

الشرقية

مجلة كل الأسرة الجزائرية
جانفي 2021 العدد: 1094 الثمن: 150 دج / فرنسا: €3

الراعي الذهبي
للعدد
Condor
Prenez votre envol !

يتراجع عن اعتزاله الفناء ويصرح..
**الشاب رامي: "قرار
تراجعي عن الاعتزال
يعنيني وحدي!"**



استطلاع..
**ما مدى صدق
مقولة "زوج
وليدك يعقال"؟**

**عبد المجيد بوقرة..
من صمام دفاع
الى مهندس تتويج**

بعد فوز منتخب المحليين بكأس العرب:

المحاربون في الكاميرون من أجل النجمة الثالثة

نجمة الدراما المصرية لقاء
الخميسي للشرقية العربي:
**أعمالي كلها
نظيفة وليس
لدي ما أفضل به**

موضة ..لأناقة مميزة هذا الشتاء

مجلة الشروق
العربي تصدر عن
مؤسسة الشروق
للإعلام والنشر

● الرئيس الشرفي

علي فضيل

● الرئيس المدير العام

رشيد فضيل

● المدير العام المساعد

ياسين فضيل

● مسؤولية الإدارة والتسيير

فايزة حسيني

● القسم التجاري

زروقة حنان - مينة بركان

مونية بن سلامة

● مكلفة بالإدارة

راضية قيري

● ترخيص وإخراج

إبراهيم عمران

● هيئة التحرير: ● عزوز صالح ● فاروق كداهش

● نسبية علال ● أحمد حنفي

● طارق معوش

● كار يكتير: ● فاتح بارة

● المسؤولية على الموقع الإلكتروني:

● بشينة فضيل

● تصوير:

● سبع زهور

● شهداء الشروق

● ملكة صابور: اغتيلت في 21 ماي 1995

● خديجة دحماني: اغتيلت في 05 ديسمبر 1995

● حموي ممران: اغتيل في 15 أكتوبر 1996

● التوزيع

مؤسسة الشروق

● نورم الشروق بالوسط

اوسعادة رشيد

هاتف: 0560239781

● الطباعة

ANEP Rouiba 2022

● 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

بعد فوز منتخب المحليين
بكأس العرب..

المحاربون في الكاميرون من أجل النجمة الثالثة

18



نجمة الدراما المصرية لقاء
الخميسي للشروق العربي:

اعمالها كلها نظيفة وليس لاي ما أخجل به

46



عبد المجيد بوقرة..

من صمام دفاع الى مهندس تنويع

66



استطلاع..

ما مدى صدق مقولة «زوج وليدك يعقال»؟

08

وكالات التنظيف والترتيب
والتوضيب

العصا السحرية في يد العاملات والأمهات المنهكات

10

الزوج المتسلط مطلب بعض
الفتيات وخيبة لأخريات

وأخصائيون يؤكدون: «تسلط الرجل اضطراب نفسي»

20

قصص يرويها الطلبة

طرائف ورعب في أروقة الإقامات الجامعية

22

جمال مع مدرسة "اليد الذهبية"

تقنيات إزالة أكثر طلبا

للتخلص النهائي من آثار الوشم غير المرغوب

36

الافتتاحية

مشكل الإضاءة، وعدم جاهزية التلفزيون العمومي، كانت ظاهرة ظهروا واضحا، لا يرقى إليه شك. وفي مقابل هذا، كانت قطر، حاضنة مونديال العرب، تقدم لنا جميعا درسا في فنون التصوير full hd أما عند التلفزيون العمومي، فكانت الصورة من قبيل flou hd وهو الانطباع الذي خرج به المتابعون للصورة الحصرية «لليتيمة».

مهزلة أخرى، تضاف إلى مهازلنا العديدة، أمام نظرائنا من العرب.. وتبين لنا أننا بعيدون بسنوات ضوئية، وقد لا يكون لنا نصيب في إدراك تقدم قطر.. مادام قدوم الفريق الوطني كان ليلا.. فحري بالسلطات أن تؤجل الاستقبال إلى الغد، حينما تتوسط الشمس كبد السماء.. بعدها، نتحدث عن الصور الحصرية.. أما، وقد وقع ما وقع، فالقرداش أقرب إلى مشط شعر الرأس، الذي تجعد...



ياسين فضيل

تصوير كارثي...

حينما يتحدث
التلفزيون العمومي
عن نقله صور
وصول الفريق
الوطني إلى مطار
هواري بومدين
الدولي، حصريا..
فهو بحق حصرية،
لم ينقلها أي
تلفزيون خاص
من درجة الرداءة..
وكاننا كنا نتابع
وقائع فيلم عطلة
المفتش الطاهر،
في سبعينيات القرن
الماضي.

أولاد نجوم الفريق الوطني يصنعون البوز في كأس العرب



لفت أولاد نجوم الفريق الوطني لكرة القدم الإنتباه في كأس العرب وهذا شيء لم يعهده الجمهور عادة، فقد حرص الكثير من نجوم الكرة على التقاط صور تذكارية مع فلذات أكبادهم وصنعت هذه الصور ضجة كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، وكانت ثاني تراند بعد صور الفوز الساحق الذي أحزره الفريق في الدورة بمجملها. الماجيك ظهر بعفوية مع ابنتيه وابنه أما بلعمري فكانت الصور التي جمعتها بابنته الصغيرة لا تشتري بمال الدنيا، وبينما احتفل عزاب الخضر مع الزملاء والطاقم والجمهور خص بلعمري ابنته بلحظات الفرحة العارمة. بلالي لم يفارق ابنه على أرضية ملعب البيت وقد صنع هذا الأخير "البوز" للشبه الكبير بينه وبين والده. بعد العودة أحدثت صور اللاعب الشاب طيب مزباني رفقة ابنه الصغير الحدث خاصة أنها التقطت بعد غياب سنة كاملة عن البيت. وانتشرت في السوشال ميديا صور اللاعب الواعد سفيان دبكة رفقة ابنته الجميلة التي عاثت في الاستاد لعباً ولهوا. فهنئاً لهم بالفوز بكأس العرب وكأس محبة الناس.

كاراكو الشاب خالد يثير الجدل



في اخر حفلاته والتي أحياها في العلا السعودية ظهر الشاب خالد بطلاة غير متوقعة إذ اعتلى المسرح في لوك أسود تزينة سترة مطرزة بالكامل بالذهبي.

هذه السترة التي تشبه الكاراكو في تخطيطاتها ورسومها قسمت جمهوره في السوشال ميديا بين مؤيد ومعارض إذ اعتبر البعض أنه لا يليق بمن هم في سنه ارتداء مثل هذه القطع التي راوها تليق أكثر بالنساء أما النصف الثاني فلهذه رأي مخالف بالموضة لا جنس لها والتلميح للتقاليد الجزائرية ليس سخيفا من وجهة نظرهم. وقد نشر مغني الراي صورا تجمعه بالمثل البريطاني جيرارد بوتلير الشهير في الهوليوود وقد أظهر هذا الأخير إعجابه بالفنان في إحدى مقابلاته.

شابكا إيناس وأوفرسايز سهيلة وطلاة أميرة



والأسود يجمع بين السترة الصوفية بلا أكمام بالمربعات وسروال جلدي عريض نسقته بخمار موف وحذاء رانجرز أسود. سهيلة بن لشهب فهمت خطوط الموضة لهذا الموسم ماعتمادها على السويت شورت الأوفرسايز بصوف الدباديب المرح، ونسقت الطلة بحقيبة صغيرة وكمامة بنفس لون الكتابة في السويت.

عرفت حركة الفاشن في إنستغرام حركة غير معهودة حيث اختطلت الستايلات وتالق بعض النجمات بينما سقطت بعضهن في هوة اللادوق. إيناس عبدلي تالفت بدودون وقبعة الشابكا الروسية الرائجة هذا الموسم. أميرة ريا فاجأت شبكة الموضة بلوك بالأبيض

إشراقة

أهلا بالعام الجديد..

ياسين فضيل

لقد كانت سنة 2021 صعبة على الجزائريين، من حيث إصابات كورونا. كم من عزيز فقدناه في سنة 2021.. أما من حيث مستوى المعيشة، فالشعب تأثر بفلاء البطاطا، التي وصل سعرها إلى 150 دج للكيلوغرام، في سابقة، لم تحدث من قبل، شأنها شأن الدجاج، الذي صعد سعره إلى 500 دج للكيلوغرام. وأمام هذا المشهد، وجد الشعب نفسه يصارع الحياة.. ما هو بميت وما هو بحي..

الأمل الوحيد، الذي يرفعه الجزائريون، أن يكون عام 2022 للنهضة الاقتصادية، وعام الانتصارات..

حفلات منظمة، هدايا فاخرة ورود وكعك

برتوكول جديد لطلب الصفح

"جل من لا يخطأ"، فجميع البشر خطؤون، وقليلون يملكون الجراءة لطلب العفو، ولكل منهم أسلوبه في ذلك، فالبعض يكتفي بكلمة اسف مهما كان خطأه، وآخر يكتفي بوردة أو شوكولا وربما هدية بسيطة رمزية، فيما قد يتطلب الحصول على المسامحة الثمينة، حفلة أو هدية فاخرة حسب البروتوكولات الجديدة في التسامح، التي لم تعد تجد حرجا في الظهور على بلاطوهات التلفزيون، وفيديوهات يشاهدها الملايين على صفحات اليوتيوب والأنستغرام والتيك توك.

عادات غريبة عن المجتمع تجعل الأفراد أكثر مادية

عن نظرة خبراء المجتمع إلى ما يحصل من تطورات على سلوك الفرد الجزائري وتعامله ضمن إطار علاقاته الخاصة، يقول الأخصائي في شؤون المجتمع، الأستاذ لزهري زين: "قد تحتاج بعض العلاقات الاجتماعية لإصلاحها إلى طقوس استثنائية، تصرف شجاع، هدية، لقول الرسول- صلى الله عليه وسلم: "تهادوا تحابوا". ومن الجيد فعل هذا، خاصة إن أدرك المرء أنه مخطئ، الأمر الوحيد السيئ في كل برستيغ التسامح المنتشرة في الآونة الأخيرة، أن يصبح عادة، فقد تحولت المجتمعات الحديثة إلى مادية بما يكفي، ولسنا في حاجة إلى خلق المزيد من المناسبات التي تستدعي الهدايا والمصاريف والبرتوكولات المكلفة. أضف إلى ذلك، الزيف الذي أصبح يحكم جميع الروابط، بما في ذلك روابط الأخوة والأبوة والصداقة والجيرة.. منذ انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أصبح الناس يبالغون في خلق الفرص التي تسمح لهم بتصوير علاقاتهم وبرستيجهم، ونشرها على الإنترنت، فقط لرفع المشاهدات وجلب الفضوليين".

احترت صراحة كيف سأختار التفاصيل، لكنني تجرأت وسألته عن سبب الخلاف، ونشرت بعدها صوراً رومانسية للطرفين على أنستغرام، وتحول الأمر إلى موضوعة واسعة الإقبال، رغم أنها لاقت استهجاناً في البداية. آخر حفل تسامح نظمته كان لصديقة خاصمت صديقتها، منذ أربع سنوات، وأرادت استرجاعها في ظروف مميزة".

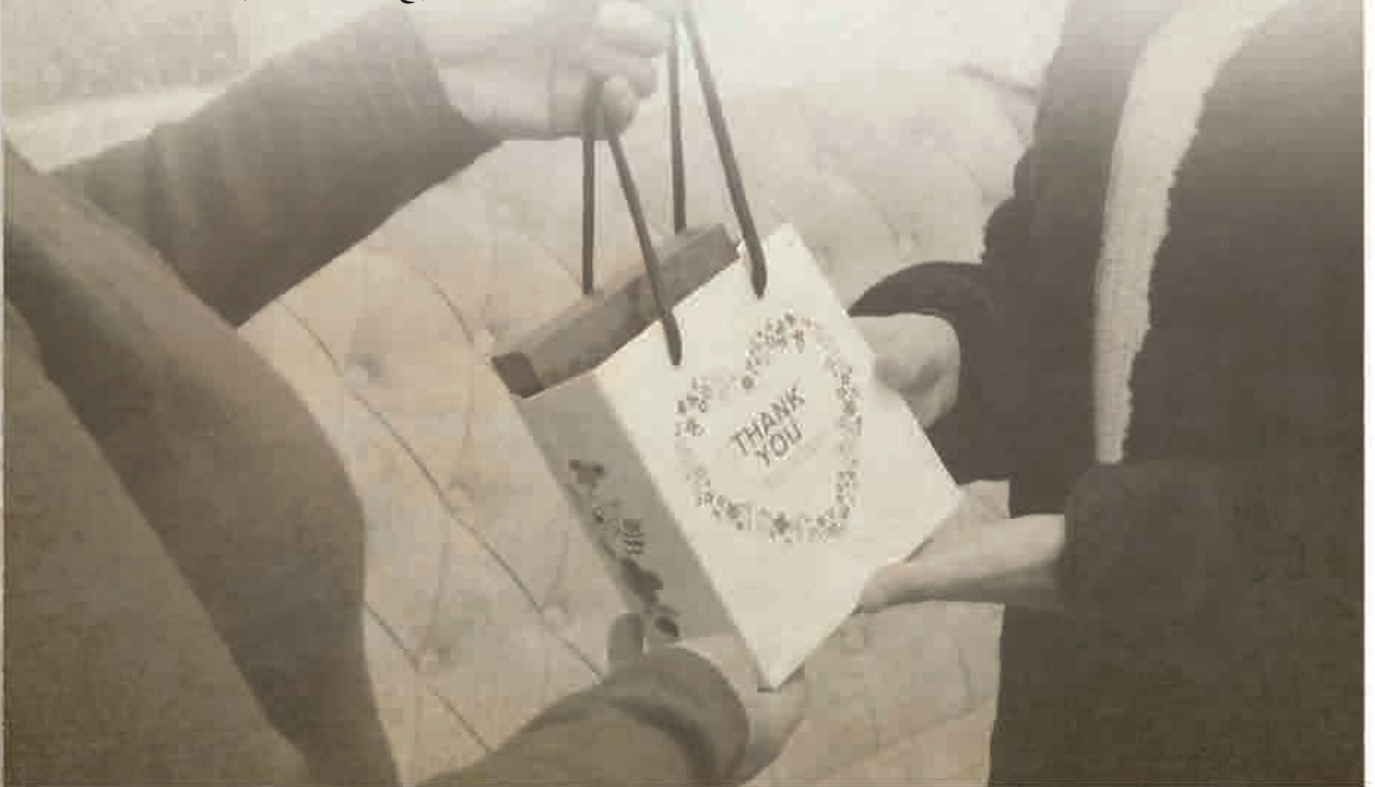
هل تكفي وردة؟

عموما، من ينتظر منك طلب الاعتذار يكون الشخص الذي يقدمه لك على طبق من ذهب، فور أن تبادر، أما الذي لا يههمه أمرك ولا يعنيه موقفك ويخدمه بعدك، فمهما قدمت له لن يرضيه ولن يملأ عينه. رغم هذا الواقع، كانت الوردة كافية ومعبرة، وتعد عربون صدق وتكفير ندم في الماضي القريب، ولكنها لم تعد كذلك اليوم.

يقول كمال، بائع ورود بالبليدة: "لا أحد يشتري

حفلات منظمة، كعك وبرستيغ غير مسبوق دخل تنظيم الحفلات والمناسبات ضمن روتين الكثير من الأشخاص والعائلات في المجتمع الجزائري، لأعياد ميلاد وخطوبة وختان ونجاح.. لكن آخر ما باتت تنظمه الوكالات المتخصصة في هذا الشأن هو حفلات تسامح، من يقابلها يخال المناسبة سعيدة والحدث جللا، نظرا إلى الديكور والمفاجآت وحتى الكعك والمأكولات أحيانا، لكن من المحتمل أن تتحول الحفلة إلى محضر خيبة، فمن حق المعني أن يرفض التسامحة.. وهذا ما رصدناه بتعجب كبير عبر فيديوهات التيك توك والأنستغرام المنتشرة مؤخرا، ثم إن الأغرب من هذا هو سبب هذه البهجة.

ففي الغالب، تكون خلافا بسيطا بين الأصدقاء أو الأزواج. تقول جيهان، صاحبة مشروع لتنظيم المناسبات بالعاصمة: "أول مرة طلب مني زوج شاب تنظيم حفل صغير ليطالب الصفح من أم ابنه، كانت سنة 2019،



ما مدى صدق مقولة «زوجه يعقال» في مجتمعنا؟

تعتقد الكثير من العائلات أن الزواج بالنسبة إلى أولادهم هو الشفاء للكثير من السلوكيات، التي يمارسونها في الحياة، بل وللانحراف. لذا، انتشرت في المجتمع منذ زمان مقولة: "زوجه يعقال"، والمقصود بها أنه من أراد أن يصبح ولده عاقلاً وسويًا في حياته، يجب أن يزوجه، لكن ما حقيقة هذه المقولة، وهل صحيح أن الزواج يمكن أن يكون وسيلة للاستقرار، وفي نفس الوقت، يمكن أن يكون الدواء الشافي إن صح القول.

بمثابة فخ للكثير من الفتيات، وللأسف وقعت فيه الكثير منهن، حين اعتقدن حقيقة أن الزواج يمكن أن يغير هذا الشاب المتهور، وربما المتعاطي للمخدرات وحتى السكير والمقامر، بحيث إن الكثير منهم بقي على نفس الطريق التي كان عليها وهو أعزب.. إذا، لا يمكن أن يكون الزواج وسيلة لتهديب خلق من لا خلق له، على حد تعبيرها.

أما "فتحي"، فيرى بأنه يمكن أن يكون الزواج كذلك، والأمثلة كثيرة في المجتمع، لكن بشرط، أن يكون للشباب الاستعداد لعيش عيشة أخرى معاكسة

لحياته قبل الزواج، كما أن للزوجة الدور الكبير والمهم في هذا كله، بحيث تساعد على تخطي بعض السلوكيات التي كان يمارسها سابقاً، وحينما يجد الدعم والمساعدة، يمكن أن يتغير، ويكون بذلك الزواج منفذاً له للتخلص من حياة التسكع والسهرات وغيرها.

بين من يرى الزواج وسيلة للتغيير من الأسوأ إلى الأحسن، وبين من يرى مقولة "زوجه يعقال"، تبقى هذه الأخيرة سائرة في المجتمع، بغض النظر عن نتائجها. ويكفي بالنسبة إلى الكثير من العائلات أن الزواج كان سبباً في تغيير شاب واحد، وهو المثال الذي يقتدى بها حتى ولو كان واحداً فقط.

"نادية"، وهي طالبة جامعية، أن هذه المقولة هي مجرد كلمات لا غير، انتشرت بين الناس منذ زمان، وتناقلتها الأجيال جيلاً عن جيل. فالزواج لا يمكن أن يستقيم إلا مع من كان مستقيماً أصلاً، إن صح القول، أما أن نجعل من الزواج طيباً لمن به داء، فهذا لا يمكن أن يكون، وحتى وإن تحقق هذا، فلن يتحقق مع كل الشباب، ربما يكون هناك استثناء لمن له الاستعداد للتغيير بعد الزواج، أما أن يكون الزواج هو السبب فلا أعتقد ذلك، على حد قولها. وهو ما ذهبت إليه "نصيرة" كذلك، وهي عاملة، بل ذهبت أبعد من هذا، حيث ترى بأن هذه المقولة أصبحت

للحديث في هذا الموضوع، وجب علينا أن نتصفح بعض الآراء، من أجل الوقوف على حقيقة هذا التفكير، وما مدى صدقه، وهل هي نظرية حقيقية مثبتة أم هي مجرد مقولة تداولها الكثير من الناس منذ زمان وورثتها الأجيال جيلاً عن جيل، لكنها خاوية من حيث الهدف، أو هي ربما وسيلة لأهداف أخرى، يرجى منها فقط تزويج هذا الشاب، ولا تهم النتيجة من بعدها، فإن صدقت فهي كذلك، وإن لم تصدق فسوف نعلق هذا على جدران "الكتوب".

تعتقد



وكالات التنظيف والترتيب والتوضيب

العصا السحرية في يد العاملات والأمهات المذهكات

ظهرت، في الآونة الأخيرة، وكالات خاصة بتنظيف المكاتب والمؤسسات، تستفيد منها ربّات البيوت، إذا يمكن لفريق متكامل مجهز بأحدث التقنيات أن ينتقل إلى المنزل لتنظيف كل الزوايا، والأثاث، وحتى الأفرشة.. خدمات جليّة وفرت جهداً ووقتاً كبيراً للسيدات خاصة منهم العاملات.

"الرحلة" كابوس كان يلازمهن

الانتقال إلى منزل جديد، كان مشروعاً ضخماً في أذهان الكثير من النساء، حتى لو كنّ ينتظرنه من قبل سنوات طويلة. ذلك، أن التنظيف والترتيب يأخذ من وقتهن الكثير، خاصة في وجود أطفال، أو الالتزام بالعمل خارج المنزل. هذا، بالنسبة إلى نساء لم يكتشفن بعد وكالات التنظيف التي طورت بشكل سريع جداً خدماتها، للتخفيف عليهن وريح المزيد من المال. تقول رابحة، التي انتقلت لتشغل منزلها الجديد بسيدتي عبد الله بالعاصمة، وهي الإطار التابع لوزارة البيئية، تشتغل بدوام كامل، وأم لطفلتين: "أخرت انتقالني مدة سنة كاملة، رغم إقامتي في منزل كراء، حتى اكتشفت عن طريق عملي مؤسسة تنظيف وتوضيب، قامت بالنقل إلى مسكني الجديد حيث آثار الإصلاحات في كل زاوية، وقام المنظفون بإزالة غبار وآثار الطلاء والخرسانة.. كان عملاً سحرياً بالنسبة إلي، معروفاً تفوق قيمته ستة آلاف دينار". أما رانيا، وقد انتقلت إلى فيلا جديدة بعد استغراق بنائها أربع سنوات، بينما تقيم هي في بيت العائلة، وقد طلبت وكالة تنظيف، فتقول: "صادقت عبر الأنستغرام إشهاراً لخصم مخصص للحوامل، وكان ذلك مناسباً لي، قام

الفريق بالتنظيف وترتيب الأثاث بحسب طلبي، حتى إنهم اقترحوا علي ترتيب الملابس في الدولاب أيضاً، بمصاريف إضافية، لم أصدق السرعة والدقة التي عملوا بها، مثلما لم أتوقع يوماً أن أجد من يقوم بهذه المهمة التي كانت تبدو أنها تشغل كاهلي".

سهى مالكة مؤسسة "نقاوة" للتنظيف والتوضيب: ربائنا عاملات أو أمهات مربيات

في حديث إلى الشروق العربي، مع السيدة سهى عميور، مالكة مؤسسة للتنظيف، تؤكد أنها كانت مترددة جداً قبل الإقبال على هذا المشروع، واقتراض مبلغ ضخّم من وكالة تدعيم الشباب أونساج سابقاً، غير أن العمل الميداني والطلب المتزايد على ما توفره من عروض وخدمات جعلها تستمر في نشاطها، وتطوره وتقنني آلات ومعدات جديدة باستمرار. أما

عن ربائنها، فتقول: "بدأنا العمل سنة 2016، تعاملنا في البداية مع المكاتب والمؤسسات، عرفتنا العاملات من خلالها، وزادت شهرتنا، بحيث بدأت النساء تطلبنا لتنظيف المنازل، وتغيير ترتيب الأثاث وتوضيب الملابس والأواني، وكل ما يمكن أن تقوم به السيدة في بيتها، فيكلفها جهداً مضاعفاً، ويضيع وقتها الثمين، مع مرور الوقت أصبحت حتى الأمهات الماكثات في البيت واللواتي يقمن بمهام شاقة أخرى، أو المصابات بمرض ما أو حتى المرضعات اللواتي يعنين بطفل حديث الولادة وغيرهن، نتلقى يومياً ما يفوق عشرة اتصالات، ونحاول العمل ببرنامج دقيق لإرضاء زبونتنا".

لقد أصبح الاعتماد على مثل هذه المؤسسات المعروفة، الناشطة ضمن الأطر القانونية، يمنح السيدات الأمان والطمأنينة على ممتلكاتهن الخاصة، التي يتركنها في المنزل، إذ بلغت ثقة الزبونات في هذه الهيئات إلى تقديم مفاتيح منازلهن للعمال، حتى يقوموا بمهمتهم، بينما تسافر السيدة في رحلة أو مهمة، أو تقضي يوماً كاملاً في العمل، دون أن تفقد أي قطعة من منزلها. وهذه الثقة هي ما باتت تعتبر رأس مال هذه الشركات، عكس استئجار منظفة حرة، أو سيدة مجهولة لا يمكن بأي شكل من الأشكال ائتمانها على المنزل أو التعامل معها قانونياً، في حال ضياع ممتلكات أو التسبب في ضرر للأجهزة أو الأثاث أو غيرها، فضلاً عن ضرورة بقاء أحد أفراد العائلة إلى قربها وتوجيهها وتوفير كل معدات ومستحضرات التنظيف المكلفة.



فتيات كن ضحية رفيقات السوء

في غياب رقابة الوالدين:

لقد أصبح من الضروري اليوم، مراقبة الأولاد، منذ الصغر، مراقبة تضمن لهم السلامة من كل سوء، في زمن أصبح رفقاء السوء سببا مباشرا في اختيار الكثير من الأولاد طريقة عيشهم، بل وكان الكثير من الشباب ضحية زملاء كان يعتقد أنهم بأسرهم، يوما بعد يوم. وحين يفيق أحدهم من هذا السبات، يجد وعلاقاتهم بأسرهم، يومًا بعد يوم، لم يبق الطفل ضحية هذه الرفقة، بل تعدى نفسه وحيدا وقد غرق في اليوم، للأسف، وهو أمر خطير وجب الوقوف عنده. الطريق فيها. لكن، للأسف، اليوم، لم يبق الطفل ضحية هذه الرفقة، بل تعدى الأمر إلى البنت، وهو أمر خطير وجب الوقوف عنده.

سيئة

ببدل اختيار

العفيفات من النساء، لكن، حينما كان

دوام الحال من المحال، فهن اليوم، يكن ذلك

الزمان، الذي كن فيه ظاهرات من كل خبث،

واليوم غارقات فيه بكل جوارهن.

كان الكثير من الناس بالأمس يخافون على

أولادهم من رفقاء السوء، غير أن الزمن تغير،

وتحولت كذلك البنت محل تهديد للأسرة،

حينما تختار من رفيقاتها السيئات وما أكثرهن

اليوم، بدعوى التحرر والحرية الشخصية،

والعيش على طريقة الفتيات

الغربيات، وحينما

فأقت

بعدما كن كريمات عند

أهلهن، لكن رفقة السوء، أوصلت الكثير منهن،

إلى بئر الخطيئة ومعاقرة الفواحش ماظهر منها

وما بطن، وأصبحن مدمنات على كل محرم،

بعدما كن سليمان الفطرة، غير أنهن، صرن في

وسط مظلم، ندمن على السير في هذا الطريق

الموحش. بعدما اخترن ضحية

الكثير منهن، وجدن أنفسهن غارقات في كل ما هو محرم، من تعاط للمخدرات، وشرب للخمر، ومعاقرات الغرباء، والسهر في الملاهي التي جلبت لهن كل المشاكل، بل ووصل بالكثير منهن أن كن ضحية جرائم في ظلمات الليل، ولم ينتبه إليهن إلا وقد فارقن الحياة، غارقات في المسكرات.

من المحزن اليوم، أن ترى الكثير من الفتيات يتناولن السجائر والخمر ويمارسن الرذيلة في الطرق والشوارع، دون وجل ولا خوف من أحد، كانت رفيقات السوء السبب المباشر في ما وصلن إليه اليوم، وهو أمر خطير وجب الوقوف عليه، وتذكير الأهل به، فحينما تصاب الأسرة في بناتها من الصعب تدارك الأمر، ويكون الوقت قد ولى، ولا مجال لتدارك الأمر، فلا توجد خسارة أقبح من خسارة الشرف.

هي ظاهرة كان التفتح الذي يراد به تهديم الأسر سببا مباشرا فيها، في وجود رفيقات السوء، اللواتي أصبحن أبواقا للرذيلة والمحرمات، ومعاقرة الشرور بكل أنواعها.



ظاهرة السب والشتم في الشوارع والطرق:

المنكر الذي ألفه الناس مع مرور الوقت

وعادات وتقاليد المجتمع وتعاليم ديننا وتربيتنا، لا عن طريق لافتة تنبهنا إلى عدم قول الكلام الفاحش في الطريق على الملأ، وهذا يعكس بحق ما وصل إليه الكثير من الشباب اليوم، الذين ضربوا بالأخلاق عرض الحائط، وأصبحت العلاقات الاجتماعية والأسرية لا تهمهم، وبطشوا جبارين في كل مكان، بحثا عن رجولة عرجاء، وشخصية ضعيفة تختفي وراء الكلام الفاحش والبذيء.

لا يمكن بكل حال من الأحوال، أن يبقى العديد منا مكتوف الأيدي لما يراه حوله من هذا المنكر، فقد نتج عن هذا الأمر الكثير من المشادة الكلامية، التي تصل في العديد من الأحيان إلى أبعد الحدود، نتيجة للنهي عن هذا المنكر من طرف الغيورين على أسرهم وعائلاتهم وحتى محيطهم، لأن الظاهرة اليوم امتدت وتوسعت ووصلت حتى تحت شرفاتنا وجدران بيوتنا، من طرف الكثير من الشباب المراهق عديمي الضمير والأخلاق، الذين يبيتون مثل الكلاب الضالة والمتشردة، يمارسون كل قبح في الشوارع والطرق دون ردة ولا خوف ولا وجل.

هي ظاهرة كغيرها من الظواهر التي أرهقت المجتمع اليوم، ووجب الوقوف عندها، فلم تكف منابر المساجد ولا حلقات التربية والأخلاق، ولا الدعوة جهرا ولا سرا، لترك هذا المنكر، بل يزداد من يوم إلى آخر، مثل الفطريات، وهو أمر خطير، لأن من نتائجه أن ألف الكثير منا هذا المنكر، وتحول إلى أمر عادي مع مرور الأيام.

والطرق وفي الأماكن العامة، بصوت مرتفع، دون مراعاة للأهل ولا للأسر من حولهم، هم في الغالب شباب عديمو الشخصية، شباب اتخذوا من هذه الطريقة مهربا إن صح القول، من أجل إكمال رجولتهم العرجاء.

وفي الغالب هي طريقة، يستعملونها من أجل لفت نظر من حولهم، ماداموا هم أشخاصا لا محل لهم من الأعراب في المجتمع، وبقوا منعزلين.

لذا، وجدوا طريقة السب والشتم، الطريق المختصر والقريب لتعويض هذا النقص الذي يحسون به في المجتمع.

نتج عن هذه الظاهرة أن علقت الكثير من اللافتات في الكثير من الأماكن العامة، تدعو الشباب إلى تجنب السب والشتم، بكل أنواعه. وهو أمر غريب، فقد كان من الواجب علينا أن يلتزم بهذا كل شخص بحكم الفطرة

تعدى الشتم والسب في طرقنا الحدود، وأصبح الكثير منا يخجل من التجول رفقة عائلته. ظاهرة انتشرت بشكل رهيب في مجتمعاتنا، من طرف الكثير من الحثالة، الذين لا يفرقون بين الصحيح والخطأ في الشوارع والطرق. والغريب في هذا كله، أنهم شباب يدعون الرجولة والشهامة والتحضر، ولم يجدوا من يوقفهم عند حدودهم الأخلاقية، هذا إن كان لهم أخلاق أصلا. ظاهرة وجب علينا الوقوف عندها وتدبرها، لأنها أصبحت متعلقة بشرفنا إن صح القول، فكيف بعاقل يسب ويشتم بالكلام البذيء على مرأى الناس وعلى الملأ دون رادع.

أردنا أن نصل إلى أسباب هذه الظاهرة، فخلصنا إلى أن العديد ممن يشتمون في الشوارع





يراه الكثير تدخل في الحرية الشخصية

هل أصبح النصح مرفوضا في مجتمعنا؟

أصبحت الكثير من السلوكيات اليوم في مجتمعنا، محطة رفض من طرف الكثير من الأشخاص، بالرغم من أنها، ربما تكون نافعة تساعد على تحسين الخلق وحسن العلاقات بين الأفراد، في الكثير من المجالات، على غرار النصح والإرشاد، الذي أصبح اليوم مرفوضا في مجتمعنا، وتحول من أداة لتهديب الخلق والعلاقات إلى وسيلة للانزعاج من طرف الأفراد، ويعتبرونه تجاوزا للحدود، وكذا إنقاصا لحرية الأشخاص، بل وتدخل في الحياة الشخصية للناس، وشعارهم تكفيك نفسك، ولاهلك النصح، أما خارج هذه الدائرة فلا دخل لك في شؤونهم.

عن سيعة، تكون نتائجها وخيمة على المجتمع، فبدل الإشادة بهذا الفعل، يحدث العكس في مجتمعنا، حينما يصبح الناصحون دخلاء على مجتمع، أصبح أفراد لا يقبلون النصيحة حتى ولو كانت من الأقربين، لأنها في اعتقادهم تدخل في حياة الأفراد وخصوصياتهم. الغريب كذلك، ربما لو تنصح طفلا صغيرا أو شابا مراهقا، ولا يتقبل النصيحة ربما الأمر عادي، لكن بعض الآباء هم كذلك يرون بأن نصح أولادهم حتى ولو كانوا على خطأ هو تدخل في الحياة الشخصية لأولادهم وهذا أمر غريب.

لذا، وصلنا إلى زمن أصبح من الضروري الاكتفاء بنصح من لك الحق عليهم، أما من حولك فلا دخل لك في حياتهم، وسلوكياتهم، حتى ولو كانت تجاوزا للحدود.

لكن المؤسف حقا، أن هذا النصح أصبح مرفوضا تماما ولو كان من طرف الآباء والأمهات لأولادهم، حيث نجد أن الكثير من الشباب اليوم، يشكون من طريقة معاملتهم من طرف آبائهم، بل وأكثر من هذا يرون بأنهم من جيل قديم إن صح القول، أكل عليه الدهر وشرب، فلا يمكن أن تتماشى ذهنياتهم عن طريق النصح، مع ذهنية الجيل الحالي مهما كان الأمر، ويعتبرون هذا الأمر تدخل في خصوصياتهم وحياتهم الشخصية.

لم يسلم الكثير من الأشخاص من القيل والقال، حينما قاموا بالنصح، حتى ولو كان الأمر متعلقا بترك أمور سلبية في المجتمع، لذا، تحولوا إلى محل سخرية من طرف الأفراد، فقط لأنهم أرادوا وبنية صادقة دفع منكر أو تصويب خلق أو النهي

وقفنا على العديد من الأحداث، التي كان فيها النصح وسيلة لشجارات عنيفة، لأن بعض الناصحين يرون بأن هذا النصح تعدّ صارخ على حرية الأشخاص، فلا دخل للفرد في شؤون حياة غيره، مدعين أنهم يريدون الخير لهم، سواء في طريقة الكلام أم اللباس وغيرها من أمور الحياة.. لذا، نجد أن الكثير من الناس، لا يتقبلون هذه النصائح، خاصة حينما يتعلق الأمر بالحياة الخاصة.

الغريب في هذا الأمر، أن الكثير من الأشخاص لا يتقبلون النصح حتى ولو تعلق بأولادهم الذين هم في سن النصح والإرشاد، سواء من طرف الأهل أم الجيران أم من طرف كبار الأحياء، ويرون بأن هذا الأمر تدخل في الحياة الأسرية للأفراد، التي هي في الأصل خصوصيات، يجب عدم التدخل فيها مهما كان الأمر.

في ظل غفلة الأولياء وغياب دور الجمعيات والمجتمع المدني تلاميذ المدارس في خدمة تجار ومروجي المخدرات في الأحياء والمدارس

لا تلبث المخدرات أن تثبت سمومها وافاتاها في المجتمع، إذ نسمع ونشاهد نتائج انتشارها الرهيبة يوميا، وسط إفلات اجتماعي وأمني للحد منها، فباروناتاها أدهياء يحركون شبكاتهم دون أي اعتبار إنساني. فقد بلغ الأمر حد تجنيد الأطفال والمراهقين من تلاميذ المدارس، في مختلف الأطوار التعليمية، لترويج المخدرات في أوساطهم، واستخدام عيونهم البريئة لتكون الحارس لرجال الشرطة والدرك.

المدارس خبراء يدعون إلى تفعيل دور جمعيات أولياء التلاميذ

كخبيرة مختصة في تقويم المجتمع، وبصفتها مفتشة في قطاع التربية والتعليم، تقترح الأستاذة زهرة فاسي على جمعيات أولياء التلاميذ بدء النشاط، للحد من ظاهرة انتشار المخدرات في أوساط المتدربين. وذلك، بنزولها إلى الميدان واستهداف المؤسسات التربوية، الواقعة في الأحياء الشعبية خاصة. تقول الأستاذة: "يجب ضبط برنامج ذكي وسري، بالتنسيق مع أجهزة الشرطة والدرك الوطني، لكشف جريمة استغلال التلاميذ الأبرياء، في مهام الحراسة والنقل والترويج البريء لحساب مدمري المدرسة الجزائرية، لأنه الهدف والمشروع الذي تسعى إليه جهات سلاحها المخدرات للتخريب الفكري. كما تشدد على ضرورة متابعة وكشف أسباب الغياب المتكرر للتلاميذ، مع كشف مصدر مداخلهم التي يشهرون بها في ما بينهم، دون الحصول عليه من أوليائهم". كما تدعو الأخصائية إلى تفعيل وحدات الطب المدرسي، لكشف حالات الاستهلاك، وتتبع المصدر والتجار والباعة. وتوجه جمعيات أولياء التلاميذ إلى عقد اجتماعات دورية مسائية معا، لتشخيص هذه المعضلة والوصول

إلى سبل التوعية والتحسيس ومراقبة التلاميذ، وحث أوليائهم على التبليغ في حالة الشبهة.

الأحياء الشعبية حيث يشجع انتشار المخدرات بقوة، انعكاسا مصغرا لما كان عليه المجتمع الكولومبي، ودون مبالغة. أصبح من المستعجل إيجاد حل لما يحصل، حين بلغ بالمجردين من الإنسانية من تجار المخدرات استغلال تلاميذ أبرياء لا يفقهون في خطورة ما يقبلون عليه، دون علم أوليائهم ولا مربيهم في المدرسة، وتجنيدهم لحراسة تحركات رجال الأمن من الشرطة والدرك الوطني، مقابل مبالغ زهيدة تصل إلى 200 دج، في وقت يجب أن يتواجدوا في أقسام تعليمية ينهلون المعرفة بأنواعها. استغلال الأطفال والمراهقين من صغار السن خاصة، ليس تصرفا غبيا، كما يعتقد البعض، وإنما هو خطة شيطانية، حيث لا أحد بوسعه أن يشك في براءة طفل يلبس مغزرا ويسعى في طريق المدرسة، لا يمكن لهذه العيون البريئة التي لم تر من الحياة نورها الكامل، أن تحرس وتوفر الأمان على أشخاص يعيشون ظلامها الحالكة.

للسعي خلف حل معضلة المخدرات في

الترويج في المدارس عندما تحل السموم محل الكتب في الحقائب المدرسية

في ظل الانشغال المقلق لبعض الأولياء عن متابعة أبنائهم ومراقبتهم باستمرار، تعمل حقائبهم الصغيرة على نقل مختلف أنواع المخدرات بكميات صغيرة، من حي إلى آخر، ومن نقطة بيع إلى داخل المدرسة، الكلفة المادية صغيرة جدا، لا تتجاوز 500 دج، أما المعنوية، فمستقبلهم التعليمي والاجتماعي وصحتهم النفسية والعقلية، إذ يتم اليوم استغلال مئآت التلاميذ في الأطوار المختلفة، من الابتدائي إلى الثانوي، في بيع المزيد من السموم إلى أقرانهم، تحت تسميات سمحة رطبة كالحلوى، الصاروخ.. سياستهم في ذلك، تقديم طعم لتلميذ بريء، يتناول من خلاله حبات مخدرات مجانية، ليضمن عليها ثم يقايض الحصول عليها ببيع كميات منها إلى أصدقائه في المدرسة والحسي.. كل هذا، خلصة وفي غفلة الكثير من الأولياء.

حراس من نوع خاص.. ممن لا يشك فيهم الأمن

على طريقة بابلو
إيسكوبار،
تعيش
المدرسة
الجزائرية
اليوم،
خاصة
في





الزواج من امرأة أكبر سنا

طابوه اجتماعي، فرق أسرا ودمر علاقات

يسعى الرجل، عادة، للزواج من ذات الجمال والأخلاق. ومن ضمن شروطه أيضا، أن تكون الزوجة صغيرة في السن، إذ من النادر أن يقبل الجزائري على الزواج من سيدة تفوقه سنا، حتى وإن كان معجبا بها بشدة.. فللمجتمع رأي آخر، إذ لا يزال بعض الأولياء يرفضون عروسا أكبر من ابنهم، حتى وإن أحبها. والحديث في هذا الشأن يشكل طابوها.

أحكم مسبقا.

الدين والخلق أولويات في اختيار الزوجة

يحل ديننا الحنيف الزواج في مختلف الأعمار، مادام يخضع للشروط والأحكام الشرعية. يقول محمد أمين راجي، إمام وأستاذ شريعة: "الأصل في زواج المسلم، أن يراعي دين المرأة وخلقها، ونسبها، بأن تكون تقية صالحة عفيفة طاهرة، ذات حسب ونسب. أما قضية السن، فلا حرج فيها، ولا يهم أن يتزوج من تكبره أو يكبرها سنا، المهم، حصول الرضا من الطرفين، تبعاً لما سبق ذكره.. فالرسول الكريم- عليه الصلاة والسلام- قد تزوج خديجة- رضي الله عنها- وهو في الخامسة والعشرين، بينما سنها آنذاك أربعون سنة، أي يصغرها بخمس عشرة سنة، وكانت أحب نسائه إليه". يضيف الأستاذ: "لا يجب الخضوع لمقاييس المجتمع الهجينة في الزواج، من الطرفين، سواء المرأة أم الرجل. حتى النساء، لا يجب أن يتحرجن من الزواج بشباب يصغرن سنا، مخافة آراء المجتمع وانتقاداته، فإذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه".

يأتي الابن بامرأة غير جميلة، من عائلة لا تليق، أو تفوقه سنا، ويفرضها على العائلة، ويلج على الزواج منها.. قصة تتكرر في الكثير من العائلات الجزائرية، مخلفة أضرارا اجتماعية جسيمة، وتفككا أسريا كبيرا، منها ما عاشته السيدة وردة مع ابنها البكر: "كنت أبحث له عن عروس جميلة، صغيرة، (مرالدار)، وإذا به يفاجئني ذات مساء قائلا: "يما.. وجدي روحك تخطبي لي، لقد وجدت الزوجة المناسبة".

انزعجت قليلا، ولم أفرح، لأنني لم أختار له وهو فرحتي الأولى، وانزعجت، بل انهرت واشتد غضبي عندما عرفت أنها تفوقه بثماني سنوات. لقد اختار سيدة يانعة مثقفة كلاسيكية في كل شيء، تطلب الأكل من المطاعم.... تبددت كل أحلام السيدة وردة في عرس مثالي، وحضرت فرح ابنها كالضيوف ثم قاطعته ولم تزره، واختلقت المشاكل مع زوجته، وحرضته مرارا على طليقها.

تضيف: "ندمت كثيرا على كل ما حدث. فقد كانت اختياره، وهو يعيش سعيدا جدا معها. لقد تأثرت بطابوهات المجتمع ونظراته السلبية إلى الزواج من سيدة أكبر سنا، في الحقيقة هي اليوم زوجة وأم ناجحة جدا، وما كان علي أن

هل هو زواج مصلحة!

منذ انتشار ظاهرة "الحرّة" في المجتمع الجزائري، زاد عدد الشباب المتزوجين بسيدات مسنات. وذلك، طمعا في الإقامة والحصول على وثائق رسمية من بلد أوروبي. ربما، هذا ما رسخ في الأذهان فكرة زواج المصلحة، خاصة أن الواقع المعيش يؤكد النظرية أحيانا.. يروي منذر، 34 سنة، من العاصمة، تجربته في الزواج من خمسينية عزباء: "تعرفنا في طائرة متوجهة إلى تركيا، وبقينا على تواصل عبر الإنترنت، خاصة أننا أبناء مدينة واحدة، توطدت علاقتنا مع الوقت، وقررنا الزواج، فرفضني إختوتها بشدة، ظنا منهم أنني انتهazy أسعى للاستيلاء على ممتلكاتها. لكن، في الواقع، أنا شخص ناضج ومكتف ماديا، وكنت أنتظر أن يجمعني القدر بسيدة مثلي، تعوّض كل نقص في حياتي، فأنا يتيم بلا إخوة، أقيم لوحدي منذ تسع سنوات".

ماذا لو كانت اختياره!

لاشك في أن أغلب الأمهات يفضلن أن يخترن عروسا لابنهن، يرينها الأنسب، فيما قد لا توافق طموحه، ومن أكثر الكوابيس التي يواجهنها، أن

بعد تتويج منتخب المحليين بكأس العرب



المحاربون في الكامبيرون من أجل النجمة الثالثة

• بلماضي: تنتظرنا مهمة صعبة للحفاظ على التاج الإفريقي
• اللاعبون بصوت واحد: سنتنقل إلى الكامبيرون لجلب الثانية

بعد الفرحة التي زرعها صغار الخضر بعودتهم من الدوحة القطرية بفوزهم بكأس العرب بجدارة و استمقاق في النهائي أمام المنتخب التونسي بنتيجة 2-0، في مباراة حطمت كل الأرقام سواء في المشاهدة، أو في الأداء خاصة بعد تصريح رئيس الفيفا الذي أكد أن هذه المنافسة العربية ستبقى تحت لواء الهيئة الدولية، خاصة بعد نجاحها الباهر، و الصور الجميلة التي أرسلها الجزائريون للعالم، سواء بعد الفوز بالنهاي، أو أثناء وصول البعثة عائدة من قطر، يستعد المنتخب الوطني الذي يدرجه جمال بلماضي من المشاركة في كأس إفريقيا بالكامبيرون و الدفاع عن النجمة الثالثة، بعد تألق منذ سنتين بالقاهرة أين توج رفقاء القائد رياض محرز باللقب الإفريقي أمام عمالقة القارية الإفريقية، و يبقى حلم الجزائريين هو المواصلة في الأفراح باعتبار أن المنتخب يضم أحسن اللاعبين عربيا و إفريقيا، وينشطون في أحسن البطولات العالمية.

قد يستدعيها بلماضي للمشاركة في كأس إفريقيا، حيث قال مجيد بوقرة أن المستوى الذي ظهر به اللاعبون في هذه المنافسة العربية سببه الروح القتالية وعقلية الأبطال التي زرعها بلماضي في المنتخب الأول، انتقلت دون وسائط إلى المنتخب المحلي.... بوقرة أشار أن مفتاح النجاح و التتويج، هو يرتدي اللاعبون قميص المنتخب فهم يبذلون كل ما لديهم من جهد وهو مذهب إليه أغلب اللاعبين في تصريحاتهم.... مؤكداً أن بلماضي أمامه خيارات عديدة ويمكنه أن يضم من يريد، خاصة وأن القائمة المشاركة في المنافسة القارية تضم 30 لاعبا و ليس 23 مثلما جرت عليه العادة بسبب الكوفيد الذي انتشر بقوة مؤخرا و هو ما أجبر اللجنة المنظمة لكأس إفريقيا تضع شروطا كبيرة منها ضرورة إظهار دفتر التلقيح من أجل الدخول إلى الملاعب لمشاهدة اللقاءات.

كثيرا»، وذهب بعيدا في طرحه حين أشار أن المنتخب سيكون مرشح للتتويج باللقب، مهما أردنا الابتعاد عن ذلك وهو ما سيزيد عنا الكثير من الضغوطات، و أشار بلماضي رفقاء محرز مستعدون لرفع وعلينا احترام كل المنافسين بداية من الدور الأول، و سنعمل على إدخال الفرحة و السعادة لنفوس الجزائريين مجددا». ويفتح بطل أفريقيا مشواره في المسابقة القارية يوم 11 جانفي المقبل بمواجهة أولى أمام سيراليون، قبل أن يلاقي يوم 16 من نفس الشهر غينيا الاستوائية، وأخيرا كوت ديفوار يوم 20 من ذات الشهر.

كأس العرب أبانت على العديد من اللاعبين

الملاحظ أن كأس العرب التي توج بها الخضر في الدوحة أبانت العديد من الأسماء التي

و يملكون كل مقومات النجاح، وهو ما جعل كل الاختصاصيين يرشحونه للظفر بالتاج الإفريقي، نظرا لما قدمه الصغار في قطر وما يقدمه الكبار الذين حطموا كل الأرقام القياسية من حيث عدد اللقاءات دون خسارة. وكان المدرب الوطني جمال بلماضي قد اعترف بصعوبة المهمة التي تنتظر «الخضر» خلال نهائيات كأس أمم أفريقيا بالكامبيرون 2021، وأن المنتخب الوطني تنتظره مهمة صعبة للحفاظ على التاج الإفريقي، مؤكدا أنه الأمور قد تغيرت بمقارنته بكأس إفريقيا التي لعبت بالقاهرة، لم يعد بمقدورنا أن نكون بعيدين عن الأضواء، مثلما حدث في الدورة السابقة مصر، لأننا الآن أبطال أفريقيا»، مضيفا «قبل أن نشارك في أمم أفريقيا 2019، كان جميع الجزائريين يعلمون بطموحنا الكبير، ولكن خارجيا، لم يسبق لي أن تحدثت عن التتويج، وهو أمر خدمنا



اعلامية فرنسية قائلا: أقول للجزائريين بأننا سنلعب كأس إفريقيا المقبلة كما لعبنا في مصر.. من أجل الشعب والوطن ومن أجل الترويج باللقب... أعرف أن الجزائريين يحبوني كثيرا وأنا أبادلهم نفس الشعور.. الجزائر بلد خاص جدا وأنا فخور باللعب مع منتخب بلادي".

تصريحات بعض اللاعبين الدوليين تؤكد مدى شغفهم لأفراح وإسعاد الشعب الجزائري و العودة من بلد روجي ميلا بالتاج الإفريقي، و مستعدون أيضا للتضحية مثلما قام به رفقاء براهمي في الدوحة حين عادوا بلقب لم يكن ينتظره أحد. زد على ذلك أن الاتحاد الجزائري لكرة القدم وضع كل الإمكانيات بداية بطائرة خاصة، الإقامة في أحسن الفنادق و اهتمام السلطات بتشكيلة بلماضي يجعل اللاعبين تحذوهم إرادة قوية لانتزاع السيدة الكأس.

ومهما يكن فأن الجمهور الجزائري يعطي موعدا للاعبين لاستقبالهم في مطار هواري بومدين، مطالبينهم ببذل قصارى جهودهم فوق ميادين الكامبيرون للظفر بالكأس الإفريقية، خاصة و أن الجمهور قد ألف الخروج الى الشوارع بعد نهاية اللقاءات الحاسمة، مثلما خرج عفويا في الكأس العربية بعد الفوز أمام المغرب وقطر وتونس... حيث دامت الأفراح الى ساعات متأخرة من الليل.. فهل سيحافظ جمال بلماضي وكتيبته على التاج الإفريقي... سؤال سنجد له اجابة بعد نهاية المنافسة الافريقية.

للأمم بهدف واحد و هو الحفاظ على الكأس الإفريقية، حيث قال لاعب مانسندلادباخ الألماني في تصريحات صحفية: " الحقيقة أريد معاودة سيناريو مصر 2019، وفرحة جديدة للشعب الجزائري الذي تفاعل بشكل هستيري مع إنجاز كتيبة جمال بلماضي في 2019 بمصر، مؤكدا أن ضمان لقب ثالث للجزائر يجعله ورفاقه أكثر سعادة"، وهو نفس الطرح الذي ذهب إليه زميله يوسف عطال مدافع نادي نيس الفرنسي: " في النسخة الماضية لكأس افريقيا التي لعبت بمصر قال البعض إن الجزائر ستخرج من دور المجموعات.. في إفريقيا لا يوجد فريق مفضل، يجب أن تقدم أداء جيدا، وتحافظ على تركيزك دائما؛ لأنه لا توجد مباريات سهلة". زميله في الفريق هشام بوداوي أشار أن كأس أمم إفريقيا التي توج بها المنتخب الجزائري كانت رائعة، كنا فرحين جدا لأنها المرة الأولى التي نفوز فيها باللقب منذ سنوات عديدة"، الفرحة التي زرعناها أسعدت الشعب الجزائري"، مضيفا: "لقد توجنا بكأس إفريقيا للأمم عن جدارة و استحقاق، وهو ما يجعلنا أحد أبرز المرشحين للفوز بها في الكامبيرون..... يجب أن نقدم نفس المستوى الذي قدمناه في 2019.. سوف يحاول المنافسون أن يجعلوا الأمور صعبة علينا، لكننا سنبدل قصارى جهدنا للظفر بالتاج الإفريقي". من جهته كان رياض محرز قد أكد في تصريحات صحفية لوسيلة

و من المنتظر أن تدخل التشكيلة الوطنية هذه المنافسة القارية بهدف واحد و هو الحفاظ على التاج الإفريقي مثلما يؤكد كل أنصار المنتخب خاصة بعد الأداء الرائع لمنتخب المحليين في قطر و التدعيم الكبير الذي لقيته من جميع الجزائريين مطالبينهم بالعمل على تشريف الراية الوطنية في هذا المحفل الإفريقي التخضير الجيد للمباراة الفاصلة المقررة شهر مارس أمام منتخب سيظهر أثناء القرعة المقررة قريبا للمشاركة في كأس العالم في قطر التي كانت فال خير على تشكيلة بوقرة... و يبقى الهدف في آخر المطاف هو التأكيد أن المنتخب الجزائري أصبح يترك بصماته في كل المنافسات التي يشارك فيها، علما أن الكاف الكاف يعتزم رفع قيمة الجائزة المالية للفائز بكأس أمم إفريقيا، نسخة الكامبيرون حسب ما أكده المسؤول الجنوب إفريقي باتريس موتسيسي رئيس "الكاف". حيث نال المنتخب الوطني الجزائري -الفائز بكأس أمم إفريقيا- جائزة مالية قيمتها 4,5 مليون دولار (نحو 60 مليار سنتيم). و منج للوصيف السنغالي مبلغ 2,5 مليون دولار.

اللاعبون عازمون على رفع التحدي

خرج أغلب لاعبي المنتخب الوطني عن صمتهم مؤكدين أن هدفهم هو الذهاب إلى الكامبيرون و المشاركة في النسخة... من كأس افريقيا

الزوج المتسلط مطلب بعض الفتيات وخيبة لأخريات وأخصائيون يؤكدون: «تسلط الرجل اضطراب نفسي»

ويهينني بأقسى العبارات، مع ذلك أعزته لأنه لو لم يكن يحبني ويغار علي لما فعل ذلك معي...»، هذا فيما يؤكد أخصائيو علم النفس على أن الرجل الذي يلجأ للضرب والتعنيف عن سلوكيات بسيطة لا تحتاج إلى ذلك، فهو رجل متسلط يعاني من اضطرابات نفسية كعدم الثقة في النفس، ويعتمد على القوة لإثبات ذاته، كما أنه قد يعاني من مخلفات نفسية منذ الصغر.

أخصائيون: «الزوج المتسلط خطر..»

تقول الاخصائية النفسية والاجتماعية الاستاذة مريم بركان: «إذا بدأت الزوجة في إخفاء علاقاتها الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة على زوجها، وتقوم باتصالاتها وزياراتها خلسة، تحاول باستمرار وبجهد مستميت للحفاظ على الهدوء وعدم الخطأ أثناء تواجده بالمنزل وتبادر إلى الاعتذار والتودد عن كل صغيرة وكبيرة فهذه من أكثر علامات العيش مع شريك متسلط، وفي هذه الحالة لا يجب على الزوجة الاستسلام خاصة في وجود أطفال، إذا من الضروري مقاومة العزلة ويجب أن يعرف المحيطون بسلوك الزوج حماية لك ولأولادك، كما أنه ليس عليك قبول انتقاداته اللاذعة وإهاتته اللفظية والجسدية والخضوع أمام إكراهاته في الوقت ذاته أنت في غنى تام عن الدخول في حرب كلامية أو حصان حاد مع زوج متسلط لأنه شخصية خطيرة يجدر توخي الحيلة حيالها، يمكنك الأجواء لحماية أهلك أو أهلها، التمرد بذكاء، أو ترك المنزل لفترة قصيرة ريثما يشعر بأهمية العائلة ويراجع حساباته...» تضيف الأخصائية في هذا الصدد مشيرة إلى الضرر البالغ الذي قد ينجم عن الاستمرار في تجاهل عواقب سلوك الزوج المتسلط ومحاولة التأقلم معها دون أدنى محاولة للتغيير أو الإصلاح: «أكثر السيدات يصبن بانهيارات عصبية ومنهن من يصلن حد محاولة الانتحار، فجميعهن يواجهن حالة من التوتر والاكتئاب الدائم والارهاق المزمع المزوجة بالخوف، كما أن زوجة الرجل المتسلط، تتحول مع الوقت إلى سيدة فارغة من الداخل كهيكل بلا روح

تختلف معايير اختيار الزوج من امرأة لأخرى، وفي قانون بعض النساء يعتبر الزوج المتسلط الهادفة للهيمنة والسيطرة على أنثاه أكثر رجولة من البقية، وبالرغم من معاملته القاسية وافتقاره للرومانسية واللايتيكات يشكل الرجل المتسلط خياراً فريداً لفئة واسعة من النساء وهذا ما يخلف حسب أخصائيين خلافاً اجتماعياً، لأن الشخصية المتكئة تعاني من اضطراب يحتاج العلاج والمتابعة ولا تستدعي إبداء الإعجاب

يحرمني من كل شيء.. ظننت أنها غيرة الحب

تعتقد الكثيرات أن الزوج الذي يتحكم بكامل تفاصيل حياتهن، كماذا تأكل وتشرب، ماذا تلبس، وأين تذهب، وما ستكون أهدافها وقراراتها في المستقبل، هو زوج يهتم بها ويبلغ في ذلك حباً، لكن البعض يكتشف متأخرات أن هذا تسلط، وأنه راجع لنقص لدى الشريك، أو لشكوك تتناهب.. ولا يمكن أن تكون المعاملة بالتضييق على هذا النحو سوى انعكاساً لمشاعر سلبية، تصف وسيلة تجربتها مع زوجها المتسلط تقول: «تعارفنا قبل الخطوبة، أجبرني على قطع علاقاتي مع صديقاتي، والتوقف عن التكوين، ثم أقنعني بأن الحجاب الشرعي رغم أنه شخص غير ملتزم بالصلاة حتى، كنت

أعتقد أنه يغار علي، ويخاف من أن يفقدني لذلك يتصرف معي بقسوة، وظننت أنه سيتغير بعد الزواج، لكن الأمر ساء أكثر، إنه طبعه المتسلط، ولا علاقة للأمر بالحب أو الغيرة».

الاهانة والضرب دليل حب أم اضطراب نفسي؟

يصل الأمر بأغلب الرجال المتسلطين إلى تعنيف زوجاتهم سواء بالعبارات الجارحة المهينة أو حتى بالضرب، ورغم أن الظاهرة شائعة، إلا أن الغريب فيها هو تقبل بعض السيدات لهذا السلوك المشين، معتبرين إياه دليلاً على الحب، تقول ليلي: «إذا أخطأت، أو خرجت بزي غير لائق أو أضعت المكياج، يضربني زوجي،

منزعلة

اجتماعياً،

بلا علاقات بلا

أهداف ولا قرارات

تفتقر للطموح..

معاناة المرأة في فترة
النفاس انتقادات وتضييق
على جميع الأصعدة،
وغياب يد العون

عوامل تؤثر على صحة الأم البدنية والنفسية

تحتاج المرأة، بعد رحلة الوهن على وهن، إلى عناية خاصة، على المستوى البدني والنفسي. فبقدر ما تعتبر فترة الحمل والولادة تجربة فريدة ومميزة، بقدر ما هي شاقة ومرهقة، على جميع الأصعدة، تتعرض فيها أغلب السيدات للجهد، ثم قد يجدن أنفسهن أمام مرحلة جديدة، أكثر صعوبة، وسط آراء وانتقادات المحيط لأسلوب الرعاية وتربية الرضيع، ولكل ما يتعلق بخصوصياتها، كالأكل واللبس ونمط الحياة، فيما لا تجد كثيرات يد العون.

أمهات في حاجة إلى المساعدة

شعور المرأة بالوهن بعد الولادة، رغم كل محاولاتها البائسة في الظهور قوية وصامدة، سيتجلى بعد أيام من السهر الطويل، والامتناع عن النوم، مع القيام بمهام شاقة في وقت ضيق، إذ عليها الرعاية بطفل صغير جدا، حساس لكل شيء، وتنظيف كل ما يخصه بدقة، والحرص على إرضاعه حتى يشبع دون كلل.. هذا، دون استثناء واجباتها المعتادة في رعاية الأسرة، والقيام بمهام المنزل، واستقبال الضيوف. وينتهي اليوم والجهد، وتستمر الأم الحديثة في المثابرة. لذا، فإن حاجتها إلى المساعدة ومد يد العون قائمة. ولكنها، قد تشعر بالحرج من طلبها هذا، ما ينعكس بداخلها على هيئة انهيار، وشعور بعدم الأهلية للقيام بمهمة الأمومة، إذ إن قليلا جدا هن السيدات اللواتي يتجاوزن هذا الشعور المير، فقط لأنهن يحظين بمساعدة الزوج والعائلة، وحتى الجيران والأقارب، أحيانا.

انتقادات وحشرية في أدق الخصوصيات

تصطدم الأمهات الجديديات، في المجتمعات العربية، بهالة من العادات والتقاليد والموروثات

دفعاً لأي ضرر.

العلاقة مع الزوج صدود من الزوج ونفور من العائلة والأصدقاء

يلتف الجميع حول الحامل، متمنين لها ولادة سهلة ومشوار أمومة ممتعة، ثم يبدأ الأقرباء، انطلاقاً من الزوج، في التذمر من نمط حياتها الجديد، بعد الولادة. فهي لا تقوم الآن بالواجب الاجتماعي، كما ينبغي، لا تحضر المناسبات بكامل أناعتها، ولا تحضر الحلويات كما عهدتها الجميع.. وحتى حضورها ممل وغير مرغوب، لأنها تستمر في إرضاع صغيرها، وتنويمه، ومحاوله إرضائه كي يكف عن البكاء، ويتوقف عن إزعاج الجميع بصوته العالي، ولا يمكنها مشاركة الأصدقاء رحلاتهم الممتعة، لفترة قد تصل إلى سنتين. ففي نظر الزوج، المرأة النفساء والمرضعة، ليست تلك المتأنقة بكامل نعومتها وأنوثتها، جمالها ومظهرها المتكامل، لم يعد أولوية أمام الوقت، والحنان والرعاية التي يجب أن تمنحها لمولودها الجديد.. لذا، تتوسع دائرة الفراغ حولها، ويأخذ الجميع في الانسحاب عنها عادة، إلى حين، دون مراعاة لحالتها النفسية ولما تشعر به.

الفكرية والروحية، التي لا طائل منها، وقد تفقدها فرحتها بمولودها. ويمكن أن تكون، بحسب أخصائيين، سببا في معاناتها من اكتئاب مرحلة النفاس. تقول الأخصائية في علم النفس، الأستاذة نادية جوادي: "سيأتي الجميع لإخبارها بأن عليها الإرضاع اصطناعيا كذلك، وأنها لا يجب أن تحمل رضيعها لوقت طويل، كي تتمكن من الذهاب إلى العمل لاحقا دون معاناة، أن تأكل أكالات دسمة، وتمتنع عن مغادرة المنزل، وتلبس البسة غريبة، وتقوم ببعض طقوس الحناء والسواك، وما إلى هذا.. ويتدخلون في أدق خصوصياتها، منها العلاقة مع زوجها.. ثم بمجرد رفضها هذه العادات، التي تعتبر جملة غير صحية لا للأم ولا لصغيرها، يبدأ التضييق والانتقاد والكلام الجارح. وهذا، في الغالب، لا تتحملة المرأة، التي وضعت صغيرا بعد رحلة متعبة، وفي وجود هيجان هرموني بجسمها، ما يسبب لها العديد من الاضطرابات النفسية، التي يتم تلخيصها في اكتئاب بعد الولادة، ما يضطرها إلى أخذ علاجات كيميائية أحيانا. وقد يستمر الأمر لشهور أو سنوات..". لهذا، يعد الوجود في بيئة صحية سليمة وهادئة أمرا ضروريا في مرحلة النفاس. ويوصي الخبراء بعدم التحرج من طلب ذلك، حتى قبل الولادة.

طرائف ورعب في أروقة الإقامات الجامعية

في رحلة العلم المضنية،
قد تكون الطريق
معبدة بالنصب والتعب،
ولكن، أيضاً، بالذكريات،
بحلوها ومرها، بجدها
وهزلها.. وقد تأخذك
هذه الطريق بعيداً عن
الديار، فتجد نفسك في
إقامة جامعية، بكل
ما تحملها من متاعب
وهجوم وسعادة أيضاً..
قصص وشهادات،
يرويهها الطلبة عن الرعب
والضحك والهستيريا،
بعيداً عن قلق الامتحانات
والانشغال بالذاكرة..

توضاً وصلّى، وغير ملابسه، وغادر الغرفة، وهم يتغامزون عليه. بعد خمس دقائق، عاديكيل لهم شتى الشتائم.

الجوع والحفاء

أكرم، يتذكر بكثير من النوستالجيا، أيام الجوع في الإقامة الجامعية في باب الزوار، "في ساعة متأخرة من الليل، شعر مع زملائه بالجوع، فتناولوا مشروب الكحة، وصاروا "يغمسون" فيه الخبز اليابس". حسين، بدوره، عاش موقفاً يراه مضحكا اليوم. فأحد زملائه في الغرفة المجاورة أيقظه في إحدى المرات، على الساعة الثانية صباحاً، ليتمس منه قطعة خبز.

دخان ونار

محمد، يروي قصة أخرى من قصص الإقامة الجامعية بالقبة، عام 2004، حين اندلع حريق في غرفة مجاورة في الجناح ألف، بسبب شرارة كهربائية. وبعد إخماد النيران من طرف الحماية المدنية، تبين أن كل شيء احترق إلا مصحف صغير، مزقت بعض أوراقه الخارجية، فبقي الجميع مذهولاً من هذه المعجزة الربانية. خليل، خرج يوماً ليشترى علبة هريسة، غير أنه تفاجأ عند عودته بعناصر الحماية المدنية وهم يحاولون إخماد حريق صغير في البلوك، الذي يقيم فيه. فسأل أحدهم عما حدث، فقال له إن أحدهم نسي المعكرونة فوق الموقد فاحترقت واحترق المكان... إنها معكرونته، التي كان يتلفه إلى أكلها مع بعض الهريسة الحارة. يقول أحد الطلبة إنه كان لديه زميل ملحد، يشاركه الغرفة. وفي إحدى المرات، انفجرت "الريزستونس"، ودوى انفجارها بقوة، فصار زميله الملحد - على حد مزاعمه - يتلفظ بالشهادتين.

الكهربائي. فراحت السلحفاة تهيم في الأروقة، فأثارت الذعر بين صفوف الطلبة، لاعتقادهم أنها شمعة مسكونة. سلسبيل، تدخل في حالة من الضحك المتواصل، حين تذكر زميلتها في الغرفة التي كانت نحيفة، وكانت إحدى الطالبات قوية البنية، وكلما تأتي لتسلم عليها، تهمس لها صديقتها مفزوعة: "لقد أتت ضمة القبر". رابع، كي يتخلص من شخير صديقه، وضع على فيه شريطاً لاصقاً، وبقي رغم هذا يتنفس من أنفه.. وفي الصباح الموالي، صاح به: "لقد تعرضنا لمداهمة ليلة البارحة.. هل سرق منا شيء؟". لقد اعتقد المسكين أن لصوصاً دخلوا الغرفة. اليوم الأول في الإقامة الجامعية، بالنسبة إلى كريم، لم يكن عادياً. فبعد أن استلم مفتاح غرفته، تفاجأ بأن هذه الغرفة بلا باب.

من مذكرات الشتاء

من بين الذكريات التي لا يمكن أن ينساها الطلبة، "تمرديد" فصل الشتاء والبرد، خاصة أن معظم الغرف تفتقر إلى المدافئ.. تقول مانيسا إنها أمضت سنوات دراستها في الإقامة الجامعية بنات، في سطيف. وفي إحدى ليالي الشتاء الباردة، تعطلت المدفأة الصغيرة، التي اشترتها صديقتها. فلجأ إلى استعمال مجفف الشعر للتدفئة.. غير أن صوته المزعج أيقظ كل الطالبات، وحدثت بلبلة، انتهت باستعارة مدفأة أخرى من إحدى الطالبات. وتبتسم سيمرة كلما تذكر زغاريد بعض الطالبات، على الساعة السادسة صباحاً، وفرحتهن بالثلج المتساقط على النوافذ. علي، لن ينسى مقلب أصدقائه في الإقامة الجامعية، فقد قاموا بتغيير ساعة موبيله، وعدلوا منبهه على الساعة الثانية صباحاً، فاستيقظ المسكين وذهب إلى الحمام. في ذلك الطقس البارد، من ليالي ديسمبر الكالحة.. ثم

الرعب والجن والأرواح، هي يوميات لا يعرفها إلا الطلبة في الجامعات، قد تزرع بلا وعي الهواجس والفوبيات في حياتهم إلى الأبد. وقد تستتر في غابات العقل الباطن. ريهام، تروي قصتها مع شبح المرحاض، الذي ظهر لها عند الساعة الثانية عشرة ليلاً. وقد تكرر هذا الأمر مع بعض الطالبات، اللواتي أصبحن لا يتجرأن على قضاء حاجتهن في تلك الساعة. مروان، يروي وقائع يوم عصيب في الإقامة الجامعية. بدأ باستقبال أحد زملائه لصديق له.. بعدها، انزوى هذا الصديق في ركن من الغرفة، يسمع شريط رقية في تلفونه. وبعد لحظات، انقلبت حاله وصار يتلوى، ويتلفظ بكلمات غير مفهومة، ويصرخ صراخاً مدوياً... ولم تنته تشنجاته إلا بعد أن غامر أحدهم ونزع من أذنيه "الكيمان". تجربة فاطمة الزهراء في الإقامة الجامعية عمرها ليلة واحدة، وقد غادرت مسرعة في اليوم الموالي، والسبب، سماعها صوت طفل صغير يبكي في الرواق. ابتسام وصديقاتها، عشن ليلة مماثلة في غرفتهن، بعد سماعهن طرقاتاً على الباب، وكلما فتحن الباب لا يجدن أحداً على عتبة. شمسو، يقص علينا أحد المواقف المخيفة في حياته، حين انتابه في ليلة من الليالي الموحشة وسواس الموت، "قلت في نفسي: الموت يبدأ من القدمين، فرحت أتحمسهما، فوجدتهما باردتين مثلجتين، فرأيت نهايتي آتية لا محالة، في تلك اللحظة، صاح صديقي: "أترك قديمي وشأنهما".

الكوميديا لمواجهة الامتحانات

من المقالب المضحكة، التي لا تخلو منها أي إقامة جامعية، ما قام به صفوان، خلال عامه الأول، خلال فترة الامتحانات، حيث قام بإشعال شمعة ووضعها فوق سلحفاته. وهذا، عند انقطاع التيار

يتراجع عن اعتزاله الفن ويصرح لمجلة الشروق العربي

الشباب رامي: قرار تراجعني عن الاعتزال أمر يعنيني أنا فقط

الشباب رامي/ من مواليد 27 سبتمبر 1996 بقسنطينة
متزوج وأب لمحمد يانيس
في رصيده العديد من الأغاني والكليبات أغلبها ذات
طابع راي
أعلن اعتزاله منذ سنة تقريبا



أكد الشاب رامي، في حوار حصري خص به "الشروق العربي"، أنه تسرع في قرار اعتزاله، كما أن أكبر عامل جعله يتراجع هو جمهوره الوفي، الذي يدفعه في كل فترة فراغ نحو الأمام، للعودة بقوة، والإقلاع عن فكرة التوقف، حيث قال في هذا الصدد: "كنت في كل مرة أقرر الالتزام بالعهد الذي قطعته على نفسي والتوقف عن الغناء، ولكن للأسف، لا أستطيع أن أصمد كثيرا أمام طلبات الجمهور والمحبين الملحة، التي تدعوني على الدوام إلى المواصلة والاجتهاد، لأن الجمهور هو رأس مال أي فنان ناجح". وقدم كمثال عن كلامه الأغنية الأخيرة التي أطلقها عشية اعتزاله، بعنوان "مصدقلي والو"، التي حققت أزيد من 30 مليون نسبة مشاهدة.

عن اعتزاله ورجوعه إلى الغناء، وحياته الشخصية والفنية، يستقبل مجلة الشروق العربي، ويخصنا بهذا الحوار الخاص.



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الشاب رامي

رجوعي إلى الفن.. وهذه نصيحتي إلى كل فنان يريد الاعتزال

وماذا عن الانتقادات التي ستواجهك؟

- مستعد لها.. وهذه ليست بجديدة علينا كفنانين... ولكن، أتمنى قبل أن ينتقدني أحد، أن عليه معرفة تفاصيل حياتي أولاً.

بصراحة.. الزواج والطلاق لهما علاقة برجوعك إلى الفن؟

- أولاً، أنا لم أطلق زوجتي، الشابة صباح.. كان مجرد سوء تفاهم، كأى زوجين. والحمد لله. رجعنا، لأننا ارتبطنا عن حب وليس عن مصلحة، كما هو مشاع.. وكما قلت لك سابقاً، قرار تراجعى عن الاعتزال أمر يعينيني أنا فقط.

ولكن، حسب علمي، فالخلاف بينكما جاء بعد الاعتزال مباشرة، والرجوع جاء بعد عودتك إلى الفن.. ما تفسرك؟

- أمتنع عن الجواب، سيدي الكريم..

كنت محتاجاً إلى رقية شرعية. تمت الرقية على خير. ولكن، أتفاجأ بالشيخ يطلب مني الاعتزال والابتعاد عن الغناء.. والله على ما أقول شهيد.. لم أكن أتصور أن الإمام يضع أمامي مصحفاً، ويطلب مني التعهد وإعادة ما يقوله. صورنا الفيديو وتم نشره مباشرة.

أفهم من كلامك أنك لم تكن واعياً؟

- تقريباً.. كنت في حالة من القلق والتوتر والعصبية، ولهذا، طلبت راقياً.

كيف كان رد فعل الأهل؟

- أنا مسؤول عن نفسي ومسؤول عن قراراتي، ومتحمل أخطائي. أرجع وأقول لك: من أخطائنا نتعلم.

يعني بنظرك الاعتزال خطأ؟

- قراري هو الخطأ، والاعتزال يأتي عن قناعة والتزام، وأنا مسؤول عن أسرة وعائلة. ومن غير المعقول أن تجد نفسك بين عشية وضحاها من دون عمل.

راض عن نفسي بعد

تسرت بقرار اعتزالي.. وهذه حكاية الشيخ الراقى

لنتحدث بصراحة.. كان مبدأ لقائي هذا، الكشف عن حياة رامي بعد الاعتزال، ولكن، أتفاجأ برجوعك.. كيف؟

- باختصار، أعترف بأنني تسرعت بقرار اعتزالي الذي أعتبره خطأ من البداية وتسرعاً. وإلى حد الآن، لا أعرف كيف تم هذا القرار. وقبل التراجع عنه، سألت أهل العلم جيداً، وتحملت العواقب الناتجة عن هذا التراجع. ولا تنس أن عمري 25 سنة.. ليست لدي خبرة في الحياة.. فمن أخطائنا نتعلم.

خطأ عن خطأ يفرق، أنت أعطيت عهداً على نفسك بالمصحف الشريف... يقطع ويرد...

- حكاية المصحف والاعتزال أصلاً جاءت صدفة.

كيف؟

- بداية، أنا طلبت شيخاً أو بالأصح إماماً، لأنني

أنت راضٍ عن نفسك الآن؟
- الحمد لله، كل الرضى.

ما النصيحة التي تقولها لمن يريد اعتزال الفن؟

- نصيحتي إلى كل فنان يريد الاعتزال، أن يفكر جيدا قبل اتخاذ القرار. ويجب أن يكون عن قناعة.

جاءتك اتصالات من فنانين اعتزلوا

الفن في فترة اعتزالك؟
- ولا واحد، لا قبل الاعتزال ولا بعد الاعتزال. وكلامي واضح.

لست مسؤولاً عن رداءة الأعمال الفنية التي ينتجها بعض الفنانين

بعيدا عن هذا، رامي قبل الاعتزال دائما ما يحقق نجاحا تلو الآخر. ما

سر ذلك؟

- لكل فنان حلم. ومن البداية حلمت بالنجاح. لو لم أكن أمتلك الحلم، لما دخلت هذا الميدان من الأساس. فأنا حريص على تقديم الأغنية النظيفة، وعدم الانسياق وراء الأغاني التافهة. هدي دائما هو الحفاظ على سمعتي، لأن الجمهور مثلما يوصلك إلى السماء، بمقدوره إسقاطك. والوسيلة الوحيدة لعدم السقوط هي إرضاءه. وبالنسبة إلي، رأيت العائلات في حفلاتي دائما، بالإضافة إلى الشهرة. فكلما امتلكتها، ازدادت مسؤولياتك تجاه جمهورك ووطنك.

بعد رجوك إلى الغناء. هل ستتمشى مع هذا الفن الرديء، الذي نراه الآن منتشرًا عبر السوشل ميديا، لتحقيق نجاحات أقوى.. أم ستبقى على نفس السبيل، الذي كنت تتغنى به.. وهل أنت راضٍ عن مسيرتك الفنية، حتى لو كانت صغيرة نوعا ما؟

- أنا لا يمكنني أن أقدم عملا لست راضيا عنه، شكلاً ومضموناً. لهذا، فأنا راضٍ عن هذه المسيرة. رغم كل المطبات والعقبات التي مررت بها، لكن خلف كل عقبة هناك عبرة تجعلني أستفيد منها مرة أخرى. فطريق الفن ليس بالطريق السهل. ولكنني أحاول التعايش مع كل الظروف. فالفنان الذي ينحني أمام أول فرصة تعيق مسيرته لن يدوم طويلاً في هذا الوسط.

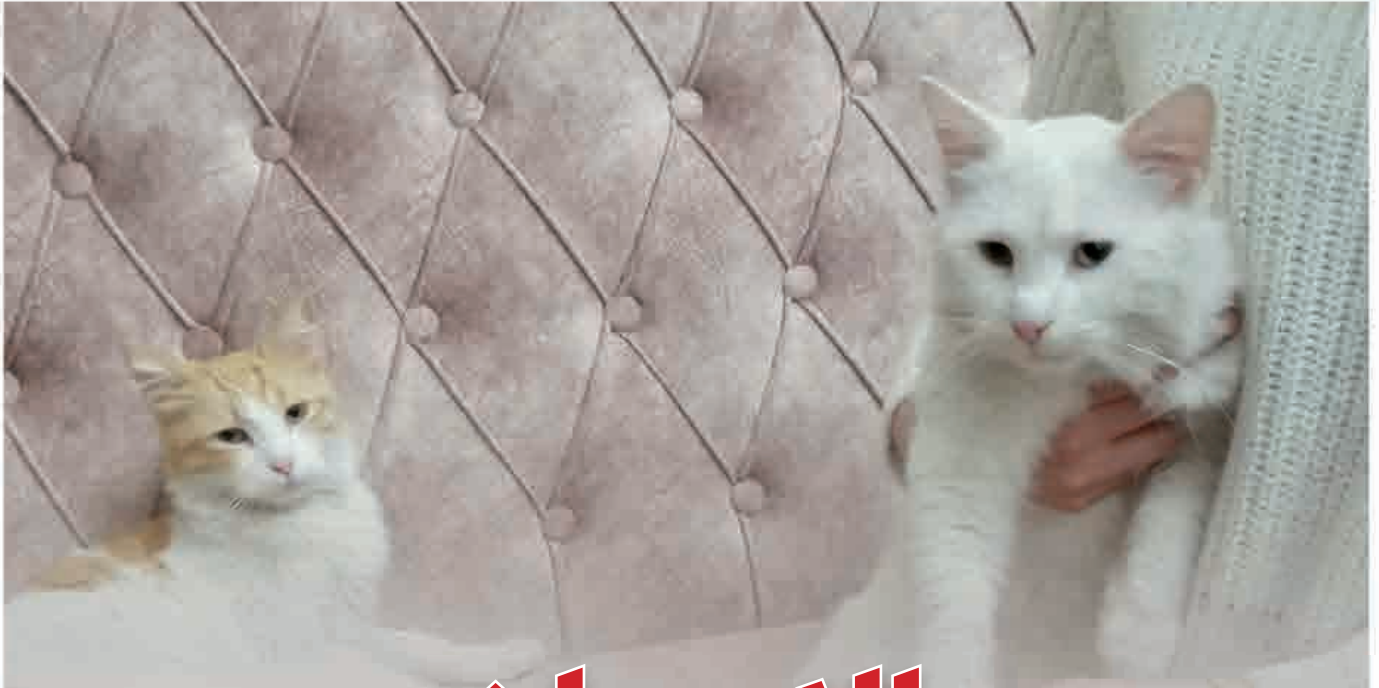
كيف ترى نوع الأغاني السوقية التي تنشر عبر المواقع الإلكترونية؟

- أنا لست مسؤولاً عن غيري من الفنانين وما ينتجونه من أعمال فنية، لأن هناك وزارة قائمة بذاتها مخول لها القيام بهذه المهام. فقط، أقول عن نفسي: ربما قدمت أغاني في بداية مشواري، كانت تحمل كلمات ليست في محلها. ولكن، كما قلت لك، من أخطائنا نتعلم. أما في الوقت الحالي، فلا يمكنني أن أنجز أعمالاً فنية ذات محتوى رديء، لأن هدي من الفن هو تقديم ما يفيد لمن يستمع لأعمالي الفنية، لا للمساهمة في تدمير أخلاق جمهوري.

كلمة أخيرة إلى الجمهور والمتابعين؟

- أقول للقراء والمتابعين لرامي: مثلما عهدتموه عاشقاً للغناء، ومحباً للفن. فالموسيقى قدمت لي الكثير، وأسعى لمبادلتها نفس الأمر. كما أقول للقراء من كل أرجاء الوطن: انتظروا رامي في العودة، وسيكون لنا موعد في حفلات ساهرة في أرض الوطن - إن شاء الله - سلام على جمهوري الكريم.





الإدمان

على تربية الحيوانات الأليفة

بوتشي وزوجتي". هذا التعلق الشديد غالبا ما يزول بوجود الأطفال في المنزل وضرورة الاهتمام والتعلق بهم.

حب الحيوانات الأليفة لا يختلف عن أي إدمان

دون تفكير وبلا خلفيات، ينمو حب الحيوانات الأليفة مع بعض البشر منذ الصغر، ولا شعوريا يقودهم ذلك إلى حب امتلاكها والعناية بها، لكن في بعض الأحيان يكون الفراغ الروحي الذي يعيشه الفرد وراء إدمانه على تربية الحيوانات وإعطائها وقتا أكثر من اللازم، مع المبالغة في حبها وشراء هدايا لها وعمل جلسات تصوير، ذلك أن الحيوانات هي الوحيدة القادرة على تعويض مكان البشر لدى فئة من الناس، خاصة إن قاموا بتربيتها منذ الولادة، فإن روابط روحية ستنشأ مع مرور الزمن، لا يمكن لتربية النباتات أو أي أنشطة أخرى أن تعوضها. تقول الأخصائية في علم النفس، الأستاذة مريم بركان: "هناك نوع من البشر يمتلكون عاطفة مفرطة، يوجهونها إلى الحيوان، في حين لا يجدون الجهة المناسبة، ورعايتهم المبالغة دليل على عطائهم الصادق، الذي إن أثمر علاقة جيدة مع هذا الحيوان الأليف، فإنه سيتحول إلى إدمان شديد لصاحبه، وقد يصاب بالأذى النفسي في حين حدث أي مكروه لحيوانه، حتى إنه قد يؤثر على بعض البشر في حياته.

لها الهدايا والطعام". ومع أن العادة قديمة لدى الفتيات، بأخذ قططهن وحيواناتهن الأليفة معهن عند الزواج، تواجه الكثيرات بالرفض بسبب العيش مع العائلة أو ضيق المسكن أو عدم حب الشريك الحيوانات. وهناك عشرات القصص التي تروى عن فتيات أوقفن مشروع الزواج بسبب رفض قططهن، وأخرى لأزواج يغيرون من الاهتمام المفرط لزوجاتهن بحيوان أليف.

كلمي شريك الأول الذي يثير غيرة زوجتي

يعرف الجميع أن الكلاب سريعة التعلق بالبشر، كذلك الأمر بالنسبة إلى أصحابها معها، لكن أن يصبح هذا التعلق مرضيا من فرط الحب، فالأمر مزعج فعلا، وقد يخلق المشاكل الاجتماعية والعاطفية. يروي يوسف حوادث طريفة وأخرى درامية، حدثت له مع كلبه الأليف، بوتشي، يقول: "زوجتي تسميه الضرة، فهو يحب أن ينام على سريرنا، عندما أفرج على التلفاز، يجب أن يكون إلى جانبي، وهو أول من يستقبلني عند عودتي إلى المنزل، أحيانا أتحدث معه وأداعبه لدقائق قبل أن أسلم على زوجتي، أخبرتني مرارا بأنها تشعر كأنني أحبه أكثر منها، هذا مستحيل طبعاً، لأنه لا مجال للمقارنة"، يضيف يوسف ضاحكا: "... في الواقع، أنا لا أستطيع العيش من دونهما معا،

فتيات يشترطن اصطحاب القطط مع الجهاز، ورجال يعيشون مع زوجاتهم وكلابهم في غرفة واحدة، يربي البعض حيوانات أليفة في المنزل منذ ولادتها، ويتعلقون بها تدريجيا حتى تحتل مكانة عالية بينهم وتصبح بمثابة فرد من العائلة، يسعدهم وجودها ويفقدون عليها بالهدايا والاهتمام والرعاية، تمرض فيداونها كالبشر، ويختارون طعامها بعناية، وتنام في أعضائهم حتى يصبح فراقها مألما ومستحيلا، فيصطحبونها أينما حلوا وارتحلوا.

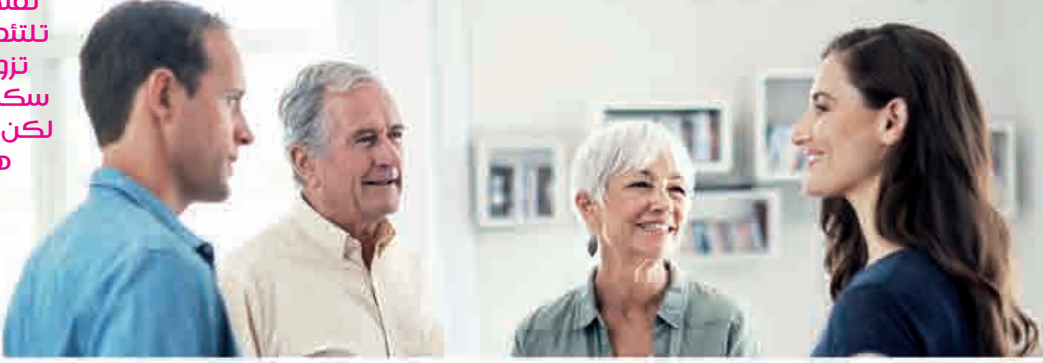
قطتي، ابنتي التي لم أدها

يصل إدمان حب الحيوانات الأليفة أحيانا إلى مستويات غريبة وغير متوقعة، يمكن حتى وصفها بالجنونية نظرا إلى مواقف أصحابها. تقول صوفيا: "أنجبت قطتي الجميلة التي ربيتها ثلاث سنوات، ستة قطط صغيرة رائعة، بعضها مات وأخذ إخوتي بعضها، واحتفظت بواحدة ربيتها شهرين قبل خطبتي، وكان زوجي مصابا بالحساسية، ومع هذا اشترطت أن أصبحها معي إلى بيتي بعد الزواج.. رغم محاولاته منعي، واختلافنا حول الموضوع كثيرا، لأن أمه كذلك تخشى الحيوانات ولديها فوبيا منها، لكن كان هذا ضمن شروطتي التي لا رجعة فيها، اليوم تعيش "دودي" معنا كابنة مدللة، الجميع يحبها ويلعب معها ويشترى

شهادات تكتم بين الجدران

عندما يتحرش الحمو بزوجة ابنه

الخيانة قاسية بكل أشكالها،
وطعمها أمر من الحنظل،
وأكثر إيلا من سم الزرنخ،
حين تصدر من أقرب الناس
إليك.. إنها حقائق تروى، وإن
ارتاب في مصداقيتها البعض،
ممن يقلل من شأن الأمور،
ويستصغرها.. وهنا فقط،
تظهر محاسن الاستقرار، بعيدا
عن العائلة الكبيرة..
الشروق العربي،
تفتح جراحا لم
تلتئم بعد، لنساء
تزوجن ليكن
سكنا لأزواجهن،
لكن، حين يكون
هذا السكن
ملكا
لوالدهم،
تحدث
المأساة.



لكن، من وجهة نظر أخرى: "زوجت ابني وهو في الأربعين، كانت فرحتي لا توصف. ولأنه ابني المفضل، أجبرته على السكن معنا. لم تدم فرحتي طويلا. فقد كانت زوجة ابني امرأة ليست على خلق.. وبدأت أراقب تصرفاتها مع حميها وإخوة زوجها، وطريقة لبسها غير المحتشمة.. كانت وقحة، وترد الكلمة بعشرة أمثالها. لم أشأ أن أقلق راحة ابني، وأن أثير استياءه. ولكن مع الوقت، تفاقمت هذه المشكلة لتصبح جبلا على كتفي. فصارت كنتي تغازل زوجي، وتجاهله، وتحضر له كل ما يشتهي، وكل صباح، تتعمد تقبيله على جبينه أمامي، بطريقة مستفزة. أخبرت زوجي بالأمر، غير أنه اتهمني بالمجنونة، وبأنني أتوجس من كل شيء. فتوجهت إلى غرفتها، وأمرتها بأن تضبط تصرفاتها، وأن الزواج ليس لعبة تتسلى بها. وبدل أن تستقيم، زاد اعوجاجها، وصارت تغازل حميها أكثر وأكثر. والأدهى من هذا، أنه كان يبادلها الإعجاب والغزل.. كل هذا، في غياب ابني، الذي كان يشتغل في شركة نفط، ويغيب لأكثر من شهر.. ووقعت اللئيمة أخيرا في شرك أعمالها، فضبطها زوجها بالجرم المشهود، وهي تتودد إلى والده. وكانت نهاية كابوسي. فقد أعادها إلى بيت أهلها، وتخلصنا من شرورها".

أخيرا

والد الزوج من محارم المرأة، ويؤمل منه الذب عن عرضها، وشرفها، وأن يحميها من أهل الفجور؛ لأنه بمثابة أبيها، فكيف يتصور عاقل أن يتحرش أب بابنته؟! إلا إذا كان رجلا ناقص الدين، منتكس الفطرة، يصدق عليه قول الصادق المصدوق - صلى الله عليه وسلم -: "إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى: إذا لم تستح فاصنع ما شئت"؛ رواه أحمد والبخاري.

شيئا. لكن روميو زمانه، في مرة من المرات، كانت زوجة ابنه في غرفتها، فدخل عليها دون أن يطرق الباب، فوجدها ترتب خزانها، ويدل الاعتذار والانصراف، راح ينظر إليها بإعجاب، فصرخت المسكينة في هستريا.. فغادر المكان مسرعا، غير أن حماتها فهمت ما حدث لها، دون أن تخبرها شيئا، وهي تعرف زوجها جيدا. فطلبت من ابنها أن يستقر مع زوجته بعيدا.. ومن حسن تدبرها، أنها كانت تأتي لزيارة ابنها دون زوجها.. وحين ينوي زيارة والده تخبره بأن يأتي وحيدا، ويترك زوجته تهتم بأمور بيتها".

اضربو "لا يعرف" مضربو..

تجرعت منال مرارة العيش في بيت العائلة، وقصتها انتهت في بدايتها: "تزوجت في بيت كبير، يضم حمي وحماتي وأشقائي زوجي وزوجاتهم.. ظننته بيتا عامرا بالخير، لكنني وجدت شرا يحوم حولي، وهو والد زوجي.. الجميع يعمل، ما عدا والد زوجي، فقد أحيل على التقاعد مؤخرا. كنا نقوم بتوزيع العمل في المنزل بيننا، أنا وزوجات أشقائي زوجي. وعندما يأتي دوري في الطبخ وتجهيز الطعام، أجد والد زوجي يتحرش بي بنظراته الخبيثة ثم يدخل خلفي إلى المطبخ، ويقول لي: أنت الأجمل بين زوجات أولادي، ثم مد يده نحو شعري، فتناولت ملعقة طعام، وضربت يده بها.. حين عاد زوجي شكوت إليه تحرش والده بي، فلم يصدقني. أما والده الوضع، فقد اتهمني بالاعتداء عليه، حين أمرني بأن أضع له الطعام فرفضت، بحسب مزاعمه. وانتهى بي الأمر في بيت أهلي، وأنا الآن على وشك الطلاق".

الرأي الآخر

السيدة موني، تقص قصة بتفاصيل مشابهة،

تروي سليمة معاناتها مع أبي زوجها: "تزوجت منذ سنة، وأسكن مع أهل زوجي.. الشهور الأولى مرت وكأنها شهر عسر طويل. فحماتي امرأة بسيطة، و"معاشرية"، أما حمي، فكان في البداية لطيفا، ويظهر لي المودة.. غير أنه، مع مرور الأيام، صار يحدق في طويلا، ويبتسم لي ابستامات مائعة. كانت ملابسي محتشمة، وصرت ألبس الحجاب تقريبا في البيت، لأتجنب تلك النظرات.. وما زاد الطين بلة، أنه صار يجاملني أمام حماتي كثيرا، ويطلب في شكر أكلي ولبسي.. وكل هذا، أمام عيني زوجته ومسمعها.. طلبت من زوجي أن نستقر في بيت آخر، غير أنه رفض، لكونه عاملا بسيطا، لا يحتمل راتبه الكراء. فعرضت عليه بيع مجوهراتي.. المهم، أن أغادر هذا البيت. وكان لي ما أردت، غير أن حمي صار يتردد على شقتنا، أكثر من ذي قبل. تجلدت بالصبر، غير أنه، في مرة من المرات، حاول لمس يدي.. وهنا، طفح الكيل، فصرخت في وجهه، وهددته بأن أخبر زوجته وابنه.. من يومها، لم يعد يوجه إلي الكلام. أما أنا، فأتحجج بكل الحجج، كي لا أزور بيت أهل زوجي.. فتحول بيتي إلى جحيم، من حجم المشاكل التي صارت تحدث بيني وبين زوجي". وترد سليمة: "كاد الأمر ينتهي بالطلاق، غير أنني تداركت الأمر، لأنني أعرف أصل المشكلة، فلمحت إليه بأن والده لعوب، ولا تعجبني تصرفاته.. أدرك زوجي ما حدث، وتضاءلت مشاكلنا، حتى اختفت نهائيا".

عماد، زوج متفهم، و"كول".. ولكن هذا الأسلوب في الحياة تسبب له في مشاكل مع والده، الذي كان يتحرش بزوجه بكلامه المعسول، ومجاملاته لها، التي لا تنتهي. وكلما شكت إليه زوجته، كان يقرم لها الموضوع، ويتحجج بأن والده كازانوف، وهو مجرد حديث، ولا يقصد منه

الأسود يليق بالشتاء تنانير طويلة وجلد وحقائب

الأسود لون من
لا موضة له، قد
تكون جملة فجأة
لكنها حقيقة
فالأسود يخفي
ويجمل ويجعل
المستحيل ممكناً،
وفي كل حالاته
يبهر ويسحر.
الأسود لا يخطأ
في الذوق ولا
يتفتر في منصات
الفاشن.. عام 2022
هو عام الأسود
لا حزن بل فرح
وشغف.. الشروق
العربي تقترح عليك
سنة من طلات
"الال بلاك" يعني
الأسود من منبت
الشعر إلى أخص
القدمين.

يوميات امرأة قوية
إطلالة قوية وكلاسيكية
بالأسود بسترة منتفخة
بحزام ولكن ليست
أوفريسايز وتنورة تحت
الركبتين وحذاء كعب إبرة
لا يصلح في الشارع بل
للمواعيد المهمة.. وكل
تفاصيل حياتك في هذه
الحقيبة الشيك.



لوك يتحدى البرد والمطر

التنورة الطويلة
تتحد مع هذا
اللوك المحتشم
الذي يمزجها
بمعطف دودون
طويل وبوتس
جلدي يصمد أمام
برك الماء في أيام
المطر... النظارات إن
أطلت الشمس أو
في طقس "عرس
الذيب".



الأسود قد يكون "كول"
لوك شبابي يضم سويت شورت
أوفر سايز وسروال جلدي عريض
والقوداس اللامع ينسق بحقيبة
بسيطة وقبعة صوفية.. إنه مزيج
من الجلد والصوف والقطن.



معطف وتفصيل أخرى

المعطف الترانش الاسود لا يتنازل عن الشياكة، ومن الأفضل الانصياع له حين يختار لك فستانا أسودا طويلا مع بوتس بكمب عالي وكنزة بياقة تفطي الرقبة.. ولاخير من نظارات ستايل وقرطين طويلين.



جامعية في يوم ممطر

طلة تصلح للجامعة والعمل
تتركب من تنورة طويلة ميدي،
وقميص من نفس اللون
والقمماش، وموكاسان لامع الرائج
هذا الموسم..مع لمسة مفامرات
بجاكيت جلدي من نوع "بيلوت".

الفنانة نجاة الصغيرة للشروق العربي:

النائلي فن راق ويحمل الكثير من الروحانيات

ولجت عالم الفن النائلي في سن مبكرة، استطاعت أن تؤسس لنفسها اسما أصبح مطلوبا ليس في منطقتها فقط، بل في أنحاء كل الوطن، نقف معها في هذه المساحة، لتقترب أكثر من جمهورها، وللحديث عن بداياتها وعراقل التواجد في هذا المجال، وكيف تخطت لإخراج هذا الطابع إلى العالمية، على حد قولها.

انتظروني في اليوم مع الشاب خلاص

من هي الفنانة نجاة؟

اسمي نجاة بن عمر الأغواطية، أما الاسم الفني فهو نجاة الصغيرة، اخترت هذا الاسم لأن بدايتي في هذا المجال، كانت منذ سن 15.

كيف كانت البداية في هذا المجال؟

كانت بدايتي سنة 2005، حين سجلت ألبوما مع الفنان كمال النائلي، لقي صدى كبيرا في منطقة أولاد نايل، الجلفة والأغواط ومناطق السهوب. كان ذا طابع نايلي وأغواطي، وهما طابعان يختلفان، اختلف مضمونه بين أغاني خاصة بالزواج، وبعضها من التراث الأغواطي ذي الطابع الصوفي.

كم تملكين من ألبوم في السوق؟

أملك سبعة ألبومات، سواء مع بعض الفنانين أم تسجيل فردي.

نرجع إلى الكلمات وتوزيع الموسيقى؟

هناك أغاني من التراث، والبعض من الشعر، وبعض الأغاني أنا من قمت بتلحينها.

كيف تترين طابع النائلي في الجزائر؟

الفن النائلي فن أصيل وراق، وهو طابع يحمل الكثير من الروحانيات، يمكن القول إنه من طالع الديوان، بالآلات موسيقية مثل البندير والقصة. ولذا، هذا الطابع محبوب جدا، وهذا ما لاحظته عندما أغني خارج المنطقة، حيث ألقى

بشرائح مختلفة من المجتمع، ليسوا من أولاد نايل، مثلا من العاصمة أو من مدينة وهران، وغيرهما، حيث يتجاوب الجميع مع موسيقى وكلمات الفن النائلي، ولم يبق هذا الطابع خاصا بمناطق السهوب فقط، بل هو مطلوب في كل أنحاء الوطن. وقد كنت مطلوبة جدا في الكثير من الأعراس هناك.

هل يمكن أن يصبح له صدى عالمي كبير؟

أكيد، لأن أولاد نايل لهم نسبة كبيرة وتواجد في إفريقيا، غير أن الكثير لم يستطع إبراز هذا النوع إلى العالم ككل. وربما السبب يعود إلى عدم تطوير هذا الطابع. مثلا، لو تضاف إليه لمسات عصرية، سوف يتحقق هذا، وآلات جديدة كذلك.

هل لديك مشاركات في هذا الطابع داخل الوطن أو خارجه؟

أكيد، شاركت في العديد من المهرجانات، خارج حدود أولاد نايل، في الكثير من أنحاء الوطن، رفقة العديد من الفنانين من منطقتنا وحتى من خارج المنطقة، وتلقيت العديد من الدعوات خارج الحدود، لكن، بحكم سني لم يسمح لي بالسفر لأسباب وظروف عائلية.

بالعودة إلى البدايات الأولى

كامرأة نايلية هل كانت هناك عراقيل من المحيط والعائلة؟

صحيح، في البداية رفضت العائلة، فكرة أن أغني، بحكم أن المنطقة محافظة، لكن مع إلحاحي وإصرار جدتي - رحمها الله - قبل والدي الفكرة، لكن بشرط أن أغني الفن الأصيل فقط، وكذا الغناء للنساء في الأعراس.

هل المرأة النائلية قادرة على تحدي إيصال هذا النوع خارج الحدود؟

أكيد، مع وجود حب هذا الفن والاشتغال عليه بصدق.

حدثينا عن الفترة الأخيرة من مشوارك إلى حد الساعة؟

توقفت منذ سنة 2011، فلم أسجل بعدها، بقيت فقط مع الأعراس، أردت أن أشتغل على شيء يضيف إلى رصيدي، ويرفع اسمي في هذا الميدان.

مستقبلا ماذا لديك في هذا المجال؟

لدي ديو مع الشاب خلاص، في أغنية مشتركة خاصة بالأعراس.

ظاهرة العقوق في مجتمعنا:

أبناء يبطشون بأبائهم تحت تأثير المخدرات

أصبحت ظاهرة العقوق من الظواهر الأكثر انتشاراً في مجتمعنا، وتعدت الحدود في السنوات الأخيرة، ولم تبق دور العجزة هي الأماكن الشاهدة فقط على هذه الظاهرة، بل أصبحت نقف على الكثير من السلوكيات التي تدمع العيون وتدمي القلوب، من طرف أبناء عاقين، طبع على قلوبهم، فاهانوا أباءهم في الشوارع والطرق وفي الأماكن العامة، لأسباب عديدة، تكون في الغالب أسباباً تافهة، لكن نتائجها على الوالدين وخيمة، دفعت بالكثير منهم إلى أن يطلب من المصلين في مختلف أوقات الصلاة الدعاء للأبناء بالهداية والصلاح على المنابر، بعدما اقترفوا في حقهم جرم العقوق.

رمي أبائنا أو أمهاتنا في الشوارع والطرق. لم تبق صور رمي الآباء والأمهات في الشوارع هي الصور الوحيدة التي تحكي قصص العقوق اليوم، بل تعدى الأمر هذا كله وتخطى الحدود إلى أبعد، حيث وصل الأمر عند الكثير من الشباب أن قتل والده أو والدته من أجل دراهم معدودة، بل من أجل إرث فان ويزول، غير أن العديد منهم لم يتردد لحظة في أن يزهق روح من ربه صغيراً ومن تعبت من أجله حتى اشتد ساعده، وهو اليوم يبطش بها جباراً. إن تتبع الكثير من أسباب انتشار هذا العقوق، يوصلنا حتماً إلى أن المخدرات هي السبب المباشر في العديد من الجرائم التي يذهب ضحيتها الوالدان الكريمان، فكم من ولد قتل وبطش بوالده أو والدته، تحت حالات سكر وتعاط للمخدرات، وحينما استفاق وجد نفسه قد أهلك من ربه صغيراً، وحتى وإن كانت بعض الحالات من عقوق الوالدين تكون من أبناء عاقين، إلا أن المخدرات لها الشطر الأكبر في العقوق اليوم.

أعظم وقد تجاوز الحدود، ووجب علينا اليوم دق ناقوس الخطر، لأن الكثير من الآباء المساكين يعانون في صمت، المؤسف أن المجرم هو فلذة أكبادهم. إن المتجول في شوارعنا اليوم، تصادفه الكثير من الوجوه الهرمة مرمية على الأرصفة، في هذا الجو البارد، بنظرات حزينة تحكي الكثير من قصص المأساة التي عاشوها من قبل، فقد اقتربنا من العديد منهم ووجدنا أن أولادهم هم السبب في ما وصلوا إليه، وأصبحوا اليوم يفترشون الطرقات والأرصفة، وقد تكون زوجة الابن هي السبب أو تعاطي المخدرات التي طبعت على عقول الكثير من الشباب اليوم، وغيرها من الأسباب، التي ومهما كانت فهي أسباب لا يمكن أن تدفعنا إلى

لعل الشيء الذي دفعنا إلى الحديث عن هذه الظاهرة، التي تتوسع في مجتمعنا من سنة إلى أخرى، أن وقف شيخ هرم أمام الإمام في صلاة الجمعة بعين باكية، وحزن ظاهر للعيان، وأسر إليه بكلمات ثم انصرف، ظهر في الأخير أنه يطلب الدعاء من المصلين لكي يدعوا لولده بالعودة إلى رشده وصلاح أمره، بعدما تعدى الحدود في عقوقه لأبيه ولوالدته، حينما يصبح الوالد يطلب الهداية لولده على المنبر، فالأمر





مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"



تقنيات إزالته الأكثر طلبا

للتخلص النهائي من آثار الوشم غير المرغوب

تقبل بعض الفتيات العاشقات للموضة على اتباع توجهات غريبة. وفي ظل جهلهم بأضرار الوشم وبموقف الدين منه، يرسمونه على جوانب من أجسادهم، قبل أن يكتشفن أنهم، ربما، قد تسرعن في اتخاذ هذا القرار. فقد يسبب لهن الوشم حساسية جلدية، أو قد يبدو شاحبا وغير مناسب لمكانه، كما أنه من المحتمل أن يتسبب في أمراض معدية والتهابات، فيهرعن لمحاولة إزالته.

نظرا إلى الانتشار الكبير لمستخدمي الوشم، والراغبين في التخلص منه، استشارت الشروق العربي خبراء التجميل وأطباء الجلد عن أحدث التقنيات الآمنة للتخلص من الوشم غير المرغوب فيه.

كيف تكون نتائج إزالة الوشم؟

يمكن القيام بهذه العملية عند أطباء أخصائيين، أو لدى مراكز العناية والتجميل. أولا، إذا كان الشخص مستعدا لإزالة الوشم فعليه إدراك أنه مهما كانت التقنية، فإن النتائج غير مضمونة. ولتكون كذلك، يجب على صاحب الوشم التمتع بصحة جيدة، وبشرة قابلة لأي تقلبات خالية من الإكزيما أو أمراض الجلد الأخرى، كالهيرس.. ومن الأفضل، أن تكون البشرة فاتحة، إذ لا يسهل إزالة الوشم عن الجلد الداكن.

موضعي، قبل البدء بالجلسة.

تقشير الوشم بتقنية برد الجلد

يتم تبريد المنطقة الموشومة حتى الخدر أثناء كشط الجلد، ثم يتم صنفرة الجلد الموشوم إلى مستويات أعمق، باستخدام جهاز دوّار عالي السرعة، به عجلة أو فرشاة كاشطة، ما يسمح لحبر الوشم بالتسرب من الجلد. قد تعاني المنطقة المعالجة من الألم والخشونة لعدة أيام، بعد العملية. وقد يستغرق التعافي من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع على الأكثر.

الاستئصال الجراحي للوشم

يتم خلالها تخدير الجلد بحقنة مخدر موضعي، ثم تزال منطقة الوشم باستخدام مشرط، ثم تخاط حواف الجلد مع بعضها البعض مرة أخرى، بعد الجراحة، يساعد استخدام مرهم مضاد للجراثيم على تعجيل التئام الجرح. ولا يقام هذا النوع إلا بأمر من طبيب مختص متابع. تعد إزالة الوشم جراحيا الخيار الأخير، لكونه يترك ندوبا وأثارا واضحة، عكس الليزر. ولا يعتبر عمليا إلا في حالة رسومات الوشم صغيرة الحجم.

كلما كان الوشم قديما، زال بسرعة عن البشرة، عكس الوشم الجديد. وكذلك الألوان، تلعب دورا في نتائج الإزالة، حيث يختفي الأسود والأزرق أولا، وتصبح العملية صعبة كلما احتوى الوشم على ألوان أكثر.

تقنية الليزر switched laser

يرشح الأخصائيون الليزر كأفضل السبل وأكثرها نجاحا وفعالية للقضاء على الوشم عن الجلد، إذ يتواجد على الساحة مؤخرا ما يدعى بإزالة الأوشام، باستخدام تقنية switched laser، الذي يرسل الطاقة في نبضة واحدة قوية، تعمل على تسخين الحبر الموجود في البشرة وإذابته. كما تعد الطرق الأخرى لإزالة الوشم أكثر توتلا وصعوبة من الإزالة بالليزر، وربما هذا ما يجعلها أقل شيوعا هنا في الجزائر. يوصي الخبراء بهذه التقنية، لكونها لا تضر بخلايا الجلد المجاورة للوشم، ولا تتسبب في ألم شديد للراغبين في التخلص من الوشم، يمكن فقط الشعور ببعض الوخز أو الحرارة بالجلد، ولا يتم استخدام المخدر قبل إجرائها. مع هذا، يمكن استشارة الأخصائية حول إمكانية وضع بعض الكريم المخدر أو استخدام حقنة تخدير

دروس بالإقامة للقاطنات
خارج العاصمة

021235349
0775284015
0550831149

الهاتف

49 شارع حسبية
بن بوعلي الجزائر
العاصمة

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

للعام الجديد مواصفات جديدة
ولا ينبغي أن تجري أذيال الماضي
معك بتاتا.. لذلك غيري الإطلالات
ولاتكرري نفسك.. التغيير يبدأ بقرار
وينتهي باختيارات موفقة في كل
مجال تى في الموضة. الشروق
العربي تهديك سبعة إطلالات
تجمع في تفاصيلها كل الموضات
الرائجة ل2022

7 إطلالات تطلين بها في شتاء 2022

محبة في شانزيلزيه

المعطف الترانش
قد يكون خيار المرأة
العامة، تنسقه
ببساطة مع جينز
فرانكس وبوتس
"سكاند سكين"
بمعنى جلد ثاني. هذا
البوتس يشبه الجورب
في إنتعاله ويكون
ملاصقا جدا للقدم.
اللون يصبح جاهزا
مع حقيبة غوتشي
وخمار بدرجات البني
الدافئة.



**فتاة في عجلة
من أمرها**
توليفة شتوية تحبها
الجزائريات تركز على
الكارديغان الصوفي
الطويل بدون أزرار.
وتكتمل الطلة بتوب
وسروال بالأبيض وحذاء
رياضي بكعب مضاعف
به بعض لمسات الورد.



على خطى الأناقة

لوك شتوي يشعرك
بالدفء مع فستان
صوفي بيج ومعطف
فرو الدبدوب الرائع
هذا الموسم البوتس
بجلد الظبي بني قاتم
والاكسسوار الأخير حقيرة
خضر صغيرة.



فتاة في مقتبل الموضة
معطف كيمونو جميل هو الشططة
المحورية في هذا اللوك والذي
يكتمل بسرwal أسود وبوتس
كويسارد وكنزة كول روليه
مخططة وخمار أسود.



رحلة البحث عن الأسود

طلة بالأبيض والأسود مكونة
من معطف بالمربعات من قماش
التويد وسروال جلدي يفضل أن
لا يظهر تماما تحت المعطف
العريض وبوتس طويل رانجرز
بخيوط.



امراة جاهزة للحياة

الطلة الأولى الشيك التي تضمك
في مصف الفاشيونيسا الأنيقة
تتألف من تنورة بليسيه بيچ وكنزة
صوفية بنية وبوتس قصير نيود
بكعب القطعة ومصطف يوضع على
الأكتاف باللون الجملي وبقمماش
البلوش أو الدباديب. أما الخمار
فبنفس درجات الكنزة.



ثنائية رابحة

طلة دافئة بدودون وردية
وبدلة رياضية أوفرسايز
وبوتس رانجرز قصير.. طلة
ثنائية الألوان سوداء ووردية.

رقص الباليه يقتحم البيوت الجزائرية

فتيات يلبسن التوتو
والبالرينة

مع الانفتاح على ثقافات العالم، تغيرت العقلية والبيديولوجيات، ومع مواقع التواصل الاجتماعي التي تروج لتقاليدنا، صار من الشائع الآن أن تجد الأسر الجزائرية تسجل بناتها وأبنائها في دروس الرقص، خاصة الكلاسيكي منه، بعد أن كان هذا النوع من الرقص مدعاة للسخرية والتهكم وحتى التنمر.. فالجزائري لا يمكنه أن يتصور ابنته في لباس التوتو وحذاء البالرينة، رغم أن هذا النوع بالذات ليس مبتذلاً، ويحتاج إلى موهبة خارقة وإحساس بالحركة لا يضاهيه فيه الهيب هوب، والتونغو والسالسا.

أشهر الرقصات الكلاسيكية في العالم، منها «بحيرة البجع»، و«كاس نوازات» و«ريموند» و«روميوجولييت».

الرقص والرقص المعاكس

ولكل رأي رأي معاكس. فهناك الكثير من العائلات ترفض رفضاً قاطعاً تسجيل بناتها في رقص الباليه، ولو أقمن الدنيا فوق الرأس. فالرقص إجمالاً لا طائل منه. بالنسبة إليهم، هو لا يمت بصلة لعاداتنا وتقاليدنا. السيد كمال، يحب الموسيقى الكلاسيكية، ولكنه يرى بأن الرقص الكلاسيكي الجميل قد يدفع بالبنات إلى احتراف أنواع أخرى من الرقص، وولوج عالم الفن.. وهذا، ما لا يريده لابنته. أما السيدة سعيدة، وهي أم لأربع بنات، فتري بأن معظم البنات اللواتي يسجلن في مدارس الرقص ليس رغبة منهن، لأنهن صغيرات على اتخاذ أي قرار، إنما هي رغبة الوالدين، خاصة الأم، التي تريد أن تظهر أمام المجتمع بمظهر سيدة المجتمع. هذه المقاربة، قد تكون صحيحة للسيدة ريم، التي أقنعت ابنتها بممارسة الرقص الكلاسيكي، لأن زوجة شقيقها سجلت ابنتها في مدرسة رقص.. ولم تعر اهتماماً لرفض ابنتها الصغيرة، التي تبكي بحرقه كي لا تذهب إلى الدرس. وانتهى الأمر بأن طلبت منها مدرسة الرقص ألا تحضر ابنتها مجدداً إلى الدرس. لأنها لا تحبه.

والدة أنفال، وهي مدرسة لغة إنجليزية، مولعة بالرقص الكلاسيكي، سجلت ابنتها في إحدى المدارس الخاصة، التي لا تقبل أياً كان في صفوفها، وتدفع أكثر من مليون سنتيم شهرياً، كي يتسنى لابنتها ذات أربع السنوات، الانخراط في هذه المدرسة المرموقة. فقد كانت تحلم، منذ صغرها، بممارسة رقص الباليه، غير أن طفولتها صادفت فترة التسعينيات، حين كان من الطابوهات مجرد التفكير في هذا الأمر. السيدة منيرة، لقيت مقاومة كبيرة لتسجيل ابنتها الصغيرة من طرف والدها، الذي نشأ نشأة محافظة، ولكنها وبالحاحها والحاح ابنتها الصغيرة، ميسم، أذعن ورفع الراية البيضاء، ولكنه رفض تسديد أقساط الدروس.

نظرة المجتمع القاسية إلى مثل هذه النشاطات لم تتغير كثيراً عما سبق، فإن سألت أي أحد عن رأيه في الباليه، سيهزأ بك لا محالة، ويتهمك بشتى ضروب الجنون.. الرقص الكلاسيكي، كما تقول أنيسة، وهي مدربة رقص: «راح في جرة»، أنواع رقص موحية وغير لائقة.. وتضيف: «معظم الفتيات الصغيرات المسجلات في مدارس الباليه يمارسنه كهواية، ونادراً ما تجد منهن من يتحول إلى شخص محترف. ولهذا السبب، يقبل الأولياء تسجيلهن لإدراكهن أن الأمر مجرد هوس عابر، يرجع إلى الرسوم المتحركة، التي ترسم الأميرة الجميلة وهي تترنح بحركات الباليه، على موسيقى

كلاسيكية».

أمام إحدى المدارس، التي وجدت عنوانها في فايسبوك، تعلو لافته صغيرة، لا توحى بأنها مدرسة رقص باليه، بل صالة رياضة، اصطفت العديد من السيارات الفارهة، ومن الواحدة تلو الأخرى، تنزل فتيات صغيرات، رفقة أوليائهن، والفرحة تعلو محياهن.. ويبدو من هذا المنظر، أن الرقص الكلاسيكي حكر على العائلات الغنية، أو على الأقل المتفتحة جداً على ثقافات الغرب.. هذا الزحام على هذه المدرسة، يمكن تفسيره.. فمدرسة الرقص في هذه المدرسة روسية الأصل، متزوجة من جزائري. وكل من يعرف ولو شيئاً قليلاً عن الرقص الكلاسيكي، فأشهر باليهات العالم، هو باليه البولشوي الروسي، الذي أنتج

نجمة الدراما المصرية لقاء الخميسي لمجلة الشروق العربي

لست فنانة معقدة أعيش في تفاصيل تعطلني عن العمل..

استطاعت أن تطلق بعيداً عن التصنيفات المحدودة، لأغلب نجومات جيلها. فلم ينجح أحد في حبسها في إطار واحد وثابت من الأدوار، وإنما نجحت وتفوقت في تقديم جميع الأدوار، سواء الرومنسية أم الكوميديّة أم الاجتماعية، التي تميل إلى التراجيديا.. فهي تختار أعمالها بدقة شديدة. ولهذا، تحظى بجماهيرية واسعة، حتى عندما يعاد عرضها، مثل "الحب موتاً"، و"قضية رأي عام"، و"راجل وست ستات"، و"ناصر"، و"عسكر في المعسكر"، و"أربع زوجات"، مع مصطفى شعبان. إنها النجمة لقاء الخميسي.. تاريخها الفني يمتد إلى أكثر من عشرين عاماً. وإذا كانت النجومية تعني التميز، فهي مختلفة ومتجددة، ولها بريق يزداد توجهه كلما ظهرت على الشاشة. بارعة في اختياراتها، وصديقة في أدائها، ومميزة بطلتها. النجمة لقاء الخميسي، التي تفتح لنا قلبها، وتخصنا بحوار صحفي عن حياتها الفنية والشخصية، ومشاريعها المقبلة..

بل أبدأ على الفور الدور الذي يستهويني، وأشعر بأنه سينال إعجاب الجمهور.

أعمالي كلها نظيفة وناصعة البياض ولا يوجد ما أخجل به في يوم من الأيام

بصراحة، هل قدمت أعمالاً تندمين عليها الآن؟

- لا، ولكنني لا أنكر أن هناك أعمالاً قدمتها، وخرجت في صورة أقل من التي كنت أتوقعها. ولم ترضني، ولكنني لم أندم عليها، لأنني تعلمت منها.. والأهم عندي، أن أعمالي كلها نظيفة وناصعة البياض، ولا يتضمن أي عمل منها شيئاً يمكن أن أخجل منه، فلم أقدم في يوم من الأيام مشاهد مبتذلة، أو مشهدة واحداً يخدش الحياء. فمذ بدايتي، وأنا حريصة تماماً على ذلك. وأعتقد أن هذا ساهم بشكل كبير في حب واحترام الجمهور، الذي أحظى به، الذي ألتسه عندما ألتقي مع الناس في الشارع، أو في الرسائل والتعليقات التي تصلني علي صفحتي بالفيس بوك.

ومنها اختلافات في الأجر، إلى جانب الحالة الإنتاجية الصعبة، التي عشناها السنوات القليلة الماضية، لكنني سأحرص على التواجد كلما أتاحت لي الفرصة.

على مدى سنوات طويلة، كنت بطلة مسلسلات «الست كوم»، فهل انتهت موضة هذه الأعمال إلى الأبد؟

- مسلسلات «الست كوم» كانت حالة في فترة زمنية معينة، وشكلاً من أشكال البرامج الدرامية، وحدث لها تطور كبير في السنوات الأخيرة، وأصبح لها أشكال كثيرة ومختلفة، وقوالب متنوعة.. وهذا النوع من الأعمال يفضلته الجمهور بشكل كبير، ويهرب إليه من كثافة المسلسلات التقليدية، نظراً إلى بساطة أحداثه وسرعة إيقاعها.

هل توافقين على تقديم هذه النوعية من الأعمال من جديد؟

- عندما أجد عملاً مناسباً، لن أتردد. وسأوافق على الفور. فأنا مع أي عمل جيد، ولست فنانة معقدة أعيش في تفاصيل تعطلني عن العمل.

بداية، نرحب بك في مجلة «الشروق العربي»، وفي أول حوار يجمعنا معا... وحبذا لو نبدأ على المستوى الفني.. جمهورك دائماً يشترك إليك، ثم كل هذا الغياب بين العمل والآخر؟

لقاء: بالنسبة إلى السينما، فهي "وحشتني"، وأشتاق إليها كثيراً، لكنني أعلم أن السينما تاريخ وشيء عظيم جداً. فلا أريد المخاطرة بعمل غير ناجح بها. وبصراحة، منذ فيلم "عسكر في المعسكر"، وأنا تعرض علي نوعية أدوار لا تعجبني. فأضطر إلى أن أرفضها، لكنني منتظرة العمل الجيد، الذي يعيدني إلى شاشة السينما.

أما بالنسبة إلى الدراما، فأخر أعمالي مسلسل (ضد الكسر) في رمضان الماضي، وتلقيت ردود أفعال إيجابية على دور "نادين". وعندها، تأكدت من أن الثاني الذي أفعله يكون في صالحني، ويجعل الجمهور يشاهدني بشكل مختلف في كل عمل.

وفي النهاية، لست أنا من يكون السبب في غيابي في أغلب الأوقات. هناك عناصر أخرى تتسبب في ذلك، منها السيناريوهات غير المناسبة لي،



صحفي مجلة الشرق العربي رفقة الفنانة لقاء الخميس

هناك ما يستدعي ذلك. وغير ذلك، فالقرار الأول والأخير يتركه لي في عملي. ففي النهاية، نحن نعيش حياتنا على أساس احترام خصوصية بعضنا البعض.

بعض المشاهير يعانون انتهاك الخصوصية، ففي حالتك أنت فنانة ومتزوجة من لاعب كرة قدم، هل تواجهين معاناة مع الخصوصية؟

- الحقيقة، ليس بعض المشاهير، لكن كل المشاهير في مصر يعانون انتهاك حريتهم. هناك جزء من حياتنا أصبح يخص السوشيال ميديا، لأنها أصبحت لغة التواصل الأولى بالنسبة إلى المشاهير. لكن الجمهور، طوال الوقت، بات يحاول أن يتدخل زيادة على اللزوم في حياة المشاهير، ويشاركهم رأيه في اختياراتهم الشخصية، وليس الفنية فقط. وهذه معاناة كبيرة، لدي أمل في أن تتغير في الشعوب العربية.

ما خطواتك الفنية القادمة؟

- أقوم حالياً بتصوير مسلسل "إجازة مفتوحة"، ويشاركني بطولته كل من شريف منير وسميحة أيوب ومراد مكرم ودنيا ماهر وهشام إسماعيل وملك قورة. وهو من تأليف أحمد محمود أبو زيد، وإخراج محمد عبد الرحمن حماقي. ومن المقرر عرضه خلال أسابيع. وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور.

أخيراً، ونحن مع مطلع سنة 2022.

أخبرينا بنصيحة تنوين العمل بها، ولن تبخلي بها على جمهورك؟

- أنصح كل شخص بالاستمتاع بكل لحظة يعيشها، ودائماً ما ينظر إلى نصف الكوب الممتلئ، ولا يجعل نفسه يشعر بالإحباط والطاقة السلبية.. كل عام وأنتم بألف خير.. ويارب، يعم الخير والأمان على كل الشعوب، ويبعد علينا الوباء، ونرجع أحسن من ذي قبل.

العربية، كيف يكون، لكن في الدول غير العربية، هناك ممثل ودور وبطل. ولا أرى بأن النجومية العالية تشترط سنا معينة. فكل شخص، حتى لو كان سيقول جملة واحدة في العمل، فهو نجم في هذا المكان. وإذا كنا سنتحدث عن البطولة، فأنا أرفض مصطلح البطولة المطلقة، فبالنسبة إلي، هذا المصطلح يعني المونودراما، أي إنه عمل فردي، يقوم فيه شخص واحد فقط بالتمثيل، من بدايته إلى نهايته.

كيف تواجهين تقدم العمر؟

- العمر بالنسبة إلي خبرة، ولا أواجه مشكلة في أنني أكبر، لكن هناك بعض الأوقات التي أمر بها بضعف، فأفكر فيها بأن هناك أشياء كان لا بد من أن تحدث من قبل، لكن الإنسان غير مسؤول عن اختيارات الآخرين، ومن المؤكد أن هناك شيئاً إلهياً تسبب في هذا التأخير. والقدر عموماً لا يجلب لنا إلا الخير، وسأخبركم سرا.. أنا في فترة ما في حياتي، كنت أخشى أن أتخطى سن الأربعين، لكن بعدما تخطيتها، أصبحت أشعر بأنها سن الحكمة والثبات العاطفي والانفعالي.

كيف تسير حياتك اليومية بعيداً عن أيام التصوير؟

- في بيتي، فأنا امرأة بيتوتية إلى حد كبير، مع زوجي وأولادي، أحاول تعويضهم فترات غيابي في التصوير.

المشاهير يعانون انتهاك حريتهم.. وهذا ما أنصح به جمهوري لسنة 2022

هل تحرصين علي رأي زوجك، لاعب كرة القدم، "محمد عبد المنصف"، في السيناريوهات المقدمة إليك؟
- من الممكن أن أحكي له في عجالة القصة والدور، ونتناقش إن كان هناك وقت لديه، وإن كان

وهل هناك أعمال اعتذرت عنها

وندمت عليها بعد ذلك؟

- إطلاقاً، لأنني عندما أعتذر عن أي عمل، أكون مقتنعة تماماً بالأسباب التي جعلتني أعتذر عنه.

ما صحة اتجاهك إلى الغناء وتكوين فرقة موسيقية؟

- أحب الغناء قبل احترافي التمثيل. وكان لي الكثير من التجارب التي لم تر النور، والتوقيت مناسب لاتخاذ تلك الخطوة. وكانت التجربة من خلال فيلم «الفارس والأميرة»، الذي يعد أول فيلم رسوم متحركة، كل العاملين فيه مصريون، دون تدخل من أي فنان أجنبي. والأمر الوحيد الذي تم تنفيذه خارج مصر، هو تسجيل الموسيقى التصويرية، في لندن. وبدأت فكرة الفيلم عام 1997، وواجه صعوبات كثيرة، حتى تم الإعلان عن طرحه هذا العام. وكان صاحب فكرة الفيلم المخرج محمد حسيب، الذي اقترح فكرته على الكاتب بشير الديك.

وبعد وفاة حسيب، كتب بشير الديك الفيلم، وقام بإخراجه، وشقيقي الكاتب خالد الخميس هو من رشحني لهذا العمل. أعشق الموسيقى والغناء، منذ طفولتي. وذلك بسبب نشأتي في عائلة ذات جذور موسيقية، فوالدي كان موسيقياً كبيراً. وأعتبر أن الموسيقى والغناء هما الطريقة المثلى للتعافي من ضغوط الحياة، وأنهما بمثابة طريق إلى البهجة والراحة النفسية. ولطالما حلمت بأن أصبح مطربة وعازفة على آلة «التشيلو» منذ الطفولة.

رغم نجوميتك على الشاشة، إلا

أنك تميلين إلى البطولة الجماعية.

هل هذا هروب من تحمل مسؤولية

العمل بمفردك؟

- ليس هروباً. وأدوري التي أقدمها تعتبر بطولة. وأعتقد أن البطولة الجماعية لها تأثير قوي في نجاح أي عمل فني. وهذا هو العرف السائد في زمن العمالة الكبار. فأنا لأحب أدوار بطولة التفصيل، والأعمال الدرامية الأكثر نجاحاً. هي التي ضمت نخبة كبيرة من عمالقة الفن، وحقق نجاحات امتدت حتى وقتنا هذا. وهو ما ظهر في «أبواب الشك»، الذي أعتقد أنه حقق النجاح، لجمعه بين شخصيات مختلفة، ما بين الشر والخير، وتنفرد كل شخصية بصفات خاصة، ما يجعله مميزاً للغاية.

لا أواجه مشكلة في أنني أكبر.. رغم أنني كنت أخشى أن أتخطى سن الأربعين

في رأيك، هل تشترط النجومية عمراً معيناً؟

- لا أعلم مقياس النجومية في مصر، أو الدول



رأس السنة
الأمازيغية 2972

ينايير.. بين شيشناق وأسطورة لعجوزة

بينما يبحث المفترضون ودعاة الحرية المقولبة على أوروبا المسيحية، على ذرائع للإحتفال برأس السنة الميلادية، كان الأجداد يهتفون بالبحث في التاريخ الجزائر المزدحم بالأحداث والإحتفالات المتجددة في الزمن.. ينايير أو رأس السنة الأمازيغية قد يكون الأقدم على الإطلاق ويؤرخ للإعتلاء أول فرعون من أصل بربري عرش مصر الفرعونية وهو ششناق الأول مؤسس الأسرة الثامنة والعشرين الي حكمت من 950 حتى عام 715 قبل الميلاد.. إذا ظهر السبب بطل عجب من يقول كيف يعقل أن يحتفل الأمازيغ بعامهم ال2972؟

"إمنسي نينايير" ومن العادات الجميلة في ينايير التراز وهي إحتفالية طفولية مميزة وتتم بوضع طفل في جفنة أو قصعة ونثر الحلوى فوق رأسه.. ويعتقد البعض أنه يجب إشباع القوى الخفية التي تحرس المكان فيوضع الطعام في عتبة الباب وطاحونة القمح وتحت شجرة الزيتون.

ينايير بنكهة تلمسانية

في الغرب، تبرز طقوس ينايير بمهرجان سنوي في بني سنوس بتلمسان ويُدعى أيردي الأسد بالأمازيغية. حيث يرتدي الشباب أقنعة وجلود حيوانات مجففة، ويتنقلون من منزل إلى منزل، من أجل جمع منتجات الأرض التي ستقدم بعد ذلك للمحتاجين. وعند كل منزل ينادي المنادي " حلوا ببيانكم رانا جيناكوم" .. وويل لمن لا يترك بابَه مواربا فالعار سوف يلازمه طيلة حياته ويصبح الشباب المقنع " الشبرية مهرسة ومولات الدار مطلقة".

ثم توضع كومة من الحجارة عند مدخل المنزل كعلامة على الانتقام. ينايير هي أيضا الطاولة الجميلة المزدانة بصنوف الطعام أهمها الكسكس، مصحوبة بأطباق مصنوعة من الفول والزبيب أو الفلفل الأحمر بالإضافة إلى الكعك التقليدي.

خلال هذه المدة كي لا يصيبها أي مكروه. من المعتقدات الراسخة أيضا في الأذهان والمتعلقة بينايير أن قص شعر الطفل في هذا الموسم الذي يعني إنتهاء الحرث، مثل تقليم شجرة فهذا يجعله ينمو بشكل أفضل.

في منطقة القبائل يحتفل بينايير بالتنظيف والتجديد كي ينفذ العام الجديد هموم العام الفائت.. وتبدأ سيدة البيت يوم ينايير بتنظيف كل الأركان ومن ثم رشها بأبزيخ وخوا مزيج من الفرينة والزيت والملح.. والهدف من هذا الطقس طرد زوجة العام السيء وهي "التمارة" أي الفقر. وتنتهي كل الأعمال في ذلك اليوم لاستقبال الأحباب وتقديم أشهى الأطباق على رأسها الكسكسي ذي السبع حبوب مثل الحمص والعدس والفاصولياء، وهذه دلالة على أن ينايير إحتفال زراعي بالدرجة الأولى.

وإذ يحتفي ينايير بالطبيعة تكتمل الطقوس بتقديم هذه الأكلات في طبق خشبي عريض جداً ومجوف حيث يجتمع الجميع للاستمتاع بلحظة من المشاركة والحب.

تتشابه بعض الطقوس في بعض المناطق، في بلاد القبائل مثلاً يطوف الأطفال مقنعين لجمع السفنج أو المسمن وفي المساء يجتمع الجميع حول عشاء أول يوم من السنة الأمازيغية

ينايير أصل وأساطير

الباحث في أصل كلمة "ينايير" يجدها متكونة من "يان" وهو رقم واحد و"أيور" ويعني شهر وعند جمع الكلمتين يصبح التفسير "الشهر الأول". غير أن هذا التفسير ليس الوحيد فهناك من يرى أن ينايير هو اللفظ البربري للتسمية اللاتينية لاناريوس أو الإسبانية "إنيرو" أو بالعربية ينايير.. تطلق على هذه الإحتفالية التي تقام كل 12 جانفي تسميات عدة منها نايير في بعض المناطق ولعجوزة.. ووراء هذه التسمية أسطورة العجوز التي خرجت مزهوة بقطيعها بعد نهاية ينايير وبرده وعواصفه وراحت تسخر من ينايير وترحب بفورار أي فيفري. هذا التهكم أغضب ينايير ودفعه لالتماس يومين من شهر فورار للانتقام من العجوز وكان له ذلك، فأحل بالعجوز سوط عذاب بعد أن أطلق زوابع وفياتها أهلك العجوز وقطيعها. في معتقد آث نيني وآث فليق ينايير استلف يوماً واحداً وحول العجوز إلى تمثال حجري. منذ ذلك الوقت صار فيفري منقوصاً بيومين ولا تزال الجذبات تردد قول ينايير "يا عمي فورار سلفلي ليلة ونهار نقتل لعجوز فم العار"، ويطلق الأمازيغ على هذا اليوم اسم " امرديل" أي دين ينايير. في عزازقة وبجاية لعنة ينايير على العجوز تدوم سبعة أيام ومن المحرم إخراج الأغنام

التريكو الصوفي... كيف تجعليه توندونس؟

كنزة الصوف هي صيحة الشتاء التي لا ينبغي تجاهلها! فالصوف لم يعد موضة قديمة بل يتجدد مع الموديلات والنوعية مثل الكاشمير والبولير.. ولكن السؤال الذي قد يدور في خلدك، كيف يمكن أن يكون التريكو الصوفي توندونس.. فيما يلي بعض الأفكار التي استوحيناها من مؤثرات الموضة.

جمالياً ، اعلمي أن الكنزة الصوفية تتناسب مع جميع الأشكال. وهي مصممة لهواكية موضة هذا الشتاء ولكن أيضاً للمواسم القادمة. لذلك فهي استثمار حقيقي في الموضة لن تندمي عليه بمرور الوقت. الموديل ذو الحجم الكبير أو الأوفر سايز هو بلا شك الأكثر شهرة في هذا الموسم. بمظهر مريح إلى حد ما ، سوف يتناسب تمامًا مع الجينز والحداء الرياضي. سيعطيك قدرة أفضل على الحركة خلال يوم طويل في العمل. نمط آخر من الكنزة المحبوبة لهذا الاتجاه الشتوي: نموذج الياقة الملفوفة أو الكول رولي. غالباً ما يكون أكثر صرامة ، وسوف يتناسب تمامًا مع التنورة والأحذية العالية إلى ما فوق الركبة أو ما يعرف بالكويسارد. إنه المظهر الأكثر أناقة هذا الموسم لأنه يجمع بين الراحة والأنوثة في زي واحد. من تريد أن تلعب دور الفاشيونيسا فاعلمي أن الكنزة الصوفية يمكن أن تنقلب إلى فستان أيضاً. ولكن حذاري من تنسيقها بطريقة عشوائية.

الكنزة الصوفية قد تكون تقليدية بلون البيج الاصلي ويمكن تنسيقها بحقيبة خصر صغيرة من شانيل..



الكنزة ذات الكشاكش
في الكتف رائجة جدا
فلا تنسيها في قائمة
تسوقك.



من الكنزات الرائجة هذا
الموسم الكنزة الزرقاء
بأكمام منفوخة بالفرزات
التورسادية.



الكنزة بدون اكمام
شيكة جدا ترتديها
فوق قميص من
الفيسكوز الابيض.



كنزة وردية
بطبعات
والوان تنسق
مع جينز
وحذاء رياضي.



طلة مثالية مع الكنزة الأوفرسايز
باللون الفوشي مع تنورة بليسيه
بنفس اللون.



كنزة باللون الأخضر أوفرسايز
بياقة ملفوفة تنسق مع تنورة
وحقيقية يد عملية



كنزة تورسادي بلون جملي رائجة
هذا الموسم تنسق بسرّوال أبيض
بخصر عالي وبوتس.



كسكس بالخضار الشتوية

المقادير:

- 500 غ كسكس رقيق أو متوسط الحبيبات.
- 150 غ زبدة، ½ كوب زيت وملح.

للمرق

قطعة لحم مملحة "خليع أوقديد"، حبة بصل كبيرة مقطعة قطع صغيرة، 2 حبات لفت، 2 جزر، 4 أوراق طرية ملفوف "كرنب"، حفنة فول منقوع و مقشر، حبة بطاطا، غصن خرشوف، ملح، فلفل أسود، فلفل عكري، ملعقة أكل معجون طماطم "سيم"، ½ ملعقة قهوة هريسة "سيم" (اختياري).

التحضير:

قلي البصل في الزيت حتى يذبل، أضيفي إليه الملح، الفلفل الأسود والعكري، معجون الطماطم، اخلطي جيداً ومرقي بالماء الساخن واتركيه يغلي، بعدها أضيفي الخضار المقشرة المقطعة إلى أجزاء صغيرة، ثم أضيفي الفول واتركي الكل ينضج، وفي الأخير أضيفي أوراق الملفوف المقطعة واتركيها تنضج قليلاً وأطفئي النار.

ادهني الكسكس بنصف كمية الزيت وفوريه كالعادة، ثم بلليه بالماء والملح حتى تطرى حبيباته، اتركه يتشرب ثم ادهنيه بالزيت وفوريه للمرة الثانية وادهنيه بالزبدة. ضعي الكسكس في الصحن وسقي بالمرق والخضار.

ملاحظة: قدمي هذا الطبق مع الفلفل الحار.

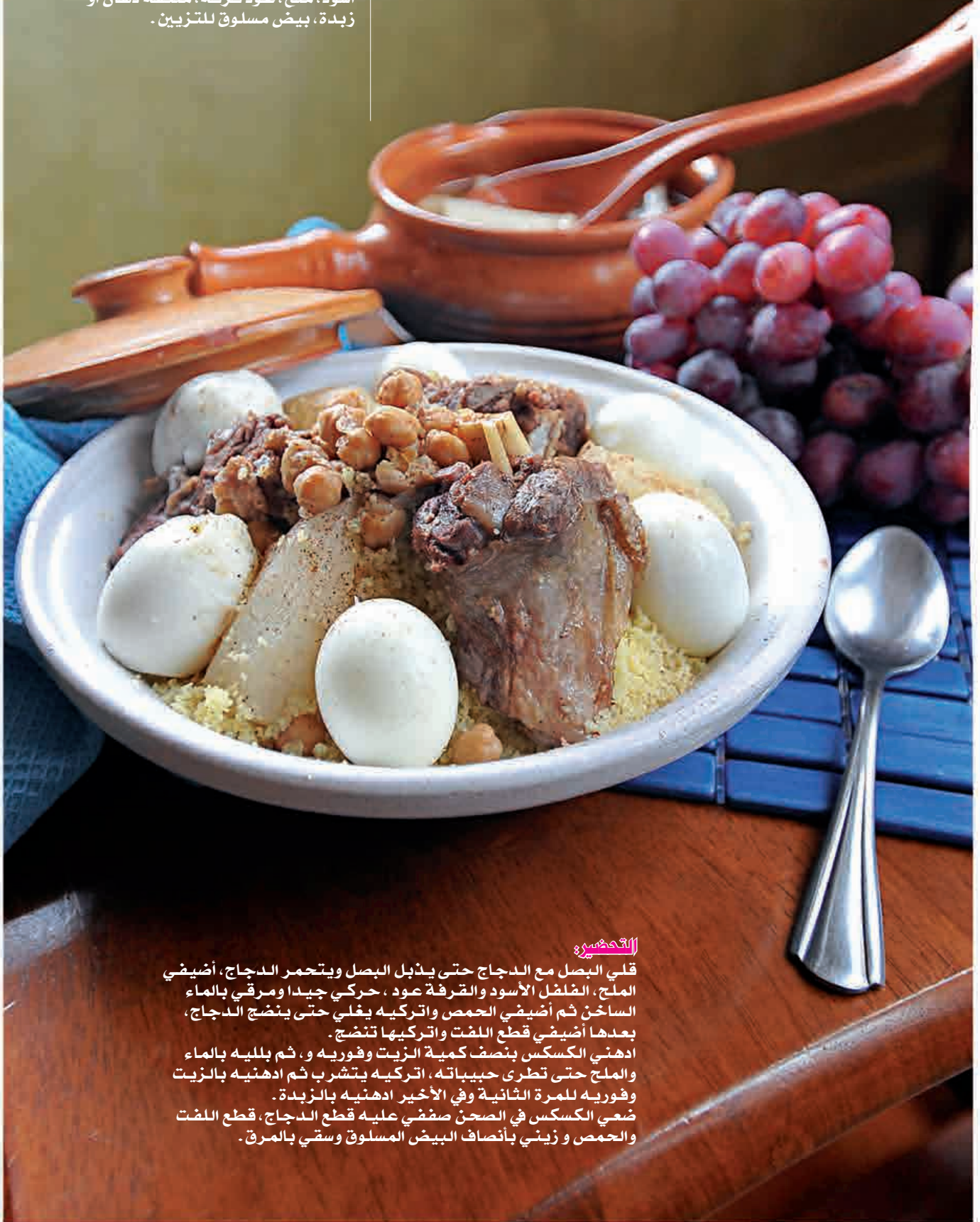
كسكس بالمرق الأبيض

المقادير:

- 500 غ كسكس رقيق أو متوسط الحبيبات.
- 150 غ زبدة، ½ كوب زيت، ملح.

المرق:

قطع دجاج حسب عدد افراد العائلة، 2 حبات بصل كبيرة مقطعة قطع صغيرة، 4 حبات لفت، كوب حمص منقوع، فلفل أسود، ملح، عود قرفة، ملعقة دهان أو زبدة، بيض مسلوق للتزيين.



التحضير:

قلي البصل مع الدجاج حتى يذبل البصل ويتحمر الدجاج، أضيفي الملح، الفلفل الأسود والقرفة عود، حركي جيدا ومرقي بالماء الساخن ثم أضيفي الحمص واطريه يغلي حتى ينضج الدجاج، بعدها أضيفي قطع اللفت واطريه تنضج. ادهني الكسكس بنصف كمية الزيت وفوريه و، ثم بلليه بالماء والملح حتى تطرى حبيباته، اتركه يتشرب ثم ادهنيه بالزيت وفوريه للمرة الثانية وفي الأخير ادهنيه بالزبدة. ضعي الكسكس في الصحن صففي عليه قطع الدجاج، قطع اللفت والحمص وزيني بأنصاف البيض المسلوق وسقي بالمرق.

كسكس المحذور • طبق قسنطيني

المقادير:

- 500 غ كسكس رقيق أو متوسط الحبيبات.
- ملح، ½ كوب زيت، 150 غ زبدة.

للمرق:

- 2 قطع دجاج، 2 قطع لحم خروف، 200 غ لحم عجل مرحي، 2 حبات بصل مقطعة قطع صغيرة، حفنة حمص منقوع في الماء، ملح، فلفل أسود. للتقديم: بيض مسلوق.

التحضير:

- قلي البصل حتى يذبل، أضيفي عليه قطع لحم الخروف وقطع الدجاج، الملح والفلفل الأسود، أتركي الكل يتقلى جيداً، بعدها أضيفي الحمص ومرقي بالماء الساخن واتركيه ينضج.
- امزجي اللحم المرحي مع الملح والفلفل الأسود، ثم شكلي أصابع أضيفيها إلى المرق بعد نضج اللحم واتركيها تنضج.
- ادهني كسكس "سيم" بنصف كمية الزيت و فوريه على البخار بنض الطرق السابقة، بعدها بلليه بالماء والملح حتى تطرى حبيباته ثم اتركيه يتشرب وادهنيه بالزيت وفوريه للمرة الثانية وادهنيه بالزبدة.

التقديم:

- ضعي الكسكس في صحن و صفّي فوقه لحم الخروف ولحم الدجاج وأصابع اللحم المرحي، ثم زيني بالبيض المسلوق المقطع، وقدميه مع اللبن، الرائب أو الحليب.



سلطنة تقرت «عيشوناش الجلابية» بين الأسطورة والتاريخ

لا ينفك تراثنا الجزائري يبهرننا، في كل مرة نفتح فيها سجلات التاريخ، بقصص وحكايات وروايات، تفوق أساطير ألف ليلة وليلة.. وفيما يتفزل الشعراء بحواضر، مثل بغداد ودمشق، كان لزاما علينا أن نستحضر حاضرتين في الصحراء، وهما تماسين وتقرت، وصراع العروش الدامي بينهما، وشخصية أميرة، صارت سلطنة على الصحراء.

عيشوش الحقيقة

عيشوش، أو عيشوناش.. هي السلطنة الوحيدة، التي حكمت سلطنة تقرت. هذه الإمارة التي قد يجهل الكثير وجودها، رغم أنها صمدت لأكثر من سبعة قرون، ومر عليها ستة وثلاثون سلطانا، معظمهم من بني جلاب. أولهم كان الحاج سليمان بن رجب المريني، الملقب بـ"الرجل المالح". وهذا، من سنة 1414 إلى غاية 1431. وآخرهم، سليمان بن الكبير، وهو آخر سلطان من سلاطين بني جلاب، ودام حكمه في تقرت ووادي الريغ إلى أن وصلت القوات الفرنسية إليها، سنة 1853.

السلطنة عيشوش الجلابية، نسبة إلى بني جلاب، هي السلطنة رقم 33 في سلالة الحكام. ودام حكمها سبع سنوات. وقد تزوجت من سلطان تقرت، عامر بن محمد. وكانت تحكم في فترة غيابه ومرضه. ولكنها، تولت مقاليد السلطة لوحدها، من 1833 إلى 1840. بعدها، صعد ابنها، عبد الرحمن بن عامر، الملقب ببوليفية، إلى سدة الحكم، وتربع على عرش الريغ وتقرت، مدة 12 سنة. وآل المنصب بعد وفاته إلى ابنه عبد القادر بن عبد الرحمن، ولكنه

كان يحكم تحت إشراف جدته عيشوش.. وتذكرنا عيشوش، هذه المرأة الحازمة الصارمة، بسلطانات الباب العالي، اللواتي كن يحكمن مع الزوج والابن والحفيد، ويحركن بأياديهن الناعمة الجيوش والأساطيل.

عيشوش أسطورة الرمال

رغم أنها شخصية حقيقية وسلطنة داهية، غير أن قصة عيشوش، أو عيشوناش، خلقتها الأساطير والحكايا المتوارثة في المنطقة. وفي كل أسطورة، نجد صراعا على العرش، بين مملكتين، هما تماسين وتقرت. الأولى، كان يحكمها سلطان قوي، وكان له ابنة فائقة الجمال، بعينين سوداوين، تسلبان اللب، ويجدائل تتحرك الرمال مع كل خصلة منا.. وكل أسطورة، يعشق سلطان تقرت عيشوش، ويهيم حبابها.. غير أن والدها يرفض طلبه للزواج بها.. ومن أجل نظرة واحدة من عيشوش، تحركت الجيوش لتحتل تماسين، وتخطف الأميرة أمام أنظار والديها.. كان سلطان تقرت، رغم حصوله على ضالته، يلتمس رضا عيشوناش، ويحلم بأن تبادله نفس المشاعر،

وكان يحسن ضيافتها ويكرم مقامها... بعد مدة، أبدت عيشوناش بعض اللين، وأذعنت، بشرط أن ترسل إلى والدها جفنة من الكسكسي، طلبا لرضاه عنها، بعد أن قبلت بغريمه وعدوه زوجها.. وكان لها ما تريد.. فراحت ترسل، يوما بعد يوم، جفنة من الكسكسي. وبعد أن كف الجنود من تفتيش هذه الجفنة، صارت تخفي تحتها البارود، الذي تسرقه من مخازن زوجها... وتوالت الأيام، وصار مخزون البارود المسروق، يزداد والمخازن تفرغ، فلم يشك السلطان في زوجته، غير أنه ضاق ذرعا بطهيها الكسكسي، بلا هواده يوميا، فطلب منها أن تكف عن ذلك، وأنه سيأمر والدها بزيارتها... فأرسلت إليه آخر جفنة برسالة تقول: "يا من تفهم كنه الكلام، أنا عيشوناش ابنتك التي أنهكتها خدمتك، المتلهفة إلى لقياك". جفنة كسكسي عيشوناش، تشبه بكثير قصة حصان طروادة.. فبدل أن يوضع الجنود في حصان خشبي، سلحت الأميرة جيش والدها، الذي باغت سلطنة تقرت، واحتلها، فقتل ملكها ورجالها. وأصبحت عيشوناش سلطنة تقرت مرتين: مرة في الحقيقة، ومرة في الخيال.

عجائب الدنيا السبع في الصحراء الجزائرية

شرفات الفوفي وتاغيت الساحرة وقصور مزاب

إذا كان هناك سبع عجائب في العالم، فإن الصحراء الجزائرية تحوي مئات العجائب.. أجمل من حدائق بابل وأكروبول أثينا.. مدن مجهولة في صحراء ذات رمالها بعمر الأرض، صخور تستحي من الغريب فتندثر بشماع الشمس الأخير، وتختفي في ظلمة حالكة لا تسمع فيها إلا دقات قلبك المتوجسة.. الصحراء هي الأسطورة والتاريخ والغابات الممطرة والحيوانات المندثرة التي كانت تزهو بين فيا فيها وترتع من بقلها وقتائها. الشروق العربي تحصي سبع عجائب تزر بها صحراؤنا.





البكر للمباني.

مدينة سفار... الأعجوبة الثامنة ومسقط رجال المريخ

مدينة سفار في طاسيلي ناجر، الواقعة في ولاية إليزي.. تعد مدينة سفار أكبر مدينة كهفية في العالم (مدرجة كموقع للتراث العالمي منذ عام 1982)، وأكبر متحف في الهواء الطلق في العالم، يضم مئات الآلاف من النقوش والرسومات واللوحات الصخرية، بما في ذلك رسما "الآلهة العملاقة" و"رجال من المريخ" المشهورتان، المرسومتان بأسلوب تصويري خاص جدا، اللتين تعدان من بين أقدم اللوحات وأكثرها غموضا.

الأعجوبة الثامنة

أدرجت سفار عام 1982 على قائمة التراث العالمي، لاحتوائها على أكبر متحف مفتوح للكهوف والصخور في العالم، بالإضافة إلى الرسومات والنقوش المنحوتة التي تجاوزت 15 ألف رسم، تعود إلى فترات عديدة. وتشير إلى تعاقب عدة حضارات وثقافات، يعود تاريخ هذا العدد الهائل من الرسوم إلى ما لا يقل عن 12000 سنة، إن لم تكن أقدم بكثير.



شرفات غوفي... جراند كانيون الأوراس

موقع سياحي رئيسي يثير إعجاب كل من زاره. هو فرصة مزدوجة لزيارة ست قرى متناثرة على جنبات الوادي الأبيض، أو كما يسمى بالأمازيغية "إغزر أملال"، وهي هيتشلت، آثيحي، آثمنصور، آثميمون، آثفاتح، آثورياش. وقد أعذر من أنذر، فإنك ستقع في عشق المكان. وتقع قرية غوفي فوق تلة على ارتفاع ما بين 500 متر و1200 متر تبعا للموقع. وشرفات الغوفي تشبه جبال روكي وجراند كانيون، التي تتكون من صخور رسوبية ومتحولة.

واحة تيوت.. قطعة من الأتلانتيد المفقود

وكلمة تيوت في الأصل بربرية زنانية مشتقة من كلمة تيط "عين" أو تيطاوين "جمع عيون"، والمنطقة غنية بمنايع المياه. ومن الشواهد التاريخية الدالة على قدم المكان، تلك الواحة الغابية المتحجرة التي تقع على بعد 3 كلم جنوب تيوت، بموقع عوينات منديل، مشكلة من جذوع أشجار متحجرة في شكل أسطواني، لا تزال محل تمحيص ودراسة من قبل الباحثين. ولعل ما يميز بلدة تيوت تنوع معالمها الأثرية التاريخية والطبيعية، ما يجعلها أحد الروافد الحقيقية للنهوض بالقطاع السياحي بالولاية، إذا ما لقيت العناية الكافية، حيث تجمع هذه المنطقة بين نمط معماري فريد، ممثلا في قصرها القديم الذي بني من الطين والحجارة ولا يزال يتحدى الزمن، والنقوش الصخرية الممتدة إلى العهود القديمة، والمناظر الطبيعية التي يقصدها الزوار والعائلات من كافة المناطق، لكن بشكل محتشم نوعا ما في السنوات الأخيرة.

تادرات الحمراء... قطعة من المريخ

من أجمل المناطق التي يمكن زيارتها في الصحراء الكبرى، منطقة تادرات الحمراء، الواقعة بمدينة جانت، التي يشبهها السياح بكوكب المريخ، بسبب اللون الأحمر الذي يغطي على رمالها وصخورها.. تزخر هذه المنطقة برسومات مما قبل التاريخ، تضاهي بدقتها رسوم سفار بطاسيلي ناجر.

جبال القور بالبليز.. أريزونا الجزائر

إذا أردت زيارة صحراء أريزونا، فلا داعي لذلك بتاتا، فهناك منطقة في الجزائر تضاهيها روعة، هي جزء من كوكب المريخ، اسمها جبال القور ببلدية بريزينة، بولاية البليز.. جبال يتجلى فيها صنع الخالق بتضاريسها الجميلة ومنحوتاتها الطبيعية من الرمل والكلس، وتلك القمم المسطحة التي لا تراها في أي مكان آخر.. معلم سياحي بمعايير عالمية، ولكن لا يحظى بالإقبال السياحي الكافي.

الجوهرة يوسف بلابيلي:

النجم الذي عاد بريقه من بين الحطام



قبل سنوات من هذا التاريخ، ظهرت في ملاعبنا موهبة رياضية خارقة، صنعت الفرقة وأمتعت الحضور في الميادين، رسم بأقدام من ذهب، لوحات فنية وقف لها كل الحضور احتراماً، سواء من مشجعي الفرق التي لعب لها، أم من مشجعي فريق الخصم، فلا ينكر مهارته إلا جاهد وجاهل بعالم المستديرة، جال وصال في الملاعب، والكل يهتف باسمه ويردد ما يقوم به في ملاعبنا من مهارات تجاوزت مجرد اللعب عادي تستهويه كرة القدم، ورشحه العديد ممن وقفوا على ما يصنعه، ليكون خليفة أمجاد الكرة الجزائرية، التي أفلتت نجميهما لأسباب عديدة، يعرفها العام والخاص، وهو ليس موضوع حديثنا، لكن ماذا حدث من بعد؟

موقعة أبكت كل محبيه وحتى خصومه

في الوقت الذي كان العديد منا، غارقاً في جمالية الكرة مع يوسف بلابيلي، حتى سقط خبر على محبي هذه الجوهرة كالصاعقة، وناد مناد، أن مدلل نادي المسامعية اتحاد العاصمة في تلك الفترة، يتناول ممنوعات وأي ممنوعات، واعتبره الكثير منا "مجنوناً".. فكيف يضع مستقبله الوهاج في عالم المستديرة على المحك، من أجل نشوة عابرة، كيف يسمع لنداء الفساد الأخلاقي وينحني أمام النفس الأمارة بالسوء، ويضرب كل ما بناه منذ الصغر عرض الحائط، لقد عجز الكثير من متبعي الكرة في تلك الفترة، عن إيجاد تفسير مقبول لهذه الحادثة، التي اعتبرت الأولى في تاريخ الكرة الجزائرية، وحتى وإن وجد سبب، فلا يمكن أن يخرج من هذه القضية سالماً، فالأمر سوف يتعدى الحدود إلى هيئات رياضية عالية، فالأمر لا يتعلق بسرقة في حي أو بيع مهلوسات للمراهقين، وهذا ما كان يعبر عنه كل محبي هذا الشبل الذي ظهر أنه حطم مستقبله في الكرة في بدايته، وبكى القريب والبعيد، والمحب للكرة والمقت لها، وتعاطف معه الجميع حتى من خارج الوطن، ونادوا بصوت واحد: "كلنا بلابيلي"، لكن هيئات هيهات، أن تغير هذه النداءات المحلية حينما تتجاوز القضية الحدود إلى محكمة رياضية سوف تكون قاسية جداً، وهو ما كان فعلاً، فقد حكم عليه سنة 2015 بالتوقيف عن ممارسة المستديرة لأربع سنوات، ستكون حتماً بمثابة وضعه على كرسي التقاعد في عالم الكرة. خبر

التونسي لقبين متتاليين من بطولة دوري أبطال إفريقيا.

من ظلمات المعاناة إلى منصات الألقاب والتتويجات

راهن عليه مدرب الفريق الوطني، جمال بلماضي، وكأنه كان يدرك معدن هذا اللاعب، وهو ما أثبتته الأيام، بدءاً من كأس إفريقيا في مصر، حين صال وجال في ملاعب بلد الفراعنة، راوغ وسجل وفنن ورسم من اللوحات ما لا ينسى في الكرة الإفريقية، ونال لقب أحسن لاعب في القارة السمراء، وحمل الكأس "الكحلوشة" رفقة كتيبة من المحاربين، بعد ثلاثين سنة من نيلها، وأهداها لمحبيه ولن لم ترحمه ألسنتهم بعدما وقع في المحذور. لتأتي الكأس العربية، وكأن سنه بدل من أن تتقدم، رجعت إلى الخلف، ليظهر حماسة شاب ونضج محترف، وفنيات برازيلية، وتوهج أوروبي، في قطر.. أخرج الخصوم والمدربين، أبكى المشجعين فرحاً وحزناً، رفع راية الوطن وراية الوطن الثاني لكل جزائري، وهو فلسطين.

الحديث عن يوسف بلابيلي، هو حديث عن شباب جزائري موهوب، عن شباب ربما يخطئ الطريق لكن الصواب يبقى يناديه فيعود ويستقيم، وينال التكريم والفوز في العديد من المحطات، هو حديث عن طموح الكثير من الشباب في الكثير من الميادين ممن غفلت عنهم أعين الاهتمام. لذا، يجب علينا اليوم أن نقدم لهم الوسائل والأسباب، لأن النتائج مضمونة، في حضرة الإرادة وحب الوطن.

هز الوجدان وقطع القلوب، لأن الجزائر كانت في حاجة إلى مثل هذا الشاب في عالم الكرة، فكيف أفل نجمه بعدما علقت عليه الآمال في صنع أمجاد أخرى نحن في أمس الحاجة إليها في وقتنا الراهن؟

العودة إلى الباهية بعد ضياغ مستقبله

حمل بلابيلي حقائبه، وغادر العاصمة وعاد إلى مسقط رأسه، وودعه الكثير منا، فلن يراه أحد وهو يداعب الكرة وسوف نشأت إلى إبداعاته، إلا في الأحياء وهو ما كان، فقط تابع ممارسة طقوس حبه للكرة في الأحياء الشعبية، رفقة أصدقاء الطفولة، والعديد من اللاعبين، الذين كانوا ينتقلون لزيارته ومواساته في هذه المحنة التي وقع فيها، ولقي الدعم والتشجيع. لقد تدرّب في صمت، يحمل بداخله ضوضاء، وتفكيراً لا يتوقف عن الحالة التي وصل إليها، وكيف ضاعت مسيرة رياضية حافلة من بين يديه لتتهوّر.. لكن، بين الواقع وبين ما كان القدر يحمله، شيان مختلفان تماماً، على الأقل في حالته، حيث خفضت عقوبته إلى سنتين فقط، وعادت الابتسامة له، ولكل محبيه، وعاد الأمل مسرعاً، وقضاها في تهذيب الروح وتقوية الجسد، وكأنه كان يعرف أن الكثير من أحلام الكرة أبت أن تتحقق إلا بحضوره، وفتح سجل التتويج مع فريق الترجي التونسي، الذي احتضنه بعد تلك الحادثة، وكان يوسف بلابيلي عند هذه الثقة، ورد له الجميل، بالمساهمة فعليا في نيل فريق ألوان الذهب والدم، الترجي



مدرب الفريق المحلي الجزائري مجيد بوقرة:

من صمام الدفاع في المنتخب الأول إلى مهندس في المنتخب المحلي

مسيرة كروية ناجحة كلاعب، وهو أمر لا يختلف فيه عاقلان، واليوم يقف على خط التماس كمدرّب الفريق المحلي الجزائري، الذي حقق معه إلى حد الساعة، نتائج طيبة، وبداية التأسيس لمشوار مدرّب من طينة الكبار، رغم اختلاف الآراء في طريقة تسييره للفريق، وقدرته على تسيير هذه التوليفة من لاعبين مهاريين في كل المستويات.. لكن الأهم من هذه التعليقات، هو ما صنعه إلى حد الساعة، مع فريق يقف على العارضة الفنية له منذ بضع مقابلات، إنه "الماجيك"، وأنه صخرة الدفاع، وأنه المدافع الذي يقف أمام عرين الفريق الوطني بالأمس، وقد كان رقما مميّزا، في الكثير من المقابلات، إنه اللاعب السابق للفريق الوطني، المدرب الحالي للفريق المحلي الجزائري، مجيد بوقرة.





طفل في ثوب بطل

بالعودة إلى المسيرة الرياضية التي رسمها هذا اللاعب، منذ أن استهوته الكرة، وأراد أن يكون رقما مميزا فيها، فقد أمضى مع فريق "كوينون" كأول عقد احترافي له، قادمًا من فريق "فيتمي"، لأقل من 14 سنة، لكنه وكغيره من اللاعبين الجزائريين، لم يلق ذلك الدعم المرجو منه، من طرف المحيط الذي يلعب فيه، رغم مهارته وقوته الفنية وكذا الجسدية، ويقال إنه بسبب تمسكه بالصيام، وهو الأمر الذي لم يهضمه القائمون عن شؤون هذا الفريق في فرنسا، واعتبروه تجاوزا لتعليمات المدرب والقانون الداخلي للفريق. لذا، كان واجبا عليه تغيير المناخ والوجهة، ليحط الرحال بعدها خارج فرنسا في فريق "الكسندرا"، من الدرجة الثالثة في إنجلترا، ثم التحول إلى "شيفيلد وينزداي" ويمر على فريق "تشارلتون أثليتيك"، ليصل إلى المحطة الأهم في حياته الرياضية، وهو نادي "غلاسغو رينجرز"، ويمضي له ويرسم على مسيرة رياضية هناك، وصفت بالرائعة من طرف كل من تتبع أثر هذا اللاعب، الذي خرج من فرنسا وهو في أوج العطاء، وتحولت بذلك أنظار الجماهير الجزائرية نحو هذه البطولة، بحثا عن "الماجيك" الذي أسال العرق البارد، للكثير ممن كانوا يعتقدون أنهم يتقنون فن تجاوز المدافعين، وكان بالفعل، خير سفير للكرة الجزائرية هناك، لا يزال إلى حد الساعة يلقي الشكر والمدح من طرف عشاق الفريق الأزرق هناك.

من أسكتلندا العريقة إلى دوري النجوم بقطر

بعد مسيرة وهاجة وكبيرة في الفريق الأسكتلندي، بحيث كان من بين صنّاع تاريخ وأمجاد هذا النادي في تلك الفترة، بشهادة كل من عرفه ووقف على فنياته وتمرسه، وكل ما واجهه في ميادين الكرة، غير الوجهة مرة أخرى، لكن اختار هذه المرة دوريا عربيا، وإلى فريق الخويا القطري بالضبط، وكان له شأن كبير هناك،

حيث ساهم وبشكل كبير في فوز الفريق بالدوري القطرية 2012/2013، لم يكن المدافع فحسب بل سجل العديد من الأهداف في تلك الفترة، التي قضاه في هذا الفريق، ليكون بذلك المدافع الشرس والصخرة الصلبة أمام المهاجمين، وفي نفس الوقت المهاجم قناص الأهداف، وهي الميزة التي كان يتميز به في كل مشواره الرياضي، حيث سجل أهدافا كان وزنها من ذهب، ورجحت الكفة في الكثير من المناسبات.

صمام الأمان في المنتخب الوطني



كان مجيد بوقرة، مفتاح الكثير من المقابلات بعد التحاقه بالمنتخب الوطني سنة 2003، فقد لعب له 39 مقابلة رسمية، سجل ثلاثة أهداف كانت فاصلة، خاصة الهدف الثالث الذي سجله في مشواره مع الفريق الوطني، ضد فريق ساحل العاج، الذي أعاد الجزائر من بعيد، واستطاعت الجزائر بعدها، أن تتجاوز فريق الفيلة وتأهل للنصف النهائي.

أرقام جماعية وفردية عديدة

يحمل اللاعب السابق للمنتخب الوطني، المدرب الحالي للفريق المحلي الكثير من الألقاب، تبقى شاهدا على مسيرة رياضية ناجحة على

طول الخط، وتبقى ذكرياته محفورة في ذاكرة كل من أحب هذا اللاعب، سواء في الفريق الوطني أم في الفرق التي لعب لها. وبالعودة إلى أرقام "الماجيك" التي نذكر منها على سبيل الذكر لا الحصر، فقد تحصل على كأس أسكتلندا الممتازة سنة 2009، وكذا كأس الرابطة الأسكتلندية 2010، 2011، أما على مستوى نجوم قطر، فقد نال الدوري مع فريقه الخويا في موسمين سنة 2011 - 2012 وكذا 2013 - 2014، بالإضافة إلى كأس سمو ولي عهد دولة قطر سنة 2013.

أما على المستوى الفردي، الذي يعكس بحق مجهودات مجيد بوقرة في الميدان، فقد نال العديد من الجوائز، التي ستبقى شهادة اعتراف وإشادة من طرف الكثير من الهيئات الرياضية، سواء هنا في الجزائر، أم خارج الجزائر في الدول العربية أو الأوروبية، وهي كل المساحة التي شغلها خلال مشواره الرياضي، على غرار جائزة أفضل لاعب عربي: 2009 - 2010 من طرف مجلة "الحدث الرياضي" اللبنانية، بالإضافة إلى الكرة الذهبية لأفضل لاعب جزائري في موسم 2009 - 2010، نال كذلك مكانا في التشكيلة المثالية لسنة 2010 في كأس إفريقيا في أنغولا، وأفضل لاعب عربي 2009 من طرف موقع "العربية.نت"، كما تحصل على لقب، أفضل لاعب عربي محترف في الدوريات الأوروبية سنة 2010، من برنامج صدى الملاعب لقناة "أم بي سي"، وكذا الكرة الذهبية لموقع "دي زادفوت" 2009، 2010.

هي بصمات لاعب ناجح في عالم المستديرة، استطاع أن يفرض نفسه في الكثير من لمحات، وأن يكون من بين أفضل اللاعبين، سواء في الأندية التي لعب لها، وكذا في الفريق الوطني الجزائري، وهما اليوم يبصم على مسيرة تدريبية ناجحة إلى حد الساعة، رغم ما يقال على بعض اختياراته، بالرغم أن الحكم سابق لأوانه، فهل سيعلق اسمه في يوم ما إلى جانب اسم جمال بلماضي مدرب الفريق الأول، ويضم اسمه إلى أحسن المدربين في تاريخ الكرة الجزائرية.

شاشوة فضيلة

أول امرأة تعين محافظة لقاءات كرة القدم

دخلت التاريخ بتعييني كأول محافظة لمباراة من القسم الأول

• أنصح الجنس اللطيف باقتحام ميدان كرة القدم.
• عائلتي... أول من شجعني على البقاء في المحيط الكروي.

عرفني بنفسك لقراء الشروق العربي

السيدة شاشوة فضيلة، رئيسة رابطة كرة القدم للولاية بومرداس، مهندسة دولة في الإعلام الآلي، إطار في كلية العلوم، جامعة بومرداس، أول رئيسة لرابطة كرة القدم في الجزائر والوطن العربي.

كيف دخلت عالم كرة القدم؟

بدايتي في عالم كرة القدم، كانت في 2009، عندما تم استدعائي من طرف الرئيس السابق للرابطة، السيد سعيد بكري، لشغل منصب عضو في لجنة الانضباط، مع السيد دباري حميد، بحيث كانت لدي بعض الخبرة كلاعبة سابقة، وكنت على دراية ببعض القوانين الإدارية.

وكيف أصبحت رئيسة رابطة بومرداس لكرة القدم؟

شغلت هذا المنصب لمدة 4 سنوات، وفي نفس الوقت، كنت أتابع مع باقي اللجان (لجنة تنظيم البطولة ولجنة التحكيم واللجنة التقنية) للتعلم وكسب الخبرة.

تعتبر السيدة شاشوة أول امرأة يتم تعيينها كأول محافظة لمباراة من القسم الأول، من طرف الرابطة المحترفة... واعتبرت، في حديثها إلى الشروق العربي، أنها لم تجد أي صعوبة في اقتحام الميدان الكروي، وتشجع الفتيات على اقتحام الميدان الكروي، سواء ك لاعبة، حكمة، مدربة، رئيسة فريق، وحتى رئيسة رابطة، معتبرة أنها تؤدي عملها على أحسن وجه.





محافظة لمباراة من القسم الأول، إحساس جميل.. خصوصا أنه شيء جديد بالنسبة إلي. منحني الفرصة لاكتشف أكثر أجواء لقاءات القسم الأول. وأشكر الرابطة المحترفة على إعطائي هذه الفرصة، وثقتهم في. دون أن أنسى زميلي، السيد سامرا محمد الكامل، رئيس رابطة سطيف، الذي تواجد معي في ذلك اللقاء، ومنحني الثقة في نفسي أكثر.

كيف كان رد فعل اللاعبين والمسيرين؟

الشيء الذي ساعدني أكثر، هو تعامل الحكام والمسيرين واللاعبين معي بطريقة محترمة.

هل تفكرين في دخول الهيئات الكروية وخاصة الإفريقية؟

إن شاء الله.. أفكر في دخول الهيئات الكروية، وخاصة الإفريقية. ففي عام 2020 تم استدعائي لحضور تكوين محافظي مباريات الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، في مصر. ولكن، للأسف تم إلغاؤه بسبب كورونا.

من يشجعك على البقاء في المحيط الكروي؟

أول من شجعني على البقاء في المحيط الكروي هم عائلتي، خصوصا والديين، ربي يحفظهما. وبعدها الأصدقاء، وكل من يؤمن بقدراتي.

ما الرسالة التي توجهها السيدة شاشوة إلى الجنس اللطيف الذي يريد اقتحام عالم الكرة؟

الرسالة التي أوجهها إلى الجنس اللطيف، أنه بإمكانهن اقتحام عالم كرة القدم، سواء ك لاعبة، حكمة، مدربة، رئيسة فريق، رئيسة رابطة.. إلأنه يجب أن يتحلين بقوة الشخصية والإيمان بما يقمن به. فبدأتي في هذا المجال لم تكن سهلة. فلقد تلقيت العديد من الاسفزازات والسخریات، خصوصا أنني في كرة القدم للرجال. ولكن، الحمد لله، وجود أشخاص يدعمونني جعلني أصل إلى هذا المنصب.

هل من إضافة؟

أود أن أشكر كل من دعمني، كالأ باسمه، خصوصا أعضاء الرابطة ورؤساء الفرق لبومرداس، دون أن أنسى السيد الوالي ومدير الشبيبة والرياضة، لدعمهم المتواصل لي. أتمنى ألا أخيب أمل الذين وضعوا ثقتهم في. فهدفنا خدمة كرة القدم بولاية بومرداس. وشكرا لك، لإعطائي هذه الفرصة للحديث عن تجربتي.



أصبحت رئيسة. فأنا لا أزال أتواصل معهم، مثل السابق، خصوصا أنني تعاملت معهم لمدة تقارب 13 سنة. فأنا أعرفهم حق المعرفة، وهم كذلك. ومن هذا المنبر، أود أن أشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لي من تشجيعات، وإن ثقتهم في زادتني إصرارا على العمل أكثر، من أجل مصلحة وتطوير كرة القدم في ولاية بومرداس.

وفي عام 2014، تم تعييني رئيسة لجنة الإجازات، وذلك بحكم الخبرة التي اكتسبتها في أربع السنوات الماضية، وتحكمي في الإعلام الآلي، ما أعطاني فرصة أكبر للاحتكاك برؤساء الأندية، والتعرف أكثر على عالم كرة القدم. وفي 2016، تم تعييني في منصب النائب الأول للرئيس، بعد الثقة التي نلتها من طرف الرئيس ورؤساء الأندية.

وفي عام 2019، ولظروف خاصة، أصبح منصب رئيس الرابطة شاغرا، وبموجب القانون الأساسي للرابطات، يتولى نائب الرئيس الرئاسة لمدة 60 يوما، وبعدها تجرى الانتخابات لتعيين رئيس جديد. في لقاء تنصيب الرئيس بالنيابة، حضر السيد عمار بهلول من طرف الفدرالية وممثلي مديرية الشبيبة والرياضة لولاية بومرداس، ورؤساء فرق ولاية بومرداس، ولكن خلال الاجتماع، طالب رؤساء الفرق بتعييني لاستكمال ما تبقى من العهدة، دون أن تقام الانتخابات بعد 60 يوما، مثلما ينص عليه القانون. وذلك، إيمانا منهم بأنني أستطيع القيام بالمهمة على أحسن وجه، وبذلك أصبحت رئيسة الرابطة. وفي الانتخابات الأخيرة، ترشحت للرئاسة، والحمد لله، الكل وضع ثقته في، وفزت بالرئاسة للعهد 2020/2024.



هل

تحضرين كل الاجتماعات؟

أحضر تقريبا كل الاجتماعات، وتقريبا كل شهرين أقوم باجتماع مع رؤساء الفرق، لمناقشة الأمور وحل المشاكل، إن وجدت. أتقل إلى الملاعب لحضور بعض المباريات، فلا مشكلة لدي.

ما إحساسك وأنت تدخلين التاريخ بتعيينك محافظة لمباراة من القسم الأول؟

إحساسي وأنا أدخل التاريخ بتعييني كأول

كيف تتعاملين مع أعضاء مكتبك خلال الاجتماعات؟

تعاملي مع أعضاء المكتب الولائي يسوده الاحترام كرئيسة وكأخت لهم. أخذ بنصائحهم بحكم الخبرة في الميدان، وتناقش في كل الأمور التي تخص البطولة، وفي صالح الجميع، في حدود احترام القوانين.

كيف تتعاملين مع الأندية؟

وفي ما يخص تعاملي مع رؤساء الأندية، فلم يتغير أي شيء من تعاملي معهم، بعدما

"حوز مالطا"... بين الحرب والحب

أشهر
قصيدة
للجهاد
البحري
الجزائري

قصيدة تغنى بها العديد من قامات الشعبي، أمثال الهاشمي قرطبي.. متداولة ويعشقها الجزائريون كثيرا، غير أنها لا تصنف في خانة الغزل والحب، بل هي واحدة من أعظم ما كتب عن "الجهاد الشعبي البحري"، في البحر المتوسط، تخلد انتصار الأسطول الجزائري على أسطول مالطا المسيحي في معركة حاسمة...

تجمع أمهر الصناعات.. من ورشاته كانت تبحر سفن ضخمة بقلاع تطوي الموج طيا. قصيدة حوز مالطا، أو قرصاني غنام، سمها كما تشاء، فهي عبارة عن وثيقة تاريخية، تضّك في الإطار التاريخي للقرصنة الجزائرية، وللمامرياس البحر بأبجديات الإبحار، حيث يقول: "والرايس ناجم حافظ الرملية بوصلة وكارطة". وهذا، دليل آخر، على تقدم علم الخرائط واستعمال البوصلة لمعرفة الاتجاهات. وكذلك معرفة الزمن عن طريق الساعة الرملية. ولا تقتصر القصيدة على وصف السفينة وقدرات رايسها الخرافية في الإبحار، بل يعطي وصفًا دقيقًا للبحارة، وعددهم الذي فاق 2000 قرصان. ويسترسل الشاعر في وصف المعركة، وكيف أن السفن الجزائرية زعزعت مالطا، ورجت أسوارها بالدفاع القوية من طينة بابا مرزوق. الشاعر عماد الدين التوكالي، يؤرخ في قصيدته لفترة ذهبية للأدب والشعر في الجزائر، حين كان السلاطين يقربون الشعراء، ويغدقون عليهم بالهدايا، حتى إن الشاعر، ومن دون أي جهد، غنم جارية سماها مريم، وراح ينثر اللويز من فرحته على الناس المارين من الميناء.

القصيدة

قرصاني غنام
جاء علجات خواص من حوز مالطة
الكل عزبات يسبيوا كياقوتات
قرصاني غلام
فوق يم المالي معلم اسطا
مصنوع من الوريق والجمان الثقات
مشهور مقوم
له ثلث صواري في الجو شابطة
سطاش من القلوع بشرائطها تنشات
ودومان محكم..

قرصان أتحدث فأنت عبقرى، كما يذكر اسمه بلغز أيضًا في مقطع آخر.

قراءة ما بين الأبيات

قصيدة حوز مالطا، ليست قصيدة غزل أو غرام، كما يعتقد الكثير. ورغم ما فيها من وصف للجمال والعلجات الفاتنات، إنما هي في الأول والأخير، قصيدة حربية تروي معركة حوز مالطا، بين الأسطول الصليبي والأسطول العثماني، إذ التقى الجمعان في مالطا، في معركة دموية، كان الفوز فيها للأساطيل المسلمة. ويذكر الشاعر، في بداية القصيدة: "قرصاني غنام"، وهو يحتمل معنيين، الأول: قد يكون اسم القرصان الذي جاهد مع العثمانيين، وهو عرف متداول في الحروب، أن يسمح لأي مسلم بأن يجاهد وإن كان قرصانا، غير أن هذه الرواية مستبعدة، فاسم القرصان في هذه القصيدة مستتر، وقد تعتمد الشاعر أن يترك اسمه لغزا وأن يتحدى من يجد حروف اسمه المبعثرة داخل القصيدة، ورفع هكذا التحدي إلى كل من يدعي الحذق والفهم، أن يكشف هذا الاسم. المعنى الثاني، وهو الأقرب إلى المنطق: القرصان غَنَمٌ، يعني ربح المعركة وكسب الغنائم، بدليل البيت الذي يليه: "جاء علجات خواص من حوز مالطا". والعلجات هن الجواري البيضاء الشقراوات الأجنبية، وهو يؤرخ هكذا لظاهرة جلب السبايا، التي كانت منتشرة في الحروب قديما. ووصف السفينة، التي كان يقودها ريس البحر، مثير للاهتمام، لأنه يؤكد على أن صناعة السفن في الجزائر كانت في أوجها، وكانت

هذه القصيدة، الرائعة في بنيانها ومعانيها، هي من كلمات عماد الدين فخر الإسلام بن عبد الله بن حسين التوكالي، الشاعر الشعبي الجزائري، المولود سنة 1520م، في مدينة الجزائر العاصمة، الذي عاش مقربا من حكام الجزائر، وكان شاعرا وأديبا وفقهيا. وقد نظم دواوين شعر، ضاع جلها في زمن الاستعمار الفرنسي.

قصيدة تخلد معركة

في 18 ماي 1565 م، تمت محاصرة جزيرة مالطا، من طرف الأسطول العثماني، ومن ضمنه الأسطول الجزائري، بقيادة بكربك الجزائر "علج علي باشا"، ودام الحصار إلى غاية يوم 13 سبتمبر 1565 م، حيث كتب شاعر البلاط، "عماد الدين التوكالي"، قصيدة تروي ملحمة مالطا، يصف فيها الحصار، تغنى فيها بالنصر والغنائم، وكيف حملوا معهم غنائم الحرب باتجاه الجزائر، رفقة أجمل نساء مالطا العزباوات، وكانت العلجات، أو السبايا، من أهل مالطا، من أجمل بناتها العزباوات (علجات مفرد علجية كما ذكرنا من قبل، وهو اسم يُطلق على النساء الجميلات الأوروبيات من السبايا). في المقطع الأول، يصف الشاعر السفينة التي ركبها القرصان، وبها 3 سوار، يتكون الأسطول من 16 قلعة بحرية، ونحو 2000 قرصان.. انطلق من منطقة "ظريفة" في الجزائر العاصمة، بقيادة القرصان "علج علي باشا"، وقد جاءت القصيدة، وفي المقطع الأخير منها، يتحدى الشاعر التوكالي القراء في أبياته بقوله: إذا فهمت اللغز وكنت لبيبا من دون خطأ عن أي

نجوم راحلة



الممثل إبراهيم حجاج:

الممثل الذي كانت عدسة الكاميرا تهابه

تنقلنا أسماء من الذاكرة في هذا العدد، إلى الحديث عن شخصية وممثل كانت الكاميرا تهابه، إن صح القول.. شخصية بارعة في التمثيل، حلق عاليا رغم وقوفه أول مرة أمام العدسة، كما أنه لم يتلق دروسا ولا تكوينا في هذا الميدان من قبل، إلا أنه ترك اسمه وهاجا، لا يزال يداعب الحس ويحرك مشاعر كل جزائري، خاصة وأنه مثل شخصية تاريخية وشهيد الوطن «علي لبوانت».

اثنتين، هما حب الوطن وبغض الاستعمار. وهذا، ما نقله إبراهيم حجاج بصدق، حتى لأمس تمثيله الواقع، كما يقال.

هو من مواليد مدينة المدية، سنة 1934، وتوفي بالشرابية بضواحي العاصمة، سنة 1996، رحل في صمت دون أن يأخذ حقه، إن صح القول، رغم أنه استطاع أن يرحل بنا في الكثير من الأعمال التي شارك فيها، إلى محطات تاريخية كثيرة، سوف تبقى شاهدة على كاريزما حضوره وقدرته على الإبداع. وتقمص الدور، بعيدا عن التكلف والتصنع، الذي أصبح أساس الكثير من الأعمال التي تعرض اليوم، وأن يشحن عزيمة وحماسا ونحن جيل الاستقلال، ومازلنا نتجاوب مع الكثير من انفعالاته ضد المستدمر، التي لامست الحقيقة بالرغم من أنه أمام عدسة التمثيل.

سوف يبقى خالدا في أذهاننا، رغم أن التهميش والنسيان هزمه في أواخر أيام حياته، حتى رحل في صمت ونحن لا ندري، ليضاف إلى الكثير ممن قدموا الكثير دون مقابل، ولم يطلبوا مالا ولا شهرة، بل الاهتمام فحسب.



لذا، بقي اسمه محفورا في ذاكرتنا، منذ الصغر، ولا يزال يتجول بيننا رغم رحيله، رحيل سبقه التهميش والنسيان، وهي حال الكثير ممن أبدعوا في الكثير من الفنون، لكنهم رحلوا في صمت رهيب، ولم ينتبه إليهم إلا وقد غادروا دار الدنيا، وبقينا بعدهم نطرق أبواب الحسرة عليهم، بعدما تجاهلناهم أو نسيناهم عمدا، كأنهم لم يقدموا شيئا، خاصة وضوضاء الدخلاء تحاصرنا في هذا المجال، حتى أنسوننا الجيد فيه.

الحديث عن شخصية إبراهيم حجاج، يسوقنا مباشرة إلى «معركة الجزائر»، الفيلم الذي بقي بداخلنا يهز مشاعرنا ويرج حماسنا، كلما وقفنا عند أحداثه.

أحداث زاد حضورها وجمالها، صلابة الممثل والكاريزما التي كان يتمتع بها، رغم أنه غازل العدسة في أول ظهور له في هذا الفيلم، فلم يسبق له أن داعبها عن قرب، ولا أن تدرب على السير أمامها، لكنه ظهر وكأنه يعرفها منذ عقود، حيث عكس وقوفه أمامها الشخصية الحقيقية للجزائري في تلك الفترة، التي تتصف بصفتين



أختان جمعتهما الثورة وفرقهما الرصاص

شريفة وفتيحة طيب إبراهيم

الثورة الجزائرية كانت سجلا حافلا بالبطولات، ارتبط في كثير من الأحيان مع السجل العائلي.. فالأخ شارك أخاه في السلاح، والأخت ضمدت الجراح مع أختها في الجبال، والأم ناضلت، والأب كافح، والجد حفز، والجددة طهت وزغردت.. الشروق العربي، تروي ملحمة ثورية جمعت بين أختين إحداهما استشهدت والأخرى شهدت الاستقلال لتحكي الحكاية.

قبل في الكتف، وبعد اعتقالها حاول المستعمر تسميمها في سجن المالح، كما تعرضت هي والسجينات في سجن المدينة الجديدة بوهران لمحاولة قتل بالغاز. وفي مارس 1962، قامت فرنسا بتفجير محيط السجن، وكانت النتيجة استشهاد 13 مجاهدة، وقد تم إطلاق سراحها في 30 أبريل من نفس السنة، لتشهد وفاة شقيقها شريفة، التي قتلت في كمين عن عمر يناهز 23 عاماً، في ماي 1962 قبل أيام قليلة من الاستقلال، أثناء إعلان وقف إطلاق النار. كانت شريفة سما قاتلا بالنسبة إلى فرنسا.

لذا، أعدت لها كميناً. ويقال إن الجنود أفرغوا ذخيرتهم كاملة في جسدها الطاهر النحيل، الذي أربع فيالق جيش الاحتلال. وبحسب بعض الشهود، فإن فرنسا بعد قتلها قطعت جسدها إربا إربا... وهي ميتة، بقيت شريفة الطيب إبراهيم شبحاً يطارد فرنسا. وللتأكد من هويتها، أرسلت ضابطاً إلى منزلها، وكانت فتيحة، الملقبة ثوريا، باسم جميلة، هي التي أجابته بأنها غائبة، فتنفس الضابط الصعداء وأخبرها أن أختها قد تم قتلها. أصيبت فتيحة بصدمة كبيرة، فصاحت: "تحيا الجزائر"، فاستفزت هذه الجملة الضابط الذي كاد أن يطلق عليها رصاصة من مسدسه، لكنه عدل عن الأمر في النهاية.

الدائمة للقوات العسكرية بالسجن غير النافذ لعدم ثبوت إدانتها.

في سن الخامسة عشرة عام 1959، وبفضل شريفة، أختها التي تكبرها بـ 5 سنوات، انضمت فتيحة إلى المقاومة في مقارا وصعدت الجبل على متن عربية، بينما كانت ممرضة في عيادة خاصة في سيدي بلعباس، عند طبيب فرنسي يدعى بانسيمون، حيث تعلمت مختلف طرق العلاج، التي وظفتها في تضييد جروح المجاهدين ومعالجة إصاباتهم، وتكون بذلك أصغر مجاهدة بغرب البلاد.

تعتبر فتيحة معجزة تاريخية حقيقية، فقد نجت من اشتباكين عنيفين، آخرهما عام 1959 في تينيرا، أصيبت خلاله بـ 17 رصاصة، وسط رفاقها في جيش التحرير الوطني، الذين استشهدوا جميعاً، أما هي فدخلت في غيبوبة عميقة. اعتبرت فرنسا ميتة لا محالة، غير أنها، بعد 5 أشهر من مكوثها في مستشفى سيدي بلعباس، استيقظت من غيبوبتها، ليتم نقلها إلى مركز ريو سالادو (المالح) لتعذب هناك، ثم إلى مقر الفيلق الأجنبي وأخيراً إلى سجن وهران بعد إدانتها.

الموت يباغت أكثر من مرة

نجت فتيحة من الموت مراراً، وكانت قاب قوسين من الاستشهاد، فقد أصيبت برصاصتين من

تحتدر الأخوات، الطيب إبراهيم، من عائلة مناضلة كبيرة، في منطقة القعدة في سيف، وقد غادر والدهما، الفلاح البسيط، بيته واستقر في سيدي بلعباس، حيث نشأ نشأة طيبة صالحة، وترعرعن على حب الجزائر. هذا الحب الذي تقاسمنه مع نسوة كثيرات من نسوة جبهة التحرير الوطني، أمثال "الواحدة خيرة"، والشهيدة "عفان فاطمة"، والأختين "عزة صالحة وجميلة"، و"الفقير ملوكة" المدعوة "خديجة" و"بن ديمراد صورية"، و"سقال حفيظة" و"خير النبية" المدعوة "شادية"...

بدأ نضال الأخت الكبرى شريفة، عام 1957 كمسيلة ومسؤولة عن الاتصالات، وكانت تعرف في أوساط الثوار باسم ثريا. كانت مهمتها جمع الأموال ونقل السلاح، إيمانها كان قويا ومفعماً بالروح الوطنية ولم تتأخر عن القيام بواجبها كمواطنة جزائرية.

وجاء اليوم الذي كشف أمرها، فاعتقلها العدو عدة مرات، عذبت وعلقت من شعرها، بعد أن زج بها إلى السجون، في نفس الفترة التي اعتقلت فيها الشهيدة "عظيم فتيحة"، ثم نقلت من السجن الذي كانت تقيم فيه في البداية إلى سجن (المكتب الثاني)، ومنه إلى مركز التعذيب "ريو سالادو" (المالح)، ثم ثكنة الليف الأجنبي بسيدي بلعباس، وفي الأخير سجن وهران، حيث حكمت عليها المحكمة

للعربية تاريخ.. وجغرافيا

من قدّر أن أصل الكتابة العربية الدقيق وتاريخها المبكر يكتنفه الغموض. اللغة العربية، كما يشاع في الأدبيات التاريخية هي لغة الأنباط (جنوب الأردن، مهد الحضارة النبطية، أو «النباتية» نسبة إلى «نابت» الذي يقال أنه مؤسس الخط العربي). غير أن الحضارة النبطية هي الأخرى، نتاج لتزاوج وتفاعل تاريخي بين اللغات العربية القديمة اليمنية خاصة، أي جنوب شبه الجزيرة العربية وبين حضارة ولغات ما بين النهرين وبالأخص الآرامية/ السريانية. فالعربية القديمة، والخط اليمني القديم (خط المسند الحميري)، أثر في لغات أخرى من حيث النطق والشكل أيضاً، وهو اخذ تيفيناغ البربري الأمازيغي، مما يعني أن هناك علاقة تاريخية وجغرافيا بين اللغات السامية ومنها العربية التي يراد لها اليوم أن تنمحي لصالح الأسرة الهندو أوروبية.. ومنها الفرنسية.. التي هي لهجة من اللهجات اللاتينية. مطلب التعريب وعودة العربية إلى الإدارة والمعاملات التجارية والاقتصاد والعلم، ليس أكثر من عمل مصالحة مع الهوية والتاريخ.. والدين.. والجغرافيا.

هناك أكثر من رأي ونظرية حول نشأة اللغة العربية وتطورها وتبدلها وتحولها وتشكلها في نهاية المطاف. هناك على الأرجح أكثر من خمسة آلاف لغة منطوقة في العالم اليوم، ثلثها في إفريقيا، لكن العلماء يجمعونها ضمن أسر لغوية قليلة نسبياً، ربما أقل من 20 أسرة. ترتبط اللغات بعضها ببعض عبر الكلمات أو الأصوات أو البنى النحوية المشتركة، وبحسب النظرية السائدة، فإن كل أعضاء مجموعة لغوية واحدة انحدروا من لغة واحدة أقدم، أي من سلف واحد مشترك». تطور اللغة هو التغير التدريجي فيها بمرور الوقت، ويتضمن أصل اللغات والأسر اللغوية وتشعباتها، ويمكن اعتباره مشابهاً للتطور البيولوجي، مع عدم حدوثه بنفس الآليات طبعاً. تنقسم اللغة الأم في البداية إلى لهجات متعددة بحسب الموقع الجغرافي، ثم تبدأ هذه اللهجات في التمايز تدريجياً حتى تتحول إلى لغات جديدة، وتتفرع عنها لهجات، وهكذا دواليك، فما الذي تخبرنا به الأبحاث الحديثة عن اللغة العربية؟ وممّ تطورت؟ «...تعددت الآراء والنظريات في أصل الكتابة العربية وكيفية نشوئها، واختلف فيها الباحثون والذين ألفوا في هذا الميدان، فمنهم



عمار يزلي

اللغة العربية كأية لغة أخرى، لم تنشأ من العدم، بل مع الإنسان المستعمل لها كأداة اتصال وتفاهم وتبادل، وهو من طورها أو يساهم في ضعفها ثم انقراضها.

سياسة الكيل بمكيالين !



ملاحق

أم لأول مرة

برعاية

W Parfums
WOUROUD



تخلصي من أرق ما بعد الولادة

حيل بسيطة للتمتع بساعات نوم إضافية

غياب النوم، الأرق الليلي، هو أكثر ما تشكي منه الأمهات الجدد، الذي يسبب لهن الإرهاق مع مرور الأيام، ويؤثر سلباً على صحتهن، كما قد يعيق مهمتهن في إعطاء الرعاية المثالية للمولود الجديد، بينما هناك حيل سهلة وبسيطة تستطيع أن تضمن لكل أم ساعات نوم إضافية هادئة.



هناك من يقوم على شؤونك، اعتذري وأجلي مواعيدك واستغلي الوقت في النوم لتفادي الإجهاد، ولتظلي قادرة على رعاية صغيرك وعائلتك.

روتين الرضيع يخدم نومك أيضاً

تعود صغيرك على برنامج يومي مضبوط، سيجعله مع الوقت مبرمجاً وفقه، وينظم ساعات نومه بشكل جيد. لذا، ينصح الأخصائيون بتخصيص نصف ساعة من التدليك الاسترخائي كل مساء، أو إعطائه حماماً دافئاً، أو تعويده على قراءة قصة قبل النوم يومياً، مع تخصيص جو ملائم ليلاً يسوده الهدوء والظلام، وفتح النوافذ والسماح لأشعة الشمس بالتسلل للغرفة صباحاً، حتى يفرق الرضيع بين الليل والنهار وينظم نومه ما يجعلك تتمتعين بساعات نوم إضافية ومضبوطة.

عليها التنقل ليلاً لإرضاعه، وإعادته إلى مكانه كما أن نومها لن يكون مستقراً، وستبذل الكثير من الجهد في محاولة سماع بكائه والذهاب والعودة من وإلى غرفته.

لذا، أخذ الخبراء والأخصائيون في إسداء النصح للأمهات باقتناء سرير مفتوح على سريرها حتى يساعدها ذلك على الرضاعة الطبيعية ليلاً وعدم الملل من هذه العملية، مع اختزال الجهد المهدور.

أوقف الزيارات وحددي علاقاتك

تحتاج الأم الجديدة إلى البقاء مندمجة في المجتمع حفاظاً على صحتها النفسية، لكنها غير مجبرة على تحمل الزيارات الثقيلة التي تضيق وقتها وتسلب منها ساعات الراحة والنوم، لذا ليس هناك من حرج أن ترفض الزيارة بعد الولادة مباشرة، خاصة إن كنت بمفردك في المنزل وليس

اغتنمي ساعات نوم رضيعك ولا تضيعيها

ساعات نوم حديثي الولادة عشوائية وغير مضبوطة، مع هذا يجب على الأم الجديدة التأقلم معها وضبط برنامجها اليومي حسبها، لذا إذا لاحظت علامات النعاس على صغيرك، كالبكاء الشديد، والتشاؤب، وفرك العيون، والتمدد فاستعدي لقبولة قصيرة، وفور غفوته يجب أن تنامي قليلاً فأنت لا تعلمين كم ساعة سيعطل مستيقظاً لبقية اليوم، أما أشغال المنزل فيمكن تأجيلها إلى ما بعد الاستيقاظ وأخذ قسط من الراحة لتجديد النشاط.

السريр المفتوح سر النوم الهادئ ليلاً

تسر الكثير من الأمهات على تخصيص غرفة مميزة لرضيعها فور قدومه إلى الحياة، لكنها سرعان ما تكتشف أن الأمر غير عملي البتة، إذ





اكتئاب بعد الوضع، اضطراب نفسي شائع

هناك العديد من الاضطرابات النفسية متفاوتة الحدة التي قد تقع فيها النساء بعد وضع مواليدهن الجدد، أكثرها شيوعاً حالات الاكتئاب، التي قلما تكتشفها الأم أو محيطها فور ظهورها، تعرفي عليها وعلى طرق علاجها.

أسباب الاكتئاب بعد الوضع

تعاني فئة واسعة جداً من الأمهات الجدد من اكتئاب ما بعد الولادة وهن في الأغلب من عانين سابقاً من نوبات حزن أو اكتئاب لديهن بفترة الحيض أو في أثناء فترة استعمال وسائل منع الحمل، وهي عوامل تؤثر على الهرمونات وتسبب خللاً فيها، يتمثل في الانخفاض المفاجئ في مستوياتها، مثل الإستروجين والبروجسترون وهرمونات الغدة الدرقية، كذلك النساء اللواتي واجهن مشاكل زوجية، أو مطالبات خلال حياتهن مع الشريك، كالظروف المادية المزرية أو غياب الشريك للعمل بعيداً أثناء وبعد فترة الحمل، أو غياب دعم الشريك أو أفراد الأسرة في اللحظات العصيبة التي تمر بها، تتدخل المشاكل المتعلقة بالحمل كذلك في ظهور اكتئاب بعد الولادة لدى الكثير من السيدات نذكر منها الولادة المبكرة، الولادة بعدة توأمة، ولادة طفل مشوه أو يعاني من مرض ما..

أعراض اكتئاب الأمهات الجدد

تبدأ حالات الاكتئاب في اليوم الثالث بعد الولادة،



بالذنب والدونية ومحاولة التخلص من حالتها هذه دون جدوى.

الوقاية والعلاج

تتفاوت حالات الاكتئاب بعد الولادة في خطورتها وتآزمها، بعضها قد تحتاج متابعة طبية لدى عيادات متخصصة في طب النفس، وتناول مضادات الاكتئاب بشكل منتظم، أما تلك التي يتم اكتشافها في بدايتها، فلا تحتاج سوى لدعم من المحيط، العائلة والزوج والأصدقاء، والحرص على الفضيضة وعدم الاحتفاظ بالمشاعر السلبية حيصة الخاطر، قد تحتاج الأم كذلك للاعتناء بنفسها وتغيير بعض الجوانب الطفيفة في حياتها كبرنامجها اليومي، مع خرجات متكررة لمغادرة جوال المنزل.

هذا لا يمنع تأخر الأعراض أو ظهورها حتى إلى ما بعد خمسة أشهر من وضع الجنين، وعادة لا يتم تفسيرها من قبل الأم بشكل جيد لذلك قد تحتاج إلى مختص في طب النفس، إذا شعرت بحزن شديد، مع بكاء متكرر في أوقات متفرقة من اليوم، تقلب ملحوظ في المزاج، يزداد سرعة مع الوقت، أو تعب مفرط دون بذل مجهود كبير، يصحبه فتور الرغبة الجنسية والاهتمام بالشريك، مشاكل في النوم والإصابة بأرق الليل مع نوبات قلق وهلع وتهيج لأتفه الأسباب، الشعور برغبة ملحة للإفراط في تناول الطعام أو انقطاع الشهية المفاجئ، وجود مشاعر سلبية عداوية حيال الطفل المولود حديثاً، أو شعور بالعجز وعدم الرغبة في الاهتمام به، وفي وجود كل هذه الأعراض أو بعض منها فقط، وبكل وعي تشعر السيدة





التغذية السليمة بعد الولادة تساعدك على التعافي

تضمن حليباً غنياً لرضيعةك وتجدد طاقتك

بعد الطعام الذي تتناوله الأم في مرحلة ما بعد الولادة، مساعداً في استعادة صحتها ونشاطها الطبيعي، كما يمكن أن يؤثر كذلك بشكل غير مباشر في حالتها النفسية وفي راحتها البدنية، بالإضافة إلى أهميته في الوصول إلى وزن مثالي وإعطاء رضيعها حليباً طبيعياً غنياً بالعناصر الغذائية المفيدة له في أكثر مرحلة غذائية حساسة في حياته.

الحديد مهم جداً، قد تلاحظين أنه من أكثر المكملات التي يركز الأطباء على إعطائها بعد الولادة، يمكنك الحصول حاجتك من الحديد من أغذية بسيطة ومتنوعة على غرار بعض البقوليات كالعدس الغني، الخضروات الورقية كالسبانخ، اللحوم الحمراء..

الكربوهيدرات تجدد طاقتك وتمدك بالنشاط والحيوية، تجدينها في الحبوب الكاملة، أو الشوفان بجميع أشكاله، كما تتواجد في الأرز، والخبز. مع هذا، إن كنت تعانين من زيادة الوزن المفرط بعد الولادة، فلا يجب الإكثار من هذه الأطعمة والالتزام بمقدار مضبوط.

الخضروات الطازجة والفواكه بأنواعها ضرورية ضمن الغذاء اليومي للأم المرضعة، بحيث تعتبر المصدر الأساسي لأكثر قدر من الفيتامينات المتنوعة، أهمها فيتامين C وفيتامين A.

توجد البروتينات بكثرة في الأغذية الحيوانية، كاللحوم الحمراء بأنواعها واللحوم البيضاء، المأكولات البحرية، البيض، لكن انتبهي إلى واجب طهيها جيداً قبل تناولها للقضاء على البكتيريا الضارة الموجودة بها التي يمكن أن تنتقل إلى رضيعك فيما لا يملك المناعة الكافية لهذه المنتجات، يمكن أن تحصل على البروتينات من الفول أو من منتجات الصويا التي باتت متوفرة في السوبرماركت فهي تساعدك على التعافي السريع بعد الولادة.

شرب الماء بوفرة يساعد جسمك على التخلص من السموم ويساعد في إدرار الحليب بكميات وافرة، لا تهمل شرب لتر إلى ثلاثة لترات يومياً.

يصاب نحو 80 بالمائة من السيدات بالوهن في الأيام الأولى بعد الولادة. وذلك لفقدان أجسامهن عناصر كثيرة مثل الحديد والزنك والكالسيوم.. ما يجعلهن في حاجة أكبر إلى نظام غذائي تعويضي يحتوي على الفيتامينات والمعادن والبروتينات بشكل أساسي. وتحتاج السيدات في هذه الفترة من 240 سعرة حرارية يومياً إلى 300 سعرة حرارية، أما إن كانت الأم مرضعة فلا يجب أن يقل عدد السعرات التي تتناولها من طعامها اليومي عن 500 سعرة، حتى توفر حاجة جسمها ورضيعها.

عناصر غذائية تحتاجها الأم المرضعة في طعامها

تحتاج الأم المرضعة إلى تناول ما لا يقل عن 3 أكواب من الحليب ومشتقاته يومياً، على أن تكون قليلة الدسم لتوفير كمية الكالسيوم المناسبة لها ولرضيعها.





أطعمة تزيد إدرار الحليب لدى الأمهات الجدد

لضمان رضاعة طبيعية متوازنة

تفيد جميع الدراسات، التي أجراها باحثون وخبراء، بأن حليب الأم هو الغذاء الأساسي والممتاز للرضيع، دون سن السنتين، لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية التي يكون الطفل في حاجة إليها. ولتتمكن الأم من إعطاء صفيها حليبا كافيا للإشباع، ومغذيا يكسبه مناعته، يجب أن تتمتع بصحة جيدة، وتكون بحالة نفسية مريحة. والأهم، أن تنهل العناصر المغذية من مصادرها الطبيعية وبكميات وفيرة لها وله.

الفيتامينات والمعادن المفيدة للأمهات المرضعات، لأنها تساعد على زيادة الطاقة وإدرار مزيد من حليب الثدي، لكنها وللأسف، تزيد الوزن كثيرا. وهذا، ما لا ترغب فيه النساء في هذه المرحلة.

السوائل، الماء، العصائر الطبيعية ومشروبات الأعشاب

يعمل الماء على حماية جسمك من الجفاف، وأنت مطالبة بشرب لتر إلى ثلاثة لترات يوميا، إذا كنت ترضعين صغيرك. وتأتي العصائر في المرتبة الثانية بعد الماء، في تصنيف السوائل المدرة لحليب الأم. لذا، ينصح بتناول عصائر الفواكه الموسمية، المتاحة أمامك، مثل عصير الرمان، عصير الليمون، عصير البرتقال... وينصح باختيار العصائر الطازجة، التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء، ولا تحتوي على السكر، مع الانتباه إلى الابتعاد عن العصائر الصناعية، التي تحتوي على الملونات والمواد الحافظة.

الحبوب والأعشاب العطرية

بعد العديد من الأبحاث، تبين أن مفعول الأعشاب العطرية والبذور، لها مفعول السحر في جسم الأم، إذ تعمل حبوب الشمر، أو البسباس، على التخلص من غازات العملية القيصرية سريعا، كما لا تستطيع فعله الأدوية الكيميائية. كما أنها فعالة لمضاعفة كميات الحليب الطبيعي بنسبة ثلاثة أضعاف تقريبا، وكذلك تفعل بذور الحبة واليانسون والبابونج، وهي تعالج احتقان الثدي وتشققاته أيضا.

حليب الثدي. فالحمص لوحده من البقول المشبعة بالحمض الأميني "تريبتوفان"، الذي يحفز إنتاج هرمون الحليب البرولاكتين. لذا، فهو من الأغذية المثالية لرفع مستويات الإدرار. ومع هذا، يجب على الأم متابعة سلوك وأعراض صغيرها. فقد لا يتناسب أكل البقوليات مع طبيعته، ويتسبب له ذلك في غازات متعبة ومؤلمة، إسهال أو إمساك.

الخمائر الكيميائية

من أكثر العناصر التي تدر الحليب خميرة الخبز، إذ إنها تحتوي على العديد من

الشروخ العربي، بحثت في العديد من المصادر، واستشارت بعض الأطباء والمختصين حول الموضوع، وجمعت لك أهم الأطعمة والمشروبات التي تساعد الأمهات الجدد لزيادة إدرار الحليب وضمان رضاعة طبيعية مفيدة.

الحبوب والبقوليات

على غرار العدس بأنواعه والبقول والحمص، أغذية غنية جدا بالألياف، المفيدة للأم والرضيع، التي تؤدي إلى زيادة إدرار



sometimez

Fraicheur
Fruitée





مدرّة للحليب، يساعد المشمش على توازن الهرمونات الموجودة في الجسم أثناء وبعد الجراحات، ويفضل تناول المشمش المجفف مع وجبة الشوفان، والتمر الجاف، الذي - بغض النظر عن كونه تحلية طبيعية - فإنه يساعد في الحفاظ على مستوى الجلوكوز في جسم المرأة المرضعة، ما يعمل على رفع مستويات إدرار الحليب. كما أنه غني بالحديد والكالسيوم، ويمكن تناوله كوجبة خفيفة، أو طحنه خشنا وإضافته إلى المكسرات اللذيذة.

القمح الصلب والشعير

يعتبران من الحبوب التي تشكل مصدرا غنيا لمركبات البيتا-جلوكان. وهي إحدى فصائل الشبويات التي تزيد من تدفق الحليب بشكل كبير لدى النساء، كما أنهما يحتويان على نسب عالية من الألياف، ويساعدان على ترطيب الجسم، ما يمنع مشكل الإمساك، الذي تعاني منه الكثير من الأمهات الجدد بعد الولادة، خاصة القيصرية.

الشوفان بأنواعه

تحتوي حبوب الشوفان على نسب لا بأس بها من البروتينات والفيتامينات والمعادن، وعلى كمية عالية من الألياف الغذائية، التي تساعد الجسم على الشعور بالشبع لفترة طويلة. كما أن الشوفان يحتوي على نوع من النشويات ترفع من تركيز هرمون الحليب، يمكنك إضافته إلى فطور الصباح، أو استخدامه في تحضير بعض الوجبات الصحية لك ولعائلتك.

المكسرات بأنواعها

تعتبر المكسرات كاللوز، الكاجو، الفول السوداني البندق، وأهمها الجوز، من أهم العناصر الغذائية الغنية جدا بالكالسيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية، التي تعزز هرمونات الحليب. كما يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن الزائد بعد الولادة، أضيفها مطحونة إلى مختلف الأطباق، أو تناولها محمصة دون إضافة الملح أو السكر.

الفواكه المجففة

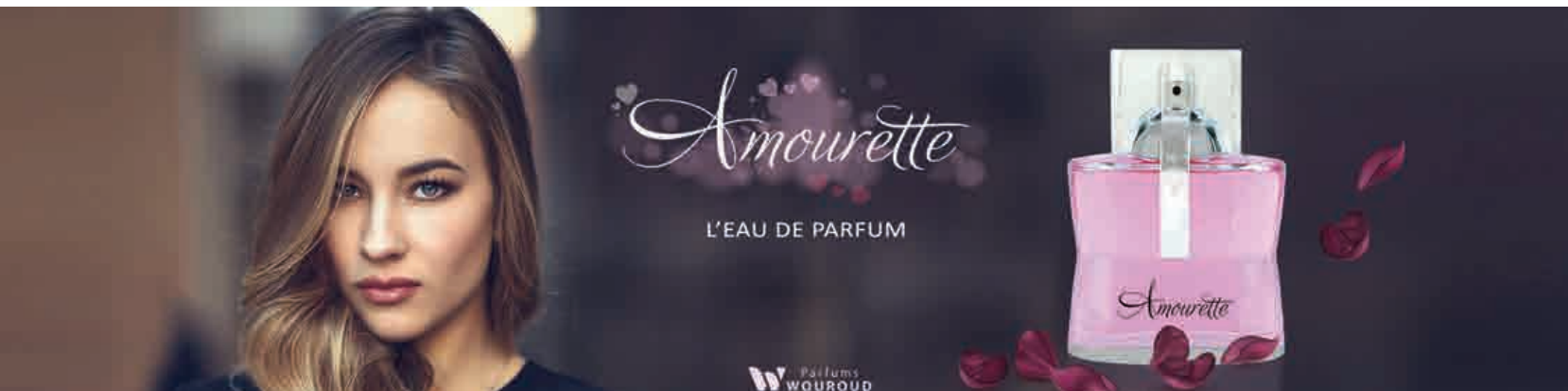
مثل المشمش.. فبالإضافة إلى كونه فاكهة

فعالية هذه البذور والأعشاب العطرية وغيرها، دفعت أصحاب المخابر إلى تصنيع مكملات غذائية عديدة، منها التي تباع بأثمان مرتفعة في الصيدليات، وتساعد النساء المرضعات على رفع مستوى إدرار الحليب لديهن.

الحليب ومنتجات الألبان

لا شك في أن الحليب مصدر غني بالكالسيوم الذي تحتاجه معظم النساء بعد الولادة، لكن عليك الانتباه ما إذا كان الحليب كامل الدسم ونصف الدسم، لأنهما أقل قيمة غذائية من الحليب خالي الدسم بالنسبة إليك.

ويفضل لك الحصول على احتياجاتك من الدهون المفيدة من مصادر أخرى، مثل زيت الزيتون والمكسرات، أما منتجات الألبان ومشتقات الحليب خالي الدسم، فهي ممتازة لتجنب زيادة الوزن وهي مغذية لك ولصغيرك.. تفادي الإكثار من الياوورت، لأنه يحتوي على خمائر مضرة ونسب عالية من السكريات والملونات أحيانا. استبدليه بمنتجات طبيعية، وبالأجبان اللذيذة، التي يمكنك إضافتها إلى العديد من الأطباق اليومية.





مضخات الحليب الطبيعي

وسيلة فعالة لرفع الإدرار و ضمان استمراره رغم البعد

اليدوية اقتصادية

تعتبر مضخات الحليب اليدوية خيارا مناسباً لأصحاب الميزانيات المحدودة والمتوسطة، وهي تؤدي الغرض نفسه لمضخة الحليب الكهربائية، ولكنها، تحتاج إلى جهد عضلي للمضخ، ولوقت إضافي. يمكن الحصول عليها من محلات بيع لوازم الأطفال أو من الصيدليات، وتبدأ أسعارها من 600 دج، بحسب جودتها.

العاملات ومضخات الحليب الثنائية

من الممكن، أن تحرص الأم على برنامج الضخ ثلاث مرات يوميا، في أثناء عملها خارج المنزل، للحفاظ على إدرار الحليب وحفظ الحليب الطبيعي لطفلها لحالات الطوارئ لاحقا. لذا، في حال ما إن كنت أما جديدة تعملين بدوام كامل، فعليك أن تجري ضخ حليب الثدي لمدة 15 دقيقة، كل ثلاث إلى أربع ساعات، خلال يوم العمل. وهو الوقت الذي من المفترض أن يستيقظ فيه صغيرك لتناول رضعته. ضخي كلا الثديين في آن واحد إن أمكن، إذ تساعد مضخة الثدي المزدوجة على تحفيز إفراز الحليب مع تقليل وقت الضخ إلى النصف، كما أنها تحفز مخ الأم على إفراز هرمون البرولاكتين، الذي يساعد على إدرار الحليب بصورة أكبر. وقد يساعد الضغط بلطف على الثديين في أثناء الضخ على إفراغهما. لكن، من الضروري جدا، أن تحرصي على تعقيم يديك جدا قبل البدء في العملية، وأن يكون المكان الذي تضخين فيه آمنا ونظيفا.

مناسبة من الحليب، عملية بطيئة، وتتطور خلال أسابيع، وليست منذ أول محاولة. لذا، يمكن الاستعانة بالمضخات واستخدامها بانتظام، الأمر الذي سيرسل إشارات فورية، فيتلقاها المخ ويقوم تلقائيا بإنتاج المزيد من الهرمونات، ومضاعفة إدرار المزيد من الحليب، إلى غاية بلوغ الكمية المناسبة التي يحتاجها صغيرك، حيث تتسع معدة حديثي الولادة في اليوم الأول، لما بين 5 إلى 7 مليلترات، لتصل إلى ما بين 45 إلى 60 مليلترا. فهي تتناسب بالتدريج مع معدل إدرار حليب الأم البسيط في البداية، المتزايد ببطء، سواء بالتحفيز أم من دونه.

المضخات

تحتاج الأمهات المرضعات، أحيانا، إلى التنقل دون اصطحاب أطفالهن، كالذهاب إلى الطبيب أو الحاجة الملحة إلى التسوق، أو زيارة مركز تجميل وعناية، أو سفر ضروري، ما يجعلهن في حاجة إلى ضخ حليبهن الطبيعي، لضمان استمرار إدراره وإعطاء الرضيع حليباً طبيعياً. وتزداد حاجة الأمهات العاملات إلى هذه العملية بعد العطلة، وغيابهن ليوم كامل خارج المنزل.

ينصح الأطباء عادة باستخدام المضخات، لتحفيز الجسم على إدرار الحليب الكافي. كما أن استخدامها مسموح وآمن حتى منذ الساعة الأولى بعد الولادة مباشرة.

كيف يمكن أن يحفز الضخ إدرار الحليب؟

عملية إدرار كميات



indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

Parfums
WOUROUD





Féminin

Le Plus Féminin
des Parfums

W Parfums
WOUROUD



الأضرار المحتملة لمضخات الحليب رغم فاعليتها

يعد استخدام مضخة الحليب الطبيعي معقد نسبيا مع هذا تعتبر الوسيلة الأكثر فاعلية وكفاءة لإعطاء الرضيع أكبر قدر ممكن من حليب الأم واستغنائه عن أخذ الحليب الصناعي قليل الفوائد مقارنة بهذا الأخير.



طبيعية. واعتمدوا فقط على أساليب أخرى في الإرضاع. ما يزيد من خطر الحلب المضخوخ، هو جهل الكثير من الأمهات حول كيفية استخدام المضخة كما أنهن غالبا ما يتساءلن عن الفترة التي ينبغي فيها إضافة مزيد من جلسات الضخ ومدى أهمية عددها، بينما الجميع يجهل ذلك أيضا ولا توجد إجابات واضحة عن هذه الأسئلة، الأبحاث العميقة حول الرضاعة.

ومع كل ما سبقت الإشارة إليه مضخة الحليب هي مجموعة من أجزاء بلاستيكية، قد يؤدي التهاون في تعقيمها بشكل جيد ودقيق إلى التسبب في تكاثر البكتيريا والأمراض التي يسهل نقلها للرضيع ذي المناعة الضعيفة ومع ذلك، تعتقد نساء كثيرات أن استخدام المضخة يستحق كل هذا العناء، فهن يرغبن في إعطاء أطفالهن حليب الثدي عوضا عن الحليب الاصطناعي.

يزيد من خطر تلوثه وذلك بسبب البكتيريا الخطرة التي تتجمع على أجزاء المضخة، كما يرى الباحثون أيضا أن تجربة الرضاعة الطبيعية والتواصل البصري والجسدي بين الأم والرضيع يزيد من فوائد الرضاعة الطبيعية على الطفل والأم على حد سواء، وينشأ شخصا متشبعا عاطفيا، قوي المناعة. هذا فيما توصل باحثون آخرون إلى أن الميكروبيوم الموجود في حليب الأم يختلف عن بقية أنواع الحليب الصناعية اوحى الطبيعية الأخرى. كما لا تفوتنا الإشارة إلى أن الإرضاع غير المباشر من الثدي غالبا ما يرتبط بزيادة انتشار مسببات الأمراض، التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي لدى الرضيع، وترى الباحثة العالمية الدكتورة لشيرين موسوي من جامعة مانيتوبا أن هذا الأمر يفسر السبب وراء تزايد خطر الإصابة بالربو لدى الأطفال الذين لم يتلقوا رضاعة

بصرف النظر عن مدى جودة آلات ضخ الحليب الطبيعي، سواء اليدوية أم الإلكترونية، فالملاحظ أن هذه الأخيرة لم تعد كالسابق تستعمل إلا في المنزل وبعض أماكن العمل والفضاءات الخاصة للأمهات الجدد قصد الإرضاع، والنادرة جدا هنا في الجزائر، فقد أقبلت عديد الشركات العالمية على تصميم مضخات أكثر جودة وعملية يمكنك استخدامها حتى وأنت تتجولين لقضاء حاجياتك اليومية من مركز تجاري، وبالرغم من هذا كله تظل أسعارها جنوبية تتراوح بين أربعين ألف دينار إلى مائة وخمسين ألف دينار وهو مبلغ كبير جدا مقارنة بالقدرة الشرائية للكثيرات، هذا ما يدفعهن إلى استخدام المضخة اليدوية غير المعقمة أو الإلكترونية داخل الحمامات العمومية القذرة وأداخل السيارة. أشارت دراسات حديثة أن حليب الأم يتحلل حين يتم تبريده بوضعه في الثلاجة، الأمر الذي



SMOKE

EAU DE PARFUM



W Parfums
WOUROUD

SMOKE

EAU DE PARFUM



Parfums WOUROUD

قوانين ممارسة الرياضة الأمانة والثمرة بعد الولادة

تساعد الرياضة بعد الولادة في تنظيم وظائف الجسم، أهمها استقرار النوم وتنشيط الدورة الدموية، مع استعادة الوزن الطبيعي، لكن لا يجب أبدا إهمال قواعدهما، إذ من الممكن أن تتسبب التمارين الرياضية العشوائية في أضرار جسيمة للأمان الجديدة.

استشارة الطبيب المختص قبل تخطيط برنامج التمارين

حسب دراسات حديثة، تزيد ممارسة الرياضة من طاقتك ونشاطك وتخفف من حدة التوتر في فترة ما بعد الولادة، وتساعد على تقوية عضلات البطن التي تضعف بسبب الحمل والولادة. مع هذا، فهي ممنوعة منعاً باتاً على الأمهات اللواتي خضعن لولادة عبر عملية قيصرية أو اللواتي يعانين من أمراض مثل فقر الدم أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو الكلى أو السكر. دون استشارة طبيب مختص والخضوع لتوجيهاته، التي في الغالب سيبدوها بضرورة تأخير بدء النشاطات الرياضية إلى ما بعد الشهر السادس في حالة استقرار صحة المرأة.

توصيات عامة لرياضة أمانة

ينصح الخبراء والمختصون بالرياضة المشي، بمعدلات مستقرة في الأيام الأولى بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية على حد سواء. فالشي هو الرياضة الأنسب

بممارسة المشي والمشي السريع مع التنفس، وتمديدات الأرجل، وشد أصابع القدم، بالتردد من مرة إلى خمس مرات، ثم تكريرها من عشر مرات إلى عشرين مرة، مع رفع العدد برفع مستوى التمارين. داومي على تمارين الأيروبيك، التي تقوي قلبك ورئتيك كما تساعدك على استعادة رشاقته وتبني عضلاتك بعد الولادة، وابتعدي عن الرياضات التي تجعل بطنك تبرز إلى الخارج، مثل تمرين نصف الضغط أو رفع الساقين باستقامة.. فهي تضغط على العضلات التي تمددت عندما كبرت بطنك أثناء الحمل. هذا التمدد ترك فجوة بين عضلات بطنك، وتسمى ترهل عضلة البطن المستقيمة، فتظهر كالتواء لوضعت عليها.

قد لا تناسب الأنشطة الرياضية أجسام بعض الأمهات الجدد، لعدم تعافيهن بسرعة، أو لإفراطهن في بذل الجهد أثناء أداء التمارين، ما قد يعرضهن لمضاعفات تعتبر خطيرة، كالنزيف الدموي الحاد، أو فتح شق الولادة أو الجراحة لعدم احترام الوقت المناسب للقيام بالرياضة، أو حتى إصابات في العضلات أو المفاصل. وهذه جميعها تستدعي التوقف الفوري عن النشاط، والمراجعة العاجلة لطبيب مختص.

والأكثر أماناً قبل الانتقال إلى تمارين أخرى، يمنع فيها حمل الأثقال والأجسام التي تفوق وزن مولودك.

تؤثر هرمونات الحمل على المفاصل والأربطة، لمدة تصل إلى ستة أشهر بعد الولادة، كما تتسبب الولادة في إضعاف قاع الحوض، خاصة إذا كان حجم الجنين كبيراً. لذا، عادة ما يوصى بالانتظار من ثمانية إلى عشرة أسابيع للبدء التدريجي في النشاط الرياضي، خاصة للأمهات بولادة قيصرية.

هناك تمارين خطيرة مهما كان نوع ولادتك، كالقفز الطويل، العدو، التزحلق، حمل الأثقال، العكس من ذلك، يوصى



OSCAR®

La Signature Masculine



Parfums WOUROUD



OSCAR®

La Signature Masculine

W Parfums
WOURBOUD



التخلص من دهونها وحجمها الواضح بعد محاولات جديدة. ومع هذا لا يعتبر الأمر صعباً جداً أو مستحيلاً بل يحتاج فقط إلى القليل من العزيمة والمثابرة، وفق برنامج شامل، يتضمن تمارين رياضية، نظام غذائي متوازن، وعادات صحية.

الرضاعة الطبيعية

حسب الدراسات التي أجريت في أوروبا، تبين أن الرضاعة الطبيعية تساهم بشكل فعال جداً في عودة الرحم إلى موضعه، والتخلص من مخلفات الحمل في الرحم سريعاً. لذا، يرجى الحرص على إرضاع صغيرك من حليب ثديك، حتى يستفيد من عناصره الغذائية القيمة، وتستفيدين من استعادة قوامك الرشيق.

وهكذا يمكنك كذلك تفادي ارتداء المشدات الضيقة أو حزام البطن طيلة فترة النفاس، لأنه يؤدي عضلات البطن والحوض، ويسبب آلاماً بالظهر، خاصة بعد الولادة القيصرية، إضافة إلى أنه قد يسبب سقوط الرحم في بعض الحالات، عند ارتدائه قبل عودة الرحم لوضعه الطبيعي.

النوم الكافي

سيكون من الصعب ضبط ساعات نومك في الفترة الأولى بعد الولادة، ولابد أن تقضي العديد من الليالي البيضاء ترعين صغيرك الذي لا يفرق بين الليل والنهار بعد، وعدم خضوعك للراحة الكافية سيؤثر على انتظام هرموناتك، ناهيك عن انفتاح شهيتك للأكل في أثناء استيقاظك، لذا حاولي أن تخلدي إلى النوم كلما فعل رضيعك، وأبعدي الطعام عن مكان نومك.

تخلصي من البطن البارزة
والوزن الزائد بعد الولادة

تمتعي بقوام رشيق وصحي

الهرمونات، الأكل غير الصحي، المكوث في البيت لفترات طويلة، وقلة النشاط، كلها عوامل تساهم في بروز بطن الأمهات الجدد بعد الولادة، وتسبب عقدة للكثيرات منهن، ما يجعلهن يستسلمن أمام محاولة التخلص من مظهر البطن الكبيرة رغم أن الأمر ممكن.

البطن هي المنطقة الأولى التي تبرز عند اكتساب المرأة لوزن زائد، وهي آخر منطقة يمكن



Féminin

Le Plus Féminin
des Parfums



W Parfums
WOURBOUD





indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

Parfums
WOUROUD



الغني بالألياف والنشويات المفيدة لإدرار الحليب وانقاص الوزن.

استبدلي العصائر الاصطناعية والغازية بالعصائر الطبيعية الخالية من الإضافات والسكريات المركبة ومنقوع الأعشاب العطرية، وشرب كميات وافرة من المياه.

استبدلي الحليب كامل الدسم، والحليب المحلى والياوورت بالحليب خالي الدسم، والأجبان الخالية من الأملاح.

ابتعدي عن العادات السيئة في الطعام، لأنك ستواجهين أياما عديدة لا تجددين فيها وقتا مناسباً للطبخ بسبب مسؤولياتك الكثيرة، لا تطلبي الطعام الخفيف المشبع بالدهون، والمقلبات، في حين يمكنك تحضير وجبات بسيطة وسريعة في المنزل، كالمعكرونة بالقمح الكامل، أو شواء اللحوم البيضاء الغنية بالبروتينات.

مهما حاولت أمك إقناعك أن حلوى الطحينة أو ما يدعى الشامية، وبعض الأطباق التقليدية، والحلويات كالطمينية، مدرة للحليب عليك أن تتوجهي إلى خيارات صحية أكثر صحيح أن النتائج متقاربة لكن الأكل التقليدي عادة ما يكون غنيا بالسكريات والدهون المشبعة، التي تتراكم بمجملها في منطقة البطن ويصعب التخلص منها في ما بعد.

ممارسة الأنشطة الرياضية

لن تتمكني من العودة إلى وزنك قبل الولادة بلمسة سحرية، سيحصل الأمر بالكثير من الجهد والمثابرة، وبالتدريج البطيء أما إن كنت ترغبين في نتائج سريعة، فيجب عليك المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، لمدة نصف ساعة يوميا، بعد استشارة طبيبك طبعا، اجعليها حينما ينال طفلك، أو بينما يلهو بلعبته الموسيقية، وإن كان في متناولك الخروج للمشي فسيكون ذلك مفيدا وممتعا أيضا، لكن لا ينبغي البدء في المشي لمسافات طويلة بعد الولادة مباشرة، وإنما يجب الانتظار حتى يتم التعافي من الدوخة، والصداع والألم.



تلك المنطقة ويساعد توزيع الدهون المتراكمة فيها إلى بقية أنحاء الجسم ما يسهل تفكيكها والقضاء عليها وتحسين عملية الأيض، يمكنك استخدام كريمات الترطيب، أو كريمات التدليك أو المراهم الآمنة المخصصة لتفكيك الدهون وهي متواجدة في الصيدليات، كما يمكن الاعتماد فقط على الزيوت الطبيعية على غرار زيت اللوز، وزيت الزيتون، وزيت جوز الهند.

يساهم التدليك كذلك في تنشيط الدورة الدموية، وشعورك بالاسترخاء التام والهدوء، لذا حاولي أن تكون جلسة التدليك خاصتك تحت يد خبيرة أو حتى من يديك لكن قبل النوم ليلا أو ساعة القيلولة.

النظام الغذائي الخالي من مسببات السمنة

استبدلي الطحين الأبيض الذي تصنع به الحلويات والمخبوزات كونه لا يحتوي على قيمة غذائية مفيدة، بطحين الشوفان أو الشعير

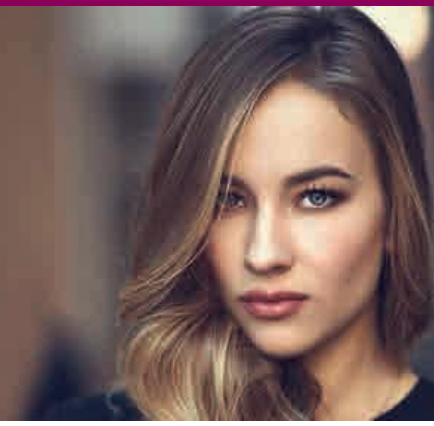
الاستقرار النفسي

حالتك النفسية مهمة في فترة النفاس وما بعدها، لك، ولرضيعك، وللمحيط، مهما بلغ وزنك بعد الولادة لا تستسلمي ولا تشعري بالإحباط، تذكري أكثر أمر ايجابي وهو وجود صغيرك بجانبك، وتمتعه بالصحة، لا تستسلمي للمشاعر السلبية التي قد تراودك في هذه الفترة، حول شكل جسمك، أو نمط حياتك الذي اختل كثيرا، فقد يدفعك هذا إلى تناول المزيد من الأطعمة دون الحاجة إليها، كما من الممكن أن يسبب لك اختلالا هرمونيا.

التدليك الاسترخائي الهادف

يعد الحصول على عشرين دقيقة إلى نصف ساعة من التدليك يوميا فعلا جدا عندما يتعلق الأمر بفقدان وزن الجسم دون الحاجة إلى التعرق في صالات الرياضة، فالتدليك بحركات دائرية أو نزولا إلى أسفل البطن ثم أعلاه بحركات حذرة، يعمل على تقليل الدهون في





Amourette

L'EAU DE PARFUM

W Parfums
WOUROUD



قبل الحديث عن علاجات مشاكل البشرة التي تعاني منها أغلب الأمهات بعد الولادة، لابد من الإشارة إلى أن نحو 70 بالمائة من النساء اللواتي تظهر لديهن، سوف تختفي تلقائياً دون أي علاج أو من دون أدنى جهد، بينما يصعب على البقية التخلص من هذه المشاكل الجمالية المزعجة، وخاصة النساء اللواتي يحملن مرة أخرى بعد فترة قصيرة، وبعضهن رغم عديد المحاولات البائسة يفشلن تماماً ويتعايشن معها، ما نود قوله، أن تعامل أجسام النساء مع الكلف، التشققات الخطوط الحمراء والبيضاء والرمادية، البثور والتصبغات، يختلف باختلاف طبيعته، مع هذا كله، يجب أن يتم البدء في استخدام الكريمات بعد الولادة مباشرة ويكون بناء على إشراف طبي.

أسباب ظهور مشاكل البشرة بعد الحمل

تمدد الجلد السريع بسبب زيادة حجم الرحم والنمو السريع للجنين، وكبر حجم الثديين بسبب ارتفاع هرمون الحليب، بالإضافة إلى جميع التغيرات الهرمونية الأخرى التي تتعرض لها المرأة الحامل، وخاصة هرموني الأستروجين والبروجسترون، كما تتدخل الجينات وعامل الوراثة ضمن مسببات مشاكل البشرة أثناء وبعد الحمل وتزداد حدتها بتعرض الحامل لأشعة الشمس المباشرة في ساعات النهار، وهو ما يحفز الخلايا الصبغية على إنتاج المزيد من البقع الداكنة بالبشرة.

يؤدي النشاط الزائد للخلايا الصبغية المسؤولة عن لون البشرة في الجسم، أثناء فترة الحمل إلى الصل إلى ظهور العديد من أشكال فرط التصبغ الجلدي ما ينتج عنه بقع جلدية وخطوط ملونة، تظهر عادة في مناطق مختلفة من الجسم كالوجه والخصدين والأنف والذقن وأعلى الشفتين، على البطن وخاصة أسفلها، وعلى الثديين، تكون على هيئة بقع متفرقة أو بقعة واحدة فقط.

مشاكل البشرة الناجمة عن الحمل والولادة

أسبابها والأساليب الأكثر شيوعاً لمعالجتها



sometime2

Fraicheur Fruitée



مؤلاً، يستغرق وقتاً طويلاً ليظهر نتائج مرضية. وهناك الليزر الاستئصالي، الذي يعطي نتائج جيدة، لكنه يحتاج إلى علاجات موازية، نظراً لما يسببه من أعراض جانبية.

التقشير الكيميائي للبشرة

بعيدا عن عمليات التجميل الجراحية، يعد التقشير الكيميائي من أشهر الحلول في السنوات الأخيرة، التي يمكن استخدامها لعلاج مشكلات البشرة، كالبقع الداكنة والكلف والنمش، يتم إزالة الطبقة الخارجية من البشرة بمواد كيميائية مثل حمض الخليك الثلاثي، وهي مادة سائلة تمرر على الجلد. الفرق بينه وبين أساليب التقشير الأخرى، هو النتيجة السريعة التي يظهرها، وإزالته لطبقة الجلد المتهاكلة في البشرة، للسماح بنمو طبقة أخرى مع الوقت أكثر نضارة وحيوية، خالية من المشاكل.

نصيحة:

كل هذا لا يغني عن التزام الأم بروتين صحي، رغم كل الضغوطات والمسؤوليات، والحرص على عدم إهماله، أو التكاسل عليه، وهو يمثل في ترطيب البشرة بشرب كميات وافرة من الماء تتراوح بين لتر إلى ثلاثة لترات يوميا، واستخدام كريمات الترطيب أو الزيوت الطبيعية، على غرار زيت اللوز الحلو، وزيت جوز الهند الغني بالفيتامينات، وذلك مرتين على الأقل صباحا عند الاستيقاظ ومساء قبل النوم. التقشير باستخدام منتجات طبيعية مرة كل أسبوع، بعد الاستحمام بماء دافئ، وتفايدي المياه الساخنة لأنها تسبب جفاف البشرة، وتخلصها من الزيوت الطبيعية التي تفرزها لتحتمي نفسها.

أخذ المكملات الغذائية بعد استشارة الطبيب المختص. هذا، إلى جانب تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة وعلى فيتامين ج، فهي وسيلة فعالة لتجديد خلايا البشرة بشكل سريع وآمن.

جلسات العلاج بأشعة الليزر

قبل اتخاذ قرار الخضوع لجلسات علاج الكلف أو



أساليب مختلفة لعلاج مشاكل البشرة بعد الولادة

الكريمات والمرام

تعد أسهل وسيلة لعلاج مشاكل البشرة بعد الولادة، وأكثرها إتاحة، إذ يمكن الحصول عليها من أقرب صيدلية إليك، أو طلبها عبر المواقع لتصلك حيث تقيمين، وهي عادة كريمات التبييض التي تحتوي على عنصر الهيدروكينون (Hydroquinone) وظيفته الأساسية إيقاف إنتاج مادة الميلانين على البشرة، والسماح لها بأن تظهر أكثر تفتيحا، هناك أيضا الكريمات التي تحتوي على فيتامينات كفيتامين أ الذي يعمل على الحد من نشاط الخلايا الصبغية، بالإضافة إلى منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على فيتامين "ج"، الغنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على تجديد خلايا البشرة والحفاظ عليها من التلف، وللحصول على أفضل النتائج، يتم تطبيق الكريمات مرتين في اليوم على الأماكن الداكنة

علاج مشكل نقص حمض الفوليك والفيتامينات

يقول الأطباء إنه عادة، السيدات اللواتي تناولن حمض الفوليك، خلال مرحلة الحمل، إلى جانب

الفيتامينات والمكملات الغذائية التي يصفها لهن الطبيب، لا يعانين من ظهور تصبغات الجلد والبثور، والتشققات لا في أثناء الحمل ولا بعد الولادة، إذ إن نقص الفوليك في جسم الأم يسبب العديد من المشاكل من ضمنها ظهور الكلف. وهذا، من ضمن الأسباب التي تدعو إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك مع نظامها الغذائي، على غرار البيض المطهو جيدا والبقوليات، والخضروات الورقية الداكنة والحمضيات وغيرها، أو الحرص على

التصبغات بأنواعها، التشققات وعلامات تمدد الجلد وغيرها من مشاكل البشرة بأشعة الليزر، من المفترض أن تكوني قد جربت أنفا علاجات أبسط، كالكريمات والتقشير الطبيعي، وانتظرت فترة حتى تظهر نتائجها أو تختفي هذه الأعراض بمفردها، بعدها يمكنك زيارة طبيب مختص وأخذ رأيه حول الموضوع لمعرفة أي نوع من أنواع الأشعة تخدم حالتك، فهناك العديد من علاجات الليزر، نذكر منها IPL أو ما يدعى نبضات الضوء المكثف، الذي عيبه الأساسي علاوة عن كونه





اضبطي علاقاتك الاجتماعية للتمتع بوقت إضافي مع رضيعك

الهاتف والإنترنت يؤثران على نفسيته وراحته

العلاقات الاجتماعية للأم الجديدة التزام يهدر جهدها وجودك، ضمن عائلة ومجتمع سيجعل من واجبك دائما وفي كل الظروف تقبل الزيارات والقيام بها، ورد الجميل.. لكن الاستمرار في إعطاء وقتك وجهدك للجميع ولو على حساب صحتك النفسية والبدنية ورعاية وليدك سلوك مستنزف وخاطئ. نعم، متفهم رغبتك في البقاء مندمجة ولا تحيين العزلة، لكن ستقدمين الكثير مقابل هذا، لماذا لو كان بإمكانك تغيير نمط علاقاتك الاجتماعية بما يناسبك!

أصدقائك بهذا الأسلوب. إذا، فإن عليك توفير البديل، كدعوتهم إلى قضاء وقت ممتع في منزلك! الأمر جيد للجميع، لكن، هل بإمكانك إدارة العزائم بينما يبكي صغيرك كل فترة ويطلب الرعاية؟ يحتاج ذلك إلى تخطيط فقط، يمكنك طلب الطعام من الخارج والاستعانة بخدمة التوصيل، إذ باستثناء المطاعم ومحال بيع الأكل الخفيف، هنالك سيدات يقمن بتحضير مأدبة كاملة بأدق تفاصيلها، وهي التي تطلبينها واحضارها إلى غاية منزلك، الخدمة مكلفة نوعا ما، لكن لا شيء يغلو على قضاء وقت ممتع مع رفقة طيبة، لكسر الروتين والابتعاد عن الاكتئاب.. اعتمدي على الأواني الكرتونية، التي يسهل التخلص منها بعد الاستعمال، لتفادي الجلي، وأحضري مشروبات معلبة أيضا.

الاعتذار ينجيك من العتاب

لا بد من كونك ستستقبلين دعوات حفلات الزفاف، حفلات أعياد الميلاد، وحفلات النجاح والخطوبة والختان، ولكنه قد يكون من المستحيل عليك حضورها رغم رغبتك الجامحة في الترويح عن النفس ولقاء الأحبة وكسر الروتين. وهنا، قد تواجهين غضبا أو انزعاجا من أصحابها. لذا، من الجيد لو تمكنت من زيارتهم في بيتهم الهادئ مسبقا، أو حتى الاعتذار عبر مكالمات هاتفية تشرحين فيها ظروفك كأمر جديد، لتفادي العتاب واللوم في حقك لاحقا.

مواقع التواصل ومكالمات الهاتف تضيق وقتك

ينصح الأطباء، في السنوات الأخيرة، ببقاء الأم المرضعة بعيدا عن وسائط التكنولوجيا. فالتواصل غير المنقطع يؤثر على نفسيته سلبا، وحتى على كمية وجودة حليبها، فضلا عن تضيقها للوقت والجهد سدى. استغلي وقت تصفحك لحسابات الأصدقاء في الراحة لتجديد نشاطك، وقللي من المكالمات الطويلة المزعجة.



أو الشاطئ، أو ربما إلى حفل شواء، اعتذارك مرارا سيجعل منك شخصية مملّة، ونظرتهم إليك ستتغير لا محالة، أنت اليوم أم بالكثير من المسؤوليات تفضل البقاء في المنزل على الخروج وتغيير الحفاضات في الشارع وفي السيارة، والبحث عن مكان مناسب للإرضاع.. قد تفقدين بعض

علاقتك مع الزملاء والأصدقاء

تمر أيام قليلة بعد ولادتك لطفل صغير، وخضوعك لعملية قيصرية أو حتى ولادة طبيعية وأيام مرهقة، قبل أن تبدأ شلتك بالاتصال بك، تدعوك إلى العشاء خارجا، أو إلى نزهة إلى الغابة





راحة رضيعك من راحتك

خصصي وقتا لنفسك ولا تسمحي لضغوطات الأمومة أن تنسيك أو تؤثر عليك

لا ترفض مساعدة الأقارب واطلبها كلما احتجت إليها

قد يقودك الشعور بأنك ستسبب الحرج لأحدهم في حال طلبت مساعدته، بالندم لاحقا. لذا، لا تترددي في طلب المساعدة وتقبلها ممن يقدمها، فليس عليك أن تكوني السوبر ماما في كل الأوقات، لابد من أنك ستواجهين أياها عصبية يشتد فيها الضغط، لا تتحملي كل الأعباء لوحده، استدعي أمك، أختك، أو صديقتك لمساعدتك، واجعلي زوجك شريكك في كل أشغال المنزل التي تقومين بها في الفترة بعد الولادة، حتى يتحمل معك مسؤولية الوافد الجديد.

دلي نفسك

أكبر خطأ تقبل عليه الأمهات الجدد، بسبب الضغط والتعب، هو إهمال أنفسهن، وتوجيه كل الجهد والعناية والدلال للرضيع. وهذا، ما يسبب لهن إجهادا بدنيا ونفسيا. عليك إيجاد بعض الوقت لأخذ حمام دافئ ولو في آخر الليل، لتفادي مشكل الأرق، قلّمي أظفارك باستمرار واعتني بنظافتها، مشطي شعرك بعد كل حمام وجففيه جيدا، يمكنك طلب خدمة المساج في المنزل مرة كل أسبوع، أو التنقل إلى مركز يوفر خدمات احترافية وسريعة، بعد الاطمئنان على رضيعك لدى والده أو شخص موثوق، وتأكدي من أن هذا سيغير كثيرا من نفسك.

باستفاقة الرضيع، كل واحدة منها تطلق موجات وأشعة تأثر على راحتك وراحة صغيرك، يمكنك السعي قدر المستطاع لاستبدال استخدامها بأنشطة تساعدك على الاسترخاء، كأخذ حمام دافئ، والقراءة لك ولطفلك الرضيع، وتقليل الإضاءة، وتناول مشروب يساعد على الاسترخاء.

ابتعدي عن تناول الكافيين

المشروبات المحتوية على نسب عالية من الكافيين، كالقهوة والشاي والشوكولا، ستمنحك شعورا جميلا عند تناولها، لكن، سرعان ما تختفي نشوتها، مسببة لك رغبة غير مفهومة، خاصة في وجود خلل في الهرمونات، خمول مع اندفاع إلى النشاط. وبدلا من هذه العادات الغذائية الضارة أحيانا تناولي مشروبات دافئة، تساعدك على الاسترخاء، كالبابونج، مغلي النعناع، أو القرفة..

بينما على الأم الجديدة الالتزام بإرضاع صغيرها وتنظيفه، والحرص على راحته وتنويمه، لا تجد الوقت لنفسها، وتنسى أن عليها التمتع بقدرة من الراحة هي الأخرى، حتى تتمكن من مواصلة مهمتها على أكمل وجه، دون أن تتأذى صحتها النفسية والبدنية.

تخلصي من وجود الأجهزة الإلكترونية في غرفة النوم

توصلت الدراسات الحديثة في مجالها إلى أن للأجهزة الإلكترونية وموجاتها تأثيرا سلبيا على نشاط الدماغ ومنعه من الراحة. لهذا السبب، عليك المحافظة على غرفة نومك خالية من الأجهزة الإلكترونية، على غرار التلفزيون، جهاز الربط بالإنترنت، الحواسيب، الهواتف النقالة.. حتى تلك الأجهزة التي باتت تستخدم للتنبيه من تسرب لتنبهك





العودة إلى العمل بعد الولادة

مهامك المنزلية

كامرأة، تعلمين جيدا أن أشغال المنزل لا تنتهي أبدا. مهما كنت ربة بيت ممتازة، ستجدين دائما مهمة ما في انتظارك، كلما أوشكت على إتمام المهام الأولى. لذا، عليك ضبط برنامج أسبوعي منظم، يكون بوسعك معرفة ما عليك القيام به في اليوم الموالي، كغسل الثياب وتجفيفها وطبخها. أما تنظيف الأرضية والأثاث، فمن الأحسن أن يكون في عطلة نهاية الأسبوع، ولا تتواني في طلب المساعدة من الزوج والأقارب.

إذا فاتك القيام بواجب معين، فليس عليك الشعور بالذنب، أو بذل مجهود فوق طاقتك، الأمر طبيعي، ويحدث مع جميع النساء، في النهاية، لست سوبر وومن أو أما خارقة.

علاقاتك في العمل

الوظيفة مسؤولية أمام الله وأمام مسؤولك في العمل وأمام العميل أيا كان نوعه، وسيكون من الصعب إرضاء الجميع، بينما تعتنين بعائلة ورضيع صغير. لهذا، عليك شرح وضعيتك الجديدة، وطلب التفهم من مديرك، فقد تحتاجين إلى تأجيل بعض المهام، أو طلب ساعات للراحة غير مدفوعة الأجر، أو الاتفاق مع زملاء لتبادل المهام أو التخفيف عنك، على أن تردي جميلهم لاحقا. غير أن النقطة المهمة التي يجب عليك تفاديها، هي أخذ العمل لإنجازه في المنزل، فقد يصبح الأمر أصعب ولا توفقين.

حب المهنة وعدم القدرة على الابتعاد عن النشاط في كامل الظروف، الرغبة في استمرار إثبات الذات وتحسين المستوى المعيشي، أو الالتزام بعقد عمل طويل المدى والخوف من فقدان الوظيفة.. كلها عوامل تجعل الكثير من الأمهات الجدد يعدن إلى مناصب عملهن سريعا بعد عطلة الأمومة، رغم أن المهمة الآن شاقة أكثر من السابق.

المسؤوليات التي تنتظرك في المطبخ من المهم

تحتاج النساء العاملات بعد الولادة إلى التأقلم مع ظروفهن الجديدة وتكييفهن مع برنامج عملهن، ليتمكن من إحلال التوازن في حياتهن. وليحدث ذلك، يجب اتباع بعض الخطوات الضرورية المجربة.

ترتيب الأولويات يسهل المهمة رضيعك أولا

لن يكون قرار العودة إلى العمل في الشهور الأولى بعد قدوم المولود الجديد سهلا أبدا، إذ لا يزال صغيرك في حاجة ماسة إليك، ولا أحد على وجه الأرض سيعوض عطفك وحنانك له. من أجل هذا فقط، عليك القيام ببعض التوضيحات غير المعتادة، كقضاء وقت في الصباح الباكر معه، لإرضاعه وإعطائه لمسات حانية، داعيه مستيقظا حتى ينام خلال غيابك خارجا، وبدل السماح بإعطائه حليبنا صناعيا، من الأفضل لو يكون بإمكانك شطف حليبك الطبيعي في المساء وعند عودتك أيقظيه، ضميه كثيرا وأرضعه من ثديك مباشرة، مهما بلغت

كذلك، أن تختاري الشخص المناسب لرعاية طفلك، تتوفر فيها روح المسؤولية، وحب الأطفال والأهم الخبرة في التعامل معهم.

