

الشرق

مجلة كل الأسرة الجزائرية
سبتمبر 2021 العدد: 1090 الثمن: 150 دج / فرنسا: ©3

الراعي الذهبي
للعدد
Condor
Prenez votre envol !

"سعدان" و "شحاتة"
يفضلان الانسحاب
في صمت ...

"الشيخ"
و "المعلم"
يعتزلان
التدريب
نهائيا

من الواقع ..
جامعيون ودكاترة
يعملون عند المتسربين
من المدرسة !

كورونا والناس ..
الوسواس
والخوف الزائد
من المرض
يقود
جزائريين
الى الإصابة
بالعدوى

موضة

للعريس
كيف
تنسق
طلتك
مع
عروسك

لأطفال

موديلات
لدخول
مدرسي
أنيق



مجلة الشروق
العربي تصدر عن
مؤسسة الشروق
للإعلام والنشر

● الرئيس الشرفي

علي فضيل

● الرئيس المدير العام

رشيد فضيل

● المدير العام المساعد

ياسين فضيل

● مسؤولة الإدارة والتسيير

فايزة حسيني

● القسم التجاري

زروقة حنان - مينة بركان

● مونية بن سلامة

● مكلفة بالإدارة

راضية فيري

● تركيب وإخراج

إبراهيم عمران

● هيئة التحرير: ● عزوز صالح ● فاروق كداش

● نسبية علال ● أحمد حنفي

● طارق معوش

● كاريكاتير: ● فاتح بارة

● المسؤولية على الموقع الإلكتروني:

● بشينة فضيل

● تصوير:

● سبع زهور

● شهداء الشروق

● مليكة صابور: اغتيلت في 21 ماي 1995

● خديجة دحماني: اغتيلت في 05 ديسمبر 1995

● حموي مكران: اغتيل في 15 أكتوبر 1996

● التوزيع

● مؤسسة الشروق

● موزع الشروق بالوسط

● اوسعادة رشيد

● هاتف: 0560239781

● الطباعة

● 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

«سعدان» و«شحاتة» يفضلان
الانسحاب في صمت...

«الشيخ» و«المعلم»
يعتزلان التدريب
نهائيا!

18



نجم الكوميديا السورية أحمد
الأحمد لمجلة الشروق العربي

لماذا على الممثل
أن ينتظر عشر
سنوات أو
أكثر حتى تبدأ
نجوميته؟

64



اعماله فاقت ربع مليار
مشاهدة...المخرج الموهبة
أمين بومدين يكشف:

أتطلع الى اخراج
عمل للشباب خالد

20



خوفا من الأوضاع السائدة في
المستشفيات العمومية في زمن
الكوفيد

هجوم الحوامل على
العيادات الخاصة لوضع
مواليدهم والعمليات
القيصرية تستنزف
الجيوب

08

كورونا والناس...

الوسواس والخوف
الزائد من المرض يقود
جزائريين الى الإصابة
بالعدوى

66

من الواقع...

جامعيون ودكاترة
يعملون عند المتسربين
من المدرسة!

09

جمالك مع مدرسة "اليد الذهبية"

عادات تعتمد عليها يوميا وربما
بالفطرة

لا تعلمين أنها تدمر
شعرك بحيث يصعب
استصلاحه

32

الافتتاحية

مرة أخرى، ينتصر الشعب على المصيدة التي شارك في نسجها الصهيوني فرحات مهني، ومن تبع نهجه من الانفصاليين، الذين رموا بأموالهم وأجسامهم في أحضان فرنسا وبريطانيا، ليكيدوا للوطن، الجزائر، ويزرعوا فيه الفتنة الطائفية والاقتتال..!

فهل سمعتم بأن فرنسا هرب من فرنسا إلى دولة أخرى أو إلى الجزائر، ليسبها، أو فعل ذلك مواطن بريطاني.. لا، لم يحدث هذا إلا عندنا..

بصدق تحية تقدير لقوى الأمن، التي قبضت على عناصر «الماك»، في ظرف زمني سريع..

في الآونة الأخيرة، تفشى خطاب الكراهية والجهوية، في منطقة القبائل تحديدا، أكثر من غيرها، وإنه لمؤشر خطير جدا، يجب أن يزول من الوجود عندنا، فليس له مكان بيننا.

من كان يراهن على تمزيق نسيج المجتمع الجزائري، بتحريك نغمة الجهوية، فقد اصطدم بحقيقة شعب يتحد في الصعاب، ولا يقبل الشقاق والنفاق وسوء الأخلاق..

وأمام هذه المشاهد، الدور القادم على مناطق أخرى، قد تخرج لنا فئة باغية بسموم لا يعلم مخرجها إلا الله، وعليه، فإن الأمر جلل، لا يقبل التماطل ولا الانتظار، للتذكير بكل ما هو قادم وإعداد العدة له.. فلحمة الداخل تحمي البلاد والعباد من تربص عدو الخارج.



ياسين فضيل

اتحاد شعب..

لقد هبّ الجزائريون،
من كل فج عميق،
من ربوع هذا الوطن
الجريح، بشاحنات
إغاثة ومدد،
لإخوانهم المحاصرين
بنار ذات لهب، في
أعالي جبال جرجرة
والونشريس.. إنها
صورة تليق أن تكون
فيلما لقصة تضامن
شعب تتدارسه
الأجيال، وتفتخر به
الرجال.

Venus تجهز مستشفيات البلدية بمكثفات الاوكسجين



تم اليوم رفقة صديقي و اخي رضا حشلاف الرئيس المدير العام لمجمع ماما بتوزيع مكثفات الأكسجين على مستشفيات ولاية البلدية. و علما منا للمعاناة التي يتحملها مواطنونا المصابون بفيروس كوفيد 19 ، فقد تحصلنا على 300 مكثف أكسجين اعتبارا من شهر جويلية المنصرم لكن لسوء الحظ على الرغم من كل التسهيلات من قبل السلطات، الا اننا واجهنا صعوبات في التوجيه والنقل من حيث التأخير في الاستقبال.



اليوم ، تم تجهيز مستشفياتنا في ولايتنا و اصبحت مجهزة لمواجهة الوباء بالإضافة الى انه سيذهب مكثفات إلى الولايات التي تواجه صعوبة عبر ولايات الوطن. لكني أصر على حقيقة أن أفضل وسيلة للحماية والحماية لكل منا تظل التطعيم واحترام التدابير الوقائية لكورونا وشكر كمال مولة والي ولاية البلدية على استقبله الحار بالإضافة الى السلطات العامة

على التسهيلات الممنوحة لاستيراد هذه الأجهزة.

أتمنى أن لا يحتاجها الجميع أبدا. الدعاء من أجل شفاء مرضانا. حفظ الله وطننا

إشراقة

اليقظة

ياسين فضيل

لقد سمع ورأى
الجزائريون
دعاة الانفصال
وتخطيطهم،
لتكوين مليشيات
مسلحة، تستهدف
المواطنين وأجهزة
الدولة، والدعوة إلى
العصيان، تمهيدا
للفوضى.. ولقد
أصاب الرئيس،
تبون، في خطابه
الأخير، حينما حذر
من محاولة توغل
أطراف، مدعومة
من الخارج، إحداث
الفوضى، وإغراق
البلاد في العنف.
لذلك، فمن الغباء
والجبن، أن نتستر
على ما يعمل له
هؤلاء الانفصاليون،
وما يكيدونه لنا
من كيد..
سنظل يقظين،
متماسكين،
كالبنيان
المرصوص، يشد
بعضه بعضا.

زبير بلحر يدخل المسرح عبر "الساعات الأخيرة"

يحضر الممثل الفكاهي،
زبير بلحر، لتقديم
مسرحية هادفة،
بعتوان "شهاد الساعات
الأخيرة".. النص للكاتب
عابد بوحيرة. وستبث
المسرحية في الفضاء
الافتراضي، احتراماً
لبروتوكول السلامة ضد
كورونا. وقد شارك بلحر
البطولة مع ممثلين
هواة من تعاونية إكرام
للفن والمسرح.



أغان في زمن كورونا

بلال يبدأ حياة جديدة وموح ميلانو في فينسيا



الكليب من أجواء مهرجان
البندقية الإيطالي بأقنفته
الغامضة..
وطرح كل من شمسو
فريكلان وموك صايب
ومزيان أميش أغنية
جديدة، بعنوان "إسبوار"،
أي أمل. يقول مطلعها:
توحشت بلادي وماليا
وانتوما يا صاحبي وحيابيا
قلبي مضور هايم وندور..
وقد حصت الأغنية ٥٢٠
ألف مشاهدة في أربعة
أيام فقط. ويقلب الشاب
بلال صفحة أخرى في
مشواره الفني الطويل، في
أغنية "حياة جديدة" من
إخراج أمين بومدين.



طرح الفنان موح ميلانو
أغنية سينغل جديدة،
بعتوان "دغري دغري"، وقد
صورها على شكل فيديو
كليب. وقد استوحى
المخرج علاء بن يحيى قصة

خوفا من الأوضاع السائدة في المستشفيات العمومية في زمن الكوفيد هجوم الحوامل على العيادات الخاصة لوضع مواليدهم والعمليات القيصرية تستنزف الجيوب

خلقت أزمة الأكسجين الأخيرة، التي رافقت الموجة الثالثة لفيروس كورونا، حالة هلع وسط الأطّاف الطبية، نظرا إلى انفلتات الوضع وفقدانهم العديد من المرضى دفعة واحدة، منهم كبار سن وحوامل وحتى مواليد جدد. هذا الوضع، انعكس سلبا على سيرورة مختلف التخصصات، بحيث شهدت أقسام الأمومة والطفل استنفارا كبيرا، وفي حين تجنيد بعض عمالها بالأقسام الأخرى، وجدت الكثير من الحوامل أنفسهن أمام عيادات التوليد ينتظرن مواعيد القيصرية التي تستنزف الجيوب.

أطباء ينصحون بالعمليات القيصرية خوفا من مضاعفات كورونا

كباقي أقسام المستشفيات العمومية، يستقبل قسم التوليد أعدادا معتبرة من الأمهات المصابات بفيروس كورونا، ومنهن من هي على علم بحملها الفيروسي، ومنهن من لا تعرف بذلك، بسبب خلطها بين أعراض الحمل واهتمامها بها وأعراض الكوفيد خاصة ضيق التنفس. وهو ما بات يساهم بشكل كبير في انتقال العدوى، بل وفي أحيان كثيرة يجد الطاقم الطبي نفسه أمام حالة طوارئ، لغياب الأكسجين، أو لفشل السيدة في إنجاح الولادة بشكل طبيعي... يحدث هذا، في حين لا تشرط المستشفيات تحاليل إثبات الإصابة، مثلما هي الحال في العيادات الخاصة مؤخرا. أسباب وظروف وأخرى دفعت بالطواقم الطبية إلى تصريف الكثير من حالات الولادة، وبرمجت البعض مسبقا للخضوع لعمليات قيصرية، ما يضع أمهات أمام خيار أوحده أكثر أمانا، وهو العيادات الخاصة، ويتوقف الأمر على الإمكانيات المادية لكل سيدة.

العيادات الخاصة تلهب أسعار خدماتها

ككل مرة، يستثمر الخواص في الأزمات التي يمر بها قطاع الصحة العمومي، فالكثير من العيادات ذات الطابع التجاري استغلت مؤخرا فرصة انفلتات الأوضاع في عدد من مستشفيات الوطن، وغياب الإمكانيات المادية فيها، مع الحالة النفسية والهلع الذي يسيطر على المرضى والحوامل، لترفع من أسعارها، خاصة في ظل التوافد الكبير عليها، إذ سجلت تحاليل إثبات الإصابة بكوفيد 19 ارتفاعا بنسبة تصل إلى 40 بالمائة في المخابر التابعة لهذه العيادات، فيما ارتفعت أسعار العمليات الجراحية وعمليات التوليد بنسب تتراوح ما بين 10 إلى 20 بالمائة، مع ضرورة أن تقبل الحامل على إجراء تحاليل كاملة لدى ذات المؤسسة، زيادة عن فحص كورونا.

للحصول على سرير في عيادة خاصة

سيدات يقترضن المال ويرهن ممتلكاتهن

بعضهن تنأهب لوضع جنينها الأول، وأخرى تعاني من أمراض مزمنة كارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض الكلى وغيرها.. بالنسبة إليهن، الولادة في مستشفيات مكتظة عن آخرها تفتقر إلى قواعد الوقاية من فيروس كورونا، وتعاني من نقائص في العتاد الطبي، بمثابة المغامرة التي لا تحمد عقباه.. هذا، ما اضطر كثيرات رغم إمكانياتهن المادية المحدودة إلى أن يلجأن إلى البحث عن سبل تسمح لهن بالولادة في عيادات خاصة، أقل ما تقدمه للأم هو ضمان حمايتها من الإصابة بعدوى كورونا، وتقليل احتمالات المضاعفات الصحية المتوقعة وغير المتوقعة، إذ فيما توفر الدولة مساعدة للنساء العاملات المستفيدات من الضمان الاجتماعي بالولادة بمبلغ رمزي باستعمال بطاقة الشفاء، أو حتى ممن أزواجهن مؤمنون، لا تحظى فئة واسعة أخرى من الموظفات والأمهات الماكثات بالبيت بهذه الفرصة، ما يعني أن دفع مصاريف مرهقة للحصول على

مستوى أعلى من الأمان عن ذلك الذي ينلته في المستشفى، خاصة في حال تقرر خضوعهن للعملية القيصرية، بحيث تقبل كثيرات على بيع مجوهراتهن، أو رهنها، فيما تقترض أخريات مبلغ التسديد، كما حصل مع "أمال"، أم ثلاثينية تعاني من الربو ومشاكل صحية متعلقة بالحساسية: "هذا حملي الأول، بعد عقم دام سنوات، أعلمتني طبيبتي بأن علي الخضوع لعملية قيصرية، ونصحتني بتفادي المستشفيات العمومية لنقص الأكسجين وانشغال الطاقم الطبي، بالإضافة إلى استقطابها للكثير من حالات كورونا، ولا تسمح الحوامل بإصابتها إلى غاية الوضع.."، الحالة المادية لآمال وزوجها العاقل عن العمل حاليا لا تسمح لهما بدفع ما يقارب مائة ألف دينار للولادة في عيادة خاصة، فاضطرت إلى بيع مجوهراتها واقتراض المبلغ المتبقي، "حفاظا على جنيني الذي انتظرته طويلا.."

توفير المال.



جامعيون ودكاترة يعملون عند المتسربين من المدرسة



ولا مكان له في موضوعنا، ولكنه جاء في سياق درامي، كما يقال في مجال السينما. وإن تساءلتم ما كان مصير السيد كمال، فأبشركم بأنه استقال بعد ثلاث سنوات، وأسس مشروعاً الخاص في نفس المجال، بعد أن جاءه الدعم المالي من ميراث جدته... إذن، الفرصة قد تكون أحياناً على شكل ميراث أو سلفة أو استثمار.

أبولوجيا الفشل

هناك شبه إجماع، بحسب هذه العينات العشوائية، على أن أصحاب العمل ينشطون إلى شطرين: شطر يفتخر بمسيرته المهنية، ورغم خروجه من المدرسة يشجع موظفيه على الدراسة والتعلم. وشرط، معقد من مستواه الدراسي، يحاول بشتى الطرق التقليل من شأن العلم والمتعلمين، ويفخر بماله لا بأفكاره ومشاريعه الناجحة... وقد يكون النوع الثاني صعب المراس ومتعجرفاً. وهذا، من قابله في حياته واكتشف حقيقته، عليه الإفلات سريعاً حتى لا يطبق عليه، فيعيش عبد العمل وضحية لأهواء مدير أو مسير، مصاب بمتلازمة الفشل الدراسي. ولكن، لا يمكننا لوم أناس تشبعوا من كلام الأمثال. أفلا يقال في تراثنا الشعبي: "أعطنيه فاهما ولو لم يقرأ"... ألا يقال أيضاً: "من فاتك بليلة.. فاتك بحيلة"... ولا يقال: "من فاتك بعلم فاتك بفهم"... ولا يرددون طبعاً: "العلم نور والجهل ظلام".

بتكوينات في المناجمت والتسويق... ورغم أنه المدير العام، فهو يعاملنا باحترام، ويحشنا دائماً على مواصلة دراستنا، ويؤمن لنا، بين الفينة والأخرى، تربصات في مجال عملنا، ويحفزنا بعلاوات سخية. أما فاطمة الزهراء، فتتوه بأن هناك من أرباب العمل من هو جامعي ولا يفقه شيئاً في مجال عمله: "أعتبر مديري متسرباً من المدرسة، رغم أنه دخل الجامعة". وتردف: "مديري، لا ينفك يذكرنا بأننا نعمل لصالحه، وأنه يمكنه أن يشتري بأمواله كل شهادتنا... وهذا، دليل على عقدة النقص التي تركت ندوباً في حياته، بسبب فشله في الجامعة..."

العلم والمال... وحرب البسوس

قصة السيد كمال، هي مثال عن عدم التعايش الحاصل في بعض الأحيان، بين أصحاب العلم وأصحاب المال. فالدكتور كمال، المتخصص في الإعلام الآلي، عاش جحيماً مع مديره، الذي تعثر في البكالوريا ثلاث مرات، ولكنه نجح بفضل مال والده في إنشاء مؤسسة تعنى بالعلوم التطبيقية والإنفوغرافيا والطباعة. السيد كمال، يقول إن مديره الشاب كان لا يستسيغ أصحاب الشهادات العليا. ورغم أنه وراء معظم المشاريع الناجحة في المؤسسة، إلا أنه لم يكن يتحصل على أي تحفيز مالي، وكانت العلاوات تتسلل عبر ثقب الأبواب إلى مكاتب السكرتيرات والموظفات الجميلات.. قد يكون ذلك غير لائق،

النجاح أحياناً، لا يأتي بقدر الشهادات والديبلومات، مهما كانت درجتها.. فهو في كثير من الأحيان فرصة سانحة وظرف ملائم ومخاطرة مدروسة... وقد يكون النجاح فكرة في عقل ساذج، انقلبت حقيقة في أرض الواقع... الشروق العربي، كما هو ديدنها، تثير التساؤل، وتجمع الإجابات، عن حال أصحاب المقام العلمي العالي، في زمن يحكمه أصحاب التيكى والمال.

كثيرة هي الحالات التي تشبه في تفاصيلها ما نحن بصدد التطرق إليه، في هذا الموضوع.. سميرة، وهي جامعية متحصلة على ليسانس في الفلسفة، تقول إنها أمضت عشر سنوات وهي تعمل لصالح مدير لا يتعدى مستواه الثالثة أساسي.. وقد سحنت له الفرصة في إنشاء شركة إنتاج.. وتضيف أنه لا يجيد كتابة أي كلمة، فضلاً عن الفصاحة في الكلام.. "إنه يتحدث بلغة ركيكة، لكنه ذكي جداً في إيجاد المشاريع والتعامل مع المال". وتطرق رأسها من التفكير: "أتساءل كيف لشخص كهذا أن تكون له شركة ناجحة، وهو بهذا المستوى المتدني... سهل، هو أيضاً موظف في شركة صناعية خاصة، صاحبها متسرب من المدرسة في سن مبكرة جداً، لكنه كان ضليعاً في الميكانيك، فقام بإنشاء مؤسسة صغيرة، وتمكن من توسيع مشاريعه... يتحدث عن مديره بكل احترام: "مديري لا يخفي مستواه الدراسي، ولكنه محب للاطلاع، وتجده يقوم

يستغلون المعاناة لرفع
عدد متابعيهم:

البوز في زمن التوباء

نشترك في الكثير من الظواهر لأنها تكون شاملة، لكننا نختلف في الأهداف التي نسعى من خلالها إلى طريقة التعامل معها، كل حسب منفعة وتفكيره ومنصبه، وهو ما نراه اليوم علنا، في جائحة كورونا، حيث ومع استمرار انتشار هذا الوباء، تظهر يوميا تصرفات وسلوكيات التعامل معها، كل ينادي من منبره، الغريب، أن الكثير من الناس، يستغلون هذه الظروف من أجل التواجد بكثرة على صفحات التواصل الاجتماعي بكل أنواعها، وهذا من أجل الحصول على ما أصبح يعرف اليوم بـ "البوز".

لا يخلج الكثير من الأفراد في البحث عما يسمى بالبوز، حتى ولو كان هذا على حساب مآسي ومعاناة الأفراد، فبدل الحرص على المساعدة والتواجد قرب من مسه هذا الضرر من أجل تجاوز هذه المحنة، يستغل العديد منهم عديد

يجدون أنفسهم محتوى لهؤلاء الأفراد من أجل الحصول على دعم وحب المشتركين معهم في حساباتهم.

واجهت الكثير من الوجوه المعروفة في المجتمع اليوم، انتقادات لادغة من طرف الأفراد، الذين اعتبروهم مجرد أشخاص يستغلون الأوضاع الحرجة من أجل تمرير وجوههم عبر هذه المنصات، فلا يكادون يتحركون خطوة واحدة، إلا وكاميراتهم توثق ما يقومون به، ويختارون الأماكن والأوقات المناسبة من أجل عرض ما يقدمونه، وهذا ما دفع بالكثير من الأفراد إلى عدم متابعتهم، فهم في الأصل يتوسلون الأفراد من أجل زيادة عدد متابعيهم بهذه الطرق الملتوية، فلو كانوا يحقايرون المساعدة ما سمعت يدهم اليسرى ما قدمته يدهم اليمنى لهؤلاء الأفراد المعوزين.

صحيح، أن شهرتهم قد تدفع بالكثير من الأفراد من أجل المشاركة والمساعدة، لكن في الغالب هذه المساعدات والاشتراكات التي يقدمونها للمعوزين والمحتاجين في المستشفيات وكذا البيوت، تأتي من خارج أسوار متابعيهم الذين يخبرون التصفيق لهم فقط، كمن يركب الموجة في الوقت بدل الضائع ويظهر أنه كان ذا مبادرة حسنة استحسناها كل الأفراد، فلو كانوا حقا مؤثرين لجمعوا هذه المساعدات من عند متابعيهم ومحبيهم، وليس مجرد التشهير لها.

كل الأعمال بالنيات. وهذا أمر مفروغ منه، لكننا أصبحنا نقف عند ظاهرة "البوز"، في عز الوباء، دون خجل ولا حياء.

لو كان تخلي على
الأكسجين والمراثة زحمة
تطلع نسبة المشاهدة؟!



نتيجة للاستهتار واللامبالاة:

نقلوا الفيروس إلى بيوتهم فمات أحد من أهلهم

واليوم ضمير يؤنبني على عدم الاستماع إلى كلام المختصين، وكذا والدي، الذي طلب مني عدم زيارته، خوفاً من المرض، لكنني كنت أسخر منه، وكانت النتيجة وفاته. كما تروي نوال، وهي أستاذة، كيف كانت السبب في نقل هذه العدوى إلى البيت، وكان من نتائجها أن أدخلت والدتها إلى العناية المركزة، ولا تزال إلى حد الساعة. وهي لا تنام الليل، ولم يصبح لديها طعم للحياة، لأنها كانت السبب المباشر في ما وصلت إليه والدتها اليوم، على حد تعبيرها. وعن سبب نقلها لهذه القصة وقصة الكثير ممن كانوا السبب في نقل الفيروس إلى البيت، تقول هي للعبارة، لأن اللامبالاة اليوم، قد تكون ضربيتها موت أحد الأفراد، ويكون الواحد منا السبب المباشر في ذلك، ولن يسمح لنفسه بالرغم من كون الأعمار بيد الله، ونحن نؤمن بذلك، لكن الحذر الحذر، والتحلي بالمسؤولية، حتى نتجاوز هذه الظروف، على حد قولها. هي نتيجة حتمية لعدم التحلي بالمسؤولية، وكذا عدم أخذ الأمر بجدية. حقيقة، الأعمار بيد الله، لكن دع القدر يفعل ما يشاء.

هذه العدوى إلى البيت. فرغم أنه كان يعرف تماماً كونه مريضاً منذ فترة، لكنه بقي يتنقل بين الأفراد والتجمعات، دون مبالاة لما قد يحصل من هذا السلوك غير المسؤول. والغريب، أن والده طلب منه عدم المجيء إليه وزيارته، خوفاً من أن ينقل إليه العدوى، غير أنه كما يقول، "كنت أسخر من والدي، بأنه يبالغ في الأمر كثيراً، فالفيروس حقيقة موجود، لكن

ليس
بتلك
الحدة،
التي

رغم دعوات الحيطه والحذر من المختصين، إلى ضرورة اتباع الإجراءات الصحية من أجل تفادي نقل العدوى إلى الآخرين، إلا أنه لا حياة لمن تنادي. والمؤسف، أن الكثير ممن مسهم ضر هذا الفيروس يتنقلون بين الأفراد، وهم يدركون أنهم سوف يكونون السبب في تفشي هذا الداء، لكنهم لا يبالون. وكان من نتائج هذا الاستهتار واللامبالاة أن نقلوها إلى أهلهم في البيوت، وكانت النتيجة أن فقدوا أحداً من الأسرة، وهم اليوم نادمون على فعلتهم هذه، بالرغم من أن الأعمار بيد الله، لكن مسؤولية نقلهم للعدوى بقيت تؤنبهم، وهم نادمون على هذا الاستهتار.

تتبعنا أثر الكثير من الأفراد، عبر الكثير من الوسائط الاجتماعية، الذين كانوا السبب في نقل العدوى إلى أهلهم، نتيجة لعدم تتبعهم الإجراءات الوقائية من أجل الحفاظ على صحتهم وصحة من يحيط بهم من أهل وأقارب، وكانت ضريبة عدم المسؤولية باهظة جداً، فالأمر يتعلق بالأرواح، ولا يوجد ثمن أعلى من هذا، خاصة حينما يتعلق الأمر بموت أحد الوالدين.

ينقل أحدهم شهادته، وكيف كان السبب المباشر في نقل

يعتقدها
الناس،

غير أن القدر

كشف لي حقيقة ما قمت به،

فبعد زيارتي إلى والدي، في اليوم الموالي، أصبح طريح الفراش، ولم يكن يشكو من قبل أي ألم أو شيء آخر. وشاء القدر أن يتوفى في الأسبوع الأول من مرضه. عرفت حينها أنني كنت السبب في كل هذا. وبالرغم من أن الأعمار بيد الله، غير أنه كان لي يد في وفاة والدي.

هاشاج "كن أنت الإعلام البديل":

منابر للفتنة والتعدي على المهنية والضمير

انتشر في الآونة الأخيرة هاشاج "كن أنت الإعلام البديل"، والمراد منه، هو التخلي عن الإعلامي التقليدي الموجود اليوم بكل أنواعه، سواء السمعي البصري أم الصحافة المكتوبة وغيرها. هي دعوة دعا إليها الكثير من الشباب الذين يعتقدون أن الإعلام الموجود في الجزائر، لا يلتزم بتقديم الأخبار الصحيحة وكذا بما يحتاجه الفرد، بل ذهب الكثير أبعد من هذا، واعتبروا أن الصحافة في الجزائر تركز على الأمر التافه أكثر من أي شيء آخر.

شؤون هذا الوطن، لأن الإعلام التقليدي الموجود عجز عن ذلك، على حد اعتقاد الكثير منهم، بالرغم من وجود وسائل ضخمة تستثمر في هذا المجال منذ زمن بعيد. أصبح كل من هب ودب في وقت وجيز إعلاميا ومحلا وصحفيًا، عبر هذا المنبر الذي عبر عنه أنه إعلام بديل، وأول ماركز عليه القائمون عليه هو تصوير كل الحوادث الموجودة في الطرقات والأماكن العامة، ونشرها على أوسع نطاق، خاصة في وجود شبكات التواصل الاجتماعي، ظنا منهم أن

لذا، وجب علينا اليوم، خلق إعلام مواز، إن صح القول، لكنه يتجاوز ما هو كائن في هذه الآونة والحصري والصدق والمصداقية، على حد تعبير الكثير من دعاة هذا الاتجاه، الذين لم يضيعوا الوقت في الدخول إلى ميدان الإعلام بالإمكانيات الموجودة، حتى ولو كانت عبارة عن هاتف نقال، أو كاميرا من النوع الرديء، فليس المهم في الوسيلة بل في المحتوى الذي سوف يقدمه هؤلاء الأفراد. لا ينكر أحدنا أن الكثير من الناس استبشروا خيرا في هذه الفكرة، رغبة منهم في الوصول إلى المعلومة بصورة وصوت في وقت وجيز، وكذا البحث عن محتوى هادف، يمكن أن يلخص حياتهم اليومية، وينقل انشغالاتهم إلى القائمين على

هذا المحتوى سوف يحقق لهم المصداقية التي يبحثون عنها، عبر الصدق الذي لخصه في نقل الحادثة دون النظر في ما قد تحمله من آثار سلبية على الأفراد والجماعات على حد سواء، وربما هي منافية للأخلاق والمهنية.. غير أن الكثير منهم لم ينتبه إلى هذا، فقد كان الهدف هو النقل لا التحليل والتدقيق.

نتج عن فوضى نقل كل ما هو موجود في شبكات التواصل ونشره على أوسع نطاق، أن ساهم هذا الإعلام البديل كما يسمونه، في نشر الفتنة والإشاعات ونقل أخبار خاطئة، بل في بعض الأحيان لا تخصصنا بل تخصص بلدانا أخرى، لكنهم ينشرون دون تدقيق ولا تمحيص، فالهم عندهم هو تحقيق أكبر مشاهدة، حتى ولو كان هذا على حساب المهنية والضمير في بعض الأحيان، فهما كان لا يمكن أن ننشر كل ما نتصادف معه في طريقنا، حتى ولو كان حقيقة، فيجب أن نراعي الشعور المهني والأخلاقي تجاه كل محتوى.

المتبع لدعاة منبر الإعلام البديل، يجد أنهم انتقلوا في الأيام الأخيرة، إلى تتبع العورات والضرب على وتر الأخلاق، وكذا نشر محتويات تافهة، وهو ما كانوا يسعون لحاربه بزعمهم.



المؤثرون على أنستغرام وفيسبوك يقودون هبات تضامنية ضخمة
وأخرون يدعون إلى الخير سرا

جمهور المتابعين ينتقد الطرفين خلف شاشات الهاتف

كشفت الأزمات الأخيرة التي عاشتها البلاد عن وجه جميل من أوجه التضامن والتكافل الاجتماعي، وافسحت الطريق أمام المؤثرين والراغبين في إثبات مكانتهم الاجتماعية بمد يد العون للمتضررين والتحرك في الميدان، بعضهم رصد خطواته أولاً بأول عبر مواقع التواصل الاجتماعي وله في ذلك مارب، والبعض الآخر قرر التزام الصمت، والتحرك في الخفاء أو الاعتذار إلى الشعب، وكلاهما مجبر على مواجهة الانتقاد.

الأمنية عبر حساباتهم، متوسلين تسهيل المهمة والسماح لهم بالاستمرار في ترتيب ونقل المؤن للمتضررين في ولايات الحرائق، وقد وصلت النداءات سريعاً وتم التجاوب معها بإيجابية.

ليتضامن معنا المحسنون وليطمئنا على وصول مساعداتهم، وهذا أقصر سبيل لدعوة البقية إلى الانضمام إلى فعل الخير واستغلال أعداد متابعيهم لتقديم يد العون للمحتاجين، سنستمر في النشر..".

مؤثرون متضامنون يتعرضون للانتقاد
"لا تنقلوا لنا حملاتكم
الخيرية عبر الستوري"

قادت الأنفلونسر مايا المشهورة بأسلوبها الساخر، حملت جادة لجمع المساعدات وتوزيعها في إطار رسمي منظم فور ظهور الموجة الثالثة لكوفيد 19، لتعطي مايا رجيل بذلك صورة سامية عن قوة مواقع التواصل الاجتماعي وأهميتها في خدمة المجتمع، بحيث تمكنت من جمع تبرعات المحسنين واستقطاب حتى شركات وطنية كبيرة لتقديم المساعدات في إطار ما يحتاج إليه المرضى والأطقم الطبية في المستشفيات، من أقنعة واقية، ومعقمات وحفظات ومياه معدنية وحتى البسة ووجبات ساخنة وفواكه.. حملة الأنفلونسر مايا رجيل، تلتها حملات عديدة قامت بها مؤثرات ناشطات عبر أنستغرام، كالمثلة الصاعدة نورهان زغيد.. وحتى صفحات فايسبوكية كبيرة، بلغ بها الحد لجمع مبالغ طائلة لم تكن في الحسبان لإنشاء مولدات أكسجين في المستشفيات. هذا الأمر، لم يجد مهللين فقط، فقد ظهرت فئة تنتقد مثل هذه الحملات ودعت إلى فعل الخير سرا ومن دون الإشهار به وتوثيقه، وطالبت هؤلاء بعدم نشر هباتهم التضامنية عبر الستوري. المؤثرون، وعلى رأسهم مايا، ردوا: "كان علينا نشر ذلك

لا علاقة لمحتوياتنا بالنصح والتوعية ضد كورونا

طالب الناشطون عبر مواقع التواصل الاجتماعي عبر ستورياتهم وتعليقاتهم بحسابات المشاهير والمؤثرين، هؤلاء الآخرين بلعب دورهم المنوط في المجتمع، وهو التحرك للمساعدة في الظروف التي مرت بها البلاد من الموجة الثالثة لفيروس كورونا وحرائق الغابات التي أتت على الأخضر واليابس، أو كأضعف الإيمان التوعية ودرء الفتنة بين الناس. بعض المؤثرين نشروا الرسائل والتعليقات التي تصلهم، وردوا عليها بأنهم أحرار في ما ينشرونه على صفحاتهم، بعضهم اعتبر نفسه ليس أهلاً للنصح والتوعية وأن محتواه لا علاقة له بذلك، فيما رد آخرون على أسلوب الفنانة والمؤثرة باسمين بلقاسم التي يتابعها أكثر من مليون شخص، على أنستغرام: "كل واحد يدير وانش يحب، سواء نصحن أم لم نفعل! تنصح الناس يقولك أنت كنت تروح حفلات، تسكت يجوك جماعة أنت مؤثر ولازم توعي الناس".

استغلال المتابعين في الحملات التطوعية وإيصال الصرخات إلى السلطات

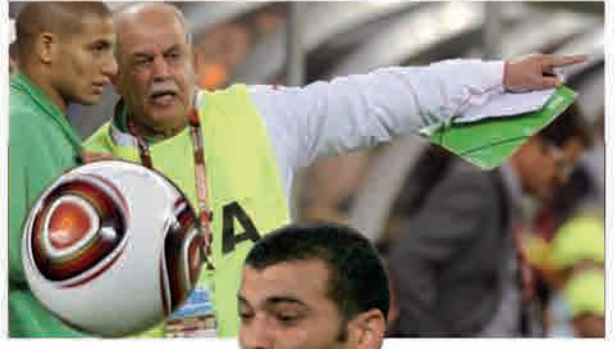
لم تتوان أنستغراموز نوريام للحظة عن الانضمام إلى حملة مؤثرين آخرين تم إطلاقها من العاصمة لفائدة العائلات المتضررة من الحرائق في قرى ومدائر تيزي وزو، أين أثبتت نوريام للجزائريين أنه لا أحد بات بإمكانه أن يحشد المتطوعين وأهل البر والإحسان كما تفعل الحسابات الفاعلة على مواقع التواصل الاجتماعي، إذ ما هي إلا سويغات قليلة عن انطلاق الحملة، وتحديد موقع تلقي المعونات في مطعم في حيدرة بالعاصمة، حتى سد الشارع بأكمله بمختلف السلع التي تدفقت من كل صوب، وبالمطوعين الشباب، وبما أنها فترة حجر صحي، كان على الجهات الأمنية توقيف العملية حرصاً على صحة وسلامة المتطوعين والزامهم بقواعد الوقاية أيضاً. كما ظهرت منافع أخرى لعدد المتابعين وأهميتهم، أن وجه المؤثرون نداءات عاطفية إلى السلطات

سعدان وشحاتة يفضلان
الانسحاب في صمت
رغم عديد القروض

الشيخ و"المعلم" يعتزلان التدريب نهائيا

قرر المدربان المخضرمان، الجزائري رابح سعدان، والمصري حسن شحاتة، اعتزالهما الرسمي لميدان التدريب، بسبب تقدمهما في السن، حيث يبلغ الجزائري 75 سنة، في حين وصل المصري إلى 74 سنة.





لمنتخب مصر، أن يضع حدا لمسيرته التدريبية، بحسب ما أكده نجله كريم حسن شحاتة، في تصريحات صحفية قائلا: "إن "المعلم" اعتزل التدريب، حيث عرض عليه العودة إلى التدريب، لكنه رفض"، مضيفاً: "الكابتن يريد أن يعيش في هدوء، بعيداً عن الضغوط، ولم يعد لديه القدرة على السفر والتنقلات، أعتقد أنه لن يعمل مدرباً مرة أخرى". شحاتة من مواليد 19 جوان 1947، أصغر من سعدان بسنة واحدة، كان لاعباً بنادي الزمالك وكاظمة والعربي وتوج بجائزة أفضل لاعب في آسيا عام 1970. اعتزل عام 1983. فور اعتزاله اللعب اتجه إلى التدريب، ونجح في التتويج بلقب بطولة إفريقيا لعام 2003 مع منتخب مصر للشباب، ثم حقق العديد من الإنجازات الهامة خلال تدريبه للمنتخب المصري من 2004 إلى 2011، وقاد المنتخب المصري إلى إحراز كأس الأمم الإفريقية ثلاث مرات متتالية، في أعوام 2006 و2008 و2010، وهو الوحيد الذي استطاع إحراز 3 بطولات متتالية. كما صعد بالمنتخب المصري إلى المركز التاسع في تصنيف الفيفا. كما حصل شحاتة على جائزة الكاف لأفضل مدرب في إفريقيا لعام 2008. وصنف كأفضل مدرب في إفريقيا عام 2010 في ترتيب الاتحاد الدولي لتاريخ وإحصاءات كرة القدم.

في إسبانيا، وكان على رأس المعارضة الفنية للمنتخب الجزائري، وساهم في تأهله لكأس العالم 1986 بالمكسيك. وصل مع الخضر إلى الدور ربع النهائي في كأس الأمم الإفريقية بتونس ثم انتقل إلى تدريب منتخب اليمن ثم عاد إلى الجزائر، وقام بتدريب نادي وفاق سطيف وحقق معه كأس العرب.. كما تحصل مع فريق الرجاء البيضاوي المغربي على دوري أبطال إفريقيا لكرة القدم، عام 1989، عندما هزم في النهائي جاره مولودية وهران. وتحصل أيضاً على كأس دوري أبطال العرب، مع وفاق سطيف الجزائري، سنة 2007. في عام 2008، أهل الخضر لكأس أمم إفريقيا 2010، وفي 2009 نجح المدرب في إيصال المنتخب الجزائري إلى نهائيات كأس العالم 2010، التي أقيمت في جنوب إفريقيا، بعد فوزه على نظيره المصري في المباراة الفاصلة التي جمعت الفريقين في السودان يوم 18 نوفمبر 2009، وفاز خلالها أبناء الشيخ سعدان بهدف مقابل صفر. كما توج بعدد الألقاب، على غرار أحسن مدرب عربي لسنة 2009، واحتل المرتبة 15 كأفضل مدرب عالمي لسنة 2009، بحسب تصنيف الفدرالية الدولية لكرة القدم للتاريخ والإحصائيات. من جهته، قرر حسن شحاتة، المدرب الأسطوري

قال مصدر للشروق العربي إن الشيخ رابع سعدان اتخذ مؤخراً قراراً بعدم الرجوع إلى الملاعب، رغم أنه كان يتلقى، منذ مغادرته المديرية الفنية، العديد من العروض، لكنه فضل الانسحاب في صمت. وقال مقربون من سعدان للشروق العربي: "الشيخ رابع سعدان متواجد مع عائلته في فرنسا، وبالضبط في نواحي مدينة ليون، لكنه رسمياً لن يعود إلى الملاعب، بسبب ما حدث له لما كان مديراً فنياً للمنتخبات الوطنية، حيث أراد البعض إخراجه من الباب الضيق"، مضيفين: "سعدان قدم الكثير للكرة الجزائرية، سواء كلاعب أم كمدرّب، لكن بعض الطفيليين أرادوا إخراجه من الباب الضيق، لكنهم فشلوا في مساعدهم، لأنهم هم الذين غادروا بطريقة يندى لها الجبين". وأشار محدثنا: "الشيخ كان يريد في آخر مشواره إعطاء تجربته الكبيرة التي اكتسبها في الميادين إلى الجيل الحالي من التقنيين، لكن الذين لا يريدون الخير لكرتنا حرموه من ذلك، ففضل المغادرة والانسحاب في صمت..". رابع سعدان، الملقب بالشيخ، من مواليد 3 ماي 1946 في باتنة، يملك سجلاً ثرياً في ميدان التدريب، حيث كان مساعد لكرمالي في كأس العالم للشباب سنة 1979 في اليابان، وأيضاً مساعداً لخالف في كأس العالم سنة 1982

أغانيه المصوّرة فاقت رُبع مليار مشاهدة.. أمين بومدين لـ "الشروق العربي":

الأرقام ليست مقياسا للتأثير، وأتطلع إلى إخراج عمل للشباب خالدا!

من أغنية "الراب" إلى التمثيل فالإخراج.. رحلة ليست بالسهلة ولا الهينة شقها الممثل والمخرج أمين بومدين، قبل أن يصبح رقما فنيا صعبا.. أمين سيحدثنا في هذا الحوار عن بداياته.. كيف تحوّل من مُمثل إلى مخرج كليبات ناجحة، حقق بعضها أزيد من رُبع مليار مشاهدة؟.. كما يحدثنا عن جديده مع الشباب بلال والفنانة كنزة مرسلي وغيرهما، في هذا الحوار الخاص مع مجلة "الشروق العربي".

• بعد "الزقلاوي"، قررت الاتجاه إلى طبوع غنائية أخرى عاطفية وصيفية..

• الشاب بلال فنان بآتم معنى الكلمة، يحترم المُخرج ورؤيته ويسمع التوجيهات..



من الراب إلى التمثيل..

الكثير لا يعلمون أن بداياتك الفنية الأولى كانت من خلال أغنية الراب، أي قبل أن تتجه إلى التمثيل والإخراج.. حدثنا عن هذه المرحلة؟

- فعلا، بدايتي كانت مع الموسيقى وأغنية "الراب"، في سنة 1999م. كنت متأثرا بأخي الأكبر، الذي سبقني إلى أغنية "الراب".. بعدها بفترة، اكتشفت أن لديّ طاقة أخرى، وهي موهبة التمثيل.. وكانت أول تجربة لي في فيلم "الأجنحة المنكسرة"، بعدها قدمت عروض "الستاندوب" و"المونولوج"، ومنها خضعت للتكوين في ورشات فنية، إلى أن خضعت أول تجربة لي في الإخراج، وكان ذلك في سنة 2015 في برنامج "لاسونسور"، ثم السلسلة الفكاهية "دار لعجب"، فأخرج الفيديو كليبات.. وصولا إلى دراما "أحوال الناس".

بين "زهير pas de chance" و"دار العجب".. أي عمل تعتبره السبب في شهرة أمين بومدين "الممثل"؟

- يرد مبتسما: والله لا هذا ولا ذاك.. شهرتي الحقيقية كممثل، بدأت من فيلم "الساحة" ثم برنامج "قهوة القوسطو"1.. أما شهرتي كمخرج، فأعتقد أنها بدأت مع سلسلة "دار العجب"، التي حققت نجاحا لكل من شارك فيها.

شاهدناك كمخرج ومبدع في

الدراما.. لكننا للأسف لم نشاهدك كممثل درامي حتى الآن، لماذا؟ وهل سنراك مستقبلا في أعمال درامية؟

- أعتقد أن هذا الأمر بالذات يعود إلى المخرجين!! فمخرج العمل هو الذي يرى الممثل المناسب في المكان المناسب.. لكن لا أحد يعلم ربما في المستقبل سيراني المشاهد في عمل درامي، العلم

عند الله.. السؤال يبقى موجهًا إلى المخرجين، وأنا، أرغب في الاتجاه إلى الدراما، لأنني مع الممثل الذي يقدم جميع الأنماط.. أضف إلى ذلك، أن الممثل الكوميدي سهل عليه أن يجسد دورا دراميا، لأن الأصعب هو أن تضحك الجمهور لأن تبكيه.

لكل ممثل حلم أو رغبة لتجسيد شخصية تاريخية ما.. أمين بومدين، أي شخصية يريد تجسيدها؟

- والله هناك شخصيات كثيرة أتطلع إلى تجسيدها، على غرار: العربي بن مهيدي، أحمد زبانة، ابن باديس، الأمير عبد القادر وغيرهم.. وأنا لا أشتري أن أقوم بدور البطولة، لأن مجرد المشاركة في عمل فني يتناول مثل هذه الشخصيات والقامات الثورية هو بطولة بحد ذاته.. بمعنى، لا تهتم مساحة الدور مثلما تهتم قيمة العمل.

- كنزة مرسلي بداخلها طاقة تمثيل كبيرة، فنانة مجتهدة، هادئة وشفوفة بعملها..
- بن مهدي، زبانة، ابن باديس الأمير عبد القادر، شخصيات أتوق إلى تجسيدها..
- لدي رغبة في الاتجاه إلى الدراما لأنني مع الممثل الذي يقدم جميع الأنماط..

الأرقام مجرد إحصاء وليست دليلا على التأثير..

- كلمة "مؤثر" أصبحت تطلق على كل من له عدد كبير من المتابعين.. ما رأي أمين بومدين في هذه الظاهرة؟ ومن هو الشخص الذي يستحق أن نطلق عليه اسم "مؤثر" في رأيك؟

- الأرقام ليست أبدا مقياسا.. التأثير بالنسبة إلي، وهذه وجهة نظر شخصية، أن تترك شيئا في الناس.. أن تكون لديك قوة فكرية وفنية إلى درجة أن تصبح الناس تقلدك.. أما الأرقام، فهي مجرد إحصاء لعدد أرقام من يتابعك..

ما الذي غيرته الشهرة في أمين بومدين؟

- لا شيء يُذكر.. غير أنني أصبحت أكثر حرصا على مراقبة تصرفاتي وكلامي مع الناس، أتحكم في غضبي أكثر.. فأنت كفنان تعتبر قدوة للجمهور الذي يتابعك ويتأثر بك، فالشهرة في الأول وفي الأخير مسؤولية والتزام.

أكثر شخصية جسدتها.. وتعتبرها شبيهة بأمين بومدين؟

- يرد ضاحكا: سأفاجئك بإجابتي ربما..

تفضل..

- كل الأدوار التي مثلتها لا تشبهني في الحقيقة إطلاقا.. على العكس، أنا أحب الأدوار الصعبة المركبة.. فكلما ابتعدت الشخصية التي أتقمصها عن شخصيتي، زاد حبي لها وزاد إتقاني لها، أما لو سألتني عن الشخصية الأحب إلى قلبي من الأدوار التي جسدتها، فهي "زهير pas de chance".



تعاون مع الشاب بلال وكنزة مرسلي..

مؤخرا، انتقلت إلى إخراج أغاني فيديو كليب بعيدة عن الطابع "الزنقاوي" .. هل يعني هذا أن الأغنية "الزنقاوية" كانت "مرحلة" و"محطة" فقط؟

- لا، الحقيقة، أنني أردت خوض تجربة أخرى مع فنانين آخرين، هذا كل ما في الأمر، ففي العام الماضي، وبكل تواضع، أخرجت أهم الفيديو-كليب، وأكثرها رواجاً ومشاهدة. يعني بعد "الزنقاوي" أحببت الاتجاه إلى طوبوع غنائية أخرى.. وقرىبا جدا المشاهد سيرياني في كليات ذات طابع عاطفي، كما هي الحال مع الشاب بلال، وأغان ريتمية صيفية، كما هي الحال مع الفنانة كنزة مرسلي.

على ذكر الشاب بلال، كيف وجدت تعاونك الأول معه؟

- فنان بآتم معنى الكلمة.. يحترم المخرج ورؤيته.. يسمع التوجيهات.. يحب عمله.. والتعامل معه سهل جدا.. باختصار، فنان محترف.

للمرة الثانية، تعاملت مع الفنانة كنزة مرسلي..

- صحيح، كنزة سبق أن تعاملت معها في القصة الثانية لسلسلة "أحوال الناس" (مكاتب).. أعتقد أن كنزة مرسلي بداخلها طاقة تمثيل كبيرة.. فنانة مجتهدة جدا.. هادئة.. شغوفة بعملها.. فنانة لا تتكلم كثيرا.. تركز في عملها. ولهذا جاء التعامل بيننا سهلا..

مطرب أو مطربة (عربي أو عالمي) تتمنى أن تكون مخرجا لأحد فيديو كليباته، من هو؟



- من دون تردد قال: أكيد ملك الراي الشاب خالد..

لو أتاحت لك فرصة ركوب "آلة الزمن" .. من هو الممثل أو الممثلة الذي تتمنى الوقوف أمامه؟

- من دون شك الراحل رويشد.. لأنه في عيني من أهم ممثلي الزمن الجميل..



جزائريون يفتحون صفحات خاصة للملقحين ضد كوفيد للتعارف والزواج

هذه ليست مقالة استشرافية، بل بداية استشراف لمستقبل قريب جدا، بل أقرب مما نتصور. فكورونا أحدث شرخا كبيرا بين المجهول والمعلوم، وأصبح الناس سواسية أمام فيروس مجهري.. فإن غيرنا كوفيد 19 سيفيرنا لقاح سبوتنيك وسينوفاك وأسترا زينيكا ومودرنا وفائزر حتما.. فالعالم بعد اللقاح لن يكون نفسه.

في دارنا لقاح

في البيت أيضا شكل اللقاح نقطة تحول أيضا في العلاقة الزوجية، فالأسرة هي تصغير بالنانومتر لما يحدث في العالم.. وقد دبت خلافات كثيرة بين الأزواج، بسبب رفض أحد الطرفين أخذ اللقاح، وإصرار الثاني على التطعيم به، لكنها لم تصل إلى أروقة المحاكم.

في سوق الفتاوى الطبية يمطر كرامة العامة بأسئلة أغرب مما يمكن عقلك أن يتخيله، فهناك من تسأل هل اختلاف اللقاحات له عواقب على الزواج والإنجاب، فزوجها أخذ اللقاح الروسي سبوتنيك وهي تلقت لقاح سينوفاك الصيني.. وآخر سأل شيخا مازحا: أنا أخذت اللقاح الصيني، هل يجوز أن أخطب فتاة تلقت لقاح أسترازينكا؟ فقال له الشيخ ساخرا: نعم يجوز لك، فإن من تلقت نفس لقاحك ستصير أختك في اللقاح.

من جهة أخرى، تفرض بعض الفتيات المخاطرة بالأمومة، خاصة مع انتشار بعض التحذيرات عن خطر اللقاح على الإنجاب ودوره في العقم... هذا، وبعبدا عن كل الدراسات الطبية الجادة، تفضل فريال عدم أخذ لقاح كورونا إلا بعد الإنجاب، وتفضل ألا يكون زوجها المستقبل ملقحا، وتستطرد: "اللقاح للمسنين وذوي الأمراض المزمنة، أما الشباب، خاصة المقبل على الزواج، فبوسعهم أن ينتظر"... يبدو أن فريال لا تقرأ الإحصائيات كثيرا، التي تؤكد تصاعد إصابات الشباب خاصة بالسلالات المتحورة.

فهل سيصبح دفتر اللقاح شرطا من شروط الخطبة والزواج.. لا ندرى.. الأيام بيننا. عفوا كورونا بيننا.

يتلقى معظم الجزائريين التطعيم ضد الجائحة، ويقول: "سينشطر الناس بين ملقح وغير ملقح، وسيبدو غير الملحق إنسانا لا مباليا بصحته وبصحة من يحيطون به". وأضاف: "هذا سينطبق على التعارف والزواج".

وسيلة، لا ترى الوضع مقلقا.. فاللقاح بالنسبة إليها لن يغير المعايير الأسرية خاصة الجزائرية، وترد: "عقليتنا مختلفة ولن نرضخ لفيروس ولا لقاح، فكلاهما لن يغير أعراف عمرها آلاف السنين".

وفي كثير من الأحيان، تبدأ حصص التعارف الافتراضية بالسؤال عن اللقاح، وأي نوع، وعن سوابق المرض بالتحور دلتا مثلا... كل هذه أصبحت نقاط اشتراك بين المتعارفين، ويحفل منتصف الحوار الجاري وراء الشاشات بالتجارب الشخصية مع المرض ومضاعفات اللقاح...

من هنا يدق القلب.

صار اللقاح ضد كورونا دون أن ندرى وسيلة جذب عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كجرعة تطمين، خاصة من الرجال، وكأنهم انقلبوا بعد اللقاح رجلا بلا عيوب... وقالت إحدى الفتيات تعليقا على منشور شاب يبحث عن طفلة ملقحة للزواج، بأنها لسوء الحظ لن تتمكن من الزواج به لأنها لم تطلق إلا جرعة واحدة... قد يكون الأمر مجرد دعاية، لكن الأمر قد يتطور مستقبلا إلى جد.. في رأي المحللين النفسانيين، التلقيح لا يعني بالضرورة الحماية ضد مرض كورونا، بل يخفي معنى ضمينا بأن الشخص الملحق مثقف يؤمن بالعلم، وهذا إن لم يكن التلقيح إجباريا هنا يختلط الجاهل بالعلم.

يبدو أن جائحة كورونا لن تدع المجتمع وشأنه حتى تحدث فيه تصدعات لن تلتئم بالأسمنت المسلح... مجتمع ضاعت ركائزه وتغيرت أولوياته... وهاهي كورونا تأتي على ما خلفته التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي من دمار.

وبعد حملة التلقيح الكبيرة التي عرفت الجزائر، من المتوقع أن يتغير سلوك الجزائريين وسينقسمون لا محالة إلى ملقحين وغير ملقحين.. على مواقع التواصل الاجتماعي خاصة فايسبوك تغير سلوك الرواد فعلا وأصبحوا ينشئون بعض الصفحات للتعارف والزواج بين الملحقين من كوفيد... هناك بعض الصفحات أنشئت للتعارف بين المطعمين، وهي جزائرية، وانتشرت بكثرة في فايسبوك، بأسماء بسيطة مثل "جمعية الملحقين الجزائريين" و"تعارف بين ملقحي كورونا" و"ملقح يبحث عن ملقحة للزواج" وغيرها... فهل أمسى لقاح كوفيد العطر التاسع عشر من عطور شانيل الشهيرة، يضعه المرء قبل خروجه من البيت ليتعرف عليه أمثاله.. قد يكون التصور خياليا بعض الشيء، لكنه بحسب علماء النفس ممكن الاحتمال.

الحب في زمن اللقاح

منال، وهي معلمة في الابتدائي، تلقت جرعتي اللقاح، وحشت خطيها على تلقيه، لكن تقول: "هذا ليس شرط زواج بل حماية للأرواح".. سهلة، لم تأخذ اللقاح، خوفا من المضاعفات الثانوية وخوفا من المجهول، فهي تؤمن بما يروجه الناس عن أخطار اللقاح على اختلاف جنسياته، ولا تريد الزواج من شخص ملقح.

أمين، متفائل جدا بالمستقبل، خاصة بعد أن

موضة التلاميذ لـ 2021

فساتين للبنات وبدلات للأولاد ومفاجآت أخرى

رغم كونه دخولا
مدرسيا شائكا إلا أن
الأمهات تحرسن دائما
على ظهور أولادهن
وبناتهن بمظهر يليق
باليوم الأول للدراسة.
الشروق العربي تقربك
إلى ما هو رائج من
ملابس البنات والأولاد
لهذا الموسم.
للبنات الفساتين
بطبعات الزهور رائجة
ويمكن تنسيقها مع
حذاء بالرينة مسطح
بنفس أحد ألوان
الفساتين.. لك الاختيار.
يمكن أن يكون أول
يوم دراسة بتنورة ميدي
وتي شيرت "كيوت"
بالوان الباستيل، كما
يمكن للبنات مزج
الطباعات فهذا مسموح
لهن فقط.
الأحمر قد يكون لونا
جميلا لكن إن كان
ممزوجا مع ألوان أخرى
أقل حضورا فدولتشي
غابانا تخيل البنات
بستاييل الكبار لكن مع
إضافة بعض المرح
للفساتين المنقطة
و"الأونسوبل" سروال
وتوب. من الستايلات
الملائمة للبنات السروال
المطبع خاصة إن نسق
مع توب بسيط أحادي
اللون والعكس صحيح
يمكن تنسيق التوب
المطبع بسروال بسيط،
أما الجاميسوت الخفيف
فهو خليك أن يزيد
البنات حركة ونشاطا.
الأولاد قصة أقل
تعقيدا، فلا يحتاج الولد
إلى التنسيق بل إلى
البساطة تي شورت
وسروال جينز أو توال
وحذاء رياضي والموضة
في جيبه الصغير. البدلة
المكونة من سترة
خفيفة وقميص وسروال
قد تكون اختيارا جيدا
حسب الطقس...
أنسب الألوان للذكور
الأزرق والابيض
وكذلك البيج والأخضر
العسكري.















مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

عادات تعتمد عليها يوميا وربما بالفطرة

لا تعلمين أنها تدمر شعرك بحيث يصعب استصلاحه

تتبع النساء عادات مختلفة للعناية بشعرهن، وتعتقد كل واحدة منهن أنها تعتمد الأسلوب الصحيح، الذي ورثته عن والدتها، أو تم توجيهها إليه عبر وسائل مختلفة، أو نصحتها به إحدى الصديقات.. في النهاية، لا يهم مصدر عاداتها المكتسبة، وإنما النتيجة التي تظهر على شعرها بعد مدة.

شعر لم يتم تجفيفه بعد السباحة أو الاستحمام، لأن هذه من بين أهم العادات المدمرة لبنية.

شعرك أثناء النوم، دورة حياة أخرى

ربما أغلبية السيدات لا يعرفن أن عليهن الاهتمام بشعرهن جيدا قبل النوم، تماما كما يعتنين به للخروج إلى العمل، أو التنزه أو الدراسة.. لمقابلة العالم، حتى إن الخبراء يؤكدون أن دورة حياة الشعر في الفترة الليلية أهم بكثير من الفترة الصباحية.

ذلك، أنه يتنفس ويتغذى ويفرز زيوت أثناء النوم. لهذا، ينصح أولا بتهيئة المكان المناسب له، وهو الوسادة، ويجب استبدال الوسائد القطنية التي تمتص المواد الحيوية من الشعر ليلا، بوسادة ذات غطاء حريري، تضمن الحفاظ على صحته. أما إذا كنت تستخدمين أي ربطات مشدودة أو بروش أو أغطية للشعر، فينصح بالتخلص منها قبل النوم مباشرة، وترك الشعر ليسترخ، مع الحرص على إعطائه مساجا يوميا، سواء بحركات اليد الدائرية أم بواسطة مشط خاص ذي أسنان مرنة.

في سياق ذي صلة، توصي خبيرة العناية والتجميل السيدات اللواتي يستعملن حمامات الزيت، خلال الفترة الليلية، على اعتقاد أنها المناسبة لامتصاص التغذية، فالشعر يفرز زيوتته اللازمة بشكل طبيعي، وإشباعه بالفائض قد يسبب حساسية أو آثارا جانبية أخرى، لا تنتبه إليها السيدة أثناء النوم.

مع تفادي شدة بقوة عند القيام بتسريحة ذيل الحصان أو الكعكة أو التسريحات التي تحتاج إلى رفع الخصلات. فالشد الزائد وكذلك ربط الشعر لفترات طويلة دون فرده، يتسبب في إيذاء مسام الرأس وتوسيعها، وأحيانا يبلغ الأمر حد التسبب في التهابات. هذا، إذا استثنينا الحديث عن مشكل التساقط الذي تعاني منه تقريبا نحو 70 بالمائة من السيدات، رغم الحرص على العناية الفائقة وبمنتجات باهظة الثمن.

لذا، يجب أن تنتبه المرأة إلى طريقة مشط شعرها، وتمنحه مساحة كافية لتنفس المسامات، حتى تتغذى الشعرة من الجذور. وكذلك بالنسبة إلى تجفيف الشعر، تحذر الخبيرة بمدرسة اليد الذهبية من النوم بشعر مبلل، أو الحجاب على

فالكثير من السيدات يعانين من مشاكل جذرية في الشعر لا يعرفن سببها، قد تكون راجعة بالأساس إلى عاداتهن اليومية. الشروق العربي، استشارت خبيرة العناية والتجميل بمدرسة اليد الذهبية، عن أكثر العادات المنتشرة التي تضر بالشعر، وطرق استبدالها أو التخلص منها، وجمعتها لك في هذا الموضوع.

طريقة تمشيط الشعر وتجفيفه

أكثر ما تهتم به النساء عند تسريح شعرهن، هو مظهره، هل سيبدو جميلا؟ هل تعتبر التسريحة ملائمة لشكل وجههن، وهل سيلفت الأنظار أم لا؟ فالقليل جدا من يخطر ببالها مدى ضرر الشد الزائد على بصيلات الشعر، أو تأثير الحرارة الكبير على الخصلات للحصول على مظهر مموج جذاب، أو حتى ضرر الشعر فائق الطول الذي يفقد حيوته وجماله بسبب عدم التخلص من الأطراف المتقصفة.. وهنا، تنصح خبيرة العناية والتجميل بمدرسة اليد الذهبية

بوضع برنامج محدد مرة كل شهر إلى شهر

ونصف، على الأكثر، يتم

خلالها

التخلص

من

سنتمر

واحد على

أطراف

الشعر،



دروس بالإقامة للقائات
خارج العاصمة

021235349
0775284015
0550831149

الهاتف

49 شارع حسنية
بن بوعلي الجزائر
العاصمة

Main d'or مدرسة اليد الذهبية
دروس في الحلاقة و التجميل

الكورونا تطرق أبواب الأطفال:

حينما تشتكي البراءة ضيق العيش

لا ينتبه الكثير منا، إلى أن كورونا مست كل أطياف المجتمع دون استثناء، أي كل الفئات العمرية صغيرا وكبيرا، والدليل اليوم، أنها طرقت أبواب البراءة، وبدانا نسمع من هنا وهناك، أن أطفالا رضعا وتلاميذ في عمر الزهور مسهم هذا الداء، وحين يصل الخطر إلى فلذات أكبادنا، فإن الأمر أصبح أعظم وحقيقة يجب عدم المجادلة والمرء فيها، لذا، يجب علينا الاجتهاد بكل الطرق، من أجل الحفاظ على سلامتهم، مهما كلف الثمن.

والفطرة، فمرحلة الطفولة تتطلب مساحات واسعة، وحركات وحيوية زائدة، يشغلها في اللعب واللهو مع الأطفال في كل مكان، وفجأة وجد نفسه محاصرا من كل مكان سواء في البيت أم الشارع أم في مكان الدراسة، وأصبحت تحركاته محسوبة إن صح القول. ونقل إلينا الكثير من الآباء أن أطفالهم ملوا وكرهوا، من هذا الحصار الذي دام أشهر طويلة، حتى إن منهم من تفتن إلى طرح سؤال محزن بالرغم من أنه بريء: "بابا.. وقتاش نعيشو حياتنا؟". سؤال يعكس حقيقة ما يفكر فيه الطفل، الذي ذلت طفولته وانكششت ممارستها في ظل جائحة كورونا، التي طرقت أبوابهم، وهم لا يزالون صغارا لا يعرفون حقيقة ما يدور حولهم. هي معاناة أخرى تضاف إلى تلك التي كنا نعاني منها منذ ظهور هذا الفيروس في عالمنا، لكنها أشد وطأة وتأثيرا على أنفسنا، لأنها مست البراءة وفلذات أكبادنا وهم في المهد.

مشاهد لمعاناة البراءة. صور لم نكن نعتقد أننا سوف نراها في مجتمعنا، لكنها حقيقة. وهذا يدل على أن إمكانية السيطرة على هذا الفيروس بعيدة كل البعد، خاصة وأنه يأخذ أشكالا جديدة، وكذا موجات متتابعة تصيب المجتمعات وتسميات عديدة. قبل الحديث عن الإصابات التي مست بعض أطفالنا، وجب العودة إلى الوراء قليلا، وكيف عاش هذا الطفل مرحلة الحجر الصحي منذ سنين تقريبا، وهذا التباعد الاجتماعي الذي قضى على كل شيء جميل في حياة الأطفال خاصة، حيث بقي الطفل محاصرا لشهور عديدة بين أربعة جدران، حتى أصابه الملل، فهو أمر يعاكس الطبيعة

ليس بعيد عن هذا التاريخ، الذي أرخ لإصابة العديد من الأطفال، كنا نسمع أنه لا يمس الأطفال وهم بعيدون كل البعد عنه، وكانت هذه حقيقة، لأن هذا الداء يصل اليوم إلى العام الثاني، وظهر عند الأطفال في الآونة الأخيرة فقط، نتيجة لتحول هذا المتحور إلى شكل جديد، وأصبح كل أفراد المجتمع معرضين له، حتى الأطفال الرضع. نشرت الكثير من الجرائد والصحف صورا لأطفال يتنفسون بأجهزة التنفس الاصطناعي، أو قارورات الأكسجين.. وهي



نجم الكوميديا الفنان علاء مرسى لمجلة الشروق العربي

الفن الحقيقي هو تقديم قضايا اجتماعية... وليس شرطا وجود راقصة وإفيهات

صاحب الضحكة المميزة، والإفيهات الطازجة، والمواقف التي لا تنسى، الذي تربع داخل قلوب الجمهور بخفة ظله.. الفنان الكوميدي، علاء مرسى، واحد من الذين استطاعوا تحقيق نجومية حقيقية في الأدوار الثانية، لم يقم بدور البطولة المطلقة إلا في أعمال قليلة للغاية، لكنه نجح وبشدة في تحقيق نجومية كبيرة، وشارك في العديد من الأعمال السينمائية الناجحة مثل: "عندليب الدقي" و"طباخ الرئيس" و"عسكر في المعسكر" و"كباريه" و"معلش إحنا بنتبهدل" و"يانا يا خالتي"، و"ميدو مشاكل". ومع عادل إمام في «رسالة إلى الوالي»، هذا، إلى جانب العديد من الأعمال الكوميدية بالدراما والمسرح.. باختصار، هو صاحب المسيرة الفنية الطويلة التي بدأت منذ عام 1989. ضيفا يجمع بين مواهب متعددة، فهو الممثل والمنتج والمخرج، النجم علاء مرسى، في لقاء خاص الشروق العربي.

عاشا نجمين وماتا نجمين، وهما في الأدوار الثانية، فما المانع من الاستمرار فيها، علاوة عن ذلك، أنا مؤمن بالبطولة الجماعية، وهي التي تنجح مع الناس الآن.

ألا ترى بأن إقدامك على إخراج فيلم «الحوت الأزرق» الذي يعرض حاليا بقاعات السينما مغامرة فنية؟

- كل الأعمال بالنسبة إلي مغامرة، ولقد خضت تجربة الإخراج السينمائي للمرة الثانية، بعد فيلم "بوقه فقارة"، الذي يضم عدداً من نجوم الخليج منهم: هيا شعبي وسليمان الفرج وأحمد العونان وشهاب حاجيه وسليمان الفرج ولؤلؤة الملا وغيرهم.

على حسب علمي، الفيلم يعالج

قضايا إنسانية واجتماعية،

والمعروف أن مثل هذه الأفلام لا

تجلب إيرادات عالية.. برأيك، هذا

وقت يتحمل مناقشة الفن لقضايا

دون التفكير في الأرباح؟

- هذا هو دور الفن الحقيقي، والأرباح من الممكن أن تتم بشكل جميل، وليس شرطا وجود راقصة وإفيهات، لأن تجارة المخدرات والدعارة تكسب أكثر من بيع المصاحف والكتب المهمة.

إيماني بموهبتي واقتناع الجمهور بي جعلني أصل إلى ما أنا فيه

ألم تخف من إصدار الفيلم والعالم ككل يعيش تداعيات فيروس كورونا؟

- لا أخفي عليك.. في البداية، كنت قلقاً جداً من توقيت عرض الفيلم، بسبب مخاوفي من تكبد خسارة مالية كبيرة، ولكنني جازفت بالعرض، وبالفعل حقق نسبة مشاهدة مرضية، ولكنني أعترف بأن فترة الجائحة وما تبعها من ركود فني، كانت سببا في خسارة معظم المنتجين، ولكن في النهاية، هذا ظرف استثنائي، وإن شاء الله تعود الحياة أحسن مما كانت.

في البداية، حدثنا عن سبب غيابك طوال هذه السنوات عن الدراما؟

- الدراما مرعبة، على عكس السينما. فكلما أجد موضوعا جيدا أختار تقديمه بالشكل السينمائي، لأن مدة الفيلم وأحداثه مقدور عليها. أما الدراما، فهي تدخل كل بيت، وأحداثها طويلة ولو لم تكن الفكرة تتحمل عدد الحلقات والتقديم والتناول الدرامي الجيد فلن تنجح. لذلك، أفضل اختيار الأفكار التلفزيونية بعناية أكثر.

ما أهم العلامات في مسيرتك الفنية؟

- كل أعمالي أحبها، وأهمها العمل الذي عاش مع الناس.. وأبرزها ليالي الحلمية، وفيلم الطريق إلى إيلات، وفوازير حاجات ومحتاجات مع شريهان، وحلم الجنوبي.

ألا تقلق من

عدم تجسيد

أدوار البطولة

المطلقة إلا

في أعمال

قليلة للغاية

وتتواجد

دائما في الأدوار

الثانية؟

- عبد المنعم إبراهيم، وعبد الفتاح القصري، رحمهما الله.





- أعتقد بأن الدور الأساسي للفن هو عرض مشكلات المجتمع والقضايا التي تهتم الجمهور، كما سبق أن تحدثنا مع بداية لقائنا، لأن الفن غير مسؤول عن إيجاد الحلول، فهناك من هو منوط بحل المشكلة، فالدور الأساسي والأهم للفن هو تقديم وعرض المشكلة للجمهور والمسؤولين بشكل صادق من دون تحريف.

على سبيل المثال، من أكثر فنانين اهتم بطرح قضايا بلاده في أعماله الفنية؟

- كان لكوكب الشرق أم كلثوم دور كبير في طرح قضايا بلاده في أعمالها الغنائية، وأيضا أميرة الطرب وردة الجزائرية، كانت تلعب بالطربة المناضلة لثورة الجزائر. فهي كانت مناضلة وليست مجرد مطربة.. فالنضال ليس بالسلاح وبالتواجد في أرض المعركة، ولكنها قدمت عشرات الأغنيات الوطنية، التي ساهمت في تحريك الروح الوطنية داخل الجزائر في عز محنتها.

لا أعرف الندم لأنني حريص على اختيار أدوارتي

أين تضع نفسك بين نجوم جيلك؟

- لا أفكر في ذلك أبدا، وعندما يسألني أحد عن ترتيبتي وسط زملائي، أقول له: «أنا في المركز الأخير»، لأنني أجد كل زملائي يمتلكون الخبرة والنضج الفني، ولكل منا ما يميزه حتى لو كنا جميعا داخل دائرة الكوميديا، والدليل على ذلك أن لكل منا نوعية أدوار يقدمها وينجح من خلالها، وأكثر ما يميز جيلنا أنه متماسك ومتراابط، إذ تجمعنا علاقة صداقة قوية على المستوى الشخصي، ونحرص على التواصل معا بشكل دائم، سواء من طريق الزيارات العائلية أم المقابلات العامة، ولذلك، فالغيرة منعقدة بيننا، ومتأكد من كون الجميع يتمنى لي النجاح مثلما أسعد لنجاحاتهم.

هل هناك أعمال ندمت عليها؟

- لا أعرف الندم، لأنني حريص على اختيار أدوارتي بعناية وتركيز شديد.

لماذا ترفض الحديث دائما عن حياتك الخاصة؟

- لأنها لا تهتم أحدا، فالجمهور له أعماله الفنية وما أقدمه من أدوار، كما أن بعض الصحف استغلت كلامي عن حياتي الخاصة وقامت بتحريفه ونشره بطريقة مستفزة، لذلك قررت عدم الحديث عن حياتي الخاصة نهائيا.

هل تؤمن بفكرة الحسد؟

- الحسد شيء مذكور في القرآن الكريم، وطبيعي أن أكون مؤمنا به أنا وغيري، ولكنني لا أعاني من هاجس الحسد والهوس به، ولكنني أتعامل مع الأمر بشكل طبيعي.



علاء مرسي رفقة صحفي مجلة الشرق العربي

وردة الجزائرية ساهمت في تحريك الروح الوطنية داخل الجزائر في عز محنتها

على الصعيد السينمائي.. كيف ترى الأوضاع حاليا؟

- حقيقة.. السينما ليست بالمستوى الذي كنا عليه، الذي جعل الكثير يقولون عن مصر إنها هوليوود الشرق، فأنا حزين على الأوضاع السينمائية، وأتمنى أن تعود إلى وضعها الطبيعي، وهذا الأمر يحتاج إلى تدخل سريع من أصحاب رؤوس المال من أجل السعي وراء تقديم مادة سينمائية مميزة، تعيد المكانة التي كانت عليها السينما المصرية من قبل.

هل ترى بأن المشاهدة على الإنترنت في تطبيقات مثل «شاهد» و«واتش إيت» أثرت على الفن وخصوصا السينما؟

- أثرت طبعاً، ولكن المنصات شيء مهم وقادم بقوة.. والمنصات الإلكترونية نجحت في العديد من دول العالم، وتقدمت في تحويلها إلى شاشات عرض يتم بيع وتداول المنتجات الفنية بشكل محترف، مثل شاهد وغيره. ولهذا، يجب أن نرضخ للواقع ونتعايش مع التكنولوجيا.

وماذا عن الدراما المقدمة الآن والمنافسة فيها؟

- على العكس، الدراما تعيش حالة انتعاش كبيرة جداً، وتنوع الموضوعات المقدمة فيها أثرت العمل الدرامي، خلال الفترة الأخيرة.

برأيك.. كيف ترى دور الفن حيال القضايا المجتمعية.. طرح المشكلة أو عرض الحلول؟

وماذا عن المجازفة بأسماء جديدة لأول مرة؟

- كلهم فنانون لديهم أعمال بالسينما والدراما، ليس مهما أن يكونوا أبطالاً، لكن اعتماد المنتجين على نجوم بأعينهم في الأعمال كافة، اعتبره ظلماً كبيراً لبقية الممثلين... لماذا لا نمنحهم الفرصة ونترك الحكم في النهاية للجمهور؟

ما آخر خططك الفنية للمرحلة القادمة؟

- عندي مشاريع كثيرة، ولكن للأسف المشكلة عندي في التوزيع.

ما أكثر الصعوبات التي واجهتها طيلة مسيرتك الفنية؟

- تعرضت لصعوبات كثيرة طيلة مشواري، كما أنني واجهت إحباطات كثيرة أيضاً، ولكنني كنت أرغب في الاستمرار والتقدم من دون النظر أو الاهتمام بهذا الكلام، والحمد لله، اجتهدت وسعيت لتحقيق حلمي، حتى وصلت إلى ما أريده، ولكن التوفيق من عند الله، وإيماني بموهبتي واقتناع الجمهور بي جعلني أصل إلى ما أنا فيه.. والحمد لله، على كل ذلك، وهذا لا ينفي أن الفنان يتوقف عن النجاح بنجاحه في محطة.

وما المعايير التي تختار على أساسها الأدوار التي تعرض عليك؟

- السيناريو المتميز، الذي يناقش قضايا تمس المجتمع، أهم معيار في الأعمال الفنية التي أشارك في بطولتها، كما يهمني التعاون مع مخرجين متميزين، لديهم قدرة على تحويل السيناريوهات إلى أعمال ناجحة، وأتمنى تكرار التعاون مع أغلبهم، لأنهم ذوو خبرة.

السروال العريض والنيود والتونيك

عباية فخمة
طلّة مكونة من حجاب باللون
الأزرق اللؤلؤي وخمار بدرجة أفتح
منسق بكعب عالي أبيض.



تأهّب المحببة
لخوض غمار الدخول
الاجتماعي في ظروف
استثنائية هذه
السنة، ولكنها تحتاج
لمواجهة المصاعب
اليومية هنادما
مريحا يطمئنها الثقة
في النفس. الشروق
العربي كمادتها
تجمع لك أكثر
الصيحات رواجاً والتي
تجمل بين الفاشن
والإحتشام والراحة.
زخم التوندونس
نبدأه مع السروال
العريض الذي يمكنك
تنسيقه مع الليكات
والتونيك والقميص،
أما الفستان الإيفازي
فهو خيار مميز
لمن تريد أن تبدو
محتشمة. ضفي إلى
هذه القائمة الفستان
القميص الذي يلائم
النحيفات. الحجاب
العباية الذي يجمع بين
قصة العباية وتركيبه
الحجاب المغلفة قد
يكون فرصة للتغيير
.. ولطلة كلاسيكية
لما لا تعتمدين على
الطلّة المكونة من
سروال مستقيم
وتونيك.. ونفلق ملف
الصيحات بفستان
الفراشة والتنورة
البليسيه... الألوان
كثيرة هذا الموسم
من أهمها النيود
والأجوري والتوب
والساتيني.



الساتان الأنيق

فستان قميص أو "روب شوميز" من
الساتان بلون النبود منسق بتوربان
بنفس اللون وحقيبة وصندل كعب
عالي بلون البيج.



البليسيه اليوم وغدا
تنورة بليسيه لون البيج منسقة
بقميص وخمار وبوتس باللون
الأسود..يمكن الاستعاضة بصندل
أسود فهو أكثر ملاءمة للموسم.





النهود في كل مكان
 حجاب عباية بلون بنفسجي وخمار
 بدرجة أغمق، منسق مع حقيبة
 وحذاء بكعب عالي بلون النهود لون
 الموسم بلا منازع.



أناقة سيدات الأعمال
أونسوبل كلاسيكي بسرّوال عريض
وتونيك بلون أحمر أجوري، منسق
مع خمار وحذاء كعب عالي وحقيبة
باللون الأسود.

فتاة في الجامعة

فستان عريض أو
إيفازي بطبعات
الورود الصغيرة.
منسق مع توربان
بالستان وحقيبة يد
وصندل عالي.. ولا
تكتمل الطلبة إلا
بسترة جنيز خفيفة.



ستاييل يطير بك
فستان فراشة
بطبعات زاهية.
منسق مع خمار أزرق
وحذاء كعب متوسط
أسود.



بين السادية والانتقام

لماذا ترفض الأم تزويج ابنها بفتاة أحلامه

تخنقه الأعراف وتشدد الأم وتعصب الأب وكلام الخالة وتحذير العم.. الكل لا يريد لها زوجة، والكل يجهز له زوجة، عفا نسخة من زوجة، هو لم ولن يصادق عليها... وعادة ما يجربنا قلمنا إلى الحديث عن رفض العائلة زواج البنت من رجل اختارته هي، ويجف حبرنا حين يتعلق الأمر برجل اختار بقلبه وجوارحه امرأة، وهو مستعد لأن يحارب الدنيا من أجلها، ولكنه يرفع الراية البيضاء بإشارة واحدة من أمه.. الشروق العربي، تחדش السطح لتكشف ما في قعر هذه القضية الحساسة، التي يختلط فيها الحب بالبر والرغبة بالطاعة.

لرجاحتها، فهي تعتبر أن الزواج ليس لعبة حظ ولا نظرة خاطفة ترنوبها العجائز إلى العزابات، إنما هو علاقة مستمرة مع استمرار المودة والحب وتضيف: "سيأتي يوم ترحل فيه الوالدة، فمماذا عن هذه الزوجة التي اختارتها لك الراحلة، ستختلق لها العيوب ولا تنفك عن مقارنتها بمن أردتها لك زوجة منذ البداية"... وتنتهي كلامها: "قد يحزن هذا الرجل إلى فتاة أحلامه، ويترك زوجته، ويبحث عنها لتحقيق العدالة، فهو على يقين من كونه تعرض لظلم كبير، وإن كان من ظلمه أمه الحنون".

نعم حنان مزاجه حنظل

ولكن، لماذا تتعنت الأمهات في رفض زيجات الحب العفيف وزيجات المشاعر الأولى؟ الأسباب عديدة، فكثيرات هن الأمهات اللاتي يرين بأن أولادهن غير قادرين على اختيار المرأة المناسبة لجهلهم بالنساء وعقليتهن، وأن عائق هذا الاختيار يقع عليهن... ولن نعيد سرد الكليشيات المعروفة المتعلقة بالأصل والمستوى المادي وقصص الانتقام، أو حاجة في نفسها لا يعلمها إلا خالقها... فكل الأمهات عنصريات نرجسيات، حين يتعلق الأمر بأبنائهن. أحيانا، تقبل الأمهات الذهاب لخطبة فتاة أحلام ابنها، لكنها تحيك لها ألف عذر وسبب للرفض في ما بعد... مثل كون الفتاة قبيحة، وإنها فقيرة، أو بالعكس شديدة الثراء أو مدللة، أو أن عائلتها متفتحة جدا... وهناك الرفض الشرعي، مثل كون الفتاة غير ملتزمة ولا تتردي الحجاب، أو إن سمعة عائلتها غير طيبة... والأسباب كثيرة لا تعد ولا تحصى. في أحيان أخرى، لا تذكر الأم سببا مقنعا للرفض، وتكتفي بالقول إن البنت "لم تعجبها"، وإن إحساسها يحدثها بأن هذه البنت ليست مناسبة فحسب... ويتوسل الابن ويلج دون جدوى، فكلمة الأم هي بمثابة حكم نهائي، غير قابل للطعن ولا المعارضة.

كلمة في أذن ابن بار

في الأخير، الزواج اختيار، فأحسن الاختيار وجد المرأة التي تجتمع عليها الآراء وتلين لرؤيتها قلوب الأمهات المتعنتات، عليك أن تتجهد مرتين، مرة من أجل سعادتك، ومرة من أجل سعادة من اخترتها.

وتردف: "يا خسارة العرس"... في هذه الحالة بالذات، تلقي الأم اللوم على ابنها، وتذكره مرارا وتكرار بأنه لم يسمع كلامها، وأن عليه أن "يشيع من رأيه"... فما أروع الأمهات، حين لا يتدخلن في سعادة أولادهن. في معظم الحالات، يختار الرجل رضا أمه، ويظن هذا الاختيار من العقل، بعيدا عن المشاعر والعواطف، وأنه برضا الأم تنقلب حياته الزوجية جنة فوق الأرض، إن كان رضا الوالدين من رضا الله يرضخ الابن لأهواء أمه رغم خطئها ورغم اختيارها غير المدروس، وهذا على حساب سعادته وراحة باله... تقول السيدة نبيلة، وهي أم لخمسة أولاد وبنيتين: "على الأمهات أن يكففن عن معاملة أولادهن وكأنهم أطفال صغار لا يفقهون في الدنيا شيئا... لقد تغير العصر وتغيرت طرق التعارف، وعلينا كأمهات أن نحترم اختيار أولادنا، وهذا الاختيار يحملهم المسؤولية". وتضيف: "سيحملوننا مسؤولية فشل زواجهم وتعاستهم، وإن لم يفصحوا عن ذلك"... السيدة خديجة، لا تشاطرها الرأي: "اختيار الزوجة خاصة في وقتنا الحالي أمر جلل، وهناك أمور لا تعرفها غير النساء، فمن نظرة واحدة يمكننا كشف شخصية البنت وأغوارها، ومن مهام الأم التقصي عن شكل المرأة وغيوبها وإجاداتها للأمور الأسرية، كالطهي مثلا، فكم من زيجة انتهت بسبب أن الزوجة لا تجيد شؤون البيت وتعيش على الـ "emporter". رأي ناريمان، وهي متزوجة أم م لثلاثة أولاد، شذني

بداية الحكاية وما فيها مع جلال، الذي عاش تجربة تجمع كل أركان الموضوع. فبعد أربع سنوات من التعارف مع زميلة له في العمل، رفضت أمه زواجه بها، لأنها غير جميلة وأهلها "قلاليل"، ولأن أمه تكفلت بتربيته مع أخوته بعد وفاة والده، اضطر إلى الانصياع إلى طلبها.. ويسترسل قائلا: "إنني أشعر بالندم والحسرة كل يوم منذ زواجي، لأنني لم أرفض الزوجة التي اختارتها لي أمي وهي ابنة خالتي... نحن غير متوافقين في الثقافة والفكر، فهي سطحية كثيرا، ولا تهتم إلا بالملابس والماكياج، أما من اختارتها فكانت مثقفة وكاتبة هاوية، كنت لا أمل الحديث معها"... هذه الشهادة ككثير من الشهادات الماثلة لرجال رضخوا لأمهاتهن وداسوا على قلوبهم، واختاروا رضا الأم بدل سعادتهم أو تعاستهم، فالزواج لعبة يانصيب مأكرة.

عجوزة وحكمت كنة

تعمدت اختيار عينة من الأمهات، لبداية هذه الموضوع، لأنهن المتهمات في هذه القضية، وفي نفس الوقت، هن القاضي والجلاد... الحاجة نفيسة، عاشت تجربة طلاق ابنها من امرأة لم ترضها له، "لقد حذرته مرارا من كونها لا تصلح

للزواج،
الحظ
أدخل
بينهما،
فتم
الطلاق
بعد سنة
زواج...
و لحسن
لم



تناسب كل الأعمار
التنورة البليسيه
...6 قطع
للدخول
الإجتماعي

التنورة البليسيه حجت مكانها طيلة موسمين كاملين في خزنة الفتيات بعد أن كانت في حقة سابقة ستايل خاص بأمهاتهن. الطول المثالي لهذا الدخول الاجتماعي هو الميدي أي بين الركبة والكاحل... التنورة يمكن أن تكون أحادية اللون أو ذات طبقات والتنسيق يجب أن يكون متوازنا. فإن كانت التنورة مطبعة فالقميص أو التوب يجب أن يكون بلون واحد، أما إن كانت التنورة بلون واحد يمكنك أن تضعي المطبوع في التوب أو إن كنت تخشين الطبقات فما عليك سوى اعتماد اللون بلون أو لونين. إن كان البليسيه سيد الستايلات، فإن التنورة لا تقتصر إلا عليه. فهناك التنورة المطبعة، والمنفخة، والتنورة بالكاروهات، والتنورة المزهرة.

البليسيه الكلاسيكي
طلة بتنورة بليسيه بلون البورغندي
وتوب بالدايتيل... الطول ملائم
ومحتشم

جديد لوفينا Découvrez nos Nouveautés!

شامبو للعناية و معالجة مشاكل الشعر.

**Huile de
Cade**

**Anti-
pelliculaire**

**Extrait
D'ail**



البليسيه على طبيعته
طلة مكونة من توب مخطط
وتنورة بليسيه بوردو منسقة بحذاء
مسطح.





البليسيه الرياضي
طلة للبنات خاصة تجمع بين تي
شورت وتنورة بليسيه ميدي وحذاء
رياضي.





البليسه الخفيف

الطيات في هذه التنورة
عريضة فتوحي التنورة
أنها بليسيه. طبعة
الكاروهات دارجة مع
قميص الدانتيل.



بليسيه
زيقزاق
طلة الدخول
الإجتماعي
بامتياز، تنورة
ماكسي بليسيه
بنية مخططة
بخطوط
منكسرة،
منسقة بتوب
أبيض وبلايزر بيج
والأكسسوارات
حسب الذوق.



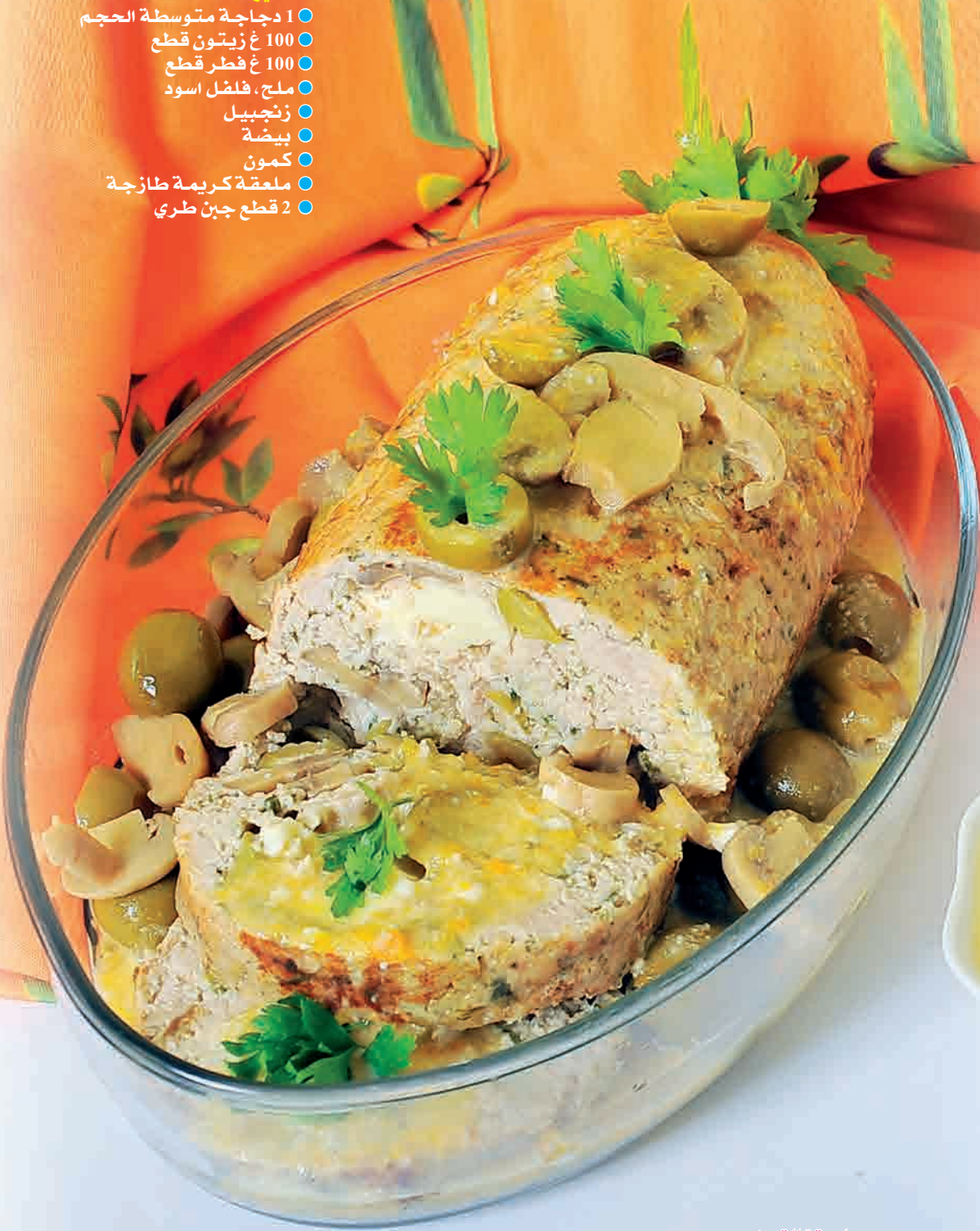


بليسيه راقى
طلة رومانسية تجمع بين أناقة
التوب الأحمر بالدانتيل والحداء
الأحمر وبين التنورة بطبعات الورود
والبليسيه عند الخصر.

باتي الدجاج

المقادير:

- 1 دجاجة متوسطة الحجم
- 100 غ زيتون قطع
- 100 غ فطر قطع
- ملح، فلفل اسود
- زنجبيل
- بيضة
- كمون
- ملعقة كريمة طازجة
- 2 قطع جبن طري



طريقة التحضير

انزع جلد الدجاج وانزع اللحم عن العظم ثم ارحيه في الخلاط، اضيفي عليه التوابل والزيتون والفطر والبقدونس والكريمة الطازجة والبيضة وامزجي جيدا باليد، أفرغي الخليط على قطعة ورق فيلم غذائي، اضيفي الجبن في الوسط ولفي الورق على خليط اللحم، اثقبي الورق بالسكين. في طنجرة، ضعي نصف بصلة، أربع حبات جزر، غصن كرافس، 2 لتر من الماء، قطعة زبدة واتركي الخليط يغلي، بعد الغليان ضعي فيه اللحم واتركيه حوالي ساعة ونصف حتى ينضج. ارحي الخضار مع المرق وقدميها مع الباتي وحبات الزيتون وقطع الفطر.

طاجين المكفت

المقادير:

- 250 غ لحم عجل مرحي
- ½ باقة بقدونس مفروم
- ½ باقة كسبرة مفرومة
- ½ ملعقة قهوة زنجبيل
- ½ ملعقة قهوة كركم
- ½ ملعقة قهوة فلفل اسود
- ½ ملعقة قهوة عكري
- 8 فصوص ثوم مدقوق

طريقة التحضير

في خلاط كهربائي ضعي الثوم والكسبرة والبقدونس والتوابل مع ربع كوب من الماء واخبطي جيدا.
 ضعي نصف الكمية في اللحم واخبطي ثم شكلي كريات.
 ضعي النصف الآخر من الدرس في القدر على النار واضيفي الطماطم المرحية ومعجون الطماطم والزيت ومرقي بكوب ماء وأتركها تغلي، ثم اضيفي كريات اللحم وأتركها تنضج وقدميها مزينة بالبقدونس.

تارت بالتفاح

المقادير:

للعجينة

- 250 غ فريضة
- 50 غ سكر ناعم
- 1 بيضة
- فانيليا

للكريمة

- 3 بيضات
- 3 ملاعق أكل سكر
- كريمة طازجة

للاشوة:

- 3 حبات تفاح كبيرة
- مقطعة الى أبراج من
- نفس الحجم
- 3 ملاعق أكل لوز
- مرحي

للتزيين:

- زبيب، لوز
- 2 ملاعق سكر
- 2 ملاعق صغيرة
- قرفة
- كرز مصبر
- وريقات صغيرة نعناع.



طريقة التحضير

اخلطي الزبدة والسكر الناعم والفانيليا،
أضيفي الفريضة واجمعي الخليط بالبيض حتى تتحصلي على عجينة طرية،
غلّفي طبق التارت بالعجينة، ادخليه الفرن واخرجيه نصف ناضج،
اخلطي البيض والكريمة الطازجة والسكر جيداً حتى تتحصلي على كريمة متجانسة،
ضعي غيرة اللوز على العجينة وصففي فوقها قطع التفاح،
أفرغي الكريمة على التفاح وزيني بالسكر والقرفة واللوز والزبيب، ادخليها الفرن حتى
يجف خليط الكريمة، ثم زينيها بحبات الكرز ووريقات النعناع كما هو موضح في
الصورة او زيني حسب الرغبة وقدميها باردة.

7 موديلات ثوندوس

الكاراكو الاحمر... حين ينظم المجبود غزلا

الكاراكو هي قصة عشق بين الجزائرية وقطعة من المخمل المرفف، هي فن وأتقان وصناعة بخيوط المجبود لا تضاهيها أي صناعة في العالم... وإن كان الكاراكو أسودا فإن معدنه من ذهب.. وما من لون يزيد به بريقا أكثر من الأحمر لون الأنوثة في تجليها. الشروق العربي وكداها تثير إنتباهك بسبع موديلات كاراكو باللون الأحمر قد تغير المسلمات وتشعرك بأنك لالة من اللالات من زمن الدايات.

من اسطنبول

إلى القصبة

كاراكو بفرملة

بتطريزات تركية

في غابة الأناقة

مع سروال بـ"شقة"

تحت الركبة.



كاراكو "رافد روجو"
كاراكو أحمر فاقع
مطرز بالطريقة الفرنسية
الباروكية مع وجود
حاملات كتف خارجية
وذيل من الساتان.

كاراكو من باريس
سترة كاراكو مثرمة جدا باللون
البورغندي بتطريزات ذهبية فرنسية
مدرسة تعطي انبساطا ان الخصر
نحيف جدا وهذا ما يجعل اللون
والتطريز مهمين جدا.



كاراكو زمان
 كاراكو تقليدي بلون
 البوردو مطرز بالذهب
 ومرصع بالأحجار
 منسق بسروال ذهبي
 وحزام رقيق.



كاراكو بلا نهاية
 الذيل رائع في المواسم الأخيرة
 ولكنه في هذا الموديل غير
 مبرهج ولا تطريز فيع ويبدو
 الكاراكو كأنه لا ينتهي..



كاراكو
يتوهج
 كاراكو بلون
 البورغندي راقى
 متكون من سترة
 بلا أزرار مطعمة
 بالتطريز الحديث
 وسروال أحمر وذيل
 من الستان.





كاراكو "مقفطن"
كاراكو مستوحى من القفطان في
صدريته المطرزة بالكامل بالذهب
مع سروال شلقة مستقيم وذيل
طويل مطرز بطريقة غير مبالغ
فيها.

نجم الكوميديا السورية

أحمد الأحمد
لمجلة الشروق العربيلماذا على الممثل أن
ينتظر عشر سنوات أو
أكثر حتى تبدأ نجوميته؟

مقل في حواراته، فلا تغريه اللقاءات والخوض في نقاشات مختلفة وفي كل المواضيع، لأنه لا يدعي أن لديه القدرة على فعل ذلك، فهذا برأيه يحتاج إلى مهارة ربما لا يمتلكها، وهو الذي لا يعرف كيف يكون مقنعاً للجمهور بعيداً عن التمثيل، مفضلاً التوجه إلى الكاميرا لأنه اللقاء الأهم والأفضل بالنسبة إليه، ولكن لطفه ودمايته وتواضعه الشديد ومم إصراراً على حواراته وافق.. من هنا، ابتعدنا في حوارنا معه عن الخوض في أخباره الفنية التي تتناولها عادة وسائل الإعلام المختلفة بشكل يومي

على بعض أرائه حول الكوميديا، وما قدمه أعمال كمسلسل "حمام شامي" و"فلم حمرة" و"الوجوه" و"بانتظار الياسمين" و"الواق" و"حرمك" و"غفوة القلوب"، إضافة إلى "بقعة ضوء" في عدة أجزاء.



**وصفوك بالكوميديان الأخ
طر وقيل إنك لم تأخذ حق
ك من الكوميديا، ما رأيك؟**
- لا أعرف لماذا، وهذا الموضوع لا
أستطيع أن أقرره أو أثبت فيه. عموماً

في مجال واحد مثل الكوميديا ويصل إلى النجومية ويكون نجماً أول، فهذا ليس خطأ. وإذا أردنا أن نعتبر الإطار تهمة، فهذا أيضاً ليس مشكلة، فنحن كممثلين نقدم كل شيء كي نكون قادرين على أداء مختلف الشخصيات. أما في مصر مثلاً، فالممثل الكوميدي يصبح نجماً من أول دور، ونجماً من الوزن الثقيل.

أما في الوسط الفني السوري، فنرى أن نجم الأعمال التراجيدية هو أكثر ثقلاً من النجم الكوميدي ولا أدري ما السر في ذلك، مع العلم أن الكوميديا من أصعب فنون الدراما. وهنا أسأل: هل من يبكي الآخرين أعظم ممن يضحكهم؟ ولماذا لا يكون هذا الثقل الذي نتكلم عنه في كل أنواع الدراما ويشمل كل شيء في الوسط الفني من حيث التقويم والأجر وغيرهما.

أعيش اليوم مرحلة
جديدة.. ولا أخفي أن
الممثل يعيش فكرة
الانتظارهل تجد مفارقات بذلك
ومررت بهذا الفرق؟

- ليس أنا فقط، جميعنا نرى ذلك، فهناك الكثير ممن أصبحوا نجوم صف أول من دون العمل في الكوميديا، مع العلم أننا في حاجة إلى نجوم كوميديا وهو ما يحتاج إلى صناعة من حيث النص والإنتاج.

شاركت في معظم أجزاء
مسلسل بقعة الضوء، هل
عاد العمل إلي مستواه الجيد
في الأجزاء الجديدة، وهل
تستطيع هذه السلسلة
الإستمرار رغم مرور أزيد
من 12 سنة على نجاحها.. أم
أنه يجب أن تتوقف عند هذا
الحد؟

شاركتم في معظم أجزاء مسلسل بقعة الضوء، هل عاد العمل إلي مستواه الجيد في الأجزاء الجديدة، وهل تستطيع هذه السلسلة الإستمرار رغم مرور أزيد من 12 سنة على نجاحها.. أم أنه يجب أن تتوقف عند هذا الحد؟

- لا أحب المقارنة، أنا مع القيمة الفنية للعمل بغض النظر عن الأجزاء. نحن نتطور مع الزمن والأحداث والعصر، لذلك يجب أن نجاري الزمن. وأكد أن الأجزاء السابقة كانت مناسبة لزمانها، وأنا أحب أن أعبر عن كل عمل بقيمته وما أقدمه، وأرى أن الجزء الأخير مثلاً كان غنياً بأفكاره ويمسك خيوط اللعبة تماماً... فليستمر العمل لمئة جزء آخر مادام يقدم أفكاراً وإبداعات وقيماً فنية جديدة.

الوسط الفني السوري يخلو من الرعاية اللازمة للفنان مقارنة بالفنان المصري أو الخليجي، وأتمنى أن تكون هناك الرعاية الكاملة لنا جميعاً كفنانين سوريين، فهذا حق لنا.

وهذا الموضوع ليس شخصياً بل يمسنا جميعاً، فلماذا مثلاً لا يظهر نجوم كل سنة، لماذا على الممثل أن ينتظر عشر سنوات أو أكثر حتى تبدأ نجوميته، أو حتى يقوم بمئات الأدوار؟ الشروق: قدمت الكثير من الأعمال الاجتماعية لكن الناس دائماً ما يذكرون أحمد الأحمد على أنه ممثل كو ميدي. هل السبب أنك ناجح أكثر في الكوميديا، أم إن شخصيتك تناس ب تلك الأدوار أكثر؟

- أنا بصراحة ضد هذه الرؤية، لأن الصدفة تلعب دوراً كبيراً، فالعمل الكوميدي أخذ فرصته. ومن هنا عرفني الناس، لكنني قدمت أيضاً أدواراً اجتماعية كثيرة، وكان لها صدق جميل وشهادات أعز بها، كدوري في «الحوت»، ودوري في «قاع المدينة»، و«سحابة صيف» ومؤخر مسلسل حرمك وغفوة القلوب، وغيرها من الأعمال.

**هل أنت
ميال إلى
الكوميديا،
أم إنه تم
تأطيرك في
هذا المجال
دون غيره؟**

- لا مشكلة بالنسبة إلي، فأني ممثل يستطيع أن يقدم نفسه



- أنا مع الجرأة في العمل، لكن معظم ما نراه اليوم يظهر بشكل مبتذل، ويمكن أن تكون بعض الأعمال قد تجاوزت الخطوط الحمر في أماكن معينة، فهناك أعمال لبنانية ومصرية تناولت الجرأة وتقابلها الناس، لكن الجرأة سيف ذو حدين، فهي موجودة ونريد معالجتها درامياً، لكن في المقابل هناك عائلة يتابع أفرادها بمختلف أعمارهم الدراما، ولذلك فهي مشكلة. وبالنسبة إلي إذا قبلت المشاركة في أعمال الجرأة، أشرت ألا يخدش دوري الحياء، أي أن أجسد شخصية جريئة موجودة في الواقع لكن بعيداً عن الابتذال...

يا رب يعم السلام والخير على الجزائر لأنكم حقاً مثال للأخوة والعروبة

**عملت كمقدم برامج في قناة للأطفال
ل، هل تعتبرها ضمن تجارب البدايات
ت، أم كان وراءها المردود المادي؟**

- كانت هذه التجربة فرصة لعالم جديد، وعندما يكون العمل مع الأطفال يكون هناك عمل مميز بغض النظر عن المردود المادي.



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الممثل أحمد الأحمد

**هل تفكر في تقديم شيء خاص بالأط
قال، أم إنها مرحلة وانتهت؟**

- قدمت عدة مشاريع موجودة وهي أفكار وقصص مميزة، ولكن تحتاج إلى التمويل، وخاصة أنني ابتكرت شخصية محبة للأطفال توصل فكرة مفيدة عبر لقطات أو استكشاثات وفواصل بين برامج.

**أنت ناشط على مواقع التواصل
الاجتماعي، هل هذا جزء من شهرة
الفنان؟**

- الفنان مطالب دائماً بالتواصل مع جمهوره، وأن يكون قريباً منهم، وألا يشعر الناس بالتحالي عليهم، وأن يُفرحهم بالصور العفوية، وأتذكر عندما كنا صغاراً ونرى فناناً في الشارع فنعتقد أنه ليس من البشر، ولكن مواقع التواصل اليوم تخلق نوعاً من الطرافة مع الجمهور، وهذا مهم للفنان. ولا يختلف اثنان أيضاً في أن مواقع التواصل مثلما لها إيجابيات لها سلبيات أيضاً ليس فقط على الفنان.

كيف؟

- خلنا نحكي عن الإيجابيات، فمن طبيعي لا أحب التحدث على السلبات بكل أنواعها.. مثلاً تمرّون بالجزائر بمرحلة صعبة، وهي حرق الغابات وحتى صار هناك وفيات جراء هذه الحرائق.. وما لمستته عبر الفيس بوك بحكم أن معي كثيراً من جمهوري بالجزائر.. الكم كبير من التضامن والأخوة. صدقني قليلاً لما نشوف تضامن مثل هيك خاصة بالوقت الحالي... بكل فخر أحبيكم على تضامنكم، ويا رب يعم السلام والخير على الجزائر، لأنكم حقاً مثال للأخوة والعروبة.

هل يمكن أن نراك مخرجاً أو كاتباً؟

- من الممكن أن أخرج مشروعاً معيناً يدور في رأسي، لكن الكتابة لها ناسها، يجوز أن أقترح فكرة، لكنني بعيد تماماً عن كتابة عمل فني طويل.

الجرأة سيف ذو حدين وما نراه اليوم يظهر بشكل مبتذل

**وهل يمكن أن نراك في أعمال عربية
مشتركة، أم لك موقف منها؟**

- الأعمال المشتركة ظريفة وسهلة، الكل يشاهدها ويسعد بها ومواضيعها ليست معقدة، وهي وجبة دسمة للمشاهد، فالتلفاز فن بسيط وليس مركباً يحتاج إلى تحليل، على عكس السينما التي تحتم علينا توضيح الأمور التي لا يمكن توضيحها من خلال الدراما، فنذهب في اتجاهات أعمق فيها إشارات استفهام ومواضيع شائكة للناس.

**هل تحلم بفرصة عمل في مصر،
وهل تتمنى أن تكون نجم عمل كوم
يدي كالفنان أحمد حلمي وغيره من
الفنانين الكوميديين؟**

- ليست القصة بالحلم. أنا ممثل وأينما أجد الدور المناسب المميز أحب أن أكون، في مصر أو حتى في الجزائر.

**وماذا عن أعمال الجرأة، أليست من
المحرّمات في الدراما؟**

**غم الأدوار العديدة التي قدمتها في
مسيرتك الفنية ما زال مسلسل الانت
ظار من أهم الأعمال التي قدمتها، ه
ل السبب أنه من أول الأعمال التي نا
قشت تلك المناطق وتلك الفئات من
المجتمع؟**

- أنا جزء من الكل ولا أستطيع أنا أنجح وحدي بمعزل عن نجاح الآخرين، فالعمل كان مترابطاً وجريئاً وأفكاره قوية والإخراج مميزاً. وكذلك أداء الممثلين كان مذهلاً، وأنا جزء من هذه المجموعة المتكاملة.

**إذا أنت مع البطولة الجماعية لأي
عمل؟**

- بحسب نوع العمل، هناك أعمال تتمحور على شخصيات معينة تحتاج إلى بطولة فردية وهناك أعمال تحتاج إلى تكامل الجماعة حتى تنجح.

**صرحت سابقاً بأنك مارست عدداً من
المهن لتؤمن مصاريف الحياة... بعد
نيلك الشهرة هل أصبحت قادراً على
رفض الأدوار غير المناسبة مهما كان
أجرها؟**

- أعيش اليوم مرحلة جديدة، ولا أخفي أن الممثل يعيش فكرة الانتظار، فهو ينتظر الدور الجيد. وكذلك المردود المادي، وكما يعلم الجميع مهنتنا متعبة، ومن يزر أماكن التصوير يشعر بذلك. لكن الناس يعتقدون أننا نتسلى أثناء التصوير، حتى إن أحدهم قال لي: «نالك كل يوم ببلد جديد»، فهذه المهنة تستنفد طاقتنا، خاصة عندما تؤدي أدواراً تكون مختلفة تماماً عن شخصيتنا الحقيقية. وهنا يكون التحدي بأن تظهر الشخصية بصدق.

الوسواس والخوف المفرط من الفيروس

يقود جزائريين إلى الإصابة بالعدوى

ظهور موجة ثالثة من فيروس كورونا، بما حملته من أعراض صحية خطيرة وتأثيرات على الجهاز التنفسي، وما كشفت عنه من نقص الإمكانيات في المستشفيات الجزائرية، كان لوحده كفيلا برفع الوعي لدى فئة واسعة من المواطنين وإلزامهم سبل الوقاية. من جانب آخر، خلقت هذه الموجة العنيفة حالة هلع ونشرت الكثير من المخاوف، ما أصاب الكثير بالوسواس من أي عارض يرجح أنه من جراء الإصابة، كالحمى واللام الرأس والمفاصل والعطاس أو السعال أو ضيق التنفس.

جزائريون يلتقطون العدوى نتيجة الخوف

"العيادات الطبية ومخابر التحاليل موطن الوباء"

يهرع العديد من المواطنين إلى العيادات الطبية، أو مباشرة إلى مخابر التحليل، فور شعورهم بأحد أعراض كوفيد، إذ ورغم أن التهاب الأنف أو حتى الإنفلونزا الموسمية من الأمراض الشائعة جدا، التي تأتي نتيجة بعض العادات اليومية في موسم الحر، كتناول المثلجات، الماء البارد، أو التعرض المفرط لمكيفات الهواء... إلا أن الخوف بات يدفع الكثير إلى التأكد من عدم إصابتهم بالفيروس اللعين، وهو في حد ذاته ما يضعهم في احتكاك مباشر معه. يؤكد

الدكتور، عابد نصر

الدين، طبيب عام

بمستشفى

البليدة: "...

حتى لا

نبالغ، 50

بالمائة من

الحالات

التي

نستقبلها

يوميافي

مصلحة

الكوفيد، هي لرافقي

المرضى، الذين يصرون

على خدمة أهاليهم بأقل

إجراءات وقاية، ثم لأشخاص

كانوا بصحة جيدة ولكنهم

ترددوا كثيرا على المشافي

والعيادات الطبية لإجراء

الفحوصات، أو على مخابر

تحليل الدم، حيث تعتبر

جميعها موطننا

للوباء، ويجب

الاحتراز

المضاعف عند

التردد عليها...". في هذا الصدد، تتكرر تحذيرات المختصين وتوصياتهم بالتزام المنازل والخضوع للحجر الكامل في حال الشعور بأحد الأعراض الشائعة أو بعضها، إلى غاية التأكد من الإصابة. يضيف الدكتور عابد نصر الدين: "قد لا يكون المريض الذي يعاني من الحمى والوهن مصابا بكورونا، لكن تواجده في مصلحة الكوفيد واحتكاكه بالمرضى، أو حتى رؤيتهم يعانون يؤثر على نفسيته ويضعف مناعته، وإن لم يصبه الفيروس مباشرة، فإن نفسيته تستقبل الإصابة والخوف منها يساعد على ذلك...".

"تعزيز الروح المعنوية لا يقل أهمية

عن مكملات المناعة"

العامل النفسي مهم

جدا من ناحية تعزيز

مناعة الجسم.

ومع هذا، فإن الفرد

الجزائري لا يولي

هذا الأمر أي أهمية،

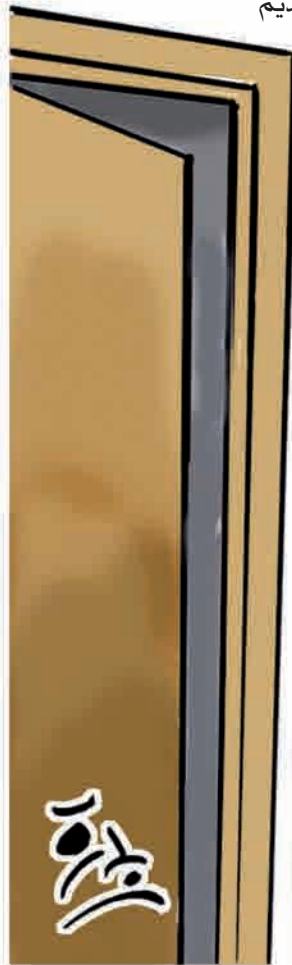
ويستمر في تعداد

أي مؤشرات

توضيحات

كافية

ومطمئنة.



وقيل اني عيان....
طلعتني الحمة.... ما ينش
نسم... وقيل اني مريض
بالكورونا.....!!!!

للعريس

كيف تنسق طلتك مع تصديرة عروسك؟

عريس بستر من
المخمل الأخضر
بتطريزات ذهبية
منسق مع جبة
فرغاني للعروس
وبرنوس

طرات على عقلية الرجل الجزائري بعض التغيرات خاصة في مجال الموضة ولا يشتني العريس من هذه القاعدة فهو يريد أن يظهر بمظهر جذاب ليوم لا ينسى في حياته ومع ظروف كورونا فقد باتت حفلات الزفاف أقل صخبا وتقتصر على أفراد العائلة إن سمحت الظروف الصحية بذلك. تنسيق العريس طلته على حسب تصديرة عروسه قد يكون صائبا إن ابتعد عن المبالغة وعدم التكلف، يمكن للعريس أن يكتفي بابدلة الرسمية أو يضيف بعض القطع إلى طلاته كسترة من المخمل علسيها بعض التطريزات الخفيفة أو ارتداء جبادولي مطرز خاصة عند الياقة والأزرار فقد يكون هذا كافيا بالنسبة للرجل. أو يمكن ارتداء سترة الشرواني الهندية الطويلة مع بعض التمديدات خاصة في الطول. فهي عادة ما تكون من قماش باذنخ مع بعض التطريزات التي ستقربك ماهرأجا هندي أو سلطان تركي.



جبادولي من
المخمل الأزرق
بتطريزات من
الياقة إلى جانبي
الأزرار منسق مع
قفطان باللون
الأزرق مرصم
بتطريز فضي.

تنسيق مبهر بين طلة العروس
بالكاراكو الأخضر الزمردى بذيله
الملكي وجيادولي العريس من
نفس الخامة.



عريس
بجبادولي
أسود
بتطريزات
ذهبية
وعروس في
غاية الأناقة
بكاراكو
أسود بمجيوذ
قسنطيني حر.

سر مزج ثلاث ألوان في طلة واحدة

السر في مزج الألوان ليس في الذوق والحس بالموضة بل بقاعدة عجلة الألوان الخاصة بالمصممين وحسب هذه العجلة المكونة من جملة من الألوان بدرجات مختلفة يمكنك مزج ثلاث ألوان متلاصقة أو لونين متقابلين من الميكسات الصحيحة في عالم الموضة المزج بين البيج والبيج والبيج الغامق وهذا يوحي بطلاء دافئة. أما المزج بين الأزرق والأصفر والأخضر فيعطي إنطباعاً شبايباً. بينما قد تشعرين بالحس الإبداعي بمزج الأزرق القاتم مع التيركواز والبيج.. لصاحبات اللوك المرح امزجن بين الأحمر والبرتقالي والأصفر. ونحن لا نتحدث عن الكولور بلوك المختلف تماماً عن مزج الألوان فهو يعتمد على درجات لون واحد أو لونين لا أكثر. هناك قاعدة في عالم التصميم عامة سواء في الهندسة أو الموضة وهي تعرف بقاعدة الألوان الثلاثة تنص على إختيار لون أساسي واحد وإضافة لونين ثانويين. الأبيض والأسود لا يدخلان في الحساب. عند ارتداء الطبقات لا يجب إضافة أكثر من ثلاث ألوان على باقي الطلة. وتلخص طلة المصممة ريتا أورا هذه القاعدة رذ مزجت بين ثلاث ألوان الأحمر وهو لون أساسي والبرتقالي والتيركواز وهما لونين ثانويين. كما أن الأحمر والبرتقالي متقاربين في عجلة الألوان بينما الأزرق يقابلهما.





كان لي أخ أصغر مني، كنا نمارس هذه الرياضة فقط من أجل الدفاع عن النفس، غير أنني كنت موهوبا في الكثير من الرياضات، بحيث تحصلت على الحزام الأسود بعد سنة فقط من التدريب، وفي السنة الثانية استدعيت إلى الفريق الوطني، كان المدرب الياباني آنذاك، السيد "ناكامورا"، رفقة الجزائري منيا حسين، ومن ثم بدأت العمل في عالم الجيدو، والتقيت بخيرة الأسماء في هذا الميدان، على غرار الوزير السابق سيد علي لبيب، ناصر أوعراب، مسوس علي، عبط الطاهر وكذلك إيدر قاسي وامنسوران، وغيرهم من الأسماء، حيث شاركنا في البطولة الإفريقية وتحصلنا على العديد من الميداليات.

كيف كانت الظروف الرياضية في تلك الفترة؟

في الحقيقة، الظروف كانت صعبة جدا، ربما لم نكن نجد حتى ما نأكله، ولا توجد وسائل وإمكانات وفي الكثير من الأحيان نضطر إلى إستعارة بعض الألبسة من أجل التدريب أو المشاركة، لكن حينما تحولت على الفريق الوطني، أصبح هذا على عاتق الدولة.

في عجالة، هل يمكن أن نلمس معك أهم المحطات الرياضية التي شاركت فيها؟

شاركت في البطولة العربية والمغاربية، خمس بطولات إفريقية وست بطولات في الألعاب الإفريقية، بطولتين عالميتين في القاهرة وفي أغادير بالمغرب، وبطولتين لألعاب البحر المتوسط، وأكثر من مئة دورة مع الفريق الوطني. ماذا عن الاحتراف وأهم الفرق التي انتقلت إليها؟ كنت موهوبا كما قلت، لذا استدعيت إلى فريق "الكونتي" الإسباني للاحتراف، وتحصلت معهم على لقبى لكأس الملك، قضيت هناك أربع سنوات ثم انتقلت إلى نادي "صالون دو بروفونس" بفرنسا، تحصلت معهم على البطولة الفرنسية للفرق، قضيت كذلك هناك سنتين، ثم تحولت إلى أكس بروفونس"، وبعد سنتين انتقلت إلى "سانت إيتيان"، وفي نفس الوقت كنت أشارك مع الفريق الوطني.

- ما أهم المناصب التي تقلدتها من بعد؟

قمت بتكوين مدرب في الجزائر كنت مدرب درجة ثانية، وفي إسبانيا مدرب درجة ثالثة، ثم دخلت عالم التحكيم وفي نفس الوقت كنت رياضيا، قمت بتربص أو تكوين الإفريقي "أ" و"ب" و"س" ثم حكم عالمي، وكنت حكما في البطولة الإفريقية وتحصلت على المرتبة الثانية، والأول في العالم العربي، وأول حكم مغاربي، وصلت من خلالها إلى مستويات عالية وشرفت الجزائر والحمد لله.



الحكم العالمي والمصارع الدولي

بلخير بن عمر للشروق العربي: لهذه الأسباب كانت نتائج النخبة الوطنية في ألعاب طوكيو سيئة

هو حكم عالمي مضارع دولي جزائري، تقلد عدة مناصب وتحصل على العديد من التكريمات، واحترف في العديد من الفرق خارج الجزائر، وهذا اعترافا له بموهبته في رياضة الجيدو، نجلس إليه اليوم في هذه العجالة، من أجل الوقوف على أهم المحطات التي مر عليها، سواء داخل الوطن أم خارجه، كما كانت المناسبة للحديث عن آخر مشاركة للفريق الوطني في طوكيو، وأهم الأسباب التي جعلت من الجزائر تتذيل الترتيب، بصفر ميدالية.. وهذا لم يحدث منذ زمن بعيد على حد قوله.

أولا، لم أكن أعتقد في البداية، أنني سوف أذهب بعيدا في هذه الرياضة وأحقق ما حققته اليوم،

- كيف دخلتم عالم الجيدو.. هل هو اختيار أم لأهداف أخرى؟



جيد بحكم تجربتها، من أجل تقديم الإضافة والحديث عن رياضة ألعاب القوى.

والحمد لله، وبفضله بعد فضل الله، نملك اليوم فريقا وطنيا كبيرا من خيرة أبناء هذا الوطن.

رجعت للعمل والعيش في إسبانيا، وكلفت بمسؤولية منسق الهجرة بين الجزائر وإسبانيا، كرممني اللجنة الأولمبية الإسبانية والفدرالية الإسبانية للجيدو بمنحي 7 دان، كما كرمتم من طرف الاتحاد الإفريقي والاتحاد العربي في نفس الوقت في تونس كأحسن رياضي للعالم العربي وأحسن رياضي إفريقي.

ما الرسالة وكذا النصيحة التي يمكن أن توجهها إلى من اختار الجيدو كرياضة؟

الجيدو يسمى برياضة الحكماء، وهو يعطي الثقة للنفس، وهو مرب، وأغلب من يمارس هذه الرياضة تجدهم أشخاصا محترمين، وأنصح بالاشتغال على هذه الرياضة في الجزائر، لأننا نملك مواهب كبيرة جدا، لذا، يجب توسيع القاعات والبحث عن الموهوبين في كل القطر الجزائري.

ما تعليقك على نتائج الجزائريين في ألعاب طوكيو الأخيرة؟

أولا، يجب أن نعترف بأن أغلب الرياضيين المشاركين لم يحضروا جيدا، خاصة في المرحلة التي تمر بها الجزائر والعالم ككل وهي الوباء، ولعلمكم أنه يجب أن تتوفر الكثير من المعطيات من أجل التحضير الجيد، إذ أعتقد أن عدم حصول الجزائر في هذه الألعاب على ميداليات يرجع في الأساس إلى عدم التحضير الجيد، للأسباب التي ذكرتها من قبل.

بعين خبير في ألعاب القوى، كيف ترى هذا الميدان في الجزائر؟

في رأيي الشخصي.. الرياضات التي شرفت الجزائر هي كرة اليد، والملاكمة وكذا الجيدو، أقولها وأعيدها لقد شرفت الجزائر حق تشريف وتستحق الاهتمام. وبالمناسبة، أحي السيد جمال بلماضي على كل مجهوداته، وكنت قلتها من قبل حينما اختير لتدريب الفريق الوطني، أنه سوف يقدم إضافة نوعية للفريق الوطني

كلمة أخيرة؟

شكرا للمجلة، وتحيا الجزائر.. ويجب أن نضع اليد في اليد من أجل النهوض بقطاع الرياضة.

تأثيرات ذلك على الدخول الاجتماعي الجديد

هل استثمار الأولياء
في فترة الحجر الصحي
وتزامنها مع العطلة؟

تزامنت العطلة الدراسية
وعطل العمال، هذه السنة،
مع ثالث موجات كورونا
العنيفة، وما تلاها من
قرارات غلق الشواطئ
ومساحات الترفيه وإلزام
المواطنين بحجر منزلي
جزئي، ما يعني أن أغلب
برامج السباحة والزيارات
قد ألغيت لدى العديد من
العائلات الجزائرية، التي
استثمر بعضها في الوضع
واعتبره فرصة لتعليم
الأبناء والتقرب منهم أكثر،
بتواجدهم في محيط واحد
لمزيد من الوقت، فيما
ضيق الكثير الفرصة.



الموضوع بعمق وطورن من الأنشطة المقدمة إلى
أطفالهن، سواء بتوجيه من خبراء وأخصائيين
أم باتباع فيديوهات من اليوتيوب. وقد ساهمت
هذه الخطوة في إكسابهن ثقة عالية بأنفسهن
وقدرتهن على تقديم تربية سليمة وذكية.
بالمقابل، عززت الثقة بينهما وبين صغارهن.

خبراء: "توقعات بسنة دراسة ناجحة للذين استفادوا الحجر الصحي"

تشير الأخصائية في علم النفس والاجتماع،
الأستاذة مريم بركان، إلى أن السنة الدراسية
الجديدة، عكس سابقتها، ستتسم بالجدية
والنتائج المرضية، بحسب المعطيات. فالوزارة
كانت صارمة هذه المرة، وضبطت برنامج
الدراسة مع توضيح شامل بخصوص ترتيب
الدروس، تقول الأخصائية: "يرجع مختصون
أن أثر الحجر المنزلي سيكون إيجابيا هذه المرة،
لأنه قرار المواطن أيضا. وقد تعلم الجزائريون
عدم تضيق هذه الفرصة، بل هناك من
تمناها.. حتى نسب التسجيل عبر الإنترنت في
دروس اللغات، والرسم والموسيقى والدروس
الخصوصية التحضيرية للامتحانات النهائية،
ارتفعت بنسبة 40 إلى 50 بالمائة في العطلة.
وهذا، ما يمكن اعتباره مؤشرا ممتازا".

بينما يعيشون معا باقي الأيام؛ لكنه الواقع
الذي كشف عنه أخصائيون في علم النفس
والأطفال، الذين اختاروا مواقع التواصل
الاجتماعي لتقديم الدعم للأولياء، وتحويل
فترة الحجر الصحي المملة إلى مساحة حميمة
تقرب العائلة وتحرك مهارات أبنائها، فقد
نشرت الأطفونية، صاحبة صفحة miss
orthophoniste على أنستغرام، عشرات
ألعاب الذكاء، التي يمكن لجميع الأمهات
الحصول عليها بمبالغ صغيرة، أو حتى صناعتها
منزليا بوسائل بسيطة ومتوفرة، كسدادات
العلب والقارورات البلاستيكية، مصفاة، علب
فارغة.. بالإضافة إلى بعض النشاطات
الحويية التي تسمح للأم باكتشاف مواهب
ابنها في الرسم مثلا أو السباحة، والتعامل مع
الأسطح والبيئات الجديدة، من خلال ألعاب
مائية ممتعة، تغنيه نوعا ما عن زيارة المسابح
وشاطئ البحر في ظل إغلاق هذه الأخيرة من
قبل العائلات.

المميز في هذه المبادرات، التي تم إطلاقها سابقا
عبر مواقع التواصل الاجتماعي، أنها كانت
بمثابة منافسة بين الأمهات أيضا، تصور
وتستعرض كل منها مهارات ابنها وقدراته
المبكرة، التي لم تكن تتوقعها إطلاقا، فضلا عن
كون أمهات أخريات كن أكثر اجتهدا، وبحسن في

التحضير للامتحانات الرسمية بداية من العطلة

لم يكن إعلان الحجر الصحي سيئا بالمستوى
المتوقع للكثير من تلاميذ الأطوار النهائية،
رغم أنهم انتظروا العطلة طويلا للتخفيف
والاستجمام، خاصة بالنسبة إلى أولئك
الذين أتقن أولياؤهم تسويق فكرة التحضير
للسنة الجديدة، والامتحان المصيري، مع رفع
الروح المعنوية وشحن الهمم، حيث اختار
المقبلون على كل من شهادة التعليم الثانوي
والمتوسط تقسيم أوقاتهم، بحيث تتاح لهم
فرص الاطلاع على الدروس والأسئلة وطبيعة
الامتحانات. وقد انعكس هذا من خلال ظهور
المئات من الصفحات والمجموعات الفيسبوكية،
الخاصة بهذه الفئة، في غضون العطلة، بينما
ارتفعت نسب الزيارات إلى النوادي العلمية
والمشاركات في قنوات المدرسين الإلكترونيين.
وغالبا ما يتم هذا بتشجيع من الأولياء، نظرا
إلى كون الولوج إلى فضاءات كهذه عادة يحتاج
إلى دفع مبالغ رمزية.

أولياء يكتشفون مهارات أبنائهم لأول مرة

قد يبدو الأمر غريبا وغير مستساغ في البداية،
كيف لأب أو أم أن يكتشف ابنه في عطلة فقط،

الكبرياء وعدم الاعتراف بالخطأ يعمقان الهوة ويدمران العلاقات

تحتل الحياة الزوجية الكثير من الأخطاء والهفوات، نظراً إلى تشارك جوانب عديدة، ما يوجب على أحد الطرفين الاعتذار، للمحافظة على استمرار العلاقة وتوازنها. مع هذا، لا يزال الاعتذار بين الأزواج عملة نادرة، يؤدي غيابها إلى تصدع الرباط وأحياناً إلى انفكاكه لأسباب واهية.



وبالبعد عن الأهل، أنا دائمة الانزعاج والتذمر، وأحياناً أعدة، أصب كل ذلك على زوجي، وأسبب له التجريح والأذى قولاً أو سلوكاً، لكنني لا أجد الأسلوب المناسب لطلب الاعتذار، إذ دائماً ما أشعر بأنني أضحي بشكل مبالغ فيه وربما التذلل أمام زوجي يجعلني أبدو مقصرة أو ينقص من قيمتي الكبيرة في عينه". حول هذا، يشير الخبراء إلى أن تفادي الاعتذار واعتباره إهانة للذات كثيراً ما يعتبر ناجعاً مع الشخصيات الاجتماعية الضعيفة، أو التي تبادل الطرف المذنب حياً فائقاً وتقديراً مع أنه خلل نفسي أيضاً يقتضي ممن يعانون منه التدارك واليقين بأن الاعتذار عند الخطأ مهم في حفظ العلاقات والحرص على سلامتها.

رد الفعل يصعب المهمة

مثلاً لا يجيد الكثير تقديم الاعتذار، يجد آخرون صعوبة في تقبله، وقد يواجهون طلب الغفران بالصد أو البرود، ويمكن حتى اعتباره دليل إدانة دائماً، صالحاً للعديد من المواقف القادمة، ما يشعر المعتذر بالندم أحياناً لاعترافه بالذنب ورغبته في الصلح. تقول الأخصائية بشرى قويدر: "في الغالب، يتمتع الأشخاص عن تقديم اعتذارهم لأنهم لم يجدوا الترحيب المزمع، فردود أفعال الطرف الآخر هي التي تحدد ما إن كان شخصية متسامحة تستحق التقرب أم أن يتم تجاهل الأخطاء رفقتها". هذا بالطبع، مع الأخذ بعين الاعتبار نوعية الخطأ وحجمه.

الاعتذار وإعادة المياه إلى مجاريها، رغم كوني المظلومة والمعتدى عليها..".

تقديم الاعتذار، هل هو انتقاص من قيمة المعتذر أم تقدير للشريك

كان ولا يزال الاعتذار في مختلف الثقافات والحضارات، نمط حياة، وأسلوباً راقياً لتلطيف الأجواء المشحونة بين الزوجين، سواء كان ذلك بصفة مباشرة عن طريق عبارات واضحة وصريحة، أم غير مباشرة بالتقرب من الطرف الثاني بجلب هدية أو بالمساعدة في أشغال المنزل واختلاق الحديث، أو عبر المزاح، ومع أن هناك عشرات الأساليب لتقديم الاعتذار، إلا أن العشرة والمعرفة الحقيقية لجوهر الطرف الآخر وردود أفعاله، وطريقته في التفكير التي تفضي إلى حالة شعورية معينة، كلها عوامل تتحكم في الأسلوب الأنسب للاعتذار منه عن الأخطاء التي قد تؤذي العلاقة. وصولاً إلى هنا، تبدأ معاناة الزوج أو الزوجة للحصول على الرضا والمسامحة. فالبعض يعتقد أن عبارات الاعتذار على شاكلة "سامحني، أعذر منك، كنت مخطئاً وأرجو أن أنال عفوكم.."

هي قمة الإهانة لشخصه، فيما لا يمكنه أيضاً إحضار هدية بعد الخلاف أو تخفيف ظله والتقرب من الطرف الآخر بالمزاح.. لما في ذلك من انتقاص لقيمته، تقول كاميليا، جزائرية مغتربة: "أعاني من ضغوطات كثيرة في العمل، والمنزل،

عدم الاعتراف بالخطأ يمنع التسامح ويعمق الهوة

تؤكد الأخصائية النفسية وخبيرة العلاقات الزوجية، الأستاذة بشرى قويدر، على أن هناك العديد من العوامل التي تمنع فئة واسعة من الناس من تقديم الاعتذار، تقول: "من أهمها عدم قدرة الفرد على تحمل مسؤولية خطئه، فشخصيته تجعله دائم الشعور بأنه على حق، ولا تسمح له بالإحساس بالذنب حيال الطرف الآخر، ما يبني في ذهنه فكرة أن الاعتذار يلبسه الخطيئة، ويهدم مكانته لدى الشريك..".

والتصرف على هذا النحو، بحسب مختصين، لا يكون بمحض الإرادة وإنما عبارة عن حالة نفسية تنم عن تصرفات لاشعورية تنبع عن الشخصيات الرجالية بالعادة، وعن فئة ضيقة من السيدات اللواتي لا يقدرن أهمية الزوج، تقول السيدة هجيرة، 44 سنة: "خلال زواج دام قرابة عشرين سنة، لم يحصل أن طلب مني زوجي أن أسامحه على إهانة أو تقصير أو خطأ ارتكبه، لظالما كنت أنا من أفعل، وإن لم أكن المذنب، لتبديد الخلافات واسترجاع المودة والاستقرار.."

من جانب آخر، تؤكد هذه السيدة نظرية علماء النفس بتعميق الهوة بين الطرفين وتآزيم المشكل لدى الشريك الذي لا يعترف بالخطأ، تضيق: "أصبح الأمر يثقل كاهلي، وأشعر بأنني بلا كرامة، خصوصاً أمام الأبناء، عندما أصبحت مجبرة بالعادة والتكرار على تقديم



الشروق العربي تحاور أكبر لاعب في كرة القدم في العالم

عز الدين بهادر: حطمت رقم الإسرائيلي... وانتظروني في سن الثمانين

الخضر بإمكانهم تحقيق أفضل النتائج في كأس إفريقيا أو كأس العالم.

عز الدين بهادر، لاعب فريق 6 أكتوبر المصري، دخل منذ سنة تقريبا موسوعة غينس للأرقام القياسية، حيث أصبح أكبر لاعب كرة قدم في العالم، إذ يبلغ من العمر 75 سنة، يشارك في مباراة رسمية، عندما شارك مع فريقه في مواجهة فريق العياط، في دوري الدرجة الثالثة المصري لكرة القدم. وحطم بهادر الرقم القياسي السابق لأبزر لاعب كرة قدم في العالم، الذي كان عند لاعب إسرائيلي. الشروق العربي، اتصلت به وأجرت معه هذا الحوار.

اللاعب.

شكرا على قبولك الحديث مع مجلة الشروق العربي..

شكرا جزيلاً، على هذه الاستضافة، التي تتيح لي الحديث إلى الجمهور الجزائري.

سيدي.. كيف لا تزال في الميدان، وأنت في سن 75 سنة؟

أنا لم أنقطع عن الرياضة، وعن كرة القدم، طوال حياتي، لاستمتاعي بذلك، ولهذا، لم يكن صعباً للعب في هذه السن.

متى بدأت حياتك الرياضية؟

بدأت اللعب في الشارع، مع جيراني وأصدقائي، من سن ثماني سنوات ثم لعبت في المدرسة والكلية والجيش والكويت ثم في نادي 6 أكتوبر ثم في ملعب الصغير الخاص، حتى الآن.

ما السر الذي جعلك تبقى في الملاعب؟

المحافظة والاستمرارية في تمارين يومية بسيطة، أو كلما سنحت لي الفرصة لتحسين أداء العضلات، والمحافظة على الوزن بقدر الإمكان. زد على ذلك، أنا أحب الأكل الصحي بطبعي، ولا أحب الدهون الكثيرة، ولا أفرط في الأكل أبداً. أشرب يومياً، قبل الإفطار، ماء دافئ به جنزيب وليمون، وقبل النوم قرفة بالعلسل.. لا أشغل نفسي بالكراهية والتعصب والحدق، ولا أهتم بالماديات كثيراً، وأعشق مساعدة الآخرين، وأستمتع بها.

دخلت كتاب غينس كأبزر لاعب في العالم. ماذا يعني لك ذلك؟

دخولي غينس، يعني لي أنني كنت على حق في أسلوب حياتي، ويجعلني أستمّر لتحقيق رقم آخر، وهذا يعطي أبنائي وأحفادي القدوة في نمط حياتي، ويعني أن العمر مجرد رقم مادام الأمل والطموح موجودا.

هل حقاً أن الرقم السابق كان عند إسرائيلي 74 سنة، وأنت حطمته؟

نعم.. كان الرقم عند الإسرائيلي، إيزاك حايك، عن سن 73 سنة و40 يوماً. وأنا حققت الرقم بـ 74 سنة و125 يوماً.

سجلت هدفاً وأنت في هذه السن. كيف ذلك؟

أنا سجلت هدفين، بمعدل هدف في كل مباراة.. الأول، من ضربة جزاء، والثاني، من تسديدة على المرمى.

هل ترى بأن أي لاعب قادر على الاستمرار حتى سن الـ 75؟

أرى ذلك ممكناً، ولا أفهم لماذا لا يحافظ اللاعبون على أجسامهم، وعلى قدر مناسب من اللياقة.. ولكن المسألة تحتاج إلى قناعة وإرادة.

من هو مثلك في اللاعبين؟

دون منازع، ديفغو أرماندو مارادونا.. أعشق هذا

من أحسن لاعب عربي حالياً؛ صلاح أم محرز؟

أرى بأن الكابتن محمد صلاح متكامل عن الكابتن محرز، ولكن محرز يتفوق في مواقف لاعب ضد لاعب.

ما رأيك في المنتخب الجزائري الذي فاز بكأس إفريقيا 2019؟

هذا منتخب قوي بالفعل، ويستحق البطولة، وقد تصاعد مستواه مع المباريات، وقاده محرز ببراعة.

هل ستبقى في الملاعب مستقبلاً؟

أنا مستمر في اللعب. وأنوي محاولة الحصول على رقم جديد، عندما أبلغ الثمانين..

ما الرسالة التي توجهونها إلى الجمهور الجزائري؟

رسالتني إلى الجمهور الجزائري، أن لديكم لاعبين عظماء، على مر تاريخكم، وتستطيعون تحقيق أفضل النتائج، سواء في إفريقيا أم كأس العالم.

وأتمنى أن أستطيع المساهمة في تقليل حدة التوتر بين الجماهير المصرية والجزائرية. فالبلدان يمتلكان مواهب رائعة. والإعلام، للأسف، يحاول اكتساب الشهرة، عن طريق الوقعة بين الجمهوريين الشقيقتين. وأتمنى أن أحقق رقماً مع أحد الأندية الجزائرية.. وسيكون شرفاً لي.

منذ أسست السويدي
إلكتريك الجزائر
استثماراتها في الجزائر،
كان أهم أهدافها
أن تكون إحدى أذرع
الجزائر التصديرية إلى
إفريقيا.
إفريقيا، هي مستقبل
التصدير للمنتجات
الجزائرية، لما تتمتع به
الجزائر من إمكانات
ضخمة، وثقل سياسي
واقصادي، على
مستوى القارة السمراء،
وبما تملكه من
إمكانات فنية وبشرية
هائلة.

«السويدي» بوابة تصدير الكوابل والمهمات الكهربائية إلى إفريقيا





للمعاملة الجزائرية. كخبراء في صناعة المهمات الكهربائية في الأسواق الإفريقية، المتعطشة إلى نقل الخبرة الجزائرية إلى أسواقها. وتؤمن شركة السويدي إلكتريك الجزائر بأن الجزائر لديها عمال مهرة ومدربون، وتبحث الشركة عن فرص من خلال احتياج هذه الدول إلى إصلاح البنية التحتية، وحل مشاكل الطاقة لديهم، ما يعزز العلاقة بين الجزائر كدولة رائدة في إفريقيا والدول الإفريقية، من خلال الشركات الجزائرية الرائدة في مجالات مختلفة.

إن شركة السويدي إلكتريك الجزائر ترى في إفريقيا فرص تصدير كبيرة، نظرا إلى استيراد هذه الدول مهمات كهربائية بأرقام ضخمة. يمكن للجزائر، من خلال شركة السويدي إلكتريك الجزائرية، الاستحواذ على حصة معتبرة منها، لما تتمتع به الشركة من سمعة عالية وحجم إنتاج واستثمار ضخم.

تعزز شركة السويدي إلكتريك الجزائر بقيمتها المتماشية مع قيم الجزائر الصناعية والتجارية.

• النزاهة
• التحلي بأخلاقيات العمل والشفافية والأمانة

• تلبية تطلعات عملائها
• توفير خدمة مميزة للعملاء المحليين والعالميين

• تقديم منتجات مطابقة للمواصفات القياسية العالمية وحلول ابتكارية التميز

• السعي نحو تحقيق التميز والتفوق بكافة إدارات الشركة

• مواجهة الأزمات وتجاوزها بنجاح المسؤولية

• تحمل مسؤولية الأفعال والقرارات المتخذة

• سرعة العمل والتوريد

• التأكد من تعزيز قيم التواصل واحترام الآخرين

• تبني مبدأ التعاون والعمل الجماعي الابتكار

• العمل على تطوير وتوظيف أحدث التقنيات

• تنفيذ كافة التدابير الممكنة واللازمة لتحسين وتعزيز الأداء

تعتبر شركة السويدي إلكتريك الجزائر أن الدولة الجزائرية درة تاج إفريقيا، القادرة دوما على المنافسة الشريفة، و تغطية حاجات السوق الإفريقية بقدرة عالية وجودة ملموسة.



العديد من الدول الإفريقية، بالإضافة إلى جودة المنتج الجزائري وسعره المنافس، مقارنة بأسعار الدول الأخرى.

قدمت شركة السويدي إلكتريك الجزائر منتجات عالية الجودة، طبقا للمواصفات القياسية العالمية، وأسعارا تنافسية، ما مكناها من اختراق 7 أسواق إفريقية، خلال عام واحد، حيث استطاعت أن تتحصل على عدة عقود، منها كوت ديفوار، بوركينا فاسو، جزر القمر، موريتانيا، السنغال، الجابون، بإجمالي عدد شحنات يقارب 7 ملايين دولار.

وتعتزم شركة السويدي إلكتريك الجزائر، خلال العامين القادمين، أن تنوع منتجاتها المصدرة إلى إفريقيا، لتصل إلى 30 مليون دولار سنويا، من خلال تعزيز الصادرات إلى البلدان التي تعاملت معها خلال العام المنصرم، ودخول أسواق جديدة، وإضافة تصدير الإكسسوارات والمحولات، بالإضافة إلى الكابلات الكهربائية. وتعتزم تقديم حلول طاقوية متكاملة، بالإضافة إلى نقل وتوزيع الطاقة، وخلق فرص عمل



تأسست شركة السويدي عام 1938، وبدأت نشاطها الصناعي في الجزائر عام 2008، ونجحت، على مدار سنوات، في التحول إلى أبرز الشركات العاملة في قطاع الطاقة، وتغطي العديد من الأسواق العالمية.. ونجحت الشركة في التوسع من أعمالها خارجيا، من خلال توظيف خبراتها الواسعة في تصنيع المهمات الكهربائية، ودراساتها العميقة للأسواق العالمية، وبخاصة الناشئة منها. وتضم شركة السويدي إلكتريك تحت مظلتها خمسة قطاعات رئيسية:

- الكوابل الكهربائية
- المحولات الكهربائية
- إكسسوارات الكوابل
- الطاقة الشمسية
- المشروعات

وتعد شركة السويدي إلكتريك إحدى الشركات الرائدة في تقديم باقة من حلول الطاقة المتكاملة، لتشمل توريد النحاس والبلاستيك، الذي يدخل في صناعة الخيوط والكوابل الكهربائي. وهذا، إضافة إلى مشروعاتها التعاقدية، وتصميم وإنشاء البنية الأساسية للطاقة، فضلا عن أنشطة توليد الطاقة الكهربائية من الرياح والطاقة الشمسية. وتمتلك الشركة العديد من المنشآت الصناعية على مستوى العالم.

أمنت شركة السويدي الجزائر بقدرة الدولة الجزائرية الكبيرة في دعم الصادرات إلى إفريقيا، وبتت السويدي خطواتها على توجه الدولة إلى فتح المجال أمام المنتجات الجزائرية إلى أسواق القارة السمراء.

وتعاملت شركة السويدي إلكتريك الجزائر مع الأزمة الاقتصادية، التي ضربت العالم بسبب جائحة كورونا والتحديات التي واجهتها، حيث ركزت على تجاوز الأثر السلبي لتداعيات أزمة الكوفيد على أنشطة الإمداد والتوريد واحتياجات السوق، حيث قامت بالانفتاح أكثر نحو التصدير، خاصة إلى الأسواق الناشئة في إفريقيا، وإعادة ضخ استثمارات جديدة في صناعة المحولات الكهربائية، لتغطية احتياجات السوق محليا وإفريقيا.

قامت شركة السويدي الجزائر، من خلال أفراد فريق المبيعات والتسويق، المنتشرة على مستوى 15 دولة إفريقية، بدراسة الأسواق في هذه الدول، والتعرف عن قرب على احتياجاتها من المهمات الكهربائية والمشروعات الطاقوية، مستفيدة من الموقع الاستراتيجي للدولة الجزائرية، والعلاقات الطيبة بين الجزائر والدول الإفريقية، وقرب حدود الجزائر مع

عبد القادر عون

المدير الفني
لأكاديمية
ليفربول
بالجزائر
للشروق
العربي:

للاعبو «ليفربول الجزائر» يستطعمون
الوصول إلى المستوى العالي

يرى المدير، عبد القادر عون، المدير الفني لأكاديمية ليفربول بالجزائر، بأن الأكاديمية بصدد تكوين لاعبين بإمكانهم مستقبلًا اللعب في المستوى العالي. وأكد مهندس صفود نادي حبوط إلى القسم الثاني أن «الهدف الرئيس الذي نسعى لتحقيقه أيضًا، هو كيفية تطوير مواهب هؤلاء الشبان، وتكوينهم تكوينًا صحيحًا، يتماشى مع التطور الذي تشهده الكرة الحديثة.

• هدفنا الأول بناء مركز رياضي كبير خاص بنا.
• أندية عالمية أعجبت ببعض لاعبيننا



كيف التحقت بنادي ليفربول الجزائر؟

التحقت بمدرسة ليفربول بواسطة أحد اللاعبين الذين دربتهم سابقا، وهو ماسينيسا لعروبي، حيث لم أتمكن من الانضمام في السنتين الأوليين، بسبب عملي، فارتباطاتي حرمتني من الالتحاق بالمدرسة، لكن، هذه السنة، تحررت نوعا ما، وانضمت إلى طاقم بإمكانه مساعدة الشبان والمؤطرين على التألق.

هل من فكرة عن هذا النادي، عدد الفروع، مقرها، كم من شاب لديكم؟

الفكرة العامة للأكاديمية، أنها تضم العديد من المدارس الفرعية، على غرار مدرسة سيدي عبد الله، الشراقة، باب الزوار، قسنطينة، عين مليلة، سكيكدة، بجاية، عنابة، وهران.. ونحن بصدد الاستعداد لفتح فروع أخرى، على غرار بومرداس، قالمة، مستغانم.. وربما مدارس أخرى مستقبلا في ولايات أخرى.

ما الهدف الرئيس للأكاديمية؟

الهدف الرئيس الذي نسعى لتحقيقه هو كيفية تطوير مواهب هؤلاء الشبان، وتكوينهم تكوينا صحيحا، يتماشى مع التطور الذي تشهده الكرة الحديثة، ليصبحوا مستقبلا جاهزين ليكونوا لاعبي كرة مكونين تكوينا جيدا، سواء من الناحية البدنية أم التقنية، والتكتيكية، إضافة إلى الناحية النفسية، مع تزويد المكونين ببرامج ثرية تساعد على تكوين اللاعبين جيدا.

ما هي علاقتكم مع فريق ليفربول الإنجليزي؟

نحن نعمل بمساندة مؤسسة إنجليزية، يترأسها دان وايت، وهو نائب مؤسسة سوكر الإنجليزية. هدفنا الأول والأسمى هو بناء مركز رياضي خاص بنا، حتى يتمكن الإنجليز من المجيء إلى الجزائر والإشراف مباشرة على البرنامج، وليس العمل عن بعد. وهذا، بسبب غياب المرافق.

- ما هو برنامجكم الموسم القادم؟

التعاقد مع مدرّبين مؤهلين وذوي خبرة عالية لتوسيع نطاق العمل، من خلال فتح أقطاب جديدة، وتدريب اللاعبين على أعلى مستوى في الجوانب الفنية والتكتيكية والنظرية والنفسية، وفقا للفئات العمرية

بالعمل الجاد، وهناك أيضًا بعض أندية الدرجة الأولى على اتصال ببعض أولياء أمور اللاعبين ومدير مدرسة ليفربول.

على سبيل المثال، العام الماضي، في دورة كروية بتونس، أحد اللاعبين تم الاتصال به من طرف النادي الأهلي المصري، وحتى ناد آخر من هولندا. هذا اللاعب اسمه خلوفي سيد أحمد، لاعب لفئة أقل من 15 سنة. وهناك أيضا فرد محمد، لاعب لفئة أقل من 14 سنة، كان له أيضا اتصال من نادي فولسبورغ الألماني، ونادي نانت الفرنسي.

هل ترى بأن المدارس الكروية

ضرورية للاعبين كرة القدم الحديثة؟

نعم، يجب أن يكون هناك الكثير من مدارس تدريب اللاعبين، حتى تستفيد منها فرق النخبة، وليتم تكوينهم بطريقة جيدة وعلمية، ليستطيعوا الالتحاق بأي فريق، وهم مكوّنون بطريقة جيدة.

من هو اللاعب الجزائري الذي تحتون المواهب على الاقتداء به؟

كرة القدم الحديثة تتطلب كل المواهب. ومع ذلك، فإن كل لاعب لديه نموذج (ب) ولسنأخذ من نحدده.

ما هي رسالتكم إلى كل المواهب والفئات الشبانية عبر الوطن؟

هناك رسالة واحدة للوصول إلى القمة.. لا بد من العمل. أريد أن أضيف شيئا واحدا، وهو شكري وامتناني للأطعم الفنية والطبية، التي تعمل في الأكاديمية، وأيضا أولياء التلاميذ الذين وضعوا أبناءهم في أياد أئمة، وسنعمل الموسم القادم على إعطاء الأكاديمية دفعا جديدا لتحقيق النتائج المرجوة.

وحجم الوقت.

ماذا تقولون لهؤلاء الشبان في التدريبات؟

يجب أن يعملوا بجهد لتحسين مستواهم في اللعب دون إهمال دراستهم، مع شرح أسلوب حياة اللاعب المحترف وكيفية الوصول إلى هذا المستوى.

هل هناك لاعبون يستطيعون اللعب مستقبلا في المستوى العالي؟

نعم. يمكن لغالبية اللاعبين الوصول إلى القمة



حملة التضامن لتجاوز وباء كورونا في الجزائر:

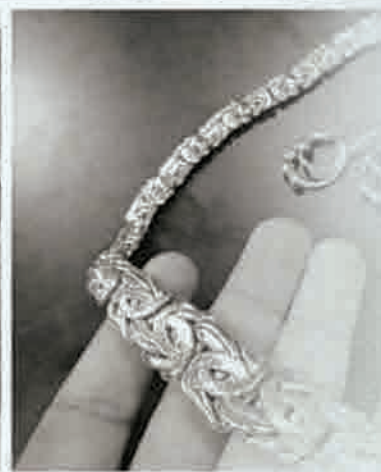
التجرد من كل نفيس لإنقاذ الأرواح

لا يمكن أن نتحدث في موضوع الساعة، خارج موضوع التضامن الحاصل في الجزائر، في الشهر الأخيرة، والهبة الشعبية التي لبت نداء المساعدات، وضرورة البحث عن سبل من أجل شراء ما يمكن شراؤه من أدوية ومكثفات أكسجين، وكل ما يتعلق بفيروس كورونا.. فيديوهات وصور ميكية، ترجمت كون الجزائر بشعبها، رغم كل الظروف، ووثقت حقيقة الشعب الجزائري، حينما يتعلق الأمر بالتلاصق بين أبنائه. قصص ومبادرات لا تخطر على قلب بشر، حينما تخطى الكثير منا عن أعز ما يملك، من أجل إنقاذ روح تصارع الموت في صمت.

المتجول، هذه الأيام، عبر صفحات التواصل الاجتماعي، يقف عند الكثير من صور التلاحم، التي لامست الروح، تقشعر منها الأبدان وتهفو إليها القلوب، وتدمع منها العيون، سواء قولا أم فعلا، من كل أطراف المجتمع دون استثناء. وهو الاستثناء الحاصل اليوم، فلا فرق بين فقير أو غني، أو متعلم أو أمي، أو ذكر أو أنثى. فالكُل عازم على السير قدما، من أجل تغطية كل ما تحتاجه المستشفيات، للذكر لا الحصر، ولا يمكن حصر كل ما حدث في ساعات قليلة، في كل أرجاء الوطن. حين وصلت أرقام التضامن نقدا إلى الملايير. واستطاع أهلونا في كل التراب الوطني، أن يحققوا ما عجزت عنه مؤسسات رسمية، أنشئت لهذا الأمر، لكنها تأخرت اليوم.

لا يوجد ما هو أغلى من الروح

لقد كان شعار هذا التضامن في هذه المحنة، أنه لا يوجد شيء أغلى من روح البشر، فاستغنت أمهاتنا عن الذهب والفضة، ومنحن كل ما يملكن من أجل تجهيز مستشفياتنا، وأجل الكثير من شبابنا دخولهم القفص الذهبي، من أجل إنقاذ روح تصارع الموت، وقد ترحل في أي لحظة. وفيهم من رهن بيته من أجل شراء مستلزمات طبية، وما أكثرهم في كل التراب الوطني. حملة عكست جوهر الشعب الجزائري وما يحمله، رغم كل الظروف، ورغم بعض الاستثناءات، ممن استغلوا الوضع من أجل الربح وجمع المال على حساب الأرواح. لقد امتد هذا التضامن طولا وعرضا، وتجاوز الحدود الجغرافية للجزائر، إلى كل بلدان العالم، حيث جاليتنا. وتحركوا، هم كذلك، في كل الاتجاهات، ذكورا وإناثا، وفي كل المستويات، من أجل نجدة المرضى في الجزائر، واستطاعوا، في وقت قصير، أن يجمعوا كل ما قد يحتاجه المريض في وطنهم الأم. وهو دليل صريح على رغم غربتهم، إلا أن حبههم وقلوبهم معلقة بوطنهم الجزائر. من السهل أن تنادي إلى ضرورة التلاحم في أي وطن، لكن من الصعب أن تحقق ما حققه هذا في الجزائر، حين اجتمعت كل الأطياف، ليلا نهارا، ورسمت صورا لامست العجزة في زماننا هذا، وأضافت درسا من دروس شعب تجاوز كل المحن رغم الداء.





سمحت الحرائق التي مست ولايات عديدة من الوطن، شهر أوت الفارط، وما سبقها من أزمة حادة في الأكسجين بالمستشفيات نتيجة الموجة الثالثة وانتشار متحور جديد لفيروس كورونا، باصطفاف الجزائريين في صف واحد، هدفه الأسمى مساعدة المحتاجين إلى يد العون، فانطلقت عبر ربوع البلاد هبات تضامنية ضخمة، أقل ما يمكن وصفها به، أنها كانت المعجزة التي كشفت للجميع قدرا هائلا من التكافل والتآزر الاجتماعي ساعة المحن، وشجعت على الاستمرار في ذات الطريق.

جمعيات وناشطون يدعون إلى المحافظة على الروح التطوعية بعد الأزمات

وكتحليل للظاهرة الإيجابية في المجتمع، يقول الأستاذ لزهري زين العابدين خبير اجتماعي: "... سلوك المواطنين في مثل هذه المحن، هورد على كل من تخلوا عن دعمهم، وهو من طباع الشعب الجزائري الذي يحاول إثبات جدارته وقدرة على إدارة حتى أزماته، بغزة نفس.. وإن كانت دعواته إلى بناء المستشفيات وتشجير الجبال والاستمرار في التبرعات لما بعد المرحلة، نابعة عن "قلبه الحار"، إلا أنه لا يمكن الجزم بها، نظرا إلى العراقل الكثيرة".

حملات تهكمية في عز الأزمات متضامنون يواسي بعضهم بعضا

الحماس الكبير الذي ظهر في الشارع، وعلى مواقع التواصل الاجتماعي، وتكاتف أبسط مواطن مع الجمعيات الخيرية ورجال المال، كله كَوْن نوعا من الثقة بلغت حدا جعلت معه الجزائريين يدعون عبر الفايسبوك بأسلوب تهكمي إلى التضامن، من أجل شراء طائرات لإطفاء الحرائق، وفعلوا العديد من الهاشتاقات، وفي الحين الذي انساق خلفها متضامنون يدفعهم الحماس والروح التطوعية، تهكم آخرون بدور السلطات.

بمولدات أكسجين، حفظا للأرواح، جاءت فكرة السعي لبناء مستشفيات متخصصة أو على الأقل قاعات علاج في الأماكن المعزولة، أو التي تفتقر إلى طواقم طبية، ولو أن الأمر يبدو صعبا، إن لم نقل مستحيلا أمام البيروقراطية التي تحكم القطاع، تبدو حملة التشجير بعد الحرائق الهوجاء، وإعادة تهيئة القرى، والاهتمام بالحيوانات المتضررة من النيران، مهمة أسهل وأقرب إلى الواقع، فهي تشهد اليوم تشجيعا منقطع النظير، وقد بدأت تؤتي أكلها في كل من جبال البلدية المتضررة، وغابات سكيكدة والطارف.

الجزائريون "قلبه حار"

والتطوع من أشكال الرد وإثبات عجز السلطات استطاع المتطوعون من مختلف فئات الشعب حتى الهشة منها، جمع تبرعات خيالية في ظروف قياسية أثناء ما عرف بأزمة الأكسجين، قدرت بالملايير، بعد أيام فقط وفي غضون 24 ساعة، كان باستطاعة المتطوعين تنظيم قوافل ضخمة من المساعدات للقرى والمداشر الجبلية المتضررة من الحرائق، وحتى المستشفيات العمومية استفادت من هبات الشعب التضامنية، رغم أن تجهيزها بالأدوية من مسؤوليات الدولة.

مواصلة العمل التطوعي بعد الحرائق والأوبئة

تشجير الغابات والتضامن لبناء مستشفيات وقاعات علاج

أدرك الجزائريون، في عز الأزمات التي عاشوها مؤخرا، أنهم مجبرون على التأزر في ما بينهم، غير منتظرين التفاتة الرأي العام الدولي ووقوفه إلى جانبهم ردا للجميل، ولا حتى قرارات ومساعدات السلطات التي عادت ما تأتي متأخرة بلا فائدة، أو تظل وعودا كاذبة لا يستفيد منها المتضررون. لذا، وبعد كل الذي أبان عنه الشعب من همة وإيثار، وأثبت بذلك قدرته على تخلي المحن بمجهودات فردية وبمساهمة جبارة من الصفحات الإلكترونية، استمرت هذه الأخيرة ومعها بعض المؤثرين ممن أثبتوا أيضا شهادتهم في ميادين الأزمة، بالدعوة إلى مواصلة الاستثمار في الروح التطوعية العالية للجزائريين، وبناء مشاريع جديدة من الشعب وإلى الشعب.. فبعد فاجعة متحور كورونا الأخير الذي حصد العديد من الأرواح، دفعة واحدة في آن واحد، وبعدما فقد الكثير أحبتهم والأعزة على قلوبهم، ما دفعهم إلى المساهمة بالمال، والذهب والممتلكات لتزويد المستشفيات



رسم 15 خارطة سرية.. فنسان إيف بوتان

جاسوس نابليون الذي حضر لاحتلال الجزائر

لم يكن الاحتلال الفرنسي للجزائر وليد فكرة طائشة، بل خطط له منذ عشرات السنين. ولا يذكر التاريخ كثيرا الجواسيس الذين كانت ترسلهم فرنسا للتجهيز لهذه الخطة الاستعمارية.. الشروق العربي، تكشف القطاء عن أهم جاسوس فرنسي أرسله نابليون للتجسس، ومهد تقريره الذي كتبه قبل عشرين سنة لاحتلال الجزائر.

الحظر المفروض على "الروميين"، الذين كانوا يمنعون من التجول في معظم أنحاء المدينة. كان يتنقل بين سيدي فيروش، أوسيدي فرج حاليا، وكاب ماتيفومتنكرافي زي متجول وصياد. ووصلت تحركاته إلى الداي، فهدده بالطرد. قبل رحيله، دُون بوتان جميع ملاحظاته حول ميناء الجزائر وتحصيناته، بما في ذلك الطريق بين سيدي فرج والعاصمة. بعد عشرين عاما، أصبح تقريره مرة أخرى مرجعا ودليلا لإمكانية "غزو" الجزائر العاصمة.

نهاية جاسوس

في عام 1830، تم اتباع تعليمات بوتان حرفيا. ولكن هذا الأخير غيبه الموت قبل خمس عشرة سنة، ولم يكن حاضرا ساعة نزول القوات الفرنسية في سيدي فرج، فقد مات في ظروف غامضة. في أبريل 1815 أثناء مهمته كخبير هندسي في مصر وسوريا، وهو في الواقع كان يتجسس كعادته لصالح أمه فرنسا.. وترجع بعض الروايات أنه قد تم قتله بعد أن تم اكتشاف أمره.

للبيانات اللازمة لخوض مثل هذه الحروب، ولا مجال لمقارنة هذه الوثيقة المصيرية بدراسات سابقة على قتلها ولو كانت فيها بعض الفائدة". اعتبر نابليون هذا التقرير مرضيا لأبعد الحدود، خاصة أنه سبق له أن أرسل جاسوسه الرسمي "بوتان" إلى القسطنطينية (الآن إسطنبول في تركيا) في عام 1807، (ولاحقا بعثه في مهمة جوسسة إلى مصر وسوريا 1811). وتم الاحتفاظ بهذا التقرير في أرشيف الجيش لاستعماله في الوقت المناسب، ولأن الإمبراطور عدل عن خطته لإحباط مخططات إنجلترا ومطامعها في البحر الأبيض المتوسط، وكان حلمه أن يصبح المتوسط "بحيرة فرنسية".

يوميات جاسوس في المحرسة

في 24 ماي 1808، دخل المهندس فنسان إيف بوتان إلى الجزائر العاصمة، متخفيا. وقد كان في استقباله أقرب أقاربه، القنصل دويواثينفيل، الذي ادعى أن قريبه في مهمة تجارية. وأنشأ بوتان ينفذ مهمته حتى 17 جويلية، متحديا

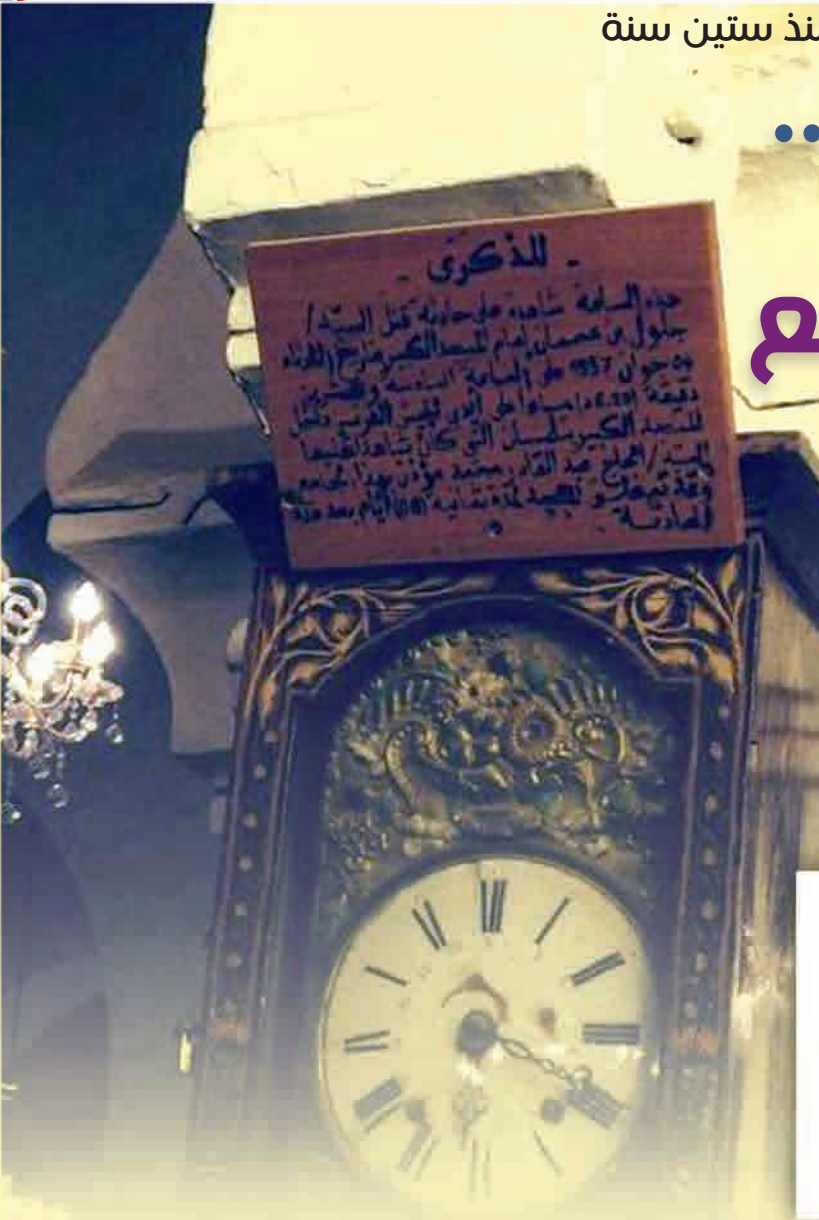
إنه العميل السري "فنسان إيف بوتان"، الذي زار الجزائر العاصمة عام 1808، لدراسة النزول الفرنسي المحتمل على المحرسة، والتأسيس النهائي لدولة الاستعمار. وقد حمل شارع "تونس حسين" اسمه سابقا، في القصبية السفلى.

في تقريره حول "الحصون والبطاريات الحربية في الجزائر"، الذي أرفقه بأطلس يضم خمس عشرة خارطة ومخططا سريا، كان الكولونيل إيف بوتان أول من حدد الموقع المثالي لدخول الجزائر. وذلك بإنزال القوات الفرنسية في الجزء الغربي لشاطئ سيدي فرج. ووصف هذا الجاسوس الخطير أفضل طريقة للنزول، بمهاجمة المواقع الدفاعية في الجزائر وقوات الداي، ولم تخل توصياته من احترام الناس والبضائع. هذا التقرير، الذي أرسل في 18 نوفمبر 1808 إلى الأميرال ديكريس، وزير البحرية والمستعمرات، وصفه المؤرخ "فرانسوا شارل رو" على النحو التالي: "إن هذه الوثيقة تشكل أول دراسة مختصة لظروف الحملة العسكرية ضد الجزائر، وأول عرض منهجي

توقفت منذ ستين سنة

ساعة حائط.. شاهد على مجزرة الجامع الكبير بتلمسان

في بلاد تلمسان العريقة، ذكريات أليمة، تكلمك عنها الصوامع، ويئن لها خشب المنابر، وتهمس لك الأعمدة أن احذر، فإن وراءك عدوا يتربصك.. عن حرب اليوم الواحد، ستحدثك يوم خلدته ساعة الجامع الكبير، التي توقفت عن دورانها السرمدي حزنا على الشهداء.



لبعض مجندي الجيش الفرنسي أنقذ أرواح المئات من الأبرياء، بعد أن سمحوا لهم بالفرار وأيديهم مرفوعة.

الشهادة في ناصية الطريق

لم تشهد تلمسان يوما عصيبا وريها مثل ذلك اليوم.. لقد قام مرتزقة فرنسا وفيلق السنغاليين بتدنيس المسجد الكبير، لاعتقادهم بأنه تم إطلاق رصاصتين من المئذنة، فذبحوا الإمام جلول بن عصمان، بوحشية لا نظير لها. وقتل بعض وجهاء المدينة، مثل عمر بن ليلس والسيد منور، داخل أحد المقاهي. لكن كل العمليات التي نفذها الفدائيون قد آتت أكلها: لقد أرعبت العدو وأطاحت بأسطورة أن قوات فرنسا وأجهزتها لا تقهر. حصيلة ذلك اليوم الدموي كانت ثقيلة جدا، 37 قتيلا من سكان تلمسان، من بينهم أحمد بن دمر، وابنه الحاج الحصار، البالغ من العمر 6 سنوات، وعبد القادر سنوس، المتقاعد من البنك، وعدو محمد، حارس السجن المتقاعد، ودمباري، وهو رجل كفيف.. وكلهم أجهز عليهم بالرصاص وبدم بارد.

حرب اليوم الواحد

خطط الفدائيون لخمس عمليات في ذلك اليوم، استهلوها بإلقاء قنبلة يدوية على سيارة جيب فرنسية، في الساعة العاشرة والنصف صباحا، الحصيلة مقتل 3 أشخاص. القنبلة الثانية، ألقيت على ثكنة الحرس المتنقل في رياض الحمر. والثالثة، في باب الجياد. والرابعة، لن تلقى لأسباب مجهولة. في حين إن القنبلة الخامسة التي كانت تحملها مجموعة ثابت سيد أحمد وكادا كلوشة ومحمد ديت ولد الكصبي ومحمد جراري، فقد ألقيت ضد مجموعة من الرماة السنغاليين في شارع بوماريا، ما أسفر عن مقتل ثلاثة منهم. الرد كان سريعا من طرف قوات العدو.. وأنشأ الرماة السنغاليون يطلقون النار خطا عشواء على المدنيين. كان القمع الذي تلا هذه الهجمات شديد الضراوة، فقد تم تطويق حي "المدرس"، وقتل المدنيون الذين لم يجدوا مأوى يفزعون إليه، بالرصاص. ولولا بعض المتاجر التي استقبلت العديد من المواطنين قبل أن تخفض ستاراتها لكانت الحصيلة أكبر بكثير. ووفقا لبعض الروايات، فإن السلوك الإنساني

من بين شهود العيان على البربرية الفرنسية ساعة حائط الجامع الكبير بحي المدرس بتلمسان، وشيعت الساعة إمامها السيد جلول بن عصمان، الذي سقط شهيدا في السادسة وعشرين دقيقة، مساء في 4 جوان 1957، على يد الجيش الفرنسي، الذي انتهك حرمة بيت من بيوت الله ثم توقفت في نفس الساعة والدقيقة... وقد شهد هذا الحادث المأساوي السيد الحاج عبد القادر محمد، مؤذن الجامع الكبير آنذاك.

ولا تزال على المنبر الذي ألقى منه إمام المسجد خطبه آثار الرصاص، كل الجامع يشهد على هذه المذبحة.. هي جريمة حرب حقيقية، لا يريد التاريخ أن ينساها، فكيف ننساها نحن.. وبدم بارد، قتل الإمام الشيخ الذي كان يؤم المصلين في صلاة المغرب وعدد من المصلين.

وبحسب المجاهد ثابت أويل عبد السلام، مؤلف كتاب "معركة تلمسان"، فإن الجيش الفرنسي، برده بهذه الطريقة الوحشية، أراد الانتقام من العمليات التي نفذها الفدائيون في نفس اليوم.

نجوم راحلة



الشاب حسني ملك الأغنية العاطفية:

توأم الإحساس المفدور به

بقي اسم الشاب حسني راسخا في الأذهان إلى حد الساعة، وما زال إلى حد كتابة هذه الأسطر، يداعب حس وشعور، كل من يجلس إلى ما قدمه من أغان في سنوات التسعينيات، قبل أن يفدر به. شاب جزائري اختار الفن والموسيقى، لمعالجة ما يحتاجه الشباب من أقرانه في تلك الفترة وما يشكون منه وما يحلمون به، ليس العلاقات الغرامية فحسب، بل الكثير من الظواهر الاجتماعية التي ترجمها في العديد من الأغاني، مازالت اليوم محفوظة في الأذهان.

كان رحيله في يوم التاسع والعشرين من شهر سبتمبر 1994، بمثابة فاجعة ألت بكل محبيه، ولا يزال هذا التاريخ إلى حد الساعة مقرونا بالحزن في مدينته وهران وفي كل المدن الجزائرية بل وخارجها، وذكرى أنطفأ فيها صوت ملك العاطفة وتوأم الحس الشاب حسني، رغم مرور العديد من السنوات إلا أنه رسخ لاسمه في عالم الأغنية الجزائرية العاطفية خاصة، وترك إرثا في شتى مواضيع الحياة.

غنى الشاب حسني للحب كما غنى الفراق، للغربة والحنين، غنى للحرب والسلام، غنى للوالدين والأيتام ولم يترك مجالا إلا ولا مسته كلماته، فلم يكن غناؤه مجرد ضرب على أوتار الآلات الموسيقية والرقص، بل طرح قضايا اجتماعية حاصلة في تلك الفترة وتمتد عبر العصور وعالجها على طريقته، فصح فيه لقب مطرب كل الأزمنة.

تعود ذكرى اغتياله في شهر سبتمبر من كل سنة، ويبقى الشاب حسني ملك العاطفة، يمرر اسمه بين الأجيال جيلا عن جيل.



بقي من الصعب على الساحة الفنية أن تقدم للجمهور شابا حساسا قادرا على الغوص في الآلام وأحلام الشاب الجزائري، والدليل أنه ورغم مرور 27 سنة على اغتياله، مازال الرقم واحد عند الكثير من الشباب، ليس ممن عاصروه وجلسوا إليه وحضروا مختلف حفلاته، بل حتى من الجيل الذي سمع عنه فقط أي جيل ما وراء اغتياله، وهو دليل على امتداد صوته عبر سنوات عديدة، وبقي حيا به بين الشباب. قبل أن يكون الشاب حسني الذي يطرب الحس والشعور، كان لاعب كرة ممتازا وماهرا، غير أن القدر اختار له غير هذا الطريق، وغاص في مجال الفن والموسيقى، فقد كانت ملامح النجاح بادية على سماته منذ ولولج هذا العالم، بشهادة الكثير ممن حوله من مقربين وأقارب وأصدقاء، عرف عنه الطيبة والأخلاق الحميدة والتواضع، وهي من السمات التي زادت من حب الناس له.. وأصبح في فترة وجيزة على نفس الخط ممن سبقوه إلى عالم الغناء، على غرار الشاب خالد والشاب مامي، بل وخطف لقب ملك الأغنية العاطفية، وكان يستحقها بحق.

الشوفينية والعنصرية.. المقينة



عمار يزلي

العروبة الثقافية
عندنا، ارتبطت بالدين
الإسلامي، لتجعل من
العروبة عروبة حضارية
، لا عروبة «دموية»
تعتمد على النسب
والانتساب القرابي.
حتى إنه في بلاد
المغرب، وخلافا لكل
بلدان المشرق العربي،
لا يمكن أن تفصل بين
«العروبة والإسلام»

عرفت هذه الظاهرة عند
العرب القدماء بظاهرة
«الشعوبية»، التي ارتبطت
مدلولها بنزعة «العربفوبيا»
أي كراهية العرب، التي
ربطت بالصراع العربي
الفارسي. فالفرس، كانوا
يرون أنفسهم الأقوى والأجل،
والأكثر تحضرا وتقدما من
العرب البدو، رعاة الماشية
والإبل. فهي تعادل كلمة
«الشوفينية» المشتقة
فرنسيا، من قصة الجندي
المتحمس لوطنه «نيكولا
شوفان»، الذي جرح عدة مرات
في حروب الثورة الفرنسية،
وراح يقاتل في سبيل
الوطن. لكنها، تعني أيضا
«العنصري» تجاه قومية أخرى
(العربية هنا).
فالشوفينية قد تؤدي إلى
الشعوبية، والشعوبية
هي ذاتها موقف وشعور
«عنصري».

العنصرية، في نهاية
المطاف، هي «تضخم
الإنية الجمعية»، تتجلى لدى
الأفراد كما لدى الجماعات.
هذه العنصرية، بالاستناد
إلى العرق (الدم)، التي تأخذ
أشكالا ظاهرية ممتلئة
في اللون (لون البشرة:
أبيض، أسود، أحمر، أصفر)،
كسمات وملامح، لكن
أيضا تأخذ شكلا آخر في
التمايز الهوياتي، كالأسماء
والألقاب واللباس.

لهذا، كان تحريم الإسلام
للعنصرية من باب كونها
مقينة، تفتت الجماعة
وتضعف القوة، وتدفع
باتجاه «الجاهلية الأولى».

بل إن الكثير من السكان،
لاسيما في الجزائر، لا يفرقون
بين الانتماء إلى العروبة
والانتماء إلى الإسلام. في
الجزائر، «أن تكون مسلما،
معناه أن تكون عربيا،
وأن تكون عربيا معناه أن
تكون مسلما». السبب، هو
تاريخ الجزائر مع الاستعمار
الفرنسي، وعمله على
تكسير الهوية الوطنية
وانتماء الشعب الجزائري إلى
حظيرة العروبة والإسلام،
ولو كان الشعب بربريا من
حيث العرق. ومقولة: «أنا
بربري عربي الإسلام»، مقولة
تصدق لدى غالبية السكان
الجزائريين (وإن كنا لا نملك
أرقاما لتأكيد هذا الاعتقاد
أو نفيه)، ولدى غالبية سكان
بلدان الشمال الإفريقي.
هذه العناصر، وعند حدود
«تضخمها»، قد تصل إلى
حالة باثولوجية من فئة
«الالتهاب الهوياتي»
التي تمثل «العنصرية»
و«الشوفينية» أعلى
مراحلها. فالعنصرية تطرف،
والتطرف من التشدد والغلو.
وكل مغالاة تؤدي إلى
«مرض» في الشخصية،
أقصاها هو «العمى»
وفقدان «البصيرة»، مع وجود
بصر! ولهذا، نقول: «العنصرية
العمياء». فالعنصرية التهاب
هوياتي، ناجم عن تضخم
أناني فردي - جماعي،
سببه التغذية الإيديولوجية
والتطعيم السياسي
الانفعالي بفرض رفع درجة
الجاهزية للمرور إلى «الفعل»
إلى أعلى مستوى.



إعداد: نسيمية علال

ملحق
تألقي
هذا
الخریف
برعاية

W Parfums
WOUROUD

Nouveauté
2021



Cosmetics
WOURoud
SOFT TOUCH

Wouroud

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

تكتسبين أحد أقوى الأسلحة التي تحاربين بها معظم المواقف الصعبة والمحرجة، وتساعذك على التعود على تقبل النقد بروح رياضية، كما أن الاستماع يدفع بالطرف الآخر إلى معرفة وجهة نظرك حول ما قاله لك، أما إن كان الهدف من انتقادك هو تدميرك فعلا وجعلك تشعرين بالدونية، فستراجع الفاعل بمجرد شعوره بالفشل في التأثير عليك.

تعاملي مع الناقد ونقده حسب طبيعته

هناك أنواع عديدة من الانتقادات تعرفين طبيعتها من خلال معرفتك بصاحبها، وبعلاقتك معه، فهناك من ينتقد تغييرك لأنه لم يتقبله، حبا لشخصك السابق، وهناك من ينتقدك غيرة أو كرها لأنك اليوم أفضل، وجميعهم كان عليهم احترام خيارك في التغيير، وإبداء آرائهم بأدب أو الاحتفاظ بها لأنفسهم..

مع هذا، عندما ينتقدك شخص ما، أيا كانت نواياه، فعليك أن تضعي هذا الانتقاد في المكان الصحيح في عقلك، إذ إن انتقاد طريقة لبسك أو ما شابه، لا يعني انتقاد شخصيتك كلها، أو طريقة عملك.. فقد يرى المنتقد فيك الكثير من الجوانب الإيجابية الأخرى، لذلك، لا يجب التصرف بعدوانية تجاه آراء الغير، يكفي تقبلها ووضعها في مكانها الصحيح، وكأقصى تقدير، إعادة النظر فيها واستدراك ما يمكن.

اهتمامه لأمرك.. فهذا الأسلوب ينهي النقاش حول الموضوع سريعا، ويجعلك تفكرين في الأمر من الناحية الإيجابية، كما يمنح الطرف الآخر فرصة رؤيتك واثقة من نفسك من خيارك، مع مرور الوقت ستساعدك هذه الطريقة في تقبل الانتقاد واكتساب المزيد من الثقة بالذات.

توقفي عن الدفاع عن نفسك وخياراتك

تعرض كثير من النساء للانتقاد اللاذع حول قوامهن، لبسهن، أو طريقة تنسيق مظهرهن الخارجي على العموم، ما يدفعهن إلى التغيير. ومع ذلك، قد يستمر معهن المشكل، أو قد يتفاقم. وكرد آخر، يبادر العقل إلى الدفاع عن نفسه والرد على هذا الهجوم



بنفس القوة التي يتلقاها وأكثر، خاصة بعد التغيير، بينما في هكذا حالات، ينصحك الأخصائيون بتدريب نفسك على الاستماع فقط، فأنت بهذه الطريقة

أخرجي عن المألوف في مظهرك

وواجهي الانتقادات السلبية بهذه الأساليب

تحتاجين إلى التغيير في جانب من جوانب حياتك بعد فترات من الضغط النفسي، أو الأحداث السيئة التي تصيبك من كل صوب في مرحلة ما، ويعتبر التغيير في المظهر الخارجي والحياد عن المألوف الذي اعتاد الناس رؤيتك عليه، من أسهل ما يمكنك القيام به، غير أنك قد تواجهين بعض الانتقادات السلبية حتى من الأقرباء إليك، وعليك مواجهتها والرد عليها دون اللجوء إلى خسارة علاقاتك.

اشكري الجميع على رأيهم في مظهرك

سواء قدم لك أحدهم نصيحة أم انتقادا سلبيا حول لبسك، أم ميكياجك، تجنبني الغضب، أو إظهار أي مشاعر سلبية حيال ذلك، فقط حاولي قدر الإمكان تقديم الشكر له باحترام، على



Nouveauté
2021

Cosmetics
WOUROUD

SOFT TOUCH

Wouroud

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

الجسم من السموم ويصفي البشرة ويساعد على تقوية الشعر والأظافر، نظرا إلى ما تحتويه من فيتامينات ومعادن.

حافظي على بشرتك من المعقمات والمواد الكحولية

خروجك المستمر واضطرارك إلى استعمال وسائل النقل أو المرافق العمومية يعرضك لالتقاط العدوى. لذلك، عليك تكثيف استعمال المعقمات بعد كل حركة من هذه أو غسل يديك باستخدام مواد كحولية للقضاء على أي فيروس محتمل. هذا الأمر من الممكن أن يسبب لك جفافا في البشرة، وهناك من السيدات من تعاني من التهابات حادة وإكزيما جراء الحساسية المفرطة من هذا السلوك الوقائي. لذا، كل ما عليك اتباعه وتوجيه من خبراء وأخصائيين هو أولا: ارتداء قفازات طبية دون الترحج من ذلك، فصحتك وصحة محيطك أولى، والحفاظ على بشرتك خاصة إذا كنت مقبلة على ملامسة أسطح كثيرة في مكان عمومي ولا مناص من ذلك، عدا هذا يجب أن تتفادي قدر المستطاع ملامسة الأسطح المعدنية بالخصوص، كقوابض الحافلات والميترو أو السلالم .. استخدم مناديل معقمة على يدك لتحول بينها وبين التراكيمات المضاعفة على هذه الأسطح. ولتفادي الجفاف، ينصح الخبراء بالترطيب المستمر للأيدي، ولكن بواسطة زيوت طبيعية ذات فعالية دفاعية كزيت القرنفل، زيت النعناع.. بعيدا عن الكريمات والمستحضرات باهظة الثمن، ضعي القليل من الزيت في بخاخ صغير واكتفي برشة صغيرة جدا حتى تمنحي سطح الجلد فرصة امتصاص الزيت بسرعة، واحرصي كل الحرص على ألا تلامسي ملابسك حتى لا تتسببي في بقع صعبة، دعي دائما مناديل أنف مخصصة قد تساعدك لإزالة الفائض من قطرات الزيت المرطب والمعقم عند الحاجة.

روتين الوقاية اليومي، يحافظ على جمالك ويعزز مناعتك

التزمي به مع الدخول الاجتماعي

قدوم سبتمبر يعني العودة إلى مناصب العمل، ومقاعد الدراسة والتكوين، ما يعني كذلك احتمالية الاحتكاك واستقطاب الفيروسات بأشكال عديدة. مع أن أساليب الوقاية المعتادة أصبحت جزءا من يومياتنا بفعل مكوث فيروس كورونا مدة طويلة جدا، مقارنة بما كان متوقعا.. فقد الكثير الرغبة في التعامل بصرامة مع التعقيم والترطيب والتنظيف، رغم ارتفاع الإصابات من فترة إلى أخرى ومرور البلاد بثلاث موجات تعد الأخيرة أخطرها. لهذا، ظهرت مؤخرا حملات تحسيسية وتوعوية تنص على بعض العادات البسيطة التي تعزز مناعة جسمك، وفي الآن ذاته تعتبر روتينات جمالية تخدم بشرتك ورشاقتك.

إلى كونها تعزز مناعة الجسم في فترة تكثر فيها الأمراض، يمكن اعتمادها كديتوكس يظهر

المشروبات والعصائر المناعية

من ضمن العادات غير صحية التي ترافق الكثرات، أثناء فترة العمل أو الدراسة، الخروج صباحا دون أخذ فطور متكامل صحي، أو الاكتفاء باحتساء كوب قهوة مع قطعة من الحلوى. لذا، ما رأيك في تغيير هذه العادة ابتداء من الموسم الجديد، واستبدالها بنظام غذائي مناعي قوي جدا، تقدمه لك خبيرة التغذية، الدكتورة فراح ميزاب، بحيث لا يحتاج الأمر منك عناء التحضير المطول كل صباح واستغلال الكثير من الوقت قبل الخروج، إذ يكفي إعداد كمية من عصير الليمون المركز أو البرتقال إن توفر لديك، أو حتى عصير الكيوي، لكونها فواكه متواجدة في السوق وتحتوي على نسب عالية جدا من الفيتامين "سي"، الذي يقوي المناعة، ويمكن مزجها مع عصائر طبيعية أخرى كعصير الفراولة، عصير الجزر، الخوخ، المشمش.. ووضعها في حاويات السيلكون المخصص للشلاجة أو المصنوعة لإعداد الحلويات، ثم حفظها في المجمد، يمكن أخذ قطعتين أو ثلاث يوميا ووضعها في كوب من الماء مع ملعقة متوسطة من عسل النحل الطبيعي، إذ تؤكد خبيرة التغذية أن هذه العصائر، بالإضافة



Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com



Nouveauté
2021



Cosmetics
WOURoud
SOFT TOUCH

Wouroud
صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ

كيف تتحولين إلى سيدة جريئة في اختيار إطلالتها؟

الجرأة والقوة هي عنوان هذا الموسم، في كل ما يخص اختيار الملابس، الإكسسوارات، المكياج، وحتى التفاصيل الصغيرة المتعلقة بمظهرك الخارجي. وبحسب خبراء، سيستمر الأمر لسنوات أخرى، في حين لا تزال فئة واسعة من النساء لا يمتلكن الجرأة حتى في تغيير الألوان والحصول على خزانة أكثر حيوية.

الأحذية الرياضية أو الأقرب إليها، ويتفادين الكعب العالي، ويفضلن المكياج التقليدي.. أما الإكسسوارات والألوان، فيتجنبنها قدر الإمكان، لأنهن يتوقعن الأسوأ دائماً.. فما رأيك، إن كنت من هذه الفئة، أن جربي تحدي البيئة، ارتدي ما تجدينه أنيقاً وراقياً، دون حسابات كثيرة، لأنك ستعتادين عليه سريعاً، إن كانت لديك رغبة في التميز.

انصتي إلى توجيهات الخبراء، ولا تجعل خياراتك حكراً عليك

جميعنا لدينا زميلة في العمل أو أخت، جارة أو صديقة، نجد أنها تتدخل بكثرة في إطلالاتنا، وتنتقد أسلوبنا في الاختيار، مع أننا نعتزف أمام أنفسنا بأن سلوكها نابع عن حب واهتمام، إلا أننا نرفض توجيهاتها، والبعض يرفض حتى نصائح خبراء المظهر، وتوجيهات الحلاقة حول لون وقصة الشعر.. هذا الانغلاق يحارب الجرأة في اتخاذ قرار التغيير أو اتباع نسق معين من الموضة، حتى إنه يقاوم بشدة اهتمامنا بصيحة دارجة مهما بلغ مداها. لذا، ليس هناك أدنى حرج في استشارة الشخصيات المناسبة في ما إن كانت إطلالة ما تناسبك.

العاملات وخاصة اللواتي يشغلن مناصب حيوية ويحتجن للكثير من الحركة، هن الأقل جرأة في ما يخص مظهرهن الخارجي، وانتقاء القطع التي



بحيث

تظل الملابس، الأحذية، والإكسسوارات والمكياج الأنسب هي تلك التي تسمح لهن بالتحرك بحرية، ولا تحتاج إلى التعديل المستمر أو مراقبة البقع. لهذا، يخترن الستايل اليومي البسيط،

في هذا الموضوع، بحثت لك الشروق العربي عن أهم مصادر ومحفزات الجرأة التي تدفعك إلى اختيار إطلالات مناسبة ودارجة دون حرج، مع طرق تطبيقها.

رفع الثقة بالنفس، أهم مقومات التحلي بالجرأة بحسب علماء النفس، غياب الثقة في الجمال الخارجي، أو القوام أو المؤهلات الشخصية، من أهم عوامل طمس الجرأة لدى النساء، والعكس صحيح. وغالباً، الشخصيات التي لا تتمتع بثقة كافية بالنفس هن السيدات أو الفتيات اللواتي لا يطلبن رأي الآخرين حول مظهرهن، سواء لأنهن تعرضن للتنمر أم الانتقاد اللاذع مسبقاً. لهذا، تنصحك الأخصائية النفسية، الأستاذة نادية جواد، إذا كنت من هذا النوع، بتجاوز أزمته الداخلية، جربي أشياء جديدة، واطلبي رأي صديقاتك، زوجك، زملائك في العمل.. فالؤكد، أنهم سيحبون عليك التغيير، ويشنون عليه بالدح.

وهذا، ما يعزز ثقتك بنفسك تدريجياً، ويساعدك على اكتساب المزيد من الجرأة في كل مرة ترغبين فيها بجلب الجديد لخزانة.

توقعي الأفضل باستمرار

يبدو أن هناك ظاهرة سائدة لم ينتبه إليها الجميع. فعكس ما هو متوقع تماماً، السيدات



Cosmetics
WOURoud
SOFT TOUCH
صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ
www.wouroud.com

Nouveauté
2021



Cosmetics
WOUROUD

SOFT TOUCH

Wouroud

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ



البنفسجي، الأخضر الزمردى والبرتقالي

على رأس قائمة الألوان الدارجة هذا الموسم

تظهر مجموعة من الألوان كل سنة، لتسيطر على كل ما يتعلق بالموضة من ملابس وإكسسوارات وحتى مكياج، بعضها يستطيع أن يستمر وببساطة نفوذه على كل شيء، وآخر لا يلقى الترحيب فينطفئ سريعا، هذا الموسم هناك ألوان عديدة وخامات أقمشة فريدة وجديدة، جاءت لتنافس أقوى الألوان التي حكمت الإطلالات اليومية وحتى إطلالات السهرة لمواسم متتالية بحكم قوتها وتعلق النساء بها، وخاصة، قدرتها على التناسق والتجانس مع عدة ألوان أخرى، وتوافقها مع خامات لا حصر لها.

درجات البنفسجي إلى الموف

منذ بداية الألفية الثانية، كان البنفسجي من الألوان الدارجة جدا، التي أحدثت ضجة واسعة في عالم الأزياء والإكسسوارات، ومع ذلك لم يلبث سوى موسمين أو ثلاثة على الأكثر، ليعود هذا اللون الدافئ والعميق من جديد في صيف وخريف 2021، بكل ما يحمله من إثارة وهدهد تارة أخرى، بحسب نوع القطع وتصاميمها، إذ جاءت معظم تشكيلات الملابس التركية الموجهة إلى النساء المحجيات بالبنفسجي، أما الملابس وخاصة القمصان والفساتين الماكسي القادمة من أوروبا، فرنسا، إسبانيا وإيطاليا خاصة، فاعتمدت على اللون البنفسجي الفاتح جدا "الموف" أو الأبيض، البيج، الوردي الفاتح الذي يحمل ورودا أو طبقات

برادا prada، زارا zara الموجهة للسيدات، وجاءت أغلب تصاميم القطع البرتقالية بسيطة هادئة تعتمد في جراتها على قوة اللون لا أكثر، مستوحاة من موضة ثمانينيات القرن الماضي.

الأخضر الزمردى، سيد الألوان الغامضة نادرة هي الألوان التي تناسب جميع درجات البشرة، فيما تختارها الشخصيات الغامضة المبالغة في الأناقة والرقي فقط، والأخضر الزمردى، يعتبر سيدها، إذ إن هذا اللون الحالم، الذي يشتهر الانتباه حول الشخصية التي ترتديه، هل هي بسيطة بمستوى من الجرأة، أم إنهاراقية متعالية تنشد الفخامة.. على العموم، لم يعد هناك فرق شاسع في خريف هذه السنة، فالأخضر الزمردى بات من الألوان واسعة الانتشار بعدما أراد له ذلك مصممون عالميون، وعشاق موضة في أكبر عواصمها، من خلال تجسيد أرقى إلى أبسط التصاميم بهذا اللون.

مختلفة باللون البنفسجي، وقد بسط هذا الأخير نفوذه أيضا على باقي القطع كالأحذية، الصنادل، والحقائب. والغريب، أنه متواجد بشدة حتى على النظارات الشمسية.

البرتقالي الفاقع يعطي امتداد الصيف

الخريف موسم متقلب بين حرارة الصيف وبداية الشتاء، لهذا، فالألوان فيه والخامات متذبذبة وعادة ترتبط بالشخصية وليس بالطقس، مع هذا يصير خبراء الموضة وحكام عالم الأزياء على إقحامه، أو لنقل فرضه على تشكيلات خريف وحتى شتاء 2022، إذ شهدنا تواجد البرتقالي الفاقع على العديد من منصات العرض بالخصوص في تشكيلات كارولينا هيريرا ProenzaSchouler وCarolina Herrea.





واسع. وختم الإطلالة بحذاء رياضي، لتبدلين فتاة تشع نشاطا، فقط كان علينا إخبارك بأن الألوان في هكذا مظهر لا تخضع لأي قوانين يكفي أن تكون متناسقة في ما بينها، ولا تنسي اعتماد لفة حجاب بسيطة بعيدا عن التكلف.

التنورة تتحدى الموضة وتجذب القمصان الواسعة

قبل مواسم عدة، لم يكن محتملا في قانون الأناقة ارتداء تنورة بليسي بطيات طويلة رفيعة وناعمة، أو حتى تنورة ماكسي من الشيفون الفضفاض، الذي يحمل حقولا من الورد الصغيرة الجميلة، مع قميص خريفي من الصوف أو الخيط. أما هذا الموسم، فيعتبر هذان المتناظران أصل الموضة القائمة، بحيث ظهرت العديد من المدونات العالميات والعرب، المحجبات وغيرهن بهذه الإطلالة، وبقدر ما كان المشهد العام غريبا ومبتذلا مع جهد واضح في الاختيار الصحيح للفة الحجاب، بقدر ما لاقى هذا المظهر الأنثوي الكثير من الإعجاب والتقليد خاصة أنه مفتوح على تنسيقات الأحذية اليومية أو الرسمية ذات الكعب ومختلف أنواع وتصاميم حقائب اليد.

البلوفر قطعة مثالية لبداية الخريف

يعرف هذا الموسم بتقلبات الجو المستمرة، فتارة يبدأ النهار مليدا بالغيوم ليمر بفترات من الحرارة الشديدة التي تشعرك وكأنك في عز الصيف، لهذا عليك باعتماد القمصان الواسعة الخفيفة، وتنسيقها مع بلازر كلاسيكي، أو كيمونو دافئ في الأيام الباردة والمعتدلة وتبقى أمامك إمكانية ارتداء هذه القطعة بأساليب مختلفة لوحدها دون إضافات في الجو الحار.

الجميل في البلوفر الخريفي، أنه قابل للتحويل إلى قطعة أنيقة وأنثوية كلاسيكية أو عصرية بمجرد بضع إضافات بسيطة عليه، كالقلادات الكبيرة البارزة، أو الأحزمة الجلدية الملونة.



البلوفر، أو قميص الخيط الخريفي موضة المحجبات هذا الموسم

كيف ترتدينه بطرق عصرية لإطلالة شبابية..

أصبحت الكثير من الفتيات يفضلن الملابس الفضفاضة المريحة، التي تمنحهن الأناقة والقدرة على التحرك بكل أريحية، خاصة في العمل أو الدراسة، وهو ما توفره إطلالات القمصان الواسعة المصنوعة من الخيط، لكن مازق هذه الموضة اليوم هو عز الكثير من المحجبات عن تنسيقها بطرق راقية، في هذا الموضوع، جمعنا لك أهم التنسيقات الدارجة التي يمكنك الاعتماد عليها.

الأبيض وتصميمه المألوف، وبما أن الأمر كذلك، ينصحك خبراء المظهر بتنسيق البلوفر الخريفي الذي يعجبك، سواء كان مطبوعا أم مخططا، خاليا من الطبقات أم يحمل عبارات مكتوبة، مع قلنسوة أم من دونها، سيكون عليك إضافة بنطلون جينز بويراند أو بنطلون فضفاض

المظهر الرياضي البسيط

لاشك أن في خزانة جميع الفتيات هذا الموسم تصطف الكثير من الأحذية الرياضية، بتصاميم وألوان مختلفة، أو على الأقل يمكن أن نعثر في كل خزانة على الحذاء الرياضي التقليدي، بلونه





لا بأس بالتذكير بأن خامات "القفيفة" العديدة والمتنوعة هي اختيار أثوي بامتياز، تلجأ إليه الفتيات والسيدات الراقيات فور انخفاض درجات الحرارة قليلا، فالمخمل مصدر مهم للشعور بأقصى درجات الأناقة والشيابة مهما كانت القطعة بسيطة وخالية من التفاصيل التطريز، والطبعات والأحجار، وهو في ذلك ينافس حتى فخامة الفرو.

الملابس المخملية تعود بقوة هذا الخريف لكلا الجنسين

الفساتين الطويلة الضيقة

تصدر تصميم الفستان المخملي الطويل الذي يتتبع كل انحناءة من الجسد، أكثر مشاهد الموضة الموجهة للعرض والطلب لخريف 2021، ومع أنه تصميم مثير غني بالرومنسية، استطاعت عاشقات الموضة وبمساعدة من خبراء المظهر إقحام الفستان المخملي الطويل من القفيفة، كقطعة أساسية في العديد من الإطلاقات حتى تلك التي يمكن للمحجبات اعتمادها بأريحية تامة، إذ بات بالإمكان ارتداء فستان القفيفة الطويل خلال يومياتهن، بعيدا عن المناسبات الرسمية، شرط أن يتم تنسيقه مع كيمونو طويل أو متوسط الطول، أو مع كابت مفتوح، ويمكن أن تستمر معك هذه القطعة المميزة إلى فصل الشتاء، إذ ستكون ممتازة مع معاطف الكاشمير الكلاسيكية فائقة الطول، أو مع البلوزات الصوفية وحتى مع الإيشارب الواسع الحدد بحزام عند الخصر.. لذا، لا تترددي في اقتناء بعضها هذا الموسم.

الأحذية المخملية بمختلف تصاميمها

لاحظنا في صيف 2021 ظهور العديد من تصاميم الأحذية المخملية منها صنادل بكعب عال، وألوان مثيرة كالبرتقالي الفاقع، الأزرق الملكي، الأخضر الزمردى.. كان هنالك أيضا تصاميم يومية تشبه الشبشب المنزلي مستوحاة من قطعتين رئيسيتين لكل من زارا وقوتشي، حملت على وجهها أحجارا لامعة.

أو طبعات على شكل فراشات أو حشرات، تصميمين لقياء صدى وإسعا جدا، خاصة بعد اعتمادهما من قبل العديد من الفاشينيسا والبلوغرز. وجاء عامة باللون الأسود أو الكحلي. هذه الضجة لم تمر بسلام على عالم الموضة، إذ كانت سببا في اختيار الحذاء المخملي ليتصدر تشكيلات خريف وشتاء 2022، بحيث ستكون هنالك الكثير من أحذية العنق من القفيفة، وحتى الأحذية الرياضية الموجهة للفئة الناعمة من النساء، لا داعي لاعتبار المخمل والأحجار اللامعة أو السلاسل المعدنية دقة مبالغ فيها، لأنها باختصار هي الموضة هذا الموسم.

الحقائب والقبعات

بعد ارتداء القبعات أو "المظلات" محدودا هنا في فصل الخريف والشتاء، لكونها ترتبط في ذهن الفتيات بالصفيف، بينما قد تتغير الفكرة والمعتقد لموسم الخريف هذا، بحيث أصبح للقبعات الصيفية طابع خاص بعدما نجح مصممون في إلباسها الكاشمير والصوف، هاهي القبعات تتع بعض تصاميم الحقائب المخملية، لتعطيها هذه الخامة الرومنسية الفريدة بعض الدفء لاستقبال الخريف في إطلاقات متكاملة وأنيقة. ينصحك خبراء المظهر باختيار الألوان الفاتحة كالبيج، الأبيض، الوردي، الكابتشينو.. حتى يتسنى لك تنسيقها بسهولة مع مختلف الملابس والأحذية.





تصاميم عصرية عملية ترافقك هذا الخريف

القشابية
الجزائرية
قطعة
تراثية
تنتقل إلى
العالمية

البعض استعمال الكاشمير الخفيف الدافئ لعل القشابية تحل محل المعاطف والجاكيت الخفيف خاصة في فصل الخريف، ثم زادت الجراة لتشمل أقمشة ملونة بديعة، أو مطرزة بالورود، أو الرموز البربرية على الحواف، وتخلصت القشابية من الطول الزائد، لتصبح بحجم قميص عادي، أو أطول قليلا، لتناسب المحجبات أيضا، يبقى العيب الوحيد في هذه التصميمات المستجدة للقشابية التقليدية، أنها باهظة الثمن، وليست في متناول الجميع، حتى إنها متواجدة ضمن تشكيلات راقية وغير متوفرة بكثرة في الأسواق، برغم الطلب المتزايد عليها.

الجلابية، القندورة أو القشابية.. تختلف التسميات والأناقة جزائرية

مؤخرا، وبعد كل هذا الاهتمام باللباس التقليدي، أصبحت تصاميم المبدعين الجزائريين، على غرار السيدة مليكة لوني، دار البهجة، والعديد من مصممات تقترن والجلفة.. مستهدفة للسرقات من قبل مصممين عالميين، فقد أغرت الألوان الطبيعية، والتطريزات التي تجمع تراث وطن من مختلف الربوع على قطعة قماش واحدة، حتى أشهر المبدعين ودفعت دور أزياء دولية إلى نسب القشابية الجزائرية إلى تراثها، تحت تسميات أخرى، كالجلابية المغربية مثلا.. أو القشابية التونسية، أو القندورة..

وجاء التيرال بأنواعه، في مقدمة الخامات الجديدة التي صممت بها القشابية، لتستقطب إليها عاشقات الأناقة والتميز من مختلف الأعمار والجنسيات.

بعيدا عن التقليدي.. القشابية بلمسة عصرية وعملية

عندما بدأت المؤثرات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وملكات الجمال يروجن للتراث الجزائري والمغاربي بارتداء القشابية، زاد الطلب عليها بشكل ملفت وتنوعت التصاميم وارتفعت حمى الإبداع بين المصممين، حتى بلغ بهم الأمر إلى التفكير في إعطاء القشابية ذلك الطابع العصري العملي الذي يمكن ارتداؤه في مختلف المشاوير والمناسبات. وبعيدا عن الخامة وتدرجات اللون البني، حاول

تعتبر القشابية، بخاماتها الطبيعية المتنوعة وتصميمها البسيط الفريد، لباسا تقليديا له مكانته الروحية في قلوب الجزائريين، على اختلاف مشاربهم، بحيث شاركت القشابية بقوة في حرب التحرير بينما كانت لباسا رجاليا بامتياز. ومع توالي الأزمنة وتزايد اهتمام المصممين العالميين بها استطاعت أن تقتحم حتى أكبر منصات عرض الأزياء في أسابيع الموضة.

من تصميم رجالي إلى آخر صيحات الموضة النسائية

في شتاء 2020 كان قد بدأ العالم يهتم بالتصاميم التقليدية لكسر الروتين السائد في عالم الموضة والأزياء، وقد حظيت بذلك القشابية، بشكلها البسيط القائم على تصميم طولي واسع يحمل قلنسوة كبيرة وجيوب. وقد شاهدنا إحياءات من هذا النوع على

عروض الأزياء العالمية، وتدرجيا عاد المصممون في شمال إفريقيا ودول من آسيا حيث يتركز مهاجرون من المغرب الكبير، ليحيوا هذا التصميم الفريد، بلمسات عصرية جدا، كاختيار خامات نسائية فخمة بعيدا عن صوف ووبر الحيوانات.





روتين الوقاية اليومي، يحافظ على جمالك
ويعزز مناعتك

التزمي به مع الدخول الاجتماعي

قدوم سبتمبر يعني العودة إلى مناصب العمل، ومقاعد الدراسة والتكوين، ما يعني كذلك احتمالية الاحتكاك واستقطاب الفيروسات بأشكال عديدة. مع أن أساليب الوقاية المعتادة أصبحت جزءا من يومياتنا بفعل مكوث فيروس كورونا مدة طويلة جدا، مقارنة بما كان متوقعا.. فقد الكثير الرغبة في التعامل بصرامة مع التعقيم والتطهير والتنظيف، رغم ارتفاع الإصابات من فترة إلى أخرى ومرور البلاد بثلاث موجات تعد الأخيرة أخطرهما. لهذا، ظهرت مؤخرا حملات تحسيسية وتوعوية تنص على بعض العادات البسيطة التي تعزز مناعة جسمك، وفي الآن ذاته تعتبر روتينات جمالية تخدم بشرتك ورشاقتك.

الفيلتر غير المناسب

تعتبر لمسة الفيلتر اللامع من أهم خطوات المكياج الدارجة لخريف 2021، لكنها بحسب خبراء التجميل، قد لا تكون مناسبة لشخصيتك الخجولة، أو لستايك المحتشم في اللبس، أو حتى لطبيعة نشاطك اليومي، لذلك قد يكون اعتمادها بالنسبة إليك حكرا على المناسبات والسهرات. مع ذلك، لا تكثري منها، واعتمدي على لمسات بسيطة لا تبدو مبالغة.

الايلاينر برسما غريبة

ضمن قائمة المتخلى عنها هذا الموسم نجد الايلاينر الأسود المعتاد، فقد ذهبت صيحات المكياج الجديدة إلى الاستغناء عن رسمة الايلاينر.

في المقابل، تسعى وبقوة رسما جديدة تتسم بالغرابة والإثارة، تأتي كأشكال هندسية ملونة أعلى العين، لاتزال لم تجد لها مكانة ثابتة ضمن المكياج اليومي، الممكن اعتماده، بحيث تبقى

العديد من النجمات والوجوه الاعلانية يعتمدنها جعلت تفكرين في تطبيقها أيضا، لكن هل استمعت لتوصيات خبراء التجميل؟ فليست كل العيون مناسبة لوضع الظلال على الجفن السفلي، حتى إن الكثيرات تعرضن للسخرية والتهكم وتم وصفهن بالبائدا، جراء اعتمادهن هذه الصيحة. يجب أن تتمتع بعيون واسعة ومسحوبة وتحتاج إلى لفت الأنظار حتى يتاح لك ذلك.

المبالغة في استخدام مثبتات المكياج

هوس الفتيات بالمكياج جعلهن ينسقن خلف كل المنتجات المطروحة في السوق، التي غالبا لا يحتجن إليها في الأيام العادية كمثبتات المكياج، مثبت الظلال، مثبت الماسكارا، مثبت الرموش الشفاف... فبعض خبراء التجميل ينوهون بالأمور ويعتبرونه مضیعة للمال، خاصة أن أغلب المكياج اليوم مصنع بخاصية تجعله يدوم طويلا ويقاوم الظروف المناخية والماء.

هذه صيحة لا تصلح إلى حد الآن إلا على وجوه عارضات الأزياء وفي حملات المكياج الاعلانية. لذا، ينصحك الخبراء بتفاديها تماما، خاصة إذا كنت لا تجيدين التحكم بالريشة.

مكياج العيون الكريمي

من الأخطاء التي لا تغتفر في المكياج، أنك تعتمدين على غياب حرارة الطقوس، وتأمين تطبيق مكياج كريمي حول عينيك، لا تنسي، سيدتي، أن فصل الخريف متقلب وبغض النظر عن ذلك، استخدام تركيبة كريمية على الجفون والاستمرار في غلقها وفتحها طوال النهار يشوه المظهر بإبراز التشققات والتجاعيد، لذا، لا تفكري في اقتنائها على الرغم من كونها ضمن أغلى وأحدث المنتجات في السوق.

ظلال العيون على الجفن السفلي

تعد ظلال العيون السفلية واحدة من الصيحات المروج لها بكثرة مؤخرا، ولابد من أن مشاهدة





صبغات وتسريحات الشعر الأكثر جراً منذ سنوات

يبدو أن محاولة كسر الروتين
والرغبة في الظهور بإطلالات ملفتة
ومفعمة بالحيوية، مع نهاية
موسم الصيف، بدأت تنعكس على
شعر النساء، إذ ظهرت العديد من
الصبغات الجديدة في هذا الميدان،
التي تعتبر الأولى من نوعها
والأكثر غرابة منذ سنوات
طويلة.

الغرة على شكل خصلات ملونة

لا نتحدث هنا عن موضة
خصلات الشعر المعتادة بشكلها
الكثيف على كامل الشعر
أو بلمستها الخفيفة الموزعة
لإعطاء مظهر تلقائي أنيق، وإنما
نقصد الخصلات الملونة بشكلها
الجديد، بحيث تحدد الوجه
عن طريق صبغ أول خصلتين
من الشعر فقط، أو ما يدعى الغرة،
بالأشقر، أو بدرجات أفتح بكثير من
لون الشعر الأصلي أو المصبوغ، قد
تكون هذه الصيحة جراً جداً وطريفة
حد الجنون، مع هذا لاقت إقبالا واسعا هذا
الموسم من طرف النساء بين العشرين
والأربعين، متأثرات بإطلالات المشاهير.

الشعر المنكوش بعد التسريح

لا بد من وجود خلل ما إذا كان على السيدة نكش
شعرها بعد قضاء وقت معتبر في تسريحه.
لكن ماذا لو تعلق الأمر بموضة الموسم؟ إذ إنه
من بين التسريحات الأكثر رواجاً نذكر الشعر
المنكوش متوسط الطول، الذي يوحي بالكثير
من العشوائية، ويعطي المرأة مظهراً طبيعياً،
بعيدا عن

الابتذال، حتى إن خبراء الشعر باتوا يتفقون
على أنه من الممكن لك الحصول على هذه
التسريحة حتى من دون استعمال مجفف
الشعر أو المكواة. هذا في حال كنت تتمتعين
بشعر ناعم خفيف وقابل للترويض بواسطة
السيروم والمثبتات، أما إن كان شعرك مجعدا
خشنا أو تعانيين من أي مشاكل تخص قوامه،
فمن الجيد تسريحه أولاً، ثم نكشه بواسطة
فرشاة، متباعدة الأسنان للحصول على إطلالة
المشاهير، التي تكمل الستايل البوهيمي
الدارج بقوة.

صاحبات الشعر المجعد
يمكنهن ولأول مرة الاستمتاع
بإحدى صيحات الموضة التي لا
يمكن للجميع اتباعها دون عناء
ولا جهد التسريح، يكفي الاعتماد
على شامبو مناسب لإعطاء لعان
ومظهر لائق لخصلات الشعر
الموجة طبيعياً.

المكياج الفامض

رحيل فصل الصيف، هذه السنة، كان
مختلفاً، فقد حمل معه الكثير من الهدوء
والبساطة التي سيطرت على موسم
كامل من ناحية الشعر والمكياج وكل ما
يخص الجمال، مستبدلاً ذلك بألوان
الخريف الغامقة والأكثر جرأة، نذكر
منها أحمر الشفاه بدرجات العنابي
والبنّي المائل إلى الحمرة، ترافقها
ظلال عيون بالألوان الترابية الغامقة
المركزة في محيط العين الضيق، مع
ماسكرا سوداء قاتمة اللون كثيفة..
مع كل هذا، لا يعتبر الأيلينر الذي
عادة ما يرافق هكذا مكياج، دارجاً لهذا
الموسم بحيث تخلى عنه خبراء
التجميل واكتفوا بتحديد العين
بظلال معتمة.





إكسسوارات غير مأهولة

موضة موسم خريف وشتاء /2021 2022



يصنف خبراء المظهر خريف 2021 على أنه الموسم الأكثر جراءة، منذ سنوات، نظرا إلى ما تم عرضه من تصاميم على المنصات العالمية، كاسبوع ميلانو للموضة، واسبوع باريس.. فقد برزت في المقدمة إكسسوارات مفعمة بالجرأة تحتاج إلى بعض الشجاعة لإكمال مظهر عصري وأنيق.

ياقات قابلة للفصل

ظهرت هذه الموضة منذ سنوات، واكتسحت عالم الموضة والأزياء، محدثة ضجة كبيرة.. فقد ارتدتها الفتيات والسيدات من مختلف الأعمار، حتى المحجبات اختفت سريعا، لتعود هذا الموسم على شكل ياقات كلوجين مرصعة بالأحجار اللامعة أو مطرزة بالورود، لا تتردي في اعتمادها، حتى إنه يمكنك إعادة استخدام قطع قديمة إذا كنت لا تزالين تحتفظين بها.

قفازات الدانتيل والتول الشفافة

مع أنه ليست كل السيدات يجذبن استخدام القفازات، فهذا الإكسسوار القديم يعتبر خيارا كلاسيكيا، خاصة في غير موسم البرد، ويتم اعتماده كلمسة إضافية توجي بالأنوثة والنعومة، في المناسبات والأفراح، كما يمكن اللجوء إلى تصاميمه الأخيرة من التول والدانتيل

ويتم حملها كحقائب السهرة الرائجة منذ الستينيات.

أحذية العنق المكشوفة

الأحذية التي تغطي القدم حد الكاحل أو تمتد مع الساق إلى غاية الركبة إلى ما فوقها تعد خيارا شتويا بامتياز، تلجأ إليه السيدات للشعور بالدفء، والتمتع بالزيد من الأنوثة والنعومة. والمميز هذا الموسم، أن ماركات كثيرة، ومصممين عالميين لجؤوا إلى هذه القطعة الشهيرة، وأدخلوا عليها العديد من التغيرات لتبدو مناسبة لفصل الخريف مع جوه المعتدل، الدافئ تارة والبارد تارة أخرى، بحيث أضيفت فتحات مميزة على هذا الحذاء، سواء من ناحية الأصابع لتكشف عنها، أم من الجانبين، وحتى على عنق الحذاء، إذ أصبح هذا الأخير يشبه كثيرا الصنادل الرومانية الشهيرة، مع إمكانية الحصول عليه مع كعب عال. وبخامات ناعمة من مختلف الأقمشة بعيدا عن كلاسيكية الجلود.

الناعم حتى مع الفساتين اليومية البسيطة الخالية من التفاصيل، أو تلك الفساتين الكلاسيكية الغامضة، إذ يمكن الحصول على قفازات من الدانتيل أو التول الأسود المطرز بالورود مع فستان أسود، كما أن هناك الكثير من التصاميم الملونة التي تتراوح أطوالها بين القصيرة ومتوسطة الطول التي تصل حد الكاحل.

حقائب من دون مقبض ولا حزام

على شكل رزمة أو ظرف كبير، أو حتى كومة من الفرو الناعم والخفيف، جاءت تصاميم الحقائب الأكثر رواجاً هذا الموسم من توقيع ماركات عالمية على غرار prada blamain، victoria beckham ولا الحملان ضمن تصميمها، فهي موجهة في الأساس للسيدات الجريئات القادرات على التحرك بحرية وبثقة كبيرة بالنفس، توضع هذه الحقائب بأحجامها متفاوتة تحت الذراع





حان الوقت للبس الساعة الذكية مع جميع إطلالاتك

اختاري الأنسب واستثمري في شرائها



لطالما كانت الساعة إكسسواراً أنيقاً ذا وظائف محدودة، كالإطلاع على الوقت أو أقصى تقدير تحمل بوصلة، وكان عليك الحصول على أكثر من واحدة بتصاميم تتراوح بين الكلاسيكية والرياضية مع بعض الألوان المتواجدة في خزانة حتى تتوافق مع جميع إطلالاتك، وهذا الأمر يعتبر ماضياً في تاريخ الساعات النسائية، حيث حلت أخرى ذكية يمكن الاعتماد عليها لمراقبة جسمك وتنبيهك، والتواصل عبرها مع مختلف الأجهزة الإلكترونية، كما أن تصاميمها الفريدة والمدروسة بدقة وعناية فائقة بعيداً عن زخم جماليات الموضة، تجعلها ساعة عملية تناسب كل الأزمنة والمناسبات.

منافس لها بالقوة ذاتها، حتى الآن، على الرغم من كونها الإصدار قبل الأخير، إلا أنها تتميز بمواصفات عالية ومميزات حصريّة، لا توجد حتى في ساعة سيريس 6 أحدث ساعات شركة آبل، نذكر أنها تدعم قياس مستوى الأكسجين في الدم، ونبضات القلب ورسم مخطط القلب والتنبيه في حالة خطر، مع إمكانية استعمالها لحساب السعرات الحرارية وتقديم نصائح طبية حسب الحالة الصحية لمستخدمها.

ساعات آبل ذكية بما يكفي لتحديد السقوط وفقدان الوعي وإجراء اتصال طوارئ بأحد الأرقام المحددة تلقائياً، عن طريق الاتصال عبر تقنية 4G. هذه الأخيرة، التي تستعملها أيضاً للدردشة وإجراء المكالمات.

إلى الوجهات البعيدة والمجهولة، تعيش معك الحياة الصحية، بحيث تتبع نومك بعدد ساعاته، وتحدد نوعيته في ما إن كان نوماً خفيفاً وعميقاً تنبهك إلى تصحيحه، وتعمل على حساب السعرات الحرارية التي تستهلكينها في طعامك.

ساعات شركة آبل الذكية

يجب الإشارة أولاً إلى أن ساعات شركة آبل تعتبر الأعلى على الإطلاق، ضمن قائمة الساعات الذكية الموجهة إلى النساء والرجال، تماماً كما هي جميع منتجاتها الإلكترونية، من هواتف وحواسيب.

وبعد الإصدار الخامس منها الأقوى من بين إصدارات آبل الأخرى، بحيث لا يوجد

هذه بعض الساعات الذكية التي تحتاج فعلاً إلى أن تنفقي المال لشرائها دون أدنى ندم، حاولي تجربتها إذا كنت من عشاق الساعات:

ساعة فوسيل FOSSIL Gen 5

تأتي الـ Fossil Gen 5، ضمن قائمة أكثر الساعات شهرة في العالم، وتعتبر من أحدث إصدار التكنولوجيا العصرية، تمنحك فرصة تتبع اللياقة البدنية ومعرفة مستوى نشاط القلب ومزايا كثيرة أهمها احتواؤها على ذاكرة تخزين بسعة 8 GB، مقاومة للماء حتى عمق 30 متراً، إذ يمكنك حتى الاستحمام أو السباحة بها.. تتوفر على تقنية تحديد المواقع GPS ويمكن أن تساعدك في الوصول





جارمن الموجهة إلى الجنسين، نسائية أكثر

المميز في ساعة جارمن الأميركية الذكية، هو تصميمها العميق، ذو اللون الأسود الميتالي، الذي يناسب كلا الجنسين من عشاق الأناقة الفاخرة والتصاميم المميزة الغامضة، التي يصعب جدا الحصول عليها في الساعات المقلدة. وتعتبر المنافس الأول لساعات آبل عبر العالم، عيبها الوحيد أنها لا تعمل بشبكة 4G ولا تحتوي على منفذ شريحة الاتصال، غير أنها لا تزال تعتبر من أفضل الساعات الذكية التي تستهل الإنفاق، أو التقديم كهدية فاخرة، لما تتميز به، فهي: مصممة من المعدن المقاوم للصدمات، بتصميم دائري مميز، يميل إلى الاستعمال الأنثوي أكثر، نظرا إلى حجمه، تعمل بتقنية البلوتوث 5.0 والويفي. أما بطايرتها الممتازة، مقارنة بالبقية، فتعمر من ثمانية إلى عشرة أيام قبل إعادة شحنها، تتبع الدورة الشهرية وهي ميزة نادرة في الأجهزة الذكية مخصصة للنساء، وتقاوم الماء، تساعدك في مختلف التمارين الرياضية.

ساعات سامسونج الأكثر طلبا من النساء

ونخص بالذكر آخر إصدار من ساعة سامسونج،



مواكبة الموضة أم مواكبة التكنولوجيا؟

قبل اقتناء أي واحدة من هذه الساعات، سواء الأصلية أم المقلدة، بأسعار قد تتطلب منك القليل من التفكير، عليك الاطلاع كذلك على رأي المصممين والخبراء حول الموضوع، إذ تقول أيسيفال دينيز، نائبة رئيس مجموعة الأجهزة الجديدة في شركة أنتل: "نحن لا نشعر بأننا نتنافس مع شركات مثل (سامسونج) أو (آبل)، عندما يتعلق الأمر بإصدار ساعات ذكية مخصصة للسيدات - بل نشعر بأننا نتنافس مع شركات الأزياء النسائية مثل كالفن كلاين، ومارك جيكوب، وغيس.. وهذا يسعى مختلف تماما، فنحن لا نتكلم هنا عن التقنيات، بل نركز أكثر على المنظر والإحساس.

فالكثير جدا يتفوقون حول هذه النقطة من منطلق أن التكنولوجيا باتت متوفرة للنساء كما للرجال عبر الهواتف والعديد من المنتجات الإلكترونية الأخرى التي تسمح بالتواصل واستخدام مختلف التطبيقات وصيغ الدردشة.. بينما تظل الساعات إكسسوارا لا غنى عنه في اكتمال إطلالة المرأة والرجل، ويجب أن تواكب العصرية الحاصلة في مختلف الميادين.

الذي يعد الأفضل على الإطلاق في عين النساء، نظرا إلى التصميم الكلاسيكي المميز باللون البرونزي والأسود، فهي مصنوعة من التيتانيوم، المعدن القوي والجذاب، وتتميز بتوفرها على شاشة على حماية ضد الخدش والكسر تعمل باللمس، وبها منفذ تركيب يعتبر عمليا جدا، كما يمكن برمجة هذه الساعة مع هاتفك الخلوي وقراءة الإشعارات الواردة وأيضا إجراء المكالمات والرد عليها، وهي تجمع كافة المميزات الأخرى، المتعلقة بنمط الحياة المتواجدة في بقية الساعات الذكية.





الأقراط الرومانية والبروش الملونة

من وحي الحقب الزمنية الفارطة أكثر مجوهرات الفانتازي رواجا لدى فئة الشباب



الإطلاقات النسائية كثيرا في الفترات السابقة، باستثناء الأطقم الكلاسيكية أو الملابس الرسمية، وأحيانا على ملابس السهرة ذات التصميم غير المعقدة، مع أن هذه الموضة ضاربة في القدم وكانت تستهوي السيدات بكثرة سنوات الثمانينيات والتسعينيات، بحيث كانت خزانة كل امرأة راقية تحتوي على تشكيلة متنوعة من البروش بمختلف الألوان والأشكال والرموز، ويتم استخدام هذا الإكسسوار على الفساتين كما على القمصان اليومية وعلى الأطقم الرسمية والمعاطف..

وبعد هذا الانقطاع، هاهو الإكسسوار الأنثوي الذي يحمل شكل باقة أزهار ملونة أو رأس سيدة ناعمة، أو حتى حذاء جميل أحمر.. يعود وبقوة ليحتل مختلف الإطلاقات مهما كان نوعها، إذ لاحظناه يرافق حتى الملابس الرياضية.

أصبحت في خانة واحدة هذا الموسم، في خانة الأقراط الكلاسيكية أو التقليدية، والجديد يرتبط بتلك التصميم المبهرة التي قدمتها عديد الماركات العالمية مستنبطة من مجوهرات الإغريق والرومان، بحيث تلف القطعة ممتدة على طول طرف الأذن، أو متشبثة بأعلاها إلى أسفلها على شكل غصن تتفرع منه أشكال مختلفة لطيفة، أو حتى عبارة عن أحجار لامعة مصطفة، الواحدة تلو الأخرى. قديما والتصميم غير مريح في البداية، وقد تهابه الكثير من السيدات اليانعات لظهوره الشبابي، لكن مجرد التحلي بالجرأة لاعتماده هذا الموسم، من شأنه أن يغير شكل إطلاقاتك الفارغة بالكامل. للإشارة فقط، فإن هذا النوع من مجوهرات الأذن يمكن ارتداؤه على جهة واحدة فقط دون الأخرى، كما أنه متناسب مع الشعر المرفوع أو المسحوب خلف الأذن لإظهار جماله بالكامل.

البروش الملون لمسة عصرية من الأنوثة

لم نكن نلاحظ استعمال البروش على

البروش، البارسييف، والأقراط العجيبة.. مجوهرات لها لمسة السحر على إطلاقاتك الخريفية البسيطة، لابد من كون الجميع بات متفقا اليوم على أن الإكسسوارات مهما كانت بسيطة يمكن أن تغير الإطلاقات الصماء والخالية من التفاصيل إلى إطلاقات شبابية، دارجة على الموضة وغنية بالحوية والأنوثة. ونحن هنا لا نتكلم عن الإكسسوارات البارزة والمعروفة كالأحذية، الحقائب الأحزمة والقبعات، وإنما عن مجوهرات صغيرة قد تهملها بعض السيدات فيما تركز عليها الكثيرات لمعرفة أهميتها.

الأقراط الرومانية موضة شبابية تلفت الأنظار

أبدع مصممو المجوهرات في استحداث أشكال وتصاميم غاية في الجمال، لبت جميع أنواق النساء على اختلاف أعمارهن وطبقاتهن الاجتماعية وميولاتهن في عالم الموضة، مبتكرة كانت أو مستوحاة من تصاميم سابقة، كلها





لماذا عليك الانخراط في ناد رياضي بداية الدخول الاجتماعي؟

التمارين الرياضية تعيد لحياتك الحيوية المفقودة في الحجر المنزلي

حل فصل الصيف، وبدل الخروج في عطلة مريحة وممتعة، من شاطئ البحر إلى الجبال والغابات وأماكن الترفيه، توجب عليك الحجر الصحي والتزام المنزل لتفادي التقاط عدوى كورونا، أو أي سيناريو آخر غير متوقع بسبب الحرائق...

نمط الحياة الصحي. مهما كانت عطلتك هذه السنة مملة ومثيرة للضجر، فإن ضرورة الالتحاق بالجامعة أو بمنصب عملك ستكون ثقيلة نوعاً ما. وقد تحتاجين إلى دفعة معنوية، بينما الجميع عاجز عن إعطائك إياها، إلا الرياضة، جربي بعض الألعاب الممتعة، أو استعدي للمشي لمسافات طويلة في حيك قبل العودة إلى العمل، اصعدي الدرج مراراً وتكراراً، سيبدو الأمر في البداية مزعجاً، لكنه مفيد جداً لإعادة تحفيز النشاط البدني بعد الركود، إذ إن كيميائية الدماغ تتفاعل جداً مع هذا الأخير، ما يجعل توترك يقل بشكل واضح، مع إفراز عالٍ لهرمون السعادة.

قد تشعر كذلك بشعور أفضل حيال مظهرك ونفسك عندما تمارس الرياضة دورياً بانتظام، ما يمكن أن يعزز ثقتك ويحسن تقديرك لذاتك.

منتظمة هو الحل الأمثل، للتخلص من التبعات النفسية والجسدية للحجر المنزلي المفاجئ.

برنامج رياضي يساعدك على استعادة توازن حياتك وترتيبها

ينصح بارتياق القاعات الرياضية، أو حتى ممارسة التمارين في المنزل ضمن جماعة، للحصول على عامل التحفيز أولاً، ثم إن الاشتراك في نشاط بدني، يساعد جسمك الخامل على أن يحرق السعرات الحرارية التي اكتسبتها من الجلوس والنوم فترات طويلة وتناول الأطعمة غير الصحية، إذ كلما زادت شدة النشاط، زادت السعرات الحرارية التي يقوم بحرقها.

مع هذا، ينبه الخبراء إلى أمر مهم، فالأمر قد يستغرق وقتاً، وهذا غير مهم كثيراً، فالهدف المنشود ليس فقدان الوزن فقط، وإنما استعادة

بالطبع، فإن قضاء وقت طويل في حيز مكاني واحد يحرض هرموناتك، ويشعرك بالجوع الدائم، والكسل، والملل، والرغبة المستمرة في الاستلقاء والنوم، ما يعني الإصابة بالخمول والسمنة، حتى وإن استمرت تحذيرات الأطباء والخبراء بهذا الشأن، فإن ثمانياً من عشر نساء، يواجهن هذا الظرف، يتعرضن لنفس الأسباب والنتائج، ويصطدن بواقع سيئ فور الرغبة في العودة إلى النشاط، زيادة وزن، بالإضافة إلى إرهاق وتعب طوال اليوم، رغم عدم بذل أي مجهود يذكر، استمرار الرغبة في النوم نتيجة تضيق الساعة البيولوجية.

والأسوأ من كل هذا، إحباط وحالة نفسية متدهورة، فما الذي يقضي على كل هذه العوارض السيئة دفعة واحدة؟ الشروق العربي استشارت خبراء من جميع الميادين التي قد تقدم لك الفائدة، وأجمع الكل على أن القيام بتمارين رياضية

Nouveauté 2021

Wouroud

beauty energy bar to not improve your health

W Cosmetics WOURoud

SOFT TOUCH

Wouroud

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ



نظام غذائي مناعي يقي من متحورات كورونا الجديدة

تستمر كورونا بمتحوراتها الجديدة في تهديد الصحة النفسية والجسدية للأشخاص عبر العالم، وتتفاقم تأثيراتها حتى على المظهر الخارجي والشعور الداخلي. لذا، وجب الاستمرار في تعزيز المناعة ضد المتحورات الجديدة من خلال الحماية النفسية واتباع النظام الغذائي الأمثل للوقاية، خاصة في ظل الحديث عن موجات أخرى قادمة، قبل أن يتحول هذا الفيروس إلى عادي يسهل التعامل معه.

المقوية للجهاز المناعي والمفيدة في منع الإصابة بالسرطان.

الخنس المعتمد في إعداد أنواع السلطة الشائعة لدى الجزائريين، يحتوي على كمية مهمة من "فيتامين سي" وكذلك "فيتامين أ" والفوسفور والكالسيوم وحمض الفوليك واليود، التي تعتبر عناصر وقائية بامتياز. وتنبه خبيرة التغذية إلى أنه من الممتاز إرفاق سلطة الخنس اليومية بحبة إلى حبتين من الشمندر الأحمر، أو كما يدعى "البطراف"، الذي يحتوي على النسبة التي يحتاجها الجسم من مضادات الأكسدة "بيتانين"، التي تعتبر بحسب الخصائص مثالية لتقوية الجهاز المناعي، فيما توفر حماية قصوى للجسم من عدوى الأمراض والفيروسات المختلفة. بالإضافة إلى كل هذا، يعتبر الشمندر الأحمر من أغنى الخضار بـ "فيتامين سي" والزنك والسليسيوم، ومن الخضروات الغنية جدا بالفيتامينات كـ "فيتامين سي" و "فيتامين أ" والزنك. توصي الخصائص بتناول الكرمب، خاصة النوع الأحمر منه، فهو أداة فعالة في تقوية المناعة ومنع الإصابة بالرشح والكورونا.

بالإضافة إلى الخضار التي سبق ذكرها، توصي الدكتورة ميزاب بتناول الكثير من الفواكه الموسمية خاصة البطيخ الأحمر، نظرا إلى قدرة العالية في رفع المناعة، مع استبدال المشروبات الغازية والصناعية بعصائر طبيعية، وتناول كوب كامل من مغلى الليمون والقرنفل يوميا مع ملعقة من عسل النحل.

يلي ذلك الاستمرار في شرب كميات معتبرة من المياه، لترطيب الجسم ومنعه من الجفاف.

خضار غير مكلفة تقيك ضد الفيروسات

عندما يتعلق الأمر بالعديد من الأمراض التي تصيب الجسم بالعادة،



ينصح

الخبيرة

والأخصائيون بتناول السبانخ "السلق"، إذ إن هذه الخضار الورقية التي يعيشها الرياضيون بالأخص، تحتوي على الكثير من البروتين، كما أن السبانخ غني بنسبة عالية من الحديد والمغنيسيوم و "فيتامين بي" والكاروتينات

الشروق العربي استشارت خبيرة التغذية، الدكتورة فراح ميزاب، في ما يخص النظام أو الحماية المناسبة التي يجب اتباعها لحماية الجسم من أي هجمات جديدة لفيروس كورونا. وجمعت لك أهم النصائح والتوجيهات. تشير أخصائية التغذية غلى أنه حتى في حال

التفكير في اتباع نمط حياة وقائي في هذه الفترة، يجب أولا الالتزام الجاد بالقواعد المعتادة في التعقيم والتنظيف وارتداء الكمامة، والالتزام بالتباعد، مع الانتهاء التام عن المصافحة أو التقبيل، أو الاختلاط بأي شكل من الأشكال،

