

العربي الشروق

مجلة كل الأسرة الجزائرية
جويلية 2024 العدد: 1124 الثمن: 150 دج / فرنسا: €3

الراعي الذهبي
للعدد
Géant
ELECTRONICS

بحثا عن
الحمائية في
اعتقاداتهن...
**فتيات
يصاحبن
المدمنين
وخريجي
السجون!**

هل الخيانة
طبع
ذكوري..
رجال
يخونون
أفضل
الزوجات!

استطلاع...
هل أنت
راض عن
حالك
اليوم؟

لعراس
...2024
**كيف
تتألقين
يوم
زفافك**

النجم السوري **معتصم النهار** للشروق العربي:

تميزت لأنني تعمدت تجسيد
الأدوار الصعبة وأتمنى أن أكون
على قدر المسؤولية

ماما
ما كاين
غير
لتعرفلها
في قلب القمح



مجلة الشروق العربي
تصدر عن مؤسسة الشروق
للإعلام والنشر

• الرئيس الشرفي
علي فضيل

• الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد
ياسين فضيل

• مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

• القسم التجاري
بن طيبة أحلام - باعوش إيمان

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

• هيئة التحرير
عزوز صالح - فاروق كداش
نسبية علال - طارق معوش
م وليد - رابع علاوة - ليلي حفيظ

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

• شهداء الشارقة
مليقة صابور

أغتيلت في 21 ماي 1995
خديجة دحماني

أغتيلت في 05 ديسمبر 1995
حموي مقران

أغتيل في 15 أكتوبر 1996

العربي
الشروق
مجلة شهرية

النجم السوري معتمد النهار
للشروق العربي:

تميزت لأنني تعمدت
تجسيد الأدوار الصعبة
وأتمنى أن أكون على
قدر المسؤولية

18

الممثل الطيب بنعيجة لمجلة
الشروق العربي:



على
السلطات
المعنية
سن قانون
يحمي الفنان
ويدافع عن
حقوقه

44

موضة

5 حجابات
صيفية
لموسم
منعش



46

المساييس والسبيغيات والمقياس
رحلة في أساور
المرأة الجزائرية

62



بحثا عن الحماية
في اعتقادهم...

فتيات يصاحبن
المدمنين وخريجي
السجون!

10

استطلاع ...

هل أنت راض
عن حالك اليوم؟

12

هل الخيانة طبع ذكوري..

رجال يخونون
أفضل الزوجات!

16

لعرائس 2024...

كيف تتألقين
يوم زفافك

38

• 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

نعم فعلا لم يحصد الاحتلال الصهيوني طيلة 8 أشهر وزيادة سوى العار والتآكل الداخلي فيما بينهم ، فنتنياهو لم يجد مخرجاََ أمنا من مأزق غزة ورفع سوى قتل كل ما فيه روح متبعا طريق الإبادة ولم يقدر أن يصل الى ثغور الأشاوس الأبطال فصائل المقاومة التي تبلي البلاء الحسن في الذود عن شرف وحياض أولى القبليين الأقصى المبارك لذلك جاء طوفان الأقصى كهدف أول دفاعا عنه، وبما أننا دخلنا شهر جويلية شهر الانتصارات نترقب أن تنجز المقاومة نصرا مؤزرا فهي ترى ثورة الجزائر قدوة لها وهاهو شهر جويلية الذي خطفت فيه الجزائر انتصارها ودحرت مستعمرها إلى غير رجعة وأعلنت فرحتها بعيد استقلالها في الخامس جويلية 1962، تماما تفعل هكذا المقاومة الفلسطينية التي يشهد الجميع لها بالتصدي حتى الأرض تدافع معها والهواء وكل ما فوق أرض غزة مع المقاومة دون أن ننسى حزب الله الذي يحرس ظهر المقاومة وفتح جبهة قتال وجهاد في شمال فلسطين المحتلة، ونفس الأمر تقوم به جماعة الحوثيين في اليمن بمنع السفن التي تذهب الى إسرائيل ولعل النصر قريب فالله ناصر المستضعفين في غزة ولنا في جويلية فآل الانتصارات فيه.



•ياسين فضيل

جويلية شهر الانتصارات

وتاتي شهادة الصهاينة في شهر الإنتصارات "بعد ثمانية أشهر من الحرب حصلنا على العار الكامل بدلا من النصر الكامل".. وزير الجيش السابق أفيغدور ليبرمان..



•صالح عزوز

المهرجانات الثقافية... بين البهرجة والكرنفال

تعتبر المهرجانات الثقافية من المحطات الهامة، في الترويج للثقافة وكذا للسياحة لأي بلد. هذا، حينما تلتزم بالمعايير والأسس المعروفة، التي يقوم عليها المهرجان، وحينما لا يحيد عن أصله ويسقط في فخ "الكرنفال" ويصبح مجرد فعالية للبهرجة وليس مهرجانا للثقافة. لعل الحديث في هذا الموضوع، يدفعنا إلى الحديث عما تقوم عليه المهرجانات التي تحترم خط الافتتاح لها. أولا، الحفاظ على الهوية الخاصة بالمهرجان، سواء كان للموسيقى أم للأفلام أم للباس التقليدي وغيرها. ولا يجب الخلط بين هذا وذاك، وإلا أصبحت كل المهرجانات مطابقة لبعضها، فقط تختلف في التوقيت والشعار، لكن المحتوى واحد، برغم الاختلاف الواضح في التسمية. ثانيا، المعروف في كل مهرجان، أن يكون عبارة عن توليفة بين الكثير من النشاطات. لذا، يجب التوزيع الجيد للوقت بينها، وكذا الحرص على الحضور والتفاعل. وهذا، ما غاب في الكثير من المهرجانات اليوم، حين اختار الكثير من الضيوف، "القبيلة" والنوم الصباحي، بدل حضور الفعاليات التي تقام على هامش هذه المهرجانات، على غرار الندوات والورشات وغيرها، كمن يريد القول بطريقة غير مباشرة، هي فعاليات هامشية لا تحتاج إلى الاهتمام. وهذا، في حد ذاته، قلة احترام للفعالية وكذا للقائمين على هذه المهرجانات.

ثالثا، اختيار الضيوف والحضور ممن يكونون إضافة للمهرجان، وليس عبئا عليه. وهذا، ما أصبحت عليه الكثير من المهرجانات، حينما همش الفاعلون فيها، وقدم عليهم الانتهازيون والوجوه التي لا تهتم إلا بالظهور، وما أصبح يسمى بـ "الإطالة"، بدل تقديم محتوى يكون إضافة للمهرجان. رابعا، وهي أهم حلقة ربما، وجب دعوة وسائل إعلامية مهتمة ومختصة في المجال، وليس كل من هب ودب من أجل تغطية هذه الفعاليات. فالإعلام أصبح أكثر من ضرورة خاصة في انتشار الرقمنة والتكنولوجيا الحديثة، لإشهار هذه المهرجانات، وكذا التعريف بها، وليس كما هي حال الكثير من المهرجانات التي توسم بالدولية، لكنها تعتمد على صفحات الفيسبوك لنقل فعاليتها.

متزوجون بدوام جزئي

زواج ال week end

بعد زواج المسير والمسير، وغيرها من النكاحات المستحدثة، التي ابتدعها البعض، على مقاسات ظروفهم وأهوائهم، ها قد وصلنا الآن إلى ما يسمى زواج الـويك أند، الذي يقتصر على التقاء الزوجين فيه على عطلة نهاية الأسبوع أو العطل السنوية، ما أثار جدلا كبيرا بعد ظهوره مؤخرا، في عدة دول مشرقية، واعتقدنا، حينها، أننا في مأمن ومناخ من وجوده أو انتشاره بمجتمعنا. لكن الظاهر، أننا تفاءلنا زيادة عن اللزوم، لأن العارفين بالشأن الاجتماعي وبخبايا محاكم شؤون الأسرة، يؤكدون وجود وانتشار زواج الـويك أند عندنا.



باقي الأيام مع أولادها. وبهذا، يكونان قد أمسكا العصا من الوسط. و"ما جوعوا الذيب.. وما بكوا الراعي". كما أن هناك من يقبل على زواج الـويك أند ليتجنب الملل والروتين القاتل، الذي يقع فيه الكثير من المتزوجين، بحكم تواجدهم يوميا مع بعض، أو لعدم الرغبة في تغيير نمط العيش بعد الارتباط.. فيتفق الزوجان على إبقاء حياتهما كما هي، بعد الزواج والالتقاء فقط في الـويك أند".

حلال إذا استوفى الأركان

فوضى عارمة من الجدل الكبير ووجهات النظر المختلفة، أثارها زواج الـويك أند، بعدة بلدان عربية، بين رافض له بحكم أنه زنا مقنن، وبين من يدعو إلى عدم التعسير على الناس حتى لا يقعوا في الحرام. وحالة الجدل تلك، امتدت لتشمل كذلك حكم الشرع فيه، ليدخل علماء الدين في سجال حوله، استنادا إلى المعطيات المتوفرة لكل واحد منهم، وانطلاقا من نقطة فهمه لهذه الصيغة من الزواج. ففي الوقت الذي حرمه البعض لكونه يفتقر إلى عنصر الاستقرار والسكن والمودة، ولأنه مقترن بشرط الالتقاء في نهاية الأسبوع فقط، فقد أجازها البعض الآخر مادام استوفى أركان الزواج، مثلما هي الحال مع الشيخ شمس الدين الجزائري، الذي يؤكد أنه: "إذا كان عقد هذا الزواج صحيحا واستكمل شروطه، جاز للزوجين الاتفاق على ما يريانه صلاحا لهما ونجاحا لزوجهما".

هي التي نغصت عليهما عيشتهم وأوصلتهما إلى نقطة النهاية، التي أوصلتنا بدورنا إلى معرفة تفاصيل هذه الحالة من حالات كثيرة لزواج الـويك أند، الموجود فعلا بمجتمعنا، ولكن، دون أن يتم توصيفه أو تسميته بمسماه الحقيقي.

زر غيبا.. تزدد حبا

زواج الـويك أند، هو زواج كامل الأركان. ولكن المختلف فيه، أن الزوجين لا يجتمعان فيه إلا في عطلة نهاية الأسبوع. وهذا، لعدة اعتبارات متعلقة بظروف أحدهما أو كلاهما. ولنتفق في البداية على أن الزواج هنا يكون موثقا وكامل الأركان. يعني، نحن لا نتحدث عن الزواج العرفي أو زواج المتعة، أو الزواج المؤقت المبني من بدايته على نية الطلاق. وهو منتشر بصفة لا يستهان بها بمجتمعنا، مثلما تؤكد الدكتورة سعاد توينة، الباحثة في علم الاجتماع العائلي والعمل الاجتماعي: "فالكثير من الجزائريين صاروا يلجؤون إلى زواج الـويك أند، فلا يلتقون بشريك حياتهم إلا في عطلة نهاية الأسبوع. وهذا، بسبب عدة معطيات ومتغيرات داخل الأسرة، منها خلفية رفض التعدد الزوجي من طرف أغلبية الزوجات الجزائريات. الأمر الذي يضطر الزوج أحيانا وحفاظا على كيان أسرته من تبعات رد فعل الزوجة الأولى، إلى البحث عن امرأة ذات ظروف اجتماعية خاصة، كأن تكون أرملة أو مطلقة، ليتزوجا على شرط ألا يلتقيا إلا في عطلة نهاية الأسبوع، لتحافظ بدورها على تواجدها في

زوجان في نهاية الأسبوع فقط

"نورة. س"، 49 سنة، امرأة عاملة، التقيت بها ذات يوم ببيت أختها، حيث راحت تروي بحنين كبير عن طليقتها، الذي تمتد معرفتها به إلى أيام الطفولة، حين جمعت بينهما علاقة حب أبدية خالدة. ولكنها، لم تتوج بالزواج في شبابهما، لإصرار والدته على رفض ذلك، ليتزوج من امرأة أخرى، عاش معها لعقود من الزمن، وأنجبا أربعة أولاد، قبل أن تبين منه بينونة كبرى، لتطليقه لها ثلاث مرات. وهنا، عاد ليحاول وصل حبال الود مع محبوبته نورة. فنجح الأمر، بحكم أنها لم ترض طيلة حياتها بالارتباط بغيره.. فحدث الزواج بينهما، رغم معارضة أهلها وأهله. ولكنه، كان زواجا بظروف استثنائية، إذ اتفقا على أن يستمر كل طرف في عيش حياته، وفق النمط والروتين الذي اعتاده طيلة سنوات، أي أن تظل الزوجة في بيت أهلها، بحكم أنها صارت الراحية والمعيلة الوحيدة لوالدتها المسنة، وأن يظل الزوج رفقة أولاده، بحكم انفصاله عن والدتهم، التي التحقت ببيت أهلها بالجنوب الجزائري، على أن يلتقيا كل نهاية أسبوع في منزل اكترياه للقاءهما في العطلة الأسبوعية. ورغم طلاقهما الذي حدث لاحقا بعد أشهر عديدة، إلا أن نورة تؤكد أن تلك الصيغة أو الصورة من الزواج التي لم تعلم أنه يسمى زواج الـويك أند، لم تكن السبب في طلاقهما، وإنما تدخلات والدة الزوج،



بحثا عن الحماية في اعتقادهم:

فتيات يصاحبن المدمنين وخريجي السجون

كان، في وقت مضى، السير رفقة شاب مدمن أو من ذوي السوابق العدلية، أمرا مشبوها. لذا، نجد أن الكثير منهم، يعيشون في عزلة بعيدا عن الرفاق أو الصحبة، ماعدا الذين يشبهونهم في هذه الوضعية، هذا عن الشباب.. أما حينما يتعلق الأمر بسير فتاة رفقة شاب من هذا النوع، فهو أمر مستحيل، حتى لو كان من أقاربها أو من عائلتها، لأنها تخاف الشبهة، وتتجنب حتى الحديث معه في الطريق. لكن، اليوم، نرى العكس تماما، فقد أصبح هؤلاء المدمنون وخريجو السجون، من النوع المفضل عند الكثير من الفتيات، لأسباب مجهولة.

التي تدعيها وهي بصحته، والأمثلة كثيرة في المجتمع، حينما يتجرأ الكثير من هؤلاء على ضربها أو شتمها على الملأ، بل ويسيرها كيف ما شاء وأينما شاء، وربما تخاف منه أكثر من خوفها من أحد من عائلتها، وهو أمر مؤسف حقا. مهما كان السبب، فإن مصاحبة الجنس اللطيف للمدمنين وخريجي السجون بدعوى الحماية والرفق بها، أمر لا يمكن أن يتحقق في الواقع، فربما هذا الذي تدعي حمايته هو في الأصل عاق لوالديه، فكيف بعاق أن يكون شخصا سويًا رفقة فتاة غريبة، ويبقى الاستثناء واردًا في هكذا حالات.

ونقف عليه في الكثير من الأماكن، حيننا أصبح هؤلاء الأشخاص، بسبب هذه الحالة، يقولون ويفعلون ما يشاؤون دون أن يمنعهم أحد، خاصة في الأوساط الشعبية.. وهو ما تبحث عنه المرأة في الحقيقة، الرجل الذي يحميها، مهما كان وضعه.

في المقابل، يرى الطرف الآخر في هذا الموضوع، أن حجة البحث عن الحماية بصحبة مدمن أو سكير ومثلهم من هؤلاء الأشخاص، الذين يعتبرون من الأشرار في هذا المجتمع، لا صحة له في الواقع، لأن ما تتعرض له الفتاة المصاحبة لمثل هؤلاء من ظلم وتعد، أكثر من الحماية

يعتقد الكثير من الناس، أن من الأسباب التي تدفع بالكثير من الفتيات إلى السير رفقة أو مصاحبة هذا النوع من الشباب أو الرجال، حتى ولو كانوا ذوي سوابق أو من خريجي السجون، أنها ترى فيه الرجل القوي القادر على حمايتها، فكأن الأمر متعلق بحالة نفسية، ففي اعتقادها، أنه مهما كان وضعه أو حالته الاجتماعية ونفور أغلب الناس منه في الشارع أو حتى بين أهله، فهو الرجل المناسب لها، في ظل الكثير من المعطيات، بل تعتقد الكثير منهن أنه بسبب هذه الوضعية يفرض على من يحيط به الاحترام وعدم التعرض له، وهو ما نلاحظه

هل أنت راض عما أنت عليه اليوم اجتماعيا وماديا؟

الأشياء التي توجب عليها الرضا، وهي مثلا الصحة والعائلة، والمحيط وغيرها من الأمور التي ربما الكثير من الناس لا يمتلكها على حد قولها. وفي الأخير، يبقى كل شيء بقدر ومكتوب، والمؤمن بهذا هو الذي يرضى مهما كانت وضعيته الاجتماعية والمادية وغيرها. وهو خلاصة حديثها في هذا الموضوع.

الإنسان بطبعه لا يرضى بما هو عليه، لأنه لا ينظر إلى ما عنده، بل إلى ما لم يحققه، وهو ما يجعل الإنسان في دوامة، ويوجد نفسه غير راض عما هو عليه، فلو نظر كل واحد منا إلى ما حققه منذ ولادته إلى حد الساعة، سوف يجد أنه حقق الكثير دون أن ينتبه.

لذا، عن نفسي، فأنا حقاراض جدا عما أنا عليه اليوم، ولا يهمني ما لم أحققه، بقدر أهمية ما حققتة إلى حد الساعة. هو ملخص سفيان، في حديثه عن الرضا في هذه الحياة.

أم المادية، وفي الأخير، أعرف أن كل شيء مقدر ومكتوب، لكن، لا أخفي، أنا لست راضيا عما أنا عليه اليوم، فقط لم أتوقف عن البحث عن تحقيق ما سطرته منذ البداية، وهي نقطة قوتي إن صح التعبير، وربما بها سوف أرضى بما أصل إليه مستقبلا."

لم تخالفه الرأي منال، التي تعتبر نفسها فاشلة، ولم تحقق كل طموحاتها، سواء المادية أم الاجتماعية، برغم الاجتهاد المتواصل منها على حد قولها، والرضا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا حقق الإنسان ما يصبو إليه، فمهما يكن، لن ترضى بحياتك وأنت لم تحقق كل أهدافك، في ختام حديثها.

في المقابل، فقد ذهبت نادية عكس ما ذهبت إليه منال في تحليلها، فرغم أنها لم تحقق كل ما تريده بل أغلبه، فإنها راضية عن هذا القدر الذي هي عليه اليوم، خاصة وأنها تمتلك الكثير من

ليس كل ما يتمناه المرء يدركه، هي سنة الحياة، فالكثير من الناس لم يستطيعوا تحقيق كل مشاريع الحياة التي رسموها منذ الصغر. لذا، يبقى الرضا في هذه الحياة مختلفا بينهم، كما تبقى القناعة كنزا لا يفنى، والرضا يشرح الصدر ويبهج القلوب، برغم عدم الوصول إلى كل الأهداف المسطرة في الحياة.

أردنا، من خلال هذا الموضوع، جس النبض عند فئة من الناس، عن رضاهم بما هم عليه اليوم، سواء في الحياة الاجتماعية أم النفسية والعاطفية.

يقول جلال: "في الحقيقة، كل ما رسمته لم أحققه إلى حد الساعة، وفي بعض الأحيان، تصل الحال بي إلى القنوط، خاصة والعمر يسير بسرعة، سواء من الناحية الاجتماعية





ثمرة الجهود وسهر الليالي في تعليم ومرافقة الأبناء

أصبح المشهد مألوفاً على عتبات المدارس، أمهات يقفن لساعات يتصفح الكتب الدراسية ويناقشن حول فحواها ويتفاخرن باطلاعهن على التفاصيل، ثم قد يطلبن المساعدة من البعض تارة أخرى، على حل التمارين والمسائل، كأنهن المسؤولات عن اتباع البرنامج الدراسي، ثم وفي نهاية السنة، يقفن قبل أبنائهن المتمدرسين ليطلعن على النتائج، أنجنن، أم رسيبن..

الشخصية. فهي جزء من مكافآت سعيهن، ومن دون احتساب ذكاء التلميذ وتركيزه ومدى انضباطه، نتائجه هي ثمرة اجتهاد الأم في متابعته والسهر على تحفيظه وتذليل الصعاب لديه، كما تعتقد رزيقة: "أعرف أن مستوى التلميذ وجهده الخاص مهمان، لكنهما يحتاجان إلى متابعة وتقويم وتشجيع، فالنتائج في النهاية لا تكون بالذكاء لوحده أو بالتزام التلميذ دون أن يكون خلفه من يراقبه ويصوبه. لذلك، أعتبر نتائج ابنتي انعكاساً لاهتمامي بها وجهودي معها طوال السنة، وأفتخر كثيراً بذلك في كل محفل أتعمد اصطحابها إليه". أما دليلة، فتقول: "يكفيني فخراً، أن أبنائي متفوقون في دراستهم، ويحرزون المراتب الأولى دائماً، إنهم أفضل مثال لأبناء المثقفين، أعتبر شهادات المعلمين والمعارف عنهم وسام شرف لي، لم أفخر يوماً بمنصبي ولا بأملأكي، لكنني أرى نفسي بتربية أبنائي ونجاحهم الدراسي، وأعتبره انعكاساً لمستواي". الملاحظ لحركية إعلان النتائج الدراسية، سواء الامتحانات المصرية كالبكالوريا وشهادة التعليم المتوسط، يكشف أن الأمهات أصبحن يحضرن تلك اللحظات بأنفسهن، مستعجلات فرحة انتظرنها طويلاً، فأى نتيجة سوف تمثل جهودهن بالدرجة الأولى.. لهذا، أصبح النجاح في الأونة الأخيرة تتويجاً للام قبل الأب، بحكم الانشغال الدائم لهذا الأخير.

الكثيرات، ما يجعلهن يحرصن على تسجيلهم في دروس الدعم وتوفير كل ما يحتاجونه من كتب ووثائق تساعدنهم على الفهم والحفظ، ناهيك عن الجو المناسب والأكل الخاص والدلال الذي يرافق فترة الامتحانات حتى لو كان ذلك على حساب صحة الأم وأوقات راحتها ومصروفها الخاص.. المهم، أن تجد في نهاية الفصل الدراسي نتائج مرضية، تتباهى بها وتعكس حرصها ومتابعتها لأبنائها، أما الفشل فقد يصيبها بالإحباط. السيدة زكية، التي حرمت من الدراسة منذ انتقالها إلى الثانوية، رغم تفوقها، أصبح لديها ثلاثة أطفال، تعتبر نجاحهم الدراسي رداً على ما عانتها، وتقول: "لم تبلغه هي، وتشعر بعكس هذا كلما فشل أبنائها في تحصيل الرتب الأولى، تقول: "يهمني أن أرى أبنائي ناجحين، وكثيراً ما أصاب بالإحباط، وأمراض لأسابيع بالقولون، وقد أحتاج إلى أدوية أرق، لأن أحد أبنائي أحرز نتائج ضعيفة أو حتى متوسطة.. أحبهم ممتازين دائماً".

سيدات يتفاخرن بنتائج أبنائهن

عادة، يتفاخر الناس بإنجازات شخصية، كالمشاريع أو النجاح المهني أو الدراسي الخاص. أما بالنسبة إلى فئة من الأمهات، فإن شهادات أبنائهن تضاف إلى رصيد نجاحتهن

بات الجميع يتفوقون على أن البرنامج التربوي الأخير، قد أشرك الأولياء بنسبة كبيرة في التعليم، باعتبار النتائج قائمة على مدى التزام التلميذ بإنجاز واجباته المنزلية، والانضباط في حضور الصف، وتطبيق المشاريع المطلوبة.. بالنسبة إلى بعض الأمهات، يدخل هذا في صالحهن وصالح أبنائهن، على عكس أخريات، من اللواتي رفضن الدراسة مجدداً، بغض النظر عن أهمية النجاح في أعينهن. تقول حليلة، 35 سنة، أم لأربعة أطفال، 3 متمدرسين: "تربيتي رضية، وعملي خارج المنزل لا يمنعي من تخصيص ساعة لكل طفل يومياً، قبل النوم، لتحضير الدروس وإنجاز الواجبات.. تتوقف أمامها كل مسؤولياتي الأخرى، حتى وإن اضطرت إلى السهر حتى الصباح، فنجاحهم وإحرازهم الرتب الأولى هو هدي في الحياة، وهو أولوية أسعى وراءها دائماً. لذلك، أنتظر نتائجهم البسيطة كانتظار قوائم النجاح في البكالوريا أو ما يعادلها، وينسيني ذلك كل التعب والتضحيات".

يحتجن إلى الدعم والمساندة...

الفشل يصيبهن بالإحباط

إصرار بعض الأمهات على بلوغ أبنائهن المراتب الدراسية العليا، قد يتحول إلى هوس لدى

شهوة الغرائب أو اضطراب بيكا لماذا يعشق البعض تناول الإسفنج والإسمنت والبنزين؟

نسمع جميعاً عن اضطراب شهية الأكل عند الحوامل، حيث تنتهي الواحدة منهن تناول أشياء غريبة كالتراب مثلاً. وذلك الذي يُعزى للوحوم وما يرافقه من اختلالات هرمونية. لكن الأغرب وغير المفهوم، أن تنتشر تلك المتلازمة عند غير الحوامل من الصغار والكبار، الذين قد يميلون إلى أكل ما لا يؤكل، كالإسمنت والإسفنج والفحم وغيرها.. وهذا، ما يُعرف باضطراب بيكا، أو شهوة الغرائب، الذي قد ينتهي بصاحبه إلى أضرار صحية خطيرة.

اشتهاء مواد غير غذائية

متلازمة بيكا pica هي تسمية مشتقة من المصطلح اللاتيني picave التي تعني طائر العقعق، الذي يأكل كل شيء تقريباً. أما طبياً، فهي تشير إلى اضطراب نفسي غذائي، يشتهي فيه المريض تناول أو شرب مواد غير غذائية أو غير صحية، مثل الورق، الشعر، الطباشير، مواد البناء، الدهان إلخ.. وهو يُصيب الأشخاص في جميع الأعمار، من الجنسين، ومن مختلف الحضارات. ولكن، هناك فئات أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب، مثل النساء الحوامل، الأطفال، المرضى بسوء التغذية والأنيما، أطفال التوحد.

أشعر برغبة شديدة في تناول الإسمنت

حين الحديث عن أكثر ما يشتهي البعض من غرائب، ستكتشف فنون الجنون التي ترد إلى عيادة المختصة النفسية، أمال تواتي، كحال السيدة مريم مثلاً، التي تقوم بتناول نصيب من جدران منزلها، الذي هو في طور الإنجاز. وهذا، لأنها، كما تقول: "أشعر برغبة شديدة في تناول الإسمنت الجديد، خاصة حينما أكون مرهقة نفسياً، أو لدي مشاكل عويصة." أما روضة، 22 سنة، فإنها مهووسة بتناول الإسفنج، ولكنها، توضح أنها تكتفي بمضغه طويلاً دون بلعه. على عكس نصر الدين، الذي

إلى أكل الطباشير. ومن يشتهي تناول الطين، قد يشكو من نقص الحديد، إضافة إلى أسباب نفسية، فقد وجد الخبراء علاقة وثيقة بين الصدمات العاطفية والحرمان من حنان الوالدين، أو فقدانهما، وعدم الاستقرار الأسري. فيقوم من يعانون من تلك الضغوطات بتناول تلك الأشياء الغريبة للتخفيف منها، أو لجلب الانتباه، كما قد ينجم اضطراب بيكا عن مشاكل في الأنزيمات المنظمة للشهية في الدماغ.

يقوم بلعه، وإن كلفه ذلك علق ذلك الإسفنج بحلقه. في حين، إن نسرين، 19 سنة، تعشق تناول الماكياج، وبالأخص بودرة الوجه وكحل العين القديم، الذي تشتريه خصيصاً لأكله.

أسباب عضوية وصدمة عاطفية

لشهوة الغرائب أسباب عديدة، منها العضوية كالأنيميا وسوء التغذية، فمثلاً، من عنده نقص في الكالسيوم، قد يميل

تسمات وتعفنات خطيرة

لاضطراب بيكا أضرار صحية عديدة. فتناول رقائق الرصاص الموجودة في دهان الجدران، قد يؤدي إلى تضرر الدماغ، كما أن أكل الطين قد يسبب الالتهابات، التقاط الديدان والبكتيريا والطفيليات. وبالتالي، أمراض الكبد والكلية، وتضرر الجهاز الهضمي بالجروح والانسدادات المعوية، ومشاكل على مستوى القلب والأسنان، التسمم، التعفن إلخ.. ولهذا، لابد من السعي للعلاج، الذي يقوم في الأساس على بروتوكولات سلوكية إدراكية.



هل الخيانة طبع ذكري؟

رجال يخونون أفضل الزوجات

"جميع الرجال خائنون".. مقولة لا تؤمن بها النساء، حتى يواجهنها فعلياً، فتظل الأنثى تثق في شريكها، وتمجد خصاله، حتى تصطم بالخيانة، التي تكون موجعة وقاهرة في أي شكل من أشكالها، فتظل تفتش ذاتها.. ما السبب الذي يجعل سيده جميلة، مثقفة، رزينة ومسؤولة تتعرض لأبشع أنواع الخداع في العلاقات! بينما السبب يكمن في الرجل غالباً باعتراف الأغلبية.

لا يعرف الرجال لم يخونون!

بعد اكتشاف الخيانة، عادة يسارع الرجل لتبرير أفعاله بنقص في شريكته أو تقصير منها، بينما يؤكد خبراء أن أكثر حالات الخيانة انتشاراً بين الرجال هم أنفسهم لا يعرفون ما سببها. ذلك، أن الطرف الثالث يكون أقل أهلية من الزوجة في الكثير من الأحيان، هو ما تؤكده الأستاذة زهرة حنان، محامية لدى مجلس البلدة: "أولاً، يجب الاطلاع على حقيقة أن الخيانة تعتلي قائمة أسباب الطلاق والجرائم الواقعة بين الأزواج. أما الحالات التي تعرض علينا من خلال القضايا المختلفة، فيتضح من خلال الجلسات المتكررة، أن الزوجة لا تكون قد قصرت، أو إنها غير ناقصة، مقارنة بالخيلة أو الزوجة الثانية، ما يدفعنا إلى التساؤل عما يبحث عنه الرجل بالضبط.. وهو ما لا نجد له جواباً صريحاً ومقنعاً منه. فقليل من الرجال من يتمكن من معرفة طبيعته والتأقلم معها أو ترويضها، مع هذا، قانونياً لا يمكن اعتبار ذلك

حجة لتبرير الخيانة، ولا يتم التسامح معها".

فعلها رغم وجود الحب

وطء صدمة الخيانة يكون أقوى على النساء اللواتي تزوجن عن حب، ويعتقدن أنهن لا يزلن يعيشن في العلاقة الزوجية.. بمعنى آخر، كلما كانت الزوجة ترفض فكرة الخيانة ولا تتوقعها إطلاقاً، كانت صدمتها أكبر بقدر ثقتها في الشريك. مع هذا، تثبت إحصائيات أن هذه الفئة هي الأكثر صفحاً، بحيث لا تسارع إلى إنهاء الزواج، مع أنها لا تتجاوز فعل الخيانة، وتستمر في العيش مع ظله بقية العمر، تتساءل حول تركيبة الرجل الفكرية والشعورية، التي تسمح له بمواعدة نساء أخريات.

والتحدث إليهن في أوج اهتمامه وحبه لزوجته؛ وهو ما يشغل تفكير كوتر، 32 سنة، ويجعلها تعيش حالة اكتئاب قصوى، بعد اكتشاف خيانة زوجها: "لقد فعلها رغم وجود الحب، لطالما كنت أثق في زوجي، الذي يعاملني جيداً، ويظهر حبه لي.. لا أدري ما الذي دفعه إلى خيانتني، مع أنه مرتاح في علاقته معي، على حد اعترافاته، ولا يرى امرأة أجمل ولا أطيب مني، بدأت أؤمن بأن الخيانة طبع ذكري، أو فعلاً: لا يملأ عين الرجل غير التراب".

مختصون يخفون من وطأة الخيانة

المحادثات الإلكترونية ومكالمات الهاتف لا تدينه إتاحة التكنولوجيا في تناول الجميع، بما فيها الهواتف، والإنترنت التي تسمح اليوم بالتواصل الصوتي والبصري أيضاً، ولا تقتصر على إرسال الرسائل المكتوبة، سهل على الجنسين إقامة علاقات غرامية متعددة في الآن ذاته، واحاطتها بالسرية، ما ساهم، بشكل واضح، في انتشار ظاهرة الخيانة الزوجية، ولأن رصيد الستر قد ينفد في أي لحظة، يؤكد قانونيون أنها باتت السبب الأول لطلاق في المحاكم الجزائرية، حيث تكتشف الكثير من السيدات يومياً، خيانة الزوج من خلال محادثات فيديو ورسائل صوتية ومكالمات، ناهيك عن تبادل الصور.. بالنسبة إلى المرأة، لا يمكن اعتبار الأمر مجرد نزوة أو تسلية لقضاء الوقت، مثلما بات يصنفه الكثير من الخبراء في علم النفس والتنمية الذاتية وحتى قانونيون، وإنما هي خيانة تامة بالدلائل والبراهين.

ربما لكسر الروتين

من المعروف، أن الرجل عكس المرأة، لا يروقه الاستقرار كثيراً ولا يحب الروتين.. لهذا، يستمر بعض الأزواج في البحث عن الجديد، رغم تمتعه بزوجة صالحة تصون عرضه، وتقوم على شؤون بيته وأبنائه، ولا تقصر في نظافتها أو زينتها.. لكن قضاء سنوات رفقة المرأة ذاتها ومعرفته بكامل تفاصيلها، حتى وإن كانت ممتازة على جميع المستويات، قد يشعره بالملل، ويدفعه إلى البحث عن صفات جديدة في أنثى أخرى، لا يهم إن كانت أفضل أم أسوأ..



تلازم الأمهات الجدد

الأم السيئة، حالة من تأنيب الضمير والشعور بالتقصير

تعيش الأمهات الجدد، في الشهور الأولى بعد الولادة، مزيجاً من المشاعر المختلفة.. فتارة، هي في قمة السعادة بأمومتها، مغمورة بفرح وجود صغيرها إلى جانبها، وتارة، قلقه متوترة من كثرة المسؤوليات والتغيرات التي تمس حياتها في تلك الفترة، ويطفئ عليها شعور بالتقصير وعدم الأهمية لمهمتها الجديدة.

يؤكد خبراء في علم النفس على أن المشاعر التي تنتاب الأم الجديدة وعدم التحكم فيها، بالاستمرار على فكرة أنها ربما قد قصرت في إرضاع صغيرها، أو تقديم العناية المناسبة له، بالإضافة إلى شعورها حيال بقية الإخوة- إن وجدوا- هو ما يحدد درجة الاكتئاب الذي يصيب 92 بالمئة من السيدات بعد الولادة.

المحيط غير الداعم، وتواجه الجلادين حولها... عندما تتهم الأم بالتقصير

يتساءل الكثيرون من أين تنبع المشاعر السلبية التي تسيطر على غالبية الأمهات في هذه الفترة، رغم أنهم يقدمون أفضل ما لديهم للأبناء، ويكرسون كل وقتهم وكامل طاقتهم لتوفير الرعاية اللازمة للجميع. مع هذا، تنام بعضهن مع تأنيب الضمير، وأخرى تذرف الدموع لعجزها عن أن تكون أمًا مثالية. هذه الحالة، بحسب مختصين، هي نتيجة لعدة عوامل، منها تواجه الأم في محيط غير داعم، أو هي تعاني باستمرار من الانتقادات والتوجيهات غير المتوافقة، مع انعدام الخبرة أحياناً.. يسبب كل هذا وغيره حالة من التشتت الداخلي، الذي يجعل الأم تشعر وكأنها ملزمة بتقديم المزيد. تقول نسيمة،

مولودها، يجعلها تتابع عدة حصص تلفزيونية وصفحات متخصصة على مواقع التواصل، وربما تنضم إلى مجموعات تتعلق بالرضاعة أو الإطعام، وأنظمة التربية الذكية.. وكل ما يتعلق بالتربية والعناية. لكن، ما لا تنتبه إليه غالبية الأمهات في طريق انتفاعها بتلك المحتويات، أن الغالبية تقوم لا شعورياً بالمقارنة بين ما تقدمه هي كأم، وما تقدمه الأمهات الأخريات، على اختلاف ظروفهن المادية والاجتماعية وحتى النفسية، فتجد أنها ربما ليست قادرة على شراء بعض الكماليات أو إعطاء وقت أكبر لمداية الصغير عند الاستيقاظ، أو إنها تقدم وجبات تراها ناقصة.. كل هذا، يضعها أمام فكرة أنها أم سيئة.

وقد تفكر كذلك في كونها ربما ليست كفؤاً لتحمل أعباء الأمومة. وهذا، بحسب الأخصائية النفسية، نادية جوادي، يخلق شرخاً نفسياً ويؤثر حتى على علاقتها بالشريك والمحيط، وقد يقودها الإحباط إلى التأثير على علاقتها بمولودها أيضاً. لهذا، تنصح الأخصائية: "يجب أن تتحلى الأم بالوعي الكامل عند تعرضها لمحتويات تتحدث عن التربية، وأن تكون في كامل يقينها بوجود اختلافات مادية ومعنوية من أم إلى أخرى".

31 سنة: "لم أتمكن من إرضاع ابني، رغم محاولاتي المتكررة، وإصراري، فشلت في تقديم الرضاعة الطبيعية التي أعرف منافعتها، وسبب لي هذا الأمر أزمة نفسية، كلما كنت أحاول تخطيها، التقيت صديقات أو نساء من العائلة، كلهن يشرحن لي فوائد الإرضاع وضرورته للصغير، ثم يطلبن مني المحاولة واستخدام بعض الأدوية والأطعمة، وكأنني أنا من رفضت ذلك. بعد كل اجتماع، كنت أبيت الليل باكية، أنظر إلى صغيري النائم، وأعتذر إليه..". في هذا الشأن، تقول الأخصائية النفسية، نادية جوادي: "تعلم الأم وحدها كم بذلت من جهد من أجل صغارها.. لكن الضغط الخارجي الذي يأتيها من المحيط، بدءاً من الزوج والعائلة إلى الأصدقاء والمعارف، وحالياً حتى مجموعات ومنشورات المواقع، يجعلها تعتقد أنه كان عليها تقديم الأفضل. وهو ما يضعها في حالة من جلد الذات وتآنيب الضمير، تنتهي لدى الكثيرات بالاكئاب الحاد، والإهمال الذاتي، والعنف غير المبرر والعزلة الاجتماعية".

المقارنة خطأ تركبها الأم في حق نفسها

حرص الأم الجديدة على تقديم أفضل رعاية

النجم

معتصم النهار

لمجلة الشروق العربي:

تميزت لأنني
تعمدت
تجسيد
الأدوار
الصعبة
وأتمنى
أن أكون
على قدر
المسؤولية

سحر الفن جذبني، ما دفعه إلى الانتساب إلى المعهد العالي للفنون المسرحية، رغم دراسته الحقوق في الجامعة السورية. تخرج في المعهد والجامعة معاً، ليشق طريقه في معراج التمثيل، فلعب أدواراً مهمة على صعيد السينما والتلفزيون وقدم العديد من الشخصيات التي سعى من خلالها إلى التنوع وعدم التوقف في نوع معين من الأدوار. عرفه الجمهور فناناً، يحمل في داخله لواعج الإنسانية ورؤاه الإبداعية، التي تعتبر حجر الزاوية في إنتاجه أدواره، فحفر لنفسه مكاناً متقدماً بين الفنانين وجمع رصيماً ثرياً من محبة الجمهور له.. هو النجم معتصم النهار، ومعه كان هذا اللقاء.

وحدّت من نشاطاتي اليومية. عندما بدأت العمل وحصدت نتائج جيدة، كنت أعتقد أن حياة الفنان ممتعة وجميلة. مع أن حياة الشهرة تولد لديك طاقات إيجابية، حين تراها بعيون الجمهور وحب الناس لك، ولكن النجومية في المقابل تدفعك إلى التضحية بـ 70 في المئة من شخصيتك، وأنا ضحيت بأشياء كثيرة، فأحياناً، لا أقدر على الذهاب إلى أي مكان برفقة أهلي.. الشهرة تتطلب أن تكون ملتصقاً بجمهورك، فالفنان لا يملك إلا جمهوره.

لك مشاركات في مسلسلات بينية، هل ب انت هذه الأعمال تكريس الفنان؟

- أعمال البيئة ضرورة لأي فنان، سواء كان في بداية طريقه أم في منتصفه، وهي امتحان، لأنك كممثل تقدم شخصيات بزمان غير زمانك، ومكان غير مكانك. فأنا في بداياتي قدمت مسلسل «باب الحازة» و«الغربال»، وانتقدي البعض، بينما تحدّيت نفسي حين قرأت الورق.

أعمال البيئة أعمال محبوبة من قبل الجمهور، ويفضلها على الأعمال المعاصرة. لذلك، أرى أن سوق الأعمال الشامية سوق جيد للدراما السورية. وهي ركيزة الدراما، وليست هناك مشكلة في تواجد الممثل في هذه الأعمال.

تميزت لأنني تعمدت تجسيد الأدوار الصعبة

أنت كممثل، كيف تفصل بين التمثيل والواقع؟ وهل تتقمص الشخصية التي تجسدها، خاصة أن الكثير من المشاهدين اعتقدوا أن دورك في مسلسل "العبه حب"، الذي تقدّم فيه دور البطولة، وهو النسخة المعرّبة من المسلسل التركي "حب للإيجار"، يعتبر جزءاً منك؟

- التقمص مفهوم قديم، ربما هو مأخوذ عن المسرح والسينما، ويعمل بمفهومه بعض الممثلين، بسبب أن العمل في السينما يستغرق أشهراً طويلة. ولكننا، إذا دخلنا في هذه المتاهة، لن نعد نستطيع إنتاج فعل مبدع.. فالتقمص شيء سيئ.

أنا، كمعتصم النهار، لا أتبع هذا المفهوم، وأخرج من الشخصية بعد انتهاء المشهد مباشرة. وفي رأيي، كل جيل الشباب من خريجي المعهد وصلوا إلى مرحلة من التكنيك العالي في التمثيل، الذي هو حالة تكاملية على الممثل أن يفهمها.

حسين فهمي.. فعندما أتشبه بهؤلاء النجوم، أتمنى أن أكون على قدر المسؤولية، وتسعفني الظروف، لأثبت نفسي في شكل أفضل.

بصراحة، إلى أي حد غيرت الشهرة من حياة معتصم نهار؟

- للأسف، غيرت الكثير من سلوكي اليومي.

يلقبك البعض اليوم بـ «الجغل»... فكيف تتعامل معه، خاصة أن نجومك كباراً في الوطن العربي أطلق عليهم مثل هذه الألقاب، ومنهم حسين فهمي؟

- «الجغل»، لقب يعبر عن رأي الناس في، وهو جميل جداً، خاصة عندما تذكر نجومك كباراً، مثل





- (يضحك) أنا شاب من بين عشرات النجوم
الوسيمين في سوريا.

ماذا تعني لك هذه الوسامة؟

- لم أعتد يوماً عليها، وأنت بهذا السؤال
تخرجني عن جد، لأني إن استثمرت وسامتي
لأنجح، فسأفشل بعد سنوات، عندما أصل
إلى الخمسين، وتخفي هذه الوسامة.
المعجبات والمعجبون هم رصيدي، ولكنني
على ثقة بأنهم يجنونني لموهبتي، لا فقط
لشكلي.

هل تشعر بأن وسامتك أصبحت عبئاً عليك لأنها حصرتك في أدوار معينة؟

- ملامحي لم تفدني أو تضرّ بي، لأنها معيار
غير أساسي، كما أنني مؤمن بأن الفنان
التميز والموهوب قادر على تجسيد مختلف
الشخصيات.

هناك من يرى بأن نجومنا سوريين تسببوا في تراجع مكانة الفن في بلادهم، بسبب انشغالهم بالمشاركة في مسلسلات وأفلام مصرية ولبنانية.. ما تمليكك؟

- هذا الكلام غير صحيح، فمعظم النجوم
السوريين لا يترددون في الموافقة على العمل
في الدراما السورية، رغم النجاح الكبير الذي
حققوه في مصر. وعلى أي حال، يجب أن نعترف
بأن ما يحدث في سورية الآن صعب، ولكن
محاولات المنتجين والفنانين مستمرة، وهناك
رغبة حقيقية في النهوض بالفن السوري، رغم
الصعوبات والأضرار التي تلحق بالمنتجين
والفنانين باستمرار.

ملاحني لم تفدني أو تضرّ بي لأنها معيار غير أساسي تعتبر نفسك وسيم الشاشة السورية؟

لماذا إذن يراك الجمهور في صورة مغايرة لأبناء جيلك؟

- تميزت لأنني تعمدت تجسيد الأدوار
الصعبة، بدليل أن أغلب أدوارني نجحت، بداية
من مسلسل "أيام الدراسة"، مروراً بـ"باب
الحارة" و"خاتون"، وغيرها من الأعمال.. دون
أن أنسى آخر أعمالني، قبل "لعبة الحب"،
مسلسل "صالون زهرة"، الذي لا يزال يحصد
النجاحات.

في رأيك، هل المنافسة في الوسط الفني شريفة؟

- في كل وسط، سواء الفني أم غير الفني،
المنافسة موجودة، ولكن الوسط الفني مسلط
عليه الضوء بشكل أكبر، لذا، مشاكله فاقعة
أكثر، والمنافسة حالياً منافسة غير شريفة..
ولأسف، الأزمة أثرت في عقول البشر
ونفسياتهم، الجميع مستشرس للإضرار
بالآخر، ليأخذ فرصته.

أقوم بتصويره. وللأسف، هذا الكلام ناتج عن قرار اتخذته سابقاً، بسبب عدد الأشخاص الموجودين على الصفحات الخاصة بي، وبسبب تضارب وجهات نظرهم، التي لا يتم التعبير عنها بشكل حضاري ومحترم، فتجنباً لهذه السجلات والأمور التي يمكن أن تتحول إلى إساءات، صرت أتجنب التعبير عن وجهات النظر تلك.

تبدو مدركاً تماماً لضرورة مواقع التواصل الاجتماعي؟

- دور «السوشال ميديا» اليوم أكبر من دور قنوات التلفزيون. فالمستقبل القادم للوسائل التي تخاطب الناس عبر هذه المواقع، وهي مكان مهم جداً للتبادل وجهات النظر، ولسماع نقد ببناء ومهم أحياناً، من أشخاص غير متخصصين، لكن آراءهم تفاجئ الفنان حتى لو تضمنت بعض المنشورات شتائم أو إساءات، فإن التفاعل الإيجابي هو الجزء الأكبر الذي نستمتع به، ونستطيع من خلاله أن نأخذ الكثير من التفاصيل. فالكثير من الملاحظات والكثير من الآراء البناءة، أخذتها من «السوشال ميديا». وهذه الملاحظات جديّة وتتضمن تحليلاً عميقاً وكلاماً يفكر به.. وهذا الأمر مفيد جداً للممثل، سواء أكانت الملاحظات على أدائه أم على النص المكتوب أم على تفاصيل العمل الفني، لم ينتبه إليها الفنان.. وهذه الأمور يراها الناس من زوايا مختلفة، وهناك من أهميتها.



هل تعوض ذلك بمواقع التواصل الاجتماعي؟

- لا، أبداً.. لأن وجودي عبر هذه المواقع ليس لطرح أفكار أو منشورات للتعبير عن وجهة نظر سياسية أو اجتماعية معينة، بل مجرد حالات تتعلق ببعض الصور، حول عمل ما

نجح عدد كبير من نجوم سورية في إثبات أنفسهم، لكن، من هو الفنان الذي جذبك أداؤه؟

- هناك عدد كبير من النجوم، نجحوا في جذب انتباهي، وتعجبني اختياراتهم الفنية دائماً. ومن دون ذكر الأسماء، لأنهم زملائي. وأنت تعرف جيداً أنني بعيد كل البعد عن هذه الأجوبة..

يشبهون أدائك عبر السوشيل ميديا بأداء الممثل العالمي "روبرت دي نيرو"، فهل تسعى لعالمية دي نيرو؟

- ليت ذلك يحدث، أتمنى أن أستحق مثل هذا النجاح، وأن يتاح لي أن أحققه في المستقبل، روبرت دي نيرو ممثلي المفضل عالمياً، ولكن الوصول إلى العالمية لفنان عربي أمر ليس بالسهولة المتوقعة.

من الضروري للفنان أن يظهر في الإعلام عندما يكون للأمر داع.. أما الظهور المجاني فيشبهه الثرثرة

نادراً ما نراك في لقاء عبر مختلف الوسائل الإعلامية، لم أنت مقل في ظهورك الإعلامي؟

- من الضروري للفنان أن يظهر في الإعلام عندما يكون للأمر داع، أما الظهور المجاني فيشبهه الثرثرة، وأعتقد أن الظهور في التوقيت الصحيح والحديث عن أمر مهم وحقيقي أفضل من كثرة الكلام.



المعاملة بالمثل قانون يحكم العلاقات والقيم الاجتماعية والدينية على الهامش

تبنى العلاقات الاجتماعية السليمة على جملة من القيم والمبادئ، التي تضمن استمرار الود، وتحفظ كرامة الفرد وراحته.. مقومات، يجدها البعض في التعامل على أساس مبادئ شخصية وأطلاق متواضع عليها، بينما يتصرف آخرون بناء على ما يجدونه من معاملة في علاقاتهم الاجتماعية مع القريب والبعيد، فيزورون من زارهم، ويهدون من أهداهم، ويقطعون من قطعهم.

مفيدة في علاقات أخرى، حين يكون على الفرد رد التجاهل، أو الحد من وصل الأشخاص الانتهازيين والطفيليين في حياته. وفي هذا، تؤكد الأخصائية النفسانية، نادية جوادي، أن: "المعاملة بالمثل، تعتبر إحدى أدوات العلاج النفسي وتكوين السلوك. وقد تتطلب من الشخص متابعة طيبة وعملا متواصلا على الشخصية، للوصول إلى مرحلة المعاملة بالمثل، خاصة على مستوى الشعور. فالأشخاص الذين يتعمق لديهم الأذى من معاملة الآخرين، ويصابون بالاضطرابات النفسية جراءها، هم الأشخاص غير القادرين على معاملة طرف آخر بنفس ما يتلقون منه من إهانة أو تجاهل أو إهمال..". هذا، وتؤكد الأخصائية أنه ليس دائما تفعيل الأخلاقيات والقيم مفيدا للنفس. فقد يسبب لصاحبه الأذى. ذلك، أن البشر مختلفون في قناعاتهم ومستوى أخلاقهم، التي تعتبر محركات لسلوكهم مع الآخرين. من أجل هذا، يجب الفصل بين المعاملة بالمثل عن وعي وقصد من غيرها، مع اعتبار مكانة الأشخاص والعلاقات.

مقاطعة الأرحام..

أين ذهبت قيمنا الدينية!

لأن فلانا لم يعده وهو مريض، أو إن فلانة لم تحضر عرس ابنها البكر.. تتوجب المقاطعة لرد الاعتبار. مبدأ، بات ساري المفعول، حتى مع الأقارب والأرحام، جعل عائلات برمتها تتفكك من هذا المنطلق.. تقول إحسان، 26 سنة: "بسبب ظروفنا المادية القاهرة، تفضل أمي عدم حضور الأفراح والمناسبات العائلية.. وتتحجج بمرضها. فهي لا تملك ما تقدمه كهدايا مادية، في حين، استغنى الجميع عن خدماتها في الطبخ والمساعدة في الإطعام في أعراسهم. ولهذا السبب، لم يحضر من عائلتي في حفل زفافي، سوى بعض أفرادها فقط، شعرت بالصدمة والخجل، مع أنني كنت أعرف أن سلوك أمي غير سوي.. لم أتقبل ردهم علينا، مع علمهم بظروفنا، لا أحوال ولا أعمام شاركوني فرحتي، على كثرتهم.. وقد قاطعوا منزلنا منذ فترة".

متى تجب المعاملة بالمثل؟

مع أن المعاملة السيئة بالمثل، في بعض العلاقات، تكون سببا في القطيعة، وتؤثر سلبا على الروابط والقيم الاجتماعية والدينية، إلا أنها قد تكون

مبدأ "شدّ- مدّ" يفسد العلاقات الاجتماعية

تدريبيا، يتحول الطمع من طبع منبوذ إلى عادة اجتماعية يتبناها الكثير من الجزائريين، في إطار علاقات الجيرة والصدقة، وحتى صلة الأرحام.. يظهر أكثر في المناسبات، فرح كانت أم قرح، حين أصبح الناس ينتظرون العطايا والهدايا، لقيسوا عليها قيمتهم الاجتماعية. يقول الأستاذ زهر زين الدين، الخبير في الشأن الاجتماعي: "لم تعد الهدية التي تقدم في المناسبات المختلفة، أيا كان شكلها، ذات قيمة معنوية فقط، وإنما تحولت إلى معيار مادي، يحدده الأشخاص ما يجدر بهم تقديمه كهدية في المستقبل، في إطار المعاملة بالمثل، و"أعطيك.. بقدر ما أعطيتني". ولا بد من أن يكون لهذا السلوك تأثير على البنية الاجتماعية، يظهر في انتشار طباع وعادات سيئة، لا تتوافق مع شريعتنا الإسلامية، ولا مع فضائل الإنسانية".

وفي السياق ذاته، تتحدث السيدة وسيلة: "في الماضي القريب، كنا لا نزال نقدم ما يدعى بـ"الزيارة"، مالا أو مواد استهلاكية أو هدايا متنوعة، كل بحسب مقدوره المادي.. البعض يعتبرها صدقة تدخل السرور على أهل البيت الذي تتم زيارته، والبعض الآخر يعدها واجبا كتسبيق عن حسن الضيافة".



لأن العرق دسّاس اكتشاف جينات وراثية مسؤولة عن الخيانة الزوجية

تخيّرنا لنطفكم، فإن العرق دسّاس.. رغم تضييق الكثير من علماء الدين لهذا الحديث النبوي الشريف، إلا أن العلم جاء لاحقاً ليثبت صحة معناه، وأن العديد من الصفات والأمراض تنتقل عن طريق الوراثة، بل وحتى السمات الأخلاقية والطباع، يمكن أن نرثها عن سابق جد، بما فيه الخيانة الزوجية، إذ أثبتت الأبحاث العلمية حديثاً وجود جين وراثي مسؤول عن عدم الإخلاص الزوجي.

هذا الشبل من ذاك الأسد..

أظهرت دراسة علمية، أن الخيانة الزوجية سلوك وراثي ناتج عن جينات تنتقل من الآباء إلى الأبناء. وأوضح الدكتور المشرف على الدراسة، برندان زيتش، أن الجينات الوراثية لها دور كبير في إخلاص الشخص لشريكه الزوجي. وخلصت الدراسة، التي أجريت على عينة من الأزواج غير المخلصين، إلى أن 40 بالمئة من النساء و63 بالمئة من الرجال لعبت الجينات الوراثية دوراً محورياً، في عدم إخلاصهم للشريك. كما سبق لعلماء بريطانيين أن دحضوا الاعتقاد السائد أن السائد أن للخيانة الزوجية

المسؤولة عن السلوك الاجتماعي والدوافع الجنسية. ووجودها لدى النساء يحفزهن على الخيانة الزوجية.. وهي موروثية من الوالدين. ومن خلال الدراسة، التي شملت أكثر من 7000 شخص، اتضح أن 6.4 بالمئة من النساء الخائئات يحملن التركيبة الخاصة من جينات الخيانة. كما أشار علماء آخرون إلى وجود بعض الجينات، التي تعمل معاً لتحفيز عمل الخيانة. ولم يثبت وجود جين محدد مسؤول عن ذلك، مُشددين على الدور الذي تلعبه العوامل الاجتماعية في الوقوع في الخيانة.

خيانة جراء النمطية في العلاقات الحميمة

وعلى عكس ما أسلفنا ذكره، فإن علماء آخرين أكدوا أن الخيانة الزوجية قد تنتقل فعلاً من الآباء إلى الأبناء. ولكن، ليس وراثياً عبر الجينات، وإنما، كسلوك مكتسب. فالطفل أو الشاب الذي عايش خيانة أحد والديه لآخر، سيقلد ذلك، إن توفرت له الظروف الدافعة إلى ذلك، عندما يرتبط أو يتزوج.

فرؤية أحد الأبوين يخون، سوف يُعزز سلوك الخيانة لدى الابن. وتجدر الإشارة في النهاية، إلى أن تلك الدراسات أجريت على مجتمعات غربية غير مسلمة. أما في مجتمعاتنا العربية المسلمة، فإن الوازع الديني كفيل بقهر أقوى الجينات الوراثية، إذا تم الالتزام به.

دوافع تقتصر على عوامل نفسية واجتماعية بيئية، مؤكدين أنها وراثية الأسباب. وقال تيم سيكتور، من وحدة أبحاث التوائم بمستشفى سانت توماس بلندن، أن لديه أدلة عن وجود عنصر جيني مسؤول عن الخيانة. ولكنه نفى أن يكون هنالك جين محدد للخيانة، وأن المحتمل هو وجود مجموعة من الجينات، التي تعمل معاً كمحرزة على الخيانة.

والى ذات النتيجة، توصلت دراسة، أجرتها جامعة تكساس للتكنولوجيا، بالتعاون مع جامعة نيفادا.

فبعد استطلاع الحياة العاطفية لـ 300 طالب وطالبة، تبين أن 30 بالمئة من هؤلاء، سبق لهم أن خانوا شريكهم العاطفي، ليتضح أن 44 بالمئة منهم ينتمون إلى عائلات خان فيها أحد الوالدين الآخر. واستنتج الباحثون أن هناك علاقة بين الخيانة والوراثة.

"اقلب القدرة على فهمها.. تطلع البنت لأمها"

وفي المقابل، عثر العلماء على جينات محددة لدى النساء، تجعلهن أكثر عرضة لخيانة الشريك، في حال تعرضت هذه الجينات، وهي AVPR1A، لتغيرات معينة. فبحسب دراسة نشرتها مجلة كوينزلاند الأسترالية، فإن تلك الجينات هي



6 أكسسوارات ضرورية للشاطئ لكل العائلة

تستعد العائلات الجزائرية لتمضية العطلة الصيفية كل على حسب ميزانيته ومهما اختلفت الميزانيات، هناك بعض الضروريات للتمتع بيوم جميل على شواطئنا الجميلة، 6 اكسسوارات لا بد منها لكل العائلة.



أقدام بلا خطر

أذية البصر صارت مهمة لأنها تحمي الاقدام من أي خطر داخل وخارج البحر، توجد حتى للأطفال منها ، للتجوال اختاروا الكلايكيت او التونغ فهي عملية ومريحة.



النظارات لعيون آمنة

النظارات لا تليق إلا بالبحر حيث زرقة السماء وصفاء البحر، الموديلات الرائجة هذا العام مربعة وشيك، أما نظارات الاطفال فهي ملونة بأشكال جميلة



القبعة حماية

للكبار والصفار القبعات مهمة لتفادي ضربات الشمس، الأنواع كثيرة من البوب والقبعة الخيشة أو الكاسكيت لانتسوا أطفالكم.



لباس السباحة للاطفال

أصبحت البسة السباحة للاطفال أكثر امانا لأنها تحمي الطفل من ضربات الشمس وتأتي على شكل كومبينيوزون، اختاروا لأطفالكم خامة ذات جودة عالية ولانتسوا أن تضعوا لهم كريم الحماية من أشعة الشمس.

حقية العجائب

حقية البحر للنساء أكسسوار ضروري لوضع كل لوازم البحر، بالإضافة لكونها واسعة فهي تبدو شيك بدل الحقائق التي لالتمت بالبحر بصلة.



منشفة البحر..

بساط على الرمل

منشفة البحر قد تكون أهم أكسسوار في أي رحلة للشاطئ، المنشفة يجب أن تكون كبيرة وذات جودة وبخاصية تجفيف عالية... الرسومات لانتتهي وكلها تذكرنا برموز البحر أو بفريقنا المفضل أو سيارة أعلامنا أو حتى الرسوم المتحركة

د الشيء المهم والجميل في هذه الحلقات والمجالس، هو لغة الخطاب الذي تواصل به الأئمة والدعاة، مع الحاضرين، الذي ميزه السلاسة والهدوء، وكذا السهولة والحديث باللغة التي يفهمها عامة الناس، بتوابل الفكاهة في الكثير من المجالس.. وهي الطريقة التي استمالت إليها الكثير من الشباب من كل الأعمار والفئات والمستوى الاجتماعي، في كل الأحياء دون استثناء، بل سافروا إلى هذه المجالس من خارج المدينة، بحثا عن الزاد المعرفي في الدين وفقه المعاملات والسلوكيات التي ترسم الطريق المستقيم، أمام الشباب خاصة في هذه المرحلة الحساسة من العمر.

بالإضافة إلى هذا الخطاب، تقديم أمثلة عن شباب تائب من سموم العقول، ليحكي قصته قبل وبعد التوبة، كيف كان وكيف أصبح، ونقل تجربة البقاء خارج حيز المخدرات، خاصة في الأيام الأولى من الإقلاع عن هذه المخدرات، وهي المرحلة الصعبة، التي توجب التمسك بحبل التوبة والصبر وكذا المحيط المشجع، والهروب من المحيط الذي من شأنه منع الشاب من الإقلاع عن هذه المسكرات والمخدرات والمهلوسات، التي أضحت اليوم سلاحا فتاكا يفتك بعقول شبابنا في كل الأعمار دون استثناء.

لقد تنوع الحضور، وتنوعت الدروس، خلال هذه المجالس، وتجاوب معها الحضور كل على طريقته، واستطاع الأئمة والدعاة الذين اختاروا التقرب إلى الشباب بدل تنقل الشباب إليهم إلى المساجد، أن يلامسوا قلوب الشباب المتعطش للتوبة خاصة من المهلوسات والمسكرات، وكذا المحب للطريق المستقيم، القائم على التوبة وفعل الخير، بعيدا عن أوكار الفتن والرذيلة، التي أصبحت تحيط بشبابنا اليوم، وكشفت بذلك أن الشباب يحتاج حقا إلى يد المساعدة، بدل لومه والابتعاد عنه، كما كشفت حب الشباب لهكذا مجالس، والدليل أن أغلب هذه المواعظ كانت تقام في ساحات مفتوحة على الهواء، بسبب الحضور الكبير.. وشهد العديد من الشباب هذه الدروس وهم وقوف دون ملل ولا تعب.

تناقلت شبكات التواصل الاجتماعي، خلال شهر رمضان، الكثير من مجالس وحلقات المواعظ، بشكل كبير ولافق، وهي الظاهرة التي استحسناها الكثير من الناس، الذين أبوا السهر، كما كان معروفا في السنوات الأخيرة، حتى الصباح، مواعيد القمار وغيرها، والجلوس إلى حلقات الدروس الدينية والمواعظ، كان صناعها أئمة تركوا المنبر في المساجد، واختاروا التواجد في الكثير من الأماكن، بحثا عن التواييين والذين يطلبون المساعدة من أجل العودة إلى الطريق المستقيم، خاصة المدمنين الذين يعانون من هذه الظاهرة، التي تأكل عقول الشباب كل يوم، إن صح التعبير.

شهدت حضورا كثيفا من كل فئات المجتمع:

**فرسان
المنابر
يعظون
الشباب
في ساحات
مفتوحة**

موسم الاصطياف:

قطاع سياحي غني يحتاج إلى ثقافة في هذا المجال

لا يختلف اثنان، في أن الجزائر بلد سياحي بامتياز، وهذا، للتنوع الذي تمتلكه في هذا المجال، إذ تمتلك شريطا ساحليا طويلا، ومساحة صحراوية نادرة، بالإضافة إلى الآثار التي تحكي الكثير من العصور والشعوب، التي مرت على الجزائر، منذ زمن بعيد، والعديد من المساحات التاريخية الحضارية العريقة، ما يجعلها ضمن مصاف الدول التي تزخر بموارد سياحية لا مثيل لها، غير أن السؤال المطروح اليوم، ونحن على أبواب موسم الاصطياف: ماذا نقدم في الواقع، من أجل استغلال هذه المساحات السياحية، التي يمكن لها أن تكون دخلا إضافيا للاقتصاد الجزائري..

أهم شيء في هذا القطاع، وهو صناعة الإنسان، كما يقال.. فلا يمكن أن نقدم خدمات راقية لاستقبال السياح، خاصة من خارج الوطن، عن طريق فئة بشرية لا تعرف أبجديات استقبال الضيف في البيت، ما بالك في فندق أو في مساحة للسياحة.. وهو العائق الكبير، الذي نراه، اليوم، في أغلب الأماكن المتعلقة بقطاع السياحة، ما يحول دون التطور في هذا القطاع. فبدل الإقبال عليه، سوف يكون سببا في نفور السائح من التواصل مع أفراد، لا يتقنون فن الاستقبال، سواء قولا أم فعلا.

إذ الملاحظ عن قرب لهذا القطاع، نجد أننا نحتاج حقا إلى ثقافة الاهتمام بالسياح، قولا وفعلا، سواء من حيث الخدمات أم السلوكيات.

للأسف، ورغم أن هذا القطاع مهم جدا في الدخل القومي للجزائر، إلا أن العديد من القائمين على هذه المرافق السياحية، لا يزالون بعيدين جدا عن ثقافة الاهتمام بالضيوف، سواء من داخل الوطن أم من خارجه. وهذا، ربما، ما يحول هذا القطاع من دعم للاقتصاد والوطن إلى عبء عليه، أي بدل أن يساهم في جلب المال والتعريف بالمناطق السياحية التي تزخر بها الجزائر، يتحول إلى قطاع عاطل عن تقديم الخدمات البسيطة، التي تعتبر من أبجديات قطاع السياحة.. وهذا، ما نلاحظه في الكثير من فروع هذا القطاع.

إن التكوين في هذا القطاع أصبح أكثر من ضرورة، وكذا خدمات الرقمنة والتكنولوجيا الحديثة. فلا يمكن الحديث عن فنادق ذات نجوم، لكنها لا تتوفر على خدمة الإنترنت.. وهو ما يحصل في الكثير من الفنادق للأسف. أضف إلى هذا، قبل بناء المنشآت المتعلقة بقطاع السياحة،

من فنادق وأمكنة للراحة

والاستجمام

وغيرها، وجب

الحرص

على





التسوق ليلا عادة جديدة
تدخل قاموس الجزائريين

ونظام المراكز التجارية يقلب الموازين

ظهرت ثقافة التسوق ليلا، منذ سنوات في الجزائر، وكانت تقتصر على الأعياد والمناسبات فقط، حين بدأنا نلاحظ عائلات وحتى سيدات وقتيات يدخلن الأسواق والمحلات التجارية ليلا، ثم تدريجيا انتشرت الظاهرة وعمت حتى المدن الداخلية في فصل الصيف، حين يتفادى الناس الخروج في حرارة النهار، وتلتها العديد من المتاجر والتسهيلات، التي أنعشت ما يدعى بالتجارة الليلية، حذو بلدان الإمارات العربية وأوروبا.

العائلات تجد راحتها والتسوق بات يجمع الجنسين

مازال التسوق، مع مرور السنوات، النشاط المحب للسيدات، وأكثر ما يستمتع به على الإطلاق، مهما كانت مستوياتهن الاجتماعية أو الثقافية. وتستمر العديد من السيدات في المشاركة لإقناع الرجل بهذا الأمر، وجعله يشاركها أكثر نشاط تعشقه دون تذمر أو ملل. فبعض الرجال يمقت التسوق مع نساء بيته لتفادي الإسراف في الإنفاق، وكثيرون لا تروقه أجواء المحلات النسائية، وخاصة الأسواق الشعبية. أما مع توفر محلات تجمع بين الأغراض النسائية والرجالية وأغراض الأطفال، تغير الأمر تماما، وتحول التسوق إلى نشاط مشترك يستمتع به الجنسان في مكان واحد. يقول السيد كمال، رب أسرة، أستاذ في الثانوي: "أكره سلوك كان يسبب لي مشكلات كبيرة مع زوجتي وبناتي، هو التسوق صباحا في محلات أو أسواق مكتظة بمختلف الفئات، في الوقت ذاته لا أسمح لهن بالذهاب بمفردهن، خوفا عليهن من السرقات أو التحرشات في تلك الأماكن. لهذا، أعتبر انتشار المراكز التجارية المغلقة أعظم فكرة تجارية في التاريخ، نذهب ليلا حين ينقص الزحام، وتسوق في أريحية تامة معا".

المدن الكبرى، بل انتشرت في عدة ولايات ومدن داخلية أيضا، بحيث تتمركز عدة محلات مختلفة النشاط في مبنى واحد، يضاف إليها توفر خدمات الطعام، المراهيض، المصلى.. وربما ألعاب للصغار والكبار.. كل هذا، صمم لجذب الزبون وتوفير راحته. فمذ ظهور ما يدعى بالمراكز التجارية الحديثة، قل الإقبال على الأسواق الشعبية، التي تتميز بأسعارها المنخفضة، ويعاب عليها مواقيت عملها، حيث غالبا ما تغلق أبوابها قبل الظهر، وهو ما لا يلائم الكثير من الأفراد، الذين يعملون خلال النهار، أو يتفادون الخروج تحت أشعة الشمس المحرقة، خاصة في فصل الصيف.

تقول هاجر، من العاصمة: "لسنوات، كنت محرومة من التسوق، بسبب نظام عملي بدوام كامل، حتى عطلتي السنوية تتزامن مع أكثر أشهر السنة حرا، فلم أكن أتمتع براتبي المحترم، كما تفعل الفتيات، مؤخرا بدأت زيارة المراكز التجارية، بعدما تجاوزت فكرة غلاء سلعها وعدم توفر الخيارات، أذهب في المساء بعد انتهاء الدوام وأتسوق حتى الليل، أتناول العشاء هناك وأستمتع بوقتي في أمان تام.. إنه شعور رائع".

تجار يغيرون مواقيت العمل

يلعب مقر النشاط دورا في غاية الأهمية في تحديد مواقيت العمل، فالشوارع الحيوية والسياحية عادة ما تكون في أوج نشاطها في الفترة المسائية، خاصة في فصل الصيف، في ظل استتباب الأمن، أما المناطق الداخلية والأحياء الشعبية، فلا تزال محافظة على نظام البكرة.

يقول أمين، من وهران، حديث عهد بالتجارة: "مذ بدأت مشروع في بيع الألبسة النسائية، كنت أفتح محلي في التاسعة صباحا، وأغلق في الخامسة مساء، ولاحظت توافدا محتشما خاصة في فصل الصيف، بينما تأتيني بصفة يومية زبونات يؤكدن أنهم زرن المحل ووجدنه مقفلا، فقررت تغيير المواقيت وخصصت عاملا للفترة المسائية.. الحمد لله، انتعشت تجارتي، كما لم أتوقع، وزادت المبيعات بعدما اقتربت من الفشل والإفلاس".

نظام المراكز التجارية يغير عقلية التسوق في الجزائر

انتشار ثقافة المراكز التجارية في الجزائر، التي لم يعد تواجهها يقتصر على العاصمة وبعض

الطباخة
والمساذنة
والقرافة
وغيرها

مهن أعراس اختلفت وأخرى على قيد الموت

كانت للأعراس نكهة خاصة قبل سنوات خلت، كان العرس يقام في البيوت والأسطح، لم تكن قاعات ولا تريكتور مكلف ولا قائمة طعام أوروبية، كانت هناك تقاليد ومهن ارتبطت بهذه المناسبة السعيدة من ماشطة وقرافة ومناولية وغيرها هدفها إرضاء صاحبة العرس والمدعوين. الشروق العربي تستذكر من أرشيف الأفراس مهنا قديمة اندثرت أو تصارع من أجل البقاء في زمن تشابهت فيه كل الطقوس.



الماشطة والفقيرات والمناولية، نجد مهنة المسادنة.. وهي المرأة المكلفة بدعوة المعازيم للأفراح. أول شرط يجب أن يتوفر فيها، أن تكون على دراية تامة، إضافة إلى لباقتها في الكلام وحسن المعاملة. بعض العائلات، في ماضى، لا تقوم بالدعوة للعرس بنفسها، بل توكل المهمة للمسادنة أسبوعاً قبل المناسبة السعيدة.

توضع للمسادنة الحنة وتكسى بكسوة جميلة، وتلبس ذهب العروس، لتتباهى به عند المدعوين.

وتخرج من البيت بالفقيرات والزغاريد، وحين تنتهي مهمتها، يتم إهداؤها أشياء مميزة باهظة أحيانا، مثل حبات الويز والسلطاني من الذهب بحسب ثراء المعازيم.

في العاصمة، تتم الدعوة قبل أسبوع أيضاً، بلا مسادنة، بل من صاحبة العرس وبعض الجيران، بعد أن يتم دعوتهم على الشربات والحلويات التقليدية.

وترش المسادنة، إن صح التعبير، بالعطر في مرش فضي، وكأنه جواب بقبول الدعوة.

القرافة في مستغانم

تعد مزينة العروس مهنة قديمة جديدة، تعرف بالماشطة في وهران وبعض المناطق الغرب الجزائري وبالقرافة في مستغانم. اسم القرافة ينحدر من الكلمة الإسبانية غرافادو، وتعني تأمل الرسام أو النحات في عمله عند كل لمسة.

القرافة أصلها من التقريفة، وهي التعصيبة بشاشية الفضة وعصابة الحرار والمقافل والوردة الحمراء، يقال إن نسوة الأندلس جاءت بها، خاصة أهالي قرطبة، لأنهم الأكثرية من استقروا بمستغانم.

الأشخاص، بأكثر من طبق، وفوق كل هذا وذاك، يجب أن يكون لذيذا ويحمر الوجه، قبل المناولية، كانت مهمة الطبخ عند العائلات المتوسطة والفقيرة توكل للنسوة الأكثر تجربة في الطبخ، خاصة أن الطبخ لبعض الأشخاص يختلف عن طبخ كميات كبيرة من الأكل. من عيوب الطباخة، أنها تطبخ في بيت العرس، ورغم البخار المتصاعد ورائحة الأكل المنبعثة من القدور، إلا أن العائلات صارت تنزعج من الفوضى المصاحبة للطبخ.. لذا، صار التريتور الذي يجهز الأكل بعيدا ويترك البيت مرتبا، له الأولوية في تحضير العشاء.

إتيكيت الدعوة للعرس

من بين أقدم المهن في الأعراس، إضافة إلى



في ما مضى، لم يكن هناك دي جي أو مغنيات بفرقة، بل كانت هناك فرق نسوية تؤدي الغناء بالأفراح والأعراس الجزائرية. وتسمى بحسب كل منطقة باسم معين، ويعتبر عادة المديح الديني والحوزي وغيرها من الطبوع الجزائرية. في العاصمة، الفرق النسوية الغنائية كن يحملن اسم المسامعيات أو المسامع، من أشهر الشيخة طيطمة ومريم فكاي. بالغرب، يطلق عليهن اسم المداحات أو القللات أو الطبالات. الفرق موسيقية نسوية اشتهرت في عنابة، تغني المدائح الدينية المستوحاة من المألوف الصوفي، ويقال إن أصل الفقيرات يعود لعهد الإيالة العثمانية في الجزائر، وحافظت عليه النسوة في تلك المناطق.

وأشهر جوق عرفته عنابة مع بداية القرن العشرين، فضلا عن جوق الراحسة فاطمة بنت العباسي، وجوق ابنت العناب: جوق أولاد مخلوف، الذي كان يضم الراحسة عايشة بورفة، يمينة بورفة، وابنتها بنت تقيه. وترافق آلات عديدة أهزج المسامعيات والفقيرات والمداحات، منها الطار والدف والدربوكة، وتقتصر على النساء من سن معينة دون بقية الأعمار.

الطباخة.. أين أنت؟

المناولية أو الطباخة، من المهن التي تصارع للبقاء، بعد أن حل محلها التريتور أو الطباخ الرجل، بتقنياته ولساته العصرية. مصطلح مناولية مشتق من الكلمة الأمازيغية تيمالوين، أي الطباخة. وكانت هذه المهنة صعبة جدا، ومن بين الأكثر أهمية في العرس، فمأدبة العشاء كانت الحدث الأهم.. أهم من التصديرة والحناء. كيف لا تكون صعبة والمهمة هي إطعام مئات

سياسة القطيع تفسد المجتمع

شروط الانتماء تكلف الناس أخلاقهم ومبادئهم

تسير فئة لا بأس بها من عوام المجتمع الجزائري، نحو تبني التفاهة كنمط حياة، ويكون هؤلاء حيزا بشريا يقصى منه كل من لا يتكلم في نميمة أو قذف، ولا يتوغل في أعراض الناس.. ظاهرة يزداد تفشيها من الأماكن العامة والمقاهي والحمامات، إلى البقاع الموقرة، كالمساجد وأماكن العمل ومجالس العلم.. وحتى داخل الأسر الصغيرة، يمكن للمجموعة عزل فرد يتحلى بالجدية ويسير وفق المبادئ والقيم الأخلاقية.



أن يكون فيهم فرد مخلص، قد يخوضون في أعراض الناس، كما يفعل الآخرون، لأنه موضوع اجتماعهم.. وقس على ذلك، من التصرفات التي تصنع ثقافة اتباع القطيع، وانتشار الفساد، الواقع المشترك، ومعاناة شرائح المجتمع من الآفات ذاتها، منها ضعف الوازع الديني، ووجود أوقات فراغ كثيرة، يدفع الناس إلى تقاسم طباخ جديدة والتواضع حولها حتى رغم عدم اقتناعهم الكامل بها.

خسارة المجتمع مقابل ربح الذات

بفعل انتشار سياسة القطيع الفاسد، تصبح العادات السيئة سائدة ومتوارثة، حتى يراها الناس أمرا عاديا ونمط حياة. أما الفئة التي تختار التشبث بالخلق السوي وعدم اتباع انحراف الآخرين، حتى وإن بقيت وحيدة على الطريق الصحيح، عادة ما تعاني من مشاكل على جميع الأصعدة، ويتم إقصاؤها اجتماعيا، فينبذها الزملاء، لأنها لا تمثل فسادهم، ويعملها السوي، قد تسلط الضوء على تقصيرهم، ولا ترحب بها العائلة والأصدقاء، لكونها لا تأتي بالجديد ولا تشارك في أحاديث الغيبة والنميمة.. وبهذا، تخسر الشخصية التي لا تنتمي إلى القطيع جوانب مهمة من حياتها الاجتماعية، بينما تتمتع بسلام وتصلح مع ذاتها.

للحديث عن حياة الواقع، أشعر بأن المجتمع أصبح مزيفا وتافها. الأمر ذاته، تواجه سميرة، 29 سنة، خبيرة تأهيل لدى مستشفى خاص بالعاصمة: "الوقت الذي أقضيه على الإنترنت يكون بين الاطلاع على فيديوهات تتعلق بعملية أو قنوات طبخ وحلويات.. وأتعلم اللغات من تطبيقات قيمة. لهذا، يبدو للجميع أنني متعلقة بهاتفني، ما جعل زميلاتي في العمل يسخرن من كوني لأعرف مشاهير الأنستغرام واليوتيوب.. وكلما أبدت دهشتي من درجة انحلال بعض المؤثرات أوزيف حياتهن عندما يتحدثن عنها، تتهمني الزميلات بالمبالغة ويصفنني بالعقدة، وأصبحن يغيرن المكان كي لا يقاسمنني أحاديثهن.. لقد عزلنني، بسبب اختلاف ميولاتي واهتماماتي.."

المواضيع التافهة والخوض في حياة الآخرين من شروط الاندماج الاجتماعي

من أجل الانتماء إلى الجماعة وكسب ودورضى المحيطين، قد يقبل الكثير من الأفراد على تبني عادات سيئة لا تتوافق مع أخلاقهم وتربيتهم، فيتكلمون الكلام الفاحش، لأنه الأسلوب المعتمد في الجماعة، ويفشون في العمل، لأن الجماعة تفعل ذلك، وليس من صالحها

تأثير المواقع على الواقع

أصبح الأفراد الذين يتمتعون بقدر من الوعي والثقافة يجدون صعوبة بالغة في إيجاد جماعات مريحة لهم، فلا يشعرون في الكثير من الأحيان بالانتماء إلى محيطهم، رغم كونهم أشخاصا عاديين ومتواضعين.. لكنهم، لا يلقون القبول لكونهم لا ينزلون إلى مستوى مواقع التواصل وفنائها، ولا يناقشون حياة من اشتهروا بالتفاهة والانحطاط، وكونهم لا يعرفون شيئا عن هؤلاء، سيجعلهم يواجهون مشاكل في التواصل مع أقرانهم. هي حال نزي، صاحب 38 سنة، يمتلك هاتفا ذكيا من آخر الإصدارات، ويستعمل كل مواقع التواصل الاجتماعي الشهيرة تقريبا، غير أنه، على حد قوله: "لا أعرف المؤثرين والمؤثرات، ولا تستهويني حياتهم المزيفة أبدا.. أجد أن متابعتهم مضیعة كبيرة للوقت، لكن، حتى وإن كان الأمر إيجابيا بالنسبة إلي، سبب لي مشاكل مع الأصدقاء والزملاء، الذين أصبح حديثهم اليومي يتمحور حول أبطال الإنترنت، يستشهدون بهم ويتبعونهم في كل ما يروجون له، حتى إن هؤلاء أصبحوا قدوة للكثير من معارفي، مثقفين كانوا أم من غير ذوي المستوى التعليمي العالي، وعلى اختلاف وضعهم الاجتماعي أيضا، وكأنهم قطيع يساق.. هذا الأمر، جعلني أكتفي بصديق أو اثنين. نجلس بعض الوقت معا



هناك مثل جزائري شهير يقول: "عرس ليلة تديارو عام".. بمعنى، أن الزفاف الذي يستمر يوما أو بضع ساعات، قد يحتاج إلى سنة أو أكثر من التحضيرات الدؤوب. فقد كان على عائلة العروسين تحمل أعباء كبيرة تعد ضرورية بحكم العادات والتقاليد، ولأن مصائب قوم عند قوم فوائد، فإن هذا الأمر بالذات أصبح مورد رزق وفير للكثيرين. ممن اتخذوا من كراء لوزم الأفراح مشروعا يدر عليهم المال، ووسيلة للحد من التعب والمتاعب التي تواجه أصحاب الفرح، زفافا كان أم خطبة، أم حفل فنان أم نجاحا..

كراء مستلزمات الأفراح تجارة تعرف انتعاشا

تستجد بها العرائس للتوفير

توفر تشكيلات متنوعة ومتوازنة لكل ذلك.

مشروع ناجح يواجه التهديدات

كراء الديكور ومستلزمات الأعراس، مشروع يعرف أوج ازدهاره في الجزائر مؤخرا، خاصة في موسم الأعراس والأفراح. في الوقت ذاته، يعد من المشاريع الصعبة والمهددة، بسبب متاعبه وخسائره الكبيرة. حيث يشتكي أصحاب هذا المجال من السرقات التي تطالهم، ومن الخسائر التي يرفض المسؤولون عنها الاعتراف بها وتحملها.. تقول ليلي، مسيرة مشروع Lily déco : "ننفق الملايين على توفير ديكورات راقية للعروس، ونجتهد لإدخال كل ما هو جديد ومبهر، لزيائن لا يستحق أغلبهم هذا العناء، إذ وبما أن ديكوراتنا تعتمد على خاصية التركيب والتفكيك لضخامتها أحيانا، عادة ما نجد كراسي متضررة، دعائم منكسرة، قطعاً ناقصة.. في المقابل، لم تعد سياسات الأمان التي استخدمناها تجدي نفعا في الكثير من الأحيان، إلى درجة أننا خصصنا فريقا، نرضيه على الزبون، لمرافقة الديكور وضمان سلامته".

ولا شراء كل تلك المستلزمات بمبالغ خيالية، لتصبح بلا قيمة تقريبا فور انتهاء العرس". أما ريمة، التي تعشق البرستيج وتهتم كثيرا بالتفاصيل، فقد وجدت في كراء مستلزمات الأفراح، منفذ نجاة لها، بما أن ميزانيتها محدودة نوعا ما، ولا تسمح لها بشراء كل ما ترغب به، لذلك تقول: "قمت بكراء أغلب احتياجاتي كعروس. بدءا من الحقائق التي جمعت فيها أغراض، إلى الإكسسوارات والملابس والديكور.. أنا لا أحب تكرير إطلاقاتي.. لهذا، أجد أن فكرة الكراء هذه تستحق ما ننفقه عليها من مال، على أشياء لا نمتلكها". اللجوء إلى كراء مستلزمات الأفراح في المناسبات المختلفة، أصبح عادة لدى الجزائريات مؤخرا، ولا يرتبط بالفئة الهشة التي يهملها ترشيد النفقات فقط، وإنما نجد من العائلات المسورة من تستأجر كل شيء من أوان إلى ملابس في أفراحها.. فالعروس التي تشتغل أو لا يكون أمامها وقت كاف للتسوق والاختيار أو زيارة مصممات الأزياء وتنسيق الإكسسوارات، من جانب آخر البحث عن الأواني المناسقة وقطع الديكور، وما إلى ذلك، تلجأ إلى خدمات وكالات التأجير التي

في الماضي القريب، كانت الفتاة المقبلة على الزواج تواجه حرج استعارة الكثير من الأغراض من جاريتها وبنات العائلة، إذا لم تتمكن من توفير مبالغ شرائها، وباعتبارها أغراضا ضرورية أو أنها قد لا تحتاج إلى استخدامها مرة أخرى، كقطع الحمام والحناء، حقائب جمع الجهاز، والعلب والصناديق المزينة وحتى بعض الألبسة، الأحذية والإكسسوارات.. والأواني النحاسية التي تعكس تقاليد بعض المناطق.

عرائس يستجدن بالكراء لتوفير المال

بالنسبة إلى نور الهدى، لم يكن هناك من بدمن شراء الملابس التقليدية الثقيلة، التي تلبسها في التصديرة، ذلك أنها غادرت إلى المهجر بعد الزفاف مباشرة، تقول: "كنت مشغولة بجمع الوثائق وتجهيز حقائب السفر، وفي آخر الأيام قبل العرس، قمت بجولة إلى بعض محلات كراء مستلزمات الأعراس، وحجزت لي قائمة من الألبسة والإكسسوارات، مع طقم الحناء، الأمر مكلف نوعا ما، لكنه التصرف الذكي لأي عروس في مكاني، إذ من غير المنطقي إلغاء عاداتنا،

لعروس 2024

ماذا تأكلين لتتألقي في يوم زفافك؟

تهتم العروس بأغلب التفاصيل الخاصة بتحضيرات يوم الزفاف، المادية منها والجمالية والتزيينية وغيرها. لكنك، نادرا ما تجد من تهتم بتغذيتها، رغم أن الغذاء الصحي الملائم، له دور هام ومحوري لنجاح ليلة الزفاف، سواء من ناحية نضارة البشرة وتألقها، أم من ناحية اللياقة البدنية. ولهذا، نحن نقدم لجميع عرائس 2024 مجموعة نصائح غذائية عن أسوأ وأحسن ما يمكن أن يتناولنه في الأسابيع القليلة التي تسبق العرس.

أغذية ينصح بتناولها

وفقا لموقع boldsky، فإنه يجب على العروس التي اقترب موعد زفافها، الاعتماد على خطة نظام غذائي صحي.

أغذية يجب الابتعاد عنها:

- **النشويات:** كالبطاطا والأرز والمعكرونة.. فالأفضل، الابتعاد عنها على الأقل يوما قبل الزفاف، لأنها تسبب امتلاء البطن والانتفاخ.
- **الكافيين:** لأنها تسبب إدرار البول - أكرمكم الله - ما يؤدي إلى فقدان كمية معتبرة من الماء. وهو ما قد يعرضك للإغماء نتيجة الإجهاد المرافق لتحضيرات العرس.
- **البهارات والأطعمة الحريقة:** كالفلفل الحار والتوابل، لأنها قد تؤدي إلى عسر الهضم وحرقان المعدة والأمعاء، وتنشط الجهاز العصبي وتزيد التوتر والقلق والتعرق. وقد تصيبك البهارات الحارة بالحساسية وتهيج البشرة.
- **المشروبات الغازية:** فهي تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون، الذي يؤدي إلى توسع معدتك ويسبب الانتفاخ والانزعاج.
- **الأجبان والمأكولات الدسمة:** فقد تستمتعين كثيرا بتناولك شرائح بيتزا شهية بالجبن والبطاطا المقلية. ولكن، تذكري الدهون التي تحتويها، التي قد تسبب لك الغثيان

وعسر الهضم.

• **السكريات:** تعمل على تقلب المزاج والشعور بالتعب. وهذا، لأنها ترفع من مستوى هرمون التوتر، وتزيد الرغبة في تناول الطعام.

ماذا تأكلين قبل عرسك بأسبوع؟

- **الخضر والفواكه البرتقالية:** تناولي الفواكه والخضر البرتقالية والحمراء اللون، كالشمش والجزر والبندورة، لغناها بالليكوبين، حفاظا على نضارة بشرتك.
- **شرب الماء:** وذلك بمعدل لترين على الأقل في اليوم، حفاظا على بشرتك ونضارتها.
- **السبانخ:** فهي تساعد على رطوبة ونضارة البشرة ومرونتها، لاحتوائها على مضادات الأكسدة، كما أنها تخفف من الهالات السوداء، لغناها بالفيتامين K.
- **الموز:** يساعد الموز على التخلص من الانتفاخ واحتباس السوائل، لغناه بالبوتاسيوم، ما ينعكس إيجابا على طلة العروس، كما تحتوي الفراولة والبطيخ الأصفر على نسبة جيدة من البوتاسيوم.
- **السلطات:** اجعلي طبق السلطة رفيقك الدائم، لفوائدها على صحتك وجمالك.
- **الفواكه بأنواعها:** وعلى رأسها المحتوية على الفيتامين C، فهي تحمي شعرك من التساقط، وتغذي الجسم وتحافظ على رونق البشرة.
- **الحليب:** فكوب دافئ منه قبل النوم كفيلا بتخليصك من الأرق، كما أن الحليب يساهم في زيادة حيوية البشرة وتغذيتها، لاحتوائه على الفيتامين ب 12، والفيتامين أ الذي يساعد في تجديد خلايا البشرة.
- **الدهون الصحية:** المساعدة على تحسين المزاج من خلال خفض مستوى الكورتيزول، مثل زيت الزيتون.
- **الكربوهيدرات المعقدة:** مثل الحبوب الكاملة والخبز الأسمر والبرغل والشوفان.. فكلها تساهم في تنظيم مستوى السكر بالدم، ومستوى الطاقة كذلك، ومنه الحد من إفراز هرمونات التوتر والقلق.
- **المكسرات والبذور:** مثل اللوز والجوز وبذور الكتان وبذور الشيا وبذور عباد الشمس، الغنية بأحماض أوميغا 3، وأوميغا 6، التي تعد من الدهون الصحية لبشرتك وشعرك.





المنصورة وقلعة بني حماد قلاع ومنازل تختزل 20 قرنا من التاريخ

قرون من التاريخ المجيد وعصور من الحضارات مرت على الجزائر، رفعتها لمصف الأمصار الأكثر زخما بالمعالم والشواهد التاريخية، من الرومان والوندال، إلى بني حماد وبني مرين والزييريين والعثمانيين، متحف مفتوح بلا أبواب أو نوافذ، ينتظر من يزوره ليدرك مدى عظمتهم. صروح وقلاع نفتح أبوابها ومنازل تنسلق طوابقها لنرى العالم بعيون مفتوحة.





وقد تم تسميته المنصورة بسبب منعته وتحصيناته القوية، ويتم الدخول إلى هذا المسجد عن طريق ثلاثة عشر باباً. ورغم عوامل الدهر بقيت مؤذنة هذا المسجد التاريخي قائمة، ولم يتبق منها سوى أربعة طوابق، وتعد آية في المعمار والفن بزخرفتها التي تتكون من العقود المفصصة والفتحات المعقودة.

قلعة 7 أبراج

قلعة الجزائر أو حصن القصبة أو دار السلطان، أحد أجمل المعالم التاريخية التي شيدت في القرن السادس عشر، خلال الحقبة العثمانية. شيدت القلعة عام 1516 م، بأمر من القائد عروج بربروس أو بابا عروج، وأمر داي الجزائر علي خوجة عام 1817 بتحويل مقر الحكم من قصر الجينية إلى قلعة الجزائر. وتضم القلعة عديد المباني والملاحق مثل قصر الداوي والحرملك، إضافة إلى مسجد الداوي الذي يعد آخر مبنى شيد من طرف الداوي حسين عند وصوله إلى القلعة عام 1818. وبالقلعة مخزن للبارود أو دار البارود كما تسمى، وقصر البايات الذي كان يستقبل بايكم وهران وبايكم قسنطينة وبايكم التيطري، عند زيارتهم الرسمية للجزائر العاصمة لتسليم الضرائب أو لمهام أخرى. كانت القلعة تضم 7 أبراج مراقبة حربية أو بطاريات تحرس القلعة من كل الجهات.

وأرباب الصنائع، لنفاق أسواق المعارف والحرف والصنائع بها".

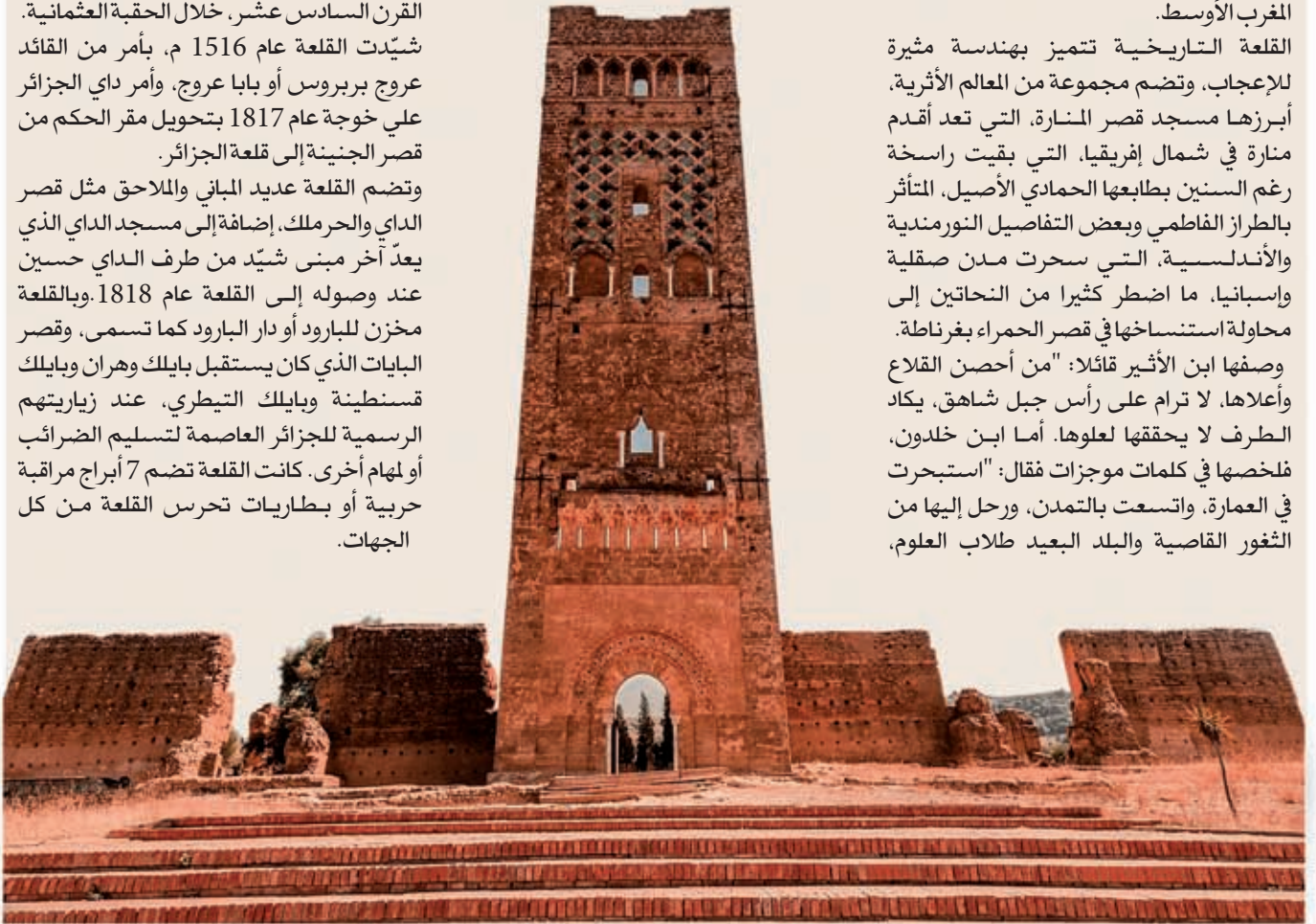
مسجد المنصورة التاريخي

من أجمل المعالم في تلمسان التي تروي ماضيها الإسلامي المجيد، مسجد المنصورة، المدينة التي شيدها الملوك المرينيون. وقد صمم هذا المسجد أبو يعقوب في عام 1303 ميلادي، وتم إعادة ترميمه وزخرفته من قبل أبي الحسن في عام 1336 ميلادي.

بني حماد.. الهندسة والتاريخ

من أجمل القلاع هندسة وفنا قلعة بني حماد بالمسيلة.. نمطها الهندسي حجز لها مكانا في قائمة التراث العالمي، وقد سجل في اليونسكو كمعلم تاريخي عام 1980. بسفح جبل المعاضيد، بنيت قلعة بني حماد بين عامي 1007 و1008. ويعود فضل تأسيسها لحماد بن بلكين بن زيري الصنهاجي البربري، حيث يعتبرها المؤرخون العاصمة الأولى للحماديين وثاني دولة مركزية تتأسس في المغرب الأوسط.

القلعة التاريخية تتميز بهندسة مثيرة للإعجاب، وتضم مجموعة من المعالم الأثرية، أبرزها مسجد قصر المنارة، التي تعد أقدم منارة في شمال إفريقيا، التي بقيت راسخة رغم السنين بطابعها الحمادي الأصيل، المتأثر بالطراز الفاطمي وبعض التفاصيل النورمندية والأندلسية، التي سحرت مدن صقلية وإسبانيا، ما اضطر كثيرا من النحاتين إلى محاولة استنساخها في قصر الحمراء بغرناطة. وصفها ابن الأثير قائلا: "من أحسن القلاع وأعلاها، لا ترام على رأس جبل شاهق، يكاد الطرف لا يحققها لعلوها. أما ابن خلدون، فلخصها في كلمات موجزات فقال: "استبحرت في العمارة، واتسعت بالتمدن، ورحل إليها من الثغور القاصية والبلد البعيد طلاب العلوم،





لعنة كاسندرا

محرومة عاطفيا ولا أحد يصدقني

لعنة كاسندرا.. هل سمعتم عن هذا المصطلح من قبل؟ الأمر لا علاقة له بالمسلسل الفنزويلي الذي تم إنتاجه في بدايات التسعينيات من القرن الماضي، ليحقق أعلى المشاهدات بعد ترجمته إلى العربية وعرضه عندنا. وإنما الأمر يتعلق بعقدة نفسية، يعود أصل تسميتها إلى كاسندرا، ابنة بريام، ملك طروادة، تطلق على حال أي شخص يقوم بالتنبؤ بأحداث مستقبلية، ويخذ الناس من وقوعها، ولكن لا أحد يصدقها، كما قد تطلق على حال المرأة، التي تعاني من حرمان عاطفي أو عذاب مع زوجها، ولكن لا أحد يصدق ذلك.

لصدمة كبيرة في مرحلة معينة من حياته، أو إنه اختبر صعوبة التواصل مع الغير وعدم تفهمهم لمشاعره، أو ارتباطه وزواجه من شخص مريض بمتلازمة أسبرجر.

كاسندرات سوق الأسهم العالمية

وحتى في عالم الاقتصاد والشركات والأعمال، يستخدم مصطلح متلازمة كاسندرا، ففي شركة أو منظمة ما، هناك دائما أشخاص لديهم نظرة ثقافية وبإمكانهم التنبؤ بالاتجاهات المحتملة للشركة، التي تسمى بالرؤية، ولكنهم غالبا ما يعانون من وجود أشخاص لا يُصدقون ولا يدعمون رؤيتهم المستقبلية، لأنها بحسبهم - لا تلائم الواقع. لهذا، يُطلق على أصحاب الرؤية ومن يُصدقونهم تسمية كاسندرات. ويوجد أمثال هؤلاء حتى في عالم سوق الأسهم العالمية، حيث يُطلق لقب كاسندرا على الشخص الذي يستطيع التنبؤ بانخفاض وارتفاع أو حتى انهيار الأسهم.

زوجي غير قادر على الحب

كما تطلق متلازمة كاسندرا على الأشخاص الذين يعانون من علاقة عاطفية أو زوجية سيئة. ولكنهم حين يشكون من ذلك لا أحد يصدقهم. كأن تزوج المرأة مثلا من رجل مصاب بمتلازمة أسبرجر، وهو نوع خفيف من اضطراب التوحد، أصحابه غير عاطفيين، أو لا يُحسنون التعبير عن الحب. فتجد نفسها محرومة عاطفيا، ولكن، لا أحد يصدق شكواها أو معاناتها. وتسمى هذه الحالة بكاسندرا اضطراب الحرمان العاطفي. وهي تصف عدم التوافق بين الاحتياجات والتوقعات الناجمة عن سوء الفهم التشابك بين الزوجين. هذا، إضافة إلى كاسندرا اضطراب ما بعد الصدمة، التي قد يتعرض فيها المريض لصدمة عاطفية، تجعله محتاجا إلى الحب الزائد والعطف والاحتواء. ولكن، لا أحد يُقدر أو يُصدق احتياجاته. ورغم أن متلازمة كاسندرا ليست واضحة الأسباب، ولكن المريض بها غالبا ما يكون قد تعرض لحرمان عاطفي شديد في طفولته، أو

كاسندرا معشوقة أبولو

عقدة كاسندرا cassandra complex وتسمى كذلك مأزق أو معضلة أولعنة كاسندرا. هي متلازمة يعود أصلها إلى الثيولوجيا الإغريقية، حيث كانت كاسندرا ابنة بريام ملك طروادة، التي أحبها أبولو لجمالها الفاتن، فوهبها موهبة التنبؤ بالمستقبل. ولكن، لما طلبها للزواج رفضته، فعاقبها عقابا فريدا، إذ إنه لم ينتزع منها موهبة التنبؤ بالمستقبل، ولكنه، في المقابل، أنزل بها لعنة ألا يُصدق الناس كلامها وتحذيراتها. وبالتالي، صارت تعاني من قدرتها على معرفة ما سيحدث في المستقبل من كوارث وأحداث. ولكنها، في المقابل، لا يمكنها إقناع الآخرين بتصديق ذلك لتفادي ما يمكن تفاديه.. فكانت تعاني كثيرا جراء ذلك. ومن منطلق هذه الأسطورة، صار يُطلق لقب كاسندرا على أي شخص يقوم بالتنبؤ بأحداث أو كوارث مستقبلية، ولكن دون أن يتم تصديقه. لتثبت تنبؤاته أو وجهة نظره لاحقا. ولكن بعد فوات الأوان.

• زيارة خاصة

نبدأ لقاءنا بتصريحاتك الأخيرة حول استبعادك من مسلسل البطحة، وقرار الابتعاد عن التلفزيون والبقاء بالمسرح فقط...

- القصة وما فيها، أنه كان من المفروض أن يخبرني من اتصل بي في الأول، وقال لي إنني ضمن الطاقم الفني لسلسلة "البطحة"، أن يتصل بي ليخبرني أنني استبعدت. لكن إبعادي بهذه الطريقة يعد إهانة لي كفنان محترف. وبسبب قبولي لعرض "البطحة" وانتظاري للالتحاق بطاقمه الفني، ضيعت العديد من الفرص، حيث تلقيت عدة عروض فنية آنذاك، في نفس الفترة، واعتذرت عنها بسبب ارتباطي بالاتفاق بمشاركتي في العمل.

ربما لهذا السبب قررت العودة والبقاء بالمسرح فقط؟

- أكيد، فمثل هذه السلوكات غير مقبولة، لكوني فنانا محترفا، وأيضا لكون الفن مصدر رزقي.. ولهذا، أفكر جديا في بقاءني في المسرح فقط. ففي مجال الأعمال الفنية التلفزيونية، لا يحترم الفنان، ويعامل من طرف البعض بطريقة غير محترمة، وتعتبر تلك إهانة له. ويحدث هذا بسبب انعدام قانون يحمي الفنان ويدافع عن حقوقه، وعلى السلطات المعنية بالشأن الثقافي والفني عندنا سن قانون يحمي الفنان، ويدافع عن حقوقه، حتى لا يتعرض للإهانة.

تصراحة، هل تشعر أنك مظلوم؟

- من الجائر، أن أرى نفسي في منطقة أكبر من التي أتواجد فيها حاليا. ولكنني أشعر بالراحة والاستقرار النفسي، لإيماني التام بأن الله يقسم الرزق ويكتب لكل شخص مستقبله، فأنا أعترف باعتذاري عن أعمال كثيرة، لكن ذلك بسبب وجهة نظري في أن الأعمال التي أقبلها قمت باختيارها جيدا، وبمنتهى الوعي. وأنها تحدث فارقا هاما معي. وأذكر أن أحد الشخصيات الهامة أخبرني ذات مرة قائلا: "سامحني، لأنني تأخرت عليك ولم أساعدك من زمان..". ومعنى هذا، أنني وصلت إلى ما أنا فيه بمجهودي، ولم يكن يقف أحد إلى جانبي. وكان باختياري أن تكون خطواتي متأنية، رغم الأدوار التي عرضت علي، بعد مشاركتي في مسلسل "بنت البلاد"، لأنني لا أحب الاستعجال. بالإضافة إلى عدم اعتقادي بأهمية المحسوبية في إنجاح الفنان، لأن المنتج، رغم كل شيء، يستحيل أن يعرض نفسه للخسارة. صحيح، من الممكن أن يجامل، ولكن، ليس على حساب أمواله ومكاسبه وكرامته أيضا.



الممثل

الطيب بنعيجة

لمجلة الشروق العربي:

على السلطات المعنية سن قانون يحمي الفنان ويدافع عن حقوقه

عندما تتابع أعماله، لا بد من أن تصيبك عدوى طاقته الفنية الكبيرة، التي لا يمكن لأحد أن يتجاهلها، ولا غرابة في ذلك، وهو الذي يسعى للمتعة التي يحققها التمثيل له بالدرجة الأولى. وعلى الرغم من نجاحه الكبير في تقديم شخصيات متعددة، إلا أنه كشف عن وجه آخر له في عدة أعمال. الممثل الطيب بنعيجة، فنان متواضع جدا، وبسيط إلى أقصى الحدود. يبحث عن الجديد والمختلف، مجتهد في أعماله، يفضل الانخفاء على الظهور الدائم وغير المبرر. فهو من الفنانين الذين أثبتوا وجودهم على الساحة الفنية، سواء بقوة أدائه أم باختلاف أدواره، التي قام بها، كمسلسل بنت البلاد والاختيار، مروراً بأسرار الخريف ومن ثم تالقة في البطحة.. الطيب بنعيجة، يستقبل طاقم مجلة الشروق بسطيف، ليكون معه هذا اللقاء الخاص.



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الطيب بنعيجة

نحن، كمثلين، نحلم بالمثل السخي الكريم.. فالكرم هو الأساس في التمثيل

ما الأدوار التي تستهويك والتي تحب تمثيلها؟

- تستهويني الأدوار التي لا تشبهني، كلما كان الدور أو الشخصية بعيدة عن شخصيتي الحقيقية، يصبح الدور أكثر شغفا، وأكثر رغبة في أن أؤديه.

في أي دراما عربية ترى نفسك؟

- الدراما التي أتمنى أن أكون فيها كمثل بارز يستهوي الجمهور، هي الدراما الجزائرية طبعاً، لكوني جزائرياً تهمني قضايا بلادي الخاصة، التي تهتم المجتمع الذي أعيش فيه. هذا لا يعني أننا لا نتطلع إلى المشاركة في الدراما العربية والسورية أو المصرية. المهم، أن يكون السيناريو جيداً، وأن يكون العمل محترفاً، لنصل في الأخير إلى المشاركة في عمل محترف راق، يروق للجمهور العريض.

من هو الممثل الذي تريد أن تقف إلى جانبه في عمل درامي؟

- ليس هناك اسم معين، قد يكون اسماً جزائرياً عربياً أو عالمياً. ونحن، كمثلين، نحلم بالمثل السخي، الكريم.. فالكرم هو الأساس في التمثيل، كلما كان الممثل سخياً، كان الدور ثرياً. مثل هذا الممثل، هو الذي نتمنى أن نقف إلى جانبه. لا يهمني أن أكون إلى جانب اسم كبير، قد يحتقر من أمامه. لذا، أقول إن الممثل السخي في عمله، هو الذي أتمنى الوقوف إلى جانبه.

ليس هناك صراع بين الأجيال.. إنما هو صراع على مستوى الأفكار وعلى مستوى الرؤية

صراحة، الفنان الطيب، ما رأيك في الصراع القائم بين الأجيال؟

- في الحقيقة، لا أؤمن بمسألة الصراع القائم بين الأجيال، ليس هناك صراع بين الأجيال، إنما هو صراع على مستوى الأفكار وعلى مستوى الرؤية، بينما- كما أسلفت سابقاً- قد نجد ممثلاً كبيراً، يقلل من شأن الممثل الصغير.. هذا أمر وارد. وهذا النوع من الصراعات، يعد صراعاً سلبياً، وليس صراعاً حقيقياً، وإنما الصراع الحقيقي، هو الذي يرقى إلى مستوى التناول وطرح الأفكار. طبعاً، هناك رؤى تختلف بين الجيل الحالي والجيل السابق، بحكم أن كل جيل يحمل أفكاراً معينة يؤمن بها. هذا شيء إيجابي، ولا تترتب عليه مشاكل. أعتقد أن الأجيال المتفاوتة يجب أن تتعامل معها بذكاء، حتى يستفيد الجيل الحالي

كبير منهم ما زالوا يعيشون في بيوت مستأجرة.

كيف تفسر ظهور بعض الفنانين وتحولهم إلى نجوم بين ليلة وضحاها؟

- من هب ودب يقول أنا فنان.. ولهذا، أصبحت قيمة الفنان لا وجود لها.

يقيم الفنان من عدة جهات، فمن هي الجهة التي تثق بتقييمها لك؟

- الجمهور هو الذي يقيم الفنان بشكل عام. وقبل ذلك، أرى أن المخرج هو الذي يحكم على مدى نجاح الفنان في تقديمه للشخصية الموكلة إليه. لذلك، أصر على سماع رأيه في أثناء التصوير. وأحتاج إلى مراقبته. وهذا، هو عمله في الأساس، لأن الفنان في حاجة إلى عين أخرى تراه. فهو لا يستطيع أن يراقب نفسه في أثناء التصوير. وأشعر بحاجتي الشديدة إلى تقييم المخرج، عندما أقدم اقتراحات معينة للشخصية على مستوى الفكرة، فأقوم باختبارها، وهنا، يأتي دور المخرج من خلال ملاحظاته.

نشعر من خلال أحاديث وحوارات الفنانين الجزائريين خاصة في الآونة الأخيرة، بأن هناك فوضى حقيقية تعيشها الدراما الجزائرية، فكيف ترى الأمور؟

- المسألة، هي أن الأعمال تكاثرت نوعاً ما، والمخرجون تعددوا، والكتاب كذلك، وأرى بأن ذلك أمر جيد، لأن هذا الكم سيفرز في النهاية بعض الأسماء الجيدة، سواء في الإخراج أم الكتابة أم حتى التمثيل.. وما علينا، سوى التحمل قليلاً، لنصل إلى النهاية المرجوة، خاصة بعد الركود الفني الكبير، الذي عاشته الجزائر لسنوات.

من الجيل السابق، وأيضاً يستفيد الجيل القديم من الجيل الجديد. يعني، يمكن أن يستفيد ممثل من الجيل القديم من ممثل من الجيل الجديد ما يعرف بالطاقة، فيمكن أن تصبح لديه قدرة في التعامل مع الآخرين، وتكون لديه طاقة تسمح له بالعمل مثله مثل أي شاب. الكثير من الفنانين الكبار الذين لا يزالون في الساحة الفنية، يستمدون طاقتهم ممن يصغرونهم سناً، ومن ينتمون إلى هذا الجيل.

نجحت كثيراً في تقديم الشخصيات الشعبية، فهل تعتقد أن أي فنان يمكن أن ينجح في أداء مثل هذه الشخصيات؟

- لا أعتقد أن هذه الشخصيات في حاجة إلى ممثل بمواصفات معينة، لأن هذه البيئة فيها الفرد الأسمر والأشقر والطويل والقصير.. وبالتالي، فإن اختيار المخرج لهذا الفنان أو ذاك نابع من مدى قناعته بأنه قادر كمثل على تأدية هذه الشخصيات وبشكل مقنع. ومع هذا، قد تكون طبيعتي أقرب إلى هذه البيئة، كشكل وحضور وصورة. وهذا، يعطي مجالاً للمشاهد للاقتناع بالشخصية، بشكل أكبر.

متى يصل الفنان برأيك إلى مرحلة يستطيع فيها أن ينتقي أدواره؟

- لا يصل الفنان إلى هذه المرحلة، إلا بعد أن يرتاح مادياً.

وهل أنت مرتاح مادياً؟

- لست كذلك على الإطلاق.. ورغم هذا، نقول دائماً الحمد لله، ولأسف، فإن عدداً كبيراً من الفنانين الجزائريين غير مرتاحين مادياً، وقسم

5 حجابات صيفية لموسم منعش

الصيف موسم الملابس الخفيفة بخامات باردة
لاتشعرك بالحرارة مثل القطن والكتان او حتى الحرير،
اذا من المهم حسن اختيارها لتتماشى مع الفصل
والموضة ايضا.
الشروق العربي تختار لك وعلى ذوقك خمس
اطلالات بالحجاب تختصر لك عناء التسوق.

جرأة الطبقات

إطلالة قوية بالطبقات نخالها لاطلعات العائلية.
الفستان عريض بطبقات فلاشي وكتابات. التنسيق
بصندل مول أصفر يمكن تغييره بصندل أكثر جمالا.



سيده الشهر

الاطلالة
الكلاسيكية في
الصيف كلاها
رقي، مكونة
من ليكات
بيضاء ناصعة
بأكمام جميلة
وسروال بقصة
مستقيمة أما
الكعب العالي
بدرجة ترابية.



البرتقالي
سيد الصيف
إطلالة
بالبرتقالي
والبيج تنضح
صيفا ليكات
مفتوحة
من الكتان
منسقة مع
تنورة سروال
عريضة وصندل
كعب عالي
بنفس درجة
البرتقالي الذي
يعتبر اللون
الدارج هذا
الفصل.

طلة وإطلالة

إطلالة بالموف
منسقة بحقيبة
وردية براقية
وصندل فضي، اما
القطعة الرئيسية
فهي فستان من
الكتان مطبوع
بحزام.



باقعة الفرع

إطالة
بطبعات
صيفية
بالورد تمرزج
بين الأضر
والبنفسجي
والوردي،
الفستان
بتفاصيل
مميّزة في
الكمين
والياقة.
أما التنسيق
فدعي خيالك
يختار، هنا حذاء
الكعب العالي
بالستان
والستراس
وحقيبة يد
بالترتر أو
العقاش.



عادة ما يهمل الناس مدخل البيت لأنها قد تجلب لهم عيون الآخرين إلى بيوتهم، غير أنها المكان الذي يعطي نظرة مسبقة على صاحب البيت وترتيبه وايضا اهتمامه بالتفاصيل. اليك بعض النصائح لتزيين المدخل بدون مبالغة فلبساطة سحر لا يفهمه إلا ذوي الذوق الرفيع.



كيف تزين دخلة الدار بأشياء بسيطة

ديكور دخلة الدار يبدأ باختيار الباب والتي تتماشى مع تصميم البيت أو الشقة اذا كان التصميم حديثا، فباب من الخشب والمعادن سيكون مثاليا. أما إذا كان البيت تقليديا فباب خشبي سميك مزخرف سيعطي إحساسا بان البيت هو بيت عائلي دافئ.

يمكن اختيار إطار الباب الخارجي بالجبس او التيف بتصميم القصبه للعودة إلى الاصل، بإضافة خط من مربعات السيراميك التقليدية برسومات الفؤارة والقرنفلة وغيرها. البيت بسيط مارأيكم في الديكور اليوناني التنفيذ سهل دهن البيت بالابيض أما الباب فبلون أزرق فاقم وتزيين كل الجدران بالنباتات الجميلة.

التصميم الحديث ايضا أفكاره بسيطة وهي تعتمد على قواعد الفانغ شوي أي البساطة المتناسقة واحترام الألوان والمواد. الخشب والمعادن وكذلك الزجاج لأنه يعطي احساسا بالشفافية المحتشمة. الإنبارة مهمة في دخلة الدار الاختيار حسب التصميم المهم ان تكون مساحة الدخول مضاءة. بساط المدخل يعطي انطبعا بالترحيب يجب ان يكون سميك او ما يسمى بالفرنسية بالبياسون. ان كان للبيت حديقة، في هذا الحالة الافكار لا تنتهي يمكن وضع مقعد خشبي بعض اصيصات النباتات الضخمة بالفخار او السيراميك. ديكور باب الشقق لا يختلف لكن من الافضل أن لا يحصل الكثير من الاشياء نباتات زينة وبساط جميل مع انارة خافتة قد يجعل المكان فاخرا.





جديد!

نأمن سيارتي... و نخلص بشوية!



أليانس
للتأمينات

أكثر من تأمين، ثقة و ضمان

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

15 30



021 379 379

3315



للمزيد من الإستفسار :

أطلب تسعيرتك الآن ...

مثلجات بالعسل واللوز

المقادير:

- 80 غ سكر
- 03 حبات بيض
- 3 ملاعق كبيرة عسل
- 40 سل قشدة
- 100 غ حبيبات شكولاتة سوداء
- 50 غ حبيبات شكولاتة بيضاء
- 50 غ مشمش مجفف
- علبة بسكويت
- 100 غ لوز محمص و مدشش

للتزيين:

- سكر ناعم

طريقة التحضير:

نخلط صفار البيض مع السكر جيدا، ومن جهة أخرى نخفق بياض البيض مع رشة ملح

في وعاء آخر نقوم بخفق القشدة جيدا حتى يتضاعف حجمها، نضيف العسل إليها، ثم نمزج خليط القشدة مع كريمة صفار البيض اللوز، حبيبات الشكولاتة والمشمش المجفف ثم نضيف بياض البيض المخفوق ونحرك الخليط، نفرغه في قالب عميق مفروش بورق الشفاف و ندخله الثلاجة ليتجمد مدة 24 ساعة.

مثلجات بالشكولاتة السوداء

المقادير:

- 04 حبات بيض
- 80غ سكر
- 180غ شكولاتة سوداء
- 50غ زبدة

لتزيين:

- مكسرات

طريقة التحضير:

في وعاء نخلط صفار البيض والسكر حتى نتحصل على كريمة، نقوم بتذويب الزبدة مع الشكولاتة السوداء، ثم نضيفها لكريمة صفار البيض ونواصل الخفق، في وعاء نخفق بياض البيض مع رشّة ملح ثم نضيفه لخليط الشكولاتة ونواصل الخفق حتى نتحصل على خليط متجانس، نفرغه في قوالب التقديم أو في قالب عميق.

ملاحظة:

يجب أن ندخله الثلاجة لمدة 8 ساعات على الأقل.

ميلك نتيك التيكولاطة والموز

المقادير:

- ½ لتر حليب
- 02 حبات موز متوسطة الحجم
- سكر ناعم - حسب الذوق -
- 02 قطع من الماء المجمد
- 02 ملاعق كاكاو
- ½ ملعقة صغيرة فانيليا



للتزيين
● قشدة

التحضير:

في خلاط كهربائي ضعي الموز المقطع والسكر الناعم والفانيليا والكافو، أخلطيهم جيدا ثم أضيفي لهم الحليب وتابعي الخلط لمدة دقيقتين، واسكبيها في كؤوس التقديم وزينيها بالقشدة السائلة بعد خفقتها مع السكر الناعم وأضيفي لمسة جمالية على كؤوس "الميلك شيك" برشة كاكاو.

"يا بني.. يا علي.."
عبارة شهيرة
من فيلم أشهر،
هو ربح الأوراس،
للمخرج لخضر
حامينا. أما صاحبة
الجملة، فهي
الممثلة كلتوم،
التي تقمصت دور
أم تبحث باستماتة
عن ابنها من
معسكر إلى آخر.
الشروق العربي
تتذكر الراحلة
كلتوم التي كانت
من أوائل النساء
الجزائريات اللاتي
خضن تجربة
التمثيل قبل وبعد
الاستقلال.

سماة خالدة



كلتوم..

أسطورة السينما الجزائرية

المجنونة للمخرج محمد زموري، وحسن الطاكسي لمحمد سليم رياض وحسن النية للغوثي بن ددوش. شكلت كلتوم في العديد من هذه الأفلام ثنائية جميلة مع الممثل الراحل أحمد عياد الشهير باسم رويشد. كلتوم وبمشوارها الطويل في المسرح، تستحق لقب أيقونة الفن الرابع، بعد أن قدمت أكثر من 70 مسرحية تقمصت فيها جميع الأدوار الممكنة، التي أثبتت موهبة المرأة وقدراتها في التمثيل، ولا ضير أن نضيف لقب نجمة السينما الأولى في الجزائر برصيد يفوق 20 فيلما سينمائيا، صنفت جميعا ضمن كلاسيكيات السينما الجزائرية.

صدمة التقاعد

بين عامي 1981 و1986 لم يسند لكلتوم أي دور في السينما، غير أنها عادت للفن السابع عام 1987 بعد أن أسندت لها المخرجة فوزية آيت الحاج دورا في فيلم موت مسافر. ثمانية أيام قبل العرض الأول للفيلم تم إخبارها أنها ستحال للتقاعد، كانت صدمتها كبيرة لظنها أن سنوات عطائها لم تنته. بعد حياة أهدتها للفن ظهرت كلتوم لآخر مرة في المسرح الوطني في مسرحية البوابون عام 1991، مع الممثل الراحل رويشد. في 11 نوفمبر 2010، وعن عمر يناهز 94 سنة ودع المشهد الثقافي الجزائري هذه الفنانة الأيقونية، التي حملت بشغف فن وثقافة بلدها، وفتحت الطريق أمام أجيال كاملة من الممثلات.



1966 مع المخرج محمد الأخضر حمينة، الذي اختارها في فيلمه الأيقوني "رياح الأوراس"، في دور الأم التي تبحث بياس عن ابنها المسجون لدى جيش الاستعمار، متحديا الاستعمار من معسكر إلى آخر دون مبالاة بالمخاطر والتهديدات. في هذا العمل الكلاسيكي للسينما الجزائرية، تقاسمت كلتوم فاتورة النجاح مع مصطفى كاتب ومحمد شويخ وحسن الحسني وحاج سماعيل. هذا الفيلم قاد كلتوم إلى السجادة الحمراء لمهرجان كان السينمائي عام 1966، حيث كانت أول ممثلة جزائرية تمثل عملاً من بلدها، وحصل الفيلم على جائزة أفضل عمل أول. بعد نجاح ربح الأوراس، استمر تعاونها السينمائي مع محمد الأخضر حمينة في أفلام مثل "ديسمبر" و"حسن طيرو". كانت هذه الفترة الأكثر زخما في حياة الممثلة الراحلة، وأثرت الأرشيف السينمائي بأفلام مثل بني هندل للمخرج لين مرياح، وسنوات التويسيت

ولدت هذه الفنانة الموهوبة في البلدة في 4 فيفري عام 1916، تحت اسم عائشة أجوري. وقد اكتشفها محي الدين بشطارزي، وعرض عليها أول فرصة للتمثيل في عام 1935 رغم ممانعة عائلتها. بعد جولة كبيرة في فرنسا وبلجيكا، اتجهت كلتوم أكثر فأكثر نحو المسرح، وأكدت موهبتها كممثلة في مسرحيات أخرجها محيي الدين بشطارزي ورشيد قسنطيني وحبيب رضا، قبل أن تنضم إلى مغامرة الموسم العربي الأول لأوبرا الجزائر عام 1947. لسنوات، أوكلت معظم الأدوار النسائية إلى كلتوم، وأضيف صوتها أيضا إلى ذخيرة المسرح الإذاعي، بالإضافة إلى تسجيلها خمس أسطوانات في الأربعينيات والخمسينيات، من بينها "يا أولاد العربان" و"أحد اثنين"، غير أنها توقفت نهائيا عن الغناء عام 1954 بعد ازدياد ابنها معمر أحمد فتوح. بعد استراحة أولى عام 1951 إثر تعرضها لانهايار عصبي أبعدها عن الأضواء، عادت كلتوم إلى المسرح في عمل مقتبس من مسرحية عطيل للكاتب الشهير ويليام شكسبير، في دور ديزدمون، قبل أن تتوقف للمرة الثانية بين عامي 1956 و1963.

مشوار المسرح والسينما

غداة الاستقلال، انضمت كلتوم إلى المسرح الوطني الجزائري، الذي كان يديره آنذاك مصطفى كاتب، ولعبت أول دور حقيقي لها في مسرحية "زواج عبر الهاتف" لمحيي الدين بشطارزي رفقة رشيد قسنطيني. خاضت كلتوم أول تجربة سينمائية لها عام

أزمة منتصف العمر تعيد متزوجين إلى المراهقة الأولى انفصال وخيانات تهدد استقرار الأسرة

قلّ اهتمامه بي وزاد تركيزه على نفسه، منحته عدة أعذار، منها أنه مشغول بالعمل، وقد كان يكرر على مسامعي: "كبرنا"، حتى اقتنعت بها تقريبا، لكنه سائر إلى الأسوأ، حتى اكتشفت خيانتة صدفة، ولم يكن مقتنعا تماما بما يفعل، فقد صارحني بأنه يبحث عن اهتمام خاص، بينما أعطي أنا الأولوية للأولاد.. أدركت أنه يتصابي بفعل أزمة منتصف العمر".

تنكر الشريك أهم سمات أزمة منتصف العمر تحكي م. ن، 37 سنة، صاحبة سلسلة صالونات تجميل شهيرة، عن تجربتها مع أزمة منتصف العمر: "منذ أشهر، واجهت نفسي بعد شعور غريب سيطر علي مطولا، جعلني أرى أني أضحي بوقتي وجهدي ومالي من أجل أسرتي، واقتنعت فعليا بأنني لا أستفيد من شيء، بينما أنا في حاجة إلى استغلال آخر سنوات شبابي في السفر والإنفاق باستقلالية تامة.. كرهت زوجي الذي توقف عن مغازلتني وأهملت نفسي في المنزل، عكس اهتمامي المفرط بإطالاتي خارجا، لأنني ألقى الشئ والمديح عليها.. تغيرت حياتي بالكامل، وسيطرت علي أفكار هجينة، واجهتها بالتقرب من الله والمختصين، الذين فسروا لي الأمر بأنه أزمة منتصف العمر.. بالنسبة إلى هذه السيدة، من الضروري اكتشاف الأمر ومواجهته قبل الوصول إلى الخيانة أو إلى مشكلات من دون حل، فكل الأعراض التي تنتج عن هذه الأزمة يمكن علاجها أو استئصالها في البداية، قبل أن تصبح مدمرة للشخص ولكانته الاجتماعية.

الانفصال فخ يصاحب الأزمة

مسؤولية النجاة بلا أضرار من أزمة منتصف العمر يلقيها الخبراء على عاتق الشريك، وليس المعني بها لوحده قادرا على تجاوزها بمفرده، فالزوج الذي تظهر عليه أعراضها لا يمكن أن يعترف بها أو يواجهها من دون مساعدة. لهذا، تنصح الأستاذة مريم بركان، باستخدام الكثير من الحكمة للتمكن من التسامح والتجاوز على الشريك الذي تزداد أخطاؤه وعثراته، وتشبه الأمر بالتعامل مع مراهق يكتشف العالم بعين أكبر، لكنها للمرة الثانية: "يصل الكثير من الأزواج إلى الانفصال، ويقعون في فخ أزمة منتصف العمر، لغياب التفهم والرغبة في المساعدة على تخطي المعاناة الشخصية، أو بسبب الغيرة المفرطة من الشريك الذي بدأ في عيش مرحلة جديدة من حياته يريد لها منفصلة عن أسرته".

يمضي الزوجان سنواتهم الأولى معا، بين استشعار الحب والرومنسية ومجابهة الخلافات والمشاكل التي لا مفر منها، ينجبون ويصل الأبناء عادة إلى المراهقة أو مشارفها، ليستفيق أحد الطرفين أو كلاهما بالوقت وقد مر بسرعة وأخذ معه الشباب والحيوية، وربما الصحة والمال، وقد حان توقيت استرجاعها.



العمر، يجيب عن تساءل محير، وهو: لم تزيد الخيانات في سن الأربعين إلى الخمسين، لدى الرجال وحتى النساء، إذ تؤكد الأخصائية النفسانية والخبيرة في الشأن الاجتماعي، مريم بركان، أن الأشخاص في منتصف العمر تتغير نظرتهم جذريا إلى الحياة وإلى الشريك، ويشرعون في التأمل في ماضيهم وهم يقفون في القمة، بعضهم يرى أنه كان يستحق الأفضل، وبعضهم لم يحصل على التقدير الكافي.. وتزيد المقارنات، بحيث يظهر الشريك كمسؤول عن التعاسة التي يعيشها أو الروتين.. وهو ما يعتبر دافعا كافيا لإقامة علاقات غير شرعية أو التفكير والسعي للتعدد، تقول ياسمين: "لاحظت تغيرات كبيرة على زوجي بعد بلوغه الأربعين،

تعصف أزمة منتصف العمر بنصف البشرية تقريبا، وتأتي في سن أربعين إلى خمسين سنة، أقل أو أكثر بقليل، باختلاف شخصية الذين يعانون منها ويبتئهم أيضا، وحتى الظروف التي مروا بها خلال رحلة حياتهم، فيشعر الواحد منهم بأنه محبط فاقد للثقة، يقيم حياته العملية والعاطفية ويقارن طموحاته وإنجازاته، فيصاب بعدم الرضا ويفقد سعادته غالبا، ثم يصاحبه خوف من نظرة المحيطين، فيلتزم العزلة أو يبحث عن علاقات جديدة.

الخيانة وإقامة العلاقات لاسترجاع الثقة في النفس

تشخيص وجود ما يدعى علميا بأزمة منتصف

المساييس
والسبيقيات
والمقياس

رحلة في أساور المرأة الجزائرية

تعد الحلي
الجزائرية من
أكثر الحلي
جمالا في
العالم. يتلخص
الإبداع في
ذهيها والدقة
في فضتها
وبين قرط
ورعاشات
ألف ذكرى
الشتوف يتملك
والكرافاش،
يروى قصص
الجمال الجزائري.
حكايتنا هذه
المرّة من
معصم الجزائرية
الأصيلة،
بمقياسها
ومسبساتها،
برديها
وتفاصيل
ماهيتها في
الشروق العربي.





أمقياس الشاوي

السوار المحلي الشاوي، يسمى أمقياس.. ويعود إلى قرون مضت. ومنه قطعتان محفوظتان في متحف الإنسان، تحملان وسم مهر سليمان- عليه السلام-. كما تحمل ذات القطعتين رموز الهلال، يد الأوراس، دلالات نباتية وأخرى بربرية... قطعة متميزة حقا.

السوار النايلي أو السيوار

يعرف السوار النايلي بكثرة أسنانه، فقد تصل إلى 21 سنا، له ما يعرف بالناب. ويعد الناب تصنيفا لمقام المرأة النايلية، بحسب سننها ومكانتها في المجتمع. وكان السوار النايلي، أو السيوار، سلاحا كانت تستعمله النايلية للدفاع عن نفسها. ونجد كذلك المسيبة، وتأتي إما غليظة أورقيقة، عليها نقوش ورسومات بأشكال متعددة. وتعرف بالمسيبة لاحتوائها على سبعة حديد في زربيق. السوار، معروف بأنه حلي على شكل حلقة معدنية، مستديرة أو تلف حول المعصم، ليسهل تحريكها، ويطلق عليها في مدينة تلمسان القورميط، أو البراصلي.. وهو جزء ضروري من مهر العروس. تشتهر المسابح، في العديد من المناطق، منها الغليظة، ومنها الرفيعة.. وكانت تسمى بحسب عددها. من أشهرها، المسيبات، التي تضم سبعة أساور رفيعة. وللعديد سبعة رمزية كبيرة في التقاليد الجزائرية. ويعود تقديس هذا العدد دون غيره، إلى مكانته في القرآن الكريم: سبع سماوات وسبع سنابل.. وللاحتفال بالمولود في اليوم السابع، وغيرها من الطقوس والممارسات الشعبية. يسمى السوار في منطقة القبائل أمشلوخ. وكان قديما قطعة سلاح في يد المرأة، لكنه صار اليوم القطعة التي تكمل زينة المرأة القبائلية، التي تصقل في المعدن الأبيض الجميل، الذي يعانق فيه المرجان ألوان الشمس والأرض والبحر.



في عنابة، اعتمدت العنابات العديد من أنواع الأساور، أهمها المقياس، كمقياس الفتلة والصم والعجب واللوز والسدولة، وأيضا مقياس الجاموس أو الزاموس، كما ينطق محليا، وله عدة أنواع، كما يوجد أنواع أخرى من الأساور الغليظة، مثل البقاص المشبك ومقياس البلطة الخاصين بالمدينة.

المقياس، أو البقاص، أو المسابح.. كلها مسميات لحلي اليد الجزائري الأصيل، الذي يرافق مختلف أنواع الألبسة التقليدية. ولأهميته يعد جزءا من المهر، حيث يكون هدية من أهل العريس في الحنة.

المقياس، حلي مميز لليد، بتفاصيله الدقيقة وكثرة أنواعه.. وهو من بين الحلي الأكثر تنوعا من منطقة إلى أخرى. المقياس نوعان شائعان: المقياس الغليظ. ويأتي بنقوش ورسومات تشبه طابع الحناء. ومقياس اللوز، أو الدولار. ويأتي بدوائر اللوز، أو الدولار. وهي عملة قديمة. وليس المقصود بها الدولار الأمريكي.

من عادات وتقاليد ولاية قسنطينة، أن تخرج العروس بأكثر من مقياس في يد واحدة. والمقياس أنواع، مثل مقياس الدولار والجوهر والفتلة واللوز والبقاص وليزاس وحديد الحوت ومقياس بالخيط والفردة ومقياس الجاموس، المشهور في المنطقة.

أحيانا، يمزج الذهب بمواد أخرى، مثل اللؤلؤ، لتصنع تحفة من التناعم والتناسق، على شكل مقياس الجوهر النافوس.



لماذا فشلت جهود التربية الذكية؟

ينتهج العديد من الأولياء أنظمة تربوية وبرامج لتنمية ذكاء ومهارات أبنائهم. منذ الشهور الأولى لتواجدهم في هذا العالم. قد ينفقون عليها الفالي والنفيس، ويكرسون لها متسعاً من الوقت، لتعطيهم في النهاية أطفالاً عاديين أو أقل ذكاءً من الآخرين، وقليل فقط هم من تثمر فيهم مناهج التربية والتعليم ليكونوا نوابغاً وأطفالاً مختلفين بنفوقهم.

من يقف خلف تلاشي جهود الأولياء؟

زينب، أم التوأم رسيم ورنيم، ذوي تسع سنوات، تؤكد للشروق العربي أنها طبقت منهج المونتيسوري بحذافيره مع طفلها، والتزمت بكل تعليمات وإرشادات التربية الذكية، التي تصلها، طمعا في إنشاء أطفال مميزين واستثنائيين. لكنها، تقول: "بدأت أفقد الثقة في الشعارات الرنانة الحديثة. أبنائي نشؤوا متمردين، لأنني لم أكن أعاقبهم، يستفزون الجميع بتصرفاتهم وحركاتهم، حتى مستواهم الدراسي عادي وليسوا من المتفوقين، رغم كل جهودي معهم. أخبرني طبيب نفسي أن الجينات ومستوى ذكاء الطفل تتدخل في تركيبة دماغه، وبالتالي، تنعكس على سلوكه". حقيقة تؤكدها الأخصائية في علم النفس، الأستاذة رويبي كريمة: "إنفاق المال على فئة من الألعاب والأنشطة الذهنية، مع اتباع نظام تربوي معين، لا يعني شيئاً بالنسبة إلى طفل لا يتمتع بالبيئة المناسبة أو القدرات الذهنية التي تتلاءم مع ما نقدمه. التقليد الأعمى دون مراعاة الشروط، هو ما يعطينا نتائج عكسية في الغالب. فكل طفل يختلف عن الآخر في جيناته، ولا يمكن أن يستفيد من مجموعة ألعاب في بيئة مغلقة أو بها عراقيل. إنه في حاجة إلى الاتزان في حياته، من حيث احتكاكه بالطبيعة واندماجه في المجتمع أيضاً".

التربية الذكية أنتجت جيلاً غيباً

يؤكد الباحثون في علم النفس أن العقل يتوقف عن العمل في حالة الغضب الشديد. وعلى هذا

الأساس، يتم استخدام أساليب ما يدعى بالتمير في قاموس التربية الذكية.. وهي الشتم والصراخ والضرب، عندما يقبل الأطفال على أخطاء يراها الأولياء لا تغتفر، وقد جاءت المناهج والأنظمة الحديثة لتحارب مثل هذه السلوكيات، واستطاعت فعلاً أن تصل إلى الكثير من الأولياء، وتتحكم في عقولهم بأدلة علمية ودينية، حتى يتوقفوا عن معاقبة أطفالهم بتلك الأسلحة الثلاثة. وقدمت بدائل بات يراها الكثيرون غير ناجعة في التربية، خاصة عند رؤية نتائجها. أطفال يتصرفون بحرية بالغة، مستفزون ومتهورون، ويخرجون إلى مجتمع مختلف الفئات من دون ضوابط اجتماعية، ما يعرضهم أحياناً للاعتداء أو التنمر، أو يجعلهم شخصيات متسلطة على الآخر. تقول الأستاذة سليمة ديب، أم ومفتشة تربوية: "ليس هناك أفضل من التربية التقليدية، التي يعاقب فيها الطفل على أفعاله وأقواله المشينة، فمنازاه اليوم من وسائل التربية الذكية لم ينتج لنا سوى أطفال أغبياء، والعيب ليس في المناهج في حد ذاتها، وإنما في تطبيقها وفي البيئة التي تطبق فيها.. لهذا، أصبحنا نشهد عدة آفات، تبدأ من تلميذ في الابتدائي يسرق ويتنمر على زملائه، وآخر في المتوسط أو الثانوي يضرب أستاذه..".

أخطاء يقع فيها الأولياء تدحض جهودهم

تنجح التربية الذكية مع البعض وتعطيهم ناشئة بمواصفات

متوقعة ومحددة أنفاً، لأنهم عكس البقية التزموا بتوفير كل الظروف الملائمة لها، التي يعجز آخرون عنها، أو يستخفون بها، حيث تشير الأخصائية النفسانية، ك. رويبي، إلى العوامل التي بها يضمن الأولياء نجاح مناهج التربية خاصتهم، يأتي على رأسها: "الصبر على تطبيق كل التوجيهات، والالتزام بالضوابط مع عدم الانتقال من منهج إلى آخر، بحيث تكون ردود الفعل مختلفة ولا يتوقعها الصغير، بالإضافة إلى بناء الثقة في العلاقة من خلال التواصل الجيد والمستمر..". هذا، وتؤكد الخبيرة على نقطة تعتبرها الأساس، وهي "السعي إلى ترك الطفل يندمج اجتماعياً تحت المراقبة الدقيقة، خاصة في السنوات الأولى، ومتابعته بترسيخ القيم وتقويم السلوك، إذ إن الخطأ الأعظم الذي يقبل عليه الأولياء مؤخرًا، بمن فيهم المثقفون، هو محاولة عزل الطفل وشحنه بالأفكار والتوجيهات، دون إعطائه فرصة ملامسة الصحيح من الخاطئ.. وهو ما يفسر انقلابه على أسلوب التربية فجأة".



تلقى ثمانية أهداف في أربعة لقاءات والجمهور في حيرة

هذه هي الثورة التي تنتظر بيتكوفيتش في التشكيلة الوطنية

عرفت الجولتان الثالثة والرابعة من تصفيات كأس العالم 2006، تباينا في مستوى الخضر. فبعد أداء غير مقبول للخضر وخسارة زرعت الشك عند كل الجزائريين، استعاد رفقاء القائد ماندي ثقتهم بالعودة بفوز من أوغندا قال عنه الناخب الوطني بيتكوفيتش: "الجانب الذهني مهم جدا في مثل هذه اللقاءات، ونحن دائما نعمل على تحسينه إذا نظرنا إلى الشوط الأول لمواجهة غينيا وأوغندا. يظهر أننا لم نلعب بشكل جماعي، ويجب علينا أن نتحسن ونكون أفضل في قادم المواعيد".

وينتظر المنتخب الوطني في الفترة القادمة ورشات كبيرة في التشكيلة التي عانت في عديد المناصب سواء من حيث المرود الضعيف لبعض اللاعبين بسبب تراجع مستواهم، وهم مطالبون ببذل مجهودات أكبر في قادم المنافسات.

حراسة المرمى والدفاع هاجس "بيتكوفيتش"

بعد اعتزال الحارس مبولحي، أصبح المنتخب الوطني هشادافعا وخاصة في حراسة المرمى، حيث تبين أن الحارس مانديرا لن يكون مستقبلا الحارس الأول. بدليل تلقي شبك رفقاء أيت نوري ثمانية أهداف.. حصيلة كبيرة جعلت الناخب الوطني يفكر في جلب حارس بإمكانه إعادة الثقة والأمان. وقد يكون حارس نادي ميمز الفرنسي، ألكسندر أوكيدجة، الذي تراجع عن قرار الاعتزال دولياً مع الخضر. منذ جوان من عام 2023، بسبب عدم حصوله على فرصته الكاملة في عهد المدرب السابق جمال بلماضي، الذي كان يفضل إشراك المخضرم رايس مبولحي ثم الحارس أنتوني مانديرا... مع البحث عن حراس شباب، سواء في البطولة الجزائرية أم بالخارج، للتنافس مع الحراس المتواجدين.

أما في الدفاع، فالمدرب فلاديمير بيتكوفيتش مطالب بإيجاد حلول سريعة قبل استئناف تصفيات كأس العالم 2026. خلال شهر مارس 2025 بمواجهتين ضد بوتسوانا وموزمبيق، وتصفيات كأس إفريقيا 2025 المقررة بداية شهر سبتمبر القادم.

انتهت الجولتان الثالثة والرابعة من تصفيات كأس العالم 2026، حافظ فيها المنتخب الوطني على صدارة الترتيب، رغم ضسارة غير منتظرة في عقر الديار أمام المنتخب الفيني، وفوز من أذغال أفريقيا أمام المنتخب اللوغندي، أعاد الروح والثقة للتشكيلة الوطنية، كما كانت الفرصة مواتية للمدرب بيتكوفيتش وحتى رئيس "الفاف" وليد صادي للرد على منتقديهما بعد الحملة الشرسة التي مارستها عدة أطراف لأسباب وخلفيات مختلفة.

مشكل
في حراسة
المرمى.. دفاع
هش... وخلال
في الدفاع
والهجوم

• بلايلي ومحرز وسليمانى... القرار بيد المدرب الوطني

سليمانى. المدرب يتابع كل اللاعبين وله الحرية المطلقة في خياراته، ونحن نحاسب المدرب على النتائج"، موضحاً: "رياض محرز أحد أفضل اللاعبين في تاريخ الجزائر، وبيتكوفيتش يعرف ذلك جيداً وسبق أن أكد ذلك في أحد تصريحاته وسيعتمد عليه مستقبلاً، الرجلان سيلتقيان في الوقت والمكان المناسبين"، قبل أن يؤكد عدم تدخله في الخيارات الفنية للمدرب السويسري، الذي لديه حرية استدعاء اللاعبين الذين يراهم الأفضل، بمن فيهم بلايلي وسليمانى، وصرح: "الخيارات الفنية من صلاحيات المدرب والاتحاد الجزائري لكرة القدم يرافقه في هذه الخيارات" ..

ثقة كبيرة في المدرب بيتكوفيتش وطاقمه

وبعد أربعة لقاءات خاضها المدرب بيتكوفيتش مع الخضر، قال رئيس الفاف إن ثقته كبيرة في المدرب وطاقمه لتحقيق الهدف المنشود، وهو التأهل إلى كأس العالم 2026 وتحقيق نتائج إيجابية، وتحقيق نتائج أحسن من تلك المحققة في الدوريتين السابقتين لكأس إفريقيا للأمم، التي عرفت خروجاً مذلماً من الدور الأول، وقال رئيس الفاف: "المنتخب يسير في الطريق الصحيح على الرغم من محاولات التشويش التي تعمل على النيل من عزيمته... العلاقات الداخلية في المنتخب أخوية، ولا توجد أي خلافات. نحن نحاول العمل بعزيمة لتحقيق كل ما وعدنا به، وأنا متأكد من أنه في حال تمكنا من تحقيق ذلك، ستبقى الانتقادات تعزف على نفس الوتر، ومن نفس الأشخاص".

وتجرى الجولتان الخامسة والسادسة من التصفيات في شهر مارس 2025، يستهلها المنتخب الوطني بتنقل إلى بوتسوانا لحساب الجولة الخامسة لتصفيات كأس العالم، قبل استقبال منتخب موزمبيق في الجولة السادسة. ويتأهل أصحاب المركز الأول عقب الجولات العشر من التصفيات مباشرة إلى نهائيات كأس العالم 2026 التي ستحتضنها كل من المكسيك وكندا والولايات المتحدة، فيما تلعب أحسن أربعة منتخبات في المركز الثاني في المجموعات العشر لمباريات السد، في حين تبدأ تصفيات التأهل إلى كأس إفريقيا 2025 شهر سبتمبر، وتتواصل شهري أكتوبر ونوفمبر بإجراء مقابلاتين كل شهر.

فهل سيتمكن الطاقم الفني من إرجاع قاطرة الخضر إلى السكة، وطى صفحة سابقة عرفت الكثير من النكسات التي أثرت كثيراً على مستوى الكرة الجزائرية.



بمستواهما الحالي وعدم تعرضهما للإصابات. وعلى مستوى الأجنحة، هناك عدد كبير من اللاعبين يتنافسون للحصول على منصب في التشكيلة الأساسية، ففي الجهة اليسرى، محمد الأمين عمورة وسعيد بن رحمة، وربما لاعبون آخرون سيعملون على إقناع المدرب الوطني.

أما الجهة اليسرى، فستكون على أشدها بين فارس شايبي وانيس حاج موسى وأدم وناس المرتقبة عودته في حال "نجاته" من لعنة الإصابات التي ظلت تلاحقه طيلة مشواره الاحترافي. وعن ثنائى خط الهجوم، فإن بيتكوفيتش سيختار اللاعب الذي سيرافق بن زية. وسيكون الاختيار بين أمين غويري وبقرار وبغداد بونجاح... والقائمة مفتوحة لإقناع الناخب الوطني.

سليمانى ومحرز وبلايلي... الألف متواصل

أثار غياب سليمانى ومحرز وبلايلي استياء كبيراً لدى الجمهور الرياضي، الذي يطالب بعودتهم في أقرب وقت ممكن، رغم أن الناخب الوطني قال بصريح العبارة: "الأبواب مفتوحة لكل اللاعبين للتواجد في التشكيلة الوطنية، فنحن نتابع كل اللاعبين". من جهته، قال رئيس الفاف وليد صادي: "هناك مدرب وجهاز فني نشق في خياراته وأفكاره وفلسفته"، مضيفاً: "نحن لا نتدخل في الخيارات الفنية والفردية، ربما قتلها وبكل صراحة؛ موضوع بلايلي ومحرز عرف لغطاً واسعاً بسبب سوء فهم لتصريحات المدير الفني... لا توجد قضية اسمها محرز وبلايلي أو

ومع عودة مدافع بوروسيا دورتموند الألماني، رامي بن سبعيني، من الإصابة التي تعرض لها شهر مارس الماضي، وهو ما يريح مدرب الخضر، إذ إن غياب هذا اللاعب سبب الكثير من الاختلالات في خط دفاع الخضر، ففشل كل من أمين توقاي ومحمد الأمين مداني في إعطاء الصرامة الدفاعية في لقاءات الخضر الأربعة منذ استقدام مدرب جديد، خاصة مع التراجع الرهيب في مستوى المخضرم عيسى ماندي، الذي ارتكب بدوره العديد من الأخطاء في المباريات الأخيرة، وقد يكون الثنائي أحمد توبة، وزين الدين بلعيد، حلاً من الحلول مستقبلاً، في انتظار لاعبين آخرين قد يكتشفهم الناخب الوطني وطاقمه.

وسط الميدان قوة الخضر وحلول كثيرة في الهجوم

ففي خط وسط الميدان، سيتنافس عدد كبير من اللاعبين في منصب الربط بين خطي وسط الميدان والهجوم، مع كل من المخضرم نبيل بن طالب، ورامز زروقي، اللذين لم يقنعا المدرب الوطني بعد، خاصة مع عودة اسماعيل بن ناصر، نجم نادي ميلان الإيطالي، الذي تألق في آخر مواجهة للخضر بأوغندا، وهشام بوداوي الذي أبعد لأسباب فنية، وقد ينضم إلى هذا التنافس أيضاً كل من حسام عوار وفارس شايبي، وذلك في حال ما فضل المدرب الوطني الاعتماد على أكبر عدد ممكن من لاعبي وسط الميدان ذوي النزعة الهجومية.

وفي الهجوم، فإن بيتكوفيتش يملك أرمادة من اللاعبين، خاصة مع عودة الثنائي ياسين براهيمى وياسين بن زية، في حال احتفاظهما

رئيس نادي جمعية الفنك الكندي عبد النور كريبازة يؤكد:

هناك لاعبون في كندا بإمكانهم تدعيم مختلف المنتخبات الوطنية

زار، مؤخرًا، الجزائر، فريق مكون من لاعبين ذوي أصول جزائرية، يلعبون في أندية بكندا، سطوين تحت غطاء جمعية الفنك في كندا، التي يترأسها اللاعب السابق للعديد من الأندية، كاتحاد البليدة ومولودية الجزائر، عبد النور كريبازة، الذي يسعى لفتح جسر لهؤلاء الشبان، من أجل الاحتكاك بالأندية الجزائرية، ولم لا اختيار مختلف المنتخبات الوطنية مستقبلاً، خاصة لبعض اللاعبين الموهوبين، الذين قال عنهم كريبازة إن بعضهم بإمكانهم تقمص ألوان المنتخب الوطني.

عبد النور كريبازة، تحدث، أيضاً، عن فريقه، اتحاد البليدة، والوضعية المزرية التي يعيشها: "زرت فريقتي، اتحاد البليدة، ومدريه، نصر الدين أكلي.. وقال في هذا الصدد: "في الحقيقة، اتحاد البليدة لا يستحق أن يلعب في الأقسام السفلى. أوجه نداءً إلى والي الولاية والسلطات المحلية، لمساعدة الفريق، وإعادته إلى مستواه الحقيقي. وهذا، بتضافر

جهود الجميع. أتمنى أن الموسم القادم سيكون أحسن من هذا الموسم." كما قدم تهانيه لمولودية الجزائر، بعد تتويجه بلقب البطولة: "أهنئ فريق مولودية الجزائر، على تتويجه بلقب البطولة الوطنية.. لقد كان مستحقاً. وهذا، راجع إلى مشروع إدارة النادي، بقيادة الرئيس حاج رجم. كما أن الثقة كانت متبادلة بين اللاعبين والمدرب وإدارة النادي. وهذا، سر نجاح فريق مولودية الجزائر. وأتمنى للمولودية كل التوفيق في منافسة دوري أبطال إفريقيا الموسم المقبل." وأنهى حديثه قائلاً للشروق: "لقد أعجبني المدرب بيتكوفيتش، سواء في تصريحاته أم العمل الذي يقوم به. لقد فتح الباب أمام اللاعب المحلي، حيث زار العديد من الأندية. على المحليين العمل في أنديةهم للعودة إلى المنتخب".



يستطيعون اللعب في المنتخب الوطني... لقد التقيت مع رئيس الفاف، وليد صادي، وتحدثنا عن عدة أمور. وشرحت له هدف الجمعية، التي هي في خدمة الكرة الجزائرية، وإعداد جسر كروي بين كندا والجزائر. وأبدى لي استعداده التام لمساعدتنا. وأتمنى أن يكون هناك مزيد من اللقاءات، في سبيل خدمة وتطوير الكرة الجزائرية".

علما أن المدير الفني الوطني، عامر منسول، استقبل شخصياً هؤلاء اللاعبين الشباب من الجالية الجزائرية المقيمة بكندا، مؤكداً لهم أن المديرية التقنية الوطنية ستقدم خبرتها الفنية إلى الجالية الجزائرية في كندا، كما كرموا، أيضاً، من طرف الأندية التي لعبوا ضدها، على غرار اتحاد العاصمة وشباب بلوزداد ومولودية الجزائر.

وعن الزيارة التي قام بها هؤلاء البراعم إلى الجزائر، قال كريبازة، لدى نزوله ضيفاً على حصة تلفزيونية بالشروق: "لقد احتك هؤلاء اللاعبون المكونون لفئة الريف ببعض الأندية الجزائرية، التي واجهناها، واكتسبوا تجربة كبيرة.. وكنا نعلم أننا سنواجه مشاكل في التأقلم مع المباريات، خاصة أننا، في كندا، نعيش بداية الموسم الكروي. أما في الجزائر، فالموسم يوشك على نهايته.. عرفنا كيف نتأقلم مع الأجواء. ففي ثلاث المباريات الأولى، قدمنا

مردوداً طيباً، ولم نكن نستحق الخسارة. لكن هدفنا لم يكن تحقيق نتائج إيجابية، ولكن، تقديم صورة عن المواهب الكروية الجزائرية في كندا. ومن الممكن، أن يوقع بعض اللاعبين من جمعية الفنك الكندي في فرق جزائرية. إلى حد الآن، لا شيء رسمي، ولكن الأمور في الطريق الصحيح".

وأضاف رئيس نادي جمعية الفنك الكندي: "الهدف الأساسي، هو تقريب اللاعبين من بلدهم الجزائر، حيث زاروا، مثلاً، المسجد الكبير، وفرحوا كثيراً. وستبقى هذه الزيارة راسخة في أذهانهم، وتساعدهم، مستقبلاً، إذ عرفوا عن قرب الهوية الجزائرية". وأشار إلى أن هناك لاعبين بإمكانهم تدعيم التشكيلة الوطنية، مستقبلاً: "نعم.. هناك لاعبون



البحث عن العصفير النادرة لتدعيم المنتخب يتواصل

صادي يضمن شرقي وأكليوش.. وأخرون في الطريق

ضمن رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم بنسبة كبيرة للاعبين جدد، لتدعيم المنتخب الوطني في قادم الاستحقاقات، وهما الثنائي نجم نادي أولمبيك ليون الفرنسي، ريان شرقي، ونجم نادي موناكو، مغناس أكليوش، في انتظار لاعبين آخرين ينشطون في أقوى البطولات العالمية، من الذين أبدوا نيّتهم في الالتحاق بكتيبة المحاربين في قادم الاستحقاقات.

ارتفاع قيمته السوقية بشكل قياسي، لتصل إلى 15 مليون يورو في بورصة موقع "ترانسفير ماركت"، المختص في انتقالات اللاعبين. وسبق للاعب، المولود في فرنسا عام 2002، أن مثل معظم منتخبات "الديوك" للفتات السنية، وخطف الأضواء بشكل خاص مع منتخب تحت 20 عاما، بعدما أسهم معه في 7 أهداف ما بين صناعة وتسجيل في 7 مباريات شارك فيها.

علما أن الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، بصدد تحضير مشروع في المنتخب الوطني، خلال الفترة التي سيشرف فيها على تدريب الخضر، مؤكدا أنه بصدد تحضير مشروع لعب في المنتخب الجزائري في الفترة المقبلة، وكل اللاعبين مهمون بالنسبة لنا كطاقم فني، سواء تواجدوا حاليا في التعداد، أم في المستقبل"، مشيرا إلى أن المنافسة ستكون شرسة بين اللاعبين، خاصة وأن المنتخب تنتظره استحقاقات صعبة، على غرار التأهل إلى كأس العالم 2026 بكندا والولايات المتحدة والمكسيك وكأس إفريقيا القادمة 2025 التي لم يتحدد بعد موعد إجرائها.

اللاعب الأول، الذي أقنعه وليد صادي، هوريان شرقي، أحد أبرز نجوم أكاديمية فريق أولمبيك ليون، في السنوات الأخيرة، حيث صعد من فريق الشباب إلى الفريق الأول عام 2020، ومنذ تلك المدة خاض ما يقارب 140 مباراة في كل البطولات، وأصبح لاعبا مهما في تشكيلة الفريق. وهو على طاولة عديد الأندية الأوروبية، على غرار ليفربول وتشيلسي وأرسنال.. وكان على مقربة من الرحيل إلى تشيلسي الصيف الماضي، في حين لم يحسم اللاعب نهائيا أمر جنسيته الرياضية، رافضا اللعب في الدوري السعودي. وقال في أحدث تصريحات له: "حاليا، أريد الاستمرار والاستمتاع بمسيرتي في أوروبا، وبعد ذلك سنرى.. بالطبع، من الرائع أن أنتقل إلى السعودية في مرحلة ما، إنها دولة مسلمة، وهذه نقطة مهمة لي... الانتقال حاليا إلى السعودية أمر مستبعد، حتى لو عرضوا عليّ 600 مليون يورو يوميا، لن أذهب الآن".

ثاني لاعب، مغناس أكليوش، الذي شارك في 26 مباراة مع موناكو خلال الموسم الحالي بالدوري وكأس فرنسا، سجل خلالها 8 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة، وأسهم هذا التآلق في

اتصلت الشروق العربي بأحد المقربين من رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، لمعرفة الخطة القادمة للخضر، في اصطلياد العصفير النادرة، لتدعيم المنتخب الوطني، فقال بصريح العبارة: "ماقاله المكلف بالإعلام في الفاف، سعيد فلاك، في خرجة إعلامية، من أن رئيس الفاف وليد صادي أقنع ثلاثة لاعبين من مزدوجي الجنسية، بتقمص الخضر، خبر مؤكد، إذ ضمن بنسبة كبيرة نجم نادي أولمبيك ليون الفرنسي، ريان شرقي، ونجم نادي موناكو، مغناس أكليوش، في حين إن هناك لاعبا ثالثا، المفاوضات تسير معه على قدم وساق، ليكون حاضرا في قادم التبرصات والاستحقاقات"، و أضاف محدث الشروق أن المدرب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش رفض في هذه الفترة أي تدعيمات خاصة في التبرص الأخير لشهر جوان، الذي تخلله مباراتان في إطار الجولتين الثالثة والرابعة من تصفيات كأس العالم 2026، أمام غينيا وأوغندا، وبعدها، يعاين كل اللاعبين الذين بإمكانهم تقديم الإضافة والاتصال بهم ومعانيتهم، ومعرفة مدى جاهزيتهم لتقديم الإضافة في قادم الاستحقاقات.

من ملف
مخابرات الثورة

مهمة شهر العسل... الحب في زمن الثورة

من ملفات المخابرات الجزائرية، إبان الثورة التحريرية المجيدة، عملية تجنيد سرية، أطلق عليها اسم عملية شهر العسل، بطلاها زوجان حديثا العهد بالزواج، أوكلت إليهما مهمة مستعجلة: تجنيد اللاعبين الجزائريين، المنخرطين في الفرق الفرنسية. تفاصيل وشهادات خديجة ومحمد معوش في رحلة الحب والعسل والثورة.

لكن محمد يتذكر باعتزاز أيام الخطر تلك والأيام المجنونة على متن تلك السيارة العارية السقف:

"كان علينا أن نكون واثقين من أنفسنا. إن لم تكن متأكدًا من نفسك، فلا فائدة من القيام بمثل هذه المهام، لأنها، في كل الأحوال، قد تكلفك غاليًا.. لذلك، كنت أنا وخديجة مرتاحين للغاية".

انتهت مهمة التجنيد السري للاعبين بنجاح كبير، إذ انضم كل اللاعبين المستهدفين. بعدها، جاءهما أمر بعبور الحدود السويسرية.

حين وصولهما إلى سويسرا، حدد اللقاء بأحد أعضاء جبهة التحرير في سوبر ماركات في جنيف، حيث منحنا 15 جواز سفر مزيفًا، لهما ولكل اللاعبين المجندين. من جنيف، كانت الوجهة التالية، إيطاليا ثم تونس، حيث كان مقر جبهة التحرير.

وهناك، انضم إليهم تسعة لاعبي كرة قدم آخرون - ثلاثة منهم كانوا جزءًا من منتخب فرنسا في كأس العالم 1958، الذين وجه انشقاقهم في وقت سابق من العام ضربة قوية إلى المؤسسة الفرنسية.

كان فريق جبهة التحرير الوطني جاهزًا للانطلاق، وعلى مدى السنوات الأربع التالية حتى الاستقلال في عام 1962، قام اللاعبون بجولة في بلدان، من بينها العراق وفيتنام والمجر، لتسليط الضوء على النضال من أجل استقلال الجزائر. لقد لعبوا كرة قدم هجومية ومسلية، وفازوا أمام حشود ضخمة بلغت 80 ألف متفرج.

أثبت فريق الاستقلال الحادي عشر، وهو الاسم الذي كان يُطلق عليه أيضًا فريق جبهة التحرير الوطني، أنه وسيلة قوية لكسب القلوب والعقول. إن رؤية فريق مكون من أحد عشر شخصًا يرتدون السراويل البيضاء والقمصان الخضراء في ملعب كرة القدم، جعل من الجزائر الخيالية حقيقة.



التحرير الوطني.

وكان دور خديجة حاسمًا، فقد عملت مع مجموعة من المحامين الجزائريين المقيمين في باريس، الذين دأبوا على الدفاع عن النشطاء والمناضلين المنخرطين في صفوف الثورة، وكانت أصغر ضابطة اتصال لجبهة التحرير الوطني في فرنسا، وكانت تبلغ من العمر حينها 20 عامًا. عن بداية هذه الرحلة الخطيرة، تقول المناضلة خديجة معوش:

"كنت مسؤولة عن الاتصال باللاعبين، سواء قبل المباريات أم خلالها.. لم يعلم أحد بأنني متزوجة من معوش. اتصل بنا أحد المناضلين، وأخبرنا أن جبهة التحرير الوطني تريدنا في مهمة عاجلة. كان ردنا سريعًا وطفقًا فرحين بانضمامنا إلى الثورة الجزائرية".

حب في الزنزانة

كان عمل محمد وخديجة محفوفًا بالمخاطر. وكان كلاهما قد قضى بالفعل عقوبة السجن، وتحت عيون أجهزة المخابرات الفرنسية. كانت خديجة أيضًا على القائمة المستهدفة لمنظمة اليد الحمراء الفرنسية، وهي مجموعة غامضة ترعاها الدولة الفرنسية للقضاء على أعضاء جبهة التحرير الوطني والمتعاطفين معها.

في أحد أيام أواخر عام 1958، في نزوة حرب الاستقلال الجزائرية، ركب زوجان جزائريان في العشرينيات من عمرهما سيارة سريعة، وشغلا بعض الموسيقى، وانطلقا لقضاء شهر العسل من العاصمة الفرنسية باريس.

أمضى محمد وخديجة معوش الـ 48 ساعة التالية في جولة سريعة، على متن سيارة من نوع أم جي، قابلة للتحويل، مطلية باللون الأخضر، متجهين غربًا إلى لوهافر، ثم جنوبًا إلى رين وبيوردو، وشرقًا إلى نيم، قبل التوجه شمالًا مرة أخرى إلى ترواورييمس..

كان محمد لاعب كرة قدم، وكان لديه رسالة من ناديه، ستاد دي ريمس، تفيد بأنه مسموح له بالخروج في إجازة حتى يتمكن من الاحتفال بزفافه.

كان محمد وخديجة قد عقدا قرانهما قبل أيام فقط، لكن شهر العسل كان عبارة عن تمويه متقن.

غطاء مثالي من أجل تنفيذ عملية سرية لجبهة التحرير الوطني.

كانت مهمتهما السرية إقناع لاعبي كرة القدم من أصل جزائري بالتخلي سرًا عن أنديةهم الفرنسية الكبرى للعب لفريق أنشأته جبهة



استكلاب الزوجات

نساء ينبحن ويربطن بالسلاسل خلال المعاشرة الزوجية!

انحراف سادو-مازوخي

لقد صار من الشائع والطبيعي، أن تشهد في شوارع الدول الأوروبية والغربية عموماً مشاهد مقرفة، لأشخاص يرتدون أقنعة وفراء بذيل كالكلاب، ويتصرفون مثلها. وهي الظاهرة التي تسمى بالاستكلاب، أو الجراء البشرية. وهي قائمة على أساس أن يعيش الإنسان حياة

عكس أغلبية الحالات المنتشرة عبر العالم، التي غالباً ما يُمارس فيها هذا الانحراف بضرطافيه، حيث يكون الأول سادياً، أي يتلذذ بالمعاشرة الزوجية عبر إيقاع الألم بشريكه الزوجي الذي عادة ما يكون مازوخياً، أي يتلذذ بالخضوع والألم، خلال الممارسة الجنسية. ولهذا، يعتبر الاستكلاب نوعاً من أنواع اضطراب السادو-مازوخية.

ويل للمستكلبة من خطر وشيك..

المؤسف، مثلما تؤكد أخصائية علم النفس العيادي، الأستاذة أمال تواتي: "هو انتشار مثل هذه الانحرافات الجنسية خلف الغرف المغلقة للكثير من الأزواج بمجتمعنا، التي لا يتم الكشف عنها إلا حينما يصل "الموس للعظم"، وتتعب الزوجة من أساليب الاستكلاب أو الإخضاع، الذي تتعرض له خلال المعاشرة الزوجية، من سب وشتم وتحقير وضرب وربط، ومعاملتها كالحيوان. وقد تظن بعض الزوجات، وخاصة في بداية زواجهن، أنه لا مشكل في مُسايرة زوجها في ميولاته الحميمية الشاذة والغريبة، من مُنطلق أنها مُلزّمة بإعفافه ما دام لا يأتيها على الطريقة التي حرمها الله تعالى. ولكن الحقيقة، أننا نحذر من الانصياع لمثل تلك الانحرافات السادو-مازوخية.. فهي تؤثر للميول النفسية والجنسية غير السوية للرجل، لأن طلباته واحتياجاته السادية ستتصاعد مع الأيام، ليتحول إلى خطر وشيك، يهدد حياة شريكته. فقد أظهرت الإحصائيات أن نسبة كبيرة من المصابين بانحرافات سادية يرتكبون جرائم قتل. وذلك ما انتهى إليه الأمر مع المغدور بها يسرا."

لابد من التأهيل النفسي السلوكي

استكلاب المرأة أو استكلاب الرجل، كما توضح محدثتنا: "هو مرض نفسي يحتاج إلى علاج، عبر التأهيل النفسي والسلوكي، تحت إشراف طبيب مختص. وعلى الزوجة الامتناع عن الانصياع لأي ممارسة غير سوية، خلال المعاشرة الزوجية، وحث زوجها على العلاج، ونفس الأمر، بالنسبة إلى الرجل."

كلب، فُحَاكي تصرفاته وحركاته، ويتبع نمط معيشتته، فيرتدي فراء أو لباساً بذيل، ويضع قناعاً على شكل رأس كلب- أكرمكم الله-. ويُخطئ من يظن أن الاستكلاب مجرد سلوكيات ترفيفية استعراضية، بل هي في الحقيقة أعمق وأخطر من ذلك بكثير. ففي الحقيقة، هو انحراف جنسي يتلذذ فيه الشخص السادي بتعذيب الطرف المستكلب، خلال المعاشرة الجنسية، عبر تقييده بطوق وسلسلة، عبر العنق، ودفعه إلى إخراج لسانه أو النباح كالكلب. وذلك، تماماً ما تعرضت له المرحومة يسرا، التي تم إجبارها على تلك السوكيات وتعنيفها، بحسب تصريحات والديها،

ضجة كبيرة أثارته مأساة المرحومة يسرى، التي عُرضت منذ أسابيع قليلة في حصة "عشت وشفيت"، على قناة الشروق العامة، بعدما غدر بها زوجها، بطريقة بشعة، وصلت درجة ربطها بالسلاسل وجرها كالكلاب. وهذه النقطة الأخيرة، التي تم تجاوزها سهواً أو عمداً من طرف الأغلبية، قد تكون مربط الفرس وسبب كل معاناة يسرى، لأنها قد تؤثر لاعتناق زوجها لما يسمى باستكلاب المرأة، وهو الانحراف الذي صار يعرف استفحالاً رهيباً في كل دول العالم، بما فيها مجتمعنا، الذي صارت تستكلب فيه النساء بشتى الطرق والوسائل، في ظل غياب كلي ومتعمد من الأهل، على اعتبار أن المرأة "ما يدوملها غير راجلها"، حتى وإن كان سادياً وغير سوي الفطرة.

صيحة الشروق

أرواح كل شهداء المقاومات الوطنية، منذ أول قدم دنست أديم هذا الأرض في 5 جويلية 1830، ومعهم كل من رحل في المذابح والإبادة الجماعية، ومن مات من جراء انتشار الأوبئة الفتاكة، الناجمة عن الدمار والقتل العشوائي والتخريب المنهجي والتنكيل والتفجير، وحرق المحاصيل قبل موعد حصادها للبطش الاقتصادي بالقبائل الثائرة. نحى ذكرى كل المجاز التي اقترقتها المستعمر الغاصب، المتكالب إلى اليوم، على هذه الأرض العصية.

نحى ذكرى عيد الاستقلال الوطني، أمام الأشهاد من مجاهدين وشهود عيان.. لا يزالون يتذكرون، رغم تقدمهم في العمر، كم كان الاستعمار قظيما وفظا بكل المقاييس، مع ذلك لا يزال حقدتهم ونسلهم ومن تبعمهم وشرب من مدامتهم وكأسهم، يشيدون من خلف البحر بهذا الاستعمار. يكذبون أمام الملا وعلى رؤوس الأشهاد وأمام أجيال وأجيال ممن حفظوا الذاكرة، ولم ينسوها، رغم التضييق وأرشفة الأرشيف، حتى لا يطلع عليه أحد مخالف من خليف..

ذكرى، ستعود دوما وستبقى لنا وللأجيال القادمة من أبنائنا وأحفادنا، منارة ومشكاة، على نورها الوضاح نستنير ليلا في انتظار نور الصباح.

ثلاثة أجيال من المقاومة التي لم تنته يوما ولم تخفت، إلا لتتقوى وتكبر وتتسع. أجيال بات عاقدة العزم على أننا حتى ولو أجبرنا على الانكسار، فلن نعصر.. بتعبير الشاعر الجزائري القبائلي، موح أومحمد: "سوف نكسر ولن نعصر".

شعب، عبر أجيال بات متأهبا لحمل السلاح كلما ضاقت به السبل ذرعا، طالبا الشهادة، عندما يزداد الظلم. شعب، نذر نفسه عبر 120 سنة من المقاومة النشطة + 12 سنة من التحضيرات الصامتة الهادئة، ألا يسكت وألا يتوقف عن الدفع بما أوتي من قوة ورباط الخيل عن الجهاد، وبذل الدم والمال والولد والنفس والنفيس، فداء لتربة الوطن المتحرر في هذا اليوم قبل 62 سنة.. من شرقه إلى غربه، ومن شماله إلى جنوبه. أجيال لم تتوقف يوما عن الرفض والاستعداد للوثوب يوم الوثبة الكبرى، التي كللت بالاستقلال بعد 7 سنوات من حرب ضروس، ونحو مليون ونصف مليون شهيد..

اليوم، ونحن نحى ذكرى الخامس من جويلية 1962، نستذكر معها أرواح شهدائنا الأبرار، الذين لبوا نداء الوطن والدين، ورفعوا راية الجهاد، من دون أن يكونوا يتصورون يوما أنهم سيرون الاستقلال، وينعمون به، بل إن بعضهم تمنى الشهادة قبل رؤية نور الاستقلال.. نحى معهم



عمار يزلي

62 سنة على سنة 62

62 سنة، تمر على نيل الجزائر استقلالها، بعد إحدى أعظم ثورات الشعوب في العالم المحتل، في القرنين الأخيرين. ثورة، مثلت نهاية سلسلة من الثورات والمقاومات والتمرد الفردي والجماعي والرفض الشعبي، بكل السبل، وكل الطرق.. وهذا، لمدة لا تقل عن 132 سنة.



البرقي

إعداد: نسبية علال





اقتراحات للخروج في نزهة في فصل الصيف

يختار الناس أين يذهبون في نزهة للاستمتاع بوقتهم وكسر الروتين، فالغالبية يرغبون في تغيير الأماكن واكتشاف أخرى جديدة في كل مرة. هذه اقتراحاتنا لأماكن متنوعة.

الحدائق والمتنزهات العامة

تعتبر من أكثر الأماكن متعة، خاصة للصغار الراغبين في اللعب والجري، فهناك جهود كبيرة في الآونة الأخيرة تعمل على إصلاح الكثير من الحدائق العمومية في الأحياء والمدن، وتهيئتها كفضاء عائلي مريح، يمكنك البحث عن أقربها حيث يمكن قيادة الدراجة أو لعب الكرة مع الصغار.

حدائق الحيوان

من الأماكن التي ننصح بها العائلات التي بها أطفال صغار تحت سن الخامسة، أين يتمكنون من معرفة أشكال الحيوانات وأسمائها، وهي فرصة للاقتحام عالم فريد وتقاسم المعارف والاستمتاع بالطبيعة وروعة الخالق.

المزارع الخاصة

تفتح اليوم أكثر من 289 مزرعة خاصة عبر الوطن أبوابها أمام المواطنين كفضاء عمومي عائلي بأقل التكاليف، حيث يمكن التمتع بالاختضار وركوب الخيل، كما توفر بعض المزارع وجبات

شاطئ البحر

في الصباح الباكر، بعد الظهر، أو مساء مع غروب الشمس، لا يزال شاطئ البحر الوجهة الأفضل على الإطلاق للكبار والصغار في موسم الحر.

الغابات وأعالي الجبال

حيث الهدوء التام، وصوت الطبيعة متناغما من النسيم العليل والهواء النقي، كثير من الأشخاص لا يعلمون أن الحرارة في أعالي الجبال المشجرة تقل بعشر درجات في أسفل المدينة، فلا تتردد في اصطحاب عائلتك هذا الصيف.

الأحياء التجارية

حيث تتموقع أهم محلات الماركات الشهيرة، أو المراكز التجارية الحيوية، لعشاق التسوق تعتبر النزهة الأنسب، كما أنها المكان الذي تتوفر فيه المطاعم وقاعات الشاي وحتى مراكز التسلية المتنوعة، توجد عادة في عواصم الولايات والمدن الكبرى ويتنقل إليها الناس من المدن الداخلية.

طبيعية من إنتاجها المحلي ما يعني أنها الرحلة المناسبة للاسترخاء دون أدنى جهد في أحضان الطبيعة.

مسرح الطفل والسيرك والمتاحف التاريخية

المتاحف بكل أنواعها سواء التاريخية، أم الفنية توفر فرصة لانظير لها لاكتشاف ميولات أبنائك الصغار واختبار معارفك الشخصية وتوسيع الثقافة العامة، توجد في كل ولاية تقريبا وبأسعار رمزية، مثلها مثل مسرح الطفل الذي عادة ما يكون تابع للمراكز الثقافية ودور الشباب.

المطاعم ذات المواقع الاستراتيجية

في الكورنيش بإطلالة ساحرة على الشاطئ، أو في قمة جبلية، وسط غابة أو منزل تراثي.. الخروج لتناول الطعام في المطاعم يعد ثقافة شائعة لدى العائلات التي تعشق التنزه وتستثمر في راحتها الشخصية. لا تتردد في تناول الايس كريم في مكان قريب.

NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصة حب



Eau de parfum

Pour femme



Parfums WOUROUD



كيف تنظمين رحلاتك الممتعة بأقل التكاليف

تمتّع الكثير من العائلات وحتى جماعات الرفاق من الخروج في رحلات قصيرة وطويلة الأمد بسبب ارتفاع أسعار الخدمات، بينما يمكن للجميع التمتع بنزهة مريحة وحفظ ذكريات رائعة بميزانية جد محدودة ودون الحاجة للتبذير أو التعرض للاستغلال من قبل التجار في الأماكن السياحية، الشروق العربي جمعت لك أهم الإرشادات التي تساعدك على ذلك.

استمتعي كلية بالإقامة والسباحة في الشواطئ المختلفة، وتناول الأطعمة الشعبية، في ذات الوقت تجولي في الأسواق، وحاولي ألا تقتني كل شيء يعجبك ويلفت انتباهك، حتى لا تنفد ميزانيتك سريعاً، وحاولي عدم إظهار هويتك كسائحة، لألا يستغل التجار فرصة رفع الأثمان.

المواصلات ووسائل النقل

من المعروف عالمياً أن خطوط التاكسي هي الأكثر تكلفة خاصة في الأماكن السياحية، لهذا من المستحسن تجنبها، تقصي مسبقاً عن وسائل النقل الأرخص في المنطقة واعتمدي عليها في تنقلاتك، بحسب برنامجك وطبيعة الرحلة، كما يمكن الاستعانة بتطبيقات التنقل المتوفرة بكثرة عبر الانترنت، يمكن أن توفر لك المال وحتى عناء الانتظار لساعات في أماكن مجهولة.

مواعيد التخفيضات، هذا ما من شأنه أن يوفر لك الكثير من المال.

لست بحاجة إلى ملابس جديدة

تنفق السيدات كثيراً من المال عند التخطيط لرحلة أو نزهة حتى وإن كانت بسيطة وليوم واحد، وبعضهن لا ينفقن على الطعام فقط بل يشتري ملابس وأحذية جديدة، من أجل التقاط الصور التذكارية، فيما لا يتطلب الأمر كل هذا العناء، يكفي استخدام مهارتك وذكاكك لتنسيق إطلالة جميلة ومريحة وعملية من القطع المتواجدة أساساً في خزانتك.

توقفي عن شراء الهدايا والتذكارات

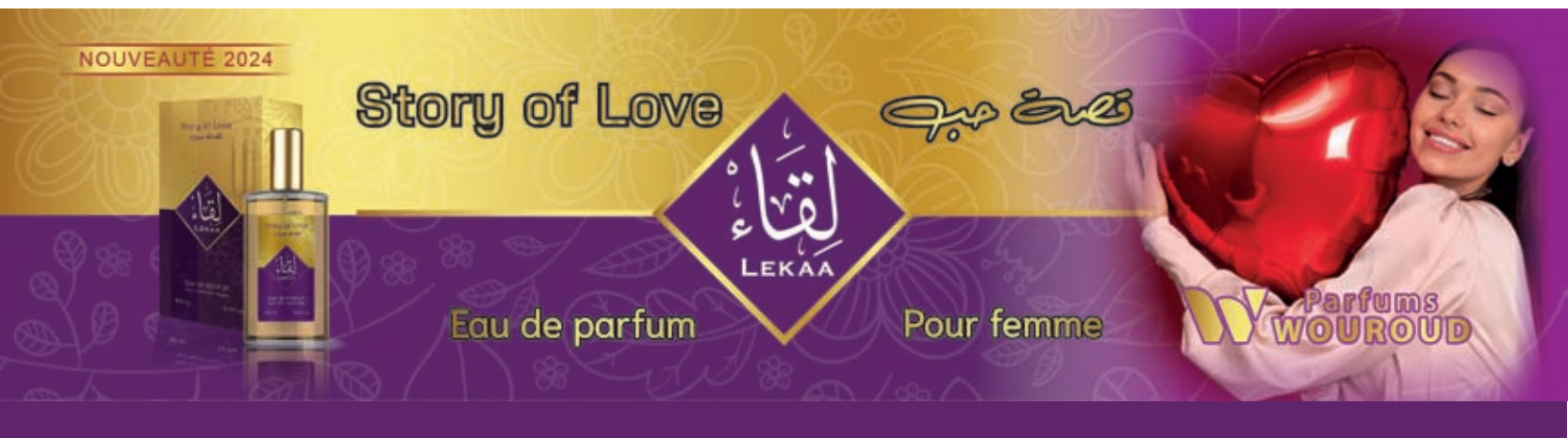
عند زيارة أي ولاية جديدة، أو بلد لم يسبق زيارته،

حضري الأكل منزلياً

المطاعم في الأماكن السياحية باهظة الثمن وقد لا توفر نظير ذلك خدمات ترقى إلى توقعاتك، والأسوأ أن تنتقلي في رحلة إلى مكان معزول ولا تتوفر فيه الكثير من المحلات أو المطاعم ما يجعل أصحابه يستغلون فرصة تفردهم بخدمتك فيضاعفون الأسعار، لتفادي كل هذا يمكنك تحضير وجبات خفيفة وشراء كل ما تحتاجين إليه من بقالة الحي، على الأقل تضمنين السعر الثابت وجودة السلع.

اغتنمي العروض والتخفيضات

ابحثي عبر الانترنت بمواقع العديدة عن عروض ألعاب التسلية، الألعاب المائية، الفنادق، المسابح، الدخول إلى المنتجعات والمركبات السياحية الأقل تكلفة، بحيث يتسنى لك برمجة رحلتك رفقة من ترغبين على حساب



W Parfums
WOUROUD

NOUVEAUTÉ 2024

JOCALIA

EAU DE PARFUM Liberty



حاجيات تختلف عن الأخرى تحتاجها وقت النزهة. هناك نصيحة يوصي بها خبراء السفر والترحال كثيرا، وهي تحضير حقيبة خاصة بالنزهة، يتم ملؤها بالضروريات وتركها جانبا لحملها في الرحلات المفاجئة، لكن ما هي الأساسيات التي يجب أن تتوفر بها! باختصار تام، كل ما يوفر لك الراحة والوقت والمال حتى لا تضطري لتضيع كل هذا يبحث عن المكان المناسب لشراء ما يلزمك.

نصيحة في غاية الأهمية لكل أم

إذا كان لديك أطفال رضع ستخرجين معهم في نزهة، لابد من تحضير حقيبة متكاملة تضم أغراضهم الشخصية، لكن لا تقومي بتلبسهم قبل وقت طويل من الخروج، قد يلطخون ملابسهم وقد يطلبون الطعام أو النوم أو اللعب، ناهيك عن تغيير الحفاض، اتركي مهمة الاعتناء بمظهرهم كأمر خطوة قبل المغادرة.

عن المأكولات التي يمكن أن تسبب الضرر لك ولعائلتك، مثل الأطعمة المعلبة التي تصبح خطيرة في الجو الحار، أما الأجبان والفواكه فعليك أن تحفظها في علبة أو صندوق تبريد حتى لا تفسد.. غلفي الطعام جيدا لحمايته من الغبار والحشرات، واحملي معك أواني ورقية لتقدميه.

الأفرشة والمتكات

بحسب طبيعة المكان الذي ستزورينه، يجب حزم بعض الأفرشة والمتكات، ضعها في صندوق السيارة، قد تحتاجين إليها، لا تعتمد على الكراسي الموجودة في المكان ولا تضيعي المال في كراء وسائل للجلوس فأسعارها غالبا ما تكون غير مناسبة في الأماكن العمومية.

الأغراض الشخصية

بعيدا على أن لكل شخص

تحضيرات أساسية تزيد من متعة النزهة

يستمتع الناس بنزهة بسيطة ربما أكثر من استمتاعهم بالذهاب في سفر طويل، وذلك إذا ما توفرت فيها شروط الراحة والمتعة، للعلم تعتبر هذه مسؤولية الأم في الرحلات العائلية، فبعد أن يتم تحديد المكان المناسب، ووقت النزهة، تبدأ مهمتها في إنجاز الرحلة، وحفظ ذكريات سعيدة في أذهان الكل بعيدا عن التوتر الذي يصاحب الكثير من الخرجات.

كلما كانت التحضيرات مسبقة، تسنى للسيدة تذكر المزيد من الوسائل التي توفر الراحة والأمان والاستمتاع لعائلتها في أثناء النزهة، لذلك لا ينصح بترك التحضيرات حتى اللحظات الأخيرة، نظرا لما في ذلك من تشتت ذهن ومضيعة للوقت.

المشروبات والأطعمة

أول ما تبدئين بتحضيره عند تحديد موعد الرحلة، فالطعام يحتاج إلى وقت حتى يستوي، والمشروبات توضع مسبقا في الثلاجة لتبرد بالقدر المطلوب. اختاري الوجبات الخفيفة الصحية، التي لا تفسد بسهولة، وتتوافق مع ذوق مرافيك، وابتعدي



NOUVEAUTÉ 2024

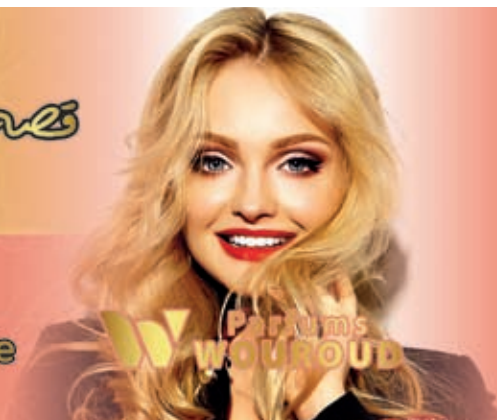
Story of Love

قصه حب

صافيت
SODFA

Eau de parfum

Pour femme





BRICK



NOUVEAUTÉ
2024

Bizarre
EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Parfums
WOUROUD

بينما يختار بعض الأشخاص الخروج إلى المدن المكتظة والمطلات، والاستمتاع بخدمات المطاعم، تعد النزهة في الأماكن الطبيعية متنفسا حقيقيا للكثيرين، له فوائد لا تحصى حاولنا حصر بعضها في هذا الموضوع

تحسين المزاج والتخلص من المشاعر السلبية

الاسترخاء الذي يكون فيه الجسم وهو ممدد في الطبيعة، والجمال الذي يشجع على المشي وافراغ الشحنات السالبة، والأصوات العذبة التي تنبعث من عناصر الطبيعة كحفيف الأشجار، أو رقرقة المياه، وقرقة العصافير هي أجمل سمفونية يرتاح لها البال وتطهر الجسم من الطاقة والمشاعر السلبية.

تعزيز فيتامين د

الجلوس تحت شمس الصباح مع توفير الحماية القصوى، يسمح للجلد بامتصاص الكميات الكافية من فيتامين د12 التي توفرها أشعة الشمس.

تحفيز الدورة الدموية

النزهة في الطبيعة والمشى تحت الأشجار يحفز الدورة الدموية ويزيد من معدل خلايا الدم البيضاء، وهذه الخلايا تساعد في تقوية جهاز المناعة ومحاربة البكتيريا والفيروسات التي تؤثر على الجسم.

والفطريات، وتساعد في مكافحة المرض.

تخفيض ضغط الدم

أظهرت الدراسات والأبحاث أن الوقت الذي نقضيه جالسين بقرب الأشجار والنباتات، ومياه الوديان، الأنهار، البحار، يساعد في التقليل من ضغط الدم ويحسن الصحة القلبية، كما أنه يمتص التوتر.

تحسين المزاج والاسترخاء

الطبيعة بعناصرها المتكاملة التي أبدع الله في خلقها، تساعد في تحسين المزاج وتقليل القلق والاكتئاب، فالحياة في الطبيعة تعطي الكثير من الدروس التي يستوعبها العقل دون التفكير بها، ما يشعره بالراحة والهدوء.

التأمل والاسترخاء

الجلوس المطول أمام البحر، والنظر إلى أمواجه والاستماع إلى صوته يعتبر نوعا من التأمل، ويساعد في تصفية الذهن ويمتص المرء فرصة مهمة للابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية، والفوضى والتوتر الذي تحدثه به.

فوائد الخرجات في الطبيعة

تقوية الروابط العائلية

بغض النظر عن بناء علاقة طيبة مع الطبيعة، كلما اهتم الأب والأم بتنظيم خرجات عائلية لأبنائهم بانتظام، زادت الروابط والعلاقات العاطفية التي تجمعهم ببعضهم وأصبحت أقوى، وهو ما يعني خلق بيئة داعمة ومحبة لكل فرد من أفراد الأسرة، تساعده على التصرف والتكيف مع المواقف المختلفة.

تطوير السلوكيات الإيجابية

الدروس في الطبيعة لا تنتهي، أولها أهمية الحفاظ عليها، والنزهة في أحضانها تمنح الأولياء وحتى الأصدقاء مسلكا لإيصال ضرورة جمع النفايات، والعناية بالأشجار والمحافظة على المياه، والرفق بالحيوان..

تعزيز الجهاز المناعي

قضاء الوقت حول الأشجار يعزز نظام المناعة لدى الإنسان، عندما نتنفس في الهواء النقي، فإننا نأخذ المواد الكيميائية المحمولة جوا التي تنبعث من النباتات لحماية أنفسها من الحشرات، هذه المواد تحتوي على خصائص مضادة للبكتيريا



BRICK



NOUVEAUTÉ
2024

Feroce
EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Parfums
WOUROUD



BRICK



NOUVEAUTÉ
2024

Blue

EAU DE PARFUM
POUR HOMME



أشياء لا تأخذها في رحلاتك

تعرضك للخطر وتؤدي البيئة

تفقد الكثير من السيدات متعة الترحال والتنزه بسبب ضياع أغراضها الثمينة أو تعرضها لأي نوع من الضرر. كما يمكن أن تنسب أشياءها الشخصية ذاتها في ضرر لها أو للبيئة، حاولنا أن ننبهك بخصوص بعضها لتجنب ذلك.

المواد الغذائية المعلبة التي تفسد بالحرارة

تعتبر بعض المعلبات بديلاً آمناً في ظل عدم توفر المواد الغذائية الطازجة في للرحلات والنزه. كما أنها قد تصبح خطيرة منذ تعرضها لأشعة الشمس الحارقة. فهذه الأطعمة تغلب خلال ساعات من قطفها، مما يحافظ على نضارتها وقيمتها الغذائية. إذ لم

تتعرض للحرارة، فعملية التعليب تحفظ معظم المواد الغذائية مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون. وعلى الرغم من أن بعض الفيتامينات الذائبة في الماء قد تتأثر بالحرارة، إلا أنها قد تزيد من تراكيز مركبات صحية أخرى. وكل هذه العملية تبوض وتتحول من الفائدة للخطر بفعل الحرارة، لأمانك حاولي عدم اصطحابها معك.

الأواني الزجاجية سهلة الكسر

تحب السيدات التقاط الصور في أثناء الرحلات مع الأصدقاء أو العائلة من أجل الذكرى أو للنشر عبر المواقع، وتعتبر السفر جزءاً مهماً في هذه العملية، لهذا يحرصن على تقديم الطعام في أوان زجاجية، وبغض النظر عن سهولة كسرها، رغم كونها ثمينة وذات قيمة، قد يؤدي انعكاس أشعة الشمس عبرها إلى إضرار حرائق كبيرة.

عبوات مزيل العرق

تؤدي العبوات المضغوطة مثل عبوات مزيل العرق، ومثبت الشعر، وغيرها إلى حدوث انفجار داخل السيارة الحقيبة أو أي مكان ترتفع فيه الحرارة إلى درجات قياسية. إن العبء المضغوطة حساسة جداً لدرجة الحرارة، ما يجعلها تنفجر عند تعرضها لدرجة حرارة مرتفعة، فلا تأخذها معك في أثناء النزهة.

المجوهرات والإلكترونيات والأغراض الثمينة

أنت لا تدريين ما قد تواجهينه خلال رحلاتك للتنزه، سواء على شاطئ البحر، في الغابات والحدائق والجبال، أم في الأماكن العمومية، السرقات أمر محتمل وضياع أغراضك الثمينة من مجوهرات وأجهزة إلكترونية غالية الثمن، لهذا ينصح بتركها في المنزل لضمان أمانها.

الملابس والأحذية المميزة

يمكن أن تتعرض ملابسك المميزة التي اعتدت ارتداها إلا في المناسبات، إلى التمزق، أو تتلطيخ ببقع تصعب أو يستحيل إزالتها، من أجل ذلك يستحسن تخصيص ملابس تتناسب مع مشاوير النزهة، تكون بألوان الأخضر، الأزرق، البيج، البني.. ومن خامات يسهل تنظيفها والمحافظة عليها.



BRICK



NOUVEAUTÉ
2024

Bizarre

EAU DE PARFUM
POUR HOMME



W Parfums
WOUROUD



BRICK

Feroce

EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Parfums
WOUROUD

يمتد ظلها على الوجه والرقبة.

الملابس المناسبة

تختلف الأجواء في الأماكن التي تقصدينها للنزهة. وتختلف الظروف كذلك، ويجب عليك مراعاتها باعتماد اللبس المريح والمناسب لكل واحدة منها. مثلاً إذا كنت ستتوجهين إلى الجبال، فمن غير المعقول لبس أحذية بكعب عال لأن احتمالية تعرضك للسقوط والكسور مرتفعة.

السوائل الطبيعية

أكثر شيء من شرب الماء والسوائل الطبيعية مثل العصائر الطازجة في الجو الحار، لأنها توفر الترطيب الذي يحتاجه جسمك بعد عملية التعرق المستمر، ولحمايته من الجفاف.

المطهرات والمناديل

يجب أن تتوفر حقيبتك على نوع واحد على الأقل من المطهرات التي توفر لك حماية ضد البكتيريا والجراثيم. غسول/صابون جاف، هلام معقم كحولي، مناديل مبللة معقمة. فستحتاجين لاستخدامها عند الدخول للمراحيض العمومية، قبل الأكل وبعده، عند ملامسة أعضاء حساسة من وجهك كالعينين أو الفم.

هاتفك الذكي

قبل الخروج في نزهة خاصة إلى الأماكن المعزولة، أو تلك التي تزورينها لأول مرة، اشحني هاتفك جيداً، واملئي رصيده وشغلي الأنترنت، فقد تحتاجين إليه إذا تهت أو تعرضت لحادث أو عطل.

العدسات اللاصقة

إذا كنت تستخدمين عدسات لاصقة بالعادة، ينصح عدم الخروج بها إلى شاطئ البحر، تفادياً لأي أضرار قد تصيب العينين نتيجة الارتفاع الشديد في درجة الحرارة، أما تحت الظل فينصحك الخبراء بعدم نزع النظارات الشمسية الطبية.

المكياج

لا ينصح باستخدام الكثير من المكياج عند الخروج للنزهة في الهواء الطلق، خاصة في فصل الصيف، فهو يسد مسامات البشرة ويمنعها من التنفس والتعرق ما يتسبب في ظهور الرؤوس السوداء والحبوب المختلفة، من الجيد الاكتفاء بطبقة رقيقة من الماسكار، وذلك من أجل إبقاء أدنى حماية للعين من العوامل الخارجية، آيلاينر، وأحمر الشفاه كافية.

كريم الوقاية من أشعة الشمس

يشدد الخبراء والأطباء على أهمية استخدام واقي الشمس قبل الخروج من المنزل، فما بالك إن كنت سوف تتعرضين لأشعة الشمس طوال اليوم أو لما بعد الظهر، حين تزداد خطورتها على البشرة، فلا تنسي تطبيق الكريم في المنزل ووضعه في حقيبتك بحيث يعاد استخدامه بعد مرور ساعتين.

القبعات وأغطية الرأس

للحماية من ضربات الشمس الخطيرة في فصل الصيف، ينصحك الخبراء بوضع قبعة لتغطية الرأس

إرشادات الحماية للحد من أخطار الرحلات

تمر الأوقات السعيدة والممتعة خلال النزهة، ويبدأ ظهور بعض الأعراض غير المتوقعة التي تعاني منها الكثير من السيدات اللواتي يهملن وسائل الحماية على بساطتها، ولعدم إفساد ذكرى الرحلة الجميلة بالتعرض للخطر، جمعنا لك هذه التنبهات المهمة، عليك اتباعها جميعاً.



BRICK

Blue

EAU DE PARFUM
POUR HOMME



Parfums
WOUROUD

NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصّة حب



صافيت
SODFA

Eau de parfum

Pour femme



البالغة لأغراضك الخاصة، كهاتفك، النظارات الشمسية، وعبوة العطر الزجاجية..

الإكسسوارات المعدنية لمسة

إن أكثر ما يلائم الحقائق المصنوعة من القش والدوم والروطان، هو إدخال تفاصيل مصنوعة من مواد طبيعية هي الأخرى، كالتفاصيل المعدنية ذات الألوان الميتالكية، كأقفال الزينة المزخرفة باللون الذهبي، الفضي، البرنزي.. يمكن أن نجد حقائق السلال مزينة بقطع معدنية على شكل حروف، تميمة، أو رموز بربرية، أو حتى أشكال هندسية لها دلالتها في عالم الموضة.

كيف تنسقين حقيبة الروطان لـ صيف 2024

فساتين حقبة الخمسينات والستينات، التي تبدأ بياقة كلودين بارزة، وتنورات الماكسي المليئة بالحيوية، الأشكال والألوان، حتى الإطلالات الرياضية أو الكاجويل على غرار البدلات الموحدة الدارجة على الموضة، كلها تدخل ضمن القطع الصديقة لحقبة القش أو الروطان التي تستمر في السيطرة على مظهر السيدات لموسم صيفي آخر، هذا لا يعني أنها لا تتلاءم مع الجينز أو الملابس الأخرى.

بعدما سلطت ماركات عالمية شهيرة الضوء على هذا النوع من الحقائق، بدأنا نشهد إقحامها في عروض الأزياء، وتدرجيا تم التركيز عليها كأحد أنساق الموضة الأكثر طلبا في العالم، نظر الكونها الحقيقية الوحيدة تقريبا التي تناسب أفخم ملابس السهر، وأبسط فستان تخصصينه للنزهة والخرجات، خاصة بعد إضافة لمسات عصرية عليها.

لمسة الجلد تعطيها طابعا كلاسيكيا فريدا

في انعكاس لإطلالات الخمسينات والستينات، لا تزال حقائق السلة بلمسة من الجلود الطبيعية ذات الألوان المميزة على غرار البني، البوردو، الأسود، البيج.. تتربع على عرش موضة الحقائق الصيفية الراقية، التي تتناسب بشكل كبير مع مختلف الإطلالات مهما كان نوعها، وتعد الأمثل للخرجات والنزهة.. ذلك أن أغلبها يعتمد على التصميم الريفي القديم الذي يشبه القفة التقليدية من الدوم، أو الصندوق مربع الشكل أو المستطيل المخصص للنزهات والتخييم، المصنوع من مادة الروطان والمحاط بأحزمة جلدية بارزة، لكن بحجم مصغر. هذه الحقبة بالضبط هي ما يناسب إطلالات التنزه في الطبيعة، وتبدو ممتازة في الصور، ناهيك عن توفيرها الحماية

حقائب الروطان

هل مازلت تخرجين للنزهة من دونها؟

بالعودة سنوات للوراء، نجد أن حقائب الدوم والروطان لم تكن بتلك الأهمية التي هي عليها اليوم في عالم الموضة، فقد كانت عبارة عن صناعات حرفية، موجهة للاستعمال في النزهة ولكن أشكالها كانت بسيطة جدا وتفتقر إلى اللمسة الجمالية، بشكل واضح.



Parfums WOUROUD

NOUVEAUTÉ 2024

JOCALIA
EAU DE PARFUM Liberty



NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصه حب



Eau de parfum

Pour femme

Parfums WOUROUD



هذا ما يجب أن يتوفر في النزهة رفقة الأطفال

تتخوف العديد من الأمهات من فكرة النزهة مع الأطفال ويضعن عنهن أوقات ممتعة لأنهن لا يعلمن أن أخذ الأغراض اللازمة كاف ليفنيهن عن الوقوع في الأزمات.

ملابس إضافية

لا بد أن تكون هناك حقيبة مخصصة للملابس للأطفال في سيارة كل عائلة. فهي أكثر من ضرورية لتوفير البديل عن الملابس المبللة أو المتسخة خلال الرحلات.

الوجبات السريعة

قد يجوع أبناؤك خلال الرحلة أين لا يمكنك التوقف للشراء ولا للبحث في الأغراض التي تم وضعها في صندوق السيارة. لتفادي الموقف المزعج، ضعي بعض السناك في حقيبة صغيرة واحمليه معك في مقعدك، يفضل أن يكون بسكويت مالحة أو حلوا أو بعض المكسرات مع الزبيب، أو فواكه طازجة.

الأدوية والعقاقير

الأطفال والرضع معرضون أكثر من غيرهم لنزلات البرد المفاجئة، التسممات الغذائية، ضربات الشمس.. وخاصة الارتفاع المفاجئ لدرجة حرارة الجسم، لذا ينصح الأطباء جميع الأمهات اللواتي يخططن للخروج في نزهة مع طفل رضيع أن يحملن في حقيبته بعض الأدوية

الخروج في نزهة مع صغيرك، لا تهمل أبدا استخدام وسائل الحماية، القبعة، كريم الوقاية من الجسم، بخاخ منعش للطوارئ، وقارورة ماء لتفادي الجفاف. أما إذا كانت الوجهة شاطئ البحر فمن الضروري أخذ مظلة شمسية لإبقائه في الظل.

المناديل المبللة والمعقمات

في أثناء النزهة قد لا تتوفر لك شروط النظافة الواجبة للطفل قبل تناول الطعام أو لمس أغراضه الشخصية، لهذا يعتبر هلام التعقيم أفضل بديل، ولا تنسي المناديل المبللة التي ستساعدك كثيرا في تنظيف الأيدي والوجه، وإزالة بعض البقع الصغيرة من الملابس وحتى لتغيير الحفاظ.

ملاحظة: الحفاظ على الطبيعة والأماكن العمومية، مسؤولية الجميع، والأرض أمانة في أيدي البشر، لذا يجب أن تلقي نفايات أطفالك في الأماكن المخصصة لها، ومن الجيد تعليم أبنائك هذا الأمر ليتزموا به منذ الصغر.

الأساسية، كمخفض الحمى، شراب لتهدئة السعال الجاف، شراب لتخفيف أعراض الحساسية، وهلام للحماية من لسعات الحشرات.

أغطية للوقاية من برودة مكيف السيارة أو الأماكن المغلقة

في السيارة، المطاعم، المراكز التجارية، قاعات الشاي، الفنادق.. تشتغل المكيفات الهوائية طوال الصيف، وقد يؤدي تعرض الطفل لبرودتها إلى الإصابة بنزلات البرد الحادة لهذا عليك تغطيته عند الجلوس في كرسي السيارة، أو عند البقاء لوقت طويل في درجة حرارة منخفضة مع الاستعداد للخروج إلى الجو الحار أو المعتدل فالأطفال والرضع مناعتهم منخفضة ولا يقاومون التغييرات كما تفعل أجسام الأشخاص البالغين.

وسائل الحماية من أشعة الشمس

مهما كان الجو معتدلا في فصل الصيف وقررت

NOUVEAUTÉ 2024

Story of Love

قصّة حبّ



Eau de parfum

Pour femme

Parfums WOUROUD



كيف يجب أن يكون سلوكك عند التنزه في الأماكن العمومية؟

الأماكن العمومية مثل الشواطئ والغابات والحدائق.. هي فضاءات يتشارك الناس في أحقية زيارتها والاستمتاع بها، في المقابل، الحفاظ عليها واحترام خصوصية الآخرين واجب على الجميع فيها، من مبدأ أن حريتك تنتهي حيث تبدأ حرية الآخرين.



فيما يلي توضيح لبعض السلوكيات التي يجب الالتزام بها وأخرى عليك تركها، في إطار التصرف المتحضر والسوي، الذي يسمح لك بالتمتع بخرجات دون إلحاق الضرر بالآخرين أو بالبيئة.

إطفاء الجمرات بعد الشواء

بعد الانتهاء من تحضير وجبة شواء شهية، قد يروك شرب شاي على الجمر، أيا كان الوقت الذي ستستمر عليه الشعلة، يجب إطفائها قبل مغادرة المكان، والتأكد من ذلك مهمة إنسانية وبيئية وواجب على أصحابها، نظرا إلى خطورة الامر، حيث يمكن أن تتسبب الجمرات المشتعلة في إضرار حريق بفعل زفّة ريح بسيطة.

تجنبي الأواني والقوارير الزجاجية

يتسبب انعكاس الشمس عبر الزجاج في الجو شديد الحرارة بإضرار النيران، خاصة في الأماكن المشجرة والغابات، لهذا عادة ما يوصي الناشطون في المجال البيئي بالابتعاد عن أخذ الأواني الزجاجية وقارورات العصير والمشروبات إلى النزهة وخاصة عدم تركها في الطبيعة.

إلقاء النفايات الشخصية في الطبيعة

تحتاج النفايات خاصة البلاستيكية والمعدنية إلى سنوات من الزمن للتحلل في الطبيعة، لهذا

وكسر خصوصيتهم، لهذا ينصح بمغادرة المكان عند الاتصال عبر الهاتف، أو الحديث بصوت منخفض.

احترام خصوصية الآخرين عند التقاط الصور

خلال القيام بالنزهة يحب الغالبية التقاط الصور للذكرى، أو لنشرها على المواقع، لكن ليس كل هؤلاء يحترمون معايير التقاط الصور في الأماكن العامة، حيث يجب عدم إظهار أشخاص آخرين حتى وإن كنت لا تعرفهم بلباس السباحة، أو مع جماعة لا يحبون أن يظهروا معها، الأصح الابتعاد عن الناس أو الانتظار حتى يخلو المكان الذي ترغب في أن يكون خلفية لصورك.

يعتبر إلقاء العبوات الفارغة وأكياس الطعام في أثناء النزهة في الشاطئ، أو الغابات والجبال وضافا الوديان جريمة شنيعة في حق البيئة، عليك جمع نفاياتك حتى أصغرها والقائها في الأماكن المخصصة لها، إن لم تكن هنالك بالقرب منك عليك وضعها في صندوق السيارة إلى حين.

الصراخ والحديث بصوت مرتفع

من السلوكيات الشائعة في الأماكن العمومية الحديث بصوت مرتفع سواء مع المرافقين أم عبر الهاتف، ما يزعج الأشخاص الجالسين بالقرب منك، كما قد يتسبب الأمر في تعكير مزاج آخرين



Parfums WOUROUD

NOUVEAUTÉ 2024

JOCALIA
EAU DE PARFUM Love





مع خضار، أو مختلف اللحوم، بصلصات أو من دونها.. يمكنك تحضير كمية محترمة من الأرز تكفي الجميع، ضعيها في علبة محكمة الغلق وتمتعي بها على الشاطئ أو أيا كانت نزهتك.

المعجنات بمختلف أنواعها

الكانيلوني المحشي أو اللزانيا المحشي باللحم المفروم وصلصة الطماطم، المعكرونة بالأجبان، وصلطة المعكرونة بالخضار، السباغيتي بفواكه البحر، وعشرات الوصفات الشهية التي تسد الجوع ويمكن التمتع بها خاصة في النزهات التي تخرجين فيها إلى الطبيعة، أين يشعرك الهواء النقي بالجوع الشديد.

طبق الخضار في الفرن

مناسب لأصحاب الحمية الغذائية، والأشخاص الذين يروقه الأكل الصحي، فهي قليلة السعرات، سهلة التحضير ولا تحتاج إلى تسخين، يتم إعدادها في ظرف قياسي بوضع عدة أصناف من الخضار في طبق الفرن، مع المعطرات والتوابل وجعلها تتحمر على نار هادئة ليتم تغطية الطبق بالألنيوم أو الورق الشفاف وأخذها معك.

أفخاذ الدجاج في المقلاة الهوائية

معشوقة الكبار والصغار، الطبق الذي يمثل النزهات في الرسوم المتحركة، ويسيل لعاب السياح عند الوصول إلى مكان النزهة، يمكن إعداد أفخاذ الدجاج بطريقة سهلة وصحية وسريعة، وذلك بتتيلها مسبقا، ثم وضعها لتتحمّر في المقلاة الهوائية، احرصي على تغليفها بالألنيوم أو وضعها في علب تحفظ درجة الحرارة لتبقى مقرمشة من الخارج وطرية من الداخل. لا تنسي تبريد المشروبات قبل فترة أو وضعها في المجمد لتحافظ على انتعاشها.

السندويشات

هي أسهل وجبة سريعة اعتاد الناس تحضيرها أو شرائها لسد الجوع خلال التنزه أو الخرجات مهما كان مقصدها، فهي تناسب جميع الأذواق، سهلة الحفظ، وتدوم طويلا كما لا تكلف السيدة الكثير من الأواني، يتم تحضيرها في المنزل أو في مكان النزهة مباشرة، لكنها بالنسبة للبعض لا تعد خيارا صحيا ويمكن استبدالها بأمر أخرى.

الخبز المحشي

يمكن تحضير خبز كامل أو أي معجنات منزلية وحشوها بالخضار أو اللحوم أو الأجبان وحتى الصلصات، بسيطة، عملية ولذيذة، فوق كل هذا هي وجبة نظيفة وتسد الجوع.

الأرز بمختلف وصفاته

وصفات الأرز لا تحصى، يمكن طهوه من دون أي إضافات، كما يمكن إضافة ما يخطر ببالك عليه،

أفكار لوجبات سريعة ولذيذة تناسب النزهة

يشكل تناول الطعام جزءا مهما من الرحلات التي نقوم بها مع الأصدقاء أو مع العائلة. فالمناظر الطبيعية واجتماع الأحبة يفتح الشهية للأكل والشرب، من هنا تأتي أهمية تحضير وجبات شهية ولكن يجب أن تكون بسيطة وقابلة لحفظها والتنقل بها دون تعريضها للضرر.





النظام يوفر عليك الجهد

هناك علاقة طردية بين خزانة مرتبة وإطالة مرتبة، فالقطع الإضافية، غير الدارجة أو تلك التي تفوق أو أقل من مقاسك الحالي يمكن أن تعمل على تشتيت اختيارك، كما أنها تجعل مهمة تنسيق إطالة تناسب كل مشوار جديد عملية مملة ومتعبة، وقد توحى لك بالفورة فيما تغنيك عن اكتساب قطع مناسبة. لهذا، ينصحك خبراء المظهر بالتسوق في بداية كل موسم واختيار القطع التي يمكنك استخدامها لأكثر من نشاط، يعني تستطيعين تنسيقها في إطالة مناسبة للعمل، ومع بعض التغييرات تصبح مناسبة للنزهة وحتى للخارج الليلية أو ربما المناسبات الرسمية، نتحدث عن بعض بنطلونات الجينز الفساتين، التنورات والقمصان.. وحتى الإكسسوارات..

اتباع معايير الراحة

أول ما يجب أخذه بعين الاعتبار عند التفكير في تنسيق إطالة مناسبة للنزهة والخارج هو توفير عنصر الراحة، خاصة في فصل الصيف مع الارتفاع الكبير في درجة الحرارة، لهذا اختاري الخامات الباردة التي تسمح بمرور الهواء إلى جسمك، والملابس الطويلة إذا كنت متوجهة للجبال أو الغابات لحمايةك من لسعات الحشرات، ولا تنسي توفير الحماية ضد الشمس.

ابحثي جيدا للوصول إلى أفضل تنسيق

يأتي الإلهام حول مظهرك من عديد المصادر، بدءا بالمجلات التي تهتم بالموضة وتوفر مختصين لإعطائك أفضل الخيارات، مرورا بمواقع وتطبيقات الانترنت التي تضم حسابات المشاهير والفاشينيستا، وصولا إلى التطبيقات المتخصصة التي تقترح عليك تنسيقات متكاملة من الألف إلى الياء للقطع التي تريدينها، وعليك فقط تشكيل الموازنة طبقا لما تحمله خزانةك من إكسسوارات، مثلا إذا كنت ترغبين في ارتداء فستان ماكسي من الفولار المطبع باللون الوردي مع ورود خضراء وبنية، قد يقترح عليك أحد التطبيقات إضافة قبعة من القش، وصندل من دون كعب باللون البيج، إذالم يكن ذلك متوفرا يمكنك أن تستوحي من إطالة إحدى المشاهير بحسب ما لديك، فليس هناك من حرج إن أضفت صندلا من نفس النسق باللون الأبيض مثلا.

أهم معايير اختيار الإطالة الصيفية المناسبة للنزهة

التسوق عبر الإنترنت أو في المراكز التجارية، ومتابعة المشاهير والفاشينيستا عبر العالم، يمكن السيدات من الاطلاع على مستجدات الموضة والأزياء، وبالرغم من هذا، لا يزال هنالك إناث يخفقن في اختيار إطالة تناسب مشاويرهن المختلفة، باختصار لأنه ليست كل قطع الموضة تتلاءم مع بعضها البعض، وليست صالحة لجميع المشاوير. لذا جمعت لك الشروق العربي باستشارة خبراء المظهر، أهم الخطوات والتوجيهات، لتنسيق إطالة صيفية مريحة ومناسبة للنزهة.





الكيمونو موضة لا تفنى

اجعليه حاضرا في إطلالات البحر والنزهة

قميص من دون أكمام، بوركيني ضيق.. يمكنك اعتماد الكيمونو كقطعة ثانوية يوفر لك السترة والاحتشام، ويكمل إطلالتك دون أن تبدو مبتذلة أو مركبة لهذا عادة ما ينصح خبراء المظهر بامتلاك كيمونو يتناسب مع ملابس السباحة، يمكنك ارتداؤه من المنزل، وأخر ذلون حيادي كالبيج، أو الأبيض، أو مطيع بجميع الألوان حتى يتسنى لك الاستنجاد به عند الضرورة.

يعد الكيمونو الطويل أفضل خيار لمحجبات ولغيرهن في فصل الصيف، بحيث لا يضطرك للبحث عن المزيد من القطع معه، يكفي تنسيقه مع فستان داخلي أو بدلة أو ثوب سباحة لا يهيم، كما يمكنك لبسه مغلقا بحزام بحيث لا يظهر ماتحته.

بعيدا عن الإطلالة التي سوف تعتمدينها للخروج في نزهة هذا الصيف، حبذا لو تتبني ثقافة اصطحاب كيمونو في حقيبة يدك، قد تتساءلين

لماذا؟

وأنت تغادرين شاطئ البحر في المساء، قد يروقك التوقف لتناول العشاء في أحد المطاعم، أو التمتع بالمشروبات في جلسة هادئة، يمكن للكيمونو أن يغير إطلالتك البسيطة بلمسة واحدة ويجعلك في غاية الأناقة والراقي. عند التنزه في الطبيعة قد تتعرض ملابسك للبقع كما من المحتمل تضررها بأي شكل آخر، الكيمونو سوف يحل المشكل ويجعلك تتمتعين بباقي الرحلة وتلتقطين الصور من دون عقد.

التي تعاني منها السيدات في فصل الصيف، مثلا عند ارتداء ملابس مكشوفة، كفستان قصير،



أصبح الكيمونو بتصاميمه المختلفة، طويلا أو قصيرا، كلاسيكي بقصة العباية، أو ال chauce souris قصة الخفاش، بألوان موحدة أو طبقات متنوعة، أكثر قطعة تعتمد عليها النساء لبناء أو إكمال إطلالة صيفية مفعمة بالأنوثة والراقي أي كان المشوار، فالكيمونو صالح للتنسيق مع عدة إطلالات بما في ذلك للنزهة، البحر، والمشاور اليومية.

محجبة؟ تمتعي بإطلالة رياضية مريحة ومحتشمة

الكيمونو الطويل ذو الألوان الخالي من التفاصيل والطبقات خاصة، بات خيارا جيدا لتنسيق إطلالة رياضية شبابية بامتياز، للفتيات المحجبات الباحثات عن السترة والاحتشام، تناسب الخروج للنزهة سواء في الأماكن السياحية، البحر، أم مراكز التسوق، وحتى الغابات أو الجبال..

ولإخفاء ما تكشفه القمصان القصيرة التي تتميز بها البدلات الرياضية، والسراويل الضيقة أو حتى تلك الواسعة التي تنتهي بشرط مطاطي ضيق، التي تعد أكثر خيار مثالي للفتيات من أجل التنزه، كما أنها دارجة جدا على الموضة بألوان حيوية على غرار الفوشيا والبرتقالي.. يمكنك تنسيقها مع حذاء رياضي من الحجم الكبير البارز.

نصيحة مهمة بخصوص اختيار الكيمونو

يمكن أن يحل الكيمونو بمختلف تصاميمه العديد من مشاكل المظهر





الفتيات وحتى السيدات للحاق بها قبل نهاية الموسم. هذه السنة يعد الكيمونو ذو الطبقات، أو الكيمونو المطرز، مع صندل مكشوف ومرصع بالأحجار البراقة والملونة الشائبة الأكثر رواجاً في الشواطئ، وحتى الأماكن العمومية، وحتى لا نتحدث عن الجراة التي يفيض بها هذا المظهر لا بد من الاعتراف بأنه أنثوي وملفت، وربما هو الأمثل للنزهة على شاطئ البحر مع اعتماد طلاء أظافر على القدمين.

نسقيها مع الجلابة للخرجات المسائية

تحب الكثير من السيدات ارتداء الجلابة في فصل الصيف، نظراً لونها توفر الراحة والأناقة، والاحتشام، ناهيك عن اعتبارها إحدى أكثر صيحات الموضة شيوعاً في الوطن العربي ككل مؤخراً، لكن كثيراً ما كانت النساء تجد حرجاً في اختيار الصندل المناسب لفخامة الجلابة، فالأحذية التقليدية التي تناسبها "البابوش"، لا تتلاءم مع جميع المشاوير وغير مريحة في الطرقات، على عكس الصنادل المرصعة ذات الكعب المريح جداً التي تتناسب بشدة مع الجلابة، لا تتردد في ارتدائها هذا الصيف في أثناء الخرجات المسائية خاصة، فهي إطلالة جد مميزة ومتناسقة.

اللمعان وقوة الألوان

مستوحاة من الإكسسوارات الهندية، جاءت الأحذية المرصعة بعدة أشكال وأنواع من الأحجار الملونة شديدة اللامعان لتسيطر بالكامل على موضة صيف 2024، فبقدر ما حصلت على النفور والانتقاد في بداية ظهورها خلال الربيع، بقدر ما انتشرت مؤخراً، وأصبحنا نجدتها في إطلالات مختلفة، منها الرسمية.

مزيج الألوان الذي صممت عليه هذه الصنادل الصيفية، لم يأت عبثاً، فهو يشجع على بناء لوك رياضي، أو كلاسيكي، مناسب للعمل، للبحر، للتسوق... لا حدود للاحتتمالات التي تتبناها هذه الصنادل الجريئة، لكن الحذر ضروري من الإفراط في إدخال الألوان والإكسسوارات معها، ذلك أنه كلما كان المظهر بسيطاً، ويتكون من قطع موحدة اللون، برز جمال الصندل أكثر، فالتيكروكواز والميتاليكي التي تعتبر ألواناً أساسية فيها لا يعكسها سوى صفاء الأبيض والبيج، أو عتمة الأسود القاتم.

صندل مرصع وكيمونو وسم الرطلات البحرية لصيف 2024

كل صيف نشهد إحدى صيحات الموضة الغربية والجريئة، التي تتنافس



الأحذية المرصعة موضة جريئة تناسب التنزه

لطالما كانت الأحذية المرصعة خاصة المكشوفة، حبيسة المناسبات فقط، نظراً لجراة تصاميمها، ولكونها تلفت الأنظار بشدة، كما أنها تتطلب ملابس معينة ضمن نسق إطلالات السهرة والأفراح، مؤخراً وبعد الاطلاع على تشكيلة ربيع وصيف 2024 اتضح أن الأحذية المكشوفة المرصعة بالأحجار البراقة والزنابر، بكعب أو من دونه قد خرجت من إطارها الضيق لتتحول إلى أحذية يومية يمكن اعتمادها مع مختلف الإطلالات.





حماية بشرتك من أشعة الشمس

خطوات بسيطة تمنع عنك أخطار كبيرة

يؤدي التعرض المستمر لأشعة الشمس إلى زيادة إفراز البشرة للدهون ما يتسبب في ظهور بعض الأعراض المنفرة كالنقاط السوداء، وحب الشباب، وظهور الكلف والنمش على البشرة الفاتحة بالخصوص، كما قد يصاب الجلد بالجفاف ويزداد سمكه فيصبح خشنا ومتشققا إذا ما تم التعرض لمياه البصر أو برودة مكيف السيارة، ثم التعرض المباشر للشمس من دون أي حماية.



عند التعرض لأشعة الشمس تقوم طبقات الجلد بإنتاج الميلانين الذي يؤدي بدوره إلى الحصول على بشرة داكنة ومسمرة، يمكن أن يجعلها قوية نوعا ما لمواجهة بعض الأضرار، إلا أن ذلك يعرضها لأخطار عديدة منها السرطان.

ما هي وسائل الحماية من الشمس التي يجب عليك العمل بها؟

عليك اقتناء واقي شمس لا يقل عامل الحماية فيه عن 50% ويجب أن يكون واسع الطيف، وإذا كنت ممن يعشق السباحة صيفا، فالتركيز على مدى مقاومة المستحضر للماء قد يساعدك في ضمان حماية قصوى، بحيث لا يزول مفعول الواقي عند ملامسته للماء.

رغم استخدام كريم واق من الشمس، لا تجلسي أبداً من دون مظلة وقبعة على الشاطئ، مهما كلفك الأمر من متعة، فبالإضافة إلى خطر ضربات الشمس، فإن لفحات هذه الأخيرة على الجلد لا تحمد عقابها أيضاً، خاصة في الفترة ما بين العاشرة صباحاً إلى الرابعة بعد الزوال.

خلال فصل الصيف تحديداً وبغض النظر عن إمكانية الخروج المفاجئ، عودي نفسك على شرب كميات معتبرة من الماء، لا تقل عن لترين يوميا، وهذا لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم نتيجة التعرق والتعرض للحرارة، على الأقل لضمان انتعاش البشرة وعدم جفافها. ارتدي النظارات الشمسية الطبية عند الخروج من المنزل في الصباح إلى غاية الغروب، ولا

على الوجه، أو بقع ملونة، أو أي أعراض أخرى كانبعاث الحرارة من الجلد، أو الإصابة بالحُمى، أو ظهور سائل شفاف يشبه الماء.. فإن زيارة طبيب الجلد تصبح أمراً ضرورياً ومستعجلاً، لا يمكن تفويته تفادياً لتفادى الضرر والوقوع في مشاكل صحية يصعب حلها.

تشعري بالحرج منها أبداً فهي توفر لعينيك وللمنطقة المحيطة بها الحماية من عدة أخطار محتملة.

إذا شعرت بأنك قد تعرضت للفتحات الشمس وأن الحماية التي قدمتها لبشرتك لم تكن كافية، وذلك من خلال ملاحظة ظهور لون أحمر داكن





لمسة جمالية بمعايير صحية

تتميز تشكيلات النظارات
لصيف 2024 بالتصاميم
الناعمة والجريئة، وبقدر ما
هي جميلة وملفتة للأنظار،
بقدر ما ستكون بحاجة إلى
الحماية التي توفرها لعينيك
خلال فتراتك الصيفية، لهذا
جمعنا لك بعض الإرشادات
التي قد تساعدك للاختيار
أفضلها.

بعض الصيحات، نقف أمام خيار صعب.
ينصح الخبراء باختيارات النظارات الدارجة على
الموضة لكن من ناحية الشكل فقط، الألوان
يجب أن تكون محايدة، فإذا كان الشكل يناسب
وجهك لا يهم إن كان سيفقد مكانته في تزيينات
الموضة لاحقاً ويمكنك الاستمرار في استخدامها
والتمتع بحمايتها في أثناء الخرجات.

لون البشرة

لا يعتبر لون البشرة من المعايير المهمة جداً
عند اختيار النظارات الشمسية، مع هذا قد
لا تلائم درجات البني السمراوات، كما قد لا
تليق النظارات السوداء القاتمة بصاحبات
البشرة البيضاء.. جربي عدة ألوان واستشيري
مختصين لتعتمديها كقاعدة.

نسق إطلالاتك

لا تختاري نظارات كلاسيكية إذا كنت تحبين
ارتداء ملابس كاجوال أو رياضية، والعكس
كذلك.

من أي عيب، وأنه يمكنك الرؤية بسلاسة من
خلالها، استعملها لمدة لا تقل عن 7 دقائق قبل
اتخاذ قرار الشراء.
وتذكري أن الألوان الداكنة توفر راحة أكبر تحت
أشعة الشمس القوية، لكن لون العدسة لا يؤثر
على مستوى الحماية.

المتانة لتدوم طويلاً

إذا كنت ترغبين في استثمار أموالك في شراء
نظارات شمسية تناسبك، وتتمكنين
من اعتمادها في مختلف المشاوير مع جميع
الإطلالات، عليك البحث عن عنصر المتانة
والجودة، لا تشتري تلك المصنوعة من الزجاج
القابل للكسر، أو التي تبني على هيكل معدني أو
بلاستيكي رفيع جداً يسهل كسره.

الدارجة على الموضة

نحب جميعاً شراء نظارات غالية لتبقى معنا
سنوات وسنوات، لكن عندما نتذكر الموضة
التي تتغير من موسم لآخر معلنة نهاية صلاحية

النظارات الشمسية لحماية العينين من الأشعة

الحماية من الأشعة فوق البنفسجية

يجب أن تكون النظارة قادرة على حماية عينيك
من الأشعة فوق البنفسجية. اختاري لك نظارات
توفر حماية بنسبة 99-100% من هذه الأشعة
على وجه الخصوص، فقد تقضين ساعات
تحت أشعة الشمس في البحر أو الغابات أو حتى
عند التنزه في الأماكن العمومية.

مراعاة شكل الوجه

يجب الأخذ بعين الاعتبار شكل الوجه، فإذا كان
وجهك كبيراً أو دائري الشكل يفضل أن تكون
الإطارات كبيرة لتغطية العينين بشكل كامل،
أما إن كان وجهك رقيقاً وصغيراً، فيمكن اعتماد
نظارات عين القطعة أو تلك النظارات ذات الإطار
المستطيل التي تتربع مؤخراً على عرش الموضة.

جودة العدسات

عند الإقبال على اقتناء نظاراتك من تشكيلة
2024، تأكدي من أن العدسات سليمة وخالية

