

الشرق العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية
سبتمبر 2022 العدد: 1102 الثمن: 150 دج / فرنسا: €3

الراعي الذهبي
للعدد
Condor
Prenez votre envol !

تدخل الأولياء
في توجيه
المسار
الدراسي
لأبنائهم...
كيف يجب
أن يكون؟

الغباء
الغاطفي...
سفاح
العلاقات
الزوجية

أنكروا حقوقهن
في الكد...
رجال يرمون زوجاتهم
بعد الثراء

استطلاع
لماذا يتخلى بعض
الرجال عن خاتم
الزواج؟

الفنانة الصحراوية
للشرق العربي:
تتو خيلولي

الفنان في
الجنوب بعيد
عن الحركية
الثقافية

الممثل الهادي الطير
«الباجي» يصرح:
للأسف... التشجيع أصبح
فقط للرداءة

• الرئيس الشرفي
علي فضيل

• الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد
ياسين فضيل

• مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

• القسم التجاري
مونية بن سلامة

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

• هيئة التحرير
عزوز صالح- فاروق كداش
نسبية علال- طارق معوش

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

• شهداء الشروق
مليكة صابور
أغتيلت في 21 ماي 1995
خديجة دحماني
أغتيلت في 05 ديسمبر 1995
حموي مقران
أغتيلت في 15 أكتوبر 1996

الفنانة الصراوية تنو خيلولي
للشروق العربي:

الفنان في الجنوب بعيد عن الحركة الثقافية

17

الممثل الهادي
الطير «الباجي» يصرح:
للأسف... التشجيع
أصبح فقط للرداءة



48



5 إطلاقات
عاصمية
من خزائنة
منال
حدلي

37

جمال مع مدرسة "الجمالية"
علاقة الأمراض والتعقيدات الصحية
بالمشاكل الجمالية الشائعة

كيف تتم الوقاية
منها، وهل يتم
علاجها؟

36



أنكروا حقوقهن في الكد
رجال يرمون
زوجاتهم بعد
الشراء

45

الغباء العاطفي
سفاح العلاقات
الزوجية

16

تدخل الأولياء في
توجيه المسار
الدراسي لأبنائهم
كيف يجب أن
يكون؟

32

استطلاع
لماذا يتخلى بعض
الرجال عن خاتم
الزواج؟

20

• التوزيع: مؤسسة الشروق • موزع الشرق: اوسعادة رشيد • هاتف: 0560239781

• الطباعة: ANEP Rouiba 2022 • المنوان البريدي: 87 شارع محمد سعيدون القبة العاصمة

• الهاتف: 023713990/023713982

• الموقع الإلكتروني: magazine.echoroukonline.com • البريد الإلكتروني: echoroukomag@gmail.fr

أي نوع من المعدنوس
المركز تناول هؤلاء...؟
ثم.. هذا الريسوني،
الذي يبدو أنه أثرت
فيه شمس "السمائم"،
فتخيل أن دولة موريتانيا،
وبعضا من ولايات الغرب
الجزائري، هي أرض
مغربية...؟!
وينتظر فقط من مولاهم
الإذن بالزحف على
موريتانيا والجزائر.. ونسي
أن مولاهم قد باع سبته
ومليية إلى إسبانيا،
بدراجة هوائية..
توقيت خرجه الريسوني،
كرقصة الديك المذبوح،
إي إن نظام المخزن، في
آخر شطحاته.. ولم يكتف
بتطبيعته مع الصحاينة،
الذي عقد آمالا عليه، بأنه
يغير حاله، من حال إلى
حال.. إلا أنه سقط في
مستنقع يليق به.. وحاشا
أن يكون الشعب المغربي
من فصيلة هذا المخزن..
ما لم يستطع نظام
المخزن توفيره لشعبه،
في ظل غلاء المعيشة
لدى المغاربة، "وكز"
الريسوني من الخلف،
ليشغل الرأي العام
المغربي، ويغطي على
فشل سياسته، داخليا
وخرجيا، وكان آخر الحلول
عنده، الارتقاء في أحضان
الصحاينة...!



•ياسين فضيل

الريسوني يريد الحرب مع الجزائر..!

تنافس جديد وشديد،
بين "حشيش
الريسوني" وسلفية
مولاهم، على من
"يحشش" أكثر..
فلسفيو المغرب،
وعلى قطي
الريسوني، قالوا:
"سنزحف على الجزائر،
"ديال الموعرب"..



الأميرة عبلة تزور عاشور العاشر

ضجت مواقع التواصل الاجتماعي بصور النجمة سهيلة معلم، التي تجمعها بالعملاق صالح أوقروت في حديقة المستشفى الذي يتلقى فيه العلاج.. وبدا السلطان عاشور العاشر في حال أفضل بكثير، مقارنة بصوره السابقة، وقد حصدت الصورة أكثر من 200 ألف لايك في ظرف وجيز جدا.

ماكياج المشاهير زهرة حركات بعينين جريئتين وحاجبي ياسمين "براندا"

شاركت مقدمة البرامج والممثلة زهرة حركات، صورا لها من إحدى الحفلات التي قدمتها وقد أطلت بماكياج جريء جدا، بعينين ذهبيتين وفوشيا.. أما أيلابنر، فعريض يمتد حتى طرف الحاجب. أما ياسمين عماري، فاعتمدت على الماكياج الطبيعي، مع لمسة سموكي في العينين، بينما صار حاجبها الكثيفان علامتها المميزة.



ليلى بويحيوي تكذب الشائعات وتتبع خطوات مونيا بن فيفول

يبدو أن المؤثرات على مواقع التواصل الاجتماعي لا يتركن مجالاً، إلا وحاولن شق طريق نحو.. فبعد أن أطلقت الممثلة والمؤثرة صاحبة أكثر من 3 ملايين متابع على أنستغرام، ماركة ملابس باسم مون يمزج بين القطع الحديثة والتصميم التقليدي، التي لاقت رواجاً كبيراً، خاصة العبايات والكيمنو،



تستعد الممثلة ليلى بويحيوي، الشهيرة بحمامة في عاشور العاشر، لإطلاق ماركة ملابس خاصة بها، تحت اسم ليلى براند، لم تكشف بعد عن خطتها وعن الستايل الذي ستقدمه. وقد طالت شائعات الطلاق الممثلة الشابة، خاصة بعد إغائها متابعة زوجها الرياضي طارق خليفي. وأبدت هذه الأخيرة استياءها من التأويلات، وأرجعت سبب الإلغاء إلى قرارها عدم مشاركة حياتها الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي.

بطولة حسان كشاش وسارة لعلامة

بدء تصوير فيلم زيفود يوسف

أعطيت إشارة الانطلاق لبدء تصوير فيلم تاريخي، عن أحد رموز الثورة الجزائرية، وهو البطل زيفود يوسف. وقد أسدي دور أسد قسنطينة إلى الممثل، علي ناموس، بينما سيشاركه البطولة الممثل الكبير، حسان كشاش، والممثلة سارة لعلامة وعبد النور بعمر ومحمد طاهر زاوي والعديد من الأسماء. الفيلم، من إخراج مؤسس خمارة، وإنتاج المركز الوطني للصناعة السينمائية.

إشراقة



• ياسين فضيل

ماكرون والغاز

يارة الرئيس الفرنسي، ماكرون، إلى الجزائر، الشهر الماضي، جاءت لاستدرا عطف الجزائر، بعد أن أغلقت روسيا أنابيب الغاز، الموصلة إلى أوروبا..

ماكرون، يطلب النجدة من الجزائر، لإنقاذ فرنسا من برد أوروبا..

وفي المقابل، فإن الجزائر في موقف قوة، للتفاوض في كل المسائل العالقة بين البلدين.. وفي مقدمتها، تجريم الاستعمار.. ترى، هل كسبت الجزائر الرهان من زيارة رئيس فرنسا الأخيرة، أم إن الأمر لا يعدو أن يكون مجرد وعود لإذابة الجليد، الذي أصاب العلاقة الدبلوماسية بينهما؟

عطلة سبتمبر تستهوي الجزائريين

بعيدا عن الاكتظاظ وازدحام الطرقات وتدني الخدمات

تضاعف أعداد الجزائريين الذين اختاروا، مؤخرا، قضاء العطلة الصيفية هنا على أرض الوطن، السبب الذي أنعش السياحة الداخلية، وبعث الروح في هياكلها المختلفة. في المقابل، كلف هذا الانتعاش الولايات الداخلية مشاكل بالجملة، أهمها اكتظاظ المنشآت السياحية، وازدحام الطرقات، وتدني الخدمات إلى أضعف مستوياتها، ما جعل فئة من المواطنين يختارون مواعيد مخالفة للعطلة.

التنقل إلى الشاطئ، ومكان الإقامة، أو تناول وجبة طعام.

"الحرمة" والراحة مضمونة

قضاء أوقات هادئة، والتأمل في سحر المياه الخالية تقريبا من أعداد المصطافين، هو غاية الكثير في عطلتهم.. لا يهتم الجو كثيرا، كل ما يستهوي هذه الفئة، ويصنع استقرارها الداخلي، هو الابتعاد عن الفوضى والاكتظاظ. لهذا، عادة ما يؤخرون عطلتهم أو يقدمونها.

كذلك الحال، بالنسبة إلى السيد عبد الحكيم، إطار في مؤسسة عمومية، يختار شهر ماي أو جوان، للاستفادة من عطلته، يقول: "أنا شخص محافظ، مع هذا، أحب أن تنعم عائلي بعطلة مثل الآخرين.

لهذا، أخذهم إلى الشاطئ، عندما يكون فارغا تقريبا.. أشعر بأننا نكون مرتاحين أكثر، نتصرف بحرية ونسبح، ونتناول الطعام على الشاطئ.."

من المعروف أن الضغط في المطاعم والفنادق وقاعات الشاي والمثلجات وغيرها، يخلف تراجعاً في مستوى الخدمات، ويجعل أبواب العمل لا يفكرون إلا في مضاعفة الدخل، مادام الطلب

تقتصر العطلة السنوية، للكثير من العاملين في القطاع العام والخاص، على بضعة أيام فقط، فيحتتم على أغلبهم ربطها بعطلة أطفالهم، أو زوجاتهم وأزواجهم، والتقيّد بالرتابة التقليدية، التي يفرضها الخروج والدخول الاجتماعي، بينما يخطط آخرون بما يروونه مناسباً لهم. رشا حمودي، 39 سنة، طبيبة بالقطاع العام، تصف العطلة الصيفية بالجحيم، إذا لم يتم استغلالها كما يجب. تقول: "أفضل الاستفادة من عطلتي السنوية في شهر ماي، أو سبتمبر.. هكذا، يتسنى لي استغلال البحر، بعيداً عن ضجيج الأطفال واكتظاظ الشواطئ.

أحب الهدوء، لذلك، أفضل تحمل ضغط العمل، والساعات الإضافية والمناوبات، في حين يكون أغلب الزملاء في عطلة، على أن أضيع أيام راحتي في طرقات مزدحمة، وفنادق تعج بالناس.. هو المأزق الذي وقع فيه آلاف المصطافين الجزائريين، في العديد من الولايات الساحلية، هذه السنة، على غرار جيجل، وهران، عنابة، تيزازة.. حيث يقضون ساعات طويلة لمسافة قصيرة بين

على خدماتهم ومنتجاتهم متواصلًا.

خدمات أفضل وأسعار منخفضة

قبل بداية موسم الاصطياف، وفي الفترة التي تبدأ الفنادق والمركبات السياحية، وحتى أصحاب المنازل المخصصة للكرءاء، في الاستعداد لاستقبال وفود الراغبين في الراحة والاستجمام، يكون الإقبال ضعيفا. فالكل ينتظر عطلة أبنائه أو عطلته السنوية، وارتفاع درجات الحرارة للزول إلى الشاطئ، بينما تفضل فئة أخرى هذه الفترة من السنة، أو لنقل تنتهزها، للتمتع بأيام من الراحة، والدلال بميزانية محدودة، حين تكون الأسعار معتدلة لم تخضع بعد إلى البرمجة الصيفية، حين تتضاعف أو تنتقل إلى ثلاثة أضعاف ما تكون عليه خارج موسم الاصطياف. كذلك الخدمات، تكون ممتازة، حيث تعكف كل جهة على رفع مستوى خدماتها، واستعراض الأفضل، لجذب السياح، وكسب رضاهم لتسويق صورة مشرقة عنها. هذا، بالضبط، ما يمكن أن يناله السائح أيضا، في نهاية موسم الاصطياف، عندما يعود الجميع إلى مناصب عملهم، والأطفال إلى المدارس.. حتى الفنادق وباقي المنشآت السياحية، بما في ذلك المطاعم وقاعات الشاي.. تخسر كل تلك الأعداد الهائلة من الزبائن، التي تدفقت عليها خلال موسم بأكملها. وهي تحارب لاستمرار تقديم خدماتها وصب المزيد من الأرباح في الوقت بدل الضائع. يقول نسيم شاني، صاحب مركب سياحي بمستغانم: "يتراوح عدد زائرينا، خلال جويلية وأوت، ما بين مائة عائلة إلى مائتي عائلة يوميا، فيقلص العدد فجأة، فور إعلان الدخول الاجتماعي، حتى لا يتجاوز 30 عائلة.. الفريق ذاته، يعمل لخدمتهم وارضائهم، لمحاولة جذبهم مزيدا من الوقت". مع هذا، فإنه من سوء حظ البعض، أن هذه الفترة من السنة لا تلائم برنامج عملهم، ولا يملكون خيار استغلالها".





ضرب وسب وتهديد

مأس وكوابيس أول يوم "ماترنيتي"

عن التجارب السيئة، تروي سيدة يوم ولادة ابنتها الأولى: "كنت رفقة امرأة أخرى، قيل لها إنه لم يحن موعد ولادتها، رغم أنها كانت تعاني من نزيف، وقد وبختها القابلة بقلّة احترام. أما أنا، فقد اقتادوني إلى جناح التوليد، بعدها، وجدت نفسي في الرواق، واستيقظت وجسدي يرتجف برداً.. لقد وضعت تحت مكيف الهواء. شعرت بالإهانة، فرحت أبكي. فجاءت قابلة وسألني عن سبب بكائي. فقلت لها: لقد وضعت طفلة. فقاطعتني: ألهذا السبب تبكين؟ هناك من يحلمم بالإنجاب.. لم يكن لدي القوة لأشرح لها أي كنت أسأل عن ابنتي لا غير". وتردّف: "المفاجأة، أنه حين أخذوني إلى غرفتي، وجدت تلك المرأة التي وبختها القابلة، وقالت لها لن تلدي إلا بعد ثلاثة أيام، قد أنجبت طفلها قبلي بساعة".

من المفروض، أن يكون أول يوم أمومة يوماً سعيداً، في حياة كل امرأة.. فهو نهاية قصة حمل شاق ومتعب وتوجس، وبداية أكثر علاقة إنسانية صادقة، بين الأم ورضيعها. في بعض الأحيان، تنقلب الأحداث رأساً على عقب. وبدل أن تعم السعادة العائلة، تهب رياح السخط لأتفه الأسباب. الشروق العربي، تروي لكنّ بعض كوابيس الماترنيتي، بمرها ومأسيتها، لتذكرن دائماً، أن هذه اللحظة في كفة والعالم في كفة ثانية.



يوميات قابلة

قابلة تلخص بعض التجارب التي صادفتها في عملها، في قسم التوليد بأحد المستشفيات: "في إحدى المرات، جاءتنا امرأة تشكو من نزيف حاد. ولسوء الحظ، لم نوفق في إنقاذ طفلها. وحين حضر زوجها، انهال عليها بالضرب أمام الملائ، عند سماعه الخبر المحزن، واتهمها بأنها أسقطت الجنين عمدا، بينما كان حملها خارج الرحم".

رغم أننا في 2022، عام الانفتاح والتكنولوجيا، إلا أن هناك من لا يزال في زمن وأد البنات.. قابلة أخرى، تروي أنها شهدت حادثة غريبة، عن زوج طلب من زوجته عدم إحضار مولودته إلى البيت، لأنه كان يحلم بالولد، بعد أن أنجبت له زوجته ثلاث بنات. أما مصير الرابعة، فانتهى في كنف إحدى القابلات".

طبيبة توليد، تقول إن زوج إحداهن تأهب لتطليق زوجته، بسبب الاسم الذي اختارته لابنها، فصاح: من أخطأ في اسم ابني؟ فاضطرت إلى الكذب عليه، بأن الخطأ لم يكن خطأ زوجته، التي خرجت للتو من عملية قيصرية.. وتردف: "مرة، أخبرت زوجا بأن زوجته "سلكت"، حمدا لله، فقال لي: "لا أريد أن أسمع شيئا عنها، فهي لا تهمني.. أخبريني عن ابني: هل هو بخير؟".

قصة أخرى، تدل على عمق تفكير بعض الرجال، الذين لا يمكن أن يصنفوا إلا في خانة الذكور. ترويها إحدى العاملات في المستشفى: "في إحدى مناوباتي، في عيادة خاصة، التقيت في المصعد زوجا مع زوجته، الحامل في يومها الأخير، كانت تتألم، فأخطأت في كبس زر الطابق الثاني، فصرخ في وجهها: أيتها الجاهلة، إنك عديمة النفع. تخيلوا الموقف، لم أتمالك نفسي فصرخت في وجهه بدوري، فنجل من نفسه".

قد تصل الأمور إلى ما لا يمكن تخيله، في مرات عدة. فهناك بحسب شهادات القابلات والطبيبات، من ينهال بالضرب على زوجته،

رغم نفاسها، ومن يرمي بزوجه ولا يعود.. ومن يصرخ كالهائج ألا يكتب المولود على اسمه، متهما زوجته في شرفها، ومن يرمي الدفتر العائلي في وجه زوجته.. وهناك من تفاجأ من تكاليف العيادة، فخرج ولم يعد وقام في ما بعد بتطليق زوجته، لأنها أصرت على الولادة في عيادة خاصة.

عادة ما تكون الأسماء القديمة سببا للخلاف في قسم التوليد، مثل رجل أراد أن يسمي ابنه الخميصي، وزوجه تتوسل إليه ألا يفعل هذا بابنه.. فهدها بالطلاق أمام الجميع. قصة أخرى، ترويها طبيبة: "في إحدى المناوبات، جاءت حماة لزيارة كنتها، التي وضعت طفلة، فأخبرتها بأنها ستسميها رتاج، فاستشاطت حماتها غضبا، وأمرت ابنها بأن يطلقها، لأنها أبت أن تسميها على اسم جدته". في حادثة أخرى، في مآسي الأسماء، أخبرت إحدى النافسات عن اسم ابنتها، فتفاجأ الجميع من الاسم.. كانت تريد أن تسميها مرزاقة، بتأنيث اسم والد زوجها المتوفى.. وحين التمسوا منها العدول عن هذا الاسم الغريب، أخبرتهم بأنها خيرت بين الاسم أو العودة إلى بيت والدها، غير أنها أضافت اسم تسنيم.

الاسماء، أحيانا تكشف عن طينة الرجال. فأحدهم سأل زوجته عن الاسم الذي اختارته لابنها، فقالت له إنها ستسميه عبد المؤمن، فانهال عليها بالسب والشتم. وعندما نهرتة القابلة، قال لها: "هي تاكل وترقد.. هاذي هي خدمتها".

من عجائب الماترنيتي، ما حدث لزوجة يتيمة، أنجبت طفلين بإعاقاة طفيفة. وفي ولادتها الثالثة، أنجبت طفلا سليما، فراحت "سليفتها" تبكي وتصيح: غيروا اسمه، فقد سمته على والدها الميت.. أه يامسكين.. سيموت هو الآخر". تروي إحدى الشاهدات قصة حماة طلبت من ابنها أن يطلق زوجته، لأنها أنجبت طفلا يعاني

من إعاقة في اليد، وصاحت به: "واش تندب بيه".

أحيانا، إرضاء الرجال غاية لا تدرك.. فهذا رجل أراد أن تنجب له زوجته بنتا، كي يسميها على اسم أمه، التي توفيت للتو. وحين أدرك أن زوجته أنجبت ولدا أطلقها. فقد أخفت عنه جنس المولود، خوفا من رد فعله".

أحيانا، لا يأتي الشر من الزوج، بل من عائلة الزوجة، مثل قصة رجل تزوج من فتاة عائلتها متسلطة، وتحشر أنفها في كل شاردة وواردة، من تفاصيل حياتهما، فقد قرر واكل شيء عند ولادة ابنتهم، من المكان والاسم وحتى تروسو الطفل. والغريب كل الغريبة، أنه حين حمل الرجل ابنته لأول مرة، كي يرفع في أذنها الأذان، منعتة أخت زوجته، واتهمته بأنه يسحرها، ومنعتة من تقبيلها، بحجة أنه يحمل الميكروبات.. وفي لحظة غضب عارمة، طلق زوجته في نفاسها، بسبب تافه.

نفحة تفاؤل

ليس هناك سوى التجارب السيئة التي تعد استثناءات بين ملايين الأفراح، في استقبال المواليد. فمثلا، قابلة تروي يوما في جناح التوليد: "أكبر فرحة في حياتي، عند ولادة رضيع، ظنه الجميع ميتا، غير أن إحدى الطبيبات راحت تحاول إنعاشه. وفي لحظة يأس، عاد النبض إليه. وكانت فرحة والديه عارمة، بعد عشر سنوات بلا أولاد".

تجربة كلها مشاعر، عاشتها نوال، وأكدت لها معدن زوجها: "عندمو عدولادتي، أمضى زوجي ليلته في السيارة، وعند الصباح، أدخلته إحدى المنظفات إلى الرواق، فسمعتي وأنا أصرخ من الألم.. ويعد أن مرت الأمور بسلام، أدخلته المنظفة ذاتها علي، ورأيت السعادة في عينيه، فخاطبتني المنظفة: لقد أحضرتة خلصة، لأنني أشفقت عليه، فقد كان يبكي لبكائك".

الفتام وأزمة نقل الطفل إلى غرفة أخرى

من المتعلق الأكبر؟

ارتفعت الكثير من الأصوات المنادية بضرورة تعليم الطفل قواعد الاعتماد على الذات منذ الصغر، حيث كشفت دراسات ميدانية وتجارب أن سلوك الفرد في الكبر ناجم عن العادات التي كبر وفقها. لهذا، أصبح الأخصائيون ينصحون بفتام الرضيع على طرق علمية، بعد أن يستوفي حاجته من أمه.. كما انتشرت فكرة فصل الصغير عن غرفة والديه، ابتداء من ستة أشهر.

بين مؤيد لمستجدات العلم والدراسات، ومعارض يعتقد أن الطفل لا يجب أن ينفصل على والديه إلا برغبة منه، يظل الجدل قائما، ونتائج هذه الأساليب في التربية غير مطلقة، بينما تعاني الأم في الغالب أكثر من صغيرها، سواء عند فتامه أم حين يغادرها إلى غرفة أخرى، والكثيرات يستمررن في الرضاعة وقتا طويلا، بعد المدة المحددة علميا، التي أقرها الله - عز وجل - في كتابه الكريم، بحولين كاملين.

أنا من ينام في حضنه طفلي يقاسمني السرير في عمر خمس سنوات

هناك من الأمهات من يتسنى لها الاطلاع على نتائج الأبحاث والتجارب، التي يقوم بها خبراء في علم النفس عبر العالم، التي تسعى إلى خلق نمط سلوك بشري جديد، يمكن أن تنتفع بها المجتمعات على المدين، القريب والبعيد، يكون بجعل الطفل يتكل على نفسه بالدرجة الأولى، حتى في سن مبكرة جدا، فبنام بمفرده، مستقلا عن بقية أفراد الأسرة، كما يستيقظ بمفرده، ويخرج إلى الحمام ليلا، أو يشرب الماء دون الاستعانة بأمه أو إخوته.. إذ، بحسب الخبراء، تعتبر هذه الخطوة اللبنة الأولى التي تجعل الطفل شاب الغد، مستقلا وأكثر قوة. ومع كل الجهود المبذولة إعلاميا أو عبر مواقع الإنترنت، تعجز الكثير من الأمهات عن تطبيق هذا الأسلوب في التربية. سامية، ربة بيت، أم لطفلين، لينا 12 سنة، وإيليان 5 سنوات تقريبا،

انتقلت ابنتها الكبرى للنوم بمفردها، بعد دخولها المدرسة. أمرامي، تقول سامية: "لم أتمكن من مفارقتها، رغم أنني حضرت له سريرا في غرفة أخته، كلما فكرت في نقله، أجهش هو بالبكاء، وعاد يقاسمني سريري ليلا.. يحب أن ينام بجانبنا وأنا ووالده. في الحقيقة، لم أكن أماصرمة بخصوص هذا، فأحيانا أشعر بأنني مرهقة نفسيا، أو حزينة، وحين أحضنه لينام ينتابني شعور إيجابي آخر، أشعر بالسعادة والتفاؤل، وبأنني أملك العالم في هذا الحضن".

الفتام، رحلة عذاب الأم ورضيعها

تستخدم الكثير من الأمهات طرقا متنوعة لفتام صغارها، منهن من تستخدم مواد طبيعية مرة المذاق، كالحناء وأعشاب برية، ومنهن من يلجأن إلى عقاقير صيدلانية تمنع الطفل من تذوق أحب مشروب إليه، وهو حليب أمه، ولحكمة ربانية، اختار الله أن تكون مدة الإرضاع سنتين كاملتين غير واجبة، تقطعها بعض الأمهات مبكرا، وتستمر عليها أخريات، بينما لا يمكن للبعض إيقاف هذه الرضاعة، بصفتها أكثر من عملية إطعام، إنها علاقة روحية وطيدة، تتكون وتنمو بين فردين، وتصبح أكثر قوة كلما زاد وعي الصغير. تقول عبير: "بدأت محاولات فتام ابنتي، عندما بلغت من العمر السنة الثانية، وكنت أفشل في كل مرة. الغريب، أنني أنا من تعلقت بفكرة الرضاعة، وشعرت بالنقص الشديد عند التوقف، أبذل مجهودا كبيرا ثم فجأة أشعر

بأنوثتي ناقصة.. استشرت أخصائية نفسية، فنصحتني بترك الأمر للصدفة والطبيعة، واستمرت بإرضاعها حتى عمر ثلاث سنوات ونصف تقريبا".

أخصائيون: "علاقة الأم بصغيرها فطرية، والحدود واجبة في أي علاقة"

لاشك في أنه لا يوجد على الإطلاق حب يضاها حب الأم فلذة كبدها.. وليست هناك علاقة روحية صالحة للمقارنة بقوة علاقة الأمومة، فحبها، وخوفها، واهتمامها فطري لا مشروط. مع هذا، ينوه أخصائيون معاصرون إلى حتمية سن حدود وقواعد حتى في هذه العلاقة، منذ الصغر، بغية مواكبة الوتيرة المتسارعة لتطور المجتمعات ونمط العيش الحديث. تقول الأخصائية النفسية، نادية جواوي: "على الأم أن تنتبه إلى عدة جوانب، أولها جعل الطفل مستقلا عنها، حتى يتأقلم بسهولة داخل المجتمع الصعب، دون إلغاء دورها المحوري، مع ضرورة مراعاة خصوصيته، وجعله يعي نفسه ووظيفته في الحياة، منذ الصغر، حتى لا يكبر اتكاليا، وإضافة سيئة في المجتمع، ومن دون شك، يبدأ هذا انطلاقا من المجتمع الصغير، ألا وهو الأسرة. على الأم ألا تكون خاضعة لصغيرها، حتى في مرحلة الرضاعة، وأن تحاول، بحسب ظروفها المادية والاجتماعية، أن تلتقه قواعد الاعتماد على الذات، ولا علاقة هنا لموضوع القسوة أو سحب المشاعر".



MAISON & CLINICA JOELLE في الجزائر

خدمات راقية بمنتجات عالمية، وفريق من الخبراء المحترفين في خدمة المرأة الجزائرية

تعد جويل ماردنيان، المرأة العربية الأولى، التي اشتهرت بخدمتها الجمال وعشقها للتغيير.. وهذا، ما شهده الجزائريون، عبر سنوات من متابعتها عن بعد، لتتسنى لهم، مؤخرا، فرصة الحصول على خدمات، تظاهي في جودتها ما يتم تقديمه في فروع maison et clinica JOELLE عبر العالم.

الجزائر مع موجة فيروس كورونا.. كنا متخوفين من عدم استقبال الجمهور للوافد الجديد كما ينبغي. وكان هذا عكس ما لمسناه في أرض الواقع، إذ قبولنا بترحيب عميق جدا، كان إقبالا غير متوقع حقيقة. الحضور يلتقطون الكثير من الصور بفخر، يسألون عن الأيقونة جويل، متى ستكون حاضرة في الصالون.. الطلب كان متزايدا على خدماتنا، لكون الزبونات يثقن كثيرا في طريقة عمل جويل، وفي منتجاتها.

ما الخصائص التي تربط دار جويل في الجزائر ببقية الفروع في العالم؟

أولا، يجب القول إن التطابق من شروط تواجد علامة جويل في أي منطقة، يعني أننا نخضع في maison et clinica JOELLE بالتدقيق إلى طريقة العمل ذاتها في بقية الفروع، الأسلوب، التوجه، التقنيات، المنتجات، حتى الأثاث الإيطالي المتواجد هنا، هو ذاته الموزع في باقي دور جويل، لتوفير أقصى راحة ورفاهية للزبائن.

بالنسبة إلى الاختيار، أولنقل القرار، كان بسبب أن التعاون يوفر الخبرة، المفاتيح الأساسية وخارطة الطريق، التي يمكن استغلالها لتقديم الأفضل، بدل اقتحام المجال لوحدها، علاقتي بجويل علاقة عمل واحترام كبير، لما أنجزته ولا تزال تنجزه.

افتتحتم أولا maison de joelle هل كنتم تنتظرون نجاحها لتطوير المشروع؟

قبل سنتين، افتتحتنا maison de joelle لكل ما يتعلق بالتجميل، كانت البداية بفريق محترف جدا، خضع لمعسكر تدريبي من قبل مختصين وخبراء أجانب، هنا في الجزائر وفي الخارج، حتى نقدم بالضبط ما يتم تقديمه من خدمات، في كل فروع جويل في العالم، سواء من ناحية التقنيات أم المنتجات المستخدمة.

كيف كان الاستقبال في الجزائر؟

تزامن تواجد maison de JOELLE في

الشروق العربي، تنقلت إلى دار جويل، بحيدرة بالعاصمة، لتقف عن قرب على مستوى الخدمات، والرفاهية التي يقدمونها. وكانت في استقبالنا السيدة خولة بن حمادي، خبيرة في الطب التجميلي، حاصلة على تكوينات احترافية في المجال خارج الوطن، التي سمحت لها بفتح وتسيير دار وكليника جويل في الجزائر. وكان معها هذا الحوار.

لماذا وقع الاختيار على علامة جويل ماردنيان؟

لطالما كانت جويل تعتقد أن الجمهور الجزائري من أشد المعجبين بعملها. ورغبت دائما في التواجد بهذا البلد، إلى أن تعرفنا في لقاء جمعنا بدبي، تحدثت إليها عن مشروع فتح maison et clinica جويل في الجزائر، ورحبت بكل حب بالفكرة، لعلمها أن الجمهور الجزائري هو الرقم 1 ضمن متابعيها من العالم، وفق ما أملتة إحصائياتها.

أسعارنا في المتناول، تنافسية مقارنة بجودة الخدمات

انتشرت فكرة أن maison et clinica JOELLE موجهة إلى الطبقة البرجوازية فقط.. هل هذا صحيح؟ وكيف تعلقون على الموضوع؟

بقدر الفخامة، والخدمات الراقية التي نقدمها، لا يمكن القول إن maison JOELLE موجهة إلى طبقة واحدة، لدينا عروض خاصة للطالبات، وتقصدنا كذلك أبسطا العاملات، للحصول على خدمة ممتازة. والنساء اللواتي عانين من نتائج الخدمات غير الاحترافية على الشعر أو البشرة، أكثر زبونتنا من عرائس يبحثن عن التميز، ولدينا ركن VIP خاص بهن، وبالشخصيات اللواتي ينشذن الخصوصية. نحاول تقديم خدمات ممتازة، بأسعار مناسبة للجميع، تعتبر تنافسية مقارنة بباقي الصالونات التي تقدم عملا احترافيا بمستوى عملنا.

حدثينا عن الخدمات الطبية التي تقدمها clinicajoelle لزبوناتنا في الجزائر؟

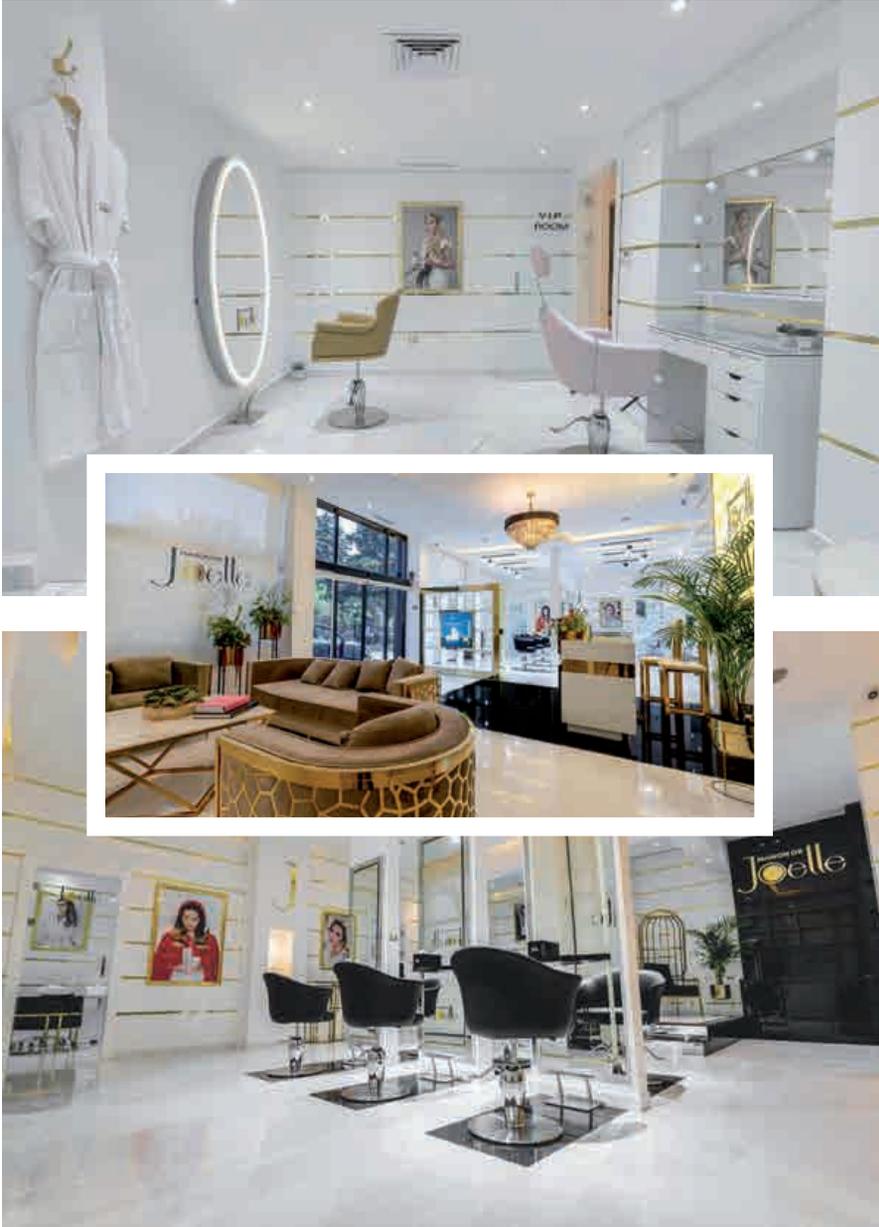
كل ما يتعلق بعلاج البشرة متوفر في clin-cajoelle، هناك فريق متكامل من الأطباء المختصين، ذوي الكفاءة العالية، الذين يعملون على معاينة وتشخيص حالة البشرة، لتحديد العلاج المناسب، وفق أحدث التقنيات التكنولوجية في العالم، لعلاج الكلف، آثار الحبوب والحروق، إزالة الوشم الجديد والقديم، الشعر الزائد، الترهلات...

من خلال التحضيرات التي وقفت عليها الشروق العربي في أقسام من clin-cajoelle يبدو أنكم تسعون لتطوير الخدمات الطبية بها، أليس كذلك؟

بالطبع، نسعى دائما لتقديم الأفضل لزبوناتنا في الجزائر، وتمثيل اسم الرائدة جويل كما ينبغي، حيث نكاد نفرغ من الروتوشات الأخيرة لعيادة الأسنان، التي سوف تقدم أرقى خدمات التبييض وتجميل الأسنان، للحصول على ابتسامة هوليودية، ولتحقيق نتائج ممتازة واحترافية.. سنقدم خدمات تخصص جراحة وتقويم الأسنان أيضا.

بما أن الكليتك والصالون ينتميان لى سلسلة جويل العالمية، لابد أن الفريق يستخدم منتجاتها..

حتى لا يخفى عليكم، فإن منتجات JOELLE PARIS المصنعة في فرنسا، تجميلية صيدلانية بالدرجة الأولى، ولا تعد من مستحضرات التجميل العادية، فهي تباع في الصيدليات



عبر العالم، ولها فعالية فائقة وسمعة ممتازة، نستخدمها في علاج بعض مشاكل البشرة في الكليتك، أما في الصالون، فنحن في حاجة إلى مستحضرات ومواد أخرى، لا تدخل ضمن قائمة منتجات جويل.

وبالتالي، فإننا نلجأ إلى خدمة زبوناتنا بأجود وأكبر الماركات المعروفة، وكذلك الأمر بالنسبة إلى المكياج، في انتظار إصدار مجموعة جويل قريبا جدا.

الجمهور والمعجبون بأسلوب JOELLE ربما يطلبون حضورا شرفيا لها

جويل ماردنيان في الجزائر هذا الشهر تسألنا الزبونات باستمرار، ويسرنا أن نعلمهن، عبر هذا المنبر، بأن جويل ماردنيان، أيقونة الجمال في العالم العربي، ستخصنا بزيارة قريبة، شهر سبتمبر الجاري، لإجراء الافتتاح الرسمي، لدار وكليتك جويل في الجزائر. وسيكون هناك فرع آخر في وهران قريبا جدا، تجري التحضيرات الجديدة لافتتاحه، حتى تستفيد نساء الغرب الجزائري من خدماتنا.

هناك اختلاف بين CLINICA و MA-SON JOELLE، رغم كونها ضمن هيكل واحد، كيف تتعاملون مع الأمر؟

هناك خلط من قبل الزبونات بهذا الخصوص، علينا أن نوضح أن دار جويل هي للمكياج، التلوين، تسريح وقص الشعر.. وكل ما يتعلق بالتجميل. أهم خدماتنا، التي نشتهر بها،

هناك اختلاف بين CLINICA و MA-SON JOELLE، رغم كونها ضمن هيكل واحد، كيف تتعاملون مع الأمر؟

هناك خلط من قبل الزبونات بهذا الخصوص، علينا أن نوضح أن دار جويل هي للمكياج، التلوين، تسريح وقص الشعر.. وكل ما يتعلق بالتجميل. أهم خدماتنا، التي نشتهر بها،



كيف تحوله إلى ذكاء وجداني؟

لقد وضع العلماء عدّة تصنيفات للذكاء، فمنه المعرفي والمنطقي والاجتماعي، وصولاً إلى ما يسمى بالذكاء العاطفي (ei). هذا المصطلح، الذي استخدم لأول مرة في ورقة بحثية نشرها أستاذ علم النفس السريري، مايكل بيدلوك، عام 1964، ليتوسع استخدام هذا المفهوم عندما نشر المؤلف وعالم النفس الأمريكي دانيال غولمان، كتابه الذي يحمل اسم الذكاء العاطفي عام 1995، الذي أكد فيه أن هذا الأخير أهم من الذكاء المعرفي أو الأكاديمي، بدليل أن كبرى الشركات في العالم أصبحت تنتقي موظفيها على أساس ذكائهم العاطفي لا المعرفي.

ويناقشون المشكلات بطريقة مهذبة، ويصغي كل طرف للآخر، وتطغى تفاعلاتهم الإيجابية على تفاعلاتهم السلبية، ويميلون إلى التعبير عن الإعجاب والتفاهم والاحترام لبعضهم. • يتجلى الذكاء العاطفي في العلاقة الزوجية عندما يفهم كل طرف ما يريد الآخر، ويتحاشى إغضابه، يمتص غضبه، يحنو عليه ويحتويه ويملؤه بالحب والعاطفة، يدرك جيداً ما يحب وما يكره. • يتشارك الزوجان الذكيان عاطفياً ما لديهم من أفكار ومشاعر وأعمال إيجابية، حتى البسيطة منها كالإبتسامة والإطراء الذي يشعر الآخر كم هو محبوب.

كيف تُعزّز ذكاءك العاطفي

والجميل في الموضوع، أن الذكاء العاطفي يمكن اكتسابه وتطويرة عبر الخطوات التالية: الوعي الذاتي، أي صرح نفسك بمشاعرك السلبية وأسبابها واللحظات التي تفقد فيها توازنك النفسي، وطريقة تعبيرك عن ذاتك في تلك الأوقات. التحكم في المشاعر، فبعد أن تعي حقيقة مشاعرك، وتقرر إدارتها بطريقة صحيحة لتحقيق السعادة الزوجية، عليك البدء في التحكم في مشاعر، لأنك أقوى منها. التحلي بالهدوء، من خلال أخذ استراحة من المشكلة وإرخاء عقلك وجسمك بالأنشطة التي تستمتع بها، مثل الاستماع للموسيقى أو القراءة أو المشي. الاهتمام بعواطف شريكك الزوجي، والإصغاء إليه، واحترام حدوده وقيمه وتقدير مشاعره، بأن تضع نفسك في مكانه. التحفيز الذاتي، كن متحمساً للتغيير من شخصيتك، بتحديد أهداف معينة وتقسيم الهدف إلى مهام صغيرة، ثم كافئ نفسك على كل إنجاز تقوم به.

الأنانية المفرطة أو الإيثار المطلق.

ذكي عاطفياً، سعيد زوجياً

وطبعاً، لكي لا تكون شريكاً زوجياً غيباً عاطفياً، لابد من تطوير ذكائك الوجداني أو العاطفي. هذا الأخير الذي يُعرفه لنا الكوتش، الأستاذ الجامعي، توفيق دريسي، بأنه: "الاستخدام الذكي للعواطف، أي عملية ترشيد المشاعر الإيجابية وتقييد المشاعر السلبية، وهو كعلم جديد عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية، التي تمكن الشخص من تفهم الآخرين والتعامل معهم بشكل إيجابي". بمعنى، أن الذكاء العاطفي هو القدرة على قراءة مشاعر الذات ومشاعر الآخرين، والتعامل معها بشكل إيجابي وحسن إدارتها لتحقيق هدف ما. وهو مهم لنجاح كل العلاقات الاجتماعية، وبالأخص العلاقات الزوجية. فالزواج السعيد هو الزواج الذكي عاطفياً، والأزواج الأذكاء عاطفياً هم الذين توصلوا إلى ابتكار دينامية تساعدهم على عدم السماح لأفكارهم ومشاعرهم السلبية تجاه بعضهم البعض. وهذا، عبر الوعي الذاتي والوعي بمشاعر الطرف الآخر، مع القدرة على إدارة حالتها العاطفية ومعرفة تأثيرها على الآخر..

مؤشرات الذكاء العاطفي عند الزوجين

• يرى الدكتور جوتمان بأن أنجح الزوجات هي التي يتقاسم فيه الزوجان الإحساس العميق بالهدف. فالزوجان الذكيان عاطفياً يشتركان في الهدف، يتناغمان ويدعمان آمال وتطلعات بعضهما. • يطبق الأزواج السعداء ذكاءهم العاطفي في تفاعلاتهم اليومية مع بعضهما بعضاً،

وأهميته هذه تزداد في إطار العلاقات الزوجية، بعدما كشف الباحث في مجال العلاقات الزوجية، جون غوتمان، أن الأزواج السعداء ليسوا الأكثر ثراءً أو استقراراً نفسياً، وإنما هم الأكثر ذكاءً عاطفياً. فما هو الذكاء العاطفي؟ وهل أنت شريك زوجي ذكي أم غبي عاطفياً؟ وكيف تعزز ذكاءك الوجداني؟ الإجابات يحملها هذا الموضوع.

هل أنت شريك زوجي غبي عاطفياً؟

الغباء العاطفي هو عدم قدرة الشخص على إدارة مشاعره وأحاسيسه بشكل إيجابي، وإهدار إمكانياته ومهاراته الإنسانية في التعامل مع الناس بطريقة خاطئة. وبالتالي، خسارة علاقات اجتماعية وإنسانية هامة في حياته، بما فيها العلاقات الزوجية التي يخلق الغباء العاطفي فيها نوعاً من تبدل المشاعر والأحاسيس مما يؤدي إلى التباعد الجسدي والعاطفي بين الزوجين ثم الانفصال الصامت أو الطلاق. وللغباء العاطفي في إطار العلاقة الزوجية مؤشرات ذكرها المختصون أهمها: النقد الدائم، للشريك الزوجي، دون اهتمام لمشاعره. التهكم والسخرية من الطرف الآخر أمام الناس.

عدم الإصغاء، وافتقار مهارة الحوار. عدم التحكم في الانفعالات، فمشاعره هي التي تسيّر حياته، فيتخذ قرارات متهورّة وهو في حالة انفعالية ويجرح شريك حياته. عدم التعلم من الأخطاء والتجارب السابقة. رد الإساءة بالإساءة، فيصرخ في وجه شريكه الزوجي ويقلل من احترامه. التوقعات العالية التي ينصدم من عدم تحقيق الشريك الزوجي لها. بذاءة اللسان، وعدم المرونة وعدم التسامح.



الممثلة **تنو خيلولي** للشروق العربي:

الفنان في الجنوب بقي بعيدا عن الحركية الحادثة في الثقافة

تتطرق الممثلة، تنو خيلولي، في هذا الحوار لمجلة الشروق العربي، إلى عدة نقاط مهمة في مجال الفن والثقافة، كما تتحدث عن الكثير من الانشغالات المطروحة في هذا المجال، خاصة ما يتعلق بالجنوب الجزائري، في ظل الكثير من الظروف والمعطيات، والحركية التي اعتبرتها بطيئة هناك ولا تخدم الفنان، داعية في ذات الوقت إلى ضرورة التفكير في وضع الرجل المناسب في المكان المناسب.. وهذا، خدمة للثقافة الجزائرية. كما عرجت على مشكل المسارح الجهوية، الذي اعتبرته مشكلا مازال مطروحا منذ زمان. وهذا، نتيجة للتقسيم غير عادل للمسارح، على حد قولها. وهذا، ما يجب التفكير فيه، من أجل إحداث توازن بين الولايات، خاصة في الجنوب. كما اعتبرت مساعي السيدة الوزيرة في تشكيل لجان لخدمة الفنان بالمسعى المهم، يبقى فقط تحقيق أهدافها في الواقع على حد تعبيرها.

• الجيل الصاعد
في الجنوب
سوف يعاني
ما نعانيه
اليوم لهذا
السبب



أولا، أين هي الفنانة تنو خيلولي حاليا؟

في الحقيقة، أنا دائما مقيمة في تلمسان.

كيف تلقيتكم خبر مشاركة "الملكة الأخيرة" في مهرجان البندقية في إيطاليا؟ وهل كنتم تنتظرون هذا؟

أكيد.. الخبر كان بالنسبة إلينا سعيدا ومفرحا جدا. وفي الحقيقة، لم نكن نتظر هذا الخبر الذي أثلج صدورنا.

كفنانة، كيف ترين مساعي السيدة الوزيرة، صورية مولوجي، في تشكيل لجنة للاهتمام بالفنان ومشاغله؟

بالنسبة إلي، هي مبادرة حسنة جدا، وتستحق التشجيع، فقط نتمنى نحن كفنانيين، تجسيد كل مساعي هذه اللجنة في أرض الواقع، وأن يكون كل من هو طرف أو اسم في هذه اللجنة في حجم المسؤولية التي منحت له، من أجل الاهتمام بمشاغل الفنان، وكذا للسير قدما نحو مستقبل أفضل للثقافة ككل في الجزائر. وهذا، كل ما نتمناه نحن كفنانيين، وأن تعود هذه المساعي على الثقافة بالتقدم.

هل ترين بأن مشكل المسارح الجهوية مازال مطروحا إلى حد الساعة، أم إن هناك حركية من أجل الاهتمام بالركح في هذه الأماكن بعيدا عن المركزية؟

المشكلة، في الحقيقة، مازالت مطروحة إلى حد الساعة، وأعتقد أن أول شيء، أن توزيع المسارح غير عادل، مثلا، نجد الكثير من الولايات قريبة من بعضها جغرافيا، لكنها تتوفر على عدة مسارح.. في المقابل، نجد العكس في ولايات أخرى.. وبالرغم من بعدها، سواء عن المركز أم في ما بينها، لكنها محرومة من هذه المسارح. وهنا، أقصد ولايات الجنوب الجزائري. وهو أمر غريب ومحزن، بالنسبة إلى الحركية، يمكن القول إن هناك حركية واجتهادا، لكنها بطيئة جدا.

وهذا، لا يتماشى مع طموحات الفنانين، وما يصبون إليه، خاصة في الولايات الجنوبية من الجزائر.

• خدمة الثقافة لا تكون إلا بوضع الرجل المناسب في المكان المناسب

• توزيع المسارح الجهوية غير عادل

بقي الكثير من الفنانين في الجنوب يشتكون من التهميش كل في مجاله، هل هناك لجان أو جمعيات تأسست من أجل ترجمة هذه المطالب وطرحها أمام القائمين على الثقافة في الجزائر؟

نعم.. هي نقطة مهمة جدا جدا، لأنه رغم كل الحركية الحادثة في المجال الثقافي والفني، حتى ولو كانت بطيئة، إلا أن الفنان في الجنوب بقي بعيدا عنها، ويمكن القول: إنه لم يستفد منها، وما زال، كما قلتم، يعاني التهميش، كل في مجاله. أما بالنسبة إلى وجود جمعيات أو لجان لتحقيق مطالب الفنان في الجنوب ورفع ما يريده إلى الجهات المعنية، فهي غير موجودة في الحقيقة، وإن وجدت، فهي لا تقوم بدورها كما ينبغي، وبالوجه المطلوب منها.

أكد.. الجنوب الجزائري، قدم وجوها فنية معروفة في كل المجالات، وأنت واحدة منهم، هل تعتقدين أن الجيل القادم في الجنوب سوف يلقي ظروفا أحسن، أم إن حكاية التهميش التي تطرقتم إليها في الكثير من المناسبات سوف تستمر؟

في الحقيقة.. وبالنظر إلى المعطيات الحالية، ولو بقى نسير بنفس الوتيرة والذهنية في المجال الثقافي والفني، أعتقد أن ما نعيشه اليوم سوف يعاني منه الجيل القادم.. وهذه حقيقة لا يمكن إخفاؤها، لكن، ورغم هذا، نتمنى أن تتغير الظروف إلى الأحسن في كل المجالات، وتعود الفائدة على الكل، لكن تغير الظروف مرتبط بشيء مهم في رأيي، وهو وجوب وضع الشخص المناسب في المكان المناسب.. وهو أمر طبيعي. وسوف يعود بالخير على الجميع، أي في المجال الثقافي.

ماذا تحلمين من مشاريع مستقبلية؟ وهل ترين بأن الاشتغال في المناسبات، إن صح القول - رمضان - كاف من أجل تقديم ما يصبو إليه الفنان في المجال الفني؟

أكد.. لكل فنان مشاريع مسطرة في المستقبل. وسوف يسعى على تحقيقها، رغم كل الظروف. وإن شاء الله، سوف أتحدث عن هذه المشاريع في الوقت المناسب. أما بالنسبة إلى الشطر الثاني من السؤال، المتعلق بالاشتغال فقط في المناسبات، على غرار رمضان، هل هو كاف للفنان من أجل تقديم ما يريده.. فهذا أمر مستحيل، لأنه لا يمكن للفنان أن يبرز كل قدراته الفنية من مجرد العمل في عمل واحد، ربما كل سنة، بل يحتاج الفنان إلى العمل الدائم والمستمر.



لماذا يتخلى بعض الرجال عن خاتم الزواج؟

يعتبر خاتم الزواج أو الخطوبة، من بين الأشياء المقدسة عند بعض النساء وكذا الرجال على حد سواء، لما له من دلالات ورمزية في حياتهم الزوجية، وإضافة معنوية كما يعتقد البعض، غير أنه لم يصبح كذلك عند الكثير منهم، فالناظر إلى بعض المتزوجين خاصة الرجال، يجدون أنهم يتخلون عنه لأسباب غير معلومة، بل يعتبر الكثير منهم أنه لا يمكن ربط علاقة مبنية على الاحترام، وكذا الثقة، بمجرد وضع أو نزع هذه الحلقة التي تحيط بالأصبع إن صح القول، كما أنه لا يحمل أي رمزية على حسب اعتقادهم في حياتهم الزوجية.

زوجه، فما الفائدة من وضع الخاتم كدليل على ارتباطه بالمرأة، لكن في الواقع، يهينها وربما يضربها.. فالعنى الحقيقي لاحترام الزوجة، ليس بوضع هذا الخاتم فقط، الذي تصر عليه الكثير من النساء من باب التقليد لا غير، بل باحترامها قبل كل شيء.. وهو الأساس في العلاقة الزوجية، وليس قطعة من فضة فقط، من وضعه- الخاتم- فهو أمر جيد، ومن لم يضعه، فإنه لم يقع في الحرام أو المكروه، كما تعتقد الكثير من النساء على حد قولها.

بين من تراه واجبا في العلاقة الزوجية، وبين من تراه مجرد قطع من فضة لا تغير في العلاقة الزوجية شيئا، يختار الرجال وضعه أو نزعه، على حسب اعتقادهم، لا على حسب ما تراه الزوجة أو المرأة.

ومن يريد أن يتجاوز هذه الحدود لا يعتقد أن هذه القطعة من فضة سوف تمنعه.

في حين، ترى سليمة، وهي عاملة، بأن للخاتم دلالة كبيرة في العلاقة الزوجية، وهو رمز لاحترام العلاقة الزوجية، ومن سن هذه العادة لم يسنها من عدم، ولا يمكن لرجل يحترم علاقته مع زوجته التخلي عن هذا الخاتم، حتى وإن كان مجرد قطعة صغيرة، لكن مدلولها المعنوي عند المرأة كبير.. وهذا، ما يجهله الكثير من الرجال والشباب اليوم، لذا، وجب تذكيرهم أن للخاتم أثرا إيجابيا في نفسية الزوجة، حينما تراه في يد زوجها.

غير أن سماح، وهي عاملة "متزوجة"، ترى بأن للخاتم، ربما، دلالة، كما تتعدد بعض النساء، لكن الدلالة الحقيقية هي تصرفات الزوج مع

من أجل معرفة قيمة هذا الخاتم عند النساء، ولما له من أهمية عندهن، وجب علينا القيام باستطلاع رأي لفئة منهن، للوقوف على صدق ما يقال، وهو أن وضع الرجل للخاتم له دلالة كبيرة في العلاقة الزوجية عكس من يتخلى عنه. حيث ترى نادية، وهي طالبة جامعية، بأن وضع الرجل للخاتم أو نزعه هو نفس الشيء ولا يحمل أي دلالة في اعتقادها، لأن المعتقد في هذا، أن من يضع الخاتم يبين لمن حوله أنه على علاقة أو متزوج، كمن يريد دفع النظر عنه خاصة من الجنس اللطيف. وهذا الأمر، أصبح غير وارد في مجتمعنا اليوم، فقد أصبح، وللأسف، هذا الخاتم مجرد عادة أو تقليد لا غير، فمن يريد أن يرسم الحدود لنفسه فهو ليس مجبرا على وضع الخاتم بل يرسمها في علاقته وتصرفاته،

متحرك أو في الفراش. والسبب، شاب متهور، كان مخمورا وهو يقود سيارته. من بين القصص الحزينة التي تدعم هذا الموضوع، قصة سمير، الذي هو اليوم طريح الفراش، وكان السبب فيه مخمور لم يتجاوز العقد الثالث، حينما فاجأه في منعرج خطير، لم يستطع التحكم في سيارته، نتيجة لعدم التركيز والسرعة الزائدة، كان سمير البريء ضحية هذا المتهور المجرم، الذي أقعده الفراش، وهو لم يعيش شبابه، كما يقال. السكر أثناء القيادة، جريمة مكتملة الأركان، لأن نتائجها في الغالب أو دائما قتل النفس أو تحطيم الممتلكات. لذا، يجب إدراج هؤلاء ضمن مجرمي الطرقات.



إن الحديث في موضوع السكر، في أثناء القيادة، غريب حقا، وللأسف، فهو واقع نعيشه اليوم، بل وقفنا عليه في الكثير من الحوادث، عند شباب خاصة، وهم سكارى، ويحملون معهم الكثير من قارورات الخمر، إن لم نقل صناديق.. وكان من نتائج هذا الفعل المخل بالأخلاق والدين وكل شيء في الحياة، أن ارتكبوا مجازر في حق أبرياء، كانوا عائدين إلى بيوتهم، أو ذاهبين إلى مقرات أعمالهم، لكن أمثال هؤلاء الحثالة أنهوا حياتهم في لحظة تهور وطيش وسكر. فما الحل يا ترى، من أجل القضاء على هذه الظاهرة، التي انتشرت اليوم في طرقاتنا، وتحولت قيادة السيارة عند الكثير من الأفراد كابوسا، لما يحصل معهم في الطرقات، بسبب شباب طائش ومتهور.

إن هذا السلوك المنافي للخلق الذي أصبح يميز شوارعنا اليوم وللأسف، وبالرغم من أنه سلوك همجي، إلا أن انتشاره في تزايد مستمر، ونتائجه أصبحت وخيمة على الأفراد والممتلكات. لذا، أصبح من واجبننا اليوم دق ناقوس الخطر، والدعوة إلى ضرورة التفكير في حل لهذه المعضلة، التي أصبحت تؤرق كل مستعملي الطرقات اليوم، سواء البعيدة بين المدن أم في الأحياء الضيقة.. فلا يوجد شيئا أهم من قتل نفس بشرية من دون حق، بل بسبب تعاطي المخدرات والمسكرات، التي هي محرمة أصلا، فكيف بمن يتعاطاها وهو على مقود سيارته.

الحديث في هذا الموضوع، تدعمه الكثير من الحوادث، سواء ممن ماتوا أم ممن كتب لهم القدر أن يعيشوا على كرسي

كانوا سببا في زهق الأرواح:

يقودون وهم سكارى

لا يختلف اثنان في كون القيادة في الجزائر أصبحت مرادفة "للتهور"، والملاحظ لطرقاتنا اليوم، يجد أن الكثير من السلوكات الطائشة كانت السبب المباشر في زهق الأرواح، كما كانت سببا في تحطيم ممتلكات الأشخاص، بغير حق. ووجب وضع مرتكبيها في خانة "مجرمين".. لكن، للأسف، ورغم كل الحوادث التي نراها ونقف عليها يوميا في طرقاتنا، بقي الكثير من هؤلاء المتهورين أحرارا في شوارعنا، بالرغم من أن العديد منهم سبب عجزا، أو قتل نفسا، نتيجة لسياقتهم المتهورة.

ولعل الأغرب من هذا كله، وما أصبحنا نقف عليه اليوم، أنه لما وقعت الكثير من الحوادث المميتة، اكتشف أن مرتكبيها كانوا سكارى، ولم يعرفوا أنهم أحدثوا مجازر في الطرق، إلا بعد صفاء أذهانهم من أم الخبائث، إن صح القول.



الممثل السوري بسام لطفي ...

رحلة «الفريب» من قمة قاسيون إلى ملاذه الأخير!

أكثر من مئة مسلسل أبرزها: «هجرة القلوب إلى القلوب» (عبد النبي حجازي وهيثم حقي)، و«التفريبة الفلسطينية» (وليد سيف وحاتم علي)، و«نهاية رجل شجاع» (عن رواية حنا مينه، سيناريو وحوار حسن م يوسف وإخراج نجدة أنزور)، و«يوميات مدير عام» الجزء الأول لزياد الرئيس وهشام شربتجي.

سبب وفاة بسام لطفي الممثل السوري

بعد أن أعلنت نقابة الفنانين السوريين أن الفنان السوري القديم بسام لطفي في ذمة الله بدأ الجمهور بالتساؤل عن أسباب الوفاة وهل هي نتيجة مرض أو وفاة مفاجئة، حتى تبين لشروق العربي ومن مصدر موثوق بسوريا ان "الفنان الراحل بسام لطفي توفي في منزله وليس في المستشفى ولم يكن يعاني أي مرض أو عارض صحي، ووفاته كانت طبيعية وصادمة لذويه".

وقفت كتفاً إلى كتف مع جيش الإنقاذ العربي الواصل من سوريا عند اندلاع حرب عام 1948، إذ ساعدت في تأسيس مستشفى ميداني في مدينتهم طولكرم، ومن ثم تولت مهمة طهو الطعام لمجموعة كبيرة من الجنود، إلى أن خرجت العائلة كلها مع الجيش إلى سوريا، بنية العودة بعد فترة.

صعب ان نتحدث في سطور عن اعماله، كونه عامراً إلى حدّ الفيضان بالأعمال الفنية: مسرحيات وأفلام ومسلسلات. لكن يجدر التذكير بأبهى المحطات وأكثرها إضاءة.

في المسرح «شعب لن يموت»، وفي السينما «رجال تحت الشمس» (عن رواية غسان كنفاني، إخراج نبيل المالح) و«دمشق مع حبي» (لمحمد عبد العزيز)، وفي أشهر مسلسل إذاعي سوري وهو «حكم العدالة» (تأليف المحامي الراحل هائل اليوسفي وتعاقب عليه عدة مخرجين عليه). أما تلفزيونياً فله

يحمل بطاقة رقم واحد في نقابة الفنانين و أدى دور بطولة في أول عمل تلفزيوني سوري

يبدو ان شهر اوت غروب الكبار في سوريا. اين توفيت أنطوانيت نجيب (1945 - 2022) وبعدها بيومين توفي الممثل الفلسطيني السوري المخضرم بسام لطفي (1940 - 2022)، الرجل الذي يحمل بطاقة رقم واحد في نقابة الفنانين، ويُعدّ أحد أبرز من أسهموا في تأسيسها. أدى دور البطولة في تمثيلية «الفريب» وهي الإنتاج الأول للتلفزيون السوري عندما كان يبث من قمة جبل قاسيون، وكان حاضراً في أول تمثيلية إذاعية سورية، وأول فيلم من إنتاج «المؤسسة العامة للسينما».

وسيعثر من ينقب في تاريخ الرجل على تحفة أثرية تتعلق بأسرته الفلسطينية المناضلة، مع والد مدرّس وصانع جيل رباه على مقارعة الاستعمار الصهيوني، وأم

الشروق العربي في اخر لقاء لها مع **بسام لطفي** قبل رحيله

أخذت اسم والدي لطفي كنية لي لان دخولي الفن انذاك كان عيب

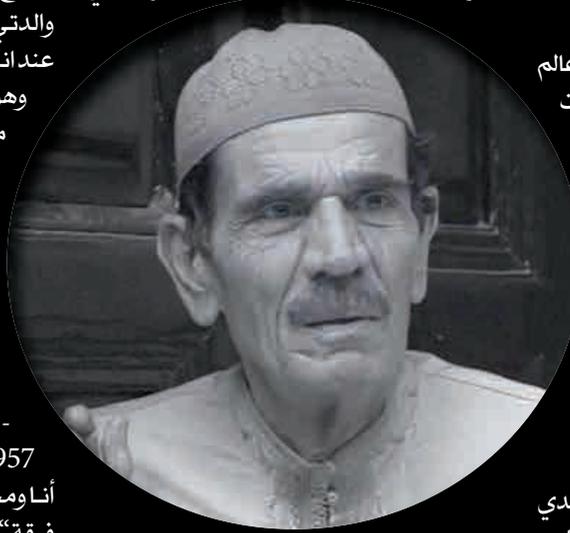
تطبخ لهم مرتين أسبوعياً، وهو مارضيت به والدي.

عند انسحاب الجيش من فلسطين طلب خالي وهو ضابط في الجيش من شقيقتي أن تغادر معهم في زيارة إلى سوريا. وافق قائد الجيش على انتقال العائلة معهم وأمر لهم بسيارة خاصة وتحولت الزيارة إلى إقامة دائمة.

من أين اكتسب الفنان بسام لطفي خبرته ونشاطه الفني ... هل من خلال موهبته؟

- كان نشايطي الفني في دمشق عام 1957، وبداية هواية التمثيل، حيث أسست أنا ومجموعة من الفنانين فرقة مسرحية هي فرقة "المرح القومي لنادي الشباب"، وقدموا أول الأعمال فيها عن فلسطين هي "قسماً بالدماء"، ثم التحقت بالمرح العسكري لمدة 8 سنوات، وتقديمي لمسرحيتي "الطريق" و"شعب لن يموت" في العراق والكويت وليبيا تونس الجزائر والمغرب، شاركت بأعمال سينمائية عالجت القضية الفلسطينية منها فيلم "رجال في الشمس" عن رواية الكاتب غسان كنفاني، وفيلم "السكين" عن روايته "ما تبقى لكم".

والدي



تطوعت

في البداية هل بسام لطفي اسمه الحقيقي إياس أبو غزالة؟

- إياس أبو غزالة ابني، وأنا في بداية دخولي عالم التمثيل كانت هذه المهنة عيب على البنات والشباب والمعروف عن عائلة أبو غزالة أنها مهنتهم الأساسية الصيدلة أو الطب فطلب أهلي أن لا أذكر اسم العائلة فأخذت اسم والدي لطفي المعلم والمربي كنية لي، أما إياس بعد أن تخرج من المعهد العالي للفنون المسرحية أخذ اسم العائلة.

هل زوجة بسام لطفي من الوسط الفني وكم ولد لديك؟

- زوجتي ليست من الوسط الفني، وعندي لى خريجة أدب فرنسي وفراس خريج علوم سياسية إدارة واقتصاد والأصغر إياس.

قصة انتقال بسام لطفي برفقة عائلته من طولكرم..

- أثرت والدي في حياتي بشكل كبير، ففي عام 1948 وصل جيش الإنقاذ العربي السوري إلى طولكرم. اتخذ الجيش من المدينة مقراً له. وشهدت المدينة معارك ضارية أصيب خلالها عدد من الجنود السوريين والعرب خلال دفاعهم عن المدينة. مما اضطر الجيش لإنشاء مشفى ميداني في المدينة من قبل الأهالي لمعالجة الجنود وشاركت والدي في تأسيس المشفى.

للجنود

بطهي الطعام واحدة في الأسبوع. وقد سألت الجنود عن المرأة التي تعد الطعام الشهوي لهم.

أجاب القائد عن السؤال بعبارة "الشامية"

فطلب الجنود منها أن



انطلاقتها ما هي الأعمال الدرامية التلفزيونية التي شاركت بها ؟

- شاركت في مسلسلات عديدة للتلفزيون منها (أبو كامل، حمام القيشاني، نهاية رجل شجاع، أخوة التراب، يوميات مدير عام، بطل من هذا الزمان، صقر قريش، ربيع قرطبة، فارس بني مروان...)) وغيرها .

لتظمن جمهورك و متابعينك عن صحتك وعن تجربتك مع مرض كورونا؟

- لم يكن معي كورونا ، ولكن ماء حول القلب والحمد لله تحسن وضعي الصحي وأنا الآن في مرحلة النقاهة

في النهاية ماذا تود أن تقول وتوجه رسالة عبر مجلة الشروق العربي الجزائرية؟

- الشكر الجزيل لشروق العربي على هذه الفرصة للتواصل مع جمهوري بالجزائر الحبيبة الذي اشتقت لها ، هذا البلد الذي يذكرني بشبابي.

الجزائر كانت من اول الدول التي فتحت لنا ابوابها لنقدم اعمال مسرحية تعالج القضية الفلسطينية.

الجزائر نعتبرها مفخرة لنا كعرب، بدون مجلة انتم شعب محسود... راجياً لكم دوام الاستقرار والامن وبالامن تدوم السعادة وراحة البال .

بسام لطفي الذي يحمل على كتفيه سنوات عمره متجاوزاً الثمانين لم يتوقف عن الإبداع مقدماً للجمهور السوري والعربي كل ما لديه ، لأن سوريا كما يقول بلاده التي يفتديها قولاً وفعلًا فهنا تعلم ونشأ ولم يفكر أن يفادها أو أن يتركها رغم كل مامرٍ عليها من ظروف صعبة ، أي كلامٍ عنه لا يمكن أن يعطيه حقه كمدح له بصمت واضحة في فن التمثيل شاعلاً من قضيته الفلسطينية..رحمة الله الفقيه واسكنه فسيح جناته

الشروق العربي تعزي جمهوره ومحبيه واهله والوسط الفني السوري والعربي راجيين من المولى عز وجل ان يسكنه فسيح جناته ان لله وانا اليه راجعون



انا من مؤسسي نقابة الفنانين في سوريا هدفي الاول والاخير إيصال قضية فلسطين من خلال هذا الفن

أستاذ بسام فنان قدير وشخصية متواضعة يتميز برهافة الحس وصدق الأداء يعيدنا إلى الفن الجميل... هل أنت من مؤسسي المسرح الوطني الفلسطيني في سوريا ، وأيضا من مؤسسي نقابة الفنانين السوري ؟

- نعم ، أنا من مؤسسي المسرح الوطني الفلسطيني في سوريا والمسرح القومي في سوريا عام 1960. ومن مؤسسي نقابة الفنانين في سوريا، حيث شاركت في العديد من المسرحيات على خشبة المسرح الوطني الفلسطيني في سوريا.

ولم أهتم خلال فترة عملي بالمسرح الوطني الفلسطيني بالجانب المادي بل كان هدفي إيصال قضية فلسطين.

وقد تفرغت للعمل في المسرح وتخلت عن عملي في الإذاعة والسينما والتلفزيون وبدأت جولة مسرحية في البلدان العربية.

مسرحياً ما هي الأعمال التي قام بسام لطفي بالمشاركة بها؟

- من أبرز الأعمال المسرحية التي قدمتها كانت "قسماً بالدماء، شعب لن يموت، الطليق". شاركت في العديد من أعمال المسرح القومي في سورية منذ العرض الأول «براكساجورا» المقتبسة من كوميديا أرستوفان، وحتى مسرحية «بحر الزمن الضائع» لماركيز.

تجربتي المسرحية متنوعة التوجه، وقد عرضت المسرحيات في الكثير من المدن العربية، وأن الفترة التي عملت فيها في المسرح الوطني الفلسطيني في ستينيات وسبعينات القرن الماضي هي فترة إبداع حقيقي بالنسبة لي، حيث كانت المواضيع الوطنية تتصدر قائمة أعمال الإبداعية، ومن أجمل الفترات التي مارست فيها الفن المسرحي،

حيث لم يكن الهدف من العمل في المسرح الوطني الفلسطيني مادياً، بل كان الهدف تقديم ثقافة مسرحية ، وإيصال قضية فلسطين من خلال هذا الفن إلى أكبر شريحة.

كم بلغ مجموع أعمالك المسرحية في المسرح العسكري والقومي؟

- بلغ مجموع أعمال المسرحية نحو 75 عملاً في المسرح الوطني الفلسطيني و في المسرح العسكري والقومي.

أستاذ بسام ما هي المشاركات السينمائية التي قمت بها ؟

- الأعمال السينمائية كانت عن القضية الفلسطينية "رجال في الشمس" و"ما تبقى لكم" وفدائيون حتى النصر" و"القدس حبيبتي"، وشارك كذلك في العديد من المسلسلات منها: "نهاية رجل شجاع"، "يوميات مدير عام"، "حارس القدس"، "بطل من هذا الزمان"، "صقر قريش"، الدبور وغيرهم.

شاركت في فيلم (ازهرة في المدينة))، وهو أول ما أنتجت المؤسسة العامة للسينما في دمشق.

الجزائر تذكرك بشبابي.. وهي الدولة الأولى التي فتحت لنا ابوابها

الجوائز التي نالت أعمالك السينمائية؟

- نالت بعض الأفلام التي شاركت فيها عدة جوائز، أهمها، فيلم «المخدوعون» الذي حاز على خمس جوائز في عدة مهرجانات، وأثناء عرضه في باريس، كانت التهديدات الصهيونية تتوالى تباعاً، مما أدى إلى تنقل العرض بين أكثر من سبع صالات خوفاً من أي عمل إرهابي.

أستاذ بسام كان لك حضور أساسي في الدراما السورية التلفزيونية منذ



جماع بامر قضائي

أو عندما تجرّك فحولتك الضعيفة إلى ساحات المحاكم

لطالما أكد المختصون على وجود علاقة وطيدة بين عدم التوافق الجنسي وزيادة معدلات الطلاق. ولطالما برّر الأزواج دوافع انفصالهم بأسباب مادية أو اجتماعية بحتة. وتحفظوا على ذكر الدوافع الحقيقية والمتعلقة أساساً بعدم الرضا الجنسي. ولكن الظاهر، أن الأمر لم يعد كذلك في السنوات الأخيرة، بعدما كسر الكثير جدار الصمت حول هذا الطابو بخروجهم عن دائرة المفهود والمألوف.

المتوفر لديهم مع الشريك الزوجي، بغض النظر إن كانت حقيقية أو مزيفة. الأمر الذي يخلق لديهم نوعاً من عدم الرضا بالواقع والتعاسة الزوجية، التي تقودهما إلى أروقة المحاكم. وهذا الذي لاحظته الأستاذة توينة، خلال دراستها الميدانية عبر العديد من محاكم الوطن، حيث توضح قائلة: "الرجال هم الفئة الأكثر إقبالاً على رفع مثل هذه القضايا، أي التي يرومون من خلالها الطلاق، لأن الزوجة لا تشجع الواحد منهم جنسياً، بغض النظر عن الطريقة التي تفعل بها ذلك، سواء بامتناعها الكلي عن الجماع، أم عدم اهتمامها بشكلها لجذب وإثارة الطرف الآخر، أو لممارستها العملية بطريقة روتينية مملة، وعدم حرصها على التجديد في فنيات وتقنيات الجماع أو في مظهرها، أما الزوجات، فإن شكاويهن أمام قضاة الأسرة بالمحاكم تنصب غالباً حول هجرهن في الفراش أو عدم إشباعهن عاطفياً، قبل وأثناء العملية الحميمية التي يقوم بها أزواجهن بطريقة آلية ميكانيكية بحتة، خالية من المشاعر ومن الاحتواء العاطفي، إضافة إلى بعض الحالات الخاصة التي تقبل فيها بعض الزوجات العذراوات على رفع قضايا خلع أو تطليق، ضد أزواجهن العاجزين عن فض بكاراة الواحدة منهن، بسبب إصابتهن بالعنة أو لتعرضهن لما يسمى بـ"الربط".

بمشاكل الفراش المتنوعة، كعدم التوافق الجنسي أو عدم تلبية الاحتياجات أو التطلعات الحميمية للزوج أو الزوجة. كما كشفت الأستاذة توينة أن 64,2% من عينات الدراسة محرومون جنسياً، ولا يتم إشباعهم حميمياً من الشريك الزوجي، الأمر الذي دفع 50% من الرجال إلى البحث عن بديل جنسي. 36% منهم بالزواج العرفي السري "بالفاتحة" في حين إن 14% من هؤلاء الأزواج تورطوا في علاقات محرمة، أما في ما يتعلق بالزوجات المحرومات عاطفياً، فإن 7% منهن لجأن إلى طلب الخلع، بحثاً عن بديل جنسي.

كلما ازددت وعياً ازددت شقاء

ولكن، وعلى خلاف ما كان حاصلًا في الماضي، فإن عدم الرضا الجنسي في إطار العلاقة الزوجية لم يعد حيس الصدور، كمكبوتات تشعل فتيل الصراع الزوجي دون الإفصاح عنها، وإنما أصبحت مثل هذه المواضيع الحساسة والشكاوي الحميمية تُطرح في ساحات المحاكم، دون حرج من الزوجين، خاصة في ظل انتشار المواد الإباحية، سواء عبر الإنترنت أم الأفلام الخليعة، التي جعلت الأزواج أكثر وعياً وإدراكاً لوجود أصناف أخرى من المتعة، بالمقارنة مع

فصاروا يُفصحون عن عدم إشباعهم الجنسي، ويفضحون بعضهم البعض في ساحات المحاكم، بالحديث عن خيبتهم الحميمية وقلة فحولة الشريك الزوجي، وضعف قدراته الجنسية. ليتحول بذلك قضاة شؤون الأسرة بمجتمعنا، إلى مرشدين اجتماعيين أو أطباء أمراض جنسية، يقدمون نصائح وتوجيهات للأزواج المتخاصمين، في ما يتعلق بالسعادة الجنسية وأسرار الفراش.. حتى يُخيل إليك ويتهيأ لك أن جلسات الصلح في هذا النوع من القضايا قد انتهت باستصدار أمر قضائي يُلزم المدعى عليه بجماع وإشباع شريكه الزوجي وإرضائه جنسياً.

87% من حالات الطلاق بمجتئنا أسبابها جنسية

في دراسة ميدانية لإنجاز رسالة دكتوراه، توصلت الباحثة والأستاذة، سعاد توينة، المختصة في علم الاجتماع العائلي والعمل الاجتماعي، بجامعة الجزائر 2، إلى أن الحرمان العاطفي وعدم الإشباع الجنسي، هما عاملان محوريان في زيادة معدلات الطلاق والخيانة الزوجية بمجتمعنا. وخاصة لدى فئة حديثي الزواج. كما أكدت أن 87% من أسباب الطلاق عندنا متعلقة أساساً

أزواج يُجرّون إلى المحاكم لضعف فحولتهم

عبر المئات من جلسات الصلح التي حضرتها عبر العديد من محاكم الوطن، شهدت الأستاذة توبينة الكثير من قضايا الطلاق أو التطلق أو الخلع، التي تنحصر أسبابها في مشاكل جنسية، متعلقة أساساً بعدم الإشباع الحميمي. ومن مثل ذلك، حالة لرجل رفع دعوى طلاق ضد زوجته، لأنها تدخل فراش الزوجية بـ "جبة" تفوح منها روائح البصل والعدس وشتى مستلزمات الطهو.. كما اشتكى من كونها لا ترتدي له قمصان النوم، فما كان من القاضية إلا أن نصحته بأن يبادر ويشترى لزوجته ما يشتهي أن ترتديه له، في حين، نصحت تلك الأخيرة بأن تلبس له ما يشتره لها.

في حين، ذكر زوج آخر في أسباب رغبته في طلاق زوجته، أنه يشتم منها رائحة كريهة عند جماعها، فلا يستوفي حقه الشرعي في الاستمتاع أثناء ذلك. وهو الأمر الذي أنكرته الزوجة. بينما رفعت زوجة أخرى دعوى تطلق من زوجها، الذي اشتكت من كونه لا يجامعها إلا مرة واحدة في الأسبوع. ونفس الأمر، فعلته امرأة أخرى، فبعد 31 سنة زواجا، رفعت قضية خلع ضد زوجها الذي قالت إنه بارد جنسيا، ولا يتجاوب معها خلال المعاشرة الحميمية. وهو ذات الأمر الذي فعلته زوجة أخرى شاكية من ضعف فحولته الذي تأثرت قدراته الجنسية بعد إصابته بوباء كورونا. وبعد أكثر من أربع سنوات زواجا قررت زوجة عذراء مقاضاة زوجها الذي عجز عن فض بكارتها، لإصابته بالعجز الجنسي "العنة" ورفضه العلاج.

التطبيق حق للزوجة المحرومة جنسيا

إن لعدم الإشباع الجنسي العديد من التأثيرات السلبية على الصحة النفسية والجسدية

للزوجين، كالشعور المستمر بالبعد والانفصال، التوتر والقلق، إضعاف مناعة الجسم، حدوث تشنجات حيض مؤلمة للزوجة، سوء المزاج، تقليل مستويات السعادة، التأثير السلبي على الذاكرة والذكاء إلخ..لهذا، فإن المعاشرة الجنسية المنتظمة وفق علاقة شرعية هي حق أقرت به الشريعة الإسلامية والقوانين الوضعية. فالمرشع الجزائري، كما يقول الدكتور أبو بكر بن يحيى، رئيس قسم الحقوق بجامعة زيان عاشور بالجلفة، وعضو الاتحاد الدولي للحقوقيين: "نصّ في المادة 53 من قانون الأسرة، على أن للزوجة أن تطلب التطلق عند الهجر في المضجع فوق أربعة أشهر، لأن الهجر قد يتحول من وسيلة تأديبية إلى وسيلة إهلاك. أما بالنسبة إلى الزوج، فالعصمة بيده وتبقى له حرية إيضاح سبب فك الرابطة الزوجية، حتى وإن كان لعدم إشباعه الجنسي."

غياب الهندسة الاجتماعية الجنسية يخلق الانتكاس في الفراش

وفي تحليلها للظاهرة، ترى الدكتورة توبينة بأن اعتبار الثقافة الجنسية من الطابوهات، أو أخذها من مصادر عامة أو مواقع إباحية وغياب الهندسة الاجتماعية الجنسية بين الزوجين، وتصورهما المحدود للعلاقة الحميمية النابع عن التنشئة الاجتماعية الخاطئة التي يغيب فيها التثقيف الجنسي العلمي والسليم، وعدم تلقي تكوين من طرف المختصين.. هي كلها عوامل تؤدي إلى عدم التوافق الجنسي بين

الزوجين، ما يخلق انتكاسا في الفراش وحرمانا جنسيا، الأمر الذي قد يؤدي إلى الطلاق، أو الخيانة الزوجية، لأن غياب الإشباع الجنسي يخلق نوعا من التوتر في العلاقة، وبالتالي، تفاقم الخلافات والشقاق وتفكك الرابطة الزوجية. أضف إلى ذلك، ضيق مسكن الزوجية وعدم وجود مكان آمن ومناسب للمعاشرة الحميمية، وإدراك النساء لحقوقهن الجنسية ومطالبتهن بنصيتهن من المتعة، وكحلول للظاهرة، تقترح محدثنا خلق حيز إعلامي مفتوح لتوعية الأزواج حول هذه المواضيع، مع تفعيل دور المختصين في هذا المجال.

كونوا للوصول أهلا

كتبت ذات مرة موضوعا عن القتل المتبادل بين الأزواج، ورغم مرور عدّة أعوام على ذلك، إلا أنني مازلت أذكر تفاصيل الجريمة التي ذكرها لي ضابط شرطة بأمن ولاية بومرداس، التي ذهب ضحيتها رجل أمن استعصى على زوجته الانفصال عنه، فقتلته بالاتفاق مع عشيقها، لأنه عاجز جنسيا. ومن يومها، أدركت أن إرضاء الشريك الزوجي جنسيا لا يؤدي إلى الخيانة الزوجية والطلاق فحسب، وإنما يمكنه أن يكلفك حياتك. لهذا، فإننا ننصح الأزواج في نهاية موضوعنا هذا، بالحرص على تطوير ذكائهم الجنسي، الذي يُجنب الواحد منهم الفضيحة في ساحات المحكم، ويُمكنه من الحفاظ على زواجه أو حتى حياته. فالإشباع الحميمي في إطار العلاقة الزوجية أصبح، يا جماعة، مسألة حياة أو موت بالنسبة إلى الكثير من الأزواج الذين

الذين

يُعاشرون

بعضهم

البعض

بمبدأ: "إذا

لم تكن

للوصول

أهلا، فكل

حسناتك

ذنوب". فاللهم

إني قد بلغت، اللهم

فاشهد.

خوفا من حصول الطلاق أو جرائم القتل

أمهات يتسترن على التحرش داخل الأسرة

نتائج رهيبة
على هيئة آفات
اجتماعية وأخلاقية



تشهد الكثير من البيوت الجزائرية، خاصة التي تؤول عائلات مركبة وكبيرة، بها العديد من الأفراد، أفة قديمة في التاريخ جديدة في سرعة انتشارها، حيث يقوم فرد بالتحرش باخر، دون أن يتجرا هذا الأخير على إفساء معاناته، خوفا من الفضيحة أو الأذى، حتى الأمهات أو الأقارب الذين يكتشفون الأمر غير قادرين على كشفه لذات الأسباب، ما يقف خلف انتشار ظواهر اجتماعية غاية في الخطورة.

غياب الضوابط والقيم الاجتماعية يفتح السبيل للخروقات في المحيط الأسري

لا شك في أن الأسرة هي الملاذ الآمن، ومنزلها هو الحيز الضيق الذي يوفر أكبر قدر من الحرية، يمكن أن يناله الأفراد، سواء في الحديث، أم اللبس، أم التصرفات، ومهما بلغت هذه الحريات مداها، إلا أنه يجب أن تخضع لضوابط، وأخلاقيات ترشد سلوك الفرد داخل الأسرة، وما الأولياء سوى سلطة لها.

فلطالما كان المجتمع الجزائري محافظا في سلوكه العام، يبني علاقاته البعيدة والقريبة وفق قيم نبيلة، ومع هذا، كانت ضوابطه معنوية جوهرية يستشعرها الجميع.

أما اليوم، ومع اختلاط الانفتاح والتحضّر المزعوم، مع ضوابط الشريعة الإسلامية وما تسنه الأعراف أيضا، وفي ظل استخدام التكنولوجيا على نطاق ضيق جدا، أصبحت تصلنا أخبار عن شباب يتحرش بزوجة أخيه، ووالد يعتدي على ابنته أو بنت زوجته.. يحدث هذا عندما تسمح الأمهات وولاة الأمور بالأحاديث غير المشروعة واللباس والتصرفات الهجينة، ما يعني أننا أصبحنا في حاجة إلى العودة الصحيحة إلى القيم الدينية والأخلاقية كضوابط للعلاقات، فيما يعاقب بشدة كل من يخالفها بدل أن يحظى بالتستر والكتمان.

التحرش بهم من المحيط من قبل أشخاص غير أسوياء، وتكتم الأولياء أو استصغارهم للأمر، لهذا تعتبر المراقبة ومتابعة هؤلاء لدى أخصائين نفسيين أمرا في غاية الأهمية".

من التحرش إلى زنا المحارم رحلة قصيرة يربعاها الستر

تسجل الجزائر يوميا أزيد من ثلاث حالات زنا محارم، يرجح أخصائون أن هذا الرقم المعلن عنه، مخيف، ماله إلى تأثيرات الانفتاح عبر الإنترنت والفضائيات، وغياب دور الأسرة والتوعية في المجتمع، ظاهرة في الغالب تبدأ بالتحرش اللفظي أو الجنسي، أين تقوم الضحية ومن حولها أيضا بالتكتم على فعل الجاني، ليتحول الأمر إلى ما هو أخطر، إذ إن الأمهات اللواتي يكتشفن تعرض بناتهن للتحرش داخل الأسرة، سواء من قبل الإخوة، أم أبناء العمومة، أم حتى من الآباء والأصول، عادة ما يترددن ويفرضن إفساء الفضيحة، خوفا من أن تنتهي بهم الحال إلى الطلاق أو طرد التحرش من المنزل، أو حتى جرائم قتل.. أما القضايا المطروحة على طاولة القضاء، فتكشف الكثير منها أن التحرش يستمر مع سبق الإصرار والترصد على فعله الشنيع داخل الأسرة، إذا ما شعر بالتستر عليه، رغم كشف انحرافه من قبل الأقارب، أين يبدو له وكأن التحرش ذنب بسيط ويستصغره ليتمادى فيه.

صرحت الأخصائية "ب. ف"، طبيبة نفسية بالقطاع العمومي بالعاصمة، بأنها تلقت حالة مشكوكا في أمرها، وجهتها طبيبة عامة، لطفلة في الثامنة من العمر يتيمة الأم، زارت المستشفى رفقة جدتها المسنة، تعاني من التهابات خطيرة، اتضح بعد متابعتها أنها تتعرض للتحرش الجنسي المستمر من قبل والدها، مع علم جدتها، ما استدعى إخطار المصالح الأمنية.

المثلية والشذوذ الجنسي، نتائج ثانوية للتحرش بالأطفال داخل الأسرة

الدكتورة داودي فضيلة، أخصائية نفسية، تكشف عن السبب الرئيس لانتشار المثلية في المجتمعات العربية، وتدق ناقوس الخطر، منددة بدور الجمعيات والمدارس في التوعية حول الظاهرة، بضرورة المراقبة الأسرية دون قيود، تقول: "لا يخفى علينا أن نسب انتشار المثلية يرتفع بشكل كبير في المجتمعات العربية مقارنة بالسنوات الماضية، والسبب الرئيس هنا على خلاف المجتمعات الغربية التي لها أسبابها الأخرى، هو التحرش والتنمر في المنزل وفي المدرسة والشوارع، الذي لا يجد الردع.. فالطفل الصغير أو الفتاة الذين يعانون من مشاكل هرمونية أو إهمال أسري في الصغر، يتم معاملتهم على أساس جنس آخر، ما يجعلهم يعتقدون ويرضون بذلك، بالإضافة إلى

نتيجة للظروف المحيطة بهم:

أمهات سئمن من تربية أولادهن

حسنة وسوية. خاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل.. وهذا، ما نلاحظه يوميا، أطفال في الشوارع منذ بزوغ الفجر حتى ساعات متأخرة من الليل، كأنهم لا يملكون عائلات. والغريب في الأمر، أنك حينما تحدث والديه عن الأمر يقول لك: "مقدرتلوش" بلغتنا العامية، أو أصبح من الصعب السيطرة عليه، هو أمر غريب، وهذا ما صعب مع مرور الوقت التواصل وكذا التفاهم مع الطفل، الذي أصبح يتعاطى معطيات التربية والأخلاق من الشارع، وليس من العائلة.. فكيف يمكن للأم السيطرة عليه بعدها.

الخطأ الذي وقع ويقع فيه الكثير من الآباء اليوم، أن يوفروا للطفل كل ما يريده من طلبات، حتى ولو كانت غالية الثمن، أو لا توجد في الأسواق. لذا، يتربى على أن طلباته أوامر، وليس كما كنا في الماضي، حيث كان الأب أو الأم هما من يحددان هذه الطلبات، سواء من حيث الكم أم النوع، ومع مرور الوقت، يصبح هذا الأمر عائقا للآباء في السيطرة على الأولاد، خاصة حينما يصلون في بعض المراحل من الحياة، إلى عدم القدرة على تلبية كل طلباته، وقد كان بالأمس يتحصل على كل ما يريده، حتى ولو كان الأمر يتطلب الكثير من الجهد أو المال. وهذا، لا يهمله، بحكم أنه طفل صغير، وما يهمله حقا هو تحقيق رغبته.

إن صعوبة السيطرة على أولادنا اليوم لم تكن صدفة، بل هي نتيجة للكثير من الظروف التي قدمناها نحن لهم، لذا، أصبح من الصعب اليوم وجود سلاسة في التربية، كما كانت في أزمنة ماضية.

النقال، من طرف الكثير من أطفالنا اليوم، أن أصبحوا مدمنين عليه، وهو ما صعب على الأمهات، التحكم في سلوك الأولاد، خاصة ممن يندمجون في الكثير من البرامج التي يشاهدونها عبر الإنترنت، سواء في ما يخص الأكل أم الشرب أم طريقة اللباس، لأن الكثير من هذه البرامج يتعارض ضمنا مع ما نحن عليه كمجتمع جزائري، سواء من حيث العرف أم التقاليد وحتى الأخلاق.. وهذا، ما خلق فجوة بين الأمهات والأولاد، إن صح القول، وأصبحت السيطرة على سلوكهم أقرب إلى الخيال، حتى سئمت الأمهات من هذه التربية.

بالإضافة إلى محتويات الإنترنت، المحيط كذلك، الذي أصبح غير مشجع على تربية

في ظل الكثير من الظروف التي أصبحت تحيط بالأطفال اليوم، أصبح من الصعب السيطرة على سلوكياتهم. وهذا ما نقف عليه يوميا في شوارعنا، وحتى في البيوتنا. لذا، أصبحت الكثير من الأمهات عاجزات، وعجزهن واضح، في السيطرة على أولادهن، بل تعتقد العديد منهن أن الأمر أشبه بالمستحيل ولا يمكن بكل حال من الأحوال أن تربي الولد اليوم على ما تريده، بل على ما يريده هو.. وهذا نتيجة لعدة عوامل ومعطيات جديدة في المجتمع.

لقد كان من نتائج الإفراط في استعمال الهاتف



ما يقدمه
المجمع
ينقسم
بين الخيري
والتجاري وما
يخدم الوطن

السيد **حمزة بن عون**
مدير مجمع business challenge
للشروق العربي:



**BUSINESS
CHALLENGE
GROUP**

انطلاقاً من مقولة: "لا تضح البيض كله في سلة واحدة"، يقدم مجمع "بزنس شالنج" خدمات متنوعة، منها ما هو ربحي بحت، ومنها ما هو خيري، ومنها ما هو خدمة للجزائر.. كان القائمون على المجمع أحد السباقين في طرح أفكار جديدة، حرصاً منهم على خدمة الأفراد والوطن. عن البدايات الأولى في عالم الأعمال والتحدي، وكذا كيف كان الطريق للوصول إلى ما هو عليه المجمع اليوم، يتحدث المدير العام، السيد حمزة بن عون، إلى مجلة الشروق العربي، عن تفاصيل هذا النجاح، وعن الطموح والمشاريع المستقبلية.



واحدة"، وهذا المشروع عبارة عن خط إنتاج مخصص للتصنيع للغير، أو التصنيع التعاقدية، المعروف عندنا. مثلا، من يريد صناعة منتج، يذهب إلى الصين. ونتيجة لانخفاض الطلب على المستوردات نتيجة لعدة اعتبارات، أصبح الكثير من المتعاملين لا يذهبون إلى الصين من أجل طلباتهم. لذا، وفرنا نحن هذه الخدمة هنا، بحيث نصنع لكل من يريد منتجا خاصا به، من الالف إلى الياء أي أنه منتج متكامل من الإنتاج إلى التعليب والتوزيع. وهي من بين الخدمات التي وفرت فرص عمل للكثير من الأشخاص. أما عن المشاريع المستقبلية، فيضيف السيد حمزة بن عون: "من المشاريع المستقبلية، فتح عيادة دة للتجميل الجراحي، حيث تعاقدنا مع أطباء ومختصين أتراك، للتوجه إلى الطب التجميل الجراحي، مثل زراعة الشعر، تعديل الأنف، إزالة الدهون وغيرها. كما قمنا بسلسلة مطاعم تحت اسم "kook".

بالإضافة إلى مشاريع المنصات الرقمية، على غرار promoter.dz خاصة بالمقاولين، الذين بنوا سكنات أو شقق للبيع، يمكن لهم عرضها عبر هذه المنصة، مباشرة دون واسطة، من المشاريع المستقبلية كذلك، bookme.dz وهو مأخوذ عن الموقع العالمي المعروف booking الخاص بالحجوزات والرحلات السياحية.. أضفنا فيه صبغة وطنية إذ يمكن الحجز فيه عبر البطاقة الذهبية والبنكية أو عبر بريد موب، بدل التنقل إلى المكان ثم الحجز، تكون الخدمة بدءا من مرقد إلى خمس نجوم وحتى الخيمة، وهو خاص بالجزائر فقط.

قدم المجمع الكثير من الخدمات للأشخاص وللوطن على حد سواء، ووضع برامج ومنصات رقمية بحلة عالمية، وصبغة جزائرية. وهذا يدل على مهنية واحترافية طاقم المجمع، الذي رفع التحدي وسقف الطموح.

تقريبا نسخة طبق الأصل لـ "أمازون". فمن لديه بضاعة يريد بيعها، يمكن له أن يبيعها عبر هذه المنصة. كما نبيع من خلالها منتجاتنا. ولدينا صيغة أخرى، وهي التسويق بالعمولة، خاصة بكل موظف محدود الدخل أو بطال، بحيث يمكن له أن يسجل معنا تسجيل مجاني. ويقوم بمشاركة منتجاتنا، وأي شخص يشتري هذا المنتج عن طريقه، تكون له نسبة مئوية، تصب أليا في محفظته الإلكترونية في آخر كل شهر، يمكن أن تصل إلى ألف أورو شهريا، بمجرد حركة في الموبايل الخاص به، وهي منصة دولية عالمية.

من مشاريعنا كذلك، مركز طبي جمالي "do-ra"، مقره في المركز التجاري بن عكنون، وهي عبارة عن علامة سنغافورية، خاصة بالمرأة، يشتغل فيه مختصون وأطباء بتقنيات حديثة في التنحيف وشفط الدهون بالليزر وغيرها.. وهو طب تجملي غير جراحي. بالإضافة إلى ذلك، ربما لاحظتم شعار "حقق حلمك بخطوة

عن البداية في هذا المجال، يقول السيد حمزة بن عون، مدير المجمع: "كانت الانطلاقة، في سنة 2017، مديرا لمصنع مختص في مستحضرات التجميل، وكذا المواد شبه الصيدلانية.. ثم انتقلنا إلى صناعة المكملات الغذائية والمنتجات الصيدلانية. كان واجبا علينا التحدي والصمود، نتيجة للسنوات العجاف، التي مر بها العالم ككل، انطلاقا من مبدأ "الأزمة.. تولد الهمة". وكان التحول بتغيير اسم المصنع، من "ناتورا شارم"، إلى "بزنس شالانج"، أي "الأعمال والتحدي".

وتحولنا من مصنع إلى مجمع، يضم عدة مؤسسات، أي بدل مصنع، جعلنا ثماني مؤسسات، وتحولنا من خط إنتاج واحد إلى ثلاثة خطوط إنتاجية، بالإضافة إلى تغيير اسم ورأس المال، وكذا التغيير في التوجه، لأن جائحة كورونا علمتنا أن العالم يتغير.. ومن أجل عمر طويل في هذا المجال، ومواكبة التغيرات، قمنا بعدة مشاريع في "الديجيتال"، في الرقمنة العصرية، فيه ما هو ربح بحت، ومنه ما هو عمل خيري، ومنه ما هو عمل مفيد للمجتمع والوطن.

من بين ما قمنا به في هذا المجال، وضع منصة الجزائر الذكية، التي تجمع كل جهود التعليم، بدءا من الابتدائي حتى التعليم العالي، انطلاقا من كون الجهود في التعليم مشتتة. فوضعنا أرضية جامعة شاملة مانعة، كما يقال، بحيث أن الطالب إذا أراد البحث عن مرجع، يجده مهما كان، سواء مخطوط أم كتابا إلكترونيا وغيره. وهو مجهود ليس ربحيا، بل هو نفعي وعلمي، خدمة للوطن. بالإضافة إلى هذا، قدمنا عروض ذكية للمجلس الأعلى للغة العربية، خدمة للغة الضاد.

أما ما قمنا به من باب "البزنس" البحث، فلدينا أرضية، أطلقنا عليها اسم maga، وهي



تدخل الأولياء
في توجيه المسار
الدراسي للأبناء

كيف يجب أن يكون؟



مقاطعتي، وطلبت مني إعادة البكالوريا للدراسة الطب، مع أن معدلي هذه السنة يسمح لي بذلك، لكن رغم تفوقي، أعشق كل ما هو أرقام وتجارة واقتصاد، لا تستهويني المستشفيات وأجواؤها".

حرمان الطالب من توجهاته يهدد مصير الجامعة وسوق الشغل

لا شك في أن الأولياء مطالبون بالتدخل في قرارات أبنائهم، بما في ذلك الدراسية. حتى سنة معينة، وذلك بتوجيهها على أسس علمية ومنطقية، لا على أهوائهم غير المؤسسة، بل يعتبر هذا ضمن مسؤولياتهم كأباء وأمهات، غير أن فرض خياراتهم، وطمس رغبات الأبناء الناجحين، قد يؤدي بهم إلى الفشل. يقول الأستاذ الجامعي لزهر زين الدين، خبير اجتماعي: "إن ما تشهده الجامعة الجزائرية، اليوم، من تدهور مستمر، راجع إلى بعض الأسباب الموروثة التي من بينها حرمان الطالب من اختيار الشعبة التي يجد نفسه مؤهلا لدراستها، والتفوق فيها، سواء برفع المعدلات أم تصفية الخيارات، أم حتى تدخل الأولياء.. وتتفاقم نتائج هذه السلوكيات المنهجية، لتنعكس على سوق الشغل أيضا، حيث نجد الكثير من الشباب يعملون في مناصب لا يحبونها، فتقل إنتاجيتهم ولا يبلون بشكل جيد، كما أننا نجد العزوف عن العمل، وغياب الإلتقان.."

والحصول على منصب فيها أصعب. فوجهتهما إلى الإنجليزية والعربية، حتى يتسنى لهما التدريس لاحقا". نور، ابنة السيد عمر، تركت الجامعة في السنة الثانية، واختارت تكويننا مدفوعا في صناعة الأسنان المستعارة، أما ريان، فقد حصلت على شهادة الليسانس، ولا تزال مصرة على حلمها في أن تصبح صحفية.

أمي تريدني طبيبة كجاتنا

من الخطأ الجسيم الذي يحذر منه مختصون، محاولة الأمهات أو الآباء قولبة أبنائهم في هيئة أشخاص آخرين، يرونهم صالحين أو ناجحين. وهي ظاهرة موجودة بكثرة في المجتمعات العربية، حيث يحرص الأولياء على استدراك ما فاتهم، ليعوضه أبنائهم.. فهم، لشدة إعجابهم بأحد أفراد العائلة أو الجيران أو حتى المشاهير، ينسون كل القيم والأخلاقيات، ويحاولون صنعه في شخص أبنائهم. هي الحال مع السيدة جابري، والدة الطالبة رندة، التي التقينا بها صدفة، تستخرج ملفا إداريا للتسجيل بجامعة تيبازة كلية العلوم الاقتصادية، تقول: "منذ سنتين تقريبا، بدأت أمي تهذي ليل نهار.. تريد مني النجاح في البكالوريا لأدرس الطب. كان هذا حلمها منذ الصغر، ثم اكتشفت من مدة أن بنات جارتنا الثلاث اللواتي كانت معجبة بسلوكهن وعفتن، درسن بكلية الطب، إحداهن مقيمة تخصص أمراض نسائية وتوليد، وأخرى طبيبة عامة تخرج هذه السنة، والصفري تدرس جراحة أسنان.. بلغ بأمي الأمر إلى

ينتظر جميع الأولياء، بشغف، نجاح أبنائهم الدراسي، ويرغبون دائما في أن يحققوا حلمهم في توجيههم إلى تخصص معين، كانوا قد ضيعوه على أنفسهم سابقا، أو هم معجبون بشخصية ما تمتهنته، لكن، كثيرا ما لا تتوافق ميولات الآباء مع ميولات الأبناء.. وأما الذين اختاروا غير رغباتهم، فقد يتركون المشوار الدراسي في منتصفه، أو يكملونه مكرهين، إرضاء لنفحات آباءهم وأمهاتهم، لكنهم بلا شك غير ناجحين.

الحرص الزائد على مستقبلهم الدراسي يدفع آباء وأمهات إلى فرض خياراتهم على الأبناء

حرص بعض الأولياء على ألا يقع أبنائهم في الاختيار الخاطئ، بخصوص مساره الدراسي، وعدم امتلاكهم الثقة الكافية في قدرة الطالب على اتخاذ القرار، الذي يناسب مستقبله.. كل هذا، يجعل بعض الآباء والأمهات يتصرفون بطرق دكتاتورية أحيانا، حيث يفرضون على أبنائهم من حيث لا يدرون، انتهاج مسار تعليمي من المحتمل أن يكونوا غير مقتنعين به، أو لا يحبذونه. وهو ما جعل السيد عمر يندم كثيرا، لكونه فرض على بنتيه دخول كلية اللغات، بدل الصحافة والمحاسبة، يقول: "كنت أرى بأنها مجالات صعبة على النساء،



BÉBÉ

أكتشف مجموعة منتجات

فيفا كوص

التي تضمن رعاية طفلك وراحته

شعر ناعم
و بشرة نظرة



نادية يخلف سفيرة التراث في دبي للشروق العربي:

لقب سفير للتراث ليس للتفاخر بل هو مسؤولية قبل كل شيء

استطاعت نادية يخلف أن تلامس الكثير من المجالات، وهي في سن مبكرة، وأن تهندس لحضورها في عالم الأدب بشكل لافت.. نالت لقب أصغر ناشرة، تحمل اليوم لقب سفيرة للتراث الجزائري، في دبي، وتروج لكل ألوانه بكل فخر واعتزاز. مسيرة غنية وحركة دائمة ونشاط مستمر، دون كلل. عن هذا وذلك، تروي لمجلة الشروق العربي تفاصيل هذا النجاح.

أولاً، حدثينا عن نادية يخلف، أصغر صاحبة دار نشر وصحفية وكذا ممثلة، واليوم سفيرة التراث في دبي من أين كانت البداية؟

كانت البداية في المسرح، ثم ممثلة كوميدية في قناة الشروق، في بداياتها الأولى، سنة 2012، من خلال "سيت كوم"، بيت ثلاث مرات في الأسبوع. لذا، كنت من الأوائل في قناة الشروق، حين تأسيسها. وللعلم، فقد كنت في تلك الفترة، لا أزال طالبة، ثم واصلت في المجال الفني إلى غاية 2015. لكن، قبل هذا، وفي سنة 2013، كنت قد أسست دار النشر "أفاق كوم".

بالحديث عن دار النشر، كيف كانت فكرة الخوض في هذا المجال، في ظل الكثير من المعطيات؟

أول دافع، هو الاحتكاك الكبير بالكتاب والشعراء والأدباء والأساتذة، في اتحاد الكتاب الجزائريين، بالإضافة إلى ولعي بالصحافة. لهذا، فكرت في القيام بشيء يعنى بالكتابة والأدب والإبداع. وللذكر فقط، وفي سنة 2011، فكرت في تأسيس منظمة وطنية، وهذا، دليل على الحماسة والدينامية والحرص على تحقيق الكثير من الأهداف، وأنا في مقتبل العمر. وللعلم كذلك، طرحته هذه الأفكار وأنا مازلت في سن 21. لذا، فالدافع للخوض في مجال الأدب هو المحيط الذي كنت أعيش فيه.



نعود إلى مشروع الهجرة. كيف كان التفكير في الاستقرار خارج الوطن؟ هل أصبح المكان ضيقاً في الجزائر أم لمعطيات أخرى؟

الأمر لا يرجع إلى كون المكان أصبح ضيقاً في الجزائر، بالعكس، كنت محظوظة جداً.. فقد كنت محاطة بالكثير من الأشخاص، وكان المحيط مشجعاً جداً، كما قلت، قبل الاستقرار في الإمارات، فقد سافرت إلى أوروبا، "إيطاليا وفرنسا"، أتممت دراستي هناك، ولم أستقر لفترة طويلة، لأنني كنت مرتبطة هنا في الجزائر، بالكثير من الأمور، على غرار دار النشر.. وكان واجباً علي العودة. سنة 2018، وصلتني دعوة لحضور مهرجان المسرح العربي. للأمانة، كان مهرجاناً ضخماً. أذكر أنني كنت أنا بالإضافة إلى المخرج بن شيخ، الممثلين الوحيدين للجزائر في ذلك المهرجان، تعرفت عليه هناك، ارتحت للبلد، وهو بلد مرحب جداً، لم أتصوره حقيقة بذلك الترحيب، ولم يكن في مخيلتي أنني أستقر هناك.

في البداية، كان هناك مشكل صغير، وهو اللغة، يحكم أنني فرنكوفونية الدراسة، وفي الخليج عامة يشتغل باللغة الإنجليزية، ثم تجاوزت الأمر وقررت الاستقرار هناك.

كيف؟ ومن يروج للتراث، في رأيك؟

أولاً، يجب أن يكون له باع في هذا المجال وثقافة واسعة، ويعرف التاريخ الجزائري والتراث. وهذا، من أجل قدرته على محاوره الطرف الآخر خارج الوطن، أي الأجنبي، ويعرف ما يجب أن يقال في مجال التراث.

يجب أن تعرف أنك تقدم واجهة لبلد وما أدراك ما الجزائر، ومن يحصل على لقب سفير، أو ممثل للتراث، يجب أن يكون مدعماً بسيرة ذاتية غنية، أقل شيء كذلك أن يكون قد عاش في الوطن، ويعرف خبايا التراث. وأنا أقول دائماً لقب سفير للتراث ليس للتفاخر هو مسؤولية قبل كل شيء.

أشارك في فعاليات ثقافية في الجزائرية، سواء في مهرجانات أم سفريات مع ديوان الثقافة، منشطة حفلات، وأكد، في كل مرة يكون هناك لباس تقليدي وأغان تقليدية. لذا، كبرت في هذا المجال. كما سبق لي أن نشرت كتباً في التاريخ، خاصة بالتراث والتقاليد والعادات، فدخلت تلقائياً في هذا الميدان، كما هو الأمر في دبي.

فلو موضوع جاء تلقائياً كذلك، خاصة في ظل انتشار "السوشيال ميديا"، حيث وجدت نفسي أروج للتراث بطريقة لا شعورية، وربما هي الوطنية التي تنمو فينا خارج الوطن. تطور بعدها الموضوع في دبي، مع وسائل إعلامية بالزّي التقليدي والحديث عن التراث.

• أنا الوحيدة الحاملة لبطاقة رسمية لسفيرة التراث

يقال في مجال الإبداع إنه خلق صراعاً بين الجيل السابق والجيل الحالي، ما قولك بحكم تجربتك؟

لأراه صراعاً، بل مشاكسة بناءً بين الجيلين، ربما بعض الأقلام استهجن انتشار النشر والإبداع بشكل كبير، كأن الأمر أصبح سهلاً، وأعتقد أن دور النشر تتحمل جزءاً من المسؤولية، بالنسبة إلي لم أنشر أي عمل تلقيتته، وهذا ليس استحقاراً للمبدعين الجدد، لكن، لن أنشر عملاً لا يرقى إلى عمل إبداعي مفيد، وأعتقد أنه عند البعض تحول الأمر إلى بزئس.. مثلاً، أنا عندي في الكتابة وإلى حد الساعة، لم أنشر، لأنني أرى أن الأمر ليس بسيطاً، كما يعتقد البعض.

كيف تحول اهتمامك إلى التراث الجزائري؟

اهتمامي بالتراث كان منذ زمان، كنت

هل تعتقد أننا حقاً نروج للتراث الجزائري بالمفهوم الصحيح؟

من خلال الجالية الجزائرية المقيمة خارج الوطن، بشكل غير رسمي، وهذا ما ينقصها فعلاً، من خلال الأكلات والدعوات أو من لديه مطعم مثلاً يروج للتراث، الفنان كذلك، وقس على ذلك، ليس في الإمارات فقط، لكن في كل الأقطار، لكن في الإمارات والخليج لا يملكون معلومات كثيرة عن الجزائري ومعارفهم محدودة، لكن، كنا دائماً في حاجة إلى تمثيل رسمي معترف به.

كيف أصبحت سفيرة للتراث؟

أفتح القوس لشكر الجمعية الثقافية "إيكوزيوم" أصالة وتراث، هي التي منحت لي اللقب للتمثيل الحصري والرسمي لسفيرة التراث الجزائري. للذكر، أنا الوحيدة التي تملك بطاقة رسمية كسفيرة للتراث.

• هذا ما يجب أن يتوفر في من يريد الترويج للتراث الجزائري

ماذا تحضرين للمستقبل سواء في ميدان تخصصك أم الميدان الأدبي؟

طبيعة شغلي حاليها هي خبرة تطوير اقتصادي، أي توجهت إلى هذا المجال بشكل كبير، سواء الشركات أم تطوير الاقتصاد والتجارة، أي رجعت إلى تخصصي الذي درسته، وهذا لا يعني أنني خارج الإطار الأدبي الذي أحببته، وهذا من خلال المتقيات والمسرح، وكل ما يتعلق بهذا المجال.



مدرسة "اليد الذهبية" "Main d'Or"

أوتوماتيكيا الى لزيادة الوزن. قد تتساءل المريضة هنا كيف عليها ان تتعامل مع هذا المشكل الذي يسبب لها الاحراج ويمنعها من التمتع بالملابس الأنيقة. رغم انها تتبع نظاما غذائيا صحيا، وهنا يأتي دور الطبيب في تحديد برنامج مضبوط للتمارين الرياضية المناسبة لحالتها. مع اعطائها أدوية جانبية للتخلص من السممة ترافق وصفتها الطبية، وعلى المريضة ان تطالب بذلك.

الحبوب والالتهابات والبقع الداكنة على الجلد

بعد التوتر والتفكير الزائد، سبب وراء عديد المشاكل النفسية التي تعاني منها النساء بنسبة أكبر من الرجال، كالأصابة بنوبات الهستيريا والرعاش والاكنتاب وعديد المشاكل العصبية المعقدة، من جانب آخر تتجلى تبعات هذه الامراض على البشرة، بجمع أنواعها، أين تظهر السيدة التي تعاني من اضطرابات نفسية شاحبة الوجه على الدوام، كما تظهر أسفل عيونها جيوب وهالات سوداء او بنفسجية، كما أن الحبوب غير المبررة بالهرمونات والبثور أيضا والنقاط السوداء هي أكسدة ناتجة عن تفاعلات غير مرغوبة تظهر بكثرة لدى السيدات اللواتي يعشن حالة توتر او اكتئاب.

في المصحات النفسية عادة ما نجد النساء يظهرن ببقع داكنة على الجلد موزعة في كامل الجسم، ولا تختفي بسرعة خاصة على الوجه، الاكتاف، الصدر والظهر، يعتقد البعض انها أعراض تعنيف لشدتها، بينما ليست سوى دليل على عدم السيرورة الحسنة للدورة الدموية، وهي نتيجة الضغط الذي يعيشه.

ان افضل علاج لهذه لحالات مهما بلغت شدتها يكمن في محاولة تعديل الحالة النفسية سواء بالادوية، أز بالجلسات مع مختصين، والابتعاد عن اخفائها بالمكياج والمستحضرات الكيمازية لأنها تزيد الامر تعقيدا.

إلى نقص المعادن والفيتامينات مثل الحديد والكالسيوم والزنك والبيوتين وحمض الفوليك، وما على السيدة سوى تارك الامر بأخذ المكملات الغذائية اللازمة بعد الاستشارة والتحليل، الى جانب نظام غذائي صحي وشرب الكثير من الماء، حتى لا يتطور الامر الى مشاكل صحية خطيرة يصعب علاجها لاحقا، أما الخطوة التالية فهي التساقط الفجائي والمفرد للشعر والأصابة بفقر الدم.

السمنة المفرطة، الترهلات، وتوسع المسام

السمنة التي لا تتعلق بالنظام الغذائي غير المتوازن، ولا تناول صا حبتها الكثير من السكريات

والدهون، على العكس تعيش حياة صحية، فمشكلها متعلقة بالهرمونات، كتنكيس المبايض.. او الغدد، وغالبا قصور الغدة الدرقية، او بأنواع معينة من السرطانات، لهذا السبب ينصح الأطباء السيدات خاصة اللواتي تجازون سن الأربعين بمتابعة دورية وفحوصات دقيقة كل ستة أشهر للكشف عن سبب المشاكل الظاهرة على اجسامهن، من بينها السمنة، كذلك فإن أمراض القلب تعتبر سببا رئيسيا خلف بعض التشوهات الجمالية ففي حال عدم قدرة القلب على ضخ الدم بالقوة المطلوبة، تتعرض المرأة

علاقة الأمراض والتعقيدات الصحية بالمشاكل الجمالية الشائعة

كيف تتم الوقاية منها، وهل يتم علاجها؟

تصاب النساء ببعض الأمراض الشائعة في عصرنا، الناتجة عن سوء التغذية أو التوتر والافراط في القلق او حتى الامراض الوراثية، وتتوالى عليهن تبعاتها، بما في ذلك المشاكل الجمالية، وهي أكثر ما يثير ذعر النساء حتى أكثر من التعقيدات الصحية الداخلية، وذلك لأنهن يجهلن السبب الرئيسي لها، ولا يعرفن التعامل الصحيح معها.

تشقق القدمين، وتقصف الاظافر، ماذا بعد؟

أبدا لم يكن تشقق القدمين وتقصف الاظافر مشاكل جمالية ناتجة عن سوء العناية وحسب، فهناك سيدات يفرطن في الاهتمام بأظرفهن مع هذا فإنهن لا يحظين بجماليتها، وهذا ما يؤكد الأطباء والمختصون عيث يرجعون الامر أساسا



تفنت بالحوزي والشعبي والأندلسي وصدحت بالحب والفراق واللام لكن كل هذه المشاعر بإطلالة مترفة بالمجبود والكراكو وسروال الشلقة والمدور بالغليظة وخيط الروح. الشروق العربي تسترق الذوق من خزانة منال حدلي والدليل الموثق من انستغرام.

5 إطلالات عاصمية من خزانة منال حدلي

كراكو في وسط الدار

كراكو أسود فاخر بتطريزات على الحواف فقط باللؤلؤ والریش والأحجار المختلفة الألوان، منسق بحزام ذهبي وتنورة من الساتان الأصفر.



موعد مع القمر
كاراكو بالمخمل الأزرق مطرز
بالزهور ومنسق ببدرن باللون
البرونزي المعدني اللامع.





الشافة والحطة تبقى
كازكه بلون الموف مدارز
بعناية منسق بسوال شافة
من البروكار الفاخر.

غليظة لالة
غليظة عاصمية عريضة
بالتطريز القديم
منسقة مع قميص
من الدانتيل وتنورة
طويلة.





كاراكو في قطيع الشرط
كاراكو باللون الأزرق الفاتح
بتطريزات فضية مثقلة بالرسوم
بأزرار على الطريقة القديمة منسق
بتنورة باللون الأبيض .

اسرار اشهر مصمم فرنسي في الجزائر

رحلة في بيت المصمم ايف سان لوران بوهران

مصمم أزياء يعرفه كل العالم، صنع التايور النسوي والبدلة اللاتوية الحديثة وصمم الجبة الصحراوية الفضفاضة أو الساهاريان، قلب كيان الموضة لكن قبل كل هذا وذاك قلبت وهران كيانه فحملها معه أينما حل. بعد سبعين سنة فتحت أبواب بيته العتيق في حي البلاطو وعلى بلاطو من ذهب حمل أول ملعقة وأول قلم ورسم للمرأة الجزائرية قبل غيرها.

مع الحرص ، قدر الإمكان ، على الحفاظ على روح المنزل سليمة. وقد اعتمد الفريق على الصور والمحفوظات القديمة لإعادة خلق نفس الأجواء التي كانت سائدة خلال حياة المصمم وعائلته في المنزل. وبهذه الطريقة ، يعود الزائر بتذكرة 200 دينار إلى السنوات التي عاش فيها سان لوران في وهران من خلال اكتشاف أكثر من 500 رسم نادر للمبدع، وسيجد أيضاً جميع قطع الأثاث القديمة من حقبة لويس الخامس عشر ، دون نسيان الزخارف المختلفة (اللوحات والمنحوتات وما إلى ذلك) التي تظهر الذوق المترف لأيف سان لوران.

كان لوران فهذا يرجع قبل كل شيء إلى إبداعه المكتسب منذ سن مبكرة. ابداع صنع له مكانا في دار مصمم الأزياء الشهير كريستيان ديور. عندما كان يبلغ من العمر 19 عاماً فقط ، وعند وفاة الأخير في عام 1957 ، خلفه وأصبح بذلك أصغر مصمم أزياء في العالم.

إيف يعود لوهران

تعود فكرة تجديد المنزل السابق لأشهر مصمم في العالم إلى محمد عفان ، رائد الأعمال العاشق للإبداع والفنون. وقد قام الأخير بشراثة لتحويله الى متحف خاص وكلف المهندس يوسف فرنان بأعمال الترميم مدة عام كامل ،

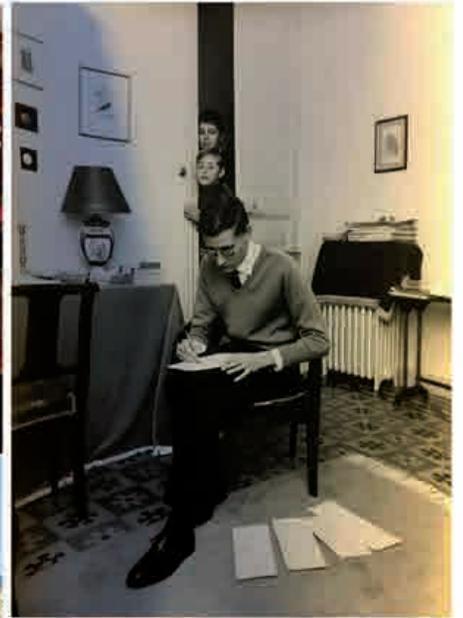
قد لا يعرف الكثيرون ، أن مصمم الأزياء الشهير إيف سان لوران ولد في وهران وأمضى 18 عاماً الأولى من حياته فيها قبل أن يسافر إلى باريس. خلال تلك الحقبة من حياته، لم يتوقف أبداً عن الإبداع ، واستمد الإلهام من مسقط رأسه وهران الفاتنة. حتى أن البعض يقول أن وهران كانت ملهمته في عالم الأزياء. وحسب بعض المصادر فإن ايف سان لوران رسم أكثر من 30 ألف تصميم في بيته المتواجد في 11 نهج ستورا الشهير ببلاطو سان ميشال سابقاً وعودة بن حاليما.

يتكون هذا البيت من طابقين بواجهة عصمانية بعد سنوات عادت جدرانها ونوافذه الطويلة الآن إلى ألوانها الأصلية ، البيج على الأزرق. هنا ولد إيف دونات ماتيو سان لوران في 1 أوت عام 1936 وهو نجل لوسيان وتشارلز ماتيو سان لوران، الذي كان يدير شركة تأمين ويمتلك سلسلة دور سينما. نشأ إيف وشقيقته ميشيل ويريبيت في قلب مجتمع وهران الرائع. على مقاعد المدرسة ، ثم في الكلية ، انغمس هذا الصبي الخجول والحساس في الأدب ومجلات أزياء والدته.

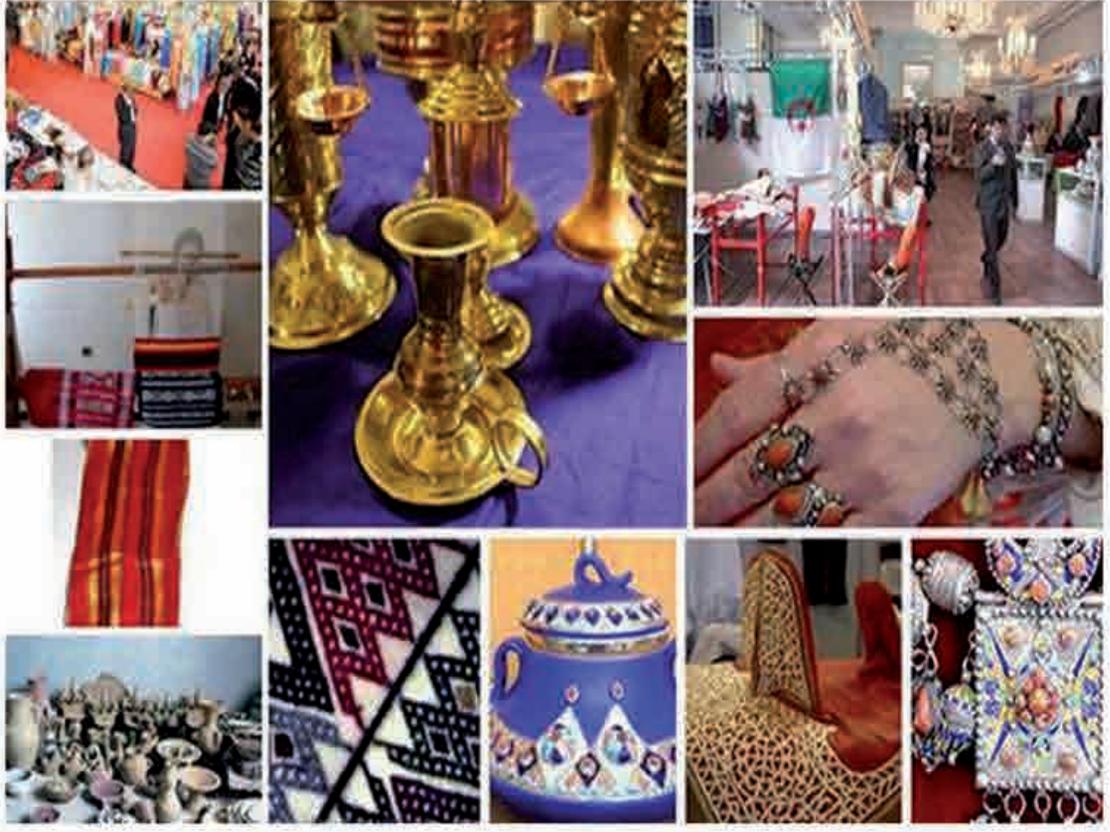
عن وهران قال إيف سان لوران في تصريح له عام 1983: " كان عالماً في ذلك الوقت وهران وليس باريس. لا الجزائر العاصمة، مدينة كامو الميتميز ببقية ذات الحقائق البيضاء ، ولا مراكش وسحرها الوردى الرائع. وهران ، مدينة عالمية للتجار من جميع أنحاء العالم ، وخاصة من أي مكان آخر ، وهي مدينة تتألف في خليط من ألف لون تحت شمس شمال إفريقيا الهادئة".

اليوم أحد أعظم رموز الأزياء الراقية في العالم ، إذا





الحفاظ على التراث الوطني:



خطوات عملاقة من أجل توثيقه والحفاظ عليه من السطو

تتميز الجزائر عن الكثير من الدول، بتنوع تراثها، المادي واللا مادي، جعل منها قبلة لمن أراد الوقوف على حضارات مرت عبر التاريخ وأزمنة قديمة، وتركت أثارا واضحة خلدها عبر أزمنة مضت ومازالت اليوم شامخة شموخ هذا الوطن، وسوف تبقى كذلك، مادامت هناك الكثير من الجهود في الكثير من المجالات من أجل الحفاظ على هذا المكسب العظيم.. رغم كل هذا، غير أننا نقف عند الكثير منها وقد زحفت عليها يد الإهمال واللامبالاة، وهذا يعتبر تشويها لها، فهي لا تباع ولا تشتري بالمال ولا الذهب، لأن أثرها معنوي أكثر مما هو مادي.

العالية التي تهتم بالتراث المادي واللا مادي في كل أصنافه. رغم كل هذا، إلا أن الكثير من الهيئات في الجزائر التي تهتم بالتراث، تقدم مجهودات حثيثة في هذا المجال، من أجل الحفاظ عليه، سواء من الإهمال أم السطو، على غرار الكثير من المهرجانات التي تقام، ومنها مهرجان اللباس التقليدي الوطني، الذي نظم مؤخرا، وعكس بحق رقي التنظيم وطرح الأفكار، التي من شأنها تقديم التراث الجزائري في أحسن وجه، ونقل العناية بالتراث وتقديمه للأجيال على ضوء الدراسات الأكاديمية والعلمية، فتح بذلك أفقا جديدة في هذا المجال الثري في الجزائر.

يعود مرة ثانية. لذا، وجب على كل واحد في منصبه ممن له علاقة بها، ضرورة القيام بعمله لكي تبقى هذه الحضارات التي مرت من هنا مشرقة رغم مرور آلاف السنوات عليها. لقد أصبح من مشاغل التراث اليوم، الذي تنطرق إليه في كل مرة عمليات السطو والسرقه، التي تطال هذا التراث، وفي الكثير من الأحيان تنسب إلى غير أهلها، بالرغم من أن الجزائر تملك من الوثائق المصورة والمكتوبة ما يقر بأنها جزائرية ولا مجال للشك ولا للنقاش، غير أن التزوير العمدي من طرف الكثير، ينسب كل ما هو جميل إلى بلده، مدعيا في ذات الوقت عمق حضارته، بل أبعد من هذا، يوثقها في الهيئات

إن الحديث عن بعض الإهمال الذي يطال بعض المناطق الأثرية ليس للتعميم، لكن للذكر والدعوة إلى ضرورة الحفاظ على كل صخرة أو كتابة تحمل على ظهرها أو بين أسطرها تاريخ البشرية التي عبرت من هنا، بالإضافة كذلك، إلى ضرورة إسناد أمر الحفاظ عليها إلى من هو أحق بها، فليس كل من هب ودب يعرف قيمة هذه الحفريات أو الكتابات أو الصخور، فأهل الاختصاص أولى بها في كل المناطق، وهذا دراسة وحماية وشرحا وترجمة وتوثيقا خاصة، ونقلها بين الأجيال والحرص على أن تكون في أياد أمينة مستقبلا.. فالتاريخ لن يعود في المستقبل من أجل ترجمته، فزواله يكون إلى الأبد ولن

أنكروا حقوقهن في الكد والسعاية

رجال يرمون زوجاتهم بعد الثراء

تدخل الكثير من النساء والفتيات غمار الحياة الزوجية بعقلية "وريلي عشّتي نوريلك نيّتي"، فتعمل الواحدة منهن بكل حسن نية، وبأقصى إمكانياتها الجسدية والفكرية والمالية، لإعلاء شأن زوجها ومساعدته على المُضي قدماً، سواء مادياً أم مهنيًا، حتى وإن كان الثمن إلقاء ذاتها ومستقبلها.. وعزاًؤها في ذلك، أن "مول النية يربح ويطلع كي لعلام. وإذا ما ربحش، يخرج لاباس". ولكن، هل فعلاً نهاية الواحدة من هؤلاء تكون دائماً "لاباس"؟ للأسف، واقع الحال يقول عكس ذلك تماماً. فكم من امرأة وقفت إلى جانب زوجها، حتى اغتنى أو اعتلى منصباً مرموقاً، فجازاها على ذلك جزاء سنمار، بتطليقها أو ركنها جانباً، واستبدالها بمن تصفرها سناً، وتفوقها جمالاً ودلالاً، لأنها، ببساطة، لم تعد تليق بمقتضيات "بريستيجه" الجديد، فنكرا حتى حقها في الكد والسعاية.

القبض، من طرف مصالح الأمن.

بعد أربعين سنة زواجا نصدها بنفخ صدرها

ونفس المصير، لقيته خالتي زهرة، التي تُناهز السبعين عاماً من عمرها. فبعد أن سعت لبناء أسرة ناجحة، رفقة زوجها الذي تحول بفضل مساعدتها له من مجرد فلاح بائس، إلى صاحب محلات وعقارات، وأبا لأولاد كلهم ناجحون.. فممنهم المحامية والأستاذ وطبيبة التخدير ومهندس الطيران. قلنا، بعد كل ذلك الكد والسعي، وفي الوقت الذي كانت تتوقع فيه منه أن يعترف لها بفضلها في تأسيس حياته الناجحة، وتنمية ثروته، بحكم أنها كانت تعمل معه في الفلاحة وجني الزيتون. وأوته في بيت أهلها، حينما نزع من الريف إلى المدينة، هروبا من التهديدات الإرهابية في العشرية السوداء، فإخذها لأداء عمرة، كما كانت تمنى نفسها، فإنه غافلها على حين غرة برغبته في الزواج، ممن تصغرها سنّاً وتفوقها جمالاً.

فسادا. ليتزوج في النهاية من شابة، انتهجت معه سياسة منظمة لنهب ماله الذي ساعدته زوجته الأولى في تكوينه. ونهاية صاحب حكايتنا تداولتها معظم الجرائد والمواقع الوطنية منذ أعوام، بعدما تلاسن مع تلك الزوجة الجديدة، فأطلق عليها النار ليتسبب لها في شلل في يديها ويُردي أمها قتيلة، قبل أن يفر إلى أحد جبال الولاية، حيث عاش لفترة، إلى أن ألقى عليه

الجزاء ليس دوماً من جنس العمل

يُقال في نكران الفضل وجحد الجميل: "جزاه جزاء سنمار". وبحسب رأيي، ليس هنالك مضرب أدق وأحسن لهذا المثل من حال زوجة سعت مع زوجها لعقود من الزمن، ووقفت إلى جانبه مساعدة ومساندة، إلى أن بنى نفسه أو اغتنى. وبدل أن يرد إليها الجميل، فإنه اختار أن يجازيها جزاء سنمار، ويرميها من حياته أو يركنها جانباً. تماماً، مثلما حدث مع عقيلة، التي أعرف جيداً مقدار النضال الذي خاضته على عدة أصعدة، في سبيل أن يصبح زوجها موسى رجل أعمال، ومقاولاً معروفاً بولاية ساحلية. ولكنه حينها، وبدل أن يجازيها على كدها وسعيها معه، فإنه ركنها جانباً، وعاث في عالم النساء





ولكنه اعترف لي بأن السيد علي بن فليس، عندما كان رئيس حكومة، استدعاه، ذات مرة، لاستشارته حول إمكانية تطبيق مثل حق كهذا، في مجتمعنا، لضمان حق الزوجات الساعيات مع أزواجهن.

الشرع والقانون يبيحان للزوجة استقلال ذمتها المالية

ولقد أثارَت دعوة شيخ الأزهر لإحياء وتفعيل فتوى الكد والسعاية، جدلا واسعا في الكثير من الدول العربية، بين مؤيد ومرحب بذلك، لأنه نصرة للزوجة الكادحة، وبين رافض ومستنكر لها، باعتبار أنه ليس في الإسلام ما يسمى بفتوى الكد والسعاية، وأن حكم عمر بن الخطاب لحبيبة هو واقعة عين. ولكن، بغض النظر عن وجود مثل هذا الحق للزوجة من عدمه، فإن الإسلام لم يظلمها في هذا الشأن. وهذا، بأن جعل لها ذمة مالية مستقلة عن زوجها، لكيلا تختلط أموالهما، فتحدث المشاكل. كما أن المشرع الجزائري، كما تقول المحامية نجيبة.ق: "قد أجاز، من خلال المادة 37 من قانون الأسرة الجزائري، للزوجين أن يتفقا في وثيقة عقد الزواج أو في عقد رسمي لاحق، على الاشتراك في الذمة المالية بينهما، أي حول الأموال المشتركة بينهما، التي يكتسبانهما خلال الحياة الزوجية، وتحديد النسب التي تؤول إلى كل منهما." لهذا، ومن باب "أحرص ولا تخون" على كل من خشيت غدرا من زوجها، أن تحافظ على استقلال ذمتها المالية، أو تقوم بتوثيق نصيبها من ثروتها المشتركة، قبل أن يأتي عليها يوم تُلأم فيه بمثل المثل العربي القائل: "يداك أوكتنا وفوك نفخ".

بإحياء وإعادة تفعيل فتوى الكد والسعاية، التي تنص على أحقية الزوجة في أن تقتسم مع زوجها ثروته التي شاركتها في تكوينها وتنميتها، ببذل المال أو بالسعي والعمل أو بكليهما، خلال فترة زواجهما.

وذلك، بقدر سعيها وجهدها، لأنه يمكن أن يُعيد الزواج عليها أو يتطلقا، وحتى إذا توفي فتأخذ نصف التركة ونصيبها في الإرث كذلك. وفتوى الكد والسعاية لا تقتصر على الزوجة العاملة فقط، التي أسهمت بمالها في تكوين ثروة زوجها، وإنما حتى المرأة الماكثة بالبيت، التي تقوم بعدة أعمال تسهم بها في تكوين ثروة زوجها وبناء حياته، كتسيير شؤون المنزل وتربية الأطفال وغيرها..

ويعود أصل هذه الفتوى إلى عهد عمر بن الخطاب- رضي الله عنه- حين كانت هنالك امرأة تسمى حبيبة بنت رزيق، وكانت نساجة طرّازة، وكان زوجها عمر بن الحارث يتاجر بما تنسجه وتنتجه، حتى كوّنا ثروة طائلة، فلما توفي الزوج، استولى أهله على تلك الثروة، فنازعتهم فيها حبيبة، ورفعت شكواها إلى عمر بن الخطاب، الذي قضى لها بنصف المال وبالإرث في الباقي.

وكم تحمست، لتفعيل هذه الفتوى بالجزائر، وقلت في نفسي: "ها قد جاءك الموت يا تارك الصلاة". بمعنى، أن هذا الحق سيكون أنجع رادع للأزواج الذين يفكرون في رمي زوجاتهم بعد طول كد وسعي منهن. فهولت للاتصال بالشيخ شمس الدين الجزائري، لأسأله: "ما دام لنا حق- نحن الزوجات- اسمه حق الكد والسعاية، فلم تخفونه عنّا كل هذه القرون، يا شيخ؟" ليُحبطني بهذا الرد المفحم: "ليس لكم إلا كدكم وسعيكم، لا كد وسعي غيركم."

وعبثا حاولت وأولاده ثنيه عن رأيه، فراحت تركض في الوقت الضائع، بالسعي نحو الحلاقات لاستعادة شبابها الفاتت وجمالها الأمل. ولكن، هل يصلح هؤلاء ما أفسده الغدر؟ الأكيد، لا.. وهذا ما أدركته متأخرة، وبالضبط، في اللحظة التي طلب منها فيها أن تنفخ صدرها، فحينها فقط، استسلمت لمسيرها المحتوم، وتركتها يتزوج ممن جاءت لتشاركها راتب تقاعده وعقاراته وجاهه، وكل ماله، الذي أسهمت في تكوينه.

واختلط الحابل بالنابل

ولا يقتصر كد وسعي الزوجات مع أزواجهن، على الدعم المعنوي فقط، وإنما يتعداه إلى الدعم المادي. فكم من زوجة منحت مالها لزوجها، أو ساعدته على تكاليف الحياة أو في إنجاز مشروع، فخرجت من العلاقة صفر اليدين، لأنها لم تحافظ على استقلال ذمتها المالية، فاختلط مالها بمال زوجها، اختلط الحابل بالنابل.. وحين جدّ الجدد، تنكر لكل ذلك، ورماها من حياته، عندما شيع واغتنى أو اكتفى مايا، مثلما حدث لنعيمة، 45 سنة، التي تعبت كثيرا، قبل أن تتخرج من جامعة باب الزوار كأستاذة رياضيات. ولأن قطار الزواج تأخر بها إلى ما فوق الـ 35 عاما، فقد ارتضت الزواج من أول شخص طلبها لذلك، رغم أنه كان شابا بطالا فاشلا، أنجبت منه ثلاثة أطفال، وتكدبت تكاليف الكراء، حينما كانوا ينتقلون من بيت إلى آخر، قبل أن تقوم بتشيد منزل من مالها الخاص، فوق قطعة أرض فلاحية، يمتلكها أهل زوجها، الذي خصص الطابق الأرضي لإنشاء محلات، قام بكرائها ليغتني ويصبح شخصا آخر، يُشعرها دوما بأنها لم تعد تليق به، فصار يخونها مع الكثيرات.. وهي المشاكل التي أدخلتها ساحات المحاكم، ليس للبدء في إجراءات الطلاق فقط، وإنما أيضا لتثبت حقه في العقار الذي بنته بمالها على أرض أهله، الذين ولحسن حظها وعدوها بأن يقفوا إلى صفها، ويشهدوا بالحق.

هل المطلوب إحياء فتوى الكد والسعاية؟

إن حالات الزوجات اللواتي رماهن أزواجهن من حياتهم عندما اغتنوا، أكثر من الهم على القلب.. ولا يتسع المقام لذكرها، والرمي هنا، ليس بمعناه المجازي فقط، وإنما بمعناه الحرفي كذلك. فهناك زوجات تم رميهن إلى الشارع بعد طول سعي وكد، مع أزواج كانوا مثالا للنذالة "لو كان جات بنادم". ولرفع مثل هذا الظلم عن المرأة، طالب شيخ الأزهر، أحمد الطيب، في بداية العام الجاري،

القهوة مشروب بعدة مفاهيم

صورة للمثقفين، ورمز لأصحاب "الرجلة" من المنحرفين بين هذا وذاك، أخطار لا تحصى لإدمانها

من مختلف المجالات، يطلبون القهوة والمشروبات الباردة، وكان مشروع الأكل فاشلاً.. قررت إسمهان وفريقها تغيير الديكور، وتحويله إلى مقهى من نوع خاص، حيث تتوفر الكتب والإنترنت والموسيقى الهادئة، تضيف: "أغلب الذين يجيئون إلى هنا، بدافع البرستيج وتصوير الكتب والديكور مع فنجان قهوة، يبدو أن موضة المثقفين التي انتشرت في السبعينيات والثمانينيات، تعود بقوة في زمن المواقع".

إدمان القهوة بين الخطر والبرستيج

محاولة تسويق صورة الشاب "الرجلة"، أوحى صورة المثقف أو المثقفة، يجعل الكثير يبالغون في شرب فناجين عديدة من القهوة يوميا، ثم يتحول الأمر بالنسبة إليهم إلى عادة، أو لنقل: إلى إدمان، يحبونه ويفتخرون به، وبغض النظر عن كونها تستنزف الجيوب، فإدمان المشروبات الغنية بالكافيين على رأسها القهوة والشاي، يستنزف الصحة البدنية، وقد يصل خطرها إلى إهلاك الصحة العقلية على المدى البعيد. يقول الدكتور جحاف سيد علي، طبيب عام: "الأشخاص الذين يدمنون القهوة، يعانون من مشاكل في المعدة باستمرار، تبدأ بالحموضة وعسر الهضم والإمساك، وقد تتطور لتصبح أمراضا خطيرة وسرطانات، كما أن مدمني القهوة أغلبهم لديهم اضطرابات في القلب والجهاز التنفسي ويعاني بعضهم من خلل عصبي". هذا، وقد أثبتت دراسات حديثة أن الإفراط من شرب القهوة مع التدخين، أي التقاء الكافيين والنيكوتين، يعد من أقوى أسباب جلطات القلب وجلطات الدم".

ويعتبرونه دليلا على "الرجلة"، أو بوصف آخر من صفات المنحرفين المدخنين أو مدمني المخدرات، الذين لا يخشون القانون ويضربون بالضوابط عرض الحائط، حتى إن أصحاب المقاهي يعرفون هذه الفئة جيدا، وتختلف قهوتهم عن باقي الطلبات، فهم لا يهتمون لمستوى النظافة، ولا يهتمهم نوع الكوب، بقدر ما يريدونها مركزة وبأقل ثمن.

فصل من طقوس المثقفين في التأمل والإبداع

معروف أن الكتاب والرسامين، والموسيقيين وغيرهم من أهل الفنون، يحبون شرب القهوة والشاي، لأنها تبقوهم يقظين، منتبهين، مرتبطين بالواقع، بينما يتأملون ويبدعون كل في مجاله، ولها إحياءات أخرى ومنازل، فالقهوة هي عربون تعارف بين الفنانين والكتاب، إذا ما التقوا على فنجانها، أصبحوا أصدقاء.. مظاهر استغلها أصحاب المقاهي وقاعات الشاي من الناحية التجارية، فانتشرت مؤخرا أركان خاصة بهؤلاء، يرتادونها للتعارف والنقاش ولتفريغ أفكارهم. إسمهان جاب الله، مالكة قاعة من هذا النوع بالبيدة، تقول: "بدأنا خدماتنا بالأكل الخفيف والمشروبات، وكان نحو 90 بالمائة من الزبائن طلبة أو محامين أو مثقفين

يلجأ معظم الناس إلى إعداد فنجان قهوة والجلوس إليه لطرده العناس واستبداله باليقظة العقلية، وتعد هذه طقوس المتعبين من العمل أو التفكير.. إلى هنا الأمر عادي، ولا يمكن الحديث عن أضرار القهوة أو الشاي عند تناولها في حدود المعقول، لكن، أن تتحول هذه المشروبات إلى علامة مسجلة لفئات اجتماعية، دون أخرى، فنحن بصدد الحديث عن ظاهرة في منتهى الغرابة.

القهوة من إدمان لدى المدخنين إلى علامة "للرجلة"

عادة ما يتناول المدخنون سيجارتهم مع جرعة من الكافيين أيضا، تضيف القليل من التركيز لكمية النيكوتين، معادلة لا يعرفها سوى من يدمنها، حيث تعتبر القهوة المشروب الرفيق للتدخين. وهذه عادة عالمية، يمكن أن تشاهدها في كل البلدان والثقافات. أما وجهها الآخر، هنا في الجزائر، فلا يمت لا للبرستيج ولا الإتيكيت، ولا يوحى بمدى تحضر الفرد، على العكس تماما، فإن فئة المدخنين الذين يتناولون القهوة بشراهة ومن دون انقطاع، عادة ما يجوبون الشوارع والزقاق يحملون فنجانا ورقيا به كمية قليلة جدا من القهوة، يتناقلونه ما

بين الشلّة، بين الأفواه.



الممثل الهادي طير للشروق العربي:

المواهب والمبدعون مهمشون.. والتشجيع فقط للرداءة

انتقد الممثل الهادي طير أو «الباجي»، كما يفضل الكثير مناداته، المستوى الذي آل إليه الإنتاج الدرامي والكوميدي الجزائري، معتبرا أن هناك نية لكسر ما أطلق عليه هرم الأطلاق والطابوهات، مضيفا بأن الفنان قادر على تمرير رسائله دون اللجوء إلى الأمور المبتذلة وتفريق أفراد الأسرة. نجم مسلسل «عاشور العاشر» و«ثفيقة بعد اللقاء» و«الجمعي فاميلي»، صرح للشروق العربي، بأن هجر المشاهد الجزائري لل قنوات الجزائرية راجع لكونها لا تعبر عنه، عكس الأفلام القديمة التي لم تشغله الأفلام الأمريكية والمصرية الراجحة آنذاك عن متابعتها.

نتأسف عن الأعمال التاريخية التي قدمت منذ سنين بكل شغف، في رأيك، لماذا لم نعد قادرين على إنتاج مثل هذه الأعمال أو حتى أفلام كوميدية بنفس طويل، كما كان رويشد وحسن الحساني وعثمان عريوات؟

- هناك جهد فردي، لكن ليس مشمنا، ولو لاحظنا الدول المنتجة للأفلام الكوميدية الطويلة، لوجدناها تولي اهتماما كبيرا للثقافة على مدار السنة، وليس في المناسبات فقط، وهذه المزايا تشجع على العمل والإنتاج السينمائي بكل أنواعه، وهذا طبعا يحفز بدوره الكتاب على الإبداع، وهو للأسف ما يكاد يندم عندنا، خاصة في ما يتعلق بكتاب الكوميديا المحترفين. وأغلب ما يقدم عندنا عبارة عن ارتجال ويليغ عادة بالإسكاتشات، لأن المنتجين يرفضون الاستعانة بالمختصين من باب البخل وحب المال وعدم التفكير في مستقبل الفن وإثراء الفن الجزائري بأعمال ناجحة، وعليه، فأنا أرى مشكلة الكوميديا والسينما عموما، تكمن في لهث سينمائيي اليوم وراء المادة.

هل يعني هذا أنه لم يعد هناك شغف بالسينما؟

- الشغف اليوم بالمال فقط، والابم نفس عدم وجود أفلام مشرفة، والدليل هجر المشاهد الجزائري للشاشة والسينما الوطنية، واختياره فضائيات عربية أو أجنبية، طالما أنه لا يجد نفسه في الأعمال الجزائرية، في حين كنا في السابق نعيش كل لقطة وكل مشهد مع رويشد، سيد علي كويرات وغيرهما كثير، والفضل يعود للكتاب آنذاك والمخرجين البارعين الذين كنا نشعر بأنهم قريبون فعلا من الشعب، ليس ك بعض سينمائيي اليوم، الذين يعرضون أشياء تصدمنا حتى نحن الفنانين،



العالية. أضف إلى هذا، أنا ابن عائلة ثورية ولو بقيت دون عمل لن أشترك في أفلام تسيء لبلدي أو تصدر صورة سوداوية عن الجزائر.

بصراحة، ما رأيك في الفكهيين الجدد؟

- صراحة القول.. لا يطالعون وقد زاد عدد المنحرفين في مجال الفن، الفنان أخلاق ولديه رسالة نبيلة عليه إيصالها بطريقة بسيطة تناسب مجتمعنا، بعيدا عن موضة العالمية التي تدعيها الأغلبية، فنحن هنا لا نتحدث عن براد بيت، وإنما عن فنان جزائري له ثقافة خاصة عليه احترامها، صدقني لدينا الكثير لنتقيد به قبل البحث عن أشياء وأفكار نستوردها من الخارج.

هناك نية لكسر هرم الأخلاق.. وأنا كاب لا أسمح بذلك حتى لو كنت فنانا

جيك كان يقتدي بمن سبقوه، حدثنا عن ذلك؟

- كنت أعتبر الراحل حسن الحساني مثلي الأعلى في الفن، لطالما أدهشني براعته في التمثيل، واعتبرته نجمي العالمي، لأنه كان يجتهد كثيرا وليس كجيل اليوم الذي يبحث عن الأمور السهلة.

رغم تزايد عدد الممثلات الفكاهيات، إلا أنهن لم يحققن المكانة التي حققتها قبلهن الممثلتان وردية وبيونة.. لماذا في رأيك؟

- وردية كانت امرأة تلقائية جدا. وهذا ما صنع تميزها، كل شيء قدمته كان نابعا من الأعماق، ولو منحت فرصا أكبر للعمل، لكانت من ألمع نجوم الكوميديا، بالنسبة إلي، وردية لم تمثل فعلا، أو بالأحرى لم تستخرج منها الطاقة الإبداعية الحقيقية التي تتمتع بها هذه المرأة المتميزة، فلو منحت الراحلة دورا رئيسا في عمل كوميدي، لأبهرتنا دون شك أكثر من أدوارها الثانوية، لكن للأسف لم تمنح حقها.

هل أنت متشائم بخصوص مستقبل الكوميديا؟

- يوجد فكاهيون مبدعون، لكن ينتظرون من يأخذ بأيديهم، لكن لا بد من أن تكون لدى هؤلاء نظرة نابعة من عمق مجتمعهم. يمكن للفنان أن يمر رسالته بذلك أو إضحاك المشاهد أو الجمهور دون اللجوء إلى أسلوب مبتذل، فما يحدث عندنا اليوم هو محاولة كسر الطابوهات، وظهر منهج جديد قائم على الوقاحة، فثمة أعمال تفرق العائلة ولم يكن هذا من ركائز أو أهداف الفن الدرامي أو الكوميدي أبدا. إن رسم البسمة لا يستدعي اللجوء إلى القبل على الطريقة الأمريكية، أظن أن هناك نية لكسر هرم الأخلاق، وأنا كأب لا أسمح بذلك حتى لو كنت فنانا.



الهادي طبر رفقة صحفي مجلة الشروق

أن أظهرها في فرص وأفلام أخرى، لأنني مازلت أستطيع تقديم ما هو أحسن وأطمح إلى أن أطور من نفسي باستمرار، أو يمكن لأنني لا أملك اسما كبيرا لم يكن لدي دور دائم في عمل ضخم، والممثل المسرحي دائما ما يكون له حظ عاثر في التمثيل التلفزيوني، لكن بين الموسم الأول والثاني جعفر قاسم قدم لي دورا أكبر من ذي قبل، لذلك، أمل أن تمنح لي الفرصة أكثر لإبراز قدراتي كلها.

الفنان أخلاق ولديه رسالة نبيلة عليه إيصالها بطريقة بسيطة تناسب مجتمعنا

يعزو الكثير من الفنانين سبب تدهور الإنتاج الوطني إلى انعدام كتاب السيناريو المؤهلين، ما رأيك؟

- أنا مقتنع بوجود كتاب مبدعين وفي المستوى، لكن المنتجين يفضلون التعامل مع المبتدئين بسبب المال دائما، لأن المحترف لا يقبل بأجر ضعيف عن عمل هو أساس الفيلم. لا بد من تشجيع المبدعين في كل مجال وتخصص، وإذا احتجنا إلى مصور نطلب مصورا محترفا، ونفس الشيء بالنسبة للسيناريست ومصمم الديكور والكوميدي، لكن طالما مازلنا في مستوى استقدام نادل بمقهى لم يسبق له التمثيل لتجسيد دور سينمائي، وترك الممثلين الموهوبين، لا يمكن التفاؤل، لقد هان الفن، ومن المواقف الطريفة والمخزية في آن واحد، أن بعض المواطنين يطلبون مني في الطريق إذا كان بإمكانهم المشاركة في عمل فني وهم لا يمتون بصلة للفن.

ألم تدفعك مثل هذه الظروف المحبطة إلى تجريب حظك بالخارج؟

- أبدا، أنا بصراحة لأحب الهجرة وبشكل خاص إلى فرنسا التي لا أخفي كرهها لها، وسأبقى في بلادي حتى وإن لم أتطور، فأنا لا أبحث عن

ورغم أننا كنا نتابع الأفلام الأمريكية والمصرية، لكنها لم تشغلنا عن متابعة الإنتاج الجزائري، وعذرا إن قلت إن المستوى أصبح في قمة الانحطاط، وكلم أتأسف عندما أسمع بعض المعجبين يقولون لي -الله يرحم فن زمان-، حقيقة أستغرب كيف لبلد كالجزائر أن يشح لهذه الدرجة في صناعة الكوميديين وأنا مقتنع بوجود مواهب ومبدعين، لكنهم مهمشون أو فضلوا الابتعاد لأنهم ملوا الوضع، فعندنا لا يشجع المبدعون وإنما الرداءة.

مساحة الأدوار لا تهمني.. ما يهمني هو الرسالة التي أوصلها إلى المشاهد

كيف نجح الهادي طبر في الاستمرار؟ رغم قلة الأدوار التي قدمها؟

- أولا، ما لا تعرفه عن الهادي، أنه لا يهتم لكثرة الأعمال أو مساحة الدور الذي أقدمه، بل الرسالة التي أوصلها إلى المشاهد، التي أحاسب عليها غدا.. أضف إلى هذا، أنا رئيس فرع النشاطات الثقافية والرياضية والعلمية على مستوى إقامة العالية بباب الزوار.. وربما هذا من ضمن الأسباب أيضا التي تجعلني أبتعد من فترة إلى أخرى. أما عن الاستمرارية، فأظنه الحظ والقدر، وأيضا تقديم كل ما هو رسالة.

هل تعتقد أن جعفر قاسم أخرج أفضل ما لديك؟

- قبل أن أبدأ في الكلام، أعتبر المخرج جعفر قاسم صديقا وزميلا، بسبب التعامل الذي أبانته أثناء كواليس التمثيل. أما في ما يخص السؤال الذي طرحته، ليس غرورا مني، ولكن لم أظهر إلى حد الآن جميع إمكانياتي، لأن التجربة التي عشتها في المسرح والأدوار التي تقمصتها يمكنني تمثيلها بالضبط وأكثر أيضا، لكن لم أستطع أن أظهرها في سلسلة عاشور العاشر، ويمكنني

دخول مدرسي

8 تنسيقات للاطفال في الابتدائي

تدخل العائلات في هذه الفترة في سباق مع الزمن للتصير للموسم الدراسي فتجدها في المحلات والاسواق تبحث عن الادوات المدرسية وايضا ملابس تليق بالدخول الجديد، ولكن ماذا تختار واي تنسيق تعتمد خاصة للبنات في اول يوم دراسة.



خطوط

العلم

الفستان
المخطط
الأزرق قد
يكون اختيارا
موفقا
حسب
لون بشرة
الصغيرة،
فالسحنة
الحنطية
تلائم الكثير
من الألوان.
التنسيق مع
حذاء "بالرينة"
بيج أو أزرق
فاتح مع
ربما عصاية
رأس بلون
احادي.





مشاغب في الصف
طلة للذكور قد تكون مثالية،
تجمع بين القميص الصيفي
وسروال جينز ببعض التفاصيل على
الركبة وصندل مريح لأول يوم في
المدرسة.



زهور الدخول

إطالة
مزهرة جميلة
يمكنك
اعتمادها
لابنتك تجمع
بين الفستان
بطبعات
الزهور
وعصاية رأس
بنفس
القماش
أو بنفس
الرسومات
تقريبا مع
حذاء بنوتي
بالزهور هو
الأخر.



صغيرة على الموضة

تنسيق يتم على
حس كبير في
الموضة يجمع
بين القميص
بأكمام قصيرة
بعض التفاصيل
المعدنية بلون
الموف، مع
سروال أزرق مخرق
بالدانتيل في
نصفه السفلي
مع حذاء ابيض
كله صبا.

**قميص زائد فستان
كم يساوي؟**
الفستان القميص اختيار رائع
خاصة بطبعات الزهور البرية
التي تعشقها البنوتات، قد
يكون بدون اكمام حسب
حالة الطقس. التنسيق
بصندل جميل وبعض الباريات
المتعة في خصلات البراءة.

**طفل جدي
في يوم جاد**
للعائلات الأكثر
كلاسيكية
مارايكم بهذا
اللوك لأولادكم
تي شورت بألوان
الركمجة تذكر
بأمواج البحر
وسروال أسود
مع حذاء سنيكرز
بنفس اللون.



**ليكات تصلح
للصغيرات**
للاكبر سنا
تنسيق مميز
يجمع بين
الليكات المزهرة
بكشاكش في
الياقة وسروال
جينز ازرق مع
صندل معدني
بلون فضي.





كيف تختارين اثاث الأحذية؟

خزانة الأحذية قطعة اثاث مهمة في البيت المرتب المصمم بشكل عملي، فزمن الاحذية المتناثرة هنا وهناك بطريقة عشوائية قد ولى. اثاث الأحذية صار جزء من ديكور البيت يتماشى مع الستايل العام. فكيف تختارينه وبأي شكل.

من اثاث الاحذية الأكثر كلاسيكية اثاث خشب الزان بشكله الطولي بدفتين ورفوف الداخلية المائلة، هذا إن كان ديكور البيت كلاسيكي بهذا الخشب، أما حالياً فيختار الناس خشب الأم دي أف الذي يكون اقل تكلفة باللون الابيض أو الخشب الطبيعي أو حتى باللونين الرمادي والأسود بأرجل من خشب الزان ومقابض ستانستيل المتينة. هذا الستايل هو الستايل الاسكندنافي الرائج غير أن عيبه الوحيد أنه اثاث يستهلك بعد بضع سنين بسبب الرطوبة والحرارة. لتجديد الديكور خاصة عند مدخل البيت وهو عادة المكان المناسب للأثاث الأحذية، يمكن اختيار اثاث على شكل خزانة عالية بمرآة، ميزته أنه لا يحتل مكانا كبيرا.

ستايل جديد يلاقي استحسانا كبيرا لدة الجزائريين هو المزيج بين الخشب الاحمر أو الزان والحديد المطوع أو الفير فورجي ويصمم عادة على شكل أدراج مستطيلة بمقابض حديدية وقاعدة حديدية باللون الأسود. لذوي الدخل المحدود يمكن شراء رفوف بلاستيكية او الخزائن بالقماش.

الكثير من النجارين يعرضون موديل الخزانة المعلقة في الجدار برفوف مربعة بمادة الأم دي في تسع الكثير من الاحذية أما المقابض فتكون خشبية. هنا يجب الإنتباه لنوعية الام دي أف فهناك الاسباني والالمانى اما خشب الهاي جلوس فهو الاجود.

هناك من يفضل أن يزين مدخل البيت بأثاث عملي يصلح أن يكون مشجبا للمعاطف وفي أن واحد رفوفه السفلية لوضع الاحذية.



غراتان الجمبري "الروبيان"

المقادير:

- 250-غ جمبري crevettes منزوعة القشرة
- 50-غ زبدة
- 50-غ فريئة
- نصف لتر حليب
- ملح وفلفل أسود
- جوزة الطيب
- 50-غ جبن أبيض
- جبن مبشور

التحضير:

قومي بتذيل حبات الجمبري في الزبدة والفلفل الأسود والملح بعد تنظيفها وتقطيعها، ثم حضري صلصة البيشاميل بتذويب الزبدة ثم أضيفي لها الفريئة وقومي بمزجها جيدا وبعدها اسحبها من فوق النار وأضيفي لها الحليب أخلطي جيدا وأرجعيها فوق نار هادئة ولما تلاحظين أنها بدأت تكثر اسحبها من النار وأضيفي لها الجبن، الملح، الفلفل الأسود وجوزة الطيب، وأضيفي لصلصة البيشاميل الجمبري وأفرغيها في طبق الفرن ثم انثري عليها الجبن المبشور وأدخليها الفرن.

غراتان الخضار بالدجاج

المقادير:

- صدر دجاج مقطع إلى شرائح
- 2- حبات باذنجان
- 2- حبات جزر
- 2- حبات كوسة "قرعة"

لصناعة البيشاميل:

- 30- غ زبدة
- 30- غ فرينة
- ربع لتر حليب
- 30- غ جبن أبيض
- ملح، فلفل أسود وجوزة الطيب
- جبن مبشور



التحضير:

حضري البيشاميل باتباع خطوات الطريقة الموضحة في الوصفات السابقة واتركيها جانبا. من جهة أخرى قطعي الباذنجان إلى دوائر واقليها في الزيت، وقطعي الجزر إلى طوليا وعرضيا واطبخيه في الماء على الطريقة الانجليزية، ثم قطعي الكوسة "القرعة" إلى مكعبات صغيرة واطبخيها في الماء كذلك. قطعي شرائح صدر الدجاج الرفيعة إلى اثنان واشويها، ثم أخذي قالب كعك وضعي فيه شرائح الباذنجان المقلية وضعي فوقها خط رفيع من البيشاميل وفوقه الكوسة "القرعة" ثم البيشاميل، تليها طبقة الدجاج ثم البيشاميل وفي الأخير الجزر والجبن المبشور وأدخلي الطبق للفرن تحت الدرجة 180 لمدة 5 دقائق.

ملاحظة:

لطبخ الجزر والكوسة، لا يوضعان في الماء حتى يبلغ درجة الغليان.

غراتان السردين والسبانخ

المقادير:

- لأربعة أشخاص يلزم:
- 1- كلف سمك السردين
- ربطين من السبانخ
- ملح وفلفل أسود
- فرينة
- زبدة وزيت للقلي
- جبن مبشور
- حبة بصل صغيرة
- مقدار ملعقة أكل بقودونس مفروم
- 2- حبات طماطم طازجة
- 2 سنينات ثوم
- ملعقة صغيرة طماطم مصبرة
- نصف علبة فطر

التحضير:

نظفي السردين وانزعي عظامه وملحيه وتبليه بالفلفل الأسود ومرزبه في الفرينة واقليه في الزيت ثم اتركه جانبا. حضري الصلصة بالطماطم الطازجة والثوم والزيت، الفلفل الأسود والطماطم المصبرة اتركها جانبا. داخل مقلاة ضعي الزبدة والسبانخ حمسيها جيدا واتركها جانبا. وفي مقلاة كذلك ضعي البصل والزبدة وعندما يبدأ يذبل أضيفي إليه الفطر ولما يطبخ ضعيه داخل صحن واتشري عليه البقدونس المفروم ونصف كمية الجبن المبشور وامزجيه مع السبانخ. وداخل طبق مقاوم لحرارة الفرن ضعي طبقة من السمك وفوقها طبقة من السبانخ الممزوجة بالفطر، ثم طبقة من الصلصة الطماطم مع ترك كمية للتقديم وفي الأخير أضيفي طبقة من السردين والكمية المتبقية من الجبن المبشور وأدخليه الفرن 180 درجة لمدة 5 دقائق.

غراتان القرنييط

المقادير:

- رأس قرنييط
- ملعقة أكل فرينة
- حبة ليمون

البيشاميل:

- 50-غ مرغرين
- 50-غ فرينة
- نصف لتر حليب - وللحصول على مذاق متميز يستحسن أخذ ربع لتر حليب وربع لتر مرق الدجاج -
- ملح وفلفل أسود
- جوزة الطيب
- 50-غ جوزة الطيب وجبن مبشور

التحضير:

داخل قدر ضعي الماء والملح وشرائح الليمون وملعقة فرينة وضعي باقات القرنييط بعد تنظيفها واتركيها على النار لتتضج بعد تفتيتها بمنديل أبيض نظيف فهذه التقنية تبقى باقات القرنييط بيضاء اللون كما تمنع انتشار الرائحة في البيت.

تحضير البيشاميل:

ذوبي الزبدة وأضيفي عليها الفرينة، أخلطي جيدا ثم أضيفي الحليب وتابعي عملية الخلط باستعمال مضرب البيض un fouet وخارج الفرن أضيفي الجبن، الملح، الفلفل الأسود وجوزة الطيب. بعد نضج باقات القرنييط ضعها داخل طبق الفرن وأفرغي القليل من صلصة البيشاميل فوق كل باقة وانثري فوقها الجبن المبشور واطهيها لمدة 10 دقائق على حرارة 180 درجة.



نجم الكوميديا العربية

أحمد بدير

لمجلة الشروق العربي

حققت نجاحي بالحفر في الصخر ولكن لم أشعر لحظة بالندم

هو نجم من طراز فريد وله تاريخ فني كبير، أعطى للفن سنوات من عمره، بدأ مشواره بمشهد واحد فقط ثم أعمال فنية لا تنسى، له لمساته الخاصة على أي عمل فني يشارك فيه حتى لو كان دورا ثانويا، فلا يد من أن يترك أثرا في قلوب المشاهدين، الحديث عن تفاصيله ممتعة سواء مسرح أم سينما أم تلفزيون أم مواقف في الحياة.. أضحكنا كثيرا وبعض كلماته يتفنى بها الشارع العربي، كانت له مواقف سياسية لم يحبها البعض، نشأ في أحد أحياء القاهرة، يجمع في تفاصيله الصعيد والقاهري بالولادة، قدم أكثر من 400 عمل والبطولة بالنسبة له هي الدور الجيد حتى لو مشهد واحد، نجم من نجوم زمن الفن الجميل وأستاذ الضحك والفكاهة، عمود من عمدان المسرح الكوميدي... الفنان الكبير والقدير أحمد بدير في حوار خاص لمجلة الشروق العربي.

الجريدة فوجئت بأبي واقفا وهو يحمل البدلة.

المسرح والتلفزيون والسينما والإذاعة.

استفدت من فلسفة يوسف شاهين.. ومسرحية ريا وسكينة كانت انطلاقة لي

يعتبر العمل مع يوسف شاهين شهادة خبرة وانتصارا سينمائيا... وللفنان أحمد بدير تجارب مختلفة مع الراحل يوسف شاهين، منها 2 من أهم أعماله، وهي فيلم العصفور وعودة الابن الضال... ماذا اكتسب أحمد بدير من فلسفة يوسف شاهين السينمائية؟

- يوسف شاهين مخرج كبير وقد اشتغلت معه نحو ستة أفلام، بدأت بأدوار صغيرة مثل مشهد في فيلم العصفور، مشهدان في فيلم عودة الابن الضال ثم اسكندرية ليه، إلى أن وصلت إلى فيلم سكوت حنصور، كنت من أبطال العمل، وكان يوسف شاهين يحب العمل معي كثيرا ويؤمن بأن لدي طاقة ويحاول أن يصعدني من دور إلى آخر، كما استفدت كثيرا من فلسفة يوسف شاهين، وتعلمت أن التمثيل ليس صراخا، بل يمكن التمثيل بالعين والإحساس وأن الكلمات لا بد من أن تخرج من القلب وليس الحنجرة.

البعض يقول إن الحظ لعب دوراً كبيراً في حياة أحمد بدير كممثل؟

- الحظ له دور كبير في حياة أي إنسان وليس أنا الممثل الوحيد الذي لعب الحظ دورا في حياته كممثل، ولكن الحظ وحده لا يكفي الفنان. فألى جانب الحظ، يحتاج الفنان المهوبة والقبول لدى المشاهدين.. وأنا حققت نجاحي بالحفر في الصخر ولكن لم أشعر لحظة بالندم، وعلى أي تعب عانيته وأقول لك هذا حتى تعرف أن الحظ وحده لا يكفي.

بم تتفاءل؟

- بصورة أبي التي أحملها معي في أي مكان أعمل به. فقد كان «رحمه الله» أكثر من مجرد أب بالنسبة إلي، وأذكر موقفه معي عندما جاءتني فرصة لأني صغير للاشتراك في فيلم «العصفور» من المخرج يوسف شاهين وطلب مني مساعد المخرج أن أحضر للتصوير في جريدة «الأهرام» ومعني بدلة..

ولأنني لم أكن أملك بدلة، اتصلت بهم في البيت وطلبت تجهيز بدلة بأني طريقة، وبينما كنت في

تمتلك مسيرة فنية كبيرة، كيف استطعت

خلال كل تلك السنوات الحفاظ على حضورك ونشاطك الفني؟

- الحمد لله، الفنان الحقيقي هو الذي يواكب الإيقاع الجديد للعصر، مع الاحتفاظ بمبادئه لعمل توازن معين.

هناك من لم يستطع مجاراة العصر، فتوقف، وهؤلاء مسؤولون عما وصلوا إليه، وعن نفسي استفدت من تنوع عمالي ما بين التراجيدي والكوميدي، فأصبحت لدي مساحة كبيرة للتنقل والعمل بين أنواع الدراما المختلفة في



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الممثل أحمد بدير

البعض يقول بأن "ريا وسكينة" كانت من أهم المسرحيات في مشوارك؟

- بالضبط، أنا معهم، فالمسرحية هي التي قدمتنى للجمهور بصورة قوية وكانت انطلاقة بالنسبة إلي، وغير ذلك أعدت اكتشاف نفسي فنيا، من خلال دوري والمساحة التي كنت فيها، واكتشاف إمكاناتي الكوميدية.

ولكي أكون منصفاً لا بد من الإشارة إلى مسلسل "الزيني بركات" في مجال الدراما، التي تعتبر لي فاتحة خير في مسيرتي، فمن خلال المسلسل استطعت تقديم نفسي في قالب درامي والجانب الآخر من شخصيتي الفنية، حيث استطعت من خلاله أن أثبت للجمهور أنني أجيد أدوار الشر كما أجيد أدوار الكوميديا وحققت جائزة عليها.

من الممثل الذي يضحك نجم الكوميديا أحمد بدير؟

- وجودي في الصناعة داخل هذا المجال والمعرفة بتكنيك وسيكولوجية الضحك عند المشاهد، يجعل من الصعب أن يضحكني الكثير، فهناك ممثلون جيّدون، ولكن المشكلة في الكتابة والنص، فهناك ضحك تيك آواي، مثلاً أشرف عبد الباقي يحسب له أنه أعاد الجمهور للمسرح، وكان هناك إقبال عليه، ولكن المشكلة في الماتريال، فهناك فرق بين نص مسرحي له بداية ومشكلة ونهاية وبين عمل آخر عبارة عن استكتشات أو ضحك على أحداث يومية عابرة في العرض، الكوميديا اختلفت لم تصبح دسمة كما في الماضي، مثل مسرحيات سمير غانم وسعيد صالح وغيرهم من النجوم، وسمير يعجبني كثيراً.

هذه حقيقة برامج المقالب والكاميرا الخفية

مشوار طويل وأزيد من 400 عمل بين المسرح والتلفزيون والسينما، هل تعتقد أن ظهور الوجوه الجديدة أمر صحي؟

- بالتأكيد، لأنه يولد التنافس بين الشباب، وبالتالي هذا مردوده كبير على الساحة الفنية، لأن هناك أعمالاً مميزة سيشاهدها المشاهد وممثلون محترفون، إضافة إلى الأفكار الجديدة والمميزة.. والتنافس الشريف هو الأهم في المجال الفني.

أفهم من حديثك أنك توافق على العمل مع الأسماء الشبابية اليوم في مصر وخارجها؟

- مثلما ذكرت في البداية، لا أهتم بالأسماء ولا العمر، أنا أبحث عن النص الجيد فقط، ولا أبحث عن البطولة من أول ظهوري إلى اليوم، فالسينما هي تاريخ الفنان الحقيقي؛ ولذا، لا أقبل أبداً بأي سيناريو سهل ذي أحداث سطحية، والعمل مع

وتناقشني في تفاصيل كل عمل أقوم به، وهي تهوى أيضاً الرسم، وأتوقع أن تختار الفن طريقاً لها في المستقبل.. وأنا لا أرفض دخولها المجال الفني خاصة وأنها تملك الموهبة.

هل من السهل خداعك؟

- جداً، فأنا طيب لدرجة العبط.

ما الذي لا نعرفه عن أحمد بدير الإنسان؟

- صعب أن يتحدث أحد عن نفسه، أنا إنسان قنوع وأحب الناس ولا أحب الأذى لأي مخلوق، أحب أصدقائي جداً ولا أستطيع تحمل رؤية شخص مريض يتألم، حالياً أخاف من أفلام الرعب وعاطفي جداً، ولكنني عصبي وعنيد.. وما لا يعرفه البعض أنني إنسان خجول جداً، وهذا الخجل استثمره البعض أحياناً فتحوّل إلى شيء ضدي.

تردد شائعات كثيرة عنك بين الحين والآخر.. كيف تواجه هذه الشائعات؟

- أواجه هذه الشائعات بالنفي ثم التجاهل، ومن أكثر الشائعات المؤلمة، شائعة خبر وفاتي والزج باسم محمد لطفي في هذا الموضوع، مع أنه بريء من ذلك، وأنا لا أتشاءم لأن الأعمار بيد الله، لكن أخاف على المحبين وعلى عائلتي وأحفادي، وقت تلقي الخبر يسبب لهم صدمة وهم ليسوا برفقتي وقتها، ومن الشائعات أيضاً شائعة زواجي من الفنانة عايدة رياض.. وهذا لم يحدث، فهي زميلة عزيزة، اشتغلنا مع بعض عدة أعمال ناجحة، مما دعا إلى هذه الشائعة السخيفة، وكذلك شائعة زواجي من سارة أرملة الفنان سعيد طرابيك، مع أنني عمري ما شفتها في الحقيقة.

الشباب أتاح لي الفرص للتعرف على مواهب جديدة وأفكار طازجة وتكنولوجيا جديدة في التصوير والمونتاج وأيضاً سهولة العمل.

شاركت في برامج مقالب وكاميرا خفية مرات عدة، فهل ردود الفعل التي نراها تكون حقيقية؟

- هناك نوعان من البرامج، الأول لا يكون الفنان فيه على علم بأنه سيكون بطل مقلب، أما النوع الآخر، فيكون الفنان فيه على علم، ولكن لا يعرف طبيعة المقلب، فيخرج رد الفعل طبيعياً وتكون لحظات التوتر حقيقية.

هل مواقف الفنان السياسية تؤثر على تاريخه ونجاحه؟

- كان هناك من يهاجم كلامي في السياسة، رغم أنني لم أتحدث عن الشيوعية والبرالية وغيرها، ولكنني عاشق وطني وعندما أجد من يسيء إليه لا أستطيع التحمل، ولا بد من أن أرد عليه ولا يفرق معي، من يوجه إلي الاتهام والنقد هو عدو للبلد، أما المواطن المصري الأصيل، فسوف يحترم كلامي، وأنا ضد من يقول إن الفنان لا بد من أن يبعد عن السياسة لأنه بذلك يأخذ حقاً من حقوقه كمواطن مصري، وموقفي هذا لم يؤثر على جمهوري أو نجاح أعمالي، لكنني تعرضت لبعض الإهانات على السوشيال ميديا فقط.

خجول جداً وهذا الخجل استثمره البعض أحياناً.. لا أتشاءم من الشائعات لأن الأعمار بيد الله

الشروق: هل لدى أبنائك ميول فنية؟

- أنا لدي ابنتان.. ابنتي سارة لديها ميول فنية وتتابع أعمالاً بعين واعية وتهوى أن تنتقدني

القائمة ضمت عدلي، عوار آيت نوري، شرقي وآخرون رئيس الفاف يشرع في إقناع لاعبين جدد بالالتحاق بالخضر "قريبا"

المنافسة الإفريقية وكأس العالم 2026 تحفزهم وبلماضي لإقناعهم



إعلامية كانت قد كشفت في وقت سابق، أن عوار بدأ في تغيير جنسيته الرياضية على مستوى "فيفا" من أجل اللعب للمنتخب الجزائري، خاصة بعد أن خرج من حسابات مدرب المنتخب الفرنسي، ديديه ديشان، الذي اعتمد عليه في لقاء واحد، كان ضد أوكرانيا وديا، في شهر أكتوبر الماضي.

كما دخل الاتحاد الجزائري لكرة القدم في اتصالات مع الظهير الأيسر لفريق وولفرهامبتون الإنجليزي، ريان آيت نوري، الذي رفض في وقت سابق اللعب للمنتخب الفرنسي، وهو بصد العمل بجد ليصبح قطعة أساسية في فريقه، قبل المجيء إلى الخضر.. وحتى مناجيرته الخاص طلب منه التريث، لكن اللاعب الذي يملك اتصالات مع عمالقة الأندية الأوروبية، يريد أن يكون في أقرب وقت ممكن في التشكيلة الوطنية في قادم الاستحقاقات. وفي نفس الإطار، يكون لاعب ليون، ريان شرقي، الذي لا يتجاوز 18 ربيعا، قاب قوسين من اللعب للخضر، إلا أنه بصد اختيار الوقت المناسب والتركيز مع ناديه وفرض نفسه في تشكيلة نادي ليون، المرشح للعب في ناد كبير أوروبا... وهناك أيضا بعض الأسماء الأخرى، غير أنها ما زالت تنتظر الوقت المناسب لتقمص ألوان المنتخب، وتدعيم رفقاء القائد رياض محرز، في الاستحقاقات القادمة.

وقد أكدت مصادر متطابقة للشروق العربي أن هناك عديد الأسماء، التي قد تلحق بالتشكيلة الوطنية قريبا، والبداية بياسين عدلي، لاعب الميلان الإيطالي، الذي يزامل الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، الذي يكون وبنسبة كبيرة قد أقتنع عدلي باللعب للخضر، علما أن عدلي يحمل الجنسيتين الفرنسية والجزائرية، كما أنه مثل منتخبات الشباب في فرنسا حتى تحت 20 عاما.

وكانت مصادر صحفية قد أكدت أن عدلي ذهب بالفعل إلى القنصلية الجزائرية في ميلانو، لتقديم طلب للحصول على جواز سفر جزائري، وسيرسل الوثائق المطلوبة إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم، من أجل اللعب بقميص رفقاء القائد رياض محرز.

أما حسام عوار، الذي واجه مشاكل كبيرة هذا الموسم مع فريقه ليون الفرنسي، فيكون قد اقتنع بضرورة اللعب للمنتخب الوطني، رغم محاولات المدرب الفرنسي ديديه ديشون، ضمه إلى الديكة، لكنه يريد اللعب في تشكيلة بلماضي، خاصة أن هذا الأخير تحدث معه وفق مصادر صحفية، وحفزه ليكون في التشكيلة الوطنية ويشارك في الاستحقاقات القادمة، وخاصة كأس العالم 2026، التي تبقى هدفا يعمل ديشون على تحقيقه، علما أن تقارير

مباشرة بعد انتخابه رئيسا للاتحاد الجزائري لكرة القدم، شرع الرئيس الجديد، جهيد زفيزف، في عمله وخاصة مع ملف اللاعبين مزدوجي الجنسية، من أجل إقناعهم بتقمص قميص الخضر في الاستحقاقات القادمة، بالتشاور مع النائب الوطني، جمال بلماضي.

مباشرة، بعد مشاركته في أول اجتماع له في الجمعية العامة للاتحاد الإفريقي لكرة القدم، وعودته إلى الجزائر، خرج الرئيس الجديد للاتحاد الجزائري لكرة القدم، جهيد زفيزف، عن صمته، وقال إنه سيعمل على جلب اللاعبين حاملي الجنسية المزدوجة، للانضمام إلى منتخب الخضر.. وذلك، في إطار سياسة المدرب جمال بلماضي تجديد الدماء، بعد الإخفاق في الوصول إلى بطولة كأس العالم 2022.

وقال رئيس الفاف زفيزف، في تصريحات صحفية، إن هناك عملا يتم القيام به حاليا، سواء من طرف الاتحاد الجزائري لكرة القدم، أم من الطاقم الفني للمنتخب الوطني الذي يقوده جمال بلماضي... من المفروض، ستكون هناك أسماء جديدة لتدعيم تعداد المنتخب الوطني مستقبلا.

رغم أن حضورا الدولي الفرنسي كبيرة للفوز بها

رياض محرز ينافس بن زيمة على الكرة الذهبية



ينافس
الدولي
الجزائري،
رياض
محرز،
الفرنسي
ذا الأصول
الجزائرية،
كريم
بن زيمة،
وعدا
من نجوم
العالم،
على
أفضل
لاعب في
العالم
لعام
2022.
بالعاصمة
الفرنسية
باريس..
وسيتم
الإعلان
عن الفائز
بها يوم
17 أكتوبر
المقبل.



الموسم الكروي في أوروبا، بالإضافة إلى فترة الصيف، التي قد تشهد بطولات قارية. التغيير الثاني، سيكون في تغيير الأشخاص المسموح لهم بالتصويت. في السابق، كانت الجائزة التي تشرف عليها صحيفة "فرانس فوتبول"، تسمح لصحفيين مختارين من جميع دول العالم، لتقييم اللاعبين والتصويت لهم. أما الآن، فسيسمح فقط للصحفيين من أفضل 100 دولة في تصنيف الفيفا لكرة القدم. التغيير الثالث، هو طريقة اختيار اللاعبين المرشحين. في السابق، كان المصوتون مطالبين بتقييم اللاعبين وفقا لثلاثة معطيات، الأول هو المستوى الفردي للاعب خلال الموسم، والثاني هو إنجازاته مع الفرق التي لعب لها خلال الموسم، والثالث هو مسيرة اللاعب في كرة القدم. ولم تغير الجائزة أول معايير للاختيارات، لكنها ألغت المعيار الثالث، وهو "مسيرة اللاعب"، وطلبت من المصوتين عدم التفكير في مسيرة اللاعب والتركيز على الموسم الحالي. بالإضافة إلى ذلك، قررت الجائزة إضافة معيار جديد للتصويت، وهو تصرفات اللاعب وتقييمه على مستوى "اللعبة النظيفة".

المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، وعدد من لاعبي الريال، البيارن، الميلان، وأندية أخرى.. غير أن الفرنسي كريم بن زيمة، يعتبر المرشح للتتويج بالجائزة وكان ليونيل ميسي قد فاز بالكرة الذهبية لعام 2021، للمرة السابعة في تاريخه، بعد منافسة شرسة مع البولندي روبرت ليفاندوفسكي، الذي حل في الوصافة. ليصبح النجم الأرجنتيني أكثر المتوجين بالجائزة، برصيد 7 ألقاب، منذ تأسيسها قبل 66 عاما. وتعرف جائزة الكرة الذهبية، الجائزة الأهم لتكريم أفضل لاعب في كرة القدم، تغييرات جديدة على قوانينها، سيتم تطبيقها لأول مرة في نسخة 2022. التغيير الأول، هو موعد الجائزة، حيث كانت في السابق تمنح في شهر جانفي من كل عام، وتكرم أفضل لاعب خلال العام الذي قبله، ولكن هذا الأمر، شهد تغييرا جذريا. موعد الجائزة الجديد أصبح شهر أكتوبر، ولن يقيم اللاعبين خلال العام، بل خلال الموسم المنصرم 2021-2022، لتصبح جائزة موسمية، عوضا عن جائزة سنوية. لذلك، فإن تقييم اللاعبين سيكون من شهر آب 2021 حتى شهر آب 2022، وهي فترة

وتصدر النجم الفرنسي كريم بن زيمة، مهاجم ريال مدريد، القائمة بجانب الدولي الجزائري، رياض محرز، هاداف مانشستر سيتي. وكان محرز، أثرى السيتي في موسم 2021/2022 برصيد 24 هدفا، وصنع تسعة تمريرات حاسمة في 47 مباراة، وسبق للجناح الجزائري الترشح للجائزة ثلاث مرات سابقا، كما ضمت القائمة ستة من نجوم مانشستر سيتي المتألقين، بالإضافة إلى محرز، يتواجد الحارس إيدرسون لجائزة ياشين لأفضل حارس مرمى في العالم، المقدمة من فرانس فوتبول، وجواو كانسيلو، وكيفن دي بروين، وإير لينغ هالاند، وفيل فودين، وبيرناردو سيلفا، على الجائزة الكبرى. ويعتبر كريم بن زيمة، مهاجم ريال مدريد، على رأس المرشحين لنيل جائزة الكرة الذهبية، حيث أدى موسما رائعا مع ريال مدريد، وسجل 44 هدفا في 46 مباراة، وساعد الفريق على الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا والدوري الإسباني، وكأس السوبر بداية الموسم الجاري. ومن بين المرشحين الآخرين، كريستيانو رونالدو، مهاجم مانشستر يونايتد، وأيضا

بطولة كرة القدم للموسم الكروي الجديد تنطلق على وقع المشاكل

مهازل.. ديون بالملايير.. والاحتراف يتحول إلى "انحراف"



انطلق الموسم الكروي لكرة القدم، 2022-2023، على وقع مشاكل كبيرة لا تعد ولا تحصى، حيث منحت مهمة تسيير بعض الأندية إلى شركات وطنية، أسهمت بدور كبير في مساعدتها على جلب العديد من اللاعبين والمدربين، وبأموال كبيرة، وتحضيرات خارج الوطن، في حين، تعاني فرق أخرى فقرا مدقعا، حيث تتخط في مشاكل عديدة، ولم تتمكن من جلب لاعبين بمستوى الدرجة الأولى ولا تحضير في المستوى...

وصلت إلى آلاف الميارات تجاه صندوق الضمان الاجتماعي، الضرائب، لجنة المنازعات.. فممنذ أن قررت الفاف، سنة 2010، الدخول في عالم الاحتراف، كان الجميع يظن أن الكرة الجزائرية ستدخل عهدا جديدا، يعود بالفائدة على الكرة الجزائرية.. ولكن، بعد 12 سنة كاملة، تيقن الجميع من أنه ماعدا إتيانه بالفائدة على اللاعبين والمدربين الذين نالوا أموالا طائلة، فإنه ساهم في تراجع الكرة الجزائرية، التي أصبحت اليوم تستورد اللاعبين مزدوجي الجنسية، حتى أصبحنا لا نقدم لاعبا واحدا ينشط في البطولة الوطنية إلى المنتخب الوطني...

للأسف، فريق مثل شبيبة القبائل الذي شرف الجزائر، يعاني من مشاكل قد تعصف بمشاركته الأفريقية... لكن، من المستحيل، أن نسمح بغياب شبيبة القبائل قاريا، يجب أن نتدخل، وسنعمل ما في وسعنا لتقديم المساعدة..

تصريحات رئيس الرابطة المحترفة، عبد الكريم مدوار، وقبله الرئيس الجديد للفاف، جهيد زفزاف، تدل على أن الأندية الجزائرية تعاني من مشاكل مادية كبيرة، ماعدا تلك المدعومة من طرف الشركات الوطنية.

وبحسب مصادر مقربة من الاتحاد الجزائري لكرة القدم، فإن ديون الأندية

يبدو أن مشاكل الكرة الجزائرية تتشابه كل موسم، دون أن تجد لها الهيئات التي تسير كرتنا حلولا، حيث تتخط كل الفرق في مشاكل عديدة.. فممنذ بداية الاحتراف سنة 2010، تتخط معظمها في ديون لم تتمكن من تسديدها.

وبحسب رئيس الرابطة المحترفة، عبد الكريم مدوار، خلال الجمعية العامة: "للأسف، مشاكل ديون الأندية الجزائرية تتضاعف من موسم إلى آخر... لم يستطع المكتب الفدرالي السابق أو الذي قبله حل هذه المشاكل، كل الفرق مهددة بأزمة مالية، عدا تلك التي تملك شركات راعية، لكن ما ذنب بقية الفرق...

رؤساء "وهميون" والانحراف الكروي متواصل

قال أحد اللاعبين الدوليين السابقين للشروق العربي: "لا أريد أن أتحدث عن كرة القدم الجزائرية، التي تراجعت بشكل ملفت للانتباه. فبعد أن كنا سابقا خزاناً من اللاعبين الذين يشكلون النواة الأساسية لجل المنتخبات الوطنية، أصبحنا اليوم نستورد كل شيء حتى لاعبي كرة القدم.. والسبب الرئيس هم رؤساء بزناسية، لا يهتمهم سوى مصالحهم الخاصة، حيث ما زال بعض الرؤساء في مناصبهم لمدة فاقت ثلاثين سنة، ولم يقدموا شيئاً لكرة القدم، ماعدا الإساءة إلى لعبة كثيراً ما أفرحت الجزائريين وأخرجتهم إلى الشوارع... هؤلاء الرؤساء يعيدون كل البعد عن الاحتراف الذي أرجعوه إلى انحراف كروي، وما زالوا يطالبون بأموال الدولة الجزائرية، دون حسيب ولا رقيب.

رؤساء الأندية الذين يشكلون اليوم مجالس إدارة الشركات المحترفة، رغم أنهم لم يدفعوا فلساً واحداً من جيوبهم الخاصة، قال محدثنا يجب عليهم ترك مناصبهم لخريجي المدارس العليا، لعلهم يستطيعون إعادة القاطرة إلى السكة قبل فوات الأوان، مطالباً بضرورة إيقاف مهزلة الاحتراف التي تشكل اليوم هاجساً يمنع تطور الكرة الجزائرية..

رؤساء بزناسية.. المدرب المحلي للنسيان والأجنبي بقوة

محدثنا وجه رسالة إلى مسيري كرة القدم الجزائرية، قائلاً: "أطالب فتح تحقيقات فورية وفي كل الأندية لمعرفة طريقة تسيير الأموال.. فهل يعقل أن فريقاً يعاني من أزمة مالية خانقة وهو مثقل بالديون، لكنه مازال في سياسة تدعيم فريقه.. حتى يسكت الأنصار ويبقى في منصبه لسنوات أخرى".

وفي نفس السياق، قالت مصادر الشروق العربي إن بعض رؤساء الأندية هم بصدد التفكير في طريقة ذكية تمكنهم من الخروج من المأزق الكبير الذي يتخبطون فيه، وهو المطالبة بمسح الديون، لأنهم لم يتمكنوا من تسديديها، لأنهم لا يملكون موارد مالية ماعدا مساعدات الدولة وبعض العقود الإشهارية، التي لا تكفي حتى لتسديد أجور اللاعبين، وحتى بعضهم ينالها بالعملة الصعبة التي تشتري من "السكرار".

المدرب المحلي ضحية... والأجنبي لإسكات الأفواه

يبدو أن البطولة المنحرفة لهذا الموسم تسير مع بداياتها نحو الكارثة، حيث اعتمدت أغلب الأندية على الاستنجد بالإطار الأجنبي، وإبعاد المدرب المحلي، حيث اختار الوفاق المدرب المصري حسام البدري، والمولودية العاصمةية البوسني فاروق هادزيبيغيتش، وبارادو البرتغالي فرانثيسكو شالو، والساورة التونسي ناصيف البياوي، وشباب بلوزداد نبيل الكوكي، وشيبيبة القبائل التقني البلجيكي جوزي ريفا.. ويعود سبب اختيار رؤساء الأندية للتقنيين الأجانب، بحسب مصادر الشروق العربي، إلى أن رؤساء الأندية أصبحوا لا يتقنون في عمل المدرب الجزائري، خريج المعاهد الجزائرية، ويجلبون الأطر الأجنبية حتى يتسنى لهم إقحام أنفسهم في التحضيرات، وحتى تحديد التشكيل الذي تلعب به الفرق.

وفي هذا الإطار، قال أحد المدربين، رفض الكشف عن هويته: "تصوروا عدداً كبيراً من المدربين الجزائريين، أحيلوا على التقاعد المسبق، رغم أنهم مازالوا في بداية مشوارهم، وآخرون يملكون تجربة كبيرة في الملايين، على غرار إيفيل وعمراني وآيت جودي وديزيري وبوزييدي... والقائمة طويلة، مفسحين المجال للأجنبي، رغم أنه ليس أحسن من التقني الجزائري"، مضيفاً: "ماذا قدم المدرب الأجنبي للكرة الجزائرية، فكل الألقاب أو معظمها حققها المدربون المحليون، سواء في المنتخب أم في الأندية. فهل يعقل أن يقدم ناد جزائري توج فريقه باللقب ووصل إلى أدوار متقدمة من المنافسة الإفريقية، على إقالة مدربه وجلب آخر لم يحقق منذ قدومه إلى الجزائر أي

أندية فقيرة والأموال لمن استطاع إليها سبيلاً

نتيجة تذكر... المشكل في الكرة الجزائرية هم المسيرين، الذين لهم عقدة مع المدرب الأجنبي، الذي يتم اختياره على حساب المدرب المحلي. مدرب آخر، اعتبر أن المدرب المحلي أحسن ويكثر من المدرب الأجنبي، الذي غالباً ما يختار الجزائر لأن إمكانياته لا تسمح له بالعمل في بلد آخر... فمثلاً المدرب الفرنسي ألان ميشال، لا يعمل إلا في الجزائر، لأنه لا يتلقى سوى عروض من الجزائر، وحتى المدربون الأجانب الآخرون، غالباً ما يتم إبعادهم بعد بداية الموسم ويلجؤون إلى الفييفا لاسترجاع أموالهم، وبالعملة الصعبة، مثلما حدث للمدرب التونسي معز بوعكاز، الذي يطالب بأموال كبيرة بعد إبعاده من العارضة الفنية لمولودية وهران والقائمة طويلة جداً..

الإصلاح الرياضي هو الحل

أحد اللاعبين الجزائريين الذي توج سنوات السبعينيات بعدد الألقاب، وهو متواجد خارج المنظومة الكروية، قال بصريح العبارة: "ما يحدث في كرة القدم الجزائرية مهزلة، ولا أحد بإمكانه أن يقول الحقيقة، لأنه دائماً ما يتم تعيين أو اختيار الرجل المناسب في المكان غير المناسب له... مثلاً، في سنة 1976، أقرت الدولة الإصلاح الرياضي، حيث منحت كل الأندية شركات وطنية تدير بطريقة تسيير محكمة، فحققنا نتائج إيجابية، منها الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية بالجزائر، وتأهلنا لكأس العالم للأشبال باليابان، ونهائي كأس إفريقيا بنيجيريا 1980، وتأهلنا لكأس العالم 1982... ومنذ أن تخلىنا عن ذلك المشروع، تراجعت بشكل ملفت للانتباه، ومنحنا المشعل إلى من لا يريدون الخير للكرة الجزائرية.. فهل نعود يوماً إلى ذلك الاختيار، أم تبقى دار لقمان على حالها..

الجفاء العاطفي بين الزوجين

ما أسبابه الفعلية؟ وما خلفياته في المجتمع الجزائري؟

اشتد الحديث، في الآونة الأخيرة، عن الجفاء العاطفي، فلا أحاديث مشتركة باتت تجمع الزوجين، ولا كلام طيب يقال في الغزل أو المجاملة.. سلوكات عدائية ومناوشات على الدوام، ولا يأخذ الحب لدى الكثير سوى قسطا قليل من العلاقة، يكفي للاستمرار.

خاضع لمبدأ أن الزوج هو رب الأسرة، وللزوجة أهميتها، تقول بسمة، المتزوجة حديثا عن سن 42 سنة: "عشت معظم حياتي في الخارج، أنا سيدة مستقلة ماديا، والشريك لا يعني لي سوى تسوية وضعية، لا أحب أن يقيدني أو يتدخل في خصوصياتي، ولا أحتاج أن ينفق علي أو يفرض سيطرته. هذا الأمر، يزعج زوجي القادم إلى من مجتمع رجولي بحت، وكنوع من العقاب، يرفض الحديث إلي لأيام طويلة، نعيش فيها معا كغريبين تحت سقف واحد، يحاول أن يتجاهلني حتى بنظراته.. أعتقد أن هذه نتائج الزواج التقليدي".

الرجل أول من يفتح باب الجفاء!

تشير الأخصائية الاجتماعية، مريم بركان، في هذا الصدد، إلى أن الصدود والجفاء في المجتمع الجزائري، يبدأ من الرجل، فالأعراف تجعل الزوج لا يبدي اهتمامه، ولا يظهر وده لزوجته، والأغلبية لا يحترمون مكانة الزوجة في الأسرة وأهميتها، فيتخذ القرارات بمفرده، ويلغي وجودها العنوي. هذا في حد ذاته، من مظاهر الجفاء وغياب المودة بين الزوجين، الذي من الطبيعي أن ترد عليه المرأة بمثله، على حسب المعاملة". هذا لا يعني أن الزوجة غير معنية باللوم في أي علاقة يسودها الجفاء العاطفي، تضيف الأستاذة: "بعض النساء متعاليات، لا تسمح كرامتهن بمحاولة جذب الزوج ومعرفة نقاط ضعفه ومعالجة مشاكلهن، يستسلمن لجفاء العلاقة، ولا يبذلن جهدا لاستعادة الشريك، ولا دخل لنوع الزواج، تقليديا كان أم عن تعارف".

محترم، اخترت البدء بتسديد ديوني، وطلب زوجي أن أسلمه ثلثي الراتب.. رفضي جعله يعاملني بشراسة، أخبرني مرة بأنه لن يقدرني مجددا، لأنني اخترت التخلي عن دوري كزوجة، وهددني بأنني لن أنال الحياة الهادئة والحب كما في السابق، حتى لو اشتريت ذلك بمالي". صدمة رميساء كبيرة في زوجها المحب، كيف غير المال علاقتهما، تضيف: "جعلني هذا أندم على كل التعب للحصول على وظيفة".

غياب الاحترام وكسر الحواجز بين الزوجين

يحاول بعض الأزواج، خاصة الذين ارتبطوا في سن صغيرة، أن يعيشوا وفق نمط أوروبي، بحيث يكون الشريك كصديق لا كزوج، ليس هناك حواجز ولا رسميات في علاقتهما، وهناك حتى بعض الأزواج من اليانعين، في مفهومه الشريك ليس مكمل، وإنما إضافة، كلاهما يلغيان بعض قواعد الاحترام، ويسمحان باقتحام الخصوصيات، مع رغبة في السيطرة أحيانا.. هي تصرفات قد تجعل الطرفين

ينفران بعد مدة من العيش معا، ويصبح الزواج روتينيا غير

المال يصنع التعاسة والصدود

في حين يشتكي الكثير من الشباب عدم قدرتهم على إعالة أسرهم الصغيرة، بسبب ضعف الراتب أو غياب العمل، تشتكي سيدات متزوجات أيضا من "حقرة" الزوج واستيلائه على راتبها الشهري ومدخراتها من المال لوقت الحاجة، وكلاهما يعيشان جحيم اللوم والعتاب. تقول الأخصائية الاجتماعية، مريم بركان: "من أكثر أسباب الصدود بين الزوجين، في السنوات الأخيرة، المال.. إما المرأة تتعالى براتبها على زوجها، في حين هو أنوثتها بالتخلي والحرمان العاطفي، أو يحاول انتزاع مصدر قوتها، أو يكون الزوج ضعيفا ماديا، فتحقره الزوجة ولا توفيه حقوقه بسبب عجزه عن توفير حياة كريمة لها، حتى الزوج الغني قد يعاني يكون في وضع الجفاء العاطفي، إما ببخله الذي يسبب استنكار الشريكة، أو بسيطرته المادية التي تعجز في الكثير من الأحيان عن شراء ود ومشاعر الطرف الآخر.. باختصار، عدم التوازن في الجانب المالي، يؤدي بكثرة إلى الصدمات الزوجية".

تقول رميساء، بعد سنتين زواجا، حصلت أخيرا على وظيفة أحلامية، كانت علاقتي بزوجي ممتازة، رغم مستوانا المادي السيئ جدا، إلى أن تم تر سيمي وحصلت على راتب

السيد هشام فضيل

مدير مجمع الصناعات الميكانيكية الدقيقة للشروق العربي:

نلتزم في إنتاجنا باحترام الوقت وتقديم النوعية الرفيعة

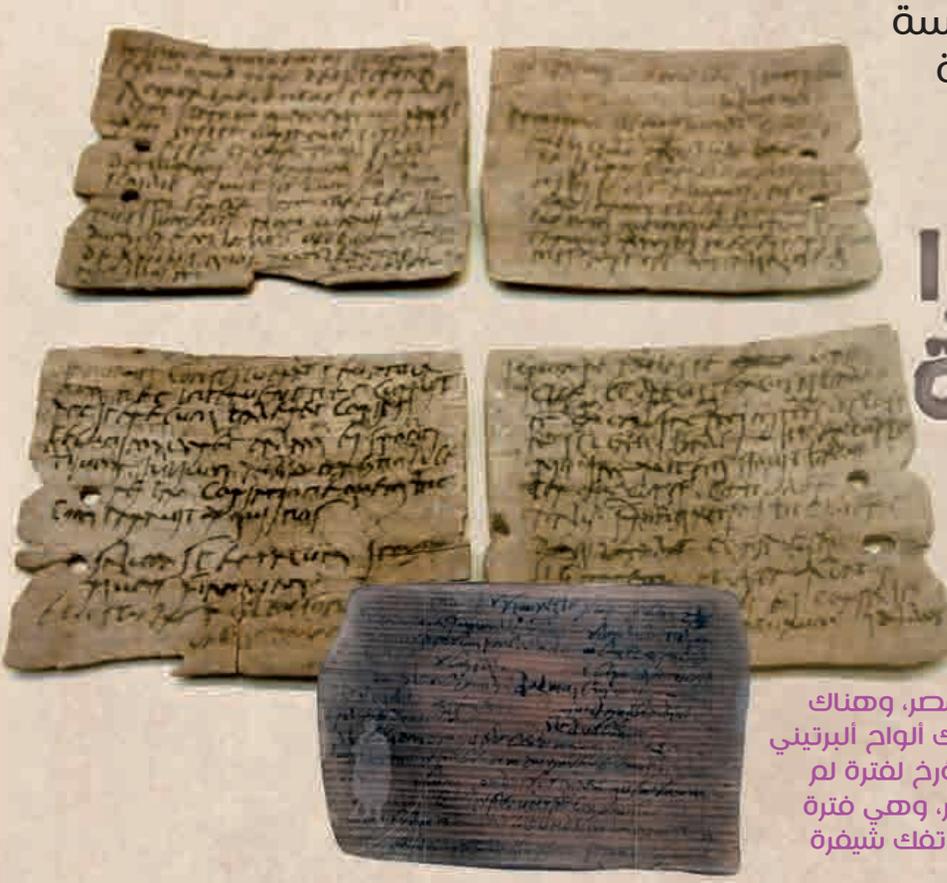
انطلاقاً من مسيرة
التكنولوجيا الحديثة
وتقديم ما هو جديد
لسوق الميكانيك في
الجزائر، ومنافسة كبرى
الشركات، استطاع
القائمون على شركة
الميكانيك الدقيق، جلب
كل ما يخدم السوق
المحلية وتطوير هذا
المجال في الجزائر منذ أن
أسسوا لعالم الصناعات
الميكانيكية الدقيقة..
يقفون اليوم على قمة
هرم التطور في هذا
المجال، ويسعون إلى
توسيع رقعة التواجد في
السوق المحلية وكذا
العالمية. تركز الشركة
على مبادئ رفيعة
في التعامل على غرار
الوقت والالتزام به
وكذا النوعية الرفيعة
للمنتجات. وهو
ما سمح لها بأن
تكون الرقم واحد
في هذا الميدان
بالجزائر.



عثر عليها في تبسة
وعمرها 1500 سنة

سر 50 لوحا نادرا من حقبة الوندال

هناك حجر الرشيد أو روزيت في مصر، وهناك مسلة هامورابي في بابل، وهناك ألواح ألبرتيني التي عثر عليها في تبسة، التي تؤرخ لفترة لم تحظ بكثير من الدراسة في الجزائر، وهي فترة الوندال. الشروق العربي، كدأبها، تفك شيفرة ألواح عمرها مئات السنين.



الألواح في شكل ثنائي أو ثلاثي. إن الفحص الدقيق جعل من الممكن إثبات إعادة استخدام بعض الألواح، التي تم مسح نصوصها الأولى، المؤرخة عام 488، جزئياً لإعادة استخدامها في ما بعد.

وثائق تشهد على التاريخ

تشكل ألواح ألبرتيني أربعة وثلاثين وثيقة منفصلة، ثلاث عشرة منها كاملة، وجميعها تقريباً صكوك بيع قطع أرض في عقار كبير شرقي تبسة، مملوكاً على ما يبدو لفلافيوس جيمينوس كاتولينيوس، غير معروف بخلاف ذلك. توصف معظم هذه الأراضي بأنها مزروعة بأشجار الزيتون. وكان بعضها مزروعا بأشجار التين. أما الوثائق الأخرى، فهي: صفحة حسابات، بيع طفلة من العبيد ذات ست سنوات، نقل مطبوعة، وجردهم عروس شابة. تتبع سندات البيع نفس الشكل: التاريخ، وبيانات البائعين، وتعيين وموقع الأرض المباعة، واسم المشتري، والسعر المتفق عليه، والإيصال المقدم من البائعين، والنماذج القانونية التي تضمن نقل الحقوق إلى المشتري، وتوقعات الباعة والشهود. من بين أربع وثلاثين وثيقة، تم تأريخ اثنتين وعشرين وثيقة، وفقاً لسنوات حكم الملك الوندالي غونتهاموند (484-496)، ما بين 13 ماي 493 و21 أفريل 496.

4 ألواح من ألواح ألبرتيني وفسيفساء نادرة قام الألمان بترميمها، واستبدال دعامة الأسمنت بدعامة أخف. تم اكتشاف ألواح ألبرتيني كاملة أو مجزأة بشكل تدريجي في عام 1928، في منطقة جبلية على بعد نحو 100 كيلومتر من تبسة، بالقرب من الحدود الجزائرية التونسية. المناخ الجاف سمح بالحفاظ عليها كما هي. بعد اكتشافها، تم تسليمها إلى مدير الآثار الجزائرية في ذلك الوقت، يوجين ألبرتيني، الذي فك شيفرتها جزئياً، وعرفها على أنها وثائق موثقة، تعود إلى عصر الفاندال.

ومع ذلك، لم يتم تحقيق ترجمتها ونشرها بالكامل حتى عام 1952 من قبل فريق من العلماء الفرنسيين، الذين اشتروا النسخة المرجعية. لم يتم بعد ذلك إجراء أي بحث أثري إضافي في منطقة الاكتشاف، بسبب الصعوبات الجغرافية والسياسية. مكنت إعادة تجميع أجزاء خشب الأرز من إعادة تشكيل سلسلة من 45 لوحاً، يتراوح طولها من 10 إلى 26 سم بعرض يتراوح من 2 إلى 10 سم، وغالباً ما تكون مكتوبة من الأمام والخلف. يصعب فك تشفير النص المكتوب بخط متصل مع العديد من الأحرف المركبة والمختصرات، حيث تدهور الخشب الذي كتبت عليه بمرور الوقت في العديد من الأماكن. تم تجميع بعض

في الجزائر نحو خمسين لوحاً نادراً، يعود تاريخها إلى فترة الوندال، مكتوبة بالبربر وباللغة اللاتينية، على خشب الزان. هذه الألواح، هي عبارة عن صكوك بيع للعبيد والأراضي. في هذه الفترة من تاريخ الجزائر، بالتحديد في القرن الخامس عشر، كانت النساء يحظين بمكانة مرموقة، وكانت لهن سلطة وحرية في إدارة شؤونهن وممتلكاتهن، وكذلك تركة أطفالهن. والأكثر إثارة، أن توقيعهن كان له شرعية وقانونية، وقد عثر على هذه الألواح النادرة في تبسة سنة 1928، وحين العثور عليها، كان من الصعب فك شيفرتها.

جابت هذه الألواح العالم، وهي حالياً محفوظة في متحف الآثار بالجزائر. ولندرتها وقيمتها التاريخية، تم حجب هذه الألواح عن الأنظار، لأسباب تقنية.. لذا، تم تخزينها في مخزن خاص في ظروف ملائمة لتجنب تلفها. ولا تبحث سدى عنها، فليس هناك دليل على وجودها سوى ثلاث صور تحت الزجاج، في إحدى جنبات المتحف.

أعادت الجزائر ألواح ألبرتيني إلى السويد في 2003 بمناسبة معرض خاص. وفي مقابل هذه الاستعارة، قام السويديون بترميم الخمسين لوحاً.

في عام 2010، من أجل معرض في ألمانيا حول موضوع الوندال في شمال إفريقيا، أعادت الجزائر

صيحة الشروق

اليوم، بقدر ما نشهد تحضيراً وحضوراً قويا للتلاميذ وأولياء التلاميذ، وهم يتهافتون على الأدوات المدرسية وألبسة الدخول، كان الدخول المدرسي في سبتمبر 1962، التي أذكرها، باعتبارها كانت يوم بدايتي مع المدرسة الجزائرية، في ظل الجزائر المستقلة، كان بسيطاً وغير معقد، وقليل العدد، من حيث التلاميذ والمؤطرون.

كنا ندخل مدرسة القرية، التي لا تتعدى أقسامها 3 أقسام من الحديد، بنيت في عهد الاحتلال على عجل، باعتبارها بناءات حديدية جاهزة.. مدرسة متكونة من 3 أقسام، وبهو مغطى يضم ساحة لعب في حدود 100 متر مربع، والمراحيض والدوش، مع سكن للمعلمين الأربعة، منفصل عن الأقسام بنحو 30 متراً فقط.

دخلنا المدرسة، نحمل فوق رؤوسنا قبعات "شاشيات حمراء"، على الطريقة التركية التقليدية، كما كانت الحال في تونس وليبيا، وكانت المدرسة تضم معلمين جزائريين، درسوا بالمغرب، فيما عاد من حيث أتى معلم مصري منتدب، لم يتمكن من التأقلم من البداية، معلم جزائري للغة الفرنسية، والبقية يعلمون العربية. الأدوات، كانت توزع على التلاميذ مجاناً عند الدخول: لوحة من الأردواز ودفاتر ومسطرة وقلم رصاص وقلم حبر وممحا وطباشير وقلم للكتابة على لوحة الأردواز. الطاولة، كانت تحمل محبرتين، إحداهما بالحبر الأزرق والأخرى بالحبر الأحمر، ولم تكن الكتابة مقبولة إلا بالريشة، أي بقلم الحبر، فكان يتطلب ذلك تعلماً وتمريناً وعدم إسالة المداد على الورق، في أثناء الكتابة وتلطيفها، وكان من الواجب أن توزع المدرسة مع كل دفتر ورقاً ماصاً للحبر.

الكتب المدرسية، هي الأخرى، كانت توزع مجاناً من طرف المدرسة: كتابان لا أكثر، كتاب للفرنسية وكتاب للعربية. كتاب اللغة الفرنسية، كان وقتها لا يزال هو نفسه الكتاب الفرنسي، الذي كان يدرس الفرنسية للتلاميذ الأهالي "أنديجين"، بنفس الجمل والعبارات والمحتوى الإيديولوجي الاستعماري: "روني صديق عكلي" .. "يجب علي أن أذهب إلى المدرسة عاري الرأس" الخ.. فرنسا، وقتها، أرادت خلق أزمة خانقة لتكسير الدخول المدرسي والمنظومة التعليمية ككل، بأن سحبت كل معلمها من الجزائر، عن طريق التخويف والترعيب من احتمال الانتقام وتعرضهم للأذى باعتبارهم معمرين، خاصة بعد اقتراح فرنسا جرائم اليد الحمراء، على أيدي عصابت المنظمة السرية OAS، بعد 19 مارس 62.

غير أن الإرادة والحماس لدى الدولة المستقلة، عملت على إحباط مخطط إفشال الدخول المدرسي، كما أحبطت محاولات التخريب الاقتصادي، الذي عمد إليه الكولون، متمثلاً في حرق الممتلكات الخاصة والمعامل والمحاصيل، حتى لا تترك غنيمة للجزائريين.

تمكنت الجزائر المستقلة من استقدام عدد كبير من المعلمين، من دول عربية، خاصة من مصر، ومعلمين جزائريين يحسنون العربية كانوا في دول الجوار، وأنقذوا أول دخول مدرسي لمنظومتنا التربوية، التي لا تزال، إلى اليوم، تبحث عن بدائل وإصلاحات للخروج من التبعية التاريخية وامتداداتها، وتأصيل التعليم وتطويره، بما يتماشى مع متطلبات العصر من تكنولوجيا ورقمنة، وانفتاح على عصر الشبكة العنكبوتية، التي أصبحت وسيلة تعلم لا غنى عنها، ليس عن قرب فقط، بل، عن بعد أيضاً.



عمار يزلي

60 سنة على أول دخول مدرسي

يوم الدخول المدرسي، في بداية سبتمبر 1962، قبل 60 سنة، لم يكن كسابق العهد في الجزائر، ولا شبيهاً بالدخول المدرسي اليوم، عندنا، بعد ستة عقود من نعيم الاستقلال.



ملحق استقبال الخريف بأريحة

برعاية Parfums
WOUROUD

إعداد: نسبية علال



Favorite
L'EAU DE PARFUM

W Parfums
WOUROUD



تذكير بأهم العادات الصحية لاستقبال الخريف وتمضية موسم أمن ومريح

يأتي فصل الخريف ككل سنة، ويتمر الناس في الإصابة بنزلات البرد والزكام نتيجة إهمال بعض العادات اليومية البسيطة، التي تدخل ضمن نمط الحياة الصحي. في هذا الموضوع، حاولنا أن نجتمع لك هذه العادات ونذكرك بها حتى تستقبلي الخريف وتمضيه على أحسن حال.

تناولي وجبة الإفطار يوميا مهما كان حجم المشاغل، ومهما تأخرت عن العمل والدراسة، لأنها الشحنة الأهم من وقودك لبقية اليوم، ولا تتناولي الشاي والقهوة على معدة فارغة أبدا، على العكس من ذلك اشربي كوبا من عصير الفواكه الطازج يوميا.

عند الخروج في الصباح، تفادي التعرض لتيارات هواء شديدة خاصة بعد الاستحمام وبعد ممارسة الرياضة، كما عليك الابتعاد عن المرضى بأمراض فيروسية معدية، وكوني مسؤولة بأن تعزلي نفسك عند الإصابة.

اجعلي من بين روتينك اليومي أخذ قسط كاف من الراحة على ألا يقل النوم عن 8 إلى 10 ساعات يوميا لبناء جهاز مناعي قوي ضد الأمراض والفيروسات.

النظام الغذائي الصحي في غاية الأهمية، تناولي الكثير من الأطعمة الصحية خصوصا الخضراوات والفواكهة وتحديدا ما يحتوي على فيتامين سي لمقاومة نزلات البرد، وفيتامين د لتعويض غياب اشعة الشمس، واخرصي على ممارسة الرياضة بانتظام، حتى لو كان ذلك المشي لنصف ساعة يوميا.

تعودي نفسك وحاوولي تعويد عائلتك على ضرورة النظافة الشخصية وتطهير الأطراف عند دخول المنزل، وغسل اليدين بعد كل مصافحة مع الحرص على عدم لمس الوجه والعينين والأنف حتى لا يسبب ذلك نقل الأمراض الموسمية كالإنفلونزا وباقي الفيروسات.

روتين التنظيف يشمل نظافة الوجه والفم والأسنان واليدين وقص الأظافر أو تطهيرها، حتى لا تجمع كثير من الجراثيم وتنقل الكثير من الأمراض المعدية، التقشير والترطيب.

W Parfums
WOUROUD



Amourette





وجدت، فهي أفضل غذاء لك ولعائلتك في هذا الفصل، وتذكري: نظام الأكل في توقيت متوازن ومنتظم في عدد الساعات والمواعيد، يؤدي نتائج أفضل على مستوى صحة عائلتك، وتزيد فائدته.

عند قدوم الخريف، ارتدي خفاقطينا ناعما، أو جوارب قطنية، ولا تمشي حافية القدمين في المنزل، لتفادي مشاكل المفاصل والعظام، ولتفادي تشقق وجفاف القدمين أيضا، ارتدي شالا عند الخروج من المنزل، وأخرجي أعطيتك القطنية الدافئة من الدولاب، لنوم هادئ.

نظمي مواعيد استحمامك واستحمام أبنائك، بحيث لا يحد أن تستحمي في الصباح قبل الخروج للعمل أو النزول للمدرسة ولا ليلا إن كان الجو باردا، أفضل الأوقات هو فور العودة إلى المنزل في المساء.

بعد الاستحمام، لا تخرجي أبدا بشعر مبلل كما كنت تفعلين في الصيف، جففي خصلات شعرك، ولا تستخدمي الصبغات والمواد الكيماوية كثيرا في الخريف.

الترطيب اليومي للوجه والأطراف ضروري في الخريف، تفاديا للتشققات والقشرة والتورمات.

إذا كنت مطالبة بعمل تحليلات أو تطعيمات لك أو لأبنائك، احرصي على إجرائها في مواعيدها المنتظمة واستشيري الطبيب حول الحالات الصحية التي تمررن بها فور ظهور أي أعراض مزعجة، أما بالنسبة للرضع فأفضل مناعة هي الرضاعة الصناعية، يتوقف الأمر على عزيمةك.

في المنزل أو في المكتب، ابتعدي عن دخان الشييشة، لا تجالسي المدخنين ولا تبقي لفترات طويلة في أماكن مغلقة لا يتجدد فيها الهواء.

المناديل المبللة المطهرة، ومعقم الأيدي، أهم ما يجب أن يكون على الدوام في حقيبة يدك، إلى جانب مرطب الشفاه، المشروبات الساخنة وتحديد المشروبات العشبية المفيدة ومنها الزنجبيل والقرفة والنعناع والكروايه والليمون الدافئ، وكذلك حساء الدجاج، تحمل قيمة وقائية عالية ضد الفيروسات ونزلات البرد، وتحسن مزاجك، وتساعدك على الاسترخاء والنوم الجيد وتنظيم الدورة الدموية، لذلك من الجيد أن تجعلها ضمن روتينك اليومي.

مهما كان الجو ساخنا في الخارج، لا يجب أن تهوري ففصل الخريف هو أكثر الفصول التي تشهد تقلبات جوية كما تعلمين، لذا، يمكنك ارتداء ملابس صيفية، لكن احملي معك دائما قميصا ذا أكمام وقبعة، لتفادي أي تغيير غير مرتقب، يمكنه أن يصيبك بنزلة برد، أنت في غنى عنها.

كلما لاحظت برودة الجو أكثر في الخارج، زيدي من عدد القطع أو من سمكها وصولا إلى الملابس الشتوية في فصل الشتاء، ولا تنسي استخدام قبعات الرأس، فبالإضافة لكونها دارجة على الموضة، توفر لك الحماية الممتازة لرأسك.

عصير البرتقال أو الليمون أو أي فاكهة من فواكه فيتامين سي، مفيد جدا لك ولعائلتك لتقوية المناعة في الخريف، لا تهمليه، كذلك المكسرات أو العسل إن

NEVER

fresh natural

48h PROTECTION

Smooth & beautiful underarms

مقاوم للعرق

ANTI-PERSPIRANT

مقاوم للعرق

OASIS

Soin &
Efficacité
24H



Parfums
WOUROUD

بالنفس والتعرض للوم المستمر مما يزيد من خطر الاكتئاب، بالمقابل يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى كثرة تناول الطعام وزيادة الوزن. لهذا الأمر، عادة ما ينصح الأطباء بنظام غذائي صحي ومدروس خلال فصل الصيف، والابتعاد عن المثلجات، المشروبات الغازية، السكريات والأكل الخفيف المشبع بالدهون.. ومحاولة مقاومة هذه المغريات، للحفاظ على الرشاقة وتفادي الاكتئاب الموسمي بسبب زيادة الوزن. بدل العزلة ينصح خبراء التواصل الإيجابي مع الأهل والأصدقاء، والتقليل قدر الإمكان من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما ينصحون بممارسة الرياضة في مكان عام، في الساحات المفتوحة أو صالات الرياضة ضمن الفريق. هذا، ويعتبر الحصول على قسط كاف من النوم مهما للعقل والجسم، ولتفادي الإرهاق، يمكن تعديل بعض السلوكيات، مثل تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين بعد الظهر، والتخلي بالهمة لإغلاق الهاتف والشاشات قبل النوم بساعتين، إذ إن هذا التصرف يساعد على الدخول في النوم بشكل أسرع والحصول على نوم عميق.

الشمس، والضوء الطبيعي. ويربط الخبراء بعد دراسات حديثة، الإصابة بالاكتئاب بنقص فيتامين د في الجسم، كونه يساعد الجسم على إفراز هرمون السعادة.

خطوات تجنبك اكتئاب الخريف

العطلة أمر ضروري، فالجسم بحاجة إلى الراحة بعد مدة من العطاء والعمل الدؤوب، كذلك هو الحال بالنسبة لصحتك النفسية، فكل تلك الضغوطات، المشكلات، القلق والتوتر الذي تواجهينه بشكل يومي، إن لم يتوقف لإعادة شحن طاقتك ولو لمدة قصيرة، من الممكن أن يتحول إلى اضطرابات نفسية خطيرة على رأسها الاكتئاب. ينوه خبراء إلى وجود علاقة واضحة بين الاكتئاب والسمنة، بحيث يمكن أن تؤدي السمنة إلى تدني الثقة

الاكتئاب الموسمي، كيف تتجاوزينه بسهولة؟

استبدلي عاداتك اليومية بعادات صحية

يكشف بعض الناس أنهم بدؤوا يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الناس، فور نهاية فصل الصيف، ثم يشعرون بالملل وتتباهم أفكار كثيرة توحى بأنهم فاشلون في أداء واجباتهم ومخططاتهم، لأن النهار قصير جدا وينقضي بسرعة، فتتخفف طاقتهم، ويفقدون الثقة والعزيمة، نحو الانطواء والتقوقم، كل هذا تلخصه حالة الاكتئاب الموسمي التي تؤكد أن فصل الخريف لا يؤثر فقط على الحالة الفيزيولوجية للإنسان، وإنما كتساقط الشعر والجفاف.. وإنما ينعكس كذلك وبقوة على الحالة النفسية.

علاقة فيتامين د بحالات الاكتئاب

عند حلول فصل الخريف، يفضل الكثير من الناس البقاء في أماكن دافئة هروبا من البرد، والتقلبات الجوية، عكس ما كانوا عليه في فصل الصيف يقضون أوقاتهم في النزهة والاستجمام أو التسوق، والأغلبية يفضلون الخروج إلى مشاويرهم عند غياب الشمس، هذا ما يتسبب في نقص فيتامين د لقلة التعرض لأشعة



OASIS

NARCISSE

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD

تتغير الحالة النفسية للبشر بتغير الفصول، وتتراوح آثار ذلك على حياتهم، فهناك من يدخل في حالة نفسية مرضية بمجرد حلول الخريف، وهي تدعى بالاضطراب العاطفي الخريفي. أعراضها خطيرة يجب الاطلاع عليها، ومقاومتها، وعلاجها.

هذا، ويمكن أن يؤثر انخفاض مستويات الميلاتونين في أنماط النوم والمزاج، بسبب تغير فصول السنة، في هذه الحالة يتوجب على المريض أو المحيطين به إخضاعه لمتابعة طبية عاجلة، يشرف عليها أخصائيو.

أعراض الاضطراب العاطفي الخريفي

فقدان الشغف بممارسة الأنشطة التي طالما كنت تستمتع بها، كالشواء رفقة العائلة، السباحة، ممارسة رياضات أو هوايات معينة، بحيث يمر الفرد بحالة من الكسل والفتور المبالغ، ويفضل النوم لفترات طويلة من اليوم، حتى خارج القيلولة أو الفترة الليلية.

إن الشعور المسيطر في حالة الاضطراب العاطفي الخريفي هو ضعف الهممة والحزن والكآبة معظم الوقت، وذلك في كل يوم تقريبا من حلول موسم جديد، قد يستمر المريض في تناول الكربوهيدرات والإفراط في الأكل ما يجعله يعاني من مشكل زيادة الوزن، وفقدان التركيز، والشعور بالأس أو انعدام القيمة أو الإحساس بالذنب.

يؤكد أخصائيو أن الاضطراب العاطفي الذي يكون في بداية الخريف أو الشتاء، قد يكون في غاية الخطورة على صاحبه، إذا كان له تاريخ مرتبط بالاكئاب، حيث من الممكن أن يصل معه الأمر إلى التفكير في الانتحار.. لهذا، يجب أن يكون محاطا دائما.

الاضطراب العاطفي الموسمي يشد في الخريف قاوميه بمعرفة أسبابه وأعراضه

الإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي. ويمكن أن تتسبب قلة التعرض لأشعة الشمس في انخفاض مستوى السيروتونين، ما قد يؤدي إلى مراحل متقدمة من الاكتئاب تصل إلى التفكير في الانتحار.

أسباب الاضطراب العاطفي الخريفي

رغم كل الدراسات التي أجراها أخصائيو الأعصاب والأخصائيو النفسيون لمعرفة السبب الجوهري الذي يقف خلف إصابة بعض الأفراد بالاضطراب العاطفي الموسمي، إلا أن هذا الأخير يظل مجهولا، بينما يتم ترشيح عدة عوامل من بينها:

خلل الساعة البيولوجية

بحيث يمكن أن يؤدي انخفاض معدل التعرض لأشعة الشمس في فصلي الخريف والشتاء إلى الإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي الشتوي، المعروف علميا بـ SAD، الذي بدوره يؤدي إلى اختلال ساعة الجسم الداخلية والشعور بالاكتئاب، والاضطرابات في النوم.

العامل الوراثي

تزيد احتمالية الإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي لدى الأشخاص الذين لديهم أقارب عانوا من تبعات هذا الاضطراب، أو بأي نوع آخر من فصائل الاكتئاب، أو الاضطرابات النفسية الأخرى خاصة ثنائي القطب.

خلل داخلي

تذبذب الناقلات العصبية، حيث يؤدي انخفاض مستويات السيروتونين، وهي مادة كيميائية في الدماغ تؤثر على المزاج، إلى



ANTI-PERSPIRANT
مقاوم للعرق

dry
fresh



48h
PROTECTION

Smooth & beautiful
underarms
مشقة ناعمة وجذابة
تحت الأزياء





OASIS

Soin &
Efficacité
24H

Musk

Parfums
WOUROUD

مشكل الوزن الثابت في الخريف ما أسبابه وكيف تتخلصين منه

مرتبطة بزيادة الوزن وزيادة تناول الطعام ومن أسباب ثبات الوزن عند النساء، حيث تعتبر الفترة الليلية أثناء النوم ميقات لإفراز بعض الهرمونات المنظمة لوظائف الجسم وعدم النوم يعني بالضرورة ظهور خلل في ذلك.

إهمال شرب الكمية المناسبة من الماء

وزن الجسم عبارة عن حوالي 75% ماء، وفي هذا حكمة ربانية حيث يساعد الماء في الحفاظ على التوازن، ويحفز العديد من التفاعلات والوظائف البيولوجي المختلفة، والهضم، والامتصاص، والنقل الكيميائي، وإزالة السموم، كما يمنع خلايا الجسم من التورم، ما يعني أن إهمال شرب كمية كافية من الماء سيمنع الجسم من أداء كل هذه الوظائف بشكل طبيعي، بما في ذلك تباطؤ عملية التمثيل الغذائي، وتبدأ الخلايا في إنتاج بروتينات مختلفة، ولا يمكن التخلص من السموم، وتثبيط عمليات الهضم الطبيعية.. وهذا أحد أسباب ثبات الوزن عند النساء في موسم الخريف أين يشعر الجسم بالجفاف كما في الصيف أو أكثر.

الأسباب الكامنة وراء مشكل الوزن الثابت اضطراب الهرمونات

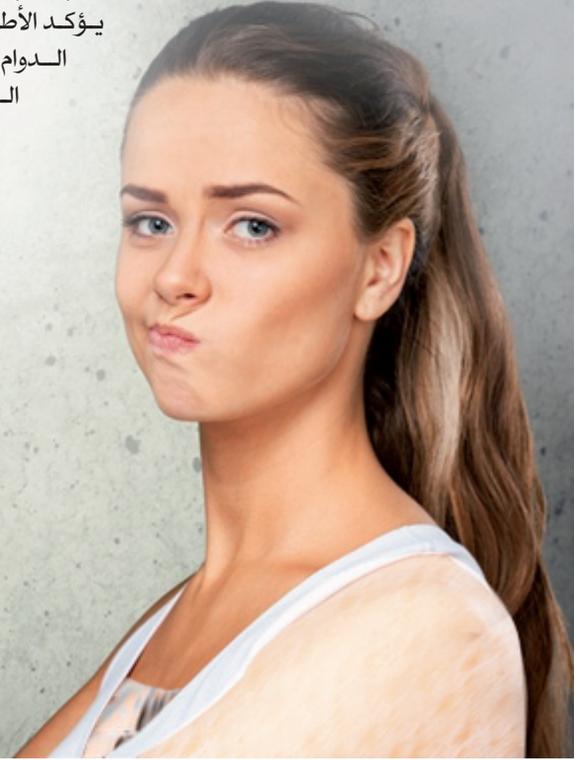
من المعروف، أن السيدات يعانين من بعض الاضطرابات الهرمونية في فصل الخريف، خاصة هرمونات الغدة الدرقية التي يمكن أن تسبب زيادة الوزن في حالة قصورها، كما يمكن أن تعمل على إضعاف استجابة الدماغ للطعام، وبالتالي الاستمرار في تناول الطعام وزيادة الوزن.

الأرق وقلة النوم

يؤكد الأطباء على
الدوام أن قلة
النوم

لجسم مثالي بعيد عن السمنة والأمراض

تواجه الكثير من السيدات سواء الراغبات في فقدان الوزن، أو اللواتي ينشدن الحصول على جسم رشيق ومتناسق، من مشكل خريفي شائع ناتج عن العديد من العوامل الموسمية، وهو ثبات الوزن، الذي يمنعهن من بلوغ الهدف مهما اختلفت وسائلهن لذلك.



ANTI-PERSPIRANT
مقاوم للعرق

pearl
& beauty



48h
PROTECTION

Smooth & beautiful
underarms
بشرة ناعمة وجميلة
تحت الأزياء





W
Parfums
WOUROUD

OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS.

Soin &
Efficacité
24H



الإنترنت، يوجه لك نظاما غذائيا مناسباً، ويصمم لك التمارين التي تعتبر فعالة ليتجاوب نوع جسمك معها.

الصيام المتقطع

زاد الحديث بين المختصين عن الصيام المتقطع في الآونة الأخيرة، ويشمل الامتناع عن الأكل لفترات طويلة بين 12 و18 ساعة، وقد ظهرت فعالية هذا النظام في تقليل الوزن وتقليل قياسات الخصر في مدة قصيرة، إذ يساعد الصيام المتقطع في استهلاك كميات أقل من السعرات الحرارية، مع إبقاء الكتلة العضلية وزيادة معدل الأيض.

الاعتماد على الألياف في النظام الغذائي تعتبر الحبوب الكاملة، والبقوليات، الفواكه والخضراوات، أطعمة غنية بالألياف، يمكن الاعتماد عليها لعلاج مشكل ثبات الوزن، حيث يشير الخبراء إلى أن تغييرا بسيطا، كاستبدال كوب العصير بحبة من الفاكهة، قد يزيد من أخذ الألياف، بالإضافة إلى أن الخضراوات هي أطعمة قليلة السعرات الحرارية وتساعد على تقليل الرغبة في تناول المزيد من الطعام، لكونها غنية بالألياف وتساعد على الشعور بالشبع والامتلاء.

تقليل التوتر وضبط الحالة النفسية

أظهرت الدراسات أن التوتر والقلق والحالة النفسية السيئة تساهم في مشكل ثبات الوزن، عند حلول الخريف الذي عادة ما يتزامن مع الدخول الاجتماعي وبداية الضغط في العمل، أو ضغط الأبناء المتدرسين. لذا، ينصح بتتبع استراتيجيات تقليل التوتر عن طريق تنظيم التنفس عبر الحجاب الحاجز واسترخاء العضلات، أو بوسائل شخصية يراها الفرد مناسبة حسب الظروف، وهذا لتحقيق نتائج جيدة على مستوى فقدان الوزن وتحقيق الجسم الصحي المتوازن.



السيدات عن الطعام، أو تنقص الكميات التي تتناولها دون مراعاة للقيمة الغذائية، فتقوم بحمية دون أي أساس علمي، ما قد يتسبب لها بمشاكل صحية خطيرة، عادة ما يكون بدل فقدان الوزن، يؤدي اضطراب الأكل والشرب إلى فقدان السوائل أو ضمور العضلات بدل الدهون.

هكذا يتم التخلص من ثبات الوزن خطوات ثابتة نحو الهدف التمارين الرياضية المنتظمة والمؤطرة

ليس ضروريا زيارة قاعة الرياضة لممارسة التمارين. هذا لا يعني أن تقومي بحركات عشوائية قد تعيدك إلى نقطة الصفر دائما، يمكنك اليوم ممارسة الرياضة من المنزل بتأطير عن بعد من قبل كوتش محترف باستخدام

اتباع تمارين اليوتوب والتطبيقات

بعد فصل كامل من تناول المثلجات والحلويات والمشروبات الصناعية مع الأكل الخفيف، تكتسب النساء وزنا زائدا في الصيف، ثم تسعى كثيرات لحرق الدهون باتباع فيديوهات التمارين على الإنترنت، بسبب ضيق الوقت وتزامنه مع الدخول الاجتماعي.

غير أن كل جسم يختلف عن الآخر، وما يصلح لهذه لا يصلح لتلك، ما يجعل الممارسات الخاطئة للتمارين الرياضية، أو عدم الانتظام في ممارستها، يعد من أسباب ثبات الوزن، كذلك الأمر مع ممارسة أنواع مختلفة من التمارين وبصيغة عشوائية دون تأطير كوتش.

اضطرابات الأكل

بحجة فقدان الوزن السريع تتوقف الكثير من



indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

W Parfums
WOUROUD





SMOKE

EAU DE PARFUM



Parfums WOUROUD

تساقط الشعر الموسمي، مشكلة النساء التي تحمل عديد الحلول لا تهمل المشكل فقد يكون دليلا على وجود أمراض

تعاني أكثر من نصف نساء العالم من مشكل تساقط الشعر، خاصة اللواتي يعشن في مناطق باردة ولا يتمتعن بأشعة الشمس كثيرا، حيث يرجع الخبراء السبب الرئيسي للظاهر إلى نقص فيتامين د، لكن اللفز الذي يحير النساء والخبراء على حد سواء، هو تزايد تساقط الشعر في الخريف، ما يجعل الجميع يبحث عن الأسباب والحلول.

أهم أسباب تساقط الشعر في الخريف

يشير خبراء إلى أن الإنسان في فصل الخريف من المحتمل أن يفقد ما معدله من 50 إلى 100 شعرة في اليوم، ومع هذا عادة ما تظهر لديه خصلات شعر جديدة، إذ يبلغ متوسط دورة حياة شعر الإنسان من 2 إلى 6 سنوات، وتحل خصلات الشعر الجديدة محل خصلات الشعر التي يتم خسرانها أثناء النوم أو الاستحمام أو التمشيط.

العامل النفسي

يتفق الخبراء على أن التوتر والقلق والاكتئاب من المسببات النفسية التي تدفع الشعر إلى التساقط بشدة، وعادة هذه الحالات النفسية تمر بها النساء إلا في فصل الخريف والشتاء، بينما يشعرون بالحيوية والانطلاق والحماسة في الصيف والخريف، هذا ما يفسر الجانب النفسي لتساقط الشعر في هذا الموسم.

الوراثة الموسمية

يدخل العامل الوراثي في بعض التغيرات التي تطرأ على جسم المرأة في مواسم دون أخرى، فقد يكون أحد أفراد عائلتها يعاني من الصلع المؤقت، أو من التساقط المفرط للشعر، وبالتالي، فإنها قد اكتسبت المشكلة وراثيا، وتظهر أكثر في فصل الخريف والشتاء، أين يكون عليها تفسيرها بعوامل أخرى، بينما مردها إلى الجينات ولا يتم اكتشاف هذا الاندرا.



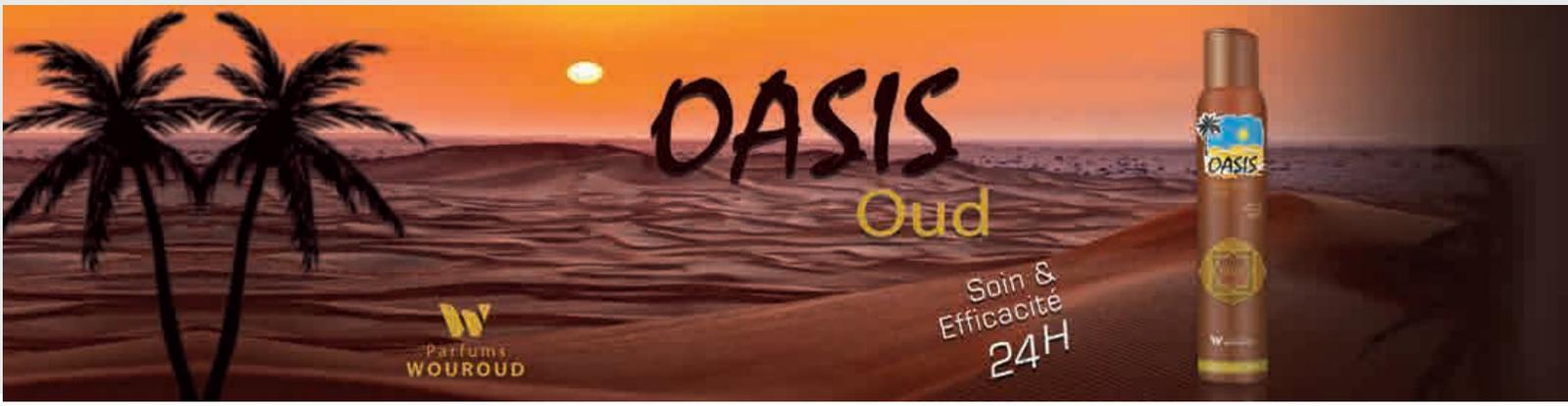
OASIS

Oud

Soin &
Efficacité
24H



Parfums
WOUROUD



التغيرات الهرمونية

إذا وافق فصل الخريف مرحلة الحمل والرضاعة، أو مرحلة انقطاع الطمث، أو حتى مشاكل في الغدة الدرقية أو غدد أخرى، ويمكن ضم الدورة الشهرية أيضا، كل هذا يدخل ضمن التغيرات الهرمونية التي تؤثر سلبا على دورة حياة الشعر، وتدفعه إلى التساقط مدعومة بعوامل بيئية في الخريف.

العلاجات الكيماوية

الكيراتين، البروتين.. هي علاجات جد فعالة لإصلاح تلف الشعر، لكنها تبقى عناصر غريبة على بيئته الطبيعية ما يدفعه للتساقط أحيانا تحت ظروف مناخية معينة، أو فور استخدام غسول لا يلائمها.

تسريحات الشعر غير المناسبة

خلال فصل الصيف، تنزع السيدات على العموم من الشعر المفرد لذلك فإنهن يلجأن غالبا إلى تسريحات كذيل الحصان، أو الكعكة.. مع شد الشعر بقوة، ما يتسبب في اقتلاعه من الجذور، وفتح المسامات لمدة طويلة، يستمر ضرر ذلك إلى مواسم أخرى.

توجيهات الخبراء للحفاظ على صحة شعرك

تذكرى، أن شرب كميات وافرة من الماء، مع اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ويحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسمك هو أهم خطوة نحو جمال الشعر والبشرة.. تسريح الشعر واستخدام المشط ممنوع منعا باتا أثناء الاستحمام أو بعده مباشرة عندما يكون الشعر مبتلا، لأن مسامته تكون مفتوحة ويسهل اقتلاعه من الجذور بأي حركة بسيطة.. عند تسريح الشعر تجنبني الدبابيس وماسكات الشعر التي تضغط بشدة على الخصلات،



المتدمات في العمر، أو اللواتي يعانين من أمراض مزمنة كفقير الدم أو السكري.. إلا أنه وفي بعض الأحيان قد يخرج الأمر عن السيطرة، وتكون السيدة أمام خيار وحيد وهو مراجعة طبيب مختص للحد من المشكلة، ويتعلق الأمر بفقدان مفاجئ لكمية كبيرة من الشعر وليس تدريجيا، أو ترقق الشعر في الجهة الأمامية من الرأس، أو ما يدعى بالشعلة أو الصلع الموضعي، وفي حالة ما استمر الشعر في التساقط لفترات طويلة، ولاحظت أن الأمر لا يتوقف باستمرارك على العادات الصحية وترك كل ما يسبب تساقط الشعر مما سبق ذكره.

قد يرشدك الطبيب لعمل بعض التحاليل فلا تهملها، لأن تساقط الشعر قد يكون من عوارض بعض الأمراض الخطيرة التي لا نكتشفها بسهولة في أجسامنا.

اتركيه ليتنفس ويعيد بناء ذاته من خلال الزيوت الطبيعية التي يفرزها.

حاولي العثور على شامبو خال من مادة السلفات واستمري على استخدامه دون تغيير، بمعدل مرة كل ثلاثة أيام على الأكثر، وإذا لم تكوني بحاجة إلى تصفيفه بالحرارة بواسطة المكواة تفادي ذلك أفضل. عدم اللجوء الى استخدام الكيماويات، أو صبغات الشعر في الخريف، واستبدالها بمواد وخلطات طبيعية لتلوين الشعر وتركه يستريح لموسم كامل.

الخريف هو فرصة مناسبة لاستخدام حمامات الزيوت المفيدة التي تساعد في تغذية الشعر وترطيبه على غرار حمام زيت اللوز، حمام زيت جوز الهند، حمام زيت الارغان.

مع أن تساقط الشعر في موسم دون الآخر أمر طبيعي جدا لدى الكثير من النساء خاصة





احتقان الأنف أو عدوى الأذن، كما يمكن لبطانة الأنف أن تتورم وتصبح ذات لون أحمر مزرق.

أساسيات الوقاية ضد حساسية الخريف

تندرج حساسية الخريف ضمن فئة التهاب الأنف التحسسي، ويحدث عندما يتفاعل جهاز المناعة في الجسم مع جبوب اللقاح في الهواء، ما يزيد الحاجة إلى اتباع نظام غذائي صحي، والنوم الكافي لتقوية الجهاز المناعي وتعزيز قدرة الجسم على مكافحة الفيروسات.

ينصح الأطباء بشرب كميات وفيرة من الماء، للحفاظ على ترطيب الجسم وتخفيف أعراض الحساسية المختلفة.

هناك العديد من العناصر المسببة للحساسية الدائمة موجودة على مدار العام، وتشمل من لديهم حساسية تجاه الحيوانات مثل القطط والكلاب، إضافة إلى عث الغبار والصراصير والعفن. ويمكن أن تشمل العناصر المسببة للحساسية الموسمية جبوب لقاح الربيع والخريف، فضلا عن الأشجار والأعشاب. لذا، فإن غسل العين بالماء فور العودة من الخارج أو تنظيفها بالكمامات الدافئة، للتخلص من آثار الأتربة والمهيجات الأخرى العالقة بها أمر ضروري، لا يمكن الاستغناء عنه إذا كنت تعاني من الحساسية، يمكنك تدعيم هذا الجانب الوقائي بارتداء النظارة الشمسية قبل الخروج من المنزل، للحفاظ على صحة العين.

هذا، وبعد الأنف كذلك ناقلا قويا لمسببات الحساسية، حاولي تنظيفه باستمرار بواسطة المحلول الملحي فور الرجوع للمنزل، لتنظيف المر الأنفي من الغبار والشوائب العالقة به. يمكن أن تؤدي الأعمال المنزلية وجرف الأوراق المتساقطة وتنظيف أمام البيت وباقي الأعمال التي تجرى في الهواء الطلق إلى إثارة مسببات الحساسية، لذلك، يفضل تجنبها، والبحث عن يستلمها عنك.

كل ما تحتاجين لمعرفته عن حساسية الخريف

يعتقد الناس أن الحساسية الموسمية لا تأتي إلا في فصل الربيع، جراء انتشار جبوب اللقاح وتطايرها في الهواء، غير أن الواقع والعلم يثبت أن لكل موسم أعراض حساسية خاصة، تعتبر أعراض الخريف من أكثرها إزعاجا.



الربو، خاصة السعال أو الصفير.

لا تتجاهلي هذه الأعراض

يبدو للبعض أن أعراض حساسية الخريف هي أعراض نزلات البرد أو الأنفلونزا أو فيروس كورونا المستجد، فيجاهلون تفاقمها رغم الاختلاف الواضح بينها، حيث يمكن أن يؤدي تراكم الإفرازات في الأنف إلى انسدادها، ما يسبب

كيف تكون أعراض الحساسية الموسمية؟

تختلف أعراض حساسية الخريف من شخص إلى آخر، لكن أكثرها شيوعا هي وجود عيون دامعة أو حكة أو تهيج، سيلان الأنف أو احتقانه، عطس، صداع، طفح جلدي أو خلايا على الجلد، إكزيما، حكة في الحلق والرغبة في التوقف عن التنفس بسبب عسر العملية، تفاقم أعراض



OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H





indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

Parfums
WOUROUD



بخطوات بسيطة

احمي منزلك من الرطوبة وتبعاتها المزعجة



يؤدي موقع بعض البنايات البعيدة عن الهواء والشمس، في الطوابق المنخفضة أو في المدن الساحلية، وبالتحديد البنايات المطلة على البحر، إلى انتشار الرطوبة بداخلها فور بداية الخريف، وإغلاق النوافذ والشرفات، مشكل يزجج بشدة السيدات العاديات، فما بالك بالمهوسات بالنظافة والروائح الطيبة.

سنتحت الفرصة، أخرجي الأفرشة والأغطية والوسائد وعرضيها لأشعة الشمس حتى تمتص الرطوبة الكامنة بها، يمكنك فعل ذلك مع الألبسة والأحذية أيضا، فالكثير لا يعلم أن هذه الأخيرة موطن ممتاز للرطوبة خاصة الأحذية المستعملة لمدة طويلة.

ربما هناك بعض الزوايا والأركان، لاحظت أن لونها يتغير بالرطوبة، يمكنك طلاؤها بمواد عازلة مقاومة، تجدينها متوفرة في المتناول.

انتبهي، قد تساهم بعض ملطفات الجو في انتشار الرطوبة في الغرفة، خاصة تلك ذات الضغط المنخفض، أو القوام السائل كالماء، يفضل استبدالها هذا الموسم بالبخور العربي، أو العنبر، روائحها مناسبة للأجواء وتدوم طويلا دون أن تسبب الرطوبة.

العالقة. عند القيام بأعمال البستنة، في الشرفات أو الردهة المغلقة، حاولي التقليل قدر الامكان من كمية المياه المستعملة، اعط النباتات فقط ما هي بحاجة، وعند تنظيف المنزل استخدمي أقل كمية من الماء، من الأحسن اللجوء إلى المجففة، بدل سكب الماء في الأرض مباشرة، لأن الجو لا يسمح بامتصاص الفائض بسرعة كما في فصل الصيف، ما يعني أن الرطوبة تظل عالقة في الغرف.

اختاري زجاجا مزدوجا للنوافذ بهدف الحفاظ على درجة حرارة المنزل خاصة في المدن الساحلية. هناك أجهزة إلكترونية حديثة تباع في المحلات وظيفتها امتصاص الرطوبة من الغرف المغلقة، حاولي الحصول على واحدة حتى قبل ظهور المشكل. استغلي الأيام الخريفية المشمسة، كلما

تسعى كل سيدة لأن يكون منزلها مرتبا تغزوه الروائح العطرة، وتحرص على تفادي العفن والروائح المنفرة التي تسببها الرطوبة العالية في الغرف خاصة في موسم الخريف والشتاء.

أهم التوجيهات والنصائح الضرورية ضمن روتينك اليومي لمحاربة الرطوبة والروائح

نعلم أن فصل الخريف هو فصل الرياح الفجائية، والتقلبات الجوية، والكثير من الغبار، مع كل هذا إذا كان منزلك معرضا للرطوبة، فلا مفر لك من التهوية اليومية لمدة لا تقل عن 20 دقيقة في الصباح متى تكون الشمس مشرقة، هذا يتم تجفيف الهواء الداخلي، وتخليصه من الرطوبة والبكتيريا



Soin &
Efficacité
24H

OASIS

Musk

Parfums
WOUROUD



حاربي جفاف البشرة في فصل الخريف أسباب ذلك وطرق الوقاية

وظيفة البشرة الأساسية هي الوقاية ضد العوامل الخارجية القاسية، كما تساعد على التأقلم مع البيئة دون إلحاق الضرر بالجلد أو بالعناصر الداخلية بسبب الحرارة أو البرودة أو الأشعة فوق البنفسجية، وغيرها من العوامل، وأي مشكلة قد تحدث على مستوى الجلد مثل الجفاف الشديد، فإن قد تعطل دوره الفسيولوجي، وتقل فاعليته في توفير الحماية، ناهيك عن الجانب الجمالي الخارجي.

والمستحضرات التي اعتدن على استخدامها بقية السنة غير مناسبة لهن، ما ينبئ عادة ببروز أعراض شائعة كالآلام الناتجة عن الحكّة والالتهابات بسبب الجفاف التي يمكن أن تكون أعراضاً مؤقتة مرتبطة بالخريف، فيما قد تتحول إلى أمراض جلدية مزمنة في حال عدم تقديم العناية الكافية واللائمة للبشرة الجافة المتضررة.

أهم الأسباب الرئيسية التي تفاقم خطر جفاف البشرة وتشققها

التعرض المفرط للماء من خلال المبالغة في أداء أشغال المنزل، أو الاستحمام أكثر من مرة في اليوم خاصة بالماء البارد أو الساخن جداً، السباحة في المياه المالحة أو حتى مياه المسابح الغنية بالكور والمواد الكيماوية المطهرة كلها عوامل تساهم بشدة في إزالة طبقات الجلد الواقية أو زيوت البشرة الطبيعية مما يؤدي إلى جفافها وتضررها من الالتهابات، الاحمرار والحكة.

كذلك الاعتماد على غسول يحتوي على مواد كحولية، أو استخدام المستحضرات ذات التركيبة الكيماوية الخالصة المركزة.

مع حلول فصل الخريف، تشرع الكثير من السيدات في ملاحظة بعض التغيرات الواضحة على بشرتهن، حيث تظهر أكثر رقة وهشاشة، وأضعف وأكثر حساسية للظروف الجوية مثل الطقس البارد والجاف ودرجات الحرارة المرتفعة وأحياناً تصبح المنتجات



W
Parfums
WOUROUD

OASIS

JASMIN

Soin &
Efficacité
24H





تقلب الأحوال الجوية بين ارتفاع الحرارة وضربات أشعة الشمس أحياناً وبين البرودة والهواء الجاف القاسي الذي ينذر بقرب فصل الشتاء، أضف إلى ذلك التلوث الجوي غيرها من العوامل المتعلقة بالبيئة الجوية المحيطة، يجعل العامل الوراثي بشرة فئمة واسعة من النساء تتميز بقلّة نسبة الدهون في الطبقة الخارجية من الجلد، وغالباً من ذوات البشرة السمراء الداكنة، إذ يعاني هؤلاء أكثر من غيرهن من مشكل جفاف البشرة، وقد يزداد ويتفاقم بفعل العوامل السابقة.

استخدام بعض الأدوية لعلاج حب الشباب، والبثور، والبقع الداكنة على البشرة من الممكن أن يتسبب في جفافها ولا علاقة لذلك بكون المنتج أصلي أو مقلد، غالي الثمن أو رخيص، أو حتى ذي قاعدة طبيعية، هذا بالإضافة إلى الإفراط في تعاطي بعض الفيتامينات على غرار فيتامين أ.

التهاب الجلد والأكزيما والصدفية وغيرها من الأمراض الجلدية، من أعراضها الشائعة جفاف البشرة

الوقاية وعلاج جفاف البشرة في فصل الخريف

تحتاج المرأة لزيارة الطبيب في حال عانت من الاحمرار والحكة بسبب جفاف البشرة، أو عند ظهور قشور جلدية بيضاء وقاسية يصعب التخلص منها بالمستحضرات والخلطات والتنظيف، عدا ذلك يمكنها معالجة جفاف البشرة في المنزل عبر هذه الخطوات.

المحافظة على ترطيب الجسم، بشرب كميات وافرة من الماء خلال اليوم، المحافظة على وقت الاستحمام حيث يكون أقل ربع ساعة مرتين في الأسبوع وليس يومياً، مع التقليل من استخدام الماء الساخن أثناء الاستحمام وتفادي قدر

الإمكان استخدام الصابون والكريمات المعطرة والمستحضرات التي تحتوي على الكحول، مع ترطيب الجسم بالزيوت الطبيعية أو المرطبات التي تحتوي على زيوت بعد الاستحمام مباشرة.

مهما شعرت بالحكة، دلّكي المنطقة بالزيت، أو استخدمي كمادات باردة على المنطقة الجافة عند ظهور حكة وتجنبني فرك أو خدش البشرة حتى لا يتحول الأمر إلى مشكل جلدي كالإكزيما.

ارتداء قفازات مطاطية عند استخدام منظفات منزلية وترطيبها من الداخل، مع الابتعاد عن الماء شديد البرودة، والماء شديد الحرارة.

الحرص على اختيار الملابس المصنوعة من القطن والحرير الطبيعي للسماح للبشرة بالتنفس، ويفضل غسلها بمنظفات بدون صبغات أو عطور، لمنع تهيج الجلد.

تناولي الخضروات الطازجة والفواكه الغنية بنسب عالية من الماء فهي تعمل على ترطيب الجسم، وتمنع جفافه عكس المكولات التي تحتوي على الكثير من الدهون.

ملاحظة: جفاف الجلد في موسم الخريف ليس حالة مرضية وإنما هو نتيجة حتمية لتفاعل بعض اجسام البشر مع تغيرات المحيط، يكفي الالتزام بتدابير الوقاية وتطبيق العلاج اللازم لتفادي تفاقم الوضع مع حلول الشتاء وجوها القاسي.





الأظافر عنصر هش وحساس معرض للمشاكل روتين العناية بها مع قدوم الخريف

كله بفعل البرودة، أو أحد أنواع الحساسية الرائجة بين السيدات اللواتي يستخدمن مواد التنظيف بكثرة دون وقاية، أو استخدام قفازات، قد تحتاجين إلى عمل تدليك ليديك بالكريم المرطب، أو أحد الزيوت العطرية لمدة 10 دقائق أو أكثر، يتم خلالها زيادة سرعة الدورة الدموية بها وعودتها للونها الطبيعي.

العدوى البكتيرية والفطرية للأظافر

تصبح الأظافر أكثر سمكا من المعتاد ابتداء من فصل الخريف إلى الشتاء، بسبب نموها المتباطئ، ما يجعلها في هذه المرحلة عرضة للبكتيريا والفطريات، غالبا ما تأتي العدوى من الجيب الهوائي أسفل الظفر عند المقدمة، مسببة تغيرا واضحا في لون الظفر إلى الأصفر، وقد يتحول إلى الأخضر، حينها يكون عليك زيارة الطبيب لاستئناف علاج فعال وسريع، حتى لا يتفاقم الأمر بحلول الشتاء، غالبا سيكون عليك تقليم الأظافر باستمرار وعدم وصلها، مع أخذ مضادات حيوية والالتزام بتطهيرها يوميا.

أكثر مشاكل الأظافر الشائعة في فصل الخريف وطرق التخلص منها تغيير لون الأظافر

تلاحظ سيدتان من مجموع 10 سيدات أن أظافرهن تتحول إلى الأسود، في موسمي الخريف والشتاء، وتبدو عليها ألوان غير مرغوبة، بسبب نقص الدماء التي تصل لأظافر اليدين والقدمين، فتتحول من الأحمر أو الوردي إلى الأزرق أو الأبيض، وغالبا ما يرافق ذلك آلام لا تطلق،

يأتي الخريف مرة أخرى ليصيب أظافرك بالجفاف، جراء تعرضها للماء لفترات طويلة سابقة، أو لتعودك على استخدام المنتجات الضارة التي تزيد مشكل الجو سوءا، وقد تسهم عوامل أخرى في زيادة هذه المشكلات كبنية أظافرك الضعيفة مع عدم تقليمها أو استخدام أدوات العناية بشكل سيئ.





الصدفية والأكزيما أن تدمر نسيج الأظافر.. لذا، فإن زيارة الطبيب واجبة لعلاج المشكل من أساسه، خاصة إذا استمر لفترات أخرى غير فصل الخريف.

اسوداد الأظافر أو الورم الميلانيني

قد يكون الخط الغامق على الأظافر هو الورم الميلانيني.. وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، قد تلاحظ السيدة ظهور خط داكن جديد أو متغير على أظافرها، حينها يكون عليها رؤية طبيب في أسرع وقت ممكن. للإشارة، ليس كل خط داكن هو سرطان الجلد، ولكن من الجيد دائماً أن يقوم طبيب الأمراض الجلدية بفحصه.

الوصفات الطبيعية، هل تكفي لعلاج مشاكل الأظافر؟

اعتماد الوصفات الطبيعية قد يحل الكثير من مشاكل الأظافر في المنزل دون الصالونات، تبقى المشاكل الصحية التي تستدعي زيارة الطبيب كما سبق وأشرنا، لا تحتتمل التهاون، فالأظافر من عناصر الجسم الحساسة جداً والضعيفة. من الوصفات الطبيعية لتقوية الأظافر، تدليكها بفصوص الثوم الطازج، أو نقعها في كمية من زيت الزيتون مدة 10 دقائق في مساء كل يوم، أما لتطويلها فينصح باستخدام خل التفاح أو صفار البيض.



أما العدوى الفطرية، فتصيب أكثر أصابع القدمين من اليدين، بسبب ارتداء الأحذية والجوارب لوقت طويل، وخاصة الأحذية الرياضية التي تعتبر موضة بين النساء مؤخراً، التي لا تحتوي على التهوية الكافية، قد تغير العدوى الفطرية لون وحتى شكل أظافر القدمين فاحذريها.

متلازمة هشاشة الأظافر

القفازات

عند غسل الصحون، بالنسبة لمن يعانون من مشكل هشاشة الأظافر، مع الحرص المستمر على ترطيب اليدين بالكريمات، والابتعاد عن استخدام مبرد الأظافر لأنه يضعفها أكثر.

خشونة أظافر اليدين والقدمين

قد تحتوي الأظافر على الكثير من النتوءات المجهرية، يمكن رؤية بعضها بالعين المجردة، بينما يمكن تحسسها بلمس اليد، قد يرجع السبب لوصولها إلى هذا الحد إلى عوامل مختلفة، مثل فقر النظام الغذائي، الإصابة ببعض الأمراض، العامل الوراثي.. ويشير خبراء إلى أن السبب الشائع هو نقص الكبريت في النظام الغذائي الموجود في مواد غذائية مثل الحليب والمكسرات والتوت، وبالنسبة للأمراض، يمكن لحالات مثل

تنقسم أطراف الأظافر بسبب الجفاف وغياب الترطيب، وتنكسر حوافها باستمرار ما يعرضها للهشاشة، مشكل تعاني منه الكثير من السيدات ويسبب عقدة لدى بعضهن من عاشقات المظهر الأنثوي، حيث لا يمكنهن عادة التمتع بطلاء جميل، أو بأظافر طويلة ومنحوتة الحواف، مع ذلك ينصحهن الخبراء بالاستمرار على وضع الطلاء، شرط أن يكون من النوعية الجيدة، أي طلاء الأظافر الطبي الخاص بتقوية الظفر حماية لها من الجفاف حتى يشكل عامل حماية للأظافر من التشقق والجفاف. وفي هذه الحالة، ينصح كذلك باستخدام مزيل أظافر خال من مادة الأسيتون وتقليل غسل الأيدي بالصابون والماء، لأنهما من الأسباب الرئيسية لجفاف الأظافر، دون الحديث عن استخدام باقي أنواع المنظفات، إذ يعتبر من الضروري ارتداء





indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

W Parfums
WOUROUD



الوقاية من الفيروسات ونزلات البرد الموسمية

يصاب حوالي 30 بالمائة من البشر بنزلات البرد متفاوتة الخطورة فور دخول موسم الخريف، رغم استعانتهم بملابسة موسمية، وابتعادهم عن المثلجات والمشروبات الباردة.

يمكن تحصيلها من مكملات غذائية تباع في الصيدليات، ولا يعتبر هذا كافيا، حيث يؤكد أطباء على أن أخذ القسط الكافي من النوم يرفع مستويات المناعة في الجسم، أين يحتاج الإنسان إلى سبع حتى تسع ساعات من النوم العميق غير المتقطع في فصل الخريف.

التغذية السليمة والمنتظمة

يوجد ما نسبته 70 بالمائة من مجمل الخلايا المناعية توجد في الأمعاء، ما يفسر حرص الأطباء على النظام الغذائي الصحي والمتوازن عند الرغبة في تفادي المرض والحفاظ على صحة جيدة خلال الخريف، حيث يساعد شراء واستهلاك المواد الغذائية الموسمية التي يتم جنيها في فصل الخريف سواء من فواكه أم خضروات على غرار الجزر واليقطين والمفوف والكرنب، الفلفل الأخضر والأحمر والخضروات التي تحتوي بالخصوص على فيتامين C وحمض الفوليك والموجودة بوفرة، فالجزر يحتوي على الفيتامينات A وC وE وهي مضادة لنزلات البرد. أما اليقطين فهو مليء بالزنك الذي يقوي جهاز المناعة.

يشار كذلك إلى أن بعض الخضار كالفجل الأبيض مفيدة للجسم ضد السعال والتهاب الحلق وضغط الدم وغيرها من الأمراض، لذا ينصح دائما بانتقاء الغذاء الصحي الموجود في الطبيعة بأقل سعرا أيضا.

بسبب تعريض الجسد لدرجات حرارة مرتفعة وباردة، لذا، ينصح بزيارة الساونا للوقاية من نزلات البرد، بحيث لا يكون هذا فعلا خلال الإصابة بالمرض، مع الحرص على النظافة الشخصية وغسل اليدين باستمرار على مدار اليوم للتخلص من مختلف البكتيريا، مع تطهير الوجه، وينصح بتفادي التقيل أو التلامس الجسدي في هذه الفترة من السنة متى تنشط الفيروسات وتكثر الأمراض التي تنتقل بمجرد الاحتكاك البسيط.

وبعيدا على ضرورة الالتزام بنظام غذائي مختلف، يطالب الجميع بأخذ العناصر التي تدعم جهاز المناعة لديهم، التي

تسبب التغيرات المناخية التي يجلبها فصل الخريف في اضطراب الأحوال الجوية وهبوب الرياح تارة مع أمطار موسمية تارة أخرى، وأحيانا جو حار، هذا مايساعد على تنامي وانتشار الفيروسات، وأكثرها شيوعا فيروس الإنفلونزا، المعروف بأعراضه الزعجة التي تختلف حدتها من شخص لآخر، وتشمل ارتفاع حرارة الجسم والعطس والسعال والشعور بالآلام في الجسم والوهن.

يحتاج الكثير من الأفراد خاصة ذوي المناعة المنخفضة إلى وقاية خاصة من هذه الفيروسات، الشروق العربي استشارت أخصائيين وأطباء وعادت لك بأهم التدابير الوقائية للحماية ضد الانفلونزا بأنواعها وحتى فيروس كورونا الذي يعود تدريجيا ليهدد البشرية من جديد.

أولا: العمل على تقوية الجهاز المناعي:
تدعم الحرارة المنتظمة كتلك الموجودة في حمامات الساونا نظام عمل القلب والأوعية الدموية وتقوي المناعة



Favorite
L'EAU DE PARFUM



W Parfums
WOUROUD

