

# الشروق

العربي  
مجلة كل الأسرة الجزائرية  
مارس 2021 العدد: 1084 الثمن: 150 دج / فرنسا: €3

الراعي الذهبي  
للعدد  
Condor  
Prenez votre envol !

في  
مجتمع  
ذكوري..  
ماذا لو  
كنت  
أبا للبنات؟

بسبب انتشار  
ظاهرة العنف  
ضد النساء..  
فتيات  
يتوجهن  
الى الرياضات  
القتالية

انفصل  
رسميا عن  
زوجته  
الهندية...  
محرز في  
طريقه الى  
الزواج من  
"تايلور وارد"

حسنا البرلمان  
نعيممة فرحي

للشروق العربي:

جمالي لم  
يوصلني  
إلى البرلمان!

الممثلة وهيبة ميهوب تصرح:  
بعض الوجوه البارزة  
في اليوتوب أحسن  
من بعض الفنانين



مجلة الشروق  
العربي تصدر عن  
مؤسسة الشروق  
للاعلام والنشر

● الرئيس التنفيذي

علي فضيل

● الرئيس المدير العام

رشيد فضيل

● المدير العام المساعد

ياسين فضيل

● مسؤولة الإدارة والتسيير

فايزة حسيني

● القسم التجاري

زرزوقة حنان - مينة بركان

● مونيبة بن سلامة

● مكلفة بالإدارة

راضية فيري

● تركيب وإخراج

إبراهيم عمران

● هيئة التحرير: ● عزوز صالح ● فاروق كداش

● نسبية علال ● أحمد حنفي

● طارق معوش

● كار يكاتير: ● فاتح بارة

● المسؤولية 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 أكتوبر 1996

● التوزيع

مؤسسة الشروق

● الطباعة

ANEP Rouiba 2021

● العنوان البريدي

87 شارع محمد سعيدون، القبة

الجزائر العاصمة

● هاتف

023/71/39/82

023/71/39/90

● الموقع الإلكتروني

magazine.echoroukonline.com

● البريد الإلكتروني

echoroukmag@hotmail.fr

حسناء البرلمان نعيمة فرجي  
للشروق العربي:

**جمالي لم يوصلني  
إلى البرلمان**

18



الممثلة وهيبة ميهوب  
تصرح

**بعض الوجوه البارزة  
في اليوتوب أحسن  
من بعض الفنانين**

57



انفصل رسميا عن زوجته  
الهندية...

**محرز في طريقه الى  
الزواج من «تاييلور  
وارد»**

73



بعد وصول أولى جرعات التلقيح إلى  
الجزائر:

**معارضون لها يعتقدون  
أنها طريقة للتحكم  
في الفرد عن بعد**

10

بسبب انتشار ظاهرة العنف ضد  
النساء..

**فتيات يتوجهن الى  
الرياضات القتالية**

12

**في مجتمع ذكوي..  
ماذا لو كنت أبا للبنات؟**

14

الاحتيال والاعتداء على السائقين  
والسائقات في الطرقات

**أساليب ماهرة لسرقة  
المال والأغراض الثمينة  
والاستيلاء على السيارات**

30

غياب التوظيف في القطاعين  
العمومي والخاص وتسريح العمال  
بسبب كورونا

**يضع كفاءات في غير  
موقعها دكاترة يقدمون  
البيتزا ويوزعون السلع**

39

جمال مع مدرسة "اليد الذهبية"

ما قبل النوم.. نظام صحي لبشرة  
نضرة تشع شبابا

**هذه بعض العادات  
الواجب تجنبها**

32

# الافتتاحية

وله ما يبرره من فشل بائن، البينوننة الكبرى..  
فوزير الصناعة جذب الحبل إليه، ليتبع الشعب  
كلامه، إلى أين يريد أن يوصلهم؟  
سنة كاملة، لم يقدم وزير الصناعة إلى قطاعه  
إضافة، بل حرم الشعب من حقه في اقتناء  
سيارة.. وصرح بأن السيارة من الكماليات،  
وليست من الضروريات!!  
والغريب في أمره، أنه ظل يفتخر بحرمانه  
المواطن من شراء سيارة، إلى غاية نزول خبر  
عزله من رأس الوزارة!  
الملفت في قرارات التعديل الوزاري الأخير، أنها  
لم تأت بما كان ينتظره الشعب، خاصة أن  
كثيرا من الوزراء جددت فيهم الثقة، وكانت  
لهم مشكلة تواصل مع المواطن. وفي مرات  
كثيرة، تصادم بلفة التعالي من معالي الوزير.  
ربما يفهم من هذا التعديل المؤقت أن  
الرئيس أراد قرص أذان بعض الوزراء، لينذر آخرين  
بأن الدور عليهم، أو أن تبون على علم بأن  
الحكومة الحالية في يدها ثلاثة أشهر، على  
أكثر تقدير فقط، ينتظر منها مهمة تصريف  
أعمال، إلى حين تشكيل حكومة جديدة، عقب  
إجراء الانتخابات التشريعية شهر جوان القادم.  
ما يطلبه الشعب الآن من الرئيس تبون،  
هو إحالة الوزراء الذين فشلوا في مهامهم  
إلى مجلس المحاسبة.. وهو أمر يجب أن  
يكرس قانونا ودستورا. فالجزائر الجديدة تبنى  
بالمحاسبة بعد العمل.. وليس من المعقول أن  
يكون الشعب حقل تجارب نجرب فيه وعليه  
كل شيء.  
ثم ليس هناك معنى لعزل وزير السياحة  
واستبداله بأخر لا خبرة له في القطاع، والشعب  
يعرف أن أكبر قطاع مريض في البلاد هو  
السياحة. ومما أعجبنى من تعاليق حول  
السياحة في بلادنا، أن عدد الوزراء الذين تداولوا  
على رأس وزارة السياحة أكبر من عدد الزوار  
والسياح الأجانب الذين زاروا الجزائر..!



ياسين فضيل

## ماذا بعد التعديل الوزاري؟

أجرى رئيس الجمهورية تعديلا  
حكوميا خفيفا، مس قطاع  
الصناعة والسكن والموارد  
المائية والبيئة والسياحة..



## سولكينغ يحطم الصحن في دبي

كسر المغني الجزائري، سولكينغ، ما يقارب ألفي صحن، في طقس من الطقوس التي يتبعها مطعم "البقاتيل"، في دبي.. وهي طريقة للترحيب بالضيوف المهمين... وقد جذب هذا العرض العشرات من المعجبين، الذين انضموا إلى الحدث. وقد التقى سولكينغ، خلال زيارته إلى دبي، بالشيف بوراك التركي، والمؤثر الجزائري ريفكا... من جهة أخرى، تجاوزت أغنية سولكينغ، "سافي دي زاني"، حاجز الـ100 مليون مشاهدة، في ظرف عشرة أشهر فقط.

## إشراقة

### حراك 2021

#### ياسين فضيل

خرج الشعب الجزائري عن بكرة أبيه، في الذكرى الثانية للحراك، باعثا برسالة إلى السلطة، بأن الحراك باق، وأنه هو من أوصل تبون إلى قصر المرادية.. لكن ثمة أمورا أراد الحراك التأكيد عليها بصوت عال، أن عودة رموز النظام السابق إلى الحكم، في صورة وزراء، غير مرحب بها.

الحراك أصلا خرج لإزاحة كل رموز نظام الرئيس المخلوع بوتفليقة.

ومن باب التهذبة، أن يقوم الرئيس تبون بتطبيب خواطر كل أنصار الحراك الشعبي، بقرارات ملموسة، لأن الحراك في عامه الثاني لم يحقق شيئا من مطالبه، بسبب كورونا. ويتوقع المراقبون أن يكون هذا العام هو عام الإنجازات التي يفرح بها الشعب.

## سارة لعلامة سفيرة الفيستان القميص وأزياء الهوت كوتور

أطلقت ماركة الملابس التونسية، رومينا، مجموعتها الجديدة، واختارت الممثلة، سارة لعلامة، لتكون وجهها الجديد. وقد تالقت النجمة الجزائرية بمجموعة مترفة من الملابس الجاهزة، والهوت كوتور، خاصة موديل القميص الفيستان، بقصة الفراشة الرائجة، وكذلك مجموعة من التنانير والأقمصة من البروكار والحريز.



## المؤثر مراد أوديا بطل فيلم رعب على اليوتيوب



حطم الفيلم القصير "ديزوني"، كل الأرقام على قناة يوتيوب. الفيلم من بطولة المؤثر، صانع المحتوى، مراد أوديا، وزميله رستم... وقد تجاوز هذا الفيلم عتبة أربعة ملايين مشاهدة، في أقل من شهر. وأشاد الجمهور بهذا الفيلم القصير. وهو من نوع الرعب. وتدور أحداثه في عالم كارثي، يصاب فيه الناس بفيروس، يحولهم إلى أكل لحم البشر... وقد أجمع رواد اليوتيوب على أن مراد أوديا أدخل شكلا جديدا من الكوميديا الساخرة الخفيفة، غير المتكلفة... ويتجهز فريق العمل لإصدار الجزء الثاني عن قريب.

## الكارنيه الوردية حمامة تتزوج ومروى دول مخطوبة

توالت الأخبار الملاح على مواقع التواصل الاجتماعي، وكانت 2021 فال خير على الكثير من نجومات السوشيال ميديا، مثل الممثلة ليليا بوحياوي، التي عقدت قرانها مع الرياضي طارق. كما أعلنت مروى دول بيوتي نجمة الأنستغرام بـ 2.3 ملايين متابع، عن خطوبتها، وكتبت على صفحتها: "لقد قلت نعم". وحصدت صورتها، رفقة خطيبها، نصف مليون إعجاب. وختم موسم الأفراح مغني الرباب، محمد بي دي أم، الذي عقد قرانه مدينا، على أن يقام حفل الزواج في الصيف.

بعد وصول أولى جرعات التلقيح إلى الجزائر:

# معارضون لها يعتقدون أنها طريقة للتحكم في الفرد عن بعد

ليس جديداً على المجتمع الجزائري، حينما ينقسم شقين بين الراضين والمؤيدين، في الكثير من القضايا، سواء الثقافية أم السياسية أم الاجتماعية، وكل يدلي بدلوه في موضوع ما، على حسب اعتقاده ومستواه الثقافي والتعليمي ومكانته في المجتمع، وفي الغالب، تنتهي هذه المشاحنات بالكثير من الصدامات الكلامية، بل وأكثر من هذا بالتهديد والوعيد. وهذا فقط لأنهم اختلفوا في الرأي، وتقاذفوا بذلك كل مرة، التهم والتبرير بين الأفراد والجماعات.

تتواصل عمليات التلقيح الخاصة بفيروس كورونا، بين معارض ومؤيدين، بين من يعتقد أن هذا اللقاح له آثار جانبية سلبية قد تؤثر على الشخص، ويقدم الكثير من الدلائل والحجج حتى ولو كانت بطريقة فكاهية من باب التأثير على الأفراد، وبين من يرى أننا يجب أن ننتهج نهج الدول الأخرى بعيداً عن الفلسفة الزائدة، التي يتصف بها الكثير من الأفراد في المجتمع الجزائري، خاصة أن من يتحكمون في هذه المنابر جهلة لا علاقة لهم بالعلم والمعرفة، وهذا في غياب أدلة علمية، ويبقى كل ما يقدم من اجتهادات هو مجرد خبط عشواء، يستعمله الكثير من الأفراد من أجل التشويش لا أكثر ولا أقل، لذا، وجب الوقوف ضدهم.

وننتج عن هذا الاختلاف، بين المعارضين والمؤيدين لللقاح، مشاحنات كلامية، تصل في بعض الأحيان إلى اتهامات خطيرة بين الطرفين، حيث يرى الطرف المعارض لعمليات التلقيح أن المؤيدين للتلقيح يتحصلون على عائدات مادية من أجل الترويج لفكرة أخذ اللقاح. أما الطرف الآخر، فيرى أن دعاة الفتنة والتفرقة يستغلون كل الطرق والوسائل للتشويش وزرع الخوف بين أفراد المجتمع، والغريب، أنهم ينشرون حججا غير مقنعة وأكاذيب من أجل التأثير على الأفراد والجماعات، وهم بذلك يزرعون التفرقة، لذا يجب التصدي لهم بكل الطرق، من أجل إبطال مخططهم على حد تعبيرهم.

الغريب، أن أغلب الجزائريين يتعاملون مع اللقاح، كما تعاملوا مع الفيروس قبل بداية انتشاره، بالسخرية والفكاهة، في الكثير من الفيديوهات التي ينشرونها، وكذا القصص التي يكتبونها على صفحات التواصل الاجتماعي، والحقيقة تقال، إن لهذه الفكاهة تأثيراً واسعاً على الأفراد، وهي تنشر على نطاق واسع بينهم، من أجل مشاركتها بين كل الأفراد، لأن الأمر يتعلق بصحتهم.. وهي نقطة ضعف الفرد، ليس في الجزائر فحسب، بل في كل الأقطار، وهذا، ما يجعلها من بين المحتويات الأكثر تداولاً في الوسائط الاجتماعية.

ليس الغريب في الاختلاف بين أفراد المجتمع في قضية معينة، سواء سياسية أم ثقافية أم اجتماعية، وهو جوهر النقاش، لكن الغريب والمؤسف، هو الحجج التي يحتكم إليها الطرفان، التي تنتهي في الكثير من الأحيان إلى الصدامات بينهم، وهذا دليل على ضعف الحجج لكليهما، بالإضافة إلى هذا، فإن أن كل طرف يعتقد صدق ما يطرحه أو ما يقدمه، حتى ولو كان ما يقدمه معارضا للمنطق.





بسبب انتشار ظاهرة الاعتداء على الجنس اللطيف:

## فتيات يتوجهن إلى ممارسة الرياضات القتالية

العواقب، ووصلت الحال اليوم إلى جر الكثير من الفتيات من لباسهن في الطريق، من أجل سرقة حليها أو هاتمها النقال، وهي تستغيث ولا مغيث لها، وتسحب في الطريق العام كما لخصته الكثير من كاميرات المراقبة في الكثير من المناطق، دون رحمة ولا شفقة من طرف حثالة من الشباب.

لم يسلم الكثير من الحثالة من الضرب المبرح والإهانة من طرف فتيات أتقن فن الدفاع عن أنفسهن، وكان العديد منهم عبرة لمن يأتي بعده، فلم يكن يدرك السارق أن هذه التي أراد أن يسلبها حليها أو هاتمها النقال سوف تسلب منه كرامته وتسحبه في الطريق مثل طفل صغير، حتى أصبح يطلب النجدة من الشباب من حوله، لكن دون جدوى، وهي من الوقائع التي أصبحت تحدث للكثير من المعتدين على الفتيات في الشوارع العامة، وتحوله إلى ضحية يركل من طرف فتاة اختارت أن تمارس

من الشباب، في وسائل النقل أو في المحطات، ولا أحد يستجيب لصراخهن، ويبقى أغلبنا يراقب الحادث عن بعد دون تدخل، فقط نبقى نتحسر على ما وصلت إليه حالنا اليوم، ولعل هذا من بين الأسباب التي دفعت بالكثير من الفتيات خاصة إلى ضرورة ممارسة الرياضات القتالية من أجل الدفاع عن أنفسهن، في ظل انتشار الاعتداءات على جنسهن بشكل رهيب، وأصبحت الفتاة تخاف على نفسها في وضوح النهار، وليس في أوقات متأخرة أو في الأماكن المعزولة فحسب.

إن توجه الكثير من الفتيات إلى ممارسة الرياضات القتالية اليوم، ليس من باب الترفيه فقط، بل هو نتيجة سكوت الرجال في المجتمع عن هذا المنكر الذي يطال كل أفراد المجتمع دون استثناء، وفي غياب الحماية والردع لمثل هذه الاعتداءات، فقد أصبحت تحدث ليس ببعيد عن مراكز الأمن دون خوف ولا وجل من

لا يختلف اثنان في أن الاعتداءات في مجتمعنا اليوم، أصبحت ظاهرة مقلقة وجب الوقوف عليها، لأنها انتشرت بشكل مخيف، ولم يسلم أحد منها، في ظل الكثير من المعطيات، التي سمحت باستفحالها، وهذا ليس في الشوارع والطرق فحسب، بل حتى في وسائل النقل والأماكن العمومية، وحتى الأحياء السكنية، ولعل الأكثر عرضة لهذه الظاهرة هو الجنس اللطيف، لذا اتجهت الكثير من الفتيات، إلى ممارسة الرياضات القتالية بكل أنواعها، من أجل الدفاع عن أنفسهن.

لاننكر أنه في الكثير من المرات، يعتدى على النساء والفتيات أمام الملا، لكن لا أحد يحرك ساكنا، لأن العديد اليوم أصبح يسير بمبدأ "نفسى نفسى". لهذا، نقف على العديد من الحالات في يومياتنا، حين أصبحت تسرق المرأة أو الفتاة من طرف بعض الحثالة



في مجتمع يقدر الذكور:

## ماذا لو كنت أبا البنات؟

لا يختلف اثنان في كون الكثير من الرجال يودون لو يكون أول مولود لهم ذكراً، لحاجة في أنفسهم، بل هناك الكثير ممن أصابه الحزن والجزع من قدر الله، حينما رزق بفتاة، كانت باكورة زواجه. لذا، تبدأ رحلة البحث عن الذكر أو رجل الدار، إن صح القول. لكن، ليس كل ما يتمناه المرء يدركه، فقد لا تنتهي الرحلة بعد فترة قصيرة، كما كان يعتقد الكثير من الأزواج، ويجدان أنفسهم قد وصلوا إلى خمس بنات أو ست، دون أن يتحصل على الوارث الشرعي كما يقال. وهنا تبدأ رحلة أخرى مع المحيط الخارجي.

ويصبح أبا من الدرجة الثانية، ولا يرقى إلى من له ذكور فقط. غير أن الواقع في الكثير من الحالات يبين عكس كل ما يعتقده المجتمع، فكم من أبي بنات تربت بناته في عز وكرم، وأصبحن اليوم رائدات في الكثير من المجالات، يعتبرن من بين الإناث الصادقات الناجحات في الدراسة والعمل، البارات بالأب والأم والمطيعات لهما. في المقابل، كم من أبي أولاد أو ولد فقط، يعيش الجحيم معه، وقد رقص يوم ولادته رقص مجنون حين رزق به.. لكن، بين الأمس واليوم، الكثير من الاختلاف، بل أصبح يتمنى أن لورزق بنتاً بدلاً من هذا الولد الشقي العاق.

بل وأقام الحفلات ودعا إليها القريب والبعيد. هذا هو الفرق بين من يرزق ولداً وبين من يرزق بنتاً في مجتمعنا، فما بالك حينما يرزق الرجل منا بأولى وثانية وثالثة ورابعة وحتى خامسة، فكيف تكون حاله بين أصحابه وعائلته. الاعتقاد الخاطئ في هذا المجتمع، الذي ورثه منذ زمان، أن من لا يرزق ولداً لن يبقى اسمه يسير في هذا الأرض بعد وفاته، أما البنت، فحتماً سوف تحمل اسماً آخر لزوجها. لذا، عند وفاة أبي البنات، لا يذكر في هذه الأرض. ولما كانت البنت في مجتمعنا قبل موقوتة تنتظر الانفجار في أي لحظة، قد يعبر الرجل بناته، ويسمى أبا البنات بدلاً من اسمه، سخرية من الأفراد.

ليس من السهل أن تكون أبا البنات، في مجتمع يرى القوامه أهم شيء في العلاقات الاجتماعية، ويرى الذكورة منبع الشرف والعز. وتبقى الأنثى في الدرجة الثانية بعد الذكر. وهي ظاهرة نعيشها واقعاً، وليست قصة من نسج الخيال، أو للطرافة والفكاهة. فكم من زوج حزن حزناً شديداً، وبقي معلق الذهن والفكر لا يكلم أحداً، حينما رزق بنتاً. في المقابل، كم من زوج رقص في رواق المستشفى، حينما حملت إليه المرضة ولداً.. بل، وسارع إلى تقبيل رأس زوجته، لأنها أهدته ذكراً على حد اعتقاده، وزغرد مثله مثل النساء، ورقص حتى في الشارع، ونادى كل من حوله ومن يعرفه، بأنه رزق ولداً.

زواج بعض الجزائريات من الرجل المشرقي أو التركي:

# حينما تصطدم الفتاة بالواقع وأكاذيب السيناريوهات



التركي الوسيم، الذي كانت تشاهده في التلفاز، غير أنها وبمجرد أن وضعت قدمها هناك، عرفت حقيقة ما يحاك في هذه السيناريوهات، واكتشفت أنها مجرد قصص من خيال، للضرب على وتر العاطفة لا غير.

الغريب، أنه كما يقال ليس دخول الحمام كخروجه، لأن الفتاة وجدت نفسها مقيدة بالكثير من القوانين التركية وكذا الأعراف والتقاليد، حينما يتعلق الأمر بزوجة من خارج تركيا، وتحولت بذلك حياة الكثير منهن إلى جحيم، لكن "فوك نفخ ويداك أوكتا".

الكثير من القصص المأساوية، التي وقعت فيها بعض الفتيات الجزائريات، اللواتي تعلقن بالرجل التركي أو المشرقي عامة، لكن الوسامة شيء في الأفلام والمسلسلات والوسامة في الواقع الحي المعيش شيء آخر. وبين هذا وذاك بقيت الكثير منهن معلقات من عرقوبهن، ينتظرن الخلاص.. كانت الحكاية من إدمان على ما يعرض من خيال في المسلسلات، تبخر حينما أصبح واقعا.

تعتقد الفتاة الجزائرية أن طباعهم هي نفس طباع ذلك الممثل، الذي أبكها خلف الشاشة حين فارقته حبيبته أو ماتت، أو ذلك الوفي الذي أبي الارتباط بفتاة أخرى بعدما هجرته حبيبته.. لكن، للأسف، ما تراه وتسمعه من تنويم وحلم اليقظة وراء الشاشة، ليس ذلك الواقع الذي ربما تعيشه رفقة ذلك الوسيم، الذي تجف وسامته بمجرد الجلوس إليها.

وقفنا على الكثير من قصص فتيات أغرمن بطلبة من المشرق العربي في الجامعة، وقررن الهجرة معهم إلى بلدانهم، لكن القدر كان يخفي الكثير من القصص المأساوية التي عاشتها العديد من فتياتنا، بمجرد الخروج من وراء الحدود، اكتشفن من خلالها الحلم المزيّف، الذي رسمه الكثير لهن، وأن واقعهم ليس ذلك الواقع، بل أكثر قساوة، وربما هو خارج عن نطاق العديد منهن، وما كانت الطالبة الجزائرية تشاهده في التلفاز كان مجرد سراب.

أتت بعدها الكثير من القصص كذلك، في الآونة الأخيرة، حينما وقعت الفتاة في غرام الشاب

كان للمسلسلات التركية والسورية وكذا المصرية وغيرها، الأثر الكبير على حياة الأفراد، وبالرغم من أنها مجرد سيناريوهات مكتوبة، كتبت بأنامل لكي تتماشى مع خدمة جلب المشاهد والتسويق والربح المادي، إلا أن الكثير وقع في حبالها وخيالها، خاصة الجنس اللطيف، حيث اكتشفت الكثير من المدمات على هذا الإنتاج، سواء التركي أم السوري، الرجل المشرقي الوفي والوسيم ذي الشارب الفليظ، وكذا الرجل التركي الملتحي ذو القوام الدقيق والصوت الجذاب، وصاحب الزّي الجميل.. بدأت من خلال هذه الموصفات، رحلة البحث عن هذا الرجل المفقود في الجزائر، في اعتقادهن، لذا، يجب الحصول عليه في وطنه، أي الماركة الأصلية، إن صح القول.

الوقوف في غرام هذه المسلسلات، وما تحمله من خيال، دفع بالكثير منهن إلى مغازلة كل رجل ذي أصول سورية أو تركية وحتى مصرية في الجزائر، وكل من يأتي من المشرق العربي، حيث

للشروق العربي:

نعيمية فرحي

حسنة البرلمان

# جمالي لم يوصلني إلى البرلمان

من البرلمان إلى المحاماة هي قصة نجاح نعيمة فرحي.. إنها امرأة دخلت مبنى زيفوت يوسف تحت قبة البرلمان، لمهدة برلمانية كاملة، واستطاعت أن تكون حديث الخاص والعام إلى اليوم. تفاصيل الموضوع تتابعونه في هذه السطور.

## كيف كان دخولك البرلمان؟

-أنا، كما يقال، من خريجي العهدة السادسة من البرلمان الجزائري 2007/2012، دخلته بتزكية من عدد كبير من سكان ولاية سطيف، ورغبة مني في حوض غمار التشريعات، باعتبار أن عملي كمحامية مقتصر على القوانين وكيفية تطبيقها ثم أحدثت المفاجأة حينذاك، باعتبار أنني كنت متصدرة لقائمة فنية لا مقارنة بينها وبين الأحزاب الكبرى في الولاية.

## لقب الحسناء؟

لقبت بهذا الاسم في 2007، حتى قبل ولوجي قبة البرلمان، حيث أطلقت علي هذا اللقب جرائد كبيرة في الوطن، أولاها جريدة الشروق ثم تلتها معظم الجرائد... استغربت حينها، لأنني لم أشارك من قبل في مسابقات جمال، بل على العكس، مهنتي بعيدة كل البعد عن جمال المرأة.. هههه... لكن، لم يزعجني الأمر، كان تركيزي حول البداية الجديدة التي كنت أستعد لها.

## ماذا قدمت في البرلمان؟

- أول شيء، تمكنت بمعية مجموعة من البرلمانيين المنتمين إلى أحزاب ناشئة، لم يحالفهم الخط آنذاك لتشكيل كتل برلمانية من أن نتحصل على مكاتب خاصة بنا، لأنه قبلها كان النواب يتجولون داخل البرلمان دون أن تكون لهم مقار يؤدون مهامهم فيها. وبذلك، تحصلنا على جناح خاص بنا، نستقبل فيه المواطنين، ونقوم بجميع ما له شأن بالعمل البرلماني تحت قبته.

ثانيا: قدمت مشاريع قوانين، ترمي إلى مصلحة الوطن، لكن دون جدوى، رفضت جميعها، لأن الأغلبية وقتها من أحزاب الموالاة، هي التي كانت تتحكم في نسبة الانتخاب على المشاريع، وحتى

في مدى وصول أصواتنا إلى الرأي العام.

ثالثا: خضعت لعدة تكوينات في برلمانات مختلفة، منها البوندستاغ الألماني، البرلمان الإيطالي، الكونغرس الأمريكي، وغيرها، آخرها كان في المجلس الأمريكي، القادة السياسيين الشباب. وقد منعت من الاستمرار في التكوين حينها من طرف رئيس المجلس، لكوني لم أكن أنتمي إلى حزب الأغلبية.

قمت بعدة تدخلات في ما يخص قوانين المالية، قانون الامتياز الفلاحي، قانون تنظيم المحاماة، قانون الجمعيات الرياضية، قانون الإجراءات المدنية والإدارية، وغيرها.. وكانت لي مواقف جريئة حول قانون الكوتا للمرأة في المجالس الانتخابية، ورخصة استيراد السيارات الأقل من 3 سنوات

## المرأة أصبحت ندا للرجل في المناصب القيادية.

الند بكسر النون تعني النظير والمثل، وهذا جميل أن تكون المرأة ندا لأخيها الرجل، في تولي المناصب القيادية، لأن العبرة ليست وفق حسابات جندرية، وإنما كفاءة وقدرة على تحمل المسؤولية.. أتمنى أن يراعى نصيب المرأة في المناصب القيادية أكثر مما هو عليه.

## الكوتا في البرلمان؟

يجب أن نعرف ونقدّر أن الجزائر في المركز الأول عربيا، في نسبة التمثيل النسائي في مجلس النواب.

كما يسعدني أنني شاركت في تعديل قانون الانتخابات لعام 2012، الذي فرض تخصيص ثلثي المقاعد في البرلمان والمجالس المحلية، ما سمح بتوسيع تمثيل المرأة من 7% إلى 31%.

## برلمان الحفافات؟

- حتى وإن تم تفعيل الحقوق السياسية للمرأة، من خلال نظام الكوتا، أو نظام الدعم العددي، فإنه من منظور تقييمي ومن مخرجات التجربة، تم نعت البرلمان أثناءها ببرلمان الحفافات من زاوية كفاءة المنتخبات. وهذا، حسب رأبي، لا ذنب للبرلمانيات ذوات المستوى الدراسي البسيط أو المنعدم فيه، على حساب شريحة واسعة من نساء الجزائر، اللواتي يمتلكن رصيدا معرفيا ومؤهلات مهنية!! بل الذنب ذنب الأحزاب السياسية، التي استعانت بالكم على حساب الكيف في قوائمها.

## ركوب الموجة من بعض الأحزاب؟

- يشير مفهوم الحزب السياسي إلى جماعة تتبنى منهجا سياسيا خاصا بها، وتسعى للوصول إلى كرسي الحكم من خلال الانتخابات، ولكل حزب سياسي مجموعة من المبادئ والأيدولوجيات التي تتحكم في سير أعماله. وإن ركوب الموجة من بعض الأحزاب، كما يقولون، فهذا حسب رأبي مسموح به قانونا، مادام الهدف واضحا والمبادئ والبرامج تختلف، والأهم من كل هذا، أن يكون لديها مشروع سياسي جاد، يكفل لها ممارسة السلطات والمسؤوليات في قيادة الشؤون العامة، وتلك الأيام نداولها بينكم. تختفي أحزاب وتظهر أحزاب أخرى، لأن الطبيعة لا تهوى الفراغ.

## هل تنوين

### الترشح لعهدة

### أخرى؟

أنتظر ماسيسفر عنه قانون الانتخابات الجديد ثم لكل حادث حديث.



# من عروض الهوت الكوتور الفستان الأسود... اللون الذي يسبق الأناقة

حين ترتدي المرأة فستانا أسود فهي لا ترتدي قماشاً بل تتدثر في قصيدة شعر رومانسية، اللون الأسود يليق بك قالتها أعلام والفستان الأسود يليق بك قالتها كوكو شانيل، ونقولها نحن في خمس إطلالات حاكاة القماش ناصعة الأناقة.

## الأسود المخرم

إطلالة أنيقة من التطريزات المخرمة بأكمام منتفخة وياقة كلاسيكية، طويل وبليسيه يجمع كل عبقرية الموضة.



## فستان شانيل الأسطوري

قد تغير بعض التفاصيل الفستان  
الأسود من فستان نهاري إلي  
فستان سهرة وهذه هي ميزته  
الأولى... مثل هذا الفستان بحزام  
مذهب وتطريزات فاخرة علي  
الكفتين فقط من إمضاء شانيل.





**الأسود حين لا  
يكون أسودا**  
قد لا يكون  
الفسطان اسودا  
بالكامل بل قد  
تنمشه بعض  
التفاصيل والصبغات  
ولكن دون أن تمحو  
روحه. مثل هذا  
الفسطان من إمضاء  
دولتشي أند غابانا.



### فستان الفيشا

هذا الفستان الفضفاض مستوحى من الفيشا اليابانية. من الساتان بأكمام عريضة تشبه أكمام الكيمونو.



### أنفة الفستان الأسود

الفستان الأسود الميدي أي تحت الركبة اختيار شيك لامرأة ذواقه في الموضة، خاصة موديل فرساتشي الهندسي... البوتس سيكون اللمسة التي ستكمل هذه الطلة القوية.

## الاحتياط والاعتداء على السائقين والسائقات في الطرقات

يتفنن المحتالون والمعتدون في أساليب النهب والاعتداء على ممتلكات الغير، ونادرا ما يرافق لطف الله وعنايته ضحايا هؤلاء لينجوا من كيدهم غير المتوقع، فجرائمهم مغلوفة بعرض المساعدة أو طلبها في أغلب الأحيان.

## أساليب ماهرة لسرقة المال والأغراض الثمينة والاستيلاء على السيارات

حتى لاحظت دراجتين ناريتين، توقفت إحداها أمام السيارة، والأخرى خلفها، وتقدم إلي شاب يرتدي خوذة، طرق زجاج النافذة وطلب مني إنزاله..". تصف السيدة كوثر وضعها في تلك اللحظة، أنها شلت بالكامل، وانخفض ضغطها، تضيف: "لم أعرف كيف أتصرف، وفعلت ما طلب فوضع يده في جيبه وسحب عبوة غاز مسيل للدموع، لا أدري من أين تجمعت كل قواي فجأة وأقلعت بالسيارة بسرعة، كانت تلك فرصتي الوحيدة للنجاة من سرقة واعتداء خطير.."، جدير بالذكر أن هذه الحادثة بالذات تكررت لمرات عدة في المنطقة ذاتها، وخلفت العديد من الضحايا الطامعين في المساعدة.

### سرقات مع سبق التردد ما لا يتوقعه السائقون

حصلت على سيارتي الصغيرة التي اشتريتها بالتقسيط بعد عناء كبير، وركنتها كعادتي منذ أيام أمام مدخل العمارة، وفي صباح مشؤوم، قبل توجهي إلى العمل بالثانوية، قررت تنظيفها لأن الوقت لا يزال مبكرا على بدء الدرس، شغلت المحرك، وأخذت الأفرشة السفلية لأنفضها من الغبار على بعد أمتار فقط، أعدت الكرة مع الأفرشة الخلفية، وبينما أهم بالعودة نحو السيارة شاهدتها تتعد عن الأنظار وتخرج من الحي، أصبت بالذعر، ولم أتمكن حتى من الصراخ، حاولت الاتصال بالشرطة، فاكتشفت أن هاتفي بداخل السيارة، بعد دقائق طرقت باب الجارة علها تساعدني، وها أنا بعد مرور أشهر لم أتمكن من استعادة سيارتي بعد".

بقناع طبي، وطلب مني إيصاله إلى مستشفى تيبازة للكشف عن زوجته إن كان ذلك طريقي، أكدت له استعدادي للمساعدة.. وقبل أن يصعدا السيارة تحدثا بصوت منخفض نحو دقيقتين، بدتا طويلتين جدا، وكأنه يقنعها أو ينتظر أمرا ما.. خيم الصمت علينا مسافة صغيرة، إلى أن ابتعدنا عن الحاجز الأمني، حتى أشهر الرجل سكيناً، وطلب مني توقيف السيارة، فتوقفت مركبة أخرى خلفنا مباشرة، وطلب مني تقديم ما أملكه هناك.. ولسوء الحظ، أي كنت أحتفظ بمبلغ كبير في الصندوق الأمامي، مع هاتفي من نوع أيفون ونظارة شمسية، كنت أفكر أنني سأستغني عن السيارة الفاخرة وهي أفضل ما أملك، لكنهم كانوا يريدون المال، لم أقاوم، ولم يترددوا..، قامت السيدة بإجباره على شم قطنة بها مادة مخدرة، أخذوا المال واستقلوا السيارة الأخرى وغادروا.

### هل يمكن أن يكون التوقف الاضطراري خطيرا؟!

كوثر، طبيبة أسنان من البليدة، تقود سيارتها يوميا باتجاه العاصمة، حيث تعمل بدوام كامل حتى مساء، تروي لنا هذه السيدة ذات أربع وثلاثين سنة، كيف تعرضت لمحاولة سرقة خطيرة في يوم ممطر: "... في حدود السادسة مساء، كان قد حل الظلام تدريجيا، اتصل زوجي عبر الهاتف ليطمئن علي، ولأن المطر كان يعرقل الرؤية، اضطررت إلى التوقف جانبا، تحديدا بمدخل مدينة بوفاريك على الطريق السيار، وما إن عاودت الاتصال ورفعت عيني

### الطوارئ وأعطال السيارة، حجة المحتالين

في مدينة رغاية شرقي العاصمة، لاحظ المارة توقف سيارة من نوع إيبيزا في منتصف الطرقات الرئيسية أو في محاور الدوران، يدعي صاحبها الشاب الثلاثيني أن سيارته تعرضت لعطل مفاجئ بينما عليه الالتحاق بموعد مهم ولا يملك المال لتصليحها، فيما يستمر في إيقاف حركة المرور لفترة طويلة للفت انتباه السائقين، ما يدفع بالكثير منهم إلى التكرم عليه وعرض المساعدة، يقول "خ.ف"، من روية، إنه التقى بهذا المحتال، مالك سيارة إيبيزا، مرات عديدة في أماكن مختلفة، وفي كل مرة يدعي نفس الأمر، كما أطلعنا على فيديو قام بتسجيله هذا الشاب، يوضح كيف يستهدف المحتال السائقات من النساء، وعندما اقترب منه "خ.ف" بصعوبة وسأله لماذا يتوقف دائما في منتصف الطريق، رد: "اللهم غالب، خدعوني فالسيارة فهي مصابة بأعطال كثيرة..". هذا الأمر استدعى من "خ.ف" الالتحاق بأقرب مركز للدرك الوطني وتقديم بلاغ ضد محتال الطرقات.

للإشارة، فإن إحصائيات مصالح الأمن قد أكدت أن الأماكن التي تكثر فيها سرقات السيارات والاحتياط والاعتداءات على السائقين هي المناطق الساحلية وخارج المدن، عكس ما هو متوقع لدى الكثير، إذ وقبل أيام قليلة، تعرض السيد "بودومي رشيد"، مقاول من العاصمة، للاعتداء والنهب بمدينة تيبازة، يروي الحادثة: "مررت بزرالدة، وعلى حافة الطريق، استوقفني رجل خمسيني مع زوجته، التي تغطي وجهها

ينسين ألم الولادة  
من أجلهما:

# أمهات مهوسات بالعين الزرقاء والشعر الأشقر في مولودهن

كان في ما مضى، حينما  
ترزق العائلة بمولود جديد، أول  
ما يراود معرفته هو صحته،  
وهل ولد بكامل أعضائه. إن  
صح القول، لأنه الأهم في  
نظر الأسرة، قبل أي شيء آخر..  
لكن اليوم، تغيرت الأذهنيات  
والمعطيات في المجتمع.

منهن حينما يرزقن بمولود جديد أول ما يظهر  
أن العينين تكونان مختلفتين عن اللون الذي  
تصبحان عليه مستقبلا، بحيث في الغالب  
يغلب عليهما اللون الأخضر الصافي أو الأزرق.  
لذا، تبقى بعضهن تراقب طفلها، كأنها تحرس  
عينيه من هروب هذا اللون إن صح القول، بعد  
بضعة أيام، وهو ما يحصل في الغالب، فتحزن  
لضياع شرف الحصول على مولود بعينين  
زرقاوين أو خضراوين. وفيهن من ذهبن أبعد  
من هذا، حتى ولو من باب المزاح، فحينما ترى  
عيني مولودها عند الولادة زرقاوين، وتتغيران  
مع مرور الوقت، تعتقد أنهم غيروا لها مولودها،  
وحتى وإن كان من باب الضحك، إلا أنه يعكس  
حقيقة هوس ألوان العين والشعر عند الأمهات.  
تبقى الكثير من الأمهات اليوم يعلقن الأمل  
على مولود ليس عاديا في اعتقادهن، ولو عرفن  
الطريق للحصول عليه فربما يفعلن المستحيل.

ذي الملامح الأجنبية.. وكما يقال بالعامية،  
"الكاوري". هذا المصطلح الذي اتضح مؤخرا، أن  
المقصود به، ليس الجمال بل يقصد به الخنزير  
أكرمكم الله، وأصل التسمية تركي في زمان  
مضى.. وهذا ما جاء في العديد من الروايات التي  
تهتم بالمصطلحات الدخيلة على اللغة العربية.  
لا تستغرب من كون الكثير من النساء يبحثن  
بشتى الطرق من أجل الحصول على هذا الطفل  
الموعود، ويستشرن حتى الطبيبات المختصات  
في أمراض النساء. لذا، تجاوز الأمر من مجرد  
أمل في مولود بمواصفات جميلة كما يعتقدن،  
إلى هوس، ربما تدفع الكثير منهن النقود من  
أجل الحصول عليه، بالرغم من أن الأمر يتجاوز  
قدرة الإنسان إلى الخير في ما اختاره الله.  
إن الحديث في هذا الموضوع يجرنا إلى ذكر  
الكثير من القصص المتعلقة بهذا الهوس، الذي  
وقعت فيه الكثير من النساء، حيث تجد الكثير

صحيح، الكل يريد مولودا في صحة وعافية، لكن  
حبذا لو تضاف إليه بعض المواصفات الجسدية  
الأخرى، على غرار لون العينين والشعر.. كانت  
مجرد تمنٍّ عند بعض الأمهات، لكنها اليوم  
تحولت عند الكثير منهن هوسا، ينادين به  
علنا، ويردنه بكل الطرق إن كانت هناك طرق  
إلى ذلك، على حد تعبير بعضهن.  
أصبح الطفل ذو الشعر الأشقر وأزرق أو أخضر  
العينين هوس بعض النساء، وتظل الكثير  
منهن تسأل عن هذه المواصفات مباشرة بعد  
استفاتها من ألم الولادة. والغريب، أن الكثير  
منهن يحزن لهذا الأمر حينما يعرفن أنهن رزقن  
بمولود عادي، إن صح القول، فمن يملك العين  
الزرقاء أو الخضراء، ليس بمولود عادي عند  
بعض النساء، فهو هدية من الله، وجب الفرح به  
بطريقة استثنائية، وتطاله الزغاريد كلما وقعت  
عينها عليه، وتسعد كثيرا حينما تغازل مولودها



## مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

ما قبل النوم.. نظام صحي لبشرة نضرة تشع شبابا

# هذه بعض العادات الواجب تجنبها

المكياج، والخلود إلى النوم مباشرة، على أن يتم إزالته في الصباح.. هذه الخطوة، حسب خبرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية، تعتبر مدمرة وخطيرة جدا على البشرة، حيث تشير الخبرة إلى أن المكياج يختلط طوال اليوم بالغبار والبقايا العالقة في الهواء، ويشكل بيئة غير صحية على سطح البشرة، والفترة الليلية هي فرصة لتنقية الجلد وتخلصه من السموم، وعدم تنظيفه قبل النوم يمنع هذه العملية الحيوية، التي تتم من خلال تنفس المسام، ما يسمح لها بتلقي كميات كافية من الأكسجين، تساعد على تجديد الخلايا وتقوية الكولاجين.

### إزالة المكياج بالمناديل المعطرة

هل تعتقدن فعلا أن المناديل المعطرة كافية لإزالة المكياج؟ خبرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية تنفي الأمر قطعاً، وتنصحك باستعمال مزيج مكياج يناسب نوع بشرتك، ومن الضروري أيضاً، شطفها بالماء، للتخلص من بقايا المكياج العالقة في التجاويف المجهرية للبشرة، التي يصعب لمحاها بالعين المجردة، بينما يمكن أن تعمل المناديل المعطرة على إزالة الطبقة الفوقية من المكياج، وفي الآن ذاته، تدفع بالبقايا أعمق داخل المسامات، وتملؤها بالعصارة المعطرة أيضاً، ما يعد خطراً على البشرة، ويتسبب في ظهور البثور السوداء، والتجاعيد المبكرة، ومشاكل عديدة يمكن ملاحظتها فور التزام هذه العادة السيئة.

### إهمال الترطيب اليومي للبشرة والشفاة

تفرز بعض أنواع البشرة، بما في ذلك المختلطة، مجموعة من الدهون والزيوت، أثناء النوم. أما البشرة الجافة، فتعاني جفافاً أكبر في الليل، بسبب حرارة الصيف أو برودة الشتاء. لذا، عادة ما ينصح الخبراء بالترطيب، وتشديد خبرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية بأهمية ترطيب الجلد قبل النوم، في جعل المرأة تشعر بالنضارة والحيوية، فتمنحها هذه العادة شباباً دائماً، شرط أن تعتمد على الكريمات المرطبة التي تناسب بشرتها.

تتمتع بعض  
النساء ببشرة  
نضرة صحية،  
تشع حيوية،  
رغم استعمالهن  
مستحضرات  
التجميل، فيما  
تتساءل البقية  
عن السر، الشروق  
العربي، استشارات  
خبراء التجميل،  
وعادت إليك بهذه  
الخطوات الذهبية،  
الواجب اتباعها  
يومية، قبل النوم،  
للحصول على  
بشرة مثالية.



### العادات الغذائية السليمة

شرب ما بين ثمان إلى عشرة أكواب من الماء يومياً، أحد الأسرار القديمة جداً للحفاظ على إشراقة البشرة.. لكن الخبراء ينصحون بشرب آخر كوب مباشرة قبل النوم، أو بفترة قصيرة، ليعمل على تطهير الجسم من السموم، بإخراجها عن طريق البول. وهذا ما ينعكس إيجاباً على البشرة، ومن الأمور المهمة أيضاً، تناول غذاء متوازن غني بالفيتامينات والمعادن والألياف، والابتعاد عن المأكولات الدسمة قدر الإمكان، واللوجيات السريعة الغنية بالدهون. هذا، ويشدد خبراء التغذية وخبراء المظهر كذلك على التوقف عن التهام الطعام الدسم، والحلويات قبل النوم، بنحو ساعتين، للحفاظ على جسم، وأسنان، وبشرة صحية.

### تدليك الوجه قبل النوم

تفكر الكثير من السيدات في أخذ مساج استرخائي قبل النوم، ويلجأ بعضهن إلى إعطاء الوجه قسطاً من الاهتمام أيضاً. وهذه عادة صحية جداً، تسمح بتحريك الدورة الدموية في الوجنتين والجبهة ومحيط العينين، وتجديد الخلايا للتخلص من الهالات السوداء، والتجاعيد، والبقع الداكنة.

أخطاء لا تفتقر تقوم بها معظم  
النساء

### النوم دون تنظيف الوجه من المكياج

قد يؤدي التعب الشديد، خلال يوم طويل من العمل أو الدراسة، إلى التقاعس عن إزالة طبقات

## الزواج الأول

## هل يصبح ماضيا طي النسيان بعد الارتباط؟

## الأولاد همزة وصل بعد الانفصال

عادة ما يكابر الأبوان غير المتوافقين لتفادي قرار الطلاق من أجل الأطفال، لكن وفي حالات كثيرة، يصعب تحدي الظروف، خاصة إذا تعلق الأمر بخيانة عاطفية، أو مسألة عنف، ولا يمكن نسيان الزواج الأول أو التوقف عن ذكره بأي شكل من الأشكال، عند وجود أطفال، فهناك دائما موقف أو ذكرى ترتبط بالأب أو بالأم، تجعل أحد الطرفين يعيش مع الأبناء علاقة أسرية مبتورة، حتى لو حاول الأب الزواج لتعويض أبنائه هذا الجانب أو فعلت الأم.. تقول نعيمة، 42 سنة، أم لطفلين، تزوجت مرة ثانية، بعدما ضمنت حضانة ابنيها: "تزوجت من رجل أرمل، وقبلت تربية أبنائه لعله يكون بمثابة أب لابني وابنتي، ورغم أنه لا يقصر في شيء معهما، إلا أنهما يذكران والدهما باستمرار، ويحنان إلى حياتنا السابقة. لا أنكر أنني أقاسمهما الشعور ذاته، خاصة أثناء حديثنا واجترارنا الذكريات، أحيانا أندم للزواج مرة ثانية، ثم أعدل ما إن أتذكر أن زوجي اختار امرأة أخرى".

وتشير الاستشارية الأسرية، مونييا لخضاري، إلى مقوم أساسي آخر، يساهم دائما في إحياء ذكرى الزواج الأول لدى المرأة أكثر منه لدى الرجل، ألا وهو المجتمع بانتقاداته اللاذعة، وأحكامه المسبقة، وهو ما يجب على الطرفين مواجهته والتصدي له بمجرد اتخاذ قرار الانفصال والارتباط ثانية.

الصعيد العاطفي، وتمنح نفسها فرص الارتباط وتطمع في الزواج مرة أخرى ومرات عديدة، بعدما كان هذا السلوك حكر على الرجال.

تنوه الاستشارية الأسرية، الأخصائية النفسية، مونييا لخضاري: "لقد سمحت تشريعات الأسرة الحديثة للمرأة بأن تقرر مصيرها، وساعدها الوعي المرتفع الذي تكتسبه يوميا من مصادر عديدة لتحديد مصيرها، ما سمح لها برفض الإهانة أو تحمل ما لا تطيقه. فقد أصبح قرار الطلاق بيدها كما كان بيد الرجل، مع ذلك، تمنى الغالبية لو أنها حصلت على معاملة حسنة تمنعها من الانفصال، لكونها تعرف وتفهم شريكها أكثر من أي رجل آخر قد تصادفه، حتى إنها عندما ترتبط مجددا لا تسعى لبذل أدنى مجهود في محاولة استقطاب مشاعر الزوج الجديد، ويفتر شغفها بالرجل في الغالب، بل وتشير الإحصائيات إلى أن غالبية النساء اللواتي ينفصلن في سن متقدمة أو بعد مرور مدة طويلة على زواجهن، هن الأكثر تعرضا للطلاق المتكرر ولتعدد الزوجات، إذ تشكل الحياة المشتركة بالنسبة إليهن تهديدا بالزوال، كما أن هناك احتمالا أقرب إلى الواقع، هو أن الزوج الأول لا يزال يشغل مساحة عقولهن وقلوبهن".

تبوء العديد من علاقات الزواج بالفشل، في بداية الحياة المشتركة أو حتى بعد مرور سنوات طويلة من العشرة والحب، قد يصدم الزواج بمشاكل غير متوقعة، أو تفتت مشاعر الطرفين، ما يقودهما إلى اتخاذ قرار الانفصال، فيتلاشى الود تدريجيا أو بمرور الزمن، لكن مشاعر مخفية قد تستمر مدى الحياة وقد تحكم الظروف على الشريكين بنوع من التواصل الروحي، رغم الارتباط بشخص آخر.

## هل تذهب سنوات العشرة سدى؟

على عكس ما هو شائع في الفترة الأخيرة، لظالما كان الطلاق بعد سنوات طويلة من الارتباط أمرا نادر الحدوث، مقارنة بنسب الانفصال بعد أشهر قليلة أو سنة أو سنتين من العيش تحت سقف واحد.. فالناس في الماضي كانوا يتركون للعشرة حق اقتياد مشاعرهم وتوطيد علاقاتهم الزوجية، وكان لمرور الشهور والسنوات والمواقف معا، مفعول قوي في منع الانفصال وتعزيز مكونات الود والاحترام، فاستطاع الكثير من الأزواج تجاوز مشكلات كبيرة ومطبات عاطفية وأزمات مالية واجتماعية، دون أن تفتك بزواجهم، أو يفكروا في الطلاق والارتباط مجددا.. ومع تغير الأزمنة والقوانين، وتحرر المرأة أكثر على جميع الأصعدة، أصبحت تطلب الانفصال بسهولة تامة،

ولا تطيق تحمل ما يزعجها أو يعكر صفوها، تماما مثل الرجل، حتى وإن مر على رباطها عشرون سنة، فالمرأة في عصر التحرر هذا أصبحت طموحة حتى على





## شباب ومراهقون يستخدمون بوابة الإنترنت لتحقيق أطلامهم المستحيلة

زاكي إن هذا النجاح جلب إليه فرصا لم يكن يحلم بها، وقدم له عرضا على طبق من ذهب، قد تصنع منه نجما كوميديا بارزا في القريب العاجل. وكذلك الأمر بالنسبة إلى الشابة يامنة، صاحبة قناة أحباب يامنة على اليوتيوب والأنستغرام، التي ذاع صيتها سريعا، بفضل المحتويات الاجتماعية الكوميدية التي تقدمها لمتابعيها، على هيئة الفتاة العاصمية الشعبية التي تجسد أدوارا مختلفة وجريئة، خفة ظلها وعمقها في طرح المواضيع بأسلوب واثق هزلي، واهتمامها بالتراث أقحمها عالم التلفزيون لتطل كمنشطة برنامج تلفزيوني على قناة طبخ تتابعها ملايين النساء.

هذا، فيما حصد الفيلم القصير للبودكاستر الشباب، مراد أودية، قرابة خمسة ملايين مشاهدة في ظرف أسبوعين من إنطلاقه بإمكانيات بسيطة جدا، كما لقي استحسانا واسعا من ممثلين ومنتجين ومؤثرين عبر الشبكة، طلبوا من أودية باقتحام عالم التمثيل سريعا، نظرا إلى الاحترافية الكبيرة التي أظهرها العمل.

### يحوزون أدوارا أساسية في المسلسلات وكليبات الأغاني أرقام المتابعين تدفع بالأنفلونسر إلى شاشات التلفزيون

يسير معظم المنتجين الخواص في مجال السمعي البصري، خلال السنوات القليلة الأخيرة، وفق خطة عمل تخدم إصداراتهم من ناحية رفع نسب المشاهدة، بحيث يسعون للبحث عن وجوه مشهورة لها متابعوها بالآلاف والملايين عبر مواقع التواصل الاجتماعي، بحيث يمكن الاعتماد عليها للإشهار المسبق للعمل، ودعوة المتابعين إلى مشاهدته في توقيت صدوره، وتقييمه والتفاعل معه، وبغض النظر عن امتلاك البعض للموهبة التي تؤهلهم، وافتقار الكثير إليها، تمكنت البلوغر الشابة المثيرة للجدل، شرين بوتلة، من تجسيد دور رئيس في مسلسل رمضاني لقي نجاحا واسعا، وتوالى ظهور المدونات بعدها في العديد من الأعمال الكوميدية والكاميرا الخفية عبر قنوات التلفزيون الخاصة، وحتى العمومية، ما أثار لغطا كبيرا في البلاطوات، كما في الشارع الجزائري الذي طالب هو الآخر بإعطاء الفرص للمواهب الحقيقية التي درست التمثيل وصنعت مسيرتها في المسرح.

من جهتهم، منتجو الكليبات الغنائية، فتحوا المجال على مصراعيه لهذه الفئة من المؤثرين خاصة الناشطين عبر الأنستغرام واليوتيوب، للظهور كوجوه رئيسية في الأغاني، وساهم إشهارهم لها بعد صدورها من تحطيم أرقام قياسية في نسب المشاهدة، فاقت حتى ما يحصده فنانون عالميون، فقد ظهرت كل من البلوغر بشرى بن عياش، ومملكة جمال التراث الجزائري وحيدة قروج وأخرى في أكثر كليبات أغاني الراي صيتا.

تغيرت معايير بلوغ الأهداف والطموحات في عصر التكنولوجيا والإنترنت، فلم تعد الموهبة لوحدها مقوما يسمح بتحقيق حلم الظهور على شاشة التلفزيون أو تجسيد مشروع ما على أرض الواقع أي كان نوعه، فقد دخلت نسب المشاهدة، وجمهور المتابعين كأهم المقومات التي تفتح آفاق النجاح للشباب الناشط عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

### البلوغر أميرة ريا من الأنستغرام إلى التلفزيون العمومي

في حين يعد الالتحاق بمؤسسة التلفزيون العمومي حلما صعب المنال حتى بالنسبة إلى خريجي كليات الإعلام والاتصال من الكفاءات وأصحاب الدراسات العليا، تمكنت البلوغر أميرة ريا التي تحصد أكبر عدد من المتابعين في الجزائر عبر موقعي يوتيوب وأنستغرام، بأزيد من أربعة ملايين وستمائة متابع، بأن تطل على جمهورها عبر أول شاشة تلفزيونية، وفي وقت الذروة في شهر رمضان الفارط عبر برنامج تفاعلي ضخم، بعد مرورها بعدة محطات أخرى، قبل أن تسجل برامج إذاعية مؤخرا لصالح محطة أجنبية لإيصال صوت الشباب الجزائري، إلى مسامع الجمهور العربي.

أميرة ريا، كانت قد بدأت تخاطب جمهورها المتنامي من المراهقات خاصة، عبر فيديوهات منتظمة تنشرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي الثلاثة، فيسبوك وأنستغرام ويوتيوب، واستطاعت كذلك أن تجسد مثلا حيا عن الطريقة الصحيحة التي يمكن اعتمادها كاستراتيجية لنقل الحلم من الافتراضي إلى مشروع واقع، من خلال إنطلاقها علامتها الخاصة للمحجبات قبل نحو خمس سنوات فقط عبر الإنترنت، لتتمكن في ما بعد من افتتاح عدة فروع لها في مناطق مختلفة من الوطن.

### البودكاستر zaki Rb يصنع جمهوره الكوميدي عبر اليوتيوب ويامنة تحقق حلم الظهور التلفزيوني الهادف

بدأ زاكي رباعي، 21 سنة، ابن مدينة الورد، خطواته الأولى في طريق بلوغ هدفه، قبل أقل من سنة، بالتحديد في رمضان 2020، فصنع بمفرده محتويات تعكس واقع المجتمع الجزائري والمشاكل اليومية التي يواجهها المواطن البسيط في مختلف الإدارات والأماكن العمومية، مواضيع مست بعمق فئة واسعة من الجزائريين بمختلف الأعمار.. تابعوا أعمال زاكي، المعروف بـ RB وأعادوا مشاركتها، بحيث استطاع الشاب العشريني أن يكون جمهورا وفيما متعطشا إلى أعماله في غضون أشهر قليلة فقط. يقول

هروبا من هذا الوطن:

# كهول تجاوزوا الخمسين يفرون عبر قوارب الموت

ما زالت ظاهرة الهجرة غير الشرعية، من بين الظواهر التي تنتشر بكثرة من سنة إلى أخرى، في ظل الكثير من المعطيات وهي في الغالب تعبير صريح، عن فقدان الأمل في هذا الوطن، لذا وجب البحث عن حياة كريمة وراء البحر، كما يعتقد أغلب من ركب الأمواج، هروبا من هذا الوطن، فيهم من قضى نحبه، ولم يصل إلى الطرف الآخر من البحر، وفيهم من وصل بسلام. الغريب في الظاهرة، أنها كانت تمس فقط الشباب المراهق أو من لم يتجاوز العقد الثالث، لكنها اليوم أصبحت تمس حتى من تجاوز العقد الخامس.

فيه إلى تحقيق كل أحلامه، سواء الاستقرار أم الزواج أم السكن اللائق والسيارة. إن مجرد الخوص في الحديث عن هذه الظاهرة، يدمي القلب ويدمع العين، لأنه من الصعب تصديق ما يجري في هذا الوطن، فحين أصبح صاحب الستين يقرر الهروب من هذا الوطن، وبطريقة أقل ما يقال عنها إنها تهور. فالأمر جلل.. فقد تجاوزت هذه الظاهرة كونها ظاهرة خاصة بشباب متهور، كما كان يقال في السابق، بل وصلت إلى العقال من الناس في الجزائر. كيف ولا وقد تجاوزوا نصف قرن من عمرهم، فبذل الاستقرار في الوطن بعد هذا العمر، قرروا الخروج منه عبر أمواج البحر.

منا له أعدارا، لكن حينما نرى أو نسمع بكهل وصل أو تجاوز نصف قرن من عمره يركب الأمواج بحثا عن حياة كريمة كما يقال، فالأمر أعظم، وربما لانجد له تفسيرا في الواقع. فحينما يتجرأ الشخص في هذا العمر على المغامرة في البحر، فالأمر يحتمل سببين، أولهما، أن هذا الشخص مجنون كما يقال ولا يبالي بحياته، وهذا لا ينطبق على الكثير ممن سمعنا عنهم أو وقفنا على حالهم، فهم أصحاب مثقفون. وأما السبب الثاني، وهو الأقرب إلى تفسير ظاهرة هروب الكهول من هذا الوطن عن طريق قارب الموت، أن الوطن الذي يعيش فيه، لم يقدم له الحياة الكريمة وقد لامس الستين من عمره، وهو العمر الذي كان من الواجب، أن يصل الفرد

أصبحت الظاهرة تؤرق الأمهات خاصة، حينما يقفن على جثث أولادهن تتلفظها الأمواج، بعد رحلة البحث عن الحياة الكريمة.. ورغم هذه المأساة التي تشهدها الجزائر منذ سنوات طويلة، إلا أن الظاهرة لم تتوقف ولو لشهر واحد، وأصبحت الشغل الشاغل للكثير من الأفراد، حتى وصلت حممها إلى من تجاوز العقد الخامس ولامس العقد السادس من عمره، وهنا وجب الوقوف على هذه الظاهرة. هجرة شباب في قوارب الموت كما يقال، لها الكثير من الترجمات في الواقع، ربما حب المغامرة في هذه السن، والبحث عن حياة أفضل حتى ولو كان هذا بالسير في الطريق الشائك والخطير، وهي من ميزات كل فرد في شبابه، وربما يجد الكثير



## أهل عرفة

الفنانة السورية

لمجلة الشروق العربي:

# لو كان لدينا نجوم إعلام حقيقيون لكنت تشرّفت بأن يحاورني واحد منهم

فنانة سعت عبر أدوارها إلى أنسنة الكلمات بشفاافية عالية، وبثت الحياة فيها، واستطاعت أن تتسلل من خلال كل دور تقوم بتأديته إلى قلوب المشاهدين بمهوية أدائها، وبموهبتها التي تواصل صقلها باستمرار، فمع كل دور جديد كانت تثبت أنها فنانة حقيقية، وأن حبها وعشقها للفن لم يذهبها هباءً.

الفنانة أمل عرفة تعتبر مسيرتها الفنية مرحلة بانورامية واسعة، تنقلت فيها بين الفناء والتثيل والتشيط، وحتى الكتابة، لكنها تؤكد أن تركيبها بالأساس ممثلة الفنان الشامل، لقب لا يُسند إلا إلى قلة قليلة من الفنانين، الذين يتمتعون بأكثر من موهبة، وفي أكثر من مجال. وفي سوريا، حققت بعض الشخصيات هذه المكانة، منهم ياسر العظمة ودريد لحام. أما في الزمن الحالي، فتعزّر أمل عرفة كأحد الأسماء المكترسة لهذا اللقب الاستثنائي، في أكثر من شكل فني. «الشروق العربي» التقت بالفنانة السورية، فكان هذا الحوار.

## وترحيب البعض الآخر، فما سبب هذه الانتقادات برأيك؟

- بعد مرور هذه الفترة على عرض العمل، ربما أصبحت أرى الأمور بشكل أوضح، ويمكنني القول إن هناك أناساً أحيت العمل، إلى درجة أنهم اعتبروه عملاً خاصاً واستثنائياً. وبالمقابل، هناك أناس لم تحب العمل على الإطلاق، لا، بل وهاجموه بطريقة كبيرة. وبرأيي، هذا أمر صحي وهام، أن يثير العمل كل هذا الاختلاف بالأراء، وأعتقد أنه يستحق مشاهدات أخرى للحكم عليه.

## في الوسط الفني تصبح الصداقة لا تساوي شيئاً عندما تقترب من مكانة أو أهمية

قدمت أنت وتيم حسن شراكة مميزة قبل سنوات في إحياء مسلسل «أسعد الوراق»، فكيف تصفين هذه الشراكة؟

- البرنامج في حلقاته الأخيرة حقق الصدى المطلوب. ولعل السبب الأساسي هو السرعة في التصوير، إذ كانت القناة تريد العمل بسرعة، وكنت أصور ثلاث أو أربع حلقات في اليوم. والبرنامج يقوم على صيغة تكرمية ولا يشبه البرامج التي تريد استفزاز الضيف أو الذهاب إلى السكوبات أو الفضائح أو القصص الشخصية. ولا أنفي أن هناك حلقات نمطية وحلقات ممتازة، والسبب الأساسي يعود إلى السرعة في الإنجاز برأيي.

## تحضّرين لفيلم عالمي، إلى أين وصل التحضير؟

- الأمور تسير ببطء بعض الشيء، بسبب تعديلات طلبتها على النص، ومن المفروض أن تُنفذ. والعمل يتناول اللاجئيين السوريين، وسيصوّر في جزيرة مالطا، وهو من بطولتي، لكن لم يتم الاستقرار على البطل بعد، إلا أنه سيكون أميركياً.

قبل مدة، عُرض مسلسلك «سايكو»، والعمل أشار انتقادات البعض

## مقلّة جداً في إطلالتك الصحفية، ما السبب؟

- ليست الكل، على الصحافة المكتوبة، أنا موجودة نوعاً ما، أما عن الإعلام المرئي، للأسف، لا.

## ما السبب؟

- لو كان لدينا نجوم إعلام حقيقيون لكنت تشرّفت بأن يحاورني واحد منهم. وهنا لا أقصد الشهرة بل المهنية. قديماً، كان هناك الإعلامي المصري، مفيد فوزي، والسوريان مروان صواف وتوفيق حلاق، اللذان كانا نلاحظ عند مشاهدتهما كيف يقدمان الفنان ويحترمانه. في أيامنا، حين تحترم ضيفك يتهمونك بالتملق. هناك قيم كثيرة تغيرت، يجب أن نعيد النظر فيها، ونعيد بناءها، وأهمها موضوع الاحترام. فحين أشعر بأن نجاح زميلي هو بمثابة نجاحي، عندها فقط يمكن القول إن الأمور باتت تسير بخير.

## خضت تجربة التقديم التلفزيوني

مؤخراً، من خلال برنامج «فيه أمل»، وتباينت الآراء حوله، فما السبب؟



## تعتبرين من الفنانات السوريات القليلات جداً اللواتي لم يغادرن وطنهن في ظل الأزمة السورية مقارنةً بآخرين، ما رأيك؟

- لست في صدد اللوم، فلكل إنسان ظروفه الخاصة، لكن هذا لا يعني من أن أقف أمام من بقي في بلاده رغم كل الضرر الذي لحق ويلحق بالجميع بكل احترام، وإن كنت منهم فلا أشعر بأنني قمت بعمل بطولي أبداً، عندما لم أتخل عن وطني سورية، ولا فضل لي في ذلك، فهي في البداية والنهاية سورية، ورغم اختلافاتنا يحدونا جميعاً الأمل بأن تعود أفضل مما كانت.

## لست نادمة على الطلاق لأنه برأيي كان يجب أن يحدث منذ زمن

### هل أنت نادمة على ما سبق من حياتك العائلية؟

- لا، لست نادمة.. ولو عادت حياتي من الصفر، فسأعيد كل ما قمت به حتى زواجي. فأننا لم أتزوج حتى أنفصل، بل حتى أبني عائلة وحيات زوجية سعيدة.

### ما الذي حصل إذاً؟

- انتهت الحياة بيني وبين عبد المنعم. هناك عتبة احتمال يصل إليها الشخص، تنتهي عندها الأمور. ولا أريد التكلم عن الطرف الآخر، فهذا ليس من حقي. في النهاية، لست ملاكاً ولكن ما أقوله، وصلنا إلى عتبة التحمل وحدث الانفصال. ولأول مرة، أقول إنه عندما وصلنا إلى مرحلة سيشكل وجودنا معاً أذىً لكلينا، اتخذنا قرار الانفصال.

### إذاً هل أنت سعيدة بالانفصال؟

- لم أكن أتمنى ذلك، لأني امرأة تحب المنزل والعائلة كثيراً. وعندما كنت أعتذر عن الأعمال وكانت ممثلات يتصددين لها وأصبحن معروفات، كنت أفضل الحمل والولادة وتربية ابنتي «سلمى ومريم»، اللتين لأضعهما في كفة ميزان مع أي أمر آخر. ويمكنني القول إنني لست نادمة على الطلاق، لأنه برأيي كان يجب أن يحدث منذ زمن.

### هل يمكن أن نرى شراكة فنية بينك

#### وبين عبد المنعم في عمل لاحق؟

- بالطبع، لا أوصد باب الشراكة الفنية مع أحد. وبالنهاية عبد المنعم عمائري هو ممثل بارع وجوكر.

### لمن تكرسين حياتك في الوقت الحالي

#### وهل تخشين التقدم في العمر؟

- لا ينتني ولعملي فقط، ولا أخشى التقدم في العمر أبداً، وكل ما يهمني أن أحمي مستقبل ابنتي، وبعدها أنتظر وعديري.



أمل مرفعة رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

تزداد سحراً وتألّقاً ونجاحاً، وأتمنى لها الاستمرار بهذا النجاح والتألق..

## أنا لست إلا واحدة من ملايين الشعب السوري الذي سيبقى وسيموت في سورية

### إلى أي درجة تمارسين النقد الذاتي

#### على نفسك؟ وما هي الخلاصات التي

#### خرجت بها بعد هذه الممارسة؟

- أنا أول من ينتقد ذاتي، وأكتب هذا في دفتر ملاحظاتي، وأحب هذا الأمر جداً، وفي كل تجربة جديدة أحاول ألا أقع في نفس الأخطاء، وأن أختار خطواتي بتأنٍ، لأكون دائماً متصالحة مع ذاتي وواثقة من نفسي.

### أين هو موقع سورية السينمائي في

#### الوطن العربي، وما الذي تحاولين

#### فعله حين تقضين وراء الكاميرا؟

- قد لا تكون للسينما السورية مكانة كبيرة في الوطن العربي على مستوى الجمهور، الذي يطالب دائماً بوجود سينما سورية توازي الدراما التلفزيونية التي أصبحت مطلبا جماهيرياً عربياً، وهذه أمنية خاصة بالنسبة للإناكسوريين. لكن وفي كل الأحوال، شكلت تجاربنا السينمائية علامة فارقة، وصنعت هوية خاصة بها. وفي الحقيقة، لا أستطيع التحدث كثيراً عما يدور خلف الكاميرا، لأنني ما زلت حديثة العهد في عالم الإخراج، ولكن كمخرجة، هناك الكثير من الأفكار والمشاعر والرسائل التي أريد إيصالها إلى الناس.

### هل أنت مؤمنة بما فعلته تجاه

#### وطنك سورية في ظل أزمتها الراهنة؟

- بالطبع، أنا لا أفعل إلا ما أوّمن به، ولست مضطرة إلى غير ذلك، ولو عاد بي الزمن إلى الوراء فسأفعل نفس ما قمت به تجاه وطني، لأنني أدافع عن بلدي وأسرتي وأبنائي.

- تيم شريك عالي المستوى فنياً وأخلاقياً، وبالمقاييس كافة، وكانت بيننا كيمياء «مرعبة» (انسجام كبير جداً) خلال التصوير.

## هل تابعت آخر أعماله، خاصة أجزاء مسلسل «الهيبة»، وما رأيك في نجاح العمل؟

- بصراحة، أتابع مقتطفات صغيرة، فلست مغرمة بالتلفزيون، ولكن، بالتأكيد، لا يحق لنا أن نطعن في نجاح المسلسل. فهو ليس نجاحاً كاذباً، ولكن قد يكون نجاحاً لا يتخلد.

## الثورة لم تؤثر على الدراما السورية فهي كعادتها متألقة وملقطة للنظر

### يلاحظ المتابع لمسيرتك الفنية

#### أنك حاولت في كل المراحل أن تخلعي

#### عنك عباءة الجمال باتجاه أعمال

#### تجسدين فيها شخصيات بسيطة،

#### فهل تحقق لك ذلك بسهولة،

#### خاصة أن البعض يعتقد أن الممثلة

#### الجميلة تحتاج إلى وقت أطول لتتقن

#### المحيطين بموهبتها؟

- أولاً، أنت لا تحاور فنانة مبتدئة، أنت تتحدث إلى تاريخ من العطاء، والوسط الفني يشهد بهذا.. أضف إلى هذا، لا نستطيع أن ننكر أن الجمال في المجال الفني بمثابة جواز سفر سريع للفنان، ولكن الموهبة والاجتهاد يحددان الاستمرارية أو عدمها، وعندما عرضت عليّ أدوار الفتاة البسيطة في بدايتي لم أتردد في تقديمها، وقد لاقت استحسان الجمهور، واستطعت من خلالها أن أثبت قدراتي التمثيلية، ولهذا الجمال بالنسبة إليّ آخرهم.

### كيف تقيمين مستوى الدراما

#### السورية هذا العام، هل باعتقادك أن

#### الثورة أثرت عليها؟

- أبداً، الثورة لم تؤثر على الدراما السورية، فهي كعادتها متألقة وملقطة للنظر ومتميزة، وفي كل عام



مراسيم الزواج في القصة وكأنك تراها

# طبق الدفوع وحنة السيف ورفود لعروسة

تتفق جميعا على مراسم الزواج في الجزائر، التي هي تقريبا تتشابه بين منطقة وأخرى. ولكن، هل بإمكاننا تصور هذه المراسم قديما، كيف كانت الخطبة، الشروق العربي، تأخذكم في رحلة إلى الماضي، وتحط بكم بين شوارع وزقاق القصة. هناك، حيث تتعالى الزغاريد، وتسمع الزرنة، وتصف النساء على الشبايك الخشبية، لتلمح موكب العرس، في انتظار أن يدق بابهم الزهر والمكتوب.



عدد قليل من الرفوف، خزانة ذات أدراج، وصندوق كبير وسرير "بنك القبة".

العرس في دار العروس

بعد حمام العروس الشهير ومأدبة العرس، ينظم أهل العروس "الحناء الكبيرة"، ويتم خلالها تقديم بعض قطع جهاز العروس للحضور، وخاصة الهدايا التي ستقدم إلى أبي العريس وإخوته إن وجدوا.

وتصدر العروس في وسط الدار في كراكوها المخملي أو قفطانها، حسب الفترة الزمنية، وتزين بخيط الروح والدبلونات والسبيجات والصرمة والخلخال، وتضع "الحناء" لها الحناء منشدة:

"يا بنتي، يا لالا، يا رجلين الحمامة.. قولي لحبابك بالسلامة"

## رفود العروسة

تصل عائلة العريس في موكب بهيج، ويتم استقبالهم بشكل لائق جدا، ويطلب أهل العروس من أم العروس أن تمنحهم "عروستهم".. على عتبة الباب، يمد والد العروس يده اليمنى فوق رأس ابنته، الأم تحضن ابنتها على صدرها... تغادر العروس بيت أهلها إلى بيتها الجديد، وتغلبها الدموع، فتلقي نظرة حزينة على حياتها الماضية، ويحط في خيط روحها شعاع أمل يعلن عن سعادة قادمة.

يتوقف الموكب أمام باب بيت العريس. يقوم والد الزوج بوضع العروس تحت برنوسه، بينما تسلمها حماتها مفتاحا وتذيب قطعة سكر في فمها، كي تكون حياتها الجديدة حلوة وميسورة. وتتصايح المداحات بالتعليق، بينما تجلس العروس في وسط الدار في كامل أناقتها، فتضع الماشطة على ركبتيها قطعة قماش دمشقي ثم تهتف:

"بسم الله والصلاة على رسول الله (ثلاث مرات) من جاب شي يقربو لينا. يرحم والديه"

فتقدم التاوسة من المجوهرات والملابس والنقود، بينما لا تتألف تاوسة والدة العريس إلا من النقود.

## دخلة العروس

ينفذ صبر الشبان، ويقرّع أصدقاء العريس الباب، حتى يتمكن العريس من الانسحاب إلى غرفة الزوجية، التي عادة ما تكون في الطابق الأول من البيت. تحضر العروس لليلة دخلتها، ويغطي وجهها بمنديل أبيض من الموسلين، يسمى تشكة البرا، أي وخز الإبرة.

تصب الماشطة ماء زهر البرتقال في جوف يدي العروس، وتجعلها ترتشف منه رشقات، وكذلك يفعل الزوج.

بعدها، تغادر الماشطة قائلة للزوج: "خذ ما عطاك الله"، فيغدق عليها الزوج السعيد بوضع عملات معدنية، ويغلق باب السعد على الاثنين.



من اللويز. بالإضافة إلى صندوق يحتوي على محفظة من المخمل تحتوي على "الصداق"، وهو المبلغ المتفق عليه بين الأبوين، يقدم إلى والدة العروس.

## الحناء الصغيرة

بعد إتمام عقد الزواج، تجتمع العائلتان حول مأدبة عشاء، بالإضافة إلى "طبق الدفوع"، تحضر النسوة احتفالا خاصا، قد نطلق عليه اسم "الحناء الصغيرة"، ولا يختلف كثيرا عن "حنة العروس"، التي تقام قبل أيام من العرس.

## حنة العريس

عند تحديد موعد العرس، تنظم عائلة العريس حنته، عادة قبل أيام من ليلة الزفاف، بعد صلاة المغرب.

ومثل عروسه في حنتها، يجلس العريس على وسادة مطرزة، صديق على يمينه، وآخر على يساره، كل منهما يحمل شمعة مضاءة، ويطلب منه الحلاق أو الحجام أن يكسر بيضتين بقبضته على طاسة الحناء، وكان من المهم أن يكسر العريس البيضتين من المرة الأولى لإثبات قوته... وبعدها، يضيف الحجام بضع قطرات من ماء الورد ويخلطها، ثم يضع هذا الخليط على الإبهام والسبابة على شكل سيف، ويذكرنا شكل الحناء هذا بشكل نصل الانكشاريين، المعروف باسم ياطاغان.

## يوم التعلق

ينتقل أقارب العروس في هذا اليوم إلى بيت العريس، دون الأم، يحملون الجهاز لترتيب الغرفة الزوجية، وكان ناس القصبه يطلون هذه الغرفة باللون النيلي، وهو من درجات الأزرق، ويزينونها بقطع صغيرة من الأثاث: امرأة كبيرة،

تتلخص مراسم الزواج، قبل قرون من الزمن، في الخطبة وقطيع الشرط، حين يحدد مهر العروس وشروطها، وبعدها يدفع العريون أو الوديعه، وهي مقدم على المهر، أو جوهرة ثمينة تقدم إلى العروس. وفي انتظار تكملة التحضيرات، تقدم المهية في المناسبات والأعياد... بعدها، تأتي مرحلة الدفوع. وقد يكون دفوعا عايدا أو تركيا مختصرا بين الرجال، دون حضور النساء. وكان الدفوع قديما يتم بعد صلاة العصر، ويتم في بيت العروس بحضور القاضي وكاتب عدل.

وبمجرد أن يجتمع الرجال معاً، يلوك القاضي بعض فوائد الزواج، ويستفسر عن الحالة الاجتماعية للشباب والفتاة، قبل الإعلان رسميا عن عقد الزواج. ويقوم كاتب العدل بتسجيل الزواج في سجل الزواج، الذي أحضره معه. ولا ينتقل القاضي والكاتب إلا إلى بيوت أصحاب الرتب العالية أو الأقارب أو الأصدقاء، وإلا يتم الزواج عادة في بيت القضاء.

## "طبق الدفوع"

يتم تسليم المهر الزوجي كاملاً، في نفس اليوم، في سلة كبيرة، تسمى "طبق الدفوع". وتقدم إلى العروس سلة ملفوفة بقماش الساتان الأبيض، مزينة بشريط حريري وبالدانتيل. وتعرض "الخاطبة" جميع الهدايا، وتعلق عليها بكلمات حماسية للفتاة.

وكان طبق الدفوع يحتوي عادة على حايك المرمة، عجار، وكراكو مخملي مطرز بخيوط ذهبية، وقطعة قماش وردية، وزوجين من الأحذية (واحد للبيت والثاني للخروج)، وشاح من الحرير، امرأة، مساحيق تجميل، مجموعة أدوات الزينة، شمعتين كبيرتين زهرتي اللون، نصف دزينة من البيض دهنت قشرتها بطبقة ذهبية رقيقة، وتحتوي أيضا على الحناء، وقالب سكر، وقطعة

# الطب الرياضي بين الاحتياجات والممارسة الصحية

من الأهداف، التي تلخصها السيدة "قماش أنيسة" في عدة نقاط، على غرار متابعة اللياقة البدنية عند الرياضيين، والتأكد من حالتهم الصحية خاصة للمصابين، كما يهدف إلى وضع مجموعة من الدراسات العلمية والطبية التي تساهم في معرفة تفاصيل الأمراض، والإصابات الرياضية بوضوح، وكذا تعزيز التعاون بين الجمعيات المتخصصة في الطب الرياضي، ومنظمات الصحة العالمية، وكذا نشر المجالات والمنشورات المتعلقة بهذا الطب. تستعمل في هذا الطب الكثير من الوسائل، ويقوم على العديد من الشروط، مثل استخدام كل الوسائل المناسبة للتشخيص وعلاج الأمراض والعضلات. كما يقوم هذا الطب على التعليم الطبي والعام والمبادئ المحددة لعلوم الرياضة، وعلم وظائف الأعضاء وجراحة العظام، وعلم النفس الرياضي. أما عن شروطه، فإن الطب الرياضي يقوم على العديد من المختصين، طبيين وغير طبيين، ويشمل أطباء الرياضة، الجراحين والمدربين الرياضيين، علماء النفس الرياضي، وخبراء التغذية وغيرهم.

يعتبر الطب الرياضي، ضرورة في حياة كل رياضي، مهما كان نوع نشاطه الرياضي الذي يمارسه. لذا، تعطى له أهمية كبيرة، سواء من حيث اختيار المختصين أم الوسائل المستعملة فيه، لأنه يساهم بشكل كبير في تأهيل الرياضي وحمائته من الإصابات، التي قد تنهي مشواره الرياضي في حالة تعرضه لمضاعفات تنتج عن الإصابات المتكررة وغيرها، لذا أصبح اليوم من بين أهم فروع الطب.

والتشريحية والمرضية المختلفة في الجسم، الناتجة عن نشاط حركي في الظروف العادية أو المختلفة.

مر الطب الرياضي في الجزائر، بعدة مراحل على حسب المتطلبات والاحتياجات، والحاجيات المتزايدة للحركة الرياضية في الجزائر، حيث مر بمرحلة ابتدائية، وهو الطب الرياضي القائم على الموروث عن فرنسا، لا سيما النصوص القانونية، ثم مر إلى مراحل أخرى، على غرار المرحلة التي عرفت الاهتمام بصفة منظمة للتكفل بالفرق الوطنية. وهذا، ابتداء من 1975، خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط، بعد تأسيس وإقامة المراقبة الطبية سنة 1974، وكذا إنجاز العيادة الأولمبية التي بدأت العمل جزئياً سنة 1980، وعرفت بعدها مرحلة تعرف بمرحلة التقهقر. وهذا، يرجع في الأساس إلى فتح المركز الوطني للطب الرياضي لعامة الناس، على حد قول السيدة قماش أنيسة، مديرة المكتب الولائي للجمعية الوطنية للطب الرياضي لولاية بجاية. يسعى من خلاله القائمون على هذا الطب، إلى تحقيق الكثير

إن الحديث في هذا الموضوع، يوجب علينا التواصل مع بعض المختصين في هذا المجال، من أجل الوقوف على بعض تفاصيله الدقيقة. وكذا ماهيته، حيث تعرفه السيدة "قماش أنيسة"، رئيسة المكتب الولائي للجمعية الوطنية للطب الرياضي ببجاية، بأنه أحد العلوم، الذي يدرس وظائف الأعضاء والحركة، وكل ما يتأثر بها ويؤثر فيها، بالإضافة إلى أنه أحد التخصصات الطبية الحديثة، التي يتم من خلالها تطبيق كل الفروع الطبية من خلال النشاط البدني عامة والممارسة الرياضية خاصة، أما عن اختصاص هذا الطب،

فترى أنه كعلم طبي حديث، فهو يقوم على البحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية



سيول بشرية تفتنم الفرصة قبل موسم الاصطياف

# الشواطئ وأماكن التسلية تشهد إقبالا منقطع النظير ومخاوف من إعادة غلقها مجددا بسبب كورونا



تشهد أماكن التسلية والترفيه في الجزائر، وخصوصا الشواطئ على طول الشريط الساحلي، إقبالا منقطع النظير، بعد إعلان إعادة فتحها قبل أيام، إذ هرع ملايين المواطنين للترفيه عن أنفسهم، مخافة قرارات إعادة الغلق بسبب أي ارتفاع في أعداد المصابين بفيروس كورونا.. وطمع استحسنه البعض واستنكره خبراء ومختصون.

كتعويض عن عيش أيام بطولها في أماكن مغلقة بعيدا عن العلاقات الاجتماعية، وربما بعيدا عنهم هم أنفسهم بسبب الانشغال في العمل، لكن إغلاق مراكز التسلية بما في ذلك الشواطئ المفتوحة على الهواء الطلق ولدت ضغطا كبيرا لدى الأولياء. هذا، ما تبرره الأخصائية النفسية، نادية جواوي: "ليس علينا أن نلوم طوابير العائلات المرصوفة أما حدائق الحيوانات أو التسلية أو بداخل المنتزهات وعلى الشواطئ في فصل الربيع، هؤلاء يعانون منذ شهور من مخلفات الحجر وقد تولدت لديهم رغبة جامحة في التخلص من تلك الأحاسيس السيئة كالخوف من المرض والموت، ولالتزام بتعليمات صارمة بقوة القانون، إذ كل ما على هذه المؤسسات هو تكثيف التوعية وتشديد الحرص على تدابير الوقاية، ولا يجب أن نهمل فكرة أن بعض الأطفال ليسوا فقط في حاجة إلى الترفيه بل إلى المتابعة النفسية بعد الذي عايشوه". من جهة أخرى، ارتفعت أصوات كثيرة لمختصين وخبراء ينددون بالوضع ويحذرون من عواقب محتملة لإعادة فتح المنتزهات، وللصور المنتشرة لاحتكاك الناس وتدافعهم واستعمالهم مرافق عمومية مشتركة، فضلا عن الأكل في أماكن موحدة دون احترام شروط الوقاية والتعقيم.

الوجه مع رش المعقم من فترة إلى أخرى، فيما بدا البعض غير آبه البتة، وكأنه لا وجود لوباء يدعى كوفيد 19، ولا يتم تسجيل حالات جديدة منه يوميا.. اقتربنا من السيدة جميلة، ربة بيت، أم لخمسة أطفال، جلبت ثلاثة منهم للعب والاستمتاع، تقول: "مازلنا متخوفين من الإصابة بالوباء، ولكن وضعيتنا النفسية سيئة أيضا، ضيق المساكن في العمارات، وانعدام مرافق التسلية والترفيه، سجن أطفالنا في شرك الإنترنت، وهذه فرصة لإعادة إخراجهم إلى العالم واحتكاكهم بأقرانهم..".

تضيف السيدة جميلة: "...أخشى ما نخشاه، أن يتم إعادة إغلاق أماكن التسلية، فيما تشهد الأسواق والأماكن العامة الأخرى اكتظاظا أكبر وبيئة أحسن لانتقال الوباء، نسأل الله العافية".

## أطفالنا في حاجة إلى الترفيه والمتابعة النفسية

إن الوضعية الاجتماعية للعديد من العائلات، وظروف عيشها السيئة تنعكس بشكل سلبي على الصحة النفسية للأطفال، ما قد يؤثر على بناء شخصيتهم وعلى تحصيلهم الدراسي، لهذا يحاول بعض الأولياء تدارك الأمر، ومحاولة إعطاء أطفالهم بعض الترفيه والتسلية،

تفيد إحصائيات قدمتها حديقة التجارب بالحامة، بأن ما يقارب مائة ألف من المواطنين أقبلوا على زيارتها منذ إعادة افتتاحها. بالمقابل، تسجل المنتزهات الساحلية كـ "الصابلات"، والآثار الرومانية بتيبازة مثلا، اكتظاظا كبيرا، خاصة في عطل نهاية الأسبوع، رغم أن الشواطئ ومثل هذه المنتزهات لا تستهوي الزوار إلا في فصل الصيف.. هاجر طالبة جامعية، التقينا بها رفقة مجموعة من الشباب يلتقطون صورا تذكارية بالمرح الروماني بتيبازة، تقول: "اشتقنا إلى زيارة الشواطئ والمنتزهات، حتى الأماكن التي لم يمسه الغلق كان صعبا زيارتها بسبب مواعيد الحجر المبكرة".

## انعدام مرافق التسلية يقود سيولا بشرية إلى الحدائق

سيل بشري سرعان ما تلمحه وأنت تلج مدخل قصر المعارض، وفود بشرية أغلبها من الأطفال والمراهقين رفقة ذويهم أو أصدقائهم، يندفعون صوب مدخل حديقة الألعاب "دريم بارك"، بعد إغلاقها لأشهر.

وهناك قائلنا عائلات بعضها كان ملتزما بشروط الوقاية، ويبدو عليه الحرص من خلال متابعة أطفاله في كل خطوة وتبنيهم، ووضع غطاء



الوجه  
الأخر  
لأنستغرام

# تجارة وأحتيال وستوري بالملايين

أصبح أنستغرام مرتعا لمن هب  
ودب من المفهومين، الذين قد يقدمون أنفسهم  
قربانا للشيطان، للنجاح وعمل "البوز".. وفي سبيل  
مضاعفة عدد المتابعين، كل الخدع مسموح بها. فيبيع  
الوهم يحتاج إلى وهم أكبر... الشروق العربي، تتصفح  
وتنقر وتتعبق الحسابات، في سبيل كشف الوجه الأخر من هذه  
المنصة، التي يعشقها الملايين من الجزائريين.

والمحتالين، الذين يفتحون حسابات وهمية  
كواجهة لأعمالهم المشبوهة في البيع والشراء،  
وغيرها من الجرائم الإلكترونية... وتؤكد  
الأرقام التي تنشرها مديريات الأمن عن هذه  
الجرائم مدى سوء استعمال هذه المنصات،  
من خلال المتابعين العاديين أو الشبكات  
الإجرامية.

كما يحمل أنستغرام كمًا هائلًا من  
العنصرية والكرهية، والتعليقات التي تزدي  
الأشخاص ومعتقداتهم، غير أنها ليست  
بحجم الفاييس بوك، رغم أنكم قد تجهلون  
أن أنستغرام منصة تابعة لفايسبوك،  
وأن حجم عائدات الإشهار في هذه المنصة  
وصل إلى عشرين مليار دولار، بين 2019  
و2020... وبعدها، يأتي مؤثر مجهول، يقول  
لك إنه يسعى لتحقيق أهداف سامية، عبر  
ستورياتها الهادفة، وإن محبة الناس هي  
رأسماله..

## مؤثر لا يؤثر

ووصلت درجة لا مبالاة أصحاب حسابات  
أنستغرام أن أحدهم نصب مقبلا للحماية  
المدنية في ولاية البليدة، بعد أن أوهم الناس  
بأنه تاه مع أصدقائه وأنه تعرض للاعتداء...  
ووصلت مئات النداءات لإنقاذهم، غير أن  
صاحب المقلب ظهر في فيديو بعد نصف  
ساعة، يبين فيه أن كل هذا عبارة عن مقلب  
فقط، أو ما يعرف في الولايات المتحدة بالبرانك.  
وفي الأخير، الحذر الحذر من مواقع التواصل  
الاجتماعي، التي وإن كانت لها بعض  
المحاسن، تجعلك مساوئها تفكر ألف مرة قبل  
أن تنقرز الإعجاب والمتابعة.

يوم، على الأقل، هؤلاء ناجحون بأعمالهم  
خارج المنصة.  
ويوهم نجوم أنستغرام الناس بأنهم لا  
يجنون أي مال من هذا الموقع، وأن مهمهم هو  
صناعة محتوى هادف، قد يكون محتوى  
البعض هادفا، لكن البقية الباقية حدث  
ولا حرج.. هرج ومرج، وتضييع وقت ثمين، قد  
يعود بالفائدة على صاحبه...

## كبت أونلاين

كما يتعرض متابعو هذه الحسابات المليونية  
إلى كبت قد يتحول إلى عقد نفسية عميقة،  
جراء هذا العرض الوقح للسلع الغالية، التي  
ليست في متناول معظمهم، خاصة البنات  
اللواتي يرين أمام أعينهن الملابس الفاخرة  
والساعات الثمينة والأحذية المكلفة، وجلسات  
الحلاقة والمانيكير وعلب الشكولاتة الغالية..  
وكم من امرأة حامل تشتتهي أكل شيء، بعد  
أن تراه على أنستغرام.. وكم من فتاة تدخر  
النقود لشراء قطعة ثياب لمحتها في ستوري  
لإحدى المروجات، عفوا المؤثرات... المهم،  
أن كل هذه السلع تأتي إلى هؤلاء بالمجان،  
ويتقاضون عليها مبالغ كبيرة لترويجها...  
سألت إحدى المتابعات لحسابي الصغير على  
هذا الموقع، عن الفائدة التي تجنيها من عمل  
متابعة لفنانة أو علانة، فقالت: لا طائل منه  
إلا إشباع العين، وقد حدث مرة أني اشتريت  
أحد المنتجات بعد مشاهدتي ستوري إحدى  
النجمات لماكياج، فكلفني هذا حساسية  
مفرطة في وجهي... أما نزييم، فلا يرى سوءا  
في استعمال أنستغرام في التجارة وتسويق  
السلع، وأضاف: "لكن، حذار من النصابين

أنستغرام المشاهير، قضية بحد ذاتها. فمن  
لديه الملايين، ليس كمن لديه آلاف المتابعين،  
أو كمن يتبعه عشرة من أصحابه. فأسعار  
الستوريات، أو القصص المصورة، ملتية،  
وكانها فاكهة موسمية في موسم المضاربات...  
وقد يصل سعر الستوري الإشهاري لأي ماركة  
إلى 15 مليون سنتيم، خاصة للحسابات  
التي لديها من مليون إلى 4 ملايين، وأكثرهن  
يتملكهن الشهيرات، ممن يستعمل هذه  
المنصة للكسب من الإشهار خاصة... لكن  
هذا الإشهار لا يخضع لأي رقابة، أيا كان  
نوعها، ولا يهم رأي المستهلك، عفوا العجب،  
فطالما المؤثرون والمؤثرات يروجون، فلا داعي  
للقلق، فالمنتج مضمون، بحسب هؤلاء  
الساكنين، ممن يتابعون يوميا ستورياتهم،  
معظمها فارغة، وليست ذات محتوى، فضلا  
عن الكم الهائل من الإشهارات التي تمر  
عليهم... فكم من مؤثرة تصور فيديو عن  
ماركة ماكياج، أو تصور لحظة وصول منتج  
جديد إليها بالمجان، بينما يتخط الملايين في  
أزمات مالية خانقة.

ولا يفهم الكثير أن مؤثري أنستغرام لا  
يحملون همّ المحتوى وتثقيف متابعيهم، بل  
يتنافسون عبر مواقع التواصل الاجتماعي  
للربح أو الشهرة. وهذه الأخيرة مهمة، إذ تمكن  
الكثير من دخول عالم التمثيل والتنشيط  
بفضل حساباتهم المليونية... وهنا نتوقف  
لنقول أن أنستغرام لا يصنع المواهب، بل  
يصنع المشاهير، الذين تأفل نجومهم بمجرد  
ظهور وجوه أخرى قد تلفت الانتباه.

وهناك بعض المشاهير ممن لم يكن  
لأنستغرام الفضل في إشهارهم، بل ركبو  
الموجة، وراحوا يستعملونه للتكسب من  
الإشهار والعروض المجانية، التي تصلهم كل

# أشرف مصيلحي

نجم الدراما المصرية  
لمجلة الشروق العربي:

## أدين لزوجتي بالشكر بعد الوعكة الصحية التي تعرضت لها مؤخرا

ضيفنا شخص متواضع جدا، وبسيط إلى أقصى الحدود، يبحث عن الجديد والمختلف، مجتهد في أعماله، يفضل الاختفاء على الظهور الدائم وغير المبرر.. فهو من الفنانين الشباب، الذين أثبتوا وجودهم على الساحة الفنية، سواء بقوة أدائه أم باختلاف أدواره، التي قام بها من مسلسل "قضية رأي عام"، مع يسرا، مروراً بـ"كليش"، و"ولد الغلابة"، ومن ثم إلى تالقة في "جمال الحريم"، الذي عرض مؤخرا على قناة «DMC» عن وعكته الصحية وخطوطه الحمراء، وكيف يقضي شهر رمضان، الممثل الشاب، أشرف مصيلحي، لمجلة الشروق العربي:

ومكاسبه وكرامته أيضا.

### أعتمد في نجاحي على موهبتي وجهدي وليس على شكلي

#### هل للوسامة دور في نجاحك؟

- الوسامة ليست كل شيء، فروح الفنان والكاريزما أهم من الوسامة، ومن الممكن أن يراني البعض وسيماً والبعض الآخر يشعر بأنني شخص عادي لا أتمتع بالوسامة، لكن المهم أنني أعتمد في نجاحي على موهبتي وجهدي وليس على شكلي.

#### أفهم من ذلك أنك تحرص على وضع معايير محددة لاختيار الأدوار؟

- بالطبع، فأول شيء أنظر فيه في أي عمل هو صناعه، قبل أبطاله، لأن المخرج والمؤلف والمنتج كافيان لنجاح أي عمل.

#### هل تحرص على المشاركة في

#### المواسم الدرامية الرمضانية؟

- أشعر بالتفاؤل بالمشاركة في الأعمال التي تعرض بالموسم الرمضاني، لأنها تشهد منافسة قوية، ونجاحها يشعر الفنان بأن مجهوده طوال فترات التصوير لم يضع هباء.

جاء توفيق الله للعمل، لينجح كل هذا النجاح، ويحصل على كل هذا الرضا، كما أني أرى بأن الفكرة والأداء والصورة التي ظهرت للجمهور تقف وراء تلك الحالة من الرضا.

#### هل تشعر بأنك مظلوم؟

- من الجائز أن أرى نفسي في منطقة أكبر من التي أنا فيها حالياً، ولكني أشعر بالراحة والاستقرار النفسي لإيماني التام بأن الله يقسم الرزق، ويكتب لكل شخص مستقبله، فأنا أعترف باعتدالي عن أعمال كثيرة، لكن ذلك بسبب وجهة نظري في أن الأعمال التي أقبلها قمت باختيارها جيداً، وبمنتهى الوعي، وأنها تحدث فارقاها معي.

وأذكر أن أحد الشخصيات الهامة أخبرني ذات مرة قائلاً: "سامحني لأني تأخرت عليك ولم أساعدك من زمان". ومعنى هذا، أني وصلت لما أنا فيه بمجهودي، ولم يكن يقف أحد إلى جانبي، وكان اختياري أن تكون خطواتي متأنية، رغم البطولات المعلقة التي عرضت على، بعد مشاركتي في مسلسل "قضية رأي عام"، لأنني لا أحب الاستعجال، بالإضافة إلى عدم اعتقادي بأهمية المحسوبة في إنجاح الفنان، لأن المنتج رغم كل شيء يستحيل أن يعرض نفسه للخسارة، صحيح، من الممكن أن يجمال، ولكن ليس على حساب أمواله

#### بداية، كيف هي صحتك الآن، بعد الوعكة الصحية التي تعرضت لها مؤخرا؟ خاصة بعد انتشار إشاعة إصابتك بجلطة بالمخ؟

- الحمد والشكر لله، وكل ما يصيبنا، ما كتب الله لنا، وإلى مروجي هذه الإشاعات أقول لهم: حسبي الله ونعم الوكيل فيكم.. كل ما في الموضوع، أنني خضعت لعملية استئصال كيس مياه من الفقرة الأخيرة في الرقبة، والآن، أحمد الله على الصحة والعافية.

#### هل تدين لأحد بالوقوف إلى جانبك في هذه المحنة؟

- بالتأكيد، زوجتي المخرجة منال الصيفي، أدين لها بشكر كبير، لوقوفها بجانبي.. فدائماً أجد لها هي السند، سواء شخصياً أم فنياً، فتعطيني دائماً خطوة إيجابية، وأيضاً، لا يمكنني نسيان الممثل صلاح عبد الله، والعديد من الفنانين، الذين ظلوا على تواصل معي حتى هذه اللحظة.

#### ما تفسيرك لحالة الرضا عن

#### مسلسل جمال الحريم؟

- المسلسل كان حلماً لكل من شارك فيه، وأتصور أن كل من عمل وشارك فيه تعب فيه، ليخرج بالشكل الذي ظهر للجمهور، ثم

ما يشاهده الأبناء، كل وفق سنّه.

## هل يعنى ذلك أنك مقتنع بشعار السينما النظيفة الذي يرفعه بعض الممثلين؟

- أنا لا أفهم ما الفرق بين السينما النظيفة  
وغير النظيفة، ولا أهتم بالشعارات، لكنني  
أركز على تقديم أعمال فنية خالية من الابتذال  
لأنني أرغب في مخاطبة كل الأعمار والتوجهات  
الفكرية.

## هل أنت مستعد لخفض أجرك مقابل المزيد من الإنفاق على الدراما؟

- إذا تطلب أي عمل استقطاع جزء من أجري  
نظير الإنفاق الجيد على العمل، ووجدت ضرورة  
لذلك فسأفعل، خصوصاً أن لي تجربة سابقة في  
ذلك.

## في شهر رمضان أحاول التوقف عن العمل حتى لا يشغلني عن طاعة الله

ما رذك على من يتهمونك بأنك

مصاب بمرض الغرور والكبرياء

لا بتعادك الدائم عن الأضواء وعدم  
الظهور في الحفلات والمناسبات  
الخاصة بالفنانين؟

- لا أشعر، بيني وبين نفسي، بأنني نجم حتى  
أصاب بالغرور، بل أكره حياة النجومية.  
أنا خجول إلى درجة تجعلني أبتعد عن الأضواء  
والظهور بشكل مستمر، والمقربون مني يعلمون  
ذلك، فما يظهر أمام الكاميرا مختلف تماماً عن  
شخصيتي الحقيقية.

## أيام تفصلنا عن الشهر الفضيل، كيف يقضي أشرف شهر رمضان؟

- رمضان بالنسبة إلي من أهم شهور السنة،  
فيكفي أنه شهر الكرم والتسامح والمحبة  
والعبادة... ما يعني أنني أنتظر قدومه بفارغ  
الصبر، حتى أعيد حساباتي في العديد من  
أموري الشخصية والعائلية.

وفي العادة، ليس لدي طقوس ثابتة في الشهر  
الكريم، فأنا أحاول قدر المستطاع التوقف عن  
العمل، حتى لا يشغلني عن طاعة الله، والالتقاء  
بالأهل والأقارب، كما أنني أعشق ممارسة  
الرياضة في رمضان، خصوصاً أنها تعطيني  
المزيد من النشاط والحيوية.

## هناك أكلة مفضلة تعشقها في رمضان؟

- كل الأكلات المصرية خصوصاً الشعبية.

## ما العيب الذي تسعى للتخلص منه برمضان؟

- العصبية..



تعزير موقعي في المجال، والوصول إلى الجمهور،  
وعندما تحين الفرصة والوقت المناسب سأطلبها  
فوراً. أما الآن، فما زال الوقت غير مناسب لها.

## أحاول تقديم أعمال فنية خالية من الابتذال لأنني أرغب في مخاطبة كل الأعمار

نجوم السينما كانوا يعتبرون  
التلفزيون وسيلة لحرق النجوم،  
فلم تغيرت نظرتكم إلى العمل في  
المسلسلات؟

- ربما كان يتم تقديم المسلسلات في الماضي  
بشكل تقليدي، لكن الوضع مختلف حالياً،  
والدراما أصبحت عالية المستوى، من حيث  
الصورة والتكنيك والموضوعات، وشهدت تطوراً  
مذهلاً في السنوات الخمس الأخيرة بوجود  
مخرجين ومصورين ومؤلفين موهوبين، وهذا  
عنصر إيجابي جعل الممثل لا يخشى من  
تقديمه في الدراما التلفزيونية، بصورة أقل من  
السينما، وهناك تجارب تعتبر مثلاً على ذلك،  
مثل «الأب الروحي» و«كلبش»، وغيرها من  
الأعمال الناجحة.

## هل تحرص على وضع الخطوط الحمراء في ما يخص المعايير الأخلاقية؟ وما رأيك في التصنيف العمرى للدراما؟

- المعايير الأخلاقية، يجب أن تراعى بشكل أو  
بآخر في الدراما، حيث تصل هذه المسلسلات  
إلى أقاصي الصعيد والنجوم التي تتقيد  
بالعادات والتقاليد.

أما في السينما، فالوضع مختلف نسبياً، وأنا مع  
التصنيف العمري للمسلسلات بشكل كامل،  
حيث يتوجب على الأسرة أن تؤدي دورها تجاه

## من هو الفنان الذي تريد التعاون معه؟

- كنت أحلم بأن أقدم دوراً بجانب الفنان أحمد  
زكي والفنان خالد صالح، رحمهما الله.

## على ذكر هذه الأسماء.. برأيك، هل مشاركة الفنان في أكثر من عمل في صالحه؟

- في الماضي، عندما كانت القنوات التلفزيونية  
قليلة، كان لذلك نتائج سلبية، أما الآن فيظهر  
الفنان في أكثر من عمل في آن واحد، من دون أن  
يمل المشاهد، يضاف إلى ذلك توافر أكثر من  
موسم درامي تعرض خلاله المسلسلات، ولم  
يعد ثمة عائق في أن يشارك الفنان في أكثر من  
عمل، لأن عرضها في توقيت واحد غير وارد.

## هل يعني ذلك أن المواسم الدرامية البديلة حلت المشكلة؟

- بالطبع، مسلسلات الـ60 حلقة جذبت قطاعاً  
من الجمهور، لكنها لم تصل إلى الحد الذي نقول  
فيه إن لدينا موسماً بديلاً لرمضان، لأن هذه  
الأعمال تدور في إطار الأعمال التركية، وبالتالي، لم  
يتابعها إلا من يفضل هذا النوع من الدراما، ولكن  
عندما تنوع موضوعات المسلسلات الطويلة  
ستزيد شعبيتها، وتصنع لها موسماً جديداً.  
ثمة اقتراح بأن يخرج النجوم الكبار، أمثال يسرا  
أو غادة عبد الرزاق من موسم رمضان إلى  
مواسم أخرى، نظراً إلى شعبيتهم، التي تجعل  
الجمهور يبحث عنهم ويتابعهم في أي وقت.

## أين أنت من البطولة الفردية، رغم أنك بدأت بها في السينما؟

- البطولة الفردية حلم وهدف كل فنان، ومن  
يقول غير ذلك غير صادق، لكن لها وقتها، لا  
أتعجل هذا الوقت، كل ما يشغلني الآن هو



## 5 مجوهرات توندونس هذا الموسم...

تتناقض اتجاهات الموضة أحيانا ولا تلتقي إلا في نقطة واحدة وهي الذوق الشخصي فلكل امرأة ستايلها وشخصيتها الشروق العربي تركز على أكثر خمس مجوهرات رائجة هذا الموسم.



ظهرت القلوب في مجوهرات عدة من انامل كبار مصممي المجوهرات خاصة شوبارد الذي ارتأى أن تكون الموضة هذا الموسم في التصاميم الرقيقة المرهفة الفلادات رفيعة جدا بقلوب مفعمة بالأناقة وبالوان أنثوية مثل الأحمر والوردي وحتى البراسيليهات المسمارية تنتهي بالقلوب.

موضة قلادات الأغلال أو الحلقات كما اسميها تعود كل موسم بشكل جديد. موضة قد تجدنيها في صندوق مجوهرات الأم أو الجدة... تصاميم هذا العام كبيرة ولكنها متينة الصنع ولا تبدو مبتذلة.

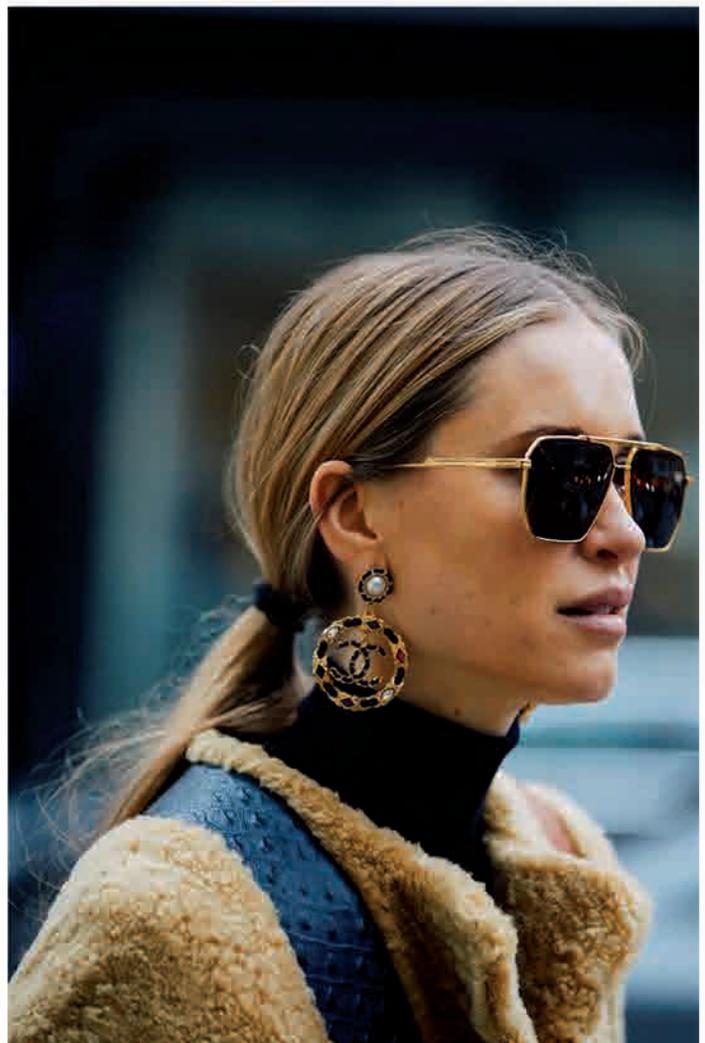
الموضة الأكثر تداولاً للمجوهرات حالياً موضة الأساور المختلطة أي جمع أكثر من اسورة في اليد ويمكن إضافة غورميت أو مساييس تقليدية هذا يعتمد على الذوق.. يمكن تقليد ذلك بالمجوهرات الفاتيزي أما في الأعراس والمناسبات الرسمية فلا ضير من مزج بعض من السبيعيات مع براسليه أو غورميت.. كل ما أثقلت المعصم ثقل ذوقك.. عودة اقراط الكريول الدائرية ليست بمفاجئة كبيرة فهي لا تنفك تعود بوجه أو باخر. هذه المرة اختارت أن تكون أصغر بكثير من المعتاد ومرصعة باللؤلؤ والأحجار... أي أكثر ابهارة

## تراند الموسم بلا منازع القطع المتدلية المتراكمة

### أو pendentifs

ويمكن مزج حروف اسمك مع جوهرة ملونة أو قلب مرصع، كما يحلو لك قد تكون هذه لعبة مسلية بين الصديقات لتركيب قلادات مرحة وتوندونس











# جميع وصفات البوراك على موقعنا

[www.dioulelayla.com](http://www.dioulelayla.com)



## بوراك بالدجاج

● تصوير : سبيع زهور



النتاف عبير  
جربية

### المقادير:

- صدر دجاج مقطع
- 02 فصوص ثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة زيت
- 70 غ فرينة
- 70 غ زبدة
- 01 لتر حليب
- 100 غ جبن أبيض
- ملح/قليل ابيض
- زبدة ذائبة للدهن
- جلجلان
- أوراق ديول من نوع "ديول العائلة"

### طريقة التحضير:

في مقلاة نضع ملعقة الزيت  
تسخن ونضيف الدجاج والملح  
والقليل الأبيض ونتركه ينضج  
على نار هادئة في ذلك الوقت في  
قدر صغير نذوب الزبدة ونضيف  
الفرينة ونحرك، ثم نضيف لتر  
من الحليب  
والمح والقليل الأبيض مع  
التحريك، وفي الأخير نضيف  
الجبن الأبيض ونحرك ثم ننزع  
القدر من فوق النار ونضيف  
له الدجاج ونتركه على جنب  
يبعد، نأخذ اوراق الديول ونضع  
كمية من حشوة كريمة الجبن  
والدجاج ونلف ورق الديول ثم  
ندهن البوراك ونزينه بالجلجلان  
وندخله الفرن كي ينضج (انظري  
الصورة).

لتناج هذه  
الوصفة  
استعملي

ديول  
العائلة®



وصفات متنوعة ..  
مع تسليمة متنوعة

العائلة



ماحلاها لمة العائلة

## مربعات الديول باللوز

### المقادير:

- أوراق الديول من نوع "ديول العائلة"
- 300 غ لوز مدشش
- 100 غ سكر
- 01 ملعقة كبيرة زبدة
- 01 ملعقة صغيرة قرفة
- 02 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- 100 غ زبدة للدهن
- سكر ناعم للتزيين

### طريقة

#### التحضير:

في وعاء  
نضع اللوز  
ونضيف له  
السكر والقرفة  
والزبدة وماء  
الزهر ونخلط،  
ثم نأخذ أوراق  
الديول ونقطعها  
ونضع فيها كمية  
من حشوة اللوز  
ونلفها حتى نتحصل  
على شكل مربعات  
صغيرة، ندهنها  
بالزبدة وندخلها  
الفرن وتركها تأخذ  
اللون الذهبي، عندما  
نخرجها نزينها بالسكر  
الناعم (أنظري الصورة).

لنجاح هذه  
الوصفة  
استعملي



وصفات متنوعة ..  
مع تسليمة متنوعة



العائلة

تشكيلة منتجاتنا



# مع ديول العايلة مايدتنا هاييلة



## قوالب الديول بجوز الهند

### المقادير:

- أوراق الديول من نوع «ديول العائلة»
- 250 غ جوز الهند
- 01 حبة بيض
- 100 غ سكر
- ملعقة كبيرة حليب بودرة
- 02 ملاعق كبيرة قشدة
- 02 ملاعق كبيرة زبدة

### للقطر:

- 250 مل ماء
- 125 غ سكر
- حبيبات حلوى للتزيين

### طريقة التحضير:

في وعاء نضع جوز الهند ونضيف لها حبة البيض ونخلط، ثم نضيف السكر وحليب البودرة ونخلط جميع المقادير، ثم نأخذ القوالب وندهنها بالزبدة ثم نضع قطع الديول مدهونة بالزبدة فوق بعضها، ثم نضع حشوة جوز الهند ونزين بحبيبات الحلوى وندخلها الفرن لتنضج، في ذلك الوقت نحضر القطر: في قدر نضع السكر والماء ونتركه يغلي حتى نتحصل على قطر، عندما تنضج الحلوى نتركها تبرد قليلا ثم نسكب فوقها قليلا من القطر (أنظري الصورة).

للإنتاج هذه  
الوصفة  
استعملي



وصفات متنوعة ..  
مع تشكيلة متنوعة



العائلة

# جميع وصفات البوراك على موقعنا

[www.dioulelayla.com](http://www.dioulelayla.com)



## تحلية كؤوس الفراولة بأوراق الديول

### المقادير:

- أوراق الديول من نوع «ديول العائلة»
- 250 غ فراولة
- 150 غ سكر
- 200 غ شانتيي
- 180 مل حليب بارد
- 50 غ زبدة

### طريقة التحضير:

ندهن أوراق الديول بالزبدة وندخلها الفرن حتى تتحمر نخرجها من الفرن ونتركها على جنب وفي قدر صغير نضع السكر و الفراولة على نار هادئة ونتركها حتى تصبح مثل المربى، ثم نضعها على جنب، وفي وعاء نضع الشانتيي والحليب البارد ونخفق بواسطة الخفاق ونواصل الخفق حتى نتحصل على كريمة الشانتيي، ثم نضيف القليل من الفراولة و نخلط، ثم نضع الخليط في كيس حلواني، نأخذ كؤوس التقديم ونضع أوراق الديول مفتتة ثم نضع فوقها قليل من الفراولة ثم كريمة الشانتيي بالفراولة ونزين بقطع من أوراق الديول (أنظري الصورة).

لنجاح هذه  
الوصفة  
استعملي

ديول  
العائلة®

وصفات متنوعة ..  
مع تسليمة متنوعة



العائلة

الممثلة

## وهيبة وهوب

للشروق العربي:

## بعض الوجوه الفنية في اليوتوب أحسن من بعض الفنانين في الساحة الفنية

تحدث إينا الممثلة، وهيبة موهوب، في هذا الحوار لمجلة الشروق العربي، عن بعض التفاصيل في حياتها الفنية وما تحمله مستقبلا في عالم التمثيل، وكذا عن الجائحة التي تستمر إلى حد الساعة، التي كانت سببا مباشرا في توقف العديد من الأعمال التي كانت تشتغل عليها منذ فترة، كما تطرقت إلى مختلف المشاريع التي تشتغل عليها مستقبلا بعد الجائحة، وعن بعض القضايا الأخرى الخاصة بالفن والتمثيل في الجزائر.

## .الجائحة كانت سببا مباشرا في تعطيل الكثير من أعمالها

من خلال الكثير من المواضيع التي يقدمونها ويطرحونها، وبصراحة، ونحن نتابعهم في "التيك توك"، وبعض التطبيقات الأخرى، فهم يقدرون الفنانين بطريقة رائعة، سواء في الشكل أم طريقة الكلام، أم في تقديم محتويات مفيدة، تعكس موهبتهم.

## ننتقل إلى ما تحضرين من مشاريع ما بعد الجائحة مستقبلا؟

بالنسبة إلى شهر رمضان، إن شاء الله في هذه السنة، لدي مسلسل اجتماعي فكاهي، إنتاج ناس ملازونة، هو المنتج والمخرج، أشتغل رفقة بعض الفنانين المعروفين، الممثلة نادية فانيدي، عمي عباس، بالإضافة إلى وجهين جديدين معروفين في اليوتوب، وهما حمو ومحمد، وهذا بالنسبة إلى رمضان، بالإضافة إلى سكاتشات أشتغل عليها مستقبلا، من أجل إثراء مسيرتي الفنية.

لدي حصة خاصة بالأطفال، بالإضافة إلى حصة اجتماعية مهمة كان مضمونها، أننا نتجول خلالها في الشارع والأسواق ونحدث عن الحياة اليومية للأفراد. بالإضافة إلى هذا، كانت لدي حصة تهتم بمساعدة الفقراء، أي كل يوم نتحول إلى فقير في بيته من أجل مساعدته، وهي مجمل الأعمال التي توقفت بسبب هذه الجائحة.

## كفنانة، كيف ترين ظهور فنانا اليوتوب في الساحة الفنية وهل تعارضين الفكرة؟

أنا لست ضد الفكرة، لأن هناك الكثير من الشباب لديهم موهبة كبيرة، وظهروا من خلال هذه التطبيقات التي ساعدتهم على فرض أنفسهم.. وهذا من حقهم. ولهذا، أعتقد أنه يجب مساعدتهم، بل فيهم من هو موهوب أكثر من بعض الفنانين في الساحة الفنية. وهذا لا يمكن إنكاره بصراحة، والواقع يبين هذا

## قبل الحديث عن أعمالك كيف عاشت الممثلة وهيبة جائحة كورونا؟

بالنسبة إلي، عشت هذه الشهرة بشكل عادي، صحيح مررنا بفترة من الخوف لكل الأشخاص، خاصة أن العمل توقف في الكثير من المؤسسات، وليس في مجال الفن فقط، وتوقفت الكثير من النشاطات في الكثير من المستويات، لكن الحمد لله، بدأت الحياة الطبيعية تعود تدريجيا، وأتمنى أن تتحسن الظروف في الأيام القادمة.

## هذا بالنسبة إلى الحياة عامة، كيف كان الأمر على المستوى الشخصي؟

نعم ككل فنان، أكيد كانت لدي العديد من الأعمال، لكنها توقفت بسبب جائحة كورونا، لأنه لا يمكن الاشتغال في هذه الظروف، في ظل الحجر الصحي المفروض، بالنسبة إلى البرنامج الخاص بي، الذي التي توقفت بسبب هذه الجائحة، كانت

## عبايات وفساتين وتونيك الفراشة

تقع المحجبة دائما في حيرة من أمرها بين ما تقتضيه الموضة وما يقتضيه حجابها من حشمة وهي دائما البحث عن أفكار جديدة.. الشروق العربي تختصر عليك مسافات البحث وتقتصر عليك بعض توجهات الموضة التي قد تلائم الاثنين ذوقك والتزامك.

مع حذاء حربي رانجرز ومعطف خفيف حسب حالة الطقس. فستان الحجاب قد يروقك فعلا لأنه يجمع بين الجانب العملي والجانب الملتزم فهو فضفاض ومريح جدا، الراجح هذا الموسم اللون التوب المائل إلي البني ولون القسطلي والأزرق والبني بتدرجاته من الموضات الأنيقة موضة "الفستان-الكنزة" الصوفي وهو يجمع بين الفستان في الطول والكنزة الصوفية بلا أكمام يمكن أن تنسقيه بقميص وخمار وبوتس بنفس اللون الأسود مثلا كي يظهر جمالية الفستان وتفاصيل الحياكة الصوفية للأعراس اخترنا لك حجاب سهرة بقمماش دمشقي مخرم بأكمام حريم السلطان، القماش يشع برقا قائمة اختياراتك طويلة فأضيفي لها الجيلية الصوفي الطويل وعباية فيست وهي عبارة عن عباية بقصة السترة.

خاصة بقمماش الجينز يمكن تنسيقها مع سترة قطنية خفيفة أو قميص مخطط أو برسوم متحركة لأكثر مرح وعنفوان.. ابتعدي عن الموديلات الممزقة عند الركبة. وتذكري أن السالوبيت قد تكون بتتورة بدل السروال . العباية قد تكون قيمة مضافة للحجاب يمكن أن ترنديها فوق فستان طويل وتنسقي الكل بحزام قماش. اختاري العباية بتطريز الورود فهي رائجة وأكمام منفوخة تحت الرسغ. أكثر التونيك طلبا في السوق هي تونيك بقصة الفراشة بأكمام تشبه الأجنحة هي إنسابيه ومريحة. الجوكينغ أو البدلة الرياضية إتجاه قد يروقك خاصة إن اخترتها باللون الجملي والياقة المرتفعة نسفيها

الفستان قد يكون الإختيار الأمثل لموسم الربيع المقبل.. وقد ظهرت عدة مدونات موضة محجبات يرتدين فساتين فضفاضة منسقة بحزام رفيع بخامات خفيفة وبنقشات ورسوم وبليسيه.. الألوان مبهرجة مثل الأصفر الكناري والأخضر الباستيل والوردي الفاتح. السالوبيت قد تكون مناسبة لك أيضا











قطعتين أي سروال وقميص، من بينها ماركة كلوي التي ارتأت أن الجينز هو القماش المناسب لهذا الموديل. الجامبيسوت قد يكون بديلا للفساتين المملة في المناسبات الخاصة كالخطوبة أو حتى حفلات الزفاف خاصة في هذه الظروف... من الحرير أو الستان أو المخمل أو من الدانتيل اختاري ما يناسب قوامك فليس كل قماش يجامل جسمك.. وقد أطلق المصمم إيلي صعب تشكيلة سهرة رائعة تضم جامبسوت بالحرير والريش بلون أبيض "أوفوايت" وآخر أسود بالدانتيل في غاية الأناقة. الجامبسوت بقصة البدلة رائع جدا وملائم للعمل أو الجامعة يمكن تنسيقه بحذاء موكسان وحقبة يد صغيرة... الجامبسوت يفتح أمامك خياراتك عديدة عليك فقط اختيار المناسب لك ولذوقك.

الجامبسوت هذا الموسم تقمص كل المقاييس منها الموديل الواسع بخصر ضيق مميز جدا كطلة نهائية قد تنسق بحذاء رياضي أو كعب عالي. في النهار يمكنك ارتداء الجامبسوت الأسود ولكن ابتعدى عن القماش اللامع مثل المخمل الذي يليق أكثر للمساء. الجريئات -ولا تتحدث عن الجرأة الوفحة بل الجرأة الشيك- يمكنهن اقتناء الجامبسوت الجلدي الذي يمكن تنسيقه مع حذاء كعب عالي ولكن دون جاكيت أو بلايزر لأنه يحد ذاته قطعة قوية. وقد أطلق بعض المصممين موديل جامبسوت مركب وهو قطعة واحدة تبدو أنها

## من الجلد والجينز والدانتيل الجامبسوت... القطعة الأكثر رواجا في ربيع 2021

مع تغير الجو من البرد إلى الدفء تحدث حركة غير عادية في الخزانة وتبدأ بعض القطع في الظهور ومن بينها الجامبسوت الذي يعود هذا الموسم أقوى من أي وقت مضى. الشروق العربي تعرض عليك أكثر القطع رواجاً لطلّة عملية خفيفة وستايل.











المدرّب الأسطوري لشبيبة القبائل ستيفان زيفوتكو للشروق العربي من بولونيا؛

# سني أكبر من قرن وما زلت أحن إلى شبيبة القبائل

لا يزال المدرّب الأسطوري لشبيبة القبائل، ستيفان زيفوتكو، يحتفظ بأدق التفاصيل عن مشواره الطويل والثري، مع أبناء جبرّة، الذي انطلق مع نهاية السبعينيات إلى مطلع التسعينيات، حيث توجهت هذه المسيرة بالقباب وطنية وقارية مميزة، لا تزال في أذهان الجماهير الجزائرية. وإذا كان زيفوتكو قد أصيب مؤخرًا بوباء كورونا، إلا أنه تغلب عليه بالصبر والعلاج، وتزامن ذلك مع إطفاء الشمعة 101 يوم 9 جانفي المنصرم.

التسعينيات، مؤكداً أن العمل المنجز توج بالقباب نوعية، على الصعيدين المحلي والقاري، حيث قال في هذا الجانب: "بالإضافة إلى البطولات الوطنية، فقد فزنا أيضًا بالبطولات القارية. لذلك، كان هذا إنجازًا كبيرًا بالنسبة إلى مدينة مثل تيزي وزو". وأضاف بالقول: "عندما كنا نعود إلى الوطن، بعد كل فوز في منافسة إفريقية، كنا على يقين من أنه سيكون هناك الكثير من المشجعين في المطار لتحيّتنا، فقد كان هناك دائمًا وقت للقاء معجبينا".

## فرقاني الأحسن ونتائجنا الجيدة ليست من فراغ

أما بخصوص أفضل لاعب لديه في شبيبة القبائل، فقد أشاد زيفوتكو بخبرة وحنكة الدولي السابق، علي فرقاني، حيث قال في هذا الجانب: "فرقاني، كانت لديه خبرة كبيرة، عندما التحقت بشبيبة القبائل. لقد كان قائدًا ولاعبًا رفيع المستوى، بذكائه ومهاراته الفنية. يجب القول أيضًا إننا، في ذلك الوقت، كنا نتدرب ونجري تربيّات ومباريات ودية، ضد أندية أوروبية جيدة. كان هناك استعدادات تكتيكية. قبل التدريب، كنا نناقش الدروس في غرفة تبديل الملابس... ما الذي سنفعله... وكيف. وحين نخرج إلى الميدان، يكون كل شيء يسير وفقًا للإرشادات والتوجيهات المقدمة. لقد فعلنا الشيء الصحيح، ولم تأت نتائجنا الجيدة من فراغ".

مع احتفاله بعيد ميلاده... وكانت الفرص مواتية للحديث عن الشبيبة والإنجازات الجميلة. ومن بين المواظبن على الاتصال به والاطمئنان على حاله، الحارس السابق، مراد عمارة، واللاعب السابق، تشيبالو، وأسماء أخرى.

## كان هناك دائمًا وقت للقاء معجبينا

ولم يخف المدرّب البولوني، زيفوتكو، اعترازه بالفترة التي أشرف فيها على شبيبة القبائل، طيلة فترة الثمانينيات ومطلع

ولمعرفة أخبار المدرّب، ستيفان زيفوتكو، اتصلت الشروق العربي بزميل صحفي بولوني، يدعى ميخايل سيكلارز، الذي تربطه به علاقات وطيدة، وطلبنا منه التوسط لنا مع المدرّب زيفوتكو، لإجراء حوار صحفي، ففرح كثيرًا، ورد على أسئلتنا في ظرف وجيز، وأرسل إلينا صورة حديثة له. ورغم أنه تجاوز القرن بسنة، إلا أنه لا يزال يتذكر الأيام الحلوة، التي قضها في فريق شبيبة القبائل، والألقاب التي توج بها بلاعبي الجامبو جات، الذين تركوا بصمتهم في الكرة الجزائرية والإفريقية، بتتويجاتهم الكثيرة، محليًا وقاريًا، والسمة الكبيرة التي اكتسبها، خاصة في أدغال إفريقيا.

## واجهت الوباء بالصبر وما زلت في اتصال مع بعض اللاعبين

المدرّب الأسطوري لشبيبة القبائل، البولوني ستيفان زيفوتكو، أكد، في حديثه إلى "الشروق العربي"، أنه مرتاح، بعد تغلبه مؤخرًا على وباء كورونا. وتزامن ذلك مع إطفاء شمعة الـ 101، مضيفًا أنه واجه هذا الوباء بصبر وهدوء، ودون أن يشكو حاله. يحدث هذا في الوقت الذي لا يزال قلب زيفوتكو متعلقًا بفريقه السابق، شبيبة القبائل، الذي أشرف عليه طيلة فترة الثمانينيات، قبل أن يغادره مطلع التسعينيات، حيث يقول في هذا الجانب: "أجري، من حين إلى آخر، اتصالات مع لاعبي الشبيبة، الذين أشرفت عليهم. لقد أصبحوا الآن مدربين وناشطين، وقد تقدموا في السن (يضحك). لذلك، أستطيع أن أقول إنني على دراية بما يحدث في تيزي وزو". وقال زيفوتكو إنه يتلقى أحيانًا اتصالات هاتفية كثيرة، على غرار ما حدث مؤخرًا، تزامنًا





## ذكرياتي مع الشبيبة لا تنسى وتحياتي إلى الجمهور القبائلي

تيزي وزو، أو شبيبة القبائل في ما بعد. وأبصر ستيفان زيفوتكو النور بمدينة ليف الأوكرائية (بلد مجاور لبولونيا)، في التاسع من جانفي عام 1920.

واشتهر البولوني، ستيفان زيفوتكو، في البطولة الوطنية الجزائرية، بالعمل مدرباً مساعداً ومُكوّناً، لفترة طويلة مع المدرب الرئيس، خالف محيي الدين، وأيضاً مع علي فرقاني.. لكن لعام فقط. في فريق جمعية إلكترونيك تيزي وزو ثم شبيبة القبائل، في فترة ما بين 1977 و1991. وأسهم التقني، ستيفان زيفوتكو، في ظهور العديد من المواهب الكروية، على غرار علي فرقاني، وجمال مناد، وناصر بويش، وعلي بلحسن، وكمال عبد السلام، ورشيد أدغيغ، ودحمان حفاف، وصالح لرباس، وفريد بوزار، وعبد الحميد صادمي، والياس بحبوح..

### سجل زيفوتكو مع شبيبة القبائل

- اشتغل في الفريق 13 سنة ما بين عامي 1977 و1991
- فاز مع النادي طيلة 13 سنة في الشبيبة (1977 إلى غاية 1991) 11 لقباً:
- 01 بطولة بولونية درجة ثالثة
- 07 بطولات (-1982-1983-1980-1985-1986-1989-1990)
- 01 كأس الجمهورية (1986)
- كأس رابطة الأبطال مرتين (-1981-1990)
- كأس السوبر الإفريقية 1982

للأسف، يجلبون مدربين مغمورين. وفي رأيي، المدرب الوحيد الذي نجح في الجزائر، هو المدرب الأسبق لشبيبة القبائل، البولوني زيفوتكو. وبقاؤه 10 سنوات، سهل له المهمة، إلى درجة أنهم أصبحوا يسمونه آيت زيفوتكو. علماً أن أنصار شبيبة القبائل كانوا يلقبونه بآيت زيفوتكو لأنه بقي مطولاً في الفريق، إلى درجة أنه يجيد بطريقته حتى الحديث بالأمازيغية.

### كتاب عن زيفوتكو قريباً

قال الصحفي البولوني، ميخايل سيكلارز، الذي ساعدنا على إجراء حوار صحفي مع المدرب زيفوتكو، إنه بصدد وضع اللمسات الأخيرة لكتاب عن حياة المدرب البولوني، وقال للشروق العربي: "منذ سنة 2004، عندما التقيت بأحد الصحفيين الجزائريين، وأكد لي المكانة التي يحتلها زيفوتكو، قررت أن أنجز كتاباً عنه، وزرته مرات عديدة، وجئت إلى الجزائر بعدها، والتقيت بالعديد من الشخصيات واللاعبين السابقين، الذين دربهم زيفوتكو. وأنا بصدد وضع اللمسات الأخيرة لكتابي، الذي يصدر باللغة البولونية. وسأحاول إصدار الكتاب مستقبلاً باللغة الفرنسية، حتى يتمكن القارئ الجزائري من التعرف على الظاهرة زيفوتكو، الذي فاقته سنة القرن منذ أيام.

علماً أن ستيفان زيفوتكو، الذي احتفل شهر جانفي المنصرم بعيد ميلاده الـ 101، اقترن اسمه بالجهاز الفني لفريق جمعية إلكترونيك

### أتأسف لغياب استراتيجية الاستمرارية في العمل

وفي ختام حديثه، فضل صاحب 101 سنة، توجيه تحيته إلى أنصار شبيبة القبائل، مؤكداً أن فترة العمل في تيزي وزو كانت بالنسبة إليه من أفضل أوقاته. "كان لدي الكثير من هؤلاء المشجعين، هناك. كما تعلمون، الفريق الذي فاز بالبطولة الجزائرية، عدة مرات، كان أيضاً بطل القارة، لم يكن من لا شيء، لقد كان إنجازاً.. كان الجميع فخوراً بوجود مثل هذا الفريق". كما أتأسف زيفوتكو لغياب استراتيجية تضمن الاستمرارية في العمل، متمنياً أن تستعيد الشبيبة بريقها، الذي عرفت به طيلة سنوات. وختم كلامه بالقول: "تحية إلى كل المعجبين بي في الجزائر.. ربما في يوم من الأيام، ستتاح لي الفرصة في تيزي وزو، للتحدث مع اللاعبين السابقين، الذين ربما أصبحوا أجداداً الآن.. وبالطبع، مقابلة الأنصار والمعجبين بي في تيزي وزو والجزائر".

### آيت زيفوتكو من القلائل الذين نجحوا في الجزائر

ويعتبر المدرب زيفوتكو أحد المدربين الأجانب القلائل، الذين نجحوا في الجزائر.. تصريح سابق للمدرب القدير، محمد حنكوش، الذي اعتبر أن كل المدربين الأجانب، الذين تستنجد بهم أنديةنا، ليسوا في المستوى، قائلًا: "لو كانت الأندية تجلب مدربين أكفاء، لما تحدثت أحد، لكن،

# تظهر معه بشكل دائم في كل المناسبات **بن ناصر:** زوجتي شاهيناز... سبب سعادتي

نادي أرسنال الإنجليزي، سنة 2015، وجد صعوبات كبيرة للتأقلم مع أجواء الحياة في إنجلترا، خاصة أنه كان صغيرا، ولا يعرف كيفية التصرف وحيدا، بعيدا عن أسرته، ثمنا على زوجته شاهيناز، التي كانت الداعم الأكبر له خلال تلك الفترة. وقال الدولي الجزائري: "عندما وصلت إلى لندن كان عمري 17 عاما، وكنت مجبرا على الإقامة في فندق وحيدا، لأنني رفضت أن أعيش مع أشخاص لا أعرفهم"، مضيفا: "تعرفت على زوجتي الحالية شاهيناز حين كنت أدرس في فرنسا، وعند انتقالني إلى إنجلترا حققت بي، لكي نعقد قراننا، وهي معي بعدها بشكل دائم". جدير بالذكر، أن شاهيناز تحرص على الظهور بشكل دائم مع إسماعيل بن ناصر، في كل المناسبات الاجتماعية والخيرية، التي تقوم بها إدارة نادي ميلان. وكان اللاعب الجزائري انضم إلى أرسنال، قادما من أرسيليان الفرنسي، مقابل 300 ألف يورو، لكنه لم يتمكن من إقناع أرسين فينغر، مدرب الفريق اللندني وقتها، ليرحل إلى إيمبولي الإيطالي في 2017،

مقابل مليون يورو، بعد إعارة قصيرة

لنادي تورنافيس بدوريات الهواة في فرنسا.

وبعد تألقه مع إيمبولي والمنتخب الجزائري، الفائز بكأس أمم إفريقيا 2019، انتقل بن ناصر إلى ميلان في صيف العام الماضي، مقابل 16 مليون يورو. ومنذ ذلك الحين، بات أحد النجوم البارزة في صفوف "الميلان".

الاستقرار العائلي لعب دورا كبيرا في تألقه. وتعرف أفضل لاعب مغاربي، لعام 2020، على زوجته شاهيناز في فترة الدراسة، قبل أن يعقد قرانه عليها في سن الـ17 عاما، وتحديدًا مع انضمامه إلى أرسنال الإنجليزي عام 2015.

ولعبت شاهيناز دورا كبيرا في تألق بن ناصر، حيث رافقته في جميع مراحل مسيرته الكروية، وكانت بمثابة المرأة الحديدية التي وفرت له عامل الاستقرار العائلي، وساعدته على التركيز في الملعب فقط، وعدم الالتفات إلى أي شيء آخر، بعيدا عن مستقبله الكروي. ويحرص بن ناصر دائما على ترميم دور زوجته، خاصة أنها ساعدته على تجاوز الفترات الصعبة، التي عاشها منذ بداية مشواره الكروي. وكان بن ناصر في حوار سابق مع صحيفة "صن" البريطانية، أكد على تفاصيل جديدة، بخصوص مسيرته وحياته الشخصية، وكيف ساعدته زوجته شاهيناز على التألق حين كان في سن صغيرة. وقال اللاعب إنه حين انضم إلى صفوف

يوصل اللاعب الدولي الجزائري، إسماعيل بن ناصر، تألقه مع فريقه الميلان الإيطالي، إذ أصبح في ظرف قياسي قطعة أساسية في النادي، لا يستطيع المدرب استبدالها، رغم المنافسة الشرسية بين اللاعبين، وحتى عندما ابتعد عن الملاعب عاد إلى منصبه، دون أي إشكال، حيث يجد المساندة من مدربه واللاعبين، والظاهرة إبراهيموفيتش، الذي يثني عليه في كل تصريحاته.. وأرجع الدولي الجزائري سر تألقه إلى زوجته وفضلها الكبير في ما وصل إليه، خلال مشواره الكروي.

قال الدولي الجزائري، إسماعيل بن ناصر، لموقع "فوتبول إيطاليا"، المختص بمتابعة كرة القدم الإيطالية، إن زوجته شاهيناز، ساعدته طوال مشواره الكروي، خاصة بعد إصابته الأخيرة، حيث تغيب بن ناصر عن العديد من اللقاءات ميلان في الدوري الإيطالي، قبل أن يعود إلى المنافسة. وأضاف نجم خط وسط منتخب الجزائر، في هذا الصدد: "مررت بفترة صعبة، لأنني كنت أريد مساعدة فريقي على تحقيق أهدافه، لكن للأسف، لا يمكن لأي لاعب الهروب من شبح الإصابات". وتابع: "أشكر زوجتي كثيرا، لأنها ساعدتني على تجاوز هذه المرحلة الصعبة".

وواصل: "قمت بمجهودات كبيرة لاستعادة أفضل مستوياتي البدنية والفنية، ليس من السهل على أي لاعب عدم اللعب لفترة طويلة". وأشار بن ناصر إلى أن





انفصل رسميا عن زوجته الهندية ريتا جوهال

## محرز في طريقه إلى الزواج من عارضة الأزياء تاييلور وارد

يعلن اللاعب الدولي الجزائري، رياض محرز، عن زواجه قريبا، من صديقه عارضة الأزياء البريطانية، تاييلور، بعدما أكد انفصاله الرسمي عن زوجته السابقة، الهندية ريتا جوهال.

وهو ما جعل العديد من الأندية العالمية تضعه في مفكرتها، على غرار ريال مدريد. مثلما أكدته العديد من المصادر الصحفية، مؤكدة أن مدرب الريال زين الدين زيدان معجب بمؤهلات محرز، ومقتنع بأنه قادر على استغلال موهبته بشكل أفضل بكثير مما هو حاصل حاليا بالنسبة إليه مع مانشستر سيتي، ما زاد من رغبة المدرب الفرنسي، الإصابة التي تعرض لها العديد من لاعبي الريال، وهو ما جعل الريال يضعه في مفكرته الموسم القادم، معتبرة أنه يستطيع ملء الفراغ الذي تركه الهولندي روبين، والويلزي بايل، باعتباره يلعب بنفس طريقة اللاعبين. وما يزيد من فرضية مغادرة محرز للمان سيتي، هو تصريحات المدرب الوطني، جمال بلماضي، التي أكد فيها أن رياض محرز غير سعيد في فريقه الحالي مانشستر سيتي الإنجليزي، مضيفا: "لا يمكنني أن أنصح بمغادرة الفريق، لأنني لست وكيل أعماله، المهم أن يحافظ على مستواه ويجهز نفسه ليكون دائما في المستوى... محرز لاعب مهم جدا في المنتخب الجزائري، وهو قائدنا، والمشجعون لديهم خوف بسبب وضعيته مع فريقه، أعتقد أنه بإمكانه أن يكون في موقف أفضل ويلعب عددا أكبر من المباريات".

جنه إسترليني. وحسب نفس التقرير، فإن زواج رياض وتاييلور سيكون في صيف العام الحالي، حيث أكد التقرير اقتراب محرز من اتخاذ تلك الخطوة المهمة في مسيرته. تاييلور وارد، البالغ عمرها 22 عاما، هي ابنة نجمة تلفزيون الواقع، مصممة الديكور البريطانية، الميونيخة داون وارد، تدرس مجال الموضة والأزياء في إنجلترا، وتم تداول فيديو لها برفقة رياض محرز، خلال احتفال مع بعض أصدقائها. والدتها، هي إحدى نجومات تلفزيون الواقع، وتعمل مصممة ديكور، تبلغ ثروتها حاليا 42 مليون جنيه إسترليني. وهي متزوجة من لاعب كرة القدم المتقاعد، أشلي وارد، عمره 49 عاما، لاعب محترف سابق، اعتزل عام 2005 ولعب لصالح أندية نوريتش وبلاكبرن وديربي كاونتي، بجانب أندية أخرى، قبل أن يتحول إلى رجل أعمال ناجح. لديهما أربع بنات - داربي وتاييلور وتشاري وأستون - ويعيشون حاليا في وارفورد هول، بالقرب من ألدرلي إيدج في شيشاير. محرز، الذي يعاني هذا الموسم من عدم المشاركة بانتظام في مانشستر سيتي مع المدرب الإسباني بيب غوارديولا، الذي لا يعتمد عليه بشكل دائم،

أكدت مصادر صحفية فرنسية أن اللاعب الدولي الجزائري، رياض محرز، سيعلم عن زواجه قريبا، من صديقه عارضة الأزياء البريطانية، تاييلور، حيث أكد الموقع الإخباري "أفريك دي نوفيل"، الناطق بالفرنسية، مؤخرا، في تقرير له، أن محرز يكون قد قرر الإعلان الرسمي سنة 2021 عن زواجه من صديقه عارضة الأزياء البريطانية، تاييلور وارد. وكان قائد الخضر قد عقد قرانه على "ريتا"، في أوت 2015، وأنجبت له بنتين، وفي 2020 أنهى علاقته السابقة مع ريتا جوهال، عارضة الأزياء البريطانية، وهي العلاقة التي استمرت خمس سنوات، بسبب التصرفات الأخلاقية للزوجة ريتا جوهال، وفضائحها المتكررة، وراء تدمير رياض محرز، وإقدامه على قرار الطلاق. وتعتبر السنة الماضية من أصعب السنوات رياضيا لرياض محرز، حيث أصيب بفيروس كورونا المستجد، الذي أبعدته عن الملاعب، رفقة العديد من لاعبي الفريق شهر سبتمبر، وإنهائه علاقته بصديقه القديمة، الهندية ريتا جوهال، في أكتوبر.. بالإضافة إلى ذلك، تعرض منزله للسرقة في ماي الماضي، حيث سرق من منزله في مدينة مانشستر مبالغ مالية وساعة ثمينة، ليصل إجمالي سعر المسروقات إلى 500 ألف

غياب التوظيف في القطاعين العمومي والخاص وتسريح العمال بسبب كورونا يضع كفاءات في غير موقعها

# دكاترة يقدمون البيئزا ويوزعون السلع

أدى انقطاع التوظيف في زمن الكورونا، وقلّة فرص العمل في المؤسسات والشركات العمومية والخاصة، مقابل تسريح الآلاف العمال، إلى اختلال واضح في المنظومة الاقتصادية، وهو ما بات يدفع بكفاءات وإطارات باتجاه الأعمال الحرة، وامتهان وظائف دون مستواهم العلمي والثقافي، لضمان العيش الكريم.

## الأعمال الحرة والمشاريع البسيطة تستقطب الكفاءات

تشجيع الدولة الجزائرية الشباب لاقترام مجال المشاريع الصغيرة والمتوسطة، دفع بالكثير من ذوي الكفاءة إلى الإقبال على قروض تسمح لهم بقهر شبح البطالة، غير أن بعبعا آخر كثيرا ما يواجه هؤلاء، ويحطم عزيمتهم في النجاح، وهو غياب الخبرة في المجال، خاصة العلمي والتكنولوجي، بحيث نادرا ما يمتلك الشباب المقبل على القروض خبرة كافية وثقة في النفس، تسمح لهم بممارسة النشاط ميدانيا. وربما، هذا ما جعل الكثير في الآونة الأخيرة يبحثون عن الشعب المربحة، حتى وإن لم تكن قيد تخصصهم. وهو ما حدث مع إبراهيم، 37 سنة، خريج كلية العلوم الإنسانية، متحصل على شهادة دكتوراه تخصص علم النفس التربوي، عمل مدة سنتين بإدارة الجامعة قبل أن يتوجه إلى التكوين في مجال الطب البديل والعناية الجسدية، ويحصل على قرض مصغر لكراء محل يزاوّل فيه مهنة التحجيم. وقد أكدت السيد صفصافي، س، مديرة فرعية بوكالة دعم وتشغيل الشباب، للشروق العربي، أن الشباب المقبل على

عنها، إلى أن تم استدعاؤها للعمل في المجال الطبي.. وعلى خلاف ما كان متوقعا منها، طلب منها مدير العيادة العمل كسكرتيرة وتسجيل ملفات المرضى ومواعيدهم، لأن الموظفة السابقة تركت منصبها خوفا من التقاط عدوى كوفيد 19. تقول شهرزاد: "شعرت بالإحباط، ولكنني قبلت الوظيفة، لأنها ستضعني في احتكاك مع الطاقم الطبي، وتمكنني من إعالة أمي وإخوتي".

عمار، 31 سنة، متحصل على دكتوراه في الإعلام والاتصال، يعمل حاليا كموزع للسلع، بعد أن فقد أدنى بصيص للأمل في التوظيف وفقا لشهادته، وبعد وعود كثيرة بالتحاقه بالتدريس، نقضتها أزمة كورونا، وجد الشاب المقبل على الزواج نفسه يتخبط في ضائقة مالية، بينما ترفض كل المؤسسات الإعلامية وأخرى توظيفه، ويؤكد عمار أنه والكثير من زملائه الدكاترة بطالون حاليا، ومنهم من يعمل نادلا في محلات البيئزا أو المقاهي، ومنهم من يكسب قوته من التجارة البسيطة في الأسواق العشوائية، في انتظار مرور غيمة كورونا.

تشير الأخصائية النفسية والاجتماعية، الأستاذة كريمة رويبي، إلى أن الظروف الاجتماعية التي يعيشها معظم المتخرجين بشهادات عليا هي ما يدفعهم إلى القبول بأي وظيفة توفر لهم مدخولا يقاتون منه، وهذا في حد ذاته أكثر أسباب الشعور بعدم التكافؤ، ويولد الأحقاد، بين الأفراد من مختلف الطبقات، فالكفاءات وأصحاب الشهادات العليا من دون واسطة لا يحصلون بسهولة على فرص مناسبة لهم، بينما يتمتع بهذه الأخيرة من هم دونهم مستوى.

طلب قروض لإنشاء مشاريع أصبح يتجه نحو الأنشطة التجارية والصناعية المربحة، التي لا تتوافق بالضرورة مع مجال دراسته أو تكوينه. وهذا ما يشكل بعض العراقيل بالنسبة إليه وإلى الوكالة، خاصة بعد تخطيط هذه الأخيرة لتغيير صورها الاقتصادي بالسير نحو هيئة لدعم المقاولاتية لاستثني بتكوينها وتمويلها الشباب البطال فقط. ومع هذا، فإن أكثر أصحاب المشاريع نجاحهم أولئك الذين لجؤوا إلى قروض لتطوير وتجسيد أفكارهم ومخططاتهم المسبقة.

## دكاترة وأصحاب شهادات يشغلون فراغ المناصب ويذاحمون الكادحين على لقمة العيش

شهرزاد، 28 سنة، هي أكبر إخوتها، أيتام الأب، تحصلت على شهادة ماستر تخصص فيولوجيا سنة 2016، ومنذ ذلك الحين، تسعى الفتاة العشرينية للحصول على عمل يتوافق مع شهادتها الجامعية، ويسمح لها بممارسة النشاط الذي تحبه، غير أنها وجدت نفسها تشغل منصب أستاذة مستخلفة للعلوم الطبيعية، وسرعان ما يتم التخلي



يرفضهن العرسان  
ويهمشهن الأهل

# فتيات على حافة العنوسة بسبب الأمراض المزمنة

السكري، الضغط، مرض الكرون، أمراض الفدة، الربو، والصرع... القائمة طويلة للأمراض المزمنة، التي تثقل كاهل المرأة الواهن، ولكن قائمة المتنمرين الراضين والمعارضين لسعادتها أطول بكثير... هي لا تحلم بالأنسولين والليفوثيروكس والفونتين، بل تحلم بيت سعيد وأولاد زوج يخفف من ألمها بكلمة طيبة أو هدية معبرة... الشروق العربي، تشاطرهن الألم، وترويه بحرق، وتظهر أن ألم المرض أهون عليهن من ألم الناس.

تروي نسبية قصتها مع شاب من أقاربها، أعجب بها، فقرر أن يتقدم لخطبتها. وقبل أن يحضر أهله رسمياً، أرسلت إليه ابن خالها ليخبره أنها تعاني من مرض السكري منذ الصغر، وأنها تعالج بالأنسولين، إلا أن هذه المعلومة لم تشنه عن مراده.. غير أنه بمجرد أن علمت والدته بالأمر، انقلبت الفرحة إلى همٍّ وغمٍّ.. فقد أعلنت رفضها القاطع لهذا الزواج... واستعملت الجوكر الشهير "إذا تزوجتها، لا أنا أمك ولا أنت ابني"... فزاد هذا الظلم من ألم نسبية، وكادت أن تفرق في الاكتئاب، لولا مساعدة والدتها وإخوتها لها.. وإن بعد العسر يسراً.. فقد تغيرت الحال وتزوجت نسبية بعدها بسنة ممن يستحقها. بضرب آخر من الألم، تقص نهلة حكايتها مع شاب أبدى

إعجابه بأخلاقها وحسن سيرتها، خاصة أن أخته الصغرى زميلة نهلة في الصيدلية التي تعمل فيها. واتفقا على اللقاء في مطعم للتعرف قبل الخطوة الرسمية... غير أنها رفضت أن تأكل أي شيء، وأخبرته أنها مصابة بمرض كرون... وكم كانت صدمته كبيرة، إلى درجة أنه خرج متحججا بمكالمة ولم يعد... ولكم أن تتخيلوا حجم الوجد الذي تتسبب فيه نظرة أو تصرف أرعن، مثل هذا... فالرجولة ليست هرباً من الواقع، بل هي تحدٍ مستمر.

الحب يتحدى المرض

في تجربة مغايرة تماماً، تدل على أن الزواج مسألة ذهنيات وعقليات، تنقل إلينا سلوى، وهي سيدة في الأربعين، قصتها مع زوج متفهم ومخلص: "تزوجنا، رغم علمه بمرضه. زفأنا مصابة بالأندومتريوز، ما تسبب لي في عقم دائم. ورغم معارضة أمه لهذا الزواج خاصة... وقد أثبت لي مع مرور الأيام والسنين أنه لم يتخذ هذا القرار عبثاً، بل لأنه يكن لي كل مشاعر الحب والمودة... وتجربتي دليل على أن هناك رجالاً يستحقون لقب رجل".

ما يلفت الانتباه في هذه التجارب الأليمة جسدياً ونفسياً، أن الأمهات هن مكمّن الضرب بالنسبة إلى الكثيرات، لأنهن لا يردن لأولادهن نصف

امرأة، كما تقول

ملاك: "الأم،

هي العائق

رقم

واحد

لزواج

الرجل من فتاة تعاني من مرض مزمن". وتضيف: "ولكن، إن تعلق الأمر بابنتها، تراها تعمل المستحيل لتزويجها.. إنها تجسد مبدأ التعامل بمكاليين".

في الشهادة التالية، الأم بريئة من التهم التي تنسب إليها، فسارة، وهي شابة في الثلاثين من عمرها، مصابة بمرض الوهن العضلي، وترفض رفضاً قاطعاً الزواج، وأن تربط مصيرها بمصير رجل لا ذنب له في مرضها.. "لم أحمله ما لا طاقة له به؟". وترد قائلة: "أحياناً، لا أقدر حتى على رفع يدي من فرط التعب، فضلاً عن الأعمال المنزلية.. فكيف لي أن أتكفل بيت وأسرة.. هذا ظلم للرجل في رأيي".

للإلام أكثر بآراء الناس في هذا الموضوع، سألتنا عينة صغيرة، كانت إيمان هي الأولى في قائمتنا، عن الموضوع تقول: "لا أرى أي مشكلة في هذا النوع من الزواج، المهم التفاهم والتراضي". أما هشام، فيبدي اعتراضاً واحداً: "هناك أمراض مزمنة لا تؤثر على الحياة اليومية، مثل السكري والضغط.. ولكن، هناك أمراض ثقيلة نسبياً، قد تجعل من الحياة الزوجية ضرباً من ضروب المعاناة".. أما السيدة نعيمة، فتؤكد أن الصراحة هي الحل لتجنب المشاكل والتعقيدات التي قد تنجم في حال أخفى أحد الطرفين

مرضه عن الآخر، وترد:

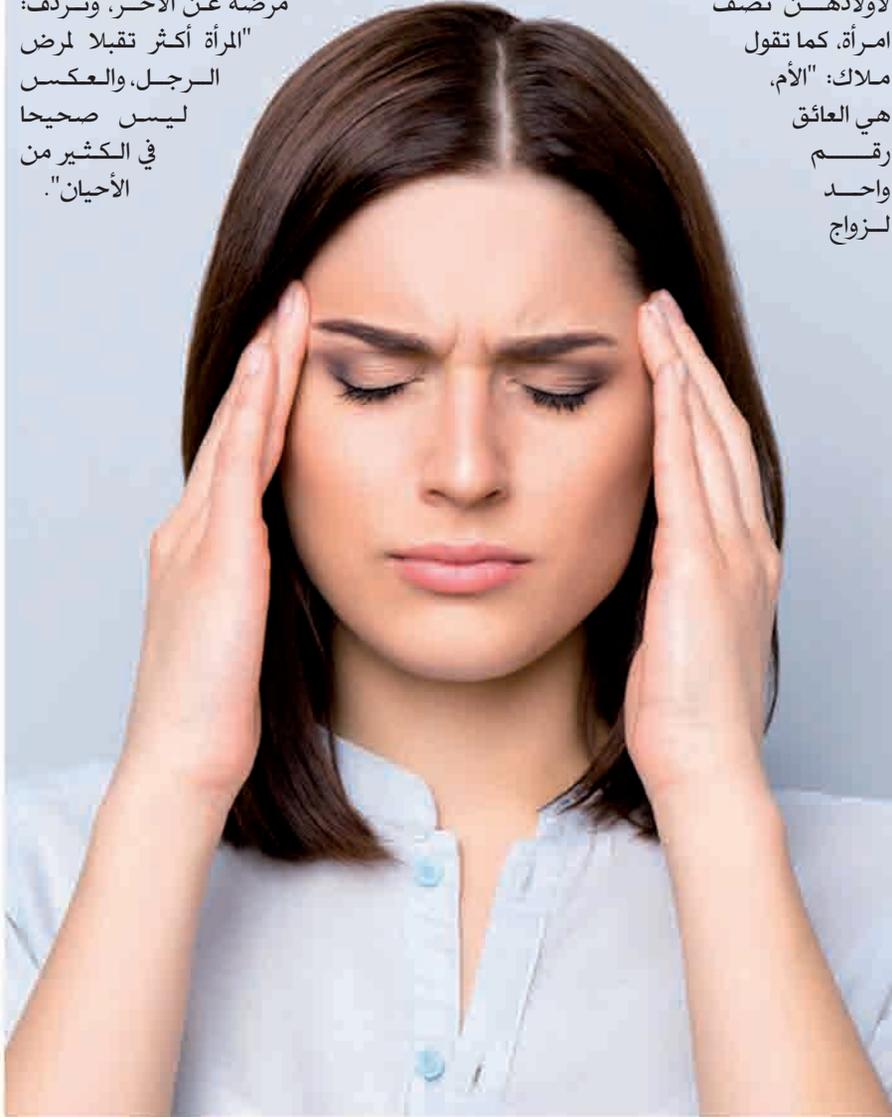
"المرأة أكثر تقبلاً لمرض

الرجل، والعكس

ليس صحيحاً

في الكثير من

الأحيان".



وظيفة الزوج ومكانته الاجتماعية

# كيف تنعكس على الزوجة والأبناء؟

تستخدم المجتمعات العربية، على وجه الخصوص، معايير خاصة في تصنيف الأفراد ورتبهم، إذ يمكن أن تبجل العائلة برمتها لمجرد أن يحتل الوالد منصبا مرموقا. والعكس، فجوقة اجتماعية عميقة، وخلق طبقة بغيضة.



## الطبقية نتاج العلاقات الاجتماعية ضيقة الأفق

تفيد الأخصائية النفسية والاجتماعية، الأستاذة كريمة تروبيسي، في هذا الشق، بأن أغلب الأشخاص الذين يولون أهمية لأصحاب المناصب وأهليهم، ويحتقرون من ليس لديهم حاجة بهم من بسطاء الجيران أو الأصدقاء أو العائلة، يجهلون مخلفات سلوكياتهم الاجتماعية، وسعيهم غير المبرر نحو إحلال الطبقة بين فئات المجتمع الواحد، التي سيتضررون بها هم أنفسهم مستقبلا. وهي في ذلك تقول: "إن أفضل أسلوب للتعايش، ليس المساواة بين الفقير والغني، أو المساواة بين العالم والجاهل وذو المنصب، والإنسان البسيط، وإنما التعايش هو ألا نخلق شعورا بالدونية لدى زوجة فلان أو ابنه، لأن رب الأسرة عامل نظافة مثلا.. فقد يقدم هذا الموظف الأدنى أجرا لمجتمع ما لا يقدمه منتخب برلماني. وبالطبع، فإن عائلته تستحق التقدير والتبجيل، لكونها تساعده على عمله وتدعمه لخدمة الناس"، إذ يبدو أن النظرة الاجتماعية السائدة في الوطن العربي على العموم هي نظرة أنانية ضيقة، تصنف مواقع الناس بمواقع آخرين، يقربونهم، وتستمر في السعي خلف رضاهم ومودتهم دهرًا، قد يخذلونهم بعده.

من الأسرة وزملاء لهم في العمل، بحيث يحظى بالتقدير والتبجيل أحيانا من لا يستحقه، بمجرد أنه ينتمي إلى عضو في المجلس الشعبي البلدي أو الولائي، أو حتى موظف حكومي في المستشفى أو المحكمة..

تروي السيدة رتبية تجربتها مع المحيط، بعد سفر زوجها للعمل في الغربية: "منذ الأيام الأولى لرحيله، اضطررت إلى تحمل المسؤولية، لقد كان الجيران ينظرون إلي على أنني أرملة أو مطلقة، كيف أذهب إلى السوق وأخذ أطفالني إلى المدرسة.. حتى المعلمة، كانت مسرة على معرفة وظيفة والدهم، وتعاملهم بتحيز تام.. ورغم أنني ابنة عائلة مرموقة جدا، وأخلاقي يشهد بها الجميع، ومستواي التعليمي والثقافي عال، مقارنة بجاراتي، إلا أنني كن يتحاشيني، ويلتفتن حول أخريات أميات، يلتقين للنميمة ليس إلا، ويتوددن إليهن بالهدايا والحلويات، لأن أزواجهن يشغلون مناصب مهمة قد تفيدهن، فيما لا تطرق صديقة أو جارة أو قريبة بابي إلا نادرا، عطفًا أو شفقة..". تصنيف رتبية، بعد عودة زوجي من غربة دامت 11 سنة، تولى منصب مدير شركة، فتغيرت معاملة الناس لي ولأطفالني، وبات الكثير يقصدنا طمعا في تشغيل ابنه أو شقيقته.

في الماضي غير البعيد، كان الناس لا يزالون يلتفون حول العائلات البسيطة. فالعائلة والجيران والأقارب يعلمون عن الرجل ذي الدخل المحدود، ويحترمون موقعه وأهميته في المجتمع، ويعاملونه على أساس مواقفه وحسن معاملته، وكذلك أهله وخاصته، رغم أنه، في الماضي كما في الحاضر، لأصحاب المناصب والجاه والمال معاملة مرموقة خاصة.

## زوجات مبعولات بوظيفة الزوج

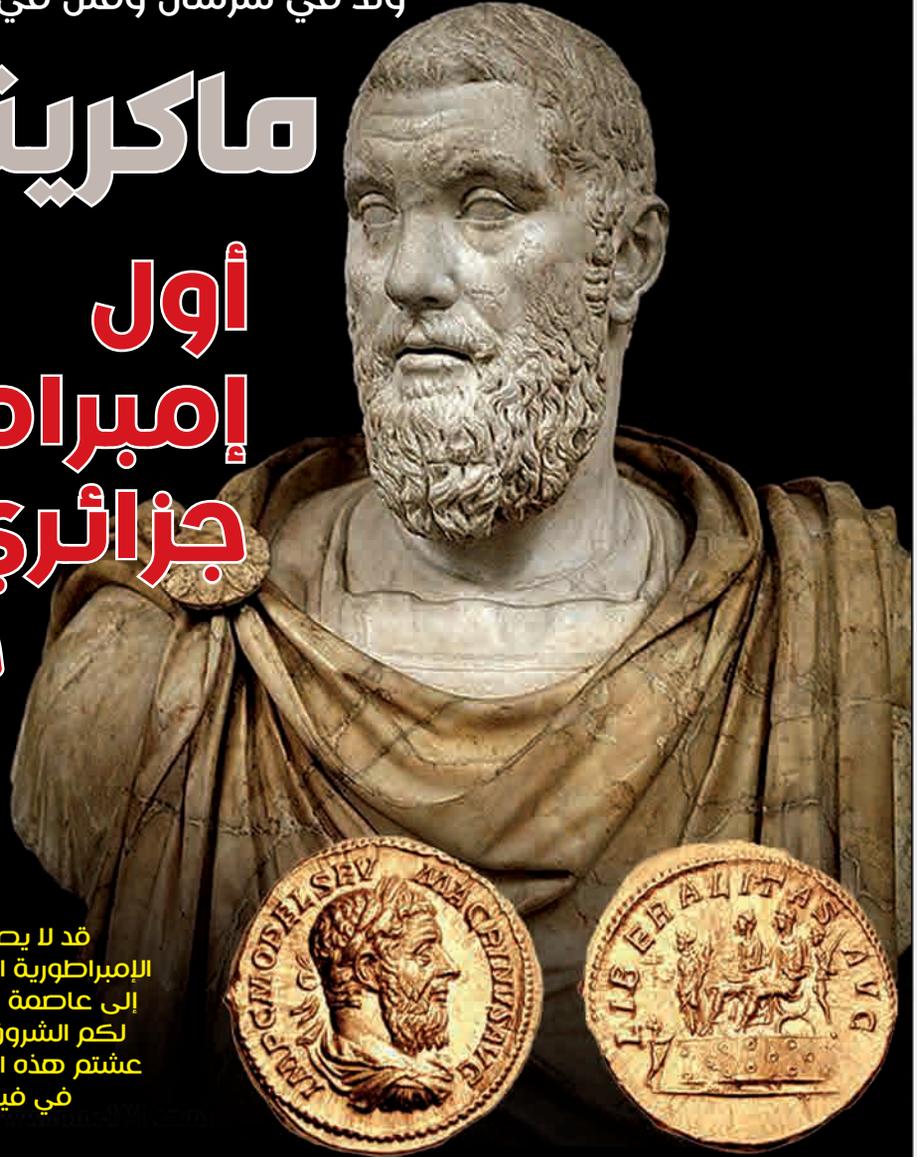
تنال زوجات الشخصيات الفاعلة في المجتمع اهتماما استثنائيا أينما حللن، ويحظى أطفالهم بالمثل في المدرسة، وفي قاعات الرياضة، وأماكن التسلية في الحي. فالمعاملة اللطيفة لدى بعض الناس في مجتمعاتنا، تخضع لمدي احتياجاتهم إليك، وهل كنت شخصا قادرا على أن تسهل أمورهم الدنيوية، وتتوسط لهم يوما ما، حتى إن الكثير من الناس كانوا يعانون من تجاهل العائلة والأقارب والأصحاب.

ولكنهم لاحظوا توددهم ولطفهم الزائد، بعد أن حازوا منصبا مهما. والغريب، أن هذه الظاهرة لم تعد تؤثر على الأفراد بحد ذاتهم، بل تنعكس على حياة أبنائهم وزوجاتهم، وحتى أفراد آخرين

ولد في شرشال وقتل في تركيا

# ماكرينوس...

## أول إمبراطور جزائري حكم روما



قد لا يصدق أحد أن جزائريا قحا حكم  
الإمبراطورية الرومانية مدة عام... من شرشال  
إلى عاصمة الأباطرة... رحلة طويلة تزويها  
لكم الشروق العربي بتفاصيلها، وكأنكم  
عشتم هذه الأحداث المثيرة التي لن ترونها لا  
في فيلم الغلادياتور ولا طروادة.

### بداية النهاية

تسببت إصلاحاته المالية في تنامي كراهية الجيش له، غير أن سقوطه كان على يد خالة كاركلا، جوليا مايسا، التي أبعدت إلى سوريا مع حفيدها هيلوجابال... وتمكنت جوليا مايسا من إقناع كتيبة رومانية بأكملها كانت ترابط في مدينة مسينا بأن هيلوجابال هو وريث كاركلا، وهو أحق بالعرش من ماكرينوس.

وزحف جيش جرار على أنتيوش التركية، وألحق هزيمة نكراء بماكرينوس، فلاذل بالفرار إلى روما، هو وولده، غير أنهما اعتقلا وتم إعدامهما وقطعت رأسهما وتم إرسالهما إلى روما...

بعد موتهما أنزل مجلس الشيوخ عليهما عقاب "داناسيو ميموريا"، ويتمثل في محو أي أثر لهما في مخطوطات التاريخ الرومانية المعروفة بالبابيروس، وقطعت رأسهما من التماثيل والجداريات وتم صهر النقود التي صكت باسمهما... وهكذا حاولت روما محو ذكرى ماكرينوس البربري الجزائري، ولم يتبق له سوى قوس نصر ثلاثي في ولاية باتنة في منطقة ديانا في تيراتوروم سابقا زانا حاليا.

الإمبراطور كاركلا يسخر منه دائما... هذا الاستهزاء والتنمر أججا غضب ماكرينوس، فقرر التآمر على الإمبراطور، غير أنه لم يخف حنقه على الإمبراطور، فأرسل أحد أتباع هذا الأخير رسالة يحذره فيها من غدر وزيره... وقد تنهى إلى أسماع ماكرينوس خبر هذه الرسالة، ففقد العزم على التخلص من كاركلا خوفا على حياته. وتمكن فعلا من قتل كاركلا بمساعدة أحد الجنود المسمى بمارسياليس.

بعد وفاة الإمبراطور، اعتلى ماكرينوس العرش في 11 أبريل 217 بعد أن تمكن من حصد ولاء الجيش وثقة مجلس الشيوخ..

لم يدم حكم ماكرينوس إلا عاما واحدا، غير أنه حاول خلال هذه المدة القصيرة إنقاذ روما من الإفلاس، بعد أن أفرغ سابقه خزائن الإمبراطورية. وعين ماكرينوس ابنه "ديادومنيان" قيصرا إلى جانبه، ولم يكن عمره يتجاوز عشر سنوات، وحملت زوجته نونيا سيلسا لقب أغسطس... ولم يدخل ماكرينوس روما بعد توليه العرش بل تولى القيادة من أنتيوش في تركيا.

لم يكن أول إمبراطور أجنبي حكم روما، لكنه كان أول بربري من الجزائر التي كانت تدعى سابقا قيصرية موريتانيا، فقد سبقته إلى كرسي العرش سلالة من الأباطرة المنحدرين من إسبانيا والغال وسوريا... إنه ماكرينوس الذي قدم من عائلة متواضعة من مدينة شرشال، وهذا على عكس سبتيروس سيفيروس الذي كان بربريا منحدرا من عائلة رومانية عريقة.

اسمه بالكامل ماركوس أويلوس ماكرينوس، ولد في شرشال سنة 165 ميلادية، وقد قدم إلى روما رفقة سبتيروس سيفيروس وصار في فترة وجيزة محافظ البريتوريوم، وهو منصب يعادل وزير العدل والأختام، وكان ذلك سنة 216 أي بعد تجاوز الخمسين من عمره... وقد عينه الإمبراطور كاركلا الشهير في هذا المنصب المرموق، بعد أن أثبت حنكته ومهاراته في القضاء والسياسة. وقد مكنته ثروته الطائلة من دخول مجلس الشيوخ واكتساب احترامهم.

لكن ماكرينوس رغم نكائه وسعة علمه، لم يكن عسكريا ماهرا، وقيل إنه بسبب هذا كان

أَسْمَاءُ

سِتْ  
الذَّاكِرَةُ



## الفنانة القديرة دوحة عبدون:

رحلت روحها  
وبقي  
عطاؤها  
إلى الأبد

تقف اليوم، عبر ركن أسماء من الذاكرة، لمجلة الشروق العربي، مع اسم نسوي، ترك أعمالا خالدة، خلدت من خلالها هذه الأثني، مسيرة فنية عطرة، عرفها الجمهور والمشاهد الجزائر منذ سنوات طويلة، حيث شاركت في العديد من روائع التلفزيون، ومحطات مشرقة في عالم التمثيل في الجزائر، واستطاعت بحق أن تحجز لنفسها مكانة مرموقة في صرح الثقافة الجزائرية، وان تضع لنفسها لبنة صلبة، لا تزال اليوم شاهدة على حضورها ورحم عطائها.

باسمها في أعمال أخرى مثل «ثمن الحلم»، وكلها أعمال تربعت على عرش جمالية الحضور والكاريزما، والفن الهادف الراقي الذي يتعطش إليه الجمهور اليوم. لذا، أصبح واجبا عليه الحنين إلى دوحة عبدون، والأخريات اللواتي بصمن بأحرف من ذهب على خلود أسمائهن، رغم أن الموت غيبنهن منذ زمن بعيد.

أعجب المخرج الكبير، جعفر قاسم، بفكاهتها وقوة حضورها. لذا، لم يتردد في أن يجعلها قطعة أساسية في الكثير من أعماله الناجحة، على غرار جمعي فاميلي، وناس ملاح سيسي، وغيرهما. عكس نجاحها في تقمص هذه الأدوار، قدرتها على التأقلم مع الدور مهما كان هدفه أو شخصيته.

بعد هذا العطاء الذي لامس الإبداع بكل ألوانه، ورافق النجاح في كل مواقفه، رحلت دوحة إلى الأبد ولم تعد بيننا، ماعدا أعمالها الخالدة خلود روحها بين محبيها، سنة 2008، تاركة وراءها فراغا رهيبا لا يملؤه إلا زخم عطائها.



شاركت في الكثير من الأعمال، رقيقة وجوه فنية مشرقة في عالم التمثيل في الجزائر، على غرار وردية في رائعة «ليلي والأخريات»، كما وقعت

هي دوحة عبدون، التي ولدت عام 1923 بالحي العتيق في أعالي العاصمة، القصبة. بدأت حياتها الفنية مبكرا، وكانت إطلالتها في سنوات السبعينيات، بداية التاريخ لمشوار فني طويل بعدها، حينما شاركت في مسلسل الحريق. وهو عمل مقتبس من روايتين للروائي الجزائري محمد ديب، الذي ذاع صيته في تلك الفترة، ولا يزال إلى حد الساعة، ويبقى من روائع ما أنتج في الثقافة الجزائرية إلى حد الساعة، كانت دوحة قطعة فيه.

كانت عبدون دوحة تملك كاريزما وحضورا قويا، أهلها لأن تكون حاضرة في الكثير من الأعمال التي اختلفت بين الفكاهة والأنواع الأخرى من التمثيل، رحلت خلالها بين الكثير من الأدوار، بنفس الإبداع والتمرس، وأحبها الجمهور الذي عرفها منذ مسلسل الحريق، وبقي يحفظ لها الكثير من المشاهد، واعترف لها كل من جلس إلى أعمالها، بقدرة التحكم في الدور الذي يتجاوز مجرد تمثيل ويصل إلى الحقيقة، بعيدا عن التصنع واجترار ما قدم من قبل.

## الأميريزيا.. التاريخة

الكبرى التي سببتها القوانين الجائرة المتعلقة بالملكية العقارية، ما أدى إلى هلاك 500 ألف من الأهالي، التي كانت وراء انتشار المقاومة الثقافية السياسية، واتساع رقعتها الجغرافية.

كما أنه يدرك جيدا، باعتباره مؤرخا للحقبة، أن هذه الممارسات الاحتلالية الموسعة لكسر مقاومة الشعب الجزائري الثقافية، اتخذت أشكالا مغيرة في مناطق أخرى ذات نسيج ثقافي حضاري مفاير، كما هو الشأن في بلاد القبائل وفي منطقة الجنوب الجزائري (التوارق)، حيث شجعت السلطة الاحتلالية بشكل كبير الحملات التبشيرية، وعملت على نهج الوصول إلى ضرب الثقافة والوجود البربري بالجزائر، بالثقافة العربية والوجود العربي بها. هذا المسعى، اشتغل عليه طويلا منظرو الحقبة الكولونيالية كلها بدءا من «د. فارنيي» (warnier) -المنتمي إلى الاتجاه «الكولونيست»، المشهور بقانونه العقاري «قانون فارنيي»، الذي ساهم في تحطيم الملكية العقارية الجماعية، ومعها البنية الاجتماعية القبلية العربية والبربرية على السواء- هذا المنظر للاتجاه «المعمري»، كان رائد فكرة «ضرب العربي بالبربري»، على أساس أن «البربر- السكان الأصليين- لا توجد صعوبة في اندماجهم، عكس العرب الأجانب، الذين هم مصدر الفوضى». كما كان صاحب الاقتراح الرامي إلى بربرة «المجتمع الأهلي» كله، لأنه «عن طريق بربرة المجتمع الأهلي» سوف يحدث الاندماج دون هزات بعد زوال القبيلة».

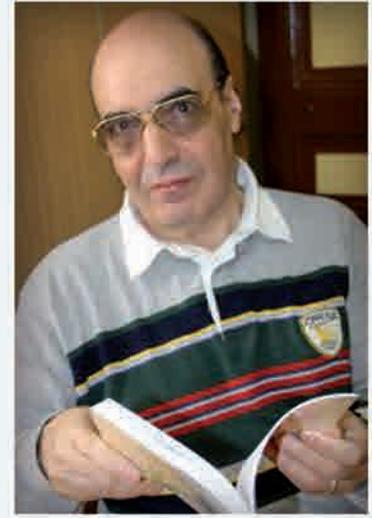
إنه يعرف كثيرا عما جرى ويجري إلى اليوم.. لكنه يتناسى. إنه مرض نسيان الذاكرة.

أكثر من 130 سنة من التدمير.. ولكن أيضا، من المقاومة الشعبية النشطة والصامتة والرمزية، و«ستروا» يعرف هذا المستور، لكن لدواع سياسية، يقفز على التاريخ وعلى التاريخ، ليسقط في حما السياسة الكولونيالية، التي كثيرا ما انتقدها مؤرخا.

يعرف بنجمامين ستورا جيدا كيف بدأت وكيف تشكلت وتطورت أساليب ومظاهر المقاومة الثقافية للاحتلال الفرنسي للجزائر، منذ السنوات الأولى للغزو، يعرفها مجسدة في أشكال الرفض المسلح والمقاطعة للإدارة الفرنسية، وباقي مؤسساتها، لاسيما الجهاز المدرسي.

كما يدرك أن هذه المقاومة اتخذت أشكالا من الرفض- العنف والرفض- المقاطعة والرفض- المعارضة، مما شكل في نهاية المطاف تحديا وضمودا طويل النفس، رغم كل وسائل الضف والإبادة والتلين الجماعي للقبائل المتمردة. فصمود الثقافة الجزائرية، كان صمودا ضد الذوبان، وضد المسخ الثقافي، الذي عمدت إلى انتهاجه الإدارة الكولونيالية، بعدما وجد الجزائريون أنفسهم مرغمين على الرضوخ للأمر الواقع، لاسيما بعد حملة الاختطاف، التي انتهجتها السلطة الاستعمارية، في بداية الاحتلال، في حق أبناء زعماء وقادة المقاومة المشهورين، وإرسالهم إلى فرنسا، للانضمام إلى المدارس الثانوية العسكرية، لتجعل منهم في ما بعد «قادة الأهالي».

كما أنه يعرف جيدا كيف أقدمت قوات الإدارة الاستعمارية، سنتي 1867 و1868، على تعميده وتنصير الألاف من الأطفال الجزائريين اليتامى بالفضب والقوة، إثر قيام الكاردينال «Lavigerie» بجمع هؤلاء، بعد المجاعة



عمار يزلي

عندما يتحدث، اليوم، تقرير المؤرخ الفرنسي، «بن جامين ستورا»، عن «الذاكرة»، يبدو وكأنه يريد أن يعانق الضحية الجلاء، ويطلب منه النسيان والصلح.. وهذا، في ظل إنكار استعماري كلي لممارساته العنصرية، وغير الإنسانية، ضد شعب بأكمله، وطيلة 132 سنة. ملف الذاكرة، كما يبدو من خلال التقرير، محاولة للتضليل وإنكار حق الجزائريين في المطالبة بالتعويض وبالاعتراف بجرائم فرنسا، فيما تذهب محاولة ماكرون عن طريق تقرير «ستورا»، إلى ستر عورات النظام الفرنسي، الذي كان ولا يزال يترنح على وقع الثورات والثورات المضادة ضد الملكية، والتراوح ما بين الجمهوريات والملكيات والإمبراطوريات، وصولا إلى صراع اليمين واليسار في الانتخابات.



100

إعداد: نسبية علال

مادقة

# استقبلي رمضان بصحة و أناقة

Parfums  
WOUROUD

برعاية





Amourette



## إعداد البيئة المناسبة للصيام وأداء العبادات

تعترف الإنسانية جمعاء تقريبا، أن البيئة المناسبة تجعلهم ينجزون ما ينوون فعله على أحسن وجه، وتزيد من تحفيزهم، كذلك الأمر للقيام بالعبادات في جو روحاني بهيج، ومع قدر كبير من راحة النفس التي يمكن أن نهيئ لها مسبقا.



بالشكل الذي يشعرك بالراحة وانت تقضين وقتا بداخله، دون ان تمنحي المطبخ جل تفكيرك وتركيزك خلال اليوم، انت بحاجة للتركيز في العبادة أكثر.

سطحي للتخلص من الغبار والايوساخ اليومية ليس إلا. ترتيب الغرف، بشكل جيد، وتوضيب الخزائن والرفوف بحيث يتم ارجاع الأغراض بأقل جهد وبسرعة في مكانها المناسب بعد الغسيل أو الطبخ.

تنظيم البيت وترتيب الأثاث، الرفوف والخزائن لابد ان أكثر النساء قد جربن مسبقا ما معنى أن يجربن القيام بفريضة ما أو بأداء واجب ولو بسيط بينما البيت يفرق في الفوضى، ولا بد انهن عجزن عن ذلك من قبل أو أنجنه للتخلص من عبء مسؤوليته عليهن ليس إلا، ومن دون أي تركيز، فهل يا ترى تسمحين لنفسك بعيش أجمل شهور السنة على هذا الحال؟ بالتأكيد لا واحدة من السيدات ترغب بذلك، وجميعهن دون استثناء تفضل التفرغ للصلاة في وقتها، وقيام الليل وقراءة القرآن، ولما لا يتسنى لها اعداد الصدقات، وحضور الدروس الدينية، وللحصول على هذا مع صيام مريح خالي من الضغوطات عليك التخطيط مسبقا، أولا بتنظيف البيت نظيفا عميقا أياما قليلة قبل حلول الشهر الفضيل يسمح لك بتنظيف

### ديكور إسلامي يضيء روحا دينية للمكان

لليديكور تأثير عميق في نفسية اغلب السيدات، ونمطه يرتبط ارتباطا وثيقا ومباشرا بشعورهن الداخلي وحالتهن النفسية، لهذا ما ان يقترب شهر رمضان لابد من ديكور خاص لاستقبال هذا الضيف العزيز، لنشر الشعور بين أفراد المنزل أن أيامه تختلف عن باقي أيام السنة، الشموع والفوانيس المتوفرة بكثرة في السوق والأشرطة المضيئة تفي بالغرض، لكن من الجيد خلق ركن للصلاة وقراءة القرآن لتشجيع نفسك وأطفالك بأداء العبادات في جو خاص.

### اختيار وتحديد الأواني وترتيب المطبخ مسبقا

ترتبط الأواني الجميلة بالمائدة الرمضانية لدى الجزائريين، ومن الممكن ان تكوني واحدة من النسوة التي يحتفظن بأجملها أو يفتنن أجودها من السوق لهذه المناسبة، اذا عليك وضعها في رف خاص حتي يسهل عليك استخراجها وإعادة ترتيبها يكفي طقم او طقمين لإكرام نفسك وعائلتك بعد صيام يوم كامل.

تخلصي من الأواني التي لا تحتاجين إليها في الطهي او في التقديم وأعيدي ترتيب مطبخك



SMOKE

EAU DE PARFUM



favorite  
L'EAU DE PARFUM

W Parfums  
WOUROUD



واحدة  
على  
الأقل  
خلال شهر  
رمضان، علما  
أن التعود على القراءة  
السليمة ويتمتع يضاعف  
الأجر، اعتمدي هذه العادة من الآن، حتى في  
مكان العمل.

حملي نسخة من القرآن على هاتفك المحمول أو  
لوح إلكتروني من الأحسن، أو حتى على حاسوب  
العمل الخاص بك حتى تتمكني من قراءة وردك  
اليومي سواء في طريق ذهابك أو إيابك إلى العمل  
أو الدراسة، وعندما تعتادين على ذلك فلا بد أنك  
ستستمرين حتى بعد انتهاء شهر رمضان.

في النهاية لا تسمحني أبدا للكسل بأن يتسلل  
إليك، خاصة في الشهر الفضيل، فهو فرصة تأتي  
مرة في السنة لإصلاح علاقتك مع النفس ومع  
الله في جو روحاني، ووسط الكثير من المحفزات،  
فرمضان ليس شهرا للمسلسلات والإبداع في  
مختلف الأطباق لفترات طويلة، رمضان شهر  
للعبادات أولا

## العبادات القلبية تضاعف الأجر

ليس رمضان شهر للصيام عن المأكّل  
والمشرب فحسب، وإنما عن جميع الفواحش  
التي يمكن أن يقع فيها المسلم في باقي الأيام، ولهذا  
فإن تعويد النفس على ترك المنكرات كالحوض في  
أحاديث أئمة، أو الرياء أو التفاخر.. أمر واجب على  
مدار السنة، وهذا ما عليك المحاولة لفعله، اشغلي  
نفسك بالمطالعة وحضور محاضرات فقهية على  
يوتيوب، أو بتكرار الأذكار.

## برنامج مضبوط لقراءة القرآن

حاولي البدء في قراءة القرآن بتلاوة بضعة صفحات  
منه دبر كل صلاة من الصلوات الخمس حتى  
تعتادين على تصفح كتاب الله ولما لا الحفظ، وحاولي  
رفع معدل الصفحات التي تقرئينها أسبوعيا،  
حتى يمكنك بعد ذلك أن تختمي القرآن ولو مرة

# هكذا تستعدين لأداء العبادات في جو روحاني

تتوهج العبادات في شهر رمضان،  
ويصبح الناس أكثر قربا من الله  
بحرصهم على قيام فرضهم، وقيام  
الليل والصلاة في وقتها، وتكثر  
الصدقات، ويعود أغلب المهاجرين  
لكتاب الله لتلاوته أثناء الليل وأطراف  
النهار، بينما كل ما يشغل السيدات  
الفارقات في مسؤوليات مختلفة،  
واللواتي يعانين من ضيق الوقت،  
هو كيف يلتزمن؟ وكيف يمكنهن  
أداء العبادات على الوجه الصحيح في  
الشهر الفضيل.

## صيام التطوع يعود الجسم على تحمل صيام الفرض

يؤدي الانقطاع على الطعام لفترات طويلة ببعض  
السيدات إلى مشاكل صحية عويصة، وقد  
يؤثر على نفسيتهن أيضا، لذا فإن كنت ترغبن  
في صيام الشهر الفضيل من دون مصاعب أو  
مضاعفات، والتمتع بالأجر كاملا من خلال التفرغ  
والراحة في العبادات الأخرى، فعليك تقليل الطعام  
قدر الإمكان لمدة شهر قبل رمضان، مع الابتعاد  
التام عن الوجبات السريعة والدهنية، والاكثفاء  
بالأكل الصحي الغني بالعناصر الأساسية التي  
يحتاجها الجسم، بالمقابل وللتعود بشكل أفضل،  
يمكنك صيام الاثنين والخميس مع اخلاص  
النية لله عز وجل بصيام رمضان في أفضل حال،  
وسوف تؤجرين على ذلك أيضا.



OASIS

aux fleurs du  
PRINTEMPS

Soin &  
Efficacité  
24H

W Parfums  
WOUROUD





# indigo

L'EAU DE PARFUM  
POUR HOMME

W Parfums  
WOUROUD



مستويات الكوليسترول.

## الاعتدال في تناول الأطعمة الدهنية

لاشك أن الجسم بعد الصيام واستهلاك الطاقة يحتاج إلى بعض الدهون الصحية كتلك الموجودة في الأسماك وبعض اللحوم. نقول البعض لأن خبيرة التغذية تحذر من الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون أو ما يعرف بالأطباق الدسمة تحديداً في رمضان، ذلك أن خطرها يتضاعف في رفع مستوى ضغط الدم، وتزيد الشعور بالتخمة والضيقة وحموضة المعدة، فخطرها من خطر الحلويات.

## تطهير الجسم من السموم والتراكمات

الديتوكس أو تطهير الجسم من السموم مهم للغاية قبل رمضان، لكن كيف يمكنك فعل ذلك؟ ننصحك أخصائية التغذية بالابتعاد التام طيلة أسبوعين عن الوجبات الغذائية الضارة والمحتوية على نسب عالية من الدهون، مهما كانت المغريات، مع الحرص على تناول المنتجات والوجبات الغذائية الجيدة كمشتقات الألبان والخضراوات الطازجة والفواكه. يمكنك زيادة جودة عملية تطهير الجسم عن طريق وضع شرائح الليمون وع أوراق من النعناع الأخضر والقليل من الزنجبيل الطازج وشرائح الخيار مع لتر من الماء النقي، وتركه يبيت في قارورة زجاجية لتتناوليه طوال اليوم، وكرري العملية مرارا طيلة أسبوعين، سيتعود الجسم على استقبال الأطعمة الصحية ويرفض الأطعمة الضارة تلقائياً.

# برنامج الخبراء لنظام غذائي صحي قبل وخلال رمضان

## الألياف جزء مهم في غذائك الرمضاني

تحتوي الخضار والفواكه على أكبر نسبة من الألياف، كما يمكن أن نجد هذه الأخيرة في البقوليات كالبازلاء والعدس، أو في المكسرات كالجوز، البندق، اللوز والفستق وكل هذه العناصر الغذائية التي تم ذكرها مطلوبة للاستهلاك الواسع في شهر رمضان، كما أن أخصائية التغذية الدكتورة فراح ميزاب تنصح بتناول الفواكه طازجة وادون أي محسنات أو مضافات من السكر أو الكريما المختلفة، كما توصي بتناول شربة العدس مرة إلى مرتين كل أسبوع في رمضان، ذلك أن الألياف تحافظ على صحة الأمعاء وتساعد العمل بشكل جيد، كما أن الألياف الغذائية تمنع مشكل الإمساك الذي تعاني منه فئة كبيرة من السيدات في شهر رمضان، كما أن هذا العنصر يتحكم في مستويات السكر في الدم ويعدل

يحتاج الفرد لصيام شهر كامل دون انقاع، إلى نظام غذائي غني بالعناصر الحيوية التي تسمح للجسم بالبقاء قويا رطباً وبصحة جيدة، مع التخلص من بعض العادات الغذائية السيئة التي تضر به وتضعفه، لذا استشارات الشروق العربي أخصائية التغذية الدكتورة فراح ميزاب وجمعت لك بعض النصائح المهمة.

تنصحك خبيرة التغذية الدكتورة فراح ميزاب بالبداية قبل رمضان في تعويد جسمك على الأطعمة التي تمدد بعدد كبير من العناصر الغذائية والتي لا تتحرر من الجسم بشكل سريع، كأن تفطري على الحبوب الكاملة أو الشوفان على سبيل المثال، حيث أن جسمك أثناء الصيام لا يعتمد على كمية الطعام التي تناولتها بقدر ما يعتمد على ما يستفيد منها من عناصر غذائية نافعة.



# OASIS

## Oud

Soin &  
Efficacité  
24H

W Parfums  
WOUROUD





48h  
PROTECTION  
Smooth & beautiful  
underarms  
بشرة ناعمة وجميلة  
تحت الذراعين

pearl  
& beauty



## تسوقي لأجلك .. واستقبلي رمضان بإطلالات ناعمة وعصرية

من ثقافة نساء شمال إفريقيا خاصة تلك القطع التي تشابه القشابية الجزائرية الأصلية. الإبداع في تصميم الجلابية، وإدخال تفاصيل جد عصرية ولبسات عملية كالجيوب، والسحاب من أعلى إلى أسفل، غير بشكل كبير الهيكل التقليدي للجلابية، وأعطاهاروحا عالمية، ما يسمح لها بالسيطرة حتى كلباس يومي صالح للعمل في شهر رمضان، أو للزيارات، للتسوق وللظهور العائلي.

### لباس الصلاة، تقليد رمضاني لدى السيدة المسلمة

تنوعت تصاميم ألبسة الصلاة، فقد تنافس المدعون الشباب خاصة على اختيار أنواع راقية من الأقمشة الجميلة المطبوعة أو الخالية من التفاصيل، فبعدما كان التصميم لصيقا بأقمشة النايلون ذات الجودة الرديئة يغزو الأسواق، اكتسب لباس الصلاة أخيرا قيمته الحقيقية، وأدخلت عليه إضافات كالدانتيل بأنواعه الناعمة، التطريز الإلكتروني، الترصيع بالأحجار اللامعة.. ما جعله لافتا أكثر ومحبا للسيدات، والفتيات يقبلن على اقتنائه عادة كهديا مجاملة بمناسبة شهر رمضان، كما انه أصبح تقليدا لدى بعض النساء باستبداله بقطعة جديدة في كل مناسبة دينية، وقد أصبح لباس الصلاة يباع في محلات خاصة وفاخرة ويمكن ايجاده في محلات الهدايا وتجهيزات العروس.

تولي المسلمة الأنيقة اهتماما خاصا بقدم شهر رمضان، فأناقة الملبس والعطور لا تفارق الكثير من السيدات حتى رغم انشغالهن الكبير ورغم تعب الصيام، لذا فإنهن يتسوقن خصيصا لاقتناء ملابس، أحذية وعطور مناسبة للشهر الفضيل، الشروق العربي جالت ببعض المطلات النسائية ورصدت لك أكثر القطع الدارجة هذه السنة.

### الجلابية المغربية تنافس العباية الخليجية

لسنوات طويلة كانت المرأة الجزائرية تعتمد في رمضان على عباءات ذات تصميم خليجي، سوداء اللون أو بألوان مغايرة أيضا، بتصاميمها التقليدية الواسعة أو بتصاميم عصرية عملية أكثر، وكانت هذه القطعة متواجدة في دولاب كل سيدة محجبة وحتى غير المحجبات، يستنجدن بها طيلة الشهر الفضيل في الزيارات أو أثناء الخروج في السهرة وحتى للذهاب إلى المسجد، كونها لباس ساتر ذي هوية عربية إسلامية.

مؤخرا استولت الجلابية المغربية على قلوب الجزائريات، واستطاعت أن تزيج العباية الخليجية عن الواجهة، فتصاميم الجلابية العصرية التي نشع بالألوان الربيعية والصيفية الرائعة، وتطريز الورد والنقوش الإسلامية وكذا البربرية لبت أذواقا لا حصر لها، واستطاعت أن تجسد اللباس المغربي الذي يعكس نوعا ما جزءا



OASIS

NARCISSE

Soin &  
Efficacité  
24H

Parfums  
WOUROUD



والجزائريون من تقاليد شعوبهم، وتنوع ثقافتها لإعطاء الجبة أو الفستان المنزلي أو كما يصطلح عليه في بعض المناطق من الجزائر بالقندورة، روحا عصرية شبابية راقية، باتت تنافس في روعة واتقان تفاصيلها أرقى الملابس المستوردة، والتي تعكس ثقافة شعوب غربية وغربية، وقد برزت علامات جزائرية شابة 100 بالمائة اهتمت مؤخرا بتصميم الجبة وزادت المنافسة فيما بينها لتغرق السوق بموديلات على غرار تلك التي تحمل الطراز الأمازيغي القديم، أو المستوحاة من اللباس المغربي، الذي يعج بالتفاصيل الدقيقة والألوان المبهجة، وقد زاد الجبة الجزائرية شهرا مع اقتراب الشهر الفضيل، اقبال المشاهير من المطربات والممثلات والمؤثرات على مواقع التواصل الاجتماعي على اقتنائها واستعراضها من أجل السهرات الرمضانية والقعدات العائلية والعزومات، وتتراوح الموديلات المعروضة في السوق أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي بين البسيطة الناعمة، وتلك الفاخرة التي تستخدم فيها أجود أنواع الأقمشة والأحجار اللامعة.



التصميم الذي يسجل رواجاً كبيراً هذا الموسم، هو لباس الصلاة من الساتان الفضفاض، بألوان الورد الفاتح، أو البنفسجي والأزرق الفاتح، البيج، يتكون من قطعتين أساسيتين، خمار عريض يحفه الدانتيل الفرنسي الناعم الذي ينتهي بتفاصيل دقيقة، وحجاب طويل، فضفاض، يتوسطه سحاب من أعلى إلى أسفل حتى يجعل القطعة عملية أكثر، سهلة اللبس والنزع، هذا الموديل يسجل نسبة مبيعات عالية قبل شهر رمضان 2021.

## اكسيسوارات الشعر تكمل إطلالتك الأنثوية

إذا كنت قد اقتنيت ملابس جديدة وجميلة لشهر رمضان فمن الجيد مرافقة إطلالاتك المميزة باكسيسوارات عصرية للشعر، خاصة وأن شهر رمضان ليس محفلاً مناسباً لاستخدام المكياج، وصبغات الشعر الملمفة أو التسريحات الجذابة، لذلك يجب إعطاء روح خاصة للملابس الرمضانية، بتنسيقها مع ربطات شعر مميزة، أو تيجان أغصان الورق الرائجة، أو حتى المشابك المعدنية وأخرى مرصعة باللؤلؤ الكاذب، ذات الحج الضخم.

الجديدة التي تغزوا السوق مؤخراً، والتي تحمل نكهة العسل، الخشب، التوت، إكليل الجبل، الصندل، الياسمين، الفانيлия المسك والورد على اختلافها..

## الجبة أو القندورة لإطلالة ربة البيت الأنيقة

تظهر في الواجهة آلاف التصاميم العصرية للباس التقليدي الجزائري، الخاص بالاستعمال اليومي، فقد استوى المصممون العرب

## الطور جزء من أناقتك الرمضانية

اقتناء العطور يعد إدماناً لدى فئة من النساء الراقيات، فلكل مناسبة أو تظاهرة عطرها الخاص، لما لهذا الأخير من قدرة على حفظ الذكريات والإيحاءات لدى الأشخاص، لذا تفضل الكثير من النساء شراء عطور خاصة برمضان، وعادة ما ترتبط العطور الشرقية الدافئة بالمناسبات الدينية كرمضان والأعياد، وينصح خبراء المظهر بالتوجه صوب التشكيلات



Soin &  
Efficacité  
24H

# OASIS

Musk

Parfums  
WOUROUD



**NEVER**  
ANTI-PERSPIRANT  
مقاوم للعرق

fresh  
flower

48h  
PROTECTION  
Smooth & beautiful  
underarms  
بشرة ناعمة وجميلة  
تحت الأذرعين

تعتبر السوائل الغنية بالمعادن والفيتامينات من العناصر الغذائية الأكثر من مهمة لجسم الانسان، فهي تكمل وظائف الأغذية الأخرى كما تمنح الجسم الترطيب الكافي للقيام بوظائفه الحيوية.

## تعودي على السوائل والمشروبات المفيدة

القشرة واللب، وضعيها في أكياس داخل المجمد، وفي رمضان قبل دقائق من الإفطار وبعد أن تعدي المائدة كاملة، قومي باستخراج حبة كاملة وهرسها بواسطة خلاط كهربائي مع إضافة الماء والقليل من السكر، يمكنك إضافة رشة من النعناع المجفف أو الفانيليا، وستحصلين على أفضل عصير طبيعي بارد ومنعش خالي تماما من المواد الحافظة والملونات المضرة بالجسم.

### تخلصي من المشروبات المنبهة قبل رمضان

تدمن الكثير من السيدات على شرب القهوة والشاي، ما يجعلهن يستصعبن مرور اليوم دون أخذ مشروب منبه، حتى انه من الممكن ان يفقدن التركيز في العمل او في اشغال المنزل ويفقدن صوابهن لعدم تناول فنجان، والوصول الى هذه المرحلة في نظر خبيرة التغذية امر سيء وخطير خاصة مع اقتراب شهر الصيام، اذ يجب العمل على تغيير العادات الغذائية واللجوء إلى مشروبات صحية أكثر، حتى يتوقف الدماغ عن طلب منبهات في فترة الصيام، ما قد يسبب للسيدة حالات من الإغماء، الدوخة والدوار، الصداع .. وغيرها.

وتضيف الدكتورة نادية ميزاب أنه من الجيد استبدال الشاي والقهوة تدريجيا بالأعشاب كالبونج، أو شراب النعناع ..

الغنية بالماء أيضا، إذ يمكن الحصول على البطيخ وأنواع أخرى من الفواكه الصالحة لإعداد عصائر طبيعية منعشة، يمكنك الإعداد لها مسبقا ان كان وقتك ضيقا في شهر رمضان. اجلي كمية معتبرة من الليمون والبرتقال، وقومي بتقشيرها خاصة الطبقة البيضاء بين



### امنح جسمك حاجياته من الماء

تنسى فئة كبيرة من الناس شرب الماء خلال اليوم، ولا يشعرون بالحاجة اليه إلا إذا شعروا بالعطش الشديد، أو بعد تناول اطعمة شديدة الملوحة أو الحلاوة، ما يجعلهم يشعرون بالتعب والارهاق غير المبرر، مع معاناتهم الدائمة من مشاكل صحية أخرى كالإمساك الدائم .. لهذا ومشاكل جمالية تصيب البشرة خاصة، لهذا تنصح اخصائية التغذية الدكتورة فراح ميزاب بضرورة تعويد الجسم على شرب ما معدله ثماني أكواب من الماء يوميا قبل حلول رمضان، حتى ان احتاج الامر لطقوس خاصة تذكرك بتناول الماء، كشرء قنينة قبل الدخول الى العمل ووضعها على المكتب، أو وضع ملصقات في المطبخ او غرفة النوم لتذكر شرب الماء حتى في حال عدم الشعور بالحاجة الى ذلك، فالتعود لمدة 21 يوما على أخذ الكمية اللازمة من الماء يوميا، يجعلها عادة لصيقة بصاحبها، وسيعمل الجسم على تنبيهك لضرورة الشرب، وهذا مهم جدا في فترات الصيام، بحيث يجب أن يأخذ الصائم الكمية ذاتها بين الإفطار إلى السحور، ليسمح للجسم بالقيام بوظائفه على احسن وجه ومنحه الترطيب اللازم.

### استبدلي المشروبات الغازية المصنعة بمشروبات طبيعية

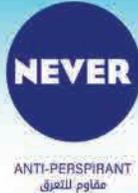
من الجيد أن شهر رمضان هذه السنة يصادف فصل الربيع، أين هناك الكثير من الحمضيات من برتقال وليمون .. في الأسواق، إنه موسم الثمار



OASIS

Soin & Efficacité  
24H

Parfums  
WOUROUD



fresh  
natural



48h  
PROTECTION  
Smooth & beautiful  
underarms  
بشرة ناعمة وجميلة  
تحت الأذراعين



فقدان الوزن، ولا يرغب في الاخلال بوتيرة نشاطهن في رمضان، باختيار التوقيت المناسب وهو قبل الافطار بساعة واحدة على الاقل، على ان لا تتجاوز مدة التدريب 45 دقيقة، وتضيف الخبيرة انه رغم عدم ملائمة هذا البرنامج الرياضي ليوميات جميع النساء الا انه يعتبر الامثل، وللراغبات في السير وفكك من اجل فقدان اسرع للوزن في شهر رمضان، يجب البدء عليه قبل ايام من حلول الشهر الفضيل وليس الانتقال مباشرة من ممارسة الرياضة صباحا الى التدريب قبل المغرب، على المرأة تغيير برنامجها تدريجيا بتأخير ساعات الممارسة.

### غذائك يضمن لك نتائج مرضية

إذا كنت تنوين ممارسة الرياضة في شهر رمضان، وقد تم السماح لك بذلك دون التسبب في اضرار او مضاعفات صحية لجسمك، فعليك تغيير نمط الغذائي ايضا قبل رمضان، اذ تنصحك اخصائية التغذية بتجنب المشروبات أو الأطعمة التي تحتوي على الكافيين على غرار القهوة، الشاي وبعض الانواع من المشروبات الغازية، فهي مدرة للبول مما يدفع الجسم لفقدان السوائل بسرعة، كما يجب التركيز على الوجبات التي تحتوي على العناصر الكربوهيدرات مثل الأرز، البطاطا، والبروتينات الموجودة في منتجات الحليب والألبان، الدجاج والأسماك والبيض، بالإضافة الى الوجبات التي تحتوي نسب قليلة من الدهون التي يحتاجها الجسم الموجودة مثلا في زيت الزيتون والحمص، وبالتأكيد الابتعاد على الحلويات والسكريات قدر الامكان وتعويضها بالفواكه الطازجة الى جانب الخضار والمكسرات بأنواعها.

## شروط الرياضة السليمة في أوقات الصيام

تمسك السيدات القدمت على ممارسة الرياضة، سواء لرفع اللياقة البدنية أو لإنقاص الوزن، بقرار الاستمرار في انشطتهن، إلا ان الرياضة في رمضان قد تكون خطيرة على الجسم في حال لم تخضع الى بعض الانماط والشروط والتي لا يجب ان تتوفر فجأة ومن دون تحضير مسبق للجسم.



الشمس وما هو التوقيت التي تعتمده على العموم، وانطلاقا من كل هذا يمكن ان يحدد الكوتش المتابع او الطبيب في حال معاناة المرأة من مشكلة صحية، البرنامج الرياضي الذي يناسبها في رمضان، مما ان كانت ممنوعة تماما من استهلاك طاقتها ورطوبة جسمها في تمارين يمكن ان تضرها أكثر مما تنفعها.

تنصح اخصائية التغذية الدكتورة فراح ميزاب النساء اللواتي يمارسن تمارين رياضية بغية

هناك العديد من العوامل التي تحدد البرنامج الرياضي في رمضان، فالأطباء عادة يسرحون للمرأة القيام بالتمارين بناء على، حالتها الصحية وسنها أيضا، هدفها من ممارسة الرياضة هل هو لزيادة الوزن أو إنقاصه وبناء كتلة عضلية، ام ان الهدف هو الحفاظ على اللياقة والحيوية رغم الصيام، بالإضافة الى نوع النشاط الرياضي الذي تقوم به المرأة، ومكان الممارسة هل هو في صالة مغلقة ام في مكان مفتوح معرض لأشعة





التنظيف العميق للبشرة يجدد الخلايا ويمنحها الراحة

## استفلي فترة تخليك عن المكياج ومستحضرات التجميل

تفضل النساء عن الاهتمام ببشرتهن وجمالهن في شهر رمضان، فالمطبخ والتفرغ للعبادة والاهتمام بمتطلبات العائلة يلهيهن عن الروتين المعتاد لتدليل البشرة، ما قد يتسبب في بعض الأعراض غير المرغوب بها، والأسوء أن تراكمها قد لا يعطي مظهرا مرغوبا في العيد.

اليد الذهبية بالحرص على اتباع روتينك المعتاد للتقشير والترطيب، حتى وإن كنت لا تستخدمين المكياج ولأى مستحضرات أخرى، تقول الخبيرة: "يعني إذا كنت تقومين بتقشير بشرتك بمواد طبيعية أو بمقشر صيدلاني أو غيرها ستستمرين في فعل ذلك، وإن كان التقشير على هذا النحو يحدث سابقا



هل تتصورين آثار بخار الطبخ في المتصاعد الي بشرتك محملا بالدهون طوال فترة الطهي في رمضان؟ أم أنه يمكنك تخيل الضرر الذي قد يلحق بالبشرة جراء اهمالك شرب كميات كافية من الماء والصيام لساعات طويلة، مع الجفاف الذي يدمرها بسبب نسيانك ترطيبها لأيام؟ إن ألب السيدات بالعادة

كل أسبوع أو مرتين في الأسبوع فلا تنقطع عن هذا الروتين أيضا حسب نوع بشرتك، ويجب أن تخصصي وقتا لذلك.

أما بالنسبة للترطيب فتصح خبيرة التجميل والعناية بمدرسة اليد الذهبية باعتماده يوميا قبل النوم ومرتين في اليوم إذا كانت بشرتك جافة أو مختلطة، ولا تسمحين بتغيير هذا الروتين إذا كنت تسهرين لوقت متأخر أو حتى لا تنامين الى الفجر، مع أن النوم والراحة الكافية التي ينالها جسمك تنعكس بالتأكيد على صحة وجمال بشرتك.

الكثيرة، ومن المفترض الخضوع لثلاث حصص تنقية وتطهير البشرة، تفصل كل حصة عن الأخرى ما معدله أسبوع، يعني من المستحسن أن تزور المرأة صالون التجميل قبل ثلاث أسابيع على الأقل من رمضان، للحصول على العناية الصحيحة لبشرتها. في هذه الفترة من الجيد الابتعاد على وضع الكثير من مستحضرات التجميل والتعرض للشمس، لأن البشرة تكون حساسة نوعا ما. ورغم أنك ستستقبلين شهر رمضان ببشرة نقية تماما من الدهون والبثور الصغيرة والنقاط السوداء والهالات غير المرغوبة، توصيك خبيرة التجميل والعناية بمدرسة

يعتبرن بقاؤهن في المنزل لفترات أو عدم حاجتهن لوضع المكياج، يغنيهن عن الاهتمام بالبشرة وهذا في قانون خبراء التجميل امر خاطئ جدا، إذ تنصح خبيرة التجميل بمدرسة اليد الذهبية، بانتهاز فرصة رمضان وراحة بشرتك من استعمال المكياج لإعطائها العلاجات التي كانت تحتاج إليها أنفا، والاهتمام بها أكثر. وتوصي الخبيرة بالقيام بحصص تنظيف البشرة أيام قبل حلول الشهر الفضيل خاصة اذا لم تكن السيدة تمتك الكثير من الوقت لزيارة صالونات العناية والتجميل في رمضان نظرا لمسؤولياتها

W Parfums  
WOUROUD

OASIS  
JASMIN

Soin &  
Efficacité  
24H



W  
Parfums  
WOUROUD

OASIS

JASMIN

Spa &  
Efficacité  
24H



## تنظيم النوم وصية الأطباء لاستغلال الجهد والطاقة

النوم مهم في جميع شهور السنة، لكنه يزداد أهمية في الفترات التي يصف فيها الجسم بسبب امدادات الطاقة ويكون بحاجة الى تقليل الجهد أو تجديده، والتعود على مواعيد جديدة للنوم أمر في غاية الصعوبة لدى بعض النساء، لذلك يجب التدرب عليه قبل حلول الشهر الفضيل.

### أهمية الراحة أثناء الصيام

إن أهم شيء قد يحتاجه جسم المرأة في شهر رمضان، ومع ساعات الصيام الطويلة، هو إعطاؤه قدرًا كافيًا من الراحة، ربما يعد هذا أهم من الغذاء في حد ذاته، ذلك أن الجسم ينفق الكثير من الطاقة وجهدا مضاعفا في الوقت الذي يكون مستيقظا، ويقوم بأنشطة متعددة، ويعتبر برنامج الراحة أو النوم مهما للسيدة العاملة التي تقضي يومها خارج البيت وفي زحمة الطريق، كما بالنسبة للسيدة الماكثة بالبيت التي تبذل جهدا مضاعفا أحيانا في إعداد طاولة الإفطار واستقبال الضيوف وتربية الأبناء، ولأجل هذا كله ينصح الأطباء عبر منابر عدة بترتيب برنامج يومي دقيق للراحة، والنوم في أوقات منتظمة وبأقساط منتظمة أيضا، مع خلق ساعة بيولوجية جديدة غير تلك المعتادة لبقية السنة، تبدأ المرأة بالتعود عليها أياما قبل حلول شهر رمضان.

### كيف أنظم نمومي لأستغل وقتي في رمضان ؟

حاولي أن تضبطي وقت نومك جيدا فصلاة العشاء في رمضان تكون متأخرة مما يعني أنك لن تتمكني من النوم مبكرا ليلا والسحور سيكون نوعا ما مبكرا أيضا، لذا فسوف تكونين مستيقظة قبل الفجر وبعد الفجر لآداء الصلاة واغتنام أحب الأوقات الى الله، لهذا من الجيد الحرص على أن أخذ قيلولة قصيرة خلال النهار، وتعد فترة الظهر، أي بعد صلاة الظهر أكثر فترة مناسبة لنوم خفيف، يقدر الأطباء بأن أقل غفوة تسمح بالاسترخاء وتجديد الخلايا وإعادة شحن الطاقة تقدر بحوالي 10 دقائق إلى ربع ساعة تقريبا، حسب الحالة الصحية للمرأة ومدى تعبها، ويمكن أن تزيد إلى ساعة كاملة، كافية خلال النهار، وتسمح بالاستيقاظ ليلا دون

عناء كبير.

اعلمي على أن تنظمي نومك من الآن، واعتبري هذه فرصة للمواظبة على صلاة الفجر في وقتها مع قراءة ورد من القرآن في فجر كل يوم، وبالتالي يمكن القول أنك منحت جسمك القسط الكافي الذي يحتاجه من النوم، وهو ما بين ست ساعات إلى ثمانية.

### هؤلاء السيدات يحتجن الى الراحة اثناء الصيام أكثر من غيرهن

لابد أن النوم مهم لجميع البشر، غير أن السيدات الحوامل، والمرضعات والمصابات بأمراض مزمنة هن أكثر النساء المعنيات بضرورة أخذ فترات للراحة الاسترخاء أثناء الصيام، فأجسامهن ستكون الأكثر عرضة للإرهاق بسبب استنزاف الطاقة.

NEVER  
ANTI-PERSPIRANT  
مقاوم للعرق

fresh  
natural



48h  
PROTECTION

Smooth & beautiful  
underarms  
بشرة ناعمة وجذابة  
لحد الذراعين



# OASIS

Soin &  
Efficacité  
24H



W Parfums  
WOUROUD

حافظي على رشاقتك دون الاصابة بالأمراض

## هذه الوجبات ضرورية لا تستفني عنها في رمضان

النساء ان التقليل من تناول الطعام يساهم في حفظ رشاقتهن في شهر رمضان، فيمتنعن عن اخذ وجبة السحور او يستفنين على بعض العناصر الغذائية المهمة التي تعتبر ضرورية للجسم اثناء الصيام اكثر من حاجته اليها في باقي الايام، وللأسف فإن الكثيرات يصبن بمض فقدان الشهية او فر الدم وحتى امراض خطيرة اخرى قد تصيب الكبد والجهاز المناعي.

الهضم وستطلب معدتك حاجتها من الطعام ليس الا، وهذه الطريقة المثلى التي تمنعك من تناول الفائض من الطعام والمعاناة من زيادة الوزن بعد مرور ايام قليلة من رمضان.

### كيف يكون إفطارك؟

تنصح خبيرة التغذية الدكتورة فراح ميزاب، بالتنوع في وجبات الافطار، بحيث تقسم الوجبة الى ثلاث مقادير متساوية، الجزء الاول يكون عبارة عن خضار او أي مصدر غني بالألياف حتى ان كانت فاكهة، الثلث الثاني يجب ان يتكون من البروتينات والتي من المستحسن ان تمثلها الاسماك بالدرجة الاولى او اللحوم البيضاء والحمر، والثلث الثالث عبارة عن نشويات، أرز او خبز القمح.. ومن الجيد ان يطهى طعامك على البخار، او بطريقة الشبي، ويجب الابتعاد قدر الامكان عن استخدام الدهون والمرجرين في طهي الطعام الصائم.

شيء حلو الى المعدة بعد الصيام، يمنح اشارة مباشرة للدماغ ما يجعل هذا الاخير يوحى لك بالإحساس بالشبع، الى جانب اهمية ذلك في تعديل نسبة السكر بالدم والتي يؤدي نقصانها الفادح او زيادتها الى مشاكل صحية لا يحمد عقابها، وللتخلص من العطش يمكنك ارتشاف القليل من الحليب او العصير الثمري، حاولي حينها التوقف عن الاكل لمدة تتراوح بين الخمس الى عشر دقائق، هذا ما سيسمح بتوسع المعدة الفارغة بالتدريج، ويجنبك صدمة توسعها المفاجئ، وبالتالي تقل او تنعدم تماما مشكلة عسر

### وجبة السحور تساعدك على صيام صحي

تجنب تناول وجبة السحور لن يفيدك في فقدان بعض الغرامات، بل على العكس تماما، يعتبر السحور ضمنا ضد الجوع خاصة في حال الصيام لساعات طويلة جدا، وعدم تناولها قد يسبب لك شرهة في التهام وجبة الافطار كما قد يتسبب الحرمان من العناصر الغذائية اثناء الصيام وعلى الدوام الى مشاكل صحية كفقر الدم مثلا، لذا ما رأيك باتباع نصائح أخصائية التغذية الدكتورة فراح ميزاب، وجعل وجبة السحور مفيدة وتساعدك على الحفاظ على رشاقتك؟ "تناولي بعضا من الفواكه المجففة وحنفة بقدر قبضة اليد من المكسرات غير المملحة يمكنك اضافة حوالي نصف فنجان من الشوفان المحمص،

### تقسيم وجبة الافطار يجنبك التخممة وعسر الهضم

من السنة الافطار على حبات من التمر، وقد اثبتت الدراسات العلمية ان دخول



NEVER

ANTI-PERSPIRANT  
مقاوم للعرق

fresh  
flower



48h  
PROTECTION

Smooth & beautiful  
underarms

بشرة ناعمة ومبيلة  
تحت الأرعين





# OASIS

Soin &  
Efficacité  
24H

Musk

Parfums  
WOUROUD



الامتناع التام عن الاكل من الافطار حتى السحور، اذ من الجيد تناول علبة من الياهووت وبعض الفواكه، او شرب كوب الى ثلاثة اكواب من الحليب الدافئ الذي يعدل مزاجك ويساعدك على النوم.

وبالحديث عن النوم، لابد ان الجميع أصبح على علم بان الراحة التي يلتقطها الجسم تساعده على عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي لا تسهري كثيرا في رمضان. في النهاية، مهما كان عدد الوجبات التي ستتناولينها منذ أذان المغرب الى موعد الامسك، عليك ان تعلمي بان النقصان كما الزيادة قد يؤثر على صحتك ورشاقتك، فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا اكلنا لا نشبع، كما ان هناك قاعدة يابانية جميلة مفادها: "توقف عن تناول الطعام بعد امتلاء 80 بالمائة من معدتك" ربما هذا ما يبرر الرشاقة التي يتمتع بها شعب اليابان.

جسمك من الجفاف، ولا حرج في تناول بعض الوجبات الخفيفة جدا والمقطعة في هذه الفترة، فالانقطاع عن أخذ التحليات والكريمات وقطع الحلوى لا يعني



## تناولي الطعام بهدوء

عادة ما ينصح الخبراء والاطباء بالتعود على مقاومة الرغبة في تناول الطعام والشراب بسرعة، لاسيم بعد الصيام، حتى يمكنك تجنب ابتلاع كميات كبيرة من الهواء ايضا، كما ينصحون بتفادي شرب السوائل في وسط الطعام، فهذه تصرفات توسع المعدة وتصيبك بأعراض مزعجة كالتجشؤ وزيادة العصارة المعدية التي تسبب الارجاع، كما يشعرك بالانتفاخ وتشعرين بتضخم في منطقة البطن والحوض حتى عند النظر الى المرأة، ويمكنك ان تلاحظي ايضا انه كلما تناولت طعامك بهدوء تام، وأخذت الوقت الكافي لمضغه فإنك ستشبعين بسرعة، مقارنة بتناولك كميات كبيرة من الاكل وتستمر معدتك في المطالبة ما يمنعك من الشبع، عدا هذا تذكري دائما ما يوصيك به الاطباء والخبراء، بان شرب الماء والعصائر الطبيعية يكون بعد الافطار الى السحور، بكمية وافرة تتراوح بين ثماني الى اثني عشر كوبا، لمنع

NEVER

ANTI-PERSPIRANT  
مقاوم للتعرق

dry  
fresh



48h  
PROTECTION

Smooth & beautiful  
underarms

بشرة ناعمة ومبيلة  
تحت الأوتانين





## حامل! كيف تستقبلين رمضان؟

ان اكثر سؤال يشغل السيدات الحوامل مع اقتراب شهر رمضان هو هل بإمكانهن الصيام لساعات طويلة دون ان يؤثر ذلك على صحتهن وصحة الجنين، ثم ان ما هو النظام الغذائي المناسب لحمايتهن من الاخطار؟ الشروق العربي استشارة خبيرة التغذية الدكتورة فراح ميزاب لتحدد أنماط الغذاء الخاص بالحامل والجنين في شهر رمضان.

تعاني اغلب الحوامل في الثلث الأول من حملهن، من مجموعة عوارض جسدية، كالشعور بالغثيان الصباحي، والرغبة في الاستفراغ وهناك من يستفرغن فعلا ولعدة مرات، بالإضافة الى الشعور بالدوخة ورغبة شديدة في النوم لساعات لدى بعض النساء، لكن العارض الأكثر ازعاجا بالنسبة لربات البيوت هو الشعور بالغثيان والنفور الشديد من رائحة الطعام، وهذا كله بسبب الكبير في الهرمونات وارتفاع نسب الاستروجين لدى الحامل، مما قد يجعل الصيام مستحيلا لدى بعض النساء في هذه الفترة من الحمل، وقد يسبب مضاعفات واطار على صحة الام وجنينها، ما هو مرفوض شرعا وطبيا، لذا ان كنت حاملا في الأشهر الثلاثة الأولى فكل ما عليك فعله قبل حلول رمضان هو التوجه الى طبيبك وشرح وضعيتك الصحية مع القيام ببعض التحاليل الضرورية التي قد يطلبها منك الطبيب للتأكد من قدرتك على الصيام.

### الصيام مفيد في للحامل منذ الثلث الثاني

يعتبر دخول الشهر الرابع من الحمل، بمثابة ولوج



مرحلة الأمان بالنسبة للحامل، وهي الفترة التي تشعر بها الام بالتحرر من أكثر الاعراض المزعجة التي سبق ذكرها، حتى ان الأطباء يسمحون بصيامها في هذه المرحلة، ويعتبرونه مفيدا لها لكن بشروط، تقول اخصائية التغذية الدكتورة فراح ميزاب أنه على الحامل شرب من لتر ونصف من الماء الى لترين يوميا ما بين الإفطار الى الإمساك، وهذا حتى لا يصاب الجنين بالجفاف وبالتالي يتعرض للخطر، كما تشير الاخصائية انه على الحامل الراغبة في صيام الشهر الفضيل معرفة انها ممنوعة من أصناف عديدة ومتنوعة من الطعام، على غرار تناول الاطباق الحارة والدسمة، هذه الأخيرة يمكن ان تسبب لها مضاعفات

صحية كارتفاع نسبة الكوليسترول السكر في الدم وزيادة الوزن لها ولجنينها ما قد يعسر عملية ولادتها لاحقا، يجدر الإشارة كذلك ان الحامل الصائمة في رمضان ممنوعة منعا باتا من تناول كميات مرتفعة من السكر، وان المسموح لها هو قطعة من الحلوى مرتين في الأسبوع وليس بشكل يومي، بالمقابل تنصح اخصائية التغذية السيدات الحوامل بالإفطار على حبة من التمر او عصير فاكه طازج خالي من المضافات لتعديل نسب السكر في الدم بعد انقطاع طويل عن الطعام، كما ان المشروبات الغازية تعتبر من المحظورات على الحامل في رمضان كما في غيره من الشهور.





رمضان هو أفضل شهر بالنسبة للمسلمين عبر بقاع الارض، ينتظرون أيامه على مدار السنة، ويفرحون بقدومه بطقوس خاصة، وقلب متشوق للتقرب من الله، ولأن هذا الشهر مختلف عن البقية، يجب أن نقوم فيه ببعض الطقوس التي تميزه حقاً، والتي يمكن الاعداد لها مسبقاً مادياً ونفسياً.

مميزا لديك ولدى عائلتك.  
خططي مسبقاً ليومك الرمضاني، اجلبي أجندة وقلم، قسمي بهما وقتك، وضعي نصب عينك، إفطار شهري ثم الاستلقاء على الأريكة، ومتابعة المسلسلات لساعات متواصلة، لن يجعل رمضان احلى، بل سيصيبك بالخمول والكسل، ومشاكل الهضم أيضاً، فكري كيف تمنحين نفسك وقتاً أكثر لقراءة القران والصلاة، دون ان تهمل نفسك، مظهرك العام ووقتاً قصيراً للرياضة يوميا لتفادي زيادة الوزن.

الوزن.  
اختاري لمسات مميزة لشهر رمضان، ضعبي عطورك اليومية المعتادة في الدرج واقتني اخرى يجعلك رشها في السهرة تشعرين بخصوصية اللحظة، ابحثي عن عطور مركزة ثقيلة، عطور الورد او عطور عربية بخلفية العود والعنبر، منتجات يصعب عليك اعتمادها في غير المناسبات الخاصة والمميزة.

في الوقت الذي تبدئين فيه تحضيراتك لاستقبال رمضان، وعندما تشرعين في اقتناء اواني وملابس جديدة، وتكديس الكثير من الطعام الملعب في الرفوف وفي الشلاجة، لا تنسي التفكير في الفقراء



والمحتاجين، في المرضى والايام والارامل ومنعدي الدخل، حاولي ان تدخري ولو مبلغاً صغيراً من المال لأجلهم، كشكر لنعم الله عليك، ساعديهم ببعض المشتريات او بدفع فتورة تثقل كاهلهم، سيكون هذا من اعظم انجازاتك لاستقبال رمضان وسيجعله شهراً

## ابدئي قبل رمضان

تتوقف خصوصية الشهر الفضيل عند كل فرد فيه، إذ منا على سلوكياتنا وأعمالنا من غير المعقول أن نشعري بلذته بعيداً عن العبادات والصدقات لذا بحثت الشروق العربي عن بعض الأفكار البسيطة التي تمكنك من استفلال شهر رمضان على احسن وجه وجعله فعلاً احلى اشهر السنة. على الصعيد النفسي وهو الاهم، يجب عليك اصلاح علاقاتك مع

الناس أيضاً، العائلة، الجيران والاصدقاء، تقربي منهم مجدداً، بزيارة مفاجئة تدخل السرور الى قلوبهم، او باتصال هاتفي او على الاقل رسالة، صلي الارحام قبل رمضان وتخلصي من بغضاء الخصام التي ولدتها مدة الفراق، حاولي ان تسامحي الجميع لتشعري بالرضا، ولما لا قدمي دعوات لمائدة الافطار او لسينية السهرة، ستزرع هذه السلوكيات بداخلك احساساً جميلاً طيلة الشهر الفضيل.

# indigo

L'EAU DE PARFUM  
POUR HOMME

W Parfums  
WOUROUD





لا تسمحي  
لمصاريف رمضان  
بأن توقعك  
في أزمة

## فططي لميزانيتك مسبقا

يدرك الجميع أن شهر رمضان يتطلب مصاريف أكثر من باقي السنة، ومع أن المسلم يصوم عن الأكل طيلة اليوم إلا أنه ينفق ما يقارب ضعف ميزانية الأكل المعتادة، ربما بسبب العزومات والضيافة، أو لأن الكثيرين يشتهون أطباقا خاصة في رمضان، ويفضلون مواعيد زاجرة.

### كيف أخطط لمصاريفي في رمضان؟

إذا كنت تعتقدين بأن الراتب غير كاف لتغطية مصاريف الشهر الفضيل، فلا تقمي مكتوفة اليدين، حاولي ادخار القليل من المال من رواتب سابقة واحفظيها في ظرف يمكنك الاستعانة بها لاحقا بدل الموقع في أزمة أو اللجوء إلى الدين.

الشهور والأيام قبل رمضان هي الفترة المحببة لدى الباعة وأصحاب المراكز التجارية لوضع تخفيضات في أسعار بعض السلع قبل أن تعود لتلتهب في رمضان، عليك استغلال بعض هذه الفرص وشراء المنتجات التي تكونين متأكدة من استهلاكها بلا شك، مع أن مدة صلاحيتها بعيدة المدى.

تجنبي التسوق العشوائي الذي يقوده حماسك

للشهر الفضيل، حتى لا تنجري ولا تغريك العروض على اختلافها، اجعلي مقتنياتك مرهونة دائما بقائمة مضبوطة، ومحددة بميزانية واضحة.

السلع ذات العلامات التجارية الشهيرة ليست دائما بجودة مبهرة، ما يبهرك فعلا قد يكون جودة منتجات محلية أسعارها منخفضة جدا مقارنة بالأولى حتى نتائجها في الطبخ مرضية، لذا حاولي تجربة بعض المنتجات واسعة الاستهلاك قبل رمضان، حتى يتسنى لك اقتناء ما هو أفضل بسعر معقول، وتوفير الفائض.

إذا كنت من الأشخاص الذين تستهويهم الضيافة والعزومات في رمضان فعليك التخطيط مسبقا لهذا، كونه مكلف جدا، أكثر مما يعتقد الناس الذين لا يحسبون حسابه، ضعني قائمة

بالأطباق المحتمل طهيها، وبكل حاجياتك حتى تكوني في صورة المصاريف الملحقة ولا تصابين بالصدمة عن كيف اختفى المال سريعا.

احذري من رمي فائض الطعام من وجبات الفطور أو السحور بل احرصي على تخزينها لليوم التالي فهذا سيوفر عليك الكثير من المصاريف، أما في حال كان الفائض قليل يمكنك أن تطهي إلى جانبه وجبة طعام صغيرة، كما يمكن أن تكون هذه عادتك في غير رمضان أيضا، لأنها تجلب البركة إلى مالك ومائدتك، والعكس صحيح.

إذا كان بإمكانك شراء ملابس العيد لأطفالك في فترة التخفيضات التي تصادف نهاية الموسم، فلا ترددي علما أن ملابس الصغار تتضاعف أسعارها مع اقتراب العيد، وقد تكون ميزانيتك قد أوشكت على النفاذ.

Favorite  
L'EAU DE PARFUM



Parfums  
WOUROUD





# SMOKE

EAU DE PARFUM

Parfums  
WOUROUD

## نصائح مهمة للشهر رمضان



تفيد بعض الخطوات البسيطة في جعلك تستمتعين بشهر رمضان مع العائلة والاحباب على أحسن وجه. يقول الخبراء ان التخلص من التوتر والفضوفات يوفر ذلك أيضا. لكن كيف يمكن تجاوزها وسط العديد من المسؤوليات الملقاة على عاتق النساء خاصة في هذا الشهر؟

• في حال كنت سيدة اعمال او حتى موظفة، عليك الانتباه الى ان رمضان ليس شهرا مناسباً جداً لإنجاز المشاريع وتحقيق ما تم تأجيله، خاصة في حال كنت ربة منزل لديها العديد من المسؤوليات، لذا رتبي برنامج عملك قبل رمضان، وحاوي الاجتهاد في العمل وإنجاز أكبر قدر من الواجبات حتى لا تتراكم عليك في دوام ضيق، بينما أغلب ما يشغل ذهنك اثناء العمل هو طولة الإفطار التي ستحضرينها عند عودتك الى المنزل.

• إذا كنت سيدة عاملة، أو أم مربية ورضعة، فلا تتورطي في توزيع الدعوات على العائلة والأصدقاء والزملاء قبل رمضان، انتظري حتى تتأقلمي مع الصيام ومع مسؤولياتك الكثيرة، وتنتظري الى برنامجك وقدرتك على تنظيم دعوة محترمة للإفطار او للسهرة، حينها يمكنك توجيهها لأحبابك، لأن فعل العكس قد يورطك أكثر وربما يضعك في مواقف محرجة معهم.

• لا يعني التخطيط المسبق لشهر رمضان أنك ستعشين أيامه كما كتبت على اجندتك وانك لن تنفقي دينارا واحدا خارج الميزانية المحددة، لا، فمخططاتك ليست دستورا، يمكنك ان تمنحي نفسك حرية اكبر التخطيط يفيدك في الترتيب والاقتصاد، وبمنحك راحة اكبر لكن لا تسمحني لنفسك بالاكتئاب او الفشل او الشعور بالعجز اذا لم تتمكني من ضبط برنامجك كما

يجب، اذا كان هذا غير مناسب جربي خطة أسبوعية قد تفيدك اكثر.

• امنحي نفسك وعائلتك فرصة للخروج معا والتنزه والمشي بعد الإفطار، على الأقل في عطلة نهاية الأسبوع، هذا سيمتص الشحنات السالبة ويخلصك من ضغط المطبخ والطلبات الكثيرة، كما انه يساعدك للحفاظ على صحتك.

• رمضان شهر ترتفع فيه الطاقة الروحية لدى الصغار كما الكبار، لذا فانه فرصة لتعلمي اطفالك الصغار بعض تعاليم الدين، وتساعدتهم على حفظ صور من القران الكريم، في جو عائلي.

• تجنبني الإرهاق قدر الإمكان، وتعلمي ان تتواصلي مع عائلتك وتشرحي عدم قدرتك على اعداد طبق خاص بذوق كل فرد منهم، وتناولي فيتامينات فور شعورك بالتعب، لأن الكثير من السيدات يزنن الطيب بعد العيد مباشرة يشتكين آلام في العظام او شعورا بالإعياء والدوخة، لا تسمحني بالوصول الى هذه المرحلة حتى وانت تعلمين أجر إفطار الصائم.

Amourette

