الشروق العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية

أوت 2020 العدد: 1077 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3 €

الراعي الذهبي للعدد

GNAC الظهرة

استطلاع

هل تسمح لزوجتك بالسفر لوحدها؟

استمرار أزمة كورونا لعدة أشهر...

عائلات تضع أثاث بيتها في المزاد العلني!

الممثلة

بشرى عقبي

للشروق العربي:

لم أندم على الزواج.. وبناتي نعمة من الله

هل تقبل الجزائريات شريكا في مهن نسائية؟

الممثل المصري هشام سليم يصرح:

رغم مشواري الكبير.. أنا الممثل الوحيد الذي لا يعمل حاليا

الشهيد يعود إلى الوطن بعد 166 سنة..

الشريف بوبغلة.. القائد الشبح الذي دوخ فرنسا وقتله خائن

فيفا كوص
VIVACOS®

Savon liquide
pour les mains

HYDRATATION INTENSE

الصابون المثالي لكل أفراد العائلة

صابون سائل فيفاكوص يمنح لليدين النعومة و الرطوبة الفائقة

ش.ذ.م.م فيفاكوص حي أولاد علي قسم 10 مجموعة ملكية رقم 194، خميس الخشنة بومرداس الجزائر.

SARL VIVACOS Cité Ouled Ali classe 10 groupe immobiliere N° 194 Khemis el-Khachna Boumerdes - Algérie

E.mail: vivacos.algeria@hotmail.com

مصلحة المستهلك
0550 524 201
SERVICE CONSOMMATEUR

FLUX DE PASSION EXFOLIANT

GEL DOUCHE EXFOLIANT

Pour Corps

Aux écorces de fruits naturels

0% Paraben Silicone

FLUX DE PASSION LABO

Découvrez toute la gamme sur nos réseaux sociaux

follow us on: Labo Nedjma

Tél : + 213 (0) 23 31 71 02/06/10
Fax : + 213 (0) 023 31 71 08

e-mail : info@labo-nedjma.net

Lotissement 4 N°11 Douéra -Alger-Algérie

الشروق العربي

مجلة شهرية

تصدر عن مؤسسة الشروق للإعلام والنشر

الممثلة بشرى عقبي للشروق العربي:

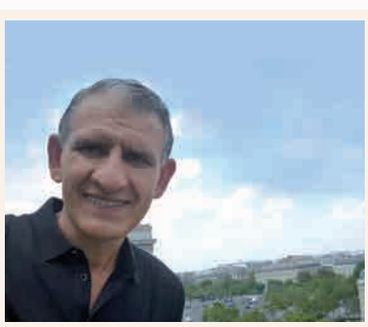
لم أندم على الزواج.. وبناتي نعمة من الله

18

الممثل المصري هشام سليم يصرح:

رغم مشواري الكبير.. أنا الممثل الوحيد الذي لا يعمل حاليا

30



صحفي «بي ان سبورتس» محمد الوضاحي في حوار لمجلة «الشروق العربي»

بلماضي لا تغريه المادة ووطنيته جعلته يفضّل «الخضر» رغم العروض المغرية

72

استطلاع...

هل تسمح لزوجتك بالسفر لوحدها؟

27

استمرار أزمة كورونا لعدة أشهر...

عائلات تضع أثاث بيتها في المزاد العلني!

16

كانوا من بين أسباب انتشار الفيروس...

مصابون بالكورونا يخفون مرضهم ويمشون وسط الناس!

51

الشهيد يعود إلى الوطن بعد 166 سنة..

الشريف بوبغلة.. القائد الشبح الذي دوخ فرنسا وقتله خائن

40

المواقع الأثرية في بلدنا:

مكان لرمي القمامة وعقد اللقاءات الغرامية

40

● المدير العام مسؤول النشر
علي فضيل
● المدير العام المساعد
ياسين فضيل

● مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني
● القسم التجاري
زروقة حنان - مينة بركان
مونية بن سلامة

● مكلفة بالإدارة
راضية ڤيري
● تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

● هيئة التحرير: ● عزوز صالح ● فاروق كداش ● نسيبة علال ● أحمد حنفي ● طارق معوش

● كاريكاتير: ● فاتح بارة

● المسؤولة على الموقع الإلكتروني:
● بثينة فضيل
● تصوير:
● خالد مشري ● سبع زهور
● شهداء الشروق
● مليكة صابور: اغتيلت في 21 ماي 1995
● خديجة دحماني: اغتيلت في 05 ديسمبر 1995
● حموي مقران: اغتيل في 15 اكتوبر 1996

● التوزيع
مؤسسة الشروق
● الطباعة
ANEP Rouiba 2020

● العنوان البريدي
حي محمد سعيدون، القبة
الجزائر العاصمة

● الموقع الإلكتروني
magazine.echoroukonline.com

● البريد الالكتروني
echoroukmag@hotmail.fr

DEODORANT
NEVER®
HOMME
ANTI-TRANSPIRANT
48H
ULTRA EFFICACE
Parfums WOUROUD
DEODORANT
NEVER
PROTECTION TOTALE
HOMME
FRAICHEUR PURE
+20% GRATUIT
ULTRA EFFICACE 48H
FRAICHEUR TONIQUE
Parfums WOUROUD

ياسين فضيل

70 مليار دولار في السوق السوداء

حان الوقت لإحداث ثورة إصلاح معمقة في المنظومة المالية للبلاد.. فالبنوك الجزائرية متخلفة، كما وصفها وزير المالية، وفي كل تعاملاتها مع المواطنين والشركات، حيث لا يمكن لجزائري أن يأخذ أجرته من بنك من نفس الاسم إلا في المكان الذي تمت فيه عملية التحويل المالي. وتشير أخبار إلى أن أكثر من سبعين مليار دولار تدور في السوق السوداء، خارج الأطر الرسمية والدوائر المؤسساتية.

وهذا الرقم المهول بمثابة ميزانية 14 دولة عربية، يحدث كل هذا عندنا، لأسباب على رأسها انعدام الثقة بين المواطن والدولة، التي تسأله في حال إيداع أمواله في البنك لأكثر من خمسين مليون سنتيم: «من أين لك هذا؟».. ولم تنجح الدولة في هذه السياسة المنتهجة، منذ نظام الرئيس المخلوع بوتفليقة، فلجأ الشعب إلى اكتناز ماله في البيوت، وفي أماكن لا يعلمها إلا الله في السماء وصاحب المال في الأرض. وبحسب تصريح وزير المالية، فإن حزمة قرارات مفصلية ستكون جاهزة للتطبيق، قبل نهاية السنة الحالية، لكن ثمة مشكلة يتحسس منها المواطن وأصحاب المؤسسات الاقتصادية، تتعلق بالتطبيق. فقبل اليوم، لم تكن المشكلة في القوانين، بل في تطبيقها! وهذه المخاوف مشروعة، فمن اكتوى بنار منظومة فاسدة لعشرين سنة، لا يقتنع بعقله في يوم أو أسبوع، اللهم إلا إذا سارعت الدولة في الإصلاحات، وبدأتها بالمنظومة البنكية، وأبعدت تعاملاتها الربوية مع الناس، لحساسية الموضوع، واستفادت الدولة من خبرة الجزائريين في الاقتصاد، الذين كانوا سببا في تطوير اقتصاد إندونيسيا وماليزيا، بعدما عرضوا نظام خدماتهم وخططهم الاقتصادية، وفق أحكام الشريعة، على هذه الدول، التي هي اليوم في مصاف الدول المتقدمة، وحق لها أن تفتخر. ترسانة القوانين السابقة والحملة التي تبعتها بأن الدولة عازمة على إصلاح السياسة النقدية، لم تخرج بجديد سوى تغيير يوم العطلة من الجمعة إلى السبت. وكانت بمثابة إنجاز وقتذاك، لكن على أرض الواقع، لا شيء تغير نحو الأحسن. الخطة التي وضعتها الحكومة لدغدغة عواطف أصحاب الملايير المكدسة في البيوت، لا يمكن لها أن تلقى استجابة، ما لم تسارع إلى فتح ورشة نقاش موسع مع الجميع ودون إقصاء.

● فاروق كداش

إشراقة

بقي أمامنا الدعاء

ياسين فضيل

منذ مارس الفارط، والبلاد شبه مشلولة.. فالدولة غلّقت الأبواب في السماء والبر والبحر، والشعب يدور في حلقة لا يعرف لها مخرجا.. كل عشرة أيام، ينتظر اجتماع مجلس الوزراء للقرارات التي خرج بها لتسيير حالة وباء تفشى رسميا في كامل البلاد. الأطباء، صار لهم أشهر لم يروا أهليهم، والمواطن بلا عمل، أصبح محجوزا في بيته، ينتظر من يطعمه ويسقيه.. وإلى حد الساعة، لم تتمكن الدولة من حبس الإصابات عند رقم معين، بالرغم من القرارات الردعية التي تطال المخالفين للقوانين. يبدو أننا نتجه ونحذو حذو إيطاليا، حينما صرح رئيس وزرائها بأن إيطاليا فعلت كل شيء من أجل إنقاذ شعبها، ولم يبق لها إلا طريق الله أن ينزل الدواء من عنده.. فهذا هو اتجاهنا، بعدما قدمت الدولة كل ما عندها، لم يبق أمامنا إلا الدعاء.

محرز وتايلور وارد

غداء وأصدقاء وأودي

تمكنت صحيفة "الصن" الإنجليزية من التقاط أولى صور الباباراتزي للاعب الجزائري، رياض محرز، رفقة العارضة الشقراء، تايلور وارد، وتناول محرز مع حبيبته طعام الغداء في منطقة شيشاير، رفقة صديقه وزميله في مانشستر سيتي، بنجامين مندي.. وصحبها في جولة في شارع هايل، بسيارة أودي فارهة جدا... وقد قابل اللاعب النجم عائلة تايلور في جنوب فرنسا، حيث كانوا يقضون عطلة قصيرة على شواطئ الريفييرا... فهل هناك مشروع ارتباط في الأفق؟

كورونا يضرب الوسط الفني

جلطي ودكار وآخرهم حميد عاشوري

فيروس كورونا لا يعترف بالشهرة وإنستغرام.. وكفيروس متفطرس، أصاب من أصاب من الفنانين، رغم حرصهم واتباعهم التدابير. والقائمة طويلة، من حكيم دكار إلى منال حدلي وعبد الرحمن جلطي والممثل عماد بن شني وعمار سنيقري والمطرب إلياس القسنطيني... ومن المغنين الشباب، إصابة فوزي "طورينو"،

مُغني مولودية العاصمة... ولحسن الحظ، تماثل الكل للشفاء في انتظار طرح اللقاح، الذي سينهي معاناة البشرية جمعاء مع الكوفيد... وآخر المصابين بهذا الفيروس، كان الممثل الفكاهي المحبوب حميد عاشوري.. الذي أثار خبر إصابته حزن جمهور عريض من محبيه.

إليسا تسرق غلاف كتاب جزائري

أثار التشابه الكبير بين بوستير ألبوم النجمة اللبنانية إليسا الجديد، "صاحبة رأي"، وغلاف كتاب الكاتب الجزائري محمد رياض بعنوان من أكون؟... وقد تملك المعجبين الفضول لمعرفة من خطف فكرة من، واتضح أن صورة الغلاف ليست فكرة أصلية بل مستوحاة من كتاب آخر، استوحت منه إليسا الفكرة... وقد ظهرت إليسا بلوك ريترو مختلف جدا، وتسريحة كاريه كثيفة، كما اختارت لونها المفضل الأسود للعودة في زمن الجائحة.

صيف كورونا

أغان بطعم الفيروس

نزلت الكثير من الأغاني، مؤخرا، عبر اليوتيوب، رغم الجائحة. وتحدى الكثير من المطربين الظروف لمحاولة العودة إلى تربع قوائم التوندونس الجزائري... ويبدو أن الحظ لم يحالف الكثير، خاصة في مواجهة نجوم الأغنية الرياضية والاجتماعية، مثل جليل باليرمو، الذي وصلت مشاهدات أغنيته الجديدة "كوراج" إلى 32 مليون مشاهدة، يليه المغني موح ميلانو، بأغنيته الجديدة "مازالني كيما بكري"، بـ11 مليون مشاهدة في ظرف وجيز جدا... وقد تعرض جليل للقرصنة، ما أجبره على إطلاق أغنيته الثانية "واش اداني"، التي حصدت بدورها أكثر من 7 ملايين مشاهدة في ثلاث أيام.

WELLMAX
SINCE 1987

المصباح الأفضل في الجزائر

Email : SAYER.LED.GROUPE@GMAIL.COM
El-Eulma city : +213(0)36764206 / +213(0)36764067
Chlef city : +213(0)27770012

● لينة.س

منها المزركشة والملوّنة.. النسائية والرجالية

الكمامة تتحول إلى إكسسوار موضة بامتياز

كمامات جذابة ومميزة.. مزركشة وملونة.. وردية وبنفسجية.. ماسية وذهبية وفضية.. أحدثت الجدل في المجتمعات وعلى مواقع التواصل الاجتماعي، بعد أن تحوّلت إلى إكسسوار نسائي بامتياز، انتقلت عدواه إلى بعض الرجال والشباب، خصوصا بعد أن تزيّنت بشعارات وأوسمة الماركات العالمية والأندية الرياضية.

تحوّلت الأقنعة الواقية إلى إكسسوار يومي للعديد من الجزائريين والجزائريات، حيث يبدون حرصا شديدا في اقتناء ألوان مختلفة متناسقة مع لباسهم، كما يحرص الشباب على اقتناء كمامات تتماشى وإطلالتهم الكلاسيكية أو الرياضية.

وانتشرت في الأسواق كمامات بديلة مصنوعة من القماش الهدف الأساسي منها هو الوقاية من عدوى كورونا، غير أنها سرعان ما تأقلمت مع الموضة وانساقت نحوها حيث تسوق العديد من الموديلات الجميلة النسوية والذكورية وحتى الطفولية، كلّ حسب ذوقه وسنه وسعره طبعا...

ورشات خياطة تبدع في تصاميم الكمامات

أبدعت ورشات الخياطة في صنع كمّامات بلمسات فنية وتصاميم عصرية بعد أن شهدت الإقبال المتزايد عليها من قبل الجميع، حيث دخلت الموضة على الخط وراعت التصاميم مختلف الفئات والإطلالات.

وذهب مصممو الموضة أبعد من ذلك عندما أرفقوا ملابسهم بنماذج للكمامات لإتمام الإطلالة الصيفية دون تكليفهم عناء البحث عما يتناسب معها.

واختارت بعض الورشات الخاصة تسويق منتجاتها عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي بالأخص "الفايسبوك" و"إنستغرام"، محددة أهم خصائصها وألوانها ونماذجها وكذا أسعارها، والبعض يقترح أيضا خدمة التوصيل المنزلية للولايات المتاحة.

كمامات متناسقة مع الأزياء

وتولي العديد من النساء والرجال اهتماما بالغا في اختيار كماماتهم بما يتماشى وإطلالتهم اليومية، سواء كانت كلاسيكية أم رياضية، مع مراعاة تناسق الألوان أيضا.

وتؤكد نعيمة. س من ولاية بومرداس، العاملة في أحد البنوك الخاصة، أنها تحرص كثيرا على تناسق الكمامة مع لباسها، وهو ما جعلها تمتلك عديد الموديلات والألوان بحكم عملها.

ولم يمنع الحجاب سمية. ف، الموظفة في الاستقبال لدى أحد المتعاملين في مجال الهاتف النقال من تنسيق ألوان كماماتها بما يتناسب ولون الخمار والطقم الذي ترتديه، وتضيف أنها تحرص أيضا على ربطها أحيانا بإكسسوارات جميلة لتضررها من وضعها في الأذنين على الدوام.

ولم يقتصر الأمر عند الجنس اللطيف، إذ زاد الاهتمام بشكل الكمامة لدى معظم الشباب الذي يرصع كمامته بعلامات السيارات الرائدة والعالمية وكذا شعارات المنتخبات الرياضية المحلية والدولية وبعض العلامات التجارية للألبسة الرياضية بحسب ما يرتدونه.

كمامات المشاهير تصنع الحدث على مواقع التواصل الاجتماعي

وصنعت كمامات النجوم والنجمات الحدث عبر مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة كمامة الفنانة الخليجية أحلام المرصعة بالألماس وكمامات أخرى لفنانات ومطربات وإعلاميات بدت مرصعة بالأحجار الملونة، فيما اختارت أخريات تصاميم شبابية ونسائية.

وأعجب بعض المشتركين والمتابعين لأخبار النجوم بتلك النماذج التي وصفوها بالجميلة والمميزة، لكن الحال لم تكن كذلك مع الجميع، إذ لاقت انتقادا شديدا لديهم واعتبرها تفاخرا وتباهيا في غير محله، بينما يموت مرضى كورونا بسبب الوباء وقلة الدواء.

كمامات الأطفال برسومهم المتحركة المفضلة

بدورهم، حظي الأطفال بنصيب من الاهتمام والإبداع في سوق كمامات 2020، ووجد الآباء حيلة لإقناع أطفالهم بأهمية ارتداء الكمامات خارج البيت بعد اختيار أفضل الرسوم المتحركة المحبوبة إليهم، فانتشرت كمامات "سبايدرمان" و"سبونج بوب" و"بان تان". وبالنسبة إلى البنات، انتشرت كمامات "فراوزن" و"هيلو كيتي" و"دورا" والأميرات الثلاث وغيرها من الشخصيات الأخرى المستوحاة من الرسوم المتحركة.

وأكدت بعض الأمهات أنهن لم يعدن يجدن صعوبة مثل السابق في ارتداء أطفالهم الكمامة، بل إنّهم هم من أصبحوا يختارونها بأنفسهم، وأضحت بالنسبة إليهم مثل القبعة أو اللعبة التي تلازمهم أينما يذهبون.

الظهرة
DAHRA
GNAC
الظهرة.. معجون الأصالة
مربى التين
مربى المشمش
مربى البرتقال
مربى الإجاص
مربى الفرولة
100% طبيعي
جودة عالية
مجمع شمال أفريقيا للمصبرات(ش.ذ.م.م)
الهاتف: 027.499.183 النقال: 0659.919.185 فاكس: 027.499.184 البريد الالكتروني : direction@conserverie-gnac.com
العنوان: حي كابير أولاد فارس الطريق رقم 19 ولاية الشلف
الموقع الالكتروني: conserverie -gnac.com

● صالح عزوز

نجاح المرأة في مجتمعنا:

مخيف للرجل وشعلة من الغيرة في قلب بنت جنسها

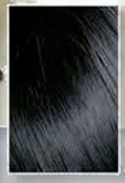
تحقق المرأة اليوم الكثير من النجاحات في الحياة، وفي جميع المجالات دون استثناء، استطاعت من خلالها أن تزاحم الرجل في العديد من المناصب. وهذا الأمر لا يختلف فيه اثنان، لكن نجاح المرأة ليس كنجاح الرجل، لأن نجاحها قد يسبب لها الكثير من العوائق في حياتها اليومية، سواء من الرجل الذي تعتبره خصما لها منذ الأزل، إن صح القول، وهو صراع أبدي وهذا لا نقاش فيه. لكن الغريب، أن هذا النجاح يكون محطة مشاكل لها مع بنت جنسها، وهو أمر غير طبيعي يحدث اليوم في مجتمعنا.

يعتبر الرجل المرأة الناجحة خطرا بالنسبة إليه، لأنها تهدده في منصبه وتزاحمه في مكانه، الذي ألف الوحدة فيه دون نزاع ولا منافسة، هذا الشعور لا يستطيع الكثير من الرجال إخفاءه. لذا، تجدهم في الكثير من المرات يتهجمون على الأنثى، حين تتجاوزهم في بعض السباقات إن صح القول، خاصة ممن تعودوا على سيطرة جنس الرجل في الكثير من المجالات، التي أصبحت اليوم في متناول حتى المرأة التي أبانت عن الكثير من القدرات في ترويض الظروف والصعاب، وهذا بالنسبة إلى الرجل هو تحدّ غير معلن منّها. لذا، يسعى بعض الرجال الذين لا يؤمنون بقدرة المرأة في تسير بعض شؤونها دون تدخله، إلى عدم الاعتراف بهذا النجاح، حتى ولو كان يخص أقرب الناس إليهم، من زوجة أو أخت وغيرهن. كما يرى بعضهم الآخر، أن اعترافهم بأن المرأة وصلت اليوم إلى مرحلة متقدمة في شغلها وإتقانها له، وتسيير منصبها رغم أنه حساس، أنه بمثابة إعلان ضعفه أمامها، وهو ما لا يريده الكثير من الرجال، الذين لا يزالون متعلقين بعصر أحادية الرجل في الشغل ومناصب العمل.

إذا كان هذا هو شعور الرجل تجاه المرأة الناجحة، في الكثير من المناصب التي وصلت إلى مراحل متقدمة من هذا النجاح، فإن نجاحها بالنسبة إلى بنت جنسها مختلف تماما، رغم أنه يمكن أن يكون إيجابيا، ينطلق من مبدإ اعترافها بامرأة تدخل ضمن إطار جنسها اللطيف في منافسة الرجل في شؤون الحياة، بل من باب الغيرة منها، وتبقى دائما تسعى بكل الطرق لمعرفة كيفية وصولها إلى هذا النجاح، حتى ولو بتجريح طريقها إليه عن طريق الإشاعات وغيرها. نجاح أصبح يحسب لها، على أنها امرأة ذكية متفوقة تنافس الرجل في عقر داره إن صح القول، بل في الكثير من المرات أو الحوادث، تسعى بعضهن إلى إنكار هذا النجاح والتقليل من قيمته، وتعتبره مجرد نجاح، جاء من باب الصدفة لا أكثر ولا أقل، ولا يعتبر مقياسا لها على أنها أنثى مميزة وذكية، وهذا يظهر جليا في الكثير من المناسبات، حين تعمد الكثير من النساء إلى تجاهل نجاح زميلتها في العمل وتفوقها حتى ولو أظهر عكس ذلك.

Frams Coif

Matériels de coiffure & d'esthétique



Frams Coif

EULMA DUBAI CITÉ
EI-SOUAMAA SETIF
Mobile: 0661 65 14 72
www.framscoiffure.com
Fb.:framscoiffure.com

EL HAMIZ 04, GROUPE 08 N° 11,
DAR EL BEIDA 16033, ALGER , ALGERIE
Tél.:023 86 73 72
Fax:023 86 73 27
www.framscoiffure.com
Fb.: framscoiffure.com
sehilirad@hotmail.com

● صالح عزوز

حينما يكون القدر أسبق من البشر:

عرسان يزفون إلى المقبرة في ليلة عرسهم

تتحول الكثير من أعراسنا اليوم، إلى مآتم في لحظة طيش أو تهور أو لأسباب مختلفة. وهو ما نقف عليه في الكثير من المرات. فبدل أن تزف العروسة إلى بيت زوجها، في لحظات من السعادة وهي تدخل القفص الذهبي، تحول إلى المقبرة. وهو الأمر كذلك، مع بعض العرسان الشباب، الذين لقوا حتفهم على أبواب الدخول إلى هذا القفص. كثرت هذه الحوادث مؤخرا، وحتى لو كان القدر أسبق في تحديدها، إلا أنها تبقى من بين الأحداث الحزينة التي قد تحصل مع عائلتين، لم يكتمل اجتماعهما في ساحة العرس، لكنه اكتمل بين القبور.

حينما يكون القدر أسرع من البشر في تحديد مصيرهم، تحدث مثل هذه الأحداث المؤلمة، التي تحز قلب القريب والبعيد، فلا يتمنى أحد أن يرى عروسا وهي ضاحكة مستبشرة بعرسها، تتأرجح في ثوبها الأبيض، وبعد لحظات تقع عليها عيناه وهي ملطخة بدمائها، بعد حادث مرور كان نتيجة طيش من بعض شباب اليوم. وهو ما يتداوله الكثير منا عبر منصات التواصل الاجتماعي.

كما لن يرضى أحد منا، مراقبة عريس، شاب سعيد بيوم عرسه، يسجى في كفنه، وعرسه لم يكتمل، لكن القدر، صنع لنا الكثير من هذه المشاهد التي أصبحت ممنوعة على القلوب الضعيفة، كيف لا وقد خرجا من بيت العروسة مبتسمين يتبادلان نظرات السعادة بعد لقائهما هذا، وينتظران ليلتهما التي انتظراها طويلا، لكنهما يجتمعان تحت التراب، بعد حادث مرور، قضى على أحلامهما إلى الأبد.

تحمل الأيام الكثير من الحوادث من هذا النوع، التي بقيت تقص بين الناس على أنها الأقسى في موت الأشخاص، حين يجتمع الفرح والحزن في يوم ما، وحين يغير الثوب الأبيض للعروس بكفنها الأبيض، فقد تشابه اللون لكن النهاية مختلفة..

فبدل السير نحو زواج يقر أبدية علاقتهما بذرية صالحة، يفرحان بها، يتحول هذا الزواج إلى شاهد على نهايتهما إلى الأبد.

نعم، هو قدر الكثير من الأشخاص في الحياة، فمنهم ما مات وهو في سيارة عرسه، إلى جانب عروسه، والعكس، ومنهم من مات بعد يوم من عرسه، ومنهم من مات بعد شهرين من عقد قرانه، ومنهن من ماتت قبل عرسها بأسبوع، تاركة وراءها كل ما حضرته من أجل عرسها، وهي اليوم تسكن قبرها، بعدما كانت تتمنى حياة طويلة مليئة بالسعادة تزينها الذرية الصالحة.

مازالت الكثير من القصص مؤلمة، عند الكثير من الأهالي، حين خطف الموت عروسهم أو عريسهم، وهي من الأمور التي يصعب تصديقها، لأن السعادة اجتمعت مع الحزن ولم يكن يفصل بينهما أكثر من خط رفيع، كان كافيا لاجتماعهما في ليلة العرس أو بعده بأيام قليلة.

مهما كان ألم هذه الحوادث، التي كانت بعدما كنت التصرفات الطائشة سببا في وقوعها، سواء في السرعة المفرطة أم استعمال السلاح غير المرخص وغيرها، إلا أنها تبقى دائما في دائرة قضاء اللّه وقدره ولا يمكن إنكار هذا.

● نسيبة.ع

بسبب غلطة أو لحظة طيش

آباء يقاطعون بناتهم مدى الحياة

يختلف عقاب الأولياء لبناتهم عن أخطاء ارتكبنها في مرحلة ما، خاصة في فترة المراهقة.. لكن أقسى هذه العقوبات، بحسب مختصين، هي المقاطعة، والامتناع عن معاملة البنت بطيبة، ومنحها الاهتمام الذي تحتاجه كأنثى. فقط، لأنها أخطأت، أو تصرفت بطيش.

تفكك أسري وروابط نبيلة في مهب الريح

يشكل الوالد بالنسبة إلى ابنته السند ومصدر الحماية والأمان. فغالبية الفتيات يشعرن بالحفظ ما دام في حياتهن أب. هذه هي القاعدة الطبيعية. أما ما دون ذلك من الآباء، فالعكس تماما. فقد يكسر تعنته وتشدده تجاه غلطات ابنته أواصر المحبة، وأمتن الروابط داخل الأسرة. تقول ناريمان، 31 سنة: ".. كان أبي شخصا متشددا نوعا ما. يرفض اللقاءات قبل الزفاف. ومع هذا، كنت ألتقي خطيبي، الذي يربطني به عقد شرعي، لشراء بعض المستلزمات لي ولبيتنا. وحدث أن التقيت بوالدي صدفة في محل صديقه لبيع الأحذية النسائية. وعندما عدت إلى البيت، كنت على يقين من كونه سيوقف زواجنا.. غير أن الأسوأ قد حصل، لقد عجل أبي بزفافنا، وظل منذ ذلك الحين مقاطعا لي ولزوجي، لا يكلمنا ولا يزورنا في بيتنا منذ سنتين تقريبا..". عقب هذه التصرفات، التي يقوم بها والدها، تغيرت حتى معاملة زوجها لها، فقد أصبح يقلل من احترامها أحيانا، ولا يمنحها حقوقها كاملة، لأنه يعلم أنه لا أحد يسند ظهرها، أو يضمن كرامتها.

عقد نفسية وتبعات اجتماعية خطيرة

ككل الظواهر الاجتماعية السلبية، تجر مقاطعة الآباء لبناتهن، على وجه الخصوص، العديد من الكوارث غير المحسوبة، التي تتجلى في بنية المجتمع، أو حتى على الحياة الخاصة للفتيات. تروي السيدة شريفة، من تيزي وزو، كيف أن لها ثلاث فتيات، لا واحدة منهن يكلمها والدها، أو يعاملها كابنة، منذ سنوات.. وهذا، ما انعكس على شخصيتهن، وشكل لهن عقدا نفسية عميقة. ذلك أن والدهن يكره البنات، وكان في كل ولادة إحداهن يرغب في طفل. تقول شريفة: ابنتي الكبرى رفضت ترك دراستها الثانوية، للمكوث عند جدتها المريضة وخدمتها. فقاطعها والدها منذ أكثر من ثماني سنوات، ووصفها بالبنت العاقة. أما الصغرى، فهو لا يكلمها بتاتا، لأنها في يوم من الأيام ذهبت مع زملائها ومعلميها في المدرسة لإجراء مسابقة بين المتوسطات في ولاية أخرى. ولسوء الحظ، كان يوما ممطرا، وتأخرت في العودة، فعنفها ضربا وشتما.. وهو لا يرغب في لقائهن عند دخوله المنزل، بمن فيهن أختهما الثالثة..". تضيف السيدة شريفة أن زوجها متملص من جميع مسؤولياته تجاه بناته الثلاث: ".. إنهن يعملن أشغالا يدوية وحرفا، ويبعنها إلى الجارات والصديقات، حتى يتمكنّ من شراء ملابس وحاجيات خاصة". ومثل هذه الحالات كثيرة في المجتمع الجزائري، بحسب الأخصائية، الباحثة الاجتماعية، عليم رونق، التي تؤكد روايات السيدة شريفة، بأن ابنتها الكبرى ترفض الزواج، لأنها كرهت الرجال من شخص أبيها، وهي تعتقد أن بداخل كل زوج الكثير من التسلط والعدائية تجاه الأنثى. وهذا ما نشاهد تبعاته الخطيرة على تركيبة المجتمع الجزائري. تقول الأستاذة رونق عليم: "...المقاطعة بين الأب وأبنائه من أشد أنواع العنف المعنوي، الممارس بكثرة داخل العائلة. وهناك نوعان من رد الفعل الذي تقبل عليه البنات في هذه الحالات: إما أنها، كما سبق أن أشرنا، تكره جنس الرجال وترفض الارتباط، وتتكون لديها نزعة عدائية تجاه نظيرها، إما أن تلجأ إلى البحث عن الاهتمام والاحتواء من رجال غرباء في الشارع.. وهو الخطأ الأكثر شيوعا في مجتمعنا الجزائري. فيجب على الأولياء الانتباه إلى الأمر، خاصة في فترة المراهقة، لأنه يخلف الكثير من المآسي غير المحسوبة".

• صالح عزوز

استمرار الحجر الصحي لعدة أشهر:

عائلات تضع أثاث بيتها في المزاد لسد حاجياتها

لا يختلف اثنان في أن الحجر الصحي تأثيره واضح على حياة الأفراد. اختلف بين الأشخاص حسب الكثير من المعطيات، لكن تأثيره واضح، وطفح على السطح، ولا يمكن أن ننكر هذا، غير أنه درجات ومجالات التأثر اختلفت بين الأفراد، وكذا كيفية التعامل معها. لذا، نجد أن بعض الأفراد كان تأثيره عليهم نفسيا، وآخرين اجتماعيا، كما نجد من كان أثره عليهم ماديا، وهو موضوع حديثنا.

لهذا، لجأت الكثير من الأسر إلى بعض الإجراءات المستعجلة، من أجل تخفيف هذا الضرر، الذي أتى على الأخضر واليابس، إن صح القول، في ظل استمراره إلى حد الساعة. دفع هذا الضرر بالكثير من العائلات إلى وضع أثاثهم في المزاد العلني، من أجل سد حاجياتهم اليومية، لأنهم طرقوا باب العوز بعد هذا الحجر، الذي يتجاوز شهر الرابع اليوم، في ظل عدم وجود دخل دائم ومستقر للكثير من العائلات الجزائرية، التي تتجه الكثير منها إلى ما تحت خط الفقر، نتيجة للواضع الراهن والأوضاع الاجتماعية الصعبة التي سبقت انتشار هذا الوباء قبل أشهر. هي حقيقة ربما يعتقد الكثير من الناس أنها مجرد كلام، لكننا وقفنا على الكثير من أرباب الأسر الذين لا يجدون حتى ثمن شراء حاجيات أربعة أو خمسة أيام متتالية. لذا، كان واجبا عليهم ضرورة السعي في إيجاد طريقة لسد هذه الحاجيات على الأقل في الأيام الحالية، ثم التفكير في البحث عن عمل بعد زوال هذا الوباء، الذي يظهر أنه لا يملك تاريخ صلاحية، لذا سوف تبقى الكثير من الأسر معلقة إلى إشعار آخر.

ليس من السهل أن تتخلى في لحظة من لحظات عن أثاث البيت بهذه الطريقة، في وجود قناصين لهذه الفرص من أجل الانقضاض على هذا الأثاث بثمن بخس، لأنهم يدركون تمام الإدراك أن من يقبل على بيع ما يحتويه بيته من أثاث كهرو-منزلي وغيره، الأكيد أنه يمر بأزمة مالية خانقة.. لذا، يسهل التعامل معه. وهو ما نلاحظه اليوم في انتشار الكثير من المواقع، التي تهتم بشراء الأدوات المستعملة، أيا كان نوعها.. في المقابل، نجد أن الكثير من أرباب الأسر مستعدون لبيع كل ما يحويه البيت من أثاث بمختلف أنواعه، من أجل سد حاجياته اليومية، خاصة لمن له أسرة كبيرة، لأنهم يدركون أنه لا توجد طريقة سهلة من أجل كسب المال في ظل هذه الظروف، وشعارهم في هذا: "كلشي مخلوف"، أي كل شيء قابل للتجديد، فقط تتحسن الظروف، بل نجد أن الكثير من الأسر تخلت عن شيء من الذهب، وهو كنز البيت كما يقال. وهذا يعكس الظروف الصعبة التي تمر بها الكثير من الأسر في الجزائر، بعد محاصرة هذا الوباء للأفراد والجماعات.

حينما تدخل إلى بيتك مساء، وتجد أفراد عائلتك ينتظرون ما تحمله لهم وأنت لا تستطيع، تدرك أن من باع أثاث بيته من أجل هذه اللحظة محق في ذلك، وهو عذر الكثير ممن أقدموا على هذا في ظل استمرار الحجر الصحي وهم لا يملكون دخلا مستقرا ودائما.

CAD
جمارة بنّة وشطارة
CAD
DJAMARA
CAD
DOUBLE CONCENTRE DE
TOMATE
DEN'S
Domates
Salçası
CAD
CAD
مربى المشمش
ture d'abricot
CAD
مضاعف مركز
الطماطم
شركة جمارة للمصبرات الغذائية
مجمع رقم 29 – لبيار عين أرنات - ولاية سطيف
SARL DJEMARA
CONSERVERIE AGROALIMENTAIRE DJEMARA (CAD)
Email : laiddjemara@gmail.com
FB : CAD DJEMARA
القسم التجاري: 0550443050

● فاروق كداش

الشروق العربي في حوار مع الممثلة

بشرى عقبي: لم أندم على الزواج وبناتي نعمة من الله

عادت، بعد غياب طويل، عاشت خلاله فترات من الحلو والمر، لكنها لا تزال تلك الروح المرحة، التي لا تفارقها الابتسامة، لم تعد سارة بنت الجمعي، بل أما لبنتين، هما مركز الكون بالنسبة إليها... بشرى عقبي، تفتح لنا صندوقها الأسود، وتخصنا بحديث من القلب إلى القلب عن الزواج والبنات والفن..

إذا لخصت بشرى سيرتها الذاتية، ماذا تقول؟

تلخيص الحياة في سطور شيء صعب، وأنا أحمد اللّه على كل دقيقة أمضيتها وأنا أعمل ما أحب وأرغب، في الفن حاولت أن أضع بصمتي، ولو على طريقتي المتواضعة على كل عمل فني قمت به، وأنا دائما أنصاع إلى ما يمليه علي قلبي وضميري في اختياراتي، وراضية كل الرضى عما قدمت.

بدايات بشرى في عالم التمثيل قبل الجمعي فاميلي؟

لقد مهدت للجمعي فاميلي بخوض العديد من التجارب، والبداية كانت في عروض الأزياء، وكنت الوصيفة الأولى لملكة جمال الجزائر.

وولجت عالم الدراما في ثلاثة مسلسلات تلفزيونية، أخذت صيتا لا بأس به عند الجمهور، "الربيع الأسود"، و"شهرة"، و"عندما تتمرد الأخلاق"... وكان أجمل تقدير لهذه التجربة، افتكاك الفنك الذهبي لأحسن ثاني دور نسوي عام 2007.

ما هي أسوأ ذكرى في حياتك؟

أسوأ ذكرى في حياتي هي يوم وفاة صديقتي فاطمة الزهراء، رحمها اللّه، برحيلها رحل معها جزء مني... كانت نعم الصديقة وأكثر من أخت لي.

انقطعت عن الأضواء مدة طويلة لأسباب عائلية.. هل ما زلت تحتفظين بصداقات الشهرة؟

نعم، مازلت أحتفظ بصداقات وعلاقات الشهرة، بالرغم من كوني لست على اتصال دائم بهم، ولكن عندما نلتقي، فالحفاوة نفسها، والحب لم يتغير، وكأننا لم نفترق أبدا.. هناك أصدقاء لا يمحوهم فراق ولا مسافات.

في فترة غيابك، هل كنت تمرين بلحظات ندم؟

لا، أبدا، لم تمض علي لحظة ندم واحدة، فتجربة الأمومة فريدة من نوعها، وبناتي هنّ النعمة التي أحمد اللّه عليها في كل وقت.. رؤية بناتي وهن يكبرن، ويتعلمن، الحياة أكبر من أي نجاح في الدنيا.

إذا فاجأتك إحدى بناتك برغبة جامحة لولوج عالم التمثيل، هل تقبلين؟

في الوقت الحالي، لا أظن أنني سأكون متساهلة في هذا الموضوع، فالمجال محفوف بالصعاب والمطبات، الأولوية الآن للتعليم والثقافة، ومن يدري في المستقبل، ما تخبئه لنا الأيام.

هذا يجرنا إلى سؤال آخر عن فلسفتك في تربية البنات؟

فلسفتي في تربية البنات تتلخص في زرع الثقة فيهن، وتشجيعهن على الدراسة وعمل الخير، وغرس حب الوطن في قلوبهن، لأن الوطن أغلى من كل شيء.. الصرامة هي مفتاح التوفيق في التربية، دون إهمال الترويح عن النفس، وتشجيع الهوايات، لأنها مكملة لشخصيتهن... أنا أستمتع بكل هذه اللحظات الثمينة، التي أمضيها معهن، لأنها لا تعوض.

هل ستضعين خطا أحمر تحت كلمة زواج بعد تجربة فاشلة؟

لا يزال الوقت مبكرا على هذا... ولكنني لن أضع أي خط، أيا كان لونه، فتجربة الزواج، وإن فشلت، ليست نهاية العالم، بل هي بداية لحياة أخرى.. ربي خلق وفرق، وأنا إنسانة مؤمنة بقضاء اللّه.. وأنا متيقنة من أن اللّه سيعوضني خيرا.

كيف كانت العودة إلى الأضواء؟

عودتي كانت ميمونة وجميلة، واستقبلت أحسن استقبال من طرف جمهوري، الذي افتقدت عفويته، ومحبته لامشروطة.. وكأنني لم أغب عن الشاشة يوما.

بعد النجاح منقطع النظير لمسلسل جمعي فاميلي، هل تحلم بشرى بدور في مستوى سارة؟

نعم، أحلم بدور بشعبية سارة وشغفها وعلاقتها بعائلتها، والجانب المرح فيها، ولكن كممثلة، أحلم بأدوار أكثر تعقيدا.. فبداخلي بركان من الإمكانيات ينتظر الانفجار.

لبشرى 770 ألف معجب على أنستغرام، وأكثر من 200 ألف على فايسبوك... فما علاقتك بالسوشيال ميديا؟

علاقتي بالسوشيال ميديا طيبة جدا، ويجب أن نعترف بأنها أصبحت وسيلة مهمة للتواصل مع الجمهور... أحب المنصات إلى حاليا إنستغرام، وأحس به يناسبني، ويضعني في صورة محترمة أمام جمهوري...

هل زاد عدد الفانس بعد العودة؟

بطبيعة الحال، زاد عدد المتابعين، لأنهم وجدوا بشرى القديمة المرحة الطبيعية، بالإضافة إلى بشرى الأم، التي أثارت الكثير من التساؤلات عن

سهيلة معلم في القمة وانتظروني بعد الجائحة

تربية بناتها وتمدرسهم، وكيف تعيش حياتها، وما هي طموحاتها ومشاريعها، وغيرها من النقاط التي تثير فضول الجمهور.

هل بشري عقبي فاشيونيستا؟ وما هي حدود الموضة التي تقفين عندها؟

لست فاشيونيستا، وليس لدي طموح كي أكون كذلك.. وحدود الموضة أنا أحددها حسب أهوائي ومزاجي، ولا ضير في اتباع الموضة أحيانا، حيث أعجب بقطعة ما تكون تونديونس، خاصة الألوان، يمكن أن نهملها مع أنها مثيرة ورائجة.

ما رأيك في مسلسل أولاد الحلال، الذي قلب كيان الدراما الجزائرية؟

طبعا، أعجبني، لأنه قدم دراما مختلفة عن التي عهدناها في ما قبل على شاشاتنا، ويتطرق إلى حياة حي شعبي بتناقضاته وخباياه... أتمنى أن نرى أعمالا مشابهة في المستقبل.

ما رأيك في الممثلات سهيلة معلم ومريم عمير وهيفاء رحيم؟

هن ممثلات فرضن وجودهن، وأفتخر بهذا الجيل الجديد، وهذا دليل على أن الدراما والكوميديا في الجزائر لن يأفل نجمها.. وسهيلة، مثلا، أضعها في القمة، لأنها مجتهدة وصادقة في ما تقدمه للجمهور... زمننا وزمنهن مختلف، ففي بداياتي وأوج شهرتي قليلات كانت الممثلات على الشاشة من بنات جيلي، مثل إيمان نوال ومليكة بلباي، كنا نعد على أصابع الأيدي.

ما علاقة بشرى بالأعمال الخيرية؟

هي علاقة تلقائية عفوية.. فحب الخير مزروع في النفس الإنسانية، يجب أن ننميه، وأنا كلما سنحت لي فرصة لفعل الخير ونشر مبادرات الخير، لا أتأخر. فمن خلالنا، كفنانات، يمكن أن نشجع ونحفز على الخير في بلادنا، وكأم، أنا أشجع بناتي على فعل الخير من حولهن، وأحفز الأمهات على تنمية ثقافة الخير في بناتهن وأولادهن، لأن اللحظات التي نمضيها في عمل الخير لا تقدر بمال.

هل سنشاهد بشرى في عمل درامي أو فكاهي في رمضان المقبل؟

حاليا، الحال متوقفة، بسبب كورونا، ولكن هناك العديد من المشاريع التي لا تنتظر إلا زوال الجائحة، وستنطلق، وسأكون- بحول اللّه- في الموعد في رمضان المقبل، خاصة أن هناك العديد من الاقتراحات والوعود.

كلمة أخيرة..

أشكر المجلة على هذا المقام الجميل، لأحدثكم، وأحدث جمهوري عني وعن أخباري، وانتظروني في أعمال جديدة، ستعيد بشرى إلى أحضان الدراما والتلفزيون.

فاروق كداش

الأكثر رواجا في موسم الصيف

التوكسيدو النسوي... أناقة تسنفز الرجال

البدلة التوكسيدو لم تعد حكرا على الرجال فقط، فالمرأة القوية التي لا تخشى التحديات استعارتها من خزانة أدم لكن مع تعديلات لا يجيدها سوى كبار المصممين...

أول استعمال للبدلة لاتوكسيدو قد نخصصها للمناسبات الخاصة أو المأدبات العائلية والأفراح فهي مريحة وغير متكلفة، سروال وفسيت مع قميص حريري أو تي شورت بالنسبة للعمل أو اللوك اليومي الكاجوال...اللون أبيض للجريئات مع درجات البيج والعاجي ..التوكسيدو يمكن استعارة بعض التفاصيل منه وإدخال لمسات خاصة، الرائج هذه الأيام الفيست الطويل العريض المنسق بحزام وبألوان خارجة عن صندوق تفكيرنا مثل الوردي والأزرق بدرجات فاتحة أو الباستيل الرائج جدا هذا الموسم. يجب التنويه أن هناك فرق بين التوكسيدو والبدلة في الياقات والقصة والجيوب، فالبدلة نهارية والتوكسيدو مسائي... والبدلة هي أيضا رائجة في صيف 2020 وملائمة للكثير من الأحجام وألوانها صيفية بامتياز إذا عليك الإبتعاد عن الألوان الداكنة الترابية أو النارية مثل الأحمر... اختاري البدلة الخفيفة من قماش اللين بأكمام طويلة أو قصيرة.

● نسيبة.ع

طقوس الزواج عند الجزائريين.. بين مرغوب ومرفوض

عادات ومعتقدات في منتهى الغرابـــة والطـــرافة

يزخر العرس الجزائري بالطقوس والعادات الجميلة، التي تدخل البهجة إلى قلوب العروسين والمدعوين، منذ أول لقاء "الشوفة"، حتى الزفاف.. تختلف باختلاف المناطق وتقاليدها وأعرافها، بعضها لايزال مستمرا حتى اليوم، والبعض يحاول المجتمع العصري طمسه، أو على الأقل الجوانب السيئة من طقوس الزواج.

هكذا "تعيّر" العروس

لا يزال الزواج على الطرق التقليدية شائعا بكثرة في الجزائر، إذ على الأم اختيار عروس مناسبة لابنها، تتوفر فيها معايير الجمال، من بينها أن تكون ممتلئة الأطراف.. ولا تزال الأم تعتمد ذات الأساليب في "تعيير" خصر وأطراف الفتاة المراد خطبتها، إذ من بين قوانين الخطبة في مناطق عديدة، ضرورة جلوس العروس بمحاذاة حماتها، أو أكبر سيدة في مجموعة الخاطبين، بحيث يتسنى لهذه الأخيرة القيام بمهمتها، ولكن وفق بروتوكول مدروس. في العادة، تقف الخاطبة لتحية العروس، وهي تطوقها بيديها، ثم تتلمس كتفيها أو كوعيها. بعد الجلوس، تلقي السيدة منديلها بالقرب من قدم الفتاة، ثم تنزل لالتقاطه ممسكة بساقها.. وبهذا، يمكنها معرفة إن كانت العروس نحيلة تتخفى في لباسها، أم ممتلئة وفق المعايير القديمة. هذه العادة بالذات، رغم تلاشيها التدريجي، لا تزال تحدث انتفاضة بعض الفتيات، ومنهن من ترفضن العريس لأن والدته "عيّرتها" حسب المصطلح المتواضع عليه.

سرقة الفنجان.. شعوذة أم تبركات!

من طرائف الجزائريين، في بعض الولايات، أن تقوم إحدى أفراد عائلة العريس بسرقة فنجان من بيت العروس، التي توجهوا لخطبتها. ويجب ألا يكتشف أمرها أحد. هذا التصرف، من السلوكيات المتعارف عليها في بعض المناطق من الوطن، كباتنة ومستغانم.. البعض يتخوف من كونه طقوس سحر أو شعوذة، لكن جميع التأويلات التي تحوم حول هذه العادة الضاربة في القدم، تؤول إلى نية حسنة. فالبعض يقوم بسرقة الفنجان كدليل على أن نصيب الفتاة قد انتهى في بيت أهلها، فيما يرجى من هذا الفعل في بعض المناطق، أن تكون العروس مطيعة لزوجها، حافظة لعشرته، صابرة على انتكاساته.. وتتعدد التفسيرات حول هذا، حتى إن بعض العائلات تعقد نية أن يرزق ابنهم العريس بالكثير من الذرية، من جراء سرقتهم الفنجان. ورغم أنها تأويلات خرافية فيها الكثير من الغرابة، إلا أنها لا تزال قائمة بكثرة، تتبعها قصص طريفة هي الأخرى. تقول إحدى الفتيات في تعليق حول الموضوع: "... عندما ذهبنا لخطبة فتاة لخالي، كنا قد كلفنا جدتي الطاعنة في السن، بأن تسرق فنجانا من مائدة الإكرامية، حتى لا يشك أحد فينا. وبمجرد أن حملت فنجانا وراحت تخفيه في منديلها، جاءت أخت العروس وطلبت إرجاعه، لأنه من طقم مستأجر.. وبلطف، عرضت على جدتي أن تمنحها فنجانا آخر على ذوقها..". الأسوأ مما حصل، أن هذه العادة نادرة في ولاية العروس، ولا أحد من عائلتها يعلم بها، ما يعني أنهم اعتقدوا أن جدتي قد فقدت عقلها بسبب سنها، ما استدعاها إلى سرقة الأواني".

عادات تخرج العروس من بيت أهلها وتدخلها بيت الزوجية

هناك عادة قديمة لدى العرب، وبخاصة في مصر، تقتضي أن يتم التخلص من عودة الضيوف المزعجين بصب آنية ماء على عتبة المنزل بعد خروجهم، لكنها في الجزائر تقام لغرض آخر، إذ تقوم أم العروس أو إحدى قريباتها بصب إناء مملوء بالماء على العتبة، بعدما يسير موكب العروس، ويتم زفافها إلى زوجها، خلف معتقد ألا تطلق العروس وتعود إلى بيت أهلها. أما عند وصولها بيت الزوجية، فتقام عشرات الطقوس الغريبة، التي تختلف من منطقة إلى أخرى عبر ربوع الوطن. ففي منطقة القبائل مثلا، عليها أن ترتدي الزي التقليدي، وتمشي حافية القدمين إلى أقرب منبع ماء، لتملأ جرتها، بينما يتبعها موكب من النسوة اللواتي يدندنّ بأغان، ويرفعن الزغاريد والتصفيقات.. ولتفادي اشتعال المشاكل ما بين الزوجين، تقوم العروس في عادات بعض العائلات، بإطفاء عود ثقاب على عتبة بيتها، قبل أن تطأه قدماها.

● صالح عزوز

هل تسمح لزوجتك بالسفر لوحدها؟

يطرح الكثير من الأشخاص، على اختلاف مستوياتهم ومعتقداتهم، مسألة، سواء داخل الوطن أم خارجه. لذا، يحدث هناك جدل كبير، في هذه القضية، بين معارض للفكرة تماما، ولا يفتح حتى باب النقاش فيها، وبين من يراه أمرا عاديا، في ظل الكثير من الظروف في عصرنا هذا. وبين هذا وذاك، تختلف الحجج والأدلة، كل يدلي بدلوه على حسب اعتقاده ومستواهم وظروف معيشتهم.

يتفق الكثير من الناس في مسألة كون المرأة عورة، صوتا وجسدا وسيرا وتصرفا مع الغرباء. ومن هذا القبيل، يرون أن سفر المرأة لوحدها غير مشروع أصلا، فما دامت هي كذلك، يرى الكثير ممن يعتقدون هذا الرأي، أن المرأة مهما كانت مسنة أو صغيرة، متزوجة أو عزباء، لا يحق لها السفر من دون محرم معها، حتى ولو كان هذا الأمر من أجل زيارة أقاربها داخل الوطن. أما السفر خارجه، فلا يمكن بكل حال من الأحوال، وهو منهي عنه شرعا، ولا جدال ولا نقاش في الأمر.

حتى ولو توفرت الكثير من الأدلة التي ربما تجيز للمرأة التنقل لوحدها في ظل ظروف معينة أو استثنائية، تتحصل من خلالها على رخصة يمكن لها بها أن تسافر لوحدها. بل في استطلاع رأي، في هذا الموضوع، الذي اعتبره الكثير من الأشخاص بمثابة الضرب على أوتار الفتن، يعني كمن يريد أن يوقظ فتنة من خلال طرح مثل هذه المواضيع، لأنها من بين المواضيع التي فصل فيها منذ زمان، كدولة مسلمة تسير وفق الشرع. لذا، يرى أصحاب هذا الرأي أنهم لا يسمحون لها بالخروج لوحدها إلى السوق، أو حتى بالذهاب إلى الهيئات الرسمية من أجل استخراج وثائقها في نفس الحي الذي تسكنه.. فكيف لهم السماح لها بالخروج خارج حدود ولايتها أو حدود الوطن.. وهذا أمر غير وارد إطلاقا، ولا يمكن الحديث فيه.

في المقابل، نجد أن الكثير من الأشخاص أجازوا لها السفر لوحدها، على الأقل داخل الولاية أو هنا في الوطن، وهذا انطلاقا من عدة حجج وأسباب، أولها، أن السفر المنهي عنه، هو ذلك السفر بالوسائل التقليدية الذي قد يبقي المرأة خارج بيتها، أكثر من شهر أو شهرين كما كان في الماضي، حين كان السفر على البغال والجمال، ولما سقط هذا السبب، وأصبحت المرأة تصل إلى الاتجاه الذي تريده في ساعة أو نصف ساعة، في ظل توفر وسائل النقل الحديثة، خاصة الطائرات والقطارات، وهذا لا يحقق لها الخلوة كما كانت في الماضي، لذا فسفرها لوحدها ليس فيه حرج، وهو أمر عادي جدا.. ثانيا، أن امرأة اليوم ليست تلك المرأة في العصور الغابرة، هي عاملة في الكثير من المجالات، وهذا يتطلب منها في الكثير من الأحيان السفر والتنقل، فلا يمكن لها أن تنتظر أحدا من أهلها في كل مرة تريد السفر لقضاء حاجياتها أو لشغلها، وهو سبب يسقط حرج سفر المرأة لوحدها.

بين معارض لسفر المرأة لوحدها، وبين من لا يرى حرجا فيه، وبين من يتحجج بحجج شرعية، وآخر بحجج الحداثة والتطور، تبقى المرأة مخيرة في ما تفعله، وربما لها رأي آخر في سفرها هذا.

● نسيبة.ع

هل تقبل الجزائريات شريكا في مهن نسائية؟

تمقت حواء الرجل العاطل الكسول، ولكنها في الوقت ذاته قد ترفض امتهان شريكها أو أفراد عائلتها لمهن حكم عليها المجتمع على أنها نسائية، وأكثر ما يزعجها معاملات الرجل مع الجنس اللطيف، ونظرة المحيط إلى ما يقدمه، في وقت يتلقى رجال كل الدعم نظير شففهم بمهنة ما، لا يهم إلى من تنسب بقدر ما يصنع العطاء والإبداع فيها الفارق الرئيس.

نجوى، خريجة جامعة البليدة، تخصص طب، تقدم لخطبتها الكثير من العرسان، لكنها طالما كانت ترفض، لأنها لم تلتق الشخص الذي تتوافق معه في الذهنيات، رغم أن أغلب خاطبيها إما من سلك الصحة، أو مهندس أو أستاذ، إلى أن قررت الارتباط بصانع حلويات، وهي المفاجأة التي لم تنتظرها والدتها، تقول أم نجوى: "صدمتني ابنتي، هذا آخر ما توقعته منها، فهي لا تجد حرجا في الارتباط بشخص محترم، خلوق ومتدين، أيا كانت مهنته.. كنت أنتظر تزويجها من دكتور أو جراح". أما نجوى، فتأكد دعمها لخطيبها، تضيف: "كثيرا ما أتحدث إليه وهو يحضر طلبيات الأفراح، لا يزعجني الأمر إطلاقا، ولا أشعر بالضيق كما تعتقد صديقاتي، بالعكس، أشجعه لخضوعه للتكوين المستمر على أيدي محترفين، وأحيانا أجلب له الطلبيات، أنا أثق بما يقدمه وأفتخر بفنه وبحبه وإتقانه لعمله".

الشغف يلغي ذكورية المجتمعات بخصوص بعض المهن

انتشار الذهنية الذكورية في مجتمعاتنا العربية، جعل بعض المهن لصيقة بالمرأة، من غير المعقول أن يمارسها رجل، ولكونه في هذه الوظيفة، يعني أنه لا مهنة رجالية تناسبه، وهو واقع في الحاجة الماسة، رغم أن أشهر وأمهر الطباخين ومصممي الأزياء في العالم رجال، فممارسة الرجل مهنة ما، يعتقد فيها المجتمع أنها خاصة بالمرأة لخدمته، لا يعني بالضرورة عدم قدرته على تولي منصب، أو القيام بأعمال شاقة ومجهدة، قد يتعلق الأمر بالشغف، مثلما هي الحال مع زوج السيدة رميساء، فهو يشتغل في مهنة فريدة، حبا فيها لا سعيا للرزق فقط، إذ يمتلك السيد نسيم 47 سنة، ورشة لتصميم الأزياء، رغم أن تخصصه الجامعي في الهندسة المدنية.

تروي رميساء عن زوجها: "..إنه يعشق تصميم الأزياء النسائية والرجالية، أراه أحيانا وهو ينتقي الأقمشة، ويحاول تنسيقها ويختار الأحجار والأزرار المناسبة لها بعناية فائقة، فأفهم تعلقه الكبير بهذه المهنة، وأحترم شغفه بها.." حتى إن هذا الأمر جعل الزوجة تهيم بإبداعات زوجها، وأرشدها إلى تعلم تقنيات صناعة الباترون، وهي اليوم تساعده في العطل وتشتغل معه على التفصيل، بل وتفكر في ترك عملها كمحاسبة في الشركة، لتطوير مشروع زوجها، وإنشاء علامة للملابس موجهة إلى الجنسين وإلى جميع الأعمار والفئات.

وأخريات يعارضن

يشير الأستاذ عمري زين العابدين، خبير في الشأن الاجتماعي، إلى أن مشكل فئة من بنات حواء، تجاه امتهان الرجل، أو لنقل الشريك، مهنة حكم عليها المجتمع على أنها نسائية، هي ربطها بالطبيعة البيولوجية للذكر، وبنواياه الغريزية تجاه الجنس الآخر في حال اقتصرت أو كثرت معاملاته مع النساء.. تقول إيناس، طالبة ماستر تخصص حقوق: "لا أتوقع أن أرتبط بخياط يقيس خصر كل امرأة تطلب فستانا، أو برجل يعمل ضمن شركة تنظيف فتوجه إليه ربات المنازل الأوامر للتنظيف تحت الخزائن، ولا حتى بطبيب الأمراض النسائية والتوليد.. الأمر لا يتعلق بكم يجني كراتب، ولا بمكانته الاجتماعية، لا يمكنني تخيل كيف ستكون علاقته كرجل ببقية متعاملاته من النساء، إنها قضية مبدإ".

الوظيفة تكمل الرجولة ولا تنتقص منها

في تحليل الواقع المعيش، يقول الأستاذ عمري زين العابدين، لا يزال المجتمع الجزائري ينظر إلى بعض المهن على أنها تمس بالرجولة في حال ما إذا تمت مزاولتها، أو ممارستها مع الجنس الآخر، كرجل يخيط ثوبا لامرأة، أو فتاة تطلب حلوى تقليدية لخطبتها من رجل، أو حتى رجل ينظف المنازل بزجاجها وأثاثها، بينما في الواقع البطالة واليد السفلى أسوأ بكثير، ولا مجال للمقارنة حتى، مع رجل يكسب قوته الحلال بعرق جبينه مهما كانت المهنة الشريفة التي يمتهنها.

فاروق كداش

سكتات قلبية وأزمات نفسية

عرائس 2020... ضحايا كورونا والضغط والعائلة

عروس في زمن الجائحة، هي عروس قتلت أحلامها وتبخرت أمانيها، فحفل الزفاف حلم كل "العواتق" والثوب الأبيض أمنية كل العذروات في مخدع الحياة... وليلة العمر ستمسي ليلة الكر والفر بين إرضاء النفس وإرضاء الناس... الشروق العربي، ترصد يوميات عرائس في زمن أضحى الزواج فيه جنحة.

من القصص التي تدمع لها القلوب قبل العيون، قصة عروس في ربيعها الثالث والعشرين، كانت تحضر بنشاط وهمة لحفل زفافها، لكن المنية كانت أقرب إليها من حبل الوريد.. وفي عيادة طب الأسنان ببراقي، خرت قواها تعبا ونصبا... والسبب، سكتة قلبية في سن مبكرة، بسبب الضغط وكورونا، وربما الحالة النفسية المزرية في ظل الجائحة.

الغدر تحت أقدام عروس

من فواجع هذه السنة، قصة عروس أم البواقي، التي توفيت يوم زفافها، بسبب السحر، وحسب بعض الروايات، فإن إحداهن ممن في قلوبهن مرض، دخلت إلى غرفة تبديل ملابس العروس، وأغلقت قفل "كادنة" تحت قدميها، وبعد أن وصلت العروس إلى بيت زوجها، شعرت بدوار وأغمي عليها، وبعدها تدهورت حالتها شيئا فشيئا، فصاحت الأم وألحت على أخذها إلى المستشفى.. غير أن العريس ظن أنها حالة عابرة وستكون بعد أن تستريح على مايرام، وحان موعد الحجر الصحي فعادت عائلتها إلى البيت... وبقيت مع زوجها، فانقلبت حالها.

وأصبحت تتصرف تصرفات غريبة، ما أجبر الزوج على طلب راق شرعي. وبعد الرقية، صاحت: "لازم تموت"، فاتصل الراقي بأمها وأخبرها بأن تبحث عن كادنة فوق الخزانة ومفتاح تحت السرير وفتح القفل المغلق، فتفاجأت بوجودهما حقا... وهذه الرواية قصتها إحدى العارفات بحيثيات القضية، نرويها على ذمتها، لكن الحكاية تنتهي بوفاة العروس بعد معاناة طويلة... ألم تكف كورونا فتأتي حاسدة حاقدة تغتال فتاة في أجمل أيام حياتها... ما أقبحك من شيطانة.

زواج بلا زفاف

وبقيت الكثير من العرائس في حيرة من أمرهن، خاصة اللواتي كان لزاما عليهن الزواج بعد تحديد التاريخ وتأجيله أكثر من مرة من شهر مارس، فمنهن من تسأل نفسها كيف لها أن تتزوج وبعض عائلتها مرضى أو قد شيعوا أحد الأحباب قبل أيام وأسابيع... وما الجدوى من الفرح من دون صالة وديجي وزرنة وأم متزينة تقدم لها التهاني والتاوسة.. وما الفائدة من خواتم لن تراها القريبات تشبك في الأيادي... وما هذا العرس الذي لا يكترث فيه القيل والقال وفستان فلانة عريض وفلانة زاد وزنها وعلانة ماكياجها كارثة وكثير من أحاديث نسوية.. لا تفقهها إلا النمامات المحترفات.. وما هذا العرس الذي سيروى عنه أنه متعوس منحوس وأن العروس "ماعندهاش الزهر وتزوجت في عام كورونا" ... وأخريات وجدن أنفسهن أمام ضغط كبير لاقتناء الترووسو، بعد أن أغلقت الدكاكين والمراكز التجارية وحتى بعد فتحها لم يبق لهن بال أو خاطر للشراء والاختيار بعد أن كان شوبينغ العروس متعة لم تشعر بها إلا المتزوجات.

إغماء وهذيان في ليلة العرسان

سألنا إحدى العرائس القريبات، طبعا لن نذكر اسمها، التي أكدت لنا بنبرة كلها امتعاض، أنها أجلت عرسها إلى العام المقبل، حتى تنتهي الجائحة إلى الأبد: "أريد أن أعيش كل تفاصيل العرس، لا أن أزف كالغريبة، لا يرافقني أحد، وبدل أن أكون أميرة أضع كمامة تخفي ابتسامتي في يوم كهذا".

واسترسلت تقول: "لقد حدث هذا مع صديقتي التي أجبرت على إتمام مراسيم العرس، بعد أن حجزت كل شيء، ولكنها اكتفت بزفة صغيرة إلى بيت زوجها... كان الضغط كبيرا عليها إلى درجة أنها مرضت أسبوعا كاملا، والتزمت الفراش والحمد لله كان زوجها متفهما"... وتذكر لمياء قصة حدثت لقريبتها في بدايات كورونا، حين كان كل شيء جاهزا للعرس، غير أن عمتها مرضت بالفيروس قبل ثلاثة أيام من موعد الزفاف... لقد أثر فيها ذلك أيما تأثير، وانشغل بالها بعمتها، وبأن تكون كل عائلتها معرضة للعدوى، ولم تتمالك نفسها ليلة الزفاف، فانتابتها موجة بكاء شديدة، غير أن زوجها لم يكن على نفس القدر من التفهم، وككل رجل متخلف، ظنها مسحورة أو شيئا من هذا القبيل".

في المقابل، تحدث الكثير من العائلات الحجر الصحي والتعليمات، فدفعت الثمن غاليا.. فالكثير من ضحايا كورونا كانوا أصلا ضحايا حفلات الزفاف الطائشة، التي لم تحترم قواعد السلامة... ويبقى ضغط العائلة كبيرا، خاصة لبعض الذين يضطرون إلى حضور الأعراس، وإلا سيعاتبون ويخاصمون إلى الأبد، خاصة إن كانت صلة القرابة قوية... وبين أشجار الزقوم أحيانا، تنمو زهرات البنفسج والياسمين، وينمو معها الحب الصافي، الذي لا يعترف ببروتوكولات المجتمع، ويجمع على سنة الله قلوبا تحابت في الحلال، وارتبطت في الحلال بمراسم بسيطة بالكمامات وغيرها من إجراءات السلامة... فلهؤلاء نرفع قبعاتنا.

● **موفدنا بالقاهرة:** طارق معوش ● **تصوير:** إسماعيل محيي الدين

نجم الشاشة الفضية الممثل

هشام سليم

لمجلة الشروق العربي

رغم مشواري الكبير أنا الممثل الوحيد الذي لا يعمل الآن

يمتلك كاريزما فنية مميزة، جعلته من الصفر واحدا من أهم نجوم الفن، على مدار 40 سنة، حيث قدم أدوارا عديدة، أثبتت أنه يمتلك موهبة حقيقية.. بدأ مشواره الفني وهو لا يزال في 12 من عمره، حين قدّم أول أدواره أمام سيدة الشاشة العربية، الفنانة الراحلة، فاتن حمامة، والراحل أحمد مظهر، من خلال فيلم "إمبراطورية ميم"، عام 1972، وفي ذلك الوقت، أبهر هشام الطفل الوسط الفني، بموهبته التمثيلية.. هشام سليم، هو أحد رواد مدرسة التلقائية في الأداء. أدواره علامات بارزة على شاشة السينما والتلفزيون. ممثل في حالة رفض دائم للقالب الفني الواحد. لذلك، يسعى إلى التجديد في كل دور يطل به على جمهوره. «هشام سليم» تحدث إلى «الشروق العربي» في حوار لا تنقصه الجرأة، موضحا وجهة نظره في ما يمر به الوسط الفني، فضلا عن أعماله السينمائية والتليفزيونية.

بداية، ما سر غيابك عن الدراما، أو بتعبير أدق، عدم حضورك فيها بانتظام؟

- تسير العملية الفنية للأسف بعشوائية، ولا احترام أو تقدير للكفاءات، وهو ما يختلف تماما عن زمن الفن الحقيقي، حينما كان يسود هذا الوسط الاحترام والنظام. وبما أنني تربيت على هذا النظام، أصبحت غير مرغوب في لدى المنتجين. مثلاً، ليس من المنطقي أن أصل إلى موقع التصوير قبل موعد مشهدي بساعة، لأفاجأ بأن التصوير بعد ست ساعات! في هذه الحالة، أنتظر طويلاً، ولكن في النهاية أنسحب، فأبدو كمن يثير المشاكل، رغم أنني حريص على النظام، ولا أطلب المستحيل. ولكن للأسف، الكثير اعتادوا الفوضى.

نجاحك في الدراما، هل يؤثر على مشوارك السينمائي؟

- السينما هي البيت الذي نشأت فيه، واكتسبت الخبرة والتعرف على الجمهور من خلال موضوعات جادة وأفلام متميزة. والحمد للّه، رغم قلة أعمالي السينمائية، إلا أنني حققت نجاحا وحبا جماهيريا كبيرا، وأعمالي لا تزال تعرض إلى حد الآن، مع كبار النجوم، كإمبراطورة ميم، مع فاتن حمامة، وعودة الابن الضال، مع ماجدة الرومي، ولا تسألني من أنا، مع شادية، وغيرها من الأعمال التي سجلت اسمها من ذهب.

وما سبب الابتعاد عنها؟

- اسألوا المنتجين! يرى هؤلاء بأنني لا أصلح للسينما راهنا. شخصيا، أرفض تقديم أعمال لا تناسبني، ورغم أن السينما تطورت في الأفكار والموضوعات وطرائق التصوير بتقنيات حديثة، فإن المنظومة نفسها فيها كثير من المشكلات والمعوقات تماما كالدراما، ما يجعلني خارج حسابات الصانعين.

هل أنت حزين لابتعادك عن السينما؟

- أنا حزين على السينما، وليس لابتعادي عنها. كنت أرحب أن أكون أحد المشاركين الدائمين في السينما، ولكن أحد المنتجين الكبار أكد لي أنني لم أرشح لأي عمل سينمائي، لأنني سبق أن رفضت عملاً له لا يناسبني فكان جزائي أن أكون منبوذا.

هل تعتقد أن ما يحدث محاولة لتهميش تاريخك الفني؟

- أغلب الظن، إنما اسأل لماذا لا يحدث هذا إلا معي؟ ولو شغلت نفسي بالأسباب سأكون في دائرة مفرغة لا نهاية لها، وما يثبت هذا التهميش فعلاً ما حدث معي في السينما. فأنا الممثل الوحيد الذي لا يعمل الآن.

الأعمال السينمائية الأخيرة بالجملة وقليلها صالح فنيا وأخلاقيا

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

صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الممثل هشام سليم

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

لماذا لا تفكر في الإنتاج لنفسك؟

- كيف أنتج لنفسي في ظل وجود شركات إنتاج تحتكر السوق، وفي الوقت ذاته تمتلك معظم دور العرض. لو أقدمت على هذه التجربة، فسأواجه الفشل الذريع، لأنني لن أجد دور عرض فارغة لعرض الفيلم، أو يعرضون الفيلم ويسحبونه من الصالات في أقرب وقت، بحجة أنه لم يلق إقبالا جماهيريا.

هل تضع شروطا معينة في الأعمال التي توافق عليها؟

- بالتأكيد، فأنا لا أجعل نفسي مرتبطا بالوجود في توقيت معين، وما يهمني دائما هو أن أجد العمل الذي أشعر أنه سيضيف لي ولما قدمته، وليس من أجل الوجود فحسب. لذا، كان من الممكن جدا أن تجدني في هذا الموسم خارج السباق الرمضاني، لكن في النهاية، عثرت على دور جيد من خلال مسلسل هجمة مرتدة، مع أحمد عز.. وللأسف، تم تأجيل العمل بسبب جائحة كورونا، التي أوقفت تصوير العمل.

ما السر وراء ميلك في الفترة الأخيرة إلى أعمال الإثارة، كمسلسل كلبش 3 واختفاء، ومؤخرا هجمة مرتدة؟

- لا يوجد سر، فقط أحب التغيير من جلدي الفني والتنوع في الأعمال التي أقدمها، ويجب على الفنان أن يقدم الأشكال والأدوار كافة، وقد قدمت قبل سنوات عددا من الأعمال، التي حققت نجاحا جماهيريا كبيرا في الوطن العربي، وكانت أغلبها بعيدة عن هذا النوع، كليالي الحلمية، وأيدي أمينة، وغيرها من الأعمال.

وعن نفسي، أحب هذا النوع من الأعمال، رغم أنها تلقي على عاتقي مسؤولية، لأنها تتطلب تركيزا من نوع آخر، وإذا لم يتحقق ذلك يكون العمل قد فشل.

ابني نور لم يعان من خلل هرموني وهو لا يبحث عن شيء سوى الرحمة

تصريحك الأخير بخصوص ابنك نور هو سبب تهجمك على السوشيل ميديا؟

-)مكنتش حابب افتح الموضوع) أضف إلى هذا، لم أقل كلامًا مختلفًا، وعمومًا، أنا توقعت الحملات التي يتعرض لها نور، منذ أن صرحت بأنه أجرى هذه العملية.. (احنا تربينا على الصراحة)، ولمن يقولون إن ابني لا يعرف اللَّه، ويستحق الحرق، فابني لا يبحث عن شيء سوى الرحمة. وللأسف، ليست هناك رحمة، ولهذا سيضطر ابني إلى السفر خارج مصر، ويعيش في مكان آخر، بعيدًا عن هنا، رغم أن جميع أصدقائه وعائلته هنا في مصر.

اما يشاع من كون ابنك نور عمل عملية تحويل جنسي من نورا إلى نور.. وهذا بنظر الدين... يقاطع ليرد..

- قبل أن تكمل سؤالك، ابني نور لم يعان من خلل هرموني، وهو يعلم بخطإجراء جراحة كهذه أمام اللَّه. الجراحة التي خضع لها ابني كانت اضطرارية، هو مولود بهذه المشكلة، وأنا أكثر شخص يعلم تفاصيل حالته.. أضف إلى هذا، الآلاف من الأشخاص يعانون من نفس مشكلة ابني، ويتحدثون معه طول الوقت، ويجب علينا أن نساعدهم في هذه المشكلة، ونعرف ماذا يريدون. ولنختم هذا الموضوع بقول إن اللَّه- سبحانه وتعالى- فقط من سيحاسبنا على تصرفاتنا وأفعالنا، وليس الأشخاص، الرحمة مذكورة في القرآن أكثر من مرة، واللَّه غفور رحيم.

بعد تصريحاتك السابقة، تأكد لي أن علاقتك بالسوشيال ميديا ضعيفة؟

- لأن مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها عالم افتراضي، لا يُظهر الحقائق كما هي، وهمهم الوحيد نشر الفتنة وكسب نسبة مشاهدات عالية على حساب الغير، ولذلك أنشر كل فترة صورة لي، وأتابع التعليقات عليها فقط.

وكيف يكون رد فعلك إذا وجدت تعليقا غير لائق؟

- أكتفي بحذف التعليق، وأرفض الدخول في نقاش مع صاحبه، فالعالم مليء بالأشخاص المختلفين، ومن الطبيعي أن تتلقّى ردود فعل غريبة وغير متوقعة.

كيف تصف علاقتك ببناتك؟

- نشأت على الحزم والانضباط، ولكنني أتعامل معهن من مبدإ الصداقة.

هل لديهن ميول فنية؟

- ابنتي قسمت تميل إلى الفن، ولن أعترض على ذلك، إيمانا مني بأن دخول الفتاة معترك العمل في أي مجال ستواجهه المشاكل نفسها، سواء أكانت سكرتيرة أم مهندسة أم فنانة، وكل هذا يتوقف على الفتاة نفسها وتربيتها والبيئة التي جاءت منها.

بعد مسيرة تزيد عن 40 سنة، ما العمل الذي تتمنى تقديمه؟

- لديّ أحلام وطموحات عديدة في مجال التمثيل، أتمنى تحقيقها مع مرور الوقت، ومنها على سبيل المثال أن أقدم عملاً تاريخيا متكاملاً من النواحي الفنية كافة، المؤهلة لتقديمه بالشكل المطلوب. وفي السنوات الأخيرة، تضاءلت الأعمال التاريخية بشكل ملحوظ، وجاء ذلك نتيجة لأسباب عديدة، منها أن العمل التاريخي يحتاج إلى ميزانية ضخمة.

● نسيبة.ع

من الحدائق والشواطئ إلى الفضاء الافتراضي • اللقاءات الغرامية في زمن كورونا

جرائم إلكترونية، تهديدات وابتزاز..

أدى غلق قاعات الشاي، ومنع التجوال بالشواطئ والحدائق العمومية بسبب كورونا، إلى غياب ظاهرة اللقاءات الغرامية.. فقد انتقل هذا النوع من المواعيد التي تجمع العشاق، من فضاءات الواقع إلى الفضاءات الافتراضية، وهذا لم يمنع كوارث اللقاءات الغرامية من الحدوث، بل أزم الوضع أكثر.

عادة ما كنا نسمع عن حوادث الاعتداءات والتحرشات، التي تنجر عن اللقاءات الغرامية في الأماكن العمومية، والشواطئ والغابات، وحتى القاعات المغلقة. ومع قدوم أزمة كورونا، وسن الحكومة تدابير صارمة تمنع التجوال بحرية في هذه الأماكن، اختفت الشكاوى التي تتقدم بها غالبا الفتيات المغرر بهن، من جهة أخرى راحت مصالح أمن الجريمة الإلكترونية تسجل أرقاما مهولة لتظلمات وتهديدات بالفضح، وابتزاز وتشهير، والعديد من المشاكل الأخرى التي خلفها بقاء الشباب في المنازل، خلف هواتفهم وحواسيبهم المزودة بالإنترنت، التي تسمح لهم بالتواصل المباشر والسريع مع الطرف الآخر، صوتا وصورة، وتسجيل ذلك أيضا، لاستخدامه لأغراض قد لا تكون نبيلة.

هددته بفضيحة أمام زوجته

عبد الرؤوف، شاب ثلاثيني، يعمل أستاذا بالثانوية، دخل في علاقة غرامية مع زميلة له جديدة في العمل، على أساس أنه أعزب، هذا قبل أن يتم تسريح عمال قطاع التربية مخافة انتشار عدوى كورونا في المؤسسات. كان عبد الرؤوف يلتقي زميلته اللطيفة للدردشة داخل قاعة شاي بمحاذاة الثانوية، ولكنهما أصبحا مجبرين على الحديث عبر الإنترنت.. وتواصلت سلسلة أكاذيبه، حتى اكتشفت خليلته أمر زواجه صدفة من زميلتها، ولرد اعتبارها خاصة أمام زملائها في العمل، الذين لطالما تعجبوا من علاقتهما المشبوهة، نسجت الفتاة جميع المحادثات طيلة أشهر، والصور التي أرسلها عبد الرؤوف ومقاطع الفيديو والتسجيلات، على قرص مضغوط وطالبته بالتقدم لخطبتها، أو إرسال الأدلة إلى عائلته وزوجته. ورغم أن نية صديقته هذه كانت رفض العريس الخائن، إلا أنها ضغطت عليه بأسلوبها، ولم تنفع حجج زوال الوباء في إلغاء قرارها وكبح جماح غضبها.

نشر صوري في مجموعة رجالية

تعترف الكثير من الفتيات بوقوعهن في شراك الكلام المعسول والرومنسية الزائفة، خاصة في المراحل التي يشعرن فيها بالفراغ العاطفي، ولا يكون هناك ما يشغل أوقاتهن.. آمال، 21 سنة، طالبة جامعية من بومرداس، تعرفت على شاب أربعيني، منذ سنتين، تلتقيه فيهما يوميا وبصفة دورية، يقضيان وقتا في الكورنيش أو في التسوق والمطاعم الفاخرة، لكن ملامح علاقتهما تغيرت بعد كرونا، حسب ما روته الفتاة للشروق العربي، تقول: "منعني والدي من الخروج، لأنني وحيدته، ويخشى علي من المرض، فأصبحت أكلم صديقي السابق عبر الفيديو، وأرسل إليه صورا كثيرة حتى لا يطالبني باللقاءات المعتادة.." لكن، على ما يبدو، فإن الشاب كان كلما رفضت آمال لقاءه، وتحججت، أصر أكثر، فقد أصبح يهددها بمختلف الوسائل حتى تخرج في موعد معه، تضيف آمال: "لما استنزفت جميع مبرراتي وأغلقت الهاتف، نفذ تهديداته ونشر صوري وحساباتي على المواقع، ورقم هاتفي وعنواني، وترك لي رسالة قبل أن يغير رقمه، (سأجعلك تبحثين عني من تلقاء ذاتك).."، ما كان على آمال فعلا هو محاولة الوصول إليه بشتى السبل لحذف منشوراته، وانتهى بها الأمر برفع دعوى قضائية ضده.

يشير الخبراء في علم النفس وحتى في القضايا الاجتماعية، إلى أن العنف الظاهر عبر مواقع الإنترنت مؤخرا بين طرفين يقيمان علاقة غرامية، الذي يسجل وتيرة تصاعدية مخيفة، نابع عن إحساس أحد الطرفين بحقه في عيش قصصه الغرامية بالشكل المعتاد دون أدنى شعور بالمسؤولية الاجتماعية، وإمكانية نقل أو تلقي العدوى.. وهو ما يدفعه أيضا إلى القيام بتصرفات طائشة، كإجبار الطرف الآخر على البقاء متصلا به صوتا وصورة طوال الوقت، أو استعمال التقنية للتهديد والابتزاز.

FLUX DE PASSION BY LABONEDJMA

LABO

Découvrez toute la gamme
sur nos réseaux sociaux

Labo Nedjma

FLUX DE PASSION

le soin de votre beauté

Créme Hydratante

Tél : + 213 (0) 23 31 71 02/06/10
Fax : + 213 (0) 023 31 71 08

e-mail : info@labo-nedjma.net

Lotissement 4 N°11 Douéra -Alger-Algérie

● نسيبة.ع

استغلال الأطفال لترويج المخدرات

التكنولوجيا وغياب التواصل الأسري وراء تفاقم الآفة

تفشت ظاهرة تعاطي المخدرات في الجزائر، أكثر من أي وقت مضى، وتعددت أساليب مروجيها، ليظل أبشعها استغلال البراءة في الاتجار بالسموم والممنوعات، وسط غياب المتابعة الأسرية، واللامسؤولية الاجتماعية للجيران والأقارب، مع محدودية نشاط الجمعيات والجهات التربوية والأمنية في نشر الوعي حول الآفة.

أقارب يلقون بأطفالهم إلى الجريمة

يروي علي، شاب جامعي، يستخدم سيارته الخاصة للعمل بالتنسيق مع تطبيقات النقل، كيف شهد بنفسه عملية ترويج مخدرات بطلها طفل في الحادية عشرة من عمره، وكاد يكون ضحيتها أيضا، يقول: "... رن هاتفي في حدود الساعة الثالثة بعد الزوال، خرجت باتجاه المكان المطلوب، إحدى قرى بوفاريك، الواقعة بمحاذاة الطريق السريع، عند وصولي، وجدت شابا ثلاثينيا، تبدو عليه جميع علامات الإدمان، يقف رفقة طفل يحمل حقيبة، ولما سألت عن الوجهة، طلب مني نقل الطفل- الذي ادعى أنه والده- إلى بيت جده بأولاد يعيش". رفض الشاب علي نقل الطفل بمفرده، لكون هذا ممنوعا في قانون الشركة التي يعمل لصالحها، وغادر المكان. بعد نحو أسبوعين، تلقى علي اتصالا من المكان السابق، وغير بعيد يقف الطفل ذاته مع شاب آخر هذه المرة، فرفض علي نقله، وبدأت الأفكار السيئة تجول في ذهنه، ما دفعه إلى التحري حول الموضوع، "أخبرني شباب من ساكنة القرية أن الطفل يستعمله أبناء عمه لترويج المخدرات، ومن المحتمل أنه تم الاتصال به لنقل كمية منها رفقة الطفل، لذلك توجهت مباشرة إلى مركز الأمن وأبلغت عن كامل التفاصيل التي مررت بها لأبرئ ذمتي".

دور الأسرة في حماية أطفالها من الاستغلال

بعيدا عن مسؤولية المجرمين في توظيف البراءة للمتاجرة بالسموم، تلقي جمعيات ومختصون اجتماعيون ونفسانيون جزءا من المسؤولية على عاتق الأسرة..فالتركيبة النفسية للفرد في حاجة إلى تحصين ورعاية، وبخاصة متابعة في مرحلة الطفولة والمراهقة. تقول مريم بركان، أخصائية نفسانية واجتماعية: "نقص التواصل داخل الأسر الجزائرية يساعد بشكل رهيب في تفشي ظاهرة تعاطي واستعمال الأطفال في ترويج المخدرات، فالأولياء الذين لا يتحرون خلف الأماكن التي يقصدها أبناؤهم خاصة المراهقين، ومن هي الفئة التي يخالطونها خارج البيت، يمنحون حرية أكبر للنشاطات غير السوية والانحراف في طرق خطيرة". هذا، وهناك عوامل نفسية كثيرة تدفع الأطفال إلى وضع ثقتهم في مستغليهم، أهمها تقول الأخصائية النفسانية: "يشعر الطفل في مرحلة معينة بالحاجة إلى من يحتويه ويوفر متطلباته المادية وحاجاته النفسية، وهذا ما يفتح المجال لتجار المخدرات لاستغلال الأطفال بأبسط مقابل، ونذكر على وجه الخصوص المراهقين، فهم يشعرون بالحاجة إلى شخص يبرهن لهم عن كونهم كبارا، وقادرين على تحمل المسؤولية، ومخولين للعمل وجني المال، ومن دون علم منهم ولا توقعات، يتم استخدامهم في تجارة الممنوعات على أنهم ينقلون بضائع، أو يؤدون خدمات تستحق مردودا ماليا..".

لماذا الأطفال؟

تفيد إحصائيات عالمية بأن 50 بالمائة من الأطفال الذين يتم استغلالهم لترويج المخدرات، يتحولون إلى متعاطين وفئة قليلة تنجو من الإدمان، إذ نجد ضمن استراتيجية بعض المروجين أنهم يلجؤون إلى الأطفال المتمدرسين لبيع سمومهم في الوسط المدرسي، وتمريرها دون لفت الانتباه، ولتضليل يقظة أعين الأمن، وهذه من الجوانب الخطيرة جدا للظاهرة، ما دفع بجمعيات حماية الطفولة وحقوقيين إلى محاولة نشر الوعي في الأوساط المجتمعية، والتنبيه إلى وسائل هؤلاء المجرمين. تقول الأستاذة آمال بن عبد اللّه، محامية لدى المجلس، إن تجار المخدرات يستغلون ضعف الأطفال، وكونهم محميين قانونا، في تمرير الممنوعات مقابل الحلوى أحيانا أو لعب وبالونات.

من ناحية أخرى، يؤكد خبراء على أن لاستخدام التكنولوجيا من قبل الأطفال غير البالغين دورا لا يستهان به كذلك، فالأفلام الغربية التي تعرضها مختلف المواقع، وحتى ألعاب الفيديو التي تروج لفكرة الإجرام والإدمان، باتت تشكل القدوة وترفع نسب الجريمة بصفة ملحوظة، كما لم تسجلها المحاكم والجهات الأمنية لسنوات مضت.

● صالح عزوز ● **كاريكاتير:** فاتح بارة

المحاباة والمجاملة:

معيار التهميش وقتل المواهب

لا يختلف اثنان في كون المحاباة والمجاملة في مجتمعنا، أصبحتا المعيار في تحديد المواهب وتقديم المناصب، وحتى في الترقية وغيرها في الكثير من المجالات، لكن ما لم ينتبه إليه الكثير، ممن يعتمدون هذا السلم في تقييم الأشخاص، أنه سوف يكون محطما للكثير من المواهب في شتى المجالات، وسوف يسمح باعتلاء الرداءة للعديد من المناصب التي لا يستحقونها، وهذا يكون له الأثر المباشر على نوعية ما يقدم، سواء من حيث الخدمات أم أعمال فنية وغيرها.

يشتكي الكثير منا، من الرداءة التي طفت على السطح في الكثير من المجالات اليوم، ويكفرونها، لأنها كانت السبب في ما نحن عليه اليوم، وكانت سببا في تخلفنا، لأن نتائجها السلبية غطت كل الأعمال والخدمات، وأصبحت بالفعل عائقا في تقدمنا في عديد المجالات، وزاد تراكمها من سنة إلى أخرى، حتى أصبح التنفس في الكثير من الميادين صعبا، وتخلفنا يظهر أنه مقنن منذ البداية، حين اعتمدنا على أشخاص لا علاقة لهم بالمنصب وبالمكان، فقط لأنهم أصدقاؤنا أو أقرباؤنا أو من معارفنا. وبدل الاعتماد على السلم الصحيح في انتقاء المواهب للأعمال وغيرها، وحسن السيرة والسلوك الحسن، والإضافة التي يقدمها الشخص في الميدان، بعيدا عن المحاباة والمجاملة، اتجهنا في الاتجاه الخطإ، حين أقر الكثير منا الاعتماد على معيار العلاقات بين الأشخاص، الذي أصبح اليوم، أهم معيار لتقدم الأشخاص وتغلغلهم في الكثير من المناصب وكذا في العديد من الأعمال.

يعتقد الكثير من الأشخاص أن اعتماد الكثير من أصحاب القرار في الكثير من الميادين على هذا السلم في تقييم الأفراد، راجع في الأصل إلى كونهم هم أنفسهم استطاعوا أن يصلوا إلى هذه المناصب عبر التسلق فوق أكتاف الأشخاص.. لذا، لا يمكنهم أن يقدموا ما ليس فيهم، ففاقد الشيء لا يعطيه، بالإضافة إلى كونهم يعتمدون هذا المعيار من أجل تقوية أنفسهم في مجالاتهم. لذا، يستطيعون التحكم عبر هؤلاء الأشخاص في ما يقدمونه أو يعرضونه، حتى ولو كان على حساب الأخلاق والضمير.. وهو ما يعكس الحالة المزرية التي وصلنا إليها اليوم، في الكثير من الميادين التي طغت عليها الرداءة بشكل رهيب، لاحظها الغريب قبل القريب.

ولعل من بين المجالات التي تأثرت حقا بالمحاباة والمجاملة، ميدان الفن والتمثيل، الذي أصبح اليوم يعج بأصحاب المعارف والأصدقاء، وهذا على حساب الكثير من الفنانين الذين يشتكون التهميش في كل مرة، لأن أصحاب القرار في هذا الميدان، حادوا عن المعيار الصحيح في اختيار الفنان في دور ما، لذا لا يمكن أن نشتكي من الرداءة الحاصلة اليوم في الفن والتمثيل، مادمنا نعتمد على الدخلاء في هذا الميدان.

كان لهذا المعيار، في اختيار الأشخاص وتقييمهم، وإعطائهم الأدوار، السبب المباشر في ما نحن عليه اليوم من رداءة رهيبة. لذا، يجب أن نتوقف عن الشكوى منها، مادمنا نطعمها من يد المحاباة والمجاملة.

● موفدنا بالقاهرة: طارق معوش ● تصوير: إسماعيل محيي الدين

الفنانة السورية ريم نصري للشروق العربي

لو قارنا بين تجربتي وتجربة أصالة.. لوجدنا أن الوضع مختلف تماما

شغف آخر في الحياة دفعها إلى الإصرار على العودة إلى الطريق الذي طالما حلمت به. عشقت الوطن والقائد وأشعلا في داخلها عنفوانا، ترجمته في أعمال تحمل رسالة سامية تنبع من القلب والعقل، ربما أقوى من أي رسالة في زمن الإرهاب الذي اجتاح الوطن. لم تضلّ الطريق، رغم الخلافات التي عصفت بأفراد أسرتها.. وقفت شامخة، واثقة الخطى، كما تعلمت أن تكون دائما غير آبهة بكل الضغوط التي تعرضت لها، ولكل المحاولات التي سعت لإفشالها. لا تحتاج الكثير من الكلام لوصف تمسكها بالأصالة والوطنية، وتقديم الفن الراقي الجميل.. فأعمالها تتحدث عنها. صوت صافٍ عذب، يدخل القلوب دون استئذان. عادت ريم، ابنة الفنان الراحل، مصطفى نصري، لتكمل مشوارها الفني بقوة، وفي رصيدها الآن عدد من الأغاني الوطنية والرومانسية. "الشروق العربي"، التقت بالفنانة ريم نصري، ودار معها حوار صريح شفاف، أجابت فيه عن كل التساؤلات التي أثيرت حولها مؤخرا..

بداية.. ريم نصري من الفنانين الذين تمسكوا بالوطن في محنته وحربه ضد الإرهاب، بم تحدثيننا في ذلك؟

- سورية من الثوابت التي لا تتغيّر. هي التي تعلمنا اليوم كيف نعيش في صمودها وقوتها، والصمود هو الطريق إلى النصر. هذا البلد العظيم ببساطته، العظيم بتاريخه وحضارته، لا يحتاج منا الكثير لنحبه ونتمسك به، لأنه أصلنا وعرضنا، ومن لا يمتلك الأصل والعرض، لن يمتلك شيئا في الحياة، وليس هناك أي طعم لوجوده.

بالعودة إلى البدايات، ما نراه بمشوارك الفني بداية ثم توقف ثم انطلاقة.. ما هي الصعوبات التي تعرضت لها؟

- ما لا يعلمه البعض، أنني بدأت مسيرتي الفنية عام 2000، بأغنية للأطفال، وكان لديّ حماس كبير، ولكنني لم أنجح. وهنا أعتبر نفسي أخفقت بهذه المحاولة، نتيجة الظروف، ورب ضارة نافعة، لأنني في ذلك الوقت، أسست عائلة رائعة، وانشغلت قليلا بتربية الأولاد. ولكن، بقي الحافز والإصرار على تحقيق طموحي ثابتا، لأن الإصرار حوّل الفشل إلى نجاح. وتغلبت على الظروف، وعدت في المحاولة الثالثة، وانطلقت عبر الأغاني الوطنية. أضف إلى هذا، غياب الدعم الإنتاجي والمعنوي.

وممّن كنت تنتظرين الدعم المعنوي؟

- الدعم المعنوي يأتي عادة من الأقارب.

كأنك تُلمحين إلى تقاعس الأقارب عن دعمك؟

- بل واجهت حربا بصورة ما من بعضهم. فأنا أغني بإحساس، وأكثرُ ما أحتاج إليه هو الدعم المعنوي. عندما أديت أغنية خاصة لأخي بمناسبة زفافه، لم أتمكن من لجم نفسي عن البكاء، لأنني أتفاعل كثيرا مع الكلمة، وتؤثر في الظروف، مثل حالة الأغنية التي أؤديها، فما بالك إذا كنتُ أعيش أنا شخصيا هذه الحالة.

تحدثت عن محاربة المقربين، ومن المعروف أنك شقيقة الفنانة أصالة، فهل يمكن استنتاج أن أصالة هي التي حاربتك؟

- أصالة لم تساندني، ولأنها كبيرة العائلة، وقف الجميع إلى جانبها. لو قارنا بين تجربتي وتجربة أصالة، لوجدنا أن الوضع مختلف تماما، لأننا جميعا وقفنا إلى جانبها عندما قررتْ دخول الفن. الفنان يحتاج إلى قبيلة تدعمه، خصوصا إذا كان مسؤولا عن بيت وأولاد، ولديه مسؤولية عائلية، لأن الفن يتطلب تفرغا وقوة ودعما ومساندة، وكل هذه الأمور لم تتوافر لي، لأن والدتي وكل إخوتي انحازوا إلى أصالة، ولم يقفوا إلى جانبي، ولذلك لم أتمكن من تحقيق التوازن بين الفن وعائلتي.

أصالة كبيرة العائلة وليس هناك شبه بيني وبين صوتها

ولم وقفت عائلتك ضدك وإلى جانب أصالة، هل لأنها تصرف عليها؟

- أصالة كبيرة العائلة، وكلمتها مسموعة بشكل أو بآخر. أنا البنت الصغرى في البيت، والكل كان يرغب في تدليلي على طريقته، وكان يجب أن أفعل ما يريدون كي أظل «الصغيرة والدلوعة».

صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الفنانة ريم نصري

هل يمكن القول إن أصالة خافت من منافستك إياها؟

- كلا، لأنه ليس في شيء يشبه شيئا فيها.

يكفي الاسم المشترك بينكما؟

- الاسم لا يشكل «ثقلا» على الفنان، والكثير من الإخوة يعملون في مجال الفن. والإخوة لا يتشابهون بالصوت. وحتى لو أنني أملك الموهبة، فإن أصالة تملك رصيدا جماهيريا كبيرا، والمكانة التي وصلت إليها لا يمكن لأحد أن يهزها.

عند سؤال أي سوري فنان عن أصالة، يقول قبل ذكر اسمها: «الله يرحم أبوها»، وهذه العبارة رددتها ميادة الحناوي، منذ سنوات، في برنامج فني، وقبلها دريد لحام. فما الذي يقصدونه بهذه العبارة، كونك ابنة سورية وشقيقة أصالة وابنة مصطفى نصري؟

- أريد أن أوجه عتبا إلى ميادة الحناوي، لأنها لم تعط «البابا» حقه، في أحد اللقاءات التي أجرتها. وربما لأنها كانت منفعلة جدا، وتريد أن تقول كلاما قاسيا عن أصالة، لم تعط والدي الحق الفني والإنساني. والدي فنان مهم وكبير جدا، ولكنه لم ينل حقه على مستوى الانتشار. عندما يسمع البعض صوتي يقول لي: «فيك شيء من أصالة»، وعندما يرونني في الصور يقولون: «عم تعملي حركات أصالة»، والحقيقة أن في شيئا من والدي، وأقوم بنفس حركاته، وأصالة مثلي لأننا متأثرتان به. هو النبع الحقيقي بالنسبة إلينا، ولا أعرف لم شعرنا جميعا في البيت، في وقت من الأوقات، بأن مصطفى نصري ملكية خاصة لأصالة. وعندما فكرتُ، وجدتُ أنه يحق لي كما يحق لإخوتي أن نرث شيئا من والدي، وأن لي حقا في أن أرث صوته وفنه وحركاته وميراثه، لأنني ابنته.

فنيا، هل تفضلين أصالة في زمن أيمن أم في زمن طارق قبل طلاقهما؟ هي تقول إنها نضجت فنيا في زمن الثاني؟

- لا علاقة لهذا الموضوع بزمن أيمن أو بزمن طارق. بل هو حصل نتيجة العمر والخبرة والتنقل. وأنا أفضّل أغنياتها في الفترة الماضية. عندما غنّت في الجزائر بحضور وردة، صارت تتكلم بالطريقة نفسها التي قلدّها باسم فغالي، ولكننا لم نكن نلتفت إلى هذه الناحية، لأن أصالة كانت تعيش في سورية، ولأننا نتكلم اللهجة الشامية. يومها قالت لوردة: «الله يخليلنا اياكي وإنتِ تاج على راسنا»،

وحتى اليوم هي لا تتكلم اللهجة المصرية في مصر واللهجة الخليجية في دبي، بل تتمسك بلهجة بلدها، مع أن لهجتها صارت «محبوكة» بعض الشيء، بحكم السفر وإقامتها في بلد آخر، وصارت تتكلم باللهجة البيضاء.

بعضهم قال عن صوتك إنه شفاف وحساس؟

- أنا أغني بإحساس، وأحب أن تصل الكلمة والنغمة من خلال صوتي، وأحاول قدر المستطاع التركيز على هاتين الناحيتين في غنائي.

أعتز بأنني التاريخ الممتد لوالدي الفنان مصطفى نصري

الشروق: لا شك في أن هناك شبها كبيرا بينك وبين مروان خوري من ناحية الإحساس؟

- لمستُ هذا الأمر.. ومن منطلق هذا الإحساس، لديّ أمل في أن يحصل تعاون جديد بيننا في الفترة المقبلة. بيني وبين مروان خوري الكثير من الأشياء المشتركة.

هل تؤمنين بالثنائيات الفنية؟

- نعم، لأنها تكون سببا في نجاح العمل، كما أن الناس يتهجون بأن يجتمع فنانان يحبونهما في عمل واحد، عدا أنه يضمن نجاحهما في حال جمعت بينهما حفلة أو مناسبة.

كيف تتلقين ردود الأفعال حول أعمالك الفنية؟

- دائما أتعلّم دروسا. ليس في الفن فقط، بل كيف أتلقى ردود الأفعال بالنقد قبل المدح، أحاول تقبل رأي الآخر، وفي النهاية، الدنيا أذواق، هناك أشخاص أحبوني كثيرا، وفي المقابل، هناك من لم تحبني، وهذا طبيعي.

وبالنسبة إلى أغنياتي الوطنية، لا أعتقد أن أحدا لم يحبها، وبخاصة "سيد الأباة"، لاحظت أن الجميع أحبها وردّدها معي، وكان لديهم عتب صغير على أنها كانت مقطعا واحدا، ووصلتني رسائل كثيرة من الجاليات السورية في المغترب، عبروا عن حبهم للأغنية وشعورهم بالحنين إلى الوطن عند سماعها. وخلال الأغنية الوطنية، "رح نبقى سوا"، قال البعض بأن أدائي كان رائعا، وأقول لهم عندما أغني للوطن لا أشعر بأنني أغني على المسرح، لأن كل ما في داخلي من إحساس نابع من القلب والعقل، بأنني مقاتل أمام الميكرفون، والاندماج ما بين القلب والعقل لا يتولد إلا في حالة التصاق الفنان بوطنه.

ماذا تحب ريم في الحياة؟

- أحب العائلة، عائلتي الصغيرة تعطيني الدفع والقوة بالحياة، أحب التواصل مع الأصدقاء المحبين، أعشق وجودي في سورية، تسعدني طريقة أعيادنا وأفراحنا واللمة الحلوة، التي تحصل باللاشعور.

ما أكثر درس تعلمته ريم من الحياة؟

- تعلمت من الحياة أنه لا يوجد نجاح من دون فشل، ولا يوجد إنسان قادر على إلغاء الآخر، وبالأخص إن كان لدى الآخر إيمان مطلق بطموحه وثابر على تحقيق ذاته.

ماذا تقول ريم لوالدها الفنان الكبير المرحوم مصطفى نصري؟

- أعتز بأنني التاريخ الممتد لوالدي الفنان مصطفى نصري، إنه يؤثر فيّ كثيرا، ولو تخيّلت أن والدي مازال موجودا في هذه الظروف التي تمر بها سورية، سيكون راضيا عن موقفي وأدائي، لأنه حتى الرمق الأخير كان وطنيا بامتياز. وعندما تعرض للحادث الذي تسبّب في وفاته، كان عائدا من المشاركة في حفلات تشرين الوطنية من اللاذقية إلى دمشق.

حدثينا عن أهم المواقف التي تذكرينها عن والدك؟

- دائما في ذاكرتي محبته للقائد الخالد المرحوم حافظ الأسد، كان يتغنى به كل وقت، بمناسبة ومن دون مناسبة، وهذا الشيء أعتز به كثيرا، وأشعر بأن القائد الخالد كان أبا حقيقيا لي ولإخوتي ولكل السوريين، كان يتابع مسيرة علاج أصالة، وهو من أرسلها 3 مرات إلى تشيكسلوفاكيا، وأذكر أن وضعنا المادي كان بسيطا، ولم تكن لدينا القدرة على دفع تكاليف العلاج، ولا قادرين على السفر إلى محافظة أخرى فيها علاج لأصالة. وهذا الشيء يؤثر فيّ كثيرا، ودائما أشعر بالتقصير مهما قدمت، ومهما فعلت لا أستطيع رد العرفان والجميل.

● نسيبة.ع

الإجهاض في الجزائر

عندما تحصد الأمهات أرواح أبنائهن قبل أن يروا النور

● أطباء ومروجون في قفص الاتهام

تشير إحصائيات دقيقة إلى أن 10 آلاف طفل يولدون سنويا في الجزائر، عن علاقات لا شرعية، ما يعني أن عدد الأمهات العازبات مهول أيضا، وهو ربما ما دفع بأطباء وقابلات أغلبهم ينشطون تحت أطر جمعوية، إلى المطالبة المستمرة بترخيص الإجهاض في المستشفيات والعيادات، كمحاولة لتقليص ظاهرة الأطفال اللقطاء، أو كما يدعوهم المجتمع "أبناء الشارع"، الذين لا ذنب لهم في وضعيتهم.

في المقابل، جدل وتحفظ كبيران، على قانون الصحة الذي أقرته الحكومة، الذي يسمح للأم باللجوء إلى الإجهاض ووقف الحمل عندما يظهر التشخيص الطبي أن الجنين مصاب بمرض أو تشوه خلقي لا يسمح له بالنمو الطبيعي، أو في حال كانت صحة الأم في خطر بسبب الحمل، وتم ربط القانون بالشريعة الإسلامية على أنه محرم.. وبين هذا وذاك، لا مبرر للجريمة السرية.

المال لدرء الفضيحة

في محاولة الشروق العربي للبحث عن خلفيات أوضح لظاهرة الإجهاض في الجزائر، قابلنا "ب. ح"، طبيبة متقاعدة منذ سنة، من قسم النساء والتوليد بأحد مستشفيات الوسط، قبلت تزويدنا ببعض المعلومات والتفاصيل، شرط الحفاظ على هويتها مجهولة. تقول الدكتورة: "تحديد تكلفة عملية الإجهاض في العيادات الخاصة التي تنشط في العتمة، يأتي بعد التقصي على وضعية الحالة، بمعنى عمر الأم وعمر الحمل ووضعيته، ومدى خطورة العملية على الأمهات اللواتي يعانين من أمراض أو مشاكل صحية، إذ يبدأ السعر من ثلاثين ألف دينار، وقد يصل حتى مائة ألف دينار، دونما تقديم الرعاية الصحية في ما بعد..". وتؤكد الطبيبة أن آلاف النساء يستدنّ، أو يبعن مجوهراتهن لإخفاء عار الخطيئة.

عقوبات صارمة للمشاركين في الإجهاض على رأسهم أطباء

تضيف الطبيبة أنه رغم حساسية عمليات الإجهاض، واشتراط هذه الأخيرة أقصى ظروف النظافة والحرص الشديد من الطبيب الذي يجريها، إلا أن البيئة التي يقام فيها الإجهاض عادة ما تكون في وضعية مزرية، لا تخضع لمعايير الصحة، ما يشكل خطرا على زبونات يحاولن التخلص من الفضيحة بأي ثمن وفي أي ظرف، ومنهن من يلقين حتفهن متأثرات بمفعول الأدوية أو بميكروبات أو بنزيف داخلي. لهذا، فإن المشرع الجزائري، تقول الأستاذة آمال بن عبد اللّه، صارم في ما يتعلق بقضايا الإجهاض العمدي، إذ تشير المادة 304 من قانون العقوبات إلى أن: "كل من أجهض امرأة أو مفترضا حملها بإعطائها مأكولات أو مشروبات أو أدوية أو باستعمال طرق أو أعمال عنف أو أي وسيلة أخرى، سواء وافقت على ذلك أم لم توافق، أو شرع في ذلك، يعاقب بالحبس من سنة إلى خمس سنوات، وبغرامة مالية من 500 إلى 10 آلاف دينار".

قتل الروح من الكبائر إلا للضرورة

الضرورة التي يبيح الدين الإسلامي الإجهاض لأجلها، هي ما ورد في القانون الجزائري المستقى من الشريعة الإسلامية.

يقول الدكتور دحماني عبد الصمد، مفت باحث، عضو جمعية العلماء المسلمين: ورد في المادة 308 من قانون العقوبات الجزائري: "لا عقوبة على الإجهاض إذا استوجبته ضرورة إنقاذ حياة الأم من الخطر متى أجراه طبيب أو جراح في غير خفاء، وبعد إبلاغه السلطة الإدارية"، غير أن للإسلام شروطا أخرى، يختلف الفقهاء في تقدير مدتها بالضبط، فهناك من يبيح إسقاط الجنين في حال وجود خطر على أمه قبل أن يخرج إلى الدنيا، وهناك من يحرّم ذلك مهما توضح الضرر بعد أن يستوفي الجنين أربعة أشهر وتنفخ فيه الروح.

وفي كامل الأحوال، يؤكد الدكتور: ".. الحمل خارج إطار الزواج كبيرة، ومحاولة التخلص منه بقتل النفس التي حرم اللّه من الكبائر أيضا، وتستوجب كفارة الصيام شهرين متتاليين".

يجدر التنويه إلى أنه ألقي مؤخرا القبض من قبل مصالح أمن العاصمة على شابة ثلاثينية تنشط في الجزائر الوسطى، استطاعت تكوين ثروة تقدر بـ 900 مليون من بيع أدوية الإجهاض للمراهقات والفتيات اللواتي وقعن في الخطيئة، كمثال عن مئات الأفراد والشبكات.. وهذا النوع من المتاجرة في الممنوعات، بحسب مختصين، هو نتاج الإقبال الواسع على الإجهاض في السنوات القليلة الأخيرة، إذ تفاقمت حالات الاغتصاب والاعتداءات الجنسية وزنى المحارم في المجتمع الجزائري، منذرة بانفجار أخلاقي مدوٍّ.

● صالح عزوز ● **كاريكاتير:** فاتح بارة

شبكات التواصل الاجتماعي والسياسة:

منبرا للتخوين وضرب الأخلاق تحت الحزام

تحول هذا الفضاء الأزرق، وغيره من شبكات التواصل الاجتماعي إلى حلبة للصراعات بين الأفراد. وانقسم الناس فيه بين مؤيد ومعارض للكثير من القضايا الاجتماعية وكذا السياسية خاصة. هذه الأخيرة، تظهر في الكثير من الأحيان موجات من التوتر والنزول إلى الحضيض في مستوى النقاش، تظهر من خلالها الكثير من النعرات الجهوية، وكذا الاختلافات الإيديولوجية، التي تكون السبب في تعفن محيط هذا الفضاء، الذي أصبح في السنوات الأخيرة، منبرا لمن لا منبر له، دون مراعاة لمستوى الألفاظ وكذا روح المسؤولية في طرح القضايا ومناقشتها.

الغريب، حتى إن القضايا المطروحة في الساحة السياسية اليوم أصبحت أكثرها موجهة إلى الفضاء الأزرق وكذا الإعلام، لما تحويه من أفكار، لذا تفتح المجال كلما ظهرت أو نشرت، للكثير من التأويلات والتهويل، والمناقشة بعيدا عن الموضوعية واحترام الرأي والرأي الآخر، وتكون هذه النقاشات سببا في إفراز كم هائل من سوء الأخلاق والتربية.

وهذا يظهر جليا في طريقة الرد والطرح، سواء من حيث انتقاء الألفاظ أم الأفكار، وهو ما يزيد في اتساع الهوة بين الأفراد من يوم إلى آخر، ولم تبق هذه الفضاءات كما كانت في السابق، للتعارف وإظهار الاختلاف في الثقافات والمذاهب، دون التجريح أو التشكيك في وطنية أو عقيدة الأشخاص.

من يخالفني فهو عدوي

كان من الممكن أن يكون هذا الفضاء مساحة لتبادل كل شيء وفي شتى المجالات، مع الالتزام باحترام الغير، سواء أفراد أم جماعات، خاصة أنه يضم الكثير من المثقفين والسياسيين والمحللين، وكل أطياف المجتمع بمختلف توجهاتهم، لكنه وللأسف ونتيجة للمستوى المنحط عند بعض الأفراد الذين يكونون في الكثير من المرات فتيلة لنشوب الصراعات الجهوية والعقائدية، يتحول هذا الفضاء إلى مستنقع إن صح القول، لكل ما يقال وما لا يقال، وينشر غسيل غرف النوم، وكذا تشويه شرف الأفراد وتحريف كلامهم. وفي غياب الرقابة على ما يحدث في جزئيات هذا المحيط، تحدث انقسامات وتشققات بين الأفراد، ويطفو إلى السطح هذا التصدع الذي لا يمكن أن نتحكم فيه مستقبلا، ويكون السبب المباشر في نشر الضغينة والكره بين الأفراد والجماعات.

نتيجة لهذه الصراعات الجهوية والإيديولوجية عبر هذا الفضاء، وصلنا اليوم إلى نتيجة حتمية وهي أنه لا يمكن أن نقف على أي أحد من أجل قضية واحدة، فكل طرف يرى في نفسه أهلا لما هو أرقى وأسمى لهذا الوطن خاصة. في المقابل، يخوّن الطرف الآخر، ويضع معايير الوطنية حسب رغبته وحاجاته، لا كما تقتضيه معايير الوطنية المعروفة عند الناس جميعا، وهو ما نلاحظه اليوم.

والأكيد كذلك، أن وراء هذه النعرات التي تثار في كل مرة، مجموعات خفية، تعمل على تأجيج الأوضاع، وتضرب طرفا بالطرف الآخر إن صح القول، من أجل الصيد في الماء العكر، وهي المستفيد الأكبر من مثل هذه الصراعات عبر الفضاء الأزرق وغيره. وللأسف، أن الكثير من الأشخاص بمختلف مناصبهم وتوجهاتهم ينساقون وراء هذه السموم مثل القطيع، دون تحليل ولا مسؤولية، وأكثر من هذا الخوض في شرف وشخصية الأفراد والجماعات دون علم.

هجرة هذا الفضاء، أصبحت فكرة تراود الكثير منا، لأنه تحول عن الهدف الأسمى منه، من محطة لتبادل الأفكار والثقافات إلى أخرى لنشر الرذيلة والتخوين، وتحقيق المصلحة الخاصة على حساب المصلحة العامة وضرب الأخلاق تحت الحزام.

فاروق كداش

الشريف بوبغلة

شهيد يعود إلى الجزائر بعد 166 سنة

القائد الشبح الذي دوخ فرنسا وقتله خائن

عاد الشهداء الأفذاذ الذين دفعوا حياتهم ثمنا للحرية والاستقلال إلى أرض الوطن، وهاهي تتردد أسماؤهم بعد مئات السنين من رحيلهم، من جيل لا يعرف الثورة إلا من كتب المدرسة. فهل هي مصالحة غير معلنة بين الأجيال السابقة واللاحقة... عادوا بجماجمهم، لكنهم في قلوبنا وأفئدتنا عادوا روحا زائرة من جنان الفردوس... الشروق العربي، تحتفي، هذا الشهر، بشهيد المقاومة، الشريف بوبغلة، الرجل الذي دوخ فرنسا وأنزلها من عليائها.

لماذا قالت له فاطمة نسومر "لحيتك لن تصير عشبا"

في متحف الإنسان بفرنسا، كان مجرد جمجمة، تحمل رقم 5940، لكنه في الجزائر بطل من أبطال المقاومة الشعبية في بلاد القبائل.

في متحف الفنون، هو مجرد لوحة زيتية رسمها الرسام الفرنسي هنري فليكس فيليبوتو، تمثل رجلا مغوارا ممتطيا حصانه الجامح، قرب لالة فاطمة نسومر، الزعيمة التي لم تنجب الجزائر منها إلا القليل، لكنه في ذاكرتنا رجل نغص عيش جنرالات فرنسا، وأرق مضجعهم.

إنه القائد، زعيم المقاومة، الشريف بوبغلة، اسمه الحقيقي محمد الأمجد بن عبد المالك، ولقب بوبغلة نسبة إلى البغلة التي كان يمتطيها دائما.

ولد بنواحي سعيدة، عام 1809، وبدأ نشاطه عام 1851، من زاوية الأربعاء نايث إيراثن.

بدأت فرنسا ترصد تحركاته، فغادر شلالة العذاورة إلى قلعة بني عباس، متخفيا، واتصل بشيوخ بني مليكيش. ومن هناك راسل شخصيات بارزة، حاثا إياهم على الانضمام إلى ثورته الموشكة..

قاد العديد من الثورات، منها معركة أوزلاقن وبوغني، واستبسل أمام كبار قادة فرنسا، منهم الماريشال راندون والجنرال ميسات والجنرال دوريل وبوسكي وكامو وأشهرهم بيليسي... وأيدته الشريفة بنت الشرفاء لالة فاطمة نسومر، في مسعاه، وشكلا ثنائيا زعزع كيان الجيش الفرنسي. من أشهر ماقيل فيه كان على لسان الثائرة فاطمة نسومر، التي خاطبته وهي تضمد جروحه بعد معركة وادي سيباو، ضد الجنرال وولف، التي كللت بالنصر للثوار، قائلة: "أيها الشريف لحيتك لن تصير عشبا".. وهذا تعبيرا عن بسالته واستماتته ضد المستعمر، واللحية هي رمز الرجولة في زمن الرجال.

كان عسكريا محنكا وخبيرا استراتيجيا، وكانت قدرته على التخفي والتنكر عجيبة غريبة، فاستحال شبحا وطيفا لا تمسكه الأيادي الملوثة بدماء المساكين، يطوف بين مناحي الجزائر من سور الغزلان إلى القصر والواضية والحضنة وجبال البابور.

للخيانة عبيدها

في 21 ديسمبر 1854، خاف الشريف بوبغلة أن يكون هو ورجاله عرضة للوشاية، فغادروا معاقلهم، غير أن عيون الحقد والخيانة كانت ترقبهم باستمرار في شخص خائن تنكر لبلده كي يخدم مصالح أمه التي ترضعه حليب الحقد، اسمه المسجل بالعار في التاريخ، هو القايد لخضر بن أحمد المقراني... كان الشريف مصابا بجروح، لذا تمكنوا منه، ولولا ذلك هيهات أن تطاله نيرانهم وخيولهم، وبسبب كثرة الأوحال تعثرت فرسه فأطلق عليه الخونة النار، فترجل وفر بكل ما أوتي من قوة، وانهالت عليه الطلقات الغادرة، مرة ومرات، فأصيب في ساقه، ورغم الدماء والألم زحف كي يخرج من الأرض الموحلة، إلا أن القايد لخضر تمكن منه وقبض عليه.

وتتحقق نبوءة لالة نسومر

كانت أمنية الشريف بوبغلة ألا يقتل على يدي الخائن ابن بلده، وطلب منه تسليمه حيا يرزق إلى فرنسا، غير أن الحقد الذي كان يجري مجرى الدم في القايد لخضر حال دون تحقيق هذا الطلب، فهاجمه بغتة وفصل جسده الطاهر عن رأسه الشريف ثم أخذ الرأس وسلمها إلى حاكم برج بوعريريج، وقام هذا الحاكم الظالم بربط رأس الشريف على عصي وتم عرض حصانه وسلاحه وثيابه والختم الذي كان يستعمله في مراسلاته أمام الملإ، كي يوجه باسم فرنسا رسالة صريحة إلى كل من يقاومهم ويدوخهم من أمثال البطل الشريف بوبغلة.

بالنسبة إلى فرنسا، فإن رأس بوبغلة كانت بمثابة تذكار ثمين، لذا سارعت إلى ترحيله إلى متحف الأنتربولوجيا... غير أنه بعد 166 عام عاد إلى البلد الطاهر الذي حرره بدمه.

VIVACOS®

SERUM فيفاكوص سيـــــروم

صحة و لمعان

مصنع من طرف ش.ذ.م.م فيفاكوص
حي أولاد علي قسم 10، مجموعة ملكية رقم 194
خميس الخشنة بومرداس، الجزائر

FABRIQUÉ PAR SARL VIVACOS
Cité Ouled Ali classe 10, groupe immobilier N° 194
Khemis El Khechna Boumerdes Algérie

مصلـــحة المستهـــلك
service consommateur
N° 0550 524 201
e-mail: vivacos.algeria@hotmail.com

محبوبة العرب الفنانة

كارمن سليمان

للشروق العربي

لقب محبوبة العرب قلب حياتي رأسا على عقب

● **موفدنا بالقاهرة:** طارق معوش ● **تصوير:** إبراهيم منصور

أطلقت عليك ألقاب كثيرة، وتشبيهات بالجملة.. فما الذي لفتك في هذا الموضوع؟

- في البداية، لا بد من الإشارة إلى أن الفنانة الكبيرة إسمهان هي مثالي الأعلى، لكنني لا أستحق التشبّه بفنانة كبيرة وعظيمة بهذا الحجم. وبطبيعتي، مهما تعددت الألقاب والتسميات، فإنني سأبقى كارمن سليمان، الفتاة المصرية، العاشقة للفن، من دون أي تصنيف أو توصيف.

ألن تحملي لواء الأغنية المصرية مثل الكثيرات في مصر؟

- أنا أحمل الأغنية الجميلة، التي تليق بصوتي، وأميل إلى الغناء الطربي، الذي يظهر مقدرات صوتي. المهم عندي هو الكلمة الحساسة واللحن المؤثر، ولا ألتفت إلى الرد على آراء الآخرين، لأنني أحترم كل الآراء.. ثم من الجيل الجديد لا أحد حمل راية الأغنية العربية.

ما هي مفردات النجاح التي تعتمدينها في مسيرتك الفنية؟

- في داخلي إحساس بأنّ الناس يشتاقون إلى الفن الراقي. لذا، أضعه هدفا أمامي. وأحاول أن أوظّف موهبتي وكل مقدراتي من أجل بلوغه.

الشروق: سنوات مرت على حصولك على لقب محبوبة العرب في برنامج أراب آيدول، ولا يزال لقب كارمن سليمان في نجاح مستمر.. ما الذي تغير في حياتك بعد تحقيق الشهرة والنجاح؟

كارمن: حياتي تغيرت بشكل كامل، إلا أن شخصيتي ومبادئي لم ولن تتغير. لكن، أكثر شيء أزعجني ولم أتوقع حدوثه، بعد حصولي على لقب نجمة «أراب آيدول»، هو تعامل أصدقائي المقربين معي كنجمة مشهورة، وليس كصديقتهم التي يعرفونها منذ سنوات، وهذا الأمر أثار دهشتي واستيائي، ودفعني إلى مطالبتهم بالتعامل معي بشكل طبيعي، كما كان يحدث من قبل.

أنا لست ضد أي نوع من الموسيقى، لكنني ضد الابتذال والكلمات البذيئة التي تقال

كيف تختارين أغانيك بشكل يرضيك فنيا ويتواكب مع العصر؟

- أحاول أن أنتقي الكلمات التي تحمل عمقا في معانيها، وفي الوقت نفسه، تكون سهلة في النطق والفهم، وكذلك في الحفظ، وأحاول بقدر الإمكان الابتعاد عن الكلمات المبتذلة.

دائما تسبحين عكس التيار في أعمالك، فهل هذا سر تميزك؟

- أحب أن أصنع لنفسي لونا غنائيا مختلفا عن الآخرين، يضيف لي.. فلا أحب أن أسير مع التيار الذي لا يتوافق مع شخصيتي.

غنيت شرقيا وغربيا وخليجيا وهنديا، وهذا ما يمكن أن يعتبره البعض شمولا، وآخرون يرونه تشتتا في الأفكار... كارمن سليمان كيف تراه؟

- لا أراه تشتتا فكريا، لكنني أهوى التنوع وعدم التكرار، وتقديمي الألوان الغنائية المختلفة، يمنحني ثقلا فنيا. والفن لا ينص على الالتزام بتقديم نوع واحد، بل هو شيء نابع من القلب؛ كي يصدقه الجمهور ويعجب به، ولو كان التنويع تشتتا لما تنوعت أميرة الطرب وردة الجزائرية بأغانيها، بين الخليجي والليبي والمصري والجزائري، ونفس الشيء للشاب خالد، الذي أهنئه على نجاح أغنيته الأخيرة مع تامر حسني.

وما رأيك في أغاني المهرجانات؟

- أنا لست ضد أي نوع من الموسيقى، لكنني ضد الابتذال والكلمات البذيئة التي تقال، سواء في المهرجانات أم أي لون آخر.

الفنانة كارمن سليمان رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

بعد تنصيب كارمن سليمان سفيرة لمستشفى بهية... ما الدور المجتمعي الذي تقومين به من خلال هذا المنصب؟

- تقديم كل الدعم النفسي والمادي للمحاربات بشكل دائم، وسعيدة بأن مصر لديها مستشفى كبير، مثل مستشفى بهية، الذي يوفر سبل الدعم كافة لمريضات سرطان الثدي، كما أنني عندما استمعت إلى قصص عدد كبير من المحاربات، وكيف تغلبن على المرض في رحلة علاجهن داخل المستشفى، شعرت بأن أي مشكلة في الدنيا تهون أمام آلام المرض.

سأحقق ذاتي لأنني حققت في السابق انتشارا لاسمي وليس لأغنياتي

في رأيك، هل يستطيع الفنان أن يصل إلى ما يصبو إليه بصوته فقط؟

- أعتقد أن الوصول إلى غاية أو تحقيق هدف هو حظ، لأن غير ذلك من المفترض على الفنان أن يعمل على نفسه أيضا، وأن يعمل من وجهة نظره وما يرتاح فيه، فأنا منذ تركت برنامج أراب آيدول، حصلت معي ظروف شخصية أبعدتني قليلا عن الساحة الفنية، ومع هذا، كنت أحاول أن أبقى موجودة، ولا أزال أحاول الصعود، لأنني لا أقبل الرجوع إلى الخلف، فأنا من الآن فصاعدا سأحقق ذاتي، لأنني حققت في السابق انتشارا لاسمي، وليس لأغنياتي، والآن، أعمل على أن تحقق أعمالي الغنائية الانتشار اللازم.

ما رأيك في اتجاه بعض المطربين إلى الغناء بلغات أجنبية كوسيلة للوصول إلى العالمية؟

- الوصول إلى العالمية ليس معناه أن يغني الفنان بلغة أجنبية، فنجوم الراي عندكم بالجزائر نجحوا وحققوا العالمية بغنائهم فن الراي الجزائري، وهذا في اعتقادي شرف للفن الجزائري. مع احترامي لمن غنوا الأجنبي، وحاولوا الوصول إلى العالمية. ولا يمكن أن أنسى ما حققه الفنان تامر حسني، وتقديمه دويتوهات مع مطربين كبار، أمثال شاغي وسنوب دوغ، فهو استطاع أن يرفع اسم بلاده من خلال هذه الخطوة.

وماذا عن كارمن.. كيف تنظرين إلى العالمية؟

- لا يوجد فنان لا يحب أن يكون عالميا، وأتمنى أن أكون عالمية بالفعل، ولكن في نفس الوقت، هذا الموضوع ليس له هوس عندي، فأنا أعيش يوما بيوم في عملي، وكل خطوة تفتح أمامي بابا جديدا، فيمكن في يوم ما أن ينفتح لي باب العالمية.. لا أحد يعرف، ولكن المهم عندي أنني استطعت أن أحقق نجاحا كبيرا.

لماذا لا تفكرين في دخول عالم التمثيل؟

- التمثيل بشكل عام لا أفكر فيه حاليا، لأن كل تركيزي في الغناء، وأبحث عن كل جديد في هذا المجال. وهذا لا يعني أنني لم أفكر في خوض تجربة تمثيلية كاملة، لكنني أنتظر الوقت المناسب، وقررت تأجيل الفكرة.

ما شعور كارمن سليمان بـ «أمومة»؟

- أصبحت أفضل بكثير، ولا أستطيع بالكلام التعبير عن كل ما أشعر به، لكنني سعيدة جدا بشعور الأمومة. فعندما رزقت «زين» تغيرت كثيرا إلى الأفضل، ودائما ما يُخفف عني أي مجهود، عندما أنظر إليه بعد يوم مرهق، وأحمد الله على وجوده في حياتي، لأنه يجعلني سعيدة دائما.

أعترف بأني فنانة مغامرة جدا ولا أخاف من الفشل

لمن تدينين بالدعم الكامل لك طوال السنوات الماضية؟

- في البداية، لأبي وأمي، اللذين ساندني في كل خطوة، بعدها جاء زوجي مصطفى، الذي أحرص دائما على استشارته في أي خطوة أتخذها، وكذلك أشقائي، فمن الممكن أن أقول إن أهلي هم أحد أسباب نجاحي، هذا إلى جانب اجتهادي وإخلاصي لعملي.

لو لم تكوني فنانة لكنت...

- لا شيء آخر، لأنني لا أبرع في أي عمل في حياتي سوى التمثيل والغناء.

وهل أنت راضية عن نفسك؟

- طبعا، أكيد، راضية عن هذه الإنسانة، بالرغم من أن هناك بعض الناس تسيء فهم بعض أعمالي، ولكن هذا الشيء عادي، ولا يخيفني أبدا، لأنهم مع الوقت سوف يفهمون ما أفعله.

كيف تتعاملين مع فيروس كورونا المستجد؟

- رفعت حالة الطوارئ في المنزل، وقمت بتطهير الأسطح والأرفف بالمطهرات والكحول، وألتزم بتعليمات منظمة الصحة العالمية بشأن الحماية من الفيروس؛ عن طريق غسل الأيدي كل عشرين دقيقة بشكل مستمر، والبقاء في المنزل، وتجنب التجمعات الجماهيرية، وشرب السوائل الساخنة.

وكيف تمضين أوقات الحجر المنزلي؟

- أنا من هواة المطبخ، ووجدت فترة الحجر المنزلي فرصة لإعداد المأكولات الهندية المفضلة لديّ.

بمَ تنصحين الجمهور لتفادي فيروس كورونا؟

- أولا، بألا يخشوا من المرض؛ لأن القلق الزائد يضعف استجابة الجسم المناعية الطبيعية، والفيروس يحتاج إلى مناعة قوية لمحاربته، ولكن، علينا الأخذ بالأسباب والاحتياطات، وتطبيق تعليمات منظمة الصحة العالمية، في ما يخص النظافة؛ بغسل الأيدي جيدا، وتناول الخضراوات التي ترفع الزنك وفيتامين C، والالتزام بقرارات الحكومة؛ بالبقاء في المنزل؛ حفاظا على سلامتك وسلامة الآخرين، ونتمنى أن تمرّ هذه المحنة على خير دون خسائر في الأرواح.

● صالح عزوز ● **كاريكاتير:** فاتح بارة

المواقع الأثرية في بلدنا:

مكان لرمي القمامة وعقد اللقاءات الغرامية

تزخر الجزائر بمواقع أثرية تسيل لعاب السياح، من كل أقطار العالم، تختلف بين المادية والمعنوية، التي قد تستقطب آلاف العشاق لهذه الأطلال، وتكون بذلك اقتصادا بديلا، في ظل الظروف الحالية التي يمر بها العالم، لكن للأسف، الحديث عن الآثار في الجزائر اليوم، هو فقط للحديث عما وصل إليه من إهمال مقصود أو غير مقصود، من الأفراد وكذا الهيئات الرسمية، في ظل غياب استراتيجية واضحة، ومشاريع مدروسة، من أجل الحفاظ على هذا الكنز، الذي يختفي من سنة إلى أخرى، ونحن ننظر دون حراك، بل يهدم ويرمى بعيدا.

لا ننكر أن الكثير من القائمين على هذا المجال، خاصة الدكاترة والمهتمين بهذا القطاع، يطرقون كل الأبواب من أجل نجدة هذا الكنز من الضياع، لأنهم يعرفون القيمة الحقيقية له، ولا يمكن لهم أن يسمحوا بتهديم هذه الحضارات التي مرت من هنا، بالإهمال واللامبالاة، كما يرون فيه الاقتصاد البديل، الذي أصبحت الكثير من الدول تستغله في سياحتها، وتعتمد عليه في جلب سياح من كل أقطار العالم، لأنه يدر مليارات الدولارات على بلدانهم. لذا، يسعى الدكاترة والقائمون على هذا القطاع، جاهدين للحفاظ عليه، وإعادته إلى الواجهة، في ظل صمت الكثير عن هذا القطاع المهم في عالم اليوم.

قطع من حضارات ترجع إلى آلاف السنين ترمى في المزابل

المؤسف حقا، في هذه التحف الأثرية النادرة، أنها كنز لا يشترى بالمال، ولا يمكن أن تصنعه يد الإنسان اليوم، لأنه ببساطة، يرجع إلى حضارات مرت من هنا، منذ آلاف السنين، تاركة وراءها تاريخا شامخا، أصبح اليوم يرمى في المزابل عندنا، لأن الكثير من القائمين عليه لا يعرفون قيمة هذه القطع، ويرونها مجرد حجارة، صممت على مقاس حضارة، زالت ولا مكان لها في عالمنا اليوم، بل في كثير من الأحيان، تزاح من أجل وضع حجر أساس، لعمارات وفيلات حديثة ومؤسسات تجارية واقتصادية، في غياب الرقابة على هذه الأعمال، التي شوهت الكثير من القطع، وداستها حتى أرجعتها ترابا لا يستفاد منه، وقد كانت بالأمس كنوزا، لا تفنى من قيمتها المادية والمعنوية التي قد تستفيد منها الجزائر.

مواقع لرمي القمامة وأخرى للقاءات الغرامية

تحولت هذه المواقع، وللأسف اليوم، إلى مزابل لرمي القمامة، في الكثير من المناطق، لذلك شوهتها وأرجعتها قطعا رخيصة لا قيمة لها، بل مع مرور الوقت تحول شكلها الأصلي وأصبح عبارة عن أحجار فقط، رغم أنها كانت قطعا تحمل تاريخ حضارات، عمرت سنوات وقرونا عديدة، قبل أن تتحول إلى مواقع للزبالة والقمامة عندنا.

الغريب والمؤسف كذلك، أنها تحولت كذلك، إلى مواقع لعقد اللقاءات الغرامية بين المراهقين، وأصبحت أوكارا للدعارة وشرب الخمر والمسكرات، نظرا إلى عزلتها وعدم الاهتمام بها، وتحولت إلى مناطق لممارسة طقوس محرمة، فوق تاريخ عريق تمتد جذوره إلى آلاف السنين، تلطخ سمعته بحثالة البشر، الذين يختارون هذه الأماكن الثمينة من أجل ممارسة عقدهم ونزواتهم، ولم تسلم كذلك حتى من السرقة والتكسير والنهب.

تاريخ شامخ وحضارات تشخص لها الأبصار، وقطع أثرية لا تقاس بالمال، ترمى مثلها مثل حجر بسيط عندنا، في المقابل، أوطان وبلدان أخرى، جعلت منها دخلا إضافيا تجاوز مداخيل البترول والغاز الذي يسير نحو الفناء.

WELLMAX
SINCE 1987

BEST
SELLING

المصباح الأفضل في الجزائر

Email : SAYER.LED.GROUPE@GMAIL.COM
El-Eulma city : +213(0)36764206 / +213(0)36764067
Chlef city : +213(0)27770012

● لينة.س

أئمة وحقوقيون يقرّون مشروعيته ويحذّرون من عواقبه

زواج الفاتحة ينتعش مجددا بعد منع العقود بالبلديات

بعد أن أوصدت البلديات ومكاتب الموثقين أبوابها، أمام الراغبين في الزواج، لم يبق أمام هؤلاء سوى الاستنجاد بالأئمة والشهود لـ"شرعنة" عقود قرانهم، حيث انتشر زواج الفاتحة، في المدة الأخيرة، بشكل لافت جدا، وشق طريقه وسط المجتمع لدى العديد من العائلات، التي أجبرتها الظروف الاجتماعية وجائحة كورونا على إتمام مراسم الزواج دون احتفال.

واستغرب كثير من الحقوقيين والأئمة والعائلات إصدار مثل هذا القرار الذي سيعقد الأمور، بحسبهم، ويضيف أعباء إضافية للمحاكم والقضاة، الذين سيجدون أنفسهم أمام ملفات عديدة لحالات إثبات الزواج العرفي.. غير أن آخرين يعتبرونه الحل الوحيد الذي تبقى أمام السلطات لقطع الطريق على المتمردين والمخالفين لتعليمات منع الأعراس والاحتفالات، جراء المنحى التصاعدي الخطير والمخيف لوباء كورونا في الجزائر. وذلك بعد أن أثبتت التحقيقات الوبائية أن ربع الإصابات بفيروس كورونا ناجمة عن حضور الأعراس والأفراح.

الزواج العرفي ضرورة بعد منع البلديات والموثقين من عقد القران

وإلى وقت قريب جدا، كان زواج الفاتحة شائعا في حالات التعدد، حيث يرغب الزوج في إخفاء الأمر عن زوجته الأولى، كما راج أيضا لدى المطلقات والأرامل الراغبات في استقرار أسري دون تضييع حقوقهم المادية أو حق الحضانة بالنسبة إلى من يمتلكن منحا مالية أو أطفـــالا تقل سنهم عن 18 عاما.

وفجأة، بات هذا النوع من الزواج الملجأ الوحيد لأغلب الشباب الراغب في إتمام نصف دينه، والارتباط بشريكة الحياة، بعد تأجيل دام أشهرا عديدة، بسبب جائحة كورونا، ومنع البلديات والموثقين من إبرام عقود الزواج.

ويؤكد العديد من الأئمة الاستعانة بهم في المدة الأخيرة لقراءة الفاتحة على نطاق ضيق جدا، وفي ظل التزام التدابير الوقائية وارتداء الكمامات.

زواج الفاتحة عقد شرعي كامل.. لكنه مخاطرة

وأوضح الدكتور بلغيث محمد، الإمام، الأستاذ الجامعي بجامعة العلوم الإسلامية، أن زواج الفاتحة يعتبر عقدا شرعيا كاملا، ويتوفر على جميع أركان الزواج من شهود وصيغة وصداق.. وهو يحمي المرأة والأسرة ويوثّق حقوقهم، غير أن عدم توثيقه في الوقت الراهن يعتبر مخاطرة من الزوجين. لذا، يفترض أن يطلب الإمام الاطلاع على العقد المدني قبل عقد الفاتحة للخطيبين.

وتطرق الدكتور بلغيث إلى بعض الانحرافات أو الاختلالات التي قد تنجر عن زواج الفاتحة، جراء عموم رقة التدين في المجتمع، وفي حال وقوع أي كارثة، سيصبح من الصعب جدا تثبيت هذا الزواج. ومن هنا، تظهر قوة القانون في إلزام الزوجين واجباتهما وحقوقهما.

ودعا المتحدث الأئمة إلى أن يكونوا أكثر وعيا وذكاء، من خلال تحري وجود العقد المدني والاطلاع على وثائق أفراد العائلتين والشهود قبل قراءة الفاتحة.

واقترح بلغيث إجراءات إدارية أخرى، تجمع بين الفاتحة والعقد المدني، لتجنب هذا التحايل المسجل من قبل البعض، فمن الناحية الشرعية لا يوجد فصل بين العقدين، لكن الأعراف هي التي أقرت الفصل على مدار السنوات الماضية.

القضاء يثبت العديد من الزيجات العرفية ويحفظ الحقوق

ومن جانبه، أفاد إبراهيم بهلولي، المحامي لدى مجلس قضاء الجزائر، بأنّ حقوق المرأة في زواج الفاتحة تبقى قائمة، غير أنّ منع عقد الزواج في مصالح الحالة المدنية للبلديات ولدى الموثقين مجرد تعقيد إداري، وفرض عمل قضائي إضافي.

وأضاف بهلولي أنّ المنع سيؤدي إلى تأجيل العقد المدني. فعوض إبرامه في الحالة المدنية، سيتم إثباته في المحاكم، وسيكون القاضي أمام العديد من الملفات لإثبات عقود زواج عرفية، حيث إن المنع سيؤدي بكل مضطر إلى إتمام مراسم الزواج بشكل عرفي.

وبعد مرور مدة تقارب الشهر، يرفع المتزوجون الأمر أمام القضاء لإثبات قرانهما، ويكون ذلك بمثابة أمر واقع للقاضي، الذي سيصدر الحكم بإثبات الزواج، وبعد ذلك يتم تسجيله على مستوى الحالة المدنية.

فكل عقد زواج عرفي سيصبح واقعة مادية تجسد عن طريق القضاء بعد رفعها إليه.

وصب رأي المحامية، كريمة مراية، في المنحى ذاته، غير أنها حملت الزوجين مسؤولية العواقب التي قد تنجر عن ذلك في مثل هذه الظروف الاستثنائية، التي تمر بها البلاد، خاصة في حال وفاة أحد الزوجين - لا قدر الله - أو إنجاب أطفال قبل فترة إثبات الزواج.

وأفادت القانونية مراية بأنها ثبّتت العديد من الزيجات، بعد سنوات من الزواج، ضمن الإجراءات القانونية التي يسمح بها المشرع الجزائري.

وأضافت المحامية أن نسبة كبيرة من الزيجات لا توفق ولا تكتمل. وهنا يطرح الإشكال في إقرار تلك الحقوق التي تبقى محفوظة، غير أنها تتطلب إجراءات قضائية لإثباتها، والحصول عليها في حال التنكر للعلاقة الزوجية.

شركة جمارة للمصبرات الغذائية

مجمع رقم 29 – لبيار عين أرنات - ولاية سطيف

SARL DJEMARA

CONSERVERIE AGROALIMENTAIRE DJEMARA (CAD)

Email : laiddjemara@gmail.com FB : CAD DJEMARA القسم التجاري: 0550443050

● لينة.س

ترويجات لاستقطاب الزبائن بعد تراجع النشاط بـ70 بالمائة

كورونا "تطرد" النساء والعرائس من صالونات الحلاقة

على غير العادة، باتت صالونات الحلاقة النسوية، هذه الصائفة، خالية من زبوناتها، اللواتي كن يملأن المكان ويتشكلن في طوابير انتظار طويلة، حتى إنّ من العرائس من كن يقصدن الصالونات فجرا للتمكن من تصفيف شعرهن في الوقت المناسب.. كل هذه الصور والمشاهد غابت بسبب الخوف من عدوى كورونا وبسبب تعطيل الأعراس والأفراح ومختلف الحفلات المعتاد تنظيمها.

وتروي العديد من الحلاّقات الوضع الكارثي الذي آلت إليه حرفتهن، منذ انتشار وباء كورونا بالجزائر، وما رافق ذلك من إجراءات، فبعد أن كانت النسوة والعرائس على وجه الخصوص يصنعن أجواء مميزة ورائعة تصاحبها الزغاريد والأغاني وتوزيع الحلويات وتشارك الصور والألبومات بعد العرس، عمّ الصالونات اليوم سكون قاتل بعد أن طردت كورونا الجميع وألزمتهم البقاء في بيوتهم حفاظا على سلامتهم.

صالونات حلاقة شبه مهجورة

أصبحت قاعات الحلاقة مهجورة، لا تكاد تمر زبونة أو اثنتان في اليوم الواحد، وأحيانا نغرق في بطالة كاملة لأيام.. هكذا ردت صاحبة صالون "ساندرا بوتي" بالعاصمة، التي تحدثت عن مخاوف كبيرة لدى النساء من التوجه إلى الحلاّقات، في ظل انتشار وباء كورونا، رغم توفير كافة التدابير الوقائية والإشراف على تعقيم وتطهير المكان والوسائل المستعملة.

وبدورها، قالت صاحبة صالون دعاء للتجميل إنه "لم تمر إلا أيام قليلة على انتعاش النشاط بعد رفع التجميد عنه ليعاود الكساد من جديد على إثر قرار منع الأعراس والحفلات، تصديا لانتشار كورونا، ولم تعد العرائس على قلتهن يقصدن الصالون والحال ذاتها لدى جميع زملاء وزميلات المهنة.."وأضافت ياسمين. ح، العاملة في أحد الصالونات الأكثر شهرة في العاصمة، أن طوابير العرائس والنساء كانت تصطف فجرا للمرور أولا والظفر بفرصة تصفيف شعرهن، غير أنها الآن باتت شبه مهجورة وعدد الزبونات يعد على الأصابع".

نساء يرفضن المخاطرة بحياتهن عند الحلاقات

وتأبى العديد من النسوة اللواتي تعودن على الاشتراك لدى الحلاقات للحصول على خدمات القص والتصفيف والتجميل المخاطرة بحياتهن في مثل هذه الأزمة الصحية، التي قد تكون الصالونات بيئة خصبة لها، بالنظر إلى طبيعة النشاط والقرب الشديد للعاملات من الزبونات، خاصة مع تحذيرات الأطباء والمختصين في الأمراض المعدية من الأمر.

-وأعربت بعض النساء عن حاجتهن الشديدة إلى إطلالة جديدة بعد أشهر من الروتين القاتل، في ظل الحجر، إلا أن حاجز الخوف غالبا ما يحول دون تحقيق رغبتهن.

عروض ترويجية لاستقطاب الزبائن

وأمام قلة الطلب على خدمات التجميل والحلاقة، لجأ البعض إلى إطلاق بعض العروض الترويجية لاستقطاب الزبونات مجددا وإقناعهن بتصفيف شعرهم أو قصه أو تلوينه، حيث أرفقت هذه الخدمات بأخرى مرافقة مثل نمص الحاجبين أو نتف الشعر، كما أطلق آخرون مجموعة عروض "باك" خدمة تنظيف بشرة الوجه وتقشيرها و"المانيكير" و"البيديكير" وكل هذا بأسعار تنافسية مخفضة ومغرية جدا.

نشاط الحلاقات تراجع بـ 70 بالمائة

وأكدت نزيهة بن علي، رئيسة لجنة الحلاقة النسوية على مستوى الجمعية الوطنية للتجار والحرفيين الجزائريين، أنّ نشاط الحلاقات تراجع في الآونة الأخيرة، بسبب تفشي وباء كورونا، بنسبة قدرتها بين 70 إلى 80 بالمائة.

وأفادت نزيهة بأنّ أغلب القاعات باتت خالية من زبوناتها، خاصة في هذه الفترة الصيفية التي تعرف عادة ذروة النشاط، مؤكدة التزامها جميعا بارتداء الكمامات للعاملات والزبائن والتباعد الاجتماعي ومنع الأطفال الأقل من 16 عاما من الدخول إلى المحل.

وأمام هذا النقص المسجل، تراجعت المداخيل اليومية، ما جعل كثيرا من الصالونات تغلق أبوابها خوفا من انتشار العدوى ومن الخسائر التي قد تتكبدها، في حين ارتأت صالونات أخرى الاستمرار في العمل وتقليل العاملات بها والاستعاضة عن الأجر بنسبة من المداخيل اليومية.

Top Amira

Amira Top

www.sarltime.com

033 225 422

0554 580 335

تيم لمواد التنظيف حي أولاد بشينة كشيدة - باتنة - الجزائر

• صالح عزوز

بعد غلق الشواطئ لهذا الموسم:

الكرّ والفرّ من المصطافين من أجل زرقة البحر

لم يستطع الكثير من الأشخاص، هضم فكرة التخلي عن موسم الاصطياف وغلق الشواطئ لهذه السنة، بسبب الظروف الحالية وانتشار الوباء بشكل كبير في الأيام القليلة السابقة، سواء بالنسبة إلى المقيمين في المدن الساحلية أم من هم بالولايات الداخلية. لذا، يلجأ الكثير منهم إلى طريقة السباحة في الخفاء إن صح القول، بعيدا عن أعين السلطات في الكثير من الشواطئ، ضاربين بذلك إجراءات الوقاية والسلامة عرض الحائط، والتمتع بزرقة البحر ولو لساعة فقط.

من بين الحيل التي تتخذها الكثير من الأسر خاصة النساء، من أجل الاستمتاع بالبحر، الذهاب إلى الشاطئ في الساعات الأولى من النهار، حين يكون الناس نياما، وحتى وإن حرموا بعدها من السباحة من طرف قوات الأمن، يكونون قد قضوا وقتا في التمتع بالسباحة، وهكذا يحدث كل يوم.

كانت لنا جولة في اليومين الأخيرين إلى شاطئ الباخرة المحطمة ببرج الكيفان، حيث وقفنا على العديد من الأسر، التي تستمتع بزرقة البحر في الصباح الباكر، بعيدا عن الضوضاء التي ألفها هذا المكان في ظل تطبيق إجراءات منع السباحة. تظهر الأمور عادية في أول وهلة، لكنها تحمل الكثير من الحرص والترقب من طرف المصطافين بوصول قوات الأمن في أي لحظة من أجل إخراج هؤلاء المتمردين إن صح القول، على القانون، لأنهم بكل بساطة لم يستطيعوا هضم فكرة التخلي عن موسم الاصطياف لهذه السنة، نتيجة للظروف السالف ذكرها. كما وجدنا أن بعض الشباب الذين ألفوا العمل على هذه الشواطئ في تقديم الخدمات بمختلف أنواعها، ينتظرون بعض الزبائن، من أجل هذه الخدمات.. اقتربنا منهم، وظهر عليهم نوع من التردد في الحديث في هذا الموضوع، كما ظهر على أغلبهم الحسرة، لذهاب هذه الأشهر التي كانوا يسترزقون منها، مهب الريح، خاصة أن قرار الغلق سوف يبقى قائما إلى إشعار غير معروف، ويكون بذلك موسم الاصطياف قد انتهى.

ولعل من بعض الحوادث الطريفة التي تناقلتها صفحات التواصل الاجتماعي، تلك اللحظات من الكر والفر بين الأمن وبعض الأفراد على الشواطئ، وهروب الكثير منهم في كل الاتجاهاتن بعدما فاجأتهم سيارات الأمن وهم داخل البحر. والغريب، أن بعضهم ترك حتى بعض أطفاله وفر هاربا في اتجاه مجهول من أفراد الشرطة، ولم يشأ العودة من أجلهم، خوفا من العقاب. يحدث هذا من أجل التمتع بزرقة البحر، بعد المنع من طرف السلطات لأسباب وقائية.

يمر على الجزائر والعالم أجمع ظرف خاص جدا، أثّر بشكل كبير على الحياة الاجتماعية، وكان السبب في جمود الكثير من الأنشطة الرياضية، وموسم الاصطياف الذي من المؤكد أنه سيبقى عالقا في ذهن الكثير منا، فلا صيف دون زرقة البحر.. وهي المرة الأولى التي يعيش فيها الكثير من الأفراد هذا الأمر، وفرض على المصطافين هذه السنة مغازلة ماء البحر دون الغوص فيه.

● صالح عزوز ● **كاريكاتير:** فاتح بارة

أبان انتشار فيروس كورونا في العالم، الكثير من سلوكات الأفراد والجماعات، التي كانت لا تظهر في الأيام العادية، ووقفنا اليوم على الكثير من الممارسات بين الظريفة والغريبة، وكذا غير المسؤولة من طرف الأفراد. ولعل من بين هذه الممارسات التي توحي بعدم الالتزام بروح المسؤولية تجاه النفس وكذا المحيط، هو إخفاء الإصابة بالمرض من طرف الأشخاص، لسبب أو لآخر، بالرغم من كون الأمر خطيرا، وقد يكون هذا السلوك السبب المباشر في كارثة، قد تكون عواقبها وخيمة.

كانوا من بين أسباب انتشار الفيروس:

مصابون بالفيروس يخفون مرضهم ويلحقون الأذى بغيرهم

قبل انتشار هذا الفيروس بالشكل الذي هو عليه اليوم، كان الجميع ينادي بضرورة الحيطة والحذر، وكذا الإبلاغ في حالة ظهور أعراض الفيروس على الفرد، ووصلت الحال عند الكثير منا، حين رفض بعض المهاجرين العائدين إلى الجزائر، الالتزام بالحجر الصحي، حفاظا على سلامتهم وسلامة محيطهم، بضرورة تعنفيهم إن صح القول، وإجبارهم على المثول لهذه الإجراءات، لأن رفضهم لهذا الإجراء الصحي، هو بمثابة إخفائهم للمرض، الذي قد يفتك بالكثير من الأرواح.. لكن للأسف اليوم، نقف على مثل هذه السلوكات، حيث يرفض الكثير من الأشخاص المثول لهذه الإجراءات، بل ويرفض رفضا قاطعا الإفصاح عن إصابته بهذا المرض، حتى يصل إلى المرحلة الأخيرة منه، حينها يكون قد نشر المرض بين أهله نتيجة لتعنته وإخفائه مرضه، وهو يعرف أنه معد وينتقل بين الأفراد، وقد يكون السبب المباشر لموت أحد من أفراده.

يعتبر هذا السلوك سلوكا غير مسؤول من طرف الفرد، وبدل عزله حفاظا على محيطه من توسع رقعة انتشار الفيروس، يبقى على اتصال دائم مع الأفراد والجماعات، ليس أفراد عائلته بل حتى محيطه الخارجي، سواء بين أصدقائه أم مكان شغله، ليكون بذلك السبب المباشر في زيادة حالات وعدد المصابين بهذا الفيروس، الذي أصبح اليوم خطرا كبيرا على صحة الأفراد، نتيجة لعدم الالتزام بإجراءات الوقاية من التباعد الاجتماعي، ووضع الواقي وغيرها من إجراءات السلامة.

عدم تقبل الإصابة بالمرض

بالرغم من كون الإصابة بهذا الفيروس حالة مرضية عادية، أصابت الكثير من الأفراد في العالم، ويمكن أن تصيب عددا آخر، بالنظر إلى الكثير من المعطيات الحالية، وكل الأفراد معرضون لإصابتهم به، إلا أن الكثير منا لا يتقبل إصابته بهذا الفيروس، وكأنه عار أصيب به.. لذا، لا يريد أن يظهره أمام غيره أو يقر بمرضه، وهو ما يدفعه إلى التكتم عن إصابته، التي قد تحمل في المستقل العاجل أخبارا مأساوية، يكون هو السبب فيها، وهذا ما انتشر بين الناس، حتى إنهم لا يتأخرون في الذهاب إلى التجمعات الكبيرة خاصة الأعراس والسهرات، بالرغم من علمهم بأنهم سوف يكونون السبب المباشر في انتقال هذا الفيروس بنسب كبيرة، وهو ما تظهره الأرقام إلى حد كتابة هذه الأسطر.

يبقى هذا السلوك غير المسؤول سببا من بين الأسباب الكثيرة، التي ساعدت إن صح القول، في انتشار الفيروس بهذا الشكل الكبير إلى حد الساعة. وبالرغم من كون الإصابة به أمرا عاديا، لا يتطلب إخفاءه، بل بالعكس يجب التحلي بروح المسؤولية من أجل الحفاظ على سلامة الأفراد من حوله، إلا أنه وللأسف، لا يزال الكثير منا يسيرون بين الناس وهم يحملون هذا الداء بين أضلعهم، ويتكتمون عليه دون حتى تقديم سبب مقنع.

لوفلي ®
Lovely
حليب

صحة و سعادة

مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان

Lait Entier en Poudre Instantané

مواد دسمة	غني بالكالسيوم	فيتامين أود
26% 28%	Riche en calcium	Vitamine A&D

ش.ذ.م.م . زيما فود للتصدير والاستراد

المقر الرئيسي : حي الثانوية قطعة BE رقم 4 الطابق 2. الرويبة ـ الجزائر.

الهاتف: 415 716 23 213+ الفاكس : 415 716 23 213+

المصنع : تجزئة 05 مجموعة ملكية رقم 671 محل 02 أولاد ابراهيم ـ حمادي ـ بومرداس.

مستورد من الارجنتين Importé de l'Argentine

www.groupezimafood.com

Email :contact@lovely-dz.com

أرز بجبن االبارميزان

● **تصوير :** سبع زهور-خالد مشري

الشاف عبير جريبية

المقادير:

- 700 مل حليب من نوع «LOVELY»
- 200 غ أرز
- 01 ملعقة صغيرة ملح
- 30 غ زبدة
- 50 غ جبن ابيض
- 50 غ جبن البير ميزان مبشور
- 02 ملاعق كبيرة بقدونس

طريقة التحضير:

في قدر نفرغ الحليب ونضيف له الأرز والملح ونضعه فوق نار هادئة ونتركه يطهى، ثم نضيف له الزبدة و نحرك باستمرار حتى ينضج الأرز، ثم نضيف له الجبن الأبيض وجبن البارميزان ونخلط، ثم نضيف البقدونس، وفي الأخير نضعه في قوالب التقديم و نزينه بجبن البارميزان كما هو موضح في الصورة.

لنجاح هذه الوصفة استعملي حليب

لوفلي
Lovely

لوفلي
Lovely®
حليب
صحة و سعادة

مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané
فيتامين أود Vitamine A&D
غني بالكالسيوم Riche en calcium
مواد دسمة 26% 28% Matière grasse
Importé de l'Argentine مستورد من الارجنتين
www.groupezimafood.com
Email :contact@lovely-dz.com

دجاج بصلصة الجبن والخضار

المقادير :

- صدر دجاج
- 01 حبة باذنجان
- 01 حبة كوسة
- 01 حبة طماطم
- 01 حبة فلفل اخضر
- 02 ملاعق كبيرة زيت
- ملح/فلفل اسود / زعتر

صلصة الجبن:

- نصف لتر حليب من نوع «LOVELY»
- 100 غ جبن ابيض
- 01 ملعقة كبيرة زبدة
- 02 حبات بيض
- ملح/فلفل اسود/ جوزة الطيب

طريقة التحضير:

نأخذ صدر الدجاج ونقطعه على شكل دوائر، ثم نسخن ملعقة زيت في مقلاة ونحمر الدجاج الذي نرشه بقليل من الملح والفلفل الأسود والزعتر، عندما يتحمر ننزعه من النار ونضعه في صينية فرن و نغطيه بورق الالمنيوم وندخله الفرن ليواصل الطهي، في ذلك الوقت نقطع الخضر إلى شرائح رفيعة ثم نسخن ملعقة زيت في مقلاة ونقلي شرائح الخضر المرشوش عليها الملح والفلفل الاسود ونتركها على جنب، ثم نحضر الصلصة كالتالي: في قدر نضع الحليب ونتركه يسخن جيدا، ثم نضيف له الجبن والملح والفلفل الأسود ونخلط، ثم نضيف الزبدة ونواصل الخلط، ثم ننزعه من النار ونضيف له البيض ونخلط جيدا، ثم في الأخير نضيف جوزة الطيب، نأخذ صحن التقديم ونضع الصلصة ثم قطع الدجاج ونضع فوق كل قطعة دجاج قطعة خضر ملفوفة كما هو موضح في الصورة.

لنجاح هذه الوصفة استعملي حليب
لوفلي
Lovely

لوفلي
Lovely®
حليب
صحة و سعادة

مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané
فيتامين أود Vitamine A&D
غني بالكالسيوم Riche en calcium
مواد دسمة 26% 28% Matière grasse
Importé de l'Argentine مستورد من الارجنتين
www.groupezimafood.com
Email :contact@lovely-dz.com

لوفلي
Lovely
حليب
صحة و سعادة

مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané
فيتامين أود
Vitamine A&D
غني بالكالسيوم
Riche en calcium
مواد دسمة 26%
28% Matière grasse
مستورد من الأرجنتين
Importé de l'Argentine
www.groupezimafood.com
Email :contact@lovely-dz.com

فطائر البانكيك المالحة Pancake salé

المقادير:

- 500 مل حليب من نوع «LOVELY»
- 250 غ فرينة
- 01 خميرة كيميائية
- 01 ملعقة صغيرة ملح
- 02 حبات بيض
- 50 غ زبدة ذائبة
- 50 غ جبن مبشور
- 01 ملعقة كبيرة قصبر
- 01 ملعقة كبيرة بقدونس
- جبن بنكهة الثوم والأعشاب للتزيين

طريقة التحضير:

في وعاء نضع الفرينة والملح والخميرة الكيميائية ونخلط المقادير، ثم نضيف البيض ونخلط بتأني، ثم نضيف تدريجيا الحليب ونواصل الخلط بتأني، ثم نضيف الزبدة الذائبة ونخلط وفي الأخير نضيف الجبن المبشور، ثم نسخن المقلاة ونسكب كمية قليلة من الخليط في وسط المقلاة بحيث نتحصل على فطائر، نقدم فطائر البانكيك ساخنة ونزينها بالجبن كما هو موضح في الصورة.

للنجاح هذه الوصفة استعملي حليب
لوفلي
Lovely

لوفلي
Lovely
حليب
صحة و سعادة

مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان
Lait Entier en Poudre Instantané
فيتامين أود
Vitamine A&D
غني بالكالسيوم
Riche en calcium
مواد دسمة 26%
28% Matière grasse
مستورد من الأرجنتين
Importé de l'Argentine
www.groupezimafood.com
Email :contact@lovely-dz.com

لوفلي Lovely®

حليب

صحة و سعادة

مسحوق حليب كامل الدسم سريع الذوبان

Lait Entier en Poudre Instantané

مواد دسمة	26% 28%	غني بالكالسيوم Riche en calcium	فيتامين أود Vitamine A&D

ش.ذ.م.م . زيما فود للتصدير والاستراد

المقر الرئيسي : حي الثانوية قطعة BE رقم 4 الطابق 2. الرويبة - الجزائر.

الهاتف: 415 716 23 213+ الفاكس : 415 716 23 213+

المصنع : تجزئة 05 مجموعة ملكية رقم 671 محل 02 أولاد ابراهيم - حمادي - بومرداس.

مستورد من الارجنتين Importé de l'Argentine

www.groupezimafood.com

Email :contact@lovely-dz.com

كفيستا

Cafésta®

ذوق و تميز

صنعت خصيصا لتحضير
بالابريق، الفيلتر و الأجهزة
الالكترونية.

ش ذ م م زيما فود لاستراد و التصدير
المقر الرئسي: حي الثانوية قطعة 04 ب ب الطابق الثاني.
رويبة، الجزائر.
وحدة الانتاج: قسم 05 المجموعة الملكية 672 أولاد ابراهيم
حمادي بومرداس.
Tél: +213 23 716 415 , fax: +213 23 716 416

برونيس بالقهوة

المقادير :

- 02 حبات بيض
- 150 غ شكولاطة
- 100 غ سكر ناعم
- 100 غ زبدة ذائبة
- 03 ملاعق كبيرة قهوة سائلة من نوع "CAFESTA"
- 50 غ فرينة
- 50 غ جوز

طريقة التحضير :

في وعاء نخفق البيض ونضيف السكر الناعم ونخلط، ثم نضيف الفرينة ونخلط، ثم نضيف الشكولاطة التي قمنا بتذويبها مع الزبدة في حمام مائي، ثم نخلط كل هذه المقادير، ثم نضيف القهوة، وفي الأخير نضيف الجوز، نأخذ صينية فرن نفرشها بورق الطهي ونفرغ البرونيس داخله ثم نضعه في الفرن على درجة 180° لمدة 15 دقيقة، عندما نخرجه من الفرن نتركه يبرد ثم نقطعه على شكل مربعات كما هو موضح في الصورة.

لنجاح هذه الوصفة
استعملي قهوة
كفيستا
Cafésta

حلوى بطلاء القهوة والفول السوداني

المقادير :

- 200 غ فول سوداني محمص ومدشش
- 100 غ سكر بني
- 100 غ فرينة
- 100 غ زبدة طرية
- 01 حبة بيض
- نصف كيس خميرة كيميائية

الطلاء:

- 160 غ سكر ناعم
- 30 مل قهوة سائلة من نوع «CAFESTA»

طريقة التحضير :

في وعاء نخفق حبة البيض ونضيف لها السكر ونخلط، ثم نضيف الزبدة الطرية ونواصل الخلط، ثم نضيف الفول السوداني والفرينة والخميرة الكيميائية ونخلط حتى نتحصل على عجينة متجانسة ونتركها ترتاح لمدة نصف ساعة، ثم نأخذ العجينة ونشكلها على شكل دوائر ثم نضعها في صينية مفروشة بورق الطهي وندخلها للفرن ونتركها تنضج على درجة 180°، وفي ذلك الوقت نحضر الطلاء كالتالي: في وعاء نضع القهوة السائلة ونضيف لها السكر الناعم ونخلط حتى نتحصل على طلاء القهوة، عندما نخرج الحلوى نتركها تبرد ثم نضع فوقها الطلاء ونزين بحبات من الفول السوداني وحبات من القهوة كما هو موضح في الصورة.

لنجاح هذه الوصفة
استعملي قهوة
كفيستا
Cafésta

كريمة الكاتالان بنكهة القهوة

المقادير :

- نصف لتر حليب
- 03 ملاعق كبيرة قهوة من نوع "CAFESTA"
- 03 صفار بيض
- 100 غ سكر
- 01 عود قرفة
- 25 غ مايزينة
- سكر بني للتزيين

طريقة التحضير :

في قدر نفرغ الحليب ونضيف له عود القرفة والقهوة ونتركه يسخن جيدا، وفي ذلك الوقت وفي وعاء نخفق صفار البيض ونضيف له السكر والمايزينة، عندما يسخن الحليب جيدا ننزعه من النار و نأخذ منه كمية ونضيفها على البيض والسكر ونخلط جيدا، ثم نفرغ خليط البيض والسكر والمايزينة في الحليب ونعيده فوق النار، ونواصل التحريك حتى نتحصل على كريمة، عندما تبرد قليلا نفرغها في قوالب التقديم وندخلها الثلاجة، وقبل التقديم نضع فوقها قليلا من السكر البني ونقوم بحرقه قليلا بواسطة مشعل المطبخ (أنظري الصورة).

لنجاح هذه الوصفة استعملي قهوة

كفيستا Cafésta

كفيستا

Cafésta®

ذوق و تميز

صنعت خصيصا لتحضير
بالابريق، الفيلتر و الأجهزة
الالكترونية.

سر الذوق
LE SECRET DU GOÛT

ش ذ م م زيما فود لاستراد و التصدير
المقر الرئيسي: حي الثانوية قطعة 04 ب ب الطابق الثاني،
رويبة، الجزائر.
وحدة الانتاج: قسم 05 المجموعة الملكية 672 أولاد ابراهيم
حمادي بومرداس.
Tél: +213 23 716 415 . fax: +213 23 716 416
www.cafesta-dz.com / contact@cafesta-DZ.com

فاروق كداش

فساتين وأكسسوارات

اللون الباستيلي... موضة صيف 2020

من الألوان الدراجة هذا الموسم تشكيلة الباستيل الفاتحة، ألوان حيوية لكنها في نفس الوقت هادئة وأنيقة وملائمة جدا لفصل الصيف، من أبرزها الأزرق السماوي والأخضر النعناعي والمائي والوردي ودرجات الأصفر... هذه الألوان صعبة التنسيق ومن المهم إدماجها مع بعضها البعض وإضافة بعض الإكسسوارات ... الإختيارات كثيرة من الفساتين البوهيمية إلى البلايزر والاقمصة الحريرية وحتى التنورة البليسي لم تكن أكثر رواجا من الآن...للنهار اختاري الستايل اليومي شيك وللمناسبات الفساتين الإنسيابية المرفرفة بخاماتها الخفيفة.
الإكسسورات أيضا بهذه الألوان المنعشة من الحقائب القشية أو الجلدية والأحزمة والمجوهرات والصنادل والأحذية الرياضية... كل الستايلات موجودة ما عليك سوى اتباع مايقوله لك حسك في الموضة.
اختيار التحرير: الجينز الباستيل رائج جدا بألوان جنونية وبكل الدرجات...

SONASHI®
FRANCE

Pressez, Mixez & Partez

300 Watts

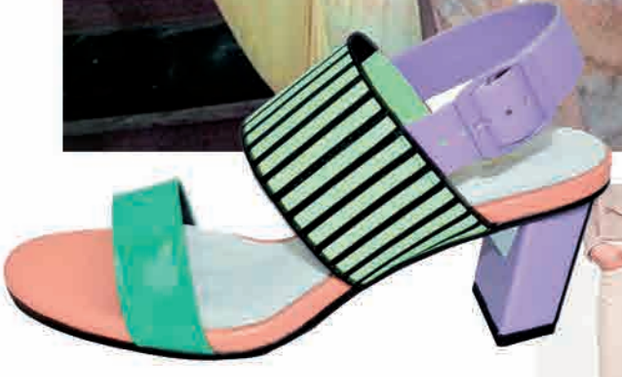
570 ml

4 LAME EN ACIER INOXYDABLE

EURL LAINE BLEU TRADING
Cité FRIRI 02 Groupe W N° 12 El-Hamiz - DAR EL BEIDA - ALGER
Tèl : 023 867 666 / 0550 555 475

POLO

OASIS
le plus floral
des Deodorants
OASIS
DEODORANT
FEMME
Soin & Efficacité
24H
aux fleurs du
PRINTEMPS
Parfums
WOUROUD
PARFUM LONGUE DURÉE
OASIS
DEODORANT
FEMME
Soin & Efficacité
24H
JASMIN
Parfums
WOUROUD
PARFUM LONGUE DURÉE
OASIS
DEODORANT
FEMME
Soin & Efficacité
24H
NARCISSE
Parfums
WOUROUD
PARFUM LONGUE DURÉE
OASIS
DEODORANT
FEMME
Soin & Efficacité
24H
Magnolia
Parfums
WOUROUD
PARFUM LONGUE DURÉE
Parfums
WOUROUD



Top Amira

Amira Top

www.sarltime.com

033 225 422

0554 580 335

تيم لمواد التنظيف حي أولاد بشينة كشيدة - باتنة - الجزائر

FLUX
DE PASSION

LABO

PALMARGAN
ESSENTIEL

المجموعة الجديدة من شامبو

LA NOUVELLE GAMME
DE SHAMPOOING

2 en 1

Shampooing 2en1 Extrait naturel

Tél : + 213 (0) 23 31 71 02/06/10
Fax : + 213 (0) 023 31 71 08

e-mail : info@labo-nedjma.net

Lotissement 4 N°11 Douéra -Alger-Algérie

BohoStyleMe

م.وليد

صحفي «بي ان سبورتس» محمد الوضاحي في حوار لمجلة «الشروق العربي»

بلماضي لا تغريه المادة ووطنيته جعلته يفضّل "الخضر" رغم العروض المغرية

يؤكد الصحفي بقنوات "بي ان سبورت"، محمد الوضاحي، في هذا الحوار الذي خص مجلة الشروق العربي، أن الناخب الوطني، جمال بلماضي، مرتبط بمشروع مع "الخضر"، وغير مرتبط بأشخاص بأعينهم، مضيفا أن وطنيته وحرصه على رفع راية الجزائرية هي التي جعلته يفضل "الخضر"، رغم العروض المغرية التي تلقاها من عدة أندية. تريد خدماته. وقال محمد الوضاحي بأن تعيين مجيد بوقرة على رأس منتخب المحليين سيمنح الإضافة، كما أن تفاهمه مع بلماضي سيخدم المنتخبين الأول والثاني، معترفا بأن البطولة الفرنسية خسرت الكثير بسبب جائحة كورونا، ولو أنه لا خوف، بحسب قوله، على أبرز اللاعبين الجزائريين المحترفين فيها، على غرار عطال وسليماني والبقية. وقال، في هذا الجانب، بأن اللاعب الجزائري موهوب بالفطرة، وبمقدوره النجاح في البطولات الكبرى.

كيف عشتم توقف الدوري الفرنسي الذي تنشطونه في ظل جائحة كورونا؟

ككل المولعين بالكرة، الترقب كان سيد الموقف بداية، ثم المتابعة اليومية للتطورات والجدل الذي ساد في فرنسا حول عودة المنافسة، قبل أن نصاب بخيبة أمل بإعلان السلطات الفرنسية توقيف الموسم الكروي، للأسف الشديد، في قرار سياسي بامتياز متسرع، ولم يراع مصالح الكرة والأندية الفرنسية.

ماذا خسر الدوري الفرنسي الذي ينشط فيه كوادر الخضر من هذه الجائحة؟

الكرة الفرنسية خسرت الكثير، وتبعات هذا القرار ستظهر أكثر خلال السنوات المقبلة. أما على المدى القريب، فالأندية الفرنسية أصيبت في مقتل ماليا، وستعاني عدة أندية عريقة من ضائقة مالية غير مسبوقة، على غرار مرسيليا وسانت إتيان.. وذلك سيؤثر على تدعيم هذه التشكيلات بلاعبين جيدين، وسيدفعها بالمقابل إلى التفريط في بعض نجومها لسد الفراغ المالي. أما على الصعيد الرياضي، فإن ممثلي فرنسا في دوري الأبطال سيخوضان بقية المنافسة منقوصين من المنافسة، وذلك سيؤثر على أدائهم بالتأكيد.

كما أن القيمة المضافة التي حظي بها الدوري الفرنسي من حيث الحقوق التلفزيونية، ستتهاوى خلال المناقصة القادمة. أما صورة فرنسا الرياضية فحدث ولا حرج.

هل ترون أن الدوليين الجزائريين الناشطين بفرنسا بإمكانهم الحصول على تعاقدات رغم الجائحة؟

رغم الأزمة، إلا أن ذلك لن يوقف سوق الانتقالات نهائيا. وبالتأكيد، أن أسماء مثل عطال وسليماني تملك فرصة الانتقال نحو أندية أخرى، بفضل ما قدماه الموسم الماضي مع نيس وموناكو على التوالي، غير أن الأغلبية ستفضل الاستقرار وعدم المغامرة في ظل هذه الظروف.

هل ترون أن الجائحة ستلقي بظلالها على المنتخب الوطني؟

على مستوى الرزنامة والبرنامج عموما، أعتقد نعم، خصوصا أن مسابقات دولية عديدة سيتم تأجيلها على غرار كأس أمم إفريقيا، وهذا يعني أن المدرب الوطني سيضطر إلى تغيير خططه وبرامجه، كما أن غياب اللاعبين عن المنافسة لفترة طويلة ثم خوضهم موسما طويلا سيجهدهم، وسينعكس ذلك ربما على أدائهم مع المنتخب.

هل تعيين بوقرة في منتخب المحليين منطقي؟

ربما هناك من يرى أن لاعبين محليين يجب أن يشرف عليهم مدرب محلي، وهي وجهة نظر، لكن برأيي، بوقرة استفاد خلال السنوات الأخيرة من خبرة محترمة على كرسي التدريب، دعم بها خبرته كلاعب، وسيحمل معه أفكارا جديدة وأسلوبا احترافيا عالي المستوى، سيساعد شبابنا المحلي على رفع التحدي واكتشاف طريقة عمل جديدة. والأهم أن مجيد وجمال بلماضي يتفاهمان جيدا، ويمكن لهذه العلاقة أن تخدم المنتخبين الأول والمحلي معا.

وهل مازال للاعب المحلي مكان في البطولة الفرنسية؟

أعتقد أن اللاعب الجزائري موهوب بالفطرة، ويمكنه رفع التحدي في البطولات الكبرى، والدلائل أمامنا كثيرة على غرار عطال وبوداوي وغيرهما، ما ينقصه هو المواظبة على العمل اليومي المضني، وخصوصا النضج التكتيكي الذي بات عاملا مهما، لأن الموهبة وحدها لا تكفي في المستوى العالي.

هل بن ناصر قادر على اللعب في "البياسجي"؟

بالتأكيد، بن ناصر يملك كل مواصفات اللاعب الكبير، الذي يمكنه أن يلعب في أكبر الأندية الأوروبية، ويمكنه أن يقدم الإضافة للنادي الباريسي، خصوصا أنه مازال شابا وأبدى سرعة استثنائية على مستوى التطور التكتيكي، ودليل ذلك ما قدمه في "الكان"، بعد أسابيع قليلة من العمل مع بلماضي.

وما الفرق، حسب رأيك، بين لاعب في الدوري الفرنسي والدوريات الأخرى؟

اللاعب الجزائري موهوب بالفطرة ويمكنه رفع التحدي في البطولات الكبرى

لاعب الدوري الفرنسي يسعى دوما إلى الاستفادة من تجربته الفرنسية للانتقال إلى الأندية الأوروبية الكبرى، بما أن الدوري الفرنسي يعتبر دوري المواهب في أوروبا، كما يطلق عليه المراقبون، وبما أن عددا كبيرا من اللاعبين الفرنسيين ذوو أصول أجنبية (مغاربية وإفريقية خصوصا)، فإنهم يملكون الموهبة وعلو الكعب، ويصقلون ذلك بأسلوب المدرسية الفرنسية، الذي يعتمد على العمل البدني

البطولة الفرنسية خسرت الكثير ولا خوف على عطال وسليماني والبقية

المضني غالبا، فيعطي هذا التزاوج أسماء لامعة على غرار زيدان وبن زيمة وعوار وبن عربية وغيرهم.

تعتبر مقربا كثيرا من بلماضي. ما رأيك في الذين قالوا إن مصيره مرتبط برئيس "الفاف" زطشي؟

ما أعرفه عن جمال بلماضي، أنه رجل محترف جدا، ويحترم التزاماته، وما أقنعه بالمجيء إلى الجزائر: هو أولا وطنيته ورغبته الجامحة في استغلال القدرات الفردية التي يزخر بها "الخضر" في تحقيق نتائج تليق بالمنتخب، وتعلي من شأن الجزائر. لا أعتقد أن بلماضي مرتبط بأشخاص، بقدر ما هو مرتبط بمشروع يشرف عليه ويسعى إلى تحقيقه مع هذا الجيل الرائع من اللاعبين.

بلماضي تحصل على العديد من العروض من فرنسا، ما هي؟ وهل يستطيع مغادرة الخضر؟

كما ذكرت، جمال بلماضي ليس شخصا ماديا، ولا يسعى أبدا إلى الربح المادي، بحسب معرفتي بالرجل، وقبوله الإشراف على "الخضر" أفقده الكثير ماديا، حتى إن الرجل يمكنه تدريب "الخضر" دون مقابل. ولذلك، فإن العروض التي تتهاطل عليه لن تغريه أبدا، لأنه رجل قنوع، ويعرف ما يريد، وما يسعى إلى تحقيقه مع الخضر.

هل هناك لاعبون جدد في "الخضر" على غرار عوار ولعروسي وغيرهم؟

أعتقد أن هناك أسماء كثيرة يمكنها تدعيم "الخضر"، ولكن يبقى دائما عامل صغر سن اللاعبين وتأثرهم بمحيط الأندية التي يلعبون لها، ما يجعلهم غالبا يترددون في حسم اختيارهم بين الجزائر وفرنسا.

هل "الخضر" قادرون على الاحتفاظ بالتاج الإفريقي؟

نعم برأيي، فالمنتخب بات ناضجا، ونشأت علاقة خاصة بين عناصر المجموعة في ما بينهم وما بينهم وبين الطاقم الفني. العامل الوحيد الذي قد يؤثر عليهم هو ضغط الجماهير ووسائل الإعلام، خصوصا أن سقف الطموحات بات عاليا الآن.

ما هو مستقبل قنوات "البي ين" في ظل وجود المنافسة على المنافسات الكبرى؟

المنافسة موجودة منذ سنوات، ولم يؤثر ذلك على قنوات "بي ان سبورتس"، لأنه ببساطة هذه المجموعة تملك استراتيجية واضحة وأهدافا أوضح. ومهما يكن، فإن نوعية التغطيات التي تقدمها قنوات "بي ان سبورتس" ورفعها من سقف نوعية العمل الإعلامي يجعل أغلبية القنوات تتردد في مقارعتها على هذا المستوى. كما أن المجموعة بات لها وزنها عالميا، واكتسبت ثقة المؤسسات الرياضية العالمية، التي رأت مستوى التغطيات المميزة لمختلف التظاهرات والاحترافية العالية لمختلف العاملين فيها، ما انعكس رضا وإشادة من هذه الهيئات على ما يتم تقديمه على هذا المستوى.

تعيين بوقرة سيفيد المحليين وتفاهمه مع بلماضي في مصلحة "الخضر"

فاروق كداش

من الصوفية إلى المدائح الدينية

العيساوة

أسرار فرقة تحدت سم الثعابين

من الطرائق التي حافظت على جانب كبير من الغموض، بين سحر وطلاسم وبين رقصات هيستيرية، يدعى أنها علاجية، تبقى العيساوة لغزا كبيرا بالنسبة إلى الكثير... الشروق العربي، تفتح كتب التاريخ وأرشيف الزوايا، لكشف هذا اللغز وفك طلاسم فرقة لا نعرف منها سوى موسيقاها.

تأسست فرقة العيساوة في مكناس، في القرن الرابع عشر، من طرف محمد بن عيسى، وهو من المتصوفة الذين اشتهروا بزهدهم.. ويعود سند هذه الطريقة إلى الإمام أبي الحسن الشاذلي، قطب التصوف في زمانه. واشتهرت هذه الفرقة بطقوسها التي تمزج بين التوحيد والصوفية.

يحكى أن شيخ العيساوة ابن عيسى، شهد سنوات نفي وتيه في الجنوب المغربي، وهناك تكيف مع الطبيعة وروض الثعابين وصار دمه ترياقا لكل سمومها، لذا سمي أتباعه "إخوة الثعابين"، ويتمركز وجود العيساوة في مكناس، لكن وجودهم في الجزائر يرجع إلى مئات السنين. وحسب بعض المراجع التاريخية، فإن محمد بن عيسى طاف على العديد من ولايات الجزائر، منها سكيكدة وقسنطينة وسوق أهراس وعنابة، ما ساعد على نشر الطريقة وفنها. أما مؤسس العيساوة في الجزائر، فهو حفيده، الذي يحمل نفس الاسم، الذي استقر في البداية في تلمسان. وبسبب خلافات مع السلطان الزياني، سافر إلى بايلك التيتري في المدية، وبالتحديد في منطقة وزرة، وكان يعمل لدى ابنة السلطان محمد علج علي باشا، ولما رأت فيه الزهد والتقوى وهبته أراضي في المنطقة، ليتمكن من تأسيس أول زاوية عيساوية في عام 1570، وقد تم غلق الزاوية من طرف المستعمر الفرنسي سنة 1877، خشية من تنامي قوتها وتأثيرها على السكان...

بعدها، بدأ التراث الجزائري الموسيقي في الاندثار، وتمكنت فرق متجذرة من العيساوة، مثل الحنصالة والفخارجية والمسكاجية، من نشر قصائد صوفية روحية على ألحان الموسيقى الأندلسية وإعادة إحياء موسيقى نظيفة راقية، بعيدا عن محششات العاصمة وفنادق قسنطينة.

وحسب الكاتبة سوسي أندزيان، في كتابها "التجربة الروحية في الجزائر الحديثة"، فإن العيساوة في الجزائر انفصلت عن المفهوم الطرقي، واقتصرت فقط على الجانب الفلكلوري. وهذا عكس المغرب، حيث لا يزال مربو الأفاعي يمارسون طقوسهم الغريبة، خاصة باستخدام ثعبان الكوبرا الملكي المصري. وهذا في ساحة جامع الفنا... ولكن الغريب، أن هذا الثعبان أصبح فصيلة مهددة بالانقراض، ويلجأ هؤلاء إلى اقتلاع أنيابه السامة، ليصبح كوبرا بلا عرش.

موسيقى العيساوة

العيساوة أيضا موسيقى مغربية الأصل، انتشرت بعدها في كل من تونس والجزائر. ومن أقدم فرق العيساوة في الجزائر، الفرقة التي انبثقت عن الطريقة الحصنالية، التي أسسها الشيخ يوسف الحنصالي، ولم تكن هذه الطريقة على علاقة حسنة بالباب العالي، لذا قادوا بعض الثورات على صالح باي... أما سبب نشأة العيساوة فنيا، فيعود إلى خوف شيوخ الزاوية الحنصالية من أن تضيع أشعارهم وقصائدهم، فلحنوها على طابع المالوف وركبت صنائع المالوف على القصائد الحنصالية، وأصبحت قصيدة ظالة المالوفية "الشاذلية" في العيساوة.. وتقتصر المدرسة العيساوية على الآلات الموسيقية الإيقاعية مثل البندير والدربوكة والطار... وتسمى قصائد المدح "المدحة" في العيساوة، ويذكر دائما شعراؤها الأصليون في أواخر القصيد... وقد اقتبس العديد من شيوخ العيساوة في تونس مدائحهم من العيساوة القسنطينية، التي تشهد انحصارا كبيرا في السنوات الأخيرة.

أما في وهران، فيقال إن إيقاعات العيساوة هي إيقاعات الراي، وقد يكون الراي مقتبسا من العيساوة.

وكان فن العيساوة مقتصرا على الزوايا، ولكنه في الثمانينيات تعدى جدران الزوايا إلى خشبات المسارح والمهرجانات الدولية.

ويأخذ على فرق العيساوة اتباعهم طريقة غامضة، غير أنهم ينفون ذلك جملة وتفصيلا، ويؤكدون أن العيساوة في الجزائر لا تقدس الأولياء، وتبجل شيوخ الطريقة، بل هي عبارة عن قصائد في مدح الرسول الكريم.

الفنانة لبنى عبد العزيز في عيدها الخامس والثمانين:

روحي حرة وأحيا في وطني بسعادة وفخر

تحتفل الفنانة المصرية القديرة، لبنى عبد العزيز، بعيد ميلادها الخامس والثمانين، في الأول من أغسطس. الشروق العربي، تحتفل معها بهذه المناسبة، وتحاور فنانة من الزمن الجميل، زمن الأبيض والأسود، الذي عايشنا فيه عددا كبيرا من النجوم، الذين شكلوا وجداننا وسكنوا قلوبنا إلى الآن. قامت سمراء النيل ببطولة عدد من الأفلام، التي تم تسجيلها ضمن كلاسيكيات السينما العربية، وشاركت نجوما كبارا، منهم عبد الحليم حافظ، الذي قدمت معه أول بطولة وظهور سينمائي لها، وهو فيلم (الوسادة الخالية)، للمخرج الكبير صلاح أبو سيف، كما كانت بطلة أمام النجم رشدي أباظة، في (غرام الأسياد) و(أه من حواء). تسعة عشر فيلما قدمتها للسينما، ثم سافرت مع زوجها الدكتور إسماعيل برادة، أبي ابنتيها مريم وسارة، الذي عاشت معه أجمل أيام عمرها، حتى رحيله عام 2012. قررت سارة ومريم الإقامة في أمريكا، ورفضت لبنى أن تعود إلى الغربة مرة أخرى، بعد عودتها إلى وطنها الحبيب مصر، الذي تعتز وتفخر به.رن جرس التليفون وسمعت صوتها ببحته الشهيرة، وسعدت بصوتها المملوء بالبهجة، الذي ذكرني بأدوار وأعمال فنية أعشقها. رحبت بالحوار، لكنها اعتذرت عن استقبالنا في بيتها بحي الزمالك الراقي بالقاهرة، لظروف الحظر بسبب فيروس كورونا. وكان هذا الحوار الذي غلّفته ابتسامتها وضحكتها ومشاعرها الفياضة، وغمرتني خلاله بسيل من المعلومات والتفاصيل الدقيقة لأعمالها. لكن الأكثر إثارة للدهشة، هو متابعتها لما يجري في العالم كله من أحداث.

• لا أشاهد أفلامي لأنني لا أرضى عن أدائي دائما

• أكتفي حاليا بمشاهدة الأفلام الهندية.. والسوشيال ميديا تثير "قرفي"

• زرت أمريكا في رحلة مؤقتة فخطفت 28 عاما من عمري

• المهاجرون يهدون ابنتي أفيشات أفلامي.. وأعتبر نفسي هاوية

• أنا رومانسية والحب وراء زواجي مرتين

اسمحي لنا أن نقتحم عالمك الخاص لنتعرف كيف تقضين وقتك؟

وقتي مشغول بالقراءة والكتابة، فلدي مقالة أكتبها وأحرص على البحث والتنقيب حول أي معلومة أسمعها لأتحقق منها، وكثيرا ما أطلب كتبا أو أبحاثا للوصول إلى معلومة دقيقة، في محاولة لفهم حقائق الأخبار التي يتم طرحها بشكل مزيف على السوشيال ميديا.

أنت متابعة جيدة إذن للسوشيال ميديا؟

إنها "تقرفني". فلا يزيد الصحيح بها على 10 بالمائة، والباقي كلام مزيف، وهو ما يُربك حياتنا.

هل تتابعين الأعمال الفنية الحديثة؟

أشاهد الأفلام الهندية، لأن بها الموسيقى الغناء الرقص والديكور والضحك والدراما، فالسينما الهندية ببساطة تقدم أشياء مبهجة وممتعة. أما الأفلام الأجنبية فلم تعد تستحق ولم تعد تستهويني، فأنا أشعر بالرعب من الوحوش والكائنات الغريبة والقبح والدمار.

× هل يقودك الحنين إلى مشاهدة أفلامك؟

لا أشاهد أفلامي أبدا، حتى وقت التصوير والعروض الخاصة، بسبب أنني دائما لا أرضى عن أدائي، فأنا أحب أن يكون أدائي فوق الممتاز، وحين أشاهدها يتملكني شعور بالرغبة في إعادة كل هذا الشغل، وحين مثلت في الخارج وجدت فنانين مثلي لا يحبون مشاهدة أنفسهم.

قدمت قبل سفرك إلى أمريكا 19 فيلما، وبعد عودتك قدمت فيلم بابا حبيبي.. أي الأفلام تعتزين به؟

كتاريخ، أفتخر بفيلم (وإسلاماه)، فقد قدمناه باللغتين العربية والإيطالية، ووجدنا حفاوة بالغة في استقباله بالخارج، لكن كتمثيل ورسالة أعتز بفيلم (هي والرجال)، لأنها قصة إنسانية لخادمة أحبت شخصا، وكانت تعمل لتوفر له النقود ليكمل دراسته، وحين تخرج وأصبح وكيل نيابة تنكر لها، وقال لها: علاقتنا لا تستوي.. خادمة ووكيل نيابة. والقصة للكاتب الكبير إحسان عبد القدوس، وهي قصة نراها كثيرا، وعاصرتها في أمريكا، حين تقف الزوجة بجوار زوجها في بداية حياته، وحين يصل إلى مستوى معين يتنكر لها ويفكر في الزواج من أخرى.

زواجك بالمنتج رمسيس نجيب ثم الدكتور إسماعيل برادة، هل كان اختيار عقل أم قلب؟

شخصيا، أصدق قلبي، ولا يمكن أن أرتبط دون حب، وكلاهما كان زواجا عن حب. فأنا شخصية مقبلة على الحياة وأنا رومانسية. ودائما أسمع كلام إحساسي.

كيف استطاع إحساسك أن يبعدك عن بلدك 28 سنة؟

لا أعرف كيف مرت كل هذه السنوات بعيدا عن مصر، فقد سافرت لكي أساعد زوجي الدكتور إسماعيل برادة في الاستقرار بالبيت الجديد والشغل الجديد، وكنت سأعود فورا إلى بلدي، فقد وقعتُ قبلها ثلاثة أفلام مع الأستاذ سعد الدين وهبه، ومرت السنوات ونسيت نفسي، وفوجئت بالناس تناديني في الشارع والأماكن العامة (هاميس)، وهو اسمي في فيلم عروس النيل.

هل مثلت بالخارج خاصة أنك تجيدين اللغة الإنجليزية؟

نعم، لقد قدمت فيلما في لندن، وآخر في إيطاليا، كما لعبتُ دورا مع روجر مور.

هل تدرك ابنتاك حجم نجوميتك في بلدك؟

تعرفان أنني مثلت أفلاما، والعرب المهاجرون يهدونهما أفلامي وبوستراتها، وذات مرة وجدت بصالون ابنتي أفيش فيلم إضراب الشحاتين، وأخبرتني أن صديقا أهداه لها في عيد ميلاده، وابنتي الثانية تعلق بوستر فيلم (أنا حرة).

قدمت أول أدوارك في (الوسادة الخالية) ثم (أنا حرة)، وبعدها (هي والرجال)، وكلها للروائي الكبير إحسان عبد القدوس، فهل كان له دور في احترافك التمثيل؟

اسمحي لي أن أقول أولا إنني هاوية للتمثيل ولست محترفة، فأنا أختار أدوارا بعيدة عن شخصيتي وأحاول تقمصها. وللأديب إحسان عبد القدوس يد كبيرة في اشتغالي في السينما، فقد كان يقدم شخصيات حية ولها أفكارها وتجربتها، وكانت مغرية للتقمص، وتم تكريمي في بيروت من مهرجان ثقافي على دوري في (أنا حرة)، وهذا أسعدني كثيرا.

أي الدول الأجنبية تحبين؟

إيطاليا..

وما الدول العربية التي قمت بزيارتها؟

زرت لبنان، سوريا، الكويت، تونس، الإمارات. ولاحظت أن الدول العربية تقدمت من ناحية العمارة والنظام، وحتى مستوى المحلات والمولات، فقد حدثت خطوات سريعة جدا، وشعرت بتراجع، ربما إلى حد ما في أمريكا. وهذا طبعا بخلاف الأشياء المؤسفة التي حدثت مع الحروب والأخوان المسلمين، وكثير من البلاد تأثرت بالحروب الزائفة والربيع العربي الذي استغله البعض سياسيا ليكسر التقدم، ويحد من الأموال الموجودة في البلاد العربية. هناك من جعلونا نضرب بعضنا وباعوا لنا الأسلحة، وفق سياسة مدبرة ومدروسة أجهدت البلاد العربية. والآن نعاني من مشكلة سد النهضة الإثيوبي.

خلال فترة غيابك، تمت دعوتك في عدد من الولايات الأمريكية، وكنت خير سفيرة تتحدث عن مصر وكان لهذه اللقاءات صداها، فماذا تقولين عنها؟

مصر أم الدنيا، وهي الأخت الكبرى لكل الدول العربية، وفعلا مهد الحضارات، وبها من الخير والجمال والثروة البشرية ما يجعل لها مكانة لدى كل من يزورها ويشرب من نيلها. فقد طفتُ العالم لكنني لم أجد راحة ولا سعادة إلا في مصر. مصر تمنح السعادة والطمأنينة لكل من يطأ ترابها، ولها دور عظيم في الحضارة القديمة والحديثة. وحين كنت أشارك في أي ندوة، وأجد من يقول إن بها مشكلات الزحام أو القمامة أو غيرها، كنت أرد عليه وأقول له: خسارة أنك حرمت نفسك من التمتع بجمالها وضيقت نظرتك على مشكلة.

هل يمكن أن تعودي للعيش في أمريكا حيث تعيش ابنتاك؟

لا يمكن أن أترك مصر، فقد سرقت الغربة أجمل سنوات عمري. وأنا أنعم بعيشة جميلة وحياة ترضيني، والجميع حولي يحيطونني بالحب والرعاية، حتى بائع الورد يعرف عشقي للورود، وكل يوم لابد أن يرسل إلي أحلى الزهور، وهذا أجمل ما في الحياة، أن تحيطك المحبة والورد وضحكات المصريين الرائعة.

فاروق كداش

لالة خديجة

من راعية غنم إلى قمم جرجرة

أسطورة فتاة دعوتها مقبولة وسرها مقدس

في أعالي جرجرة، تنتصب قمة صامدة، منذ الاف السنين، دكت وتصدعت، لكنها بقيت شامخة تروي تاريخ الثورة والحكايات التي تتوارثها الجدات، وأساطير لم تزدها إلا شموخا... هي جبل وامرأة، هي تخليد لتضحيات المرأة، وكم تبجل الجزائر نساءها.. فقورايا امرأة، وستي امرأة، ولالة خديجة هي جوهرة من جواهر الطبيعة... الشروق العربي، في رحلة صعود إلى قمة مليئة بالخبايا والأساطير.

ترتفع قمة لالة خديجة على علو 2308 متر، وهي أعلى قمة في سلسلة جبال جرجرة، ضمن الأطلس التلي. وتقع في بلدية الصهاريج، بدائرة مشدالة في ولاية البويرة... وإن تكلمنا جيولوجيا، فإن لالة خديجة يعود تكوينها إلى العصر الرباعي، من حقبة الحياة الحديثة. ويحتوي محيطها على الرخام الرمادي، وخام الحديد، والشيست البلوري، والميكاشيست.. وتقع بين الصفيحة الإفريقية والصفيحة الأوراسية، وتحيط بها أشجار متنوعة من الصنوبر البري والحلبي والأرز الأطلسي والزان الأوروبي والتنوب النوميدي.. ويعيش فيها قرد المكاك البربري النادر والزردي وابن آوى الذهبي والخنزير البري... وتبقى ثلوجها إلى غاية الربيع. إذن، يمكن اعتبار لالة خديجة كنظام بيئي متكامل.

خديجة أو بوصلة الضائعين

كثيرة هي الروايات حول تسمية هذه القمة باسم لالة خديجة، أولاها تزعم أنها محاربة بربرية، حاربت إلى جانب خير الدين بربروس ضد الإسبان.. وقد ظهر هذا الاسم لأول مرة في الخرائط الجغرافية الأولى التي وضعها الاستعمار الفرنسي للمنطقة، سنة 1857، من دون أن يرتبط الاسم بدلالة تاريخية أو اسم شخصية... أما الموروث المحلي فغني بالعديد من الأساطير حول هذه القمة، وهناك في سفح القمة الجنوبي المطل على وادي الصومام، أو ما يعرف بـ "تالة رنا"، ضريح لالة خليجة، أو تاخليجت، وليس لالة خديجة.

وهي امرأة صالحة من القرن السابع عشر، كان زوجها يدعى "جدي بلقاسم" من قرية إيفرفالن، وكانت زيارة هذه الولية الصالحة عبارة عن صعود إلى القمة عبر نتوء تالة رنا، سبعة أربعاءات متتالية، في شهري جويلية وأوت. وفي أعلى القمة يصرخ اليائسون بأسماء من سافروا أو ضاعوا ولم يعثر لهم على أثر... ولقمة لالة خديجة أسماء أخرى، مثل "تامڤوت أمغور"، أو قمة الشيخ الحكيم.. وارتبطت باعتقادات بربرية قديمة، وبأنها تصل العالم الحي بعالم الأموات.

لالة خديجة.. النسر المحلق

من أكثر الأساطير المتعلقة بقمة جرجرة خيالا، وأقربها إلى المحاجية والخرافات، أسطورة راعية غنم، تدعى خديجة.. وكانت لديها قدرات عجيبة، فتتحول إلى ابن أوى أحيانا، وتحرك الأشياء بنظرها أحيانا أخرى، فكانت تغزل وتنسج دونما أن تحرك ساكنا... وارتبط اسمها بالقمة، بعد أن تبعها أحد القرويين، ورآها تتحول إلى نسر ملكي، بحسب الأسطورة بالطبع إلى أعلى القمة... ويحكى أن لالة خديجة كانت ترفض الزواج إلا بشرط، وكي يليق بها أي رجل، عليه أن يمتلك قدرات عجيبة مثلها، وبالفعل عاد أحدهم يوما ما وهو يجر وحشا ضخما عليه كومة من الحطب ربطت بالثعابين لا الحبال.

ومحاجيات لالة خديجة لا تنتهي، فتروي الجدات أن لالة خديجة كانت ضحية عائلة تدعى آث لحسن، وكانت هذه الأخيرة تسلبها ثمار حديقتها، وتلطخ ملابسها.. وفي أحد الأيام، دعت خديجة اللّه أن ينهي كابوسها، وألا تسلط هذه العائلة عليها، فاستجاب دعواتها، بأن سلط على تلك العائلة ضبابا سميكا حول نهارهم إلى ليل قاتم، فهجروا القرية خوفا وفزعا إلى نجوع "بني يني"، حيث قرية باسمهم، لا تزال قائمة إلى اليوم.

● صالح عزوز

أسماء من الذاكرة

المخرج المبدع حاج رحيم:

رحل وبقيت الكاميرا الخفية تذكره

نبقى في دائرة المخرجين المبدعين، في ركن أسماء من الذاكرة، لنعرج في هذا العدد، على مخرج يعتبر من بين أهم المخرجين في الجزائر، من حيث الطرح والفكرة، وحضوره القوي في هذا المجال، حيث استطاع أن يفرض نفسه في هذا العالم، من خلال محتوى ما قدمه للثقافة الجزائرية قبل رحيله.. فقدم أعمالا خالدة، بقيت إلى حد اليوم، من بين التحف التي تُضم إلى خيرة ما تزخر به مكتبة الفن الهادف والأصيل في الجزائر.

قبل الحديث عن سيرته الفنية، التي شهدت رواجا كبيرا، لقوتها ومحتواها الهادف، وجب علينا أولا، أن نعلق له وسام الشرف، كأول مخرج جزائري يكون السباق في طرح فكرة الكاميرا الخفية، التي أصبحت من بين البرامج، التي لا يمكن أن يستغني عنها الكثير من المخرجين اليوم، ليكون بذلك الأول من زرع بذرة هذا البرنامج الذي أصبحت ظلاله تغطي كل الأيام الرمضانية خاصة، لكن شتان بين ما كان يحمله برنامجه، من محتوى هادف، يدعو إلى نبل الأخلاق وزرع البشاشة، بطريقة هزلية مضحكة، بعيدة عن التكلف والتصنع، وليس بالخروج عن المحتوى، الذي نراه اليوم، عبر هذا البرنامج، الذي تحول إلى أول برنامج يلقى النقد الشديد، من طرف المتفرج وكذا النقاد والمختصين، وقد كان بالأمس المحتوى الأول الهادف، حين كان يصب في مواضيع ترفيهية، من أجل إسعاد الجمهور، وإدخال البهجة والسرور على مشاهد جيل السبعينيات.

الفنان سيد علي كويرات رفقة حاج رحيم

بالإضافة إلى هذا، فقد كان مبدعا بأتم معنى الكلمة، له ثروة معرفية سمحت له بالإلمام بما يقدمه، من برامج هادفة وأعمال لها صدى كبير خلال مشواره، وإلى حد الساعة. وهذا يظهر من خلال الكثير من الأعمال التي تركها اليوم، التي تزين أدراج مكتبة الثقافة الجزائرية، قبل رحيله. فلامس بذلك الكثير من القضايا الاجتماعية، التي توحي بمدرسة تخرجه، وهي صلب المجتمع. لذا، استطاع أن يلامس في أعماله احتياجات هذا المشاهد، من خلال ما قدمه، وكان واجبا عليها النجاح، لأنها ترجمة لواقع الأشخاص والأفراد في تلك الفترة.

وبالحديث عن مختلف التحف الفنية التي رسمتها أنامله، التي حملت توقيعه على جدار الثقافة الجزائرية، نجد العديد من الأعمال، منذ التحاقه بمؤسسة التلفزة الوطنية سنة 1970، على غرار فيلم «سركاجي» سنة 1982، إلى جانب مسلسل «حكايات الناس» سنة 1985، فيلم «نهاية الإضراب» سنة 1992، و«بورتريه» سنة 1994، بالإضافة إلى آخر مسلسل اجتماعي له «زواج ليلة تدبيرو عام». هي أسطر قليلة، نكتبها في مخرج عملاق من أجل الذكرى والترحم، من أجل الاعتراف بما قدمه للثقافة وللمشاهد الجزائري، رسمنا من خلالها رحلته في عالم الإخراج. عالم استطاع أن يثريه بأعمال خالدة، كما كان السباق في طرح بعض أفكاره، التي لا تزال اليوم شاهدة على قوة فكرته وطرحه.

كيف نواجه الأزمات... كما واجهها رسول الله صلى الله عليه وسلم؟

لا نزال نعايش أزمة عالمية قل نظيرها، ألا وهي جائحة كورونا، ومن أسسنا التربوية والعقدية التأسي بالرسول- صلى الله عليه وسلم-، قال تعالى: «لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة»، وإذا كانت الأزمة تعرف بأنها حدث فجائي يهدد مصلحة الجماعة والمجتمع، وتتم مواجهته في ظروف صعبة، حيث الإمكانات قليلة والوقت ضيق، فإننا نجد مثل هذا قد حدث في زمان النبوة، وفي حوادث كثيرة، ومن نقاط المواجهة المهمة لنا أذكر عنصرين: أحدهما يتعلق بالمسؤولية العامة، والآخر بالخاصة:

أ/المسؤولية العامة: تفوق النبي- صلى الله عليه وسلم- في تحويل مسار الأزمات، ففي حدث الهجرة وما خلفته من آثار لمن تركوا بيوتهم وتجارتهم، نلاحظ كيف تمكن من استيعاب وضع المهاجرين والاعتراف بمعاناتهم الاجتماعية ثم التغلب على ذلك ومعالجة النتائج عن طريق المؤاخاة، حيث تم تحويل سلبيات الأزمة إلى حالة إيجابية، كذلك ينبغي الإقرار وعدم التنكر لآثار هذه الجائحة اقتصاديا، ومحاولة إيجاد المدد عن طريق التبرع والإنفاق والعطاء الذي يأمرنا به ديننا، خصوصا في هذه الأوضاع، وتشجيع المبادرات الجماعية والفردية، التي تبرز التضامن والتكافل بين أبناء المجتمع، ليس المادي فقط بل حتى الخدمي والمعنوي.. ومن هنا يبرز دور الدين كموجه ومحفز، وبالتالي، دور المساجد التي ينبغي أن تواصل مهمتها في الدفع الإيماني نحو العمل والعطاء، كما ينبغي قبل ذلك وبعده ترشيد النفقات العامة وعدم هدر المال العام في ما لا فائدة فيه من أوجه اللهو المباح والمحرم منه وغيره، إذ ينبغي تصنيف كثير من أوجه النفقات الغالبة اليوم عندنا تصنيفا ثانويا لا رئيسا، خصوصا إذا تعلق الأمر بصحة الناس وحياتهم أو بمعاشهم وأرزاقهم.

ب/ المسؤولية الخاصة: ومثالها شعور النبي- صلى الله عليه وسلم- بأصحاب الأزمات، حيث عاش معهم معاناتهم بل وبذل وسعه في إخراجهم من أزماتهم، ونكتفي بذكر أزمة لها ارتباط بواقع موضوعنا ألا وهي «أزمة المرض»، فكان الرسول إذا سمع بمريض أسرع لعيادته، مع كثرة همومه ومشاغله، وجعل زيارة المريض من حقوق الأخوة، ورتب عليها الأجر الجزيل.. فعن علي -رضي الله عنه- قال: سمعت رسول الله- صلى الله عليه وسلم- يقول: «ما من مسلم يعود مسلما غدوة إلا صلّى عليه سبعون ألف ملك حتى يُمْسِي، وإن عاده عشية صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يصبح، وكان له خريف) أي ثمر(في الجنة» رواه الترمذي.

ولئن كان يسقط حق الزيارة حال الوباء، فإن من وسائل التواصل اليوم ما يعوض الزيارة والمصافحة والعناق وغيرها من المظاهر المعتادة.. فالسؤال عن المريض ومراعاة حالته وعدم إشعاره بأنه منبوذ لأن مرضه معد من أعظم الصدقات التي يفعلها المسلم.

كما يصحب ذلك انتقاء أطيب الكلام فهو أدب إسلامي أيضا، ومن أطايب الكلام:

•الدعاء: فكان من هدي النبي ـ صلى الله عليه وسلم ـ في زيارة المريض أن يرقيه ويدعو له بالشفاء، فعن عائشة ـ رضي الله عنها ـ أن رسول الله ـ ص- كان إذا أتى مريضًا أو أتي به إليه قال:» أذهِب الباس، رب الناس، اشفِ وأنتَ الشافي، لا شفاءَ إلا شفاؤك، شفاءً لا يُغادر سقما» رواه البخاري.

•التذكير بالأجر مع المرض: وتثبيته بأنه لا بأس به، فكان يقول: «لا بَأسَ، طَهُورٌ إنْ شاءَ اللَّه».

وفي هذا السياق أيضا، ضرورة احترام وتقدير جهود الأطباء والممرضين الذين يبذلون وسعهم في إحياء الناس، وتخفيف آلامهم، فمن لا يشكر الناس لم يشكر الله... اللهم ارفع عنا برحمتك هذا الوباء..

فتاوى نسائية

إعداد: الشيخ عبد القادر براهيمي

يجيب عليها: الشيخ عبد القادر براهيمي

سؤال ما حكم إقامة الولائم والأعراس أو الجنائز واجتماع الناس عليها، ونحن في موسم العيد؟ وما حكم زيارة الأقارب أيضا؟

الجواب: لابد من أن تعلم السائلة الكريمة أن الشريعة الإسلامية وأحكامها مبنية على قاعدة «جلب المصالح ودرء المفاسد»، أي إنه ما من حكم شرعي، أمرا أو نهيا، إلا وهو جالب لمنفعة أو مبعد لمفسدة. والقاعدة المهمة الأخرى في الشريعة، أن «الضرر يزال»، وعليه فالولائم وزيارة الأقارب الأصل فيها الجواز بل الاستحباب لما فيها من المصالح الكثيرة، غير أنه في الوقت الحاضر اقترنت بوجود الضرر ألا وهو «فيروس كورونا»، واحتمال انتقاله إلى من يحضر الولائم أو يزور الأقارب، خصوصا مع تهاون الكثير في أخذ الاحتياطات الطبية المنصوح بها، وهنا تأتي القاعدة الشرعية لتقرر أن «درء المفاسد أولى من جلب المصالح» وأنه «لا ضرر ولا ضرار». وعليه، فالدعوة العامة إلى حضور التجمعات الكبرى دون أخذ الاحتياطات محرمة شرعا، وفاعلها آثم، خصوصا إذا تأكد أو شك في إصابته. أما الدعوة التي تقتصر على عدد محدود من الأفراد، خصوصا إذا اضطر صاحبها مع مراعاة شروط التباعد فتبقى على أصلها.. والله أعلم.

سؤال أنا فتاة ملتزمة والحمد لله، أخي الكبير أراد الزواج بامرأة أكبر منه بسنتين لكن الوالدين رفضا خصوصا الوالدة رفضت رفضا قاطعا، والآن العائلة كلها مهددة بالانقسام بسبب هذا المشكل فما نصيحتكم في هذا الموقف؟

الجواب: بداية، أقول: زواج الرجل من امرأة أكبر منه سنا أو العكس، ليس في الشرع ما يمنعه إذا رضي كل منهما بالآخر، ولقد تزوج الرسول- صلى الله عليه وسلم- من خديجة- رضي الله عنها-، وهي أكبر منه سنا، وتزوج عائشة- رضي الله عنها- وهي أصغر منه، وتزوج عمر بن الخطاب- رضي الله عنه- بابنة علي بن أبي طالب- رضي الله عنه- وهي أصغر منه بكثير، فالأصل أنه لا مانع، لكن في حالة أخيك يأتي إصرار الأبوين ليكون عائقا حقيقيا لإنجاح هذا الزواج، وهنا يأتي الضغط المجتمعي ليقابل التوجيه الشرعي، وهذا يحتاج في جوهر الأمر إلى مستوى عال من الوعي الديني لدى الوالدين أو غيرهما لاتخاذ القرار الصحيح. أما وأن الواقع غير ذلك وفي هذه الحالة ننصح الجميع بما يلي:

- فالنصيحة إلى الوالدين أن يستجيبا لأمر الشرع في عدم رفض هذا الزواج، لأن السبب لا اعتبار له شرعا، وأن يؤثرا راحة ابنهما وتحمله مسؤولية قراره، ويكتفيا بتوجيهه وإبداء رأيهما دون فرضه.

- وأيضا لأخيك ألا يقدم على مخاطرة الزواج في ظل رفض الأبوين، بل أن يسعى لإقناعهما ورضاهما، لأن في عصيانهما عصيانا لله- عز وجل-، ومن الواقع أن حياته مع زوجة يرضاها ومقاطعة أبويه وعائلته لا يسعد صاحبه، خصوصا إذا رزق بأولاد، فلا بد من التمهل والتؤدة حتى ييسر الله...

صلاة مع سبق الإصرار

عمار يزلي

في ظل وجع المرض، وتمدد مدى الوباء، وفتح الاقتصاد والنشاط التجاري، قلت في نفسي: ما العيب إذا ذهبت وصليت في المسجد؟ باقي غير هو اللي ما تفتحش؟ يا سيدي نروح نصلي بالكمامة وسجادتي والجيل المعقم، وندير التباعد مع الحيطان. هكذا وجدت نفسي أتسلل إلى مسجد الحي، بعد أن طلبت المفتاح من المؤذن، لكي أنظف المسجد..

قال لي المؤذن: ... أنا أؤذن وأنت تنظف، ورد لي المفتاح عند المغرب... لكن لا نصلي جماعة ولا حتى فرادى.. ممنوع..
وافقت على ذلك.. فرحا: إذا بغيت حتى نأذن في بلاصتك راني هنا.
رد علي باتسامة صفراء ماكرة: لا لا شكرا الحاج، صوتك مليح، لكن الجيران ما يحبوش الأصوات الجميلة الأنيقة النكرة. فهمت منه أنه يتمسخر بي لأنه يعرف طبيعة صوتي: إذا رفعت عقيرتي، فكل أصحاب العقارات المجاورة، سيقسمون أنهم سيبيعون ويرحلون إذا ما تماديت في التحرش طويلا بآذانهم عبر أذاني..
أذن المؤذن للعصر وخرج ليصلي في البيت.. لم يصل حتى النافلة ههه.. أما أنا، فبمجرد أن خرج.. رحت أسرق تحية المسجد ولو متأخرا قبل أن أجلس.. وقبل أن أصلي العصر ثم أشرع في تنظيف المسجد..
وما إن هممت بإتمام صلاة العصر، وأنا أضع الكمامة وأبعد عن الحائط الأول بـ 3 أمتار والآخر بـ 8 أمتار، حتى طبطب في الباب أحدهم. سلمت مسرعا، ورحت أجري للمكنسة أحملها قبل أن أسرع لفتح الباب.. قلت لعله المؤذن نسي شيئا ما.. وإذا بي أمام دورية للشرطة: واش راك تدير هنا الحاج؟ قلت له: راني نظف المسجد.. قال لي الأول: شفناك تصلي.. قلت له: نعم.. غلطت... جيت انظف المسجد لكن إبليس ابن الكلب ولد الحرام لعب بعقلي وصليت العصر بلا ما نفيق.. ما نعاودش نزيد نصلي.. قال لي الثاني: اسمع يالحاج... راك تعديت على القانون وصليت في الجامع.. قلت لله: ياودي اسمحولي راني نقول لكم غلطت.. قال لي الأول: هاا اللحاج.. نعل الشيطان.. قلنا لكم ما تصلوش في الجوامع..
قلت له: الله ينعله ويخزيه... لأول مرة الشيطان يأمر بالمعروف...
قال لي: معناه احنا رانا نأمر بالمنكر؟ قلت لهما: حاشا لله.. أنا اللي تعديت على القانون لكن بنية حسنة.. اسمحولي.. غلطت وصليت ما فيها والو وراني غير وحدي.. وداير الكمامة وجبت السجادة من البيت باش ما نصليش فوق السجاد نتاع المسجد.. فنطق الاثنان: هاااا معناه جيت معمد على خلاها.. جيت معمد تصلي... يعني جريمة مع سبق الإصرار والترصد؟.. قلت له: جبت معي السجادة باش نقعد كي نعيا مش باش نصلي.. راني نعترف بللي غلطت.. بالعربية نسيت.. جبرت روحي وحدي قلت العصر راها المؤذن أذن وخرج بلا ما يصليه، أنا نصلي في بلاصته... في سبيل الله... الله غالب، الشيطان الوسواس الخناس كان حاضر ابن الكلب...
بقيت معهما في الشد والجذب قبل أن أقول لهما: راكم تشوفوا في داير لكمامة وأنتم ما دايرينهاش.. رانا كيت.. كيف كيف.. حتى واحد ماراه يطبق القانون..
ضحكا في ما بعد وقالا لي: الحاج... رانا غير نضحكوا معك... رانا جينا حتى حنا نصليو. وقف علينا العصر جينا نتوضأ ونصلي ما علهيش؟ قلت لهم: أووف خوفوتي يا ولادي... روحوا توضاوا إذا بغيتو حتى نسخن لكم الماء راني هنا.. صليوا هناك بعيد هناك راه المكان معقم.. البارح عقموه.. وبعدوا بين بعضكم البعض متر..
ضحكا ودخلا يتوضآن ليصليان، فيما شرعت أنا في تنظيف المراحض.. المهم تقبل منا ومنكم ومن الجميع.. وصحة عيدكم حتى ولو بلا كبش.. والله يرفع عنا البلاء..
وأفيق والعصر يقول الله أكبر... كدت أخرج مسرعا لأفتح للشرطة هههههه..

● فاتح بارة

إعداد: نسيبة علال

ملحق
لرشاقة دائمة

Parfums WOUROUD

برعاية

أبسط الطرق المتاحة منزليا للتخلص من السيلوليت

بأقل التكاليف ومن دون حمية ولا جراحة

يتموقع السلوليت في أكثر المناطق الأنثوية، التي ترغب السيدات في إبرازها والتفاخر بجمالها. وإصابتها بهذا المشكل قد تضع المرأة في حرج كبير، وتتسبب لها في عقد نفسية. مع هذا، فإن الروتين اليومي للكثيرات، لا يسمح لهن بالتخلص من الظاهرة، ولا حتى إمكانياتهن المادية لإجراء الجراحة. في هذا الموضوع، سنتطرق إلى الوسائل المتاحة للجميع والأقل تكلفة على الإطلاق.

الفرك بواسطة فرشاة

لا يعني هذا الاغتسال بفرشاة، كما قد يتبادر إلى ذهنك الآن، وإنما استعمال هذه الأداة السحرية التي أثبتت فاعليتها بأسلوب مغاير، الغرض منه تحفيز سير الدورة الدموية بشكل أسرع، وتخليص الجسم من السموم المتراكمة بداخله، عن طريق الرغبة في التبول بعد استعمال الفرشاة على الفخذين والبطن، كما أن تحريكها على البشرة يسمح بالتخلص من الجلد الميت عليها.

وبالتالي، فتح المسامات، ما يعني فتح طريق آخر للتخلص من السموم عبر التعرق.

ومع أن استخدام التدليك بالفرشاة يصنف كأبسط الطرق وأكثرها فعالية في التخلص من السيلوليت الموجود على الأفخاذ والأرداف والذراعين خاصة، إلا أن استخدام التقنية بشكل خاطئ لا يعطي أدنى النتائج.

ولهذا، ينصح الخبراء بالتأكد من كون كل من البشرة والفرشاة جافتين تماما، ثم القيام بتمشيط الأماكن التي تتراكم بها الدهون، بحركة دائرية لولبية، ثم من اليمين إلى اليسار، لمدة لا تقل عن 10 دقائق في المكان الواحد. وستخلف العملية ظهور بقايا الجلد الميت. لذا، عليك الاستحمام بمياه فاترة من المستحسن.

التقشير مفيد لتحفيز الدورة الدموية والتخلص من السيلوليت

يعد التقشير باستخدام مواد طبيعية أكثر عملية ينصح بها الخبراء والمختصون، للقضاء على المشاكل الجمالية الظاهرة، أو على الأقل التقليل منها. فالحركات التي تقوم بها أثناء تقشير منطقة معينة من شأنها أن تحفز الدورة الدموية بها، بحيث يتدفق الدم بشكل أسرع إليها، بالإضافة إلى مهمة التقشير في التخلص من الجلد الميت وتجديد خلايا البشرة.. كل هذه العمليات تساهم بشكل ملحوظ في التخلص من السيلوليت، والقضاء عليه بصفة نهائية، في حال استخدم التقشير دوريا، ووفق قواعده الصحيحة.

هذا، وتعد المقشرات الطبيعية، كتلك القائمة مثلا على القهوة والسكر البني.. أنجع وأكثر فاعلية من مستحضرات التقشير الصيدلانية. يمكنك تطبيقها والاستمرار في فركها لمدة لا تقل عن ربع ساعة يوميا، أو على الأقل مرتين أسبوعيا، ثم شفطها بالماء الفاتر.. قد تلاحظين نتائج مرضية، خاصة في منطقة الأرداف والفخذين، في غضون الشهر الأول.

لماذا لا يختفي السيلوليت رغم التمارين الرياضية المكثفة؟

أخطاء شائعة يقوم بها المتدربون تبدد جهودهم

تتساءل الكثير من السيدات، لماذا أمارس الرياضة بشكل مكثف في منزلي، ومنذ ستة أشهر، لكنني لا أشعر بالتغير، قشر البرتقال لا يزال يكسو جسمي.. الإجابة لدى الخبراء في هذه النقاط:

عدم متابعة الجهود ورفع المعنويات

من الأسباب الشائعة التي ينبه إليها المدربون، التي تجعل جل جهودك في القضاء على السيلوليت ضائعة، عدم متابعة تطور وضعيتك. ليس ضروريا العودة إلى الميزان بعد كل حصة تدريبية، أو ملاحظة انخفاض الوزن، يمكن اكتشاف ذلك والشعور به خلال لبس قطع ثيابك القديمة، وأثناء صعود السلالم، وتقلص التعب بعد المشي، أو الجري، أو ممارسة الرياضة.. بعد كل هذا، لابد ألا يبقى هنالك أثر لمشكل السيلوليت، فلا تجزعي. المهم، أن تبقي انتباهك على تطور وضعيتك، وليس على الميزان، حتى ترتفع معنوياتك باستمرار، وتساعدك على بذل جهد أكبر، لبلوغ الجسم الصحي والقوام المثالي.

النظام الغذائي غير المناسب

اتباع حمية غذائية خاطئة بالموازاة مع اتباع برنامج للتمارين الرياضية بهدف القضاء على مشكل السيلوليت وزيادة الوزن، في الواقع هو مضيعة للوقت والجهد في آن واحد، إذ يمكن لساعات من التدريب الشاق، أن تجعلك تشعرين بالجوع الشديد، ثم كنوع من المكافأة لنفسك تسمحين بتناول

الكثير من الطعام الغني بالسعرات الحرارية، ما يجعلك تفسدين بوجبة واحدة من دقيقتين فقط، جهد ومعاناة ساعات طويلة.. والأسوأ، أخذ مشروبات غازية أو عصائر اصطناعية لإشفاء الغليل، بعد فقدان الجسم للسوائل أثناء التمرين.

لا للإجهاد، نعم لمراجعة الخبراء حول التقنية

بعض النساء، يعتقدن أن إجهاد الجسم في التدريب، والإفراط في ممارسة الرياضة، يحرق أكبر قدر من الدهون، ويقضي على السيلوليت.. لكن، لا نتيجة أمام المرآة، وصدمات متتالية، عند الصعود على الميزان.. ذلك، أن التقنية التي يتم اعتمادها في التدرب الفردي عادة ما تكون خاطئة، بحيث تستهدف العضلات الخاطئة، حتى إن أغلب الخبراء يحذرون كثيرا من إمكان إلحاق الأذى ببعض العضلات، أو بوظائف أجهزة الجسم الأخرى، كالقلب والرئة.

الاستمرار على نمط ووتيرة وتوقيت التدريب

تعطي النتائج الجيدة بعد التدريبات الرياضية ثقة عالية بالنفس، وتشجع على مواصل التمرين وفق الوتيرة ذاتها، وبالحركات والمواعيد ذاتها أيضا، في انتظار استمرار تسجيل التحسن بصفة مشابهة. لكن، من الممكن جدا أن يحصل العكس. لم؟ في البداية، يصعب على الجسم التأقلم والاستجابة، لكنه سرعان ما يفعل ذلك إذا اعتاد، وإذا اعتاد، فسيصبح أقل فاعلية مثلما كان في السابق، لهذا من الأفضل، تغيير نوعية التمارين من فترة إلى أخرى، يقدرها الخبراء بأسبوعين أو أقل، حسب كثافة التدريب.

تمارين تكسر الدهون وتزيل السيلوليت

في المنزل ومن دون آلات رياضية

من السهل اكتساب الدهون والوزن الزائد، لكن، من الصعب جدا التخلص منها، بالنسبة إلى السيدات اللواتي اكتشفن المشكل متأخرات، خاصة في وقت تقفل القاعات الرياضية أبوابها، إذ يجب التحلي بالقليل من الإرادة والعزيمة، واتباع نصائح الخبراء والمدربين، للقضاء على مشاكل الوزن والسيلوليت، من داخل المنزل، وبتمارين غاية في البساطة.

تعتبر تمارين القرفصاء "Squat"، أشهر الأنشطة الرياضية، التي ينصح بها الخبراء والمدربون، للقضاء على الدهون المكدسة في منطقة الحوض والفخذين والأرداف. غير أن الاعتياد على مثل هذه التمارين صعب في البداية، لأنها تتطلب جهدا عضليا كبيرا. لذا، تنصح الكوتش رانيا بممارسة تمارين السكوات، كل يومين، لمنح الوقت الكافي للشفاء العضلي، مع تناول كمية مناسبة من البروتين.

بما أن زيارة قاعات الرياضة ممنوعة في الوقت الحالي، ولا يمكنك الذهاب إليها، فإن المدربين باتوا ينصحون بالعمل منزليا على تمارين هيت HIIT ، التي هي عبارة عن مجموعات من الحركات الرياضية المتنوعة، التي يمكن من خلالها إنقاص الوزن، وتكوين العضلات، مع الاستغناء عن استخدام آلات رياضية، نذكر منها القفز على الحبل، الذي يعتبر ممتازا لتحفيز الدورة الدموية، وتسريع عملية الحرق، بالإضافة إلى تمارين الضغط أو الجري، في حال كنت تمتلكين فناء واسعا في منزلك. توصي الكوتش رانيا بأنه من الضروري، قبل البدء في تمارين هيت، القيام بالتحمية، أولا ببطء، لمدة 5 إلى 10 دقائق تقريبا، قبل الرفع في مستوى النشاط، بتقسيم التمارين إلى مجموعات، كل واحدة منها بـ12 حركة. المواظبة على هذا النوع من التمارين بصفة يومية، أو على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، قد تعطي نتائج مبهرة جدا، يمكن ملاحظتها انطلاقا من الأسبوع الثالث، في القضاء على السلوليت وإنقاص الوزن.

تمارين الدفع ممتازة أيضا لتقوية العضلات في الجزء السفلي من الجسم، والفخذين، والأرداف والمؤخرة. فحمل وزن الجسم على الساق الخلفية، وثني الساق الأخرى بزاوية 90 درجة مع الأرض، يعلم جسمك التوازن، ويعوده على ذلك بصناعة عضلات قوية. خلال هذه العملية، يتم أيضا حرق الدهون في المنطقة السفلية والتقليل من السيلوليت إلى أقصى درجة. ويوصي المدربون بالمحافظة أثناء التمرين على الصدر مستقيما، حتى لا يتسبب في مشكل بروز البطن.

كما تنصح الكوتش رانيا بالقيام برياضات مختلف في آن واحد، كلما سنحت لك الفرصة، خاصة أن الوقت في صالحك، على غرار المشي والركض والرقص والسباحة. ويمكن أيضا استعمال الآلات التي تعمل على تسريع نبضات القلب والتمارين الرياضية في الماء Aquagym، في حال توفرت لديك.

أفكار تساعدك على فقدان الوزن رغم بقائك في المنزل

استغلت غالبية السيدات، خاصة العاملات، وجودهن لفترة طويلة في المنزل، مع متسع من الوقت والقليل من المسؤوليات. فتفرغن للقيام بروتينات خاصة بتنقية البشرة وإنعاشها، وتطويل الشعر وتنعيمه، ونظام للعناية بالقدمين، كما لا يفعلن في الأيام العادية، بسبب العمل وقضاء معظم الوقت خارج المنزل، وجدن أنفسهن، رغم كل هذا، لا يجدن طريقة إلى الحد من زيادة الوزن، أمام المغريات الكثيرة، والطبخ المستمر، وقلة الحركة والتنقل، ما تسبب في تشويه رشاقة الكثيرات.

نصائح الخبراء

في قانون الأنظمة الغذائية والرياضية الصحية، لا وجود لمصطلح "توقف نهائيا". هناك فكرة "كل شيء يتوقف تدريجيا".. هذا ما تردده أخصائية التغذية، الدكتورة فراح ميزاب، التي تعتبر البيت مكانا مناسبا للريجيم وفقدان الوزن، أكثر من مكان العمل، أو البقاء خارجه، لأي ظرف من الظروف. ففي المنزل، نكون قادرين أكثر على التحكم في نوعية غذائنا، واتباع عادات صحية، ونظام مضبوط بالوقت، وأخذ القسط الكافي من النوم. في الخارج يحدث العكس تماما، الكثير من المواد الغذائية المعلبة، البيتزا، السندويشات، الحلويات، والبيئة الملوثة، ضغوط وتوتر، وأحيانا تضييع الساعة البيولوجية. وهذه في حد ذاتها فكرة يؤدي الاعتقاد بها وظيفة التشجيع القوي للبدء في رحلة الوزن الصحي.

أولا، بقاؤك في المنزل في هذا الجو الحار، وتزودك بالمياه الباردة، يسمح لك بتناول القدر المطلوب منها، ثمانية أكواب يوميا.

الجلوس المطول إلى الهاتف أو التلفزيون، يساهم في ركود جميع عضلات جسمك. وبالتالي، ظهور مشكل ما يسمى عضلات نائمة. تحركي من فترة إلى أخرى، اقطعي جلساتك الطويلة كل عشرين دقيقة إلى نصف ساعة، بالقيام بجهد صغير، كجلي الغسيل، أو تنظيف غبار الأثاث، اللعب والركض خلف الأطفال في الفناء، ولم لا ممارسة الرياضة.النوم عنصر مهم للحصول على نتائج مرضية، بعد كل حمية أو روتين تتبعينه. فالجسم يقوم بوظائف التخلص من السموم وشفاء العضلات، وبناء أخرى، بينما تخلدين إلى الأحلام الجميلة، فلا تتركي هذه الفرصة البيولوجية تضيع في السهر.

ربما تقيمين داخل عمارة، والحركة غير العادية تزعج الجيران، ولا يمكنك زيارة قاعة رياضية، فكلها مغلقة ضمن سياسة الحجر الصحي، هناك رياضات بسيطة وهادئة وذات فاعلية قصوى، في إعادة ترتيب الدهون والعضلات في جسمك، يمكنك القيام بها في صمت مطبق، اطلعي عليها عبر موقع يوتيوب.

حاولي التخلص التدريجي من التناول المفرط للملح والسكر في الطعام، الأمر صعب في البداية ثم يتحول إلى روتين طبيعي بعد التعود عليه.

هناك العديد من النصائح والتدابير، جمعناها لك في المواضيع المقبلة.

أخطاء شائعة تتعلق بحمية فقدان الوزن

يلجأ أغلب الأشخاص الذين يعانون من مشكل الوزن الزائد، إلى اتباع حمية غذائية بمفردهم ودون استشارة أخصائي في التغذية، ولكنهم لا يلاحظون تحسنا مع الوقت، رغم كونهم يحرمون أنفسهم من عدة مغريات وأطباق يحبونها ويشتهونها. والسبب، حسب خبراء، هو وقوعهم في الأخطاء الشائعة المتعلقة بخسارة الوزن.

الشروق العربي، استشارت خبيرة التغذية، الدكتورة فراح ميزاب، وجمعت لك أهم الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها المقبل على حمية إنقاص الوزن:

الاعتماد على المنتجات خالية الدسم

من الأفكار الخاطئة التي يسوق لها بعض الأشخاص عبر الإنترنت، اتباع نظام غذائي خال أو قليل الدسم للفقدان السريع للوزن، بينما توصي أخصائية التغذية بعدم ترك المنتجات التي تحتوي على الدسم، إذ إن الجسم في حاجة إلى هذا العنصر. فقط، يجب الانتباه إلى الكميات التي تناسب الجسم، ونوع النظام الغذائي المتبع. وذلك بعد استشارة خبراء أو مختصين.

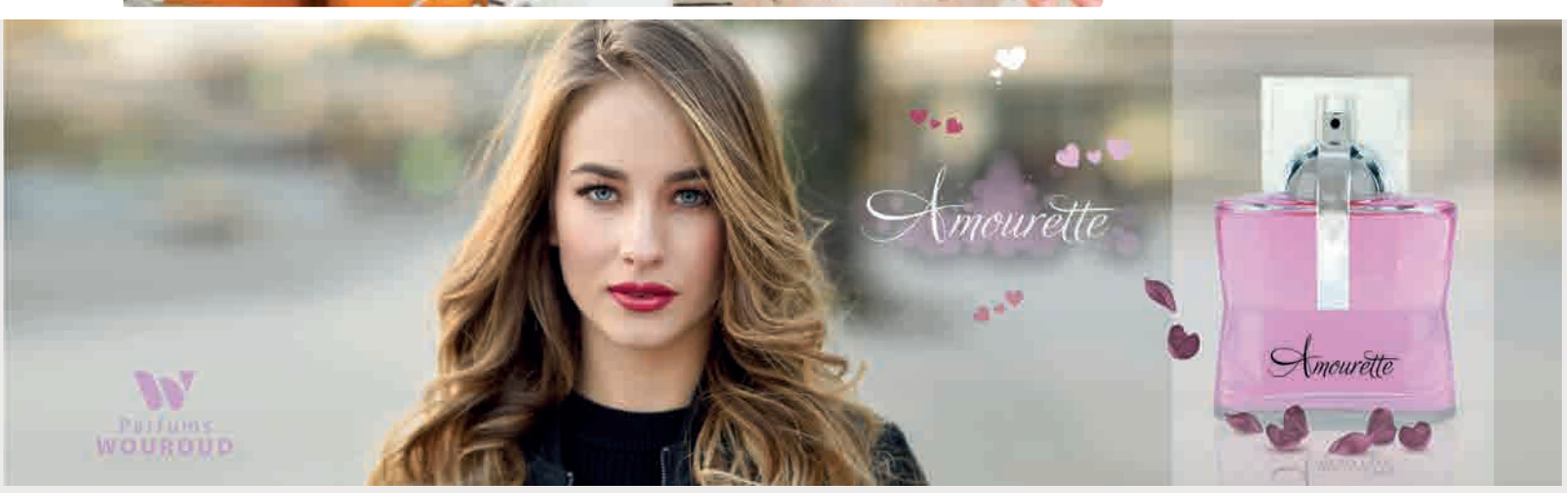
وتضيف الدكتورة أن التخلي عن تناول مشتقات الحليب والأجبان، بحجة احتوائها على الدسم، قد يؤدي إلى نتيجة عكسية في الحمية الغذائية. وقد أثبتت دراسات وأبحاث أن الجسم يحرق المزيد من الدهون عندما يحصل ما يكفي من الكالسيوم الموجود في الحليب، وينتج المزيد من الدهون والسموم، عندما يحرم من الكالسيوم.

الإفراط في تناول أغذية محدودة السعرات

بعض الأفراد يعتقدون بشأن العناصر الغذائية قليلة السعرات أنها لا تؤذي الجسم، ولا تفسد الرجيم. هذه الفكرة خاطئة، تقول أخصائية التغذية، إذ إن الإفراط في تناول الفواكه على سبيل المثال، بالكمية التي تفوق حاجة الجسم، قد يتشكل في هيئة لاكتوز أيضا. فلا يجب الاستهانة بما تحتويه الفاكهة من سكريات طبيعية، وكذلك بالنسبة إلى البروتين وبقية العناصر. تناولي دائما ما يسد الجوع فقط، ولا تعوضي عنصرا بالإفراط في تناول عناصر أخرى، لأن النتيجة ستكون ذاتها.

حرمان الجسم واتباع حمية قاسية

الأشخاص الذين خضعوا خلال حياتهم لحميات غذائية قاسية، هم ذواتهم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية، على غرار أمراض الغدة الدرقية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم والسكري، بالإضافة إلى مشاكل في التمثيل الغذائي. وهذا مرده، حسب خبيرة التغذية، إلى الحرمان الشديد من مختلف أنواع الأطعمة، والاكتفاء بما يبقي الفرد على قيد الحياة وقدر من الطاقة. وللأسف، فإن هذه الفئة معرضة أكثر من غيرها لظهور مشكل الترهلات، بالإضافة إلى ما سبق ذكره من مشاكل صحية، بعد الفقدان المفاجئ للوزن، وهم معرضون بنسبة كبيرة لإعادة اكتساب الوزن بسرعة فائقة، فور التوقف عن اتباع الحمية القاسية.



هكذا تتشكل الدهون والسيلوليت في الجسم

عادات سيئة تساعد في تفاقم المشكلة

تعاني نحو تسعين بالمائة من السيدات السمينات من مشكل السيلوليت، أو ما يعرف علميا بتكتل الدهون تحت الجلد، خاصة في منطقة البطن والأرداف والأفخاذ، إذ تسبب هذه الظاهرة حرجا كبيرا للنساء. والغالبية يتفاجأن بها ولا يلاحظن تشكلها مع الوقت. في هذا الموضوع، نحاول، بمساعدة أخصائيين، التطرق إلى كل ما يخص الدهون المتكتلة.

كيف يتشكل السيلوليت؟

عندما تكثر الدهون في الجسم، وتتراجع قدرة الحرق فيه، تصبح الخلايا الدهنية ممتلئة بشكل زائد من الدهون والسوائل، ومع مرور الوقت، وكلما امتلأت الخلايا الدهنية أكثر فأكثر، يظهر ذلك بشكل واضح إلى الخارج، على هيئة سيلوليت. تجدر الإشارة إلى أن الفارق ما بين هذه الدهون وتلك المكدسة في الجسم، أن الأخيرة تكون طرية، أما الدهون التي تظهر بشكل السيلوليت، فهي أشبه بقشرة البرتقال على الجلد، ومظهرها محرج للغاية ويبعث على النفور.

يؤدي نمط الحياة غير الصحي، الذي يرافقه سوء التغذية واتباع الحميات غير المتوازنة مع قلة النشاط البدني وغياب القيام بتمارين رياضية بشكل منتظم، إلى ظهور العديد من المشاكل الصحية، على رأسها السمنة وتراكم الدهون في مناطق معينة من الجسم. وتساعد بعض العوامل في تنامي الظاهرة، كالجينات، والعمر الذي تبلغه المرأة، وسمك الجلد.. والأهم، نسبة الدهون في الجسم. وقدرة هذا الأخير على تفكيكها.. وهذه عوامل بعضها وراثي، بينما هناك أخرى نسبية، كزيادة الوزن المفاجئة بسبب الحمل، أو اتباع نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية المرتفعة، وحتى الحمل الخمول، والتوتر.. إذ تؤثر هذه الأخيرة على عمل الهرمونات، وبالتالي، تراكم السموم في الجسم.

يمر تشكل السيلوليت في الجسم بأربع مراحل رئيسة.. أولا، تظهر على البشرة خطوط رفيعة شفافة، لا يمكن ملاحظتها بسهولة، وهي عبارة عن دهون متراكمة أسفله، بعدها، تأتي مرحلة يكون فيها الجلد أملس، ولا يبدو غائرا أو منقرا عند الوقوف أو الاستلقاء، ويظهر الجلد كقشرة البرتقال عند قرصه أو الضغط عليه فقط، في المرحلة السيئة حين تبدأ النساء بالشعور بالإحراج، خاصة أمام أزواجهن، وارتداء ملابس غير مكشوفة، حين يظهر السيلوليت عند الوقوف، إلا أنه يختفي عند الاستلقاء. آخر وأخطر مرحلة يبلغها السيلوليت في الجسم، حين يمكن مشاهدته بكافة الأوضاع، سواء عند الوقوف أم الاستلقاء، كما تتفاقم مشكلة تنقر الجلد أو ظهوره على أنه غائر عند قرصه، أو الضغط عليه.

يظهر السيلوليت أكثر ما بين سن 25 و35 سنة، خصوصا أنه غالبا ما تكون هذه المرحلة بالنسبة إلى الفتاة مرحلة زواج وحمل وحركة وتغييرات كبيرة على مستوى الهرمونات.

هذه العادات السيئة تسبب تراكم الدهون

يظهر السيلوليت لدى النساء كما لدى الرجال، بينما تتفوق النساء بفارق ضئيل، وهذا ناجم عن بعض العادات السيئة التي يقبل عليها الأشخاص في عصرنا هذا، كالمكوث المطول أمام الحواسيب، والجلوس لساعات في وضعية واحدة متصلين عبر هواتفهم.. وهذا، ممكن الحدوث في بعض الوظائف أيضا، التي تتطلب من أصحابها البقاء على وضعية واحدة، كسائقي سيارات النقل، أو العاملين بدوام كامل في المكاتب، والخياطين والحرفيين على العموم.. فعدم سير الدورة الدموية بشكل صحي ينعكس على وظائف كثيرة في الجسم.

النظام الغذائي غير المتوازن:

على رأسه قلة شرب الماء، فليس هناك أسوأ من هذه الظاهرة. لذا، يشدد الأطباء والأخصائيون على العموم على الشرب، من ستة إلى ثمانية أكواب ماء يوميا، مع التقليل من الأبيضين، وهما الملح والسكر، إذ يؤدي ارتفاع هاذين العنصرين، بسبب تناولهما بكثرة، إلى احتباس السوائل في الجسم، وهي من أكثر العوامل المساعدة على ظهور السيلوليت.

التدخين وتعاطي الكحوليات

يؤثر التدخين كما لا يتصور المدخنون على نشاط الدورة الدموية، وعلى وظائف الجسم الأخرى، بما فيها إنتاج الكولاجين، ما يجعل الجلد يبدو شاحبا ومترهلا باستمرار، وأكثر قابلية لتراكم الدهون تحته، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الكحوليات.

طبيعة العمل والأنشطة اليومية التي تقومين بها

من العادات السيئة في عصرنا الحالي، الاستسلام لنمط الحياة الذي تفرضه التكنولوجيا وتدخلها في أبسط تفاصيل يومياتنا، إذ قللت من نشاطنا وحيويتنا وتحركاتنا. بمقابل تناولنا مختلف الأغذية الغنية بالسكريات والدهون المشبعة، والمواد الحافظة والعناصر الملونة.. ما يعني أن كل السموم التي تدخل جسمنا ستظل قابعة به لتظهر مع الوقت على شكل مشاكل صحية ومشاكل جمالية، وحتى نفسية، نتيجة ما سبق، خاصة إذا كان نوع الوظيفة التي نشغلها يتطلب جهدا فكريا ولا يستدعي الجهد البدني، وكأن الجسم ينبهنا إلى كل هذه العادات السيئة التي نقوم بها يوميا، وبشكل روتيني، عن طريق إظهار مشاكله. لذا، من الضروري التدارك فور ظهور علامات على شاكلة السيلوليت.

الروتين اليومي يحدد تضاريس جسمك

تعتقد الكثير من السيدات النحيلات أنهن مستثنيات من الإصابة بمشكل السيلوليت، فقط لأنه ليس لديهن وزن زائد، لكن الواقع يقول عكس هذا، إذ إن تراكم الدهون تحت الجلد يمكن أن يظهر لدى أي سيدة، مهما كان قياسها أو وزنها، وحتى عارضات الأزياء قد يواجهن هذه المشكلة، إذ من الممكن ألا تتراكم الدهون في أي مكان آخر، ولكنها تزحف لتتكتل على شكل قشر البرتقالة تحت الجلد. فالأمر لا يتعلق بالسمنة بقدر ما يرتبط بنمط الحياة..

هذه بعض التوجيهات حول نمط الحياة السيئ، وعلاقته بالمشاكل الصحية والجمالية، التي يعاني منها الجسم.تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر مثل الجلوكوز، والسكر، وتفادي أخذ الوجبات غير الصحية، خاصة التي تباع بمحلات الأكل السريع كالمقليات، بحيث تحتوي هذه الأطعمة بنسبة كبيرة على الدهون المشبعة، نذكر منها البطاطس المقلية، وسندويتشات الشورما..ترطيب الجسم أمر في غاية الأهمية، ومن الضروري جعل هذه العملية روتينا يوميا والتعود عليه. فالترطيب من الأشياء التي تعمل على التقليل من السيلوليت، وتجديد خلايا البشرة، داخليا بشرب المزيد من الماء، وعدم إغفال ذلك، وخارجيا باستعمال الزيوت الطبيعية والكريمات المرطبة.أثناء الوجود في المكتب بدوام كامل، حتى في الحالات التي لا يمكنك الخروج فيها إلى الفناء أو خارج المؤسسة، عوّدي نفسك على المشي في الرواق، ذهابا وإيابا، كل 20 دقيقة إلى نصف ساعة، لإعادة تحفيز الدورة الدموية، وإيقاظ الخلايا التي تعمل على التخلص من الدهون والسموم.

تذكري دائما أن النوم الجيد يمنحك جسما صحيا وسليما. فالأبحاث أثبتت أن هناك علاقة وطيدة بين النوم السيئ وتراكم الدهون والسوائل في منطقة الحوض والفخذين، فضلا عن كون مقدار النوم وتوقيته المحدد بما يدعى الساعة البيولوجية، يؤثر على إنتاج الجسم لهرمون اللبتين، إذ يتم إفرازه من الخلايا الدهنية لتنظيم الشهية، ويترتب على قلة النوم زيادة الشهية، وهو ما يفسر الإحساس بالجوع حتى مباشرة بعد تناول وجبة دسمة.

هذا، ويضمن النوم بشكل كاف بقاء الهرمونات في حالة توازن في الجسم. وبالتالي، منع الرغبة الشديدة في تناول الطعام. لذا، نامي جيدا، حتى يتمكن جسمك من حرق دهون أكبر عندما يكون نائما، عكس ما يحدث طوال اليوم، حين يبطئ حرق السعرات الحرارية في حالة اليقظة، بهدف الحفاظ على الطاقة الكافية لممارسة النشاط.

يؤدي التوتر إلى إفراز هرمون الكورتيزول وارتفاع معدّل السكر في الدم، ما ينجر عنه انحباس السوائل في الجسم، وتراكم الدهون في منطقة دون أخرى وبشكل عشوائي منفر.. كل هذا، لأنه لا يمكنك التحكم في أعصابك حيال مشاكل الشغل، فاحذري من هذا إن كنت ترغبين في مكافحة السيلوليت.

من الطبيعة

مشروبات فعالة للتخلص من السيلوليت

قد تفشل التمارين الرياضية غير المؤطرة، وحتى الكريمات والحميات الغذائية في حل مشكلة السيلوليت، بينما تقضي عيها عناصر طبيعية بسيطة متوفرة في كل بيت وبتكلفة زهيدة جدا، يكفي المداومة على استعمالها، والحرص على جودة مكوناتها.

في مايلي، أهم المشروبات الطبيعية الصحية التي ينصح بها المختصون والخبراء لتفكيك الدهون، وإخفاء آثار السيلوليت المحرجة:

مغلى البقدونس

لا يختلف اثنان حول الفوائد الكثيرة لهذه العشبة التي يوصي بها الأطباء، بحيث تعتبر مفيدة للعديد من المشاكل الصحية والجمالية، من بينها السيلوليت، حيث تعمل الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الكثيرة التي يزخر بها البقدونس على إفراغ الأنسجة المتضررة من احتباس السوائل والسموم، وتدر البول، بحيث يمكن للجسم التخلص من العناصر المضرة به عن طريق التبول بعد شرب مغلى البقدونس.

للحصول على مغلى البقدونس، أضيفي حفنة طازجة من هذه العشبة إلى كوب ماء أتم للتو غليانه على نار هادئة، أطفئي النار ثم غطيه واتركيه لمدة 15 دقيقة قبل القيام بتصفيته وشربه. للإشارة: يسمح شرب من كوب إلى ثلاثة أكواب من مغلى البقدونس خلال اليوم الواحد.

شراب الشاي الأخضر

الشاي الأخضر واحد من أكثر مشروبات الأعشاب الموصى بها من أجل محاربة السيلوليت وتراكم الدهون تحت الجلد. ويعد مشروب الشاي الأخضر من الوصفات الصينية التي استعملها العرب منذ القديم لعلاج السمنة، وما ينجر عنها من مشكلات، بالإضافة إلى خاصيته في إدرار البول والتخلص من سموم الجسم، فمركباته النشطة تحسن من النشاط الاستقلابي، وتقلل قابلية التعرض للالتهابات والعدوى اللمفاوية.

يمكنك وضع كوب ونصف من الماء في إناء على نار، انتظريه حتى الغليان، ثم ضعي ملعقة من الشاي الأخضر الجاف الذي يكون محفوظا من الهواء بعناية، ضعيه داخل مصفاة، واسكبي عليه نحو نصف كوب من الماء، حتى يتخلص الشاي من المرارة التي بداخله، بحيث يمكنك احتساؤه من دون إضافة سكر. ضعي الشاي الذي قمت بغسله بالماء الساخن مع الماء المغلى على النار لمدة دقيقتين. بالاستطاعة تحليته بملعقة من عسل السدر بدل السكر. هذا، وينصح أخصائيو التغذية بإضافة عود من القرفة أو أعواد من القرنفل لفائدة أكبر.

مشروب البرتقال بالزنجبيل والنعناع

كل هذه العناصر الغذائية، لها وظيفة عملاقة في إنقاص الوزن، وتعديل السكر في الدم، وتحفيز حركة الدورة الدموية. فالبرتقال، مثل الليمون، غني بالفيتامين C ومختلف الفيتامينات الأخرى والمعادن، بالإضافة إلى احتوائه على الألياف التي تعيد بناء الأنسجة وترميم التالف منها، فضلا عن اقتران كل هذه القيمة الغذائية مع مفعول الزنجبيل السحري، يعمل على حرق الدهون وتمليس طبقات الجلد وإخفاء السيلوليت في ظرف قياسي.

في خلاط كهربائي، ضعي كوبا من الثلج، أو الماء المثلج، أضيفي إليه شرائح حبة برتقال كاملة بعد تقشيرها، وعصرة من الليمون وقطعة زنجبيل طازجة مع وريقات من النعناع، امزجيها جميعها معا حتى تتحصلي على خليط متجانس. يمكنك أخذ كوبين منه يوميا، على أن تعاد العملية عند الحاجة للاستعمال، فهذا الشراب لا يحفظ في الثلاجة، ذلك أن إمكانية فقدانه قيمته الغذائية واردة عند الحفظ.

مشروب الحلبة

تحتوي الحلبة على مادة صمغية ذات خصائص مرطبة، وينتج عن ذلك وظائف تؤدي إلى التئام الجلد، والتبييض والترطيب، وتسكين البشرة وتخفيف آثار التجاعيد، والنتوءات والترهلات، بالإضافة إلى أن الحلبة، سواء في شكلها كبذور أم كأوراق، غنية جدا بمضادات الأكسدة، ما يسهم بشكل كبير في القضاء على السيلوليت.

أغلي كوبا من الماء، وأضيفي إليه ملعقة صغيرة من أوراق الحلبة الجافة، مسحوق الحلبة أو بذورها، وأطفئي النار، غطي الإناء لمدة لا تقل عن 5 دقائق قبل شربه، كرري العملية مرتين يوميا إن استطعت.

تنبيهات مهمة يجب الأخذ بها

انتظار النتائج السحرية والمبهرة بعد استعمالين أو ثلاثة، أمر محبط للغاية، ولن تجني منه سوى الخيبة. لذلك، قبل الاعتماد على واحد من هذه المشروبات، عليك أن تدركي أن النتائج لن تبدأ بالظهور قبل حلول الأسبوع الثالث. لهذا، عليك بتحضير المشروب، وتناوله والصبر إلى غاية ملاحظة الفرق، دون الشعور بالإحباط والفشل في كل مرة.

داومي على شرب ما بين كوب واحد إلى ثلاثة أكواب من المشروب يوميا، وفي نفس الوقت، دون ملل.

لا تتركي الأعشاب تتحلل في المشروب لمدة طويلة، لأنها تفقد فاعليتها، ولا تنسي تغطيتها، فبعض الأعشاب والحبوب عند تبخيرها مع الماء تفقد خصائصها وفوائدها في الهواء.

أغذية تحارب السيلوليت وتحد من ظهوره

نصائح أخصائية التغذية لحمية صحية

الأمر مخيب جدا، أن تنظر السيدة إلى المرآة، وتكتشف ظهور نقور ونتوءات على جلدها، يجعله يبدو كقشر البرتقال من جراء السيلوليت، والمتهم الأول في هذه الحالة هو غذاؤها غير الصحي، لكن، ما الذي عليها تناوله للقضاء على المشكل؟ أخصائية التغذية، تقدم لك أكثر الأغذية النافعة لتفكيك الدهون المتراكمة تحت الجلد، وللحد من انتشارها.

تنصح أخصائية التغذية، الدكتورة فراح ميزاب، بتناول بيضة مسلوقة كل صباح، بدل أخذ قطعة حلوى مع كوب حليب، ذلك أن البيض يحتوي على نسبة لا بأس بها من الأحماض الأمينية.

هذه الأخيرة، من شأنها رفع مستويات الكولاجين في الجسم. وبالتالي، شد الجلد وإعطاؤه نضارة وشبابا في فترة قصيرة.

الخضروات الخضراء

لانقصد بهذا المصطلح الخضروات الطازجة فحسب، وإنما الخضروات ذات اللون الأخضر المشع، على غرار الفلفل، فهو غني بفيتامين c ، ويساهم بشكل كبير في القضاء على علامات السيلوليت وشد الجسم، لأنه يجدد خلايا الأماكن، بسبب احتوائه على عنصر الكولاجين. وأخذ حبتين من الفلفل مرتين في الأسبوع جيد لاستدراك الوضع، بالإضافة إلى الخس، البروكلي، البازلاء، الخيار، الفول... كلها خضار تحارب التهابات النسيج، وتصلح الأعطاب الظاهرة عليه، وتقضي على السيلوليت والترهلات.

المنتجات التي تحتوي على مضادات الأكسدة الفواكه غنية جدا بمضادات الأكسدة، بالخصوص الموز والعنب والكرز، وهي غنية بالألياف كذلك، ما يمنحها قدرة عجيبة على منع تلف الأنسجة وترميمها.

ويمكن إيجاد مضادات الأكسدة كذلك في الشاي الأخضر. فبالإضافة إلى كونه عنصرا مهما في حميات إنقاص الوزن، يعتبر الشاي الأخضر من المشروبات الآمنة، على أن يؤخذ بكميات محددة وعدم الإفراط في تناوله، إذ إن كوبين من الشاي يوميا، هو أقصى ما يمكن تناوله للمساعدة في محاربة السلوليت، والحصول على وزن صحي.

الحبوب الكاملة بدل الطحين الأبيض

الشوفان، الشعير، الذرة.. حبوب كاملة غنية بالألياف الغذائية، التي تساعد الجسم على سرعة التخلص من السموم المتراكمة داخل الجسم، التي تمثل أحد الأسباب الرئيسة للسيلوليت. تستعمل بكثرة في النظم الغذائية الصحية، لتفادي تناول الطحين الأبيض المضر.

فتناول الحبوب الكاملة يساعد أيضا في الحفاظ على صحة القلب والدورة الدموية، مما يحول دون تشكل الدهون تحت الجلد.

الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية

يحتاج جسمك إلى الأحماض الدهنية الأساسية لبناء الأنسجة. وهذه الأخيرة متوفرة في بعض الأغذية، كالسمك، والزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون، والمكسرات، على غرار الجوز واللوز.. فهي جيدة لترميم وبناء أنسجة جديدة للجلد، ما يعني التخلص من السيلوليت.

ترك التوابل والاكتفاء بالزنجبيل

تؤكد أخصائية التغذية، الدكتورة فراح ميزاب، أن التوابل التي تباع اليوم في الأسواق، غير طبيعية مائة بالمائة. وقد تحتوي على إضافات ومواد حافظة، ما يجعلها مضرة للصحة. فهي تساهم في حبس السوائل داخل الجسم، مسببة السيلوليت. لذا، يرجى استبدالها بالزنجبيل المطحون، للقدرة على تحسين وتقوية الدورة الدموية عن طريق زيادة تدفق الدم، مما يساعد على التخلص من السموم المتراكمة، وتسهيل حركة الخلايا الليمفاوية. وبالتالي، تحسين مظهر الجلد وتخفيف السليوليت. يمكنك نقع الزنجبيل الأخضر في الماء لليلة كاملة، وشربه في الصباح، أو إعداد مشروب الزنجبيل المحلى بالعسل.

توجيهات مهمة من الخبراء والمختصين

فكرة القضاء على مشكلة السيلوليت في وقت قصير، والحصول على قوام ممشوق وجلد مشدود، غير واردة، فالجسم يحتاج إلى أسبوع حتى عشرة أيام، ليبدأ في الاستجابة ثم المقاومة فالاستسلام للهدف. وزيادة تناول الأطعمة التي أشرنا إليها سابقا، يساعد على التخلص من مشكل السيلوليت، بصورة كبيرة، وتحسين مظهر المناطق التي يظهر بها، كالفخذين، الأرداف، البطن، الذراعين، لكن النظام الغذائي لوحده غير كاف، ويجب تعزيزه بنمط حياة كامل، أهمه النوم الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وترك الأغذية المضرة.

إذا كنت لا تعانين من مشكل السيلوليت بعد، ولكنك في طريقه، بسبب الوزن الزائد الذي اكتسبته من جراء البقاء في المنزل، فعليك اتباع نظام غذائي سليم غني بالأطعمة المشار إليها أعلاه، وحتى أطعمة أخرى، تتأكدين من كونها غنية بالمواد المضادة للأكسدة، ومدرة للبول، مع الممارسة اليومية للرياضة، فإنها تساعدك على تجنب السيلوليت وتكوين مناعة مضادة له.

أيا كان نظامك الغذائي المتبع، ما لم يرفقه شرب الماء بالكمية المطلوبة، نحو 8 أكواب يوميا، فقد لا يقودك إلى النتيجة المنشودة. فالماء عنصر أساسي للترطيب، يجب ألا تهمليه، للحصول على جلد طري، والتضييق على الخلايا الدهنية.

فعلا، يساعد الشاي الأخضر على محاربة السيلويت، ويحفز الإفراج عن الدهون المخزنة في الجسم، لكن الإفراط في تناوله قد يغير نظام نومك، لاحتوائه على نسب عالية من عنصر الكافيين، وهذا مكروه، كما أن شرب أكثر من كوبين يوميا، يمكن أن يقودك إلى مشاكل صحية كفقر الدم.

العلاجات السريعة والفعالة للتقليل من السيلوليت

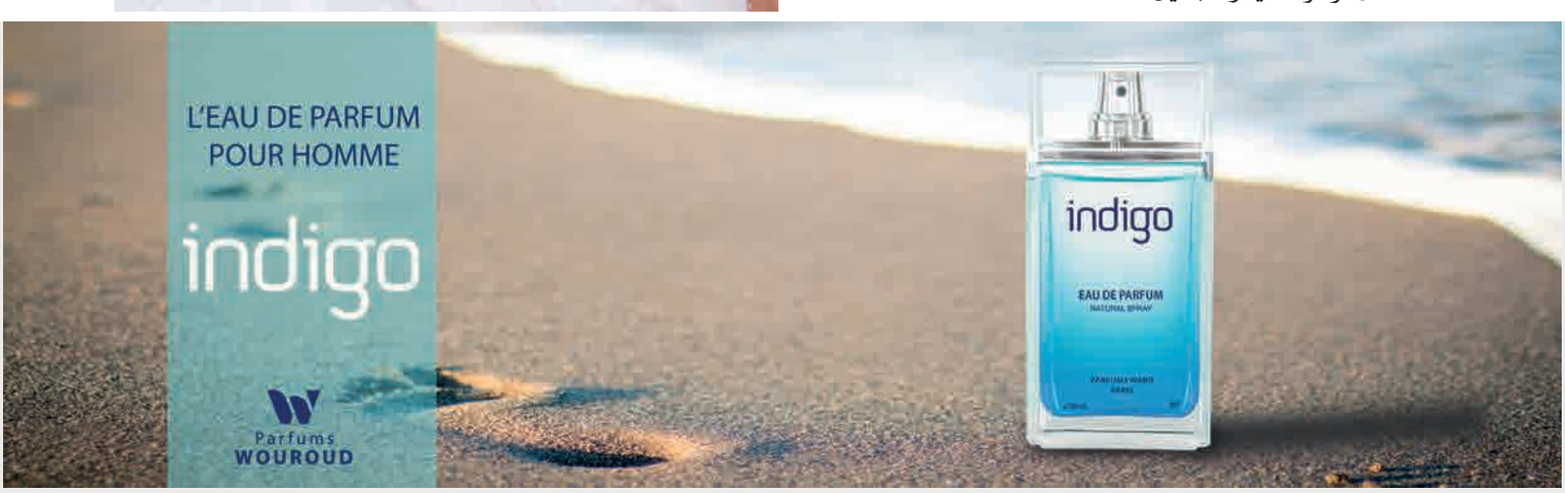
من عادات المرأة، أنها تبحث عن الحلول السريعة، التي تعطي نتائج ملحوظة في وقت ضيق، خاصة إذا ما تعلق الأمر بمشكل جمالي. لهذا، لا تروق للنساء فكرة التخلص من الدهون أو الترهلات عن طريق الحمية الغذائية، أو ممارسة أنشطة رياضية، وانتظار متى تبدأ النتائج في الظهور. لذلك، فالحلول العلمية والطبية السهلة هي ما يبحثن عنه.

قد لا يتسنى للنساء العاملات أو المنشغلات طوال الوقت بمسؤوليات البيت وتربية الأبناء، وحتى الفتيات المهووسات بالرشاقة، ممن تأخذ الجامعة جل وقتهن، تخصيص روتين ثابت وبرنامج محدد للقيام بعادات يومية، تساعدهن على تفكيك الدهون المتراكمة بالجسم، والمشكلة لظاهرة السيلوليت.

الميزوتيرابيا التجميلية

تعد الميزوتيرابيا علاجا تجميليا طبيا غير جراحي، وهي من الحلول الحديثة التي تخدمها التكنولوجيا، وتقام عمليات إزالة الترهلات وتكدس الدهون بهذه التقنية، لدى عيادات طب الجلد بإشراف أطباء ومختصين، وبدرجة أقل عمقا لدى مراكز العناية والتجميل، وبحضور خبراء وممرضين أو مخبرين. ذلك أن الميزوتيرابيا علاج قائم على حقن عناصر خاصة تحت الجلد، على غرار الفيتامينات، باختلاف أنواعها والمعادن والأحماض الأمينية.. وذلك بعد القيام بتحليل الدم.

كغيرها من الحلول، لا تقضي جلسات العلاج الميزوتيرابي على مشكل السيلوليت والترهلات جذريا، دون اتباع حمية غذائية، يتبعها نظام قائم على تناول الألياف بالدرجة الأولى، لكن إمكانية أن يساعد هذا العلاج في تحسين مظهر السيلوليت وتخفيفه مرتفعة جدا. ويبقى الانتباه إلى آثاره الجانبية، التي تظهر على المدين القصير والطويل، من بينها تورم المناطق التي خضعت له والمعاناة من آلام.



شفط الدهون

من الأخطاء الكارثية التي ترتكبها النساء، اللجوء إلى شفط الدهون فقط للتخلص السريع من السيلوليت، بينما في هذه العمليات لا يتم إزالة الدهون السطحية المكونة للظاهرة، بل إزالة الدهون العميقة في الجسم. وهو ما يظهر تغيرات واضحة على سطح البشرة، عبارة عن ترهلات وتشققات ونقور.

مستحضرات تفكيك الدهون والكريمات

تعد منتجات التخلص من الدهون والسيلوليت، الأكثر مبيعا في الصيدليات، مثل الكريمات التي تحتوي على عنصر الأمينوفيلين، إلا أن التجربة المستمرة من قبل العديد من السيدات على مر الزمن، وحتى الأبحاث العلمية، لا تعتبرها فعالة بالصفة التي يتخيلها الناس، بل على العكس، إذ يرى بعض الأطباء والمختصين أنه قد يكون لها مضاعفات غير متوقعة على بعض السيدات، لكونها تسبب تضيق الأوعية الدموية، أو تهيج الجلد والإصابة بالحساسية والالتهابات. فباستثناء علامات قليلة من الكريمات التي تحتوي على عنصر الريتينول، التي أثبتت الدراسات أنه يمكن بالفعل أن تؤدي دورا ملحوظا في تحفيز إنتاج الكولاجين في الجلد وزيادة سمكه. وهذا ما يساعد في التقليل من وضوح مشكلة السيلوليت، وأيضا المستحضرات التي تحتوي على الكافيين، بحيث وجد لها تأثير على حجم الخلايا الدهنية، وهي تساعد على تقليصها مع الوقت بالمداومة على تطبيقها.مع هذا، لم يتم التوصل بعد إلى كريم فائق الفعالية، يمكن أن يخفي عيوب السيلوليت على البشرة. إلى ذلك الحين، هناك طرق صحية مساعدة، كممارسة الرياضة والحمية الغذائية.

تسمير الجلد

هناك قاعدة في عالم الجمال، تقول بأنه كلما كانت البشرة داكنة كان السيلوليت أقل وضوحا عليها، وهي ربما ما جعل العديد من

السيدات يلجأن إلى جلسات التسمير، لتقليل مدى وضوح علامات السيلوليت على بطونهن وأكتافهن وأفخاذهن، سواء بتعرضها لأشعة الشمس المحرقة في فصل الصيف، أم عبر أجهزة تسمير خاصة قلما تتوفر لدى مراكز العناية والتجميل. غير أن هذا ليس حلا صحيا، ويحذر منه أطباء الجلد، خاصة أن مفعوله الخطير سرعان ما يزول بذهاب اللون البرونزي، بالإضافة إلى أضرار التعرض للأشعة فوق البنفسجية على الجلد، ومضاعفة فرص الإصابة بسرطان الجلد.

العلاج بالليزر

تتوفر جل المراكز الطبية اليوم، وحتى مراكز العناية والتجميل، على آليات العلاج بالليزر، الذي يعتبر حلا وعلاجا ناجعا لأغلب مشاكل الجمال التي تؤرق المرأة العصرية، من بينها تكتل الدهون وظهور الترهلات، بحيث تساعد جلسات الليزر على إذابة الدهون تحت الجلد، وتحفيز إنتاج الكولاجين. ورغم أن نتائجها فعالة بشهادة وتشخيص مختصين، إلا أن عيبها يكمن في عودة المشكل بعد فترة.

التدليك والحمامات الساخنة

مشكلة السيلوليت هي تكتل الدهون في منطقة راكدة، لا تتحرك كثيرا من الجسم، أو إن حركتها غير كافية لتوصل إليها نشاط الدورة الدموية، ما يساعدها على التفكك، وهذا تم اكتشافه منذ القدم، بحيث كانت الحمامات التقليدية الساخنة تعمل دور الصونا اليوم، ومراكز العناية، حيث يتم تحريض الجسم بتعريضه لصدمات حرارية من البرودة إلى الحرارة، وتعمل هذه الأخيرة على تسخينه، ما يجعله في حالة تأهب قصوى للتخلص من السموم وتفكيك الدهون. أما التدليك، فهو فعلا اللمسة السحرية التي تعمل على تنشيط خلايا الجسم، وإعادة تشكيلها، بحيث يظهر بشكل طبيعي أملس.

بمكن أن يكون لعملية التدليك تأثيرات مؤقتة، لكنها فعالة من حيث مساهمتها في تخليص الجسم من السوائل الزائدة المخزنة به، التي تساهم أكثر في تفاقم المشكل.

احمي جسمك الرشيق من السمنة والترهلات قبل وقوع المشكل

أسوأ المشاكل التي يصعب التخلص منها، حتى مع مرور الوقت، وباستعمال وسائل وأساليب مختلفة، هي تلك التي تراكمت تبعاتها في غفلة منا.. هكذا يحدث مع زيادة الوزن، وظهور الأعراض المصاحبة له، وهو ما أصبحت تعاني منه فئة واسعة من السيدات، في فترة الحجر الصحي، ولزوم البيت.

من الجيد اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية من الأعراض المحرجة والمزعجة، التي تصيب الجسم، عند أول ملاحظة لزيادة الوزن، وإن لم يتأخر الوقت قبل الوقوع في هذا المشكل من الأساس، فما الذي عليك فعله؟

التغذية والترطيب للوقاية من السيلوليت

تنصح خبيرة التغذية، الدكتور فراح ميزاب، بالثبوت على نظام غذائي غني بالألياف، كالخضار والفواكه الموسمية، فهي متوفرة بكثرة في السوق، هذه الأيام، وبأسعار مناسبة. فيما توصي خبيرة العناية والتجميل بمدرسة اليد الذهبية بالترطيب الدائم والمستمر للجسم، خاصة المناطق الممكن إصابتها بالترهلات كالذراعين والفخذين والأرداف.

تقول الخبيرة: "من الجيد استعمال كريمات مرطبة بقاعدة طبيعية، أو اللجوء مباشرة إلى الزيوت المغذية. فهذا يمنح الجلد الكم الكافي من الكولاجين والفيتامينات، لمجابهة المشاكل التي قد تصيبه، ويظل مشدودا، محافظا على شبابه ونعومته.

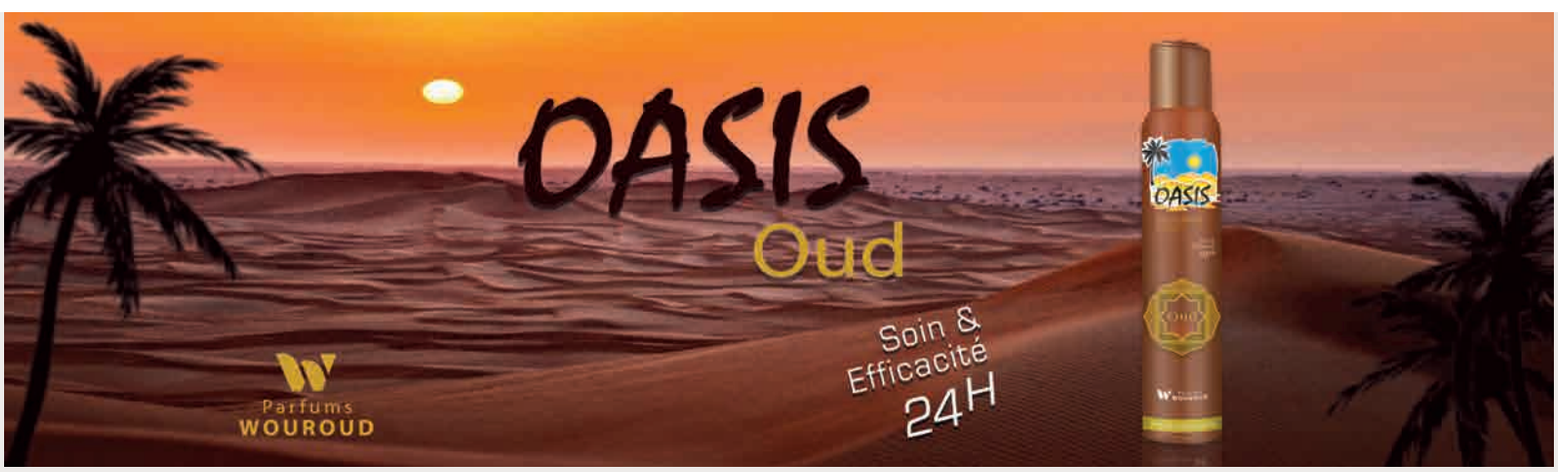
الحمام الصحي

الاستحمام للسيدات، الراغبات في منح جسمهن عناية خاصة، ليس للتخلص من العرق والأوساخ فحسب. فتدليك الجسم بحركات دائرية، لمدة ما بين 5 إلى 10 دقائق، مفيد لتحسين نشاط الدورة الدموية، وتحفيز إنتاج خلايا جديدة وفعالة للبشرة، خاصة إذا اعتمدت على تقنية التقشير أيضا. هذا سيساهم في حماية جسمك من السيلوليت، والتجاعيد المبكرة، ومشاكل الجلد

حذار من الفقدان السريع للوزن

الرياضة مهمة جدا لروتين حياتنا اليومية. فهي تدفع الشحنات السالبة خارج الجسم، وتخلصه من السموم وتعطي طاقة إيجابية، وحيوية وشباب دائمين، لكن الخبراء ينصحون بتفادي التمارين الرياضية المجهدة والمكثفة، لغرض فقدان الوزن، في فترة أسرع.

فمن شأن هذا التغيير الطارئ أن يحدث أثرا على طبقات الجلد أيضا، بحيث تظهر مهلهلة وغير متماسكة، فلم يكن أمامها وقت لتصليح ذاتها، بعد فقدان الوزن.

حافظي على معنويات عالية

الحالة النفسية التي تكونين بها تؤثر كثيرا على سير وظائف جسمك بالشكل الصحيح، ويمكن أن تحث الخلايا على إفراز مختلف الهرمونات.. فحاولي كبح جماح القلق، والحيرة والتوتر، حتى لا يفرز جسمك هرمونات تشعرك بالجوع، والحاجة إلى الطعام، وتحبط عزيمتك في القيام بنشاطات إيجابية، كالرياضة. تذكري دائما أن فترة الحجر جيدة للحفاظ على الصحة، وليس العكس.