قادرة على الالتزام بها طيلة مدة إقامتك، وهي كالتالي:

احترمي الفندق كما تحترمين منزلك.





كيف تختارين المطعم المناسب في أثناء السفر؟



تسافر بعض السيدات للسياحة واكتشاف الثقافات بما فيها الطعام، حيث يعد التمتع بالأكل في المطاعم المحلية لتي بلد، واحدة من أهم المتع الكبيرة التي يسعى إليها الكثيرون، غير أن اختيار المكان الصحيح للقيام بذلك قد يصعب على البعض لعدم اتباع بعض التوجيهات. حاولنا من خلال هذا الموضوع أن نجمع لك، سيدتي، أكثر الإرشادات المعمول بها من طرف رواد السفر لاختيار المطعم المناسب لتناول وجباتك..

عبر مواقع التواصل العديدة، هناك دائما فيديوهات ومنشورات تتحدث عن الطعام والمطاعم، حاولي الاطلاع على بعضها حتى قبل السفر، من أجل تكوين فكرة. بعض المطاعم خاصة في ضواحي الفنادق الفاخرة، يأخذ نادلوها كل ما تبقى من مبلغ الطعام الذي تدفعينه كقبشيش، ولا يعيدون إليك شيئا، فكوني حذرة. هناك سيدات يعشن الأكل الشرقي أو الإيطالي مثلا، وحتى خلال ترحالهن يبحثن عن مطاعم من هذا النوع، حاولي ألا تكوني من هؤلاء، لأن تجربة الطعام المحلي والأطباق الشعبية للبلد لها متعة خاصة في أثناء السفر، فلا تفوتيهما.

يقدم أكلا حاللا، ففي بعض الدول الأوروبية، الأمريكية والآسيوية خاصة، يصعب جدا إيجاد مطاعم للأكل الحلال، وقد تكتشفين ذلك مؤخرا أمام قائمة الطعام وتضطرين للمغادرة.. وهو ما قد يضعك في موقف محرج، اسألي أولا. هناك دائما مطاعم تباع أكلا ممتازا بسعر منخفض، لذا إذا كنت ترغبن بطبق معين، ابحثي جيدا عن أفضل مطعم يقدمه في الضاحية، من ناحية السعر والاستقبال والذوق. الأطباق الشعبية التي تباع في مطاعم المولات والأسواق، رخيصة الثمن فعلا، لكنها غير آمنة، يمكن أن تفتقر لشروط النظافة، وقد تسبب لك مشاكل صحية وتسمما أنت في غنى عنه في أثناء السفر.

حتى إذا كنت تقيمين في فندق فاخر بمطعم له إطلالة ساحرة ويتميز بأشهر الطباخين، فإنك ستتوقين لتناول الوجبات الشعبية والأكل الدسم لذلك البلد. لهذا، ننصحك بعدم إدراج الطعام من خيارات حجز فندق حتى تجربيه عن كثب.

عندما تخططين للخروج للعشاء أو تناول أي وجبة، شغلي نظام المواقع عبر تطبيق قوقل أو Googlemaps وسيتيح لك ذلك الاطلاع على أقرب المطاعم إليك، والطريق إليه مباشرة مع إمكانية الاطلاع على خدماته. اطلعي على تقييمات المطعم من خلال عدد النجوم التي توجه بها زواره، وقرئي تعليقاتهم. قبل الدخول إلى أي مطعم، يجب التأكد من أنه





تختلف من دولة لأخرى، لذا تأكدي من معرفة المقاس الدقيق قبل الشراء، إذ إن هناك محلات ترفض الاستبدال ولا توفر خدمة استرجاع المال، إذا ما تم إخراج السلعة من نطاقها.

اكتشفي خيارات التسوق المختلفة:

ابحثي لك عن مراكز التسوق المحلية الشهيرة التي يتسوق فيها السكان المحليون للمنطقة واستكشفي الخيارات المتاحة بها، عادة أسعارها تكون الأرخص مقارنة بالأسواق والمحلات التي تتمركز في وسط المجمعات السياحية.

الأسعار والعروض: تفاوضي بشأن الأسعار بلطف وأدب ومن دون عنصرية، واستفيدي من العروض والتخفيضات المتاحة بالتأكيد.

إذا سافرت رفقة أحدهم، فحاولا الذهاب للتسوق معاً حتى وإن لم تكونا تتقاسمان الشغف ذاته. عندما تتوقفين لاحتماء عصير، قهوة، تناول الطعام أو مثلجات، اتركي أمتعتك ومشترياتك أمامك على مرمى ناظر، ولا تغفلي عنها حتى تسرق منك.

لاتنسي أن التسوق جزء ممتع من تجربة السفر، لذا استمتعي بالاختيارات المتاحة، واحرصي على الحصول على أفضل السلع والمنتجات.

لا تسلمي للعروض الكلامية التي يقدمها لك الباعة في أثناء مقاطعتك في الطريق، ولا تسمحين لهم باقتيادك إلى محلاتهم، قد تكون بعيدة، وتضيع عليك الكثير من الوقت بلا فائدة، وقد يزعجونك ويفسدون مزاجك بإلحاحهم الممل لإرغامك على الشراء.

ارسمي خطة مسبقة لبرنامج التسوق: قبل الخروج للتسوق، حددي قائمة بما ترغبين في شرائه، وأنت لا تزالين في الفندق. هذا سيساعدك على الحصول على الاحتياجات فقط وتجنبني الإفراط في الشراء، مهما كانت العروض مغرية.

لا تحملي معك كل المال وأنت تتوجهين إلى التسوق، فقط الميزانية المحددة له.

معرفة المقاسات بدقة: المقاسات

إرشادات التسوق في أثناء السفر لتجربة ممتعة وأمنة

بالنسبة لجميع النساء، التسوق يعتبر بمثابة جزء مهم من مخطط السفر ولا يمكن الاستغناء عنه، حتى إن هناك سيدات يسافرن ويتنقلن في رحلات طويلة فقط من أجل التسوق، فهذا الأخير تختلف متعته من بلد إلى بلد.

في ما يلي بعض التوجيهات والإرشادات الشائعة التي يمكنك اتباعها في أثناء التسوق في رحلاتك، لضمان تجربة استثنائية وفعالة.

جهزي مساحة في حقيبة أمتعتك: إذا كنت تعتمدين التسوق في أثناء رحلتك السياحية، يجب أن تحرصي على تخصيص مساحة كافية في حقائبك للمشتريات الجديدة. يمكنك أيضاً حزم حقيبة صغيرة داخل الحقائب الكبيرة، أو شراء أخرى جديدة في أثناء السفر. وهذا من أجل تخزين مشترياتك.





أنشطة تزيد رحلاتك متعة

من الأمور التي تزيد
السفرة متعة، تنويع
الأنشطة، وخوض تجارب
جديدة أو حتى تقليدية
بنفس اخر، وهو ما
تحبذته النساء بالعادة،
خاصة رائدات السفر.

السبا والعناية الجسدية يمكن أن يكون تجربة
ممتعة ومريحة، إنها فرصة للابتعاد عن الروتين
اليومي خاصة إذا كان السفر طويلا وشاقا.

زيارة المهرجانات والفعاليات المحلية

تعتبر المهرجانات والفعاليات المحلية جزءاً مهماً
من الحياة الثقافية والاجتماعية. إليك بعض
الفوائد التي يمكن أن تحصلي عليها من حضور
هذه الفعاليات: الاطلاع على الهوية الثقافية
والوطنية للبلد المستضيف، حيث تساهم
المهرجانات من خلال الفن والموسيقى والعروض
التقليدية، بإعطاء لمحة عن الثقافة والتاريخ،
وتوفر فرصاً للتعليم وتطوير المهارات. كما أن مثل
هذه الفعاليات تعد فرصة للتواصل الاجتماعي
وتبادل الثقافات، فهي تجمع الأشخاص من
مختلف الخلفيات، ويمكن للأفراد أن يتعرفوا
على بعضهم البعض ويتبادلوا الخبرات والأفكار،
فلا تضيعي عليك هذه الفرصة.

خصصي وقتاً صغيراً في نهاية اليوم للبحث
عن هدايا ومفاجآت لأحبائك والعائلة، وقومي
أيضاً بشراء شيء غير متوقع أو مميز لنفسك،
كلوحة فنية أو تحفة يدوية الصنع أو آلة موسيقية
محلية، لتضعيها كتذكارة على رفوف غرفتك
تذكرك بالأوقات الجميلة في ذلك البلد.

تجربة السبا ومرافق العناية الجسدية

استغلال مرافق الاستجمام والعناية التابعة
لفندقك، أو حتى خارجه، يساعدك في الاسترخاء
وتجديد طاقتك، مثل جلسات السبا التي
تساعدك على تخفيف التوتر والضغط
النفسي. يمكنك الاستمتاع بالمساج والعلاجات
المائية أيضاً. فالعناية الجسدية تعزز من تدفق
الدم وتحسين الدورة الدموية، هذا يمكن أن
يكون مفيداً لجعلك تواصلين بقية رحلتك
الطويلة بحيوية وطاقنة. يمكنك أيضاً تجربة
علاجات جديدة للبشرة، فالاستمتاع بجلسات

التسوق واقتناء الهدايا

قومي بجولة في المراكز التجارية والأسواق المحلية،
فالتفرج على المنتجات والتفاعل مع البائعين له
متعة خاصة، ابحثي عن العروض والتخفيضات،
ولا تترددي في التفاوض إذا كنت في سوق مفتوح.
فقط كوني مهذبة وودودة، واستفسري عن
السعر الأولي للسلسلة. هذا يعطيك نقطة انطلاق.
اعرضي سعراً معقولاً، العرض الذي يعجبك، قد
يكون هذا أقل من السعر الأولي، واستمري في
الحوار مع البائع. قد يتم تقديم عروض أخرى
أو تخفيضات، ثم استعدي للمغادرة؛ إذا لم يتم
التوصل إلى اتفاق. قد يتم تقديم سعر أفضل في
وقت لاحق.

يمكنك تجربة الملابس والأحذية باهظة الثمن،
اختاري القطع التي تناسب نوقك وتجعلك
تشعرين بالثقة، إذا كنت قادرة على شرائها
فلا تترددي، أو يكفك التقاط صور بها، المهم أن
تستمتعي بتجربة الأزياء واكتشاف أسلوبك
الشخصي.

